

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ 'ਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

Health & Safety for Food and Drink



ਹਸਤਚਾਲਤ ਵਰਤੋਂ

Manual Handling

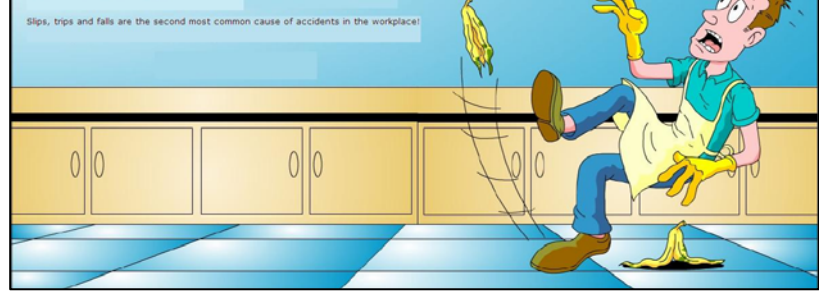
1. ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
Avoid handling loads wherever possible.
2. ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਟ੍ਰਾਲੀਆਂ ਵਰਤੋ।
Use the trolleys provided.
3. ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ।
Assess the load before you handle it.
4. ਜਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਵੰਡ ਲਵੋ।
Break up a large load.
5. ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
Ask for help if you need it.
6. ਤੁਰਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
Keep walkways clear.
7. ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜੋ।
Bend your knees.

ਹਸਤਚਾਲਤ ਵਰਤੋਂ

Slips, Trips and Falls

1. ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ।
Clean as you go.
2. ਫ਼ਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
Keep floors and access routes clear.
3. ਠੀਕ ਜੁੱਤੇ ਪਾਓ।
Wear correct footwear.
4. ਅਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ।
Do not rely on others to tidy your things up.
5. ਫ਼ੋਨ ਵੱਲੂਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Report any spills immediately.
6. ਦੌੜ ਨਹੀਂ ਫ਼ੁਰੋ।
Walk, do not run.
7. ਖਿਲਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Report trailing cables.

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫ਼ਿਸਲਣਾ, ਲੁੜਕਣਾ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹਨ !



ਚੀਰੇ

Cuts

1. ਲੋੜ ਨਾ ਪੈਣ ਤਕ ਛੂਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
Don't use a knife unless you have to.
2. ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕੱਟੋ।
Always cut away from you.
3. ਛੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
Store knives securely in the proper areas.
4. ਛੂਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕ 'ਚ ਨਾ ਪਾਓ।
Do not put knives in the sink.
5. ਕਿਸੇ ਤਖ਼ਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੱਟੋ ਜਾਂ ਵੱਢੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ 'ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ।
Cut or chop on a board, never in your hand.
6. ਤੇਜ਼ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਵੇਲੇ ਹੈਂਡਲ ਫੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
Hold the handle and use a brush when washing sharp objects.
7. ਕੰਮ ਲਈ ਉਚਿਤ ਛੂਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
Use the right knife for the job.

ਸਾੜੇ ਅਤੇ ਝੁਲਸਣਾ

Burns and Scalds

1. ਗਰਮ ਭੋਜੇ ਨਾ ਚੁੱਕੋ।
Do not carry hot containers.
2. ਓਵਨ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
Use oven gloves.
3. ਫ਼ਰਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
Keep floors and access routes clear.
4. ਗਰਮ ਸਤ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਨਾ ਲੰਘੋ।
Don't reach across hot surfaces.
5. ਢੱਕਣ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖੋਲੋ।
Open lids away from you.
6. "Caution Hot" ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
Observe "Caution Hot" signage.
7. ਭੋਜਣ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚਰਬੀ 'ਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਓ।
Lower food into hot fat slowly.

ਸਾੜਿਆਂ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਦਰਦ-ਭਰੇ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ !



ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

Falling Objects

1. ਖਾਨਿਆਂ 'ਤੇ ਵਧੂ ਭਾਰ ਨਾ ਪਾਓ।
Don't overload shelving.
2. ਮੱਢ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨਾ ਰੱਖੋ।
Don't store heavy items above shoulder height.
3. ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
Inspect the storage area regularly.
4. ਵਿਕਰਿਤ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Report damaged shelving.
5. ਖੋਫ਼ੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
Store awkward items safely.
6. ਅਸਥਿਰ ਵਜ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
Don't store unstable loads at a height.
7. ਉਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਪੜੇ ਪਾਓ।
Wear the correct protective clothing.