

## ਉੱਚਾ 5 ਐਸਬੈਸਟਸ:

ਯੂਕੇ ਦੇ ਵਿਚ ਕਈ ਇਮਾਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀ 1980 ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਣੀ ਜਾਂ ਮੁਰੰਮਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਿਥ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਐਸਬੈਸਟਸ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਏ-ਸੀ-ਐਮਸ) ਉਹ ਹਨ ਲੈਂਗਿਗ, ਐਸਬੈਸਟਸ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ, ਸਪ੍ਰੇ ਇਨਸੁਲੇਸ਼ਨ, ਸਜਾਵਟੀ ਪਰਤਾਂ ਅਤੇ ਐਸਬੈਸਟਸ ਸਿਮੇਂਟ।

- ✓ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕੀ ਉਥੇ ਕੋਈ ਏ-ਸੀ-ਐਮ ਹੈ
- ✓ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



**ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਛੱਡ ਦਵੋ**



**ਸਾਈਟ ਤੇ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ**

ਵਰਕਿੰਗ ਵੈਲ ਟ੍ਰੇਡਿੰਗ (ਡਬਲਿਊ-ਡਬਲਿਊ-ਟੀ) ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿਚ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਉਦਯੋਗ, ਟਰੇਡ ਯੂਨੀਅਨਸ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟ [wwt.uk.com](http://wwt.uk.com) ਵੇਖੋ।

ਡਬਲਿਊ-ਡਬਲਿਊ-ਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ 0845 2727500 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਐਚ-ਐਸ-ਈ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 08701 545500 ਫ਼ੈਕਸ: 02920 859260

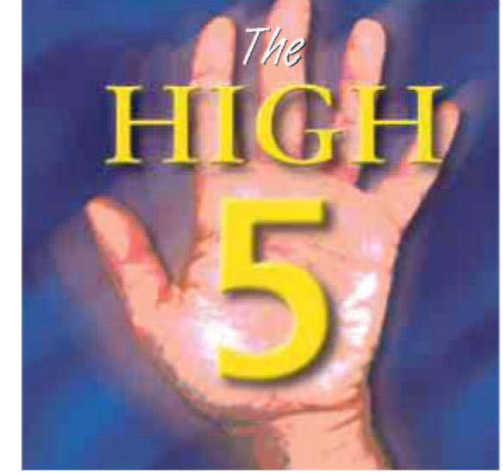
ਈ-ਮੇਲ: [hseinformationservices@natbrit.com](mailto:hseinformationservices@natbrit.com) ਜਾਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੇਠ ਦਿਤੇ ਪਤੇ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਆਵੇਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਫ਼ਿਰ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਪਿਠਾਕਣ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ। ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 09/03 ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਮੁੜ ਉਤਾਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈਚ-ਐਸ-ਈ ਹੈ।

ਆਈ-ਐਨ-ਡੀ-ਜੀ 384 09/03 ਸੀ500 ਛਪਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ।



**ਸਾਈਟ ਤੇ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪੰਜ ਤਰੀਕੇ**

ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵਪਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ



ਉਸਾਰੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ-ਖਤਰੇ ਦਾ ਉਦਯੋਗ ਹੈ। ਹੇਠ “ਉੱਚੇ 5” ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ✓ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਬਣਾਵੋ
- ✓ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਸਰੱਖਿਆ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਜਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੱਸੋ

### ਉੱਚਾ 1 ਬੁਨਿਆਦੀ:

#### ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ

ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸਾਈਟ (ਉਹ ਜਗਾਹ ਜਿਥੇ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਇਕ ਸਰਬਸਾਝਾ ਕਾਰਨ ਤਿਲਕਣ ਅਤੇ ਠੋਕਰ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਡਿਗਣ ਹੈ।

#### ਅਣਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਸਾਈਟ ਘਟੀਆ ਸੰਚਾਲਤ ਸਾਈਟ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਸਾਈਟ ਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹੇਠ ਹਨ;

- ✓ ਸਾਫ਼ ਗੁਸਲਖਾਨੇ
- ✓ ਤੋਲੀਏ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ
- ✓ ਵੱਡੀਆਂ ਚਿਰਮਚੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਕੂਟੀ ਤੱਕ ਡੁਬ ਸਕੇ
- ✓ ਪੀਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ
- ✓ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਾਸਤੇ ਨਿੱਘੀ, ਸੁਕੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ

#### ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

### ਉੱਚਾ 2 ਉਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਡਿਗਣਾ

ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਉਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਡਿਗਣਾ ਹੀ ਇਕ ਜਾਨਲੇਵਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹੋਈਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿਚੋਂ 50% ਦਾ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਾਦਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਛੱਤ ਤੋਂ, ਟੁੱਟਣਹਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਡਿਗਣਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤਸੀਂ:

- ✓ ਕੰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਸ ਪਲੈਟਫਾਰਮ ਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ
- ✓ ਵਾਜਿਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੰਨੇ ਸਕੈਫੋਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੈਫੋਲਡਿੰਗ ਮਚਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ✓ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਜ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ
- ✓ ਸੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਖੋਖਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ, ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਗਾਰਡਰੋਲ ਅਤੇ ਟੇ ਬੋਰਡ

ਜੱਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਛੱਤ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਦੀ ਵੀ:

- ✓ ਭੈੜੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ
- ✓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢਲਾਣ ਵਾਲੀ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ✓ ਕੋਈ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹੰਦ ਜਾਂ ਸ਼ਾਜ-ਸਮਾਨ ਬੱਲੇ ਨਾ ਸੁਟੋ

#### ਜੱਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਟੁੱਟਣਹਾਰ ਸ਼ਾਜ-ਸਮਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਅਤੇ ਉੱਤੋਂ ਵੀ ਡਿਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੌੜੀਆਂ:

- ✓ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕਰੋ ਇਹ ਵੀ ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਓ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤਿਲਕਣ ਨਾਂ (ਹਰ 4 ਪੌੜੀਆਂ ਉਪਰ ਲਈ 1 ਪੌੜੀ ਬਾਹਰ)
- ✓ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਬਰਕਰਾਰ ਹੁੰਦੀ ਰਵੇ

#### ਹੱਦ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ

### ਉੱਚਾ 3 ਹੱਥੀ ਕੰਮ

ਭਾਰੇ, ਕਸੂਤੇ ਸਾਜ-ਸਮਾਨ, ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਗਿਲੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਵਿਚ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ, ਇਕ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਦੁਹਰਾਉ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸੱਟਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਕਾਫੀ ਭਾਰੇ ਬਲਾਕ ਵਿਛਾਉਣੇ।

- ✓ ਮਸ਼ੀਨੀ ਸਾਧਨ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਹੋਇਸਟ, ਟੈਲੀਪ੍ਰੋਟਰ ਅਤੇ ਹੋਡਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੂਟਸ
- ✓ ਜੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਜ-ਸਮਾਨ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ
- ✓ ਹਲਕੇ ਸਾਜ-ਸਮਾਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰੋ, ਮਿਸਾਲ ਵੱਜੋਂ ਬੈਲੇ ਚੱਕਣੇ
- ✓ ਦੁਹਰਾਉ ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ✓ ਕਸੂਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

#### ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਵੋ

### ਉੱਚਾ 4 ਪਰਿਵਾਹਣ (ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ)

ਉਚੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਕੰਮਕਾਰ ਦੇ ਪਰਿਵਾਹਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਾਦਸੇ ਵੀ ਘਾਤਕਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਨ ਹਨ।

- ✓ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵਾਹਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬੈਰੀਅਰ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ
- ✓ ਘੁਮਾਉ ਜਾਂ ਭਟਕਾਉ ਵਾਹਣਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸਾਫ਼ ਸਵੱਛ ਰੱਖੋ
- ✓ ਵਾਹਣ ਪਿਛੇ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਜੇਕਰ ਇਹ ਨਾ-ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਖਿਅਤ ਬੈਕਸਮੈਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ
- ✓ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ
- ✓ ਖਤਰਨਾਕ ਢਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਵਾਹਣ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ
- ✓ ਸਵਾਰੀਆਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਹਣਾਂ ਵਿਚ ਲਜਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਸਿਰਫ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ
- ✓ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਵਾਹਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਲਕ ਸਿਖਿਅਤ ਹੋਣ

#### ਜੱਦ ਵਾਹਣ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਵੱਜਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ - ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ