Punjabi

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ
ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਇਕ ਸੰਖੇਪ ਗਾਈਡ

Getting to grips with
MANUAL HANDLING

A Short guide

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ (ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਅਭਿਆਸ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਲਾਹ ਛੋਟੀ ਕੰਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮੈਨਜਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਵਿਆਪਕ ਸਿਧਾਂਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੱਭ ਥਾਵਾਂ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਵਾਸਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ। ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਕਾਰਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਇਕ ਨਿਰੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਬੁਧੀ ਹੈ।

ਦੀ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1992, 2002 ਵਿਚ ਤਰਮੀਮ ਕੀਤੀਆਂ (‘ਦੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ’) ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ, ਧੱਕਣਾ, ਖਿੱਚਣਾ ਅਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਉਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰ ਨਿਰਜੀਵ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਟਰਾਲੀ, ਜਾਂ ਜੀਵ – ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡੈਂਸ ਇੰਪਲੋਯਰਾਂ, ਮੈਨਜਰਾਂ, ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਮਲੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਰਾਹੀਂ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ? What is the problem?

ਹਰ ਸਾਲ ਐਚਐਸਈ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਕੋਲ ਰੀਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੰਮੇਰੀਆਂ ਸੱਟ-ਪੇਟਾਂ ਦੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ - ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਨਾਲ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਲਿਜਾਣਾ ਜਾਂ ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ - ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਈ ਚਾਰਟ ਵਿਚ 2001/02 ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੰਮੇਰੀਆਂ ਸੱਟ-ਪੇਟਾਂ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀਆਂ (20%)

ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ (4%)

ਠੇਡਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ (23%)

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ (38%)

ਚਲਦੇ ਵਾਹਨ ਨਾਲ ਟੱਕਰ (2%)

ਚੱਲ ਰਹੀ ਜਾਂ ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਟੱਕਰ (13%)

ਖਾਕਾ 1 ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੰਮੇਰੀਆਂ ਸੱਟ-ਪੇਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਨਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾ, 2001/02

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿਚ ਖੁਦ-ਰੀਪੋਰਟ ਕੀਤੀਆਂ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ 2001/02 ਵਿਚ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿਚ 1.1 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਮਜੂਦਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛਲੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਮਸਕੁਲੋਸਕੁਲੈਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਐਮਐਸਡੀ) ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬੀ ਹੋਈ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਐਮਐਸਡੀਜ ਕਾਰਨ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 12.3 ਮਿਲੀਅਨ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਔਸਤਨ 20 ਦਿਨ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਕੀਤੀ।

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ - ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਇਮਾਰਤ ਉਸਾਰੀ, ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਦਫਤਰਾਂ, ਵੇਅਰਹਾਊਸਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਬੈਂਕਾਂ, ਲਬੋਰੇਟਰੀਆਂ - ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਡਲਿਵਰੀਆਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਰਾ ਕੰਮ, ਬੈਠਣ ਖੜੋਣ ਦੀ ਭੈੜੀ ਹਾਲਤ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ, ਅਤੇ ਪਿੱਛਲੀ ਜਾਂ ਮਜੂਦਾ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਐਮਐਸਡੀਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥ ਹਨ। ਕੰਮ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਵਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸਮੇਤ ਐਮਐਸਡੀਜ ਵਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਐਚਐਸਈ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ (ਦੇਖੋ 'ਫੱਰਦਰ ਰੀਡਿੰਗ')।

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀਆਂ ਸੱਟ-ਪੇਟਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਐਮਐਸਡੀਜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਤਰਜ਼ੀਹ ਸ਼ੁਦਾ ਕੰਮ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟ-ਪੇਟਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੱਲ ਮੋੜਨ ਵਾਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਸੱਭ ਐਮਐਸਡੀਜ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਇਲਾਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? **What should I do about it?**

ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਰੇ – ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਖਤਰੇ ਮਜੂਦ ਹਨ ਤਾਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਵਰਕਫੋਰਸ ਨਾਲ/ਨੂੰ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਕਪਲੇਸ ਵਿਚਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਰੇ ਭਲੀ-ਭਾਂਤ ਪਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਮਲੀ ਹੱਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ।

ਮੇਰੇ ਕੀ ਫਰਜ਼ ਹਨ? **What are my duties**

ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਾਂ ਇੰਪਲੋਯਰਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ** ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਚੋ;
- **ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ** ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਸਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤੋਂ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ; ਅਤੇ
- **ਘੱਟ ਕਰੋ** ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਤੋਂ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ।

ਇਹ ਨੁਕਤੇ 'ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ' ਅਤੇ 'ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨਾ' ਅਧੀਨ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਉਚਿਤ ਸਿਸਟਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ;
- ਉਨਾਂ ਦੀ ਸੇਫਟੀ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ;
- ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਇੰਪਲੋਯਰ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਣ ਕਰਨ;
- ਜੇ ਖਤਰਨਾਕ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇੰਪਲੋਯਰ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ;
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਉਣ।

<u>ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ</u>

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ **Avoiding manual handling**

ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਕੀ ਕੰਮ ਦੀ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ (ਲਪੇਟਣ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਕਰਨ ਦੀ) ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਉਥੇ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ਼ ਨੂੰ ਮਰੀਜ਼ ਕੋਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਂਕਿ ਇਸਤੋਂ ਉਲਟ?
- ਕੀ ਕੱਚਾ ਮਾਲ ਵਰਤੋਂ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਪਾਈਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸ੍ਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਾਰੇ

ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਲਈ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਕੌਨਵੇਅਰ;
- ਪੈਲਿਟ ਟਰੱਕ;
- ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਹੈਂਡ-ਪਾਵਰਡ ਹੋਇਸਟ;
- ਲਿਫਟ ਟਰੱਕ

ਪਰ ਸ੍ਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਅਤੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਦੇ **ਨਵੇਂ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹੋ**

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਸ੍ਵੈ-ਚਾਲਿਤ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਮੇਨਟਨੈਂਸ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣੀ ਹੈ;
- ਲਿਫਟ ਟਰੱਕ ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਬਲ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰਾਈਵਰ ਸਿਖਲਾਈ ਯਾਫਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ **Assessing and reducing the risk of injury**

ਇਹ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਇੰਪਲੋਯਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਇਜ਼ੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਬਨਾਉਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਕਿ ਕੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਐਸੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇਕ ਆਸਾਨ ਗਾਈਡ ਮਿਲੇਗੀ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਆਸਾਧਾਰਨ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਰੰਭਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਲਈ ਦੇਖੋ ਟੇਬਲ 1 ।

ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੱਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਾਇਜ਼ਿਆਂ ਦੀ ਅੰਤਮ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਇੰਪਲੋਯਰਾਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਸੇਫਟੀ ਰੈਪਰੀਜ਼ੈਂਟਟਿਵਜ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਕਮੇਟੀਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1996 ਅਧੀਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਖੋ ਜਾਣੂੰ ਕਰਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵਿਚੋਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੱਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੌਬ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵਾਂ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਜਾਇਜ਼ੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਾਇਜ਼ੇ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰਨੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਜਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
ਫਿਰ ਵੀ, ਜਾਇਜ਼ਾ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ:

- ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ; ਜਾਂ

- ਹੱਥੀ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਘੱਟ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ।

<u>ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ</u>

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਵਰਕਪਲੇਸ ਲਈ ਜਾਇਜ਼ੇ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕ 'ਸਾਂਝਾ' ਜਾਇਜ਼ਾ ਪ੍ਰਵਾਨ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਅਸਥਾਨਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੇ ਢੁਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ:

- ਇਹ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਗੌਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਤੱਥ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਫਰਕ, ਨਾ ਹੋਣ;

- ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਾੜੇ ਲੱਛਣਾ ਦੀ ਰੀਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਸਾਂਝੇ ਖਤਰਾ ਜਾਇਜ਼ੇ' ਦਾ ਰੀਵਿਊ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਾਹਿਜਤਾ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਡਿਸੇਬਲਟੀ ਡਿਸਕ੍ਰਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਐਕਟ 1995 (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 6) ਵਿਚਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਤਰਾ ਜਾਇਜ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਾਇਜ਼ੇ ਵੱਡੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ

ਇਸ ਵਾਰੇ ਚੇਤਾ ਨਾ ਭੁੱਲੇ ਜਾਂ ਇਹ ਫਾਈਲ ਵਿਚ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਰਹੇ। ਜਾਇਜ਼ੇ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੰਮ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ ਹੈ – ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਟੇਬਲ 1)। ਜਦੋਂ ਵਰਕਪਲੇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜਾਇਜ਼ੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਾਂਝੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਸਮੇਤ ਖਤਰਾ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਨਾਖਤ ਹੋਏ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਟੇਬਲ 1 ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ

ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ	ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
ਕੰਮ, ਕੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:	ਕੀ ਤੁਸੀਂ:
• ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੱਟਵਾਂ ਭਾਰ ਫੜਨਾ?	• ਕੋਈ ਚੁੱਕਣ ਯੰਤਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਮਰੋੜਾ ਖਾਣਾ, ਝੁੱਕਣਾ ਜਾਂ ਉਪਰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ?	• ਅਸਰਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਕਪਲੇਸ ਦਾ ਲੇਆਊਟ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਬਹੁਤਾ ਹੇਠਾਂ ਉਪਰ ਹੋਣਾ?	• ਮਰੋੜਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਝੁੱਕਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਦੂਰ ਤੱਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾਣੀਆਂ?	• ਫਰਸ਼ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰੀ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ?	
• ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਕਰਨੀ?	• ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਰੀਕਵਰੀ ਵਾਸਤੇ ਨਾ-ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ?	• ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਕਿਸੇ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਠੋਸੀ ਗਈ ਕੰਮ ਦੀ ਦਰ?	• ਕੰਮ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ?
	• ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਥਾਂ ਧੱਕਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਭਾਰ, ਕੀ ਉਹ:	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਨੂੰ:
• ਭਾਰੇ, ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ?	• ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਫੜਨੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ?	• ਫੜਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਅਸਥਿਰ ਹਨ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਿਲਜੁਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?	• ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੱਖੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਹਨ?	• ਫੜਨ ਲਈ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
• ਉਘੜ-ਦੁਘੜੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ?	ਜੇ ਭਾਰ ਕਿਧਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਹੈਂਡਲ ਵਗੈਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪੈਕਜਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਆਸਾਨ ਬਨਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਾ ਹੈ?
• ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੀ ਦੇਖ ਸਕਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?	

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ	ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਕੰਮਕਾਜੀ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਕੀ ਉਥੇ:

- ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬੈਠਣ ਖੜੋਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ?
- ਠੇਡੇਦਾਰ, ਰੁਕਾਵਟਦਾਰ ਜਾਂ ਤਿਲਕਣਦਾਰ ਫਰਸ਼ਾਂ ਹਨ?
- ਲੈਵਲਾਂ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ?
- ਗਰਮ/ਸਰਦ/ਸਿੱਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ?
- ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ?
- ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਹੈ?
- ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਯੁਪਮੈਂਟ (ਪੀਪੀਈ) ਕਾਰਨ ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਜਾਂ ਬੈਠਣ ਉਠਣ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

- ਹਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਬੇਹਤਰ ਫਰਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਪੌੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਚੇ ਰੈਂਪਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਰੌਸ਼ਨੀ ਬੇਹਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਘੱਟ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪੀਪੀਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਜੁੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਦੇ ਹੋਣ?

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਮਰਥਾ, ਕੀ ਜੌਬ ਵਿਚ:

- ਆਸਾਧਾਰਨ ਸਮਰਥਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਔਸਤਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਫੁਰਤੀ, ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?
- ਮਾਨਸਿਕ/ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਿਜਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

- ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਗਰਭਵਤੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਵਧੇਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਦੇਖੋ 'ਵੱਟ ਅਬਾਊਟ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ')

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਕਯੂਪੇਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਸਹਇਕ ਯੰਤਰ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ:

- ਕੀ ਯੰਤਰ ਜੌਬ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਯੰਤਰ ਦੇ ਪਹੀਏ ਫਰਸ਼ ਅਨਕੂਲ ਹਨ?
- ਕੀ ਪਹੀਏ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਹੈਂਡਲ ਦੀ ਉਚਾਈ ਕਮਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ?
- ਕੀ ਹੈਂਡਲ ਦੇ ਗ੍ਰਿੱਪ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹਨ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਹਨ ਜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕੰਮ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਰੇ ਤੱਥ:

- ਕੀ ਕੰਮ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਕਤਾਹਟ ਪੂਰਨ ਹੈ?
- ਕੀ ਵਰਕ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮ ਮਾਜੂਦ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਨ ਕਿ ਕੰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਾਰੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨਜਰਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਾੜੀ ਹੈ?

ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

- ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੇਰੇ ਢੁਕਵਾਂ ਸਾਮਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਮੇਨਟਨੈਂਸ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਪਹੀਏ, ਟਾਇਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਰਸ਼ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਸਾਮਾਨ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਧਰ ਉਧਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ?
- ਬੇਹਤਰ ਹੈਂਡਲ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲ ਗ੍ਰਿੱਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ:

- ਉਕਤਾਹਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਵਰਕਲੋਡ ਅਤੇ ਡੈੱਡਲਾਈਨਜ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਯੋਗ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਚੰਗਾ ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੀਮਵਰਕ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਬੇਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ?

'ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਜਬ' ਹੱਦ ਤੱਕ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਉਥੋਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਾਕੇ ਵਧੇਰੇ ਉਪਾਵਾਂ – ਸਮਾਂ, ਉਦਮ ਅਤੇ ਧੰਨ – ਦਾ ਖਰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਕੇਸ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਪੈਣਗੇ ਹੋਣਗੇ?

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਜਬ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਵਿਚ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਇਸ ਨਾਲ ਘਟਾਏ ਜਾਂ ਦੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਵਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਪੱਖ ਵਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਸੇਫਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਡੱਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈਕ ਟਰੱਕ ਵਰਗੀ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬੇਹਤਰੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ? **What about training?**

ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕੱਲੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ:

- ਸਹਾਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ;
- ਅਨਉਚਿਤ ਭਾਰ;
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ।

ਟ੍ਰੇਨਿੰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥ ਅਤੇ ਸੱਟ ਪੇਟ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ;
- ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ (ਦੇਖੋ 'ਗੁੱਡ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਫੋਰ ਲਿਫਟਿੰਗ' ਅਤੇ 'ਗੁੱਡ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਫੋਰ ਪੁਸ਼ਿੰਗ ਐਂਡ ਪੁਲਿੰਗ) ਸਮੇਤ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ;
- ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਦੇ ਓਚਿਤ ਸਿਸਟਮ;
- ਸਹਾਇਕ ਮਕੈਨੀਕਲ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ;
- ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਰ ਵਲੋਂ ਸ਼ਨਾਖਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰੁੱਸਤ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਸਤੇ ਅਮਲੀ ਕੰਮ।

ਹੱਥੀਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ Good handling technique for lifting

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਇਥੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਟਿਪ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਹੇਠਲੇ ਸੈਕਸਨ ਵਿਚ ਇਕ ਬੇਸਿਕ ਲਿਫਟਿੰਗ ਔਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਚੁੱਕਣ/ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ।** ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਓ। ਕੀ ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ? ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਹਟਾ ਦੇਵੋ। ਜੇ ਭਾਰ ਲੈ ਕੇ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਸਤੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਟੇਬਲ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਉਤੇ ਭਾਰ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- **ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਮਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ।** ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ ਜਿਤਨਾ ਚਿਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਭਾਰਾ ਪਾਸਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਭਾਰ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਟੇਡਾ ਕਰ ਲਵੋ।

- **ਠੀਕ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਬਣਾਉ।** ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ (ਭਾਰ ਫਰਸ਼ ਤੇ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਬਰਾਬਰ) ਪੈਰ ਚੌੜੇ ਅਤੇ ਇਕ ਲੱਤ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਰਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਅਨਉਚਿਤ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਕੜੋ।** ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜਨ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

- **ਚੰਗੀ ਮੁਦ੍ਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।** ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਉ, ਪੁੜੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੁੜੇ ਅਤੇ ਗੋਡੇ (ਬੈਠਕ ਕੱਢਣ ਵਾਂਗ) ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

- **ਭਾਰ ਉਠਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਨਾਲ ਝੁਕਾਉ।** ਐਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਭਾਰ ਉਠਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਜਾਣ।

- **ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਰੋੜਾ ਆਉਣ ਜਾਂ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਝੁਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ,** ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪਿੱਠ ਝੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਮੋਢੇ ਸਿੱਧੇ ਅਤੇ ਪੁੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰੋੜਾ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਪੈਰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਮੁੜਨਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ।

- **ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ।** ਭਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫੜ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਦੇਖ, ਨਜ਼ਰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ।

- **ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਲੋ।** ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੁੱਝਕਾ ਜਾਂ ਝੱਟਕਾ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ।

- **ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਂਭੇ ਜਾ ਸਕਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾ ਪਾਵੋ।** ਆਦਮੀ ਜੋ ਕੁੱਝ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ। ਜੇ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

- **ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਠੀਕ ਕਰੋ।** ਜੇ ਭਾਰ ਦੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਨੂੰ ਥੱਲੇ ਰੱਖ ਲਵੋ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਖਿਸਕਾ ਲਵੋ।

ਹੱਥੀਂ ਧੱਕਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ Good handling technique for pushing and pulling

ਭਾਰ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਕੁੱਝ ਅਮਲੀ ਨੁਕਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

- **ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾਉਣਾ**। ਸਹਾਇਕ ਯੰਤਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਟਰਾਲੀਆਂ, ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਕਮਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਹੀਏ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਯੰਤਰਾਂ ਦਾ ਮੇਨਟਨੈਂਸ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇਹ ਕਨੂੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ)। ਨਵੀਆਂ ਟਰਾਲੀਆਂ ਆਦਿ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਹ ਵਧੀਆਂ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹੀਏ ਵਧੀਆ ਮਟੀਰੀਅਲ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਾਸਟਰਜ, ਬੇਅਰਿੰਗਜ ਆਦਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਮੇਨਟਨੈਂਸ ਨਾਲ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲ ਸਕਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਮੱਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ।

- **ਫੋਰਸ**। ਪੱਧਰੀ ਫਰਸ਼ ਉਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੇਨਟੇਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਭਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2% ਬਰਾਬਰ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਭਾਰ 400 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ 8 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਫੋਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਨਾ ਹੋਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੀਆਂ ਦੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮੇਨਟੇਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ, ਫੋਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲੋਂ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਬਾਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਉਪਰ ਦੀ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸਟੇਅਰਿੰਗ ਅਤੇ ਰੁੱਕਣ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

- **ਢਲਵਾਨ**। ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰ ਢਲਾਣਾ ਜਾਂ ਰੈਂਪਾਂ ਉਪਰ ਦੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਿਚਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਵੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ 400 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ 12 ਪਿਛੇ 1 (ਤਕਰੀਬਨ 5°) ਢਲਵਾਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਵੀ 30 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਫੋਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਅਦਮੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡਲਈਨ ਤੋਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਹੈ।

- **ਉਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਫਰਸ਼**। ਨਰਮ ਅਤੇ ਉਚੀ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਉਤੋਂ ਦੀ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੰਘਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਫੋਰਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਚੀ ਨੀਵੀ ਜਗਾਹ ਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਹਿਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਦਾ ਫੋਰਸ ਭਾਰ ਦੇ 10% ਤੱਕ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਵੱਡੇ ਪਹੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਆਸਾਨੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਰਮ ਗ੍ਰਾਊਂਡ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- **ਖੜੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਚਾਲ**। ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਜਾਂ ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਭਾਰ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਬਹੁਤਾ ਨਹੀਂ ਥੱਕਣਗੇ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੂ ਕਿ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਹੈ? How do I know if there's a risk of injury?

ਹਰ ਇਕ ਕੇਸ ਵਿਚ ਜੱਜਮੈਂਟ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਇਆ ਹੋਇਆ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਮਾੜੀ ਮੁਦ੍ਰਾ, ਤੰਗ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ, ਭਾਰਾ ਜਾਂ ਕਠਿਨ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਚਾਲਕ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨਾਪਸੰਦ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੱਸਤ ਹੋਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ – ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੌਬਾਂ, ਵਰਕਪਲੇਸਾਂ ਅਤੇ ਬੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਗਲੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਨਰਲ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਪਕ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ General risk Assessment guidelines

ਬਿਲਕੁਲ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

	ਔਰਤਾਂ		ਮਰਦ		
			10ਕਗ	5ਕਗ	
	3ਕਗ	7ਕਗ			
ਮੋਢਿਆਂ ਬਰਾਬਰ					ਮੋਢਿਆਂ ਬਰਾਬਰ
	7ਕਗ	13ਕਗ	20ਕਗ	10ਕਗ	
ਕੂਹਣੀ ਬਰਾਬਰ					ਕੂਹਣੀ ਬਰਾਬਰ
	10ਕਗ	16ਕਗ	25ਕਗ	15ਕਗ	
ਮੁੱਠ ਬਰਾਬਰ					ਮੁੱਠ ਬਰਾਬਰ
	7ਕਗ	13ਕਗ	20ਕਗ	10ਕਗ	
ਪਿੰਨੀ ਬਰਾਬਰ					ਪਿੰਨੀ ਬਰਾਬਰ
	3ਕਗ	7ਕਗ	10ਕਗ	5ਕਗ	

ਖਾਕਾ 2 ਉਪਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਲਿਆਉਣਾ

- ਫੌਰਨ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਖਾਕਾ 2 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਰ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਉਸ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਤੇ ਥੱਲੇ ਲਿਆ ਸਕਣ ਭਾਰ ਵਾਰੇ ਗਾਈਡਲਈਨ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। (ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਹੇ ਬਾਹਾਂ ਖਿਲਾਰ ਕੇ, ਜਾਂ ਉਚੇ ਜਾਂ ਨੀਵੇਂ ਲੈਵਲਾਂ, ਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਭਾਰ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।)

- ਕੰਮ ਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰੋ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥ ਕਿਹੜੇ ਖਾਨੇ ਜਾਂ ਖਾਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਵੋ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਤਨਾ ਭਾਰ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

- ਜੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੱਭ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੱਥ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸੀਮਾ ਦੇ ਲਾਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਭਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਰਤੋ।

- ਗਾਈਡਲਈਨਾਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕੰਮ ਵਾਜਬ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਸਥਿਰ ਸਰੀਰਕ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੈ।

ਮਰੋੜਾ ਖਾਣਾ

ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮਰੋੜਾ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚਲਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਚਾਲਕ 45° ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਰੋੜ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ 10% ਘਟਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਜੇ ਚਾਲਕ 90° ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਰੋੜਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 20% ਘਟਾ ਲਵੋ।

ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰਨਾ

ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਹਨ – ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੰਟੇ ਵਿਚ 30 ਕੁ ਵਾਰੀ ਤੱਕ ਚੁੱਕਣਾ ਪਵੇ – ਜਿੱਥੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚਾਲ ਬੱਝਵੀਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਚਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਉਠਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 30%, ਜੇ ਇਹ ਪੰਜ ਤੋਂ ਅੱਠ ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 50% ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਇਹ 12 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 80% ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣਾ

ਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੰਮ ਗਾਇਡਲਾਈਨਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:

	ਆਦਮੀ	ਔਰਤਾਂ
ਭਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਰਸ	29 ਕਗ	15 ਕਗ
ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਫੋਰਸ	10 ਕਗ	7 ਕਗ

ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫੋਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਨਾ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ 'ਗੁੱਡ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਟੈਕਨੀਕ ਫੋਰ ਪੁਸ਼ਿੰਗ ਐਂਡ ਪੁਲਿੰਗ'।

ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਿਚ ਖਾਕਾ 2 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੇ ਇਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਵਾਲੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ (ਮਰੋੜੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਘਟਾਏ ਹੋਏ ਭਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ) ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੇ:

- ਜੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ;
- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ;
- ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਡਾਇਆਗ੍ਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹੋਣ; ਜਾਂ
- ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਵਿਚਲੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾਂ ਪਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਖਿੱਚਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਜੇ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਚੀ-ਨੀਵੀਂ ਫਰਸ਼ ਜਾਂ ਤੰਗ ਥਾਵਾਂ;
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਮਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਿਚਕਾਰ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਧੱਕ ਜਾਂ ਖਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ;
- ਭਾਰ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ 20 ਮੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ; ਜਾਂ
- ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਵਿਚਲੇ ਆਂਕੜਿਆਂ ਦੀ ਸੀਮਾਂ ਪਾਰ ਹੁੰਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਇਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਵਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗਾਈਡੈਂਸ ਕਿਤਾਬਚੇ *ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ. ਗਾਈਡੈਂਸ ਔਨ ਰੈਗੁਲੇਸ਼ਨਜ* ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। (ਵੇਰਵੇ ਲਈ ਦੇਖੋ 'ਫਰਦਰ ਰੀਡਿੰਗ')

ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਟੀਮ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਦੇ ਆਮ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਜਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਚਐਸਈ ਨੇ ਇਕ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਚਾਰਟ (ਐਮਏਸੀ) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਐਮਏਸੀ ਵੱਧ-ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ www.hse.gov.uk/msd ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਤੋਂ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਨਹੀਂ। ਰਿਸਕ ਅਸੈਸਮੈਂਟ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀਮਾਵਾਂ' ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉਤੇ ਗੌਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਖੇਚਲ ਵਾਲਾ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਐਸਾ ਹੋ ਸਕਣਾ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿਚ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧਦਾ ਜਾਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਕਾਰਵਾਈ ਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਗੌਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਸਦਾ ਓਚਿਤ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੱਥੀਂ ਚੁੱਕ-ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ

ਵਧੇਰੇ ਪੜ੍ਹਣ ਯੋਗ ਸਾਮੱਗ੍ਰੀ Further reading

ਮਸਕੁਲੋਸਕਲੈਟਲ ਡਿਸਆਰਡਰਜ ਵਾਰੇ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hse.gov.uk/msd

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ। ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1992 (ਤਰਮੀਮ-ਸ਼ੁਦਾ): ਗਾਈਡੈਂਸ ਔਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ ਐਲ23 (ਤੀਜੀ ਅਡੀਸ਼ਨ) ਐਚਐਸਈ ਬੁੱਕਸ 2004
ਆਈਐਸਬੀਐਨ 0 7176 2823 ਐਕਸ

ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਵਿਚ ਸਰਬੰਗੀ ਗਾਈਡੈਂਸ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸਮੇਤ:

- ਹਰ ਇਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਵਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਮਸ਼ਵਰੇ ਸਮੇਤ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨਜ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ 1992 (2002 ਵਿਚ ਤਰਮੀਮ ਕੀਤੀ) ਦੀ ਪੂਰੀ ਲਿਖਤ;

- ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ, ਧੱਕਾ ਲਗਾਉਣ, ਖਿੱਚਣ, ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਚੱਕ-ਥੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ;

- ਸੱਟ-ਪੇਟ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਰੇ ਅਮਲੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ; ਅਤੇ

- ਜਾਇਜ਼ਾ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਨ।

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ: ਸਲੂਸ਼ਨਜ ਯੂ ਕੈਨ ਹੈਂਡਲ ਐਚਐਸਜੀ115 ਐਚਐਸਈ ਬੁੱਕਸ 1994 ਆਈਐਸਬੀਐਨ 0 7176 0693 7

ਏ ਪੇਨ ਇਨ ਯੂਅਰ ਵਰਕਪਲੇਸ? ਇਕਨੌਮਿਕ ਪ੍ਰੌਬਲੱਮਜ ਐਂਡ ਸਲੂਸ਼ਨਜ ਐਚਐਸਜੀ121 ਐਚਐਸਈ ਬੁੱਕਸ 1994 ਆਈਐਸਬੀਐਨ 0 7176 0668 6

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ Further information

ਐਚਐਸਈ ਦੀਆਂ ਮੁੱਲ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਮੁੱਫਤ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਾ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਮੇਲ ਆਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ: HSE Books, PO Box 1999, Sudbury,Suffolk CO10 2WA ਫੋਨ: 01787 881165 ਫੈਕਸ: 01787 313995 ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hsebooks.co.uk (ਐਚਐਸਈ ਦੀਆਂ ਮੁੱਲ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਾ ਬੁੱਕ ਸ਼ੌਪਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਫਤ ਲੀਫਲੈਟ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hse.gov.uk ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।)

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਚਐਸਈ ਦੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ: 08701 545500 ਫੈਕਸ: 02920 859260 ਈ-ਮੇਲ: hseinformationservices@natbrit.com ਜਾਂ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੋ: HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਨੋਟਸ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਵਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਐਚਐਸਈ ਬੁੱਕਸ ਤੋਂ 10 ਦੇ ਪੈਕ ਵਿਚ ਮੁੱਲ ਖ੍ਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਈਐਸਬੀਐਨ 07176 2828 0 ਮੁਫਤ ਸਿੰਗਲ ਕਾਪੀ ਵੀ ਐਚਐਸਈ ਬੁੱਕਸ ਤੋਂ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਕ੍ਰਾਉਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਇਸ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇਸ਼ਤਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਤਸਦੀਕੀ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਮਕਸਦਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਖੁੱਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੀਪ੍ਰੋਡਿਊਸਡ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 4/99. ਸ੍ਰੋਤ ਸਾਧਨ ਐਚਐਸਈ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਨੀ।

ਆਈਐਨਡੀਜੀ143(ਆਰਈਵੀ2) 03/04 ਸੀ3500
ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।