ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ: ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ ਕਰਨ (ਐਮ.ਐਸ.ਡੀ.) (musculoskeletal disorders (MSDs)) ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਉਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਨੰਬਰ 57

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਰਚਾ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਬਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਧ ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪੂਰੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕ, ਡਿਜ਼ਾਇਨਰ, ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਿਛੋਕੜ

ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰਬਾਂ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਪੁਰਜ਼ੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੀਕਾਸਟ ਕੰਕਰੀਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਕਰੀਬ 67 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੀਚਰ ਕਰਬ, ਪੱਥਰ ਦੇ ਕਰਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਹਲਕੇ ਕਰਬਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਕਰਬਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਖ ਖਤਰੇ ਕਰਬ ਦਾ ਭਾਰ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਉਹੋ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਫੇਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੰਜਰ ਦੀ ਖ਼ਰਾਬੀ (ਐਮ.ਐਸ.ਡੀਜ਼) (musculoskeletal disorders (MSDs) ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਉਸਾਰੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਐਮ.ਐਸ.ਡੀਜ਼ (MSDs) ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਜਬੂਰੀ ਕਾਰਨ ਉਸਾਰੀ ਉਦਯੋਗ ਛੱਡ ਜਾਣ ਦਾ ਇਹ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਕੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਯਮ (Manual Handling Operations Regulations) 1992 (ਸੁਧਾਰੇ ਹੋਏ 2004)[1] ਸਭ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਉੱਪਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਢਾਂਚਾ ਸਥਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ, ਜੇ ਮਾਲਕ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਾ ਸਕਣ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਦੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚਿੱਤ ਹੋ ਸਕੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਰਬ ਵਿਛਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਉੱਤਮ ਹੱਲ ਉਹ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਗੇ ਕਰਬ ਦਾ ਭਾਰਾਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਖੜਨਾ।

ਉੱਤਮ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿੱਖਤ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸੁਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ 'ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦਰਜੇਵਾਰ ਉਪਰਾਲੇ' ('hierarchy of control measures')। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਜੇਬੰਦੀ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੱਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਪੱਧਰ ਦੇਣਗੇ।

ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਦਰਜੇਵਾਰ ਉਪਰਾਲੇ

ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ
ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਰਬ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਪੜਾ 'ਤੇ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ, (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਉਸਾਰੀ ਲਈ ਅਲੱਗ ਢੰਗ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਰਬ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਜਾਂ ਕਰਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ)।

ਪੂਰਾ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਕਰਬ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਵਿਛਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਵੱਜੋਂ ਵੈਕਿਊਮ ਜੰਤਰ/ਮੈਕੇਨੀਕਲ ਗਰੈਬਜ਼ ਆਦਿ)। ਨਵੇਂ ਨਿਰਮਾਣ, ਨਵਿਆਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਵੱਡੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹੱਲ ਸੱਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ
ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਬ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ (ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਰਬ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਮ ਥਾਂ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਕਰੇਨ ਵਰਤ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਾਹੁਣਾ ਆਦਿ)। ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ/ਹਲਕੇ ਕਰਬ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਕੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟਾਏਗੀ।

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਥੱਲਣਾ
ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋ ਉਪਰੋਕਤ ਹੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਥੋੜੀ ਲੰਮਾਈ ਦੇ ਕਰਬ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਿਛਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕਰਬਾਂ, ਜਾਂ ਜੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਠੇ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਿਵਰਨ,ਬਣਾਉਣ, ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਦਸਤੇ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸੱਭ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡੀਜ਼ਾਇਨਰ, ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਨਿਗਰਾਨ ਅਤੇ ਗਾਹਕ

ਡੀਜ਼ਾਇਨ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ-ਅਧੀਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਉਹ ਹੱਲ ਜੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ;
- ਉਹ ਕਰਬ ਇਕਾਈਆਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨੀਆਂ ਜੋ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ;
- ਹੋਰ ਉਚਿੱਤ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਕਰਬ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ਤਰੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਮੁਰੰਮਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ;
- ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਖ਼ਰਚੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨੀ।

ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਕਰਬ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਘੇਰੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਸੱਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ;

- ਆਪਣੇ ਕਰਬ ਉਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨੇ ਜੋ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ;
- ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟ ਭਾਰ ਲਿਖਣਾ;
- ਜਿਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਪੈਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਭਾਰ 1 ਟਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸਥਾਨ ਉੱਪਰ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਠੇਕੇਦਾਰ

ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੱਦ ਤੱਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਖ਼ਰਚੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਬ ਵਿਛਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਵੇਂ ਲੜੀਵਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਲੀਕਣਾ;
- ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਰਨੇ;
- ਪੈਕ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਵਿਛਾਉਣੇ ਨਾ ਕਿ ਦੋਬਾਰਾ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨੀ ਜਿੱਥੇ ਵਿਛਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਗਾਂਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲਾ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਣੇ;
- ਚੋਣੋ ਕਰਬਾਂ ਦੇ ਪੈਕ ਅਤੇ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਕਰਬਾਂ ਲਈ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯੋਗ ਮਸ਼ੀਨੀਰੀ ਵਰਤਣੀ;
- ਗੈਰ-ਮਿਆਰੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਰਬ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਫ਼ੀਚਰ ਕਰਬ, ਟਰਾਂਜ਼ਿਸ਼ਨ ਕਰਬ, ਡਰੌਪ ਕਰਬ, ਕੁਅੱਡਰਾਂਟਸ ਅਤੇ ਰੇਡੀਅਸ ਕਰਬ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹੱਲ;
- ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਲਾਈ;
- ਬਾਕੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਲਕੇ ਕਰਬਾਂ ਦੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ;
- ਕਰਬ ਵਿਛਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ।

ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨੀ ਉਪਾ

ਵੈਕਿਊਮ ਲਿਫਟਰਜ਼

ਕੁੱਝ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੈਕਿਊਮ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਜੋ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਕਈ ਬਦਲਣਯੋਗ ਸਿਰ ਫਿੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚਿੱਤਰ 1 ਵੈਕਿਊਮ ਲਿਫਟਰ ਨਾਲ ਕਰਬਾਂ ਦੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ

ਸਵੈ-ਸੰਪੂਰਨ
ਇਹ ਜੰਤਰ, ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਉਸਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤੰਗਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਲਰ ਉੱਪਰ ਫਿੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ 'ਨਾਲ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਣ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪੈਕ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਕਰਬ ਵਿਛਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੈਕਿਊਮ ਨਾਲ ਕਰਬ ਪਕੜਿਆਂ ਅਤੇ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੰਗਲੀ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ
ਵੈਕਿਊਮ ਲਿਫਟਰ, ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਸਾਜੋਸਮਾਨ ਉੱਪਰ ਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਰਬ ਵਿਛਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੈਕ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਗਾਂਹ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵੈਕਿਊਮ ਲਿਫਟਰ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਮਸ਼ੀਨ ਉੱਪਰ ਇਹ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੇ ਹਾਈਡਰੌਲਿਕਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰੇਲਰ ਉੱਪਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ

ਟ੍ਰੇਲਰ ਉੱਪਰ ਲੱਗੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦਾ ਹੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਸੜਕ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲਿਜਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁ-ਸਥਾਨਾਂ ਉੱਪਰ ਕੁੱਝ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹੀ ਕਰਬ ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਲੇ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਤੰਤਰ

ਇਹ ਸਵੈ-ਭਰਪੂਰ ਯੂਨਿਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਰਬ ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਲਈ ਖਲਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰੈਬਸ/ਕਲੈਂਪਸ

ਕੁੱਝ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਜੰਤਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਕਰਬ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਪਕੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਈਡਰੌਲੀਕਲੀ ਜਾਂ ਰਗੜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਹੀ। ਗਰੈਬ ਰਿਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਰਬਾਂ ਦੇ ਪੈਕ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਸਟ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਵੱਡੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਲਈ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਕਰਬ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਥੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਟੇ ਗਰੈਬ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 2 ਗੱਡੀ ਉੱਪਰ ਲੱਗੀ ਕਰੇਨ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਗਰੈਬ

ਉਤਾਂਹ ਚੱਕਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਲਈ, ਗਰੈਬ, ਮੌਜੂਦਾ ਉਸਾਰੀ ਪਲਾਂਟ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬੈਕਹੋ ਜਾਂ ਮਿਨੀ ਡਿੱਗਰ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਬਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਤੋਂ ਹੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਵਿਛਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟਿਕਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦਾ ਕੰਮ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ

ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ। ਹੇਠਾਂ ਕਮਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲ਼ਈ, ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਲਕ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਕੰਮ-ਤੇ-ਵਾਪਸੀ' ਯੋਜਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕੇਗਾ। ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦਾ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਕਮਰ ਦਰਦ (HSE *Back pain*[2]) ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ (*Sickness absence*[3]) ਵੈਬ ਪੇਜਾਂ ਉੱਪਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਪਕ ਉਪਯੋਗ

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੀਕਾਸਟ ਕੰਕਰੀਟ ਪੁਰਜ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਡ੍ਰੇਨੇਜ ਚੈਨਲ, ਸਲੈਬ, ਡੱਕਟ, ਕੋਪਿੰਗਸ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਲੈਂਡਸਕੇਪਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ। ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਈ ਹੱਲ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਾਈ

ਹਵਾਲੇ

1 ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਯਮ (Manual Handling Operations Regulations) 1992 SI 1992/2793 The Stationery Office 1992 ISBN 0 11 025920 3, ਸੁਧਾਰੇ ਹੋਏ ਅਨੁਸਾਰ 2004

2 www.hse.gov.uk/msd/backpain/index.htm

3 www.hse.gov.uk/sicknessabsence/index.htm

ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਾਈ

ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਕਮਰਾਂ ਉਸਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੁੱਕ ਥੱਲ (Backs for the future: Safe manual handling in construction) HSG149 HSE Books 2000 ISBN 0 7176 1122 1

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਚਾਰਟ (Manual handling assessment charts) ਪਰਚਾ INDG383 HSE Books 2003 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁੱਫ਼ਤ ਜਾਂ ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੇ 10 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ISBN 0 7176 2741 1)

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ' ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਯਮ (Manual handling. Manual Handling Operations Regulations) 1992 (ਸੁਧਾਰੇ ਹੋਏ ਅਨੁਸਾਰ) ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੇਧ (Guidance on Regulations) L23 (ਤੀਜੀ ਛਾਪ) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਸੰਖੇਪ ਸੇਧ (Getting to grips with manual handling: A short guide) ਪਰਚਾ INDG143 (ਸੁਧਾਰਿਆ 2) HSE Books 2004 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁੱਫ਼ਤ ਜਾਂ ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੇ 15 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ISBN 0 7176 2828 0)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਤਾਂਹ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਚੁੱਕ ਥੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਜੰਤਰਾਂ ਦੀ ਉੱਤਮ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? (Are you making the best use of lifting and handling aids?) ਪਰਚਾ INDG398 HSE Books 2004 (ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਮੁੱਫ਼ਤ ਜਾਂ ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੇ 15 ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਪੈਕ ISBN 0 7176 2900 7)

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੂਚਨਾ

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਇੰਟਰਪੇਵ (Interpave)
ਦਾ ਪ੍ਰੀਕਾਸਟ ਕੰਕਰੀਟ ਪੇਵਿੰਗ ਐਂਡ ਕਰਬ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The precast concrete paving and kerb association)
www.paving.org.uk

ਦਾ ਕੰਸਟਰੱਕਸ਼ਨ ਕੌਨਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (The Construction Confederation)
www.constructionconfederation.co.uk

ਦਾ ਸਿਵਿਲ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਕੰਟਰੈਕਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The Civil Engineering Contractors Association)
www.ceca.co.uk

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਵਿਸਤਰਤ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਤਪਾਦਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਛਾਪੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਵੱਜੋਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ ਫ਼ੀਸ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੁੱਫ਼ਤ, ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hse.gov.uk ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਦੀਆਂ ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਡਾਕ ਆਰਡਰ ਦੁਆਰਾ ਇਥੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ਫ਼ੋਨ: 01787 881165 ਫ਼ੈਕਸ: 01787 313995 ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hsebooks.co.uk (ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਦੀਆਂ ਫ਼ੀਸ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਰਚੇ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hse.gov.uk ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. ਜਾਣਕਾਰੀਲਾਈਨ (Infoline) ਤੇ ਫ਼ੋਨ: 08701 545500 ਫ਼ੈਕਸ: 02920 859260 ਈ-ਮੇਲ: hseinformationservices@natbrit.com ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਥੇ ਲਿਖੋ HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© *ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ।* ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ, ਪਿਠਾਂਕਣ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਉਤਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 2/05 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੋਮੇ ਵੱਜੋਂ ਏਚ.ਐਸ.ਈ. (HSE) ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿਓ।

Interpave
THE PRECAST CONCRETE PAVING AND KERB ASSOCIATION

CONSTRUCTION CONFEDERATION

CIVIL ENGINEERING CONTRACTORS ASSOCIATION

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ (Health and Safety Executive) ਨੇ ਛਾਪੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ CIS57P 2/05