

Perform Occupational Health and Safety Practices	پیشہ ورانہ صحت اور حفاظت کے اصولوں پر عمل کریں	ماڈیول نمبر 7
--	--	---------------

تدریسی نتائج:

- اپنے کام سے متعلق خطرات کی نشاندہی کریں (Identify hazards relevant to your task)
- ذاتی حفاظتی سامان کے صحیح استعمال کو یقینی بنائیں (Ensure personal protective equipment (PPE) handling)
- اوزاروں اور سامان کی حفاظت کریں (Protect Tools and Equipment)
- آگ بجھانے والے آلات کی دیکھ بھال کریں (Maintain Fire Extinguisher)
- فرسٹ ایڈ باکس کو برقرار رکھیں (Maintain First Aid Box)
- مشینوں کی حفاظت کو یقینی بنائیں (Ensure Safeguard of Machines)
- ہنگامی حالات کی تیاری کریں (Prepare for Emergencies)
- ہنگامی حالات سے نمٹ سکیں (Respond to Emergencies)

Identify hazards relevant to your task	اپنے کام سے متعلق خطرات کی نشاندہی کریں	لرننگ یونٹ 7.1
--	---	----------------

تدریسی نتائج:



- خطرات کی شناخت OHS معیارات کے مطابق درست طریقے سے کریں۔
- حفاظتی نشانات اور علامتوں کی شناخت کریں۔
- غیر محفوظ عمل اور حالات کی نشاندہی کریں۔

7.1.1 حادثات یا چوٹ سے بچنے کے لیے خطرات سے نمٹنا (Dealing with hazards to avoid any accident or injury) -



کام کی جگہ پر موجود ممکنہ خطرات کو پہچاننا ضروری ہے، جیسے:

- خراب یا غیر محفوظ مشینری
- پھسلنے یا گرنے کے امکانات
- بجلی کے غیر محفوظ کنکشن
- نقصان دہ کیمیکل یا مادے۔

7.1.2 حفاظتی رپورٹنگ کے طریقہ کار اور دستاویزات (Safety reporting procedures and documentation)

حفاظتی رپورٹنگ کی اہمیت

کام کی جگہ پر کسی بھی حادثے یا خطرناک صورت حال کی اطلاع دینا ضروری ہے تاکہ مستقبل میں ایسے واقعات کی روک تھام کی جاسکے اور کام کا ماحول محفوظ بنایا جاسکے۔

حفاظتی رپورٹنگ کے مراحل

- خطرے یا حادثے کی شناخت: اگر کسی جگہ کوئی غیر محفوظ حالت یا حادثہ نظر آئے تو فوری طور پر نوٹ کریں۔
- رپورٹ تیار کرنا: مخصوص رپورٹنگ فارم پر حادثے یا خطرے کی تفصیل لکھیں۔
- شواہد جمع کرنا: تصاویر کھینچنا، گواہان کے بیانات لینا، اور کوئی بھی متعلقہ دستاویزات جمع کرنا۔
- متعلقہ حکام کو اطلاع دینا: اپنی رپورٹ سپروائزر، سیفٹی آفیسر یا انتظامیہ کو جمع کروائیں۔



حفاظتی رپورٹنگ کے لیے دستاویزات

حادثے کی رپورٹ (Accident Report)

- کسی بھی واقعے کے بعد اس کے اسباب اور نتائج کا ریکارڈ رکھنے کے لیے۔
- خطرے کی اطلاع (Hazard Report) ممکنہ خطرات کو پہلے سے رپورٹ کرنے کے لیے۔
- روزانہ حفاظتی معائنہ رپورٹ (Daily Safety Inspection Report) روزمرہ کے حفاظتی اقدامات کو چیک کرنے کے لیے۔
- پہلا طبی امداد ریکارڈ (First Aid Record) چوٹ یا بیماری کی صورت میں فراہم کی گئی طبی امداد کا اندراج۔
- PPE چیک لسٹ: ذاتی حفاظتی سامان کی جانچ اور اس کے درست استعمال کا ریکارڈ رکھنے کے لیے۔

رپورٹنگ کے فوائد

- کام کی جگہ کو محفوظ بنانا
- ممکنہ خطرات کی جلد نشاندہی
- حادثات کی روک تھام کے اقدامات کرنا
- قانونی اور انشورنس کے تقاضے پورے کرنا

عملی سرگرمیاں:

حفاظتی رپورٹ تیار کرنے کی مشق کرنا

ضروری اوزار:

- نوٹ بک اور قلم
- حفاظتی رپورٹ فارم
- کمپیوٹر یا لپ ٹاپ (ڈیجیٹل رپورٹنگ کے لیے)
- کیمرہ یا موبائل (شواہد جمع کرنے کے لیے)

عملی طریقہ کار:

- کام کی جگہ کا معائنہ کریں اور ممکنہ خطرات کی نشاندہی کریں۔
- شناخت شدہ خطرے کی تفصیلات نوٹ کریں (جیسے کہ مقام، نوعیت، شدت)
- تصویری شواہد یا دیگر دستاویزات اکٹھے کریں۔
- ایک رسمی حفاظتی رپورٹ فارم پر تفصیلات درج کریں۔
- رپورٹ کو سپروائزر یا سیفٹی آفیسر کو جمع کروائیں۔

حفاظتی تدابیر:

- کام کی جگہ کا جائزہ لیتے وقت PPE (دستانے، حفاظتی جوتے، ہیلمٹ) کا استعمال کریں۔
- کسی بھی غیر محفوظ علاقے میں داخل ہونے سے پہلے اجازت حاصل کریں۔
- رپورٹ میں تمام تفصیلات درست طریقے سے درج کریں تاکہ کوئی غلط فہمی نہ ہو۔

فرضی حادثے کی رپورٹ لکھنا

ضروری اوزار:

- حادثے کی رپورٹ فارم
- قلم اور نوٹ بک
- فرضی حادثے کے منظر نامے کی تفصیل
- کیمرہ یا موبائل (ثبوت جمع کرنے کے لیے)

عملی طریقہ کار:

- فرضی حادثے کا منظر نامہ تخلیق کریں (مثلاً پھسلنے، گرنے، جلنے کا واقعہ)
- حادثے کی تمام تفصیلات درج کریں، بشمول تاریخ، وقت، مقام، اور متاثرہ فرد کی معلومات۔
- حادثے کی وجہ اور ممکنہ حفاظتی کوتاہیاں بیان کریں۔
- فراہم کی گئی ابتدائی طبی امداد اور دیگر ضروری کارروائیوں کو نوٹ کریں۔
- مستقبل میں ایسے واقعات کی روک تھام کے لیے تجاویز لکھیں۔
- رپورٹ کو استاد یا حفاظتی ماہر کو جمع کروائیں۔

حفاظتی تدابیر:

- حادثے کی رپورٹنگ میں دیانت داری سے کام لیں۔
- کسی بھی حساس یا نجی معلومات کو خفیہ رکھیں۔
- رپورٹ میں تجزیہ کرتے وقت حفاظتی اصولوں کو مد نظر رکھیں۔

حفاظتی چیک لسٹ کو مکمل کرنا اور متعلقہ عملے کو رپورٹ دینا

ٹولز:

- حفاظتی چیک لسٹ فارم
- حفاظتی گائیڈ لائنز
- قلم اور کلپ بورڈ
- کیمرہ یا موبائل (دستاویزی ثبوت کے لیے)

ترتیب عمل:

- کام کی جگہ کے مختلف حصوں کا معائنہ کریں۔
- حفاظتی چیک لسٹ میں دیے گئے نکات کے مطابق ہر چیز کو چیک کریں (جیسے PPE کا استعمال، فائر ایکسٹنگوئشر کی دستیابی، الیکٹریکل وائرنگ)
- جو چیزیں غیر محفوظ ہیں، انہیں نشان زد کریں۔
- متعلقہ عملے کو حفاظتی مسائل کے بارے میں آگاہ کریں۔
- مکمل شدہ چیک لسٹ کو سپر وائزر یا سیفٹی آفیسر کے حوالے کریں۔

احتیاتی تدابیر:

- معائنے کے دوران تمام حفاظتی اصولوں پر عمل کریں۔
- خطرناک مقامات پر کام کرتے وقت محتاط رہیں۔
- چیک لسٹ کو ایمانداری اور مکمل توجہ سے پھریں۔

7.1.3 بھاری وزن کو محفوظ طریقے سے اٹھانے کے طریقے (Safe methods of handling heavy loads)

بھاری وزن اٹھانے کے محفوظ طریقے

- وزن اٹھاتے وقت جسمانی پوزیشن درست رکھنا (کمر کو سیدھا اور گھٹنوں کو موڑنا)
- وزن کو جسم کے قریب کھکھانا تاکہ دباؤ کم ہو
- اچانک جھکاو سے گریز کرنا



- اگر وزن زیادہ ہو تو دوسروں کی مدد لینا یا مشینری کا استعمال کرنا
- لمبے فاصلے تک وزن لے جانے کے دوران وقفے لینا

حفاظتی آلات کا استعمال

- حفاظتی دستاں پہننا تاکہ گرفت مضبوط ہو
- حفاظتی جوتے پہننا تاکہ پاؤں کو نقصان سے بچایا جاسکے
- وزن اٹھانے والی بیلٹ (Lifting Belt) کا استعمال تاکہ کمر محفوظ رہے

خطرات اور ان سے بچاؤ

- زیادہ وزن اٹھانے سے پٹھوں میں چوٹ لگنے کا امکان ہوتا ہے
- غلط تکنیک استعمال کرنے سے کمر میں تکلیف ہو سکتی ہے
- فرش پر پانی یا رکاوٹیں موجود ہوں تو پھسلنے کا خطرہ ہوتا ہے
- صحیح طریقے سے وزن نہ رکھنے سے دوسرے افراد کو چوٹ لگ سکتی ہے

عملی سرگرمی:

بھاری وزن کو ہاتھ سے محفوظ طریقے سے اٹھانے کا عملی مظاہرہ
ٹولز:

- مختلف وزن کے لوڈ (مثلاً سینڈ بیگز، باکس، میٹل پلیٹ)
- حفاظتی جوتے اور دستاں
- وزن اٹھانے والی بیلٹ

ترتیب عمل:

- سیکنے والوں کو جسمانی پوزیشن درست کرنے کا طریقہ سکھائیں۔
- ہلکے وزن سے مشق کروائیں اور آہستہ آہستہ وزن بڑھائیں۔
- سیکنے والے کو صحیح اور غلط تکنیک میں فرق سمجھائیں۔
- مختلف سطحوں پر وزن رکھنے اور اٹھانے کی پریکٹس کروائیں۔
- پریکٹس کے بعد فیڈبیک دیں اور غلطیوں کی اصلاح کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- ضرورت سے زیادہ وزن اٹھانے پر مجبور نہ کریں۔
- وزن کے قریب دھکے مارنے کی ہدایت دیں۔
- فرش کو صاف اور خشک رکھیں تاکہ پھسلنے کا خطرہ نہ ہو۔

7.1.4 ماحولیاتی خطرات کی شناخت اور گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں کمی

(Identify hazards that impact the environment to reduce greenhouse gas emissions)

ماحولیاتی خطرات کی شناخت

- فضائی آلودگی پیدا کرنے والے عوامل جیسے گاڑیوں کا دھواں، صنعتی اخراج، اور کوڑا کرکٹ جلانے کے اثرات
- پانی کی آلودگی کے اسباب جیسے صنعتی فضلہ، کیمیکل لیکج اور نالوں میں کچرا پھینکنا
- زمین کی آلودگی جیسے غیر محفوظ طریقے سے کچرے کو ٹھکانے لگانا اور زہریلے مواد کا بے قابو اخراج

گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج میں کمی کے اقدامات

- ایندھن کی بچت کے لیے بہتر کیمیکل دیکھ بھال اور ماحول دوست ٹیکنالوجی کا استعمال
- متبادل توانائی کے ذرائع (سولر، ونڈ انرجی) اپنانا

- کم آلودگی پیدا کرنے والی الیکٹرک گاڑیوں کا فروغ
- ویسٹ مینجمنٹ کے اصولوں پر عمل اور ری سائیکلنگ کو فروغ دینا

ماحولیاتی قوانین اور ان کی اہمیت

- قومی اور بین الاقوامی ماحولیاتی قوانین کا تعارف
- کارخانوں اور ورکشاپس میں آلودگی پر قابو پانے کے لیے اصول و ضوابط
- صنعتی فضلہ کے صحیح طریقے سے تلف کرنے کے معیارات

عملی سرگرمی

ماحولیاتی خطرات کی شناخت کا عملی مظاہرہ

ٹولز:

- مختلف اقسام کی آلودگی کے نمونے (دھواں، پلاسٹک ویسٹ، کیمیکل کنٹینرز)
- ماحولیاتی نگرانی کے آلات (ایئر کوالٹی میٹر، واٹر ٹیسٹنگ کٹ)
- حفاظتی دستانے اور ماسک

ترتیب عمل:

- طلبہ کو آلودگی کے مختلف ذرائع کے بارے میں تفصیل سے آگاہ کریں۔
- ان سے ورکشاپ کے ارد گرد ماحولیاتی خطرات تلاش کروائیں۔
- طلبہ کو مختلف اقسام کی آلودگی پر تحقیق کروا کر ان کے اثرات کی وضاحت کروائیں۔
- آخر میں ہر گروپ سے ان کے مشاہدات پر رپورٹ تیار کروائیں۔

احتیاطی تدابیر:

- زہریلے مواد کو چھونے یا سونگھنے سے گریز کریں۔
- ماحولیاتی خطرات کی شناخت کے دوران دستانے اور ماسک کا استعمال کریں۔

لرننگ یونٹ 7.2	ذاتی حفاظتی سامان کے صحیح استعمال کو یقینی بنائیں	Ensure personal protective equipment (PPE) handling
----------------	---	---

تدریسی نتائج:

- ضرورت کے مطابق حفاظتی سامان (PPes) کا انتظام کرنا۔
- کام کی نوعیت کے مطابق مناسب حفاظتی سامان پہننا۔
- استعمال کے بعد حفاظتی سامان کو مناسب جگہ پر محفوظ کرنا۔

7.2.1 حفاظتی سامان (PPE) کی اقسام اور ان کے استعمال کی وضاحت (Demonstrate and wear all PPE equipment)

حفاظتی ہیلمٹ



ہیلمٹ کا استعمال ورکر کو گرنے یا فکسڈ اشیاء کی وجہ سے سر کی چوٹوں سے بچانے کے کام آتا ہے۔ حفاظتی ٹوپیاں، پانی کی مزاحمت کے ساتھ ساتھ آہستہ چلنے والی ہونی چاہئیں۔

حفاظتی جوتے



فٹ گارڈز، اور حفاظتی جوتے کارکنوں کو کام کی جگہ پر مختلف خطرات سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ ان میں گرنے یا تیز دھار چیز کے لگنے والی اشیاء شامل ہیں۔ یہ گیلی، پھسلن والی، گرم سطحوں اور بجلی کے خطرات کے خلاف بھی مزاحمت فراہم کرتے ہیں۔

ایئر ماف



ایئر پلگ اور کن پوٹ کارکنوں کو ضرورت سے زیادہ شور سے بچانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں، جس سے سماعت کو ناقابل تلافی نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔

حفاظتی دستانے



حفاظتی دستانے، فنگر گارڈز، اور بازو کو ڈھانپنا ملازمین کو تیز دھار آلے سے ضرب لگنے، کیمیکل اور حرارت سے جلنے، اور پنچر کی وجہ سے جلد کو پھینچنے والے نقصان سے بچاتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت



ملازمین کی آنکھوں کو اڑنے والے ذرات، گرم کیمیکل، پگھلی ہوئی دھات، کیمیائی گیسوں اور نقصان دہ تابکاری سے بچانے کے لیے بعض کام کی جگہوں پر حفاظتی چشمہ ضروری ہے۔

سرچیکل فیس ماسک



ایک سرچیکل ماسک ایک ڈھیلی فٹنگ والی ڈسپوزیبل ڈیوائس ہے جو پھینچنے والے کے منہ اور ناک کو ڈھانپتا ہے تاکہ ان کے اور ان کے قریبی ماحول میں لوگوں کے درمیان جسمانی رکاوٹ پیدا کی جاسکے۔

سانس لینے والا آلہ



سانس لینے والے آلے طویل عرصے سے مینوفیکچرنگ ماحول میں ملازمین کو نقصان دہ دھول، دھوئیں، گیسوں یا سپرے سے آلودہ ہوا میں سانس لینے سے بچانے کے لیے استعمال ہوتے رہے ہیں۔ اس PPE کو چہرے کے قریب سے فٹ ہونا چاہیے اور مؤثر ہونے کے لیے ناک اور منہ کو ڈھانپنا چاہیے۔

فیس شیلڈ



چہرے کا مکمل تحفظ فراہم کرتے ہوئے، یہ PPE عام طور پر ماسک یا چشموں کے اوپر پہنا جاتا ہے تاکہ زہریلے مادوں کو سانس میں شامل ہونے سے روکا جاسکے۔

ہاڈی شیلڈز



خاص طور پر خطرناک حالات میں، کارکنوں کو اپنے پورے جسم کی حفاظت کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جسمانی تحفظ جیکٹس، ایپرن، لیپ کوٹ، اور آل اور مکمل ہاڈی سوٹ کی شکل میں آتا ہے۔

عملی سرگرمی:

بھاری وزن کو ہاتھ سے محفوظ طریقے سے اٹھانے کا عملی مظاہرہ

ٹولز:

- ہیلمٹ
- دستانے
- حفاظتی چشمے
- ماسک / ایئر پیئر
- سیفٹی شوز
- ایئر پلگ / ایئر ماف
- ہائی وزن بلیڈی جیکٹ
- آئینہ (تاکہ سیکھنے والے PPE پہننے کے بعد خود کو دیکھ سکیں)
- چیک لسٹ (PPE پہننے اور جانچنے کے لیے)

ترتیب عمل:

- استاد سیکھنے والوں کو PPE کی مختلف اقسام اور ان کے استعمال کی وضاحت کرے گا۔
- سیکھنے والے PPE پہننے سے پہلے چیک کریں گے کہ یہ درست اور محفوظ حالت میں ہے۔
- استاد چیک لسٹ کے مطابق PPE پہننے کے اقدامات بتائے گا۔
- استاد PPE پہننے کا عملی مظاہرہ کرے گا۔

- سیکھنے والے PPE پہننے کی مشق کریں گے اور آئینے میں اپنی PPE فٹنگ چیک کریں گے۔
- ہر سیکھنے والا PPE پہننے کے بعد چیک لسٹ کے مطابق اپنی حفاظت کو یقینی بنائے گا۔
- استعمال کے بعد PPE کو مناسب جگہ پر ذخیرہ کرنے کے اصولوں پر عمل کیا جائے گا۔

احتیاطی تدابیر:

- PPE کو پہننے سے پہلے اس کی حالت اور معیار کی جانچ کریں۔
- PPE کو صاف اور خشک رکھیں تاکہ اس کی افادیت برقرار رہے۔
- ہمیشہ کام کی نوعیت کے مطابق درست PPE کا انتخاب کریں۔
- PPE پہننے کے عمل کو نظر انداز نہ کریں، کیونکہ یہ حادثات سے بچنے کے لیے ضروری ہے۔
- PPE کو اتارنے کے بعد صاف کریں اور مقررہ جگہ پر رکھیں تاکہ یہ دوبارہ استعمال کے لیے تیار ہو۔

7.2.2 دوبارہ قابل استعمال حفاظتی سامان کا انتخاب کرنا تاکہ ضیاع کم کیا جاسکے (Opt for reusable PPEs to reduce waste)

یہ سرگرمی سیکھنے والوں کو ماحول دوست طریقے سے کام کرنے اور فضلہ کم کرنے میں مدد دے گی، جبکہ حفاظتی اصولوں کو برقرار رکھنے کی مہارت بھی فراہم کرے گی۔

- دوبارہ قابل استعمال حفاظتی سامان (Reusable PPE) کی شناخت
- PPE کو محفوظ اور مؤثر طریقے سے صاف اور برقرار رکھنا
- غیر ضروری فضلہ کم کرنے کے لیے PPE کے انتخاب کے فوائد
- PPE کے مناسب ذخیرہ اور دیکھ بھال کے اصول

عملی سرگرمی:

دوبارہ قابل استعمال PPE کا انتخاب اور اس کا درست استعمال

ٹولز:

- حفاظتی چشمے
- ہیلمٹ
- ربڑ کے دستاں
- ایئر پگ
- سیفٹی شووز
- دھو کر دوبارہ استعمال ہونے والے ماسک
- PPE کی صفائی کے لیے مناسب کیمیکل اور مینٹا نر

ترتیب عمل:

- استاد وضاحت کرے گا کہ کس طرح دوبارہ قابل استعمال PPE کے انتخاب سے فضلہ کم کیا جاسکتا ہے۔
- سیکھنے والے مختلف PPE کی اقسام اور ان کے دوبارہ استعمال کے اصول سیکھیں گے۔
- استاد مختلف PPE دکھائے گا اور وضاحت کرے گا کہ کون سے PPE دوبارہ قابل استعمال ہیں۔
- سیکھنے والے PPE کے معیار اور حفاظت کے معیارات کے بارے میں جانیں گے۔
- استاد PPE کی صفائی کا عملی مظاہرہ کرے گا۔
- سیکھنے والے اپنے PPE کو صاف اور محفوظ طریقے سے دھونے کی مشق کریں گے۔
- سیکھنے والے PPE کو درست جگہ پر رکھنے کے اصول جانیں گے تاکہ یہ محفوظ اور دوبارہ قابل استعمال رہے۔

احتیاطی تدابیر:

- PPE استعمال سے پہلے اور بعد میں اس کی جانچ کریں تاکہ کوئی خرابی نہ ہو۔
- PPE کو صاف رکھنے کے لیے مناسب جراثیم کش محلول اور صفائی کے اصولوں پر عمل کریں۔

- PPE کو ایسی جگہ پر رکھیں جہاں دھول یا نقصان پہنچانے والے عوامل نہ ہوں۔
- PPE کو ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کریں، اگر یہ خراب ہو جائے تو متبادل کا انتظام کریں۔
- دوبارہ استعمال سے پہلے PPE کو مکمل طور پر خشک ہونے دیں۔

لرننگ یونٹ 7.3	اپنے اوزاروں اور آلات کی حفاظت	Protect Tools and Equipment
----------------	--------------------------------	-----------------------------

تدریسی نتائج: Learning Outcomes

- اوزار اور آلات کی موصلیت (Insulation) کو یقینی بنائیں۔
- اوزار اور آلات کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں۔
- اوزاروں کو اسٹیک کرنے سے پہلے باقاعدگی سے صاف کریں۔

7.3.1 اوزاروں کو ڈسپلے کریں اور اوزاروں کی حفاظت کی تکنیکوں کا عملی مظاہرہ کریں۔

(Display tools and demonstrate tools protection techniques)

اوزاروں کی اقسام:

- ہاتھ کے اوزار (مثلاً: ہتھوڑی، پیچ کس، پلاس)
- برقی اوزار (مثلاً: ڈرل مشین، گرائنڈر)
- پیمائشی اوزار (مثلاً: اسکیل، کیلپر، مائیکرو میٹر)

اوزاروں کی درست شناخت اور استعمال:

- ہر اوزار کے کام اور اس کے استعمال کا طریقہ سمجھنا
- اوزاروں کی شناخت کے لیے لیبلنگ اور کوڈنگ کا استعمال

اوزاروں کی حفاظت کے طریقے:

- استعمال کے بعد اوزاروں کی صفائی اور دیکھ بھال
- زنگ سے بچانے کے لیے اوزاروں پر حفاظتی کوئنگ لگانا
- نازک اوزاروں کو مخصوص حفاظتی کیسز میں رکھنا

محفوظ ذخیرہ کاری:

- اوزاروں کو منظم طریقے سے رکھنا
- برقی اوزاروں کو نئی اور دھول سے بچانے کے لیے مناسب جگہ پر رکھنا

حفاظتی تدابیر:

- استعمال کے دوران حفاظتی دستاں اور چشمے پہننا
- برقی اوزاروں کے استعمال سے پہلے وائرنگ اور انسولیشن چیک کرنا
- اوزاروں کو مناسب طریقے سے سنبھالنا تاکہ حادثات سے بچا جاسکے۔

عملی سرگرمی:

اوزاروں کی نمائش اور ان کی حفاظت کی تکنیکوں کا عملی مظاہرہ

ٹولز:

- ہتھوڑی، پیچ کس، پلاس
- ڈرل مشین، گرائنڈر

- پیمائشی اوزار (کیلپر، اسکیل)
- حفاظتی دستان، چشمے
- اوزاروں کے حفاظتی کیس اور ریک

ترتیب عمل:

- تمام اوزاروں کو ایک میز پر رکھیں اور ان کے نام اور استعمال کی وضاحت کریں۔
- ہر اوزار کو صحیح طریقے سے استعمال کرنے کی عملی مثال پیش کریں۔
- طلباء کو مختلف اوزاروں کو پکڑنے اور استعمال کرنے کی مشق کروائیں۔
- اوزاروں کو استعمال کے بعد صاف کرنے کا طریقہ دکھائیں۔
- زنگ سے بچانے کے لیے اوزاروں پر تیل یا گریس لگانے کا طریقہ سکھائیں۔
- نازک اوزاروں کو خصوصی کیسز میں محفوظ کرنے کا طریقہ سمجھائیں۔
- اوزاروں کو ایک ترتیب سے رکھنے کی مشق کروائیں۔
- برقی اوزاروں کو خشک اور محفوظ جگہ پر رکھنے کا عملی مظاہرہ کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- حفاظتی دستانے اور چشمے پہننا لازمی ہے۔
- برقی اوزاروں کے استعمال سے پہلے ان کی دائرہ کار اور انسولیشن چیک کریں۔
- اوزاروں کو بے ترتیبی سے نہ رکھیں تاکہ حادثات سے بچا جاسکے۔
- نازک اوزاروں کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کریں تاکہ وہ ٹوٹنے سے محفوظ رہیں۔

7.3.2 مل کر اوزار استعمال کرنے کا پروگرام تاکہ کم اوزاروں کی ضرورت پڑے

(Implement tool-sharing programs to reduce the number of tools needed)

اوزار شیئرنگ پروگرام کی اہمیت:

- وسائل کی بچت اور اخراجات میں کمی
- غیر ضروری اوزار خریدنے سے اجتناب
- کام کی جگہ پر اوزاروں کی بہتر دستیابی

اوزاروں کی فہرست اور شیئرنگ کے اصول:

- شیئر کیے جانے والے اوزاروں کی فہرست تیار کرنا
- اوزاروں کے استعمال کا ریکارڈ رکھنا
- اوزاروں کی واپسی کے اصول اور وقت کا تعین

اوزاروں کی دیکھ بھال اور حفاظت:

- شیئر کیے گئے اوزاروں کی صفائی اور مرمت کا طریقہ
- ہر اوزار کو مخصوص جگہ پر رکھنا تاکہ کھونہ جائے
- غلط استعمال سے بچاؤ کے لیے ہدایات پر عمل کرنا

اوزار شیئرنگ کے لیے ایک منظم نظام بنانا:

- اوزار کے حصول اور واپسی کے لیے رجسٹری بنانا
- ایک ذمہ دار فرد مقرر کرنا جو اوزاروں کی تقسیم کا انتظام کرے
- کام کی جگہ پر مخصوص اسٹوریج ایریا بنانا

ماحولیاتی فوائد:

- کم اوزاروں کی ضرورت سے وسائل کی بچت



- اوزاروں کے بے جاضیعہ کور وکٹنا
- کاربن فٹ پرنٹ میں کمی لانا

عملی سرگرمیاں:

اوزار شیئرنگ پروگرام کے نفاذ کا عملی مظاہرہ

ضروری اوزار:

- اوزاروں کی رجسٹری / لاگ بک
- ناموں کے لیبل اور شناختی کوڈز
- شیئر کیے جانے والے اوزار (ہتھوڑی، پتھ کس، پلاس، ڈرل مشین وغیرہ۔)
- ایک مخصوص اوزار اسٹوریج ریک یا کابینٹ

عملی طریقہ کار:

- ورکشاپ یا کام کی جگہ پر اوزاروں کی تعداد کا جائزہ لیں۔
- ان اوزاروں کی نشاندہی کریں جنہیں شیئر کیا جاسکتا ہے۔
- ہر اوزار کے لیے ایک رجسٹری یا لاگ بک تیار کریں۔
- ہر اوزار پر لیبل لگا کر اسے ترتیب سے رکھیں۔
- اوزار کے استعمال کا ریکارڈ رکھنے کے لیے ایک سسٹم ترتیب دیں۔
- ہر طالب علم یا سیکھنے والے کو اوزاروں کے شیئرنگ کے اصولوں سے آگاہ کریں۔
- اوزار کے حصول اور واپسی کے عمل کو واضح کریں۔
- استعمال کے بعد ہر اوزار کی صفائی اور مرمت کو یقینی بنائیں۔
- خراب اوزاروں کو فوراً رپورٹ کرنے کا طریقہ سمجھائیں۔
- شیئر کیے جانے والے اوزاروں کو مخصوص اسٹوریج میں محفوظ کریں۔
- ضرورت کے مطابق اوزار کو واپس رکھنا لازمی قرار دیں۔

حفاظتی تدابیر:

- ہر اوزار کو استعمال کے بعد درست طریقے سے واپس رکھیں تاکہ کوئی نقصان نہ ہو۔
- صرف مجاز افراد کو اوزار استعمال کرنے کی اجازت ہو۔
- اوزاروں کی حفاظت اور درستگی کے لیے وقفہ وقفے سے معائنہ کیا جائے۔
- شیئر کیے جانے والے برقی اوزاروں کی وائرنگ اور انسولیشن چیک کرنا ضروری ہے۔

Maintain Fire Extinguisher	آگ بجھانے والے آلات کی دیکھ بھال کریں	لرنگ پونٹ 7.4
----------------------------	---------------------------------------	---------------

تدریسی نتائج: Learning Outcomes

- فائر ایکسٹنگوئشر کی معیاد ختم ہونے کی جانچ کریں۔
- فائر ایکسٹنگوئشر کو تبدیل کریں۔
- فائر ایکسٹنگوئشر چلائیں۔

7.4.1 آگ کی اقسام (Types of Fire)

- آگ کی کل پانچ مختلف اقسام ہیں۔ ان میں سے تین عام اور دو خاص کلاسیں ہیں۔ عام کلاسیں کلاس A، کلاس B، اور کلاس C ہیں۔ آگ کی خاص کلاسیں کلاس D اور کلاس K ہیں۔

		Ordinary Combustibles	Wood, Paper, Cloth, Etc.
		Flammable Liquids	Grease, Oil, Paint, Solvents
		Live Electrical Equipment	Electrical Panel, Motor, Wiring, Etc.
		Combustible Metal	Magnesium, Aluminum, Etc.
		Commercial Cooking Equipment	Cooking Oils, Animal Fats, Vegetable Oils

آگ بجھانے والے آلات کا استعمال (PASS)

- مخفف PASS، جس کا مطلب ہے Pull، Aim، Squeeze، اور Sweep۔ پن کو کھینچیں۔ ہدف کو نشانہ بنائیں۔ لیور کو دبائیں اور آگ پر دائیں بائیں سپرے کریں۔

آگ بجھانے والے آلات کو برقرار رکھنے کا طریقہ کار

- آگ بجھانے والے آلات کو برقرار رکھنے کے طریقہ کار میں کام کرنے سے پہلے آگ بجھانے والے آلات کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ کو چیک کرنا شامل ہے تاکہ اسے بغیر کسی پریشانی کے استعمال کیا جاسکے۔ اگر آگ بجھانے والا آلہ خالی ہے یا ختم ہو چکا ہے، تو اسے پہلے تبدیل کیا جانا چاہیے کیونکہ ایک میعاد ختم ہونے والا آگ بجھانے پر آلہ کام نہیں کر سکتا اور ہنگامی حالت میں افزائری کا باعث بنتا ہے۔

عملی سرگرمی:

فائر ایکسٹنگوئشر کی دیکھ بھال

ٹولز:

- فائر ایکسٹنگوئشر (CO₂، فوم، پاؤڈر، یا وائٹنپ)
- پریشر گج چیکر
- نوزل اور ہوز پائپ
- ری فلنگ کٹ (اگر ضرورت ہو)
- دستانے اور حفاظتی چشمے
- چیک لسٹ اور مارکنگ اسٹیکرز

ترتیب عمل:

- فائر ایکسٹنگوئشر کے ہاڈی، نوزل اور ہوز کو چیک کریں کہ کوئی لکچ یا زنگ نہ ہو۔
- پریشر گج کی ریڈنگ چیک کریں (اگر گج نارمل زون سے باہر ہو تو ری فل کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے)
- مینوفیکچرنگ اور میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔
- فائر ایکسٹنگوئشر کو کسی بھی مٹی یا گرد سے صاف کریں۔
- ہوز اور نوزل کو چیک کر کے بلاکج دور کریں۔
- اسٹوریج مقام کو مناسب اور خشک رکھیں۔
- اگر ایکسٹنگوئشر خالی ہو یا پریشر کم ہو تو اسے ری فل کروائیں۔
- نوزل، ہوز یا دیگر خراب اجزاء کو تبدیل کریں۔
- ہر سروس کے بعد ایک لیبل لگائیں جس میں آخری معائنہ کی تاریخ درج ہو۔
- حفاظتی پن نکال کر ہینڈل دبانے کا طریقہ دکھائیں۔
- آگ کی جڑ پر ایکسٹنگوئشر کا رخ رکھیں اور وقفے وقفے سے نوزل دبائیں۔
- آگ بجھانے کے بعد ایکسٹنگوئشر کو ری فل کرنے کے لیے متعلقہ سروس سینٹر بھیجیں۔

احتیاطی تدابیر:

- فائر ایکسٹنگوئشر چیک کرتے وقت دستانے اور حفاظتی چشمے پہنیں۔
- پریشر گج کے ساتھ چھیڑ چھاؤ نہ کریں، صرف تربیت یافتہ افراد ہی پریشر چیک کریں۔
- فائر ایکسٹنگوئشر کو ہمیشہ خشک اور آسان رسائی والی جگہ پر رکھیں۔
- ہر معائنے کے بعد فائر ایکسٹنگوئشر پر سروس کی تاریخ اور اگلی چیکنگ کا ریکارڈ لگائیں۔
- کسی بھی لکچ یا خرابی کی فوری اطلاع متعلقہ عملے کو دیں۔

Maintain First Aid Box	فرسٹ ایڈ باکس کو برقرار رکھیں	لرننگ پونٹ 7.5
------------------------	-------------------------------	----------------

تدریسی نتائج:

- فرسٹ ایڈ باکس کی دستیابی کو یقینی بنائیں
- فرسٹ ایڈ باکس میں ہنگامی ادویات کی موجودگی چیک کریں
- ادویات کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں
- بجلی کے جھٹکے کے خلاف فرسٹ ایڈ علاج کریں
- معمولی چوٹوں کے لیے فرسٹ ایڈ علاج/پٹی باندھنے کا عمل کریں۔

7.5.1 فرسٹ ایڈ باکس اور اس کے تمام ضروری سامان کو برقرار رکھیں

(Maintain first aid box and its all-necessary equipment)

یاد رکھیں

ہسپتال جانے سے پہلے کسی بیرونی چیز کو زخم سے نہیں ہٹانا چاہیے کیونکہ یہ خون کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

فرسٹ ایڈ باکس کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ فرسٹ ایڈ باکس میں مناسب اشیاء کا دستیاب ہونا کسی بھی زخم یا چوٹ کے علاج پر بہت بڑا اثر ڈال سکتا ہے کیونکہ یہ علاج کی بجلی لائن ہے۔ کچھ عام زخموں کے لیے دوائیں موجود ہونی چاہئیں۔

ابتدائی طبی امداد کا ڈبہ

- فرسٹ ایڈ کٹ ایک باکس، بیگ یا دوسرا کنٹینر ہوتا ہے جس میں ضروری سامان ہوتا ہے
- یہ عام چوٹوں جیسے کٹ، رگڑ، چوٹیں، موج وغیرہ کے علاج کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

فرسٹ ایڈ باکس کے لیے چیک لسٹ

- پلاسٹر کی موجودگی (مختلف سائز اور اشکال)
- چھوٹے، درمیانے اور بڑے (جراثیم سے پاک)۔ گوزڈرینگ
- جراثیم سے پاک آئی ڈرینگ
- نکوٹی پٹیاں
- کریپ رولڈ پٹیاں
- حفاظتی پن
- ڈسپوزیبل جراثیم سے پاک دستانے
- چمچی
- قینچی
- الکوہل سے پاک کلیزنگ وائپس
- چپاٹ ٹیپ
- تھرمامیٹر (ترجیحا ڈیجیٹل)
- درد کش ادویات جیسے پیراسیٹامول، اسپرین، یا Brufen

ہنگامی ادویات

- ایمرجنسی ادویات وہ ادویات ہیں جو بغیر نسخے کے اور میڈیکل آفیسر کی غیر موجودگی میں دینے کی اجازت ہے۔
- ان ادویات میں عام طور پر درد کم ادویات جیسے ibuprofen، اسپرین اور پیراسیٹامول شامل ہیں۔
- ہر دوائی کی مدت، معیار پر نظر رکھنی چاہیے اور اگر میعاد ختم ہو جائے تو اسے ضائع کر دینا چاہیے۔

بجلی کے جھٹکے کی چوٹ سے نمٹنے کا طریقہ

- کسی ایسے شخص کے قریب نہ جائیں جو مسلسل بجلی کی تار کی لپیٹ میں ہو۔
- اگر جلنے کا ذریعہ ہائی وولٹیج کی تار یا بجلی ہے تو مقامی ایمرجنسی نمبر پر کال کریں۔ جب تک بجلی بند نہ ہو جائے تو لٹیچ تاروں کے قریب نہ جائیں۔ اوور ہیٹڈ پاور لائنیں عام طور پر نہیں ہوتیں۔

- اگر تیار ہل رہی ہوں اور چنگاریاں پیدا ہو رہی ہوں تو ان سے کم از کم 20 فٹ (تقریباً 6 میٹر) دور رہیں۔
- برقی چوٹ والے شخص کو اس وقت تک منتقل نہ کریں جب تک کہ فوری خطرہ نہ ہو۔
- اگر مریض کو یہ علامات ظاہر ہوں تو ہنگامی دیکھ بھال حاصل کریں۔

• شدید جلنا

• الجھاؤ

• سانس لینے میں دشواری

• دل کی دھڑکن کے مسائل

• کارڈیک اریسٹ (دل کا دورہ)

• پٹھوں میں درد اور سکڑاؤ

• دورے

• شعور کا نقصان

طبی امداد کے انتظار کے دوران فوری طور پر یہ اقدامات کریں:

- اگر ممکن ہو تو بجلی کو بند کر دیں۔ اگر نہیں، تو گتے، پلاسٹک یا لکڑی سے بنی خشک، غیر موصل چیز کا استعمال کریں تاکہ متاثرہ شخص کو حادثہ کی وجہ سے دور کیا جاسکے۔
- سی پی آر (Cardiopulmonary resuscitation) شروع کریں اگر اس شخص میں گردش کی کوئی علامت نہ ہو، جیسے سانس لینا، کھانسی یا حرکت۔
- زخمی شخص کو ٹھنڈا ہونے سے روکنے کی کوشش کریں۔
- پٹی لگائیں۔
- کسی بھی جلی ہوئی جگہ کو جراثیم سے پاک گوز کی پٹی یا صاف کپڑے سے ڈھانپیں، کمبل یا تولیہ کا استعمال نہ کریں کیونکہ ڈھیلے ریشے جلے ہوئے حصے پر چپک سکتے ہیں۔

کپڑوں کو آگ لگنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد

- گھبرا کے بھاگنا نہیں چاہیے کیونکہ ہوا لگنے سے آگ پھیل سکتی ہے۔
- اپنے چہرے کو ہاتھوں سے ڈھانپیں اور شعلوں کے اثرات سے بچائیں۔
- فوراً زمین پر لیٹ کر خود کو زمین پر رول کریں۔

دم گھٹنے کی صورت میں ابتدائی طبی امداد

- اس شخص کے جسم کو سہارا دینے کے لیے اپنے بازو کو اس کے سینے پر رکھیں اور اس شخص کو کمر پر جھکائیں۔
- اپنے ہاتھ کی کہنی اس شخص کے کندھے کے بائیں طرف کے درمیان پانچ بار ماریں۔

عملی سرگرمی:

فرسٹ ایڈ باکس اور اس کے تمام ضروری سامان کو برقرار رکھنا

ٹولز:

فرسٹ ایڈ باکس:

- ابتدائی طبی امداد کا سامان (پٹیوں، بینڈیج، جراثیم کش محلول، روئی، قہنجی، ٹیپ، دستانے، تھرمامیٹر، بین کلرز، اینٹی سپیکٹک کریم وغیرہ)۔
- چیک لسٹ برائے فرسٹ ایڈ باکس
- نوٹ پیڈ اور قلم (ریکارڈ رکھنے کے لیے)

ترتیب عمل:

- فرسٹ ایڈ باکس کی دستیابی کو یقینی بنائیں۔
- فرسٹ ایڈ باکس کو کام کی جگہ پر ایک نمایاں اور آسانی سے قابل رسائی مقام پر رکھیں۔
- تمام طبی اشیاء کو چیک کریں اور تصدیق کریں کہ تمام ضروری سامان موجود ہے۔
- اشیاء کی مقدار کا موازنہ چیک لسٹ سے کریں۔

- تمام ادویات اور طبی اشیاء کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔
- اگر کوئی دوا یا جراثیم کش محلول پرانی ہو گئی ہو تو اسے فوراً تبدیل کریں۔
- تمام اشیاء کو ترتیب سے رکھیں تاکہ ایمرجنسی کی صورت میں جلدی حاصل کی جاسکیں۔
- ہر چیز کے لیے علیحدہ حصے مختص کریں (مثلاً اینڈنچ، دوائیاں، جراثیم کش محلول وغیرہ)۔
- ہر معائنہ کے بعد نوٹ پیڈ پر درج کریں کہ کیا چیک کیا گیا، کون سی اشیاء شامل کی گئیں یا تبدیل کی گئیں۔
- ضرورت کے مطابق باکس کو اپ ڈیٹ کرنے کے لیے تاریخ اور دستخط کے ساتھ اندراج کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- تمام دوائیوں اور جراثیم کش مواد کو بچوں اور غیر متعلقہ افراد کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- فرسٹ ایڈ باکس میں موجود دستانے پہن کر طبی امداد فراہم کریں تاکہ کسی قسم کے جراثیم نہ پھیلیں۔
- استعمال شدہ بازائد المیعا دوائیوں کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔
- ایمرجنسی رابطہ نمبرز کو فرسٹ ایڈ باکس کے قریب آویزاں کریں۔
- فرسٹ ایڈ کی بنیادی تربیت حاصل کریں تاکہ ضرورت پڑنے پر فوری اور درست طبی امداد فراہم کی جاسکے۔

لرنگ پونٹ 7.6	دوبارہ قابل استعمال حفاظتی سامان کا انتخاب کرنا تاکہ ضیاع کم کیا جاسکے	Opt for reusable PPEs to reduce waste
---------------	--	---------------------------------------

تدریسی نتائج:



- مشین کے حفاظتی گارڈز چیک کریں
- مشین کے بریک کی جانچ کریں
- مشین کے کنٹرولنگ ڈیوائسز کو چیک کریں
- مشین پر ٹیسٹ آپریشن انجام دیں کسی بھی تنظیم میں ورک ایٹھکس مختلف اقدار کے ذریعے پروان چڑھتے ہیں، جو ایک پیشہ ورانہ اور قابل احترام ماحول تشکیل دیتے ہیں۔

7.6.1 مشین اور آلات کی حفاظت کو یقینی بنانے کے طریقہ کار

(Enlist the procedures required for ensuring safety of machine and equipment)

- حفاظتی معائنہ: ہر روز کام شروع کرنے سے پہلے مشینوں اور آلات کا حفاظتی معائنہ کریں۔
- حفاظتی گارڈز: مشین کے تمام حفاظتی گارڈز کو چیک کریں اور یقینی بنائیں کہ وہ صحیح طریقے سے نصب ہیں۔
- بریک اور کنٹرولنگ ڈیوائسز: مشین کے بریک اور کنٹرولنگ ڈیوائسز کی جانچ کریں تاکہ وہ درست طریقے سے کام کر رہے ہوں۔
- بجلی کے کنکشن اور وائرنگ: مشین کے بجلی کے کنکشن اور وائرنگ کو محفوظ اور درست رکھیں تاکہ کرنٹ لگنے کا خطرہ نہ ہو۔
- لبریکیشن اور دیکھ بھال: مشین کے پروزوں کی لبریکیشن کریں اور انہیں مناسب وقفوں سے مینٹین کریں۔
- اور لوڈنگ سے بچاؤ: مشینوں کو ان کی صلاحیت سے زیادہ استعمال نہ کریں تاکہ وہ خراب نہ ہوں۔
- کام کے بعد معائنہ: کام ختم کرنے کے بعد مشین کا معائنہ کریں اور کسی خرابی کی صورت میں رپورٹ کریں۔

عملی سرگرمی:

ٹولز:

- چیک لسٹ
- سکریو ڈرائیور اور اسپینر سیٹ
- ملائی میٹر (الیکٹریکل مشینوں کے لیے)
- چکنا کرنے والا تیل (Lubrication Oil)
- سیفٹی گلووز اور چشمہ

• فائبر ایکسٹنکشن

ترتیب عمل:

- مشین اور آلات کے حفاظتی اقدامات کی چیک لسٹ تیار کریں۔
- تمام حفاظتی کور اور گارڈز کو چیک کریں کہ وہ صحیح طریقے سے نصب ہیں۔
- مشین کے کنٹرولز، پیڈل، اور بریک سسٹم کو آزمائیں۔
- ملٹی میٹر کا استعمال کرتے ہوئے بجلی کے کنکشن کی حفاظت کو یقینی بنائیں۔
- کم رفتار پر مشین کو چلا کر اس کی کارکردگی کا جائزہ لیں۔
- مشین کے تمام حرکت کرنے والے پرزوں پر چکنا کرنے والا تیل لگائیں۔
- اگر کوئی خرابی نظر آئے تو فوری رپورٹ کریں اور مرمت کروائیں۔

احتیاطی تدابیر:

- ہمیشہ حفاظتی دستانے اور چشمہ پہنیں۔
- مشین کو چلانے سے پہلے حفاظتی گارڈز کو چیک کریں۔
- برقی آلات کو گیلانہ ہونے دیں اور مناسب انسولیشن کو یقینی بنائیں۔
- مشین کو اس کی صلاحیت سے زیادہ مت چلائیں۔
- اگر مشین میں کوئی خرابی ہو تو فوراً سپر وائزر کو اطلاع دیں اور خود سے مرمت کی کوشش نہ کریں۔

7.6.2 مشین کی حفاظت کے لیے پائیدار مواد کا استعمال

(Use sustainable materials for machine safeguarding like recycled plastics)

مشین کی حفاظت کے لیے روایتی دھاتوں کے بجائے پائیدار اور ماحول دوست مواد جیسے ری سائیکل شدہ پلاسٹک، کمپوزٹ میٹریلز، اور بایو ڈیگریدیبیل پلاسٹک کا استعمال کیا جاسکتا ہے

پائیدار مواد کی پہچان:

- ری سائیکل شدہ پلاسٹک، ربڑ، فائبر گلاس، اور دیگر ماحول دوست مواد کی شناخت۔
- مشین سیف گارڈنگ میں ان مواد کا استعمال: پائیدار مواد کو مشین گارڈز کے طور پر کس طرح استعمال کیا جاسکتا ہے؟
- پائیدار مواد کے فوائد: کم لاگت، ماحول دوست، زنگ سے بچاؤ، وزن میں ہلکے اور دیر پا۔
- معیاری حفاظتی اقدامات: ان مواد کے انتخاب میں معیاری حفاظتی اصولوں پر عمل کرنا۔

عملی سرگرمی:

ٹولز:

- ری سائیکل شدہ پلاسٹک شیٹس
- حفاظتی چشمہ اور دستانے
- سکریو ڈرائیور اور اسپینر سیٹ
- کلپنگ ٹولز اور ڈرل مشین
- پیمائش کرنے کے آلات (Ruler, Vernier Caliper)

ترتیب عمل:

- ماحول دوست مواد کی فہرست تیار کریں اور موزوں مواد منتخب کریں۔
- مشین کے مخصوص حصے کے لیے سیف گارڈ کا سائز اور شکل ماپیں۔
- پیمائش کے مطابق مواد کاٹیں اور کناروں کو ہموار کریں۔
- سیف گارڈ کو تچ اور کلپس کے ذریعے مشین پر مضبوطی سے لگائیں۔
- مشین چلا کر گارڈ کی مضبوطی اور کارکردگی کو چیک کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- مشین سیف گارڈز انسٹال کرتے وقت دستانے اور چشمہ پہنیں۔
- مناسب اوزاروں کا استعمال کریں تاکہ سیف گارڈنگ مواد خراب نہ ہو۔
- انسٹالیشن کے بعد مشین کا ٹیسٹ چلائیں تاکہ سیف گارڈ درست طریقے سے نصب ہو۔
- پائیدار مواد کا انتخاب کرتے وقت (Occupational Health & Safety OHS) معیارات کو مد نظر رکھیں۔

7.6.3 پیگنویانہ (Predictive) دیکھ بھال کرنا (Perform predictive maintenance)

پیگنویانہ دیکھ بھال ایک جدید تکنیک ہے جس کے ذریعے مشینری اور آلات کی کارکردگی کی مسلسل نگرانی کی جاتی ہے تاکہ کسی ممکنہ خرابی یا نقصان کی نشاندہی کی جاسکے اور قبل از وقت اس کی مرمت کی جاسکے۔ اس طریقہ کار سے نہ صرف اخراجات کم ہوتے ہیں بلکہ حادثات کے امکانات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

پیگنویانہ (Predictive) دیکھ بھال کے اصول

- سینسز اور ڈیٹا اینالیٹکس کے ذریعے مشین کی کارکردگی کی نگرانی۔
- واہریشن، درجہ حرارت، اور آواز کے ذریعے مسائل کی پیشگی تشخیص۔

مشینوں کی جانچ کے طریقے

- تھرمل امیجنگ، واہریشن اینالیٹکس، اور آئل اینالیٹکس (Analysis) کے ذریعے خرابی کی نشاندہی۔
- مشین کے پوزوں کا معائنہ اور دیکھ بھال۔

پیگنویانہ دیکھ بھال کے فوائد

- غیر متوقع مشینی خرابیوں سے بچاؤ۔
- پروڈکشن میں رکاوٹوں سے بچنے اور اخراجات کو کم کرنے میں مدد۔

معیاری حفاظتی اقدامات

- (Occupational Health & Safety OHS) کے اصولوں کے مطابق کام کرنا۔
- مطلوبہ حفاظتی آلات کا استعمال۔

عملی سرگرمی:

ٹولز:

- تھرمل امیجنگ کیمرہ
- واہریشن اینالیٹکس
- الٹراسونک ڈیٹیکٹر
- ملٹی میٹر
- پریشر گیج
- آئل اینالیٹکس کٹ
- حفاظتی دستانے، چشمہ، اور PPE

ترتیب عمل:

- مشین کی کارکردگی اور پچھلے یہ ٹیننس ریکارڈ کا جائزہ لیں۔
- مشین پر واہریشن، تھرمل، اور دیگر سینسز لگا کر ڈیٹا اکٹھا کریں۔
- اگر مشین میں غیر معمولی واہریشن محسوس ہو تو ممکنہ خرابی کا پتہ لگائیں۔
- اگر کوئی پرزہ زیادہ گرم ہو رہا ہے تو اس کی مرمت یا تبدیلی کریں۔
- الٹراسونک ڈیٹیکٹر کے ذریعے غیر محسوس آوازوں کا جائزہ لیں
- ممکنہ رساو یا دیگر خرابیوں کی نشاندہی کریں۔
- آئل اینالیٹکس کے ذریعے مشین کے آئل کا تجزیہ کریں:

- آئل میں دھات کے ذرات یا آلودگی کا جائزہ لے کر مشین کی صحت معلوم کریں۔
- حاصل شدہ ڈیٹا کی بنیاد پر مرمت کی منصوبہ بندی کریں
- کسی بھی ممکنہ مسئلے کی تشخیص کے بعد قبل از وقت مرمت کی تیاری کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- مشین کے چلنے کے دوران حفاظت کو یقینی بنائیں اور PPE کا استعمال کریں۔
- الیکٹریکل اور کیمیکل معائنہ کرتے وقت مناسب احتیاطی تدابیر اپنائیں۔
- مشینری پر کام کرنے سے پہلے متعلقہ حفاظتی ہدایات کو مکمل طور پر سمجھیں۔
- ڈیٹا مینٹرنگ کے دوران شارٹ سرکٹ یا الیکٹریکل جھٹکوں سے بچاؤ کریں۔
- غیر تربیت یافتہ افراد کو مشین کے حساس پوزوں پر کام کرنے سے روکیں۔

لرننگ پونٹ 7.7	ہنگامی حالات کی تیاری کرنا	Prepare for Emergencies
----------------	----------------------------	-------------------------

تدریسی نتائج:

- ہنگامی رد عمل کی تربیت حاصل کریں
- ہنگامی رد عمل کی مشقیں یقینی بنائیں
- ابتدائی طبی امداد، سانس کی بحالی (کارڈیو پرسیسٹریٹو لائیو سیسٹیشن CPR) اپنائیں

7.7.1 ہنگامی حالات میں کیے جانے والے اقدامات (Steps taken during emergencies)

ہنگامی صورتحال کسی بھی وقت پیش آسکتی ہے، جیسے آگ، زلزلہ، صنعتی حادثات، یا بجلی کا جھٹکا لگنا۔ ایسی صورت میں فوری اور درست اقدامات سے جان و مال کے نقصان کو کم کیا جاسکتا ہے۔

ہنگامی صورتحال کی اقسام

- آگ، دھماکہ، زلزلہ، کیمیکل اسپل، مشینی حادثات، طبی ایمرجنسی
- ہنگامی رد عمل کے بنیادی اصول
- فوری خطرے کی نشاندہی اور حالات کا اندازہ لگانا
- خود کو اور دوسروں کو محفوظ جگہ پر منتقل کرنا
- ابتدائی اقدامات (Emergency First Response)

فرسٹ ایڈ کی بنیادی مہارتیں

- زخمیوں کو ابتدائی طبی امداد دینا
- ہنگامی رابطہ نمبر پر اطلاع دینا
- ایمرجنسی پلان اور اخراج کے طریقے

فائر ایگزٹ کا استعمال

- ہنگامی سیڑھیوں اور راستوں کی نشاندہی
- اجتماع کی مخصوص جگہ (Assembly Point) پر پہنچنا

ایمرجنسی آلات کا استعمال

- فائر ایکسٹنگوئشر، فرسٹ ایڈ باکس، اور حفاظتی کٹ کی دستیابی



عملی سرگرمی:

ہنگامی حالات میں کیے جانے والے اقدامات کا عملی مظاہرہ

ضروری اوزار:

- فائر ایکسٹنگوئشر
- فرسٹ ایڈ باکس
- ایمر جنسی الارم سسٹم

عملی طریقہ کار:

ہنگامی صورتحال کی نشاندہی کریں:

- آگ، دھماکہ، یا مبینی حادثے کی صورت میں الارم بجائیں۔
- خطرناک علاقے کو خالی کریں اور محفوظ جگہ کی طرف بڑھیں۔

ہنگامی اخراج کے راستے استعمال کریں:

- دھوئیں یا آگ سے بچنے کے لیے کم جھک کر چلیں۔
- جھوم اور جھگڈ سے بچنے کے لیے ترتیب وار انخلا کریں۔

متعلقہ ایمر جنسی سروسز کو اطلاع دیں:

- 1122 (ریسپونس سروس) یا دیگر مقامی ہنگامی نمبر پر کال کریں۔
- سپروائزر یا حفاظتی عملے کو صورتحال سے آگاہ کریں۔

متاثرہ افراد کو ابتدائی طبی امداد دیں:

- فرسٹ ایڈ باکس سے ابتدائی طبی امداد فراہم کریں۔
- زخمی افراد کو محفوظ جگہ پر لے جائیں اور ایمر جنسی سروس کا انتظار کریں۔

حفاظتی آلات کا صحیح استعمال کریں:

- آگ بجھانے کے لیے مناسب فائر ایکسٹنگوئشر استعمال کریں۔
- دھوئیں سے بچنے کے لیے ماسک پہنیں اور آنکھوں کو محفوظ رکھیں۔

حفاظتی تدابیر:

- افراد تفری سے بچنے کے لیے پرسکون اور منظم رہیں۔
- ہنگامی دروازوں کو بلاک نہ کریں اور انخلا کے راستے کو صاف رکھیں۔
- آگ بجھانے کے آلات اور فرسٹ ایڈ کٹ ہمیشہ تیار رکھیں۔
- ناقابل قابو صورتحال میں فوراً متعلقہ حکام کو اطلاع دیں۔
- ہنگامی مشقوں (Emergency Drills) میں باقاعدگی سے حصہ لیں۔ تفصیلات درست طریقے سے درج کریں تاکہ کوئی غلط فہمی نہ ہو۔

7.7.2 پائیدار ہنگامی منصوبہ بندی

(Develop sustainable emergency plans that minimize environmental impact)

ہنگامی منصوبہ بندی کی اہمیت:

- ہنگامی حالات کے دوران نقصان کو کم کرنے کے لیے منصوبہ بندی کی ضرورت
- ماحولیاتی تحفظ کو مد نظر رکھتے ہوئے حکمت عملی ترتیب دینا



ماحولیاتی اثرات کو کم کرنے والے اقدامات:

- کاغذ کی جگہ ڈیجیٹل دستاویزات کا استعمال
- کم توانائی خرچ کرنے والے ہنگامی آلات کا انتخاب
- غیر ضروری فضلہ کم کرنے کے لیے ری سائیکلنگ اقدامات

ہنگامی رد عمل کے اصول:

- کم توانائی والے آلات اور پائیدار ذرائع کا استعمال
- غیر ضروری آلودگی سے بچنے کے طریقے
- محفوظ اور ماحولیاتی دوستانہ اخراج کے راستے تیار کرنا

عملی سرگرمی:

ٹولز:

- ہنگامی منصوبہ بندی کے فارمیٹس (ڈیجیٹل/کاغذی)
- ابتدائی طبی امداد کا ماحولیاتی دوستانہ باکس
- آگ بجھانے کے قدرتی اور کم کیمیکل والے آلات
- توانائی بچانے والے ہنگامی لائٹس اور آلات

ترتیب عمل:

- ہنگامی حالات کی نشاندہی اور ماحولیاتی اثرات کا تجزیہ
- پائیدار ہنگامی منصوبہ تیار کرنا
- کم وسائل استعمال کرنے والے ہنگامی آلات کی فہرست بنانا
- عملی مشق (Drill) کے ذریعے ہنگامی منصوبے کی جانچ
- فضلہ اور توانائی کے استعمال کا تجزیہ اور بہتری کی تجاویز

احتیاطی تدابیر:

- ہنگامی رد عمل کی ہر سرگرمی میں ماحول دوست اصولوں کا خیال رکھنا
- ہنگامی آلات اور وسائل کا موثر اور کم سے کم استعمال
- متبادل توانائی ذرائع (سولر لائٹس، ریچارج ایبل بیٹریز) کا استعمال
- ہنگامی راستوں کو ہمیشہ کلیئر رکھنا۔

Respond to Emergencies	ہنگامی حالات سے نمٹنا	لرننگ یونٹ 7.8
------------------------	-----------------------	----------------

تدریسی نتائج:

- ہنگامی منصوبے پر عمل کریں
- ہدایات پہنچائیں
- خطرے کا جائزہ لیں اور لاحقہ عمل طے کریں

7.8.1 ہنگامی حالات میں کیے جانے والے اقدامات (Steps taken during emergencies)

ہنگامی حالات کی تعریف

- ہنگامی صورتحال غیر متوقع واقعات ہوتے ہیں جو انسانی جان، املاک یا ماحول کو نقصان پہنچا سکتے ہیں، جیسے آگ، زلزلہ، بجلی کا جھٹکا، کیمیکل لیک، یا صنعتی حادثات۔



ہنگامی اقدامات کے مراحل

خطرے کی نشاندہی:

- فوری طور پر یہ طے کریں کہ ہنگامی صورتحال کس نوعیت کی ہے اور اس سے کتنا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

رابطہ قائم کریں:

- متعلقہ ایمر جنسی سروسز جیسے فائر بریگیڈ، ایسبیلنس یا حفاظتی عملے کو اطلاع دیں۔

بچاؤ کے اقدامات:

- متاثرہ افراد کو محفوظ مقام پر لے جانا، ابتدائی طبی امداد فراہم کرنا، اور ضروری احتیاطی تدابیر اپنانا۔

محفوظ اخراج:

- ہنگامی راستوں کا استعمال کرتے ہوئے جگہ خالی کرنا اور غیر ضروری ہجوم سے گریز کرنا۔

بعد از ایمر جنسی تجزیہ:

- حادثے کے بعد وجوہات کا جائزہ لینا اور آئندہ ایسے واقعات سے بچنے کے اقدامات تجویز کرنا۔

ہنگامی صورتحال میں کمیونیکیشن

- واضح اور مختصر ہدایات دیں تاکہ تمام افراد بروقت عمل کر سکیں۔
- ایمر جنسی الارم اور اعلانات کے استعمال کو یقینی بنائیں۔
- عملے اور کارکنان کو ہنگامی صورتحال کے دوران کردار تفویض کریں۔

عملی سرگرمی:

ہنگامی حالات میں کیے جانے والے اقدامات کا عملی مظاہرہ

ضروری اوزار:

- ایمر جنسی الارم سسٹم
- فائر ایکسٹنگوئشر
- ابتدائی طبی امداد کا باکس
- حفاظتی نشانیاں اور ہدایات
- کمیونیکیشن ڈیوائس (وائرلس یا فون)

عملی طریقہ کار:

ہنگامی الارم بجانا:

- ہنگامی صورتحال کی اطلاع کے لیے دستیاب الارم کا استعمال کریں۔

متاثرہ افراد کو شناخت کریں:

- کسی زخمی فرد کو تلاش کریں اور ابتدائی طبی امداد فراہم کریں۔

محفوظ اخراج کی مشق کریں:

- عملے اور دیگر افراد کو ہنگامی راستوں کے ذریعے باہر نکلنے کی تربیت دیں۔

فائر ایکسٹنگوئشر کا عملی استعمال:

- آگ بجھانے کے مختلف آلات کو عملی طور پر استعمال کرنے کی مشق کریں۔

کمیونیکیشن کا جائزہ:

- یہ جانچیں کہ ہنگامی صورتحال میں دی گئی ہدایات واضح اور مؤثر ہیں۔

بعد از ایمر جنسی جائزہ:

- عملی سرگرمی کے بعد حادثے کے وجوہات اور ممکنہ سدباب پر بات کریں

حفاظتی تدابیر:

- ہنگامی صورتحال میں گھبراہٹ سے بچنے کے لیے تمام افراد کو باقاعدہ تربیت دی جائے۔
- فائر ایکسٹنگوئشر اور فرسٹ ایڈ باکس کو ہمیشہ چیک کریں تاکہ وہ درست حالت میں ہوں۔
- ہر کارکن کو ہنگامی راستوں اور ایگزٹ پوائنٹس سے آگاہ کریں۔
- کیمیکل اور برقی حادثات کی صورت میں حفاظتی دستانے اور PPE کا استعمال یقینی بنائیں۔

7.8.2 ماحول دوست مواصلاتی طریقے (دوطرفہ ریڈیو یا میسجنگ ایپس) کا استعمال

(Use eco-friendly communication methods like two-radios or messaging apps)

ماحول دوست مواصلاتی طریقے

- ماحول دوست مواصلاتی طریقے ایسے ذرائع ہیں جو کاغذی دستاویزات کے بجائے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی استعمال کرتے ہیں، جس سے فضلہ کم ہوتا ہے اور مؤثر رابطہ ممکن ہوتا ہے۔

دوطرفہ ریڈیو (Two-way Radios) کا استعمال

- دوطرفہ ریڈیو کم توانائی استعمال کرتا ہے اور کام کی جگہ پر مؤثر اور فوری رابطے کے لیے موزوں ہے۔
- یہ ایسے مقامات پر بہترین ثابت ہوتا ہے جہاں موبائل سگنل دستیاب نہ ہوں، جیسے ورکشاپس یا بڑی صنعتی جگہیں۔

میسجنگ ایپس (Messaging Apps) کا استعمال

- واٹس ایپ، زوم، یا ٹیلیگرام جیسی ایپس تحریری اور صوتی پیغامات کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔
- یہ ایپس ڈیجیٹل ریکارڈز محفوظ رکھنے، ہدایات دینے، اور گروپ میں فوری رابطہ کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

ماحول پر مثبت اثرات

- کاغذ کے استعمال میں کمی آتی ہے، جس سے درختوں کو کاٹنے کی ضرورت کم ہوتی ہے۔
- فاسٹ کمیونیکیشن کے ذریعے ایندھن کے استعمال میں کمی، کیونکہ کم لوگ ذاتی طور پر سفر کرتے ہیں۔

عملی سرگرمی:

ٹولز:

- دوطرفہ ریڈیو سیٹ (Walkie-Talkies)
- میسجنگ ایپس (واٹس ایپ، زوم، یا ٹیلیگرام)
- اسمارٹ فون یا ایمبلٹ
- وائی فائی یا موبائل ڈیٹا کنکشن

ترتیب عمل:

دوطرفہ ریڈیو کی جانچ کریں:

- چیک کریں کہ ریڈیو مکمل چارج ہے اور سگنل ٹھیک کام کر رہے ہیں۔

میسجنگ ایپ انسٹال کریں:

- واٹس ایپ یا کوئی اور ایپ انسٹال کر کے ورکشاپ گروپ میں شامل ہوں۔

رابطہ آزمائیں:

- دوطرفہ ریڈیو پر ایک ٹیسٹ پیغام بھیجیں اور وصولی کی تصدیق کریں۔ میسجنگ ایپ پر ہدایات کا پیغام بھیجیں اور کارکنان سے جواب حاصل کریں۔

مواصلاتی پالیسی بنائیں:

- ضروری ہدایات کے لیے میسجنگ ایپس استعمال کرنے کا اصول وضع کریں۔ فوری نوعیت کے کاموں کے لیے دوطرفہ ریڈیو استعمال کریں۔

ماحولیاتی فوائد کا تجزیہ کریں:

- کاغذی نوٹس اور فزیکل میٹنگز کی جگہ ڈیجیٹل ذرائع استعمال کرنے کے فوائد پر گفتگو کریں۔

احتیاطی تدابیر:

- دو طرفہ ریڈیو کو درست فریکوئنسی پر رکھیں تاکہ غلط مواصلات سے بچا جاسکے۔
- میسجنگ ایپس میں صرف مستند اور متعلقہ معلومات کا اشتراک کیا جائے تاکہ غلط فہمی سے بچا جاسکے۔
- حساس معلومات کے تحفظ کے لیے سیکورٹی سیٹنگز کو فعال رکھیں۔
- کام کے دوران موبائل استعمال کرتے وقت توجہ بٹنے سے بچنے کے لیے مخصوص پالیسی اپنائیں۔

ماڈیول کا خلاصہ

پیشہ ورانہ صحت اور حفاظت (OHS) کے اصول کام کی جگہ پر حادثات سے بچاؤ، کارکنان کی فلاح و بہبود اور ماحول کے تحفظ کو یقینی بناتے ہیں۔ اس میں خطرات کی نشاندہی، حفاظتی نشانات کو سمجھنا، اور ذاتی حفاظتی سامان (PPE) کا درست استعمال شامل ہے۔ اوزاروں اور مشینری کی حفاظت، فائر فائٹنگ، اور فرسٹ ایڈ کی تیاری ضروری ہے تاکہ کسی بھی ہنگامی صورتحال میں فوری رد عمل دیا جاسکے۔ ہنگامی منصوبہ بندی، ٹینگی دیکھ بھال، اور ماحول دوست مواصلاتی طریقے اپنانا OHS کے اہم پہلو ہیں۔ ان اصولوں پر عمل کر کے کام کی جگہ کو محفوظ اور موثر بنایا جاسکتا ہے۔

سوالات و جوابات

س1: پیشہ ورانہ صحت اور حفاظت (OHS) کیوں ضروری ہے؟

ج: OHS: کارکنان کو کام کی جگہ پر حادثات، چوٹوں اور بیماریوں سے بچانے کے لیے ضروری ہے تاکہ ایک محفوظ اور پیداواری ماحول بنایا جاسکے۔

س2: آٹوموبائل انڈسٹری میں عام خطرات کیا ہیں؟

ج: عام خطرات میں بھاری اوزاروں کا غلط استعمال، کیمیکل کارساز، آگ، شور، اور برقی جھٹکے شامل ہیں۔

س3: ذاتی حفاظتی سامان (PPE) کیا ہے اور اس کا کیا مقصد ہے؟

ج: PPE: میں دستانے، سیفٹی جوتے، حفاظتی چشمے، ماسک، اور کانوں کے محافظ شامل ہیں جو کارکنان کو ممکنہ خطرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔

س4: کسی بھی ہنگامی صورتحال میں پہلا قدم کیا ہونا چاہیے؟

ج: ہنگامی صورتحال میں سب سے پہلے خطرے کا جائزہ لے کر محفوظ مقام پر جانا اور متعلقہ حکام یا ایمر جنسی سروسز کو اطلاع دینا چاہیے۔

س5: آگ بجھانے والے آلے (Fire Extinguisher) کو کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

ج: آگ بجھانے والے آلے کو PASS طریقہ کے تحت استعمال کیا جاتا ہے۔ پن کالیں، نوزل کو آگ کی جڑ کی طرف کریں، لیور دبائیں، نوزل کو دائیں بائیں حرکت دیں۔

س6: کسی کارکن کو برقی جھٹکا لگ جائے تو کیا کرنا چاہیے؟

ج: بجلی کا منبع فوراً بند کریں، متاثرہ شخص کو لکڑی یا کسی انسولیٹڈ شے سے الگ کریں، اور فوری طور پر فرسٹ ایڈ یا CPR فراہم کریں۔

س7: آٹوموبائل ورکشاپ میں شور سے بچاؤ کے لیے کیا اقدامات کیے جاسکتے ہیں؟

ج: شور سے بچنے کے لیے کانوں کے حفاظتی آلات پہنیں، شور پیدا کرنے والی مشینوں کا معائنہ کریں، اور ضرورت سے زیادہ شور والی جگہوں پر کم وقت گزاریں۔

س8: ورکشاپ میں بھاری اشیاء کو محفوظ طریقے سے کیسے اٹھایا جاسکتا ہے؟

ج: ہمیشہ گھٹنوں سے جھک کر وزن اٹھائیں، ریڑھ کی ہڈی سیدھی رکھیں، اور اگر وزن زیادہ ہو تو کسی ساتھی یا مشینی مدد حاصل کریں۔

س9: فرسٹ ایڈ باکس میں کون سی چیزیں ہونی چاہئیں؟

ج: فرسٹ ایڈ باکس میں بینڈیج، اینٹی سپیٹک کریم، پٹی، دستانے، درد کم کرنے والی دوائیں، اور برن کریم ہونی چاہیے۔

س10: ورکشاپ میں OHS قوانین پر عمل درآمد کو کیسے یقینی بنایا جاسکتا ہے؟

ج: کارکنان کی باقاعدہ تربیت، حفاظتی چیک لسٹ پر عمل، PPE کا لازمی استعمال، اور تمام حفاظتی ہدایات پر سختی سے عمل کر کے OHS قوانین پر عمل درآمد یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

خود کو آزمائیں

مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ آپ اپنے جوابات کا موازنہ اس ماڈیول کے آخر میں دیئے گئے درست جوابات سے کر سکتے ہیں۔

1-	OHS کا مقصد کیا ہے؟	ا۔ کارکنان کو محفوظ رکھنا	ب۔ پروڈکشن میں اضافہ کرنا	ج۔ مشینوں کی دیکھ بھال کرنا	د۔ کام کی رفتار بڑھانا
2-	PPE کا کیا مطلب ہے؟	اپیشہ ورانہ صحت کے اصول	ب ذاتی حفاظتی سامان	ج۔ مشین پرزوں کی دیکھ بھال	د۔ گاڑیوں کی جانچ پڑتال
3-	فائر ایکسٹنگوئشر کو کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟	ا۔ اسے الٹا رکھ کر چلایا جاتا ہے	ج۔ آگ پر پانی ڈال کر	ب۔ PASS طریقہ اپنایا جاتا ہے	د۔ آگ کے قریب بدھ کر خود بخود بجھنے دیا جاتا ہے
4-	ورکشاپ میں سب سے عام خطرہ کیا ہے؟	ا۔ کیمیکل کارساز	ب۔ برقی جھٹکے	ج۔ پانی کی کمی	د۔ شور کی زیادتی
5-	فرسٹ ایڈ باکس میں کیا چیز لازمی ہونی چاہیے؟	ا۔ بینڈ ایج اور مرہم	ب۔ پانی اور بسکٹ	ج۔ اضافی بیج اور بولٹ	د۔ کار کے پرزے
6-	آگ لگنے کی صورت میں سب سے پہلے کیا کرنا چاہیے؟	ا۔ فوراً بھاگ جانا	ب۔ آگ بجھانے والا آلہ استعمال کرنا	ج۔ مزید سامان آگ میں ڈالنا	د۔ بجلی کے بٹن آن کر دینا
7-	شور سے حفاظت کے لیے کیا استعمال کرنا چاہیے؟	ا۔ ایئر پلگ یا کانوں کے محافظ	ب۔ حفاظتی جوتے	ج۔ ہیلمٹ	د۔ حفاظتی دستانے
8-	بھاری سامان اٹھانے کا محفوظ طریقہ کیا ہے؟	ا۔ ریڈھ کی بڑی جھکا کر اٹھانا	ب۔ گھٹنوں سے جھک کر اٹھانا	ج۔ جھٹکے سے کھینچنا	د۔ ایک ہاتھ سے اٹھانا
9-	بجلی سے متعلق کام کرتے وقت کون سا PPE ضروری ہے؟	ا۔ بڑے دستانے اور انسولیڈ جوتے	ب۔ دھاتی دستانے	ج۔ کپڑے کے دستانے	د۔ کھلے ہاتھ سے کام کرنا
10-	ورکشاپ میں خطرناک کیمیکلز کو کہاں رکھنا چاہیے؟	ا۔ کسی بھی کھلی جگہ پر	ب۔ مخصوص سیفٹی کابین میں	ج۔ ورک بینچ پر	د۔ زمین پر
11-	اگر کسی کارکن کو برقی جھٹکا لگ جائے تو پہلا قدم کیا ہوگا؟	ا۔ متاثرہ شخص کو ہاتھ سے کھینچنا	ب۔ بجلی کا منبع بند کرنا	ج۔ بھاگ جانا	د۔ پانی کا چھڑکاؤ کرنا
12-	مشینری کے حفاظتی گارڈز کیوں استعمال کیے جاتے ہیں؟	ا۔ مشین کو زیادہ خوبصورت بنانے کے لیے	ب۔ کارکن کو چوٹ سے بچانے کے لیے	ج۔ رفتار کم کرنے کے لیے	د۔ بجلی کی کھیت کم کرنے کے لیے
13-	آگ لگنے پر سب سے خطرناک عنصر کیا ہو سکتا ہے؟	ا۔ دھواں اور زہریلی گیس	ب۔ پانی کی کمی	ج۔ روشنی کا کم ہونا	د۔ ٹھنڈی ہوا کا بہاؤ
14-	کسی بھی حادثے کی اطلاع کہاں دینی چاہیے؟	ا۔ سپروائزر یا متعلقہ حفاظتی افسر کو	ب۔ قریبی دکان دار کو	ج۔ صرف ساتھی کارکن کو	د۔ کسی کو بھی نہ بتانا
15-	ورکشاپ میں سلف ہونے سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟	ا۔ گیلے فرش پر احتیاط سے چلنا	ب۔ آئل اور پانی صاف رکھنا	ج۔ تیز رفتاری سے دوڑنا	د۔ جوتے اتار کر چلنا

جوابات کی فہرست

سوال نمبر	جواب	سوال نمبر	جواب	سوال نمبر	جواب	سوال نمبر	جواب
1	ب	2	ب	3	ب	4	ب
5	ا	6	ب	7	ا	8	ب
9	ا	10	ب	11	ب	12	ب
13	ا	14	ا	15	ب		