



Sheffield Occupational Health Advisory Service

## কালো এবং সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ের জন্য কর্মক্ষেত্রের স্বাস্থ্য বিষয়ক কর্মসূচি

### হস্তচালিত কাজ (MANUAL HANDLING - Bangla)

প্রায় সকল দুর্ঘটনাই হস্তচালিত কাজগুলিতে ঘটে এবং উহাতে অনেকেই আহত হয়ে থাকেন। যে কারণে দুর্ঘটনাগুলি হয় সেগুলি হচ্ছে: হেঁচট খাওয়া, পড়ে যাওয়া, যানবাহন সরাতে গিয়ে আঘাত পাওয়া, উপর থেকে কিছু পড়ে গিয়ে আঘাত প্রাপ্ত হওয়া ইত্যাদি। সে'জন্য স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা নীতি অনুযায়ী নিয়োগকারী ও কর্মচারীদেরকে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়।

#### নিয়োগকারীর অবশ্যই করণীয়:-

- যুক্তিসঙ্গত ও বাস্তবসম্মত হলে ঝুঁকিপূর্ণ হস্তচালিত কাজগুলি পারতপক্ষে এড়িয়ে চলা
- হস্তচালিত কাজের ঝুঁকিগুলি থেকে আহত হবার সম্ভাবনা যাচাই করে দেখা
- হস্তচালিত কাজগুলি থেকে আহত হবার সম্ভাবনা যতটুকু সম্ভব যুক্তিসঙ্গত ও বাস্তবসম্মতভাবে কমিয়ে আনা।

কর্মচারীদের অবশ্যই করণীয়:-

- যেভাবে কাজের নির্দেশনা দেয়া হয়েছে তা মেনে চলা
- দেয়া যন্ত্রপাতিগুলির যথাযথ ব্যবহার করা
- স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার ব্যাপারে নিজ নিজ নিয়োগকারীদের সাথে সহযোগিতা করা
- কাজে কোন বিপদের সম্ভাবনা দেখা দিলে তা নিয়োগকারীকে জানানো
- নিজের কাজের প্রতি যত্নবান হওয়া এবং আপনার কারণে অন্যরা যেন ঝুঁকির মধ্যে না পড়ে

আপনি কি কখনও আহত হয়েছেন বা হস্তচালিত কোন কাজের কারণে আপনি কি কোন ঝুঁকির মধ্যে আছেন? আপনি কি গোপনীয়ভাবে কোন পরামর্শ চান?

যদি আপনি উপরের কোন বিষয়ে আরো বিস্তারিত তথ্যাদি চানতে চান বা গোপনীয়ভাবে পরামর্শ নিতে চান, তবে আমাদের সিটি সেন্টারের অফিসে অথবা কোন জি.পির সার্জারীতে এপয়েন্টম্যান্টের (সাক্ষাৎ) জন্য বলুন।

**Sheffield Occupational Health Advisory Service**  
BME Workplace Health Programme  
Third Floor, Queen's Building, 55 Queen Street,  
Sheffield S1 2DX

Tel. No: 0114 278 6165      Email: [nasim.ali@sohas.co.uk](mailto:nasim.ali@sohas.co.uk)

This leaflet has been funded with the support of the Lloyds TSB Foundation for England and Wales