

ਹਸਤਚਾਲਤ ਵਰਤੋਂ

Manual Handling

ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਧਾਰਣ ਸੱਟਾਂ ਪਿੱਠ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ !

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



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. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਵੰਡ ਲਵੋ।

Break up a large load.

5. ਲੋਣ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

Ask for help if you need it.

6. ਤੁਰਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

Keep walkways clear.

7. ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜੋ।

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Doc No: 0762
(Punjabi)

ਸੋਧੀ
ਸੁਰੱਖਿਆ

