

ਹਸਤਚਾਲਤ ਵਰਤੋਂ

Manual Handling

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਹਾਦਸੇ ਹਸਤਚਾਲਤ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ !

Manual handling causes one third of all accidents in the workplace!



- 1 ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
Avoid handling loads whenever possible.
- 2 ਤੁਰਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
Keep walkways clear.
- 3 ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਯੰਤ੍ਰਿਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਲੇਟ ਟ੍ਰੱਕ, ਵਰਤੋ।
Use mechanical aids provided, for example, a trolley or pallet truck.
- 4 ਆਪਣੀਆਂ ਹਸਤਚਾਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Report any manual handling concerns that you have.
- 5 ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਵੰਡ ਲਵੋ।
Break up a large load.
- 6 ਭਾਰੀ, ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਵਜ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ।
Get help with heavy, sharp or awkward loads.
- 7 ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜੋ।
Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Doc No: 07122
(Punjabi)

ਸੋਖੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ

