





অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র

সব ধরনের আগুন মোকাবেলায় একই ধরনের অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র ব্যবহার করা যায় না, কারণ বিভিন্ন ধরনের আগুন নিভাতে বিভিন্ন ধরনের অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র কার্যকর। প্রথমেই দেখতে হবে কি ধরনের উপকরণকে আগুন থেকে রক্ষা করতে হবে। পাঁচটি প্রাথমিক ধরনের অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র রয়েছে।
(সূত্র: <https://www.epactnetwork.com/corp/blog/8-types-of-fire-extinguisher/>)

অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের ধরণ	যে উপকরণের আগুন নিভাতে এটি কার্যকর
পানি	কাঠ, কাগজ, টেক্সটাইল
ফোম স্প্রে	কাঠ, কাগজ, টেক্সটাইল তরল দাহ্য পদার্থ
এবিসি ড্রাই পাউডার	কাঠ, কাগজ, টেক্সটাইল তরল দাহ্য পদার্থ দাহ্য গ্যাস বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিটের আগুন
কার্বন ডাই অক্সাইড	তরল দাহ্য পদার্থ বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিটের আগুন
জলীয় রাসায়নিক	কাঠ, কাগজ, টেক্সটাইল রান্নার তেল এবং চর্বি আগুন

কোন উপকরণের আগুন নিভাতে কোন ধরনের অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র দরকার তা নিশ্চিত না হয়ে অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র ব্যবহার করবেন না

কীভাবে অগ্নি নির্বাপক যন্ত্র ব্যবহার করবেন
PASS শব্দটি মনে রাখুন (Pull-Aim-Squeeze-Sweep)

P-Pull (পুল- টানুন)	পিনটি টানুন: সিলটি ভাঙ্গুন এবং যন্ত্রটি পরীক্ষা করে দেখুন	
A-AIM (এইম- লক্ষ্য)	আগুনের তিতি লক্ষ্য করে অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের মুখটি নিশানা করুন: সাথে সাথে এটাও নিশ্চিত করুন যে আপনার সরে পড়ার সুযোগ আছে	
S-QUEEZE (স্কুইজ- চাপ দিন)	অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রে থাকা গ্যাসটি নির্গত করার জন্য হাতলে চাপ দিন	
S-SWEEP (সুইপ- দ্রুতবেগে চালনা)	অগ্নি নির্বাপক যন্ত্রের মুখ একপাশ থেকে অন্য পাশে দ্রুতবেগে চালনা করে আগুন পুরোপুরি নিভিয়ে দিন	

ভূমিকম্পে করণীয়

ভূমিকম্পের সময়

ঘরে থাকলে

- ঘরের ভেতর থাকুন।
- যেখানে আছেন সেখানেই মাটিতে হাঁটু ভেঙ্গে বসে পড়ুন, নিজেকে আড়াল করুন। কয়েকটি পদক্ষেপে সবচেয়ে কাছের নিরাপদ স্থানে সরে পড়ুন। নিজেকে আড়াল করুন অথবা ভারী কোন আসবাবের নিচে থাকুন অথবা কোন শক্ত প্রাচীরের গোড়ায় অবস্থান নিন। ভূমিকম্পের কম্পন থামা না পর্যন্ত বাড়ীর ভেতর অবস্থান করুন। ঘরের জানালা এবং দরজা থেকে দূরে থাকুন।
- বিছানায় থাকলে সেখানেই নিরাপদে অবস্থান করুন এবং বালিশ দিয়ে আপনার মাথা আড়াল করুন।

ঘরের বাইরে থাকলে

- উঁচু ভবন, গাছ এবং বিদ্যুতের লাইন থেকে দূরে নিরাপদ স্থান খুঁজে নিন।
- ভূমিকম্পের কম্পন থামা না পর্যন্ত মাটিতে বসে থাকুন।

ভূমিকম্পের পরবর্তী ব্যবস্থা

আফটার শকস বা ভূমিকম্প পরবর্তী কম্পনের জন্য প্রস্তুত থাকুন। যতবার ভূমিকম্প পরবর্তী কম্পন অনুভূত হবে ততবার মাটিতে বসে পড়ুন, নিজেকে আড়াল করুন এবং সেই অবস্থায় থাকুন।

আগুনের সূত্রপাত: আগুন লাগার বিষয়ে সজাগ থাকুন এবং আগুন সাথে সাথে নিভিয়ে ফেলুন।

গ্যাস লিক করা: গ্যাস লিক পরীক্ষা করুন। যদি গ্যাস লিক করার গন্ধ বা শব্দ পান তবে ঘরের জানালা খোলা রাখুন বাসটি ত্যাগ করুন। গ্যাস বাষ্পিত বন্ধ করুন।

বৈদ্যুতিক শর্টসার্কিট: বৈদ্যুতিক ব্যবস্থার সম্ভব ক্ষতির অনুসন্ধান করুন। বৈদ্যুতিক তার ছিড়ে ছড়িয়ে পড়লে বা তার পোড়া গন্ধ পেলে, মূল বৈদ্যুতিক লাইনের সংযোগ বন্ধ করুন।

পর্যনিষ্কাশন ও পানির সংযোগ: পর্যনিষ্কাশন এবং পানির সংযোগের ক্ষতির অনুসন্ধান করুন।

বালি ঝড়

- জরুরি প্রয়োজন ছাড়া বাসার বাইরে যাবেন না। ঘরের জানালা ভালভাবে বন্ধ রাখুন।
- আপনি যদি বাসার বাইরে থাকেন, তবে মাঝ দিয়ে নাক-মুখ ঢাকুন। নাক মুখে রাখুন। সানগ্লাস পরে আপনার চোখ রক্ষা করুন।
- প্রচুর পরিমাণে পানি পান করুন, পানি পানে বালি ঝড়ের কারণে শারীরিক ক্ষতি পূরণ হয়। গ্রিন টি, পুদিনা এবং আদা খান। কমলা এবং লেবুর মতো ভিটামিন সি যুক্ত ফল প্রচুর পরিমাণে খান।

দুর্যোগ পরিস্থিতিতে

- বিভিন্ন সংকট মুহূর্তে যেমন আগুন লাগা, বন্যার পানি, বৈদ্যুতিক বিভ্রাট, ঝড়, স্বাস্থ্য সংকট ইত্যাদিতে নিরাপদে সরে পড়ার একাধিক ব্যবস্থা রাখুন। আতঙ্কিত হবেন না এবং প্রস্থান করার কৌশল অনুসরণ করুন।
- নিরাপত্তার জন্য এবং নিরাপদে প্রস্থানের জন্য স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। নির্দেশাবলী ভালো ভাবে বোঝার জন্য স্থানীয় ভাষার মূল ব্যাপারগুলি জানুন।
- সাহায্যের প্রয়োজনে স্থানীয় বাংলাদেশ দূতাবাস বা কনস্যুলেটে যোগাযোগ করুন। জরুরী যোগাযোগের তথ্য তালিকা, আপনার পরিবারের ফোন নম্বর, অন্যান্য যোগাযোগের তথ্য হাতের কাছেই রাখুন যেন চট করে তা পাওয়া যায়।

বিশেষ ধরনের স্বাস্থ্য সঙ্কট

ভাইরাস বা মহামারীর প্রাদুর্ভাব, যেমন কোভিড-১৯ এর মত

- অনুগ্রহ করে ব্যতিক্রমী ব্যবস্থাপনার প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন। যেমন আপনি যখন বাসার বাইরে যান তখন সব সময় মাস্ক পরে থাকুন।
- স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার মাধ্যমে মারাত্মক ভাইরাসের বিস্তার রোধ করুন। যেমন হাত ধোওয়া বা স্যানিটাইজারের ব্যবহার করা।
- স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক জারীকৃত জরুরি ব্যবস্থা মেনে চলুন। যেমন সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা।

বিস্তারিত জানতে অনুগ্রহ পূর্বক যোগাযোগ করুন

অভিবাসী তথ্য কেন্দ্র (এমআরসি)

এমআরসি ঢাকা: জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, ঢাকা
প্রবাসী কল্যাণ ভবন
৭১-৭২ পুরাতন এলিফ্যান্ট রোড
ইস্কাটন গার্ডেন, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ
মোবাইল : +৮৮ ০১৭৩০৬৬৬৩৬

এমআরসি কুমিল্লা: জেলা কর্মসংস্থান ও জনশক্তি অফিস, কুমিল্লা
২৫, চন্দলা হাউজ
বাগিচাগাঁও, কুমিল্লা-৩৫০০, বাংলাদেশ
মোবাইল : +৮৮ ০১৭১৩০৮৬৩৩০

✉ info@mrc-bangladesh.org

🌐 www.mrc-bangladesh.org

📌 Migrant Resource Centre Bangladesh

📷 mrc_bangladesh

🐦 mrc_bangladesh

সহযোগিতায়



Federal Foreign Office

বাস্তবায়নে



International Centre for
Migration Policy Development



অভিবাসী কর্মীদের পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (ওএসএইচ)

পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য বা অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (ওএসএইচ) বলতে কি বোঝানো হয়?

কর্মক্ষেত্রে কর্মীদের স্বাস্থ্য, সুরক্ষা এবং কল্যাণের বিষয়ের সাথে পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য বা অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (ওএসএইচ) সংশ্লিষ্ট। কর্মক্ষেত্রে কর্মী, তাদের সহকর্মী, তাদের পরিবারের সদস্য, কর্মীদের গ্রাহক এবং অন্যান্য অংশীদারদের জন্য আরোও উন্নত করার লক্ষ্যে ওএসএইচ কর্মক্ষেত্রের আইন, মানদণ্ড এবং এই লক্ষ্যে নেওয়া পদক্ষেপগুলো নিয়ে আলোচনা করে। কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি অপসারণ, হ্রাস বা প্রতিস্থাপন করা ওএসএইচ এর মানদণ্ডগুলোর অন্তর্ভুক্ত।

অভিবাসী কর্মীদের পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য এর আইনী পটভূমি

‘ইন্টারন্যাশনাল কনভেনশন অন দি প্রোটেকশন অফ দি রাইস্টস অফ অল মাইগ্রেন্ট ওয়ার্কার্স এন্ড মেম্বারস অফ দেয়ার ফ্যামিলিস ১৯৯০’ যেটি ২০০৫ সালের জুন থেকে জাতিসংঘের সমস্ত সদস্য দেশগুলোর জন্য কার্যকর হয়েছে, এর আর্টিকেল ৭০ এর ধারা অনুযায়ী, অভিবাসী কর্মী এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের কর্মক্ষেত্র ও জীবনযাপনের সুস্থতা, সুরক্ষা, স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে জাতিসংঘের সমস্ত সদস্য দেশগুলো নীতিমালা ব্যবস্থা গ্রহণ করতে এবং তাদের মর্যাদা নিশ্চিত করতে বাধ্য থাকবে। গতবৎ দেশের নাগরিকদের মতই সেদেশের অভিবাসী কর্মীরা পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য অথবা অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (ওএসএইচ) পাওয়ার অধিকার রয়েছে। সদস্য দেশগুলোর জন্য আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (আইএলও) এর ‘মাইগ্রেন্টস ওয়ার্কার্স রিকম্যান্ডেশন ১৯৭৫’ এর সুপারিশে বলা হয়েছে “অভিবাসী শ্রমিকদের বিশেষ কোন স্বাস্থ্য ঝুঁকি থাকলে তা প্রতিরোধে সব ধরনের যথাযথ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে”।

অভিবাসী কর্মীদের জন্য কর্মক্ষেত্রের কয়েকটি ঝুঁকি

অভিবাসী কর্মীরা কর্মক্ষেত্রে নানান ধরণের ঝুঁকি সম্মুখীন হতে পারেন, যেমন:

কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি	ঝুঁকির কারণ
শারীরিক ঝুঁকি	শারীরিক পীড়ন, আঘাত পরিবেশ, বৈদ্যুতিক সর্টসার্কিট, উচ্চতাপ, উচ্চতা ভীতি, উচ্চ শব্দ, উচ্চ কম্পন
পরিবেশগত ঝুঁকি	বাইরের কাজ যেমন তেল শোধনাগারে, খনিতে, নির্মাণ কাজে, ৪৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস পর্যন্ত তাপমাত্রায় বা তীব্র শীতে দীর্ঘসময় কাজের ফলে হিট স্ট্রেস, তুকে অ্যালার্জি, মাথা ব্যাথা, বাপসা দৃষ্টি, উচ্চ শব্দের কারণে শ্রবণ শক্তি হ্রাস এবং শ্বাস প্রশ্বাসে সমস্যা
বায়োলজিক্যাল ঝুঁকি	কৃষি শ্রমিকদের ক্ষেত্রে কীটনাশক প্রয়োগের সময়, তুকে ছত্রাকের সংক্রমণ, মেডিক্যাল টেকনিশিয়ানদের ক্ষেত্রে ল্যাবের বিভিন্ন শারীরিক তরল থেকে সংক্রমণ, পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের ক্ষেত্রে নর্দমায় বায়ুবাহিত জীবানু, পোকামাকড় ইত্যাদির দ্বারা
রাসায়নিক বা বিষাক্ত পদার্থের ঝুঁকি	রাসায়নিক কারখানার কর্মীদের ক্ষেত্রে ফর্মালডিহাইড (ফরমালিন), ব্যাটারি কারখানায় পারদ, সীসা, জাহাজ ভাঙ্গা শিল্পে আর্সেনিক, অ্যাসবেস্টাস, বিষাক্ত দূষিত বায়ু, ইত্যাদি
যন্ত্রপাতির দ্বারা ঝুঁকি	ভাঙ্গা, কাটা, চিড়া, জড়িয়ে যাওয়া, আটকে পড়া, আঘাত, ছুরিকাঘাত বা ঘোঁচা, সংঘর্ষ
মন-সামাজিক ঝুঁকি	কাজ সংশ্লিষ্ট মানসিক চাপ, অপমান, মানসিক নিগ্রহ, হয়রানি, উদ্ভ্যক্ত করা, কর্মক্লাস্তি, মদ খাওয়া, ড্রাগের কারণে ইত্যাদি গৃহকর্মীদের ক্ষেত্রে শোষণ, গৃহ নিপীড়ন, অতিরিক্ত বাটুনি, দীর্ঘ সময়ের জন্য দাঁড়িয়ে কাজ করা, কর্মক্ষেত্রে ত্যাগে বাঁধা প্রদান, মৌখিক অবমাননা করা, মানহানি করা
আর্থিক সীমাবদ্ধতার ঝুঁকি	নিয়োগকর্তার কাছ থেকে ধারে নেওয়া অর্থ নিয়োগকর্তা আপনার কাছ থেকে কোন অবৈধ সুবিধা নেওয়ার অজুহাত হিসাবে ব্যবহার করেন, নিয়োগকর্তা খেতে দেন না
কাজের পরিবেশ, যন্ত্রপাতি ও তার ব্যবহারজনিত ঝুঁকি	অসামঞ্জস্যজনক কাজের স্থান এবং চেয়ারে বসার ব্যবস্থা, ভার উত্তোলনের সময়, অসুবিধাজনক হস্তচালনা, কর্মভঙ্গি, ঘন ঘন অত্যধিক শক্তি ব্যবহার, কম্পন, বালাইয়ের সময় আগুনের স্কুলকি, ইত্যাদি
দুর্ঘটনা	কর্মক্লাস্তি কাজের চাপ, পদস্থলন, হোঁচট, ছমড়া, বিপজ্জনক পদার্থ, অসুবিধাজনক হস্তচালনা, ভার উত্তোলন, কর্মক্ষেত্রে সংহিসতা, সর্ষ

নারী অভিবাসী কর্মীদের জন্য কর্মক্ষেত্রের ঝুঁকি

গৃহস্থালি কাজের ক্ষেত্রে, অনেক বাংলাদেশী নারী অভিবাসী কর্মী তাদের নিয়োগকর্তার সন্তান, পরিবারের বৃদ্ধ সদস্য, শারীরিক প্রতিবন্ধী, চিকিৎসা নিচ্ছেন এমন সদস্যদের দেখভালের কাজ করে থাকেন। নারী অভিবাসী কর্মী অন্যান্য গৃহস্থালী কাজ যেমন পরিচ্ছন্নতার কাজ, রান্না করা, বাড়ির রক্ষণাবেক্ষণ, কেনাকাটা, কাপড় ধোয়া, বাগানের কাজ গুলো করে থাকেন। অনেক বাংলাদেশী নারী অভিবাসী কর্মীরাই অতিরিক্ত কাজে নিয়োজিত থাকেন, দীর্ঘ সময় ধরে দাঁড়িয়ে কাজ করেন, কোন রকম সুরক্ষা সরঞ্জাম ছাড়াই বিষাক্ত এবং অস্বাস্থ্যকর পদার্থের সংস্পর্শে থেকে কাজ করেন। অনেক কর্মক্ষেত্রে টয়লেটের মতো প্রয়োজনীয় ব্যবস্থার অভাব রয়েছে।

নারী অভিবাসী কর্মীদের স্বাস্থ্য সমস্যা

নারী অভিবাসী কর্মীরা সাধারণ কিছু স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন হন যেমন মাথা ব্যাথা, কর্ম ক্লাস্তি, পিঠে ব্যাথা, প্রজনন স্বাস্থ্য সমস্যা এবং সংবহনতন্ত্র জনিত সমস্যা। তারা অনেকেই অপুষ্টি এবং রক্তস্রব্বতায় ভোগেন। কারোও কারোও মানসিক ব্যাধি, বিষণ্ণতা ও হতাশাবোধের লক্ষণ রয়েছে। কিছু ধরণের শারীরিক অসুবিধা এবং কর্ম চাপ জনিত সমস্যা, বিশেষ করে গর্ভবতী নারীদের মধ্যে মুদ্রানালী সংক্রমণ এবং এ ধরণের রোগ রয়েছে।

(সূত্র: https://www.wiego.org/sites/default/files/resources/files/OHS_DW_Eng_2012.pdf)

পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য বা অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ (ওএসএইচ) নিশ্চিত করার জন্য কর্মক্ষেত্রের সুরক্ষা ব্যবস্থা

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম বা পারসোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই):

ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম বা পারসোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিশ্চিত করে বিপদের ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করে। পিপিই মধ্যে রয়েছে সুরক্ষা পোষাক, হেলমেট, সুরক্ষা চশমা, বুট জুতা এবং অন্যান্য পোষাক যেগুলো আপনার শরীরকে নানান ধরণের ঘোঁচা, সর্ষ, বৈদ্যুতিক শর্ক, উচ্চ তাপ, বিপদজনক রাসায়নিক দ্রব্যাদি, রোগের জীবানুর সংক্রমণ এবং অন্যান্য ধরণের পেশায় কাজ করার সময় বিপদের হাত থেকে রক্ষা করবে। কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষার জন্য ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম বা পারসোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) পরিধান করুন।

সুরক্ষা সরঞ্জামের নাম	ব্যবহারের উদ্দেশ্য	ছবি
হেলমেট, মেডিক্যাল ক্যাপ, উচ্চ শব্দ থেকে সুরক্ষা সরঞ্জাম	মাথা এবং শ্রবণ যন্ত্রের সুরক্ষার জন্য সরঞ্জাম	
সুরক্ষা চশমা, ফেস শিল্ড	চোখ এবং মুখের সুরক্ষার জন্য	
মাস্ক	শ্বাসযন্ত্র সুরক্ষার জন্য	
সুরক্ষা পোষাক	বুকে-পিঠের সুরক্ষার জন্য	
গোভস, হাত স্যানিটাইজার	হাত ও স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য	
বুট জুতা	পায়ের সুরক্ষার জন্য	

কি করে শারীরিকভাবে পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিশ্চিত করা যায়

- আপনার কাজের সরঞ্জামাদি গ্যাজেট এবং অন্যান্য কাজের যন্ত্রগুলো যথাযথভাবে ব্যবহার করুন।
- সুরক্ষামূলক পোষাক, কাজ করার ইউনিফর্ম, কাজের জন্য উপযুক্ত পোশাক এবং অন্যান্য সুরক্ষামূলক সরঞ্জামাদি যেমন ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম বা পারসোনাল প্রটেকটিভ ইকুইপমেন্ট (পিপিই) পরিধান করুন।
- আপনার এবং আপনার সহকর্মীদের কর্মক্ষেত্রে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- বৈদ্যুতিক সর্কেট, এলেক্ট্রিশিয়ান এবং অন্যান্য বৈদ্যুতিক সংযোগগুলি ওভারলোড করবেন না।
- বাইরে কাজ করার সময় আবহাওয়া এবং তাপমাত্রা সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। এসময় সতর্কতা মেনে চলুন ও সচেতন থাকুন।
- আপনার কাজের প্রতি যত্নবান এবং মনোযোগী হন। কাজে সময় বিরতি নিন। কাজে বিরতি নিলে তা আপনাকে আপনার কাজের প্রতি আরও যত্নবান এবং মনোনিবেশ করতে সহায়তা করবে। কাজ শেষে কাজ থেকে দূরে থাকুন এবং সাজাহিক ছুটি বা আপনি যখন ছুটিতে থাকবেন তখন আপনার কাজ নিয়ে চিন্তা করবেন না। বিশ্রাম নিন এবং ঘুমান।

মানসিক এবং সামাজিকভাবে কি করে পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিশ্চিত করা যায়

- আপনার নিয়োগকর্তা এবং নিয়োগকর্তার পরিবারের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখুন। বিশেষত অভিবাসী গৃহকর্মীদের ক্ষেত্রে একই সাথে আপনার ব্যক্তিগত গোপনীয়তা রক্ষা করুন।
- আপনি যে বাড়ীতে কাজ করেন সেখানে আপনার নিজের ব্যক্তিগত স্থানের ব্যবস্থা রাখুন। আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের সদস্যদের আপনার ব্যক্তিগত জায়গায় আসতে দেবেন না, বিশেষত যখন আপনি একা থাকেন। আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের সদস্যদের অপ্রয়োজনীয় বা ইচ্ছাকৃত শারীরিক স্পর্শ সহ্য করবেন না।
- আপনি যে দেশে কাজ করেন সেখানকার সংস্কৃতি, রীতিনীতি, আচার-ব্যবহার, ধর্মবিশ্বাস, নারী-পুরুষের প্রতি সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, লিঙ্গ সম্পর্ক ইত্যাদি বিষয়ে সচেতন এবং শ্রদ্ধাশীল হন।
- আপনার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে টাকা বা অন্য কোনও মূল্যবান জিনিস ধার নেবেন না। কারণ নিয়মিতভাবে এটি ঘটলে তা আর্থিক অসদাচরণ হিসাবে বিবেচিত হতে পারে। আপনার নিয়োগকর্তা আপনার কাছ থেকে কোন অবৈধ সুবিধা নেওয়ার অজুহাত হিসাবে তা ব্যবহার করতে পারে। জরুরী প্রয়োজনে যদি আপনার নিয়োগকর্তার কাছ থেকে টাকা ধার নেওয়া ছাড়া অন্য কোন বিকল্প না থাকে, তবে ধারের টাকা যথাসম্ভব দ্রুত পরিশোধ করুন, যাতে আপনি আপনার নিয়োগকর্তার কাছে আর্থিকভাবে দায়বদ্ধ না থাকেন।

- আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের সদস্যদের সাথে উচ্চস্বরে কথা বলা, চিৎকার করা অথবা খারাপ ব্যবহার করবেন না। যদি আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের কোন সদস্য নিয়মিতভাবে বা প্রায়ই আপনার সাথে দুর্ব্যবহার করে, উচ্চস্বরে কথা বলে, চিৎকার করে তবে এমন পরিস্থিতি সমাধান বা এড়ানোর জন্য অনতিবিলম্বে আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের সদস্যদের সাথে সমস্যাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন। প্রয়োজনে বিষয়টি বাংলাদেশ মিশনের শ্রম শাখাকে জানান।

(সূত্র: [http://www.webw.gov.bd/sites/default/files/-/files/webw.portal.gov.bd/page/08f9212a_6358_426f_81af_b02a5c8008d4/list%20of%20labour%20well-fare%20wing%20\(1\).pdf](http://www.webw.gov.bd/sites/default/files/-/files/webw.portal.gov.bd/page/08f9212a_6358_426f_81af_b02a5c8008d4/list%20of%20labour%20well-fare%20wing%20(1).pdf)) যদি না আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের সদস্যরা আলোচনা করার পরও বারবার এটি করেন বা আপনি যদি তা সমাধান করতে না পারেন অথবা আপনি আপনার নিয়োগকর্তা বা তার পরিবারের সদস্যদের এই কাজ থেকে বিরত রাখতে না পারেন।

ঘুমানোর প্রয়োজনীয়তা:

- কাজের সময় ঘুমাবেন না/বিমাবেন না।
- কাজের সময় সজাগ এবং জাগ্রত থাকুন।
- কাজ শেষে বিশ্রাম নিন।
- ভালভাবে কাজ করার জন্য আপনার পুরো রাত ঘুম দরকার

সাধারণ কিছু প্রাথমিক চিকিৎসা

দুর্ঘটনার ধরণ	সাধারণ কিছু প্রাথমিক চিকিৎসা (তাৎক্ষণিক প্রয়োজনে ডাক্তার ডাকুন)
রক্তক্ষরণ	<ul style="list-style-type: none"> ● গজ কাপড় দিয়ে ক্ষত স্থানটি ঢেকে রাখুন। ● রক্তপাত বন্ধ করতে ক্ষত স্থানটি চেপে ধরুন ● চেপে ধরা কাপড়টি সরিয়ে ফেলবেন না, প্রয়োজনে ক্ষত স্থানে আরোও কাপড় যোগ করুন। কাপড় রক্ত জমাট বাঁধতে সহায়তা করবে।
পোড়া	<ul style="list-style-type: none"> ● ঠান্ডা পানি দিয়ে কিছুক্ষণ পোড়া স্থানটি ধোওয়া। বরফ ব্যবহার করবেন না। ● হালকা কোন গজ ব্যান্ডেজ ব্যবহার করুন। ● পোড়াতে মলম, মাখন বা তৈলাক্ত কোন পদার্থ লাগাবেন না। ● প্রয়োজনে ব্যথা উপশমের জন্য ডাক্তারের দেয়া নির্ধারিত ওষুধ খান। ● যে ফোকো তৈরি হবে তা ছিড়বেন না।
হাড় ভাঙ্গা	<ul style="list-style-type: none"> ● ডাক্তারের সাহায্য ছাড়া নিজে ভাঙ্গা হাড় সোজা করার চেষ্টা করবেন না। ● সুস্থির রাখতে একটি বন্ধনী এবং প্যাডিং ব্যবহার করে অঙ্গ স্থিতিশীল করুন। ● সরাসরি চোট পাওয়া স্থানে বরফ লাগাবেন না, চোট স্থানে একটি কোম্পাঙ্ক/বরফের প্যাক রাখুন। ● ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং ডাক্তারের দেয়া নির্ধারিত ওষুধ খান।
নাক দিয়ে রক্ত পড়া	<ul style="list-style-type: none"> ● কিছুটা সামনের দিকে ঝুঁকে থাকুন, পিছনে নয়। ● নাকের ঠিক নিচে আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরে থাকুন, নাকের ছিদ্র বন্ধ করবেন না। ● নাক দিয়ে রক্তপাত বন্ধ হয়েছে কিনা তা পাঁচ মিনিট পর পরীক্ষা করে দেখুন। যদি তা না হয় তবে চেপে ধরে থাকুন এবং আরোও দশ মিনিট পরে পরীক্ষা করুন। ● আঙ্গুল দিয়ে নাক চেপে ধরার সময় নাকের উপর কোম্পাঙ্ক প্যাক দিতে পারেন।

(সূত্র: <https://www.verywellhealth.com/basic-first-aid-procedures-1298578>)

সঙ্কটকালে এবং দুর্বোধের সময় পেশাগত সুরক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণ

অগ্নিকাত

আগুন থেকে সুরক্ষা

অনেকক্ষেত্রেই রান্নাঘর থেকে আগুনের সুরক্ষা পাত ঘটতে কারণ আমরা তরল জ্বালানী গ্যাসের সিলিভারের বাস্ব বন্ধ রাখতে গাফিলতি করি। আগুন লাগার আরও কয়েকটি কারণ আছে, সেগুলি নিম্নরূপ-

- বৈদ্যুতিক সরঞ্জামাদির উত্তাপে। যেমন পানি গরম করার যন্ত্র যথা সময়ে বন্ধ করতে ভুল করলে।
- ব্যবহারের পর কাপড় ইঞ্জিন করার যন্ত্রের গ্রাণ খুলে না রাখলে।
- ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তারের সংযোগের কারণে।
- প্রজ্বলিত মোমবাতি জ্বালিয়ে রেখে স্থান ত্যাগ করলে।
- অতি উত্তপ্ত লাইট বা হারিকেন/লঠন।
- হঠাৎ আসা উচ্চ বৈদ্যুতিক ভোল্টেজ।