

রিটেল-এর স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা

Manual Handling

কর্মক্ষেত্রে কার্যিক হস্‌ড্রক্ষিপ এক তৃতীয়াংশ দুর্ঘটনার কারণ !

Manual handling causes one third of all accidents in the workplace!



1 যতদূর সম্ভব ওজন হস্‌ড্রক্ষিপ করা এড়িয়ে যান।

Avoid handling loads whenever possible.

2 হাঁটা-চলার পথ পরিষ্কার রাখুন।

Keep walkways clear.

3 যেইসব যান্ত্রিক সাহায্য দেওয়া আছে সেইগুলি ব্যবহার করুন, যেমন, ট্রলি বা প্যালেট ট্রাক।

Use mechanical aids provided, for example, a trolley or pallet truck.

4 আপনার যদি কোনও কার্যিক হস্‌ড্রক্ষিপের ব্যাপারে ভাবনা থাকে সেটা রিপোর্ট করুন।

Report any manual handling concerns that you have.

5 বৃহৎ ওজন ভাগ করে নিন।

Break up a large load.

6 ভারী, ধারালো বা বেচপ ওজনের ক্ষেত্রে সাহায্য চান।

Get help with heavy, sharp or awkward loads.

7 আপনার হাটু মুরুন।

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Doc No: 07116(Bengali)
সাধারণ
নিরাপত্তা