

# ہائی

# 5

## تعمیراتی مقام پر خطرہ کم کرنے کے پانچ طریقے

چھوٹے تعمیراتی مقامات کے لیے

چھوٹی تعمیراتی تجارتوں کے لیے

کارکنان کے لیے

HSE

## مزید معلومات

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

- ◆ تعمیرات :  
تعمیرات میں صحت و حفاظت HSG150 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 2106 5  
اوپنچائی سے گرنا:
- ◆ چھت کے کام میں صحت و حفاظت HSG33 HSE Books 1998 ISBN 0 7176 1425 5  
اوپنچائی کے کاموں کے لیے توجہ طلب باتیں HSE Books 2003 ISBN 07176 2217 7  
دستی طور پر سامان اٹھانا 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 سمٹ پر کام کرنا HSG189/2 HSE Books 1999 ISBN 07176 1667 3

HSE کی مطبوعات مفت اور قیمتاً HSE Books سے ڈاک کے آرڈر پر  
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 ڈاؤن 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 طریقہ کار کے ضابطے دیئے گئے ہیں جو لازمی تو نہیں لیکن جو  
اس اعتبار سے کہ ڈپ کو کیا کرنے کی ضرورت آپ کے لیے مفید ہوسکتے ہیں۔

اس پرچے کو اشتہار، تنظیم 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

## ہائی 5 اسبسٹوس

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 اس کے برعکس نہ ثابت ہو جائے آپ کو یہ  
فرض کر لینا چاہیے کہ اس میں اسبسٹوس لگی ہوئی ہے۔

خاص اسبسٹوس آمیز سامانوں (ACM) میں مڑے ہوئے شہتیر، اسبسٹوس آرائش  
پرت اور اسبسٹوس کے اینسولیشننگ بورڈ، رنگ کیا ہوا اینسولیشن، آرائش  
پرت اور اسبسٹوس سمٹ ہیں۔

✓ اس کی تصدیق کر لیں کہ عمارت میں کہیں ACM ہے

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

▲ اگر کوئی شک ہو تو یہ کام ماہر شخص پر چھوڑ دیں

## مزید معلومات

HSE مفت پرچے  
عمارتوں میں اسبسٹوس پر کام کرنا  
عمارتی احاطوں میں اسبسٹوس کو سنہالنا (INDG233) (نظر ثانی شدہ 1)  
اسبسٹوس کی گرد جان لیوا ہے - اپنا نقاب پہنے رہیں۔ INDG225  
(نظر ثانی شدہ 1)

اس لیے

# ہائی 5

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 www.uk.com پر کیمپین کی  
ویب سائٹ دیکھیں

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

تعمیرات ایک اونچے خطرے والی صنعت ہے۔ ہائی 5 آپ کی خدمت میں موجود ہے جو محفوظ اور صحت مند رہے ہیں آپ کی مدد کرے گی۔

یاد رکھیں:

- ✓ جو کچھ آپ کرتے ہیں اس 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 اور اچھے مقام 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 ان میں ماتھوں کو کمینوں تک ڈبویا جا سکے
- ✓ پینے کا پانی
- ✓ بیٹھنے اور کھانے کے لیے کوئی گرم، خشک اور صاف جگہ

### بہبود کے خراب انتظامات خرابی صحت کا سبب بن سکتے ہیں

#### مزید معلومات

HSE مفت پرچہ بعنوان کام کی جگہ پر پھسلنے، لڑکھڑانے اور گرنے کی روک تھام INDG225 (نظر ثانی شدہ 1) HSE معلومات 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 طور پر یہ یقینی بنائیں کہ آپ:

- ✓ ایسی محفوظ و ماحون 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 جنہیں 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 پالی 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 اس پر کھڑے ہو کر کام کرتے ہوئے احتیاط برتیں آپ اس 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 انہیں 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 اور سیڑھیاں CIS49 (نظر ثانی شدہ 1) HSE مفت پرچہ چھتوں پر کام کرنا INDG284

## ہائی 3 دستی طور پر سامان اٹھانا اور رکھنا

وزنی، بے ڈول سامانوں اور اکثر ٹھنڈے موسم اور پھپکی ہوئی حالت میں کام کرتے ہوئے دستی طور پر سامان اٹھانے اور رکھنے میں آنے والی چوٹیں تعمیراتی مقامات سے کام کرنے والوں کے بھاگنے کی عام وجہ ہوتی ہیں۔ اور اسی 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 اور اسے درست حالت میں رکھیں
- ✓ ہلکے سامانوں کا استعمال کریں جیسے تھیلے وغیرہ
- ✓ ایک ہی چیز کو بار بار چھونے اور اٹھانے سے بچیں
- ✓ بے منگم نقل و حرکت سے پرہیز کریں

### اپنی حفاظت کریں اور تناؤ کو کم کریں

#### مزید معلومات

HSE مفت پرچہ دستی طور پر سامان اٹھانے اور رکھنے پر قابو پانا INDG143 (نظر ثانی شدہ 1)

## 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 انتہائی علامتیں استعمال کریں۔
- ✓ رکنے 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 انہیں چلانے والے تربیت یافتہ ہیں۔

### جب لوگوں کی گاڑیوں سے ٹکر 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 و حمل کی حفاظت: ملبہ بردار گاڑیوں کا محفوظ استعمال CIS52