

Interpret health and safety regulations, standards and guidelines of an organization.	صحت اور حفاظت کے قواعد و ضوابط کی پابندی کریں	ماڈیول نمبر 7
---	---	---------------

جائزہ:

یہ مہارت کا معیار صحت اور حفاظت کے ضوابط کی پابندی کے لیے ضروری صلاحیتوں کی نشاندہی کرتا ہے، جو تنظیم کی منظور شدہ ہدایات اور طریقہ کار کے مطابق ہیں۔ آپ سے توقع کی جائے گی کہ آپ صحت اور حفاظت کے ضوابط کو سمجھیں، بنیادی حفاظتی طریقہ کار اپنائیں اور ہنگامی صورتحال میں بنیادی اقدامات کریں۔ صحت اور حفاظت کے اصولوں پر آپ کی بنیادی معلومات اتنی ہونی چاہئیں کہ آپ کام کے بنیادی تقاضے پورے کر سکیں۔

Interpret health and safety regulations, standards and guidelines of an organization.	صحت اور حفاظت کے ضوابط، معیارات اور رہنما اصولوں کو سمجھنا اور ان کی وضاحت کرنا	لرننگ یونٹ 7.1
---	---	----------------

تدریسی نتائج:

یاد رکھیں	اس ماڈیول کے اختتام پر طلباء اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:
کام کی جگہ پر سیفٹی گائیڈ لائنز پر سختی سے عمل کریں	• صحت اور حفاظت کے ضوابط، معیارات اور رہنما اصولوں کی تشریح کریں۔ • بنیادی حفاظتی طریقہ کار اپنائیں۔ • ہنگامی صورتحال میں بنیادی اقدامات کریں۔ • صحت اور حفاظت کے ضوابط کی شناخت اور اطلاق • کام کی جگہ پر حفاظتی اصولوں کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا ضروری ہے تاکہ کام کا محفوظ ماحول برقرار رکھا جاسکے۔ • چوٹ یا سامان کے نقصان کا اندازہ لگانا • عام کام کی صورتحال میں ممکنہ خطرات کی نشاندہی کرنا اور متعلقہ محکمے کو بروقت اطلاع دینا تاکہ حادثات سے بچا جاسکے۔

7.1.1	معیار کی بہتری میں شرکت
	• تنظیم کی مصنوعات یا خدمات کے معیار کو بہتر بنانے کے عمل میں شمولیت اختیار کرنا اور معیار کو برقرار رکھنے میں معاونت فراہم کرنا۔ • معیار اور حفاظتی معیارات پر عملدرآمد • کام کے دوران طے شدہ معیار اور حفاظتی اصولوں کی سختی سے پیروی کرنا تاکہ کسی بھی قسم کے حادثات سے بچا جاسکے۔ • خطرناک اور زہریلے مواد کو احتیاط سے سنبھالنا • ایسے مواد کے ساتھ کام کرتے وقت مناسب حفاظتی تدابیر اختیار کرنا تاکہ صحت اور ماحول پر منفی اثرات مرتب نہ ہوں۔ • چوٹ اور حادثات کے خطرے کا اندازہ لگانا • ممکنہ چوٹ یا حادثے کے امکانات کی نشاندہی کرنا اور بروقت سینئر مینجمنٹ کو اطلاع دینا تاکہ سنگین نقصان سے بچا جاسکے۔ • یہ تمام صلاحیتیں کام کی جگہ پر محفوظ اور معیاری ماحول کو یقینی بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔
	صحت، حفاظت، معیار اور ماحولیاتی ضوابط کے تصورات اور اصول
	• یہ ضوابط کام کی جگہ کو محفوظ، معیاری اور ماحولیاتی طور پر دوستانہ بنانے کے لیے بنائے گئے ہیں۔ ان کا مقصد کارکنوں کی صحت اور حفاظت کو یقینی بنانا، مصنوعات اور خدمات کے معیار کو برقرار رکھنا اور ماحولیات پر کم سے کم منفی اثر ڈالنا ہوتا ہے۔

چوٹ اور آلات کے نقصان کے خطرات کی اقسام

- جسمانی خطرات: مشینوں کے غلط استعمال، اونچائی سے گرنے، یا کسی بھی چیز کے گرنے کی صورت میں چوٹ لگنے کا خطرہ۔
- کیمیائی خطرات: زہریلے مادوں کے ساتھ کام کرتے وقت جلدی مسائل، سانس لینے میں دشواری یا دیگر طبی پیچیدگیاں ہو سکتی ہیں۔
- برقی خطرات: برقی آلات کے غلط استعمال یا دائرہ تک کی خرابی کے باعث کرنٹ لگنے کا امکان۔
- مکینیکل خطرات: آلات یا مشینوں کے غلط استعمال کے نتیجے میں کسی پرزے کے نقصان یا چوٹ لگنے کا خطرہ۔

کام کی جگہ پر چوٹ اور خطرات کی اقسام

معمولی چوٹیں : خراشیں، معمولی زخم یا چوٹیں جو فوری طبی امداد سے ٹھیک ہو سکتی ہیں۔

شدید چوٹیں : بڑی ٹوٹے، جلنے، یا کسی بڑے حادثے کی وجہ سے ہونے والی چوٹیں۔

مہلک خطرات : جان لیوا حادثات جیسے زہریلے مادے کا شدید اثر، شدید برقی جھٹکا، یا خطرناک مشینری میں پھنس جانا۔

خطرات اور چوٹ سے نمٹنے کے طریقے

- خطرے کی شناخت اور رپورٹنگ کرنا تاکہ بروقت اقدامات کیے جاسکیں۔
- حفاظتی تدابیر جیسے فائر الارم، سیفٹی گیٹر، اور ایئر جنسی ایکشن پلان کا اطلاق۔
- چوٹ کی صورت میں ابتدائی طبی امداد فراہم کرنا اور شدید صورت میں فوری طور پر طبی ماہرین سے رجوع کرنا۔
- تنظیم کی حفاظتی پالیسیوں کے مطابق کام کرنا اور حفاظتی اصولوں کی تربیت حاصل کرنا۔

تنظیم کی صحت اور حفاظت کی پالیسیاں اور ہدایات

- کام کی جگہ پر سیفٹی گائیڈ لائنز پر سختی سے عمل کرنا۔
- حفاظتی سامان کا درست استعمال اور وقتاً فوقتاً انسپکشن کروانا۔
- ممکنہ خطرات کی پیشگی شناخت اور ان سے نمٹنے کے لیے حفاظتی اقدامات کرنا۔
- کارکنوں کو صحت و حفاظت کی پالیسیوں سے آگاہ رکھنے کے لیے باقاعدہ تربیت فراہم کرنا۔

کمپنی کے زہریلے اور خطرناک مواد کی اقسام اور ان کا ماحولیاتی اثر

- کیمیائی مواد (Chemical Materials)
- صنعتی کیمیکلز، ایسڈز اور دیگر زہریلے مادے جو جلد اور نظام تنفس کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔
- قابل اشتعال مواد (Flammable Materials)
- ایسے کیمیکلز جو آگ پکڑ سکتے ہیں یا دھماکہ خیز ثابت ہو سکتے ہیں۔
- بائیو ہیزرڈز (Biohazards)
- جراثیمی مواد یا حیاتیاتی فضلہ جو صحت کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- ماحولیاتی اثرات : زہریلے اور خطرناک مادوں کے بے قابو اخراج سے ہوا، پانی اور زمین کی آلودگی میں اضافہ ہو سکتا ہے، جس سے ماحول اور انسانی صحت کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

یہ تمام نکات صحت، حفاظت اور ماحولیاتی تحفظ کے لیے ضروری ہیں تاکہ کام کی جگہ محفوظ، معیاری اور ماحول دوست بنائی جاسکے۔

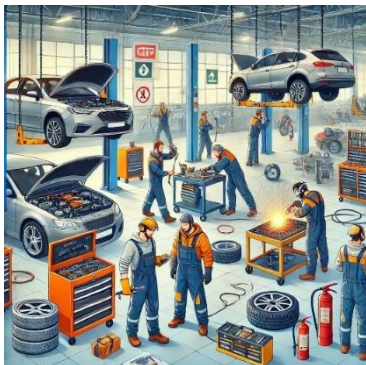
عملی سرگرمیاں اور حفاظتی اقدامات

عملی سرگرمیاں

- صحت، حفاظت، معیار اور ماحولیاتی ضوابط کے بنیادی تصورات اور اصولوں کا مطالعہ اور ان کا عملی اطلاق۔
- کام کی جگہ پر چوٹوں اور آلات کو پہنچنے والے نقصانات کے ممکنہ خطرات کی شناخت اور ان کا تجزیہ۔
- کام کے دوران لاحق ہونے والے خطرات اور چوٹوں کی اقسام کو جانچنا اور ان سے محفوظ رہنے کے طریقے سیکھنا۔
- خطرناک اور ہنگامی صورتحال سے نمٹنے کے لیے حفاظتی طریقہ کار پر عمل درآمد۔
- تنظیم کی صحت و حفاظت کی پالیسیوں اور ہدایات کو سمجھنا اور ان پر عمل کرنا۔
- زہریلے اور خطرناک مواد یا مصنوعات کی اقسام اور ان کے ماحولیاتی اثرات کا جائزہ لینا۔

حفاظتی اقدامات

- کام کی جگہ پر حفاظتی لباس، دستانے، ماسک اور دیگر حفاظتی آلات کا استعمال یقینی بنانا۔
- ممکنہ خطرات سے آگاہی حاصل کرنا اور ان سے بچاؤ کے اقدامات اختیار کرنا۔
- ہنگامی صورت حال میں بروقت اور موثر ردِ عمل دینا اور متعلقہ حکام کو مطلع کرنا۔



- زہریلے اور خطرناک مواد کو سنبھالنے وقت حفاظتی اصولوں پر سختی سے عمل کرنا۔
- کام کی جگہ پر صفائی اور ترتیب برقرار رکھنا تاکہ حادثات کے امکانات کم ہوں۔
- صحت اور حفاظت کی پالیسیوں پر مسلسل تربیت اور آگاہی سیشن میں شرکت کرنا۔
- یہ تمام سرگرمیاں اور حفاظتی تدابیر کام کے محفوظ ماحول کو یقینی بنانے اور چوٹوں و حادثات سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

لرننگ پونٹ 7.2	بنیادی حفاظتی طریقہ کار اپنانا	Apply basic safety procedures.
----------------	--------------------------------	--------------------------------

تدریسی نتائج:

- محفوظ کام کے ماحول کو یقینی بنانے کے لیے حفاظتی طریقہ کار پر عمل کریں، متعلقہ WHS قوانین اور صنعت یا کام کی جگہ کے مخصوص خطرات سے متعلق عملی ضابطوں کے مطابق۔
- غیر محفوظ کام کے طریقوں، خراب مشینری اور آلات کی نشاندہی کریں اور کمپنی کی پالیسی اور طریقہ کار کے مطابق رپورٹ کریں۔
- خطرناک اشیاء اور مادوں کو کمپنی کی پالیسیوں اور متعلقہ قوانین کے مطابق محفوظ طریقے سے سنبھالیں۔
- ممکنہ دستی ہینڈلنگ کے خطرات کی نشاندہی کریں اور کمپنی کی پالیسی کے مطابق ان کاموں کو محفوظ طریقے سے انجام دیں۔

یاد رکھیں
• حفاظتی دستاں پہنیں۔ • فائر ایکسٹنگوئشر قریب رکھیں۔ • فرش خشک رکھیں۔ • برقی آلات احتیاط سے استعمال کریں۔ • بھاری اوزار محفوظ رکھیں۔



- کام سے متعلق حادثات اور واقعات کو متعلقہ عملے کو رپورٹ کریں۔
- WHS سے متعلق مشاورتی عمل اور طریقہ کار میں فعال طور پر حصہ لیں۔

وضاحت:

مناسب حفاظتی لباس کا استعمال

تعریف:

- ذاتی حفاظتی لباس (PPE) - (Personal Protective Equipment) وہ مخصوص حفاظتی سامان ہے جو کارکنوں کو کام کی جگہ پر ممکنہ خطرات سے بچانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

وضاحت:

- کام کی نوعیت کے مطابق مناسب حفاظتی لباس پہننا ضروری ہے، جیسے کہ دستاں، ہیلمٹ، حفاظتی چشمے، کانوں کے حفاظتی آلات، اور حفاظتی جوتے۔
- PPE کارکن کو کیمیکل، آگ، بجلی، تیز دھار آلات، دھول اور شور سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔
- تنظیم کی حفاظتی پالیسیوں کے مطابق PPE کا انتخاب اور اس کا درست استعمال یقینی بنانا چاہیے۔

خطرات کو ختم کرنے کا طریقہ کار

تعریف:

کام کی جگہ پر موجود ممکنہ خطرات کی شناخت، ان کے اثرات کو کم کرنے یا مکمل طور پر ختم کرنے کے لیے حفاظتی اقدامات اپنانا۔

وضاحت:

- خطرے کی شناخت: سب سے پہلے، کام کی جگہ میں موجود خطرناک عوامل (جیسے پھسلن والی جگہیں، خراب مشینری، بجلی کے کھلے تار) کی نشاندہی کی جاتی ہے۔
- خطرے کو ختم کرنا: ممکنہ خطرے کو جڑ سے ختم کرنے کے اقدامات کیے جاتے ہیں، جیسے مشینری کی مرمت، حفاظتی بیریز لگانا، یا خراب آلات کو ہٹانا۔
- کنٹرول کے اقدامات: اگر خطرہ مکمل طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا، تو حفاظتی اقدامات کیے جاتے ہیں جیسے دستکشیں، مناسب روشنی، اور حفاظتی گائیڈ لائنز پر عمل کرنا۔
- مستقل نگرانی اور تربیت: حفاظتی اقدامات کو برقرار رکھنے کے لیے، کارکنوں کو تربیت دی جاتی ہے اور حفاظتی نظام کی مستقل نگرانی کی جاتی ہے۔

ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کے طریقہ کار

تعریف:

کسی بھی حادثے، چوٹ یا ہنگامی صورتحال میں فوری طور پر دی جانے والی طبی امداد کو فرسٹ ایڈ کہا جاتا ہے، جس کا مقصد مزید نقصان کو روکنا اور مریض کی جان بچانا ہوتا ہے۔ وضاحت: فرسٹ ایڈ کٹ کا استعمال: ابتدائی طبی امداد کے لیے مخصوص فرسٹ ایڈ کٹ میں بینڈیج، اینٹی سپینک کریم، پٹی، قینچی، اور دیگر ضروری سامان ہوتا ہے۔

عام چوٹوں کی دیکھ بھال:



- کٹ لگنے یا زخم کی صورت میں زخم کو صاف کر کے پٹی باندھنا۔
- جلنے کی صورت میں متاثرہ حصے کو ٹھنڈے پانی سے دھونا اور مرہم لگانا۔
- ہڈی ٹوٹنے کی صورت میں متاثرہ عضو کو حرکت نہ دینا اور فوری طور پر میڈیکل ایمرجنسی کو اطلاع دینا۔
- PR (Cardiopulmonary Resuscitation) اگر کوئی شخص بے ہوش ہو جائے اور سانس نہ لے رہا ہو تو اسے CPR دینا ضروری ہوتا ہے۔

ہنگامی رابطہ: اگر چوٹ شدید ہو تو فوری طور پر قریبی ہسپتال یا ایمرجنسی سروس کو اطلاع دینا ضروری ہے۔

فرسٹ ایڈ کے درست طریقے اپنانے سے نہ صرف چوٹ کی شدت کم کی جاسکتی ہے بلکہ مریض کی زندگی بھی بچائی جاسکتی ہے۔

لرننگ یونٹ 7.3	بنیادی ہنگامی طریقہ کار لپٹائیں۔	Apply basic emergency procedures
----------------	----------------------------------	----------------------------------

تدریسی نتائج:

- کمپنی کی پالیسی اور قوانین کے مطابق آگ اور ہنگامی صورتحال کے طریقہ کار، بشمول انخلاء، پر عمل کریں۔
- فرسٹ ایڈ اور انخلاء کے طریقہ کار کے ذمہ دار مقررہ افراد کی شناخت کریں۔
- حفاظتی الارم کو درست طریقے سے پہچانیں۔
- کام کی جگہ کی حفاظت کے رہنما اصول

7.3.1 آگ، کیمیکل اور برقی خطرات

آگ کے خطرات:

آگ بھڑکنے کے اسباب میں آتش گیر مائع، گیس، خراب برقی تاریں اور کھلے شعلوں کا غلط استعمال شامل ہے۔

احتیاطی تدابیر:

فائر ایکسٹنگوئشرز، الارمز اور اسپرنگلر سسٹم کی تنصیب۔

فائر ایگزٹ کو ہمیشہ کھلا اور قابل رسائی رکھنا۔

آتش گیر مواد کو فائر پروف الماریوں میں ذخیرہ کرنا۔

ملازمین کو آگ بجھانے اور انخلاء کے طریقہ کار کی تربیت دینا۔

7.3.2 کیمیکل کے خطرات:

خطرناک کیمیکلز سے جلدی جلن، زہر یا اثر، سانس کی بیماریاں یا ماحولیاتی آلودگی ہو سکتی ہے۔

حفاظتی تدابیر:

کیمیکل کے لیے سیفٹی ڈیٹا شیٹس (SDS) کا استعمال۔

کیمیکلز کو منظور شدہ کنٹینرز میں مناسب لیبل کے ساتھ ذخیرہ کرنا۔

دستانے، چشمے اور سانس کی حفاظت کے آلات (PPE) فراہم کرنا۔

ذخیرہ کرنے اور استعمال کے علاقوں میں مناسب ونٹیلیشن کو یقینی بنانا۔

کیمیکل فضلاء مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا۔

یاد رکھیں

ملازمین کی حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ان حفاظتی اصولوں پر عمل ضروری ہے۔ حادثات کو روکنے، کام کی جگہ کو محفوظ بنانے اور قانونی ضوابط کی تعمیل کے لیے تربیت، حفاظتی آلات اور مؤثر رابطے پر توجہ دینا بہت اہم ہے۔

7.3.3 برقی خطرات:

برقی جھٹکے، سرکٹ میں خرابی، اور خراب وائرنگ یا زیادہ لوڈ والے سرکٹس سے آگ لگنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

احتیاطی تدابیر:

- برقی آلات کی باقاعدہ جانچ اور مرمت۔
- سرکٹ بریکر زاور سرنج پروٹیکٹرز کا استعمال۔
- ملازمین کو برقی حفاظت کی تربیت دینا۔
- تمام برقی کام کو لائسنس یافتہ ماہرین سے مکمل کروانا۔

7.3.4 پھسلنے، ٹھوکر کھانے اور گرنے کے خطرات

کام کی جگہ پر گیلی یا ناہموار سطح، کم روشنی، بکھری ہوئی اشیاء، یا نامناسب جوتے پھنسنے سے حادثات ہو سکتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

- راستوں کو رکاوٹوں سے پاک رکھنا۔
- زیادہ خطرے والے علاقوں میں اینٹی سلیپ میٹ استعمال کرنا۔
- پانی یا دیگر مائع کے گرنے پر فوری صفائی اور "گیلی سطح" کے نشان لگانا۔
- سیڑھیوں پر ہینڈ ریلز اور مناسب روشنی کو یقینی بنانا۔
- ملازمین کے لیے نان سلیپ جوتے پہننا لازمی قرار دینا۔
- حفاظتی معائنہ باقاعدگی سے کروانا۔

7.3.5 خطرناک اشیاء اور فضلہ کی ذخیرہ کاری

خطرناک اشیاء اور فضلہ کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کرنا ضروری ہے تاکہ لیک، دھماکے یا ماحولیاتی آلودگی سے بچا جاسکے۔

اہم حفاظتی اقدامات :

- خطرناک مواد کو نامزد اور ہوا دار جگہوں پر ذخیرہ کرنا۔
- لیک کو روکنے کے لیے مناسب کنٹینرز اور حفاظتی اقدامات کا استعمال۔
- تمام خطرناک مادوں پر واضح وارننگ لیبلز لگانا۔
- غیر مطابقت رکھنے والے کیمیکلز کو علیحدہ ذخیرہ کرنا۔
- خطرناک اشیاء کی فہرست کا باقاعدگی سے جائزہ لینا۔
- کسی بھی کمزور سا کو روکنے کے لیے اپیل کنٹرول کٹس مہیا کرنا۔
- سرکاری ضوابط کے مطابق خطرناک فضلہ کو محفوظ طریقے سے ٹھکانے لگانا۔

7.3.6 رابطے اور مشاورت کے عمل

واضح اور مؤثر رابطہ کام کی جگہ پر حادثات کو کم کرنے اور ملازمین کو محفوظ ماحول فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

مؤثر رابطے کے اقدامات :

- حفاظتی اجلاسوں اور تربیتی سیشنز کا انعقاد۔
- خطرات اور حفاظتی ہدایات کو ظاہر کرنے کے لیے سائن بورڈز اور لیبلز کا استعمال۔
- ملازمین کو حفاظتی پالیسیوں اور ہدایات تک آسان رسائی دینا۔
- خطرات اور قریبی حادثات کی اطلاع دینے کے لیے ایک مؤثر نظام قائم کرنا۔
- ایک حفاظتی کمیٹی بنانا جو حفاظتی اقدامات پر نظر رکھے اور بہتری کی تجاویز دے۔

7.3.7 دستی سامان اٹھانے کے طریقہ کار

بھاری اشیاء کو غلط طریقے سے اٹھانے، دھکیلنے یا لے جانے سے پٹھوں اور ہڈیوں کی چوٹیں لگ سکتی ہیں۔



محفوظ طریقے :

- وزن اور اشیاء کے استحکام کا اندازہ لگانا۔
- گھٹنے موڑ کر، کمر سیدھی رکھتے ہوئے، اور ٹانگوں کی مدد سے وزن اٹھانا۔
- وزن اٹھاتے وقت مروڑنے یا جانک حرکت کرنے سے گریز کرنا۔
- بھاری اشیاء کو اٹھانے کے لیے مکینیکل آلات (جیسے ٹرائی، لفٹ، کرین) کا استعمال۔
- زیادہ وزن والی اشیاء کو اٹھانے کے لیے ٹیم ورک کا استعمال کرنا۔
- ملازمین کو محفوظ طریقے سے وزن اٹھانے کی تربیت دینا۔

ماڈیول کا خلاصہ

کسی بھی تنظیم کے صحت اور حفاظتی قوانین، معیارات اور رہنما اصولوں کو سمجھنا ضروری ہے تاکہ ایک محفوظ کام کا ماحول یقینی بنایا جاسکے۔ بنیادی حفاظتی طریقہ کار پر عمل کر کے حادثات اور چوٹوں کو روکا جاسکتا ہے۔ اس میں حفاظتی آلات کا درست استعمال، خطرناک اشیاء کی مناسب ذخیرہ کاری اور کام کی جگہ کو محفوظ رکھنا شامل ہے۔ ہنگامی حالات میں مناسب اقدامات، جیسے آگ بجھانے کے طریقے، فرسٹ ایڈ اور انخلاء کے طریقہ کار کو اپنانا ضروری ہے۔ ان اصولوں پر عمل کرنے سے کام کی جگہ پر کارکنوں کی حفاظت اور کارکردگی کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

سوالات و جوابات

یہاں آپ کے لیے مختصر سوال و جواب کے ساتھ مکمل معلومات دی جا رہی ہیں:

س1: صحت اور حفاظت کے ضوابط کیوں ضروری ہیں؟

ج: یہ کام کی جگہ کو محفوظ رکھنے اور حادثات سے بچاؤ کے لیے ضروری ہیں۔

س2: غیر محفوظ کام کے طریقوں کی نشاندہی کیسے کی جاتی ہے؟

ج: معائنہ، رپورٹس، اور خطرے کے تجزیے کے ذریعے۔

س3: خطرناک مواد کو سنبھالنے کے لیے کیا اقدامات ضروری ہیں؟

ج: حفاظتی لباس، لیبلنگ، اور مناسب ذخیرہ کاری۔

س4: ابتدائی طبی امداد (فرسٹ ایڈ) کیوں اہم ہے؟

ج: زخمی فرد کو فوری مدد فراہم کر کے سنگین چوٹ سے بچانے کے لیے۔

س5: آگ سے بچاؤ کے لیے کون سے اقدامات کیے جاتے ہیں؟

ج: فائر ایکسٹنگوئشر، الارمز، اور انخلاء کی مشقیں۔

س6: چوٹ اور حادثات کی رپورٹنگ کیوں ضروری ہے؟

ج: ہمتا کہ مستقبل میں ایسے حادثات سے بچا جاسکے۔

س7: برقی خطرات سے بچنے کے لیے کیا احتیاطی تدابیر ہیں؟

ج: انسولیٹڈ وائرنگ، آلات کی مرمت، اور سرکٹ بریکرز کا استعمال۔

س8: کام کی جگہ پر پھسلنے اور گرنے سے بچاؤ کے طریقے کیا ہیں؟

ج: صاف راستے، ایٹنی سلپ میٹ، اور مناسب روشنی۔

س9: حفاظتی لباس (PPE) کا مقصد کیا ہے؟

ج: کارکنوں کو ممکنہ خطرات سے محفوظ رکھنا۔

س10: ہنگامی انخلاء کی مشق کیوں ضروری ہے؟

ج: ہمتا کہ حادثے کی صورت میں ملازمین جلد اور محفوظ طریقے سے نکل سکیں۔

س11: کیمیکل کے محفوظ استعمال کے اصول کیا ہیں؟

ج: حفاظتی چشمے، دستانے، مناسب ونٹیلیشن، اور لیبلنگ۔

س12: خطرناک فضلہ کیسے تلف کیا جاتا ہے؟

ج: سرکاری ضوابط کے مطابق مخصوص کنٹینرز میں محفوظ طریقے سے۔

س13: ہاتھوں سے سامان اٹھانے کے محفوظ طریقے کیا ہیں؟

ج: سیدھی کمر، گھٹنوں سے وزن اٹھانا، اور مددگار آلات کا استعمال۔

س14: صحت و حفاظت کی تربیت کیوں ضروری ہے؟

ج: تاکہ ملازمین حفاظتی اصولوں پر عمل کر سکیں۔

س15: کام کی جگہ پر حفاظتی مشاورت کا کیا مقصد ہے؟

ج: ملازمین کو خطرات سے آگاہ کرنا اور حفاظتی بہتری کی تجاویز لینا۔

خود کو آزمائیں

یہاں 15 ایم سی کیوز (MCQs) صحت اور حفاظت کے متعلق دیے جا رہے ہیں، ہر سوال کے ساتھ چار ممکنہ جوابات اور درست جواب دیا گیا ہے۔

1- کام کی جگہ پر حفاظت کے بنیادی اصولوں میں سے کون سا سب سے اہم ہے؟

- ا۔ ہمیشہ آرام کریں
ب۔ خطرات کی نشاندہی کریں اور حفاظتی تدابیر اختیار کریں
ج۔ بغیر کسی حفاظتی لباس کے کام کریں
د۔ دوسروں پر انحصار کریں

2- PPE (Personal Protective Equipment) کا کیا مقصد ہے؟

- ا۔ لباس کو صاف رکھنا
ب۔ کارکنوں کو ممکنہ خطرات سے محفوظ رکھنا
ج۔ اچھا نظر آنا
د۔ ماحول کو ٹھنڈا رکھنا

3- برقی جھکوں سے بچنے کے لیے کون سی تدبیر ضروری ہے؟

- ا۔ ٹنگی تاروں کو ہاتھ لگانا
ب۔ پانی کے قریب برقی آلات استعمال کرنا
ج۔ انسولیٹڈ وائرنگ اور سرکٹ بریکرز کا استعمال
د۔ خراب آلات کو نظر انداز کرنا

4- کام کی جگہ پر پھسلنے اور گرنے سے بچاؤ کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

- ا۔ راستوں کو صاف اور خشک رکھنا
ب۔ جوتے اتار کر چلنا
ج۔ زمین پر تیل گرنے دینا
د۔ کم روشنی میں کام کرنا

5- آگ سے بچاؤ کے لیے سب سے اہم اقدام کیا ہے؟

- ا۔ آگ لگنے پر پانی سے بجھانے کی کوشش
ب۔ فائر الارم سسٹم اور فائر ایکسٹنگوئشر کا استعمال
ج۔ آگ کو نظر انداز کرنا
د۔ فائر ڈرل کو نظر انداز کرنا

6- فرسٹ ایڈ (First Aid) کا مقصد کیا ہے؟

- ا۔ زخمی شخص کو فوری مدد فراہم کرنا
ب۔ ڈاکٹر کے بغیر علاج کرنا
ج۔ صرف بینڈیج فراہم کرنا
د۔ زخمی کو نظر انداز کرنا

7- ہنگامی انخلاء (Emergency Evacuation) کا مقصد کیا ہے؟

- ا۔ ملازمین کو جلد اور محفوظ طریقے سے باہر نکالنا
ب۔ صرف فائر الارم بجانا
ج۔ عمارت میں رہنا
د۔ دھوئیں میں سانس لینا

8- کیمیکل کو محفوظ طریقے سے ذخیرہ کرنے کے لیے کیا ضروری ہے؟

- ا۔ انہیں کھلی جگہ پر چھوڑ دینا
ب۔ مناسب لیبلنگ اور ونٹیلیشن

ج۔ دھوپ میں رکھنا

د۔ دوسروں کو خبردار نہ کرنا

9- کام کی جگہ پر صحت و حفاظت کی تربیت کیوں ضروری ہے؟

- ا۔ ملازمین کو حفاظتی اصولوں سے آگاہ کرنا
ب۔ صرف وقت گزارنے کے لیے
ج۔ اسے نظر انداز کرنا
د۔ صرف نئے ملازمین کے لیے

10- خطرناک فضلہ (Hazardous Waste) کو کس طرح تلف کیا جانا چاہیے؟

- ا۔ عام کچرے کے ساتھ پھینک دینا
ب۔ اسے نظر انداز کرنا
ج۔ زمین پر بہا دینا
د۔ مخصوص کنٹینرز میں محفوظ طریقے سے رکھنا

11- ہیوی لوڈ (Heavy Load) د۔ کو اٹھانے کا محفوظ طریقہ کیا ہے؟

- ا۔ کمر جھکا کر اٹھانا
ب۔ گھٹنوں کو موڑ کر اور کمر سیدھی رکھ کر اٹھانا
ج۔ ایک ہاتھ سے اٹھانا
د۔ تیزی سے کھینچنا

12- کام کی جگہ پر شور کی زیادتی سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

- ا۔ کانوں کو بند کرنا
ب۔ زیادہ شور میں کام کرنا
ج۔ شور کم کرنے والے آلات اور ایئر پلگس استعمال کرنا
د۔ کسی حفاظتی اقدام کے بغیر کام جاری رکھنا

13- کام کی جگہ پر حادثات کی رپورٹنگ کیوں ضروری ہے؟

- ا۔ ت دوسروں پر الزام لگانے کے لیے
ب۔ صرف دستاویزات کے لیے
ج۔ اسے نظر انداز کرنے کے لیے
د۔ تاکہ مستقبل میں ایسے حادثات سے بچا جاسکے

14- کام کے دوران ٹھکن سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

- ا۔ مناسب وقفے لینا
ب۔ بغیر کے کام کرنا
ج۔ نیند سے بچنا
د۔ زیادہ دباؤ لینا

15- کام کی جگہ پر حفاظتی مشاورت کا کیا مقصد ہے؟

- ا۔ صرف نیچر زکے لیے ہونا
ب۔ صرف میٹنگز رکھنا
ج۔ حفاظتی اصولوں کو نظر انداز کرنا د۔ ملازمین کو خطرات سے آگاہ کرنا اور حفاظتی بہتری کی تجاویز لینا

درست جوابات

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