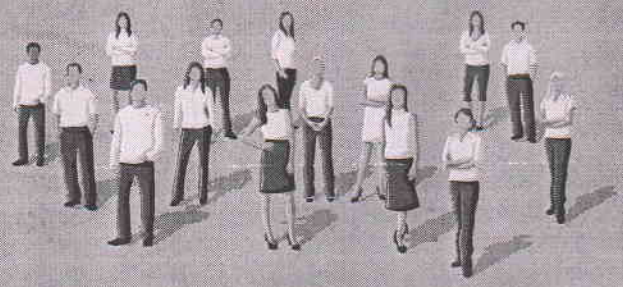


यूनिट 11
स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

Unit	Chapter
स्वास्थ्य एवं सुरक्षा	कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का परिचय
	सामान्य चोट एवं दुर्घटना से निपटना



यूनिट 11.1 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का परिचय

उद्देश्य

- कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का महत्व।
- कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा सुनिश्चित करने के दायित्व को समझना।

मॉड्यूल

11.1.1 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का परिचय

11.1.1 कार्यस्थल पर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का परिचय

कार्यस्थल पर प्रत्येक व्यक्ति जैसे– आप, आपके सहकर्मी, सूपरवाइजर और नियोक्ता पर कार्यस्थल व लोगों की सुरक्षा की जिम्मेदारी है।

अपने कार्यस्थल को सुरक्षित रखने के लिए

- अपने कार्य से संबंधित स्वास्थ्य व सुरक्षा की आवश्यकताओं को जानें व उनका पालन करें।
- यदि आपको जानकारी नहीं है कि किसी कार्य को कैसे सुरक्षित तरीके से करें तो कार्य प्रारंभ करने से पहले प्रशिक्षण की मांग करें। कार्य सुरक्षित तरीके से करें और अपने सहकर्मियों को ऐसा करने के लिए उत्साहित करें।
- किसी भी प्रकार की असुरक्षित परिस्थितियों को तुरंत ठीक करें अथवा अपने सूपरवाइजर को सूचित करें।
- पहल करें। स्वास्थ्य एवं सुरक्षा में सुधार के सुझाव दें।

नियोक्ता की जिम्मेदारियाँ

- स्वस्थ एवं सुरक्षित कार्यस्थल प्रदान करें।
- सुनिश्चित करें कि आप और आप के सहभागी प्रशिक्षित हो और प्रशिक्षण का रिकार्ड रखें।
- व्यवसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा का पूरा कार्यक्रम बनाएं जिसमें स्वास्थ्य एवं सुरक्षा पॉलिसी लिखित रूप में शामिल हैं।
- सूपरवाइजर, सुरक्षा कर्मी और अन्य कर्मचारियों के स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधित गतिविधियों में सहयोग दें।
- एक अच्छे नियोक्ता को कार्यस्थल पर सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए।
- तुरंत कार्यवाही करें यदि कोई कर्मचारी या सूपरवाइजर किसी खतरे की आशंका की जानकारी दें।
- दुर्घटना की अवस्था में तुरंत जाँच शुरू करें।
- कार्यस्थल पर फस्ट एड सुविधा एवं सेवा उपलब्ध कराएं।
- जहाँ भी आवश्यक हो व्यवस्थित सुरक्षा उपकरण उपलब्ध कराएं।

आपके सूपरवाइजर की जिम्मेदारियाँ –

- सहकर्मीयों को सुरक्षित तरीकों की जानकारी दें।
- सभी सहकर्मीयों को प्रशिक्षित करें और जाँचे की सभी लोग कार्य सुरक्षित तरीके से कर रहे है या नहीं।
- सूनिश्चित करें कि केवल प्रशिक्षित कर्मचारी ही उपकरणों एवं यंत्रों पर काम करें या रसायनो का प्रयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि सभी उपकरण सही तरीके से प्रयोग किये जाएं, उनका भण्डारण सही हो और व्यवस्थित रखे जाएं।
- स्वास्थ्य एवं सूरक्षा का सख्ती से पालन करें।
- उन कर्मियों की पहचान करें जो समस्या से जुड़े है उससे कार्यस्थल की सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है।
- स्वास्थ्य एवं सुरक्षा से संबंधित नियम बनाएं और कार्यस्थल पर किसी भी प्रकार के खतरे की जाँच करें।

सैद्धांतिक अभ्यास

1. कार्यस्थल की सुरक्षा की जवाबदेही केवल नियोक्ता की है –

   a) सही

   b) गलत

   c) गलत, यह सरकार की जिम्मेवारी है।

   d) इनमें से कोई नहीं।

2. आप एक स्टोर में सेल्स अधिकारी के रूप में कार्यरत है। काम करते समय आप चोटिल हो जाते है। आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी।

   a) कुछ नहीं। चोट अपने आप ही ठीक हो जाएगी।

   b) फस्ट एड अटेंडेंड ओर सूपरवाइजर को सूचित करेगें तथा इलाज करवाएगें।

   c) छुट्टी ले लेगें।

   d) इनमें से कोई नहीं।

3. पी.पी.ई क्या है ?

   a) प्राइवेट पैकेजिंग उपकरण

   b) पारसल पैकेजिंग उपकरण

   c) प्रीवेटिल पोस्ट इक्सामिनेशन

   d) पर्सनल प्रोटेक्टिव उपकरण

हमनें सीखा

- कार्यस्थल में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा।
- नियोक्ता की जिम्मेदारियाँ।
- कर्मचारी की जिम्मेदारियाँ।

यूनिट 11.2 सामान्य चोट एवं दुर्घटना से निपटना

उद्देश्य

- कार्यस्थल पर सामान्य रूप से लगने वाली चोटों व दुर्घटनाओं से निपटना

मॉड्यूल

11.2.1 – स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधी सामान्य चिंताए और उनका समाधान

11.2.1 – स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधी सामान्य चिंताए और उनका समाधान

रिटेल में स्वास्थ्य एवं सुरक्षा संबंधी चिंताएं हैं –

- **Musculoskeletal Injuries (MSI's)**
- फिसलना, ठोकर लगना और गिरना।
- उपकरण संभालना और गिरना।
- कार्यस्थल पर हिंसा।
- चोरी और शॉपलिफ्टिंग।
- कार्यस्थल पर एक स्थान से दूसरे पर लगातार जाना।
- चाकू, लॉक्स कटर और अन्य पैने बिजली से चलने वाले उपकरण।

यदि आप किसी प्रकार की दुर्घटना का शिकार होते हैं तो तुरंत इसकी सूचना नियोक्ता अथवा सूपरवाइजर को दें।

Musculoskeletal Injuries (MSI's)

- मोच और नसों में तनाव Musculoskeletal Injuries के नाम से कुछ सामान्य कार्य संबंधी चोटें हैं। यह निरंतर चलने या थकान से होता है (उदा. चेकआउट करते समय सामान की जाँच करना) जरूरी है कि MSI's के प्रारंभिक लक्षणों की पहचान हो सकें। इसके लक्षणों में शामिल है – सूजन, लाली, शरीर के उस अंग को हिलाने में कठिनाई पेश आना, सुन्न होना, सिहरन और दर्द। यदि आपको किसी भी लक्षण की अनुभूति हो तो फस्ट एड अटैंडेंट या स्वास्थ्य और सुरक्षा समीति से रिपोर्ट करें।

सुरक्षा उपाय

- किसी भी कार्य को अधिक लंबे समय तक न करें – कार्यों को बदलते रहें, छोटे–छोटे अंतराल ले और अपनी स्थिति बदलते रहें।
- कठिन स्थिति से बचें – एडजस्टेबल कुर्सी या स्टूल को उपयोग में लांए, बैठने की स्थिति आप के कार्य के अनुसार व्यवस्थित करें जिससे वस्तुएं आपकी पहँच में हो।

- शरीर को अनावश्यक रूप से माड़े नहीं – अपनी स्थिति बदलने के लिए पैरों का प्रयोग करे।
- नियोक्ता से घिसे व खराब उपकरण को बदलने के लिए कहें जिससे MSI's से बचा सकता है।

वस्तुओं का उठाना व सहेजना

वस्तुओं को गलत तरीक से उठाने व सहजने के कारण मोच, माँसपेशियों में खिचाव, गर्दन और कमर में चोट, कटना, खरोच लगना, हड्डी टूटना और हर्निया होने की संभावना बनी रहती है। इस प्रकार की चोटों के कारण आपका जीवन प्रभावित हो सकता है। किसी भी वस्तु को उठाते समय शरीर की सही स्थिति और शक्ति को ध्यान में रखें। गलत शारीरिक स्थिति के परिणाम स्वरूप माँसपेशियों व नसों में खिंचाव आ सकता है।

सुरक्षा उपायः

- जब भी संभव हो भारी वस्तुओं को उठाने व ढोने से बचें। उपकरण जैसे फॉर्कलिफ्ट, हॉइस्ट, कार्ट और डॉली आदि का प्रयोग करें।
- भार उठाते समय कमर न मोड़े और कंधे से अधिक ऊपर न उठाँए।
- दूसरो से सहायता लें।
- छोटी वस्तुओं को उठाते समय भार के अनुरूप नियोजन करें।
- भार उठाते समय शरीर के पास रखें।
- कठिन शारीरिक स्थितियों जैसे मुड़ने और तनाव से बचें।
- बिना शरीर को मोड़े वजन को घुटनों और कंधों के बीच रखें। कमर झुकाने की जगह पैर का आधार लें।
- कमर की जगह धुटनों को झुकाएं। इससे वजन बाँटने में सहायता होगी और पैर की सहायता से आप वजन आसानी से उठा सकेगें।
- वजन पकड़ने के लिए ऊंगालियों के स्थान पर पूरे हाथ का प्रयोग करें।
- लंबे समय तक एक ही प्रकार कसे वजन उठाने से बचें। यदि संभव हो तो किसी दूसरी गतिविधि से अपना कार्य बदलें।
- एक ही समय में निश्चित संख्या में ही कार्ट चुनें, कार्ट खीचंने के स्थान पर धकेलें।
- बॉक्स या अन्य वस्तुओं को व्यवस्थित करते समय भारी वस्तु को घुटने और छाती के स्तर तक ही उठाएं। छोटे–छोटे अंतराल पर अवकाश लें, शरीर को खींचे और वजन कम– भारी करते रहें। ऊँचे स्थान पर रखी वसतुओं तक पहुँचने के लिए सीढ़ी का प्रयोग करें। कोल्ड स्टोरेज वाली जगहों पर बर्फ का ध्यान दें।

फिसलना, ठोकर लगना और गिरना

फिसलने, ठोकर लगने और गिरने से रिटेल व्यवस्याय में काफी चोटें लगती है। इन से संभावित खतरों में शामिल हैं –

- बारिश के दिनों में फर्श पर, डिलीवरी काऊंटर के नीचे, धुला हुआ फर्श, स्टोर व रिटेल के अस्त–व्यस्त स्थान, रेफ्रीजिरेंट स्टोर एरिया का बर्फीला स्थान, धने, अंधेरे और घिली पार्किंग के स्थानों पर फिसलन आम बात है।

सुरक्षा उपायः

- हमेशा नॉन स्लिप अच्छी तरह फिट होने वाले जूते पहलें।
- कार्यस्थल और रास्ते को तार, बक्से और सामान से मुक्त रखें।
- बिखरे हुए सामान को तुरंत साफ करें या उस स्थान को चिन्हित करें या संबंधित व्यक्ति को तुरंत सूचित करें।
- अपनी क्षमता से अधिक वहन न करें।
- मशीनी उपकरण व दूसरों से सहायता लें।

- बड़ा सामान उठाते समय सुनिश्चित करे कि आप आगे देख पा रहे हैं या नहीं।
- सामान एकत्र करते समय भारी वस्तु को घुटनों और छाती के बीच उठाएं।
- ऊँचाई पर रखी वस्तुओं तक पहुँचने के लिए सीढ़ी का प्रयोग करें।

स्टैपलेडर

रिटेल में गिरने का मुख्य कारण सीढ़ी है। प्रत्येक कार्यस्थल पर सीढ़ी होती है। लोग इस सीढ़ी को एक सुविधा मानते हैं न कि एक खतरा। प्रत्येक वर्ष सैकड़ों कर्मी को सीढ़ी से गिरकर व सीढ़ी फोल्ड करते समय उंगली बीच में आने से चोट लगती है।

सुरक्षा उपायः

- सीढ़ी उपयोग करने से वहले सुनिश्चित कर लें वह टूटी, चटखी व खिसकी न हो। यदि कोई समस्या हो तो सीढ़ी बिल्कुल प्रयोग न करें।
- समस्या अपने सूपरवाइजर को बताएं।
- सीढ़ी को सतह पर ठीक से रखें, सुनिश्चित कर लें कि सीढ़ी पूरी तरह सीढ़ी खुली और लॉक है। कभी भी बंद स्टेप लैडर या सीढ़ी पर न चढ़ें।
- सीढ़ी पर हमेशा तीन संपर्क बिन्दु बनाएं (जेसे– एक हाथ और दो पैर)।
- अपना वजन किनारे की ओर रखें, विशेषतः जब आपके पास वजन हो एक तरफ लटकें नहीं।
- शेल्फ या ऊपरी दो सीढ़ियों पर चढ़ें नहीं।
- कभी भी भारी, बड़ी और बोझिल वस्तु को सीढ़ी पर न चढ़ाएं।
- सीढ़ी फोल्ड करते समय ऊंगालियों का ध्यान रखें।

कार्यस्थल पर हिंसा

रिटेल व्यवसाय में कर्मियों को अन्य व्यवसायों की उपेक्षा हिंसा को झेलना पड़ता है। अगर आप अकले काम कर रहे हों जो आपके नियोक्ता को आपकी सुरक्षा सुनिश्चित करना चाहिए। इस प्रक्रिया में निश्चित समय अंतराल में जाँच और आपातकालीन परिस्थिति में बचाव शामिल हैं:

विवाद से बचें:

- ग्राहकों का स्वागत उनसे नज़र मिलाकर करें।
- किसी व्यक्ति को अकेला छोड़ने से पहले सुनिश्चित कर लें कि सभी खिड़की और दरवाजे बंद हो और कोई भी भण्डारण या वॉशरूम में न बंद हो।
- हिंसा की आशंका को अनदेखा न करें।
- गुस्सैल ग्राहकों को संभालें।
- अगर आप रिटेल में कार्यरत हैं तो आपको कभी न कभी किसी गुस्सैल ग्राहका का सामना आवश्य करते हैं।

गुस्सैल ग्राहकों से निपटते समय निम्न बातों का ध्यान रखें–

- शांत रहें व दूसरे व्यक्ति को शांत करने का प्रयत्न करें।
- परिस्थिति को टालें नहीं – गुस्सैल ग्राहक की सहायता का उपाय खोजें।
- ध्यान से सुने व ग्राहक की समस्या को समझें।
- यदि आप समाधान देने में असमर्थ हैं तो ग्राहक की जानकारी एकत्र करं अपने मैनेजर या सूपरवाइजर को सूचित करें।
- यदि आप उसका गुस्सा शांत नहीं कर पा रहें है तो सहायता का आग्रह करें।

पैसा संभालना

- पैसा संभालने की जिम्मेदारी से आपके हिंसा का शिकार होने की संभावना बढ़ जाती है। नियोक्ता की आपके पैसा संभालने की स्थिति में सुरक्षा की जिम्मेदारी बनती है।
- पैसा प्रवेश व प्रस्थान द्वार से दूर होना चाहिए।
- कैश रजिस्टर में कम से कम पैसा रखें।
- बड़े बिलों को ड्राप बाक्स में रखें, सेफ या स्ट्रंग रूम दृष्टिगत नहीं होना चाहिए।
- बैंक जाने के समय व रास्ते में परिवर्तन करते रहें।
- कैश थैले में न ले जाएं। इससे स्पष्ट हो जाएगा कि आप पैसा ले जा रहें हैं।
- पैसे किसी सहकर्मी के साथ जाकर ही जमा करवाएं।

उत्पीड़न

कार्य के माहौल के लिए हानिकारक अस्वीकार्य बर्ताव या बात उत्पीड़न है। सामान्य रूप से किसी का अपमान, भयावह, शर्मसार करने वाला, दुर्भावनापूर्ण, अपमानजनक, आक्रामक बात या बर्ताव जो किसी व्यक्ति या समूह से संबंधित हो उत्पीड़न की श्रेणी में आते हैं।

हालांकि उत्पीड़न में शारीरिक हिंसा नहीं आती है परंतु यह बहुत हानिकारक हो सकता है और यह कार्य के वातावरण पर नाकारात्मक प्रभाव डालता हैं।

सुरक्षा उपायः

- उत्पीड़न करने वाले व्यक्ति को ऐसा करने के लिए मना करें। आप पत्र या ईमेल के माध्यम से जानकारी दे सकते हैं। यदि इससे काम नहीं बनता है तो निम्नलिखित बातों का पालन करें।
- अपने नियोक्ता को उत्पीड़न की जानकारी दें।
- आप जिस व्यक्ति पर विश्वास करते है उन्हें जानकारी दें (उदाहरण के लिए सहकर्मी, दोस्त और रिश्तेदार)।
- उसके विशय में लिखें। जाँच के लिए सहायक टिपपणी या घटनाक्रम को लिखें (संभव हो तो स्पष्ट शब्दों को लिखें। इनमें दिन, समय, स्थान और गवाहों के नाम शमिल हैं।

चोरी और शॉपलिफ्टिंग

चोरी या डकैती की अवस्था में अपनी व अपने सहकर्मीयों व ग्राहकों की सुरक्षा को प्राथमिकता दें। चोरी हुआ पैसा और सामान वापस आ सकता है परंतु लोग नहीं।

शॉपलिफ्टिंग की रोकथामः

शॉपलिफ्टिंग की संभावना सबसे ज्यादा तब होती है जब आप अकेले काम कर रहें हों। यदि आप जानते है कि शॉपलिफ्टिंग हो रही है तो किसी प्रशिक्षित व्यक्ति से परिस्थिति को संभालने को कहें। यदि आप अकेले हो तो कभी भी शॉपलिफ्टर से अकेले न भिड़े। शॉपलिफ्टर के जाने के बाद अधिक से अधिक सूचना को लिख लें जो घटना से संबंधित हो। इसमें शॉपलिफ्टर का कद, वजन, कपड़े बाल और त्वचा का रंग जैसी जानकारियाँ शामिल हैं। यदि कोई वाहन शामिल हो तो वाहन का रंग, वर्श और नम्बर प्लेट पर लिखी संख्या दर्ज कर लें।

चोरी की रोकथाम – चोरी के दौरान किसी के घायल होने की संभावना कम केवल प्रवेश पर ही की जा सकती है। कुछ व्यवसायों में आंतरिक सुरक्षा कर्मी चोरी की घटना रोकने के लिए प्रशिक्षित होते है, कुछ व्यवसायों में नहीं भी होते है। आपकी सुरक्षा के कुछ उपाय जिससे आप अपना बचाव कर सकते हैं।

स्टोर को इस तरह व्यवस्थित करें कि वह ग्राहकों को आकर्षित करे और चोरों को अनाकर्षित –

- स्टोर को साफ–सुथरा और प्रकाश मान रखें।
- जब सेल्स काउंटर पर कोई ग्राहक न हो तो स्वंय को सफाई आदि कार्यों में व्यस्त रखें।
- सेल्स काउंटर छोड़ दें जब ग्राहक न हों।

- कैश रजिस्टर में कम से कम पैसे रखें – ग्राहकों से खुले पैसे माँगे और छोटी से छोटी रकम भी मांगे।
- चौकस रहें।
- गलियों में व किनारे खड़े वाहनों पर निगाह रखें।
- किसी भी संदिग्ध व्यक्ति पर नज़र रखें।
- यदि आपको किसी व्यक्ति या वाहन पर संदेह हो तुरंत इसकी सूचना अपने सूपरवाइजर या संबंधित अधिकारी को बताएं।
- स्टोर या परिसर के आसपास फोन या सहायता संबंधी जानकारी रखें।
- संभावी ग्राहकों को पहचानें।
- स्टोर में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति का स्वागत करें।
- यदि कोई खरीदार सामने हो तो मित्रतापूर्ण व्यवहार रखें और सीधे उनसे दृष्टिसंपर्क साधें।
- एक किनारे खड़े व्यक्ति को सहायता के लिए पूछें।

यदि चोरी होती है, आपका नियोक्ता चोरी से निपटने के निश्चित निर्देश देगा परन्तु निम्न उपाय आपके लिए सहायक होगें:

- शांत रहें – परिस्थिति को इस प्रकार संभाले जैसे आप ग्राहक को सामान बेच रहें हों।
- चेर द्वारा दिये गए आदेश का पालन करें – चोर को जतायें कि आप उसकी सहायता कर रहे हैं, कैश और सामान चोर के अंदेशानुसार उसे सौंप दे।
- यदि आप समझ नहीं पा रहें कि चोर क्या कह रहा है उसे पूछें।
- चोर को संभावित आश्चार्य की जानकारी दें व उसे बता दे कि आपके अन्य सहकर्मी स्टोर या दूसरे कक्ष में कार्य कर रहे है जिससे वह चौके नहीं।
- चोर को रोकने की चेष्टा न करें ऐसा करना मूर्खता है, समझदारी नहीं। यदि आप उसके पास हथियार देख नहीं पर रहे हैं फिर भी मानकर चलें कि उसके पास हथियार हो सकता है।
- चोर का पीछा न करें – इससे केवल हिंसा को ही न्योता देगें ओर यह पुलिस को भी संदेह में डाल सकता है।
- सूचना तुरंत लिखें – चोर के जाते ही उसका हुलिया, बर्ताव और मुख्य विशेषताओं, घटना का समय और जिस दिशा में वे गए हैं कि सूचना लिख लें।
- पुलिस ओर संबंधित अधिकारियों को तुरंत सूचना दें – 100 नम्बर या अन्य इमरजेंसी नंम्बर तुरंत मिलाएं।

अकेले काम करना

अकेले काम करने की स्थिति का मतलब है कि आपातकाल, चोट या बीमार होने की स्थिति में सहायता उपलब्ध न होना। यह जानने के लिए कि सहायता तुरंत उपलब्ध है या नहीं के लिए निम्न प्रश्न पूछें –

- आसपास क्या अन्य लोग उपलब्ध है ?
- क्या वे आपकी सहायता संबंधी आवश्यकता को जानते हैं ?
- क्या वे आपकी सहायता के लिए तत्पर है ?
- क्या वे समय आने पर आपकी सहायता कर सकते है ?

सुरक्षा उपाय

जाने कि कोई समय समय पर आपकी सुध ले रहा है कि आप ठीक है। इस प्रक्रिया में शामिल है –

- आपसे कौन संपर्क करेगा?
- वे आपसे कैसे संपर्क करेगें?
- यदि आपसे संपर्क नहीं हो पा रहा है तो वे क्या करेगे?

अन्य उपायः

- एक आपातकालीन फोन नम्बर हमेशा रखें।
- स्टोर में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति का स्वागत करें।
- यदि संभव हो तो पीछे के प्रवेश मार्ग को बंद रखें।
- यदि स्टोर का पिछला प्रवेश मार्ग प्रयोग में न हो तो सुनिश्चित करें कि उस पर ताला लगा हो (स्थानीय फायर कोड का उल्लंघन न करें)।
- यदि स्टोर में एक से अधिक कर्मी हो तो स्टोर के पिछले भाग में कूड़ा रखें। यदि संभव हो तो रात के समय कचरा खाली न करें विशेषतया जहाँ कोई आता जाता न हो।
- बहर निकलने से पहले बतियाँ जला लें।
- वाहन अच्छे प्रकाश में खड़ा करें।
- एक सुरक्षित मार्ग का चयन करें जिसका आप चोरी की स्थिति में सहायता मांगने के लिए कर सकते है।

कार्यस्थल पर आना–जाना

- आपका नियोक्ता कार्यस्थल को बाहर के माहौल को नियंत्रित नहीं कर सकता है। परंतु आप कार्यस्थल से आने जाने के लिए कई सुरक्षित उपाय अपना सकते है।

ड्राइविंगः

- पार्किंग स्थल पर पहुँचते समय अपने वाहन की खिड़की और दरवाजे बंद कर लें।
- संदिग्ध व्यक्ति या स्थिति से निपटने के लिए तैयार रहें।
- हमेशा वाहन प्रकाश में खड़ा करें – गलियों, जंगलो एवं गुफाओं में वाहन कदापि में पार्क करें।
- वाहन के पास बार–बार जाने से बचें।
- वाहन के पास अकेले न जाएं, निश्चित करें कि आप निगाह में हों।

बस लेते समयः

- सुनिश्चित करे कि बस समय के अनुसार आप बस स्टैंड पर पहुँचें।
- अंधेरे व दूर के बस स्टैंडों के चुनाव से बचें।
- यदि आपको बस स्टॉप पर संदिग्द्ध व्यक्ति दिख रहें हो तो अगले बस स्टाप पर ही उतरें।
- यदि संभव हो तो अपने किसी जानकार को बस स्टैंड पर बुलाएं।
- यदि कोई आप पर आक्रमण करता है तो जितनी जोर से संभव हो चिल्लाएं और प्रकाश वाले स्थान पर चले जाएं।
- यदि कोई आपका पर्स पकड़ लेता है तो पर्स व अन्य सामान को छोड़ दें और चोर का पीछा न करें।
- पुलिस को तत्काल बुलाएं और चोर का हुलिया याद करने की कोशिश करें।

चाकू, बाक्स कटर और अन्य धारदार उपकरण

आपको पॉवर से चलने वाले उपकरण प्रयोग करने होते है यदि आप हार्डवेयर, साइकिल या फर्नीचर की दुकान में कार्यरत है। पॉवर उपकरणों की आवश्यकता कॉपक्टेर, डॉक लेवलर, कारटन क्रेशर, मीट स्लाइसर और अन्य खाना बनाने के लिए प्रयोग में होती हैं।

इन उपकरणों से गंभीर चोट का चतरा बना रहता है यदि वे बिना सुरक्षा के उपयोग किए गए तो।

उपयोग करने से पहलेः

- यदि आपको कोई उपकरण चलाने में प्रशिक्षण या अनुमति नहीं प्रज्ञप्त है तो उसे चलाएं नहीं। सुरक्षा मानको का सदैव उपयोग करें।
- डपकरण प्रयोग करने से पहले जांच लें। केवल वही उपकरण प्रयोग करें जो ठीक हो। पॉवर कार्ड जाँच

लें कि वह कटी–फटी तो नहीं है या कनैक्शन ढ़ीला तो नहीं है। सभी खराब उपकरणों की जानकारी अपने सूपरवाइजर को दें व चिन्हित करें कि उपकरण खराब है।

- कान ढक लें और लंबे वालो को बाँध कर रखें।
- सुनिश्चित करें कि सभी सुरक्षा उपकरण सही तरह से काम कर रहें है व सुरक्षित हैं। पॉवर स्विच निकालने से पहले ऑफ कर लें। केवल ऑपरेटर ही उपकरण को खोले।

उपकरण जब प्रयोग में हो तो:

- चलते हुए उपकरण छोड़ें नहीं। मशीन से तब तक न हटें जब तक वह पूरी तरह रूक न जाएं। विघुत उपकरण को बंद करने के बाद थोड़े समय में ही उपकरण थम जाता है परंतु यह ऐसी अवस्था में भी लोगो को घायल करने की क्षमता रखता है।
- चलते हुए उपकरण से अपने हाथ दूर रखें।
- सुनिश्चित करें कि उपकरण का काटने वाला भाग तार के संपर्क में न आएं।
- उपकरण पर पकड़ बनाएं रखें।
- पॉवर टूल में एड्जस्टमेंट करने से पहले इसे बंद दें। हमेशा उपकरण का प्लग उसे खोलने से या मरम्मत से पहले खोल लें। इससे दुर्घटना की संभावना कम हो जाती है।

हमनें सीखा

- कार्यस्थल पर संभावित चोट और खतरा।
- सुरक्षा उपाय।
- खतरा/आपातकाल से निपटना।