Item # G-7

ارگونامکس (Ergonomics)
کے ذریعے کارکنوں کی استعداد
اور تحفظ میں اضافہ

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

آرگونامکس (Ergonomics)
کے ذریعے کارکنوں کی استعداد اور
تحفظ میں اضافہ

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

تصنیف : سعید احمد اعوان

ایم ایس سی کیمسٹری (گولڈ میڈلسٹ)

ایم ایس سی (آکوپیشنل ہیلتھ یو۔کے)

ڈائریکٹر

مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول

محکمہ محنت، حکومت پنجاب

وزیر محنت و انسانی وسائل حکومت پنجاب کا پیغام

محنت کشوں کو حادثات اور بیماریوں سے بچنے کا شعور پیدا کرنے کے لیے محکمہ محنت و انسانی وسائل نے پہلی مرتبہ بڑے پیمانے پر آگہی کی ایک مہم کا آغاز کیا ہے۔ یہ کتابچہ اسی مہم کی ایک کڑی ہے۔ موجودہ حکومت محنت کشوں کو ان کے جائز حقوق دلانے اور ان کے لیے سہولیات مہیا کرنے کے لیے شب و روز کوشاں ہے۔ کارکنوں کے لیے صوبے کے تمام کونوں میں رہائشی سہولتیں اور ہسپتال تعمیر کیے جا رہے ہیں۔

ہماری حکومت کا یقین ہے کہ ملک کی معیشت تبھی ترقی کر سکتی ہے جب کارکن دل جمعی کے ساتھ اور صحت مند ماحول میں کام کریں گے۔ میری اپنے محنت کش بھائیوں اور بہنوں سے استدعا ہے کہ وہ اس کتابچے میں دی گئی ہر معلومات نہ صرف خود عمل کریں بلکہ اپنے دیگر ساتھیوں تک بھی پہنچائیں۔

خیر اندیش
سید اختر حسین رضوی
وزیر محنت و انسانی وسائل حکومت پنجاب

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ناشر : مرکز برائے بہتری حالات کار و ماحول
محکمہ محنت، حکومت پنجاب

اشاعت : 2005

تعداد اشاعت : 4400

ڈیزائننگ : افتخار حسین

پرنٹر : وڈپیکر پرنٹرز۔ پبلشرز لاہور
042-7224382-0303-6423261

ابتدائیہ

کام کے دوران پیش آنے والے خطرات کی وجہ سے ہر سال لاتعداد کارکن بیماریوں اور حادثات کا شکار ہوجاتے ہیں۔ ذراسی احتیاط اور پیش بندی سے ان خطرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

محکمہ محنت وانسانی وسائل حکومت پنجاب کارکنوں کی صحت وتحفظ کے لیے کوشاں ہے یہ کتابچہ اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے یہ کتابچہ کارکنوں، مینجروں اور مالکان میں صحت وتحفظ سے متعلق شعور بیدار کرنے کے لئے انتہائی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ مجھے امید ہے کہ کارکن اس کا بھرپور فائدہ اٹھائیں گے۔ محکمہ محنت "مرکز برائے بہتری حالات کار وماحول" صوبے بھر میں صحت وتحفظ اور حالات کار کی بہتری کے لیے سرگرداں ہے۔ میری آپ سے استدعا ہے کہ اس مرکز کی سہولیات سے بھرپور استفادہ کریں۔

شاہنواز بدر
سیکرٹری محکمہ محنت وانسانی وسائل
حکومت پنجاب

ذاتی کوائف

نام ______________________________

ولدیت ______________________________

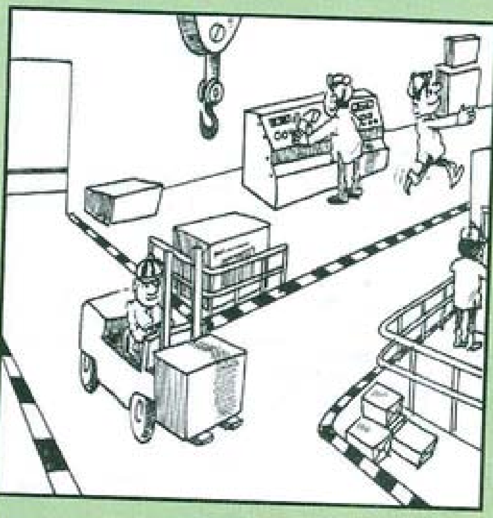
عہدہ ______________________________

شناختی کارڈ نمبر | | | | | | | | | | | | | |

ادارہ کا نام ______________________________

ادارہ کا ایڈریس ______________________________

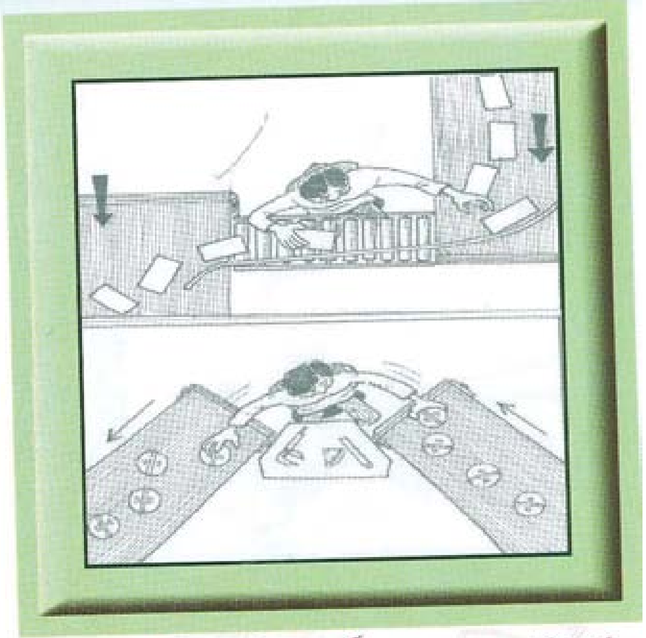
ایمرجنسی فون نمبر ______________ بلڈ گروپ ______________



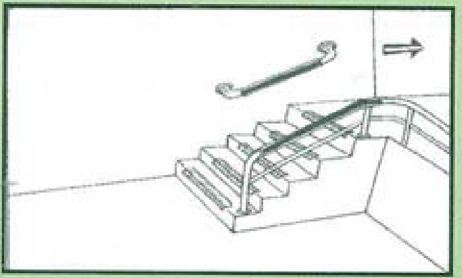
نقل وحمل کے علاقوں کونشان اور لائن لگا کر کام کرنے کے
علاقوں سے علیحدہ رکھیں اوران کوصاف رکھیں

راہداریوں اور برآمدوں کو اتنا کھلا رکھیں کہ دوطرفہ
آمدورفت اور نقل وحمل آسانی سے ہو سکے

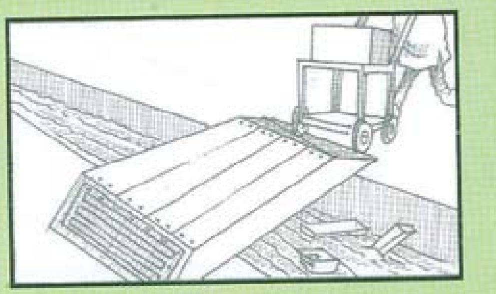
نقل وحمل کے لئے سیڑھیوں کی بجائے ریمپ
زیادہ موزوں ہوتے ہیں



کام کی جگہ کی بناوٹ اس طرح رکھیں کہ کارکن اپنے قدرتی بیٹھنے کے
نداز میں اشیاء کو ایک جگہ سے دوسری جگہ رکھ سکیں۔ ٹرانسفر پلیٹ
وررولر کے استعمال سے اشیاء کی نقل وحمل کو آسان بنایا جاسکتا ہے



ڈھلوان یا سیڑھیوں پر سے پھسلنے سے بچاؤ کا انتظام کریں
سیڑھیوں کے سروں پر کھردرے مادے لگانے سے پھسلن
سے بچا جا سکتا ہے



اگر کہیں پلی بنانی پڑے تو خیال رکھیں کہ اس کی سطح پھسلن والی نہ ہو اور دو پہیوں والی گاڑیاں اس پر سے گزر سکیں

کنویئر کے استعمال سے بھاری اشیا کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچایا جا سکتا ہے

مختلف طرح کی اشیاء اوراوزاروں کی نقل وحمل کے لئے مختلف طرح کے متحرک ریک (Rack) بنائے جاسکتے ہیں

رولر اور کنویئر کے استعمال سے دستی نقل و حمل کو کم کیا جا سکتا ہے ان کی اونچائی ایسی ہو کہ کارکن کو جسم کا اوپری حصہ جھکانا نہ پڑے

ہتھ گاڑیاں اور ٹھیلے باربرداری کو آسان اور محفوظ بنا دیتے ہیں

یہ ایک ایسی کام کی جگہ ہے جہاں سے تمام غیر ضروری سامان ہٹا دیا گیا ہے تمام اوزار اور پارٹس شیلفوں اور ریکوں میں سٹور کیے گئے ہیں

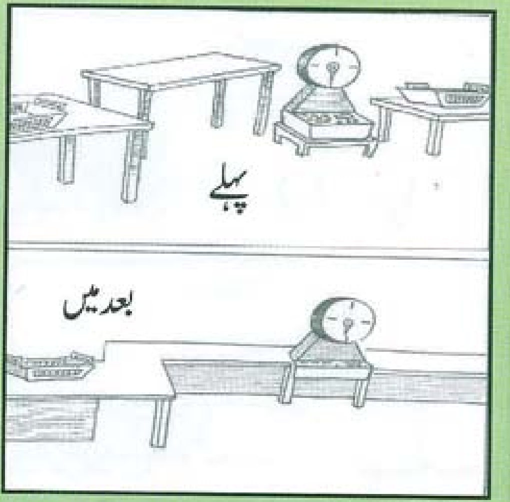
کنویئر استعمال کر کے دستی طریقے سے سامان کی نقل و حمل کو کم کیا جا سکتا ہے

ممکن ہوتو بھارتی اشیاء کو تقسیم کر کے کم وزن کے
حصوں میں بانٹ دیں

ہاتھوں کے لئے گرفت کی جگہ بنانے سے بکسوں اور برتنوں کی نقل وحمل آسان ہوگی گرفت ایسی جگہ ہو کہ بکس کو جسم کے سامنے رکھ کر لے جایا جاسکے

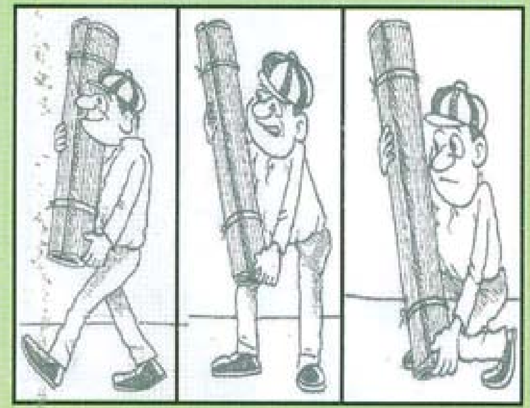
بھاری اشیاء کو اٹھانے اور نیچے رکھنے کی بجائے کھینچ کر یا دھکیل کر لے جائیں

کارکن اور اشیاء کے درمیان فاصلے کو کم سے کم رکھیں



کام کی جگہ پر مختلف سطحوں کی اونچائی میں فرق کم یا ختم کر دیں

مختلف سطحوں کی اونچائی ایک جیسی رکھیں اور اشیاء کو اٹھانے اور
نیچے رکھنے کی ضرورت کو کم سے کم کریں



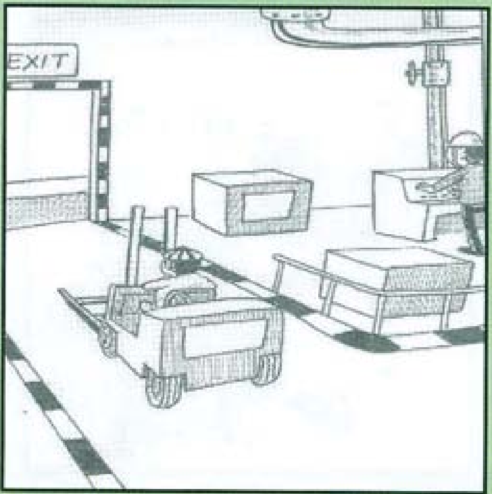
لمبی اور بھاری اشیاء کو اٹھانے کے لئے ٹانگوں کی طاقت
استعمال کریں اور وزن کو جسم کے قریب رکھیں

دو ایک جیسے وزن والی اشیاء کو زیادہ فاصلے تک لے جانے کے لئے
اس طرح کا انتظام کیا جا سکتا ہے اس سے توازن قائم رہتا ہے
اور اشیاء کو اوپر اٹھانے یا نیچے رکھنے کی ضرورت کم ہو جاتی ہے

ایڈجسٹ ہوجانیوالی قینچی نما لفٹ استعمال کی جاسکتی ہے

بھاری اشیاء کو اٹھانے یا نیچے رکھتے وقت انہیں جسم کے سامنے رکھیں۔ کمر کو سیدھی رکھیں پاؤں کو مضبوطی سے رکھیں اور ٹانگوں کی طاقت استعمال کریں

کوڑا جمع کرنے کے لئے مناسب جگہوں پر ایسے ڈبے رکھیں
جو کہ آسانی سے خالی بھی کئے جا سکیں



انخلاء کے راستوں کو نشان لگائیں اور انہیں رکاوٹوں
سے پاک رکھیں

صحت وتحفظ اور ماحول کے مسائل سے آگاہی

کارخانوں اور اداروں کی دہلیز پر

☆ کارکنوں اور آجروں میں صحت وتحفظ اور ماحول کے متعلق شعور بیدار کرنے کے لیے موبائل ٹریننگ یونٹ رواں دواں ہے۔

☆ یہ یونٹ آپ کے ادارے میں بھی تربیت فراہم کرنے کے لیے تیار ہے۔ مزید معلومات کے لیے ہم سے رجوع کریں۔

ارگونامکس کے ذریعے کارکنوں کی استعداد اور تحفظ میں اضافہ

ویب سائٹ

سنٹر فار دی امپروومنٹ آف ورکنگ کنڈیشنز اینڈ انوائرمنٹ لاہور کی ویب سائٹ آپ کی راہنمائی کے لیے ہمہ وقت موجود ہے۔ اس سے فائدہ اٹھائیں۔

www.ciwce.org.pk

CIWCE
Center for the Improvement of
Working Conditions & Environment
Government of Punjab, Lahore, Pakistan
CIWCE

دستیاب سہولیات

سنٹر فار دی امپر وومنٹ آف ورکنگ کنڈیشنز اینڈ انوائرمنٹ لاہور میں صحت وتحفظ اور ماحول کی بہتری کے لیے جدید ترین سہولیات میسر ہیں۔

- ☆ جدید ترین آلات سے مزین لیبارٹریاں۔
- ☆ لائبریری۔
- ☆ ویڈیوز۔
- ☆ مشاورتی خدمات۔
- ☆ جدید ترین معلومات کی دستیابی۔

مزید معلومات اور مشاورت کیلئے

Centre for the Improvement of
Working Conditions & Environment
Directorate of Labour Welfare
Government of the Punjab
Township, (near Chandni Chowk), Lahore.
Tel: (042) 5150042 Fax: (042) 5123537
E-mail: awosh@brain.net.pk
Website: http:/www.ciwce.org.pk/