Health and Safety Executive

Pashto

د پوړۍ او يا خوځنده پوړۍ په اړه د سلامتيا مشورې

(Top tips for ladder and stepladder safety)

د پوړۍ د اودرولو لپاره ترتيبات

- له استعمال څخه مخکې هره ورځ ئې وګورۍ (د پوړۍ د پښو سره)
- خوندي يې وساتۍ
- ځمکه بايد هموار او کلکه وي
- د ځمکې تر ټولو زيات اړخيز ميل بايد 16° وي (پاټکې بايد د مناسبې آلې پواسطه ليول شي)
- د ځمکې تر ټولو زيات شاتنې ميل بايد 6° وي
- د پوړۍ پاسنۍ برخه بايد په کلکه نقطه تکيه شي
- فرشونه بايد پاک وي او خويدونکې نه وي.

د اودرول شوو پوړيو استعمال

- د کار لنډه دورانيه (زيات نه زيات 30 دقيقې)
- سپک کار (د 10 kg پورې)
- د پوړۍ زاويه 75° او يا ¼ واحدو پورته خوا ته
- تل پوړۍ کلکه ونيسۍ کله چې پورته کيږۍ
- زيات مه پورته کيږۍ – ځان ډاډه کړۍ چې ستاسو د پټۍ سګک او يا نوم د کټارو په مينځ کې واقع شي او دواړه پښې په يوه پاټکي باندې وساتۍ
- د پورتنيو دريو پاټکو څخه اوچت کار مه کوۍ ځکه چې دا تاسو ته د لاسونو نيولو ځاې برابروي.

د خوځنده پوړۍ لپاره ترتيبات

- هره ورځ يې وګورۍ (سره د پښو)
- ځان ډاډه کړۍ چې پوړۍ د پوره خلاصولو لپاره ځاې لرۍ
- د بندولو او کلکولو وسيله استعمال کړۍ.
- ځمکه بايد کلکه او هموار وي.
- فرشونه بايد پاک وي او خويدونکي نه وي.

خوځنده پوړۍ په استعمال کې

- د کار لنډه دورانيه (زيات نه زيات 30 دقيقې)
- سپک کار (د 10 kg پورې)
- په پورتني دوو پاټکو (د دوه طرفه پوړۍ پورتني درې پاټکي) باندې کار مکوۍ مګر دا چې تاسو د لاس نيولو لپاره مطمئن يو ځاې ولرۍ.
- په ژۍ باندې د کار کولو څخه ډډه وکړۍ.
- زيات مه پورته کيږۍ – ځان ډاده کړۍ چې ستاسو د پټۍ سګک او يا نوم د کټارو په مينځ کې واقع شي او دواړه پښې په يوه پاټکي باندې وساتۍ

نور معلومات

د پوړيو او د خوځنده پوړيو ډاډه استعمال: د کار د څښتن رهنما INDG402 د ايچ. ايس. اي. کتابونه 2005 (يوستوې نقل وړيا دي او يا د 5 نقلونو قيمت لرونکې بستې
ISBN 0 7176 6105 9

نور معلومات په http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm ويب پاڼه کې موندلې شۍ.

د روغتيا او سلامتۍ په اړه د نور معلوماتو لپاره د ايچ. ايس. سي. د معلوماتو لاين ، ټيليفون: 0845 345 0055 فيکس: 0845 408 9566 ليکلي پيغام وړونکې ټيليفون: 0845 408 9577 ته ټيليفون وکړۍ او يا په اي ميل: hse.infoline@natbrit.com او يا ايچ. ايس. سي. انفارميشن سرويسز، کئيرفيلي بزنس پارک، کئيرفلي، CF83 3GG ته وليکۍ. او يا د www.hse.gov.uk ويب پاڼه وګورۍ.

دغه لاربښونه د ښه عملکرد په اړه د معلوماتو لرونکې ده چې عملي کول يې په تاسو حتمي نه دي خو کيداى شي چې تاسو ته د ګټې خالي نه وي. دغه رهنما د ايچ. ايس. سي. د کتابونو، ISBN 0 7176 6127 X له ۲۵ قيمت لرونکي بستو په شکل لاس ته راوړۍ شي. يوستوې وړيا نقلونه همدارنګه د ايچ. ايس. اي له کتابونو څخه لاست ته راوړلې شۍ ټيليفون: 01787881165.

کراون کاپي رايټ: دغه نشريه همدارنګه کولاى شي په آزاده توګه بيا توليد شي خو چې د اشتهار، قرارداد او يا د تجارتي اهدافو لپاره نه وي. د لومړي ځل لپاره په 06/05 نشر شو. مهرباني وکړۍ مواخذ يې د ايچ. ايس. اي په توګه معرفي کړۍ

INDG405 10/05 C4000
د روغتيا او سلامتيا د مدير په واسطه چاپ او نشر شو.