آگاہی کا آسان ذریعہ

سیفٹی ٹاک

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

انڈیکس

Page No.	Subject	Sr.No
1	محتاط ڈرائیونگ	1
3	آگ سے بچاؤ	2
5	حادثات کی اطلاع اور اس کی تحقیقات	3
7	بجلی	4
9	سیڑھیوں کے استعمال میں احتیاطی تدابیر	5
11	کمپریسڈ ہوا/ گیس سلنڈر	6
13	سر اور آنکھوں کے حفاظتی آلات	7
15	ہاتھ، پاؤں اور سماعت کی حفاظت	8
17	لائن پائپ کی ہینڈلنگ	9
19	دفتر میں حفاظت	10
21	سماعت کی حفاظت	11
23	وزن اٹھانے کے محفوظ طریقے ۔ کمر بچائیے	12
25	میٹریل سیفٹی 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	ٹائر 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	ڈینگی بخار سے بچاؤ کی تدابیر	30
60	کرین کا استعمال حفاظتی ہدایات	31
62	پورٹیبل آگ بجھانے والے کیلئے ایک قاعدہ	32
64	ایمرجنسی ڈرل میں عملی شمولیت	33
67	پھسلنے، ٹھوکر لگنے اور گرنے کے خطرات سے بچاؤ	34

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ا:

محتاط ڈرائیونگ

1۔ اپنا سفر وقت سے تھوڑا پہلے شروع کر دیں تاکہ منزل پر پہنچنے کے لئے زیادہ تیز رفتاری سے گاڑی نہ چلانی پڑے اور بے جا خطرات سے محفوظ رہ سکیں۔

2۔ گاڑی چلانے سے قبل سیفٹی بیلٹ اور موٹر سائیکل چلانے سے پہلے سیفٹی ہیلمٹ ضرور پہن لیجئے۔

3۔ مستند ڈرائیونگ لائسنس کے بغیر نہ تو آپ خود گاڑی چلایئے اور نہ ہی اپنے گھر والوں کو چلانے دیجئے۔

4۔ اپنی گاڑی/موٹر سائیکل کو اچھی حالت میں رکھیئے 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 شیشے میں دیکھتے رہیے۔

6۔ ہماری سڑکوں پر ٹریفک کی گھمبیر صورتحال کے باوجود ممکنہ 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 رکھیئے اور رفتار کی حد کی پابندی کیجئے۔

8۔ سڑک پر اسپیڈ بریکرز اور کھلے ہوئے مین ہول پر نظر رکھیئے۔

9۔ زیر تعمیر سڑکوں پر غلط سمت سے آنے والی ٹریفک پر نظر رکھیئے۔

10۔ ان پیدل چلنے والوں سے باخبر رہیئے جو رُکی 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 سواریوں سے تفصیلی بات چیت میں محو نہ 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 ائیر پریشر اور سٹپنی، انڈیکیٹر لائیٹیں اور مین لائیٹیں بھی چیک کر لیں۔

16۔ دُھند 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 دیکھیئے۔

☆ گاڑی روکنے سے قبل اپنے سے آگے والی گاڑی کے ڈرائیور کو ہوشیار کرنے کے لئے بریک پیڈل کو کئی دفعہ دبایئے 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 اُسے موقع دیجئے کہ وہ آپ سے آگے نکل جائے۔

☆ اگر ٹریفک آہستہ ہو رہی ہے یا آپ سے آگے والی گاڑی مُڑ رہی ہے تو زیادہ پیچھے رہیئے۔

☆ اپنی طرف کی سڑک پر رہیئے۔

☆ اگر کسی یک طرفہ لین والی سڑک پر آنے والی گاڑی دوسری گاڑیوں کو اوورٹیک کر رہی ہے تو یہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے آہستہ ہو جایئے اور بائیں طرف رہیئے۔

19۔ چوراہوں پر ٹکراؤ سے بچنے کے لئے:

☆ ٹریفک کے اشاروں کی پابندی کیجئے۔

☆ سُرخ بتی (ریڈ سگنل) کو عبور کرنے کی کوشش میں اپنی گاڑی کی رفتار نہ بڑھایئے۔

☆ ایسے ڈرائیور سے محتاط رہیے جو سگنل کے بدلتے وقت تیزی سے آ رہا ہو۔

☆ دائیں یا بائیں طرف مُڑنے سے قبل اپنی گاڑی کو مخصوص لین میں رکھیئے۔ چوراہوں سے تقریباً سو فٹ پہلے اپنے ارادے کا اظہار کرنے کے لئے سگنل دیجئے۔

20۔ ہائی وے پر اوورٹیکنگ کرتے ہوئے مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کیجئے:

(الف) فاصلہ کو برقرار رکھیئے۔

☆ آگے اور پیچھے دیکھتے رہیئے۔

☆ 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 رہیئے۔

(ب) عبور کرنا (پاس)/اوورٹیک

☆ ہارن دیجئے۔

☆ دائیں سمت حرکت کیجئے اور رفتار بڑھایئے۔

(ج) عبور کرنے پر (پاس مکمل کرنے پر)

☆ بائیں طرف حرکت کیجئے۔

☆ اشارہ (سگنل) دینا بند کر دیجئے اور مناسب رفتار برقرار رکھیئے۔

21۔ نیند محسوس ہونے کی صورت میں رُک جایئے، اگر آپ تھکے ہوئے ہیں تو ستا لیجئے گا ہے بگاہے وقفہ لیتے رہیئے۔

22۔ اگر آپ کے بائیں پہیے سڑک سے اُتر گئے ہیں تو اچانک مُڑنا 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۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲:

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 اردگرد موجود ہے لہٰذا 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 گھریلو 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 ایگزہاسٹ (Exhaust) سے نکلنے والی چنگاری، دھاتی ٹکراؤ 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 پر 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 چاہیں 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 چاہیئے۔

☆ 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 جا سکتا ہے۔

7- غیر متعلقہ افراد کی آمدورفت ایسی جگہوں پر منع ہونی چاہیئے جہاں گیس کی تنصیبات پر کام ہو رہا ہو۔

8- صفائی آگ سے بچاؤ کا اہم طریقہ ہے۔ غیر ضروری اور ناکارہ 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 چاہیئے۔

☆ فائر واٹر ہائیڈرنٹ (Fire Water Hydrent) 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 چاہیئے۔

☆ مناسب طرح اور تعداد کے فائر ایکسٹینگوشر دستیاب ہونے چاہئیں اور موزوں جگہ پر نصب ہونے چاہئیں۔ اور ان کی مقررہ وقت پر انسپیکشن ہونی چاہیے اور ضرورت کے مطابق مرمت یا بھرائی (Refilling) ہونی چاہیئے۔

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

☆ آگ پر قابو پانے کے لئے تحریری ہدایات/فائر فائٹنگ پروسیجر (Fire Fighting Procedure) موجود ہونا چاہیئے۔

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

☆ آگ پر قابو پانے کی باقاعدہ مشقیں ہونی چاہئیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۳:

حادثات کی اطلاع اور اس کی تحقیقات

حادثات کی مستعدی سے 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 تا کہ 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؟

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

☆ حادثہ کی وجہ کا پتہ لگایا جا سکے۔

☆ حادثہ کی وجہ ختم کرنے کیلئے مناسب اقدامات کئے جا سکیں تا کہ حادثہ دوبارہ نہ ہو۔

☆ ممکنہ رجحانات اور مسائل والے احاطوں کا سراغ لگایا جا سکے اور ان کی درستگی کے لئے کام کیا جا سکے۔

☆ ایچ ایس ای کی کارکردگی ماپنے کیلئے مناسب اعداد و شمار اکٹھے کئے جا سکیں۔

اہم تعریفیں:

☆ **حادثہ** ایک ایسا وقوعہ 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 ایکوپمنٹ، جائداد یا ماحول کو کوئی نقصان پہنچتا ہے۔

☆ **قریب الحادثہ** ایک ایسا وقوعہ ہے جس کی وجہ سے اوپر دیئے گئے نقصانات میں سے کسی کے بھی ہونے کا احتمال ہو سکتا تھا۔

☆ سوئی گیس کی ملکیتی گاڑیوں یا کنٹریکٹ پر لی گئی گاڑیوں کے چھوٹے اور بڑے حادثات **وہیکل ایکسیڈنٹ** 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 **نان لاسٹ ورک ڈے انجری** کہلاتی ہے۔

☆ کوئی بھی ایسی چوٹ جس کے نتیجے میں ورکر چوٹ لگنے کے اگلے دن اپنے کام کی ذمہ داریاں مکمل طور پر پوری نہیں کر سکتا **لوسٹ ورک ڈے انجری** کہلاتی ہے۔

☆ **فیٹل 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 دیئے گئے طریقہ کار/ایچ ایس ای کے طریقہ کار پر عمل نہ کرنا۔

☆ حفاظتی آلات استعمال نہ کرنا۔

☆ ڈھیلا لباس پہننا۔

☆ آگ پکڑنے والے یا دھماکہ خیز مواد کے نزدیک سگریٹ نوشی کرنا۔

☆ نامناسب یا خراب اوزار استعمال کرنا۔

☆ کیمیائی 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 ہوادار نہ ہونا۔

☆ بجلی کے آلات کے نامناسب کنکشن / گراونڈنگ۔

☆ مشینوں پر مناسب گارڈ رکا نہ ہونا۔

☆ ٹوٹی ہوئی / غیر محفوظ سیڑھیاں۔

☆ گرنے یا کسی چیز سے ٹکرانے کے خطرات۔

☆ لیک کرتے ہوئے فلینج / جوائنٹ۔

قریب الحادثہ کی بھی اطلاع اور تحقیقات کیوں ہونی چاہیئے؟

جائزوں سے پتہ لگتا ہے کہ ہر 330 قریب الحادثہ کی صورتحال میں سے

29 چھوٹی چوٹیں یا نان لاسٹ ورک ڈے انجریز ہوتی ہیں۔

01 بڑی چوٹ یا ورک ڈے انجری ہوتی ہے۔

اگر ہم صرف بڑی اور چھوٹی چوٹوں کی رپورٹ نہیں کریں گے تو ہم 330 واقعات میں سے 300 قریب الحادثہ صورتحال کی تحقیقات کرنے کا اوران 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 کنٹریکٹر سٹاف)، ایریاز، آفسز اور کاموں پر لاگو ہوگا۔

☆ تمام قریب الحادثہ، 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 ہوجائے، یا کوئی معذور ہوجائے، یا ایسی بڑی آگ جس کیلئے باہر سے مدد لینی پڑے، جائداد یا ایکوپمنٹ کا خاطر خواہ نقصان ہو یا ماحول میں بہت زیادہ اخراج کی صورت میں اپنے متعلقہ جنرل مینجر کو فوری طور پر فون یا فیکس کے ذریعے اطلاع دی جائے جو کہ اس وقوعہ کو ایم ڈی اور جنرل مینجر (ایچ ایس ای) کو رپورٹ کرے گا۔ متعلقہ فارم HSE-F001 اور HSE-F002 کو بھی بھرا جائے گا اور 48 گھنٹوں کے دوران بھجوایا جائیگا۔

☆ فرسٹ لائین ایگزیکٹو متعلقہ فارم کو بھرے گا اور اس کا سپروائزر بھرے ہوئے فارم کا جائزہ لے کر دستخط کرے گا۔ ایچ ایس ای فوکل پوائنٹ فارم پر توثیقی سائن کریگا۔

☆ فارم ایچ ایس ای ڈیپارٹمنٹ کو بھجوایا جائے گا اور اس کی کاپی متعلقہ جنرل مینجر یا ڈیپارٹمنٹ ہیڈ کو بھیجی جائے گی۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۴:

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 جھٹکا 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 پنیں ساکٹ کے سوراخوں میں اچھی طرح پیوست ہونی چاہیں۔ ڈھیلا پلگ برقی شرارے اور غیر ضروری حرارت پیدا کرتا ہے۔

3- کبھی ٹوٹی پھوٹی Insulation والے تار استعمال نہ کیجئے۔

4- تاروں میں ڈھیلے جوڑ استعمال کرنے سے گریز کیجئے بلکہ دو تاروں کو یکجا کرنے کے لئے کنیکٹر 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 نا کہ تار کو۔

7- جب آپ ننگے پاؤں ہوں تو کسی بھی بجلی کے سوئچ یا بجلی کے کسی آلہ کو ہاتھ نہ لگائیں۔

8- اگر آپ کے ہاتھ گیلے ہوں یا آپ گیلے فرش پر کھڑے ہوں تو بجلی کے سوئچ کو ہاتھ نہ لگائیں۔

9- ہر ساکٹ بچوں سے دور ہونی چاہئیے۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو پھر ایسے ساکٹ کی بجلی منقطع کر دیجئے۔

10- بجلی کے کسی چھوٹے سے کام کو کرنے سے پہلے حتی کہ ایک بلب 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 مشینری مثلاً واشنگ مشین، ائیر 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 مشینری 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 چاہیں اور انہیں کسی برقی شرارے کا باعث نہیں بننا چاہئے۔

15- بجلی کی بھاری مشینری کے لئے ان کی پاور ریٹنگ کے مطابق سرکٹ بریکرز فراہم کرنے چاہئیں۔ اگر کوئی سرکٹ بریکر ٹرپ کر جائے تو متعلقہ بجلی کی مشینری/ آلات کو پانچ منٹ کے وقفہ کے بعد دوبارہ چلایئے 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- وولٹیج کے اتار چڑھاؤ کے دوران بجلی کے آلات/ مشینری کے سوئچ بند کر دیجئے۔ ٹی وی، کمپیوٹر، ریفریجریٹر جیسے حساس آلات/ مشینری کے لئے اسٹیبلائزر کا استعمال کیجئے۔

17- بجلی کی صرف معیاری (فٹنگز، پرزہ جات اور فکسچر ز) استعمال کیجئے۔ غیر معیاری پرزہ جات استعمال کرنے کا نتیجہ آگ لگنے کی صورت میں رونما ہوسکتا ہے۔

18- خطرناک جگہوں پر صرف دھماکہ سے محفوظ لائٹنگ اور فکسچر ز استعمال ہونے چاہئیں جو مطلوبہ معیار کے مطابق بنے ہوں۔

19- اگر آپ کو بجلی کے ٹوٹے ہوئے تار زمین پر پڑے 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 کھمبوں 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 اردگرد بجلی کے زیرزمین تار ہونے کے امکانات کو ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہئے۔

22- اگر بجلی کے آلات / مشینری کو طویل عرصہ تک استعمال نہ کرنا ہو تو انکے سوئچ بند کردیجئے 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 چاہیئے۔ تاکہ کسی ہنگامی صورت حال میں وہ اس مین سوئچ کو بند کرسکیں۔

24- بجلی سے پیدا ہونے والی آگ بجھانے کے لئے ہمیشہ ایک CO2 یا خشک کیمیائی پاؤڈر کا آگ بجھانے والا آلہ موجود ہونا چاہیئے۔ بجلی سے پیدا ہونے والی آگ بجھانے کے لئے کبھی بھی پانی یا فوم کا استعمال نہ کیجئے۔

25- پراجیکٹ کیمپ:

ٹینٹ میں بجلی کے لوڈ کے مطابق تاروں کا استعمال۔

ٹینٹ میں فائر پروف وائرنگ

سرکٹ بریکر

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار :۵

سیڑھیوں کے استعمال میں احتیاطی تدابیر

سیڑھی ایک ایسی چیز ہے جو روز مرّہ 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 اسلیئے 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 اردگرد نگاہ دوڑائیں تو ہم سب کو کچھ ایسے حادثات ضرور یاد آئیں گے جن کے اثرات بہت خطرناک ثابت ہوئے۔ ہم سب کیلیئے 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 چاہیئے۔ اس کے ڈنڈوں کو گریس یا تیل (کوئی پھسلنے والا مادہ) وغیرہ نہ لگا ہو اگر ایسا ہو تو اسکو اچھی طرح صاف کرلینا چاہیئے۔

۳۔ سیڑھی کو اسطرح سے لگانا چاہیئے کہ سیڑھی کے نچلے پائے کا فاصلہ سیڑھی کے دیوار سے چھونے 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 کردیں اور استعمال سے پہلے لاک ضرور چیک کریں۔

۴۔ سیڑھیوں کو اونچی نیچی یا ہلنے والی جگہ نہیں لگانا چاہیئے بلکہ اس کو ہموار، خشک، مضبوط، اور پھسلن سے پاک جگہ پر لگانا چاہیئے۔

۵۔ اگر دروازے کے سامنے سیڑھی لگانا مقصود ہو تو دروازے کو تالا لگالیں یا پھر وہاں ایک آدمی کھڑا کرلیں۔ 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 کیلیئے مقرر کریں۔

۶۔ جدھر ممکن ہو سیڑھی کو استعمال سے پہلے باندھیئے 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 چاہیئے۔

۸۔ ایک وقت میں ایک آدمی کو سیڑھی پر چڑھنا یا اترنا چاہیئے۔

۹۔ سیڑھی پر چڑھنے سے پہلے دیکھ لیں جوتوں کے تلووں پر گریس 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 مضبوتی 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 ہوسکتا 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 بیلٹ 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 اوزار گر 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 ہٹا لیں۔

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 رسیوں 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 کلیر 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 کرائیں اور جو بھی کام آپ کو غیر محفوظ (Unsafe) لگتا ہے اس کی رپورٹ کریں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۶:

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 نقاط ہمیں کمپریسڈ ہوا اور گیس سلنڈر کے محفوظ استعمال اور اس سے متعلقہ دیگر معاملات کے بارے میں بتاتے ہیں۔

۱۔ سلنڈر پر والو کیپ ضرور لگی ہونی چاہیئے۔

۲۔ تمام سلنڈرز پر لیبل لگے ہونے چاہئیں۔

۳۔ ریگولیٹر کو اتارے بغیر سلنڈر کو کہیں نہیں لے جانا چاہیئے۔

۴۔ سلنڈر والو کو کھولنے اور بند کرنے کیلئے مخصوص چابی "Cylinder Key" استعمال کریں۔

۵۔ سلنڈر ہمیشہ کام کرنے والی جگہ سے مناسب فاصلے پر رکھیں اگر چنگاری یا گرم مواد سے محفوظ کرنا ملحوظ خاطر ہو تو حفاظتی پلیٹ کھڑی کرنا چاہیئے۔

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 کرلیں کہ ہوا والا والو بند ہے۔

۸۔ پائپ ہوز کو کھلا پڑا نہ رہنے دیجئے۔ یہ کسی کے گرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

۹۔ دوران استعمال، نقل و حمل یا پھر سٹور کرتے وقت سلنڈر کو ہمیشہ ممکنہ سپورٹ کے ساتھ سیدھا کھڑا رکھیں۔

۱۰۔ اگر سلنڈر کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا درکار ہو تو ٹرالی استعمال کریں اور سلنڈر ٹرالی کے ساتھ بندھا ہوا ہونا چاہیئے تاکہ گرے نہیں۔

۱۱۔ سلنڈرز کو گرانا نہیں چاہیئے اور نہ ہی ایک دوسرے کے ساتھ یا کسی اور چیز سے زور سے ٹکرانے دینا چاہیئے۔ 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 چاہیئے۔

۱۳۔ کمپریسڈ ہوا کو کبھی بھی اپنے کپڑوں یا جسم سے گرد جھاڑنے کیلئے استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ 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 ویکیوم کلینر استعمال کیجئے۔

۱۵۔ کمپریسڈ گیس یا ہوا کے سلنڈر کو گرم آلات یا اشیاء کے پاس نہیں رکھنا چاہیئے اور نہ سٹور کرنا چاہیئے۔ 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 سلنڈرز کو مناسب طور پر اور بہت احتیاط سے استعمال کرنا چاہیئے 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۔

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۷:

سر اور آنکھوں کے حفاظتی آلات

حفاظتی آلات لوگوں کو ان تمام خطرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جو کیمیائی مادوں، بجلی، جسمانی، میکانیکی، 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 جا سکتا۔

مناسب حفاظتی آلات کا استعمال پیشہ ورانہ حادثات کے سد باب 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 دھار اشیاء کی موجودگی۔
  - سر کی اونچائی کے برابر لگے ہوئے گارڈز یا وزنی اشیاء۔
- حفاظتی ہیلمٹ سر کو ٹکرانے 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 مضر صحت گرد کو بھی آپ کے سر کے بالوں میں جمع ہونے سے روکتا ہے۔
- حفاظتی ہیلمٹ کا سخت خول مزاحمت کرتے ہوئے ٹکر کے اثرات کو ایک بڑے حصے پہ پھیلا دیتا ہے۔ اگر ہیلمٹ پچک 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 چاہیئے اور اگر اس کو کوئی نقصان پہنچ جائے تو اس کو بدل لینا چاہیئے۔
- 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۔
- ڈسٹربیوشن، ٹرانسمیشن، کمپریشن، ٹیلی کام، کوالٹی کنٹرول اور کروژن، میٹرنگ شاپ، کوجین 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 ہوجاتی 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 ہوسکتی ہے۔
- نیچے درج کیئے گئے خطرات سے بچنے کے لیے مناسب حفاظتی عینک کا استعمال ضروری ہے۔
  - چھینی، آرے کے استعمال، پیسنے، کاٹنے، ڈھالنے اور خراد کے کاموں سے پیدا ہونے والے باریک اڑتے 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 کیلیئے ضروری ہے کہ ان تمام جگھوں پر جہاں آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو وہاں حفاظتی عینک نظر کی عینک کے اوپر بھی پہنی جاسکتی ہے۔
- حفاظتی عینک ڈسٹر بیوشن، ٹرانسمیشن، کمپریشن، ٹیلی کام، کوالٹی کنٹرول اور کروژن، میٹرنگ شاپ، کوجین پلانٹ اور پراجیکٹس ڈیپارٹمنٹ کی ان تمام جگھوں پر پہننی چاہیئے، جہاں پر اوپر درج کئے 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 ہوجاتا ہے۔ ماتھے پر رومال باندھنے سے آنکھوں میں پسینہ جانے سے روکا جاسکتا ہے۔
  - آنکھوں کی حفاظت کیلیئے 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۔

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 مٹیریل پاؤں اور ٹخنے کی حفاظت کرتا ہے اور موچ آنے کے امکانات کو بھی کم کرتا ہے۔

4. ڈسٹری بیوشن، ٹرانسمیشن، کمپریشن، ٹیلی کام، پراجیکٹ، میٹرنگ ورکشاپ، کوٹنگ پلانٹ، سی پی پلانٹ اور کوجین پلانٹ کی تمام ورکشاپس کے آپریٹنگ ایریا اور فیلڈ ایریا میں حفاظتی جوتے پہننے چاہیں۔

سماعت کی حفاظت

1. شور کی وجہ سے سماعت کو پہنچنے والے نقصان کو جاننا بہت مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت سست ردعمل ہوتا ہے اور لوگ اس کے عادی ہوتے جاتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں سماعت کے نقصان کا ازالہ کرنا مشکل ہوتا ہے۔
2. ایسے علاقے / حالات جہاں مشینوں کے ڈیزائن میں بہتری کے ذریعے آواز کی سطح کو قابل قبول حد (75 dBA) تک کم نہ کیا جا سکے وہاں ملازمین اور مہمانوں کے لیے سماعت کے نقصان سے بچانے کیلیئے حفاظتی آلات کا استعمال ضروری ہے۔
3. کانوں میں لگانے والے پلگ اور کانوں پر لگانے والے مف، سماعت کی حفاظت کے مناسب آلات ہیں۔ ہر کارکن کی ذمہ داری ہے کہ وہ حفاظتی آلات کو ہمیشہ صحیح طریقے سے استعمال کرے۔ سماعت کے حفاظتی آلات کا کوئی فائدہ نہیں اگر انہیں استعمال نہ کیا جائے۔
4. مخصوص جگہوں / حالات جہاں سماعت کے حفاظتی آلات مثلاً کانوں میں لگانے والے پلگ، مف وغیرہ استعمال کرنے چاہییں ذیل میں درج ہیں۔

☆ کمپریسر اسٹیشن

☆ ایس ایم ایس

☆ سینڈ بلاسٹنگ

☆ پریشرائزڈ گیس کے اخراج کے دوران (Purging)

☆ جنریٹر آپریشن کے دوران

☆ ویلڈنگ اور گرائنڈنگ کے دوران

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

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۹:

لائن پائپ کی ہینڈلنگ

لائن پائپ کی نقل وحمل کو پراجیکٹ اور ڈسٹر بیوشن 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 وحمل 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۔

سنبھالنا:

ا۔ پائپ کو نیچے نہیں پھینکنا چاہیئے کیونکہ اس طرح پائپ خراب ہوسکتا ہے بلکہ پائپ کو ٹریلر پر چڑھانے یا اتارنے کیلئے کوئی موثر طریقہ استعمال کرنا چاہیئے۔

۲۔ پائپوں کو سنبھالنے یا اتارنے کیلئے استعمال کی جانے والی آہنی رسی (Steel Chain) کی لمبائی اتنی ہونی چاہیئے کہ رسی اور پائپ کے درمیان بننے والا زاویہ 45 درجہ کا ہو۔

۳۔ پائپ کو ٹیڑھا ہونے یا پچکنے سے بچانے کیلئے احتیاط ضروری ہے۔ پائپ کو گرانا یا گھسیٹنا نہیں چاہیئے۔

پائپ کو ٹرک پر لادنا (Loading) :

ا۔ پائپوں کو ٹرکوں پر لادتے ہوئے اس انداز (بالکل برابر) میں رکھیں کہ ان کے پھسلنے کے امکان کو کم سے کم کیا جا سکے۔

۲۔ پائپوں کو ٹریلر پر ایک تکون کی صورت میں رکھنا چاہیئے۔ لوڈنگ کو محفوظ بنانے کیلئے سٹیل کی رسی (Steel Rope) استعمال کرنی چاہیئے۔ گودام سے روانگی سے قبل پائپوں کی بندش کو اچھی طرح دیکھ لینا چاہیئے۔ ہر 15 میل سفر طے کرنے کے بعد پائپوں کی بندش کی دوبارہ پڑتال کرنی چاہیئے۔

۳۔ مناسب سائیڈ سپورٹس کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ پائپس سفر کے دوران اپنی جگہ پر قائم رہ سکیں۔

پائپ باندھنا/ لٹکانا:

ا۔ پائپ کو ٹریلر سے اتارنے کیلئے سائیڈ بوم، گھومنے والی (Revolving) کرین یا کوئی اور موثر مشین استعمال کرنی چاہیئے اور پائپ کسی ہموار جگہ پر رکھنے چاہئیں۔

۲۔ رائٹ آف وے پر پائپ کو اس طرح ترتیب دینا چاہیئے 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 چاہیئے۔ پہلے سے موجود زیر زمین گیس لائن کی ہر 500 فٹ کے فاصلے پر نشاندہی ہونی چاہیئے۔

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/پائپوں کی نقل وحمل۔
2. ہاتھوں کی حفاظت کے لیے دستانے استعمال کیے جاتے ہیں۔ دستانوں کو تین بڑی اقسام میں تقسیم کیا جاتا ہے۔
   - عام استعمال کے دستانے جو روزمرہ کے کام میں استعمال ہوتے ہیں۔
   - بھاری دستانے جو بھاری میکینکل کام یا تیز دھار آلوں پر کام کرتے وقت استعمال ہوتے ہیں۔
   - خاص دستانے جو کیمیکل یا بجلی کے کام کے دوران استعمال ہوتے ہیں۔
3. گھومنے والی مشینیں مثلاً لیتھ اور اس طرح کی دوسری مشینوں پر دستانے استعمال نہیں کرنے چاہیں۔
4. ڈسٹر بیوشن، ٹرانسمیشن، کمپریشن، ٹیلی کام، پراجیکٹ، سی پی پلانٹ اور کوجین پلانٹ کی تمام ورکشاپس، آپریٹنگ ایریا اور فیلڈ ایریا میں دستانے استعمال کرنے چاہیں جہاں اوپر درج کیئے 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 وحمل ہو رہی ہو۔
   - تعمیراتی کام جہاں چیزوں کا پاؤں پر گرنے کا امکان ہو۔
   - پائپوں پر کام کرنا۔
   - باہر نکلے کیل یا 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 انگوٹھے بہت چھوٹی ہڈیوں کے بنے ہوتے ہیں اور کوئی بھی چیز پاؤں پر گرنے سے شدید زخم لگ سکتا ہے۔

۴۔ بھاری تعمیراتی مشینری جیسے لوڈ ڈ ٹریلرز اور سائیڈ بوم کو گیس پائپ لائن پر سے نہیں گزرنا چاہیئے ۔ مشینوں کی آمدورفت کیلیئے موزوں راستہ بنانا چاہیئے اور مشینری کو بڑی احتیاط کے ساتھ کسی مخصوص جگہ سے گزارنا چاہیئے ۔

۵۔ پائپوں کو سنبھالنے، اتارنے/ لادنے کیلیئے تعینات ملازمین کیلیئے کمپنی کے منظور شدہ دستانے، حفاظتی ہیلمٹ اور بند جوتے پہننا ضروری ہیں۔

سٹور کرنا:

ا۔ غیر متعلقہ افراد کا پائپ سٹور میں داخلہ قطعاً ممنوع ہونا چاہیئے ۔

۲۔ پائپ کو رکھنے سے پہلے لکڑی کے بتوں (جن پر پائپ رکھا جاتا ہے) کو اچھی طرح برابر کر لینا چاہیئے ۔ پائپ کو ریک پر حادثاتی طور پر حرکت سے بچاؤ کیلیئے بھی مناسب اقدامات کرنے چاہئیں۔

۳۔ پائپ ریک کو بہت مضبوط بنانا چاہیئے اور ان کو کسی مضبوط بنیاد پر بالکل متوازن رکھنا چاہیئے ۔

۴۔ پائپ کو ریک سے تین فٹ (ا میٹر) باہر نکلا ہوا ہونا چاہیئے اور ملازمین کو ہمیشہ پائپ کے سروں (اینڈز) پر کام کرنا چاہیئے تاکہ ان کے ہاتھ محفوظ رہیں۔

۵۔ پائپوں کے ذخیرے کے اندر پائپ کو لڑ کانے کی ہرگز اجازت نہیں دینی چاہیئے ۔

٦۔ چھوٹے پائپ (حد لمبائی سے تین میٹر چھوٹے) کو سب سے اوپر والی تہہ میں رکھنا چاہیئے ۔

۷۔ پائپوں کے ذخیرے کے گرنے یا لڑھکنے سے بچاؤ کیلیئے ہر قطار پر مناسب رکاوٹیں لگانی چاہئیں۔

پائپ اتارنا:

ا۔ پائپ اتارنے کی جگہ پر وزن اٹھانے والی مشینری کے استعمال میں انتہائی احتیاط کرنی چاہیئے تاکہ اوپر موجود رکاوٹوں سے بچا جا سکے۔

۲۔ جب ٹریلر پر پائپ کی حفاظتی تار اور سٹیل بینڈ کو کاٹا جا رہا ہو تو تمام ملازمین کو محفوظ مقام پر کھڑے رہنا چاہیئے ۔

۳۔ پائپ کو اٹھانے کیلیئے استعمال ہونے والی رسی کی لمبائی اتنی ہونی چاہیئے کہ ملازمین پائپ کو اٹھانے کے دوران محفوظ رہیں۔

۴۔ آپریٹر کو چاہیئے 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 ہینڈلنگ کو کمپنی میں مروجہ طریقہ کار (SNGPL-HRR-008) کے مطابق یقینی بنایا جائے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۰:

دفتر میں حفاظت

دفتر میں چوٹ لگنے یا زخمی ہونے کی کئی وجوہات ہوسکتی 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 چاہیئے۔

☆ دفتر میں سیڑھیوں اور فرش کو ہمیشہ خشک اور گرنے یا آگ لگنے کے خطرات سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔

☆ الماری کے درازوں کو استعمال کے بعد کھلا نہیں رکھنا چاہیئے۔ ایک ہی وقت میں زیادہ درازوں کا کھولنا الماری کے الٹنے کا سبب بن سکتا ہے۔

☆ ملازمین کو چاہیے کہ دفتر کی میز یا فائلوں والی الماری کو بند کرنے کے لیے دراز کے ہینڈل یا دستے کو استعمال کریں اور انگلیوں کو دراز کے اوپر والے حصے سے دور رکھیں۔

☆ فائل والی الماری کو ایسی جگہ رکھنا چاہیے کہ ان کے دراز راستے میں نہ کھلتے ہوں۔

☆ ٹیلی فون اور دیگر اشیاء کی تاروں کو درست طریقے سے لگانا چاہیئے۔ 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 چاہیئے۔

☆ دفتر کی مشینری کسی غیر متعلقہ شخص سے ٹھیک نہیں کروانی چاہیئے۔

☆ خراب فرنیچر کی فوری مرمت کروانی چاہیئے۔

☆ عمارت سے ہنگامی انخلا کے طریقہ کار کو جاننا 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 چاہیئے۔

☆ دفتر کے اندر تمام سیڑھیوں کے راستے اور بالکونی میں روشنی کا مناسب انتظام ہونا چاہیئے۔ 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 نتھی کرنے/ جوڑنے کے لیے کامن پن کی بجائے پیپر کلپ یا سٹیپلز کا استعمال کرنا چاہیئے۔

☆ ہاتھوں کو کٹ لگنے سے بچانے کے لیے کاغذ کو اطراف کی بجائے کونے سے پکڑنا چاہیئے۔

☆ قلم، پنسل، چاقو یا قینچی کو تھام کر بغیر بند کیے ادھر ادھر نہیں گھومنا چاہیئے۔

☆ کوڑے کی ٹوکری کو ایش ٹرے کے طور پر استعمال نہ کریں

☆ اونچائی پر کام کرنے کے لیے کرسی یا ڈبوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اس کام کے لیے مخصوص سیڑھی یا اسٹول کا استعمال کرنا چاہیئے۔

☆ وزنی چیزوں کو الماری یا شیلف کے اوپر نہیں رکھنا چاہیئے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار 11:

سماعت کی حفاظت

چھونے، چکھنے، سونگھنے، اور دیکھنے کی طرح سننا 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 صحت 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 یونٹس 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 ماپی 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 گراونڈ)
- ☆ 86 - ڈیسی بیلز — بھاری مشینری بمعہ کیبن (ساونڈ پروف)
- ☆ 100 - ڈیسی بیلز — بھاری مشینری بغیر کیبن 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 جا سکتا 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 بجنا 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۔ اسطرح 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 آجاتا ہے جو اس کی سماعت کو اور زیادہ نقصان پہنچاتا ہے۔

شور کی وجہ سے سماعت کو کم ہونے سے 100 فی صد تک بچایا جا سکتا 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 جا سکتا ہے۔ سماعت کی حفاظت کے بارے میں ترغیب دیئے جانے والے پروگرام پر عمل کرنا چاہیے۔ ان پروگرامز میں شور کو ماپنا, انجینئرنگ کنٹرول, حفاظتی آلات کا درست استعمال, ملازمین کی تعلیم ,ریکارڈ کیپنگ اور پروگرام کا ارتقا شامل ہیں۔ سماعت کی حفاظت کرنے والے آلات جیسے ایئر پلگز 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 ستعمال بہت ضروری ہے۔ خاص طور پر ان ملازمین کیلئے جو 75 ڈیسی بیلز کی سطح پر کام کرتے ہیں۔

جب آواز کی سطح 75 ڈیسی بیلز ہو تو ایئر پلگز کا استعمال کرنا چاہیے اور اگر آواز کی سطح 90 ڈیسی بیلز تک ہو تو ایئر مفس کا استعمال کرنا چاہیے۔ آواز کی سطح 100 ڈیسی بیلز سے بھی زیادہ اونچی ہو تو ایئر پلگز اور ایئر مفس کا استعمال بیک وقت کیا جاتا ہے۔

ایئر پلگز 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 بچایئے

کام کے دوران کمر درد 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 ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔ یہ ہر کوئی جانتا ہے کہ سینے میں درد جسم میں خرابی کی علامت ہے لیکن کمر درد کو ہمیشہ نظر انداز کیا جاتا ہے یہاں تک کہ مسئلہ گھمبیر ہو جاتا ہے اور کمر میں شدید خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

ریڑھ کی ہڈی کو عام طور پر تین مختلف حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے جو الگ الگ ٹکڑوں پر مشتمل ہوتی ہے جنھیں مہرے (ورٹیبرا) کہتے ہیں۔

☆ سروائیکل: سات مہروں پر مشتمل ہے۔

☆ تھوریسک: بارہ مہروں پر مشتمل ہے۔

☆ لمبر پانچ مہروں پر مشتمل ہے۔

مہروں کو الگ رکھنے کیلئے (انٹرورٹبرل) ڈسکس ہوتی ہیں جو مہروں کے درمیان کشن کا کام دیتی ہیں۔ ہر ڈِسک کے دو حصے ہوتے ہیں۔ بیرونی مضبوط اور سخت حصّہ (جو اندر والے نرم حصے کو ڈھانپتا ہے) اینولس کہلاتا ہے۔ درمیانی نرم حصہ نیوکلئیس کہلاتا ہے۔ ڈِسکس کو اپنی جگہ قائم رکھنے کیلئے مہروں کے دونوں طرف اینڈ پلیٹس ہوتی ہیں۔

لگامنٹس، پٹھے اور ٹینڈنز ریڑھ کی ہڈی پر پڑنے والے بوجھ کو حرکت کے دوران برداشت کرتے ہیں مثلاً آگے کی طرف جھکنا یا وزن اٹھانا۔ کچھ ریڑھ کی بیماریاں سوفٹ ٹشوز کی وجہ سے ہوتی ہیں جیسا کہ مسلز اور لگامنٹ کی بیماریاں۔ کمر کے مہروں کی وجہ سے ہونے والی تکلیف یا چوٹ 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 (اینولس) ٹوٹ جاتا ہے اور اندر والا نرم گودا (نیوکلئیس) باہر نکل آتا ہے۔ یہ ھرنیئٹڈ ڈسک کہلاتا ہے یعنی نرم گودے کا باہر نکل آنا۔

ڈسک ھرنی ایشن کا خطرہ بڑھنے کی کئی وجوہات ہیں:

☆ ہمارا انداز زندگی مثلاً تمباکو کا استعمال، ورزش کا باقاعدگی سے نہ کرنا اور ناکافی 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 لچک 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۔ ھرنیئیشن اچانک یا آہستہ آہستہ ہفتوں یا مہینوں میں ہوسکتی ہے۔

وزن اٹھانے کے اصول

☆ جہاں تک ممکن ہو مشین کی مدد حاصل کرنی چاہیئے۔

☆ گھٹنوں کو جھکائیں اور وزن اٹھانے کیلئے ٹانگوں کی طاقت استعمال کرنی چاہیئے۔

☆ چیزوں کواٹھانے اورمنتقل کرنے کےمخصوص طریقوں سے واقف ہونا چاہیے۔وزنی چیزوں کواٹھانے کے لیے پشت کوسیدھار کھتے ہوئے بازواورٹانگ کے پٹھوں کواستعمال کرنا چاہیئے۔

☆کمپیوٹرکوآپریٹرکےسامنےاس طرح رکھیں کہ:

- سکرین آنکھوں کے برابر یاتھوڑی اونچائی پراتنے فاصلے پرہوکہ آپریٹراسے آگے جھکےبغیرپڑھ سکے۔
- سکرین کودیکھنے کیلئے گردن کازاویہ کسی تکلیف کاباعث نہ بنے۔
- بازوجسم کےمتوازی ہوں اور کہنیاں تقریباًنوے درجے کےزاویے پرہوں۔
- کلائیاں سیدھی رکھیں اورانہیں نوکیلے کناروں سے بچائیں۔
- ٹانگیں اور پاؤں ہموارجگہ پررکھیں۔

☆کمپیوٹرسکرین پرچمک سے بچنے کیلئے:

- مانیٹرکو(منبع روشنی)لائیٹ کےسامنےاس طرح ایڈجسٹ کریں کہ روشنی اس پہ عموداًپڑے۔
- سکرین کوتھوڑاساجھکالیں۔
- چمک کم کرنے والی سکرین کااضافہ کرلیں۔

☆ایسی اشیاء جوکمپیوٹرآپریٹرکےاستعمال میں زیادہ رہتی ہیں انھیں بالکل نزدیک ہوناچاہئیے اورکم استعمال ہونے والی اشیاءکوتھوڑادوررکھناچاہئیے۔

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

☆کسی بھی خطرناک صورت حال کی اطلاع اپنے سپروائزرکودیں۔

☆ ایک ہی وقت میں جھکنا، وزن اٹھانا اور گھومنا نہیں چاہیئے ۔

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 دو لوگوں کا کام تو نہیں ہے۔

☆ اس بات کا اندازہ لگانا کہ جس شے کو اٹھانا ہے اس کی جسامت کیسی ہے۔ کیا یہ بھاری 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 چاہیئے ۔

۲) اگر وزن بہت زیادہ ہو تو اُسے اکیلے اُٹھانے 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 پٹھوں کو مضبوط رکھیں۔ وزن کو قریب رکھتے ہوئے اچھی طرح تھامیں۔

۳) ٹانگوں سے اٹھائیں۔ کمر سے نہیں ٹانگوں کے پٹھے کمر کے پٹھوں سے مضبوط ہیں لہذا ٹانگوں 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 کیلیئے 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 ٹانگوں 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۔

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۳:

میٹریل سیفٹی ڈیٹا شیٹ (MSDS)

میٹریل 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۔ تا کہ حادثات سے محفوظ رہا جا سکے .MSDS کی دستاویز میں کیمیکل کے طبعی خواص زھریلے 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 ھدایات بھی ہوتی ہیں تا کہ 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 کہ 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 اُس شخص کیلئے بھی بہت اہم ھے جو پینٹ کی فیکٹری 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 معمور ہوں.

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

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

بین الاقوامی معیار کیمطابق خطرناک کیمیکل کیلئے یہ ضروری ہے کہ اسکے متعلق خطرات سے مالکان 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 ھدایات لکھی ہوں اور ملازمین کو MSDS سے آگاہی کی تربیت دی جانی چاہیئے.

(MSDS) کی ضرورت کہاں ہے؟

۱۔ جہاں (OSHA) کی تعریف کیمطابق 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 ھے کہ وہ تمام ملازمین کوایسے خطرناک کیمیکل کے متعلق معلومات دیں جو وھاں استعمال ہوتا ہو۔آجر کیلئے آسان حل یہ ھے کہ کام کی جگہ پر(MSDS) کی کاپیاں موجود ہوں.

کسی کیمیائی مواد کواستعمال کرنے یا اسکے ساتھ کام کرنے کی صورت میں احتیاط برتنی چاہیے. یہ یقینی بنایا جائے کہ کسی مواد کواستعمال کرنے سے پہلے اُسکے بہہ جانے ،خارج ہونے یا حادثے کی صورت میں اسکے نقصانات سے ملازمین کوآگاہی ہواوراخراج یا بہہ جانے کی صورت میں spill response kit کام کی جگہ پر موجود ہو۔

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

ا۔ اگر کیمیائی عنصر میں کوئی تبدیلی لائی گئی ہو.

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

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

اوپردی گئی کسی صورت میں ہر تین ماہ کے اندر نیاMSDS 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 اردگرد 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 تیزی سے مشین کو چلا سکیں۔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 کمپریسر، گرائینڈر یا ایکسکیویٹر۔

۲۔ لکڑی یا دھات کے کسی ٹکڑے کا اڑ کر لگنا۔

۳۔ غیر مناسب دیکھ بھال اور نامناسب استعمال سے ٹوٹ پھوٹ کی صورت میں۔

۴۔ مہارت کی کمی، تعلیم وتربیت 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 طریقہ کار کو بدلنا چاہیئے۔

مندرجہ بالا حقائق کی 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 کر لی جائے کہ حفاظتی ڈھال یا گارڈز دی گئی ہدایات کے مطابق دوبارہ سے لگا دیئے 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 سپروائیزز 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 علم رکھتا ہو۔ گارڈز کا صحیح استعمال ملازمین کو حادثات سے بچاتا ہے۔

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۵:

روڈ سیفٹی

محتاط ڈرائیونگ زندگیاں 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 یاددہانی کراتے رہنا چاہیے ہمیں سفر کرتے ہوئے یہ توقع نہیں رکھنی چاہیے کہ ہر چیز لازماً صحیح کام کررہی ہوگی ہیے۔ یہ عموماً ڈرائیوروں کی غفلت ہے جو حادثات اور پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ لہٰذا اپنا اور اپنے پیاروں کا خیال رکھتے ہوئے ایک اچھا ڈرائیور اور ایک اچھا راہ گیر بنیں۔

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

۱۔ اپنی موٹر سائیکل/ گاڑی کے اردگرد چکر لگائیں تاکہ کسی ظاہری نقص یا لیک کی نشاندہی ہو سکے۔

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

۳۔ ریڈیٹر، بیٹری اور وائپر کا پانی پورا کریں۔

۴۔ موٹر سائیکل/ گاڑی کے ٹائرز اچھی حالت میں ہونے چاہیے اور ان میں ہوا کا دباؤ مناسب ہونا چاہیے۔

۵۔ ہیڈ لائیٹس، بریک لائٹس اور انڈیکٹر درست طور پر کام کررہے ہیں۔

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

۷۔ سیٹ پر بیٹھ کر اس کا سٹیرنگ سے فاصلے کا جائزہ لیں سیٹ کا زاویہ درست کریں اور ہیڈ ریسٹ کو ایڈجسٹ کرلیں۔

۸۔ تمام چیزیں ایسے رکھیں کہ لڑھکنے نہ پائیں۔

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

۱۰۔ موٹر سائیکل/ گاڑی چلانے سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ تمام بریکس درست کام کررہی 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 اِشاروں 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 چلتے ہوئے مناسب فاصلہ رکھیں۔

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

۷۔موٹر سائیکل چلاتے وقت ہمیشہ ہیلمٹ کا استعمال کریں۔

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

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

۱۰۔گاڑی کے شیشے ہمیشہ صاف رکھیں۔

۱۱۔لین توڑ کر آگے نکلنے کی کوشش نہ کریں۔

۱۲۔آہستہ چلنے والی گاڑیاں، بائیں لین کا استعمال کریں۔

۱۳۔بائیں جانب سے کبھی گاڑی کو اوورٹیک نہ کریں صرف اُس صورت میں بائیں جانب سے اورٹیک کریں جب اگلی گاڑی نے دائیں جانب مُڑنے کا اِشارہ دیا ہو۔

۱۴۔بھاری گاڑیاں ہمیشہ بائیں لین میں چلائیں۔

۱۵۔ہائی وے پر گاڑی کھڑی کرنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

۱۶۔گاڑی کبھی بھی اس جگہ پر کھڑی نہ کریں جہاں منع کیا گیا ہو۔

۱۷۔ہائی وے پر گاڑی چلاتے وقت کبھی گاڑی کو ریورس نہ کریں۔

۱۸۔جب تک گاڑی رُک نہ جائے اُس کا دروازہ نہ کھولیں۔

۱۹۔موٹر سائیکل/گاڑی چلاتے وقت کسی بھی فون (موبائل، وائرلیس) کا استعمال نہ کریں۔

۲۰۔تاریک سڑکوں پر ہمیشہ تیز روشنی کا استعمال کریں۔مگر اس کا زاویہ اسطرح رکھیں کہ دوسروں کو تکلیف نہ ہو۔

۲۱۔دھند اور کم روشنی کے موسم میں موٹر سائیکل/گاڑی کی روشنیاں آن رکھیں۔

۲۲۔رہائشی علاقوں میں ہارن مت بجائیں اور نہ ہی ان جگہوں پر جہاں ہارن بجانے کی ممانعت ہو۔

۲۳۔ڈرائیونگ کے دوران توجہ مرکوز رکھیں۔دوسروں کا اور فٹ پاتھ پر چلنے والوں کا خیال رکھیں۔

۲۴۔پُل پر گزرتے وقت رفتار آہستہ کریں اور پُل پر کبھی بھی اورٹیک نہ کریں۔

۲۵۔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 "معلوماتی" ہوتی ہے۔

تکونی 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۔

ا۔راہ گیروں کو ہارن 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۔بوڑھے/عورتیں/بچوں کے قریب سے گزرتے وقت گاڑی کی رفتار آہستہ رکھیں اور محتاط رہیں۔

۵۔سڑک پر چلتے ہوئے زیبرا کراسنگ کو بلاک نہ کریں کیونکہ اس پر پیدل چلنے والوں کا حق ہوتا ہے۔

جانوروں سے خبردار رہیں

ا۔اگر اچانک جانور سامنے آجائیں تو دُور سے ہی بریک لگائیں حادثے سے بچنے کیلئے کبھی اسٹیرنگ یکدم نہ موڑیں،اس سے گاڑی اُلٹ سکتی ہے۔

۲۔اگر کوئی جانوروں کا ریوڑ گزر رہا ہو تو گاڑی دور ہی کھڑی کرلیں اور پہلے سارے جانوروں کو گزر جانے دیں۔

دوران بارش گاڑی چلانا

جب بارش ہورہی ہو تو شروع کے پندرہ منٹ سڑک پر پھسلن بہت ہوتی ہے۔ بہتر ہوگا اس وقت گاڑی نہ چلائیں اگر ضروری ہو تو ہیڈ لائیٹس آن رکھیں۔ بارش کے دوران پھسلن سے بچنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کریں۔

ا۔آہستہ چلیں

۲۔بریک وقت سے ذرا پہلے اور آہستہ لگائیں

۴۔گاڑی موڑنے سے پہلے آہستہ کریں۔

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

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

سموگ/دھند میں گاڑی چلانا

دھند ڈرائیونگ کیلئے انتہائی خطرناک ہے لہذا گاڑی چلانے سے پرہیز کریں اور اگر ضروری ہو تو دھند والی پیلی لائیٹس کا استعمال کریں اور آہستہ چلائیں اگر ضروری سمجھیں تو ایمرجنسی لائٹیں استعمال کریں۔

راہگیروں کی ذمہ داریاں

ا۔ہمیشہ "زیبرا کراسنگ" 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 ترچھی 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۔

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)

شمسی توانائی، ہوائی توانائی، biomass

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

ایندھن کوئلہ، تیل اور قدرتی گیس

ہم توانائی کا زیادہ تر حصہ غیر 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 تجدیدہ 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 خودکار طریقوں کے استعمال پر غور کریں (Automatic light control)۔

2- عام ٹیوب لائٹ اور بلب کی بجائے توانائی کم استعمال کرنے والے بلب (Energy Sever) 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 تا کہ ٹھنڈک کا اخراج نہ ہو سکے۔

5۔ضرورت کے مطابق سورج کی روشنی اور حرارت سے فائدہ اٹھانے کیلئے پردوں کو ہٹا دیں۔

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 فلٹر اور منعکس سطح کی باقاعدگی سے صفائی کریں۔

8۔موبائل، کیمرے، لیپ 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 بنائیں تا کہ کم سے کم ایندھن استعمال ہو۔

15۔ایندھن کی کھپت کم کرنے کے لیے گاڑیوں اور آلات کے فلٹر 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 رگڑ کے 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 پہ 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 پیندے 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

هیلتھ 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 دجہ حرارت، ہوا میں نمی، جسم میں پانی کی کمی یا تھکاوٹ اکھٹے ہو جائیں تو یہ گرمی سے متعلق بیماریوں کی وجہ بن سکتے ہے۔

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 تا کہ پسینہ جلد خشک ہو۔ مثال کے طور پر: (سوتی 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 باوجود اس کے کہ آپکو 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 کیوجہ سے دباؤ کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔
6. گرمی میں کام کرتے ہوئے کم کھائیں لیکن وقفہ وقفہ سے کھانا یا سکنجبین لیتے رہیں۔
7. اگر آپ ادویات لے رہے ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کیونکہ ادویات آپکی گرمی کی برداشت کو اثر انداز کرتی ہیں۔

هیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۸:

موبائل فون کے اثرات سے حفاظت

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

حفاظتی تدابیر:۔

(۱) موبائل فون خریدتے وقت اس بات کی تسلی کرلیں کہ اسکی (SAR) لہروں 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 فریکونسز 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 کردیں۔

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

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

(۶) موبائل کو اٹھارہ سینٹی میٹر تک دور رکھنا ریڈی ایشن کے اثرات کو کم سے کم کردیتا ہے۔

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

(۸) بلیو ٹوتھ کا استعمال عام موبائل کی ریڈی ایشن کے اثرات کو کم کردیتا ہے۔

(۹) دھاتوں سے بند ایریا (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 کردیں۔

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

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

گرمی سے منسلک امراض

سیریل نمبر	گرمی سے متعلق بیماریاں	علامات	ابتدائی طبی امداد
۱	گرمی کی وجہ سے کھچاؤ/ ہیٹ کریمپس	متاثرہ شخص کا بازوں، ٹانگوں کے پٹھوں یا معدے میں کھچاؤ کا محسوس کرنا متاثرہ شخص کو زیادہ پسینہ آنا	۱۔متاثرہ شخص کو ٹھنڈی سایہ والی جگہ پر لے جائیں اور کپڑے ڈھیلے کر دیں۔ ۲۔ اُسے آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی پلائیں (کم از کم دو گلاس) ۳۔متاثرہ شخص کی دیکھ بھال کریں اور ضرورت کے مطابق مزید پانی پلائیں۔
۲	گرمی کی وجہ سے تھکاوٹ	متاثرہ شخص کو زیادہ پسینہ آنا اور رنگت زرد پڑ جانا جلد کا نم اور ٹھنڈا ہو جانا، سر درد، کمزوری، سر چکرانا، بھوک نہ لگنا، گرمی کی وجہ سے کھچاؤ، متلی ہونا، گھبراہٹ میں ٹھنڈی سانسیں لینا، ہاتھوں اور پاؤں میں جھنجلاہٹ محسوس ہونا۔	۱۔متاثرہ شخص کو ٹھنڈی سایہ والی جگہ پر لے جائیں اور کپڑے ڈھیلے کریں۔ ۲۔ اُسکے جسم پر پانی ڈالیں اور ہوا دیں تا کہ ٹھنڈک کا احساس ہو۔ ۳۔اُسے آہستہ آہستہ ٹھنڈا پانی پلائیں (کم از کم 500 ملی لیٹر) ۵۔ اُس کی ٹانگیں اُونچی کر دیں۔ ۴۔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 نہ مل جائے۔
۳	گرمی سے بے ہوشی/ ہیٹ سٹروک	متاثرہ شخص کو پسینہ نہ آنا (جلد سرخ اور گرم ہونا) متاثرہ شخص کا پہلے سر درد، سر چکرانا، متلی ہونا، نبض تیز ہونا اور ذہنی گھبراہٹ ہونا اسکے بعد متاثرہ شخص کا اچانک بے ہوش ہو جانا، جو ایک میڈیکل ایمرجنسی ہے۔	۱۔متاثرہ شخص کو ٹھنڈی سایہ والی جگہ پر لے جائیں اور کپڑے ڈھیلے کریں۔ ۲۔متاثرہ 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) ۴۔فوری طبی مدد طلب کرنا، ٹرانسپورٹ / سواری آنے تک اسے ٹھنڈا رکھنا اور راستے میں ابتدائی مدد جاری رکھیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائیز لمیٹڈ

<u>ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ</u>

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۱۹:

محفوظ غذا کا استعمال

محفوظ غذا کا استعمال ہماری صحت کا ضامن ہے۔ غذا کو محفوظ بنانے کیلیئے تھوڑی سی توجہ اور محنت درکار رہے 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۔

☆ کچن اور خوراک کو کیڑے مکوڑوں اور دیگر حشرات الارض سے محفوظ رکھیں۔

اگر چہ بہت سے جراثیم بیماری 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 علیٰحدہ رکھیں

☆ گوشت، مرغی اور سمندری خوراک جو کہ پکی ہوئی نہ ہو کو دوسری غذا سے علیحدہ رکھیں۔

☆ علیٰحدہ اوزار اور آلات استعمال کریں مثلاً چاقو اور بورڈ وغیرہ جو کہ کچی غذا کو پکڑنے کیلیئے استعمال ہوتے ہیں۔

☆ خوراک کو الگ ڈبوں میں محفوظ کریں تا کہ 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 جا سکتے 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 یخنی کو اُبالیں اور یہ یقین دہانی کرلیں 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 ہوجاتے ہیں، تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ 70 ڈگری سینٹی گریڈ پر پکائی ہوئی خوراک کھانے کیلئے محفوظ ہوتی ہے۔ خاص طور پر قیمہ، 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۔

☆جمی 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 سست ہوجاتی 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 پیسچرائزڈ دودھ میں جراثیم کو ختم کردیا 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 کیمیکل اور جراثیم سے آلودہ ہوسکتے ہیں۔ زہریلا کیمیکل فرسودہ خوراک میں پیدا ہوسکتا ہے۔ خام مال کے انتخاب میں احتیاط برتیں۔ پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھونے اور چھیلنے سے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۰:

ٹائر کی حفاظت

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

طریقہ کار اور دیکھ بھال کے دوسرے عوامل:

☆ گاڑی کو بہتر طریقے سے رکھا جا سکتا 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 ٹائر کی عمر بڑھاتا ہے

1- ٹائر کے اوپر دیئے 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 ٹائر گھسنے کی شرح کی نشاندہی کرتا ہے یہ نمبر جتنا زیادہ ہوگا ٹائر اُتنی ہی دیر سے گھسے گا، 400 گریڈ کا ٹائر گریڈ 200 کے ٹائر سے دگنے وقت میں گھسے گا۔

3- ٹائر کی گیلی سطح یا سڑک پر رکھنے کی صلاحیت Traction کہلاتی ہے، اچھے گریڈ کا ٹائر گیلی سڑک 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 ٹائروں کی معیاد ان کے بنانے کی تاریخ سے لیکر 4 سال کی ہوتی ہے اسطرح کی مہر {*2603*) نشاندہی کرتی ہے بنانے کے ہفتے اور سال کی، لہذا *2603* ظاہر کرتا ہے کہ یہ ٹائر سال 2003 کے 26th ہفتے کو تیار کیا گیا۔

5- ایسے ٹائروں 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- ٹائروں میں بھری ہوا کا دباؤ گاڑی کی حفاظت کا اہم جزو ہے، ٹائر میں ہوا کا زیادہ دباؤ ٹائر کے گرم ہو کر پھٹنے کا باعث بن سکتا ہے۔

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

8- ٹائروں میں ہوا کے دباؤ کا باقاعدگی سے معائنہ کریں خاص طور پر جب ٹائر ٹھنڈے ہوں، کیونکہ چلتے ہوئے ٹائر میں ہوا کا دباؤ درجہ حرارت کی وجہ سے تیزی سے بڑھتا ہے۔

9- ٹائروں کی بنیادی حالت پر مختلف عناصر اثر انداز ہوتے ہیں جس میں پہیوں میں ہوا کا دباؤ کم یا زیادہ ہونا، ٹائروں کا سیدھا نہ ہونا (Misallignment) اور غلط کیمبر قابل ذکر ہیں یہ ٹائر کے گھسنے کی شرح کو بڑھاتے ہیں۔

10- ٹائروں کا باقاعدگی سے معائنہ کرنا چاہیے اور خراب ٹائروں کو فوراً بدل لینا چاہیے۔ ٹائروں کو ہونے والے نقصان میں (i) ٹائر کا پھول جانا جو کسی چیز سے ٹکرانے سے ہوسکتا ہے (ii) ٹائر کا پھٹ جانا جو کسی نوکیلے چیز سے ٹکرانے سے ہوسکتا ہے (iii) ایمرجنسی میں رُکنے کی صورت میں پہنچنے والا ٹائر کو نقصان (iv) ٹائر کے زائد المعیاد ہونے کی صورت میں

11- سارے ٹائروں کے والوز کو کیپ سے بند کریں تاکہ گند اور نمی سے محفوظ رہیں۔

12- زیادہ بوجھ اور Under Inflation ٹائر پر ضرورت سے زیادہ بوجھ کی وجہ بنتی ہے جس کے نتیجے میں ابنارمل ٹائر کی Flering پیدا کرسکتی ہے، اگر پہیے اصلی بوجھ کو برداشت نہیں کر سکتے، تو بوجھ کم کریں یا پھر ایسے پہیے لگائیں جو زیادہ بوجھ اٹھا سکیں۔

13- ہمیشہ ایک جیسے Diameter کے ٹائر بدلیں، Disignation اور Suffix الفاظ، مثال کے طور پر A 16 انچ کا ٹائر 16 کی رم پر چلتا ہے، کبھی بھی 16 انچ کے ٹائر کو 16.5 کی Rim پر مت لگائیں، اس کے نتیجے میں حادثہ ہوسکتا 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 آدھی 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 وحیوانی گندگی 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 ناکافی نکاسی آب کا نظام۔
- کوڑا کرکٹ کو تلف کرنے کا نامناسب انتظام۔
- کنویں اور ہینڈ پمپ کے قریب لیٹرین بنانا۔

آلودہ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں:

آلودہ پانی پینے سے اسہال/ہیضہ، پیچش، معیادی بخار، ہیپاٹائیٹس 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 آزمودہ 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 چھانیں۔
- 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 کمپنیوں کی TabChlorine ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

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

گھریلو فلٹر

- معیاری گھریلو فلٹر بھی پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کا ایک قابلِ اعتماد اور مئوثر ذریعہ ہے۔تاہم ہر 2 سے 3 ماہ بعد اس کے فلٹرز 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 لیکیج کی صورت میں فوری مرمت کرائیں۔
- جانوروں کو انسانوں کے پینے کے پانی کے ذخائر سے دور رکھیں۔
- پانی کے ذخائر سیورج لائن سے 15 فٹ کے فاصلے پر بنائیں۔
- کیڑے مار ادویات 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 ٹونٹی سے پانی کا سیمپل لینا مقصود ہو تو ٹونٹی کو 1-2 منٹ کیلئے کُھلا چھوڑ دیں۔تاکہ پائپ میں موجود پانی خارج ہوجائے۔
- پانی کا سیمپل لینے سے پہلے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن سے دھونے کے بعد ٹونٹی یا نل کو صاف کریں۔
- کُھلے منہ والی جراثیم سے پاک (Sterilized) بوتل میں پانی بھرنے کے بعد احتیاط سے بند کریں۔
- بوتل پر جگہ، وقت اور منبع تحریر کرنے کے بعد جلد از جلد اپنے علاقے میں موجود واٹر ٹسٹنگ لیبارٹری میں تجزیہ کے لیے بھیج دیں۔
- اگر فوری طور لیبارٹری پہچانا 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 انجیئر نگ ڈیپاٹمنٹ میں پینے کا پانی ٹیسٹ کروانے کی سہولت فراہم کی گئی ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

<u>ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ</u>

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 صورتحال 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 منظّم ذہنی تناؤ فرد کی زندگی پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے کیونکہ یہ نفسیاتی اور سماجی مسائل پیدا کرتے ہیں جو بالا آخر خرابیِ صحت کا باعث بنتے ہیں۔ دل، آنتوں اور معدے کی بیماریوں کے علاوہ اعصابی کمزوریوں جیسی بیماریوں کی شکایات غیر منظّم 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 فردِ واحد کی ترقی کیلئے اہم ہے۔ تاہم غیر منظّم ذہنی تناؤ کے نتائج یہ ہیں:

- صحیح فیصلہ نہ کر سکنا (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

(b) ذہنی

(i) توجہ کا فقدان

(ii) غلطیاں کرنے کا رجحان

(iii) بھلکڑ 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

(d) ہارمونل

(i) مُنہ کا خُشک ہونا

(ii) ہتھیلیوں اور پاؤں میں پسینہ آنا

(iii) پیشاب کا بار بار آنا

(e) دِل کی بیماریاں

(i) دِل کا تیز دھڑکنا

(ii) بلند فشارِ خون

(iii) ہاتھ اور پاؤں کا ٹھنڈا ہونا

(f) پٹھوں کی بیماریاں

(i) پٹھوں کے کھنچاؤ میں اضافہ

(ii) پیٹھ درد / سر درد

(iii) گردن میں درد

(g) آنتوں کی بیماریاں

(i) بھوک میں تبدیلی

(ii) معدہ اور جگر کی گرمی

(iii) پیچش

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
- معیارِ 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 جا سکتا ہے۔

۲۔ کام کرنے کا جذبہ۔

اس مقصد کے لیے ذہنی تناؤ سے آگاہی اور انفرادی تجزیہ ہر فرد کی سب سے پہلی ترجیح ہونی چاہیے۔ذہنی تناؤ سے نبٹنے کے لیے بہترین رابطے اور بڑھتے ہوئے سماجی تعلقات اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔اس سے نبٹنے کے لیے غذائی عادات، ورزش اور مشغلوں میں تبدیلی اندازِ زندگی بدلنے میں مدد کر سکتی ہے۔مختلف طریقوں کی تفریح (میوزک سننا، جسم کی مالش) ذہنی تناؤ میں کمی کا موجب ہیں۔عبادت اور مذہب کی طرف رُحجان اس پر قابو پانے کے لیے بہت زیادہ کار آمد 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، لیڈر شپ، مسائل کا حل)۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر شمار ۲۳:

کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانے کا نظام

کوڑا کرکٹ ایسا ناکارہ 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 علیٰحدگی، اس کے اکھٹا 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، بچا 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، کیفے ٹیریا اور باتھ روم کا کوڑا، اور صحن میں لگے پودوں کی تراش خراش
صنعتیں	ڈبے، کمرہ طعام کا کوڑا اور دفتروں کے کاغذ اور لکڑی 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۔

☆ مکھیاں گلے سڑے ہوئے کوڑے اور غیر ڈھکے ڈھیروں پر پرورش پاتی ہیں اور اسہال، ہیضہ، پیچش، بخار اور یرقان جیسی بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتی ہیں۔

☆ کوڑا پھینکنے والی والی جگہ پر جانور اور چوہے ہوتے ہیں جو کہ طاعون اور پسوؤں 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 بندوبست:

کوڑے کرکٹ کا بندوبست مندرجہ ذیل ترکیب سے ہونا چاہیے۔

۱۔ کمی:(REDUCE)

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

۲۔ دوبارہ استعمال کرنا:

شیشے کے مرتبانوں، 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 کچل 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 بات کا خیال رکھیں کہ وہ پانچ مائکرون سے کم پلاسٹک ہے۔

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

۳۔ کوڑا بلدیہ 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 یا بچا ہوا کھانا ہمیشہ کوڑا دان میں ڈالیں۔

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

سوئی 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 دفتروں اور گھروں میں استعمال ہونے والا آلودہ پانی اپنے اندر مختلف کیمیائی اجزاء لیے ہوئے ندی، نالوں اور دریاؤں میں پہنچ جاتا ہے۔
- کھادوں اور حشرات کُش 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 زیرِ زمین پانی کو بھی آلودہ کرتے ہیں اور یہی زیرِ زمین پانی گھریلو ضروریات کیلئے استعمال ہوتا ہے۔
- بعض اوقات ہسپتالوں 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 اُن 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۔

- ماحولیاتی اثرات

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 مچھلیوں کی اقسام اور دریاؤں کے اردگرد 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 ورکشاپوں 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 جائیں جن کو لگانے سے کھادوں، حشرات کش ادویات، اور جڑی بوٹیوں 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 کیمکل 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۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ 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 ہو 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 جھٹکا لگنا جو کہ موت کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

ii گرم حصہ کو چھونے 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 مضرصحت 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 کردیں۔ 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 آمدورفت 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 گریس دینے یا کوئی سپرے کا کام ہو رہا ہو، حرارت اور شعاعیں آبی بخارات سے ملکر
ردعمل کے طور پر انتہائی زہریلی گیسوں کو بھڑکا سکتیں 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 اُڑتی ہوئی چنگاریاں آگ لگا دیں۔ آگ کے خطرے پر نظر رکھیں اور آگ بجھانے والے
آلے کو قریب رکھنا چاہیئے ۔

☆ کام مکمل کرنے کے بعد ویلڈنگ کی جگہ کو جانچ لینا چاہیئے کہ وہاں کوئی شعلہ یا چنگاری باقی نہ ہو۔

☆ بھرے ہوئے سلنڈروں کو مناسب سہارے سے عمودی حالت میں رکھیں تا کہ 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 اُٹھانے 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۔
تا کہ دوبارہ استعمال کی صورت میں صاف آلات آپ کے پاس ہو۔

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 بدقسمتی سے دوسری قدرتی آفات کی طرح اس کی درست پیشن گوئی نہیں کی جاسکتی۔ یہ اچانک رونما ہوتا ہے اور سنبھلنے کا بہت کم وقت دیتا ہے۔ زلزلہ بعض دوسری قدرتی آفات جیسا کہ سیلاب، لینڈ سلائیڈنگ اور آگ کے بھڑکنے کو بھی متحرک کرسکتا 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/ماپنے 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 کسی قسم کی تباہی بھی نہیں ہوگی، اس کے مقابلے میں اگر شدت 6 یا اس سے زیادہ ہو تو اس سے بہت زیادہ تباہی ہوسکتی 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 چائنہ 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 پُرسکون رکھیں۔

2- تمام قسم کی آگ کو بند کر دیں۔

3- زلزلے کے دوران اگر آپ گھر یا کسی بلڈنگ کے اندر ہیں تو اندر رہتے ہوئے اپنے آپ کو کسی بھاری فرنیچر کے نیچے چھپا لیں، اور کسی بھی لٹکتی 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 پُر ہجوم جگہ پر ہیں تو راستہ بنانے یا دروازے تک پہنچنے کیلئے پُر جوش 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 آ جائیں۔

زلزلے کے بعد حفاظتی تدابیر

1- متاثرین کی ہر ممکن مدد کرنے کی کوشش کریں۔

2- اگر گیس لیکیج کا شبہہ ہو تو فوراً مین والو (Valve) بند کر دیں اور متعلقہ دفتر میں گیس لیکیج کی رپورٹ کریں، ایسی صورت میں بجلی کے آلات اور آگ جلانے کی کوشش مت کریں۔

3- اگر واٹر سپلائی 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 ملبے 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، تا کہ 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- ذہنی 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 پُر خطر کاروائیوں میں سے ایک سمجھا جاتا ہے۔کھدائی کے دوران ہوئے حادثات ملازمین کے لیے سنگین اور اکثر اوقات مہلک زخموں کا باعث بنتے ہیں۔کھدائی کے پُر خطر ہونے کے بہت سے عوامل ہیں، جیسے کہ:

☆ کھدائی کے دوران زیرِ 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 ہونی ہو وہاں موجود سہولتوں کی جانچ پڑتال کر لی جائے اور کھدائی کے اندر اور ارد گرد کام کرنے والے ملازمین کو تحفظ فراہم کیا 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 ہونی 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 پہنچنے والا ایک معمولی نقصان مثلاً دباؤ، رگڑ، ڈینٹ (dent)، سلوٹیں وغیرہ بھی اس میں لیک پیدا کر سکتا ہے۔علاوہ ازیں اگر گیس کو آگ 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 عموماً ٹوٹ پھوٹ کا 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۔

☆ سیڑھی 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 رِسک اسیسمینٹ (Risk Assessment) ضرور کی جانی چاہیے تاکہ متعلقہ حفاظتی اقدامات کا تعین کیا جا سکے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

<u>ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ</u>

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 سکے تو یہ جان و مال کے انتہائی نقصان کا باعث ہو سکتی ہے۔ قدرتی گیس کو ایک خاص قسم کی بو دینے 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 ہوادار 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 تکسیدی 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۔ لیکیج کی صورت میں علاقہ فوراً خالی کروایا جائے اور لیک ہونے والے ڈرم کو ہوادار جگہ پر منتقل کیا جائے۔

۱۲۔ رِستے اور بہتے ہوئے آئل کو ممکنہ حد تک سیل ہونے والے ڈبوں میں اکٹھا کریں۔ بقیہ آئل کو ریت میں جذب کرلیں۔ 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، غنودگی، سر درد، قے، 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 اُتار 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۔ **نگلنے کی صورت میں:**

نگلنے کی صورت میں کلی 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 صورتِ 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 AFFF، CO_2 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 اُنہیں اچھی طرح دھولیں اور کبھی بھی آڈرینٹ آئل کو سونگھنے یا چکھنے 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

<u>ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ</u>

سیفٹی ٹاک نمبر۲۹:

ڈوپ یارڈ

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

ا) پائپ کی صفائی۔

ب) پائپ پر پرائمر لگانا۔

پ) پائپ کے اِردگرد فائیر یا تھرموگلاس کی تہہ 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 سینڈ بلاسٹنگ۔

پ) پائپ کی پرائمنگ، کوٹنگ اور ریپنگ۔

ت) مضرِ صحت/نقصان دہ کوڑا کا جمع کرنا۔

ان سرگرمیوں کو انجام دینے کیلئے جو حفاظتی اقدام اُٹھانے چاہیئے وہ درج ذیل ہیں:

☆ "4 اور اِس سے زیادہ چوڑائی والے پائپ کو کرین کی مدد سے اُتارنا اور چڑھانا چاہیے۔

☆ "2 اور اِس سے کم چوڑائی کے پائپ کو ہاتھ سے اٹھایا جاسکتا ہے بشترطیکہ مناسب PPEs (سیفٹی ہیلمٹ، جوتے اور دستانے) کا استعمال کیا جائے تاکہ کام کے دوران کسی بھی سنگین یا معمولی حادثہ سے بچا جاسکے۔

☆ پائپ یا وزن اُٹھاتے وقت مناسب طریقہ اپنانا چاہیئے تاکہ کسی بھی قسم کے کمر درد، تھکاوٹ یا پٹھوں کے کھچاؤ سے بچا جاسکے۔

☆ پائپ اُتارنے چڑھانے کی سرگرمی سے قبل اِس پر تربیت مددگار ثابت ہوسکتی 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، ائیر پلگ/مفس اور دستانے) کا استعمال ضروری ہے۔

☆ کام کی جگہ پر فرسٹ ایڈ کا ہونا لازمی ہے۔

☆ گرمیوں میں کام کرنے کے دوران وقفہ لینا اور زیادہ مقدار میں پانی چاہیئے تاکہ ہیٹ سٹروک اور ڈی ہائیڈریشن سے بچا جاسکے۔

☆ کام کے دوران سینڈ ویسل، والو، کمپریسر، گیج 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 چاہیئے۔

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

پائپ کی پرائمنگ، کوٹنگ اور ریپنگ:

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

☆ کول تار اور فائبر گلاس/تھرموگلاس 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 ہوسکتی 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 اسلیئے زیادہ احتیاط برتنی چاہیئے۔

☆ کام کی جگہ پر سگریٹ 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 چاہیئے۔

☆ مناسب PPE کا استعمال کرنا چاہیئے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۳۰:

ڈینگی بخار سے بچاؤ کی تدابیر

1۔اپنے اردگرد گندہ یا صاف پانی جمع نہ ہونے دیں۔

2۔اپنے اردگرد 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 مچھر 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۔
(صبح 4 سے 8 بجے اور شام 5 سے 7 بجے تک)

7۔تیز بخار کو روکنے کے لیے پانی کی پٹیاں کریں اور نزدیک ترین ڈاکٹر سے فوراً رابطہ کریں۔

8۔ڈینگی مریض کے اردگرد 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 کیاریوں، گملوں، پرانے برتنوں اور ٹائروں وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔

12۔گٹر کے ڈھکن پر بنے 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۔گھروں میں موجود فواروں، 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 بھیجتے وقت مکمل آستین والی قمیض اور تنگ پائنچوں 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

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۳۱:

کرین کا استعمال

حفاظتی ہدایات

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ اپنے کام کے دوران مختلف طرح کے سامان اٹھانے کے لیے اور لائن پائپس کی نقل وحمل کیلئے کرینز کے استعمال پر انحصار کرتی ہے۔ کرینز کی مختلف اقسام ہیں مثلاً ٹاور کرین، اوور ہیڈ کرینز اور موبائل کرینز۔ کرینز کے حادثات جو ہر سال مختلف طرح کی چوٹوں اور اموات کا سبب بنتے ہیں ان سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ سپروائزر، کرین آپریٹرز اور کارکنان جو آس پاس موجود ہیں ان کو کرین اور اس سے متعلقہ خطرات کا علم ہو۔

کرینز کے متعلقہ کام کے کئی خطرات ہیں مگر عام طور پر مندرجہ ذیل اہم ہیں۔ کرین کا بجلی کی تاروں سے ٹکرانا، اوورلوڈنگ، سامان کا گرنا / پھسلنا اور کرین آپریٹرز کی کرین کو استعمال کرنے کی ناکافی صلاحیت، تعلیم اور تجربہ۔ سپروائزر کی ذمہ داری ہے کہ وہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ باصلاحیت اور تجربہ کار کرین آپریٹرز ہی یہ مشین چلائیں۔ یہ اہم ہے کہ ان کو کرین اور اس کے کام سے متعلقہ خطرات کی بروقت آگاہی ہو تاکہ ان سے بچاؤ کیا جاسکے۔

ا۔ بجلی کی ترسیل کی تاروں سے ٹکرانا:

عالمی معیار کے مطابق کرین سے متعلقہ پچاس فیصد حادثات کرین کے بجلی کی تاروں سے ٹکرانے کے باعث ہوتے ہیں۔ یہ عموماً اس وقت ہوتا ہے کہ جب کرین کی ہوئسٹ لائن (Hoist line) یا بوم سامان کی منتقلی کے دوران قریبی یا اُوپر سے گزرتی ہوئی بجلی کی تاروں سے ٹکرا جائے۔ عموماً اس میں کارکنان کو بجلی کا جھٹکا اس وقت لگتا ہے جب وہ اس کرین کو چھوتے ہیں جو بجلی کی تاروں سے ٹکرا جاتی ہے لیکن برقی جھٹکے کا خطرہ صرف اس آپریٹر تک محدود ہی نہیں رہتا بلکہ دیگر کارکنان جب اس کو بچانے آتے ہیں تو وہ بھی بجلی کے جھٹکے کی لپیٹ میں آجاتے ہیں۔ کرین کا بجلی کی تاروں سے چھونے کا عمل عموماً اس وقت ہوتا ہے جب کرین کے کام کے شروع ہونے سے پہلے اس کام سے متعلقہ حادثات سے بچاؤ کے لئے ممکنہ حفاظتی اقدامات کی پلاننگ نہیں کی جاتی جو کہ حادثات سے بچاؤ کی سب سے بڑی حکمت عملی ہے۔

بجلی کی تاروں کے اردگرد کا دس فٹ کا علاقہ غیر محفوظ ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ اس کی نشاندہی زمین پر غیر موصل رکاوٹوں، باڑوں اور ٹیپ کی مدد سے کی جائے جس کی وجہ سے کارکنان کو آسانی سے یہ خطرہ دکھائی دے گا اور کرین آپریٹر اس بات کو یقینی بنائے گا کہ کرین کا بوم اور ہوئسٹ لائن برقی خطرے کے زون میں کسی صورت داخل نہ ہوں۔

یہ بہتر ہے کہ پاور ڈسٹری بیوشن کمپنیز سے کرین سے متعلقہ کام شروع کرنے سے پہلے رابطہ کیا جائے تاکہ وہ برقی ترسیل کو ختم کردیں

یا گراؤنڈ کر دیں اور یا پھران پر غیر موصل انسولیشن لگا دیں۔ اگر کرین آپریٹرز کو کرین کے کام کے دوران کام کی جگہ صاف دکھائی نہ دے تو وہ اپنی مدد کے لئے دیگر کارکنان کو استعمال کرے تا کہ وہ اسے اشاروں کی مدد سے ممکنہ خطرات سے آگاہ کر سکیں۔

۲۔ اوورلوڈنگ:

عالمی معیار کے مطابق کرین کی ساخت کی ناکامی سے متعلقہ ۸۰ فیصد حادثات کرین کی صلاحیت سے زیادہ لوڈ کرنے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ جب بھی کرین اوورلوڈ کی جاتی ہے تو اس پر دباؤ بڑھ جاتا ہے جس کی وجہ سے لوڈ جھولنے لگتا ہے اور اچانک گر سکتا ہے یا ایک طرف کو جھکنے کی وجہ سے بوم ایک سائیڈ پر کھنچ جاتا ہے۔ اوورلوڈنگ عموماً اس وقت ہوتی ہے جب کرین آپریٹرز غیر تربیت یافتہ ہوں اور وہ اپنے تجربے/ جبلت پر انحصار کرتے ہوئے یہ سوچتے ہیں کہ وزن زیادہ ہے یا کم۔ مگر یہ ضروری ہے کرین آپریٹر کو لوڈ کے وزن کا پتہ ہو اور کرین کے وزن اُٹھانے کی صلاحیت کا بھی علم ہو۔

کام سے متعلقہ ٹریننگ حادثات سے بچاؤ کے لئے بہترین قدم ہے۔ یہ ضروری ہے کہ کرین آپریٹر کو کرین کے لوڈ چارٹ، لوڈ اٹھانے کی محفوظ مقررہ حد اور لوڈ کی لمبائی چوڑائی سے آگاہی ہو۔

۳۔ سامان کا گرنا:

کرین سے کسی بھی کام کی جگہ پر سامان کا گرنا قابلِ تشویش ہے۔ جب کرینز کو صحیح طرح سے نصب اور محفوظ طریقے سے استعمال کیا جائے تو کام آسان اور محفوظ ہو جاتا ہے۔ سامان، رسی (Sling) اور کرین کے منسلکہ حصے اگر محفوظ طریقے سے نہ جوڑے جائیں تو لوڈ کرین سے پھسل کر کارکنان اور اردگرد کی اشیاء پر گر کر انسانی زندگی اور اثاثوں کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کرینز کے حرکت کرنے والے حصے اگر گھس جائیں یا ہوئسٹ (Hoist) ٹوٹ جائے تو یہ بھی بہت نقصان کا سبب بن سکتے ہیں۔ بڑی اور موبائل کرینز کا لوڈ کی منتقلی کیلئے غیر ضروری طور پر محرک ہونا آس پاس کام کرنے والے کارکن خصوصاً رگر (Rigger) کیلئے حادثے کا باعث بن سکتا ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ کرین کے چلانے اور وزن اٹھانے سے پہلے یہ اطمینان کر لیں کہ اس کی ہکیں، چین سلنگ صحیح حالت میں ہیں مزید برآں اسکی بریکیں، کنٹرولز اور محتاط کرنے والے اشارے بھی چیک کر لیں۔ غیر متعلقہ افراد بحثیت کرین آپریٹر یا اشارہ کرنے والا آدمی کرین کو استعمال نہیں کر سکتے۔ کرین آپریٹر کو چاہیے کہ کسی کو بھی لوڈ یا کرین کے ہکس پر بیٹھنے کی اجازت نہ دے۔

اگر لوڈ کو غیر محفوظ طریقے سے باندھا جائے، کرین کو تیزی سے چلایا جائے، ہوئسٹ (Hoist) میں جھٹکا یا جھول پیدا کیا جائے، اچانک کرین کو غیر محتاط طریقے سے آگے پیچھے حرکت دی جائے اور راستہ تبدیل کیا جائے تو اس سے سامان کے گرنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ کرین آپریٹر کیلئے ضروری ہے کہ وہ کرین کو محفوظ طریقے سے پارک کرے جب کرین وزن نہ اُٹھا رہی ہو۔

کام کے دوران کارکنان حفاظتی آلات جیسا کہ ہیلمٹ، حفاظتی جوتے اور حفاظتی وردی کا استعمال یقینی بنائیں۔ کرین نے جب وزن اُٹھایا ہو تو اس کے نیچے چلنا اور کام کرنا ممنوع ہوتا ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۳۲

پورٹیبل آگ بجھانے والے کیلئے ایک قاعدہ

آگ بجھانے والے آلات اہم ہیں۔اور ہمیں ان کے بنیادی کام کو سمجھنا چاہیے۔ یہ جاننا انتہائی ضروری ہے کہ آگ بجھانے والے آلات کیلئے کونسی اقسام تجویز کی ہیں، وہ کہاں پر لگائی گئی ہیں ان کو قابل استعمال کیسے رکھنا ہے اور ان کا صحیح استعمال کیسے کرنا ہے۔

پورٹیبل آگ بجھانے والا آلہ کام کی جگہ کے اندر چھوٹی آگ بجھانے کیلئے انتہائی مئوثر ثابت ہوسکتا ہے۔ تاہم تمام آگ بجھانے والے آلات ایک جیسے نہیں ہوتے۔ مختلف قسم کی آگ کیلئے مختلف اقسام کے آگ بجھانے والے آلے استعمال ہوتے ہیں۔ آگ بجھانے والے آلات کا مناسب انتخاب اور جگہ کا تعین انتہائی اہم ہے۔ یہ لازمی ہے کہ ایک دفعہ جب آگ بجھانے والا آلہ نصب ہوجائے تو اس کا احتیاط اور باقاعدگی سے معائنہ کریں۔ اور ملازمین کو مناسب استعمال پر تربیت دی جائے۔

پورٹیبل آگ بجھانے والے آلات کی اقسام:

- **پانی والا سلنڈرز:**
  - ☆ یہ کلاس (A) والی آگ بجھاتا ہے۔
  - ☆ لکڑی، کاغذ، کپڑا، گتہ، پلاسٹک اور ربڑ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔
  - ☆ پانی کے استعمال سے آگ کو ٹھنڈا کرنا ہے۔
- **کاربن ڈائی آکسائیڈ (CO_2):**
  - ☆ یہ کلاس (B) یا (C) والی آگ بجھاتا ہے۔
  - ☆ بجلی کا بکس، پینلز، ٹرانسفارمر، بھڑک اُٹھنے والے سیال، پٹرول محلول، تارکول، پینٹ، چکنائی اور گیسوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔
  - ☆ آکسیجن کی جگہ لے کر آگ بجھاتا ہے۔
- **ڈرائی کیمیکل پاؤڈر (DCP):**
  - ☆ یہ کلاس (A) یا (B) یا (C) والی آگ بجھاتا ہے۔
  - ☆ بھڑک اُٹھنے والے سیال، پٹرول محلول، تارکول، پینٹ، چکنائی اور گیسوں کیلئے استعمال ہوتا ہے اسکے علاوہ بجلی کا سامان، بجلی کا بکس، پینلز، ٹرانسفارمز، لکڑی اور کاغذ وغیرہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر کاربن ڈائی آکسائیڈ اور ڈرائی کیمیکل پاؤڈر دونوں موجود ہوں تو بجلی کی آگ بجھانے کیلئے کاربن ڈائی آکسائیڈ والا سلنڈر استعمال کریں۔
  - ☆ آکسیجن کی جگہ لے کر آگ بجھاتا ہے۔
- **فوم والا سلنڈر:**
  - ☆ یہ کلاس (A) یا (B) والی آگ بجھاتا ہے۔
  - ☆ بھڑک اُٹھنے والے سیال، پٹرول محلول، تارکول، پینٹ، چکنائی، لکڑی اور کاغذ وغیرہ کیلئے استعمال ہوتا ہے۔
  - ☆ آکسیجن کی جگہ لے کر آگ بجھاتا ہے۔

آگ بجھانے والے آلے کو کہاں لگایا جائے؟

☆ پورٹیبل آگ بجھانے والے آلات کو آگ کی ممکنہ قسم اور سائز کی بنیاد پر نصب ہونا چاہیے اور ممکنہ آگ لگنے کے امکانات کو دیکھتے ہوئے آگ بجھانے والے آلے کا سائز اور فاصلے ٹھیک ہونے چاہئیں۔

☆ آگ بجھانے والے آلے کو دیوار پر اس طرح لگانا چاہیے کہ اسکا اوپر والا حصہ فرش سے 5 فٹ سے زیادہ نہ ہو(آگ بجھانے والے آلے کا اوپر والا حصہ فرش سے 4.5 فٹ مناسب ہے)۔

آگ بجھانے والے آلے کو ہر ماہ چیک کرنا چاہیے تا کہ یہ یقین رہے کہ:

☆ بجھانے والے آلات ان کے مقررہ مقام میں ہیں۔ واضح طور پر دکھائی دیتے ہیں اور ایسی اشیاء سے پوشیدہ تو نہیں جو رسائی میں مداخلت کریں۔

☆ آگ بجھانے والے آلہ کی قسم اور استعمال کی ہدایات سامنے اور واضح ہوں اور پڑھی جاسکتی ہوں۔

☆ پریشر گیج سے پتہ چلتا ہو کہ آلہ مکمل طور پر چارج ہے۔(سبز زون میں)

☆ پن اور مہریں برقرار ہیں۔

☆ آلہ اچھی حالت میں ہے۔ حالت میں خرابی، بُھر بھراپن یا سوراخ تو نہیں ہے۔

☆ اگر ڈرائی پاؤڈر بجھانے والے آلہ میں پاؤڈر جم جاتا ہے تو آہستہ آہستہ بجھانے والے مادے کو اُوپر سے نیچے کی طرف اُلٹائیں۔

تربیت:

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ملازمین آگ کی حفاظت کے قواعد کو جانتے ہوں اور ضرورت پڑنے پر ان پر عمل کرتے ہوں۔ ملازمین کو ہنگامی حالات میں باہر نکلنے کا راستہ معلوم ہو اور باقاعدہ آگ پر قابو پانے کی مشقیں ہوتی ہوں۔

☆ پورٹیبل آگ بجھانے والے آلات کو استعمال کرنے کیلئے مخصوص ہدایات فراہم کریں۔

آپ کے کام کرنے کی جگہ کے اندر تمام آگ بجھانے والے آلات کی جگہ کی شناخت اور آگ بجھانے کے حصے اور آپریشن پر تربیت یافتہ ملازم ہوں۔

تاہم عام اصول کے طور پر چار سٹیپ (PASS) کے عمل کو آپریشن کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- پن کو کھینچو۔
- آگ کی بنیاد پر نشانہ رکھیں۔
- مواد کو خارج کرنے کیلئے آہستہ آہستہ ہینڈل کو دبائیں۔
- اردگرد نوزل کی مدد سے سپرے کریں۔

یہ بات مدنظر رہے کہ حفاظت مقدم ہے اگر ایسی صورتِ حال ہے جہاں زندگی کو خطرہ ہو تو ملازم کو فوری طور پر مقام چھوڑنے کیلئے ہدایات دیں۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۳۳

ایمرجنسی ڈرل میں عملی شمولیت

ہنگامی صورتِ حال کیا ہے؟

ہنگامی صورتِ حال ایک ایسی اچانک اور غیر متوقع صورتِ حال ہوتی ہے جس کیلئے فوری اور انسدادی اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے جو اگر نہ لیئے جائیں تو ان سے انسانی جان کا ضیاع، زخمی ہوجانا، املاک کے نقصان کے ساتھ ساتھ ماحول کو بھی نقصان کا خطرہ ہوتا ہے۔

ہنگامی صورتِ حال کی اقسام:

سوئی ناردرن گیس میں ہنگامی صورتِ حال کی اقسام مندرجہ ذیل ہوسکتی ہے۔

آگ کا لگنا، کیمیکل یا گیس کا اخراج، دہشت گردی یا بم کا خطرہ اور قدرتی آفات جیسا کہ زلزلہ، سیلاب یا غیر متوقع تیز مسلسل بارش وغیرہ شامل ہیں۔

ہنگامی صورتِ حال پر کیسے قابو پایا جاسکتا ہے:

ہم میں سے اکثر کیلئے ایمرجنسی ڈرل کوئی غیر معمولی نہیں ہے مگر بدقسمتی سے عموماً لوگ اس کو دفتر کے روز مرہ کے معمولات میں ایک تکلیف دہ رکاوٹ یا سماجی رابطے کا وقفہ سمجھتے ہیں اور جب بلڈنگ خالی کرنے کے الارم بج رہے ہوتے ہیں تو آپس میں باتیں کررہے ہوتے ہیں یا پھر بلڈنگ خالی کرنے کی بجائے اپنی کام کی جگہ پر کوئی ذاتی اشیاء اُٹھارہے ہوتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اگر ہماری زندگی خطرہ میں ہوتو کیا ہمیں یہ سب کام کرنے چاہئیں۔ کیونکہ یہ ایمرجنسی ڈرل ہے جو کہ آپ کو تیار کرتی ہے کہ آپ کسی بھی ہنگامی صورتِ حال میں کس طرح عمل کریں گے۔ ہم ایمرجنسی ڈرل کی اہمیت کو سنجیدگی سے نہیں لیتے اور لاپراہی برتتے ہیں اور ایسی لاپراہی جان لیوا ہوسکتی ہے۔

اگرچہ مختلف اقسام کی ہنگامی مشقوں کی مخصوص ضروریات ہیں مگر کسی بھی طرح کی ایمرجنسی صورتِ حال سے نمٹنے کیلئے مندرجہ ذیل تجاویز فائدہ مند ہوسکتی ہیں۔

۱۔ تمام ملازمین کو اپنے آفس کا ایمرجنسی صورتِ حال سے نمٹنے کا مخصوص پلان معلوم ہونا چاہیے جو کہ ایڈمن آفیسر اور ایچ ایس ای انجینئر سے مل جائے گا اور ضروری ہے کہ ہمارے پاس اگر کوئی ملاقاتی یا نیا کمپنی ملازم آئے تو ہم اس کو بھی اس سے متعلق آگاہی دیں (مثلاً ایمرجنسی صورتِ حال میں بلڈنگ سے نکلنے کا راستہ وغیرہ)۔

۲۔ ایمرجنسی صورتِ حال سے کامیابی سے نمٹنے کیلئے ضروری ہے کہ ایمرجنسی حالات کو قابو کرنے والے ذمہ دار افسران/سول سروس کے رابطہ نمبرز/موبائل نمبرز اہم جگہوں پر آویزاں ہوں اور وقتاً فوقتاً ان نمبرز کی تبدیلی کی صورت میں نئے نمبرز کی بھی اطلاع دے دی جائے۔

۳۔ ملازمین کو دفتر میں موجود فائر الارم اور آگ بجھانے والے آلات کے مقامات معلوم ہوں اور اگر آپ کو آگ بجھانے والے آلات کا استعمال نہیں آتا تو کم از کم آپ ان لوگوں کو وہاں تک رسائی دے سکتے ہیں جو اُن کے استعمال کا طریقہ جانتے ہیں۔ تاکہ وقت کی بچت ہو سکے اور تھوڑے ٹائم میں ایمرجنسی صورتِ حال پر قابو پایا جاسکے۔

۴۔ ایمرجنسی صورتِ حال میں بلڈنگ سے جلد اور آسانی سے باہر نکلنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو بلڈنگ سے ہنگامی انخلاء کے راستوں کا معلوم ہو۔

۵۔ ہنگامی انخلاء کے راستوں کو ہمیشہ صاف اور رکاوٹوں سے پاک رکھیں۔

۶۔ ایمرجنسی ڈرل کے دوران بلڈنگ خالی ہونے کے بعد دوبارہ ذاتی اشیاء کو اُٹھانے کیلئے بلڈنگ میں مت جائیں۔

۷۔ ایمرجنسی ڈرل کے دوران لفٹ کے استعمال کی بجائے سیڑھیوں کو استعمال کریں۔

۸۔ سائٹ انچارج/ایڈمن آفیسر/ایچ ایس ای انجینئر/وارڈن حضرات کو چاہیئے کہ وہ معذور ملازمین کیلئے ایمرجنسی صورتِ حال کے پلان میں اِن کو بھی شامل کریں تاکہ بلڈنگ سے ان کا انخلاء جلد اور باحفاظت یقینی بنایا جاسکے۔

۹۔ ہنگامی صورتِ حال میں آفس بلڈنگ کو خالی کرنے کے دوران دھکم پیل سے اجتناب کرتے ہوئے اسمبلی ایریا پہنچ کر خاموشی سے لائنوں میں کھڑے ہوں اور مزید ہدایات کا انتظار

کریں۔

۱۰۔ معمول کی ایمرجنسی ڈرل کے اختتام پر ایمرجنسی صورتِ حال کے پلان میں بہتری لانے کیلیئے ڈرل کے دوران کیئے گئے مشاہدات کی کمزوریوں اوراچھائیوں کے متعلق متعلقہ افرادکو آگاہ کریں تاکہ نظام میں بہتری لائی جاسکے۔

لوگ زیادہ تر اصل ہنگامی حالات سے زیادہ عام مشقی ایمرجنسی ڈرل کے عادی ہوجاتے ہیں اور جب ہنگامی الارم بجائے جاتے ہیں تو یہ سمجھتے ہیں کہ یہ صرف ایک معمول کی ڈرل ہے جب کہ تمام ملازمین کو سمجھنا چاہیے کہ ہرالارم ایک حقیقی ایمرجنسی الارم ہے۔ ہنگامی صورتِ حال کی مشقیں نہ صرف ملازمین کی معلومات میں اضافے کا سبب بنتی ہیں بلکہ ان سے مجموعی طور پر کمپنی پالیسی اور ہنگامی صورتِ حال کو نمٹنے کی صلاحیت اوراعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔

سوئی ناردرن گیس پائپ لائنز لمیٹڈ

ہیلتھ سیفٹی اینڈ اینوائرنمنٹ ڈیپارٹمنٹ

سیفٹی ٹاک نمبر ۳۴

پھسلنے، ٹھوکر لگنے اور گرنے کے خطرات سے بچاؤ

ہم سب کو کبھی نہ کبھی زندگی میں راہ چلتے ہوئے راستے میں رکاوٹ کی وجہ سے ٹھوکر لگی ہوگی یا ہم پھسل کر گر گئے ہوں گے۔ اس چھوٹی سی بے احتیاطی کی وجہ سے ہمیں لوگوں کے سامنے خفت یا شرمندگی محسوس ہوئی ہوگی یا چھوٹا سا زخم آیا ہوگا۔ اس چیز سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ ہمیں فرش پر پھسلنے، گرنے اور ٹھوکر لگنے کی مختلف وجوہات اور ان سے بچاؤ کی تدابیر کا علم ہو جو کہ مندرجہ ذیل ہیں:

☆ **پھسلنا:**

اگر فرش گیلا ہو، اُس پر کچھ گر گیا ہو یا بارش کا پانی جمع ہو یا کیچڑ ہو تو ہم پھسل سکتے ہیں۔

فرش پر پھسل کر گرنے سے بچاؤ کی تدابیر:

۱۔ فرش پر اگر پانی / مائع / گریس / تیل یا کیچڑ لگی ہو تو اس کو جلد از جلد صاف کر دیں۔

۲۔ اگر کام کی جگہ یا ورکشاپ پر گریس یا تیل کے بار بار گرنے کا احتمال ہو تو اِن کے ڈرموں کے نیچے دھاتی ٹرے رکھیں۔

۳۔ فرش پر ٹائلز لگی ہوں، نیا فرش بنا ہو، فرش کی تازہ دھلائی کی گئی ہو یا گیلے کپڑے سے صفائی کی گئی ہو تو آپ پھسل سکتے ہیں اس لئے احتیاط کریں۔

۴۔ فرش کی سطح اگر ناہموار یا اُونچی نیچی ہو تو تب بھی گِرنے کا خدشہ ہو سکتا ہے فرش پر چلتے ہوئے اس چیز کا دھیان رکھیں۔

☆ **ٹھوکر لگ کر گِرنا:**

اگر پیدل چلنے کے راستوں پر رکاوٹیں پڑی ہوں یا سطح ناہموار ہو تو ہمیں ٹھوکر لگ سکتی ہے۔

فرش پر ٹھوکر لگ کر گرنے سے بچاؤ کی تدابیر:

۱۔ وزن صرف اتنا اُٹھائیں کہ آپ اپنے آگے راستے پر پڑی ہوئی کسی بھی رکاوٹ کو با آسانی دیکھ سکیں۔

۲۔ضروری ہے کہ کام کی جگہ، سیڑھیاں اور سٹور روشن اور صاف ہوں اور آپ کے کام میں استعمال ہونے والے اوزار، مٹیریلز کے رکھنے اور ذخیرہ کرنے کی جگہ نامزد ہو اور وہ اِدھر اُدھر بکھرے ہوئے نہ ہوں۔

۳۔ یاد رکھیں کہ پنکھے، کمپیوٹر، دیگر آلات کی تاریں فرش پر نہ بکھری ہوں۔ بہتر ہے کہ یہ تاریں دیوار کے ساتھ ساتھ لگی ہوں تا کہ ان کی فرش پر موجودگی سے آپ ان سے ٹھوکر کھا کر گر نہ جائیں۔

☆ **فرش پر گر جانا:**

اگر ہمارے جسم کا توازن برقرار نہ رہے تو ہم گر سکتے ہیں۔

اُونچائی سے گرنے سے بچاؤ کی تجاویز:

گرنے سے بچاؤ کی کچھ تجاویز مندرجہ ذیل ہیں:

ا۔ اپنا کام شروع کرنے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کہ اس کام سے متعلقہ خطرات کا تعین کیا جا چکا ہے اور آپ کو ان سے مکمل آگاہی ہے۔

۲۔ اگر آپ کو اُونچائی پر کام کرنا ہے تو ضروری ہے کہ آپ حفاظتی بیلٹ کا استعمال کریں۔

۳۔ اگر سیڑھی استعمال کر رہے ہیں تو ضروری ہے کہ سیڑھی کے رابطے کی تین نکات ۔۔۔۔ جیسا کہ آپ کے دونوں ہاتھ اور ایک پاؤں یا دونوں پاؤں اور ایک ہاتھ سیڑھی پر ہوں۔

۴۔ سیڑھی کو رکھنے سے پہلے یہ یقینی بنالیں کہ جس فرش یا سطح پر آپ رکھ رہے ہیں وہ ہموار اور سخت ہے اور اگر سیڑھی ٹوٹ گئی ہے تو اس کو ٹھیک کرنے کیلئے عارضی طریقہ نہ اپنائیں۔

۵۔ موسم اگر بارش یا آندھی والا ہو جائے تو سیڑھی سے فوراً اُتر جائیں اور کام ختم کر دیں۔

یہ حقیقت ہے کہ مختلف خطرات ہمارے ماحول میں اردگرد موجود ہیں مگر عموماً ہم اپنے روزمرہ کے معمولات زندگی میں مصروفیت کی وجہ سے دیکھ نہیں پاتے۔ ملازمین زیادہ تر کام کی جگہ پر ان خطرات سے تب دوچار ہوتے ہیں جب متعلقہ کام، سرگرمی یا سائٹ کی ایچ ایس ای کے اصولوں کو مدنظر رکھتے ہوئے خطرات اور اُن کے نقصانات کا تعین نہ کیا گیا ہو اور وہ اِن سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر یا کنٹرول

کے اقدامات کا علم نہ رکھتے ہوں۔

سوئی ناردرن گیس کے ہر ملازم کی یہ بنیادی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے متعلقہ کام/کام کی جگہ/ورکشاپ/لیبارٹری وغیرہ پر پھسلنے، ٹھوکر لگنے اور گرنے سے متعلقہ خطرات کی موجودگی کی نشاندہی کریں۔ تاکہ ان خطرات سے متعلقہ لاحق ہونے والے نقصانات سے بچنے کے لئے حفاظتی تدابیر اور کنٹرولز لاگو کئے جا سکیں۔

سوئی ناردرن گیس اپنی ہر کام کی جگہ پر صحت، حفاظت اور ماحول سے متعلقہ خطرات اور اُن کے تعین کے رجسٹر بناتا ہے اور اس رجسٹر کے بنانے میں اپنے ایریا انچارج، ایچ ایس ای انجینئر اور باقی ملازمین کے بتائے گئے خطرات سے متعلقہ رائے کو انتہائی اہمیت دیتی ہے کیونکہ جب ہم خطرات کے تعین کا رجسٹر بنا لیتے ہیں تو ذمہ داران اِن خطرات سے متعلقہ لاحق ہونے والے نقصانات سے بچنے کیلئے حفاظتی تدابیر اور کنٹرولز لاگو کرتے ہیں۔ جس سے ان خطرات کی شدت میں کمی آتی ہے اور حادثات سے بچاؤ ممکن ہوسکتا ہے۔