

Urdu

## سیڑھی اور زینے دار سیڑھی کے بحفاظت استعمال پر انتہائی اہم باتیں (Top tips for ladder and stepladder safety)

### ساتھ لگائی جانے والی سیڑھی کا انداز

- استعمال سے قبل روزانہ اس کا جائزہ لیں (سیڑھی کے قدمے سمیت)
- اسے محفوظ بنائیں
- زمین ٹھوس اور ہموار ہونا چاہیے
- محفوظ زمین ڈھلان کے رخ پر زیادہ سے زیادہ 16 درجے ہو (کسی مناسب شے سے قدمے کو ہموار کریں)
- محفوظ زمین پچھلے ڈھلان پر زیادہ سے زیادہ 6 درجے ہو
- اوپر والی جس جگہ پر سیڑھی رکھی جا رہی ہو، وہ مضبوط ہونا چاہیے (پلاسٹک یا پرنا لہ نہ ہو)
- فرش صاف ہوں، پھسلن زدہ نہ ہوں

### لگائی جانے والی زیر استعمال سیڑھی

- کام کا دورانیہ کم رکھیں (زیادہ سے زیادہ 30 منٹ)
- ہلکا کام (10 کلوگرام تک) کریں
- سیڑھی کا زاویہ یہ 75 درجے - 4 کے لیے 1 کا اصول (اوپر کے ہر 4 یونٹوں کے لیے 1 یونٹ باہر)
- اوپر چڑھتے وقت ہمیشہ سیڑھی پر گرفت رکھیں
- اُچھلیں مت۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کی ہیلٹ کے بندھن اپنی جگہ پر ہوں اور کام کے دوران میں تمام وقت اپنے دونوں پاؤں ایک ہی قدمے پر رکھیں
- آخری تین قدموں پر کام مت کریں۔ اس سے ہاتھ کی گرفت مضبوط ہوتی ہے۔

### زینوں (Stepladders) والی سیڑھی کی ترتیب

- استعمال سے قبل روزانہ اس کا جائزہ لیں (قدموں سمیت)
- یہ اطمینان کریں کہ مکمل کھولنے کے لیے جگہ ہو
- لاک لگانے کے لیے کوئی شے استعمال کریں
- زمین ٹھوس اور ہموار ہونا چاہیے
- فرش صاف ہوں، پھسلن زدہ نہ ہوں

### زینے والی زیر استعمال سیڑھی

- کام کا دورانیہ کم رکھیں (زیادہ سے زیادہ 30 منٹ)
- ہلکا کام (10 کلوگرام تک) کریں
- جب تک قدموں پر آپ کے ہاتھوں کی بحفاظت گرفت نہ ہو، اوپر والے قدموں پر کام مت کریں (اوپر والے تین قدمے واپس مڑنے/دونوں رخ والے زینوں کے لیے)
- پہلو کے رخ پر کام کرنے سے گریز کریں
- اُچھلیں مت۔ یہ خیال رکھیں کہ آپ کی ہیلٹ کے بندھن اپنی جگہ پر ہوں اور کام کے دوران میں تمام وقت اپنے دونوں پاؤں ایک ہی قدمے پر رکھیں

## مزید معلومات

Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide INDG402 HSE Books 2005 (ایک کاپی مفت یا 5 نسخوں کا مجموعہ قیمتاً

(ISBN 0 7176 6105 9

مزید معلومات <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm> سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

صحت اور سلامتی کے متعلق معلومات کے لیے ایچ ایس ای کی انفولائن کو فون کریں۔ فون: 0845 345 0055 فیکس: 0845 408 9566 ٹیکسٹ فون: 0845 408 9577

ای میل: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) یا ایچ ایس ای انفارمیشن سروسز کو خط لکھیں: Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG یا ایچ

ایس ای کی ویب سائٹ ملاحظہ ہو: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

یہ گائیڈ اچھے طور طریقوں پر مشتمل ہے جن پر عمل لازمی نہیں ہے لیکن جو کچھ آپ کو کرنے کی ضرورت ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے، ہو سکتا ہے آپ انہیں مفید پائیں۔ یہ گائیڈ ایچ ایس ای بکس،

ISBN 07176 6127 X سے 25 نسخوں کے مجموعے کی شکل میں قیمتاً دستیاب ہے۔ ایک نسخہ ایچ ایس ای بکس سے مفت بھی دستیاب ہے۔ فون: 01787 881155

کراؤن کاپی رائٹ۔ یہ اشاعت تشہیر، تصدیق، یا تجارتی مقاصد کو چھوڑ کر دوبارہ بخوشی شائع کی جاسکتی ہے۔ پہلی اشاعت اکتوبر 05۔ براہ کرم ماخذ کے طور پر ایچ ایس ای کا حوالہ کریں۔

INDG405 10/05 C4000

مطبوعہ و شائع کردہ: ہیلتھ اینڈ سیفٹی ایگریمنٹ