

ਰਿਟੇਲ 'ਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

Health & Safety for Retail



ਹਸਤਚਾਲਤ ਵਰੋ

Manual Handling

- 1 ਸਿੱਧੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
Avoid handling loads whenever possible.
- 2 ਤੁਰਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
Keep walkways clear.
- 3 ਮੁਹੰਦਿਆਂ ਗੈਰੀਆਂ ਗੈਰੀਆਂ ਯੋਕਿਕ ਸਹਾਇਕਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਟ੍ਰਾਲੀਆ ਜਾਂ ਪੈਲੇਟ ਟ੍ਰੱਕ, ਵਰਤੋ।
Use mechanical aids provided, for example, a trolley or pallet truck.
- 4 ਅਘਣੀਆਂ ਹਸਤਚਾਲਤ ਚੰਗਾ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਚੁੱਕਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Report any manual handling concerns that you have.
- 5 ਖਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਵੰਡ ਲਵੋ।
Break up a large load.
- 6 ਝਾਕੀ, ਤੋੜ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਵਜ਼ਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ।
Get help with heavy, sharp or awkward loads.
- 7 ਅਘਣੇ ਗੋਡੇ ਮੜੋ।
Bend your knees.

ਫਿਸਲਣ, ਲੁੜਕਣ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣਾ

Slips, Trips and Falls

- 1 ਫ਼ਾਸ਼ ਅਤੇ ਪਰਵੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।
Keep floors and access routes clear.
- 2 ਕਿਸੇ ਖਿਸਮ ਦੀ ਫਿਸਲਣ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਨੋਕਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰੋ।
Do not create any slip or trip dangers.
- 3 ਕੂੜਾ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
Do not let waste build up.
- 4 ਵੱਗਣਾ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਪੇਤਰ ਫੈਰਨ ਚਿਨਿਤ ਕਰੋ।
Mark spills and wet areas immediately.
- 5 ਖਿਲਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਾਰਾਂ, ਤੁਰਣ ਦੀਆਂ ਢੁੱਚੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Report trailing cables, uneven walkways and poor lighting.
- 6 ਤੁਰਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਬਿਖਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ ਜਾਂ ਹਟਾਓ।
Report or remove loose objects on walkways.
- 7 ਦੌੜ ਨਹੀਂ - ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਲੋ।
Don't run - pay attention to where you are going.



ਚੀਰੇ

Cuts

- 1 ਲੋੜ ਨਾ ਪੈਣ ਤਕ ਫ਼ਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
Don't use a knife unless you have to.
- 2 ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਘਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੇ ਕੱਟੋ।
Always cut away from you.
- 3 ਕੰਮ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਫ਼ਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
Use the right knife for the job.
- 4 ਫ਼ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
Store knives a safe area.
- 5 ਫ਼ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
Don't leave knives in public areas.
- 6 ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਕੱਟਣ ਦੇ ਐਜ਼ਰ ਵਿਚ ਖਰਾਬੀ ਦੀ ਜਾਂਚ।
Inspect the knife or cutting tool for damage before you use it.
- 7 ਖੁੰਢੇ ਬਲੇਡ ਨਾ ਵਰਤੋ।
Don't use blunt blades.

ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ

Falling Objects

- 1 ਝਾਕੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਸਢੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
Avoid storing heavy items above shoulder level.
- 2 ਝਾਕੀ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
Store heavy and unstable items close to the ground.
- 3 ਖ਼ਨਿਆਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਝਾੜ ਨਾ ਪਾਓ।
Don't overload shelving.
- 4 ਮਲ ਨੂੰ ਡੰਡਰ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ 'ਚ ਬਿਲਕੁਲ ਖਿੱਚੋ ਰੱਖੋ।
Place stock far back into the storage units.
- 5 ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡੰਡਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
Inspect the storage area regularly and report any damage.
- 6 ਮਲ ਲੈਣ ਲਈ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
Use platform steps to get stock.
- 7 ਉੱਚਿਤ ਝੁੱਤੇ ਪਾਓ।
Wear the correct footwear.



ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ

Falling from a height

- 1 ਸਿੱਧੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।
Do not work at height where possible.
- 2 ਰੱਕਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਨਿਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ।
Do not climb racking or shelves.
- 3 ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਫੋਰਕਲਿਫਟ ਟ੍ਰੱਕ ਦੇ ਫੋਰਕਸ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
Never stand on the forks of a forklift truck.
- 4 ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਉੱਚਿਤ ਉਪਕਰਣ, ਜਿਵੇਂ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪੌੜੀਆਂ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
Use proper access equipment, for example, platform steps.
- 5 ਰੱਖਰੱਖਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
Be very careful doing maintenance.
- 6 ਪੌੜੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
Ladders are only for temporary access. Inspect them regularly.
- 7 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਘਣੇ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
If you are not sure, ask your supervisor.

07127(Punjabi)

ਸੌਖੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ

