Urdu

ہوم ورکنگ، یعنی گھر سے کام (Homeworking)

صحت اور سلامتی پر ایمپلائروں اور ملازمین کی راہنمائی

تعارف

یہ لیف لیٹ ایمپلائروں اور ہوم ورکروں کو صحت اور سلامتی کے ان امور پر راہنمائی فراہم کرتا ہے جو گھر پر کام کے متعلق ہوتے ہیں۔ ہوم ورکر وہ ملازم لوگ ہوتے ہیں جو گھر پر کام کرنے کی خاطر کسی ایمپلائر کے لیے بھرتی کیے جاتے ہیں۔

قانون کا تقاضا کیا ہے

ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک (وغیرہ) ایکٹ 1974ء (ایچ ایس ڈبلیو اے) ایمپلائروں، اپنا کام خود کرنے والوں (self-employed) اور ملازمین پر بعض ذمہ داریاں عائد کرتا ہے۔ ایچ ایس ڈبلیو اے کے تحت ایمپلائروں کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ہوم ورکروں سمیت، اپنے ملازمین کی صحت، سلامتی اور فلاح و بہبود کا تحفظ کریں۔

ایچ ایس ڈبلیو اے کے تحت وضع کردہ اکثر ریگولیشن، ایمپلائر کی کسی کام والی جگہ پر کام کرنے والے ملازمین سمیت، ہوم ورکروں پر لاگو ہوتے ہیں۔ مثلاً، ان میں مینجمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک ریگولیشنز 1999ء (ایم ایچ ایس ڈبلیو آر)، ڈسپلے اسکرین ایکوپمنٹ ریگولیشنز 1992ء، مینول ہینڈلنگ آپریشنز ریگولیشنز 1992ء، پروویژن اینڈ یوز آف ورک ایکوپمنٹ ریگولیشنز 1998ء (پی یو ڈبلیو ای آر)، اور کنٹرول آف سبسٹینسز ہیزرڈس ٹو ہیلتھ ریگولیشنز 2002ء (سی او ایس ایچ ایچ) شامل ہیں۔

مینجمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک ریگولیشنز 1999ء کے تحت ہوم ورکروں کے کام کاج کے متعلق کسی جائزے کا اہتمام ایمپلائروں کی ذمہ داری ہے۔ جائزے کی تکمیل میں ہوم ورکروں کے کام کاج سے متعلق خطرات کی نشاندہی اور یہ طے کرنا شامل ہے کہ انہیں یا کسی اور ایسے شخص کو درپیش نقصان کے انسداد کے لیے مناسب اقدامات کر لیے گئے ہیں جو اس کے کام سے متاثر ہو سکتا ہو۔ خطرہ (risk) وہ چھوٹا یا بڑا امکان ہوتا ہے جس کے اندیشے (hazrad) کے باعث کوئی شخص ضرر (harm) سے دوچار ہوگا۔ اندیشہ کوئی ایسی چیز ہوتی ہے جو ضرر کا سبب بن سکتی ہے۔

خطرات کا جائزہ کیسے لیا جائے

یہ خیال رکھنے کے لیے کہ خطرات کا ایک باقاعدہ جائزہ کرا لیا گیا ہے، پانچ ایسے اقدامات ہیں جنہیں ایمپلائروں کو اٹھانا ہوتا ہے۔

1۔ کسی ممکنہ خطرے کی نشاندہی
2۔ یہ فیصلہ کہ ضرر (harm) کسے پہنچ سکتا ہے اور کیسے
3۔ خطرات (risk) کا جائزہ اور ان کے انسداد کے لیے مناسب کارروائی یا جس قدر ممکن ہو، ان میں کمی
4۔ نتائج کا ریکارڈ

5۔ وقتاً فوقتاً خطرات پر نظر اور ضرورت ہو، تو مزید اقدامات

پہلا قدم: کسی اندیشے کی نشاندہی

یہ دیکھنا ایمپلائروں کی ذمہ داری ہے کہ ان کے ہوم ورکروں، یا دیگر لوگوں کے گھر پر کیے جانے والے کام کے نتیجے میں کیا چیز ضرر پہنچانے کا سبب بن سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایمپلائروں کے لیے ضروری ہو جائے کہ خطرات کے کسی جائزے کے لیے وہ اپنے ہوم ورکروں کے ہاں جائیں، اگرچہ درپیش اندیشوں کی نشاندہی کرنے میں ملازمین خود بھی اپنے ایمپلائروں کو مدد دے سکتے ہیں۔ معمولی ممکنہ خطرات نظرانداز نہ کیے جائیں کیونکہ یہ بھی ضرر کا سبب بن سکتے ہیں، مثلاً ممکنہ ضرر رساں اشیاء بچوں کی پہنچ سے دور رکھ کر۔

دوسرا قدم: یہ فیصلہ کہ ضرر کسے پہنچ سکتا ہے اور کیسے

ایمپلائروں کو لازماً یہ دیکھنا چاہیے کہ گھر پر کیے جانے والے کام سے کون اور کیسے متاثر ہو سکتا ہے۔ ان میں ہوم ورکر اور بچوں اور آنے جانے والوں سمیت، گھر کے دیگر لوگ ہو سکتے ہیں۔

تیسرا قدم: خطرات کا جائزہ اور مناسب کارروائی

اگر ایمپلائر کو کوئی ایسا اندیشہ لاحق ہو جو ہوم ورکر یا گھر پر کسی اور کی صحت اور سلامتی کے لیے خطرہ ہو، تو ایمپلائروں کو طے کرنا چاہیے کہ کون سے اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے کہ ان کا انسداد کیا جائے یا جس قدر ممکن ہو، ان خطرات میں کمی کی جائے۔ کیا کچھ کرنے کی ضرورت ہے، اس کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ آیا ضرر کا اندیشہ کم ہے یا زیادہ ہے۔ ایمپلائر یہ دیکھتے ہوئے اس کا تعین کر سکتے ہیں کہ کس قسم کا اندیشہ یا نقصان ظاہر ہو سکتا ہے اور یہ کس تسلسل سے ہو سکتا ہے۔ مثلاً اگر گھر میں بچے ہوں، تو ڈھیلی لٹکتی ہوئی تاروں سے کسی بڑے حادثے کا خطرہ موجود رہتا ہے۔

ایمپلائر بحیثیت مجموعی اندیشے کو دور کر سکتے ہیں، یا خطرے کو کسی قابل قبول حد تک لانے کے لیے اقدامات اٹھا سکتے ہیں۔ مثلاً کام والے اوزاروں کی تاریں ڈھیلی ڈھالی ہوں، تو انہیں سمیٹ کر یا راستے سے ہٹا کر کسی ڈیسک یا میز کے نیچے نفاست سے فرنیچر کے پاس بحفاظت رکھا جا سکتا ہے۔

اگر خطرہ موجود نہ ہو، تو ایمپلائر کو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ کیا خطرات قابل قبول ہیں ایمپلائر Essentials of health and safety at work سے قانونی معیار پر مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں (تفصیلات کے لیے ملاحظہ ہو صفحہ 11)۔

چوتھا قدم: نتائج کا ریکارڈ

جن ایمپلائروں کے ہاں ہوم ورکروں سمیت، پانچ یا زیادہ ملازمین ہوں، قانوناً انہیں خطرات کے جائزے کے نمایاں نتائج ریکارڈ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہیں یہ نوٹ کرنا ہوتا ہے کہ کون سے اقدامات اٹھانے کی ضرورت ہے انہیں چاہیے کہ وہ ہوم ورکروں یا کسی دوسرے ایسے شخص کو ان نتائج سے آگاہ کر دیں جو کیے جانے والے کام سے متاثر ہو سکتا ہے۔

پانچواں قدم: وقتاً فوقتاً خطرات پر نظر اور ضرورت ہو تو مزید اقدامات

ایمپلائروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ وقتاً فوقتاً خطرات کے جائزے پر نظر رکھیں، خاص طور پر اگر کام کے طریقوں میں کوئی تبدیلی واقع ہو۔ جائزے میں ضروری

ہے کہ وہ ان نئے ممکنہ خطرات کو سامنے رکھیں جن سے ہوم ورکروں کی صحت یا سلامتی کو ضرر لاحق ہو، یا کام کے طریقوں میں تبدیلی سے دیگر لوگوں متاثر ہو سکتے ہوں۔

بعض عام اندیشے

بوجھ کو ہینڈل کرنا

بوجھ ہینڈل کرنا سنگین زخم کا باعث بن سکتا ہے، خاص طور پر پشت پر۔ درج ذیل والی چیک لسٹ ان بعض کاموں پر روشنی ڈالتی ہے جو خطرات میں اضافہ کرتے ہیں۔

- وہ بوجھ ہینڈل کرنا جو وزنی اور جسیم ہوں، جن پر گرفت مشکل ہو، یا جو غیر مستحکم ہوں
- اٹھانے، ان تک پہنچ یا اناڑی پن سے اس کی ہینڈلنگ (پکڑنا، اٹھانا وغیرہ)
- دھکیلنا یا کھینچنا
- مسلسل ہینڈلنگ جس کے باعث بوجھ والے کام کے درمیان آرام کا مناسب وقفہ نہ مل سکے
- مروڑنا اور جھکانا

اگر ممکن ہو، تو ایمپلائروں کو ضرر رساں مینول ہینڈلنگ سے گریز کرنا چاہیے۔ تاہم ہوم ورکروں کو اگر اپنے کام کے سلسلے میں چیزیں لازماً ہینڈل کرنا ہوں، تو ایمپلائر خطرات کے جائزے اور ان میں کمی کے ذمہ دار ہیں، مثلاً تربیت دے کر اور/ یا اٹھانے میں مدد دینے والی اشیاء دے کر تا کہ وہ زخمی نہ ہوں۔ اس میں کسی ٹرالی کا استعمال ہو سکتا ہے تا کہ وزن آسانی سے ادھر ادھر کیا جا سکے۔ چیزوں کی ہینڈلنگ اور ان کی نقل و حرکت کے راہنما اصول مینول ہینڈلنگ آپریشنز ریگولیشنز 1992ء میں موجود ہیں۔

جب اوپر اٹھانا ناگزیر ہو، تو خطرات میں کمی کے لیے اچھی تکنیک مددگار ہو سکتی ہیں۔ ان میں یہ ہو سکتی ہیں:

- پاؤں دور رکھ کر، گھٹنے جھکا کر اور جس قدر ممکن ہو، پشت سیدھی رکھ کر
- جس قدر بوجھ کو جسم سے قریب رکھنا ممکن ہو، رکھ کر
- اگر ایک پہلو پر دھڑ موڑنا ہو تو کم سے کم لچک سے
- چیزیں تھوڑی مقدار میں اٹھا کر، یا لے جا کر
- بوجھ لپیٹ کر، یا اگر اس کے کنارے تیز ہوں تو دستانے پہن کر
- آدھے راستے میں دم لینے کے لیے کوئی میز یا بنچ رکھ کر

گھر پر کام والے اوزاروں کا استعمال

جو ایمپلائر اپنا کام کرانے کے لیے ہوم ورکروں کو اوزار مہیا کرتے ہیں، ان کی ذمہ داری ہے کہ ان باتوں کا دھیان رکھیں:

- جس کام کے لیے اوزار دیئے جا رہے ہوں، اس کے لیے وہ صحیح ہوں۔

- اس پر با قاعدہ تربیت اور راہنمائی کر دی گئی ہو کہ انہیں کیسے استعمال کیا جائے، تا کہ کام اپنے طریقے پر اور بحفاظت ہو۔
- اوزاروں کی با قاعدگی سے جانچ پڑتال ہوتی ہو اور انہیں ایسی حالت میں رکھا جاتا ہو جس سے ہوم ورکر یا دوسروں کو ضرر نہ پہنچے۔
- جو لوگ اوزار آزماتے ہوں، یا جو ہوم ورکر کو تربیت دیتے ہوں، وہ خود با قاعدہ تربیت یافتہ ہوں تا کہ وہ صحیح معلومات اور تربیت دیں۔
- استعمال کی جانے والی مشین میں حفاظتی ساز وسامان موجود ہو، مثلاً ہوم ورکر، یا کسی اور کے بچاؤ کے لیے مشین کے گرد کوئی حفاظتی جنگلہ، تا کہ جب وہ زیر استعمال ہو تو کسی کو زخمی نہ کر دے۔
- کام والے اوزاروں کے بحفاظت استعمال کے لیے ضروری ذاتی حفاظتی ساز وسامان مہیا کر دیا گیا ہو، مثلاً جب نوکدار چیزوں پر کام ہو رہا ہو تو دستانے مہیا کیے جائیں۔
- کام بحفاظت سرانجام دینے کے لیے اوزاروں کے کنٹرولز صحیح ہوں، مثلاً کنٹرولز واضح طور پر نشان زدہ ہوں اور یہ ٹھیک جگہ پر ہوں۔
- اوزاروں کی جانچ پڑتال بحفاظت ہوتی ہو، مثلاً جانچ پڑتال کے وقت ان کے سوئچ بند ہوں۔

پرووژن اینڈ یوز آف ورک ایکوپمنٹ ریگولیشنز 1998ء گھر پر کام والے اوزاروں کے استعمال کا احاطہ کرتے ہیں۔ گھر پر حفاظتی ساز وسامان کے استعمال پر راہنما خطوط، پرسنل پروٹیکٹو ایکوپمنٹ ایٹ ورک ریگولیشنز 1992ء کے تحت آتے ہیں۔

گھر پر کام کے لیے بجلی کے آلات کا استعمال

اگر ہوم ورکر ایمپلائر کے مہیا کردہ بجلی کے اوزار اپنے کام کے سلسلے میں استعمال کرتے ہوں، تو ایمپلائر ان اوزاروں کی دیکھ بھال کا ذمہ دار ہے۔ ایمپلائر صرف اپنے مہیا کردہ اوزاروں کے ذمہ دار ہیں۔ بجلی کے ساکٹوں اور ہوم ورکروں کی گھریلو بجلی والی دیگر اشیاء خود ہوم ورکروں کی ذمہ داری ہے۔

ذیل میں درج وہ سادہ سے اقدامات ہیں جو ہوم ورکروں یا دیگر لوگوں کو گھر پر بجلی کے آلات استعمال کرتے وقت، ضرر یا نقصان سے بچانے کے لیے ایمپلائر ان پر عمل درآمد سکتے ہیں۔

- اوزار کی جانچ پڑتال سے قبل یہ تسلی کر لیں کہ اس کا بٹن بند ہو
- یہ دیکھ لیں کہ پلگ ٹوٹے پھوٹے نہ ہوں
- یہ دیکھ لیں کہ گھریلو بجلی کا نظام بجلی کے اوزاروں کے لیے مناسب ہو
- یہ دیکھ لیں کہ پلگوں کو صحیح تاریں لگی ہوں اور ان کی دیکھ بھال کی جاتی ہو
- یہ دیکھ لیں کہ جہاں سے تار پلگ، یا اوزار میں جڑی ہو، وہاں اس کے بیرونی کور پر اس کی گرفت ہو
- یہ دیکھ لیں کہ اوزار کا بیرونی کور ٹوٹا پھوٹا نہ ہو، مثلاً اس کے ڈھیلے حصے یا پیچ دیکھ لیں
- بیرونی کور والی جگھوں کی تاریں، لیڈیں یا کیبلیں دیکھ لیں کہ وہ ٹوٹی پھوٹی نہ ہوں
- جلنے یا مڑنے کے نشان دیکھ لیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ زیادہ گرم ہو جاتی ہیں
- ہوم ورکر کے لیے ضرر یا نقصان کا سبب بننے والے بجلی کے اوزار کی مرمت کرائیں
- یہ دیکھ لیں کہ تاریں بکھری نہ ہوں، اگر ہوں تو انہیں راستے سے ہٹا کر کہیں اور کر دیں، مثلاً کسی ڈیسک یا میز کے نیچے تا کہ حادثہ نہ ہو۔

ضرر کا باعث بننے والی اکثر خرابیوں سے بچاؤ محض بجلی کے آلات کی ٹوٹ پھوٹ کا جائزہ لینے سے ہوسکتا ہے۔ کام پر بجلی کا بحفاظت استعمال الیکٹرسٹی ایٹ ورک ریگولیشنز 1989ء کے تحت آتا ہے۔

گھر پر کام کے لیے مختلف اشیاء اور مواد کا استعمال

مختلف امور کی پڑتال کے لیے یہ ایک فہرست ہے جس سے وہ مختلف اشیاء، مواد، یا کیمیائی اشیاء استعمال کرتے وقت باخبر ہونا چاہیے جو صحت اور سلامتی کے لیے باعث ضرر ہو سکتی ہیں۔

- کیا یہ آتش گیر، زہریلی، یا گھِسانے والی ہیں؟
- کیا یہ بخارات پیدا کرتی ہیں؟
- کیا یہ بحفاظت رکھی گئی ہیں، مثلاً کیا کوئی بچہ ان تک بآسانی پہنچ سکتا ہے؟
- کیا کسی کو ان سے چکر آسکتے ہیں، وہ اس سے متلی محسوس کرسکتا ہے ، یا اسے سر درد ہوسکتا ہے
- کیا ان سے کسی کی جلد پر سرخی یا کھجلی ہوسکتی ہے؟
- کیا ان سے کسی کو دمہ ہوسکتا ہے؟

ضرررساں اشیاء کی پہچان کا ایک آسان طریقہ ان پر لگے ہوئے لیبل پر ضرر کے متعلق درج تنبیہ پڑھنا ہے۔ کیمیکل (ہیزرڈس انفارمیشن اینڈ پیکجنگ فار سپلائی) ریگولیشنز 2002ء (سی ایچ آئی پی 3) کا تقاضا ہے کہ ضرررساں اشیاء پر ضرررساں علامتوں والے زرد یا سیاہ لیبل لگے ہوں۔ لیکن ہوم ورکروں یا دیگر افراد کی صحت یا سلامتی کو خطرے سے دوچار کرنے والی کسی بھی شے کو لازماً ایمپلائر، کام دینے والے، یا بنانے والے، یا شے کے فراہم کنندہ کی دی گئی ہدایات کے مطابق ہینڈل کیا جائے۔

خطرات کے جائزے سے اگر ظاہر ہو کہ کسی ضرررساں شے کا سامنا کرنے کے باعث ہوم ورکر کی صحت کسی خطرے سے دوچار ہے، تو ایمپلائر کو لازماً مناسب کارروائی کرنا چاہیے۔ ایمپلائر صرف انہی اشیاء اور مواد کے ذمہ دار ہوتے ہیں جو اپنے ہوم ورکروں کو وہ مہیا کرتے ہیں۔ کنٹرول آف سبسٹینسز ہزرڈس ٹو ہیلتھ ریگولیشنز 2002ء (سی او ایس ایچ ایچ 2000ء) کے تحت ایمپلائر مندرجہ ذیل امور کا ذمہ دار ہوتا ہے:

- یہ خیال رکھنے کا کہ ہوم ورکر جس طرح اشیاء کا سامنا کرتا ہے وہ محفوظ ہیں، یا ان پر مناسب گرفت ہے۔ اگر ممکن ہو، تو ایمپلائر کو چاہیے کہ وہ ضرررساں شے کو کسی کم ضرررساں شے سے بدل دے۔

- ہوم ورکر کو قابو پانے والے دیگر ذرائع کے علاوہ، ذاتی حفاظتی ساز وسامان کی فراہمی کا، مثلاً دستانے یا ماسک۔ لیکن صرف انہی صورتوں میں دیگر طریقے خود اس کے لیے اتنے ناکافی ہوں کہ مسئلے پر مناسب طریقے سے قابو نہ پا سکتے ہوں، مثلاً جب کھڑکی کھولنا ہوم ورکر کی صحت کے تحفظ کے لیے نامناسب ہو، تو ہوا کے اخراج کے لیے ایگزاسٹ کا انتظام کرے۔

- یہ خیال رکھنے کے لیے تمام مناسب اقدامات اٹھانے کا کہ ہوم ورکر قابو پانے والے طریقے اختیار کرتا ہو، جیسے ذاتی حفاظتی ساز وسامان کا باقاعدہ

استعمال۔

- کسی شے کا سامنا کرنے والی حالت کی نگرانی، یا صحت کی حفاظت کا ایسا اہتمام کرنے کا جو سی او ایس ایچ ایچ 2002ء کے تحت مطلوب ہو سکتا ہو (اور دونوں صورتوں میں ریکارڈ رکھنے کا)۔

- جس نوعیت کی اشیاء اور مواد پر ہوم ورکر کام کرتے ہوں، اور ان اشیاء اور مواد کا سامنا کرتے ہوئے پیدا ہونے والے خطرات، اور جو احتیاطی تدابیر انہیں اختیار کرنا چاہئیں ان کے متعلق انہیں مطلع کرنے، ہدایت دینے اور تربیت دینے کا، مثلاً نوکیلا مواد استعمال کرتے ہوئے۔

جس طرح کی ضرر رساں اشیاء استعمال ہوتی ہیں، اس پر انحصار کرتے ہوئے ہو سکتا ہے، کنٹرول آف لیڈ ایٹ ورک ریگولیشنز 2002ء اور کنٹرول آف ایس بیسٹاس ایٹ ورک ریگولیشنز 2002ء لاگو ہوتے ہوں۔

وی ڈی یو پر کام

وی ڈی یو کا استعمال، ہیلتھ اینڈ سیفٹی (ڈسپلے اسکرین ایکوپمنٹ) ریگولیشنز 1992ء ترمیمی بذریعہ ہیلتھ اینڈ سیفٹی (متفرق ترامیم) ریگولیشنز 2002ء کے تحت آتا ہے۔ یہ خیال رکھنا ایمپلائرز کی ذمہ داری ہے کہ ہوم ورکروں کے زیر استعمال ڈسپلے اسکرین ایکوپمنٹ محفوظ ہو اور وہ استعمال کنندہ کی صحت کو متاثر نہ کرے۔

وی ڈی یو پر کام کرتے وقت ہوم ورکر کے لیے اپنے کام کی جگہ کسی آرام انداز میں مرتب کرنا اور کام کے دوران میں وقفے کرتے رہنا ضروری ہوتا ہے۔ اس سے ناروا تھکاوٹ سے بچاؤ میں مدد مل سکتی ہے۔ انگڑائی لینے اور باقاعدگی سے پہلو بدلنے، یاد رکھنے سے تھکاوٹ کم کرنے اور ہاتھوں، کلائیوں، بازوؤں، گردن، کندھوں یا پشت میں دردوں سے بچاؤ میں مدد مل سکتی ہے۔ وی ڈی یو کو کسی ایسی حالت میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے جہاں سے وہ روشنی کے انعکاس کا سبب نہ بنے، یا اسکرین پر چمک نہ ہو۔

ہوم ورکروں کا اسکرین پر بسہولت دیکھنا بھی اہم ہوتا ہے۔ اس کے لیے انہیں مختلف چشموں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر انہیں کوئی شبہ ہو، تو وہ اپنے جی پی یا کسی ماہر بصارت سے ملیں۔ وی ڈی یو کے استعمال کنندگان اپنے ایمپلائر سے آنکھ اور نظر کے ٹیسٹ کی درخواست کر سکتے ہیں۔

اہم نکات پر مبنی یہ ایک چیک لسٹ ہے جس سے باخبر رہنا، ان ایمپلائروں کے لیے ضروری ہے جن کے ہوم ورکر وی ڈی یو استعمال کریں۔

- کیا اسکرین واضح اور پڑھنے کے لائق اور جھلملاہٹ کے بغیر ہے؟

- کیا اسکرین چمک اور انعکاس سے پاک ہے؟

- کیا ''برائٹ نیس'' اور ''کنٹراسٹ'' کنٹرول اس طرح اپنی جگہ پر ہیں کہ آنکھوں پر بوجھ نہ پڑے؟

- کیامناسب روشنی موجود ہے تاکہ واضح تفصیل اسکرین پر دکھائی دے اور پڑھی جا سکے؟

- کیا کی بورڈ درست جگہ پر ہے تاکہ ہوم ورکر بسہولت کام کر سکے؟

- کیااسکرین اور کمپیوٹر صاف ہیں، کیا یہ گرد اور آلودگی سے پاک ہیں؟

- کیا کرسی کی صحیح اونچائی رکھی جاسکتی ہے تاکہ کام بسہولت کیا جا سکے؟

- کیاوی ڈی یوڈیسک کے صحیح زاویے پر رکھا گیا ہے تاکہ کام بسہولت کیا جاسکے، مثلاً ناروانقل وحرکت کیے بغیر؟

- کیا آزادانہ نقل وحرکت کے لیے ڈیسک کے نیچے کافی جگہ موجود ہے؟

- کیا بالعموم اتنی کافی جگہ موجود ہے کہ کام کے دوران میں ہوم ورکر ڈیسک اور وی ڈی یو کے درمیان نقل وحرکت کر سکیں؟

نئی مائیں اور متوقع مائیں

یورپین ڈائریکٹوآن پریگنینٹ ورکرز نافذ کرنے کا تقاضا کرنے والا نیا قانون 1994ء میں متعارف کرایا گیا تھا اور یہ مینجمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک ریگولیشنز 1999ء کے تحت آتا ہے۔

ہوم ورکر کو درپیش خطرات کے جائزے کے وقت، نیا قانون ایمپلائر سے تقاضا کرتا ہے کہ ان ہوم ورکروں پر توجہ کی جائے جو نئی اور متوقع ماں ہوں۔ خطرات میں وہ خطرات بھی شامل ہیں جو ان بچوں کو لاحق ہوں جو ابھی پیدا نہ ہوئے ہوں، یا کسی ایسی ماں کے بچے کو لاحق ہوں جو ابھی ماں کا دودھ پی رہا ہو، نہ کہ صرف ماں کو درپیش خطرات۔ کسی نئی یا متوقع ماں سے مراد وہ کارکن ہے جو حاملہ ہو، جس نے گزشتہ چھ ماہ میں بچہ پیدا کیا ہو، یا جو بچے کو دودھ پلا رہی ہو۔ ''پیدا کیا ہوا'' (Given birth) کی تعریف نئے ریگولیشنوں میں یوں ہے: بچہ جنم دیا، یا حاملہ ہونے پر 24 ہفتے بعد، کوئی مردہ بچہ''

A guide for new and expectant mothers who work میں نئی اور متوقع ماؤں کو درپیش معروف خطرات بتائے گئے ہیں۔ اس میں یہ راہنمائی بھی موجود ہے کہ صحت اور سلامتی کے قانون پر عمل کرنے کے لیے ایمپلائر کو کیا کرنا چاہیے۔

ابتدائی طبی امداد

ہیلتھ اینڈ سیفٹی (فرسٹ ایڈ) ریگولیشنز 1981ء کے تحت ایمپلائروں کے لیے یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ وہ ہوم ورکروں کو ابتدائی طبی امداد کی کافی سہولیات بہم پہنچائیں۔ سہولتوں کا اصل انحصار کام کی نوعیت اور لاحق خطرات پر ہوتا ہے۔ ابتدائی طبی امداد پر مزید معلومات Basic Advice on first aid at work میں موجود ہیں (صفحہ 12 ملاحظہ ہو)۔

سیفٹی ریپریزینٹیٹو (حفاظتی امور کے نگران)

ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایٹ ورک ایٹسٹرا ایکٹ 1974ء کے سیکشن (4)2 کے تحت کسی منظور شدہ ٹریڈ یونین کے مقرر کردہ سیفٹی ریپریزنٹیٹو، صحت اور سلامتی کے امور پر ایمپلائروں سے مشاورت کے ذریعے ہوم ورکروں کی نمائندگی کر سکتے ہیں۔

ٹریڈ یونین ریفارم اینڈ ایمپلائمنٹ رائیٹس ایکٹ 1993ء

ٹریڈ یونین ریفارم اینڈ ایمپلائمنٹ رائیٹس ایکٹ 1993ء کے تحت ملازمین ہوم ورکروں سمیت، اپنے سرانجام دیئے جانے والے کام میں سے ظاہر ہونے والے کسی سنگین خطرے یا سر پر کھڑی مصیبت کے موقع پر روزگار سے متعلق اپنے حقوق متاثر کیے بغیر کام بند کر سکتے ہیں۔ تاہم ہوم ورکروں سمیت، ملازمین کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ان تمام خرابیوں کی اطلاع دیں جو ان کی اپنی یا دوسروں کی صحت یا سلامتی کے لیے ضرر رساں ہو سکتی ہوں۔

رپورٹنگ آف انجریز، ڈیزیز اینڈ ڈینجرس اکرینسز (Occurrences) ریگولیشنز 1995ء (آر ڈی ڈی او آر 95)

نظر ثانی شدہ آر آئی ڈی ڈی او آر ریگولیشنز یکم اپریل 1996ء کو نافذ ہوئے۔ یہ ریگولیشنز ایمپلائر پر یہ ذمہ داری عائد کرتے ہیں کہ وہ کام سے متعلقہ کئی حادثات، زخمی کرنے والے حادثات، بیماریوں اور خطرناک وقوعوں کی اطلاع دے اور ان کا ریکارڈ رکھے۔ یہ خیال رکھنا ایمپلائر کی ذمہ داری ہے کہ کام سے متعلق سرگرمیوں میں سے ظاہر ہونے والے حادثات، زخموں، بیماریوں یا خطرناک وقوعوں پر ان کی نظر ہو۔ اس میں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہوم ورکر ایسے کسی وقوعے کی اطلاع اپنے ایمپلائر کو کریں۔ RIDDOR explained میں یہ بتایا گیا ہے کہ عمل درآمد کرنے کے لیے ایمپلائروں کو کیا کرنا ہے۔

ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو (ایچ ایس ای) انسپکٹر

ایچ ایس ای انسپکٹر ایچ ایس ڈبلیو اور اس کے تحت وضع کردہ ان ریگولیشنوں پر عمل کراتے ہیں جو ہوم ورکنگ پر لاگو ہوتے ہیں۔ انسپکٹر ایمپلائروں کے ہاں جاتے ہیں اور انہیں ہوم ورکروں کے ہاں جانے کا اختیار بھی ہے تاکہ یہ خیال رکھیں کہ کام والی جگہ اور گھر پر کام سے متعلق خطرات کا باقاعدہ طور پر انتظام کر دیا گیا ہو۔ یہ انسپکٹر ملازمین اور ہوم ورکروں کی صحت، سلامتی اور فلاح و بہبود کو متاثر کر سکنے والی کام کی حالتوں پر شکایات کی چھان بین بھی کرتے ہیں اور انہیں نمٹانے میں مدد دیتے ہیں۔

مزید معلومات

صحت اور سلامتی سے متعلق اگر آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہو، تو مندرجہ ذیل سے مزید راہنمائی اور مدد دستیاب ہے:

- ایچ ایس ای کا آپ کا مقامی دفتر (اپنی مقامی ٹیلی فون ڈائریکٹری میں ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو کے تحت دیکھیں)
- ٹریڈ یونینیں
- ریجنل ہوم ورکنگ پراجیکٹ (رابطے کے لیے نیچے ملاحظہ ہو):

Blackburn Borough Council
Women's Resource Centre
Regent House
Regent Street
Blackburn
BB1 6BH
فون : 01254 260736

Coventry City Council
Homeworking and Womens
Employment Officer
Regeneration Services
Coventry Canal Basin
John Sinclair House
St Nicholas Street
Coventry
CV1 4LY
فون : 024 7683 1285
ای میل : vera.hyare.coventry.gov.uk

Homeworkers' Campaign for Change
116 St Peter's Road
Leicester
LE2 1DE
فون : 0116 2470940

Homeworkers' Helpline
فون : 0800 174095

Rochdale Borough Council
Homeworking Development Project
PO Box 39
39 Municipal Offices
Smith Street
Rochdale
OL16 1LQ
فون : 01706 864377
ای میل : homeworking@rochdale.gov.uk

National Group on Homeworking
Office 26
30-38 Dock Street
Leeds LS10 1JF
فون : 0113 245 4273

Pay and Employment Rights Service
Field House
15 Wellington Road
Dewsbury
WF13 1HF
فون : 01924 439618

مفید کتابیں

ایچ ایس ای کی مندرجہ ذیل کتب اس لیف لیٹ میں مذکور بہت سے ریگولیشنوں پر راہنمائی فراہم کرتی ہیں۔

Management of health and safety at work. Management of Health and Safety at Work Regulations 1999. Approved Code of Practice and guidance L21 2000 ISBN 0 7176 2488 9

Essentials of health and safety at work ISBN 0 7176 0716 X

Safe use of work equipment. Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998. Approved Code of Practice and guidance ISBN 0 7176 1626 6

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations ISBN 0 7176 2823 X

Getting to grips with manual handling: A short guide for employers INDG143 (rev2) (ایک آدھ کاپی مفت : قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ) ISBN 0 7176 2828 0

Work with display screen equipment. Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 as amended by the Health and Safety (متفرق ترامیم) Regulations 2002. Guidance on Regulations ISBN 0 7176 2582 6

The law on VDUs: An easy guide HSG90 ISBN 0 7176 2602 4

Working with VDUs INDG36 (rev2) (ایک آدھ کاپی مفت: قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ) ISBN 0 7176 2222 3

Personal protective equipment at work. Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992. Guidance on Regulations ISBN 0 7176 0415 2

Electricity at work: Safe working practices HSG85 (دوسرا ایڈیشن) ISBN 0 7176 2164 2

Memorandum of guidance on the Electricity at Work Regulations 1989. Guidance on Regulations HSR25 ISBN 0 7176 1602 9

Control of substances hazardous to health. The Control of Substances Hazardous to Health Regulations 2002. Approved Code of Practice and guidance L5 ISBN 0 7176 2534 6

COSHH: A brief guide to the Regulations. What you need to know about the Control of Substances Hazardous to Health Regulations 2002 (COSHH) INDG136 (rev2)
(ایک آدھ کاپی مفت: ISBN 0 7176 2677 6 قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ)

The idiot's guide to CHIP 3 INDG350 (ایک آدھ کاپی مفت: ISBN 0 7176 2333 5 قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ)

5 steps to risk assessment INDG163 (rev1)
(ایک آدھ کاپی مفت: ISBN 0 7176 1565 0 قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ)

A guide for new and expectant mothers who work INDG373 HSE Books 2003
(ایک آدھ کاپی مفت: ISBN 0 7176 2614 8 قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ)

Basic advice on first-aid at work INDG347 HSE Books 2002
(ایک آدھ کاپی مفت: ISBN 0 7176 2261 4 قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ)

First aid at work. Health and Safety (First-Aid) Regulations 1981. Approved Code of Practice and guidance L74 ISBN 0 7176 1050 0

Safety representatives and safety committees (تیسرا ایڈیشن) L87 ISBN 0 7176 1220 1

RIDDOR explained HSE31 (rev1) (ایک آدھ کاپی مفت: ISBN 0 7176 2441 2 قیمتاً 10 کاپیوں کا مجموعہ)

A Guide to the Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurrences Regulations 1995 L73 (دوسرا ایڈیشن) ISBN 0 7176 2431 5

www.hse.gov.uk) Health and safety of homeworkers: Good practice case studies Research Report RR262 HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2888 4 (سے بھی دستیاب ہے

ان حوالوں اور اس اشاعت میں دیئے گئے ویب پتوں کی آئندہ دستیابی اور درستی کی ضمانت نہیں دی جا سکتی۔

ایچ ایس ای کی قیمتاً اور مفت ملنے والی کتب، ڈاک کے ذریعے آرڈر کرنے پر درج ذیل سے دستیاب ہیں:

HSE Books, PO Box 1999
Sudbury, Suffolk CO10 2WA
فون: 01787 881165 ، فیکس: 01787 313995
ویب سائٹ: www.hsebooks.co.uk

(ایچ ایس ای کی قیمتاً ملنے والی کتب بک شاپوں سے اور مفت لیف لیٹ ایچ ایس ای کی ویب سائٹ www.hse.gov.uk سے بھی حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

صحت اور سلامتی پر معلومات کے لیے ایچ ایس ای انفولائن کو 08701 545500 پر فون کریں، فیکس: 02920 859260 ،
ای میل : hseinformationservices@natbrit.com یا
HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG کو خط لکھیں۔

یہ لیف لیٹ 15 پر مشتمل ایک مجموعے میں ایچ ایس ای بکس ISBN 0 7176 1204 X سے دستیاب ہے۔ قیمت 5 پونڈ (زیادہ آرڈروں پر رعایت کی جاتی ہے)۔

یہ راہنمائی ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو کی جاری کردہ ہے۔ اس راہنمائی پر عمل لازمی نہیں ہے اور آپ دیگر اقدامات اٹھانے میں آزاد ہیں۔ لیکن اگر آپ اس راہنمائی کی پیروی کریں، تو قانون پر عمل کرنے کے لیے آپ بالعموم کافی کچھ کر رہے ہوں گے۔ ہیلتھ اینڈ سیفٹی انسپکٹر قانون پر عمل درآمد کرانے کی توقع کریں گے اور ہوسکتا ہے، وہ ایک اچھے طرزِ عمل کے نمونے کے طور پر اس راہنمائی کا حوالہ دیں۔

کراؤن کاپی رائٹ۔ یہ اشاعت تشہیر، تصدیق، یا تجارتی مقاصد کو چھوڑ کر، آزادانہ طور پر دوبارہ تیار کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت، جولائی 96۔ براہ کرم ذریعے کے طور پر ایچ ایس ای کا حوالہ دیں۔

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو
دوبارہ طباعت: جنوری 95۔ C125 INDG226