



کام کی جگہ میں زیادہ عام تکلیفیں پیٹھ، گردن اور پسٹنیوں کو لاحق ہوتی ہیں!
The most common injuries in the workplace are to the back, neck and ribs!

دستی استعمال

Manual Handling

1. جہاں تک ممکن ہو بوجھ سے بچیں۔
Avoid handling loads wherever possible.
2. بوجھ کردہ شارلی 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 کر لیں۔
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.

پھسلن، ٹھوکر کھانا اور گرنا

Slips, Trips and Falls

1. جاتے وقت صفائی کریں۔
Clean as you go.
2. فرش اور راستوں کو صاف رکھیں۔
Keep floors and access routes clear.
3. مناسب جوتے پہنیں۔
Wear correct footwear.
4. اپنی چیزوں کو اوپر لانے کے لئے دوسروں پر اعتماد نہ کریں۔
Do not rely on others to tidy your things up.
5. کسی طرح کے پھسلن کی اطلاع فوراً کریں۔
Report any spills immediately.
6. چلیں، دوڑیں مت۔
Walk, do not run.
7. ٹریلنگ کیبلز کی رپورٹ کریں۔
Report trailing cables.



پھسلن، ٹھوکر کھانا اور گرنا کام کی جگہوں میں حادثات کی دوسری زیادہ عام وجہ ہے!
Slips, trips and falls are the second most common cause of accidents in the workplace!

کٹنا

Cuts

1. بلا ضرورت چاقو استعمال نہ کریں۔
Don't use a knife unless you have to.
2. ہمیشہ خود سے الگ کر کے کاٹیں۔
Always cut away from you.
3. چاقوں کو حفاظت کے ساتھ مناسب جگہ پر رکھیں۔
Store knives securely in then proper areas.
4. چاقوں کو بیسن میں مت رکھیں۔
Do not put knives in the sink.
5. کاٹنے اور تراشنے کا کام تھنہ پر کریں، ہاتھ میں ہرگز نہ کاٹیں۔
Cut or chop on a board, never in your hand.
6. تیز چیزوں کو دھوتے وقت دستہ بکڑیں، اور برش کا استعمال کریں۔
Hold the handle and use a brush when washing sharp objects.
7. کام کے لئے مناسب چاقو کا استعمال کریں۔
Use the right knife for the job.



کٹنے گہرے زخم، بدشکلی اور خوف کی وجہ ہو سکتے ہیں!
Cuts can cause serious injury, disfigurement and scarring!

جلنا اور آبلہ پڑنا

Burns and Scalds

1. گرم ٹیوں کو مت ڈھونیں۔
Do not carry hot containers.
2. اوون کا دستاں استعمال کریں۔
Use oven gloves.
3. فرشوں اور راستوں کو صاف رکھیں۔
Keep floors and access routes clear.
4. گرم سطح کے پار مت پہنچیں۔
Don't reach across hot surfaces.
5. ڈھکنوں کو خود سے دور کھولیں۔
Open lids away from you.
6. "Caution Hot" کی نشانیوں پر دھیان دیں۔
Observe "Caution Hot" signage.
7. آگے کو گرم چربی میں آہستہ آہستہ نیچے کریں۔
Lower food into hot fat slowly.

جینے پر تھیک ہونے کا عمل طویل اور دردناک ہو سکتا ہے!

Burns can result in long and painful rehabilitation!



گرنے والی چیزیں

Falling Objects

1. الماریوں پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔
Don't overload shelving.
2. بھاری چیزوں کو کندھے کی بلندی سے اوپر نہیں رکھیں۔
Don't store heavy items above shoulder height.
3. زخیرہ اندوزی کی جگہوں کی مسلسل جانچ کاٹے، چھوئے۔
Inspect the storage area regularly.
4. شوشے والی الماریوں کی رپورٹ کریں۔
Report damaged shelving.
5. دقت پیدا کرنے والی چیزوں کو احتیاط کے ساتھ رکھیں۔
Store awkward items safely.
6. غیر مستحکم بوجھ کو بلندی پر نہیں رکھیں۔
Don't store unstable loads at a height.
7. بچاؤ کے مناسب کیڑے پہن کر رہیں۔
Wear the correct protective clothing.



گرنے والی چیزیں جان لیوا ہو سکتی ہیں!
Falling objects can kill!