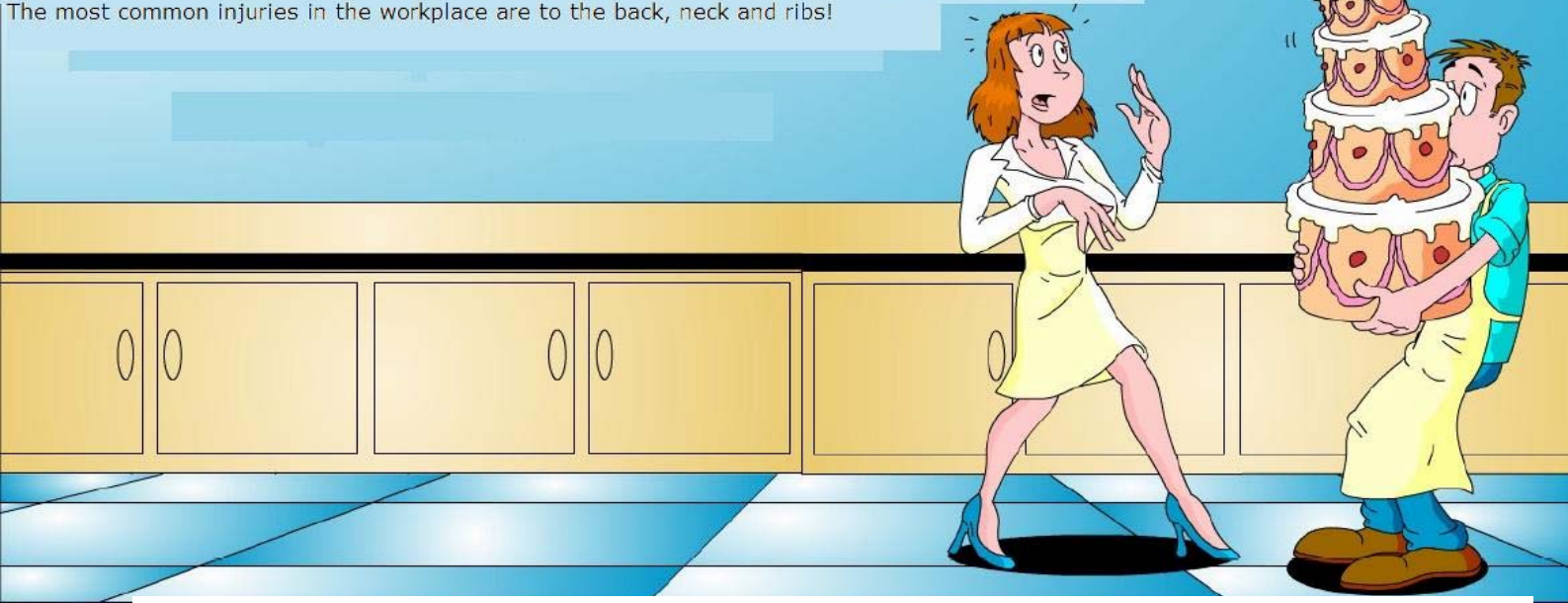


# دستی استعمال

Manual Handling

کام کی جگہ میں زیادہ عام نکلینی پیٹھ، گردن اور پسلیوں کو لاحق ہوتی ہیں!

The most common injuries in the workplace are to the back, neck and ribs!



1. جہاں تک ممکن ہو بوجھ سے بچیوں۔

Avoid handling loads wherever possible.

2. بہم کردہ ٹرالی کا استعمال کریں۔

Use the trolleys provided.

3. بوجھ لادنے سے پہلے جانچ لیں۔

Assess the load before you handle it.

4. بڑے بوجھ کو تقسیم کرلیں۔

Break up a large load.

5. اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد طلب کریں۔

Ask for help if you need it.

6. آنے جانے کے راستوں کو صاف رکھیں۔

Keep walkways clear.

7. اپنے گھٹنوں کو موڑ لیں۔

Bend your knees.

| Name | Signature | Date | Name | Signature | Date |
|------|-----------|------|------|-----------|------|
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |
|      |           |      |      |           |      |

Doc No:  
0750(Urdu)

آسان  
تحفظ

