ہائی 5 اسبسٹس

برطانیہ میں بہت سی عمارتوں میں اسبسٹوس لگی ہوتی ہے. اگر آپ ایسی کسی عمارت میں کام کرتے ہیں جس کی تعمیر یا تجدید 1980 کی دہائی تک ہوئی تھی تو جب تک کہ اُس کے برعکس نہ ثابت ہو جائے آپ کو یہ فرض کرلینا چاہیے کہ اس میں اسبسٹوس لگی ہوئی ہے.

خاص اسبسٹوس آمیز سامانوں(ACM) میں مڑے ہوے شہتیر، اسبسٹوس آرائش پرت اوراسبسٹوس کے اینسولیٹنگ بورڈ، رنگ کیا ہوا اینسولیشن، آرائش پرت اور اسبسٹوس سمنٹ ہیں.

✓ اس کی تصدیق کرلیں کہ عمارت میں کہیں ACM ہے

✓ یہ معلوم کریں کہ آپ کو حفاظت سے کام کرنے کے لیے کن چیزوں کی ضرورت ہے.

△گر کوئی شک ہو تو یہ کام ماہر شخص پر چھوڑ دیں

مـزیـد معلـومات

HSE مفت پرچے

عمارتوں میں اسبسٹوس پر کام کرنا

عمارتی احاطوں میں اسبسٹوس کو سنبھالنا (INDG233) (نظرثانی شدہ1)

اسبسٹوس کی گرد جان لیوا ہے- اپنا نقاب پہنے رہیں. INDG225 (نظرثانی شدہ1)

اس لیے

5 ہـــائی

پر عمل کریں

تعمیراتی مقام پر خطرہ کم کرنے کے پانچ طریقے

ورکنگ ویل ٹوگیدر (WWT) ملک کی نمایاں ترین تعمیراتی صحت و حفاظت کی مہم ہے جسے تعمیراتی صنعت، ٹریڈیونینوں اور ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگزیکٹو کا تعاون حاصل ہے.مزید معلومات کے لیے wwt.uk.com پر کیمپین کی ویب سائٹ دیکھیں

WWT میں شامل ہونے کے لیے 500 27 27 پر فون کریں.

مزید معلومات

HSE Books تعمیرات سے متعلق مفت اور قیمتاً دستیاب مختلف موضوعات کی مطبوعات تیارکرتی ہے جن میں مندرجہ ذیل عنوانات شامل ہیں:

- تعمیرات :
  تعمیرات میں صحت و حفاظت HSG150 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 2106 5
- اونچائی سے گرنا:
  چھت کے کام میں صحت و حفاظت HSG33 HSE Books 1998 ISBN 0 7176 1425 5
  اونچائی کے کاموں کے لیے توجہ طلب باتیں HSE Books 2003 ISBN 07176 2217 7
- دستی طور پر سامان اُٹھانا اور رکھنا
  مستقبل کے لیے مشورے HSE 149 HSE Books 2000 ISBN 07176 1122 1
- نقل و حمل:
  تعمیراتی مقام پر گاڑیوں محفوظ استعمال اسی استعمال
  HSG 144 HSE Books 1998 ISBN 07176 1610 X
- اسبسٹوس:
  اسبسٹوس کی بنیادی خصوصیات کا تعارف
  HSG 123 HSE Books 2001 ISBN 07176 1901 X
  اسبسٹوس سے متعلق بنیادی کاموں کا مختصر معلومات نامہ
  HSG 210 HSE Books 2001 ISBN 07176 1887 0
  اسبسٹوس سمنٹ پر کام کرنا HSG189/2 HSE Books 1999 ISBN 07176 1667 3

HSE کی مطبوعات مفت اور قیمتاً HSE Books سے ڈاک کے آرڈ رپر HSE Books, PO. Box 1999. Sudbury, Suffolk CO10 2WA سے دستیاب ہیں.
فون : 01787 881165 فیکس 01787 313995 ویب سائٹ: www.hsebooks.co.uk
(HSE کی باقیمت مطبوعات کتب فروشوں سے بھی دستیاب ہیں اور مفت پرچے HSE کی ویب سائٹ www.hse.gov.uk سے ڈاون لوڈ کیے جاسکتے ہیں)

صحت و حفاظت سے متعلق معلومات کے لیے HSE کی انفولائن کو فون کریں
ٹیلی فون : 08701 545500 فیکس : 02920 859260
ای میل : hseinformationservices@natbrit.com یا ہمیں اس پتے پر لکھیں
HSE information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG

اس پرچے میں اچھے طریقۂ کار کے ضابطے دیئے گئے ہیں جو لازمی تو نہیں لیکن جو اس اعتبار سے کہ ذپ کو کیا کرنے کی ضرورت آپ کے لیے مفید ہوسکتے ہیں.

اس پرچے کو اشتہار، تظہیر اور تجارتی مقاصد کے علاوہ کہیں بھی بلامعاوضہ نقل کیا جاسکتا ہے. اشاعت اول 09/03.
براہ کرم ماخذ کے طور پر HSE کا حوالہ دیں

INDG384 09/03 C5000 Printed and published by the Health and safety Executive

ہائی

5

تعمیراتی مقام پرخطرہ کم کرنے کے پانچ طریقے

چھوٹے تعمیراتی مقامات کے لیے

◆

چھوٹی تعمیراتی تجارتوں کے لیے

◆

کارکنان کے لیے

HSE

تعمیرات ایک اونچے خطرے والی صنعت ہے. "ہائی 5" آپ کی خدمت میں موجود ہے جو محفوظ اور صحت مند رہنے میں آپ کی مدد کرے گی.

یاد رکھیں:

- ✓ جوکچھ آپ کرتے ہیں اُس کی منصوبہ بندی اور تنظیم کاری کرنا
- ✓ یہ یقینی بنانا کہ آپ ترتیب یافتہ اور با صلاحیت ہیں اور اپنے مخصوص پیشے کے خطرات سے واقف ہیں
- ✓ اپنے سپروائزر یا حفاظتی نمائندے کے سامنے مسائل کو رکھتے ہیں.

ہائی 1 بنیادی خصوصیات:

صاف ستھرے تعمیراتی مقام اور عمدہ انتظام

صاف ستھرے مقامات بہبود کے انتظامات کسی عمدہ اوراچھے مقامِ تعمیرات کی بنیادی خصوصیات ہیں.
پھسلنا اور گرنا کام کے مقام پر چوٹ لگنے کے عام ترین اسباب ہوتے ہیں.

کوئی صفائی ستھرائی سے خالی مقام بد انتظامی والا مقام ہے

تمام مقامات پر عمدہ بہبودی سہولتوں کی ضرورت ہوتی ہے. کم ترین بہبودی شرائط درج ذیل ہیں:

- ✓ صاف بیت الخلاء
- ✓ نل کا ٹھنڈا اور گرم پانی صابن اور تولیے کے ساتھ
- ✓ بیسین جو اتنے بڑے ہوں کہ اُن میں ہاتھوں کو کہنیوں تک ڈبویا جا سکے
- ✓ پینے کا پانی
- ✓ بیٹھنے اور کھانے کے لیے کوئی گرم،خشک اور صاف جگہ

بہبود کے خراب انتظامات خرابیٔ صحت کا سبب بن سکتے ہیں

مزید معلومات

HSE مفت پرچۂ بعنوان *کام کی جگہ پر پھسلنے، لڑکھڑانے اور گرنے کی روک تھام* INDG225 (نظرثانی شدہ1)

HSEمعلومات بعنوان عبوری *تعمیراتی مقامات پر بہبودی سہولتوں کی فراہمی CIS46*

ہائی 2 اونچائی سے گرنے کے واقعات

تعمیرات میں بلندی سے گرنے کے واقعات مہلک اور سنگین چوٹوں کی سب سے بڑی وجہ ہوتے ہیں. 50% اموات اسی وجہ سے ہوتی ہیں. بہت سے حادثات میں چھت کمزور سامانوں، سیڑھیوں اور نکلے ہوئے کونوں سے گرنے کی وجہ سے ہوتے ہیں.

عام طورپر یہ یقینی نبائیں کہ آپ:

- ✓ ایسی محفوظ وماحون جگہ یا پلیٹ فارم سے کام کرتے ہیں جس کے کونوں کی اچھی طرح سے حفاظت کی گئی ہو.
- ✓ ایسے چوکھٹوں اور چوکھٹ دار میناروں کا استعمال کریں جنھیں ہوشیاری سے کھڑا کیا گیا ہو.
- ✓ بجلی سے چلنے والے اتصالی آلات کو حفاظت سے استعمال کریں
- ✓ سوراخوں اور نکلے ہوئے کونوں کو حفاظتی جنگلوں اور پشتہ یالی سے محفوظ کریں

چھتوں پر کام کرتے ہوئے ہرگز:

- ✓ خراب موسم میں کام نہ کریں
- ✓ کونوں کی حفاظت کے بغیر ڈھلوان چھتوں پر کام نہ کریں
- ✓ ملبہ یا آلات کو نیچے نہ پھینکیں

کسی نازک سامان کے پاس یا اُس پر کھرے ہوکر کام کرتے ہوئے احتیاط برتیں آپ اُس پر سے گر یا پھسل بھی سکتے ہیں

سیڑھیاں:

- ✓ اگر کوئی محفوظ تر متبادل نہ ہو تو تھوڑی دیر کے ہلکے کام کے لیے ہی سیڑھی استعمال کریں
- ✓ گرنے سے بچنے کے لیے اُنھیں صحیح زاویے پر اور محفوظ جگہ پر لگائیں (4 اوپر کے لیے 1 باہر)
- ✓ ہمیشہ یہ یقینی بنائیں کہ سیڑھیوں کی معقول طور پر دیکھ بھال کی جاتی ہے

کبھی زیادہ اوپر تک نہ چڑھیں

مزید معلومات

HSE مفت معلومات نامہ *عام اتصالی چوکھٹیں اورسیڑھیاں* CIS49 (نظرثانی شدہ1)

HSE مفت پرچہ چھتوں پر کام کرنا INDG284

ہائی 3 دستی طور پر سامان اُٹھانا اور رکھنا

وزنی، بے ڈول سامانوں اور اکثر ٹھنڈے موسم اور پھیکی ہوئی حالت میں کام کرتے ہوئے دستی طور پر سامان اُٹھانے اور رکھنے میں آنے والی چوٹیں تعمیری مقامات سے کام کرنے والوں کے بھاگنے کی عام وجہ ہوتی ہیں. اور اُسی کام کی تکرار سے یہ چوٹیں خراب تر شکل اختیار کر لیتی ہیں مثلاً وزنی بلاکوں کو لگانا.

- ✓ میکانکی ذرائع استعمال کریں، مثلاً جھولا، برقی بارگیر، تسلوں کی جگہ تھالی
- ✓ ایسے آلات کا انتخاب کریں جو کام کرنے کے لیے موضوع ہو اوراسے درست حالت میں رکھیں
- ✓ ہلکے سامانوں کا استعمال کریں جیسے تھیلے وغیرہ
- ✓ ایک ہی چیز کو بار بار چھونے اور اُٹھانے سے بچیں
- ✓ بے ہنگم نقل و حرکت سے پرہیز کریں

اپنی حفاظت کریں اور تناؤ کو کم کریں

مزید معلومات

HSE مفت پرچہ دستی طور پر سامان *اُٹھانے اور* رکھنے پر قابو پانا INDG143 (نظرثانی شدہ1)

ہائی 4 نقل و حمل

اونچائی سے گرنے کے واقعات کے بعد مقام عمل پر ذرائع آمدورفت سے ہونے والے حادثات ہلاکت و ضرر کی عام ترین وجہ ہوتے ہیں

- ✓ گاڑیوں اور لوگوں کو الگ رکھنے کے لیے رکاوٹیں اور انتباہی علامتیں استعمال کریں.
- ✓ رُکنے والی گاڑیوں کے آس پاس کی جگہ خالی کرائیں.
- ✓ اگر گاڑی پیچھے کرتے وقت حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے تربیت یافتہ افراد کا انتظام نہیں کر سکتے تو گاڑی پیچھے کرنے سے پرہیز کریں.
- ✓ یہ یقینی بنائیں کہ لدا ہوا سامان محفوظ ہے.
- ✓ صرف ایسی ہی گاڑیوں پر سواریاں بٹھائیں جو مخصوص طور پر اس مقصد کے لیے بنی ہوں.
- ✓ یہ یقینی بنائیں کہ گاڑیوں کی مرمت کی گئی ہے اور اُنھیں چلانے والے تربیت یافتہ ہیں.

جب لوگوں کی گاڑیوں سے ٹکّر ہوتی ہے، تو انسانوں کو زیادہ نقصان ہوتا ہے - اس لیے دونوں کو الگ الگ رکھیں!

مزید معلومات

HSE مفت معلومات نامہ *تعمیراتی مقام پر نقل وحمل کی حفاظت: ملبہ بردار گاڑیوں کا محفوظ استعمال* CIS52