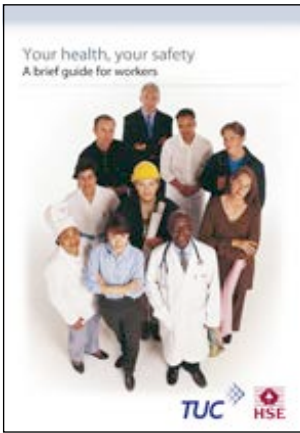


# تەندروستیت، سەلامەتیت رێنمایەکی کورت بۆ کرێکاران

## Kurdish

### سەرەتا



This is a **Kurdish** version of leaflet INDG450, published 10/12

ئەم زانیاریانە لەلایەن راپەراندنی تەندروستی و سەلامەتی (HSE) و بە هاوکاری لەگەڵ کۆنگرەیی سەندیکای کرێکارانەوه (TUC) ئامادە کراون. ئامادە کراون. بۆ پاراستنی تەندروستی، سەلامەتی وە خوشگوزەرانى کرێکاران خەبات دەکات بە چەسپاندنی یاسای تەندروستی و سەلامەتی و پێشنیازکردنی رێنمایى و پشتگیری TUC نوێنەراییەتی 55 سەندیکای کرێکاران دەکات کە زیاتر لە شەش ملیۆن ئەندامیان هەبە. ئەوان بۆ دادپەرەری و ستانداردی شیواو لە کارکردندا خەبات دەکەن.

ئەگەر تۆ کارمەندیت (بە شێوەی کاتی تەواو یان نیمچە کات، کاتی یان هەمیشەیی)، ئەم زانیاریانە بۆت روون دەکەنەوه کە مافەکانت چین، دەبیت چی لە خاوەن کارەکەت چاوەروانی بکەیت، ئەرکەکانی سەر شانت چین و دەبیت لە کوئی داوای یارمەتی بکەیت.

هەرەها بەسەر تۆدا دەچەسپیت ئەگەر تۆ گەنجیک بیت شارەزایی کار وەرگریت، شاگرد بیت، کرێکاری گەرۆک بیت یاخود کرێکاری ناوماڵ بیت، یان کرێکاری کۆچکەر بیت (تەنانەت ئەگەر لە شانیشی بەگرتوویدا بەبێ مۆلەتیش کار بکەیت).

ئەگەر تۆ کرێکاریکی کاتی، جاروبار و بەپێی پتویست یاخود کرێکاری دەزگا (ئەیجەسی) ت، دەزگاکەت، سەرکردە یاخود تاقمەکەت یان بەئێندەرەکەت دەبیت هاوکاری و گفتوگۆ لەگەڵ ئەو کاروبارە بکات کە خزمەتگوزارییەکان بەکار دەهێنیت (ئەوهی کە تۆی بەکرێ گرتوو) بۆ ئەوهی لەوه دنیابێتتەوه کە تەندروستی و سەلامەتیت بە شێوەیەکی کاربەگەرانه رێکخراوه.

ئەگەر تۆ خۆبەخشیت وە زانیاری زیاتر دەخوازیت سەبارەت بە تەندروستی و سەلامەتی خۆت، سەردانی ئەم ماڵپەرە بکە: [www.hse.gov.uk/voluntary/index.htm](http://www.hse.gov.uk/voluntary/index.htm).

## تەندروستیت، سەلامەتیت

تۆ مافی ئەوهت هەبە کە:

- لە شوێنی ئەوتۆدا کار بکەیت کە بە رێکوپێکی کۆنترۆڵ کرايیت بەسەر هەموو مەترسییەکانی تەندروستی و سەلامەتیت؛
- ئەگەر هەستت بە مەترسی کرد دەست لە کار هەلبگریت و ئەو شوێنە بەجێ بهێلێت؛
- خاوەنکارەکەت لە هەر کێشە و نیکەرانیهکی تەندروستی و سەلامەتی ئاگادار بکەیتەوه؛
- ئەگەر هێشتا هەر نیکەرانى تەندروستی و سەلامەتیت هەبوو پەيوەندی بە دەسەلاتی خۆجێی خۆتەوه بکەیت، بەبێ ئەوهی کە تووشی گیرەوکیشە بیت؛ HSE یان پەيوەندی بە سەندیکایەکی کرێکارانەوه بکەیت و ببیت بە نوێنەری سەلامەتی؛
- ئەگەر نوێنەری سەلامەتی بیت بۆ ئەو کاتانە کە لە کار بزر دەبیت بۆ راپهێنان کرى وەرگریت؛
- ئەگەر لە شەش کاتژمێر زیاتر لەسەر یەک کار بکەیت ماوهی پشوو لانی کەم 20 خولەکت هەبیت لەگەڵ پشوو سالانە بە کرێوه؛

- ئاودەست ۋەھۆكاری خۆشتى گونجاو و لەبار لەگەل ئاوى خواردنەوہ؛
- ھۆكارە پېويستەكانى فرىاكەوتنى سەرەتابى؛

پېويستە لەسەرت:

- ئاگات لە تەندروستى و سەلامەتى خۆت و ئەو كەسانەش بېت كە پەنگە ئەوہى كە تۆ ئەنجامى دەدەيت (يان ئەنجامى نادەيت) كاريگەرى ھەبېت لەسەريان؛
- لە مەسەلەى تەندروستى و سەلامەتيدا ھاوكارى خەلكانى تر بكەيت، وە ھەر شتېك بۆ مەبەستى تەندروستى، سەلامەتى و خۆشگوزەرانى تۆ داين كرابېت دەستكارى نەكەيت يان بۆ مەبەستى خراب بەكارى نەھېت؛
- ھەر كات ھەر شتومەكىكى كاركردن بەكار دەھېت كە خاوەنكارەكەت دەت داتى بەگوڤرەى ئەو راھىنە بەكارىان بەھېت كە لەو بارەيەوہ پېت كراوہ.

## ئەركەكانى سەرشانى خاوەنكار

خاوەن كارەكەت پېويستە لەسەرى:

- پېت بلىت كە چۆن كارەكەت بە سەلامەتى ئەنجام دەدەيت بە شىوازيك كە تۆ تېى بگەيت، وە لە مەترسىيەكانى سەر تەندروستى و سەلامەتيت ئاگادارت بكانەوہ بەھۆى شىوازي كاركردى ئېستا يان پېشنيار كراوہوہ؛
- پېت بلىت كە ھەر جۆرە مەترسىيەك چۆن كۆنترۆل دەكرېت بەسەريدا وە كى لەوہ بەرپرسيارە؛
- راويژ بە نوڤنەرەكانى تەندروستى و سەلامەتى و كارمەندەكان بكات بۆ پاراستنى ھەموان لە مەترسى زيان پېگەيشتن لە شوڤنى كار
- پېت بلىت كە چۆن چارەسەرى كوتوپرى وەردەگرېت و لەكاتى كوتوپريدا چى بگەيت.

خاوەنكارەكەت پېويستە لەسەرى بە خۆرايى ئەمانە داين بكات:

- راھىنان بۆ ئەوہى بتوانيت بە سەلامەتى كارەكەت ئەنجام بەدەيت؛
- ھەر ھۆكار و پېداويستىيەكى پاراستن بۆ تۆ لەسەر كار (وہك پۆشاك، پېلاو يان پووت، پاراستنى چا و گوڤ، دەسكىش، ماسك ھتد) وە لەوہ دلىنايتەوہ كە بە رېكوپېكى ھەلدەگرېن؛
- پشكىنى تەندروستى ئەگەر كارەكەت مەترسى تەندروستى خرابى لى بگەوڤتەوہ؛
- پشكىنى تەندروستى رېكوپېك و بەردەوام ئەگەر بە شەو كار بگەيت وە پشكىنىك بەر لەوہى دەست بە كار بگەيت.

تېبىنى: ئەگەر تۆ بەراستى كار بۆ خۆت دەكەيت (self-employed)، تۆ خۆت بەرپرست لە داين كردنى رېوشوڤنى فرىاكەوتنى سەرەتابى خۆت، راھىنان، ھۆكارى پاراستن و پشكىنى تەندروستى، وە ھەرۋەھا بۆ رېكخستنى كاتى كارى خۆت

خاوەنكارەكەت دەبېت ئەم زانيارىنەى خوارەوہت بۆ داين بكات:

- پۆستەرى ياساى تەندروستى و سەلامەتى  
([www.hse.gov.uk/pubns/books/lawposter.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/lawposter.htm))  
كارتى گېرفانى  
كە دەبېت لە شوڤنىكى دياردا ھەلبواسرېت، يان لەباتى ئەوہ، دەتوانن ھەر كرىكارە وڤنەيەكى دەتوانن يارمەتى  
ئەو ياسايەى بەدەن. ئەوہش دەبېت وردەكارىيەكانى پەيوەندى ئەو كەسانەى لەسەر بېت كە

- بدن؛ راپورتی پۆلسی تەندروستی و سەلامەتی خۆیان؛
- (دەنیایی نوێی بەرپر سيارتی ياسایي خاوەنکار (دەنیایی تەوزیمی (www.hse.gov.uk/pubns/hse40.pdf) دەبیت لە شویي کارکردندا ببینریت.

## دەبیت چي بکەیت ئەگەر سەبارەت بە تەندروستی و سەلامەتی خۆت نیگەرەن بوویت

بۆ رینمایی، سەردانی ئەم مەلپەرە بکە [www.hse.gov.uk/workers/index.htm](http://www.hse.gov.uk/workers/index.htm).  
یان بۆ سکاڵاکردن، سەردانی ئەم مەلپەرە بکە [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).

بۆ مافەکانی کارمەندان، سەردانی کۆنگرەي سەندیکای (TUC) بکە لە مەلپەری ۆرکسمارت کرێکاران

یاخود لەباتی ئەو دەتوانیت تەلەفون بکەیت بۆ هیلی یارمەتی (workSMART). [www.worksmart.org.uk](http://www.worksmart.org.uk).  
مافەکانی پارەدان و کارکردن بە ژمارە 0800 9172 368.

بۆ زانیاری سەبارەت بە تەندروستی و سەلامەتی بە ژمارەيەك زمانی جیاوا، سەردانی ئەم مەلپەرە بکە [www.hse.gov.uk/migrantworkers/index.htm](http://www.hse.gov.uk/migrantworkers/index.htm).

ئەگەر بەهۆی مەسەلەيەکی تەندروستی و سەلامەتیيەو کارەکەتت لە دەست چوو، رەنگە بتوانیت سکاڵاکەت بگەینیتە تریبونالیکی کارکردن. داواي رینمایی لە سەندیکای کرێکارانی خۆت یان فەرمانگەي رینمایی هاوڵاتیان بکە.

## زانیاری زیاتر

بۆ زانیاری سەبارەت بە تەندروستی و سەلامەتی، یاخود بۆ راپۆرتدان لەسەر ناتەبایی و نادروستی لەم رینماییەدا، سەردانی ئەم مەلپەرە بکە: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk). دەتوانیت لەسەر ئینتەرنییت چاوت بە رینمایی HSE بکەویت وە لەرێگای مەلپەرەکەو بۆ دانراوەکان بکڕیت. بۆ دانراوە نرخ بۆ دانراوەکان HSE هەر وەها لە کتیبخانەکانیشدا دەست دەکەون.

ئەم رینماییە لەلایەن راپەراندنی تەندروستی و سەلامەتیيەو دەرچوو. پەپرکردنی رینماکە بەزۆر (تەوزیمی) نییە، تەنھا لەکاتیکدا نەبیت کە بەتایبەت ئەو بەس کراییت، وە تۆ نازادیت لە گرتنەبەری ریکاری تردا. بەلام ئەگەر پەپرەوي رینماکە بکەیت تۆ بەشیوەيەکی ئاسایی ئەوئەندەي پیوستە پابەند دەبیت بە یاساکەو. پشکنەرانی تەندروستی و سەلامەتی هەولێ پابەندبوون دەدەن بە یاساکەو وە رەنگە نامازە بەم رینماییە بکەن.

دەتوانیت ئەم بلاقۆکە لیترە ببینیتەو [www.hse.gov.uk/pubns/indg450K.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg450K.htm).

© Crown copyright ئەگەر حەز دەکەیت ئەم زانیاریانە دووبارە بەکار بهینیتەو سەردانی ئەم مەلپەرە بکە: [www.hse.gov.uk/copyright.htm](http://www.hse.gov.uk/copyright.htm) بۆ زانیاری زیاتر.

یەکەمجار لە 10/12 دا بۆ کرەوئەو