

# ਉੱਚਾਈ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣਾ

Falling from a height

ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਖੇਤਰ 'ਚ 5,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਘਾਯਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ !  
Over 5,000 people get injured every year in this sector!



- 1 ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।  
Do not work at height where possible.
- 2 ਰੈੱਕਾਂ ਜਾਂ ਖਾਨਿਆਂ 'ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹੋ।  
Do not climb racking or shelves.
- 3 ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਫੋਰਕਲਿੱਫਟ 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 ਰੱਖਰਖਾਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਸਵਧਾਨ 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 ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।  
If you are not sure, ask your supervisor.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Doc No: 07126  
(Punjabi)

ਸੋਖੀ  
ਸੁਰੱਖਿਆ

