

খাদ্য ও পানীয়ের জন্য স্বাস্থ্য ও সতর্কতা

Health & Safety for Food and Drink

কর্মক্ষেত্রে সর্বাধিক গতানুগতিক আঘাত লাগে পিঠে, কাঁধে ও পাজরে!

The most common injuries in the workplace are to the back, neck and ribs



কায়িক হস্তক্ষেপ

Manual Handling

- যতখানি সম্ভব ভারি বস্তু হস্তক্ষেপ করা থেকে বিরত থাকুন।
Avoid handling loads wherever possible.
- ব্যবহারের জন্য রাখা ট্রলী নিন।
Use the trolleys provided.
- কোনও বস্তু হস্তক্ষেপ করার আগে তার ওজনের মূল্যায়ন করে নিন।
Assess the load before you handle it.
- কোনও বেশী ওজনের জিনিষের হলে সেটাকে ভাগ করে নিন।
Break up a large load.
- প্রয়োজনে সাহায্য চান।
Ask for help if you need it.
- হাটা-চলার পথ পরিষ্কার রাখুন।
Keep walkways clear.
- হাটু ভেঙ্গে নিচু হোন।
Bend your knees.

পিছলে যাওয়া, হেঁচট খাওয়া, পড়ে যাওয়া

Slips, Trips and Falls

- চলার পথ পরিষ্কার করে যান।
Clean as you go.
- ঘরের মেঝে ও যাতায়াতের পথ ফাঁকা রাখুন।
Keep floors and access routes clear.
- সঠিক জুতা ব্যবহার করুন।
Wear correct footwear.
- নিজের জিনিষ পরিষ্কার রাখার জন্য অন্যের উপর নির্ভর করবেন না।
Do not rely on others to tidy your things up.
- কোনও কিছু পড়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে সেটা জানান।
Report any spills immediately.
- হাঁটুন, দৌড়াবেন না।
Walk, do not run.
- তারা তার পরে থাকলে সেটা জানান।
Report trailing cables.

পিছলে যাওয়া, হেঁচট খাওয়া, পড়ে যাওয়া কর্মক্ষেত্রে দ্বিতীয় সর্বাধিক গতানুগতিক দুর্ঘটনা!

Slips, trips and falls are the second most common cause of accidents in the workplace!



কেটে যাওয়া

Cuts

- প্রয়োজন না হলে ছুরি ব্যবহার করবেন না।
Don't use a knife unless you have to.
- কোনও কিছু কাটার সময় শরীর বাঁচিয়ে করবেন।
Always cut away from you.
- ছুরি সবসময় ঠিক জায়গায় নিরাপদে রাখবেন।
Store knives securely in their proper areas.
- সিঙ্ক-এর মধ্যে ছুরি রাখবেন না।
Do not put knives in the sink.
- ছুরি দিয়ে কাটবার সময় নীচে একটা বোর্ড রাখবেন, কখনও হাতের উপর কাটবেন না।
Cut or chop on a board, never in your hand.
- ধারালো কোনও জিনিষ ধোবার সময় তার হাতল ধরুন ও ব্রাশ ব্যবহার করুন।
Hold the handle and use a brush when washing sharp objects.
- কোনও কাজের জন্য ঠিক ধরণের ছুরি ব্যবহার করুন।
Use the right knife for the job.



কেটে যাওয়া গুরুতর আঘাত, দেহবিকৃতি ও ক্ষতের কারণ হতে পারে!

Cuts can cause serious injury, disfigurement and scarring!

পুড়ে যাওয়া ও ছেঁকা লাগা

Burns and Scalds

- গরম বাসন হাত দিয়ে ধরবেন না।
Do not carry hot containers.
- আড়েন গান্ধস ব্যবহার করুন।
Use oven gloves.
- ঘরের মেঝে ও যাতায়াতের পথ ফাঁকা রাখুন।
Keep floors and access routes clear.
- গরম জায়গার উপর দিয়ে যাবেন না।
Don't reach across hot surfaces.
- বাসনের ঢাকনা খোলার সময় শরীর বাঁচিয়ে করুন।
Open lids away from you.
- "সাবধান গরম" চিহ্ন দেখে নিন।
Observe "Caution Hot" signage.
- গরম তেলে খাবার আস্তে দিন।
Lower food into hot fat slowly.

পুড়ে যাওয়া দীর্ঘমেয়াদী ও যন্ত্রণাদায়ক চিকিৎসার কারণ হতে পারে!

Burns can result in long and painful rehabilitation!



উপর থেকে পড়া জিনিষ মৃত্যুর কারণ হতে পারে!

Falling objects can kill!

উপর থেকে পড়া জিনিষ

Falling Objects

- তাকের উপর বেশী জিনিষ রাখবেন না।
Don't overload shelving.
- ভারি জিনিষ কাঁধ অবধি উচ্চতার বেশীতে রাখবেন না।
Don't store heavy items above shoulder height.
- জিনিষপত্র রাখার জায়গা ভাল করে পরীক্ষা করে নিন।
Inspect the storage area regularly.
- তাক যদি ভাঙ্গা থাকে সেটা জানান।
Report damaged shelving.
- অস্বাভাবিক আকারের জিনিষ সাবধানে রাখুন।
Store awkward items safely.
- নিরাপদে রাখা যায় না এমন জিনিষ বেশী উপরে রাখবেন না।
Don't store unstable loads at a height.
- সঠিক নিরাপদ পোষাক পড়ুন।
Wear the correct protective clothing.