

آگاہی کا آسان ذریعہ
سیفٹی ٹاک



ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ
سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

آگاہی کا آسان ذریعہ
سیفٹی ٹاک



ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ
سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

انڈیکس

Page No.	Subject	Sr.No
1	مختناط ڈرائیونگ	1
3	آگ سے بچاؤ	2
5	حادثات کی اطلاع اور اس کی تحقیقات	3
7	بجلی	4
9	سپرہیوں کے استعمال میں احتیاطی تدابیر	5
11	کپریٹڈ ہوا گیس سلنڈر	6
13	سراور آنکھوں کے حفاظتی آلات	7
15	ہاتھ، پاؤں اور سماعت کی حفاظت	8
17	لائسنس کی پینڈنگ	9
19	دفتر میں حفاظت	10
21	سماعت کی حفاظت	11
23	وزن اٹھانے کے محفوظ طریقے - کمر بچائیے	12
25	میزرل سفٹی ڈیٹا شیٹ (MSDS)	13
27	حفاظتی ڈھال	14
28	روڈ سیفٹی	15
31	توانائی کا بچاؤ	16
34	گرمی کے انسانی جسم پر اثرات	17
36	موبائل فون کے اثرات سے حفاظت	18
37	محفوظ غذا کا استعمال	19
39	ٹائرس کی حفاظت	20
41	جراثیم سے پاک پانی کا استعمال --- بیماری سے نجات	21
43	ذہنی تناؤ پر قابو پانا	22
46	کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانے کا نظام	23
48	آبی آلودگی	24
50	ویلڈنگ کے دوران حفاظتی اقدامات	25
52	زلزلہ کیا ہے؟	26
54	کھدائی کے دوران حفاظتی تدابیر	27
55	آڈرینٹ آئل کے استعمال کا طریقہ کار	28
57	ڈوپ یارڈ	29
59	ڈیمنگی بخار سے بچاؤ کی تدابیر	30

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱:

محتاط ڈرائیونگ

- 1- اپنا سفر وقت سے تھوڑا پہلے شروع کر دیں تاکہ منزل پر پہنچنے کے لئے زیادہ تیز رفتاری سے گاڑی نہ چلائی پڑے اور بے جا خطرات سے محفوظ رہ سکیں۔
- 2- گاڑی چلانے سے قبل سیفٹی بیٹ اور موٹر سائیکل چلانے سے پہلے سیفٹی ہیلڈٹ ضرور پہن لیجئے۔
- 3- متند ڈرائیونگ لائسنس کے بغیر نہ تو آپ خود گاڑی چلائیں اور نہ ہی اپنے گھر والوں کو چلانے دیجئے۔
- 4- اپنی گاڑی/موٹر سائیکل کو اچھی حالت میں رکھنے اور اس کی دیکھ بھال و مرمت کے کام میں تاخیر نہ کیجئے۔
- 5- اپنی سواری کے دائیں بائیں اور آگے پیچھے کی صورتحال کے بارے میں ہمیشہ ہوشیار رہیے اور ہر دس سیکنڈ کے بعد پچھلے پیشے میں دیکھتے رہیے۔
- 6- ہماری سڑکوں پر ٹریفک کی گھمبیر صورتحال کے باوجود مکمل حد تک اپنی حفاظت کرتے ہوئے ان گاڑیوں سے مناسب فاصلہ رکھیے جو آپ کی گاڑی سے آگے ہیں۔
- 7- سڑک پر آویزاں نشانات پر نظر رکھنے اور رفتاری حد کی پابندی کیجئے۔
- 8- سڑک پر اسپڈ بیکرز اور کھلے ہوئے مین ہول پر نظر رکھنے۔
- 9- زیر تعمیر سڑکوں پر غلط سمت سے آنے والی ٹریفک پر نظر رکھنے۔
- 10- ان پیدل چلنے والوں سے باخبر رہیں جوڑی ہوئی گاڑیوں کے پیچھے سے سڑک پار کر رہے ہیں۔
- 11- ہیڈ لائٹس کی جانب براہ راست دیکھنے سے گریز کیجئے۔
- 12- سڑک پر موجود دوسرے ڈرائیوروں کی غلط ڈرائیونگ سے اشتعال میں نہ آئیں اور نہ ہی ان سے بدلہ لینے کی کوشش کریں۔
- 13- اپنی گاڑی میں موجود دیگر سواروں سے تفصیلی بات چیت میں مجنوںہ ہوں۔
- 14- خراب موسم یا بارش کی صورت میں اپنی رفتار کم کر دیجئے اور آگے موجود گاڑیوں سے اپنا فاصلہ بڑھا دیجئے۔
- 15- گاڑی اسٹارٹ کرنے سے پہلے ریڈی ایٹر کا پانی، انجن آئل اور بیٹری کا کیمیکل ضرور چیک کر لیں۔ بریک آئل، چاروں ٹائرز کا ایر پریشر اور سٹپنی، انڈیکسٹر لائٹیں اور مین لائٹیں بھی چیک کر لیں۔
- 16- ڈھند کی صورت میں مدھم روشنی استعمال کیجئے۔
- 17- یہ دیکھنے کے لئے شیشوں کا استعمال کیجئے کہ کیا دوسرے آپ سے آگے نکلنا چاہتے ہیں۔

- 18- آگے اور پیچھے کی طرف سے ٹکراؤ سے بچنے کے لئے:
 ☆ سڑک پر مڑنے یا اپنی لین تبدیل کرنے سے پہلے اشارہ دیکھیں۔
 ☆ گاڑی روکنے سے قبل اپنے سے آگے والی گاڑی کے ڈرائیور کو ہوشیار کرنے کے لئے بریک پیڈل کو کئی دفعہ دبا لیں اور پھر ہموار طریقے سے گاڑی روک دیجئے۔
- ☆ اگر آپ سے پیچھے والی گاڑی کا ڈرائیور آپ سے بہت نزدیک رہ کر ڈرائیونگ کر رہا ہے تو آپ اپنی گاڑی آہستہ کر دیجئے اور اسے موقع دیجئے کہ وہ آپ سے آگے نکل جائے۔
- ☆ اگر ٹریفک آہستہ ہو رہی ہے یا آپ سے آگے والی گاڑی مڑ رہی ہے تو زیادہ پیچھے رہیں۔
- ☆ اپنی طرف کی سڑک پر رہیں۔
- ☆ اگر کسی ایک طرف لین والی سڑک پر آنے والی گاڑی دوسری گاڑیوں کو اوور ٹیک کر رہی ہے تو یہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے آہستہ ہو جائیے اور بائیں طرف رہیں۔
- 19- چوراہوں پر ٹکراؤ سے بچنے کے لئے:
 ☆ ٹریفک کے اشاروں کی پابندی کیجئے۔
 ☆ سڑق بنی (ریڈ سگنل) کو عبور کرنے کی کوشش میں اپنی گاڑی کی رفتار نہ بڑھائیے۔
 ☆ ایسے ڈرائیور سے محتاط رہیے جو سگنل کے بدلتے وقت تیزی سے آ رہا ہو۔
 ☆ دائیں بائیں طرف مڑنے سے قبل اپنی گاڑی کو مخصوص لین میں رکھیں۔ چوراہوں سے تقریباً سو فٹ پہلے اپنے ارادے کا اظہار کرنے کے لئے سگنل دیجئے۔
- 20- ہائی وے پر اوور ٹیکنگ کرتے ہوئے مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کیجئے:
 (الف) فاصلہ کو برقرار رکھیں۔
 ☆ آگے اور پیچھے دیکھتے رہیں۔
 ☆ صحیح اشارہ دیجئے۔
 ☆ کسی بھی ایسے نظر نہ آنے والے مقام کو جو عموماً ڈھلوان سڑک یا سڑک کے موڑ کی وجہ سے اچانک سامنے آتا ہے، چیک کرتے رہیں۔
 (ب) عبور کرنا (پاس) / اوور ٹیک
 ☆ بارن دیجئے۔
 ☆ دائیں سمت حرکت کیجئے اور رفتار بڑھائیے۔
 (ج) عبور کرنے پر (پاس مکمل کرنے پر)
 ☆ بائیں طرف حرکت کیجئے۔
 ☆ اشارہ (سگنل) دینا بند کر دیجئے اور مناسب رفتار برقرار رکھیں۔
- 21- نیند محسوس ہونے کی صورت میں رُک جائیے، اگر آپ تھکے ہوئے ہیں تو سٹاپ لیجئے گا بے رُک ہے وقفہ لیتے رہیں۔
- 22- اگر آپ کے بائیں پیسے سڑک سے اتر گئے ہیں تو اچانک مڑنا خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لئے گاڑی کی رفتار آہستہ کر لیجئے اور دوبارہ صحیح زاویے میں داخل ہوں۔
- 23- ڈرائیونگ کرتے وقت مثبت رویہ اختیار کیجئے۔

آگ سے بچاؤ

- 1- سوئی ناردرن کی تنصیبات میں سب سے بڑا خطرہ آگ لگنے کا ہے کیونکہ یہاں گیس پر کام کیا جاتا ہے جس کو با آسانی آگ لگ سکتی ہے۔
- 2- آگ کی مثلث سے ہم سب واقف ہیں۔ آگ اُسی صورت میں لگتی ہے جب تین چیزیں یعنی جلنے والا مادہ (Fuel)، ہوا اور آگ لگنے کا کوئی ذریعہ (Source of Ignition) اکٹھے ہو جائیں۔
- 3- کیونکہ ہوا ہمیشہ ہمارے ارد گرد موجود ہے لہذا آگ لگنے سے محفوظ رہنے کے لئے ہمیں:-
 - ☆ قدرتی گیس (Fuel) کی لیکج کو روکنا ہوگا اور
 - ☆ آگ لگنے کے ذریعہ (Source of Ignition) سے بچاؤ کرنا ہوگا۔
- 4- قدرتی گیس کا اخراج (Leakage):-
 - ☆ قدرتی گیس ایک ایسا مادہ ہے جو بہت جلدی آگ پکڑتا ہے۔
 - ☆ قدرتی گیس اخراج کی صورت میں یا پائپ لائن کو ہونے والے کسی نقصان کی صورت میں پھیل سکتی ہے۔
 - ☆ قدرتی گیس بے بو ہوتی ہے۔ اس میں مناسب مقدار میں ایسے مادے ڈالے جاتے ہیں جو اس کو ایک خاص قسم کی بو دے سکیں۔ تاکہ گھر بیلو صارفین کو گیس کے اخراج کا علم ہو سکے۔
 - ☆ قدرتی گیس کا اخراج فوری توجہ کا مستحق ہے اور اس کی روک تھام کے لئے جلد از جلد اقدامات کرنے چاہئیں۔
 - ☆ گیس لائنز پر لیک ٹیسٹ کرنے کیلئے صرف صابن کے جھاگ والا پانی استعمال کرنا چاہیے۔
- 5- آگ لگنے کا ذریعہ (Source of Ignition):-
 - ☆ آگ لگنے کے عمومی ذرائع میں سگریٹ نوشی، جلتا ہوا سگریٹ کا ٹکڑا، بجلی کی چنگاری، ویلڈنگ کی چنگاری، چلتی گاڑی کے ایکس ہاسٹ (Exhaust) سے نکلنے والی چنگاری، دھاتی ٹکڑوں سے پیدا ہونے والی چنگاری اور کنکریٹ کو توڑنے کے عمل سے پیدا ہونے والی چنگاری شامل ہیں۔
 - ☆ جہاں سگریٹ نوشی ممنوع ہو وہاں اس سختی سے عمل کرنا چاہیئے۔
 - ☆ جہاں Earthing کی سہولت فراہم کی گئی ہو وہاں اسے لازماً استعمال کرنا چاہیئے۔
 - ☆ بجلی کے تار اور سرکٹ معیاری اور درست حالت میں ہونے چاہئیں تاکہ یہ کسی چنگاری (Spark) کے نکلنے کا سبب نہ بن سکیں۔

☆ ایسی جگہیں جہاں قدرتی گیس کے موجود ہونے کا خدشہ ہو وہاں پر گاڑیوں کے داخلے پر پابندی ہونی چاہیے۔

☆ کوئی بھی ایسا عمل جو چنگاری پیدا کرے، اُس جگہ ممنوع ہونا چاہئے جہاں قدرتی گیس موجود ہو۔

6- کام کرنے کے طریقہ کار پر درست عمل درآمد سے آگ کے خطرے سے بچا جاسکتا ہے۔

7- غیر متعلقہ افراد کی آمد و رفت ایسی جگہوں پر منع ہونی چاہیے جہاں گیس کی تنصیبات پر کام ہو رہا ہو۔

8- صفائی آگ سے بچاؤ کا اہم طریقہ ہے۔ غیر ضروری اور نا کارہ سامان جلد سے جلد ہٹا دینا چاہیے۔

9- آگ پر قابو پانا:-

☆ جہاں کہیں بھی آگ کا سراغ لگانے کا نظام (Fire Detection System)

موجود ہو، اُس کو ایک مقررہ وقفہ کے بعد چیک کرنا چاہیے اور اُس کی مناسب دیکھ بھال اور مرمت کرنی چاہیے۔

☆ فائر واٹر ہائیڈرنٹ (Fire Water Hydrant) کا نظام اگر موجود ہے تو اُس کو ایک مقررہ وقفہ کے

بعد چیک کرنا چاہیے اور اُس کی مناسب دیکھ بھال اور مرمت کرنی چاہیے۔

☆ مناسب طرح اور تعداد کے فائر ایکٹیو شرس دستیاب ہونے چاہئیں اور موزوں جگہ پر نصب ہونے چاہئیں۔ اور ان

کی مقررہ وقت پر انسپکشن ہونی چاہیے اور ضرورت کے مطابق مرمت یا بھرائی (Refilling) ہونی چاہیے۔

☆ آگ بجھانے کے لئے ریت سے بھری ہوئی بالٹیاں دستیاب ہونا چاہئیں۔

☆ آگ پر قابو پانے کے لئے تخریری ہدایات / فائر فائٹنگ پروسیجر (Fire Fighting Procedure)

موجود ہونا چاہیے۔

☆ عملہ کو آگ پر قابو پانے کیلئے موجود ساز و سامان کی مناسب تربیت ہونی چاہیے۔

☆ آگ پر قابو پانے کی باقاعدہ مشقیں ہونی چاہئیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سٹی ایئر ایئر سٹیشن ڈیپارٹمنٹ

سٹیٹس ٹاک نمبر شمار : ۳

حادثات کی اطلاع اور اس کی تحقیقات

حادثات کی مستعدی اور فوری اطلاع اور اس کی تحقیقات حادثات سے بچاؤ کا ایک اہم طریقہ ہے یہ ہمیں حادثات کی وجوہات کی نشاندہی کرنے اور ان کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے تاکہ ایسا حادثہ دوبارہ نہ ہو سکے۔ اس مقصد کیلئے حادثات کی اطلاع اور اس کی تحقیقات کا طریقہ کار مارچ 2003 سے سوئی ناردرن گیس کمپنی میں نافذ کر دیا گیا ہے۔

حادثہ کی اطلاع اور تحقیقات کیوں ہونی چاہئیں؟

حادثات کی اطلاع اور اس کی تحقیقات کا طریقہ ہمیں مدد دیتا ہے کہ:

- ☆ حادثہ کی وجہ کا پتہ لگایا جاسکے۔
- ☆ حادثہ کی وجہ ختم کرنے کیلئے مناسب اقدامات کئے جاسکیں تاکہ حادثہ دوبارہ نہ ہو۔
- ☆ کمزور جانات اور مسائل والے احاطوں کا سراغ لگایا جاسکے اور ان کی درستگی کے لئے کام کیا جاسکے۔
- ☆ ایچ ایس ای کی کارکردگی ماپنے کیلئے مناسب اعداد و شمار اکٹھے کئے جاسکیں۔

اہم تعریفیں:

- ☆ حادثہ ایک ایسا واقعہ ہے جس کی کوئی منصوبہ بندی نہیں کی گئی ہے اور جس کی وجہ سے کوئی زخمی ہو جاتا ہے یا کوئی آگ یا دھماکہ ہو جاتا ہے یا ایک بوجھٹ، جائداد یا ماحول کو کوئی نقصان پہنچتا ہے۔
- ☆ قریب الحاد ایک ایسا واقعہ ہے جس کی وجہ سے اوپر دیئے گئے نقصانات میں سے کسی کے بھی ہونے کا احتمال ہو سکتا تھا۔
- ☆ سوئی گیس کی مکملتی گاڑیوں یا کنٹریکٹ پر لگی گاڑیوں کے چھوٹے اور بڑے حادثات وہ جھل ایکسیڈنٹس کے زمرے میں آتے ہیں۔
- ☆ زمین، پانی یا ہوا میں ایسے نقصان وہ مادہ کا اخراج جس سے ماحول کو نقصان ہو ماحولیاتی حادثہ کہلائے گا۔
- ☆ کوئی بھی ایسی چھوٹی چوٹ جس کو ابتدائی طبی امداد کی ضرورت محسوس ہو وہ ہان لاسٹ ورک ڈے انجری کہلاتی ہے۔
- ☆ کوئی بھی ایسی چوٹ جس کے نتیجے میں ورکر چوٹ لگنے کے اگلے دن اپنے کام کی ذمہ دار باں مکمل طور پر پوری نہیں کر سکتا لوسٹ ورک ڈے انجری کہلاتی ہے۔
- ☆ فٹل انجری ایسی چوٹ ہے جس کے نتیجے میں موت واقع ہو جاتی ہے۔

حادثات کی وجوہات:

- ☆ اعداد و شمار سے پتہ لگتا ہے کہ
- ☆ 94% حادثات کی وجہ غیر محفوظ طریقے سے کام کرنا ہے۔
- ☆ 6% حادثات کی وجہ غیر محفوظ حالات ہیں۔

غیر محفوظ طریقوں کی مثالیں:

- ☆ کام کے دینے کے طریقے کا استعمال ایچ ایس ای کے طریقے کا پرعمل نہ کرنا۔
- ☆ حفاظتی آلات استعمال نہ کرنا۔
- ☆ ڈھیلا لباس پہننا۔

- ☆ آگ چڑنے والے مادہ یا خیمہ کے نزدیک سگریٹ نوشی کرنا۔
- ☆ نامناسب یا خراب اوزار استعمال کرنا۔
- ☆ کیسائی اور خطرناک اشیاء کو غیر محفوظ طریقہ سے استعمال کرنا۔
- ☆ غلط طریقہ سے وزن اٹھانا۔

غیر محفوظ حالات کی مثالیں:

- ☆ نامناسب ہاؤس کیپنگ، روشنی اور کام کی جگہ کا ہوا دار نہ ہونا۔
- ☆ بجلی کے آلات کے نامناسب کنکشن / گراؤنگنگ۔
- ☆ مشینوں پر مناسب گارڈ رکھنا نہ ہونا۔
- ☆ ٹوٹی ہوئی / غیر محفوظ میٹرھیاں۔
- ☆ گرنے یا کسی چیز سے ٹکرانے کے خطرات۔
- ☆ لیک کرتے ہوئے فلنج / جوائنٹ۔

قریب الحادشہ کی بھی اطلاع اور تحقیقات کیوں ہونی چاہیے؟

جانزدوں سے یہ دیکھتا ہے کہ ہر 330 قریب الحادشہ کی صورت حال میں سے 29 چھوٹی چوٹیں یا نان لاسٹ ورک ڈے انجریز ہوتی ہیں۔
01 بڑی چوٹ یا ورک ڈے انجری ہوتی ہے۔

اگر ہر صرف بڑی اور چھوٹی چوٹوں کی رپورٹ نہیں کریں گے تو ہم 330 واقعات میں سے 300 قریب الحادشہ کی صورت حال کی تحقیقات کرنے کا اور ان کی وجوہات ختم کرنے کا موقعہ نہیں مل سکے گا۔

سوئی ناردرن کے حادثات کی اطلاع اور تحقیقات کا طریقہ کار کی اہم خصوصیات

- ☆ یہ طریقہ کار سوئی ناردرن کے تمام سٹاف (بشمول عارضی اور کنٹریکٹرز سٹاف)، ایریا، آفسز اور کاموں پر لاگو ہوگا۔
- ☆ تمام قریب الحادشہ، نان لاسٹ ورک ڈے انجری، لاسٹ ورک ڈے انجری اور ماحولیاتی حادثوں کی 24 گھنٹوں کے اندر اطلاع دینی ضروری ہے اور اس کیلئے فارم نمبر HSE/F-001 استعمال ہوگا۔
- ☆ گاڑیوں کے تمام حادثات کی اطلاع 24 گھنٹوں کے اندر دینی ضروری ہے اور اس کیلئے فارم نمبر HSE/F002 استعمال ہوگا۔
- ☆ ایسے تمام بڑے حادثات جن کی نتیجے میں کوئی موت واقع ہو جائے، یا کوئی معذور ہو جائے، یا ایسی بڑی آگ جس کیلئے باہر سے مدد لینا پڑے، یا حادثہ یا ایکوینٹ کا خاطر خواہ نقصان ہو یا ماحول میں بہت زیادہ اخراج کی صورت میں اپنے متعلقہ جنرل مینجر کو فوری طور پر نوٹیفکیشن کے ذریعے اطلاع دی جائے جو کہ اس وقت کو ایم ڈی اور جنرل مینجر (ایچ ایس ای) کو رپورٹ کرے گا۔ متعلقہ فارم HSE-F001 اور HSE-F002 کو بھی پورا کیا جائے گا اور 48 گھنٹوں کے دوران سمجھوایا جائے گا۔
- ☆ فرسٹ لائن ایگزیکٹو متعلقہ فارم کو پھر سے گا اور اس کا سپروائزر مقررے ہوئے فارم کا جائزہ لے کر دیکھتا ہے اور اس کی فوکل پوائنٹ فارم پر نوٹیفکیشن سائن کرے گا۔
- ☆ فارم ایچ ایس ای ڈیپارٹمنٹ کو بھیجا جائے گا اور اس کی کاپی متعلقہ جنرل مینجر یا ڈیپارٹمنٹ ہیڈ کو بھیجی جائے گی۔
- ☆ ایچ ایس ای رپورٹ آن لائن کینی کے ورکسپیس <http://as-prod.sngpl.com.pk> (ایڈریس: رپورٹنگ سسٹم) کے ذریعے اپنا فارم بھیجی جاسکتی ہے۔

بجلی

بجلی توانائی حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہے یعنی معاشی ترقی اور بہتر معیار زندگی کیلئے نہایت ضروری ہے۔ آج کل بجلی کے بغیر زندگی کا تصور بہت مشکل ہے تاہم اگر بجلی کا استعمال احتیاط سے نہ کیا جائے تو یہ نہ صرف آگ لگنے بلکہ موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

مندرجہ ذیل حفاظتی تدابیر بجلی کا جھکا لگنے یا آگ لگنے سے بچا سکتی ہیں۔

- 1- کبھی بھی صحیح پلگ کے بغیر بجلی کا تار ساکٹ میں نہ لگائیے۔
- 2- پلگ کی پتلیں ساکٹ کے سوراخوں میں اچھی طرح پوسٹ ہونی چاہئیں۔ ڈھیلا پلگ برقی شرارے اور غیر ضروری حرارت پیدا کرتا ہے۔
- 3- کبھی ٹوٹی چھوٹی Insulation والے تار استعمال نہ کیجئے۔
- 4- تاروں میں ڈھیلے جوڑا استعمال کرنے سے گریز کیجئے بلکہ دو تاروں کو یکجا کرنے کے لئے کنکٹریٹ یا کپلر استعمال کیجئے۔
- 5- بجلی کے تاروں کو زمین پر تھوڑی دیر کے لئے بھی ڈھیلا نہ چھوڑیں۔
- 6- جب ساکٹ میں سے پلگ کو باہر نکالنا ہو تو ہمیشہ پلگ کو پکڑ کر کھینچئے تاکہ تار کو۔
- 7- جب آپ ننگے پاؤں ہوں تو کسی بھی بجلی کے سوئچ یا بجلی کے آلہ کو ہاتھ نہ لگائیں۔
- 8- اگر آپ کے ہاتھ گیلیے ہوں یا آپ گیلیے فرش پر کھڑے ہوں تو بجلی کے سوئچ کو ہاتھ نہ لگائیں۔
- 9- ہر ساکٹ بچوں سے دور ہونی چاہئے۔ اگر ایسا نہ ہو سکتے تو پھر ایسے ساکٹ کی بجلی منقطع کر دیجئے۔
- 10- بجلی کے کسی چھوٹے سے کام کرنے سے پہلے حتیٰ کہ ایک باب کو تبدیل کرنا ہو یا کسی ٹیپ ریکارڈر کے ہیڈ کو صاف کرنا ہو یا بجلی سے چلنے والی کسی مشین پر کوئی چھوٹا سا بھی کام کرنا ہو تو پہلے یہ یقین کر لیں کہ بجلی بند ہے اور کام کے دوران اچانک بحال نہیں ہو جائے گی۔
- 11- بجلی سے چلنے والی بھاری مشینیں مثلاً واشنگ مشین، ایئر کنڈیشنر، استری وغیرہ کے لئے تین پن کا پلگ استعمال کیجئے۔ تیسری پن ارتھنگ (Earthing) سے منسلک ہونا چاہئے۔
- 12- کوئی بھی بجلی کا آلہ استعمال کرنے سے پہلے یہ چیک کر لیجئے کہ وہ مناسب طور پر Earth کیا ہوا ہے۔
- 13- بجلی کے آلات اور مشینوں کو اس کے کیبل پر درج قوت والی برقی رو پر ہی استعمال کیجئے۔
- 14- بجلی کے تار اور سرکٹ ہمیشہ درست حالت میں ہونے چاہئیں اور انہیں کسی برقی شرارے کا باعث نہیں بننا چاہئے۔
- 15- بجلی کی بھاری مشینوں کے لئے ان کی پاور ریٹنگ کے مطابق سرکٹ بریکر فراہم کرنے چاہئیں۔ اگر کوئی سرکٹ بریکر ٹرپ کر جائے تو متعلقہ بجلی کی مشینوں / آلات کو پانچ منٹ کے وقفہ کے بعد دوبارہ چلائیے اگر یہ دوبارہ ٹرپ کر جائے تو پہلے خرابی کی وجہ کو ضرور معلوم کر لیجئے۔ کبھی بھی کسی سرکٹ میں ضرورت سے بڑا فیوز یا بریکر استعمال نہ کیجئے۔
- 16- دو لیٹ کے تار چڑھاؤ کے دوران بجلی کے آلات / مشینوں کے سوئچ بند کر دیجئے۔ ٹی وی، کمپیوٹر، ریفریجریٹریز جیسے حساس آلات / مشینوں کے لئے اسٹیبلائزر کا استعمال کیجئے۔

- 17- بجلی کی صرف معیاری (فٹنگز، پرزہ جات اور فکسچرز) استعمال کیجئے۔ غیر معیاری پرزہ جات استعمال کرنے کا نتیجہ آگ لگنے کی صورت میں رونما ہو سکتا ہے۔
- 18- خطرناک جگہوں پر صرف دھماکہ سے محفوظ لائٹنگ اور فکسچرز استعمال ہونے چاہئیں جو مطلوبہ معیار کے مطابق بنے ہوں۔
- 19- اگر آپ کو بجلی کے ٹوٹے ہوئے تارز میں پرزے نظر آئیں تو انہیں مت چھوئیں اور متعلقہ فرد یا حکام کو مطلع کیجئے۔
- 20- بارش بجلی کے خطرات یعنی برقی صدمہ یا موت کے مواقع کو بڑھا دیتی ہے۔ بارش کے دوران اور بارش کے بعد گیٹ کی گھنٹی (کال بیل) اور بجلی کے سوئچ کو چھونے، بجلی کے کھبوں کے قریب ہونے اور سر کے اوپر سے گزرنے والی ٹرانسمیشن لائنوں کے تاروں کے نیچے چلنے سے گریز کیجئے۔
- 21- جہاں کھدائی کا کام کرنا ہو وہاں ارد گرد بجلی کے زیر زمین تار ہونے کے امکانات کو ہمیشہ مد نظر رکھنا چاہئے۔
- 22- اگر بجلی کے آلات / مشینری کو طویل عرصہ تک استعمال نہ کرنا ہو تو انکے سوئچ بند کر دیجئے اور ساکٹ میں سے ان کے پلگ نکال دیجئے۔
- 23- لوگ خواہ گھر میں ہوں یا کام کرنے کی جگہ پر، انہیں ہمیشہ مین سوئچ کی جگہ معلوم ہونا چاہئے۔ تاکہ کسی بنگامی صورت حال میں وہ اس مین سوئچ کو بند کر سکیں۔
- 24- بجلی سے پیدا ہونے والی آگ بجھانے کے لئے ہمیشہ ایک CO2 یا خشک کیمیاوی پاؤڈر کا آگ بجھانے والا آلہ موجود ہونا چاہئے۔ بجلی سے پیدا ہونے والی آگ بجھانے کے لئے کبھی بھی پانی یا فوم کا استعمال نہ کیجئے۔
- 25- پرائیکٹ کپ:

ٹینٹ میں بجلی کے لوڈ کے مطابق تاروں کا استعمال۔

ٹینٹ میں فائر پروف وائرنگ

سرکٹ بریکر

سیڑھیوں کے استعمال میں احتیاطی تدابیر

سیڑھی ایک ایسی چیز ہے جو روز مرہ زندگی میں استعمال ہوتی ہے۔ یہ کارخانوں، گھروں اور تجارتی اداروں میں ہر جگہ استعمال ہوتی ہے۔ جسے ہر عمر اور ہر پیشے کے لوگ استعمال کرتے ہیں۔ کیونکہ یہ بہت عام سی چیز ہے اس لیے ہم سب لوگ بنیادی اصولوں کو بھول جاتے ہیں اور استعمال میں لاپرواہی کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سارے حادثے سیڑھی کے غلط استعمال کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اگر ہم ارد گرد نگاہ دوڑائیں تو ہم سب کو کچھ ایسے حادثات ضرور یاد آئیں گے جن کے اثرات بہت خطرناک ثابت ہوئے۔ ہم سب کیلئے لازمی ہے کہ مندرجہ ذیل اصولوں کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں تاکہ ہم ایسے حادثات سے محفوظ رہیں۔

- ۱۔ ہمیشہ مضبوط اور مناسب سیڑھی استعمال کریں۔
- ۲۔ سیڑھی صاف ستھری ہونی چاہئے۔ اس کے ڈنڈوں کو گرہیں یا تیل (کوئی پھسلنے والا مادہ) وغیرہ نہ لگا ہو اگر ایسا ہو تو اسکو اچھی طرح صاف کر لینا چاہئے۔
- ۳۔ سیڑھی کو اس طرح سے لگانا چاہئے کہ سیڑھی کے نچلے پائے کا فاصلہ سیڑھی کے دیوار سے چھوٹے والے حصہ تک کا 1/4 حصہ ہو۔
- اگر سٹیپ لیڈر (STEP LADDER) استعمال کرنا ہو تو پہلے اس کو پورے طور پر کھولیں اور پھر دونوں حصوں کو لاک کر دیں اور استعمال سے پہلے لاک ضرور چیک کریں۔
- ۴۔ سیڑھیوں کو اونچی نیچی یا ہلنے والی جگہ نہیں لگانا چاہئے بلکہ اس کو ہموار، خشک، مضبوط، اور پھسلنے سے پاک جگہ پر لگانا چاہئے۔
- ۵۔ اگر دروازے کے سامنے سیڑھی لگانا مقصود ہو تو دروازے کو تالا لگائیں یا پھر وہاں ایک آدمی کھڑا کر لیں۔ اگر سیڑھی ایسی جگہ لگانا مقصود ہو جہاں سے کسی ٹریفک (فورک لفٹر، کین لفٹر، گاڑی) وغیرہ کا گزر ممکن ہو تو اس جگہ باڑ لگائیں یا ایک آدمی نگرانی کیلئے مقرر کریں۔
- ۶۔ جدھر ممکن ہو سیڑھی کو استعمال سے پہلے باندھنے یا پھر ایک آدمی اسکو نیچے سے تھامے رکھے۔
- ۷۔ سیڑھی استعمال کرنے والے کو جس اونچے سے اونچے مقام تک پہنچنا ہو سیڑھی اس سے کم از کم ایک میٹر اونچی ہونی چاہئے۔
- ۸۔ ایک وقت میں ایک آدمی کو سیڑھی پر چڑھنا یا اتارنا چاہئے۔
- ۹۔ سیڑھی پر چڑھنے سے پہلے دیکھ لیں جو توں کے تلووں پر گرہیں یا کسی قسم کا تیل نہ لگا ہو۔

- ۱۰۔ سیڑھی پر چڑھنے کے چند بنیادی اصول ہیں جن پر عمل کر کے آپ اونچی سے اونچی سیڑھی پر بڑی آسانی سے چڑھ سکتے ہیں۔
- ☆ سیڑھی کے ڈنڈوں کو ہاتھ سے مضبوطی سے پکڑیں۔
- ☆ پاؤں ڈنڈے کے درمیان میں رکھیں اور قدرتی طریقے پر اس طرح کہ آپ خود بھی محسوس کریں کہ یہ چڑھنے کیلئے مناسب پوزیشن ہے۔
- ☆ چڑھتے وقت اپنے پاؤں کی طرف مت دیکھیں بلکہ چڑھنے کی سمت میں دیکھیں۔
- ۱۱۔ سیڑھی پر چڑھتے یا اترتے وقت دونوں ہاتھ خالی ہونے چاہئیں۔
- ۱۲۔ سیڑھی کے اوپر والے دو ڈنڈوں پر چڑھنے سے آپ کا توازن خراب ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں احتیاط کریں۔
- ۱۳۔ کام کرتے ہوئے ایک ہاتھ سے ہمیشہ سیڑھی تھامے رکھیں۔
- ۱۴۔ سیڑھی پر دائیں بائیں زیادہ جھک کر کام نہیں کرنا چاہئے۔ بلکہ سیڑھی کو ضرورت کی جگہ پر منتقل کر لینا چاہئے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو سیڑھی کے پھسلنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اصول یہ ہے کہ اگر آپ کی بیٹ کا بکل سہارے (Stile) سے باہر ہو تو آپ غیر محفوظ ہیں۔
- ۱۵۔ اگر آپ کو اوزار درکار ہیں تو ان کو کسی بیگ میں ڈال کر کندھے پر رکھیں۔
- ۱۶۔ سیڑھی کے نیچے سے نہ گزریں اور اگر بھی سکتا ہے۔
- ۱۷۔ سیڑھی کو اونچا کرنے کیلئے ڈرم، بکس یا بلاک وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- ۱۸۔ المونیم کی سیڑھیاں برقی تنصیبات یا سپلائی کے قریب استعمال نہ کریں۔
- ۱۹۔ کام ختم کرنے کے بعد سیڑھی کو فوراً ہٹائیں۔
- ۲۰۔ سیڑھی کو دروازے یا کونے سے لے جاتے وقت خیال رکھیں کہ سیڑھی کا اگلا حصہ کم از کم دو میٹر اونچا ہو اور خیال رہے کہ کوئی آدمی یا چیز اسکی زد میں نہ آئے۔
- ۲۱۔ سیڑھیوں کو آپس میں ریموں کے ذریعے باندھ کر لمبا نہیں کرنا چاہئے صرف EXTENSION LADDER ہی آپس میں جوڑ کر استعمال کریں۔
- ۲۲۔ آپ اگر کسی سیڑھی میں نقص دیکھیں تو فوراً اپنے انچارج کو اطلاع کریں۔
- ۲۳۔ لکڑی کی سیڑھی کو کبھی رنگ نہ کریں اس سے سیڑھیوں کے عیب چھپ جاتے ہیں اگر ضرورت ہو تو اسے کلیئر وارنش کریں۔
- آخر میں ہم یہ کہنا ضروری سمجھیں گے کہ آپ سب کی ذمہ داری ہے کہ شکستہ سیڑھیوں کی نشاندہی اپنے سپروائزر کو کرنا اور جو بھی کام آپ کو غیر محفوظ (Unsafe) لگتا ہے اس کی رپورٹ کریں۔

کمپریسڈ ہوا/گیس سلنڈر

کمپنی میں کمپریسڈ ہوا اور گیس سلنڈر کا استعمال عام ہے۔ سلنڈروں میں گیس کے دباؤ کی موجودگی کے باعث ان کے استعمال میں بے احتیاطی ایک سنگین خطرہ کا باعث بن سکتی ہیں۔

سلنڈر سے کمپریسڈ ہوا یا گیس کا اچانک اخراج سلنڈر کو ایک میزائل کی طرح بنا دیتا ہے جس سے بہت زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ وہ تمام لوگ جو گیس سلنڈروں کے استعمال کے ساتھ منسلک ہیں وہ اس کی حفاظتی تدابیر سے واقف ہوں۔

درج ذیل نفاذ ہمیں کمپریسڈ ہوا اور گیس سلنڈر کے محفوظ استعمال اور اس سے متعلق دیگر معاملات کے بارے میں بتاتے ہیں۔

- ۱۔ سلنڈر پر والو کیپ ضرور لگی ہونی چاہیے۔
- ۲۔ تمام سلنڈر رزپر لیبل لگے ہونے چاہئیں۔
- ۳۔ ریگولیشن کو اتارے بغیر سلنڈر کو کہیں نہیں لے جانا چاہیے۔
- ۴۔ سلنڈر والو کو کھولنے اور بند کرنے کیلئے مخصوص "Cylinder Key" استعمال کریں۔
- ۵۔ سلنڈر ہمیشہ کام کرنے والی جگہ سے مناسب فاصلے پر رکھیں اگر چہ گاری یا گر مواد سے محفوظ کرنا ملحوظ خاطر ہو تو حفاظتی پلیٹ کھڑی کرنا چاہیے۔
- ۶۔ اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ کے کمپریسڈ ہوا کے آلات اور پائپ صحیح کام کر رہے ہیں۔ غلط یا ناقص آلات کی تنصیب سلنڈر پر لگانے یا دوران استعمال حادثے کا موجب بن سکتی ہے۔ اگر نہیں تو فوراً اپنے سپروائزر یا انچارج کو اس کی اطلاع کریں۔
- ۷۔ کمپریسڈ ہوا پر لگے آلات کو تبدیل کرتے ہوئے اس بات کی تسلی کر لیں کہ ہوا والا والو بند ہے۔
- ۸۔ پائپ ہوز کو کھلا پڑانہ رہنے دیتے۔ یہ کسی گرنے کا باعث بن سکتا ہے۔
- ۹۔ دوران استعمال، نقل و حمل یا پھر سٹور کرتے وقت سلنڈر کو ہمیشہ مکمل سپورٹ کے ساتھ سیدھا کھڑا رکھیں۔
- ۱۰۔ اگر سلنڈر کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا درکار ہو تو خرابی استعمال کریں اور سلنڈر خرابی کے ساتھ بندھا ہوا ہونا چاہیے تاکہ گرے نہیں۔
- ۱۱۔ سلنڈر کو گرانا نہیں چاہیے اور نہ ہی ایک دوسرے کے ساتھ یا کسی اور چیز سے زور سے ٹکرانے دینا چاہیے۔ سلنڈر کو پہنچا ہوا کوئی نقصان بہت خطرناک حادثے کا باعث بن سکتا ہے اور سلنڈر اپنے پریشر کی وجہ سے پھٹ کر بہت دور تک بہت نقصان کر سکتا ہے۔
- ۱۲۔ کمپریسڈ ہوا کو اس کے بتائے ہوئے استعمال کے علاوہ کسی اور مقصد کیلئے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- ۱۳۔ کمپریسڈ ہوا کو کبھی بھی اپنے کپڑوں یا جسم سے گرد جھاڑنے کیلئے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے آپ کی جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے یا کوئی اور چوٹ لگ سکتی ہے۔

- ۱۴۔ مشینوں اور کام کرنے کی جگہوں کو کمپریسڈ ایئر سے صاف نہ کیجئے بلکہ اس کام کے لئے برش یا کوئی ویکریوم کلیئر استعمال کیجئے۔
- ۱۵۔ کمپریسڈ گیس یا ہوا کے سلنڈر کو گرم آلات یا اشیاء کے پاس نہیں رکھنا چاہئے اور نہ سٹور کرنا چاہئے۔ زیادہ درجہ حرارت سے گیس کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور بعض اوقات سلنڈر کی دیواریں اس دباؤ سے مطابقت نہیں رکھتی اور پھٹ جاتی ہیں۔
- ۱۶۔ آکسیجن کے سلنڈر کو مناسب طور پر اور بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے تاکہ تیل، گریس یا آتش گیر مادے اس کے ساتھ نہ مل سکیں۔
- ۱۷۔ گیس کے سلنڈر کو ہمیشہ بجلی کے آلات یا تاروں سے دور رکھیں اس سے آگ بھڑک سکتی ہے۔

سر اور آنکھوں کے حفاظتی آلات

حفاظتی آلات لوگوں کو ان تمام خطرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جو کیمیائی مادوں، بجلی، جسمانی، میکینیکل، تابکار مادوں یا کسی اور خطرے سے تعلق کی بنا پر ہوتے ہیں اور جنہیں کام کرنے کی جگہ سے عملی طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا۔

مناسب حفاظتی آلات کا استعمال پیشہ ورانہ حادثات کے سدباب کے لیے بہت ضروری ہے۔ تاہم حفاظتی آلات مختلف نوعیت کے پیشہ ورانہ خطرات کے خلاف آخری دفاع کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

سر کی حفاظت

● ان تمام جگہوں پر سر کے حفاظتی آلات کا استعمال ضروری ہے جہاں درج ذیل خطرات موجود ہوں۔

﴿ گرتی ہوئی اشیاء

﴿ سر کے برابر اونچائی پر تیز دھارا شیاہ کی موجودگی۔

﴿ سر کی اونچائی کے برابر لگے ہوئے گاڑی یا وزنی اشیاء۔

● حفاظتی ہیلمٹ سر کو نکرانے کے خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اوپر سے گرتے ہوئے تیزاب یا کسی گرم مائع سے یہ آپ کی جلد، چہرے اور گردن کی بھی حفاظت کرتا ہے اور مضرت گرد کو بھی آپ کے سر کے بالوں میں جمع ہونے سے روکتا ہے۔

● حفاظتی ہیلمٹ کا سخت خول مزاحمت کرتے ہوئے ہلکے اثرات کو ایک بڑے حصے پہ پھیلا دیتا ہے۔ اگر ہیلمٹ چمک جائے یا ٹوٹ جائے تو بھی وہ تصادم کی قوت کو کم کر دے گا۔ ہیلمٹ کی اندرونی سطح جھٹکے کے اثرات کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

● حفاظتی ہیلمٹ کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے اور اگر اس کو کوئی نقصان پہنچ جائے تو اس کو بدل لینا چاہیے۔

● تمام ملازمین اور مہمانوں کے لیے لازم ہے کہ اگر وہ ان جگہوں یا حالات میں موجود ہوں جہاں اوپر دیئے گئے خطرات موجود ہوں تو حفاظتی ہیلمٹ استعمال کریں۔

● ڈسٹ بیوشن، ٹرانسمیشن، کمپرییشن، ٹیلی کام، کوالٹی کنٹرول اور کروٹن، میٹرنگ شاپ، کولین پلانٹ اور پراجیکٹ کے فیلڈ میں حفاظتی ہیلمٹ پہننا ضروری ہے۔

آنکھوں کی حفاظت

- ہر سال تقریباً ایک لاکھ آنکھیں کام کے دوران حادثوں کی وجہ سے ضائع ہو جاتی ہیں جو کہ کام کے دوران پیش آنے والے حادثات کا تقریباً 5 فیصد ہوتی ہیں۔ آنکھوں پر چوٹ کسی بھی صنعتی ادارے یا کام کرنے والی جگہ بمعہ دفاتر ہو سکتی ہے۔
- نیچے درج کیے گئے خطرات سے بچنے کے لیے مناسب حفاظتی عینک کا استعمال ضروری ہے۔
- چھین، آرے کے استعمال، پینے، کاٹنے، ڈھالنے اور خراکے کاموں سے پیدا ہونے والے باریک اٹتے ہوئے ذرات۔
- کیمیاوی گرد، گرم ٹھوس، مائع جات اور پگھلی ہوئی دھاتوں کا استعمال۔
- دباؤ والی ہوا۔
- گیس اور بجلی سے ہونے والی ویلڈنگ، آکسیجن سے کاٹنے کے عمل اور لیزر کے عمل سے پیدا ہونے والی تیز روشنی۔
- آنکھوں کو نقصان سے بچانے کیلئے ضروری ہے کہ ان تمام جگہوں پر جہاں آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو وہاں حفاظتی عینک نظر کی عینک کے اوپر بھی پہنی جاسکتی ہے۔
- حفاظتی عینک ڈسٹ پریشن، ٹرانسمیشن، کمپریشن، ٹیلی کام، کوالٹی کنٹرول اور کرڈون، میٹرنگ شاپ، کوچین پلانٹ اور پراجیکٹس ڈیپارٹمنٹ کی ان تمام جگہوں پر پہنی چاہئے، جہاں پراوڈرر جگے گئے خطرات موجود ہوں۔
- کچھ لوگ حفاظتی عینک کا استعمال نہیں کرنا چاہتے کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ:
- حفاظتی عینک کا شیشہ پسینہ آنے سے دھندلا ہو جاتا ہے۔ ماتھے پر رومال باندھنے سے آنکھوں میں پسینہ جانے سے روکا جاسکتا ہے۔
- آنکھوں کی حفاظت کیلئے استعمال ہونے والی عینکیں آرام دہ نہیں ہیں۔ اصل میں ایسا نہیں ہے۔ بلکہ یہ اس لیے ہوتا ہے کیونکہ وہ آنکھوں پر مناسب طور پر فٹ نہیں ہوتیں اگر عینک مناسب سائز کی استعمال کی جائے تو وہ آرام دہ رہتی ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۸:

ہاتھ، پاؤں اور سماعت کی حفاظت

ہاتھوں کی حفاظت

1. ہاتھوں کی حفاظت ہر اس جگہ ضروری ہے جہاں کام کے دوران مندرجہ ذیل خطرات موجود ہوں۔

﴿ کٹ یا شدید چوٹ لگنا۔

﴿ بجلی یا کیمیائی مادے سے جلنا۔

﴿ کسی نقصان دہ چیز کا جلد میں جذب ہونا۔

﴿ بجلی کے سرکٹ پر کام کرنا۔

﴿ سامان پر پاؤں کی نقل و حمل۔

2. ہاتھوں کی حفاظت کے لیے دستاں استعمال کیے جاتے ہیں۔ دستاں کو تین بڑی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

﴿ عام استعمال کے دستاں جو روزمرہ کے کام میں استعمال ہوتے ہیں۔

﴿ بھاری دستاں جو بھاری میکانیکل کام یا تیز دھار آلوں پر کام کرتے وقت استعمال ہوتے ہیں۔

﴿ خاص دستاں جو کیمیکل یا بجلی کے کام کے دوران استعمال ہوتے ہیں۔

3. گھومنے والی مشینیں مثلاً لیٹھ اور اس طرح کی دوسری مشینوں پر دستاں استعمال نہیں کرنے چاہیں۔

4. ڈسٹری بیوشن، ٹرانسمیشن، کپریشن، ٹیلی کام، پراجیکٹ، سی پی پلانٹ اور کوئین پلانٹ کی تمام ورکشاپس، آپریٹنگ ایریا اور فیلڈ

ایریا میں دستاں استعمال کرنے چاہیں جہاں اوپر درج کیے گئے خطرات موجود ہیں۔

پاؤں کی حفاظت

1. جہاں پاؤں کو زخمی کرنے کے درج ذیل عمومی خطرات موجود ہوں۔ وہاں نہ صرف ملازمین بلکہ مہمانوں کے لیے بھی حفاظتی جوتے پہننا ضروری ہے۔

﴿ ایسی جگہ جہاں سامان کی نقل و حمل ہو رہی ہو۔

﴿ تعمیراتی کام جہاں چیزوں کا پاؤں پر گرنے کا امکان ہو۔

﴿ پاؤں پر کام کرنا۔

﴿ باہر نکلنے کیلئے دوسرے تیز دھار آلے جو زخم لگا سکیں۔

﴿ عام حفاظت کی طرح پاؤں کی حفاظت بھی ضروری ہے۔ دوسرے حفاظتی آلات کی طرح حفاظتی جوتوں کا نہ پہننا بھی آپ کے زخمی ہونے

کے امکان کو بڑھاتا ہے۔

2. ہمارے پاؤں اور گٹھوٹے بہت چھوٹی ہڈیوں کے بنے ہوتے ہیں اور کوئی بھی چیز پاؤں پر گرنے سے شدید زخم لگ سکتا ہے۔

3. حفاظتی جوتوں کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

﴿ کوئی بھاری چیز گرنے کی صورت میں پاؤں کی انگلیاں زیادہ محفوظ رہتی ہیں۔

﴿ پھسل کر گرنے کی صورت میں زیادہ اونچائی اور مضبوط میٹیریل پاؤں اور سٹخے کی حفاظت کرتا ہے اور موج آنے کے امکانات کو بھی کم کرتا ہے۔

4. ڈسٹ بیوشن، ٹرا آئیشن، کپیریشن، ٹیلی کام، پراجیکٹ، میٹرنگ ورکشاپ، کوننگ پلانٹ، سی پی پلانٹ اور کوئین پلانٹ کی تمام ورکشاپس کے آپریٹنگ ایریا اور فیلڈ ایریا میں حفاظتی جوتے پہننے چاہیں۔

سعادت کی حفاظت

1. شور کی وجہ سے سعادت کو پہنچنے والے نقصان کو جاننا بہت مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت سست رد عمل ہوتا ہے اور لوگ اس کے عادی ہوتے جاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں سعادت کے نقصان کا ازالہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔

2. ایسے علاقے رحالات جہاں مشینوں کے ڈیزائن میں بہتری کے ذریعے آواز کی سطح کو قابل قبول حد (75 dBA) تک کم نہ کیا جاسکے وہاں ملازمین اور مہمانوں کے لیے سعادت کے نقصان سے بچانے کیلئے حفاظتی آلات کا استعمال ضروری ہے۔

3. کانوں میں لگانے والے پلگ اور کانوں پر لگانے والے مہف، سعادت کی حفاظت کے مناسب آلات ہیں۔ ہر کارکن کی ذمہ داری ہے کہ وہ حفاظتی آلات کو صحیح طریقے سے استعمال کرے۔ سعادت کے حفاظتی آلات کا کوئی فائدہ نہیں اگر انہیں استعمال نہ کیا جائے۔

4. مخصوص جگہوں رحالات جہاں سعادت کے حفاظتی آلات مثلاً کانوں میں لگانے والے پلگ، مہف وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں ذیل میں درج ہیں۔

☆ کپیریشن

☆ ایس ایم ایس

☆ سیڈ بلاسٹنگ

☆ پریشر ایئر ڈگیس کے اخراج کے دوران (Purging)

☆ جزیرہ آپریشن کے دوران

☆ ویلڈنگ اور گرانڈنگ کے دوران

☆ کپیریشن ہوا (Compressed Air) والے آلات کے استعمال کے دوران

لائن پائپ کی ہینڈلنگ

لائن پائپ کی نقل و حمل کو پراجیکٹ اور ڈسٹریبوشن ڈیپارٹمنٹ میں کلیدی حیثیت حاصل ہے۔ کمپنی میں عمومی طور پر 40 فٹ لمبائی اور "4 سے" 42 قطر کے پائپ استعمال ہوتے ہیں جن کی نقل و حمل کے دوران ملازمین کو چوٹوں اور پائپ کو نقصان کا ہمہ وقت اندیشہ رہتا ہے۔ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے ممکنہ خطرات سے بچا جاسکتا ہے۔

سنجھانا:

- ۱۔ پائپ کو نیچے نہیں پھینکانا چاہیے کیونکہ اس طرح پائپ خراب ہو سکتا ہے بلکہ پائپ کو ٹریلر پر چڑھانے یا اتارنے کیلئے کوئی موثر طریقہ استعمال کرنا چاہیے۔
- ۲۔ پائپوں کو سنبھالنے یا اتارنے کیلئے استعمال کی جانے والی آہنی رسی (Steel Chain) کی لمبائی اتنی ہونی چاہیے کہ رسی اور پائپ کے درمیان بننے والا زاویہ 45 درجہ کا ہو۔
- ۳۔ پائپ کو ٹریلر ہونا یا پھینکنے سے بچانے کیلئے احتیاط ضروری ہے۔ پائپ کو گرانا یا گھینٹنا نہیں چاہیے۔

پائپ کو ٹرک پر لادنا (Loading) :

- ۱۔ پائپوں کو ٹرکوں پر لادتے ہوئے اس انداز (بالکل برابر) میں رکھیں کہ ان کے پھسلنے کے امکان کو کم سے کم کیا جاسکے۔
- ۲۔ پائپوں کو ٹریلر پر ایک ٹکون کی صورت میں رکھنا چاہیے۔ لوڈنگ کو محفوظ بنانے کیلئے سٹیل رسی (Steel Rope) استعمال کرنی چاہیے۔ گودام سے روانگی سے قبل پائپوں کی بندش کو اچھی طرح دیکھ لینا چاہیے۔ ہر 15 میل سفر طے کرنے کے بعد پائپوں کی بندش کی دوبارہ پڑتال کرنی چاہیے۔
- ۳۔ مناسب سائیز سپورٹس کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ پائپس سفر کے دوران اپنی جگہ پر قائم رہ سکیں۔

پائپ باندھنا / لٹکانا:

- ۱۔ پائپ کو ٹریلر سے اتارنے کیلئے سائیز بوم، گھومنے والی (Revolving) کرین یا کوئی اور موثر مشین استعمال کرنی چاہیے اور پائپ کسی ہموار جگہ پر رکھنے چاہئیں۔
- ۲۔ رائٹ آف وے پر پائپ کو اس طرح ترتیب دینا چاہیے کہ ملازمین اور بھاری مشینوں کے گزرنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔
- ۳۔ پائپ لائن میں گیس کی موجودگی کے وقت کام کرتے ہوئے مروجہ حفاظتی اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔ پہلے سے موجود ریزر میں گیس لائن کی ہر 500 فٹ کے فاصلے پر نشاندہی ہونی چاہیے۔

- ۴۔ بھاری تعمیراتی مشینری جیسے لوڈ ڈریملرز اور سائڈ بوم کوگیس پائپ لائن پر سے نہیں گزرنا چاہیے۔ مشینوں کی آمدورفت کیلئے موزوں راستہ بنانا چاہیے اور مشینری کو بڑی احتیاط کے ساتھ کسی مخصوص جگہ سے گزارنا چاہیے۔
- ۵۔ پائپوں کو سنبھالنے، اتارنے/ لادنے کیلئے تعینات ملازمین کیلئے کمپنی کے منظور شدہ دستاویز، حفاظتی ہیلمٹ اور بند جوتے پہننا ضروری ہیں۔

سٹور کرنا:

- ۱۔ غیر متعلقہ افراد کا پائپ سٹور میں داخلہ قطعاً ممنوع ہونا چاہیے۔
- ۲۔ پائپ کو رکھنے سے پہلے لکڑی کے بتوں (جن پر پائپ رکھا جاتا ہے) کو اچھی طرح براہر کر لینا چاہیے۔ پائپ کو ریک پر حادثاتی طور پر حرکت سے بچاؤ کیلئے بھی مناسب اقدامات کرنے چاہئیں۔
- ۳۔ پائپ ریک کو بہت مضبوط بنانا چاہیے اور ان کو کسی مضبوط بنیاد پر بالکل متوازن رکھنا چاہیے۔
- ۴۔ پائپ کو ریک سے تین فٹ (۱ میٹر) باہر نکلا ہوا ہونا چاہیے اور ملازمین کو ہمیشہ پائپ کے سروں (اینڈز) پر کام کرنا چاہیے تاکہ ان کے ہاتھ محفوظ رہیں۔
- ۵۔ پائپوں کے ذخیرے کے اندر پائپ کولر کا نئے کی ہرگز اجازت نہیں دینی چاہیے۔
- ۶۔ چھوٹے پائپ (حد لمبائی سے تین میٹر چھوٹے) کو سب سے اوپر والی تہہ میں رکھنا چاہیے۔
- ۷۔ پائپوں کے ذخیرے کے گرنے یا لڑھکنے سے بچاؤ کیلئے ہر قطار پر مناسب رکاوٹیں لگانی چاہئیں۔

پائپ اتارنا:

- ۱۔ پائپ اتارنے کی جگہ پر وزن اٹھانے والی مشینری کے استعمال میں انتہائی احتیاط کرنی چاہیے تاکہ اوپر موجود رکاوٹوں سے بچا جاسکے۔
- ۲۔ جب ڈریملر پر پائپ کی حفاظتی تار اور سٹیل بینڈ کو کاٹا جا رہا ہو تو تمام ملازمین کو محفوظ مقام پر کھڑے رہنا چاہیے۔
- ۳۔ پائپ کو اٹھانے کیلئے استعمال ہونے والی رسی کی لمبائی اتنی ہونی چاہیے کہ ملازمین پائپ کو اٹھانے کے دوران محفوظ رہیں۔
- ۴۔ آپریٹرز کو چاہیے کہ تمام رسیوں، ہکس (hooks) اور تاروں کا معائنہ کرے تاکہ خرابی کی صورت میں ان کو تبدیل یا صحیح کیا جائے۔
- ۵۔ پائپ لائن ہینڈ لنگنگ کو کمپنی میں موجود طریقہ کار (SNGPL-HRR-008) کے مطابق یقینی بنایا جائے۔

دفتر میں حفاظت

دفتر میں چوٹ لگنے یا زخمی ہونے کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان وجوہات سے واقفیت اور نیچے دیئے گئے طریقوں پر عمل کرنے سے ملازمین کو چوٹ لگنے کے امکانات کو کم کیا جاسکتا ہے۔

- ☆ دفتر میں صفائی کے بہترین نظام کو برقرار رکھنا چاہیے۔
- ☆ دفتر میں میزوں اور فرش کو ہمیشہ خشک اور گرنے یا آگ لگنے کے خطرے سے محفوظ رکھنا چاہیے۔
- ☆ الماری کے دروازوں کو استعمال کے بعد کھلا نہیں رکھنا چاہیے۔ ایک ہی وقت میں زیادہ دروازوں کا کھولنا الماری کے لٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔
- ☆ ملازمین کو چاہیے کہ دفتر کی میز یا فائلوں والی الماری کو بند کرنے کے لیے دروازے کے ہینڈل یا دستے کو استعمال کریں اور انگلیوں کو دروازے کے اوپر والے حصے سے دور رکھیں۔
- ☆ فائل والی الماری کو ایسی جگہ رکھنا چاہیے کہ ان کے دروازے میں نہ کھلتے ہوں۔
- ☆ ٹیلی فون اور دیگر اشیاء کی تاروں کو درست طریقے سے لگانا چاہیے۔ کیونکہ یہ گرنے کا باعث بن سکتی ہیں۔
- ☆ بجلی سے چلنے والی دفتری مشینوں کو صحیح طور پر لگانا چاہیے۔ بجلی کے پلگ اور تاروں کا باقاعدگی سے معائنہ ہونا چاہیے اور خرابی کی صورت میں انہیں تبدیل کروالینا چاہیے۔
- ☆ دفتری کی مشینیں کسی غیر متعلقہ شخص سے ٹھیک نہیں کروانی چاہیے۔
- ☆ خراب فرنیچر کی فوری مرمت کروانی چاہیے۔
- ☆ عمارت سے ہنگامی انتحار کے طریقے کا ریکارڈ کرنا بہت ضروری ہے۔ اور یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ آگ لگنے کی صورت میں کیا کیا جائے۔
- ☆ ہنگامی صورت کے علاوہ دفتر میں بھاگنا نہیں چاہیے۔
- ☆ دفتر کے اندر تمام میزوں کے راستے اور بالکونی میں روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیے۔ راستوں میں روشنی کا بندوبست کرنا چاہیے۔ تاکہ وہاں اندھیرا نہ رہے۔
- ☆ کرسی کو بہت زیادہ پیچھے جھکانا حادثے کا باعث بن سکتا ہے۔
- ☆ کاغذات نچھنی کرنے/ جوڑنے کے لیے کاسن پن کی بجائے پیپر کلپ یا اسٹپلز کا استعمال کرنا چاہیے۔
- ☆ ہاتھوں کو کٹ لگنے سے بچانے کے لیے کاغذ کو اطراف کی بجائے کونے سے پکڑنا چاہیے۔
- ☆ قلم، پنسل، چاقو یا قہچھی کو تمام کمرے کے اندر ادھر ادھر نہیں گھومنا چاہیے۔
- ☆ کوزے کی ٹوکری کو آئیش ٹری کے طور پر استعمال نہ کریں
- ☆ اونچائی پر کام کرنے کے لیے کرسی یا ڈبوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس کام کے لیے مخصوص میز یا اسٹول کا استعمال کرنا چاہیے۔
- ☆ وزنی چیزوں کو الماری یا شیفٹ کے اوپر نہیں رکھنا چاہیے۔

☆ چیزوں کو اٹھانے اور منتقل کرنے کے مخصوص طریقوں سے واقف ہونا چاہیے۔ وزنی چیزوں کو اٹھانے کے لیے پشت کو سیدھا رکھتے ہوئے بازو اور ٹانگ کے پٹھوں کو استعمال کرنا چاہیئے۔

☆ کمپیوٹر کو آپریٹر کے سامنے اس طرح رکھیں کہ:

﴿ سکریں آنکھوں کے برابر یا تھوڑی اونچائی پر اتنے فاصلے پر ہو کہ آپریٹر اسے آگے جھکے بغیر پڑھ سکے۔

﴿ سکریں کودیکھنے کیلئے گردن کا زاویہ کسی تکلیف کا باعث نہ بنے۔

﴿ بازو جسم کے متوازی ہوں اور کہنیاں تقریباً نوے درجے کے زاویے پر ہوں۔

﴿ کلائیاں سیدھی رکھیں اور انہیں نوکیلے کناروں سے بچائیں۔

﴿ ٹانگیں اور پاؤں ہموار جگہ پر رکھیں۔

☆ کمپیوٹر سکریں پر چمک سے بچنے کیلئے:

﴿ مانیٹر کو (منبع روشنی) لائٹ کے سامنے اس طرح ایڈجسٹ کریں کہ روشنی اس پر عموداً پڑے۔

﴿ سکریں کو تھوڑا سا جھکائیں۔

﴿ چمک کم کرنے والی سکریں کا اضافہ کر لیں۔

☆ ایسی اشیاء جو کمپیوٹر آپریٹر کے استعمال میں زیادہ رہتی ہیں انہیں بالکل نزدیک ہونا چاہیئے اور کم استعمال ہونے والی اشیاء کو تھوڑا دور رکھنا چاہیئے۔

☆ کام ختم کرنے کے بعد دفتر سے نکلتے ہوئے بجلی کی تمام تنصیبات کے سوئچ بند کرنے چاہئیں۔ اور ان کے پلگ نکال دینے چاہئیں۔

☆ کسی بھی خطرناک صورت حال کی اطلاع اپنے سپروائزر کو دیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سٹی ایئر اینڈ انٹرنسٹ ڈیپارٹمنٹ
سٹیٹھ ٹاک نمبر شمار 11:

سماعت کی حفاظت

چھوٹے، پچھلے، سوگھنے، اور دیکھنے کی طرح سنا بھی ایک ایسا عمل ہے جو ہم غیر ارادی طور پر کرتے ہیں۔ کام کرنے کی جگہ پر شور کی وجہ سے سماعت کا مسلسل کم ہونا سماعت اور حفاظت کے حوالے سے ایک اہم مسئلہ ہے اور ہماری صحت پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ معمول کی آوازیں سماعت کو کم نہیں کرتی بلکہ بہت زیادہ شور والے ماحول میں کام کرنے سے سماعت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ آواز کو ماپنے کے لیے جن پونٹس کا استعمال کیا جاتا ہے ان کو ڈیسی بیلز کہتے ہیں۔ جتنے زیادہ ڈیسی بیلز ہوں گے اتنا ہی زیادہ شور ہوگا۔ آواز یا شور کو ڈیسی بیلز میں ماپنی گئی چند مثالیں درج ذیل ہیں:

☆	20 - ڈیسی بیلز	سرگوشی
☆	30 - ڈیسی بیلز	پتوں کی سرسراہٹ، ہلکی پھلکی موسیقی
☆	60 - ڈیسی بیلز	عام بات چیت، موسیقی (بیک گراؤنڈ)
☆	86 - ڈیسی بیلز	بھاری مشینری (سدا ہنڈ پروف)
☆	100 - ڈیسی بیلز	بھاری مشینری بغیر کیمین کے
☆	140 - ڈیسی بیلز	جیٹ انجن، شوٹ گن

سماعت کم ہونے کی وجوہات

75 ڈیسی بیلز یا اس سے زیادہ سطح پر کام کرنے کے لیے ملازمین کو سماعت کی حفاظت کے لیے حفاظتی آلات کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ شور سماعت کو آہستہ آہستہ نقصان پہنچاتا ہے۔ اصل میں سماعت کو نقصان اتنا آہستہ ہوتا ہے۔ کہ اس کے شکار ہونے والے کو احساس ہی نہیں ہوتا کہ اس کی سماعت کم ہو رہی ہے۔ اگر کوئی کام کرنے کی جگہ پر شور کی وجہ سے عام آواز کی گفتگو نہیں سن سکتا یا چیخے بغیر سنا نہیں جاسکتا تو اس جگہ پر بھی زیادہ شور سے متاثر ہونے کے امکانات ہیں۔ باقاعدگی سے شور والے ماحول میں کام کرنے والے ملازمین سمجھتے ہیں کہ وہ شور کے عادی ہو چکے ہیں۔ لیکن اگر انہیں شور زیادہ نہ لگ رہا ہو تو یہ سماعت کم ہونے کی یقینی علامت ہے۔ کانوں میں گھنٹیوں کا جینا سماعت کو نقصان پہنچنے کی ابتدائی نشانی ہے۔ شور والی جگہ پر کام کرنے کے بعد پہلے کچھ گھنٹے کم سنائی دینا سماعت کم ہونے کی ایک اور نشانی ہے۔ اس طرح سماعت کم ہو رہی ہوتی ہے۔ اور اس سے پہلے کہ سماعت دوبارہ اس قابل ہو کہ ٹھیک طرح سے سنا جائے ملازم اگلے دن دوبارہ اسی شور زدہ ماحول میں واپس آ جاتا ہے جو اس کی سماعت کو اور زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔ شور کی وجہ سے سماعت کم ہونے سے 100 فی صد تک بچایا جاسکتا ہے۔ لیکن ایک دفعہ سماعت کھو جائے تو واپس نہیں آسکتی ہے۔ بہت سے لوگ اس بات سے انجان ہوتے ہیں کہ وہ سماعت میں کمی کا شکار ہیں۔ ملازمین کی سماعت کی حفاظت کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اپنائیں۔

﴿حفاظتی تدابیر﴾

انجیرنگ کنٹرول کے ذریعے شور کو ایک حد میں رکھنے یا مخصوص جگہ پر محدود کرنے یا زیادہ شور سے محفوظ رہنے کیلئے کسی آلے کا استعمال کرنے سے آواز کی سطح کم کر کے سماعت کو ہونے والے نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔ سماعت کی حفاظت کے بارے میں ترغیب دینے جانے والے پروگرام پر عمل کرنا چاہیے۔ ان پروگرامز میں شور کو مانپا انجینئرنگ کنٹرول، حفاظتی آلات کا درست استعمال، ملازمین کی تعلیم، ریکارڈ کیپنگ اور پروگرام کارڈ شامل ہیں۔ سماعت کی حفاظت کرنے والے آلات جیسے ایئر پلگزر اور ایئر مفس وغیرہ کو استعمال کرنا چاہیے اور اگر یہ دستیاب نہ ہوں تو آواز کو حفاظتی سطح تک کم کر دینا چاہیے۔

﴿سماعت کی حفاظت﴾

کام کرنے کی جگہ پر سماعت کے حفاظتی آلات کا استعمال بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر ان ملازمین کیلئے جو 75 ڈی بی بیلز کی سطح پر کام کرتے ہیں۔ جب آواز کی سطح 75 ڈی بی بیلز ہو تو ایئر پلگزر کا استعمال کرنا چاہیے اور اگر آواز کی سطح 90 ڈی بی بیلز تک ہو تو ایئر مفس کا استعمال کرنا چاہیے۔ آواز کی سطح 100 ڈی بی بیلز سے بھی زیادہ اونچی ہو تو ایئر پلگزر اور ایئر مفس کا استعمال بیک وقت کیا جاتا ہے۔ ایئر پلگزر اور ایئر مفس دونوں کا ایک ہی وقت میں استعمال تب کرنا چاہیے جب آواز کی سطح بہت زیادہ ہو یا بہت خاص حالات ہوں۔ یہ ملازمین کی ذمہ داری ہے کہ حفاظتی آلات کا استعمال تسلسل سے اور درست طریقے سے کریں۔ یہ یاد رکھیں کہ صرف مشینوں کو چلانے والوں کو حفاظت کی ضرورت نہیں بلکہ دوسرے لوگ جو بہت زیادہ شور والی جگہ کے قریب کام کرتے ہیں ان کو بھی زیادہ شور متاثر کرتا ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۲:

وزن اٹھانے کے محفوظ طریقے۔ کمر بچائیے

کام کے دوران کمزور ہونا دنیا کا سب سے عام طبی مسئلہ ہے۔ نیشنل سینٹر فار ہیلتھ سٹیٹسٹکس کے مطابق ۱۹-۴۵ سال کی عمر کے لوگوں میں معذوری کی سب سے بڑی وجہ بھی یہی ہے۔ بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ بڑھکے بڑی کی تکالیف سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔ یہ ہر کوئی جانتا ہے کہ سینے میں درد جسم میں خرابی کی علامت ہے لیکن کمزور کو ہمیشہ نظر انداز کیا جاتا ہے یہاں تک کہ مسئلہ گھمبیر ہو جاتا ہے اور کمر میں شدید خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

بڑھکے بڑی کو عام طور پر تین مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جو الگ الگ ٹکڑوں پر مشتمل ہوتی ہے جن میں سے (دو نمبر ۱) کہتے ہیں۔

☆ سروائیکل: سات مہروں پر مشتمل ہے۔

☆ تھوریکس: بارہ مہروں پر مشتمل ہے۔

☆ لمبر: پانچ مہروں پر مشتمل ہے۔

مہروں کو الگ رکھنے کیلئے (انٹروٹورل) ڈسکس ہوتی ہیں جو مہروں کے درمیان کٹن کا کام دیتی ہیں۔ ہر ڈسک کے دو حصے ہوتے ہیں۔ بیرونی مضبوط اور سخت حصہ (جو اندروالے نرم حصے کو ڈھانپتا ہے) ایبوس کہلاتا ہے۔ درمیانی نرم حصہ نیوکلیئس کہلاتا ہے۔ ڈسکس کو اپنی جگہ قائم رکھنے کیلئے مہروں کے دونوں طرف اینڈ پلیٹس ہوتی ہیں۔

لگائمنٹس، پٹھے اور ٹینڈنز بڑھکے بڑی پر پڑنے والے بوجھ کو حرکت کے دوران برداشت کرتے ہیں مثلاً آگے کی طرف جھکنا یا وزن اٹھانا۔ کچھ بڑھکے بیماریاں سو فٹ ٹشو کی وجہ سے ہوتی ہیں جیسا کہ مسلز اور گائٹس کی بیماریاں۔ کمر کے مہروں کی وجہ سے ہونے والی تکلیف یا چوڑے زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ کمر پر زیادہ بوجھ مہروں کو اس حد تک دبا دیتا ہے کہ وہ پھٹ جاتے ہیں۔ مہرے اس وقت خراب ہوتے ہیں جب باہر والا حصہ (ایبوس) ٹوٹ جاتا ہے اور اندروالے نرم گودا (نیوکلیئس) باہر نکل آتا ہے۔ یہ ہرنیہ ڈسک کہلاتا ہے یعنی نرم گودے کا باہر نکل آنا۔

ڈسک ہرنی ایٹشن کا خطرہ بڑھنے کی کئی وجوہات ہیں:

☆ ہمارا انداز زندگی مثلاً تمباکو کا استعمال، ورزش کا باقاعدگی سے نہ کرنا اور ناکافی غذائی غذا بھی ڈسک کو نقصان پہنچاتی ہے۔

☆ عمر کے ساتھ جسمانی نظام میں قدرتی تبدیلی واقع ہونے کی وجہ سے ڈسک پر بھی اثر ہوتا ہے اور ڈسک کی قوت اور پگ آہستہ آہستہ کم ہو جاتی ہے۔

☆ جسم سے غلط طریقے سے کام لینا لمبر سپائن کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے۔

☆ کسی چیز کو غلط طریقے سے اٹھانا ڈسک پر دباؤ کو سینکڑوں پاؤنڈ فی مربع انچ بڑھا دیتا ہے۔ ہرنیٹیشن اچانک یا آہستہ آہستہ ہفتوں یا مہینوں میں ہو سکتی ہے۔

وزن اٹھانے کے اصول

☆ جہاں ممکن ہو مشین کی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

☆ گھٹنوں کو جھکا کر اٹھانے کیلئے ناگوں کی طاقت استعمال کرنی چاہیے۔

☆ ایک ہی وقت میں جھلنا، وزن اٹھانا اور گھومنا نہیں چاہیے۔

(۱) وزن اٹھانے کی منصوبہ بندی کرنا:

☆ اس بات کو سوچیں کہ چیز کتنی وزنی ہے، اسے کہاں تک حرکت دی جاسکتی ہے اور یہ کہاں لے کر جانی ہے۔ کیا یہ دلوگوں کا کام تو نہیں ہے۔

☆ اس بات کا اندازہ لگانا کہ جس شے کو اٹھانا ہے اس کی جسامت کیسی ہے۔ کیا یہ بیماری شے ہے۔ اور اسے ہاتھوں سے آسانی سے لے جایا جاسکتا ہے۔

☆ راستے میں کوئی ایسی رکاوٹ تو نہیں جسے وزن اٹھانے سے پہلے ہٹانا ضروری ہے۔

☆ وزن کے سامنے سیدھے کھڑے ہو جائیں، دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ ہونا چاہیے۔

(۲) اگر وزن بہت زیادہ ہو تو اسے اکیلے اٹھانے کی کوشش ہرگز نہ کریں کسی مددگار کو تلاش کریں اور اگر ممکن ہو تو وزن کو دو حصوں میں تقسیم کریں جو اٹھانے

کے قابل ہوں۔ گھٹنوں کو جھکائیں اور مضبوط رکھیں۔ وزن کو قریب رکھتے ہوئے اچھی طرح تھامیں۔

(۳) ناگوں سے اٹھائیں۔ کمر سے نہیں ناگوں کے پٹھے کمر کے پٹھوں سے مضبوط ہیں لہذا ناگوں پر زور ڈالیں یہاں تک کہ وہ سیدھی ہو جائیں۔ کبھی بھی جھٹکے سے

وزن نہ اٹھائیں۔ ریڑھ کی ہڈی کو خم نہ دیں اور اسکی قدرتی ساخت کو برقرار رکھیں۔ مڑنے کیلئے پاؤں کو گھماتے ہوئے حرکت کریں اور کمر کو بل مت دیں۔

(۴) جب وزن کو نیچے اتارنا ہو تو وزن کو نیچے اتارتے وقت کمر کو جھکانے کی بجائے ناگوں کو جھکائیں اور کمر مت گھمائیں۔ اگر وزن کو فرش پر رکھنا ہو تو گھٹنوں کو

جھکائیں اور وزن کو جسم کے بالکل سامنے لائیں۔ اگر وزن کو میز پر رکھنا ہو تو اسے اس وقت تک نہ چھوڑیں جب تک وہ بحفاظت نیچے نہ رکھا جائے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمارہ: ۱۳

میٹرل سیفٹی ڈیٹا شیٹ (MSDS)

میٹرل سیفٹی ڈیٹا شیٹ (MSDS) ایک ایسی دستاویز ہے جس میں تمام ورکرز اور ایمرجنسی سٹاف کو کیمیائی مواد سنبھالنے اور اسکے پاس کام کرنے کی رہنمائی مل سکتی ہے۔ تاکہ حادثات سے محفوظ رہا جاسکے۔ MSDS کی دستاویز میں کیمیکل کے طبعی خواص زہریلے اثرات ابتدائی طبی امداد اور صحت پر اثرات کے متعلق معلومات ہوتی ہیں۔ اس میں کیمیکل سے متاثر ہونے، اس کو سٹور کرنے، ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے اور حفاظتی آلات کے استعمال کے متعلق ہدایات بھی ہوتی ہیں تاکہ کیمیکل کے اخراج یا بہہ نکلنے کی صورت میں ان پر عمل کیا جائے۔ یہ معلومات حادثے کی صورت میں یا کیمیکل کے بہہ نکلنے کی صورت میں بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر پینٹ کیلئے بنائے گئے (MSDS) کا تعلق پینٹ خریدنے والے شخص سے بھی ہے۔ جو سال میں ایک دفعہ پینٹ کا ڈبہ خریدتا ہے اور یہ اس شخص کیلئے بھی بہت اہم ہے جو پینٹ کی فیئٹری میں ہفتے میں چالیس گھنٹے کام کرتا ہے۔

(MSDS) کس کیلئے ہے؟

۱۔ ایسے ملازمین جو پیشہ وارانہ ضرورت کے تحت کام کے دوران کیمیکل کے خطرات سے دوچار ہوں۔

۲۔ ایسے ملازمین جو کیمیکل کو ذخیرہ کرنے پر معذور ہوں۔

۳۔ ایسے ملازمین جو ایمرجنسی نپٹانے، آگ پر قابو پانے، خطرناک کیمیکل کو سنبھالنے اور طبی امداد دینے پر متعین ہوں۔

(MSDS) ان ملازمین کے لئے ہے۔ جنہیں کام کے دوران کیمیکل سے واسطہ پڑتا ہے۔

بین الاقوامی معیار کے مطابق خطرناک کیمیکل کیلئے یہ ضروری ہے کہ اسکے متعلق خطرات سے ماکان اور ملازمین کو آگاہ کیا جائے۔

ایک مکمل پروگرام کے تحت تمام کیمیکل کے ڈبوں اور ڈرموں پر ساری معلومات درج ہونی چاہیے۔ خطرے سے آگاہی کے متعلق ہدایات لکھی ہوں اور ملازمین کو MSDS سے آگاہی کی تربیت دی جانی چاہیے۔

(MSDS) کی ضرورت کہاں ہے؟

۱۔ جہاں (OSHA) کی تعریف کے مطابق خطرناک کیمیکل موجود ہوں۔

۲۔ جہاں کام کرنے کی جگہ پر خطرناک کیمیکل موجود ہوں اور ملازمین کو عام حالات میں یا ایمرجنسی کی صورت میں اس سے واسطہ پڑ سکتا ہو۔

۳۔ MSDS ہر خطرناک کیمیکل کے استعمال کی جگہ پر آسانی سے مہیا ہونا چاہیے۔ جسکے حصول کیلئے کسی چابی کی ضرورت نہ ہو۔ کسی کو کہنا نہ

پڑے اور نہ ہی کوئی درخواست دینی پڑے۔ MSDS اس طرح آسانی سے موجود ہو کہ کام کے دوران عام حالات میں یا ایمرجنسی کی

صورت میں فوراً دستیاب ہو جائے۔

ٹھیکہ دار یا آجر کیلئے ضروری ہے کہ وہ تمام ملازمین کو ایسے خطرناک کیمیکل کے متعلق معلومات دیں جو وہاں استعمال ہوتا ہو۔ آجر کیلئے آسان حل یہ ہے کہ کام کی جگہ پر (MSDS) کی کاپیاں موجود ہوں۔

کسی کیمیکل کو استعمال کرنے یا اس کے ساتھ کام کرنے کی صورت میں احتیاط برتنی چاہیے۔ یہ یقینی بنایا جائے کہ کسی مواد کو استعمال کرنے سے پہلے اس کے بہہ جانے، خارج ہونے یا حادثے کی صورت میں اس کے نقصانات سے ملازمین کو آگاہی ہو اور اخراج یا بہہ جانے کی صورت میں spill response kit کام کی جگہ پر موجود ہو۔

(MSDS) کا چارجی کرنا اور نظر ثانی کرنا کب ضروری ہے:

۱۔ اگر کیمیکل کی عنصر میں کوئی تبدیلی لائی گئی ہو۔

۲۔ ریسرچ سے کسی ایسے طبعی یا طبعی خطرے کا پتہ چلے جو پہلے بیان شدہ خطرات سے مختلف ہو۔

۳۔ اگر عنصر میں کینسر پھیلانے کی خاصیت ہو جو کہ کسی نمایاں منظور شدہ ادارے کے توسط سے علم میں آئے۔

اوپر دی گئی کسی صورت میں ہر تین ماہ کے اندر نیا MSDS بنایا جانا چاہیے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۴:

حفاظتی ڈھال

آجکل بہت سی مشینیں حفاظتی ڈھال یعنی گارڈز سے آراستہ ہیں۔ ان گارڈز یا حفاظتی ڈھال کے لگائے جانے کا مقصد یہ ہے کہ کام کرنے والے ملازمین اور ارد گرد کے لوگوں کو زخمی ہونے سے بچایا جائے۔ اس کے باوجود کچھ ملازمین مسلسل اپنے آپ کو خطرے میں ڈالتے ہوئے یہ حفاظتی ڈھال مشین سے اتار دیتے ہیں یا مشین میں ایسی تبدیلیاں کرتے ہیں تا کہ وہ ہیزی سے مشین کو چلائیں۔ اگر مناسب طریقے سے مشین پر حفاظتی ڈھال یعنی گارڈز چڑھائے جائیں تو بھی مشین کی تیز رفتار ممکن ہے اور یقیناً ایسا کرنے سے ملازمین زیادہ اعتماد سے کام کریں گے جب وہ جانتے ہوں کہ مشین حتی الامکان محفوظ ہے۔

حفاظتی ڈھال مندرجہ ذیل طریقوں سے محفوظ کرتی ہے۔

- ۱۔ مشین کے متحرک پارٹ سے براہ راست رابطہ مثال کے طور پر کپیر، لیسر، گرائنڈر یا ایکسیو پیر۔
- ۲۔ لکڑی یا دھات کے کسی ٹکڑے کا ازکر لگانا۔
- ۳۔ غیر مناسب دیکھ بھال اور نامناسب استعمال سے ٹوٹ پھوٹ کی صورت میں۔
- ۴۔ مہارت کی کمی، تعلیم و تربیت کی کمی یا کسی اور وجہ سے انسانی غلطی کے ہونے کی صورت میں۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ حفاظتی ڈھال کے استعمال سے ان کے کام کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ پرانی عادتیں، خطرناک رویے اور شارٹ کٹ کی جلدی کی صورت میں یہ ڈھال حفاظت کرتی ہے۔ اس طرح کی عادات اور طریقے کا کو بدلنا چاہیے۔

مندرجہ بالا حفاظتی کن بنیاد پر اس بات کا خیال رکھا جائے کہ

- ۱۔ حفاظتی ڈھال مشین پر حفاظتی طریقے سے کام کرنے کے لیے بنائے جاتے ہیں لہذا بغیر اجازت اس میں تبدیلی نہ کی جائے۔
- ۲۔ حفاظتی ڈھال یا گارڈز کو اچھی حالت میں رکھیں اور اس سلسلے میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔
- ۳۔ آپریٹر کو چاہیے کہ کام کی مناسبت اور مطابقت سے گارڈز کا معائنہ کرے۔
- ۴۔ جب تک مشین کے تمام مطلوبہ حفاظتی ڈھال یا گارڈز نہ لگ چکے ہوں، مشین کو استعمال میں نہ لائیں۔
- ۵۔ حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ایسی تمام مشینیں جو بغیر حفاظتی ڈھال یا گارڈز کے ہوں انہیں خراب/بے کار تصور کیا جائے۔
- ۶۔ جب کبھی مشین پر مرمت/تبدیلی کی جائے تو اس بات کی یقین دہانی کرنی جائے کہ حفاظتی ڈھال یا گارڈز دی گئی ہدایات کے مطابق دوبارہ سے لگادینے گئے ہیں۔

۷۔ حفاظتی ڈھال یا گارڈز کو کبھی بھی کام کی رفتار بڑھانے کے لیے مت اتارا جائے۔

۸۔ مشین جہاں بھی ہو بغیر گارڈز کے یا کسی غیر محفوظ صورتحال میں تو فوراً سپروائیزر کو اطلاع دیں۔

حفاظتی ڈھال یا سیفٹی گارڈز کام کرنے والے عملے اور خطرات کے درمیان ایک ڈھال یا رکاوٹ ہے، لیکن اگر ان کا مناسب استعمال کیا جائے اور ٹھیک حالت میں رکھا جائے تو یہ وہ مقصد پورا کر سکتے ہیں۔ جس کے لیے ان کو بنایا گیا ہے۔ مشین کے استعمال کے دوران یہ ملازم کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس کے خطرات اور اس پر قابو پانے کے بارے میں علم رکھتا ہو۔

گارڈز کا صحیح استعمال ملازمین کو حادثات سے بچاتا ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ناک نمبر شمارہ: ۱۵

روڈ سیفٹی

مخاطب ڈرائیونگ زندگیوں بچانے اور حادثات میں کمی لانے کیلئے ضروری ہے۔ سڑک پر محتاط رویہ کا تعلق ہر شخص سے ہے اور یہ ایسا عمل ہے جس کیلئے ہمیں مستقل یاد دہانی کراتے رہنا چاہیے ہمیں سفر کرتے ہوئے یہ توقع نہیں رکھنی چاہیے کہ ہر چیز لازماً صحیح کام کر رہی ہوگی۔ یہ عموماً ڈرائیوروں کی غفلت ہوتی ہے جو حادثات اور پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ لہذا اپنا اور اپنے پیاروں کا خیال رکھتے ہوئے ایک اچھا ڈرائیور اور ایک اچھا راہ گیر بنیں۔

سڑک پر گاڑی چلانے سے پہلے تمام ڈرائیوروں کو چاہیے کہ مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کو اپنائیں۔

۱۔ اپنی گاڑی کہ ارد گرد چکر لگائیں تاکہ کسی ظاہری نقص یا ایک کی نشاندہی ہو سکے۔

۲۔ انجن، بریک اور کچلے کے تیل کی مقدار دیکھیں کہ وہ پوری ہے۔

۳۔ ریڈی ایٹر، بیٹری اور وائپر کا پانی پورا کریں۔

۴۔ گاڑی کے نائز زاچھی حالت میں ہونے چاہیے اور ان میں ہوا کا دباؤ مناسب ہونا چاہیے۔

۵۔ ہیڈ لائٹس، بریک لائٹس اور انڈیکیٹر درست طور پر کام کر رہے ہیں۔

۶۔ وینڈ اسکرین اور تمام شیشے صاف اور درست زاویے پر ہیں۔

۷۔ سیٹ پر بیٹھ کر اس کا سٹیئرنگ سے فاصلے کا جائزہ لیں سیٹ کا زاویہ درست کریں اور ہیڈ ریٹ کو ایڈجسٹ کر لیں۔

۸۔ تمام چیزیں ایسے رکھیں کہ لڑھکنے نہ پائیں۔

۹۔ سیٹ بیلٹ پہنیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ صحیح کام کر رہی ہے۔

۱۰۔ گاڑی چلانے سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ گاڑی کی تمام بریکس درست کام کر رہی ہیں۔

دوران سفر ڈرائیور حضرات کے لئے مندرجہ ذیل قوانین کی پاسداری ضروری ہے

۱۔ رفتار کی حد کی پابندی کریں۔

۲۔ بوجھ کی حد کی پابندی کریں۔

۳۔ تمام ٹریفک کے اشاروں اور سگنل کی پابندی کرتے ہوئے گاڑی چلائیں۔

۴۔ سڑک پر بتائے گئے اشاروں کے مطابق 'U' ٹرن لیں۔

۵۔ کسی دوسری گاڑی کے پیچھے چلنے ہوئے مناسب فاصلہ رکھیں۔

۶۔ لین تبدیل کرنے اور مڑنے سے پہلے اشاروں کا استعمال کریں۔

- ۷۔ گاڑی کے پیشے ہمیشہ صاف رکھیں۔
 ۸۔ لین توڑ کر آگے نکلنے کی کوشش نہ کریں۔
 ۹۔ آہستہ چلنے والی گاڑیاں، بائیں لین کا استعمال کریں۔
 ۱۰۔ بائیں جانب سے کبھی گاڑی کو اور ٹیک نہ کریں صرف اُس صورت میں بائیں جانب سے اور ٹیک کریں جب اگلی گاڑی نے دائیں جانب مڑنے کا اشارہ دیا ہو۔

- ۱۱۔ بڑی گاڑیاں ہمیشہ بائیں لین میں چلائیں۔
 ۱۲۔ ہائی وے پر گاڑی کھڑی کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔
 ۱۳۔ گاڑی کبھی بھی اس جگہ پر کھڑی نہ کریں جہاں منع کیا گیا ہو۔
 ۱۴۔ ہائی وے پر گاڑی چلاتے وقت کبھی گاڑی کو رپورس نہ کریں۔
 ۱۵۔ جب تک گاڑی رُک نہ جائے اُس کا دروازہ نہ کھولیں۔
 ۱۶۔ گاڑی چلاتے وقت کسی بھی فون (موبائل، واٹر لیس) کا استعمال نہ کریں۔
 ۱۷۔ ٹاریک سڑکوں پر ہمیشہ تیز روشنی کا استعمال کریں۔ مگر اس کا زاویہ اس طرح رکھیں کہ دوسروں کو تکلیف نہ ہو۔
 ۱۸۔ دھند اور کم روشنی کے موسم میں گاڑی کی روشنیاں آن رکھیں۔
 ۱۹۔ رہائشی علاقوں میں بارن صت بجائیں اور نہ ہی ان جگہوں پر جہاں بارن بجانے کی ممانعت ہو۔
 ۲۰۔ ڈرائیونگ کے دوران توجہ مرکوز رکھیں۔ دوسروں کا اور فٹ پاتھ پر چلنے والوں کا خیال رکھیں۔
 ۲۱۔ ٹیل پر گزرتے وقت رفتار آہستہ کریں اور ٹیل پر کبھی بھی اور ٹیک نہ کریں۔
 ۲۲۔ سڑک یا ریلوے لائن پار کرتے ہوئے دائیں اور بائیں جانب ضرور دیکھیں۔

علامتی بورڈ

- ۱۔ ڈرائیونگ کے دوران علامتی بورڈ کو غور سے پڑھیں اور ان کی پیروی کریں۔
 ۲۔ ان علامتی بورڈ کو نظر انداز نہ کریں۔ ان پر آپکے لئے اہم معلومات درج ہوتی ہیں۔
 ۳۔ علامتی بورڈ کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔
 چوکور قسم کی علامتیں "معلومیاتی" ہوتی ہے۔
 تیکونی علامتیں "خبردار" کرنے کے لئے ہوتی ہیں۔
 دائرے میں درج ذیل علامتوں پر عمل کرنا لازمی ہوتا ہے۔

ڈرائیونگ کے دوران راہگیروں کا خیال رکھیں۔

- ۱۔ راہگیروں کو بارن بجا کر پہلے سے مطلع کریں۔
 ۲۔ پیدل چلنے والوں کو آہستہ سے اور فاصلے سے پاس کریں۔
 ۳۔ بچے اچانک دوڑ کر سامنے آجاتے ہیں۔ ان سے ہوشیار رہیں۔

۴۔ بچوں کے قریب سے گزرتے وقت گاڑی کی رفتار آہستہ رکھیں اور محتاط رہیں۔

۵۔ زیر اکر اسٹنگ کو بلاک نہ کریں کیونکہ اس پر پیدل چلنے والوں کا حق ہوتا ہے۔

جانوروں سے خبردار رہیں

۱۔ اگر اچانک جانور سامنے آ جائیں تو ڈور سے ہی بریک لگائیں حادثے سے بچنے کیلئے کبھی اسٹیرنگ یکدم نہ موڑیں، اس سے گاڑی الٹ سکتی ہے۔

۲۔ اگر کوئی ریوڈ گزر رہا ہو تو گاڑی دور ہی کھڑی کر لیں اور پہلے سارے جانوروں کو گزر جانے دیں۔

موٹر سائیکل سواروں کے لئے

موٹر سائیکل چلاتے وقت ہمیشہ ہیلمٹ کا استعمال کریں۔

غیر محتاط ڈرائیونگ نہ کریں کیونکہ دو پہیوں پر توازن رکھنے میں دقت ہو سکتی ہے۔

چھوٹی سڑک سے بڑی سڑک پر آتے ہوئے ہمیشہ رک کر ٹریفک کا جائزہ لیں اور پھر بڑی سڑک پر آئیں۔

دوران بارش گاڑی چلانا

جب بارش ہو رہی ہو تو شروع کے پندرہ منٹ سڑک پر پھسلن بہت ہوتی ہے۔ بہتر ہوگا اس وقت گاڑی نہ چلائیں اگر ضروری ہو تو ہیڈ لائٹس آن رکھیں۔

بارش کے دوران پھسلن سے بچنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کریں۔

۱۔ آہستہ چلیں

۲۔ بریک وقت سے ذرا پہلے اور آہستہ لگائیں

۳۔ گاڑی موڑنے سے پہلے آہستہ کریں۔

۵۔ رفتار اتنی رکھیں کہ کسی بھی ایمر جنسی کی صورت میں ۲ سے ۴ سیکنڈ میں گاڑی روک سکیں۔

۶۔ راہ گیروں کے غیر متوقع رویے سے محتاط رہیں۔

دھند میں گاڑی چلانا

دھند ڈرائیونگ کیلئے انتہائی خطرناک ہے لہذا گاڑی چلانے سے پرہیز کریں اور اگر ضروری ہو تو دھند والی پہلی لائٹس کا استعمال کریں اور آہستہ چلائیں۔

راگیروں کی ذمہ داریاں

۱۔ ہمیشہ "زیر اکر اسٹنگ" سے سڑک پار کریں۔

۲۔ سڑک پر نہ بھاگیں اور نہ ہی آہستہ چلیں۔

۳۔ ہمیشہ دونوں جانب دیکھ کر سڑک پار کریں اور کبھی کبھی تڑپھی سمت میں سڑک پار نہ کریں۔

۵۔ ہمیشہ اس جگہ چلیں جو پیدل چلنے والوں کیلئے مخصوص ہے۔

۶۔ کبھی کسی ٹرک یا ٹریلر پر لٹک کر سفر نہ کریں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۶:

توانائی کا بچاؤ

توانائی کا اچھا اور کفایتی استعمال معاشی، معاشرتی اور ماحولیاتی لحاظ سے فائدہ کا باعث ہوتا ہے۔ توانائی کی بچت ماحولیاتی نقصان سے محفوظ رکھتی ہے۔

روزمرہ زندگی میں توانائی کے حصول کے مختلف ذرائع موجود ہیں۔ جن کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

1۔ تجدید کردہ ذرائع (Renewable resources)

ستھنی توانائی، ہوائی توانائی، biomass

2۔ غیر تجدید کردہ ذرائع (Non-Renewable resources)

ایندھن کوئلہ، تیل اور قدرتی گیس

ہم توانائی کا زیادہ تر حصہ تجدید کردہ ذرائع سے حاصل کرتے ہیں جو کہ محدود ہیں۔ ان کے بچاؤ کیلئے ضروری ہے کہ تجدید کردہ ذرائع کے استعمال کو فروغ دیا جائے۔ تاکہ ہمارے قدرتی ذرائع آنے والی نسلوں کیلئے محفوظ رہ سکیں۔

توانائی کا بچاؤ اسلئے بھی ضروری ہے کیونکہ غیر تجدید ذرائع کا استعمال ماحول کو اثر انداز کرتا ہے۔ توانائی کا کفایتی استعمال بڑھتی ہوئی آبادی میں توانائی کی ضرورت کو محدود کرتا ہے۔

توانائی کے بچاؤ کو یقینی بنانے کیلئے کچھ اقدامات درج ذیل ہیں۔ جن پر سب کو عمل کرنا چاہیے۔

1۔ کمپیوٹر، پرنٹر، مانیٹر اور کسی بھی قسم کی دفتری مشین استعمال نہ ہونے کی صورت میں بند کر دیں۔ روشنی کیلئے خود کار طریقوں کے استعمال پر

غور کریں (Automatic light control)۔

2۔ عام ٹیوب لائٹ اور بلب کی بجائے توانائی کم استعمال کرنے والے بلب (Energy Saver) استعمال کریں۔

3۔ پرانے آلات کی تبدیلی کے وقت کم توانائی استعمال کرنے والے آلات خریدیں۔

- 4- جس جگہ کو ٹھنڈا کیا جا رہا ہو اس کے دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں تاکہ ٹھنڈک کا اخراج نہ ہو سکے۔
- 5- ضرورت کے مطابق سورج کی روشنی اور حرارت سے فائدہ اٹھانے کیلئے پردوں کو ہٹادیں۔
- 6- کمروں کی دیواروں پر ہلکے رنگ استعمال کریں کیونکہ گہرے رنگ کی دیواریں اور پردے روشنی کو جذب کر لیتے ہیں اور روشنی کے استعمال میں اضافہ کر دیتے ہیں۔
- 7- بلب، لیمپ، اے سی فلٹروں اور منعکس سطح کی باقاعدگی سے صفائی کریں۔
- 8- موبائل، کیمرے، لیمپ ٹاپ چارج ہونے پر منقطع کر دیں۔
- 9- توانائی کے بچاؤ کے طریقے ڈھونڈنے اور اپنانے کیلئے ساتھی کارکنوں سے خیالات کا تبادلہ کریں۔
- 10- توانائی کی پڑتال (Energy Audit) توانائی کے بچاؤ کے ذرائع تلاش کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔
- 11- جو جگہیں استعمال میں نہ ہوں۔ انہیں ٹھنڈا یا گرم مت کریں۔
- 12- پیدل چلنا، سائیکل کا استعمال یا کسی کے ساتھ مل کر کوئی سواری استعمال کرنا توانائی میں بچت کا باعث ہوتا ہے۔
- 13- ایندھن کے بچاؤ کے لیے گاڑی کی رفتار متوازن رکھیں۔
- 14- راستوں کے ادراک کو یقینی بنانے تاکہ کم سے کم ایندھن استعمال ہو۔
- 15- ایندھن کی کھپت کم کرنے کے لیے گاڑیوں اور آلات کے فلٹروں کو صاف رکھیں۔
- 16- گاڑیوں میں اے سی کا استعمال کم سے کم کریں۔
- 17- گاڑیوں کے انجن کی باقاعدگی سے دیکھ بھال کریں۔
- 18- گاڑیوں میں غیر ضروری سامان ایندھن کے زیادہ استعمال کا باعث بنتا ہے۔
- 19- انتظار کی صورت میں گاڑی کا انجن بند کر دیں۔
- 20- ایسے آلات جو حرارت پیدا کرتے ہیں اس طرح رکھے جائیں کہ وہ ٹھنڈا کرنے والے نظام کے حرارت ماپنے والے آلات thermostat پر اثر انداز ہو کر کسی جگہ کو زیادہ ٹھنڈا کرنے کا باعث نہ بن سکیں۔
- 21- مشین کے دیرپا استعمال اور گرگڑے نتیجے میں توانائی کے زیادہ استعمال کو کم کرنے کیلئے مشین کے پرزوں کو باقاعدگی سے مقررہ تیل دیں۔
- 22- توانائی کے ضیاع کو روکنے کے لیے گرم پانی کے پائپ کو منفصل کر دیں۔
- 23- کمپیوٹر سکرین سیور توانائی کے بچاؤ کے عمل میں مددگار ثابت نہیں ہوتے، کمپیوٹر کو چلانے کیلئے Sleep mode پر رکھیں۔
- 24- توانائی میں بچت کیلئے ایسی مشین کا استعمال کریں جو کہ مختلف کام انجام دے سکتی ہوں (جیسے کہ پرنٹ، فوٹو کاپی، فیکس اور سکین)۔
- 25- سردی کے موسم میں غسل خانے میں Exhaust Fan کا ضرورت کے مطابق استعمال کریں۔

26۔ گیزر گرم پانی کے استعمال کی جگہ کے نزدیک لگائیں۔

27۔ استعمال نہ ہونے کی صورت میں چولہے بند کر دیں۔

28۔ بجلی اور گیس سے چلنے والے گیزر کی کارکردگی برقرار رکھنے کیلئے گیزر کے پینڈے میں موجود پانی کی ٹینکی کو باقاعدگی سے

صاف کریں کیونکہ بعض اوقات یہ مٹی سے بھر جاتی ہے۔ مٹی کے ذرات پانی سے پہلے گرم ہو کر توانائی کے ضائع ہونے کا سبب

بنتے ہیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۷:

گرمی کے انسانی جسم پر اثرات

- گرم ماحول میں کام کرنا بے سکونی اور صحت پر برے اثرات ڈالنے کا سبب بن سکتا ہے۔ گرمی میں کام کرنے سے انسانی جسم کا ٹھنڈا کرنے کا خود کار نظام متاثر ہو سکتا ہے۔ جب گرمی اور دوسرے اسباب جیسا کہ جسمانی عمل، ہوا کا درجہ حرارت، ہوا میں نمی، جسم میں پانی کی کمی یا تھکاوٹ اکٹھے ہو جائیں تو یہ گرمی سے متعلق بیماریوں کی وجہ بن سکتے ہیں۔
- مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے آپ گرمی کے انسانی جسم پر اثرات کم کر سکتے ہیں:
1. جہاں تک ممکن ہو کوئی بھی چیز اٹھاتے ہوئے مشین کا استعمال کریں۔ جب زیادہ درجہ حرارت پر بھاری کام کیا جائے تو انسانی جسم پر دباؤ بڑھتا ہے۔ اپنی ہمت سے بڑھ کر کام کرنا آپ کی صحت کیلئے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اور حادثہ کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
 2. جب باہر کام کرنے کیلئے نکلیں تو اپنے سر کو ڈھانپ لیں اور جہاں ممکن ہو بجلی کا پنکھا استعمال کریں۔ ہلکے کپڑے پہنیں تاکہ پسینہ جلد خشک ہو۔ مثال کے طور پر: (سوئی کپڑے)۔
 3. کام اور آرام کرنے کا شیڈول تبدیل کرتے رہیں۔
 4. ضرورت کے مطابق وقفے لیں اور اپنے کام کرنے کی رفتار کو تبدیل کرتے رہیں۔ اپنے ساتھیوں کے ساتھ کام تبدیل کرتے رہیں۔ اگر آپ تھکاوٹ، کمزوری یا سر میں چکر محسوس کریں تو وقفہ لیں۔
 5. ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس پانی پینا یا وجود اس کے کہ آپ کو پیاس نہ لگی ہو۔ زیادہ درجہ حرارت پر پانی جسم کیلئے مددگار ہوتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کو نارمل رکھنے کیلئے پانی پینے کی شرح، پسینے کے ذریعے پانی نکلنے کی شرح کے برابر ہونی چاہیے۔ نشہ آور اور کیفین والے مشروبات استعمال نہ کریں۔ یہ جسم میں پانی کی کمی اور گرمی کی وجہ سے دباؤ کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔
 6. گرمی میں کام کرتے ہوئے کم کھائیں لیکن وقفہ وقفہ سے کھانا یا سیکلے پیتے رہیں۔
 7. اگر آپ ادویات لے رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کیونکہ ادویات آپ کی گرمی کی برداشت کو اثر انداز کرتی ہیں۔

گرمی سے منسلک امراض

سرمل نمبر	گرمی سے متعلق بیماریاں	علامات	ابتدائی طبی امداد
۱	گرمی کی وجہ سے کھچاؤ / ہیٹ کریمنس	متناثرہ شخص کا بازوؤں، ٹانگوں کے پٹھوں یا معدے میں کھچاؤ کا محسوس کرنا متناثرہ شخص کو زیادہ پسینہ آنا	۱- متناثرہ شخص کو ٹھنڈی سایہ والی جگہ پر لے جائیں اور کپڑے ڈھیلے کریں۔ ۲- اُسے آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی پلائیں (کم از کم دو گلاس) ۳- متناثرہ شخص کی دیکھ بھال کریں اور ضرورت کے مطابق مزید پانی پلائیں۔
۲	گرمی کی وجہ سے تھکاوٹ	متناثرہ شخص کو زیادہ پسینہ آنا اور رنگت زرد پڑ جانا جلد کا نم اور ٹھنڈا ہو جانا، سردرد، کمزوری، سر چکرانا، بھوک نہ لگنا، گرمی کی وجہ سے کھچاؤ، متلی ہونا، گھبراہٹ میں ٹھنڈی سانس لینا، ہاتھوں اور پاؤں میں جھنجھلاہٹ محسوس ہونا۔	۱- متناثرہ شخص کو ٹھنڈی سایہ والی جگہ پر لے جائیں اور کپڑے ڈھیلے کریں۔ ۲- اُسکے جسم پر پانی ڈالیں اور ہوا دیں تاکہ ٹھنڈک کا احساس ہو۔ ۳- اُسے آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی پلائیں (کم از کم 500 ملی لیٹر) ۵- اُس کی ٹانگیں اونچی کریں۔ ۳- اگر علامات برقرار رہیں تو طبی مدد طلب کریں اور دیکھ بھال کرتے رہیں جب تک علامات ختم نہ ہو جائیں اور طبی / ڈاکٹری مدد مل جائے۔
۳	گرمی سے بے ہوشی / ہیٹ سٹروک	متناثرہ شخص کو پسینہ نہ آنا (جلد سرخ اور گرم ہونا) متناثرہ شخص کا پہلے سرد، سر چکرانا، متلی ہونا، تیز ہونا اور ذہنی گھبراہٹ ہونا اسکے بعد متناثرہ شخص کا اچانک بے ہوش ہو جانا، جو ایک میڈیکل ایمرجنسی ہے۔	۱- متناثرہ شخص کو ٹھنڈی سایہ والی جگہ پر لے جائیں اور کپڑے ڈھیلے کریں۔ ۲- متناثرہ شخص کو فوراً پانی ڈال کر ٹھنڈا کریں، ہوا دیں اور تھپتھپائیں۔ ۳- اگر ہوش میں ہو تو اسے آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی پلائیں (کم از کم 500 ملی لیٹر) ۳- فوری طبی مدد طلب کرنا، ٹرانسپورٹ / سواری آنے تک اسے ٹھنڈا رکھنا اور راستے میں ابتدائی مدد جاری رکھیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمارہ ۱۸:

موبائل فون کے اثرات سے حفاظت

موبائل فون سے نکلنے والی ریڈی ایشن کا ارادی طور پر سامنا کرنا انسانی جسم کیلئے مضر صحت ہے جن سے بچنے کے لیے ہمیں احتیاط کرنی چاہیے۔ ان آسان حفاظتی تدابیر پر عمل کر کے آپ ایکٹو میکنگ ریڈی ایشن کے اثرات سے بچ سکتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:-

(۱) موبائل فون خریدتے وقت اس بات کی تسلی کر لیں کہ اسکی (SAR) اہروں کو جذب کرنے کی صلاحیت کم سے کم ہو۔

(۲) بچوں کو موبائل فون استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں علاوہ کوئی ناگہانی صورت کے۔ ریڈیو فریکوئنسی کا بچوں کے دماغ میں سے زیادہ آسانی سے گزر جاتی ہیں جو کہ کینسر کا موجب بن سکتی ہیں۔

(۳) موبائل فون کے استعمال کا دورانیہ کم سے کم کر دیں۔

(۴) عام فون استعمال کرنے کی زیادہ سے زیادہ کوشش کریں۔

(۵) اپنے موبائل فون کو اپنے سے ممکنہ حد تک دور رکھیں۔

(۶) موبائل کو اٹھا رہے ہو تو بیٹری میٹر تک دور رکھنا ریڈی ایشن کے اثرات کو کم سے کم کر دیتا ہے۔

(۷) جہاں تک ممکن ہو سیکیورٹی فون کا استعمال کریں۔

(۸) بیٹری چارجنگ کا استعمال عام موبائل کی ریڈی ایشن کے اثرات کو کم کر دیتا ہے۔

(۹) دھاتوں سے بندھنا (جہاز، لفٹیں، گاڑیاں اور ٹرین) میں موبائل فون کا استعمال کم سے کم کریں۔

(۱۰) کال تب کریں جب سگنل زیادہ ہوں کیونکہ موبائل فون کم سگنل کی صورت میں خود بخود زیادہ ریڈی ایشن پیدا کرتا ہے۔

(۱۱) تیزی سے سفر کرتے ہوئے موبائل فون کا استعمال کم سے کم کریں۔

(۱۲) اگر ممکن ہو تو اپنا موبائل فون رات کو بند کر دیں۔

(۱۳) جب آپ زیادہ رش میں ہوں تو کال نہ ملائیں۔

(۱۴) جب کال ملائی جا رہی ہو تو کوشش کریں کہ موبائل فون کو کان سے نہ لگائیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائیز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۹:

محفوظ غذا کا استعمال

محفوظ غذا کا استعمال ہماری صحت کا ضامن ہے۔ غذا کو محفوظ بنانے کیلئے تھوڑی سی توجہ اور محنت درکار ہے جو کہ مندرجہ ذیل پانچ اصولوں پر عمل کر کے ہو سکتی ہے۔

1- صفائی کا خیال رکھیں

- ☆ غذا کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھولیں اور بسا اوقات خوراک کو تیار کرنے کے دوران بھی۔
- ☆ لیٹرین استعمال کرنے کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- ☆ خوراک کی تیاری میں استعمال ہونے والے تمام آلات جراثیم سے پاک کریں۔
- ☆ چکن اور خوراک کو کیتڑے، موٹوں اور دیگر حشرات الارض سے محفوظ رکھیں۔

اگرچہ بہت سے جراثیم ہماری کا باعث نہیں بنتے مگر کچھ خطرناک جراثیم مٹی، پانی، جانوروں اور لوگوں میں پائے جاتے ہیں یہ جراثیم ہاتھوں، صفائی والے کپڑوں اور برتنوں بالخصوص سبزی کاٹنے والے بورڈوں میں پائے جاتے ہیں اور معمولی سے لمس سے بھی غذا میں منتقل ہو جاتے ہیں

2- کچے گوشت، مرغی اور سمندری خوراک کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں

- ☆ گوشت، مرغی اور سمندری خوراک جو کہ کچی ہوئی نہ ہو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں۔
- ☆ علیحدہ اوزار اور آلات استعمال کریں مثلاً چاقو اور بورڈ وغیرہ جو کہ کچی غذا کو پکڑنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔
- ☆ خوراک کو الگ ڈبوں میں محفوظ کریں تاکہ خام خوراک اور تیار خوراک کا آپس میں ملاپ نہ ہو۔

خام خوراک بالخصوص گوشت، مرغی اور سمندری خوراک اور ان کے رس میں خطرناک جراثیم پائے جاسکتے ہیں۔ جو کہ خوراک کی تیاری اور محفوظ کرنے کے دوران اس میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

3- مکمل طور پر پکائیں

- ☆ خوراک کو مکمل طور پر پکائیں خاص طور پر گوشت، مرغی انڈے اور سمندری خوراک کو۔

☆ شوربے اور سبزی کو ابالیس اور یہ یقین دہانی کر لیں کہ درجہ حرارت 70 ڈگری پر پہنچ گیا ہے۔ گوشت اور مرغی کیلئے اچھی طرح دیکھ لیں کہ رس میں گلابی رنگ واضح نہیں ہے۔

☆ پکی ہوئی خوراک کو دوبارہ استعمال سے پہلے اچھی طرح گرم کریں۔

مکمل طور پر پکی ہوئی خوراک میں تقریباً تمام خطرناک جراثیم ختم ہو جاتے ہیں، تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 70 ڈگری سینٹی گریڈ پر پکائی ہوئی خوراک کھانے کیلئے محفوظ ہوتی ہے۔ خاص طور پر قہر، رول، روسٹ، گوشت کے بڑے ٹکڑے اور مرغی وغیرہ۔

4- خوراک کو محفوظ درجہ حرارت پر رکھیں

- ☆ پکی ہوئی خوراک کو کمرے کے درجہ حرارت پر 2 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔
- ☆ جلد خراب ہونے والی اور پکی ہوئی خوراک کو 5 ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر رکھیں۔
- ☆ پکی ہوئی خوراک کو استعمال کرنے سے پہلے 60 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ درجہ حرارت پر گرم کریں۔
- ☆ خوراک کو زیادہ دیر (زیادہ دنوں) تک فریج میں محفوظ نہ رکھیں۔
- ☆ جی ہوئی خوراک کو کمرے کے درجہ حرارت میں مت پگھلائیں۔

” اگر خوراک کو کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھیں تو جراثیم کی تعداد میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے، خوراک کو 5 سینٹی گریڈ سے نیچے اور 60 سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے اوپر رکھنے سے جراثیم کی نشوونما مست ہو جاتی ہے یا پھر بالکل رک جاتی ہے کچھ خطرناک جراثیم 5 سینٹی گریڈ درجہ حرارت سے نیچے بھی نشوونما پاتے ہیں“۔

5- محفوظ پانی اور خام مال کا استعمال

- ☆ تازہ اور غذائیت سے بھرپور غذا کا انتخاب کریں
- ☆ محفوظ بنائی گئی خوراک کا انتخاب کریں۔ جیسے حرارت دے کر پیچھا ایز ڈودھ میں جراثیم کو ختم کر دیا جاتا ہے
- ☆ پھل اور سبزیوں کو دھوئیں، خاص طور پر جب آپ نے بغیر پکائے کھانی ہوں
- ☆ خوراک کی معیاد (date expiry) ختم ہونے کے بعد استعمال نہ کریں

خام مال بشمول پانی اور برف خطرناک کیوبیکل اور جراثیم سے آلودہ ہو سکتے ہیں۔ زہریلا کیوبیکل فرسودہ خوراک میں پیدا ہو سکتا ہے۔ خام مال کے انتخاب میں احتیاط برتیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھونے اور چھیلنے سے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائیز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمارہ ۲۰:

ٹائزر کی حفاظت

تجربے اور مشاہدے سے پتہ چلتا ہے کہ ٹائزر کے پریشر کو مناسب طریقے سے برقرار رکھنے، پیسے اور گاڑی پر بوجھ کی حد مناسب رکھنے، اور ٹائزر کے کٹ کا اور دوسری بے قابو عملیوں کا معائنہ کرنے سے ٹائزر کو پھٹنے، ٹیڑھا ہونے اور گھسنے سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

طریقے کا راورڈ کچھ بھال کے دوسرے عوامل:

☆ گاڑی کو بہتر طریقے سے رکھا جاسکتا ہے۔

☆ آپکو اور دوسروں کو حادثے اور گاڑی کے بند ہونے سے محفوظ رہنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ ایندھن کی بچت کرتا ہے

☆ آپکی گاڑی کے ٹائزر کی عمر بڑھاتا ہے

1- ٹائزر کے اوپر دیے گئے حروف تہجی حرارت سے مقابلے کی شرح بتاتے ہیں۔ لفظ A سے مراد گرم علاقے، B معتدل موسم کیلئے اور C ٹھنڈے علاقے کی نشاندہی کرتا ہے۔

2- Treadwear نمبر ٹائزر گھسنے کی شرح کی نشاندہی کرتا ہے یہ نمبر جتنا زیادہ ہوگا ٹائزر اتنی ہی دیر سے گھے گا، 400 گریڈ کا ٹائزر گریڈ 200 کے ٹائزر سے دگنے وقت میں گھسنے گا۔

3- ٹائزر کی گیلی سطح یا سٹریک پر رکھنے کی صلاحیت Traction کہلاتی ہے، اچھے گریڈ کا ٹائزر گیلی سٹریک پر کم فاصلہ میں رک جاتا ہے

4- Traction کی درجہ بندی زیادہ سے کم کی طرف ہے جیسے کہ "AA"، "A"، "B"، اور "C" ہے

گاڑیوں کے ٹائزر کی معیادان کے بنانے کی تاریخ سے لیکر 4 سال کی ہوتی ہے اس طرح کی مہر (*2603*) نشاندہی کرتی ہے بنانے کے ہفتے اور سال کی، لہذا *2603* ظاہر کرتا ہے کہ یہ ٹائزر سال 2003 کے 26th ہفتے کو تیار کیا گیا۔

5- ایسے ٹائزر کا استعمال نہ کریں جن کی تاریخ معیاد استعمال گزر چکی ہو کیونکہ وہ پھٹ جاتے ہیں (خاص طور پر جب گرم موسم میں چلیں کیونکہ ربر سخت ہو کر پھٹ جاتا ہے)

6- ٹائزر میں بھری ہوا کا دباؤ گاڑی کی حفاظت کا اہم جزو ہے، ٹائزر میں ہوا کا زیادہ دباؤ ٹائزر کے گرم ہو کر پھٹنے کا باعث بن سکتا ہے۔

7- ٹائزر میں ہوا کم دباؤ ایندھن کو بڑھاتا ہے اور ٹائزر کی عمر کو کم کرتا ہے، جس کی وجہ سے ان کو اکثر جلد ہی تبدیل کرنا پڑتا ہے، ایسے ٹائزر جن میں ہوا کا دباؤ 20 فیصد سے زیادہ کم ہووے ٹائزر کی عمر 30 فیصد تک کم کر سکتے ہیں، ٹائزر میں ہوا کا کم دباؤ ٹائزر کے گھسنے کی اہم وجہ ہے جو اضافی بوجھ اور زیادہ رفتار وجہ سے بدتر ہو سکتا ہے

- 8- ٹائزوں میں ہوا کے دباؤ کا باقاعدگی سے معائنہ کریں خاص طور پر جب ٹائز ٹھنڈے ہوں، کیونکہ چلتے ہوئے ٹائز میں ہوا کا دباؤ درجہ حرارت کی وجہ سے تیزی سے بڑھتا ہے۔
- 9- ٹائزوں کی بنیادی حالت پر مختلف عناصر اثر انداز ہوتے ہیں جس میں پہیوں میں ہوا کا دباؤ کم یا زیادہ ہونا، ٹائزوں کا سیدھا نہ ہونا (Misalignment) اور غلط ٹیکسچر قابل ذکر ہیں یہ ٹائز کے گھسنے کی شرح کو بڑھاتے ہیں۔
- 10- ٹائزوں کا باقاعدگی سے معائنہ کرنا چاہیے اور خراب ٹائزوں کو فوراً بدل لینا چاہیے۔ ٹائزوں کو ہونے والے نقصان میں (i) ٹائز کا پھول جانا جو کسی چیز سے ٹکرانے سے ہو سکتا ہے (ii) ٹائز کا پھٹ جانا جو کسی نوکیلے چیز سے ٹکرانے سے ہو سکتا ہے (iii) ایمر جنسی میں رکنے کی صورت میں پینچنے والا ٹائز کو نقصان (iv) ٹائز کے زائد لمبے یا دھونے کی صورت میں
- 11- سارے ٹائزوں کے والوز کو کچھ سے بند کریں تاکہ گندا اور نمی سے محفوظ رہیں۔
- 12- زیادہ بوجھ اور Under Inflation ٹائز پر ضرورت سے زیادہ بوجھ کی وجہ بنتی ہے جس کے نتیجے میں اینارل ٹائز کی Flinging پیدا کر سکتی ہے، اگر پیسے اصلی بوجھ کو برداشت نہیں کر سکتے، تو بوجھ کم کریں یا پھر ایسے پیسے لگائیں جو زیادہ بوجھ اٹھا سکیں۔
- 13- ہمیشہ ایک جیسے Diameter کے ٹائز بدل لیں، Disignation اور Suffix الفاظ، مثال کے طور پر 16 A انچ کا ٹائز 16 کی رم پر چلتا ہے، کبھی بھی 16 انچ کے ٹائز کو 16.5 کی Rim پر مت لگائیں، اس کے نتیجے میں حادثہ ہو سکتا ہے جو کہ شدید چوٹ یا موت کا باعث بن سکتا ہے۔

سوئی نادرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۱:

جراثیم سے پاک پانی کا استعمال --- بیماری سے نجات

صاف پانی انسان کیلئے ایک انمول نعمت اور قدرت کا عظیم عطیہ ہے۔ دنیا کا تین چوتھائی حصہ پانی پر مشتمل ہے۔ جس کا صرف ایک فی صد حصہ ہمارے استعمال کے قابل ہے۔ باقی ماندہ پانی سمندروں میں یا پہاڑوں پر برف کی صورت میں موجود ہے۔ آج دنیا کی آدمی سے زیادہ آبادی جراثیم سے پاک پینے کے پانی کی فراہمی سے محروم ہے۔ صاف اور جراثیم سے پاک پانی انسانی صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ انسانی و حیوانی زندگی میں موجود مضر صحت اجزاء اور جراثیم پینے کے پانی میں مختلف ذرائع سے شامل ہو کر اسے آلودہ کر دیتے ہیں۔ اس طرح کے آلودہ پانی کا استعمال انسانوں کے لئے بیماریوں کا موجب بن سکتا ہے۔

پانی کے آلودہ ہونے کے درج ذیل اسباب ہیں:-

- ﴿ پانی کے غیر قانونی کنکشن، غیر معیاری اور ناقص پانی کے پائپ اور غیر معیاری پانی ذخیرہ کرنے کی ٹینکیاں جو کہ حفظان صحت کے اصول کے مطابق نہ بنائی گئی ہوں۔
- ﴿ غیر معیاری لیٹرینوں کی تعمیر۔
- ﴿ گھروں، ہوٹلوں اور فیکٹریوں سے اخراج کے لئے ناقص نکاسی آب کا نظام۔
- ﴿ کوڑا کرکٹ کو تلف کرنے کا نامناسب انتظام۔
- ﴿ کنوئیں اور پینڈ پمپ کے قریب لیڈین بنانا۔

آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں:

آلودہ پانی پینے سے اسہال، ہیضہ، بچھڑ، معیادی بخار، ہیپاٹائٹس اے اور ای پھیلنے کا خدشہ ہمیشہ موجود رہتا ہے۔

پانی کو پینے کے قابل بنانے کے طریقے

پانی کو اُبال کر پینے کے قابل بنانا:

- ﴿ پانی کو اُبالنے سے مضر صحت جراثیم تلف ہو جاتے ہیں۔
- ﴿ یہ گھریلو پیمانے پر ایک قابل اعتماد، موثر اور آرمودہ طریقہ ہے۔
- ﴿ پانی سٹیل کے برتن میں لے کر اُبالیں۔
- ﴿ کھولتے ہوئے پانی کو 1 منٹ تک اُبلنے دیں۔
- ﴿ اُبلے ہوئے پانی کو ہرگز مت چھائیں۔
- ﴿ ٹھنڈا کرنے کیلئے ڈھانپ کر رکھیں۔
- ﴿ ٹھنڈا ہونے پر صاف ستھرے برتن میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

کلورین کی گولیوں سے پانی کو پینے کے قابل بنانا:

﴿ اگر پانی اُبالنا ممکن نہ ہو تو بازار میں دستیاب مختلف کمپوں کی TabChlorine ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

- ﴿ کلورین کی گولیاں پانی میں ڈالنے کے 30 سے 40 منٹ بعد یہ پانی جراثیم سے پاک ہو کر پینے کے قابل ہو جاتا ہے۔
- ﴿ پھلوں اور سبزیوں کو بھی کلورین والے پانی سے دھو کر استعمال کریں۔
- ﴿ کلورین کی گولیاں مت کھائیں اور خصوصاً بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

گھر یلو فلٹر

- ﴿ میعاری گھر یلو فلٹر بھی پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک قابل اعتماد اور موثر ذریعہ ہے۔ تاہم ہر 2 سے 3 ماہ بعد اس کے فلٹر ز اور تقریباً ہر 9 ماہ بعد UV پمپ باقاعدگی سے تبدیل کریں یا پانی کے ذائقہ کی تبدیلی کی صورت میں جلدی بھی بدل سکتے ہیں۔
- ﴿ احتیاطی تدابیر برائے پانی:

- ﴿ گھر کی ضرورت کیلئے وافر پانی بند بوتلوں میں ذخیرہ کریں اور پانی کی پلاسٹک کی بوتلوں کو بدلتے رہیں۔
- ﴿ پینے کے پانی کو صاف برتن میں ہمیشہ ڈھانپ کر رکھیں۔
- ﴿ پانی نکالتے وقت احتیاط برتیں تاکہ برتن کے اندر ہاتھ یا کپڑا نہ لگنے پائے۔
- ﴿ ہمیشہ لمبی ڈنڈی والے صاف ڈونگے یا جگ سے پانی نکالیں۔
- ﴿ برف بنانے کیلئے بھی جراثیم سے پاک صاف پانی استعمال کریں۔
- ﴿ گھر میں موجود پانی کی ٹینکی کو کم از کم سال میں دو مرتبہ ضرور صاف کرائیں۔
- ﴿ پانی کی سپلائی والے پائپوں کو باقاعدہ چیک کرائیں اور لیکج کی صورت میں فوری مرمت کرائیں۔
- ﴿ جانوروں کو انسانوں کے پینے کے پانی کے ذخائر سے دور رکھیں۔
- ﴿ پانی کے ذخائر سیوریج لائن سے 15 فٹ کے فاصلے پر بنائیں۔
- ﴿ کیڑے مارا دیات سپرے کرتے وقت پانی کے ذخائر کی حفاظت کا خاص خیال رکھیں۔

پینے کے پانی کا تجزیہ:

- ﴿ پینے کے پانی کا باقاعدہ تجزیہ کراتے رہیں۔
- ﴿ اگر نلکے یا ٹیوٹی سے پانی کا سیمپل لینا مقصود ہو تو ٹیوٹی کو 1-2 منٹ کیلئے کھلا چھوڑ دیں۔ تاکہ پائپ میں موجود پانی خارج ہو جائے۔
- ﴿ پانی کا سیمپل لینے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھونے کے بعد ٹیوٹی یا نلکے کو صاف کریں۔
- ﴿ کھلے منہ والی جراثیم سے پاک (Sterilized) بوتل میں پانی بھرنے کے بعد احتیاط سے بند کریں۔
- ﴿ بوتل پر جگہ، وقت اور نبع تحریر کرنے کے بعد جلد از جلد اپنے علاقے میں موجود واٹر ٹیسٹنگ لیبارٹری میں تجزیہ کے لیے بھیج دیں۔
- ﴿ اگر فوری طور لیبارٹری پہنچنا ممکن نہ ہو تو بوتل کو فریج میں رکھ لیں اور پھر کولر کی مدد سے لیبارٹری پہنچائیں۔
- ﴿ رپورٹ حاصل کر کے ہدایات کے مطابق عمل کریں۔
- ﴿ واسا کے پبلک ہیلتھ انجینئرنگ ڈیپارٹمنٹ میں پینے کا پانی ٹیسٹ کروانے کی سہولت فراہم کی گئی ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۲:

ذہنی تناؤ پر قابو پانا

ذہنی تناؤ کسی دباؤ یا چیلنج کے نتیجے میں ہوتا ہے جس پر قابو پانا مشکل ہے۔ یہ صورت حال زیادہ بدتر ہو جاتی ہے جب کہ:

- کام پر کنٹرول کم ہو۔
- دوسروں کی مدد یا تائید کم ہو جائے یا بالکل نہ ہو۔
- ناکامی کے سنگین نتائج کے ڈر کی وجہ سے۔

غیر منظم ذہنی تناؤ فرد کی زندگی پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے کیونکہ یہ نفسیاتی اور سماجی مسائل پیدا کرتے ہیں جو بالآخر خرابی صحت کا باعث بنتے ہیں۔ دل، آنکھوں اور معدے کی بیماریوں کے علاوہ اعصابی کمزوریوں جیسی بیماریوں کی شکایات غیر منظم ذہنی تناؤ کا ہی نتیجہ ہیں۔

مزدوروں کی عالمی تنظیم (ILO) ذہنی تناؤ کو اداروں کیلئے مستقبل کا سب سے بڑا چیلنج سمجھتی ہے جس کے باعث ہر سال نقصان کا تخمینہ تقریباً 7 ارب پاؤنڈ ہے۔ اس نقصان میں ذہنی تناؤ کی وجہ سے "درد اور تکلیف" کا معاوضہ شامل نہیں ہے۔

ادارے اور ذہنی تناؤ کے اثرات:

ذہنی تناؤ کا اچھا پہلو یہ ہے کہ یہ فرد واحد کی ترقی کیلئے اہم ہے۔ تاہم غیر منظم ذہنی تناؤ کے نتائج یہ ہیں:

- صحیح فیصلہ نہ کر سکرنا (قوت ارادی میں کمی)۔
- کارکردگی میں کمی۔
- باہمی رابطہ اور ٹیم ورک کا فقدان۔
- سماجی اور دفتری ماحول کا بہتر نہ ہونا مثلاً دفتری سیاست۔
- شرح حادثات میں اضافہ۔

ذہنی تناؤ کی شناخت کیسے کی جائے:

ذہنی تناؤ کی شناخت کی کئی علامات ہیں مثلاً:

(a) جذباتی

- (i) چڑچڑاپن
(ii) پریشانی
(iii) جذباتی ناکامی
(iv) جارحانہ رویہ
- (i) توجہ کا فقدان
(ii) غلطیاں کرنے کا رجحان
(iii) بھٹکنا پن میں اضافہ
(iv) غیر موزوں فیصلے یا اندازے

(c) رویہ

- (i) ذاتی عادات میں تبدیلی
(ii) بے خوابی
(iii) تمباکو نوشی / شراب نوشی میں اضافہ
(iv) جذبات کا حاوی ہونا
- (i) مُنہ کا خشک ہونا
(ii) ہتھیلیوں اور پاؤں میں پسینہ آنا
(iii) پیشاب کا بار بار آنا

(e) دل کی بیماریاں

- (i) دل کا تیز دھڑکنا
(ii) بلند فشارِ خون
(iii) ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا
- (i) پٹھوں کی بیماریاں
(ii) پٹھوں کے کھنچاؤ میں اضافہ
(iii) پیٹھ درد / سر درد
(iii) گردن میں درد

(g) آنتوں کی بیماریاں

- (i) بھوک میں تبدیلی
(ii) معدہ اور جگر کی گرمی
(iii) چیخیں

ادارتی محرکات جو ذہنی تناؤ کا باعث بنتے ہیں

مندرجہ ذیل ادارتی محرکات ذہنی تناؤ کا باعث بنتے ہیں:

- بیرونی ماحول
- کام کی زیادتی / کمی
- تبدیلی

- کام کی رفتار پر کنٹرول کا کم ہونا
- معیار کارکردگی کا واضح نہ ہونا
- دفتری اور گھریلو زندگی میں تضادات

ذہنی تناؤ پر قابو پانے کے لیے ہمیں اس کا باعث بننے والی حرکات اور علامات کا سمجھنا ضروری ہے۔ اس پر قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل پر عمل کرنا بہت ضروری ہے:

- ۱۔ پختہ یقین کہ اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
- ۲۔ کام کرنے کا جذبہ۔

اس مقصد کے لیے ذہنی تناؤ سے آگاہی اور انفرادی تجربہ ہر فرد کی سب سے پہلی ترجیح ہونی چاہیے۔ ذہنی تناؤ سے نمٹنے کے لیے بہترین رابطے اور بڑھتے ہوئے سماجی تعلقات اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ اس سے نمٹنے کے لیے غذائی عادات، ورزش اور مشغلوں میں تبدیلی انداز زندگی بدلنے میں مدد کر سکتی ہے۔ مختلف طریقوں کی تفریح (میوزک سننا، جسم کی ماسج) ذہنی تناؤ میں کمی کا موجب ہیں۔ عبادت اور مذہب کی طرف رجحان اس پر قابو پانے کے لیے بہت زیادہ کارآمد ہے۔

ذہنی تناؤ پر قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل ادارتی قابلیت کا ہونا ضروری ہے:

- ﴿ حقیقت پسندانہ مستقبل کی منصوبہ بندی کرنا۔
- ﴿ وہ بات نہ کریں جو آپ پوری نہیں کر سکتے۔
- ﴿ اہم اور بہت زیادہ ضروری کام کے درمیان ترجیحات کا تعین کرنا۔
- ﴿ کام میں معاونت کے علاوہ دوسروں کو کام کی ذمہ داریاں سونپنا۔
- ﴿ انتظامی مہارت کا حاصل کرنا (جیسے جانچنا، وقت کی بہتر تنظیم، ٹیم ورک، لیڈرشپ، مسائل کا حل)۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۳:

کوڑا کرکٹ کوٹھکانے لگانے کا نظام

کوڑا کرکٹ ایسٹا کارہ اور فضول مواد ہے جو انسانوں اور جانوروں کی سرگرمیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ کوڑا کرکٹ کا نظام اس کی پیداوار، اس کی علیحدگی، اس کے اکٹھا کرنے اور اس کو ٹھکانے لگانے کے عمل کو اس طریقے سے سرانجام دیا جائے کہ لوگوں کی صحت، مالی حالت اور ماحول کے تحفظ کو یقینی بنایا جاسکے۔

ذرائع	کوڑا کرکٹ کے اجزاء
گھر	گھر میں استعمال ہونے والی اشیاء کپڑے، ڈبے، اخبارات، استعمال کے بعد پھینکے جانے والے برتن، خوراک کے ڈبے، پچا کچا کھانا، صحن کے باہر لگے پودوں کی تراش خراش، شیشے اور پلاسٹک کی بوتلیں
تجارتی عمارات	دفتری کاغذ، ڈبے، ضائع شدہ خوراک اور استعمال کے بعد پھینکے جانے والے برتن
ادارے	دفتری کاغذ، کینے ٹیریا اور ہاتھروم کا کوڑا، اور صحن میں لگے پودوں کی تراش خراش
صنعتیں	ڈبے، کمرہ طعام کا کوڑا اور دفتریوں کے کاغذ اور لکٹری کے ٹکڑے، کام کے مراحل کی وجہ سے پیدا ہونے والا کوڑا

اثرات

کوڑے کرکٹ کے نامناسب بندوبست کے اثرات درجہ ذیل ہیں۔

☆ جلد اور آنکھوں کی انفیکشن کا باعث بنتا ہے۔

☆ جن جگہوں پر کوڑا کرکٹ پھینکا جاتا ہے وہاں پر ہوا میں دھول ہونے سے سانس لینے کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

☆ کھیاں گلے سڑے ہوئے کوڑے اور غیر ڈھکے ڈھیروں پر پرورش پاتی ہیں اور اسہال، ہیضہ، پیچیدگی، بخار اور ریکان جیسی بیماریاں

پھیلانے کا سبب بنتی ہیں۔

☆ کوڑا پھینکنے والی والی جگہ پر جانور اور چوہے ہوتے ہیں جو کہ طاعون اور پیسوں سے پیدا ہونے والے بخار کا باعث بنتے ہیں۔ ایسی

جگہوں پر کام کرنے والے افراد میں آنتوں کی بیماریاں، طفیلی امراض اور جلدی بیماریاں پائی جاتی ہیں۔

کوڑا کرکٹ کا ہندوبست:

کوڑے کرکٹ کا ہندوبست مندرجہ ذیل ترکیب سے ہونا چاہیے۔

۱۔ کمی: (REDUCE)

کمی کیلئے ایسی اشیاء کا استعمال کریں جن میں کم سے کم بیکنگ میٹریل استعمال کیا گیا ہو اور بوقت خریداری پلاسٹک کے تھیلوں کی جگہ کیڑے کے تھیلے استعمال کریں۔ کاغذ اور پلاسٹک کے تھیلوں کا استعمال کم سے کم کریں۔

۲۔ دوبارہ استعمال کرنا:

شیشے کے مرناتوں، بوتلوں اور پلاسٹک کے تھیلوں کے دوبارہ استعمال سے کوڑے میں کمی واقع ہوتی ہے اور وسائل بھی محفوظ رہتے ہیں

۳۔ دوبارہ استعمال کے قابل بنانا:

دوبارہ استعمال کے قابل بنانے سے مراد استعمال شدہ استعمال شدہ چیزوں سے نئی اشیاء بنانا ہے مثلاً کاغذ کو دوسری کاغذی اشیاء بنانے میں استعمال میں لایا جاسکتا ہے، شیشوں کو پچھل کر اور دوبارہ پگھلا کر نئے برتن بنائے جاسکتے ہیں اور کھلی جگہوں کے فضلے کو کھاد میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔

کوڑا کرکٹ کو کیسے ٹھکانہ لگایا جائے:

۱۔ جب کوڑے دان میں کوڑا رکھنے کے لیے پلاسٹک کا تھیلا استعمال کیا جائے تو اس کا خیال رکھیں کہ وہ پانچ مائیکرون سے کم پلاسٹک ہے۔

۲۔ کوڑا دانوں میں کوڑا الگ الگ اس طرح سے رکھیں کہ گلنے سڑنے والا کوڑا دوسرے سے علیحدہ رہے اور انھیں علیحدہ سے ٹھکانے لگایا جائے۔

۳۔ کوڑا ابلدیہ کی طرف سے رکھے گئے کوڑا دانوں میں ڈالا جائے کیونکہ اسے عام طور پر وہاں سے نکال لیا جاتا ہے۔

۴۔ کوڑے کو کھلی جگہ پر آگ لگانے کے عمل کو روکا جائے کیونکہ اس سے فضائی آلودگی پیدا ہوتی ہے۔

۵۔ کاغذ، ڈبے باجھا ہوا کھانا ہمیشہ کوڑا دان میں ڈالیں۔

۶۔ ایسی تمام اشیاء جن کی ضرورت نہ ہو مگر دوبارہ استعمال کے قابل ہوں ان کو کباڑے کو فروخت کر دیں۔

سونی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۴:

آبی آلودگی

آبی آلودگی دنیا بھر میں ہمیشہ سے ایک بڑا مسئلہ رہا ہے۔ وقت کے ساتھ ساتھ زراعت اور گھریلو استعمال کیلئے درکار پانی کے معیار میں کمی واقع ہوئی ہے۔ موجودہ دور میں پاکستان میں اس ماحولیاتی مسئلہ کے اثرات بہت زیادہ ہیں۔

آبی آلودگی کے بڑے ذرائع

آبی آلودگی کے بڑے ذرائع یہ ہیں:

- صنعتی آلودگی والا پانی مختلف کیمیائی اجزاء اور بھاری دھاتیں لیے ہوئے دریاؤں، نہروں اور نالوں میں پھینکا جاتا ہے جو آبی حیات کیلئے درکار آکسیجن کی کمی اور دیگر نقصانات کا باعث بنتا ہے۔
- بڑے شہروں میں دفنوں اور گھروں میں استعمال ہونے والا آلودہ پانی اپنے اندر مختلف کیمیائی اجزاء لیے ہوئے ندی، نالوں اور دریاؤں میں پھینچ جاتا ہے۔
- کھادوں اور حشرات کش ادویات میں خاص قسم کے کیمیکل شامل ہوتے ہیں اس لیے ان کے بکثرت استعمال سے یہ کیمیکل پانی کیساتھ مل کر نہ صرف نہروں اور دریاؤں کو آلودہ کرتے ہیں بلکہ زمین میں جذب ہو کر زیر زمین پانی کو بھی آلودہ کرتے ہیں اور یہی زیر زمین پانی گھریلو ضروریات کیلئے استعمال ہوتا ہے۔
- بعض اوقات ہپتالوں کا خطرناک کوڑا کرکٹ جس میں بہت سے کیمیکل اور دوسرے اجزاء شامل ہوتے ہیں تیز بارش کے نتیجے میں دریاؤں اور نہروں تک پہنچ جاتا ہے جس سے آبی آلودگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

آبی آلودگی کے اہم اجزاء

- آبی آلودگی کے اہم اجزاء جو پانی میں پائے جاتے ہیں ان میں تیزاب، تیل اور گریس، صابن، بھاری دھاتیں، حشرات کش ادویات اور کھادیں شامل ہیں۔

آبی آلودگی کے اثرات

- زندگی پر
- آبی آلودگی کی وجہ سے فصلیں خراب ہو سکتی ہیں اور پینے کے پانی کے ذرائع آلودہ ہو جاتے ہیں۔

گھریلو فضلے والے ناقابل استعمال پانی نے آبی ماحول کیلئے خطرہ بننا شروع کر دیا ہے، آبی آلودگی پاکستان کی جنگلی حیات کیلئے بھی خطرہ ہے۔ کوڑا کرکٹ والے پانی نے پھیلیوں کی اقسام اور دریاؤں کے ارد گرد پرندوں کی زندگی کو بہت نقصان پہنچایا ہے۔ سمندر سے تیل نکالنے کے عمل سے آبی حیات کو شدید نقصان پہنچ رہا ہے۔

آبی آلودگی کو کیسے کم کیا جاسکتا ہے؟

- ♦ آبادی کی طرف سے آنے والے پانی کے اخراج کی مقدار کو کم کرنے سے آبی آلودگی کم ہوتی ہے۔
- ♦ موٹر و رکشا پوں پر گاڑیوں کی دیکھ بھال کے دوران استعمال شدہ تیل اور دوسرے کیمیائی اجزاء کو احتیاط کیساتھ ٹھکانے لگایا جانا چاہیے کیونکہ یہ اجزاء بارش کے پانی کیساتھ دریاؤں اور نہروں میں پہنچ جاتے ہیں۔
- ♦ کھادوں، حشرات کش ادویات اور جڑی بوٹیوں کو تلف کرنے والی ادویات کا کم استعمال کیا جائے۔ ایسے پودے لگائیں جن کو لگانے سے کھادوں، حشرات کش ادویات، اور جڑی بوٹیوں کو تلف کرنے والی ادویات کا استعمال کم یا ختم کیا جاسکتا ہے۔
- ♦ ایسے گودام جہاں پر مختلف قسم کے کیمیکل رکھے جاتے ہیں وہاں پر اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ کیمیکل والے ڈبوں کو اچھی طرح بند کیا گیا ہے اور ان ڈبوں کو بہت زیادہ درجہ حرارت والی جگہ پر نہ رکھا جائے۔ اور ان کے گوداموں میں کیمیکل کے اخراج ہونے کی صورت میں Spill Response kit اس جگہ پر رکھیں۔
- ♦ پالتو جانوروں کے فضلے کو جو کہ خطرناک جراثیموں اور دوسرے آلودگی پھیلانے والے اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کو پانی کے استعمال کے بجائے کسی مناسب خشک ذریعہ سے ٹھکانے لگانا چاہیے۔
- ♦ کوڑا کرکٹ کو اکٹھا کر کے مناسب طریقے سے تلف کرنے سے آبی آلودگی کو کم کیا جاسکتا ہے۔

سونی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیڈ آفس: سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۲۵:

ویلڈنگ کے دوران حفاظتی اقدامات

1- ویلڈنگ کیا ہے؟

ایک جیسی دھاتوں کو پگھلا کر جوڑنے کے طریقہ کار کو ویلڈنگ (لوہے کے ٹکڑے کو گرم کر کے جوڑنا) کہتے ہیں۔ زیادہ تر ویلڈنگ میں استعمال ہونے والی دھاتیں فولادی ہوتی ہیں جنکا نقطہ پگھلاؤ 3000-1500 فارن ہائیٹ اور 1635-800 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان ہوتا ہے جن میں سٹیل، سٹینلس سٹیل شامل ہیں۔ ویلڈنگ کی بہت سی اقسام ہیں، تاہم ہمارے ادارے میں زیادہ تر شیلڈڈ میٹل آرک ویلڈنگ پر کام کیا جاتا ہے۔

2- خطرات کیا ہیں؟

مندرجہ ذیل خطرات اکثر و بیشتر ویلڈنگ کے کام میں پائے جاتے ہیں۔

- i بجلی کا بھٹکا لگنا جو کہ موت کا باعث بھی بن سکتا ہے۔
- ii گرم حصہ کچھونے سے جسم کا کوئی حصہ جل جانا اور آنکھوں اور جلد کا اس سے نکلنے والی شعاعوں سے متاثر ہونا۔
- iii دھوئیں اور گیسوں سے مضر صحت اثرات مرتب ہونا۔
- iv ویلڈنگ کی جگہ میں موجود دھماکہ خیز مواد کی موجودگی سے آگ یا دھماکہ ہونا۔
- v اڑتے ہوئے دھاتی ٹکڑوں یا گرد سے آنکھوں کا زخمی ہونا۔
- vi شور سے قوت سماعت کا متاثر ہونا۔

3- احتیاطی تدابیر:

- ☆ دوران ویلڈنگ ضروری حفاظتی آلات کا استعمال کریں جیسا کہ ویلڈنگ ہیلمٹ، چہرے کی حفاظتی ڈھال، حفاظتی چشمہ (عینک)، دستانے، حفاظتی جوتے، آگ سے محفوظ کپڑے کا لباس اور زیادہ شور کی صورت میں کانوں کے حفاظتی آلات
- ☆ بجلی کی تاروں کو خشک رکھیں، تیل یا چکنائی سے پاک اور گرم دھات یا چنگاریوں سے محفوظ رکھیں۔ ٹوٹی ہوئی تاروں کو فوری تبدیل کریں۔
- ☆ استعمال کے بعد آلات کو بند کر دیں۔ ننگے ہاتھوں سے گرم حصوں کو نہ چھوئیں، کام کے دوران بجلی، زمین یا دوسری بجلی والے آلات کو نہ چھوئیں۔

- ☆ ویلڈنگ تنگ جگہ پر کرتے وقت تازہ ہوا کی آمد و رفت کا خیال رکھیں۔ ہمیشہ ایک تربیت یافتہ نگران کو قریب رکھنا چاہیے۔
- ☆ ویلڈنگ کا دھواں اور گیسیں تازہ ہوا کو ختم کر کے اور آکسیجن کو کم کر کے خرابی صحت یا موت واقع کر سکتی ہیں۔ یہ یقین کر لینا چاہیے کہ سانس لینے کیلئے ہوا محفوظ ہے۔
- ☆ ایسی جگہ پر ویلڈنگ نہیں کرنی چاہیے جہاں پر گر لیس دینے یا کوئی سپرے کا کام ہو رہا ہو، حرارت اور شعاعیں آبی بخارات سے ملکر رد عمل کے طور پر انتہائی زہریلی گیسوں کو بھڑکا سکتی ہیں۔
- ☆ ایسی دھاتوں کو ویلڈ نہیں کرنا چاہیے جس پر کوئی دھاتی تہہ ہو، جب تک کہ تہہ کو اتار نہ دیا جائے۔ تہہ چڑھی دھاتوں کو ویلڈ کرنے سے زہریلا دھواں خارج ہوتا ہے۔
- ☆ ایسی ویلڈنگ نہیں کرنی چاہیے جہاں فضاء میں آگ پکڑنے والی گرد، گیس، یا آبی بخارات ہوں یا جہاں پر آگ کو جلد پکڑنے والے مادے ہوں جن میں ویلڈنگ کی اڑتی ہوئی چنگاریاں آگ لگا دیں۔ آگ کے خطرے پر نظر رکھیں اور آگ بجھانے والے آلے کو قریب رکھنا چاہیے۔
- ☆ کام مکمل کرنے کے بعد ویلڈنگ کی جگہ کو جانچ لینا چاہیے کہ وہاں کوئی شعلہ یا چنگاری باقی نہ ہو۔
- ☆ بھرے ہوئے سلنڈروں کو مناسب سہارے سے عمودی حالت میں رکھیں تاکہ وہ گرنے سے محفوظ رہیں، سلنڈروں کو زیادہ حرارت جھٹکوں اور کھلے شعلوں سے محفوظ رکھیں۔
- ☆ صحیح آلات کا استعمال کریں، کام کے صحیح طریقہ کار پر عمل کریں سلنڈروں کو اٹھانے اور حرکت دینے کیلئے افرادی قوت کا استعمال وزن کے مطابق کریں۔
- ☆ ویلڈنگ کرنے سے پہلے حفاظتی آلات پہنیں اور ویلڈنگ ختم ہونے کے بعد آلات اتار کر صاف کر کے محفوظ طریقے سے رکھیں۔ تاکہ دوبارہ استعمال کی صورت میں صاف آلات آپ کے پاس ہو۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ
سیفٹی ٹاک نمبر ۲۶:

زلزلہ کیا ہے؟

زلزلہ زمین کی اوپر والی سطح (Outermost Crust) کی شدید اور ہنگامی حرکت ہے جو کہ زمین کی سطح کے نیچے بڑی بڑی چٹانوں (Tectonic Plates) کے آپس میں ٹکرانے کی وجہ سے ہوتی ہے، چٹانوں کے آپس میں ٹکرانے کی وجہ سے توانائی کا بہت زیادہ اخراج ہوتا ہے، جس سے زمین میں حرکت شروع ہو جاتی ہے، زمین کی اس حرکت کو زلزلہ کہتے ہیں۔

زلزلہ سب سے زیادہ جان لیوا قدرتی آفات میں سے ایک ہے لیکن بد قسمتی سے دوسری قدرتی آفات کی طرح اس کی درست پیش گوئی نہیں کی جاسکتی۔ یہ اچانک رونما ہوتا ہے اور سنہلنے کا بہت کم وقت دیتا ہے۔ زلزلہ بعض دوسری قدرتی آفات جیسا کہ سیلاب، لینڈ سلائیڈنگ اور آگ کے بھڑکنے کو بھی متحرک کر سکتا ہے۔ زلزلے اُن علاقوں میں زیادہ آتے ہیں جو ٹیکٹونک پلیٹس کے جوڑوں (Joints) پر واقع ہوں یا ان کے قریب تر ہوں۔

زلزلے کے متعلق چند حقائق

زلزلے کی شدت معلوم اپنے کیلئے ریکٹر سکیل نامی آلہ استعمال کیا جاتا ہے، ریکٹر سکیل کے مطابق اگر زلزلے کی شدت 3 آرہی ہو تو شاید یہ عام آدمی کو محسوس بھی نہ ہو اور اس سے کس قسم کی تباہی بھی نہیں ہوگی، اس کے مقابلے میں اگر شدت 6 یا اس سے زیادہ ہو تو اس سے بہت زیادہ تباہی ہو سکتی ہے۔

شدت کے حوالے سے سب سے بڑا زلزلہ 22 مئی 1960 کو چلی میں ریکارڈ کیا گیا، ریکٹر سکیل پر جس کی شدت 9.5 ریکارڈ کی گئی۔

سب سے تباہ کن زلزلہ چائینہ کے شہر Shaanxi میں 23 جنوری 1556 کو ریکارڈ کیا گیا، اس میں ہلاک ہونے والوں کی تعداد تقریباً 825,000 تھی، ریکٹر سکیل پر اس کی شدت 8.0 تھی۔

زلزلے کی وجہ سے اوسطاً تقریباً 10,000 افراد سالانہ ہلاک ہوتے ہیں۔

زلزلے کیلئے حفاظتی تدابیر

زلزلے سے بچنے کا کوئی طریقہ نہیں ہے لیکن ہم زلزلے سے تباہی کے اسباب کو کم سے کم کرنے کیلئے کچھ حفاظتی اقدامات کر سکتے ہیں۔

1- اپنے آپ کو پرسکون رکھیں۔

- 2- تمام قسم کی آگ کو بند کر دیں۔
- 3- زلزلے کے دوران اگر آپ گھریا کسی بلڈنگ کے اندر ہیں تو اندر رہتے ہوئے اپنے آپ کو کسی بھاری فرنیچر کے نیچے چھپالیں، اور کسی بھی لنگتی ہوئی چیز سے دور رہیں۔
- 4- اگر آپ کھلی فضا میں ہیں تو بلڈنگ سے دور رہیں، خاص طور پر ایسی عمارتوں سے جن کی کھڑکیاں وغیرہ شیشے کی بنی ہوں۔ ڈھلوان اور بجلی کی تاروں کے قریب کھڑے نہ ہوں۔
- 5- اگر آپ کسی پڑھجوم جگہ پر ہیں تو راستہ بنانے یا دروازے تک پہنچنے کیلئے پڑھجوم نہ ہوں۔
- 6- اگر آپ کسی چلتی ہوئی گاڑی پر ہیں تو فوراً کسی محفوظ جگہ پر گاڑی کو روک دیں لیکن گاڑی کے اندر ہی رہیں جب تک زلزلے کے جھٹکے مکمل طور پر رُک نہ جائیں۔
- 7- اگر آپ لفٹ میں ہیں تو جلد از جلد لفٹ سے باہر آجائیں۔

زلزلے کے بعد حفاظتی تدابیر

- 1- متاثرین کی ہر ممکن مدد کرنے کی کوشش کریں۔
- 2- اگر گیس لیکج کا شبہ ہو تو فوراً مین والو (Valve) بند کر دیں اور متعلقہ دفتر میں گیس لیکج کی رپورٹ کریں، ایسی صورت میں بجلی کے آلات اور آگ جلانے کی کوشش مت کریں۔
- 3- اگر وائرپلائی کو نقصان پہنچا ہے تو فوراً مین لائن کو بند کریں یا کروائیں۔
- 4- ایسی عمارتوں سے دور رہیں جن کو زلزلے کی وجہ سے، بہت نقصان پہنچا ہو کیونکہ بعد میں آنے والے کم شدت کے زلزلے کے جھٹکے ایسی عمارتوں کو کسی بھی وقت گرا سکتے ہیں اور ایسی عمارتوں کے متعلق فوراً متعلقہ حکام کو اطلاع دیں۔
- 5- زلزلے کی وجہ سے شدید سمندری طوفان آنے کی صورت میں اپنے آپ کو ساحل سے دور رکھیں، ایسی صورت حال میں اگر زیادہ وقت نہ ہو تو قریب موجود کثیر منزلہ عمارتوں کی بالائی چھت محفوظ جگہ ہو سکتی ہے
- 6- اگر خدانخواستہ آپ کسی عمارت کے بلبے تلے دب جاتے ہیں تو ایسی صورت میں دیا سلائی ہرگز نہ جلائیں، اپنے منہ کو کسی کپڑے یا رومال کی مدد سے ڈھانپ لیں، تاکہ گرد منہ کے اندر نہ جائے، امدادی ٹیموں کو اپنی طرف متوجہ کرنے کیلئے دیوار یا کسی پائپ کو ہاتھ یا پاؤں کی مدد سے ضرب لگائیں اور اگر سیٹی بجانا جانتے ہیں تو سیٹی بجائیں۔
- 7- زخمی طور پر بعد میں آنے والے کم شدت کے زلزلے کے جھٹکوں کیلئے تیار رہیں، عام طور پر ایسے جھٹکوں کی شدت بڑے زلزلے سے کافی کم ہوتی ہے لیکن یہ بڑے زلزلے کی وجہ سے پہلے سے کمزور ہو جانے والی عمارتوں کو کافی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۷:

کھدائی کے دوران حفاظتی تدابیر

کھدائی کو انڈسٹری کی پُرخطر کاروائیوں میں سے ایک سمجھا جاتا ہے۔ کھدائی کے دوران ہونے والی حادثات ملازمین کے لیے سنگین اور اکثر اوقات مہلک زخموں کا باعث بنتے ہیں۔ کھدائی کے پُرخطر ہونے کے بہت سے عوامل ہیں، جیسے کہ:

☆ کھدائی کے دوران زیر زمین تاروں یا پائپ لائنوں سے ٹکراؤ۔

☆ گڑھے کی دیواروں کا گر جانا۔

☆ گڑھے کے اندر گر جانا یا گڑھے کے اندر گرتی ہوئی اشیاء/سامان سے ٹکرا جانا۔

اس لئے یہ ضروری ہے کہ جس علاقے میں کھدائی ہوئی ہو وہاں موجود سہولتوں کی جانچ پڑتال کر لی جائے اور کھدائی کے اندر اور اردگرد کام کرنے والے ملازمین کو محفوظ فرمایا جائے۔

پائپ لائن کے تمام رپورٹ شدہ حادثات میں ایک بڑا حصہ کھدائی کی وجہ سے ہونے والے حادثات ہیں۔ کھدائی کے دوران پائپ لائن سے ٹکرانے کی وجہ سے پیدا ہونے والی ایک معمولی سی لیک ایک خطرے کو جنم دے سکتی ہے جو کہ آگ لگنے یا دھماکے کا سبب بن سکتا ہے۔ حتیٰ کہ پائپ لائن یا اسکی کوٹنگ کو بچھنے والا ایک معمولی نقصان مثلاً دباؤ، گڑ، ڈینٹ (dent)، سلوٹس وغیرہ بھی اس میں لیک پیدا کر سکتا ہے۔ علاوہ ازیں اگر گیس لوگ نہ بھی لگے تو بھی گیس کی زیادہ مقدار بند/تنگ جگہوں میں دم گھٹنے کا سبب بن سکتی ہے۔

عام طور پر یہ گمان کیا جاتا ہے کہ کھدائی حادثات سے منسلک اموات کی بڑی وجہ ملازمین کا مکمل دب جانے کی وجہ سے، دم گھٹنا ہے جو کہ مکمل طور پر درست نہیں ہے۔ ہلاک اور زخمی ہونے والوں کی اکثریت ان کارکنوں کی ہوتی ہے جو جزوی طور پر دب جاتے ہیں۔ ان زخموں کی وجہ سے مواتوں کا مجموعہ کم مواد اور مٹی کا بے پناہ وزن ہوتا ہے۔

اکثر کھدائی کے حادثات ان جگہوں پر ہوتے ہیں جنہیں "محفوظ" سمجھتے ہوئے حفاظتی اقدامات کا بندوبست نہیں کیا جاتا یا کام حفاظتی اقدامات کی حدود سے تجاوز کر جاتا ہے۔ کھدائی کے حادثات کی دیگر وجوہات میں سے چند ایک مندرجہ ذیل ہیں:

☆ آلات کا گڑھے کے کنارے کے بہت قریب استعمال ہونا۔

☆ سیٹھی کا موجود نہ ہونا، ٹوٹا ہونا یا اس تک نامناسب رسائی۔

☆ کارکنوں کا کھدائی کے دوران گڑھے کو کود کر پار کرنے کی کوشش کرنا۔

حفاظتی اقدامات:

☆ کھدائی کی رسک ایسیسمنٹ (Risk Assessment) ضرور کی جانی چاہیے تاکہ متعلقہ حفاظتی اقدامات کا تعین کیا جاسکے۔

سونی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی ایڈوائزمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۲۸:

آڈرینٹ آئل کے استعمال کا طریقہ کار

قدرتی گیس انتہائی آتش گیر گیس ہے جس کی بو نہیں ہوتی اور اگر اس کے اخراج کا معلوم نہ ہو سکتا تو یہ جان و مال کے انتہائی نقصان کا باعث ہو سکتی ہے۔ قدرتی گیس کو ایک خاص قسم کی بودینے کے لیے عام طور پر گندھک کے مرکب کی آمیزش کے بعد ڈسٹری بیوشن لائنوں میں ڈال دیا جاتا ہے۔ قدرتی طور پر مضر اثرات کی حامل ہونے کی وجہ سے آڈرینٹ آئل کے انسانی صحت پر مضر اثرات ہو سکتے ہیں اگر اس کو صحیح طریقے سے نقل و حمل اور سٹور نہ کیا جائے۔

I - نقل و حمل اور سٹوریج:

- ۱- آڈرینٹ آئل کی نقل و حمل کے لیے مضبوطی سے بند کئے گئے ڈرم استعمال کریں۔
- ۲- مضبوطی سے بند کئے گئے ڈرموں کو حرارت، شعلہ اور کسی بھی قسم کی آگ پیدا کرنے والی اشیاء سے دور ہو اور جگہ پر سٹور کیا جائے۔
- ۳- سٹوریج والی جگہ پر سگریٹ نوشی سے اجتناب کریں۔
- ۴- خالی ڈرموں کے پاس کوئی بھی ایسا کام نہ کریں جس سے شعلہ پیدا ہوتا ہو۔
- ۵- خالی ڈرموں کو ان کی مخصوص کردہ جگہ پر بحفاظت پہنچانا اور رکھنا چاہیے۔
- ۶- آڈرینٹ آئل کے ڈرم کو کیمیائی اور نکسیدی مادوں سے دور رکھا جائے۔
- ۷- گنجان آباد علاقوں سے دور سٹور کرنا چاہیے۔
- ۸- آڈرینٹ آئل کے خالی ڈرموں کو مضبوطی سے بند کر کے نقل و حرکت کی جائے۔
- ۹- مقرر کردہ مقدار میں آڈرینٹ آئل کو پائپ لائن میں ڈالنے کے بعد ڈرم کو دوبارہ بند کر دینا چاہیے۔
- ۱۰- آڈرینٹ آئل کے استعمال کے دوران استعمال شدہ کپڑے اور دیگر شعلہ پکڑنے والے مواد کو احتیاط اور منظور شدہ طریقہ کار کے مطابق تلف کریں۔
- ۱۱- لکچ کی صورت میں علاقہ فوراً خالی کروایا جائے اور لیک ہونے والے ڈرم کو ہوادار جگہ پر منتقل کیا جائے۔
- ۱۲- رستے اور بستے ہوئے آئل کو کمزور حد تک تیل ہونے والے ڈبوں میں اکٹھا کریں۔ بقیہ آئل کو ریت میں جذب کر لیں۔ آڈرینٹ آئل کو سیوریج میں نہ بہائیں یہ ماحول کی آلودگی کا باعث بن سکتا ہے۔

II - انسانی صحت پر اثرات:

انسانی صحت پر مضر اثرات سے بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں:

۱۔ سانس کے راستے:

اگر آڈرینٹ آئل سانس کے راستے انسانی جسم میں داخل ہو تو اس سے کھانسی، بخندوگی، سردرد، تپ، سانس میں دشواری اور کمزوری محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ ضروری ہے کہ متاثرہ شخص کو کھلی ہوا میں لے جایا جائے اور اگر ضروری ہو تو مصنوعی طریقہ کار سے سانس دی جائے اور پھر مناسب طبی امداد مہیا کی جانی چاہیے۔

۲۔ جلد پر اثرات:

اگر آڈرینٹ آئل جلد پر اثر انداز ہو تو اس سے جلد کا سُرخ ہو جانا، درد اور جلن کا احساس ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں ضروری ہے کہ متاثرہ شخص کے کپڑے اتار دیئے جائیں پانی سے جلد کو دھویا جائے اور مناسب طبی امداد مہیا کی جائے۔

۳۔ آنکھوں پر اثرات:

اگر یہ آنکھوں پر اثر انداز ہو تو اس سے آنکھوں میں سُرخی درد اور جلن کا احساس ہوگا اس صورت میں آنکھوں کو صاف پانی سے اچھی طرح دھویا جائے اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

۴۔ نلگنے کی صورت میں:

نلگنے کی صورت میں کئی کروائیں اور طبی امداد مہیا کریں۔

III - آگ لگنے کا خطرہ اور اس سے بچاؤ

چونکہ یہ آتش گیر کیمیائی مرکب ہے اس لیے کسی بھی ہنگامی صورت حال سے بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:

۱۔ کام شروع کرنے سے قبل موقع پر آگ بجھانے والے آلات کی دستیابی کو یقینی بنائیں۔

۲۔ کیمیکل ڈرموں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے پانی کا چھڑکاؤ کریں۔

۳۔ آگ لگنے کی صورت میں CO₂، AFFF اور DCP فائر ایکسٹنگویشر استعمال کریں۔

IV - عمومی احتیاط:

۱۔ یہ ضروری ہے کہ آڈرینٹ آئل کو استعمال کرنے والے لوگ مناسب حفاظتی آلات (مثلاً: فیس ماسک، دستانے، یونیفارم، ایپرن، ربڑ کے دستانے، ہیلمٹ اور حفاظتی جوتوں) کا استعمال کریں۔

۲۔ آنکھوں، جلد اور کپڑوں کو بچانے کے لئے کام ختم ہونے پر انہیں اچھی طرح دھولیں اور کبھی بھی آڈرینٹ آئل کو سونگھنے یا بچکنے کی کوشش نہ کریں۔

۳۔ آڈرینٹ آئل کے استعمال کے دوران کھانا، پینا اور سگریٹ نوشی سختی سے ممنوع ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیڈ آفس: سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۲۹:

ڈوپ یارڈ

SNGPL میں ڈوپ یارڈ ایسی جگہ کو کہا جاتا ہے جہاں پائپ کوٹ اینڈ ریپ (Coat & Wrap) کیا جاتا ہے، جس کا مقصد پائپ کو رنگ سے محفوظ رکھنا اور پائپ بنانا ہے۔ Coat & Wrap میں مندرجہ ذیل کام شامل ہیں:

- (ا) پائپ کی صفائی۔
 - (ب) پائپ پر پرائمر لگانا۔
 - (پ) پائپ کے ارد گرد فائبر تھرموگلاس کی تہ لپیٹنا۔
 - (ت) پائپ کو کول تار سے کوٹ کرنا۔
- Coat & Wrap کے عمل میں مندرجہ ذیل سرگرمیاں شامل ہیں:

- (ا) پائپ کو گاڑی سے اتارنا اور چڑھانا۔
- (ب) پائپ کی مینڈ بلاسٹنگ۔
- (پ) پائپ کی پرائمرنگ، کوٹنگ اور ریپنگ۔
- (ت) مضر صحت / نقصان دہ کوڑا کا جمع کرنا۔

ان سرگرمیوں کو انجام دینے کیلئے جو حفاظتی اقدام اٹھانے چاہیے وہ درج ذیل ہیں:

- ☆ "4 اور اس سے زیادہ چوڑائی والے پائپ کو کرین کی مدد سے اتارنا اور چڑھانا چاہیے۔
- ☆ "2 اور اس سے کم چوڑائی کے پائپ کو ہاتھ سے اٹھایا جاسکتا ہے بشرطیکہ مناسب PPEs (سیفٹی ہیلمٹ، جوتے اور دستاں) کا استعمال کیا جائے تاکہ کام کے دوران کسی بھی سنگین یا معمولی حادثہ سے بچا جاسکے۔
- ☆ پائپ یا وزن اٹھاتے وقت مناسب طریقہ اپنانا چاہیے تاکہ کسی قسم کے کردرد، تھکاوٹ یا پٹھوں کے کھچاؤ سے بچا جاسکے۔
- ☆ پائپ اُتارنے چڑھانے کی سرگرمی سے قبل اس پر تربیت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

سینڈ بلاسٹنگ:

- ☆ Ergonomic کے رہنما اصولوں سے واقفیت بہت ضروری ہے۔
- ☆ کام کرنے کی جگہ مناسب ہونی چاہیے تاکہ حادثات سے بچا جاسکے۔
- ☆ کام کے دوران مناسب PPEs (فل فیس ماسک، سیفٹی ہیلمٹ، جوتے، ایئر پلگ / مفس اور دستاں) کا استعمال ضروری ہے۔
- ☆ کام کی جگہ پرفرسٹ ایڈ کا ہونا لازمی ہے۔
- ☆ گرمیوں میں کام کرنے کے دوران وقفہ لینا اور زیادہ مقدار میں پانی چاہیے تاکہ ہیٹ سٹروک اور ڈی ہائیڈریشن سے بچا جاسکے۔
- ☆ کام کے دوران سینڈ ویسل، والو، کپیر، بے رگج اور تمام جوڑوں کا باقاعدگی سے معائنہ کرتے رہنا چاہیے۔
- ☆ ریت کے اثرات اور خصوصیات سے متعلق مکمل آگاہی ہو کیلئے کام کی جگہ پر MSDS کا ہونا لازمی ہے۔
- ☆ ہاتھوں اور آنکھوں کے دھونے کا مناسب نظام موجود ہونا چاہیے۔

☆ سینڈ بلاسٹنگ کے عمل میں پائپ پر دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے اسلئے زیادہ احتیاط برتنی چاہئے۔

☆ پائپ کی پراسٹیک، کوئنگ اور ریپنگ:

☆ کول تار لگانے، کوٹ اور ریپ کے عمل کے دوران مناسب PPEs (لبے جو تے، بند کپڑے، ہاف فیس ماسک، حفاظتی چشمہ، ہیلمٹ اور ستانے) کا استعمال ضروری ہے۔

☆ کول تار اور فائبر گلاس / تھر موگلاس کے MSDS کا کام کی جگہ پر ہونا ضروری ہے جس میں اس عمل سے متعلق خطرات اور ان کے اثرات کی مکمل معلومات ہوں۔

☆ اس عمل سے قبل تربیت مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

☆ کام کے دوران کھانے اور پینے سے گریز کریں۔

☆ کام کے دوران آگ بجھانے والے آلات کی موجودگی کو یقینی بنائیں۔

☆ پگھلے ہوئے کول تار کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے اسلئے زیادہ احتیاط برتنی چاہئے۔

☆ کام کی جگہ پرسگریٹ نوشی سے گریز کریں۔

☆ مضر صحت / نقصان دہ کوڑا کرکٹ کا جمع کرنا:

☆ مضر صحت / نقصان دہ اور عام کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے اور الگ الگ جمع کرنا چاہئے۔

☆ مناسب PPE کا استعمال کرنا چاہئے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیڈ آفس: اینڈ اینوائزمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۳۰:

ڈینگی بخار سے بچاؤ کی تدابیر

- 1- اپنے ارد گرد گندہ یا صاف پانی جمع نہ ہونے دیں۔
- 2- اپنے ارد گرد گملوں، پودوں، ڈیزرٹ کولر اور کھلے برتنوں میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔
- 3- تمام صاف پانی والے برتن ڈھانپ کر رکھیں۔
- 4- اپنے دفتر اور گھر کے تمام دروازے اور جالیاں باقاعدہ بند رکھیں۔
- 5- کمروں میں چھھر مار سپرے اور جلیبی وغیرہ کا استعمال کریں۔
- 6- نماز فجر اور مغرب کے اوقات میں احتیاط ضروری ہے۔ پارکوں اور باغات میں جانے کی صورت میں مچھر مار لوشن لگا کر جائیں۔
- 7- صبح 4 سے 8 بجے اور شام 5 سے 7 بجے تک (تیز بخار کو روکنے کے لیے پانی کی پٹیاں کریں اور نزدیک ترین ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں۔
- 8- ڈینگی مریض کے ارد گرد جالی (Net) لازمی لگائیں۔
- 9- ڈینگی بخار ہونے کی صورت میں خون کا ٹیسٹ باقاعدہ کروائیں۔
- 10- قبرستان میں قبروں پر رکھے پانی کے برتن صاف کر کے خشک رکھیں۔
- 11- گھروں کے اندر، چھتوں، پودوں کی کھاریوں، گملوں، پرانے برتنوں اور ٹائروں وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔
- 12- گٹر کے ڈھکن پر بسے سوراخوں میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔
- 13- اے سی سے خارج ہونے والا پانی زیادہ دیر کھڑا نہ رہنے دیں۔ فریج کی ٹرے میں موجود پانی ضائع کر دیں۔
- 14- دروازوں اور کھڑکیوں پر باریک جالی لگوائیں اور ان کو ہر وقت بند رکھیں۔
- 15- گھر میں موجود فوڈیوں، آبشاروں اور سوئمنگ پول وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔ ان کی باقاعدہ صفائی کروائیں اور خشک کریں۔
- 16- ہفتے میں دو سے تین بار گھر، دفاتر اور دکانوں میں صفائی کر کے مچھر مار ادویات کا سپرے کریں اور دروازے ایک گھنٹہ کے لئے بند رکھیں۔
- 17- بچوں کو سکول بھیجنے وقت مکمل آستین والی قمیض اور تنگ پانچوں والی پتلون یا شلوار پہنائیں اور جسم کے کھلے حصوں پر مچھر بھگاؤ لوشن لگائیں۔
- 18- ڈینگی بخار کے متعلق مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں۔ یہ کال بغیر چارجز ہوگی۔

0800-99000

