



BKMEA
Working Today to Shape Tomorrow



ITC
International Training Centre



International
Labour
Organization



পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্য সহায়িকা
Information on Occupational Safety and Health (OSH)

Canada



Kingdom of the Netherlands



অগ্নিকাণ্ড

আগুন লাগলে আমাদের করণীয় :

- ✔ দ্রুত মেশিনের সুইচ বন্ধ করবো।
- ✔ আগুন দেখার সাথে সাথে কর্তৃপক্ষকে জানানো এবং ফায়ার এলার্ম বাজাবো।
- ✔ আগুন লাগলে ভয় না পেয়ে সাধারণ গতির চেয়ে একটু বেশী গতিতে সমাবেশ স্থলের দিকে যাবো।
- ✔ সকলের গণনা শেষ না হওয়া পর্যন্ত সমাবেশ স্থলে অবস্থান করবো।
- ✔ আমরা যারা ফায়ার এক্সটিংগুইসার ও হোজরিল ব্যবহার করতে জানি তারা আগুন নিভানোর কাজে যোগদান করবো।

আগুন লাগলে আমরা যা করবো না :

- ❖ আগুন লেগেছে কি না তা খুঁজতে যাবো না।
- ❖ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র (খাবার বাটি, জুতা, স্যাভাল, ব্যাগ) সংগ্রহ করতে যাবো না।
- ❖ সহকর্মী বা আত্মীয়কর্মী বের হয়েছে কি না তার সন্ধান করবো না।
- ❖ আগে বের হওয়ার জন্য ধাক্কা-ধাক্কি বা দৌড়ে বের হবো না।
- ❖ লিফট ব্যবহার করবো না।



বৈদ্যুতিক নিরাপত্তা

বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনার প্রধান কারণসমূহ :

- ▶ অনিরাপদ বা ত্রুটিপূর্ণ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম ব্যবহার করলে ।
- ▶ ছেঁড়া, ফাটা তার ব্যবহার করলে ।
- ▶ একই সকেট/বোর্ড/মাল্টিপ্লাগ-এ একের অধিক সংযোগ দেওয়া ।
- ▶ বৈদ্যুতিক সংযোগস্থলে লুজ কানেকশন থাকলে ।
- ▶ বৈদ্যুতিক স্থাপনা এবং উপকরণের সঠিক গ্রাউন্ডিং না থাকলে ।
- ▶ সঠিক নিরাপত্তা ব্যবস্থা (পিপিই) না নিয়ে বৈদ্যুতিক কাজ করলে ।

বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনায় করণীয় :

- ✔ বৈদ্যুতিক লাইন স্পর্শ না করে দূরে সরে যাওয়া ।
- ✔ যতদ্রুত সম্ভব মেইন সুইচ বন্ধ করে দেওয়া ।
- ✔ কেউ বৈদ্যুতিক শক খেলে খালি হাতে স্পর্শ না করে নিজের নিরাপত্তা নিয়ে শুকনো কাঠ বা লাঠি দিয়ে তাকে দুর্ঘটনার উৎস থেকে বিচ্ছিন্ন করা ।



প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবস্থাপনা

প্রাথমিক চিকিৎসার দায়িত্বে নিয়োজিত

ব্যক্তির জন্য আবশ্যিক নীতিমালা :

- ✔ অবহেলা না করে দ্রুত চিকিৎসা সেবা নিশ্চিত করা।
- ✔ হাতের কাছে সহজলভ্য চিকিৎসা উপকরণের সাহায্যে দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা।
- ✔ প্রয়োজন অনুযায়ী রোগীকে বিশ্রামের পরামর্শ অথবা হাসপাতালে প্রেরণের ব্যবস্থা করা।
- ✔ সম্ভাব্য আপদসমূহ নির্মূলের লক্ষ্যে কর্তৃপক্ষকে অবহিত করা।

প্রাথমিক চিকিৎসার দায়িত্বে নিয়োজিত

ব্যক্তির ক্ষেত্রে বর্জনীয় বিষয়সমূহ :

- ✔ নিজেকে ডাক্তার মনে করা।
- ✔ আহত ব্যক্তিকে মৃত বলে ঘোষণা করা।
- ✔ বিষপানের রোগীকে ঘুমাতে দেওয়া।
- ✔ অজ্ঞান অবস্থায় রোগীকে কিছু খেতে দেওয়া।
- ✔ রোগীকে বেশি নাড়াচাড়া করা।
- ✔ রোগীর চারপাশে ভিড় জমতে দেওয়া।

দুর্ঘটনায় আক্রান্ত হলে
দ্রুত প্রাথমিক চিকিৎসায়
নিয়োজিত ব্যক্তির সহযোগিতা
নিতে হবে।



ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই)

কর্মক্ষেত্রে যন্ত্রপাতি ব্যবহারের ক্ষেত্রে দুর্ঘটনার ঝুঁকি এড়ানোর জন্য ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম (পিপিই) ব্যবহার বাধ্যতামূলক

বিভিন্ন বিভাগ অনুযায়ী ব্যবহৃত পিপিই'র নমুনা :

- ❖ সুইং সেকশন- নিডল গার্ড, আই গার্ড, মাস্ক, পুলি কভার, সিজার বাইন্ডার, গগল্‌স, মাথার স্কার্ফ;
- ❖ ফিনিশিং সেকশন- রাবার ম্যাট, মাস্ক, এপ্রোন;
- ❖ কাটিং সেকশন- মেটাল হ্যান্ড গ্লোভস, মাস্ক, এপ্রোন;
- ❖ নিটিং সেকশন- ইয়ার প্লাগ, মাস্ক;
- ❖ ডাইং সেকশন- গাম বুট, গগল্‌স, গ্যাস-মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, রাবার এপ্রোন;
- ❖ জেনারেটর ও বয়লার কক্ষ- ইয়ার মাফ, ইয়ার প্লাগ।

পিপিই ব্যবহার না করার ক্ষতিসমূহ :

- ❖ মাস্ক- ব্যবহার না করলে যক্ষ্মা, হাঁপানী, ইত্যাদি শ্বাসকষ্টজনিত রোগে আক্রান্ত হতে পারে;
- ❖ নিডল গার্ড, আই গার্ড, পুলি কভার, সিজার বাইন্ডার- ব্যবহার না করলে আঙ্গুল, চোখ ও শরীরের অন্যান্য অঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে;
- ❖ মেটাল হ্যান্ড গ্লোভস- ব্যবহার না করলে আঙ্গুলসহ হাতকাটা পড়তে পারে;
- ❖ ইয়ার মাফ ও ইয়ার প্লাগ- ব্যবহার না করলে শ্রবণইন্দ্রিয় নষ্ট হয়ে বধির হবার ঝুঁকি থাকে;
- ❖ গামবুট, গগল্‌স, গ্যাস-মাস্ক, হ্যান্ড গ্লোভস, রাবার এপ্রোন- ব্যবহার না করলে কারখানায় ব্যবহৃত এসিড ও নানাধিধ কেমিক্যাল ত্বকের ক্ষতিসহ বিভিন্ন ধরনের রোগাক্রান্ত হবার ঝুঁকি থাকে।



ব্যক্তিগত সুরক্ষার
উল্লেখযোগ্য সরঞ্জামসমূহ
(PPEs)

বিপজ্জনক রাসায়নিক পদার্থসমূহ

রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহারের ক্ষেত্রে কিছু সতর্কতা মেনে চলা আবশ্যিক

ঝুঁকিপূর্ণ রাসায়নিক পদার্থসমূহ ব্যবহারের
চিহ্নিত এলাকাসমূহ :

- ❖ ওয়াশিং ইউনিটে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের ডিটারজেন্ট, ক্লিনিং এজেন্টস, ইত্যাদি;
- ❖ ডাইং ইউনিটে ব্যবহৃত বিভিন্ন ধরনের এসিড, ডাইং এজেন্টস, কালার, সলভেন্টস, ইত্যাদি;
- ❖ পরীক্ষাগারে ব্যবহৃত এসিড, ক্ষার ও ক্ষারক, টেস্টিং সলভেন্টস, ইত্যাদি।

যে সাবধানতাগুলো অবলম্বন করতে হবে :

- ✔ মালিক বা কর্তৃপক্ষের আরোপিত সতর্কতামূলক নিষেধাজ্ঞা মেনে চলতে হবে;
- ✔ MSDS ও লেবেল-এ উল্লেখিত নির্দেশনাসমূহ মেনে চলতে হবে;
- ✔ রাসায়নিক পদার্থের বোতলের গায়ে নির্দেশিত চিহ্ন অনুযায়ী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে;
- ✔ ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরিধান করে রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করতে হবে।



খোলা হাতে রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করবো না।

হৌচট খাওয়া, পিছলে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়া

কর্মক্ষেত্রে হৌচট খাওয়া, পিছলে যাওয়া
এবং পড়ে যাওয়ার উল্লেখযোগ্য কারণসমূহ :

- ✓ ধূলিময় ফ্লোর;
- ✓ পলিথিন জাতীয় কার্পেট;
- ✓ কেমিক্যাল স্টোরের মেঝেতে পরে থাকা পাউডার ও দানাদার পদার্থ;
- ✓ চলাচলের পথে কোনো বাধা থাকা;
- ✓ অসমতল ফ্লোর ও পিচ্ছিল টাইলস;
- ✓ ক্ষয়ে যাওয়া সোলের জুতা;
- ✓ বিশৃঙ্খল কর্মপরিবেশ;
- ✓ চলাচলের যথাযথ দিকনির্দেশনা না থাকলে;
- ✓ হাঁটার সময় পর্যাপ্ত মনোযোগের ঘাটতি থাকলে;
- ✓ ঝুঁকিপূর্ণ নিকটবর্তী পথ নির্ধারণ করলে;
- ✓ উঁচুতে কাজের সময় সঠিক মই ব্যবহারে সতর্ক না থাকলে।

হৌচট খাওয়া, পিছলে যাওয়া এবং পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি
এড়াতে নিম্নলিখিত সতর্কতাগুলো অবলম্বন করা উচিত :

- ✓ কর্মস্থলে সতর্কতার সাথে হাঁটাচলা করা;
- ✓ একসাথে একাধিক পণ্য পরিবহন না করা;
- ✓ ঝুঁকিপূর্ণ নিকটবর্তী পথ এড়িয়ে চলা;
- ✓ রাবারের জুতা পরিধান করা;
- ✓ সিঁড়ি পথ যেন বাধামুক্ত থাকে, সেদিকে সতর্ক থাকা;
- ✓ কর্মক্ষেত্রে পর্যাপ্ত পরিমাণ আলো বাতাসের ব্যবস্থা থাকা।



কাজের সাথে সম্পর্কিত মেশিন ও শারীরিক বিষয়সমূহ (আর্গোনোমিক্স)

কাজের সময় শারীরিক যে সকল বিষয়
মেনে চলা উচিত :

- ✓ যে কোনো অবস্থানেই শরীর (মেরুদণ্ড) সোজা রেখে বসে কাজ করা;
- ✓ মিলেমিশে ভারী বস্তু পরিবহন করা;
- ✓ অতিরিক্ত ভারী বস্তু বহনে ট্রলি বা ফোর্কলিফ্ট (ভার উত্তোলক যন্ত্র) ব্যবহার করা;
- ✓ কাজের মাঝে বিরতি নেওয়া ও হালকা ব্যায়াম করা;
- ✓ না ঝুঁকে বাহু আরামদায়ক অবস্থানে রেখে কাজ করা;
- ✓ কনুই শরীরের কাছাকাছি রাখা;
- ✓ প্রয়োজনীয় সতর্কতার সাথে ভারী বস্তু উঠানো-নামানো;
- ✓ অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে কাজ করার সময় মাঝে মাঝে পায়ের বিশ্রাম নেওয়া;
- ✓ অর্ধেক ঝুঁকে কোনো কাজ না করা।

ভার উত্তোলন ও বহন করার সঠিক পদ্ধতি



ভার উত্তোলনের পদ্ধতি



নামিয়ে রাখার পদ্ধতি