

## মই এবং সিঁড়ির নিরাপত্তার শীর্ষ পরামর্শ (Top tips for ladder and stepladder safety)

### কাত হয়ে থাকা মই স্থাপন করা

- প্রতিদিন ব্যবহারের আগে পরীক্ষা করুন (মই এর পায়া সহ)
- এটাকে দৃঢ় অবস্থানে রাখুন
- এর তলদেশ দৃঢ় এবং সমতল হওয়া প্রয়োজন
- তলদেশের পাশের দিকের ঢালের সর্বোচ্চ নিরাপদ মাত্রা হচ্ছে ১৬ ডিগ্রী (একটি উপযুক্ত যন্ত্রের মাধ্যমে পা রাখার জায়গাগুলি সমতল করে রাখুন)
- তলদেশের পেছনের দিকের ঢালের সর্বোচ্চ নিরাপদ মাত্রা হচ্ছে ৬ ডিগ্রী
- উপরে দাঁড়াবার জায়গাটি মজবুত করে নিন (প্লাস্টিকের জোড়া না)
- ফ্লোর পরিষ্কার হওয়া প্রয়োজন, পিচ্ছিল যেন না হয়

### কাত হওয়া মই ব্যবহার

- অল্প সময়ের কাজ (সর্বোচ্চ ৩০ মিনিট)
- হালকা কাজ (১০ কেজি পর্যন্ত)
- মই এর কৌণিক মান ৭৫ ডিগ্রী - ৪ টায় ১ টার নিয়ম ( উপরের দিকে প্রতি ৪টি ইউনিটের জন্য ১ টি ইউনিট বাইরের দিকে)
- বেয়ে উঠার সময় সবসময় মইটিকে শক্ত করে ধরুন
- হাত বাড়িয়ে ধরতে যাবেন না - এটা নিশ্চিত করুন যে আপনার বেল্টের বাকল (নাভী) যেন খাড়া পায়ালগুলির ভেতরে থাকে এবং দুটো পা একই সাথে বারের উপর রাখুন অথবা পুরো কাজের সময় জুড়ে পাগুলো যেন একই সিঁড়িতে যেন থাকে
- উপরের তিনটি দাঁড়াবার জায়গা ছাড়া কাজ করবেননা - এটায় একটি হাতল থাকে

### সিঁড়ি মই বসানো

- প্রতিদিন ব্যবহারের আগে পরীক্ষা করুন (সিঁড়ির পায়া সহ)
- মই পুরোপুরি খোলার জন্য জায়গা আছে এটা নিশ্চিত করুন
- লক করার যেকোন ব্যবস্থা ব্যবহার করুন
- তলদেশ দৃঢ় এবং সমতল হতে হবে
- ফ্লোরগুলো পরিষ্কার হওয়া প্রয়োজন, পিচ্ছিল যেন না হয়

### সিঁড়ি মই ব্যবহার করা

- অল্প সময়ের কাজ (সর্বোচ্চ ৩০ মিনিট)
- হালকা কাজ (১০ কেজি পর্যন্ত)
- উপরের দুইটি সিঁড়ি ছাড়া কাজ করবেননা (পেছরের দিকে দোল খাওয়ার/উভয় দিকের সিঁড়ি মইগুলোর উপরের তিনটি ধাপ)যতক্ষণ না পর্যন্ত সিঁড়িগুলোর উপর আপনার একটি নিরাপদ হাতল থাকে
- পাশ থেকে কাজ করা পরিহার করুন
- হাত বাড়িয়ে ধরতে যাবেন না - এটা নিশ্চিত করুন যে আপনার বেল্টের বাকল (নাভী) খাড়া পায়ালগুলির ভেতরে থাকে এবং দুটো পা একই বার এর উপর রাখুন অথবা পুরো কাজের সময় জুড়ে একই সিঁড়িতে রাখুন

### আরো তথ্য

মই এবং সিঁড়ি মই এর নিরাপদ ব্যবহারঃ নিয়োগকারীর জন্য একটি নির্দেশনা INDG402 HSE Books 2005 (একক কপি ফ্রি অথবা ৫টি মূল্য নির্ধারণ করা কপি ISBN 0 7176 6105 9)

আরো তথ্য এই ওয়েব এড্রেসে পাওয়া যেতে পারেঃ <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার ব্যাপারে তথ্যের জন্য এইচএসই এর ইনফোলাইন টেলিফোন নাম্বারঃ 0845 345 0055 এ ফোন করুন ফ্যাক্স নাম্বারঃ 0845 408 9566 টেক্সটফোনঃ 0845 408 9577 ই-মেইলঃ [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) ব্যবহার করুন অথবা HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, এই ঠিকানায় লিখুন বা এইচএসই ওয়েবসাইট : [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) ভিজিট করুন।

এই নির্দেশিকার মধ্যে আছে ভালো রীতির উপর নোটস/টোকা যা বাধ্যতামূলক নয় কিন্তু যেগুলি আপনি যা করতে চান সেই বিবেচনায় প্রয়োজনীয় বলে মনে করতে পারেন। এই নির্দেশিকা মূল্য নির্ধারণ করা ২৫ টির প্যাকে HSE Books, ISBN 0 7176 6127 X. এই ঠিকানায় পাওয়া যায় একক ফ্রি কপিগুলিও এইচএসই বুকস হতে পাওয়া যায়, টেলিফোন নাম্বারঃ 01787 881165.

© ক্রাউন কপিরাইট এই প্রকাশনাটি বিনামূল্যে পুনরুৎপাদন করা যেতে পারে, তবে বিজ্ঞাপন, বিতরণ বা বানিজ্যিক কারণে তা করা যাবেনা। এটা 10/05 তারিখে প্রথম প্রকাশিত। অনুগ্রহ করে সূত্রটিকে এইচএসই হিসাবে স্বীকার করুন।

INDG405 10/05 C4000

হেলথ এন্ড সেফটি এক্সিকিউটিভ (স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তা নির্বাহী) কর্তৃক মুদ্রিত এবং প্রকাশিত।