



## کیوں؟

کام کی جگہ کے اچھے ایرگونومکس زخموں اور پیشہ ورانہ اموات کو روک سکتے ہیں، خاص طور پر Musculoskeletal Disorders (MSDs)، تھکاوٹ کو کم کر سکتے ہیں، آرام دہ کام کے اسٹیشن کے ذریعے حوصلہ بڑھا سکتے ہیں، غیر حاضری اور ملازمین کے جانے کو کم کر سکتے ہیں۔

## کیا؟

- ✓ ایرگونومکس بنیادی طور پر سامان کی دستی ہینڈلنگ کے بارے میں ہے۔
- ✓ اس میں بوجھ اٹھانا، دھکیلنا، یا کھینچنا شامل ہے۔
- ✓ اگر ممکن ہو تو دستی ہینڈلنگ سے گریز کریں۔ مدد طلب کریں، فراہم کردہ ٹولز جیسے ٹرالیاں استعمال کریں۔
- ✓ مناسب دستی ہینڈلنگ تکنیک، باقاعدگی سے تربیت یافتہ، زخموں کو روکنے کے لئے ضروری ہیں۔
- ✓ اٹھانے سے پہلے ایک مستحکم باڈی پوزیشن کو اپنائیں، اپنے پیروں کو کندھے کی چوڑائی کے علاوہ رکھیں۔
- ✓ دونوں ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے بوجھ پر مضبوط گرفت حاصل کریں۔
- ✓ اپنے گھٹنوں کو موڑیں، اپنی ٹانگوں کے پٹھوں کو اٹھانے کے لیے استعمال کریں، اپنی پیٹھ کو نہیں۔
- ✓ بوجھ کو اپنی کمر کے قریب رکھیں، مڑنے سے گریز کریں۔
- ✓ باقاعدگی سے وقفے لیں، کاموں کو کریں rotate

## سوالات

## کھلے سوالات

- اچھی ایرگونومکس کس طرح چوٹوں کو روکنے اور کام کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے؟
- روزمرہ کے کاموں کو انجام دینے کے دوران تناؤ کو کم کرنے کے لیے آپ کیا کچھ آسان ایڈجسٹمنٹ کر سکتے ہیں؟
- ایرگونومک مسائل سے متعلق تکلیف یا تھکاوٹ کی ابتدائی علامات کو پہچاننا کیوں ضروری ہے؟



## تجربے پر مبنی سوالات

- کیا آپ نے کبھی کام سے متعلق درد یا تکلیف کا تجربہ کیا ہے؟ کن تبدیلیوں سے مدد ملی یا مدد کر سکتی تھی؟
- کیا آپ وہ وقت یاد کر سکتے ہیں جب ایک ایرگونومک بہتری (جیسے بہتر ورک پوزیشن ایک نیا ٹول، یا ٹاسک ایڈجسٹمنٹ) نے آپ کے کام کو آسان بنا دیا تھا؟
- کیا آپ نے کبھی کسی کو جسمانی طور پر مشکل کام کے ساتھ جدوجہد کرتے دیکھا ہے؟
- مختلف طریقے سے کیا کیا جا سکتا تھا؟



## آپ کیا کریں گے؟ - سوالات

- اگر آپ کسی ساتھی کارکن کو خراب پوزیشن کا استعمال کرتے ہوئے یا غلط طریقے سے اٹھاتے ہوئے دیکھتے ہیں، تو آپ ان کو ایڈجسٹ کرنے میں کس طرح مدد کریں گے؟
- کام کے دوران آپ کو تکلیف یا تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ آپ کو فوری طور پر کیا اقدامات کرنے چاہئیں؟
- اگر کسی کام کے لیے بار بار حرکت کرنے یا عجیب و غریب پوزیشن کی ضرورت ہوتی ہے، تو تناؤ کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟



## بہتری کے سوالات کو تلاش کریں۔

- کاموں کو مزید ایرگونومک بنانے اور تناؤ کو کم کرنے کے لیے ہمارے کام کی جگہ میں کیا بہتری لائی جا سکتی ہے؟
- ہم ملازمین کے لیے ناقص ایرگونومک عادات کو پہچاننا اور درست کرنا کیسے آسان بنا سکتے ہیں؟
- کونسی تبدیلیاں کام کی طویل شفٹوں کے دوران تھکاوٹ اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں؟

