কায়িক হস্তক্ষেপ

Manual Handling

HEALTH AND SAFETY AUTHORITY

১. যতখানি সম্ভব ভারি বস্তু হস্তক্ষেপ করা থেকে বিরত থাকুন ।

Avoid handling loads wherever possible.

২. ব্যবহারের জন্য রাখা ট্রলী নিন ।

Use the trolleys provided.

৩. কোনও বস্তু হস্তক্ষেপ করার আগে তার ওজনের মূল্যায়ন করে নিন ।

Assess the load before you handle it.

৪. কোনও বেশী ওজনের জিনিষের হলে সেটাকে ভাগ করে নিন ।

Break up a large load.

৫. প্রয়োজনে সাহায্য চান ।

Ask for help if you need it.

৬. হাঁটা-চলার পথ পরিস্কার রাখুন ।

Keep walkways clear.

৭. হাটু ভেঙ্গে নিচু হোন ।

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Doc No: 0756 (Bengali)

সাধারণ নিরাপত্তা

SIMPLE SAFETY