

રસોઈના વ્યવસાયને લાગુ પડતા મુખ્ય સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના કાયદા

ખાનપાન માહિતી પત્રક ક્રમાંક 11

પરિચય

આ માહિતી પત્રક જાન્યુઆરી 2000 સુધી રસોઈના વ્યવસાયને લાગુ પડતાં સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના કાયદાને ઓળખી આપે છે. ઘણાં સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના કાનૂન રસોઈના વ્યવસાયવાળાઓને લાગુ નહીં પડશે કારણકે રસોઈના વ્યવસાયને લગતા જોખમોની પ્રકૃતિ સિમિત છે. આ માહિતી પત્રક એ ઓળખી આપે છે કે રસોઈઓના કયા કાનૂનો લાગુ પડે છે અને તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ પત્રક આગની સલામતી, ખોરાકના આરોગ્ય અને રોજગારીના કાનૂનોને આવરી લેતી નથી.

મારે શું કરવું જોઈએ?

તમારે સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના કાયદાઓના નિયમોનું પાલન કરવું પડશે જેનો ધ્યેય કામ કરવાની જગા પર જોખમોને રોકવો કે નિયંત્રિત કરવાનો છે.

તમારે આ કરવું જરૂરી છે:

- મુખ્ય જોખમો ક્યાં અને ક્યાં છે એનો અંદાજો લગાવવો:
- એ ઓળખાણ કરવી કે એને નિયંત્રણમાં લેવા માટે આથી વધારે શું કરવાની જરૂર છે:
- આ નિયંત્રણ પર યોજના કરીને તેને વ્યવસ્થિત લાગુ પાડો: અને
- તેની અસરની તપાસ રાખો અને તેની ફેરતપાસ કરતા રહો.

જ્યારે તમે જોખમ પર અને કાયદાના પાલન પર અંદાજો લગાવો ત્યારે રસોઈના વ્યવસાયમાં અકસ્માતના અનુભવોમાં જે મુખ્ય અગ્રતાઓ બતાવે છે તે ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ: લપસી જવું અને ઠોકર લાગવી: હાથથી કામ કરવું: વરાળ અને રસાયણોનો સ્પર્શ: ચલાયમાન સાધનો અથવા પડતી વસ્તુઓ સાથે અથ ડામણ: અને સ્નાયુ અને હાડકાંમાં લગાતાર દુખાવો રહેવો અને ડર્મેટાઈટીસ નો રોગ.²

શું મને મદદની જરૂર છે?

તમારા અંદાજ પ્રમાણે, તમે જે જોખમોને સૂચક તરીકે ઓળખ્યા હોય, તેના પર પગલાં લેવા માટે તમારે એક 'યોગ્ય' વ્યક્તિને નીમવો જોઈએ. તમે તમારા સ્ટાફના એક સભ્યને એચ.ઈસ.ઈ.ના રસોઈના વ્યવસાયની માહિતી પત્રકમાં આપવામાં આવેલા માર્ગદર્શનને વાંચીને અમલમાં મુકવા માટે નીમી શકશો. સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી વિષે તમારે તમારા કામદારો અથવા તેમના નીમાયેલ પ્રતિનિધિ સાથે ચર્ચા કરવી જોઈએ.

તમારા ધંધા અથવા વ્યવસાયની સંસ્થા અથવા રાષ્ટ્રીય તાલીમ સંસ્થા આમાં મદદ કરી શકે છે અથવા તે તમારી સ્થાનિક ઓથોરિટીના સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના ઈન્સ્પેક્ટર અથવા એચ.એસ.ઈ.ને પૂછી શકો છો.

કામ આપનાર, કામદાર પોતાનો ધંધો કરનાર, સપ્લાયર અને લેન્ડલોર્ડની સામાન્ય ફરજો¹⁻⁴

રસોઈના વ્યવસાયમાં કામ લેનાર તરીકે તમારે આ ફરજ બજાવવાની આવશ્યક છે:

- તમારા કામદારોની અને બીજા (જેમકે કોન્ટ્રાક્ટરો અને ગ્રાહકો) જેઓ તમારી પ્રવૃત્તિઓથી અસર થાય છે તેઓની જેટલી વાસ્તવિક અને તેટલી સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી જાળવવી જોઈએ.
- સલામતીની નિતીનું પત્રક બનાવવું અને (જો તમારી પાસે 4 થી વધુ વ્યક્તિઓ હોય તો તેને લખાણમાં કરવું) આ નિતીને સિદ્ધ કરવા માટે તમારે ગોઠવણ વ્યવસ્થા તૈયાર કરવી.
- જો તમારા કામની જગામાં કામદાર સંધ હોય તો તેમના સલામતીના પ્રતિનિધિ દ્વારા તમારા કામદારો સાથે મસલત કરો, અથવા જો કામદાર સંધ ન હોય તો કામદારના પ્રતિનિધિ સાથે મસલત કરો:
- તમારા સ્વાસ્થ્ય અને સલાહ પર કોઈ સમર્થ વ્યક્તિની તમને મદદ કરવા માટે નીમણુંક કરો:
- કામની જગાના કયા જોખમો સૂચક છે એનું મૂલ્યાંકન કરો:²
- આ જોખમોને નિયંત્રણમાં લાવવા માટે અસરકારક યોજના બનાવો:⁵⁻⁷
- યાં જરૂર લાગે ત્યાં સ્વાસ્થ્યની તપાસ કરાવો (રસોઈના વ્યવસાયમાં, ડર્મેટાઈટીસ અથવા સ્નાયુ અને હાડકાંના જોખમો., જો મોજૂર હોય તો):
- ટુંકા સમય માટે કામ કરનારની સાથે સાથે બધાં માટે આપનિકાળ માટેની પદ્ધતિ બેસાડો (રસોઈના વ્યવસાય માટે આ ફક્ત આગ અને ગેસ છૂટવાના કારણથી જ હોઈ શકે):
- જે જોખમો ઉપલબ્ધ હોય તેની કામદારોને ખબર અને તાલીમ આપો અને એને નિયંત્રણમાં લાવવા માટે વ્યવસ્થા કરો:⁸

<ul style="list-style-type: none"> • બીજા સાથે અકસૂરમાં પદ્ધતિ મેળવીને સલામતીથી કામ રો(રસોઈના વ્યવસાય માટે આ કામ લેન્ડલોર્ડનું અને સાધનોની દેખરેખ રાખનાર અને એન્જિનિયરોનું કામ છે). <p>જાતે ધંધો કરનાર વ્યક્તિએ તેની અને બીજાની સલામતીનો જેટલો બને ત્યાં સુધી ખ્યાલ કરવો જ જોઈએ.</p> <p>લેન્ડલોર્ડ અને ત્યાંના કામના નિયંત્રણના માલીકે એ ખાત્રી રવી જોઈએ કે કામની જગા પર કે કોન્ટ્રાક્ટરના રસોઈયાને વાપરવા આપેલા સાધનોનું કોઈ સ્વાસ્થ્ય કે સલામતી પર જોખમ નથી.</p> <p>કામદારોએ તેમની તથા બીજાની સલામતીનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ અને તેમના કામ આપનારાઓને સહયોગ આપવો જોઈએ અને સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના સાધનોનો દુરુપયોગ નહીં કરવો જોઈએ.</p> <p>સ્ટાફને અસર કરતાં નિયમો</p> <ul style="list-style-type: none"> • જે કાનૂની પોસ્ટરો તમારે પ્રદર્શિત કરવા પડે છે તે દ્વારા કામદારોને એ જાણ કરો કે કામદારો તેમની કેવી રીતે રક્ષા કરે છે. હવે કોઈ બીજા પોસ્ટરો તમારે લગાવવા નહીં પડે.⁹ • તમારા સ્ટાફને થતી ઈજા. જેથી તેઓ એ ત્રણથી વધારે દિવસ રજા પાડવી પડે (અથવા મોટી કે પ્રાણઘાતક), તેની તમારા સ્થાનિક અધિકારીઓ (લોકલ ઓથોરિટી)ને અથવા એચ.એસ.ઈ. ને જાણ કરો. જો કોઈ નાગરિકને તમારા કામને લીધે ઘાતક કે સારવાર માટે ઈસ્પિતાલમાં લઈ જવામાં આવે તેની ગંભીર ઈજા થાય તો તેની પણ તમારે જાણ કરવી જોઈએ¹⁰ • જ્યાં જરૂર લાગે ત્યાં કામદારોને એ જોખમોથી જેને તમે કોઈ બીજી રીતે નિયંત્રણમાં નહીં લઈ શકો તેનાંથી સાચવવા માટે અંગત રક્ષા કરવાના સાધનો ઉપલબ્ધ રો¹¹ • જોખમને આવરી લેવા માટે અને તમારા ધોંધાને પ્રમાણને અનુકુળ પ્રાથમિક સારવારના સાધનો, તાલીમવાળા કામદારો ઉપલબ્ધ કરો.¹² • બાકીના જોખમો માટે સલામતીની સૂચનાઓ મુકો¹³ • કામદારોની જવાબદારીનો વીમો પ્રદર્શિત કરો¹⁴ <p>જગા પર સલામતી</p> <p>તમારે સલામત જગા¹⁵ ફરજિયાત ઉપલબ્ધ કરવી અને જાળવી રાખવી અને આ બાબતોમાં પૂરતી કાળજી લેવી:</p> <ul style="list-style-type: none"> • સફાઈ અને ઉજાસ: • કામ કરવાની જગાઓ: • તાપમાન અને વાતાયાન:¹⁶ • ભોંયની પરિસ્થિતિ: 	<ul style="list-style-type: none"> • પડેલી અથવા પડતી વસ્તુઓ: • જાજરૂ, ધોવાની સગવડ અને પીવા માટે પાણી: • બારી -બારણાંનો કાય: • બારીની સફાઈ: • વાહનોના અવરજવરના રસ્તા: • ઉપર ચઢવાની લીફ્ટ, બારણાં અને દરવાજા: • કપડાંની પહેરવાની, રહેવાની અને બદલવાની જગા: અને • આરામ કરવાની અને ધુમ્રપાન ન કરતા લોકો માટેની સગવડ સાથે સાથે જમવાની સગવડ. <p>સાધનોની સલામતી અને સમારકામ</p> <p>કામના સાધનો આવા ફરજિયાત હોવા જોઈએ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • સલામતીથી વાપરવાનો અનુકુળ • સલામત રીતે રખાય: • સારી રીતે કાળજી લેવાય: • સલામત (સારી રીતે રક્ષા કરેલ, એને સલામત નિયંત્રણો હોય, કોઈ ભાગને કાઢી નહીં નાંખે વિગેરે):¹⁷ અને • કોઈપણ નવા સાધન એ માલને લગતા સલામતીના માર્ગદર્શનનું પાલનકર્તા અને તેના પર બરાબર CE નું ચિન્હ હોય.¹⁸ <p>ઈલેક્ટ્રીકની સીસ્ટમને સલામત અવસ્થામાં ફીટ કરાવવી અને તેની દેખરેખ રાખવી જોઈએ.¹⁹ તેવી જ રીતે ગેસના સાધનો, જેમાં એલ.પી. જી. પણ આવે છે તેની પણ ઈલેક્ટ્રીકના જેવી જ જરૂરિયાતો હોય છે. ગેસ સીસ્ટમ માટે ઈન્સ્પેક્શનની કોઈ સીસ્ટમ બેસાડવામાં નથી આવી પણ સલામતી માટે દર વર્ષે એની તપાસ કરાવવી સારી પદ્ધતિ કહેવાશે.²⁰</p> <p>ઉઠાવવાના મશીન અને લીફ્ટનેટની બનાવટ સલામત હોવી જોઈએ અને એની દેખરેખ રાખવી જોઈએ અને જો એ વ્યક્તિઓને લઈ જવા. લાવવા માટે વપરાતી હોય, તો કોઈ યોગ્ય વ્યક્તિ પાસે દર છ મહિને તપાસ કરાવવી જોઈએ અને ફક્ત માલ માટે જો વપરાતી હો તો દર 12 મહિને.²¹</p> <p>સાધનો જેમ કે કેપુચીનો કોફી માશીન, ઉંચા દબાણવાળા વરાળના ઓવન, વરાળના દબાણથી ચાલતા જેટ વોર્શસ, જેવા સાધનો જે બંધ જગામાં દબાણમાં વરાળ કાઢે, તે બધાં દબાણવાળા વાસણો અને સીસ્ટમો સલામતીની જરૂરિયાતને મળતા હોવા જોઈએ, જેમાં તપાસને લખાણમાં લેવાની યોજના પણ હોવી જોઈએ.²²</p> <p>મ્યુટરની દર્શિત સ્ક્રીન સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી (ડીસ્પ્લે સ્ક્રીન ઈક્સપોઝેચર) ધારા 1992 લાગુ થાય એટલી હદ સુધી વપરાય</p>
---	---

એવી સંભાવના હોય. તેમ છતાં, આવી સ્કન માટે બેસાડેલા ગુણલક્ષણો, કામ અને આરામની વ્યવસ્થા, આંખ અને નજરની તપાસને એક માર્ગદર્શન તરીકે જોઈ શકાય.²³

જોખમકારક પ્રવૃત્તિઓ માટે પદ્ધતિ

મોટાભાગની જોખમકારક પ્રવૃત્તિ જેમકે લપસી જવાય એવા ભોંય પર ચાલવું, સાફ કરવાના મશીન વિગેરે સામાન્ય વહીવટી નિયમો અને કામની જગા અને કામના સાધનો એમ બંને દ્વારા આવરી લેવામાં આવ્યા છે.

યુવા કામદારોની સલામતી માટે તમારે જે સાવચેતીની જરૂર હોય તેનો અંદાજો લગાવવો જોઈએ, તેમાં ખાસ કરીને સાફ રવાના મશીનોથી, સિવાય કે એ બરાબર રીતે સલામત રવામાં આવ્યા હોય.²⁴

જો કોઈ જોખમ હોય તો હાથથી વજન ઉપાડવું ટાળવું જોઈએ: જો આ દેખીતી રીતે વાસ્તવિક નહીં હોય, તો આ કામનો અંદાજો કરવો જ જોઈએ અને જોખમ ઘટાડવા માટે ઉચિત પગલાં લેવામાં આવવા જોઈએ.²⁵

કોઈ જોખમકારક પદાર્થ વાપરો તે પહેલા તેનો અંદાજો લગાવવો જોઈએ, અને એને સ્પર્શ કરવું ટાળવું જોઈએ. અથવા જ્યાં એમ ન બની શકે, તો સ્પર્શ કરવું નિયંત્રિત કરવું જોઈએ. આ માટે કદાચ યોગ્ય વાતાયન અને બીજા નિયંત્રણોની જરૂરત, ધૂળનું માપ લેવાની અને કામદારોને માહિતી આપવી જોઈએ. આ એવી પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે સાફ રવાના પદાર્થોને વપરાશ અથવા લોટ સાથે સ્પર્શ અથવા એવા પદાર્થો જેથી ડર્મેટાઈટીસ થાય તેવા માટે લગુ પડે છે. 26-27

જો તમે મકાનનું કામ કરાવો તો તમારા પર કદાચ ગ્રાહક તરીકેની જવાબદારી આવે.²⁸ જો તમારા પોતાના કામદારો મકાનના કામમાં લાગે તો વધારે વિગતમાં નિયમો લાગુ પડશે, અને જો તમે એસબેસ્ટોસને ખલલ કરો તો બીજી ફરજો લાગુ પડશે.²⁹

ઉલ્લેખ

- 1 મેનેજમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી વર્ક. મેનેજમેન્ટ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એટ વર્ક 1992 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ L21 HSE Books 1992 ISBN 071760428 (2000ની સાલની વસંત ઋતુમાં બીજા પ્રકાશન દ્વારા બદલવામાં આવશે).
- 2 પ્રાયોરીટીઝ ફોર હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી ઇન કેટરીંગ એક્ટીંગ ઇડસ્ટ્રી કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 2 HSE Books 1995
3. એન ઇન્ડેક્સ ઓફ હેલ્થએન્ડ સેફ્ટી ગાઈડન્સ ફોર ધ કેટરીંગ ઇડસ્ટ્રી કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 7 HSE Books 1999
- 4 એ ગાઈડ ટુ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એટ વર્ક એક્સટ્રા એક્ટ1974 L1 Fifth Edition HSE Books 1992 ISBN 0717604411

5 મેનેજિંગ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી પેઈઝ ઇન ધ કેટરીંગ ઇડસ્ટ્રી કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 4 HSE Books 19995

6 મેનેજિંગ ઓફ હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી ઓફ કેટરીંગ ઇક્યુપમેન્ટ એન્ડ વર્કપ્લેસીસ કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 8 HSE Books 1998

-પ્લાનીંગ ફોર હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી વ્હન સીલેક્ટીંગ એન્ડ યુઝીંગ કેટરીંગ ઇક્યુપમેન્ટ એન્ડ વર્કપ્લેસીસ કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 9 HSE Books

8 હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી ટ્રેનીંગ પેઈઝ ઇન ધ કેટરીંગ ઇડસ્ટ્રી કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 5 HSE Books 1995

9. હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી લો પોસ્ટર HSE Books 1999 ISBN 07176 24935

10 એ ગાઈડ ટુ ધ રીપોર્ટીંગ ઓફ ઇન્જરીઝ, ડિઝીઝ એન્ડ ડેવેલપ્મેન્ટ અકરરન્સીસ રેગ્યુલેશન્સ 1995 I73 HSE Books 1996 ISBN 07176 24315

11 પર્સનલ પ્રોટેક્ટીવ ઇક્યુપમેન્ટ એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 1992 ગાઈડન્સ અને રેગ્યુલેશન્સ L25 HSE Books 1992 ISBN 07016 04152

12 ફર્સ્ટ એઈડ એટ વર્ક હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી (ફર્સ્ટ એઈડ) રેગ્યુલેશન્સ 1981 અપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L74 HSE Books 1997 ISBN 07176 10500

13 સાઈનપોસ્ટ ટુ ધ સેફ્ટી સાઈન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1996 ગાઈડ ટુ ધ રેગ્યુલેશન્સ INDG184 HSE Books 1996

એક નકલ મફત, વધારે નકલો કિંમત પર જથ્થામાં ISBN 07176 11396 14 ધ એમ્પ્લોયર્સ લાયબ્રેરીલીટી (કમ્પ્લેક્સ ઇન્ફોર્મેશન) HSE4 HSE Books 1998

15 વર્કપ્લેસ હેલ્થ, સેફ્ટી એન્ડ વેલ્ફેર વર્કપ્લેસ (હેલ્થ સેફ્ટી એન્ડ વેલ્ફેર) રેગ્યુલેશન્સ 1992 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L24 HSE Books 1992 INBN 07176 04136

16 વેન્ટીલેશન્સ ઓફ કીચન ઇન કેટરીંગ ઇસ્ટાબ્લીશમેન્ટ્સ કેટરીંગ ઇન્ફોર્મેશન શીટ નં 10 HSE Books 1997

17 સેઈફ યુઝ ઓફ વર્ક ઇક્યુપમેન્ટ પ્રોવીઝન એન્ડ યુઝ ઓફ વર્ક ઇક્યુપમેન્ટ રેગ્યુલેશન્સ 1998 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L22 HSE Books 1998 ISBN 07176 16266

18 બાઈગ ન્યુ મશીનરી INDG271 HSE Books 1998

19 મેમોરેન્ડમ ઓફ ગાઈડન્સ ઓન ધ ઇલેક્ટ્રીસીટી એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 1989 HSE25 Books 1998 ISBN 07176 1602 9

20 સેફ્ટી ઈન ધ ઈન્સ્પેક્શન એન્ડ યુઝ ઓફ ગેસ સીસ્ટમ્સ એન્ડ એપ્પાલન્સીઝ ગેસ સેફ્ટી (ઈન્સ્ટોલેન્શ એન્ડ યુઝ) રેગ્યુલેશન્સ 1998 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L56 HSE Books 1998 ISBN 07176 16355

21 સેઈફ યુઝ ઓફ લીફ્ટીંગ ઈક્યુપમેન્ટ લીફ્ટીંગ ઓપરેશન્સ એન્ડ લીફ્ટીંગ ઈક્યુપમેન્ટ રેગ્યુલેશન્સ 1998 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L113 HSE Books 1996 ISBN 07176 16282

22 સેફ્ટી ઓફ પ્રેશર સીસ્ટમ્સ પ્રેશર સીસ્ટમ્સ એન્ડ ટ્રાન્સ્પોર્ટેબલ ગેસ કન્ટેનર્સ રેગ્યુલેશન્સ 1989 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ COP37 HSE Books 1990 ISBN 07176 04772 23 ડીસલે સ્ક્રીન ઈક્યુપમેન્ટ વર્ક. હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી (ડીસલે સ્ક્રીન ઈક્યુપમેન્ટ) રેગ્યુલેશન્સ 1992 ગાઈડન્સ ઓન રેગ્યુલેશન્સ L26 HSE Books 1992 ISBN 07176 04772 24 યંત્ર પીપલ એટ વર્ક: એ ગાઈડ ટુ એમ્પ્લોયર્સ HSG165 HSE Books 1997 ISBN 07176 12856

25 મેન્યુઅલ હેનડલીંગ મેન્યુઅલ હેનડલીંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1992 ગાઈડન્સ ઓન રેગ્યુલેશન્સ L23 HSE Books 1998 ISBN 07176 24153

26 જનરલ COSHHACOP (કન્ટ્રોલ ઓફ સબસ્ટેન્સીસ હેઝર્ડ્સ ટુ હેલ્થ) એન્ડ કાર્સીનોજન્સ ACOP (કન્ટ્રોલ ઓફ કાર્સીનોજેનીક સબસ્ટેન્સીસ) એન્ડ બાયોલોજીકલ એજન્ટ્સ ACOP (કન્ટ્રોલ ઓફ બાયોલોજીકલ એજન્ટ્સ). કન્ટ્રોલ ઓફ સબસ્ટેન્સીસ હેઝર્ડ્સ ટુ હેલ્થ રેગ્યુલેશન્સ 1999 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ L5 HSE Books 1999 ISBN 07176 16703

27 ઓક્યુપેશનલ કર્મેટાઈટીસ ઈન ધ કેટરીંગ એન્ડ ફૂડ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ FIS17HSE Books 1997

28 CDM રેગ્યુલેશન્સ 1994: ધ રોલ ઓફ ધ કલાઈન્ટ કન્ટ્રોલ્શન ઈન્ફોર્મેશન 39 HSE Books 1994 શીટ 29 ધ કન્ટ્રોલ ઓફ એઝબેસ્ટોસ એટ વર્ક ધ કન્ટ્રોલ ઓફ એઝબેસ્ટોલસ એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 1987 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ L27 થર્ડ એડીશન HSE Books 1999 ISBN 07176 16738

જ્યારે આ પ્રકાશનમાં આપેલી ઉલ્લેખની ચોકસાઈ પર પૂરેપૂરું ધ્યાન અપાયું છે, તેમ છતાં તેની ભવિષ્યની ઉપલબ્ધીની ખાત્રી આપી શકાશે નહીં.

વધુ માહિતી

એચ.એસ.ઈ.ના ક્રિમતવાળા અને મફત પ્રકાશનો મેઈલ ઓર્ડર દ્વારા HSE Books PO. Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA પર મળી રહેશે. ટોલીફોન: 0178 7 881165

ફેક્સ: 01787 313995

આને એચ.એસ.ઈ.ની વેબસાઈટથી પણ ઓર્ડર કરી શકાશે.

www.hsebooks.co.uk

એચ એસ.ઈ.ના ક્રિમતાવળા પુસ્તકો સારી પુસ્તકની દુકાનોથી મળશે.

વધારે પૂછપરછ માટે ફોન કરો: 08701 545500, અથવા અહીં લખો: HSE Information Centre, Broad Lane, Sheffield S3 7HQ

વર્લ્ડ વાઈડ વેબ પર એચ.એસ.ઈ.નું હોમ પેજ:

<http://www.open.gov.uk/hse/hsehome.htm>

આ પત્રિકામાં સારી પદ્ધતિઓ આપવામાં આવી છે જે ફરજિયાત નથી પણ તમારે શું કરવું એ જાણવા માટે તમને કદાચ મદદરૂપ થાય.

આ પ્રકાશનની નકલ, જાહેરખબર, સમર્થન કે વ્યવસાયિક ઈરાદા શિવાય છુટથી થઈ શકે છે. આમાં જે માહિતી આપવામાં આવી છે એ હાલની છે 2/00. મહેરબાની કરીને આનો શ્રોત એચ.એસ.ઈ. છે એ સ્વીકારશો.

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એકઝેક્યુટીવ દ્વારા છપાયેલ અને પ્રકાશિત કરેલ

રસોઈના વ્યવસાયમાં સંભાળવા પર અગ્રતા

ખાનપાન પત્રિકા ક્રમાંક 12

પરિચય

રસોઈના વ્યવસાયમાં અકસ્માતોનું મોટું કારણ સાધનો સંભાળવાની બેડાળજી છે. સમારકામ અને સફાઈ થતી વખતે જે અકસ્માતો થાય, તેને ગણીને રસોઈના વ્યવસાયમાં દર ત્રણમાંથી બે અકસ્માતો એક નહીં તો બીજી રીતે સમારકામને લીધે થાય છે. અમુક કિસ્સાઓમાં મુશ્કેલીઓ સમારકામની અછત જ છે.

આ બધાં અકસ્માતો, બન્ને આર્થિક રીતે અને દુખ અને સહન રવા માટે એમ બન્ને રીતે ઘણાં ખર્ચાળ થઈ શકે છે.

મોટાભાગના અકસ્માતો સમારકામની અછતને લીધે થાય છે પણ આમાં ઈમારતની બનાવટનું સમારકામ પણ સંડોવાયેલું છે.

યોગ્ય સ્ટાફ દ્વારા કરાવવામાં આવતું સાફ સમારકામ સાધનો સારી રીતે ચાલે અને તેના પર આધારભૂત રહેવાય અને એ અકસ્માતો થતાં રોકે છે.

ટેબલ 1

અકસ્માતના વર્ગ	સંસંગત ઘટનાઓ	અટકાવવું
લપસવું	મોટાભાગના લપસવાના કારણ કઈ ગળતું હોય કે ઢોળાયું હોય તેને સાફ ન રકવી થાય છે. અસલામત ભીનું કરીને સાફ કરવાની પદ્ધતિ અને સાફ કર્યા પછી સૂકવવું નહીં.	અકસ્માત રોકવા માટે. ગળતા સાધનોને રીપેર રાવવા. જો પ્રવાહી લઈ જવાનું હોય તો તેના પર ઢાંકણ વાપરવું, જો ઢોળાય તો તરત સાફ કરી લેવું. ભોયને સાફ કર્યા પછી તેને સૂકવી નાંખવું અને જે જગ્યાએ ખામી હોય તેને રીપેર કરાવવા. જ્યારે લપસી જવાય એવા વિભાગને બંધ કરવામાં ન આવ્યો હોય, ત્યાં 'ભીની જગા'ની નિશાની લગાવવી.
ગરમ કે હાનિકારક પદાર્થો	આવા અકસ્માતોનું સૌથી સામાન્ય કારણ સાધનોની ખરાબ દેખરેખ છે (જેથી સાધન ગળે છે), અને હાનિકારક પદાર્થોનો સ્પર્શ થાય છે અને જ્યારે તળવાનું સાધન સાફ કરે ત્યારે ગરમ તેલથી દગાય છે.	સલામત રીતે સફાઈ અને તલ ગળવાની પદ્ધતિ બેસાડો. ખાસ કરીને વરાળના સાધનોની અને ડીશોવોશીંગ મશીનની દેખરેખ રાખો અને તપાસ કરતા રહો.
ઈલેક્ટ્રીકને લગતી ઈજા	પ્લગ્સ અથવા વાપરો અને ખોરાક ગરમ રવાની ટ્રોલીની ખરાબ દેખરેખ જે ઈલેક્ટ્રીકના અકસ્માતો ઉઠા કરે છે એ સૌથી સામાન્ય કારણો છે.	નિયમીત તપાસ અને ઈન્સ્પેક્શન (કોઠો 2 જુઓ)
આગ અને ધડાકા	ગેસના સાધનોની ખરાબ અથવા કોઈ દેખરેખ નહીં હોય એ અકસ્માતનું સૌથી સૌથી સામાન્ય કારણ છે.	યોગ્ય વ્યક્તિ દ્વારા નિયમીત તપાસ અને સમારકામ અગત્યના છે. આગને રોકવા માટે વાતાયાનના ફીલ્ટરમાંથી અને નળીઓમાંથી ગંદકી અને જથ્થો કાઢી નાંખો.
મશીનરીના અકસ્માતો	મોટાભાગના મશીનરીના અકસ્માતો સાફ કરવાની ખોટી રીતથી અને ચીરવાના સંચાને ખોટી રીતે ફરી બંસાડવાથી અને ખરાબ દેખરેખથી થાય છે.	મશીન વાપરનારાઓને સાફ કરવાની, ફરી ગોઠવવાની અને તેની તપાસ કરવાની પદ્ધતિ શીખવવી જોઈએ: નિયમીત તપાસ કરવી જોઈએ (દાખલા તરીકે રોજ મશીનના સલામતીના ગાર્ડની તપાસ કરવી જોઈએ) અને જેને જરૂર પડે તેની રીપેર કરાવવા જોઈએ.

આ માહિતી પત્રિકા, રસોઈ બનાવવાના વ્યવસાયમાં જેઓ સાધનો અને કામ કરવાની જગાને સંભાળવા માટે જવાબદાર છે તેઓ પર ધ્યેય કરે છે: આ અકસ્માતના અનુભવોના આધારે અગ્રતાવાળા વિસ્તારની જાણ કરે છે.

અકસ્માતો

આમાં અકસ્માતના પાંચ મુખ્ય પ્રકાર છે જે નબળા સમારકામને લીધે થાય છે:

- લપસી જવું:
- ગરમ કે હાનિકારક પદાર્થોના સ્પર્શમાં આવવું:
- ઈલેક્ટ્રીકને લગતી ઈજા:
- આગ અને ધમાકા: અને
- મશીનરી સાથે અકસ્માત

આવા પ્રકારના અકસ્માતોને કેવી રીતે રોકવા એના પર માર્ગદર્શન માટે કોઠો 1 જુઓ

સમારકામનું સંચાલન કરવું

જ્યાં જગા અને સાધનો કસોઈના વ્યવસાય કરનારના નહીં હોય, દાખલા તરીકે શાળાઓમાં કોન્ટ્રાક્ટ પર આપેલું કામ. ત્યાં સંભાળવાની જવાબદારી કોની છે એ બન્ને પાર્ટી વચ્ચે સ્પષ્ટ રીતે મંજૂર થવું જ જોઈએ.

અમુક કિસ્સાઓમાં, જેમ કે ગેસ અને ઇલેક્ટ્રીક સીલ્ટમોમાં, જેઓ કામ કરે તેઓ માટે સ્પષ્ટ કાયદેસરની તાલીમ અને યોગ્યતાની જરૂરિયાત હોય છે.

સમારકામ વેળાએ, સમારકામ કરતાં કોન્ટ્રાક્ટરો અને રસોઈના વ્યવસાય કરતા, એમ બન્નેની સલામતીની જવાબદારી હોય છે. કેટરરે એ ચોક્કસ કરવું જોઈએ કે જે સાધન પર કામ થાય છે એ સલામત છે કે નહીં, દાખલા તરીકે, એની આસપાસનો વિસ્તાર ચોખ્ખો હોવો જોઈએ. કોન્ટ્રાક્ટરોએ એ ચોક્કસ કરવું જોઈએ કે કામદારો કામ રવાની સલામત પદ્ધતિને અપનાવે અને તેઓ સાધન અને ઇમ કરવાની જગા પર કામ કરાય તેવી સ્થિતિમાં મુકી જાય. જ્યારે સમારકામનો કાર્યક્રમ તૈયાર કરાય, ત્યારે કેટરરોએ સાધન અને જે ઇમારતનો ભાગ રીપેર કરવાનો હોય તેને ઓળખી આપે, કામ શું કરવાનું છે, સમારકામ કેટલી વાર રવાનું હોય છે અને જે વ્યક્તિ કરશે એ આ કામ માટે યોગ્ય છે કે નહીં એ બધાંની જાણ મેળવી લેવી જોઈએ.

ઈર્ષકમની તૈયારીને સાધારણતયા સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના અંદાજના કામની સાથે જોડી શકાય.

સમારકામના પ્રકાર

સમારકામના પાંચ મુખ્ય પ્રકારને ગણતરીમાં લેવા જોઈએ:

- સફાઈ:
- ઘસાઈ અને છોલાઈ જાય અને નુકસાન થાય એ જોવા માટે નિયમીત તપાસ થવી જોઈએ:
- સમારકામની યોજના:
- બગડી જાય એનું સમારકામ: અને
- ઈન્સ્પેક્શન અને પરીક્ષા

સફાઈ

રસોઈના દરેક વ્યવસાય માટે સફાઈ એક મહત્વપૂર્ણ કાર્ય છે. ધંધાનું માર્ગદર્શક, જેમ કે ઈડસ્ટ્રી ગાઈડ ટુ ગુડ હાઈજન પ્રેક્ટીસ (આ વિષે વાંચવા માટે આ પત્રિકાની આખરમાં જુઓ) ખોરાકના આરોગ્ય પર થોડી સલાહ આપે છે. નીચેના પગલાં ઈજા થતી રોકવા અને માંદગીથી બચવા માટે સૌથી અગત્યના છે:

- સફાઈ માટે સલામત પદ્ધતિની ગોઠવણ કરો:
- સફાઈની વસ્તુઓને સલામત રીતે વાપરવા પર ખાસ ધ્યાન આપો:
- સ્ટાફને તાલીમ આપો અને તેમની દેખરેખ રાખો:
- ભોંય પર કઈ ઢોળાયું હોય તો તેને તરત જ સાફ કરી લો:
- ભોંય પરથી સાબુનને ધોઈ નાંખો:

- ભીની રીતે ભોંય સાફ કરી હોય તો તેને તરત સુકવી દો: અને/અથવા જો એમ ન બને તો ભોંય ભીની છે. એવી નિશાની લગાવો.

નિયમીત તપાસ

રોજ દેખાય એવા ઘસામણ. ચિરાઈ જાય કે છોલાય જાય એની અહી તપાસ કરો:

- મશીનગાર્ડ (મશીનો પર સલામતીના સાધનો):
- ગેસના નિયંત્રણના સાધનો:
- ઇલેક્ટ્રીક પ્લગ અને વાપરો:
- વાતાયાન સીસ્ટમ:
- જે સાધનો ભોંય પર ઢોળે એન

કઈ નિશાનીઓ જોવી જોઈએ અને અના પર નજર રાખવી જોઈએ અને બગડી ગયેલ વસ્તુની કેવી રીતે જાણ કરવી જોઈએ એના પર સ્ટાફને તાલીમ આપો.

યોજના પ્રમાણે સમારકામ

સાધનો સલામતીથી ચાલ્યા કરે એ ચોક્કસ કરવા માટે તેનું નિયમીત રીતે સમારકામ થવું જોઈએ. આ કોઈ યોગ્ય વ્યક્તિ દ્વારા જ થવું જોઈએ, જેમ કે યોગ્ય નીપુણ સર્વિસ એન્જનીયરો.

બગડી જાય તેનું સમારકામ

સલામતી ભયાવહ રીપેર યોગ્ય વ્યક્તિ દ્વારા યોગ્ય સાધનો વાપરીને જ થવું જોઈએ. એ જરૂરી છે કે સાધનનો વપરાશ ફરી ચાલુ કરે એ પહેલા એના કાર્યની અને સલામતીની પરીક્ષા થાય.

સાધનને વપરાશમાં રાખવા માટે અયોગ્ય કામચલાઉ સમારકામ કદી કરવા નહીં જોઈએ: તે કદાચ અકસ્માત કરાવે અને સ્વાસ્થ્ય અને સલામતીના કાયદાઓની વિરૂદ્ધ પણ જશે.

ઈન્સ્પેક્શન અને પરીક્ષા

એવા સાધનો, જેમ કે વરાળ અને દબાણવાળા, કે ઉચકવાના સાધનોની અમુક મુદતે પૂર્ણ તપાસની કયાદેસર જરૂરત છે.

આ સાધનોની પૂર્ણ તપાસ, ઈન્સ્પેક્શન અને પરીક્ષાની મુદત માટે, કોઠો 2 જુઓ. પરીક્ષા અને તપાસ એવી વ્યક્તિ દ્વારા થવી જોઈએ જે આ કામ માટે યોગ્ય હોય. વરાળ, દબાણવાળા અને ઉચકવાના સાધનો વિગેરેની તપાસ સામાન્ય રીતે એન્જનીયરીંગ ઈન્સ્પેક્શન કંપનીઓ દ્વારા થાય છે, અને ગેસના સાધનો માટે કોર્ગીના અધિકૃત એન્જનીયરો દ્વારા થાય છે, તેમ છતાં ફેક્ટરીઓમાં યોગ્યતા પૂરવાર કરવા માટે કોર્ગીની અધિકૃતતાની કાનૂની જરૂરિયાત નથી.

ધ પ્રોવીઝન એન્ડ યુઝ ઓફ વર્ક ઈક્વિપમેન્ટ રેગ્યુલેશન્સ 1008માં અમુક સંજગોમાં તપાસ માટે અમુક જરૂરિયાતો છે. સાધારણતયા, આ નવી જરૂરિયાત મોટાભાગના રસોઈના સાધનોને લાગુ નથી પડતી, અને તેને માટે યોગ્ય સમારકામની સત્તા પૂરતી છે.

ખોરાકની સલામતી

જ્યારે તમે રસોઈના સાધનોને પસંદ કરો, ફીટ કરો, વાપરો, સમારકામ કરાવો અને સફાઈ કરો ત્યારે ખોરાકની સલામતી

પર હંમેશા વિચાર કરો. તમારા સ્થાનિક વાતાવરણના ઓફિસર (એન્વાયર્નમેન્ટલ ઓફિસર), આના પર તમને સલાહ આપી શકે છે.

કોઈ 2 પૂર્ણ તપાસ, ઇન્સ્પેક્શન અને નીરીક્ષણના અંતર

સાધનો	ઇન્સ્પેક્શનના અંતર પર સલાહ
ગેસના સાધનો	12 મહિના
પ્રેશર કુકરો, પ્રેશર ફાયરો, વરાળના તપેલા, પાણી ઉકાળવાના સાધનો અને બીજા વરાળ કરતાં પ્રેશરના સાધનો	કોઈ પણ યોગ્ય વ્યક્તિ દ્વારા બંસાડવામાં આવેલા લખાણમાં યોજનાની પરીક્ષા પ્રમાણે
ઇલેક્ટ્રીકલ સાધનો (હોટેલના, સિવાય કે મોટા જોખમના વિસ્તારો જેમ કે રસોઈઘર)	પોર્ટબલ: 1 વાપરનરે સાધનની બહાર અને તેના વાયર અને પ્લગની તપાસ કરવી જોઈએ: 2 નિયમાનુસાર દેખીતી રીતે તપાસ કરવી. 6-12 મહિના: તપાસ અને પરીક્ષા એમ બન્ને લેવા. 1-5 વર્ષ
ઇલેક્ટ્રીકના સાધનો (રસોઈઘર)	ફીટ કરેલ: ઇન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ ઇલેક્ટ્રીકલ એન્જનીયર્સની (IEE) સલાહ પ્રમાણે તપાસ અને પરીક્ષા દર 4 વર્ષે વધારે માંગ હોવાનો કરણો. આઈ.આઈ.એ ભલામણ કરે છે કે રસોઈની સાધનોની વધારે વાર તપાસ થાય. દાખલા તરીકે, જો પોર્ટબલ હોય તો: 1 નિશ્ચિત દેખીતી તપાસ, 1 મહિને: 2 તપાસ અને પરીક્ષા સાથે. 6 મહિને આ સંક્ષેપ્તના કોઠાને કારણે વધારે માહિતી ક્ષમતાની બહાર છે અને તમારે યોગ્ય ઇલેક્ટ્રીશીયન પાસે સલાહ લેવી જોઈએ. દરેક ફીટ કરવાની રીત જૂદી હોય છે અને શરૂઆતના પરિણામના આધારે એ શક્ય છે કે તપાસનું અંતર વધારી શકાય.
ઇલેક્ટ્રીકલ સર્કીટ	યોગ્ય ઇલેક્ટ્રીશીયનની સલાહ પ્રમાણે.
ઉચ્ચવાના સાધનો, દાખલા તરીકે હોઈસ્ટ અને લીફ્ટ (લીફ્ટીંગ ઓપરેશન્સ એન્ડ લીફ્ટીંગ ઇક્વિપમેન્ટ રેગ્યુલેશન્સ 1998)	આગલના ઓથોરિટીઓ દ્વારા સલાહ આપવામાં આવી હોય એ પ્રમાણે. આગ બુઝાવવાના સાધનો અને એફાર્મના સાધનોની દર વર્ષે દેખરેખ કરવી જોઈએ અને સાથે સાથે દર અઠવારિયાયે અલાર્મની પરીક્ષા કરવી એ યોગ્ય અંતર કહેવાશે.

વધુ વાંચવું

મેમોરેન્ડમ ઓફ ગાઈડન્સ ઓન ધ ઇલેક્ટ્રીસીટી એટ વર્ક રેગ્યુલેશન્સ 1989 HSR25 HSE Books 1989 ISBN 07176 16029

એફટી ઇન ધ ઇન્સ્ટોલેશન એન્ડ યુઝ ઓફ ગેસ સીસ્ટમ્સ એન્ડ એપ્લાયન્સીસ. ગેસ સેફટી (ઇન્સ્ટોલેશન એન્ડ યુઝ) રેગ્યુલેશન્સ 1998 એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L56 HSE Books 1998 ISBN 07176 16355

સેઈફ યુઝ ઓફ વર્ક ઇક્વિપમેન્ટ પ્રોવીઝન એન્ડ યુઝ ઓફ વર્ક ઇક્વિપમેન્ટ રેગ્યુલેશન્સ એપ્રુલ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L22 HSE Books 1989 ISBN 07176 1626 6

મેઈન્ટેઈનીંગ પોર્ટબલ એન્ડ ટ્રાન્સ્પોર્ટેબલ ઇલેક્ટ્રીકલ ઇક્વિપમેન્ટ HSG 107 HSE Books 1994 ISBN 071760715 1

ઈંગ્લેન્ડ ગાઈડ ટુ ગુડ હાઈજન પ્રેક્ટીસઃ કેટરીંગ ગાઈડ
1989 ISBN 0 900 103 00 0 કિંમતવાળા પ્રકાશન
Chadwick HOuse Group Limited,
Chadwick Court, 15, Hatfields, London
DE1 8DJ. Tel: 020 7827 5882 થી મળશે.

સેફ્ટી ઓફ પ્રેશર સીસ્ટમ્સ પ્રેશર સીસ્ટમ્સ સેફ્ટી રેગ્યુલેશન્સ
2000. એપ્રૂવ્ડ કોડ ઓફ પ્રેક્ટીસ L122 HSE Books
2000 ISBN 0 7176 1767 x (મે 2000માં
પ્રકાશન થશે).

સેઈફ યુઝ ઓફ લીફ્ટીંગ ઈક્વિપમેન્ટ. લીફ્ટીંગ ઓપરેશન્સ
એન્ડ લીફ્ટીંગ ઈક્વિપમેન્ટ રેગ્યુલેશન્સ 1998 એપ્રૂવ્ડ કોડ
ઓફ પ્રેક્ટીસ એન્ડ ગાઈડન્સ L113 HSE Books
1998 ISBN 07176 16282

એચ.એસ.ઈ.ની મફત પત્રિકાઓ

મેઈન્ટેઈન્સ પોર્ટેબલ ઈલેક્ટ્રીકલ ઈક્વિપમેન્ટ ઈન હોટેલ્સ
એન્ડ ટુરીસ્ટ એકોમોડેશન INDG 23 HSE Books
1996

લપસવું અને ઠોકર ખાવી: અમરી ગાઈડન્સ ફોર ધ કેટરીંગ
ઈંગ્લેન્ડ CAIS6 HSE Books 1996

હાયરીંગ એન્ડ લીફ્ટીંગ આઉટ ઓફ પ્લાન્ટ: એપ્લીકેશન
ઓફ PUWER 98, રેગ્યુલેશન 26 અને 27
MISC156 HSE Books 1998

જ્યારે આ પ્રકાશનમાં આપેલી ઉલ્લેખની ચોકસાઈ પર પૂરે
પૂરું ધ્યાન અપાયું છે, તેમ છતાં તેની ભષિની ઉપલબ્ધીની
ખાત્રી આપી શકાશે નહીં.

એચ.એસ.ઈ. ના કિંમતવાળા અને મફત પ્રકાશનો મેઈલ
ઓર્ડર દ્વારા HSE Books, PO. Box 1999
Sudbury, Suffolk CO10 2WA પર મળી રહેશે.
ટેલીફોન: 01787 881165 ફેક્સ: 01787 313995
આને એચ.એસ.ઈ.ની વેબસાઈટથી પણ ઓર્ડર કરી શકાશે.
www.hsebooks.co.uk

એચ.એસ.ઈ.ના કિંમતવાળા પુસ્તકો સારી પુસ્તકની દુકાનોથી
મળશે.

વધારે પૂછપરછ માટે ફોન કરો: 08701 545500, અથવા
અહીં લખો: HSE Information Centre, Broad
Lane, Sheffield S3 7HQ વેબસાઈટ:
www.hse.gov.uk

આ પત્રિકામાં સારી પદ્ધતિઓ આપવામાં આવી છે જે
ફરજિયાત નથી પણ તમારે શું કરવું એ જાણવા માટે તમને
કદાચ મદદરૂપ થાય.

આ પ્રકાશનની નકલ, જાહેરખબર, સમર્થન કે વ્યવસાયિક
ઈરાદા સિવાય છુટથી થઈ શકે છે. આમાં જે માહિતી
આપવામાં આવી છે એ હાલની છે 3/00. મહેરબાની કરીને
આનો સ્ત્રોત એચ.એસ.ઈ. છે એ સ્વીકારશો.

રસોઈના વ્યાવસાયમાં હાથથી કામ કરવું

ખાનપાન પત્રિકા ક્રમાંક 13

પરિચય

રસોઈના વ્યવસાયમાં નોંધાયેલા અકસ્માતોમાં લગભગ પાંચમાં ભાગના અકસ્માતો હાથથી સંભાળવામાં આવવી વસ્તુઓને લીધે થયા હતા. ઘણાં ઓછો અંદાજો બતાવે છે. આનું એક કારણ એ છે કે ફક્ત એ ઈજાઓ જે સ્પષ્ટ રીતે બનાવ બન્યો હોય તેના કારણે થઈ હોય, તેની જ નોંધ રવામાં આવે છે, જ્યારે ઘણી ઈજાઓ લાંબાગાળા પછી થાય છે.

આ માર્ગદર્શિકા ખાસ કરીને કામ આપનારા અને પોતાનો ધંધો કરનારાને ધ્યેયમાં રાખીને બનાવવામાં આવી છે. જે કારણો ઈજાના જોખમને વધારે છે તે પર આ વર્ણન કરે છે અને આને ઘટાડવા માટે તમે ક્યા સાધ્ય પગલાં લઈ શકો છો એ પર સુઝાવ આપે છે.

જે લોકો ઈજાના ભોગ પામે છે તેઓ ખાસ કરીને આ કામમાં સામેલ હોય છે:

- ઉચકવાના, અથવા ટેબલ અને ખુરશીઓને ધક્કો મારવાના:
- સાધનો અને ટેબલો ગોઠવવામાં:
- ભંડારમાંથી જથ્થો લાવવા લઈ જવામાં:
- ભોજનના ડબ્બા અને પાત્રો ભરવામાં અને લઈ જવામાં:
- નાના મોટા પીપડાને ભરવા/ખાલી કરવા:
- કચરો નાંખવા: અને
- ભોજનની સેવા આપવા.

બહારના રસોઈ બનાવનારોએ ઉચકીને લાવવા લઈ જવાનું કામ મોટા પ્રમાણમાં હોય છે. ઘણીવાર સામાનનું વજન ઘણું નીચું હોય છે અને એકલું તે જ સારા એવા જોખમો ઉભા કરે છે. મોટાભાગની ઈજાઓ પીઠને કસવાથી અથવા મરડવાથી થાય છે. તેમ છતાં, એવા સૂચક કિસ્સાઓ વારંવારે વપરાશને લીધે હાથને કસવા કે મરડવાથી થાય છે.

કાયદો

કામે સ્વાસ્થ્ય અને સલામતી નિયમન 1999 ના વહીવટકર્તાઓ તમારી પાસે જે જોખમો સૂચક હોય તેનો અંદાજો કરવા માટે માંગણી કરે છે-આમાં સાધારણતયા હાથથી સંભાળવાનું આવે છે.

ધ મેન્યુઅલ હેન્ડલીંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ નિયમન 1992 કામમાં સ્વસ્થ્ય અને સલામતીનું જોખમ હોય તેને જેટલું વાસ્તવિક હોય તેટલું નાબુદ કરવા માટે માંગણી કરે છે. જો બધા જ હાથના કામ ટાળવા વાજબી નહીં હોય, તો તમારે હાથથી થતાં કામના જોખમોનો અંદાજો લેવો જોઈએ કે જોખમ કેવી રીતે થાય છે. જેથી દરેક કારણોને જોઈ શકાય અને તેને નિયંત્રણમાં લાગુ કરવા માટે પગલાં લેવાય.

જોખમનો અંદાજો લેવો

તમારા અંદાજો આ ચાર ક્ષેત્રોને આવરી લેવા જોઈએ:

- કામ:
- વજન:
- કામ કરવાની રીત:
- અંગત ક્ષમતા.

જોખમના કારણો

નિમ્ન કારણો ઈજાના જોખમને વધારે છે. તમારે એ જોવું જોઈએ કે આમાંથી હાથથી કામ કરવાના કોઈ કામ તમારા ધંધાને લાગુ પડે છે કે નહીં.

કામ

શું આમાં આ સામેલ છે:

- શરીરનું આડું ચલન, દાખલા તરીકે મોરોડવું, ખેંચાવું, ઝુકાવું, અથવા પહોંચવાની કોશીશ કરવી?
- તમારા શરીરથી દૂર વજનને પકડવું કે ખસેડવું?
- વધારાનું ઉચકવું, વજનને ઉતારવું કે અમુક અંતરે લઈ જવું?
- વજનનો અચાનક ખસવાનો જોખમ?
- શારિરિક રીતે કામની ઘણી માંગ, ખાસ કરીને વચ્ચે આરામ ન મળતો હોય?
- કોઈ પદ્ધતિ દ્વારા કામનો દર વધારવામાં આવતો હોય?

વજન:

શું તે:

- વજનદાર, જથ્થાબંધ અથવા વાપરવામાં અઘરું પડે તેવું છે?
- પકડવામાં અઘરું પડે છે?
- અસ્થિર, તીક્ષ્ણ કે ગરમ છે?

કામ કરવાની જગા:

- બહુ ઓછી જગામાં, કે લપસી જવાય એવી જગામાં અથવા પૂરતું ઉજાસ નહીં હોય એવી જગામાં ઉચકવું પડે છે?
- ભોંયની સપાટીમાં અથવા કામ કરવાની જગામાં પરિવર્તન આવે છે?
- તાપમાનમાં કે ભેજમાં અતિશયોક્તિ?

અંગત ક્ષમતા

શું કામ?

- અસાધારણ શક્તિ કે ઉચાઈ માંગે છે?
- જેઓ પ્રસુતિ હોય અથવા હાલમાં જેઓને સ્વાસ્થ્યની મુશ્કેલી હોય તેઓ માટે જોખમ ઉભું કરે છે?
- આને કરવા માટે ખાસ માહિતી કે તાલીમની જરૂર છે?

બીજા કારણો

શું પહેરવેશ:

- હલનચલનમાં નડતર લાવે અથવા રોકે છે?
- જેટલા કારણોની જાણ પડે, તેટલા વધારે જોખમો હશે. જો કોઈ એક કામમાં એકથી વધારે કારણોની જાણ પડે, તો ઈજાનું જોખમ કદાચ સૂચક હોય અંદાજો પૂરો કર્યા પછી તમારે કોઈપણ જોખમને નાબુદ કરવા અથવા નિયંત્રીત કરવા માટે પગલાં લેવા જોઈએ.

જોખમને નિયંત્રીત કરવા માટેના સાધ્ય માર્ગો

લગભગ બધી જ હાથથી કામ કરવાના જોખમોને રોકી શકાય છે, અને મોટાભાગે ઓછું ટાળી શકાય છે.

આવા કામ ફક્ત આપણે કેવી રીતે કરીએ છીએ તેમાં પરિવર્તન લાવવાથી થાય છે, જેમ કે સાધનને બરાબર ગોઠવવાથી, કામ કરવાની જગાની ઉચ્ચાઈને અનુકૂળ બનાવીને. કયું કામ કરવાની જરૂર છે એ તમારા જોખમના અંદાજ પર આધારિત છે પણ એ બની શકે કે આમાંથી એક કે તેથી વધુ લાગુ કરી શકાય.

શું તમે હાથથી કરવાના કામને ટાળી શકો છો?

આ તમારી પહેલી અગ્રતા હોવી જોઈએ. આના ઉદાહરણોમાં નિમ્નનો સમાવેશ થાય છે:

- રસોઈઘર/કામ કરવાની જગાની વ્યવસ્થાની પુનઃ રચના રો જેથી ઉચકવું અને લઈ જવું ઓછું થાય;
- નળ સુધી એક પાઈપ નાંખવી જેથી ડોલને સગવડતા પ્રમાણેની ઉચ્ચાઈ પર ભરાય (એ ચોક્કસ કરો કે પાઈપ ભોંય પર ન પડે);
- વજનને સંભાળવા માટે ઓટોમેટીક મશીનોનો ઉપયોગ કરો;
- પીપડાને સંભાળવા માટે ઓટોમેટીક ખાલી કરવાનું સાધન વાપરો;

શું તમે તમારું કામ લહેલું કરવા માટે મશીનોનો ઉપયોગ કરી શકો છો?

- બે-પૈડાવાળી થેલો લઈ જતી ટ્રકો;
- ચાર-પૈડાવાળી ટ્રોલીઓ (જો જરૂર હોય તો પેડા લોક થા એવી);
- વજન ઉઠાવવાનું મશીન;
- કચરો ઉઠાવતો હોથ;
- ઉ ડા સીક માટે ખોટા તળીયાવાળું સાધન.

શું તમે અંગત કામની પુનઃરચના કરી શકો છો?

તમારે આ કરવાની કોશીશ કરવી જોઈએ:

- શરીરને મરોડવું, વાંકા વાળવું, ઝુંકાવું, ઈંચાવું, ધક્કા મારવા અને ખેંચવાનું કામ કરવું ઘટાડવું જોઈએ;
- જો કામ કરવાનું હોય તેને વારંવાર કરો એ ઘટાડવું જોઈએ (પણ દર વખતે કામ વધાર્યા વગર):

- વજનદાર વસ્તુઓને કમરની ઉચ્ચાઈ પર મુકવા જોઈએ;
- વજનને ખસેડવા માટે ટ્રોલીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ;
- ફર્નિચર વિગેરે ખસેડવા માટે તમારી ટૂકડીઓ સાથે કામ રવું જોઈએ.

શું તમે વજનને ઉચકવું સહેલું બનાવી શકો છો?

- રાંધવાના તેલને સહેલાઈથી પકડાય અને શક્તિમાન પૂઠાંના બોક્સમાં ખરીદવા જોઈએ;
- A10 ની સાઈઝના કેનના ટ્રે ને તોડીને પછી જથ્થાને ખાનાંમાં મુકવા;
- જ્યાં ઉચિત લાગે ત્યાં ઉગ્ર (કોન્સન્ટ્રેટેડ) રસાયણનો ઉપયોગ કરો;
- વજનદાર સાધનો જેમ કે ચેસ્ટ ફ્રિજરને કાસ્ટર (તાળું મરાય એવા) પર મુકો જેથી સાફ કરવું સહેલું પડે;
- હલકું વજન વાપરો, દાખલા તરીકે 50 કીલોને બદલે 25 કીલો. ની બેગો

કામ કરવાની જગાની પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે તમે શું કરી શકો છો?

- અસમતલ ભોંય સપાટીને રીપેર કરાવો ક્યાં તો બદલી નાખો;
- જ્યાં ભોંયતળિયાની સપાટીમાં ફેરફાર થાય ત્યાં ટ્રોલી રેમ્પ રાખો;
- ખાનાઓ પુષ્કળ વજનથી ભરેલા ન હોય એની ખાત્રી કરો;
- જો સ્ટાફે કોઈ બારણાંમાંથી વજન લઈને વારંવાર અંદર બહાર જવું પડતું હોય તો ઓટોમેટિક બારણાં મુકો.

માહિતી, સૂચના અને તાલીમ

હાથથી કામ કરવાનું બીલકુલ ટાળવું અંધરું છે. જો હજીએ કોઈ જોખમ હોય, તો તે માટે તાલીમ આપવાનું યાદ રાખો દાખલા તરીકે કામદારોને સલામત રીતે ઉચકવાની તરકીબ બતાવવી- એ કાયદેસરની જરૂરિયાત છે.

વિવિધ પત્રિકાઓ, તાલીમ પેક, વિડીયો વિગેરે (અમુક મફત હોય છે) એ ઘણાં શ્રોત પાસેથી તમને તમારા કામદારોને જોખમોથી વાકેફ કરવા માટે અને ચેતવણીમાં સુધારાને માટે ઉપલબ્ધ છે.

વધારે વંચવું

મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ ઓપરેશન્સ રેગ્યુલેશન્સ 1992 ગાઈડન્સ ઓન રેગ્યુલેશન્સ L23 HSE Books 1998 ISBN 0 7176 2415 3
મેન્યુઅલ હેન્ડલિંગ: સોલ્યુશન્સ યુ કે હેન્ડલ HSG115 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 06937
વર્ક રીલેટેડ અપર લીબ ડિસોર્ડર્સ: એ ગાઈડ ટુ પ્રીવેન્શન HSG60 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 0475 6

HSE ની મફત પત્રિકાઓ

ગેટીંગ ટુ ગ્રીપ્સ વીથ હેન્ડલોંગ એ શોર્ટ ગાઈડ ફોર
એમ્પ્લોયર્સ INDG 143 (rev) HSE Books 1993

જ્યારે આ પ્રકાશનમાં આપેલી ઉલ્લેખની ચોકસાઈ પર પૂરેપૂરું
ધ્યાન અપાયું છે. તેમ છતાં તેની ભવિષ્યની ઉપલબ્ધીની
ખાત્રી શકાશે નહીં

એચ.એસ.ઈ. ના કિંમતવાળા અને મફત પ્રકાશનો મેઈલ
ઓર્ડર દ્વારા HSE Books, PO. Box 1999,
Sudbury, Suffolk CO10 2WA પર મળી રહેશે.
ટેલીફોન: 01787 881165
ફેક્સ: 01787 313995
વેબસાઈટ: www.hsebooks.co.uk

એચ.એસ.ઈ.ના કિંમતવાળા પુસ્તકો સારી પુસ્તકની દુકાનોથી
મળશે.

વધારે પૂછપરછ માટે ફોન કરો: 08701 545500 અથવા
અહીં લખો: HSE Information Centre, Broad
Lane, Sheffield S3 7HQ
વેબસાઈટ: www.hse.gov.uk

આ પત્રિકામાં સારી પદ્ધતિઓ આપવામાં આવી છે જે
ફરજિયાત નથી પણ તમારે શું કરવું એ જાણવા માટે તમને
કદાચ મદદરૂપ થાય.

આ પત્રિકાનની નકલ, જાહેરખબર, સમર્થન કે વ્યવસાયિક
ઈરાદા સિવાય છુટથી થઈ શકે છે. આમાં જે માહિતી
આપવામાં આવી છે એ હાલની છે 3/00. મહેરવાની કરીને
આનો સ્ત્રોત એચ.એસ.ઈ. છે એ સ્વીકારશો.

હેલ્થ એન્ડ સેફ્ટી એક્ઝેક્યુટીવ દ્વારા છપાયેલા અને પ્રકાશિત કરેલ