

# ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀਆਂ (MSDs) ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀਆਂ (Musculoskeletal Disorders ਜਾਂ MSDs) ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੱਠਿਆਂ, ਤੰਤੂਆਂ, ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕੇ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ)

## ਕਾਮਿਓ:

1. ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ
2. ਭਾਰ ਚੁੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
3. ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
4. MSD ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਿਰੀਖਕ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
5. ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



## ਮਾਲਕੋ/ਨਿਰੀਖਕੋ:

1. ਭਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭਾਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ
  - ਉਚਾਈ, ਜਿਸ ਤਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
  - ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
2. ਜਿੱਥੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਖਤਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ
3. ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦਵੇ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ

ਘਟਨਾਵਾਂ, ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਿਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਲੇਬਰ ਨੂੰ 1-877-202-0008 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ 911 ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

[www.ontario.ca/SafeAtWorkOntario](http://www.ontario.ca/SafeAtWorkOntario)

**wsib**  
ONTARIO



Ontario

Health  
& Safety  
ONTARIO