

કામના સ્થળે લપસવા કે ઠોકર ખાવાથી બચાવ



કામના સ્થળે લપસવા કે ઠોકર ખાવાથી બચાવ

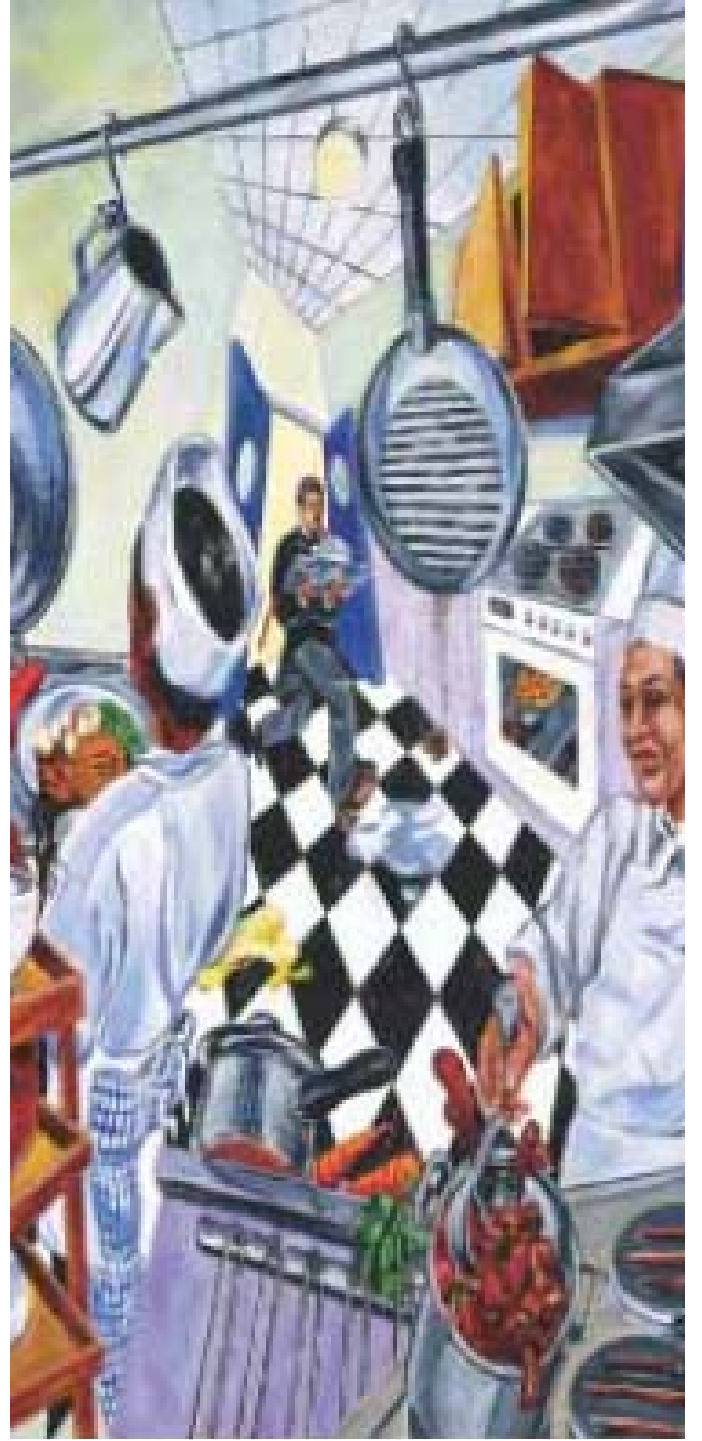
દર વર્ષે જેમની જાણ કરવામાં આવે છે એવી મોટી ઇજાઓમાંથી ત્રીજા ભાગથી પણ વધુ લપસવા કે ઠોકર ખાવા (કામના સ્થળે ઇજા થવાનું સૌથી સામાન્ય એક કારણ) ના લીધે થાય છે. આનાથી રોજગારદાતાઓને નહીં થઈ શકેલ ઉત્પાદન અને અન્ય કારણોથી વર્ષે £512 મિલિયનથી વધુનો ખર્ચ થાય છે. લપસવું અને ઠોકર ખાવી સામાન્ય જનતાને થતી જેની જાણ કરવામાં આવે છે તેવી ઇજાઓમાંથી અડધાથી વધુ ઇજાઓનું પણ કારણ છે.

લપસવા અને ઠોકર ખાવાનું મહત્વ સ્વીકારીને હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એગ્રીક્યુલ્ટિવ અને સ્થાનિક સત્તાવાળાઓએ આ વિષયને તેમની આરોગ્ય અને સુરક્ષા કામગીરીને વધુ સારી બનાવવા માટે નિર્ધારિત રાષ્ટ્રીય લક્ષ્યાંકોને પહોંચવા માટે તૈયાર કરવામાં આવેલ કામના કાર્યક્રમોમાં સામેલ કર્યો છે. આ લક્ષ્યાંકો સરકાર અને આરોગ્ય અને સુરક્ષા કમિશન દ્વારા આરોગ્ય અને સુરક્ષાને પુનર્જીવિત કરવાની (Revitalising Health and Safety) વ્યૂહરચનાના જૂન ૨૦૦૦ના વિધાનમાં જાહેર કરવામાં આવ્યા હતા.

ઇજાના કારણે થયેલી કાયદાકીય કાર્યવાહી, ખાસ કરીને જ્યારે તેમાં સામાન્ય જનતા સામેલ હોય ત્યારે, ધંધાને ખૂબ નુકસાનકારક હોઈ શકે. વીમો તેના ખર્ચના એક ખૂબ નાના ભાગની જ રકમ પાછી વાળે છે.

કામના સ્થળ પરની કોઈ પણ વ્યક્તિ, પણ ખાસ કરીને સારી આરોગ્ય અને સુરક્ષા વ્યવસ્થા દ્વારા રોજગારદાતા, લપસવા કે ઠોકર ખાવાના જોખમો ઓછા કરવામાં મદદ કરી શકે.

અસરકારક સમાધાનો ઘણી વાર સરળ અને સસ્તા હોય છે અને તેમાંથી બીજા ફાયદા પણ થાય છે.



આરોગ્ય અને સુરક્ષા વ્યવસ્થા કરવી

એક સારું વ્યવસ્થા તંત્ર તમને સમસ્યાના ક્ષેત્રો ઓળખવામાં, શું કરવું તેનો નિર્ણય લેવામાં, લેવાયેલ નિર્ણયો પર અમલ કરવામાં અને લેવાયેલ પગલાં અસરદાર છે કે કેમ તે ચકાસવામાં મદદ કરશે.

એક સારા તંત્રમાં આ બધું સામેલ હોવું જોઈએ:

આયોજન જોખમના મહત્વના ક્ષેત્રોને ઓળખીને સુધાર માટેના લક્ષ્યો નક્કી કરવા. રોજગારદાતાઓ કર્મચારીઓ સાથે મળીને કર્મચારીઓને સાઈટ પર જે જગ્યાઓ પડવા કે ઠોકર ખાવાના જોખમનું સ્થળ લાગતી હોય (યાદ રાખો કે દરેક મોટા અકસ્માતની સામે લપસવાના કે ઠોકર ખાવાના ૪૦ એવા કિસ્સા હશે જેના પરિણામે ઈજા નહીં થઈ હોય અથવા જરા ઈજા થઈ હશે), તે ઓળખવા માટે કામ કરી શકે. સામગ્રી, સાધનો અને કાર્ય પદ્ધતિઓની કાળજીપૂર્વકની પસંદગી પ્રવાહીઓ, ઝીણા પાવડર અને વસ્તુઓના કારણે ભભા થતા લપસવાના કે ઠોકર ખાવાના જોખમોને રોકી અથવા ઓછા કરી શકે. દાખલા તરીકે જે વિસ્તારોને કોરા ન રાખી શકાય એમ હોય તેમાં સ્વેશ ગાર્ડ અથવા લપસી ન જવાય તેવું ફ્લોરિંગ લગાવડાવવું અને કામના ક્ષેત્રમાં લટકતા કેબલથી બચવા માટે કોર્ડલેસ ઓજારો વાપરવા. આ બધું જોખમ દૂર કરવામાં કે ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે.

સંગઠન કામદારોને જોખમો ઘટાડવામાં સામેલ કરવાની અને વચનબદ્ધ કરવાની જરૂર છે. લોકો (દા.ત. સુપરવાઈઝરો)ને કાર્યક્ષેત્રના વિસ્તારો સુરક્ષિત રાખવામાં આવે દા.ત. ઢોળાયું હોય તે અને વસ્તુઓ ઝડપથી સાફ થઈ જાય, કોઈ પણ જગ્યાએ પહોંચવાનો માર્ગ ખાલી હોય અને રોશની ચાલુ હોય, તેની ખાતરી કરવાની જવાબદારી સોંપો. કોણ કઈ વ્યવસ્થા માટે જવાબદાર છે તેની નોંધ રાખો; સફાઈ અને બીજા કામ માટેના કોન્ટ્રાક્ટરોને યાદ રાખીને સામેલ કરો. આ વિગતો બધાને સ્પષ્ટ રીતે સમજાવો.

નિયંત્રણ કાર્ય પદ્ધતિઓ અને પ્રક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે અમલમાં મૂકવામાં આવે છે કે કેમ તે ચકાસો, દા.ત. લીસી ફરસ ભીની નથી રહેવા દેવામાં આવતી, હાઉસ કીપિંગ સારી રીતે કરવામાં આવે છે, અને સાધનો કે છતમાંથી થતા કોઈ પણ ગળતરનું ઝડપથી સમારકામ કરવામાં આવે છે કે કેમ. સફાઈ અને જાળવણીના કામની નોંધ રાખો અને સારા આરોગ્ય અને સુરક્ષાને પ્રોત્સાહન આપો.

દેખરેખ અને ફેરવિચારણા અકસ્માતોની તપાસ અને નિરીક્ષણના અહેવાલોની દેખરેખ રાખો. તમારા વ્યવસ્થાપનની કોઈ પણ ઉણપોને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો. શું તેમાં કોઈ સુધાર થયો છે? કોઈ પણ સુરક્ષા પ્રતિનિધિ સાથે લપસવા કે ઠોકર વાગવાના જોખમો વિશે ચર્ચા કરો - તેઓ સમસ્યાઓને ઓળખવામાં અને તેમનો ઉકેલ લાવવામાં ખૂબ મદદરૂપ થઈ શકશે. કર્મ ચારીઓને પણ અસ્તિત્વમાન નિયંત્રણના પગલાં પર ફેરવિચારણા કરવામાં સામેલ થવા માટે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવવું જોઈએ. ઘણી વાર તેઓ લપસવા અને ઠોકર ખાવાના લીધે ભભા થતા જોખમો ઓછા કરવા માટે અમલમાં મૂકાયેલાં પગલાંની અસરકારકતાનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે વધુ સારી સ્થિતિમાં હોય છે.

લપસવા અને ઠોકર ખાવાથી ભલા થતાં જોખમો તપાસો

બધા રોજગારદાતાઓ એ તેમના કર્મચારીઓ અને તેમના કામથી જે બધા અસર પામી શકે એમ હોય તેવા બીજા લોકો, દા. ત. મુલાકાતીઓ અને જનતા ને હોઈ શકે એવા બધા જોખમોનું મૂલ્યાંકન કર્યું જોઈએ. આનાથી જોખમ પર નિયંત્રણ રાખવા માટે શું કરવાની જરૂર છે તે શોધવામાં મદદ મળે છે. આ કાયદાની રસે પણ જરૂરી છે.

એચએસઈએ જોખમના મૂલ્યાંકન માટે એક પાંચ પગલાંની પદ્ધતિની ભલામણ કરી છે અને લપસવું અને ઠોકર ખાવી જે જોખમોની ચકાસણી કરવામાં આવે એમાં સામેલ હોવા જોઈએ.

પગલું ૧ કામના સ્થળની આજુ બાજુમાં લપસવા કે ઠોકર ખાવાના જોખમો શોધો જેમ કે ભંચી-નીચી ફરસ, લટકતા કેબલ, એવા વિસ્તારો જે કેટલીક વાર કંઈક ઢોળાવાથી લપસણા બની જાય. બહારના વિસ્તારોનો આમાં સમાવેશ કરો.

પગલું ૨ કોને અને કેવી રીતે નુકસાન થઈ શકે એમ છે તે નક્કી કરો. કામના સ્થળે કોણ આવે છે? શું તેઓ જોખમમાં છે? શું તમે એમના પર નિયંત્રણ રાખી શકો એમ છે? યાદ રાખો કે મોટી ઉંમરના લોકો અને અક્ષમતાઓવાળા લોકોને ખાસ જોખમ હોઈ શકે.

પગલું ૩ જોખમો વિશે વિચારો. શું લેવામાં આવેલાં સાવચેતીનાં પગલાં જોખમોનો સામનો કરવા માટે પૂરતાં છે?

પગલું ૪ તમારી શોધોને નોંધી રાખો જો તમારે પાંચ કે એથી વધુ કર્મચારીઓ હોય તો.

પગલું ૫ મૂલ્યાંકન પર નિયમિત રીતે ફેરવિચારણા કરો. જો કોઈ મોટો ફેરફાર થાય તો અસ્તિત્વમાન સાવચેતીનાં પગલાં અને વ્યવસ્થાઓ જોખમોનો સામનો કરવા માટે પૂરતાં હોય તેની ખાત્રી કરો.



કામના સ્થળે લપસવા કે ઠોકર ખાવાથી બચાવ

કાયદો શું કહે છે

કામના સ્થળે આરોગ્ય અને સુરક્ષા અધિનિયમ ૧૯૭૪ (The Health and Safety at Work etc Act 1974) (HSWA) અન્વયે રોજગારદાતાઓ માટે બધા કર્મચારીઓ અને જે બધા તેમના કામથી અસર પામતાં હોય તે બધાંની આરોગ્ય અને સુરક્ષા સુનિશ્ચિત કરવા ફરજિયાત છે. આમાં લપસવા અને ઠોકર ખાવાથી ભભા થતાં જોખમો પર નિયંત્રણ રાખવા માટે પગલાં લેવાનો સમાવેશ થાય છે.

કર્મચારીઓએ પોતાની જાતને કે બીજાઓને જોખમમાં ન મૂકવા જોઈએ અને તેમને પૂરા પાડવામાં આવેલા સુરક્ષા સાધનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

તેમના ઉત્પાદનો સુરક્ષિત હોય તે નિશ્ચિત કરવું એ ઉત્પાદકો અને પૂરવઠો પૂરો પાડનારાઓની ફરજ છે. તેમણે તેના યોગ્ય ઉપયોગ માટે પૂરતી માહિતી પણ પૂરી પાડવી જોઈએ.

કામના સ્થળે આરોગ્ય અને સુરક્ષાનું વ્યવસ્થાપનના નિયમો ૧૯૯૯ (The Management of Health and Safety at Work Regulations 1999) HSWA ને આધાર બનાવે છે અને રોજગારદાતાઓની જવાબદારીઓમાં જોખમો (લપસવા અને ઠોકર ખાવાના જોખમો સમેત)ના મૂલ્યાંકનની ફરજનો અને જરૂરિયાત હોય ત્યાં આરોગ્ય અને સુરક્ષાની જાળવણી માટે યોગ્ય પગલાં લેવાનો પણ સમાવેશ કરે છે.

કામના સ્થળના (આરોગ્ય, સુરક્ષા અને કલ્યાણ) નિયમો ૧૯૯૨ (The Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992) અન્વયે ફરસો યોગ્ય, સારી સ્થિતિમાં અને અડચણો વિહીન હોવી જોઈએ. લોકો સુરક્ષિતપણે દરી ફરી શકવા જોઈએ.

સારી કાર્યપદ્ધતિઓ

શરૂઆતથી જ યોગ્ય પરિસ્થિતિ ભભી કરો - આનાથી લપસવા કે ઠોકર ખાવાના જોખમોનો સામનો કરવાનું સહેલું બનશે. હંમેશા યોગ્ય પ્રકારની ફરસો પસંદ કરો અને ખાસ કરીને જે ક્ષેત્રો ભીના થવાનાં અથવા ખરાબ થવાનાં હોય (જેમ કે રસોડા અને દાખલ થવાના હોલ) - ત્યાં લીસી ફરસ ન રાખો. પ્રકાશનું સ્તર પૂરતું હોય તે ધ્યાનમાં રાખો અને ભીડ થતી અટકાવવા માટે રાહદારીઓ અને ટ્રાફિક માટે આવન જાવનની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરો.



સફાઈ અને જાળવણી

કર્મચારીઓને તેમને પૂરા પાડવામાં આવેલ કોઈ પણ સુરક્ષા અને સફાઈ સાધનના યોગ્ય ઉપયોગ માટે તાલીમ આપો.

સફાઈની પદ્ધતિ અને સાધનો, જે પ્રકારની સપાટી પર કામ ચાલતું હોય તેને માટે યોગ્ય હોવા જોઈએ. તમારે ઉત્પાદક કે પ્રવહો પૂરો પાડનારાઓ પાસેથી સલાહ લેવાની જરૂર પડી શકે. જ્યારે સફાઈ અને જાળવણીનું કામ ચાલતું હોય ત્યારે વધારાના લપસવા કે ઠોકર વાગવાના જોખમો ભભા ન થાય તેનું ધ્યાન રાખો.

જરૂર પડે તે બધું જ જાળવણીને લગતું કામ તરત જ કરી નાંખો (તમને બહારથી મદદ અથવા માર્ગદર્શનની જરૂર પડી શકે). નિરીક્ષણ, પરીક્ષણ, ગોઠવણ અને સફાઈ બધું જ સમયાંતરે કરો. નોંધ રાખો જેથી તંત્રની તપાસ કરી શકાય.

પ્રકાશ લોકોને અડચણો, સંભવતઃ લપસણી સપાટીઓ વગેરે જોવામાં મદદરૂપ થવો જોઈએ, જેથી તેઓ સુરક્ષિતપણે કામ કરી શકે. લાઈટોને સુરક્ષિતપણે કામ ન કરી શકાય તેટલી નબળી થઈ જાય તે પહેલા બદલી નાંખો, તેનું સમારકામ કરી નાંખો અથવા સાફ કરી નાંખો.

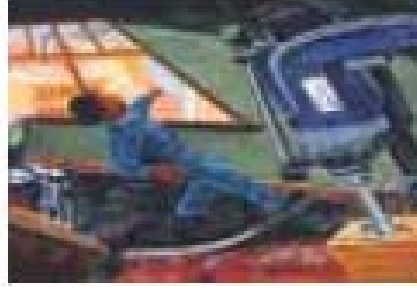
ફરસોને ઢીલા પડી ગયેલાં પાટિયા, કાણાં અને તિરાડો તેમ જ જૂના ગાલીચા અથવા પગલૂછણિયા માટે તપાસવી જોઈએ. જો કામની પ્રક્રિયાના લીધે તે ભીની અથવા ઘૂળવાળી થાય એવી શક્યતા હોય તો ફરસની પસંદગી કાળજીપૂર્વક કરો. જો અઘરી પરિસ્થિતિ માટે ફરસની પસંદગી કરતા હો તો નિષ્ણાતની સલાહ લો.

અડચણો અને જ્યાં ત્યાં પડ્યા રહેવા દીધેલી વસ્તુઓ ધ્યાન બહાર જઈને સરળતાથી ઠોકર લાગવાનું કારણ બની શકે. કામ કરવાના સ્થળને ચોખ્ખું રાખવાનો પ્રયત્ન કરો અને જો અડચણો ખસેડી શકાય એમ ન હોય તો લોકોને પાટિયા અથવા અવરોધકો વડે ચેતવણી આપો. કંઈ ઢોળાયું હોય તો તે સાફ કરવા માટે પૂંઠાનો ઉપયોગ કરવામાં આવવો ન જોઈએ કારણ કે તે પોતે ઠોકર વાગવાનું કારણ બની શકે એમ છે.

પગરખાં લપસવા કે ઠોકર વાગવાથી બચવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે. આ જ્યાં ફરસ કીરી રાખી શકાય એમ ન હોય ત્યાં ખૂબ મહત્વનું છે. તમને પગરખાં પૂરા પાડનાર તમને લપસી ન જવાય તેવા તળિયાવાળા બૂટ લેવા વિશે સલાહ આપી શકશે. જો તે કર્મચારીઓની સુરક્ષા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય, તો રોજગારદાતાએ પગરખાં પૂરા પાડવા જોઈએ.

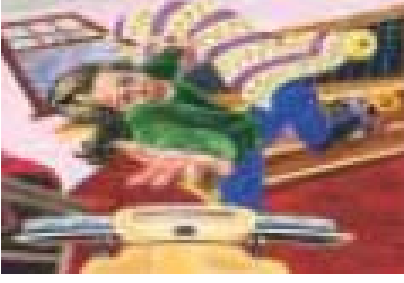


કામના સ્થળે લપસવા કે ઢોકર ખાવાથી બચાવ



એવાં અનેક સરળ પગલાં છે જે તમે જોખમ ઘટાડવા માટે લઈ શકો. નીચે કેટલાંક દાખલા આપેલા છે.

જોખમ	સૂચિત પગલાં
સૂકાં અને ભીના પદાર્થો ઢોળાવા	જે કંઈ ઢોળાયું હોય તે તરત જ સાફ કરી નાંખો, જો પ્રવાહી ચીકણું હોય તો સફાઈ માટે યોગ્ય પદાર્થનો વપરાશ થાય તે જુઓ. સફાઈ પછી થોડો સમય ફરસ ભીની હોઈ શકે; શક્ય હોય ત્યાં તેને કોરી કરી નાંખો. લોકોને ફરસ ભીની છે તે જણાવવા માટે યોગ્ય અવરોધકોનો ઉપયોગ કરો અને પસાર થવા માટે વૈકલ્પિક રસ્તાની વ્યવસ્થા કરો. જો સફાઈ દિવસમાં એક વાર થતી હોય તો તે રાત્રે છેલ્લે થાય એવી વ્યવસ્થા કરી શકાય જેથી તે ભીજી પાળીની શરૂઆતમાં કોરું થઈ જાય.
લટકતાં કેબલ	સાધનો એવી રીતે ગોઠવો કે કેબલો રાહદારીઓના રસ્તામાં ન આવે, તેમને એક જગ્યાએ પકડી રાખવા માટે કેબલ ક્વરોનો ઉપયોગ કરો અને લોકોને સંપર્કમાં આવતા રોકવા માટે આવન-જાવન પર નિયંત્રણ રાખો. કોર્ડલેસ ઓજારોનો ઉપયોગ કરવા વિશે વિચારો. યાદ રાખો કે કોન્ટ્રાક્ટરોનું પણ વ્યવસ્થાપન કરવું પડશે.
આડો અવળો કચરો દા.ત. પ્લાસ્ટિકની થેલીઓ	વિસ્તારો ચોખ્ખા રાખો, કચરો દૂર કરો અને તેને ભેગો ન થવા દો.
ગાલીચા/પગલૂછણિયા	પગલૂછણિયા બરાબર જોડેલા હોય અને કિનારીથી વળી ન ગયા હોય તે ધ્યાનમાં રાખો.



એવાં અનેક સરળ પગલાં છે જે તમે જોખમ ઘટાડવા માટે લઈ શકો. નીચે કેટલાંક દાખલા આપેલા છે.

જોખમ	સૂચિત પગલાં
અપૂરતી પ્રકાશ વ્યવસ્થા	પ્રકાશના સ્તર અને લાઈટના ફિટિંગનું સ્થાન સુધારો જેથી આખી ફરસ પર વધુ પ્રકાશ પડે.
લપસણી સપાટીઓ	કારણનું મૂલ્યાંકન કરી તેને તે મુજબ સાફ કરો, દાખલા તરીકે જો ભેજથી સમસ્યા થતી હોય તો તેમને હંમેશા કોરી રાખો. કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં તમારે તેમના પર રસાયણોનો અને યોગ્ય સફાઈ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવો પડી શકે.
ફરસની ભીની સપાટીમાંથી કોરી સપાટીમાં પરિવર્તન	યોગ્ય પગરખાં પૂરા પાડો, પાટિયાનો ઉપયોગ કરી જોખમની ચેતવણી આપો, જ્યાં આવો ફેરફાર થાય એમ હોય ત્યાં પગલૂછણિયા મૂકો.
જુદી-જુદી સપાટીઓ	ન રાખવી પડે એવો પ્રયત્ન કરો. જો એમ ન કરી શકો, તો પ્રકાશ વ્યવસ્થા સુધારો, દેખાય એવા ચાલવાના સ્થળ તૈયાર કરો (એટલે કે પગથિયાને સફેદ / ચમકદાર કિનારી રાખો)
ઢાળ	જોવાનું સહેલું બનાવો, કઠેરા પૂરા પાડો, ફરસ પર નિશાનીઓ કરો.
જોવામાં અડચણ પેદા કરતા ધુમાડો/વરાળ	તેને જોખમના વિસ્તારોથી દૂર જવા માટે દિશા પરિવર્તન કરાવી નિયંત્રિત રાખો અથવા દૂર કરો; હવાની આવન-જાવનની વ્યવસ્થા સુધારો અને તેના વિશે ચેતવણી આપો.
અયોગ્ય પગરખા	કર્મચારીઓ યોગ્ય, ખાસ કરીને યોગ્ય પ્રકારના તળિયાવાળા પગરખાં પસંદ કરે તેવી વ્યવસ્થા કરો. જો તેઓ જે કામ કરતા હોય તેમાં ખાસ સુરક્ષા કરે એવાં પગરખાંની જરૂર પડતી હોય, તો કાયદા મુજબ તે રોજગારદાતાએ નિઃશુલ્ક પૂરા પાડવાના હોય છે.

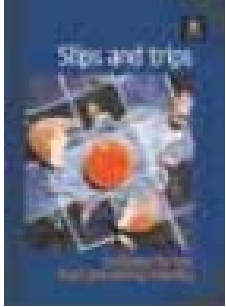
કામના સ્થળે લપસવા કે ઠોકર ખાવાથી બચાવ

વધુ સલાહ

વધુ સલાહ HSEના નીચેના પ્રકાશનોમાં ઉપલબ્ધ છે.



લપસવું અને ઠોકર ખાવીઃ રોજગારદાતાઓ માટે જોખમો આળખવા અને નિયંત્રિત કરવા માટે માર્ગદર્શિકા
(Slips and trips: Guidance for employers on identifying hazards and controlling risks)
HSG155 HSE Books 1996
ISBN 0 7176 1145 0



લપસવું અને ઠોકર ખાવીઃ આહાર ઉદ્યોગ માટે માર્ગદર્શિકા
(Slips and trips: Guidance for the food processing industry)
HSG156 HSE Books 1996
ISBN 0 7176 0832 8

વધુ માહિતી

HSEના વેચાણ માટે અને નિઃશુલ્ક પ્રકાશનો મેઇલ ઓર્ડરથી અહીંથી ઉપલબ્ધ છે:
HSE Books, PO Box 1999, Sudbury,
Suffolk CO10 2WA ટેલિ: 01787 881165

ફેક્સ: 01787 313995 વેબસાઇટ: www.hsebooks.co.uk

(HSEના વેચાણ માટેના પ્રકાશનો પુસ્તકોની દુકાનોમાંથી પણ ઉપલબ્ધ છે અને નિઃશુલ્ક પ્રકાશનો HSEની વેબસાઇટ www.hse.gov.uk પરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે.)

આરોગ્ય અને સુરક્ષા વિશે માહિતી માટે HSEની ઈન્ફોલાઇનને ફોન કરો

ટેલિ: 0845 345 0055 ફેક્સ: 0845 408 9566

ટેક્સ્ટફોન: 0845 408 9577

ઈમેઇલ: hse.infoline@natbrit.com અથવા અહીં લખો:

HSE Information Services, Caerphilly Business Park,
Caerphilly CF83 3GG.

HSEની લપસવા અને ઢોકર ખાવા વિશેની વેબસાઇટ

www.hse.gov.uk/slips/index.htm પરથી પણ માહિતી મેળવી શકાય.

આ પત્રિકામાં એવી સારી કાર્યપદ્ધતિઓ વિશે નોંધ છે જે ફરજિયાત નથી, પણ જે તમને તમારે શું કરવું જોઈએ તે વિચારવામાં ઉપયોગી થઈ શકે.

આ પત્રિકા વેચાણ માટે વપના જથ્થામાં અહીંથી ઉપલબ્ધ છે:

HSE Books, ISBN 0 7176 2760 8. એક એક નિઃશુલ્ક નકલો પણ HSE Books માંથી ઉપલબ્ધ છે.

© ક્રોન કોપીરાઇટ (Crown copyright) આ પ્રકાશનની જાહેરાત, જાહેરખબર અથવા વ્યાપારિક ઉદ્દેશ્યો સિવાય છૂટથી નકલ કરી શકાય. પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૧/૦૩. કૃપા કરી મૂળ સ્ત્રોત તરીકે HSEનો ઋણ સ્વીકાર કરશો.

INDG225 (સંસ્કરણ ૧) 08/05 C2250

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એગ્ઝિક્યુટિવ દ્વારા મુદ્રિત અને પ્રકાશિત