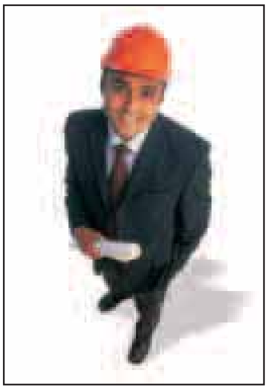
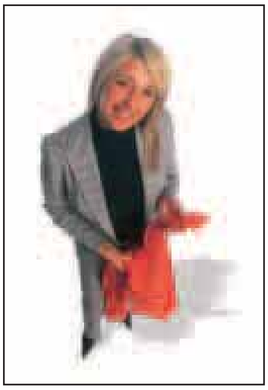
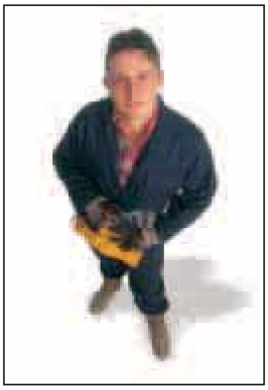
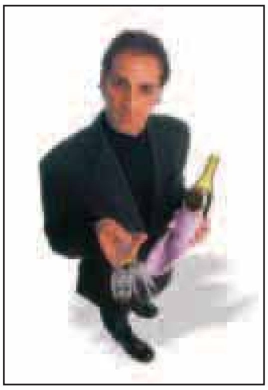
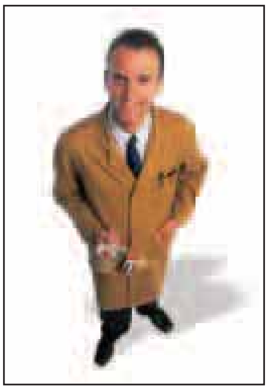
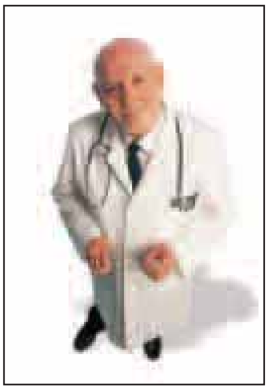
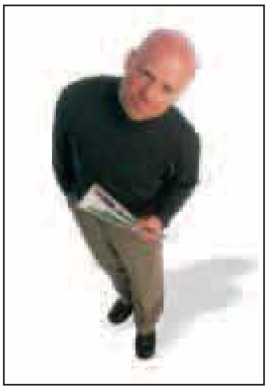
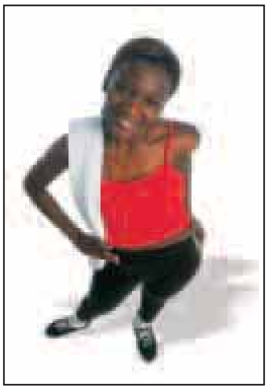
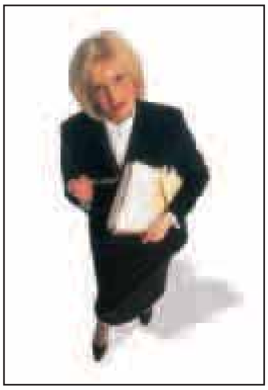
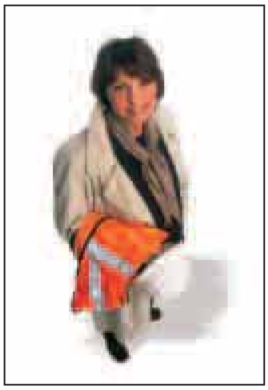
HINDI version

स्वास्थ्य और सुरक्षा का परिचय

छोटे व्यवसायों में स्वास्थ्य और सुरक्षा

HSE

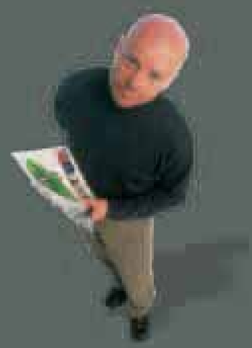
An introduction to health and safety • Health and safety in small businesses

It’s your business
but we can help you look after it!

Getting hurt at work or becoming ill through work is not a pleasant subject to think about. The reality is that 250 people a year lose their lives at work in Britain. In addition, around 156 000 non-fatal injuries are reported each year, and an estimated 2.3 million suffer from ill health caused or made worse by work.

The mistake is to believe that these things happen in highly unusual or exceptional circumstances that never occur in your workplace. This is not the case. Some basic thinking and acting beforehand could usually have prevented these things from happening.

Implementing health and safety measures doesn’t have to be expensive, time consuming or complicated, in fact, safer and more efficient working practices can often save money but, more importantly, they can help to save lives.



This booklet shows you the kind of things which cause the more common accidents and harm to people’s health. It lets you see what applies to your work activities, and tells you how you can get more help and information.

This is especially important if you are in charge of work activities, eg you are an employer, because you have legal responsibilities.

व्यवसाय तो आपका है, लेकिन इसकी देखरेख में हम आपकी मदद कर सकते हैं!

काम करते समय घायल होना या काम की वजह से बीमार होना एक ऐसी बात है जिसके बारे में सोचना भी बुरा लगता है। लेकिन हकीकत यह है कि ब्रिटेन में काम के दौरान साल में 250 लोग अपनी जान गंवा देते हैं। इसके अलावा, हर साल लगभग 156 000 ऐसी घटनाएं दर्ज कराई जाती हैं, जिनमें लोग घायल होते हैं पर अपनी जान नहीं खोते और अनुमान है कि काम के कारण 2.3 मिलियन लोग बीमार हो जाते हैं या उनकी सेहत गिर जाती है।

यह विश्वास करना भूल होगी कि ये घटनाएं बहुत अधिक असामान्य या अपवाद स्वरूप हालात में होती हैं, जो कि आपके कार्यस्थल पर नहीं हो सकती हैं। बात ऐसी नहीं है। सही तरह की सोच और समय रहते कार्रवाई हो जाए तो आम तौर पर ऐसी घटनाएं होने ही न पाएं।

स्वास्थ्य और सुरक्षा उपायों को लागू करना महंगा, बहुत समय लेने वाला या उलझन भरा होना जरूरी नहीं है, दरअसल सुरक्षित एवं कुशलता से काम करने के तरीकों से रकम तो बचती ही है, लोगों की जान बचाने में भी मदद मिलती है, जो कहीं ज्यादा जरूरी है।

इस बुकलेट में ऐसी चीज़ों के बारे में बताया गया है जो दुर्घटनाओं के आम कारण हैं और जिनसे लोगों को नुकसान होता है। इससे आपको यह जानकारी भी मिलेगी कि आपके कामकाज पर क्या नियम लागू होते हैं और यह भी पता चल जाएगा कि अधिक मदद व जानकारी आप कैसे हासिल कर सकते हैं।

अगर आप कामकाज के इन्चार्ज हैं, जैसे कि यदि आप नियोक्ता (एम्प्लायर) हैं, तो यह निहायत जरूरी है, क्योंकि कानूनी तौर पर भी आपकी जिम्मेदारियाँ हैं।

Ten questions and answers for everyone

What is health and safety all about?

Preventing people from being harmed by work or becoming ill by taking the right precautions - and providing a satisfactory working environment.

Why are there health and safety laws?

Because health and safety at work is so important, there are rules which require all of us not to put ourselves or others in danger. The law is also there to protect the public from workplace dangers.

Do health and safety laws apply to me?

Yes. To all businesses, however small; also to the self-employed and to employees.

Who enforces health and safety law?

Inspectors from the Health and Safety Executive (HSE) or your local authority. For example:

- HSE at factories, farms and building sites;
- local authorities in offices, shops, hotels and catering, and leisure activities.

What do inspectors actually do?

They visit workplaces to check that people are sticking to the rules. They investigate some accidents and complaints but mainly they help you to understand what you need to do. They enforce only when something is seriously wrong.

Do I have to contact an inspector to get information?

No. HSE operates a confidential telephone information service called Infoline which is open Monday-Friday between 8 am and 6 pm. Advice can be provided in Hindi. You can contact Infoline by telephone 08701 545500 or fax 02920 859260, or e-mail hseinformationservices@natbrit.com. Alternatively you can write to HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

Do I need to register my business?

It's likely you will if you employ anyone - contact Infoline.

Do I need to have employers' liability compulsory insurance?

It's the law if you employ anyone - and you should display the certificate. See the free leaflet, *Employers' Liability Compulsory Insurance Act 1969. A guide for employers* HSE40, available from HSE Books on 01787 881165 or from www.hsebooks.co.uk.

Do I need to display any posters?

Yes, the health and safety law poster (ISBN 0 7176 2493 5) if you employ anyone. Alternatively you can provide your employees with individual copies of the same information in a free leaflet called *Health and safety law - what you should know* which is available in Hindi. The poster and leaflets are available from HSE Books.

Do I have to report injuries at work?

Yes, and other incidents. For information on which ones and who should report them, see page 42.

It's your business – so look after it!

सभी के लिए दस सवाल और जवाब

हैल्थ (स्वास्थ्य) और सेफ्टी (सुरक्षा) का मतलब क्या है?

सही सावधानी रखते हुए लोगों को काम के दौरान घायल या बीमार होने से बचाना – और कामकाज का सन्तोषजनक परिवेश बनाना।

हैल्थ और सेफ्टी कानून क्यों बने हैं?

क्योंकि कामकाज के दौरान हैल्थ और सेफ्टी निहायत जरूरी है। ऐसे नियम हैं जिनके मुताबिक हम सब के लिए यह जरूरी है कि हम खुद को और दूसरों को खतरे में न डालें। ऐसे कानून भी हैं कि कार्यस्थल के खतरों से जनता को बचाया जाए।

क्या हैल्थ और सेफ्टी कानून मुझ पर लागू होते हैं?

जी हाँ। सभी कारोबारों पर, भले ही वे छोटे कारोबार क्यों न हों, और अपना कारोबार करने वालों और कर्मचारियों पर भी।

हैल्थ और सेफ्टी कानून को कौन लागू करता है?

हैल्थ एन्ड सेफ्टी एक्जीक्यूटिव – एच एस ई (Health and Safety Executive (HSE)) के इन्स्पेक्टर या आपके लोकल अथारिटी उदाहरण के लिए:

- फैक्ट्रियों, फार्मों और बिल्डिंग साइटों से जुड़े एच एस ई;
- कार्यालयों, दुकानों, होटलों और केटरिंग तथा मनोरंजन कार्यों के मामले के लोकल अथारिटी।

इन्स्पेक्टर वास्तव में क्या करते हैं?

वे कार्यस्थलों का दौरा करके जाँचते हैं कि लोग नियमों का पालन करते हैं। वे कुछ दुर्घटनाओं और शिकायतों की खोजबीन भी करते हैं, लेकिन खास तौर पर वे आपको यह समझने में मदद करते हैं कि आपको क्या करने की जरूरत है। कानूनी बंदिश वे सिर्फ तब लागू करते हैं जब कुछ गम्भीर गलती हुई हो।

जानकारी हासिल करने के लिए क्या मुझे इन्स्पेक्टर से संपर्क करना होगा?

जी नहीं। एच एस ई द्वारा गोपनीय टेलीफोन सूचना सेवा चलाई जाती है, जिसे इन्फोलाइन (Infoline) कहते हैं। यह सेवा सोमवार से शुक्रवार तक सवेरे 8 बजे से शाम 6 बजे तक उपलब्ध रहती है। हिन्दी में भी सलाह दी जा सकती है। आप इन्फोलाइन से टेलीफोन 08701 545500 या फैक्स: 02920 859260 या ईमेल: hseinformation services@natbrit.com पर जानकारी ले सकते हैं; या फिर आप इस पते पर पत्र लिख सकते हैं:

HSE Information Services,
Caerphilly Business Park,
Caerphilly CF83 3GG.

क्या मुझे अपना कारोबार रजिस्टर कराना होगा?

ऐसा हो सकता है यदि आपने अपने कारोबार में किसी को रोजगार दे रखा है – इन्फोलाइन से सम्पर्क कीजिए।

क्या मुझे एम्प्लायर्स लायबिलिटी कम्प्लसरी इन्श्योरेन्स (employers' liability compulsory insurance) लेना जरूरी हैं?

अगर आप किसी को नौकरी देते हैं तो कानून यही कहता है – और आपको प्रमाण-पत्र भी प्रदर्शित करना होगा। देखिए पत्रक: *एम्प्लायर्स लायबिलिटी कम्पलसरी इंश्योरंस एक्ट 1969 (Employers' Liability Compulsory Insurance Act 1969)*. HSE Books से *A guide for employers* HSE40 - (*अ गाइड फौर ऐम्पलायर्स* HSE40) प्राप्त करने के लिए **01787 881165** या **www.hsebooks.co.uk** पर सम्पर्क कीजिए।

क्या मुझे पोस्टर भी लगाने होंगे?

जी हाँ, यदि आप किसी को नौकरी देते हैं तो हैल्थ और सेफ्टी लॉ पोस्टर (ISBN 0 7176 2493 5) लगाना होगा; या फिर आप *Health and safety law - what you should know (हैल्थ एंड सेफ्टी लॉ – व्हाट यू शुड नो)* के मुफ्त लीफलेट की कापियाँ अपने सभी कर्मचारियों को अलग-अलग दे सकते हैं जो कि हिन्दी में भी उपलब्ध है। ये पोस्टर और लीफलेट HSE Books से प्राप्त किए जा सकते हैं।

क्या काम के दौरान हुई दुर्घटनाओं की रिपोर्ट मुझे करनी होंगी?

जी हाँ, और दूसरी घटनाओं की भी। किन घटनाओं की और कौन यह रिपोर्ट करे – इसकी जानकारी के लिए देखिए पृष्ठ 43.

यह आपका कारोबार है – इसकी देखभाल कीजिए!

How to get further help in Hindi

This leaflet gives advice on the basics of health and safety. But you may need further advice on specific issues that affect your business.

HSE produces a great deal of guidance in English; at present we have little available in Hindi, but we are working on it. Details of the Hindi information that is currently available are contained in this leaflet.

In addition:

- HSE Infoline is a confidential telephone service that can provide free advice on health and safety issues in Hindi and many other languages. Contact Infoline on 08701 545500, say that you want to speak Hindi and they will normally have an interpreter online in 90 seconds. They will also be able to tell you what other Hindi publications are available.
- Asian business associations, Asian trades links and community associations etc are a good source of advice; HSE is working with these groups to help them advise you on health and safety.
- This leaflet includes details of some key English language leaflets. These may be of help if you have English-speaking staff or colleagues.
- As we produce new information in Hindi we will publish it on our website: www.hse.gov.uk

हिन्दी में अधिक मदद कैसे प्राप्त करें

इस लीफलेट में आपको हैल्थ और सेफ्टी के बारे में सामान्य जानकारी दी गई है। लेकिन आपको आपके कारोबार पर असर डालने वाले खास मामलों पर और भी जानकारी की जरूरत पड़ सकती है।

एच एस ई अंग्रेजी में गाइडैन्स तैयार करती हैं हिन्दी में अभी बहुत कम है, लेकिन इस पर काम चल रहा है। इस समय हिन्दी में उपलब्ध सूचना का ब्यौरा इस लीफलेट में दिया गया है।

इसके अलावाः

- एच एस ई इन्फोलाइन एक गोपनीय टेलीफोन सेवा है, जिसपर हिन्दी तथा कई दूसरी भाषाओं में हैल्थ और सेफ्टी के मुद्दों पर मुफ्त सलाह दी जाती है। 0870 1 545500 पर इन्फोलाइन से सम्पर्क करें और बताएं कि आप हिन्दी बोलते हैं और आम तौर पर 90 सेकण्ड के भीतर दुभाषिया फोन पर आ जाएगा। वे आपको यह भी बता देंगे कि हिन्दी में दूसरे कौन से प्रकाशन उपलब्ध हैं।

- एशियन बिजनेस के संगठन, व्यापारों के सम्पर्क और कम्युनिटी यानि सामुदायिक संगठन आदि सलाह के अच्छे स्रोत हैं। एच एस ई इन ग्रुपों के साथ काम करता है ताकि वे आपको हैल्थ और सेफ्टी के बारे में सलाह दे सकें।

- इस लीफलेट में अंग्रेजी भाषा के खास-खास लीफलेट का ब्यौरा दिया गया है। यदि आपके पास अंग्रेजी बोलने वाले कर्मचारी या सहकर्मी हैं तो ये लीफलेट आपके लिए उपयोगी रहेंगे।

- हिन्दी में हम जैसे-जैसे नई जानकारी प्रकाशित करेंगे, वह हमारी वेबसाइट www.hse.gov.uk पर भी प्रकाशित होगी।

How to use this booklet– how each section works

List of topics

- Managing health and safety
- Slips, trips and falls
- Asbestos
- Hazardous substances
- Falls from a height
- Musculoskeletal disorders
- Display screen equipment
- Noise
- Vibration
- Electricity
- Work equipment and machinery
- Maintenance and building work
- Workplace transport
- Pressure systems
- Fire and explosion
- Radiation
- Stress
- First aid and accident reporting

No matter where you work, this booklet summarises the key common areas of risk at work and tells you how you can find out more to ensure that work is made safe.

On each page, you will see the sections headed like this:

The main text gives you a brief introduction to the subject.

Does this concern me?

This section gives you some pointers to whether the subject is relevant to your business.

What law applies?

This section gives you the main rules which apply in addition to the general duties in the Health and Safety at Work etc Act 1974.

How and where you can get more help

This section is a selection of HSE publications which will give you more detailed information and guidance on the subject, and how to order them.*

At the bottom of each page you will find HSE's Internet address, and also HSE's Infoline number which you can ring if you need more information.

At the back of the book is a section on health and safety policy statements and a section on risk assessments.

The words 'hazard' and 'risk' are used throughout this leaflet. Hazard means anything that can cause harm (eg chemicals, electricity, working from ladders, etc). Risk is the chance, high or low, that someone will be harmed by the hazard.

* HSE Books will accept orders for single copies of up to 25 assorted free publications. You should allow 10 working days for delivery.

इस बुकलेट का प्रयोग कैसे करें – हरेक भाग कैसे काम करता है?

विषय सूची

स्वास्थ्य और सुरक्षा का प्रबंध

फिसलना, ठोकर खाना और गिरना

एस्बेस्टस

खतरनाक पदार्थ

ऊंचाई से गिरना

मांस-पेशियों और हड्डियों में चोट

डिस्प्ले स्क्रीन उपकरण

शोर

कम्पन

बिजली

काम के उपकरण और मशीनरी

देखभाल और भवन निर्माण

कार्यस्थल पर परिवहन

प्रेशर व्यवस्था

आग और विस्फोट

रेडिएशन

तनाव

फर्स्ट एड देना और दुर्घटना की रिपोर्ट करना

आप कहीं भी काम करते हों, इस बुकलेट में आपके काम के दौरान जोखिम के आम कारणों के बारे में मोटे तौर पर बताया गया और आपको यह जानकारी दी गई है कि काम को सुरक्षित बनाने के अन्य तरीके क्या हैं।

प्रत्येक पेज पर आपको ऐसे शीर्षक पढ़ने को मिलेंगेः

मुख्य पाठ में आपको विषय का छोटा सा परिचय दिया गया है।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

इस भाग में आपको ऐसे संकेत दिए गए हैं कि यह विषय आपके कारोबार से जुड़ा है या नहीं।

कौन सा कानून लागू होता है?

इस भाग में खास नियम बताए गए हैं जो हैल्थ एण्ड सेफ्टी एट वर्क एटसेट्रा एक्ट, 1974 (Health and Safety at Work etc Act 1974) में बताए गए कर्त्तव्यों के अलावा लागू होते हैं।

आपको अधिक मदद कहाँ और कैसे मिल सकती है?

इस भाग में एच एस ई प्रकाशनों का ब्यौरा है, जिनमें इस विषय पर विस्तृत जानकारी और मार्गदर्शन है तथा इनके लिए आर्डर कैसे दिया जाए बताया गया है।*

हर पेज के आखिर में आपको एच एस ई का इंटरनेट पता और एच एस ई इन्फोलाइन नम्बर मिलेगा, जहाँ से आपको और जानकारी मिल सकेगी।

पुस्तक के अन्त में एक भाग हैल्थ और सेफ्टी पालिसी के स्टेटमेन्ट यानि बयानों पर और एक भाग जोखिम के मूल्यांकन पर है।

इस पूरी लीफलेट में '**खतरा**' और **जोखिम**' शब्दों का प्रयोग किया गया है। खतरा का मतलब है ऐसी कोई भी चीज जो नुकसान पहुँचा सकती हो (जैसे रसायन, बिजली, सीढ़ियों पर चढ़कर काम करना, आदि)। जोखिम का मतलब है अवसर, जिसमें किसी व्यक्ति को खतरे से कमोबेश जितना नुकसान हो सकता है।

---

* HSE Books में 25 वर्गीकृत मुफ्त प्रकाशनों की एक प्रति का आर्डर स्वीकार किया जाता है। डिलीवरी के लिए 10 कार्यदिवस लगेंगे।

Have you got health and safety under control?

Controlling dangers at work is no different from tackling any other task – recognising the problem, knowing enough about it, deciding what to do, putting the solution into practice.

If you have five or more employees you will need to have a written health and safety policy statement. This sets out how you manage health and safety in your organisation. On pages 44–65 of this leaflet is an example of a health and safety policy statement that you can fill in and keep at your workplace (but you do not have to use this format). Remember, you have to put what you write into practice.

You must do risk assessments – careful examinations of what could cause harm to people in your work. You can use the form on pages 66–69 of this leaflet to record your risk assessment (but you do not have to use this format).

What law applies?

- Management of Health and Safety at Work Regulations 1999 (risk assessment)
- Health and Safety (Consultation with Employees) Regulations 1996
- Safety Representatives and Safety Committees Regulations 1977

Does this concern me?

Did you know employers with five or more employees should have a written health and safety policy?

Did you know all employers and self-employed people have to assess the risks from work activities?

Did you know employers with five or more employees have to record the significant findings of their risk assessment?

Did you know employers have to consult their employees or their employees' safety representatives on health and safety matters?

Did you know employers have to provide health and safety training for employees?

See 'Safety Policy Statement' and 'Risk Assessment' sections at the back of this leaflet.

How and where you can get more help

Health and safety law poster
Encapsulated
ISBN 0 7176 2493 5   £7.50
Rigid PVC
ISBN 0 7176 1779 3   £12.50

Health and safety law. What you should know Leaflet English version
FREE (available in packs of 25
ISBN 0 7176 1702 5   £5.00)

Essentials of health and safety at work
ISBN 0 7176 0716 X   £5.95

Your health and safety. A guide for workers HSE27
English version   FREE

Consulting employees on health and safety: A guide to the law INDG232
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1615 0   £5.00)

Health and safety training: What you need to know
INDG345
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2137 5   £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आपने हैल्थ और सेफ्टी पर नियन्त्रण पा लिया है?

कार्यस्थल पर खतरों पर नियन्त्रण करना अन्य कार्यों से अलग नहीं है– समस्या को समझना, इसके बारे में पर्याप्त जानकारी लेना, निर्णय लेना कि क्या किया जाए, समाधान को व्यवहार में लाना।

यदि आपके पास पांच या अधिक कर्मचारी हैं तो आपके पास लिखित रूप में हैल्थ और सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट यानि नीति का बयान होना चाहिए। यह बताता है कि आप अपने संगठन में हैल्थ और सेफ्टी का प्रबन्ध कैसे करेंगे। इस लीफलेट के पृष्ठ 44–65 पर हैल्थ एन्ड सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट का उदाहरण दिया गया है, जिसे आप पूरा भरकर अपने कार्यस्थल पर रख सकते हैं (लेकिन आपको उसे बिलकुल इसी रूप (फार्मेट) में तैयार करना जरूरी नहीं है)। ध्यान रहे कि आपने जो लिखा है उसपर अमल भी करना होगा।

आपको खतरों का आकलन करना ही होगा – उन तथ्यों को ध्यानपूर्वक जाँच लीजिए जो आपके कार्यस्थल पर लोगों को नुकसान पहुँचा सकते हैं। इस लीफलेट के पृष्ठ 66–69 पर दिए फार्म का प्रयोग करते हुए आप खतरे के आकलन को दर्ज कर सकते हैं (लेकिन आपको इसे बिलकुल इसी रूप या फार्मेट में तैयार करना जरूरी नहीं है)।

कौन सा कानून लागू होता है?

- मैनेजमेन्ट ऑफ हैल्थ एण्ड सेफ्टी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1999 (Management of Health and Safety at Work Regulations 1999 (ख़तरे का आकलन)
- हैल्थ और सेफ्टी (कन्सल्टेशन विद एम्प्लाईज) रेग्यूलेशन्स 1996 (Health and Safety (Consultation with Employees) Regulations 1996)
- सेफ्टी रिप्रेज़ेन्टेटिव्स एण्ड सेफ्टी कमिटीज रेग्यूलेशन्स 1977 (Safety Representatives and Safety Committees Regulations 1977)

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आप जानते हैं कि अगर आपके पास पांच या अधिक कर्मचारी हैं, तो आपके पास लिखित रूप में हैल्थ और सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट यानि नीति का बयान होना चाहिए?

क्या आप जानते हैं कि सभी नियोक्ताओं और अपने रोज़गार में लगे लोगों को अपने व्यवसाय के खतरों का मूल्यांकन करना चाहिए?

क्या आप जानते हैं कि यदि आपके पास पांच या अधिक कर्मचारी हैं तो आपको अपने व्यवसाय के खतरों के मूल्यांकन की प्रमुख जानकारी का रिकार्ड तैयार करना चाहिए?

क्या आप जानते हैं कि नियोक्ताओं को अपने कर्मचारियों या उनके प्रतिनिधियों से हैल्थ और सेफ्टी के मुद्दों पर परामर्श करना चाहिए?

क्या आप जानते हैं कि नियोक्ताओं को अपने कर्मचारियों को हैल्थ और सेफ्टी की ट्रेनिंग देनी चाहिए?

इसी लीफलेट के पीछे देखिए 'सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट' और जोखिम का आकलन'।

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

यौर हैल्थ एण्ड सेफ्टी अ गाइड फार वर्कर्स HSE27 *(Your health and safety. A guide for workers* HSE27*)* हिन्दी संस्करण –**मुफ्त**

हैल्थ एण्ड सेफ्टी लॉ. व्हाट यू शुड नो Health and safety law. What you should know) लीफलेट हिन्दी संस्करण
मुफ्त (25 के पैक में उपलब्ध है – ISBN 0 7176 2029 8 £5.00)

What are the chances of slipping or tripping at work?

The most common cause of injuries at work is the slip or trip. Resulting falls can be serious. They happen in all kinds of businesses, but sectors such as food and catering report higher than average numbers. It's a particularly important subject if members of the public use your premises. The estimated cost to employers of all these injuries is over £300 million a year, and insurance only covers a small part of this. Effective solutions are often simple, cheap and lead to other benefits.

What law applies?

- Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992

Does this concern me?

Do you have floors which are, or can become, slippery, eg when wet?

Does spillage or contamination occur and is it dealt with quickly?

Do people use unlit areas such as paths or yards in the dark?

Might temporary work such as maintenance or alterations take place? It could introduce slipping and tripping hazards such as trailing cables.

Do you use floor cleaning materials anywhere? Are the right methods and materials being used?

Have you assessed the risks from slips and trips?

How and where you can get more help

Preventing slips, trips and falls at work INDG225
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1183 3 £5.00)

Workplace health, safety and welfare INDG244
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 1328 3 £5.00)

Slips and trips: Guidance for the food processing industry HSG156
ISBN 0 7176 0832 8 £9.75

Slips and trips: Guidance for employers on identifying hazards and controlling risks HSG155
ISBN 0 7176 1145 0 £7.50

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

काम करते समय फिसलने या ठोकर खाने की क्या सम्भावना है?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपके फर्श ऐसे हैं जो फिसलन वाले हैं या गीले होने पर फिसलने वाले हो जाते हैं?

क्या तरल पदार्थ या ऐसी ही दूसरी चीजें गिरती हैं और इन्हें जल्द ही साफ किया जाता है?

क्या लोग प्रकाश रहित इलाकों जैसे अंधेरे रास्तों या यार्ड का प्रयोग करते हैं?

क्या अस्थायी कार्य जैसे कि रखरखाव या बदलाव के काम किए जाते हैं? इससे फिसलन और ठोकर खाने का खतरा पैदा हो सकता है, जैसे जमीन पर बिखरी केबल।

क्या आप कहीं भी फर्श साफ करने वाली चीजें इस्तेमाल करते हैं? क्या सफाई के लिए सही तरीके और चीजें इस्तेमाल होती हैं?

क्या आपने फिसलने और ठोकर लगने की सम्भावना का अनुमान लगाया है?

काम के दौरान चोट लगने का सबसे सामान्य कारण है फिसलना या ठोकर लगना। इसकी वजह से गिरने पर हालत नाज़ुक हो सकती है। ये किसी भी तरह के कारोबार में हो सकती है लेकिन खाने और केटरिंग में ये घटनाएं औसत से अधिक है। यदि आपके परिसर का प्रयोग आम जनता भी करती है तो यह निहायत ज़रूरी विषय हो जाता है। इस प्रकार की चोटों से नियोक्ताओं पर साल में £300 मिलियन से भी ज्यादा की लागत आती है और बीमा में इसका छोटा सा हिस्सा ही कवर हो पाता है। इसके प्रभावी समाधान कई बार सरल व सस्ते हैं और दूसरे फायदे पहुँचाते हैं।

कौन सा कानून लागू होता है?

- वर्कप्लेस (हेल्थ, सेफ्टी एण्ड वेलफेयर) रेग्यूलेशन्स 1992 (Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you work with, or come into contact with, asbestos?

Asbestos is the largest single cause of work-related fatal disease and ill health in Great Britain. Almost all asbestos-related deaths and ill health are from exposures several decades ago, but if you work with asbestos, or come into contact with it during repair and maintenance work, you are at risk. You should avoid working with asbestos if possible, but if not you must do it safely.

Asbestos can be found in buildings built from 1950 to 1985 in many forms. It may also be found in some vehicle brake pads and clutch linings.

What law applies?

- Control of Asbestos at Work Regulations 1987 (as amended)
- Asbestos (Licensing) Regulations 1983 (as amended)
- Asbestos (Prohibitions) Regulations 1992 (as amended)

Does this concern me?

Do you know whether there is asbestos in your premises? It is often found in roofs and exterior walls, boilers, vessels and pipework, ceilings, interior walls and panels, flooring materials, air handling systems, domestic appliances, brake/clutch linings, fire blankets, etc.

Does your work involve maintenance and repair of premises? You might disturb asbestos while doing routine work.

Do you know what the rules are about removing asbestos? In most cases, you will need to use a contractor licensed by HSE to work with asbestos.

Would you know how to find someone licensed to do this work?

Do you know whether there is asbestos in any of the materials you work with?

Have you assessed the risks from asbestos?

How and where you can get more help

Work with asbestos insulation, asbestos coating and asbestos insulating board Approved Code of Practice L28
ISBN 0 7176 2563 X £9.50

Asbestos alert pocket card for building maintenance, repair and refurbishment workers INDG188
FREE (available in packs of 25
ISBN 0 7176 1209 0 £5.00)

The Control of Asbestos at Work Approved Code of Practice L27
ISBN 07176 2562 1 £9.50

A comprehensive guide to managing asbestos in premises HSG227
ISBN 0 7176 2381 5 £12.50

Asbestos essentials task manual: Task guidance sheets for the building maintenance and allied trades HSG210
ISBN 0 7176 1887 0 £8.50

Introduction to asbestos essentials: Comprehensive guidance on working with asbestos in the building maintenance and allied trades HSG213
ISBN 0 7176 1901 X £12.50

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप एस्बेस्टस का काम करते हैं, या इसके सम्पर्क में आते हैं?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आप जानते हैं कि आपके परिसर में एस्बेस्टस है? आम तौर पर यह छतों और बाहरी दीवारों, बॉयलरों, वेसेल्स और पाइपवर्क, सीलिंग, भीतरी दीवारों और पैनलों, फ्लोरिंग मैटिरियल, एयर हैन्डलिन्ग सिस्टम, घरेलू उपकरणों, ब्रेक/क्लच लाइनिंग, फायर ब्लेंकेट आदि में प्रयोग किया जाता है।

क्या आपके काम में परिसर का रखरखाव और मरम्मत शामिल हैं? सामान्य काम के दौरान भी आप एस्बेस्टस को उलट-पलट सकते हैं।

क्या आप जानते हैं कि एस्बेस्टस को हटाने के क्या नियम हैं? ज्यादातर मामलों में आपको ऐसे कन्ट्रेक्ट की सेवाएं लेनी होंगी जिसे एस्बेस्टस का काम करने के लिए एच एस ई से लाइसेन्स मिला हुआ है।

इस काम को करने के लिए लाइसेन्सशुदा व्यक्ति तलाशने के बारे में आप क्या जानते हैं?

क्या आप जानते हैं कि जिन वस्तुओं से आप काम कर लेते हैं उनमें एस्बेस्टस है या नहीं?

क्या आपने एस्बेस्टस से खतरे का आकलन किया है?

काम के दौरान होने वाली घातक बीमारियों और खराब सेहत के लिए ग्रेट ब्रिटेन में एस्बेस्टस एक बड़ा कारण है। एस्बेस्टस के कारण हुई सभी मौतें और खराब सेहत दसियों बरस पहले से एस्बेस्टस के सम्पर्क में रहने से है, लेकिन अगर आप एस्बेस्टस का काम करते हैं या मरम्मत और रखरखाव कार्यों के दौरान आप इसके सम्पर्क में आते हैं तो आप को जोखिम है। यदि सम्भव हो तो आप एस्बेस्टस का कामकाज न करें, लेकिन नहीं है तो सावधानी रखें।

1950 से 1985 के बीच बनी इमारत में एस्बेस्टस तरह-तरह से इस्तेमाल किया गया है। इसे कुछ गाड़ियों के ब्रेक पेड्स और क्लब लायनिंग में भी इस्तेमाल किया जाता है।

कौन सा कानून लागू होता है?

- कन्ट्रोल आफ एस्बेस्टस एट वर्क रेग्युलेशन्स, 1987 (यथा संशोधित) (Control of Asbestos at Work Regulations 1987 (as amended))
- एस्बेस्टस (लाइसेंसिंग) रेग्युलेशन्स, 1983 (यथा संशोधित) (Asbestos (Licensing) Regulations 1983 (as amended))
- एस्बेस्टस (प्रोहिबिशन्स) रेग्युलेशन्स, 1992 (यथा संशोधित) (Asbestos (Prohibitions) Regulations 1992 (as amended))

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ-5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you work with hazardous substances?

Does this concern me?

Do you use chemicals at work (including cleaning materials)?

Do you know suppliers of hazardous substances have to provide information to users, including safety data sheets and proper labelling?

Is there dust and fume present in your workplace?

Do you have any water systems which could be colonised by legionella, the bacteria that causes legionnaires' disease?

Do you work with animals or their products? These may cause skin or respiratory sensitisation or be infected with bacteria or viruses.

Have you assessed the risks from hazardous substances?

Thousands of people are exposed to all kinds of hazardous substances at work. These can include chemicals that people make or work with directly, and also dust, fume and bacteria which can be present in the workplace. Exposure can happen by breathing them in, contact with the skin, splashing them into the eyes or swallowing them. If exposure is not prevented or properly controlled, it can cause serious illness, including cancer, asthma and dermatitis, and sometimes even death. See also section on 'Fire and explosion' on page 36 and the 'safe handling and use of substances' section of the Health and Safety Policy Statement on page 54.

What law applies?

- Control of Substances Hazardous to Health Regulations 2002 (COSHH)
- Chemicals (Hazard Information and Packaging for Supply) Regulations 2002
- Control of Lead at Work Regulations 2002

How and where you can get more help

HSE's Infoline can help identify publications relevant to you.

COSHH: A brief guide to the Regulations INDG136(rev2)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 2677 6 £5.00)

COSHH essentials: Easy steps to control chemicals. Control of Substances Hazardous to Health Regulations HSG193
ISBN 0 7176 2421 8 £25.00.
A FREE internet version is also available on: www.coshh-essentials.org.uk

Preventing dermatitis at work INDG233
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1246 5 £5.00)

Respiratory sensitisers and COSHH: Breathe freely – An employers' leaflet on preventing occupational asthma Leaflet INDG95(rev2)
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 0914 6 £5.00)

Health risk management – a practical guide for managers in small and medium sized enterprises HSG137
ISBN 0 7176 0905 7 £6.50

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप खतरनाक पदार्थों के साथ काम करते हैं?

हजारों लोग ऐसे हैं जिन्हें काम के दौरान सभी प्रकार के खतरनाक पदार्थों से खतरा है। इसमें ऐसे रसायन हैं जिन्हें लोग तैयार करते हैं, या सीधे रसायनों से काम करते हैं। साथ ही कार्यस्थल पर धूल, धुंआ और बैक्टीरिया भी हो सकते हैं। सांस के रास्ते, चमड़ी पर लगने, आँख में पड़ जाने या निगलने से इनसे खतरा हो सकता है। यदि इनके सम्पर्क में आने से बचाव न किया जाए या उचित रूप से इन्हें काबू में न रखा जाए तो कैंसर, दमा और डर्मेटाइटिस जैसी कई गम्भीर बीमारियां हो सकती हैं, जो कई बार मौत का कारण भी बन जाती हैं। पृष्ठ 37 पर 'आग तथा विस्फोट' तथा पृष्ठ 55 पर हैल्थ एन्ड सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट के 'सेफ हैन्डलिंग एन्ड यूज ऑफ सबस्टेंटिस' भाग को भी देखिए।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आप काम के दौरान रसायनों का प्रयोग करते हैं (क्लीनिंग सामग्री सहित)?

क्या आप जानते हैं कि खतरनाक पदार्थों के सप्लायरों को जानकारी देनी होती है, जिसमें सेफ्टी डाटा शीट और उचित लेबलिंग भी शामिल है?

क्या आपके कार्यस्थल पर धुंआ और धूल रहती है?

क्या आपके यहां कोई जल प्रणाली है जिसमें, लीजनेर्स बीमारी (legionnaires' disease) पैदा करने वाले बैक्टीरिया लीजानेला (legionella) पनप सकते हैं?

क्या आप जानवरों और उनके उत्पादों का काम करते हैं? इससे चर्म या साँस के रोग हो सकते हैं या बैक्टीरिया या वायरस से संक्रमण हो सकता है?

क्या आपने खतरनाक पदार्थों से खतरों का आकलन किया है?

कौन-सा कानून लागू होता है?

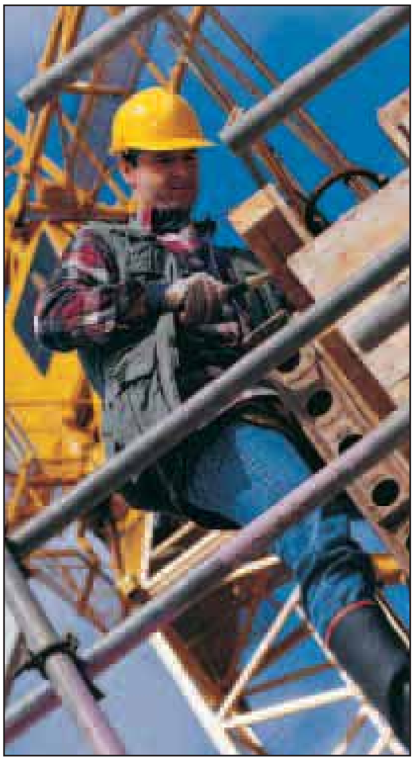
- क्न्ट्रोल ऑफ सबस्टेंसिस हेजार्डअस टू हेल्थ रेग्यूलेशन्स 2002 (सी ओ एस एच एच – कौश) Control of Substances Hazardous to Health Regulations 2002 (COSHH)
- केमिकल्स (हेजाई इनफार्मेशन एन्ड पैकेजिंग फॉर सप्लाई) रेग्यूलेशन्स 2002 (Chemicals (Hazard Information and Packaging for Supply) Regulations 2002)
- क्न्ट्रोल ऑफ लेड एट वर्क रेग्यूलेशन्स 2002 (Control of Lead at Work Regulations 2002)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you perform work at height and if so is it done safely?

Falls from a height account for around 70 fatalities and 4000 major injuries every year. One of the main causes is falls from ladders. To help prevent falls from height you should consider the risks to all your workers, ensure they are trained and have suitable and safe equipment for the tasks, are properly managed and supervised. You should also ensure that sufficient protection measures (eg suitable and sufficient personal protective equipment) are in place while they are working at height.



Does this concern me?

Do you carry out simple maintenance or cleaning tasks that require working at heights?

Do you have the most appropriate equipment for the task? It may often be safer to use an access tower or mobile elevating work platform rather than a ladder.

Do you know what work is done at height and how it is performed? For example, does anyone ever have to work on the roof, or on or near fragile surfaces?

Are your employees trained in the use of the particular equipment they use for working at height?

Have you assessed the risks from working at height?

What law applies?

- Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998
- Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998
- Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996

How and where you can get more help

Simple guide to the Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998 INDG291
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2429 3 £5.00)

Simple guide to the Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998 INDG290
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2430 7 £5.00)

Using work equipment safely INDG229(rev1)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 2389 0 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप ऊँचाई पर काम करते हैं और यदि ऐसा है तो क्या काम आप सुरक्षापूर्वक करते हैं?

ऊँचाई से गिरने के कारण हर साल लगभग 70 मौतें और 4000 गम्भीर रूप से घायल होने की घटनाएं होती हैं। गिरने के प्रमुख कारणों में सीढ़ी भी एक है। ऊँचाई से गिरने से बचने के लिए आप अपने सभी वर्करों को हो सकने वाले जोखिम का आकलन कीजिए। यह सुनिश्चित कीजिए कि उन्हें काम के लिए ट्रेनिंग दी गई है और उनके पास उचित और सुरक्षित उपकरण हैं। साथ ही उनका सही तौर पर प्रबन्ध और निगरानी कीजिए। आपको यह भी तय करना होगा कि जब वे ऊँचाई पर कार्य कर रहे हों तो कार्यस्थल पर पर्याप्त साधन (जैसे लोगों को बचाने के लिए उचित और पर्याप्त उपकरण) मौजूद हैं।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आप सामान्य रखरखाव या सफाई के काम करते हैं, जिनमें ऊँचाई पर काम करना पड़ता है?

क्या इस काम के लिए आपके पास समुचित उपकरण हैं? बहुधा यह सुरक्षित होता है कि सीढ़ी की बजाय एक्सेस टावर या मोबाइल एलीवेटिंग वर्क प्लेटफार्म का प्रयोग किया जाए।

क्या आप जानते हैं कि ऊँचाई पर क्या काम करना है और इसे कैसे किया जाए? उदाहरण के लिए क्या किसी को छत पर या फिर नाज़ुक या नाज़ुक जैसी सतह पर काम करना पड़ता हैं?

क्या आपके कर्मचारियों को ऊँचाई पर काम करने के उपकरण इस्तेमाल करने की ट्रेनिंग दी गई हैं?

क्या आपने ऊँचाई पर काम करने के जोखिम का आकलन किया है?

कौन सा कानून लागू होता है?

- प्रोविजन एन्ड यूज़ ऑफ इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998)
- लिफिटिंग ऑपरेशन्स एन्ड लिफिटिंग इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998)
- कन्सट्रक्शन (हेल्थ, सेफ्टी एन्ड वेलफेयर) रेग्यूलेशन्स 1996 (Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेज़ी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you suffer from sprains, strains and pains?

Does this concern me?

Does your work include strenuous lifting, carrying, pushing, pulling, reaching or repetitive handling?

Do you have repetitive finger, hand or arm movements which are frequent, forceful or awkward?

Does your work involve twisting, squeezing, hammering or pounding?

Have you assessed the risks from manual handling?

Manual handling is transporting or supporting loads by hand or using bodily force. Many people hurt their back, arms, hands or feet lifting everyday loads, not just when the load is too heavy. More than a third of all over-three-day injuries reported each year to HSE and to local authorities are the result of manual handling. These can result in those injured taking an average of 11 working days off each year.

'Upper limbs' refers to the neck, shoulders, arms, wrists, hands and fingers. Upper limb disorders (sometimes called repetitive strain injury (RSI)) can happen in almost any workplace where people do repetitive, or forceful manual activities in awkward postures, for prolonged periods of time. These can cause muscular aches and pains, which may initially be temporary, but if such work is not properly managed, and the early symptoms are not recognised and treated, can progress to a chronic and disabling disorder. Cumulative damage can build up over time causing pain and discomfort in people's backs, arms, hands and legs. Most cases can be avoided by providing suitable lifting equipment that is regularly maintained, together with relevant training on both manual handling and using the equipment safely (see page 28 'Work equipment and machinery').

What law applies?

- Manual Handling Operations Regulations 1992
- Management of Health and Safety at Work Regulations 1999

How and where you can get more help

Aching arms (or RSI) in small businesses: Is ill health due to upper limb disorders a problem in your workplace? INDG171(rev1)
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2600 8 £5.00)

Upper limb disorders in the workplace HSG60
ISBN 0 7176 1978 8 £9.50

Getting to grips with manual handling – a short guide for employers INDG143(rev1)
(available in packs of 15
ISBN 0 7176 1754 8 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप मोच, खिंचाव और दर्द से पीड़ित हैं?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपके काम में बोझा उठाना, लाद कर ले जाना, धकेलना, खींचना, रीचिंग या बार-बार उठाना-रखना शामिल है?

क्या आपके काम में उंगलियों, हाथों या बांह बार-बार हिलाने-डुलाने पड़ते हैं, जो बार-बार, जोर लगाकर या अचानक होते हैं?

क्या आपके काम में मरोड़ना, निचोड़ना, हथौड़ा चलाना या कुटाई करना शामिल हैं?

क्या आपने इन्सानों द्वारा काम करने में जोखिम का आकलन किया है?

भारी सामान को हाथ या शारीरिक बल का प्रयोग करते हुए लाना-ले जाना या उठाना इंसानी तौर पर रखरखाव कहलाता है। रोजाना भार उठाते हुए कई लोग अपनी पीठ, बांह, हाथ या पैरों पर चोट खा बैठते हैं, सिर्फ इसलिए नहीं कि सामान बहुत भारी था। एच एस ई और लोकल अथारिटी के पास प्रतिदिन रिपोर्ट की गई सभी ऐसी चोटें जो तीन दिन से ज्यादा रहें, उनमें एक तिहाई ऐसी हैं, जिनकी वजह इन्सानी तौर पर रखरखाव है। घायल लोग औसतन सालाना 11 कार्य दिवस छुट्टी के रूप में लेते हैं।

'ऊपरी अंगों' से मतलब है - गर्दन, कंधे, बांहें, कलाईयाँ, हाथ और उंगलियां। ऊपरी अंगों में होने वाली विकृतियाँ (इन्हें रिपीटीटिव स्ट्रेन इन्जरी (RSI) भी कहा जाता है), ऐसे किसी भी कार्यस्थल पर हो सकती है जहां एक जैसा काम बार-बार करते हैं। यह काफ़ी लम्बी अवधि तक बेढंगेपन से शरीर को रखते हुए मेहनती काम करने से होती है। इनकी वजह से पेशियों में पीड़ा और दर्द हो सकता है, शुरू में यह अस्थायी हो सकता है, लेकिन यदि ऐसा काम सही रूप से न किया जाए और शुरूआती लक्षणों को पहचान कर सही इलाज न हो तो विकृति बढ़कर क्रानिक और अपंग करने वाली हो सकती है। थोड़ा-थोड़ा नुकसान बढ़कर इतना हो जाता है कि लोगों की पीठ, बांहों, हाथों और टांगों में दर्द और बेचैनी का कारण बन जाता है। यदि उठाने के उचित उपकरण हों तो इन मामलों से बचा जा सकता है। इन उपकरणों का उचित रखरखाव और इंसानी तौर पर काम करने व उपकरणों को एहतियात के साथ प्रयोग लेने की ट्रेनिंग भी दी जानी चाहिए। (देखिए पृष्ठ 29 'वर्क इक्विपमेन्ट एन्ड मशीनरी')।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- मेन्यूअल हैंडलिंग आपरेशन्स रेग्यूलेशन्स 1992 (Manual Handling Operations Regulations 1992)
- मैनेजमेन्ट ऑफ हेल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1999 (Management of Health and Safety at Work Regulations 1999)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you use computers or other display screen equipment?

Does this concern me?

Is there regular use of display screens as a significant part of the work?

Does anyone use a keyboard, mouse or other input device?

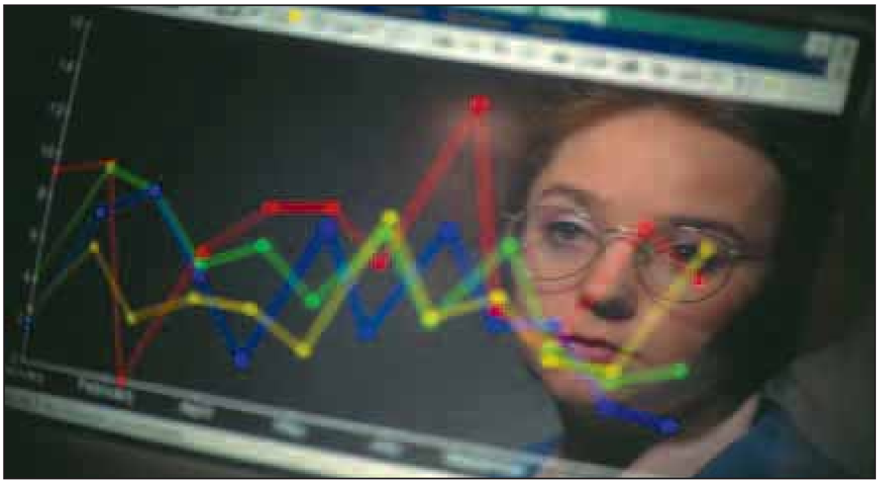
Are people complaining of discomfort, aches and pains?

Have you assessed the risks from display screen equipment?

Using a computer or other kinds of display screen equipment (visual display units) can give rise to back problems, repetitive strain injury, or other musculo-skeletal disorders. These health problems may become serious if no action is taken. They can be caused by poor design of work-stations (and associated equipment such as chairs), insufficient space, lack of training or not taking breaks from display screen work. Work with a screen does not cause eye damage, but many users experience temporary eye strain or stress. This can lead to reduced work efficiency or taking time off work.

What law applies?

- Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992



How and where you can get more help

The law on VDUs. An easy guide: Making sure your office complies with the Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 (as amended in 2002) HSG90
ISBN 0 7176 2602 4 £8.50

Working with VDUs INDG36(rev1)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 1504 9 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप कम्प्यूटर या अन्य डिस्प्ले स्क्रीन उपकरण प्रयोग करते हैं?

कम्प्यूटर या डिस्प्ले स्क्रीन विजुअल डिस्प्ले यूनिट (visual display units) के दूसरे प्रकारों के उपकरण का उपयोग पीठ की शिकायतों, रिपीटीटिव स्ट्रेन इन्जरी या पेशी-अस्थियों (musculoskeletal) की अन्य विकृतियां पैदा कर सकता है। यदि कोई कार्रवाई न की जाए तो सेहत की ये कठिनाइयां गम्भीर रूप ले सकती हैं। वर्क स्टेशन की डिजाइन में खामी (और इसके साथ के उपकरणों जैसे कुर्सी), अपर्याप्त जगह, या डिस्प्ले स्क्रीन पर काम करते हुए ब्रेक न लेना भी इसकी वजह हो सकते हैं। स्क्रीन पर काम करने से आँखों को नुकसान नहीं होता है लेकिन प्रयोक्ता को अस्थायी तौर पर खिंचाव या दबाव महसूस हो सकता है। इससे कार्य की दक्षता में गिरावट या काम से छुट्टी लेने के हालात बन सकते हैं।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या डिस्प्ले स्क्रीन का नियमित उपयोग आपके काम का खास हिस्सा है?

क्या कोई कीबोर्ड (keyboard), माउस (mouse) या अन्य इनपुट (input) उपकरणों का प्रयोग करता है?

क्या लोग असुविधा, दर्द और पीड़ा की शिकायत करते हैं?

क्या आपने डिस्प्ले स्क्रीन से खतरों का आकलन किया है?

कौन-सा कानून लागू होता है?

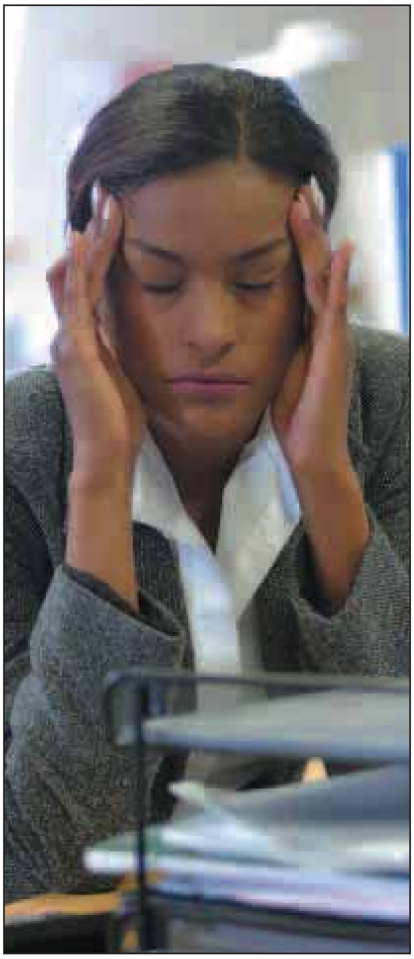
- हैल्थ एन्ड सेफ्टी (डिस्प्ले स्क्रीन इक्विपमेन्ट) रेग्यूलेशन्स 1992 (Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ-5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Is your workplace noisy?

High levels of noise at work can cause hearing loss. This can take many years to become serious. Young people can be damaged as easily as the old and premature deafness is even worse. Sufferers often first start to notice hearing loss when they cannot keep up with conversations in a group, or when the rest of their family complains they have the television on too loud. Deafness can make people feel isolated from their family, friends and colleagues.



Does this concern me?

Is anywhere so noisy that people have to shout to each other at normal speaking distance to make themselves heard? If so, there is likely to be a danger to hearing.

Does anyone go home with ringing in their ears? Also a sign of a noise problem.

Are tools or equipment used which make loud, explosive noises, eg a cartridge operated fixing tool?

Do people wear ear protection in some areas? Noise control may need checking to make sure it is working well enough.

Have you assessed the risks from noise?

What law applies?

- Noise at Work Regulations 1989

How and where you can get more help

Reducing noise at work – Guidance on the Noise at Work Regulations 1989 L108
ISBN 0 7176 1511 1 £9.75

Noise at Work: Advice for employers INDG362
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 2539 7 £5.00)

Sound solutions: Techniques to reduce noise at work HSG138
ISBN 0 7176 0791 7 £10.95

Protect your hearing or lose it! Pocket card INDG363
FREE (available in packs of 25
ISBN 0 7176 2540 0 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आपके कार्यस्थल पर शोर है?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या कहीं पर इतना शोर है कि अपनी बात सुनाने के लिए लोगों को सामान्य से ज्यादा ऊँची आवाज में चिल्लाना पड़ता है? यदि ऐसा है तो कानों को खतरे की सम्भावना है।

क्या घर पहुँच कर किसी को कानों में सनसनाहट रहती है? यह भी शोर की समस्या का संकेत है।

जिन औजारों या उपकरणों का प्रयोग किया जाता है क्या वे तेज, धमाके जैसी आवाज करते हैं, जैसे कार्टरिज से चलने वाले फिक्सिंग टूल्स?

क्या कुछ इलाकों में लोगों को कान-रक्षक पहनने पड़ते हैं? सब कुछ ठीक रहे इसके लिए शोर नियन्त्रण की भली प्रकार जाँच होनी चाहिए।

क्या आपने शोर से जोखिम का आकलन किया है?

बहुत ज्यादा शोर से सुनने की क्षमता नष्ट हो जाती है। इस समस्या के गम्भीर होने में कई बरस लग जाते हैं। युवा हों या बुज़ुर्ग दोनों ही को बराबर नुकसान होता है, और कई बार तो बहरापन भी हो सकता है। इससे पीड़ित लोग सुनने की क्षमता में पहली कमी तब महसूस करते हैं, जब वे यह पाते हैं कि वे एक ग्रुप में बातचीत नहीं समझ पाते हैं, या जब उनके परिवार के अन्य सदस्य यह शिकायत करते हैं कि उन्होंने टेलिविजन की आवाज बहुत तेज कर रखी है। बहरेपन के कारण व्यक्ति अपने को परिवार, दोस्तों और सहकर्मियों से कटा हुआ महसूस करता है।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- नाइज ऐट वर्क रेग्यूलेशन्स 1989 (Noise at Work Regulations 1989)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Are you exposed to vibration?

Vibration from work with powered hand-held tools, equipment or processes can damage the hands and arms of users causing 'hand-arm vibration syndrome'. This is a painful, irreversible condition which includes 'vibration white finger' and the effects can be impaired blood circulation, damage to the nerves and muscles, and loss of ability to grip properly.

Back damage can be caused by vibration from a vehicle or machine passing through the seat into the driver's body through the buttocks – known as whole-body vibration. Whole-body vibration can also be caused by standing on the platform of a vehicle or machine, so vibration passes into the operator through their feet.

Does this concern me?

Does anyone work with powered hand-held tools such as angle grinders, needle guns, chipping hammers or concrete breakers?

Does anyone doing this work get tingling or numbness in the fingers or hands?

Does anyone often drive off-road machinery such as tractors, dumper trucks or excavators or unsuspended vehicles such as fork-lift trucks?

Have you assessed the risks from vibration?

What law applies?

No specific regulations. Covered by the general requirements of:

- Management of Health and Safety at Work Regulations 1999
- Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998

How and where you can get more help

Health risks from hand-arm vibration: Advice for employers INDG175(rev1)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 1553 7 £5.00)

Vibration solutions HSG170
ISBN 0 7176 0954 5 £13.75

Health risks from vibration white finger: Advice for employees and the self employed INDG126(rev1)
FREE (available in packs of 15
ISBN 07176 1554 5 £5.00)

Hand-arm vibration HSG88
ISBN 0 7176 0743 7 £7.50

Power tools: how to reduce vibration health risks INDG338
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2008 5 £5.00)

In the driving seat: Advice to employers on reducing back pain in drivers and machinery operators INDG242
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 1314 3 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप कम्पन के सम्पर्क में हैं?

शक्ति चालित हैन्ड हेल्ड टूल्स, उपकरणों या प्रोसेसेज से होने वाले कम्पन प्रयोगकर्ता के हाथों और बाजुओं को नुकसान पहुँचा सकते हैं और 'हैन्ड आर्म वायब्रेशन सिन्ड्रोम' का कारण बन सकते हैं। यह ऐसी दर्द भरी हालत है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता है – इनमें 'वायब्रेशन व्हाइट फिंगर' (vibration white finger) भी शामिल है, इसके प्रभाव से खून के संचार में खराबी, स्नायु और पेशियों को नुकसान तथा किसी चीज को पकड़ने की ताकत चली जाती है।

किसी वाहन या मशीन के कम्पन सीट से होते हुए ड्राइवर के कूल्हों के माध्यम से पूरे शरीर में फैलते हैं और पीठ को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे होल बॉडी वायब्रेशन (whole-body vibration) कहा जाता है। किसी वाहन या मशीन के प्लेटफार्म पर खड़े होने से भी होल बॉडी वायब्रेशन हो सकता है क्योंकि उसे चलाने वाले ऑपरेटर (operator) के पैरों के माध्यम से कम्पन शरीर में आ जाता है।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या कोई भी एंगल ग्राइन्डर्स (angle grinders), नीडल गन्स (needle guns), चिपिंग हैमर्स (chipping hammers) या कन्क्रीट ब्रेकर्स (concrete breakers) जैसे पावर्ड हैन्ड-हैल्ड टूल्स (powered hand-held tools) का प्रयोग करता है?

यह काम करने वाले किसी भी व्यक्ति ने क्या उँगलियों या हाथों में सरसराहट या सुन्नपन की शिकायत की है?

क्या कोई भी व्यक्ति ट्रैक्टर (tractors), डम्पर ट्रक (dumper trucks) या एक्सकेवेटर (excavators) या फोर्क लिफ्ट ट्रक (fork-lift trucks) जैसे बिना कमानी वाली ऐसी मशीनों को चलाता है जो सड़क के अलावा अन्य स्थानों पर भी चलाई जाती हैं?

क्या आपने कम्पन से जोखिम का आकलन किया है?

कौन-सा कानून लागू होता है?

कोई विशेष विनिमय नहीं है, इन्हें निम्नलिखित की सामान्य अपेक्षाओं में शामिल किया गया है:

- मैनेजमेन्ट ऑफ हेल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1999 (Management of Health and Safety at Work Regulations 1999)
- प्रोविजन एन्ड यूज ऑफ वर्क इक्विप्मेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

How safe is electricity in your workplace?

Electricity can kill. Most deaths are caused by contact with overhead or underground power cables. Even non-fatal shocks can cause severe and permanent injury. Shocks from faulty equipment may lead to falls from ladders, scaffolds or other work platforms. Those using electricity may not be the only ones at risk. Poor electrical installations and faulty electrical appliances can lead to fires which can also result in death or injury to others.

What law applies?

- Electricity at Work Regulations 1989

Does this concern me?

Does anyone do electrical work in your business? Only those with appropriate technical knowledge and experience should be allowed to do this.

Is your electrical equipment in good working order?

Do you choose equipment that is suitable for its working environment eg waterproof or dustproof?

Do you dig in the street, pavement or near buildings? Knowing the proper precautions for avoiding underground cables is essential.

Do you work near or under overhead powerlines? There are essential safety precautions to follow.

Have you assessed the risks from electricity?

How and where you can get more help

Avoidance of danger from overhead electric power lines GS6
ISBN 0 7176 1348 8 £5.00

Electricity at work. Safe working practices HSG85
ISBN 0 7176 2164 2 £7.95

Avoiding danger from underground services HSG47
ISBN 0 7176 1744 0 £7.50

Electrical safety and you INDG231
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1207 4 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

आपके कार्यस्थल पर बिजली से कितनी सुरक्षा है?

बिजली जान ले सकती है। ज्यादातर मौतें ओवरहेड या भूमिगत पावर केबल के सम्पर्क में आने से होती हैं। ऐसा भी होता है कि कम घातक झटके से नाज़ुक और स्थायी चोट लग जाए। खराब उपकरणों से शॉक लगने के कारण सीढ़ियों से गिर सकते हैं या ऊपर चढ़ने के लिए बनाए गए स्केफोल्ड (scaffolds) या दूसरे प्लेटफार्म से भी गिर सकते हैं। केवल बिजली का प्रयोग करने वाले को ही जोखिम नहीं रहता बल्कि खराब स्थापना और बिजली के खराब उपकरणों की वजह से आग लग सकती है जो कि दूसरों के लिए मौत या चोट का कारण बन जाती है।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- इलेक्ट्रिसिटी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1989 (Electricity at Work Regulations 1989)

क्या इसका संबंध मुझसे है?

आपके कारोबार में क्या कोई भी बिजली का काम करता है? केवल उन्हीं को ऐसे काम करने की इजाजत दी जाए जिन्हें पूरा तकनीकी ज्ञान और तजुर्बा है।

क्या आपके इलेक्ट्रिक उपकरण काम करने की अच्छी हालत में हैं?

क्या आप ऐसे उपकरण चुनते हैं जो काम करने के परिवेश के मुताबिक हैं जैसे वाटरप्रूफ (waterproof) अर्थात पानी के प्रवेश कर सकने से सुरक्षित या डस्टप्रूफ (dustproof) अर्थात धूल प्रवेश कर सकने से सुरक्षित हैं?

क्या आप सड़क, फुटपाथ या भवनों के पास खुदाई करते हैं? भूमि के नीचे के केबल को बचाने के लिए उचित एहतियातों को जानना बहुत जरूरी है।

क्या आप ओवरहेड पावरलाइन (overhead powerlines) के पास या नीचे काम करते हैं? कुछ बहुत जरूरी सुरक्षा नियमों का पालन करना होता है।

क्या आपने बिजली से खतरे का आकलन किया है?

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you know how to select and use your work equipment?

Does this concern me?

Do you use ladders or other equipment for working at heights? For example, it may often be safer to use an access tower or mobile elevating work platform than a ladder.

Do you have machinery of any kind? You need to guard the parts that could cause injury; have the right controls, especially for starting and stopping; clean, or clear blockages in a safe way; and carry out preventive checks, maintenance and inspection.

Are hand tools used in your workplace, eg screwdrivers, knives, hand saws, meat cleavers, hammers?

Do you have lifting equipment such as pulley blocks, cranes, and lift trucks? Most lifting equipment will require regular thorough examination by a competent person.

Have you assessed the risks from work equipment?

Work equipment covers an enormous range spanning process machinery, machine tools, office machines, lifting equipment, hand tools, ladders and pressure washers. Important points include: selecting the right equipment for the job, making sure equipment is safe to use and keeping it safe through regular maintenance, inspection and,if appropriate, thorough examination, training employees to use equipment safely and following manufacturers' or suppliers' instructions. Accidents involving work equipment happen all the time – many serious, some fatal. See 'safe plant and equipment' section of the Health and Safety Policy Statement on page 52 of this leaflet.

What law applies?

- Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998
- Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998
- Supply of Machinery (Safety) Regulations 1992, as amended 1994

How and where you can get more help

Infoline can help identify publications relevant to you.

Simple guide to the Provision and Use of Work Equipment Regulations INDG291
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2429 3 £5.00)

Safe use of work equipment. Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998
L22
ISBN 0 7176 1626 6 £8.00)

Simple guide to the Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998
INDG290
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2430 7 £5.00)

Buying new machinery: A short guide to the law and some information on what to do for anyone buying new machinery for use at work
INDG271
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1559 6 £5.00)

Using work equipment safely
INDG229(rev1)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 2389 0 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book *or* go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप जानते हैं कि काम के उपकरणों का चयन और प्रयोग कैसे किया जाए?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

ऊँचाई पर काम करने के लिए क्या आप सीढ़ियों और दूसरे उपकरणों का उपयोग करते हैं? उदाहरण के लिए सीढ़ी की जगह पर एक्सेस टावर (access tower) या मोबाइल एलीवेटिंग वर्क प्लेटफार्म का प्रयोग करना अधिक सुरक्षित रहता है।

क्या आपके पास किसी भी प्रकार की मशीन हैं? आपको ऐसे हिस्सों पर ध्यान देना होगा जिनसे चोट लग सकती हो सही प्रकार के कन्ट्रोल लगाइये। खासकर स्टार्ट और स्टॉप के लिए: किसी भी रूकावट को सुरक्षित तरीके से साफ कीजिए या हटाइये, और सुरक्षात्मक जांच, रखरखाव और निरीक्षण करते रहें।

क्या आपके कार्य स्थल पर हैन्ड टूल्स जैसे स्क्रू ड्राइवर, चाकू, आरी, मीट क्लीवर (meat cleavers) और हथौड़ों का प्रयोग होता है?

क्या आपके पास पुली ब्लॉक (pulley blocks), क्रेनें (cranes), और लिफ्ट ट्रकों (lift trucks) जैसे उपकरण हैं? भार उठाने वाले ज्यादातर उपकरण ऐसे हैं जिनका किसी सक्षम व्यक्ति द्वारा नियमित और सम्पूर्ण परीक्षण जरूरी है।

क्या आपने कार्य के उपकरणों से खतरे का आकलन किया है?

कार्य के उपकरणों में बहुत से उपकरण शामिल हैं जैसे प्रोसेस मशीनरी (process machinery), मशीन टूल्स (machine tools), आफिस मशीन्स, लिफ़्टिंग उपकरण, हैन्ड टूल्स, सीढ़ियां और प्रेशर वाशर्स (pressure washers)। खास बात यह है कि: काम के लिए सही उपकरण का उपयोग सुरक्षित है और नियमित रखरखाव, निरीक्षण और यदि उचित हो तो परीक्षण करके इसे सुरक्षित रखा जाए, उपकरण को सुरक्षित तरीके से उपयोग में लाने के लिए कर्मचारियों को प्रशिक्षण मिले और निर्माता या सप्लायर्स के अनुदेशों का पालन किया जाए।

काम के उपकरणों के कारण कई बार दुर्घटनाएं होती हैं – कुछ गम्भीर तो कुछ घातक। इसी लीफलेट के पृष्ठ 53 पर हैल्थ एण्ड सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट के सेफ प्लान्ट एन्ड इक्विपमेन्ट भाग को देखिए।

कौन–सा कानून लागू होता है?

- प्रोविजन एन्ड यूज ऑफ वर्क इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998)
- लिफ्टिंग आपरेशन्स एन्ड लिफ्टिंग इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998)
- सप्लाइ ऑफ मशीनरी (सेफ्टी) रेग्यूलेशन्स 1992, जिसे 1994 में संशोधित किया गया। 1994 (Supply of Machinery (Safety) Regulations 1992, as amended 1994)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

What maintenance and building work takes place?

It's easy to overlook these activities because they happen now and again, and it's often a contractor or service agency doing the work. Sometimes people are in places where no one normally goes, eg the roof or electrical switchboard. They may be fault finding, trying to repair something quickly – often outside the routine. Not surprisingly there are many accidents. Falls from heights, eg ladders, are the most common cause of serious injury.

What law applies?

- Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996 (building work)
- Construction (Design and Management) Regulations 1994
- Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998
- Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998
- Confined Spaces Regulations 1997

Does this concern me?

Did you know that if you are the person responsible for your business, you are also responsible for contractors, service engineers, etc who do work for you?

Does anyone ever have to work on the roof, at a height or on fragile materials?

Does anyone have to fault find and repair machinery or equipment when it breaks down?

Is there a tank, pit, silo or similar confined space into which someone might go – and would you know if they did?

Have you found out whether there is any asbestos* in your buildings or plant which could be disturbed during maintenance or alterations?

Have you assessed the risks from maintenance and building work?

How and where you can get more help

Working together: Guidance on health and safety for contractors and suppliers INDG268(rev)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 2253 3 £5.00)

A guide to the Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996 INDG220
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 1161 2 £5.00)

The absolutely essential health and safety toolkit for the smaller construction contractor INDG344
FREE (available in packs of 5
ISBN 0 7176 2103 0 £5.00)

Health and safety in roof work HSG33
ISBN 0 7176 1425 5 £8.50

Managing contractors: A guide for employers HSG159
ISBN 0 7176 1196 5 £8.50

Health and safety in construction HSG150
ISBN 0 7176 2106 5 £9.95

Further information can be found on the Working Well Together (WWT) Website at wwt.uk.com or contact the WWT Campaign Helpline on 0845 2727 500.

*Also see page 5 on 'Asbestos'

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book or go to
www.hsebooks.co.uk

किस प्रकार का रखरखाव और निर्माण कार्य होता है?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आप जानते हैं कि यदि आप अपने कारोबार के लिए जिम्मेदार हैं तो आप कान्ट्रैक्टरों, सर्विस इंजीनियरों आदि के लिए भी जिम्मेदार हैं जो आपके लिए काम में लगे हैं?

किसी छत, ऊंचाई पर या नाजुक धरातल पर काम करना पड़ता है?

क्या किसी मशीनरी या उपकरण में खराबी होती है तो क्या किसी को खराबी पकड़ने और मरम्मत का काम करना होता है?

क्या कोई ऐसा टैंक (tank), गड्ढा (pit), सायलो (silo), या इसी तरह के ढके हुए स्थान हैं, जिनमें कोई जा सकता है – और यदि कोई जाता है तो क्या आपको जानकारी रहती है?

क्या आपने यह देख लिया है कि आपके भवन या प्लान्ट में कहीं एस्बेस्टस* का प्रयोग हुआ है, जिसके साथ रखरखाव या बदलाव के समय छेड़छाड़ हो सकती है?

क्या आपने रखरखाव और निर्माण कार्य के खतरों का आकलन किया है?

'एस्बेस्टस' पर पृष्ठ 13 की जानकारी भी पढ़िए

यह बहुत आसान है कि इन कार्यों को नजरअन्दाज कर दिया जाए क्योंकि ये कार्य कभी-कभी होते हैं और कई बार ये काम किसी ठेकेदार या सर्विस एजेंसी से कराए जाते हैं। कई बार लोग ऐसे स्थानों पर काम कर रहे होते हैं जहाँ आम तौर पर कोई नहीं जाता है जैसे छत या इलेक्ट्रिकल स्विच बोर्ड। हो सकता है वे खराबी तलाश रहे हों, जल्दी से कुछ मरम्मत करना चाहते हों – कई बार ये काम रोजमर्रा के कामों से अलग हटकर भी हो रहा होता है। हैरानगी नहीं कि कई बार दुर्घटनाएं हो जाएं। ऊँचाई, जैसे सीढ़ियों से गिरना गम्भीर चोटों का सब से सामान्य कारण है।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- कन्स्ट्रक्शन (हेल्थ, सेफ्टी वेलफेयर) रेग्यूलेशन्स 1996 (Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996)
- कन्स्ट्रक्शन (डिजाइन एन्ड मैनेजमेन्ट) रेग्यूलेशन्स 1994 (Construction (Design and Management) Regulations 1994)
- लिफ्टिंग आपरेशन्स एन्ड लिफ्टिंग इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Lifting Operations and Lifting Equipment Regulations 1998)
- प्रोविजन एन्ड यूज ऑफ वर्क इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 (Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998)
- कनफाईंड स्पेसिस रेग्यूलेशन्य 1997 (Confined Spaces Regulations 1997)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

What are the risks from transport in your workplace?

Every year about 70 people are killed and about 2500 seriously injured in accidents involving vehicles at the workplace. Being struck or run over by moving vehicles, falling from vehicles, or vehicles over-turning are the most common causes. Vehicles operating in the workplace include cars and vans, lift trucks, heavy goods vehicles, dumpers, specialised vehicles or plant. Often there is significantly more danger from vehicles in the workplace than on the public highway since the operating conditions are different.

Does this concern me?

Do you have vehicles in operation at your workplace? If so what kinds of vehicles are they?

Do you know who is allowed to drive or operate them? They should be trained and competent.

Do your drivers know which routes around the workplace they are allowed to use?

Do vehicles have to do reversing manoeuvres?

How are loading and unloading operations carried out?

Are pedestrians separated from vehicle movements as much as possible?

Are all vehicles properly maintained?

Do you actively control driving behaviour?

Have you assessed the risks from transport?

What law applies?

- Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992
- Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998 – regulation 9 is relevant to training
- Construction (Health and Safety and Welfare) Regulations 1996

How and where you can get more help

Reversing vehicles INDG148
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1063 2 £5.00)

Workplace transport safety – guidance for employers HSG136
ISBN 0 7176 0935 9 £7.50

Safety in working with lift trucks HSG6
ISBN 0 7176 1781 5 £6.50

Managing vehicle safety at the workplace: A short guide for employers INDG199
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 0982 0 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book or go to
www.hsebooks.co.uk

आपके कार्यस्थल पर ट्रान्सपोर्ट से कौन से जोखिम हैं?

कार्यस्थल पर वाहनों से प्रति वर्ष लगभग 70 लोगों की मौत होती है और लगभग 2500 लोग गम्भीर रूप से घायल हो जाते हैं। चलते वाहनों से धक्का लगना या इनके नीचे कुचलने या वाहन उलट जाने की घटनाएं आम तौर पर होती रहती हैं। कार्यस्थल पर चलने वाले वाहनों में कार व वैन, लिफ्ट ट्रक, भारी माल वाहन, डम्पर्स, खास तौर पर बने वाहन या प्लान्ट होते हैं। बहुधा यह होता है कि पब्लिक हाइवे की तुलना में कार्यस्थल के वाहनों से ज्यादा खतरा रहता है, क्योंकि दोनों जगह पर चलाने के हालात अलग-अलग होते हैं।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपके कार्यस्थल पर कोई वाहन चलते हैं? यदि हाँ तो किस प्रकार के वाहन हैं?

क्या आप जानते हैं कि इन्हें ड्राइव करने या चलाने की इजाजत किसे हैं? ये लोग प्रशिक्षित और सक्षम होने चाहिए।

क्या आपके ड्राइवर जानते हैं कि उन्हें आपके कार्यस्थल के आसपास किन मार्गों का प्रयोग करने की इजाजत है?

क्या वाहनों को रिवर्स भी करना पड़ता है?

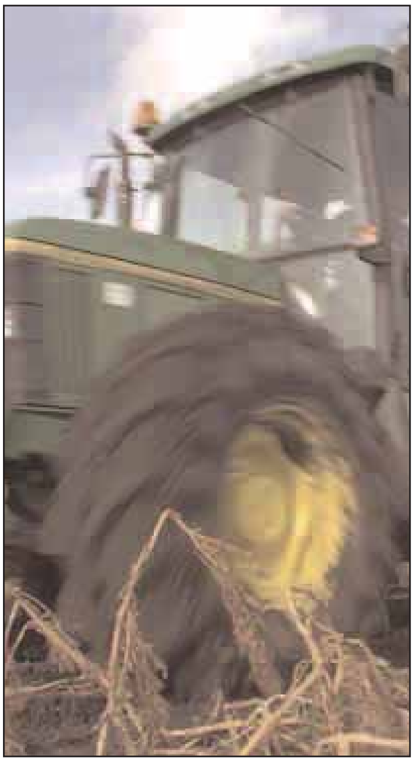
लोडिंग और अनलोडिंग यानि सामान चढ़ाना और उतारने के कार्य किस प्रकार किए जाते हैं?

क्या पैदल चलने वालों और वाहनों के आवागमन को यथासम्भव अलग रखा जाता है?

क्या सभी वाहनों का उचित रूप से रखरखाव किया जाता है?

क्या आप ड्राइविंग के तौर तरीकों को सक्रिय रूप से काबू में रखते हैं?

क्या आपने ट्रान्सपोर्ट के खतरों का आकलन किया है?



कौन-सा कानून लागू होता है?

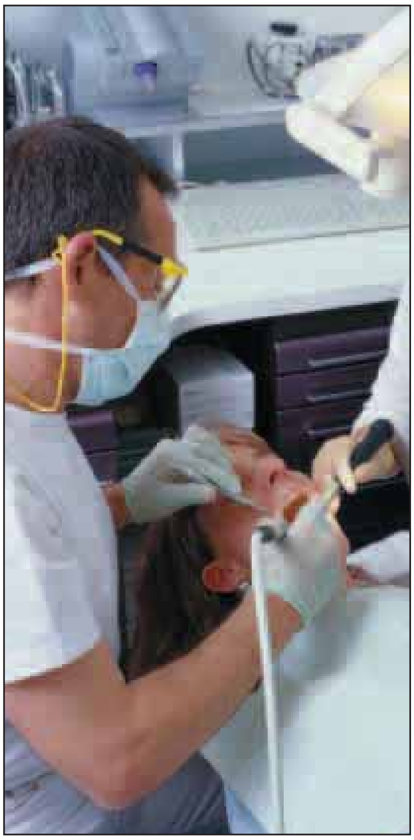
- वर्कप्लेस (हेल्थ, सेफ्टी एन्ड वेलफेयर) रेग्यूलेशन्स 1992 (Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992)
- प्रोविजन एन्ड यूज ऑफ वर्क इक्विपमेन्ट रेग्यूलेशन्स 1998 – (Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998) – रेग्यूलेशन 9 का सम्बन्ध ट्रेनिंग से है
- कन्सट्रक्शन (हेल्थ एन्ड सेफ्टी एन्ड वेलफेयर) रेग्यूलेशन्स 1996 (Construction (Health and Safety and Welfare) Regulations 1996)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you know the risks associated with pressure systems?

Pressure cookers, boilers, steam heating systems, gas cylinders and air compressors are common examples of equipment and systems containing a fluid under pressure. They can cause death or injury to people, and serious damage to property, if the contents are released unintentionally. There are about 150 incidents of this kind every year. They mainly happen when equipment fails through poor design, incorrect filling or maintenance or when the method of work is unsafe, or someone makes an operating mistake.



Does this concern me?

Do you have any pressure systems or equipment in your business that contain a fluid under pressure?

Do you know that most pressure systems have to be designed, installed, maintained and periodically examined so as to prevent danger?

Are you aware that as an employer or self-employed person, it's your job to choose a competent person to carry out examinations of the pressure systems?

Have you assessed the risks from pressure systems?

What law applies?

- Pressure Systems Safety Regulations 2000
- Carriage of Dangerous Goods (Classification, Packaging and Labelling) and Use of Transportable Pressure Receptacles Regulations 1996
- Transportable Pressure Vessels Regulations 2001

How and where you can get more help

Pressure systems safety and you INDG261(rev1)
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 1562 6 £5.00)

Safety of Pressure Systems, Pressure Systems Safety Regulations 2000. Approved Code of Practice L122
ISBN 0 7176 1767 X £7.50

The safe use of gas cylinders INDG308(rev1)
FREE (available in packs of 10
ISBN 0 7176 2332 7 £5.00)

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book or go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप जानते हैं कि प्रेशर सिस्टम के साथ कौन से जोखिम जुड़े हैं?

प्रेशर कुकर्स, बॉयलर्स, स्टीम हीटिंग सिस्टम्स, गैस सिलेन्डर्स और एयर कम्प्रेसर्स उन उपकरणों और सिस्टम्स के सामान्य उदाहरण हैं जिनमें तरल पदार्थ को दबाव में रखा जाता है। यदि इनमें रखा पदार्थ लापरवाही के कारण फट पड़े तो लोगों की मौत या घायल होने या सम्पति को काफी नुकसान होने की गुंजाइश रहती है। हर साल इस तरह की लगभग 150 घटनाएं होती हैं। यदि खराब डिजाइन, गलत तरीके से फिलिंग या रखरखाव के कारण उपकरण फेल हो जाए या काम करने का तरीका असुरक्षित हो या इनके प्रचालन में कोई व्यक्ति गलती कर बैठे तो ऐसी दुर्घटनाएं मुख्यतया होती हैं।

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपके कारोबार में ऐसा कोई प्रेशर सिस्टम या उपकरण है जिसमें कोई तरल पदार्थ दबाव में रखा जाता है?

क्या आप जानते हैं कि ज्यादातर प्रेशर सिस्टम को इस तरह से डिजाइन और स्थापित किया जाता है और उसकी देखभाल और समय-समय पर जाँच होती है ताकि खतरे से बचाव रहे?

क्या आप जानते हैं कि नियोक्ता या स्वरोजगार में लगे व्यक्ति के रूप में आपका कर्तव्य है कि प्रेशर सिस्टम की जांच करने के लिए आप सक्षम व्यक्ति का चुनाव कीजिए?

क्या आपने प्रेशर सिस्टम से खतरों का आकलन किया है?

कौन-सा कानून लागू होता है?

- प्रेशर सिस्टम सेफ्टी रेग्यूलेशन्स 2000 (Pressure Systems Safety Regulations 2000)
- कैरिज ऑफ डेन्जरस गुड्स (क्लासीफिकेशन, पेकेजिंग एन्ड लेबलिंग) एन्ड यूज ऑफ ट्रान्सपोर्टएबल प्रेशर रीसेप्टिकल्स (Carriage of Dangerous Goods (Classification, Packaging and Labelling) and Use of Transportable Pressure Receptacles Regulations 1996)
- ट्रान्सपोर्टएबल वेसेल्स रेग्यूलेशन्स 2001 (Transportable Pressure Vessels Regulations 2001)

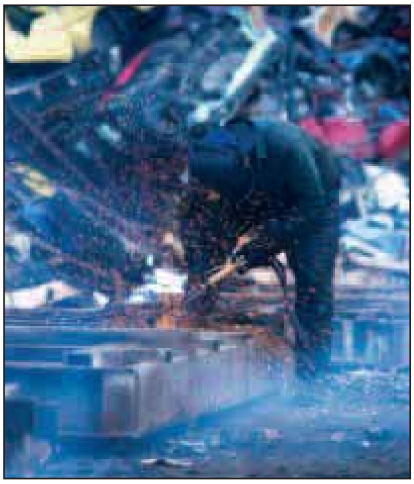
आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Do you know how to prevent fire or explosion?

Each year many people suffer burns caused by the flammable materials they work with. The wide variety of flammable substances found in the workplace ranges from the obvious, eg heating fuel, petrol, paint thinners and welding gases to the less obvious, eg packaging materials, dusts from wood, flour and sugar. For a fire to start, fuel, air and a source of ignition are needed. Controlling these can prevent fires.

If you would like information on fire exits, alarms, or extinguishers, contact your local fire authority.



Does this concern me?

Do you keep or use flammable substances?

Do you use or store gas in cylinders (eg propane)? A small amount of released gas can fill a large area with a potentially explosive mixture.

Do you work with flammable dusts? They can explode.

Do you work with plastic foams or polyester wadding? Some types will ignite easily, burn fiercely and give off dense black smoke.

Do you spray flammable paints? Vapours are heavier than air and collect at low level.

Do you know the dangers of putting flammable liquids on fires to make them burn more intensely?

Do you use oxygen, eg in cylinders, for welding?

Have you assessed the risks from fire or explosion?

What law applies?

- Dangerous Substances and Explosive Atmospheres Regulations 2002
- Fire Precautions Act 1971
- Fire Precautions (Workplace) Regulations 1997 – as amended

How and where you can get more help

Safe use of petrol in garages INDG331
FREE (available in packs of 10 ISBN 0 7176 1836 6 £5.00)

Safe use and handling of flammable liquids HSG140
ISBN 0 7176 0967 7 £8.50

Fire and explosion. How safe is your workplace? A short guide to the Dangerous Substances and Explosive Atmospheres Regulations INDG370
FREE (available in packs of 5 ISBN 0 7176 2589 3 £5.00)

Safe working with flammable substances INDG227
FREE (available in packs of 15 ISBN 0 7176 1154 X £5.00)

Dispensing petrol: Assessing and controlling the risk of fire and explosion at sites where petrol is stored and dispensed as a fuel HSG146
ISBN 0 7176 1048 9 £7.50

To order any of these titles, call HSE Books on 01787 881165 or use the order form at the back of this book or go to www.hsebooks.co.uk

क्या आप आग लगने और विस्फोट से सुरक्षित रहना जानते हैं?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आप आग पकड़ने वाले पदार्थ रखते या इस्तेमाल करते हैं?

क्या आप सिलेन्डर्स में गैस (जैसे प्रोपेन) को इस्तेमाल या स्टोर करते हैं? यदि थोड़ी सी भी गैस निकल जाए तो काफी बड़े इलाके में काफी विस्फोटक मिश्रण फैल जाता है।

क्या आप आग पकड़ सकने वाली डस्ट या बुरादे से काम लेते हैं? इनसे विस्फोट हो सकता है।

क्या आप प्लास्टिक फोम या पालिएस्टर वाडिंग से काम लेते हैं? इसकी कुछ किस्में आसानी से जल उठती हैं, तेजी से धधकती हैं और गहरा काला धुंआ छोड़ती हैं।

क्या आप आग पकड़ सकने वाले रंग-रोगन को स्प्रे करते हैं? इसके कण हवा से भारी होते हैं और फर्श के आस-पास की हवा में एकत्र हो जाते हैं।

क्या आप जानते हैं कि आग में तेजी लाने के लिए उस पर जल सकने वाले तरल पदार्थ डालना खतरनाक हैं?

क्या आप वेल्डिंग के लिए सिलेन्डर में आक्सीजन का इस्तेमाल करते हैं?

क्या आपने आग या विस्फोट से खतरे का आकलन किया है?

हर साल बहुत से लोग आग पकड़ने वाले उन पदार्थों के कारण झुलसते हैं, जिन्हें वे काम में लेते हैं। कार्यस्थल पर हीटिंग ईंधन, पेट्रोल, पेन्ट को पतला करने वाले थिनर्स (thinners) और वेल्डिंग गैसों जैसे खास पदार्थों से लेकर पैकेजिंग सामग्री, लकड़ी का बुरादा, आटा और चीनी जैसे कम विशिष्ट

पदार्थों के रूप में आग पकड़ने वाली विभिन्न वस्तुएं होती हैं। आग की शुरूआत के लिए ईंधन, हवा और चिन्गारी की जरूरत है। इन पर काबू रखा जाए तो आग से बचाव हो जाता है।

यदि आप फायर निकास, अलार्म या एक्सटिंग्विशर्स यानि आग बुझाने वाले यन्त्र के बारे में जानकारी चाहते हैं तो अपने लोकल फायर एथारिटी से सम्पर्क करें।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- डेन्जरस सब्सटान्सेस एन्ड एक्सप्लोसिव एटमास्फेयर्स रेग्यूलेशन्स 2002 (Dangerous Substances and Explosive Atmospheres Regulations 2002)
- फायर प्रीकाशन्स एक्ट 1971 (Fire Precautions Act 1971)
- फायर प्रीकाशन्स (वर्कप्लेस) रेग्यूलेशन्स 1997 (यथा संशोधित) (Fire Precautions (Workplace) Regulations 1997 – as amended)

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Does this concern me?

Do people in your business spend a lot of time working outdoors?

Do you have equipment which gives off ultra-violet radiation eg for curing plastics or inks?

Do you work with lasers?

Is your business in an area where levels of radon are higher than average?

Are any radioactive sources used in your business brought in by a specialist contractor, or do you transport them?

Is X-ray equipment used?

Have you assessed the risks from radiation?

HSE has published a number of FREE information sheets in the Ionising Radiation Protection series.

For further information, see HSE's ionising radiation website: http://www.hse.gov.uk/hthdir/noframes/iradiat.htm.

Do you know where harmful radiation occurs?

Various kinds of radiation, both ionising and non-ionising, may affect us.

Non-ionising radiation:

- UV radiation (eg from the sun) can damage the skin and lead to skin cancer;
- lasers can cause burns and damage the eye.

Ionising radiation:

- naturally occurring radon gas from the ground;
- radiography or thickness measuring gauges;
- medical equipment, eg X-ray sets.

Excess doses of ionising radiation can cause burns, sickness and can have other adverse health effects.

What law applies?

- Ionising Radiations Regulations 1999
- Management of Health and Safety at Work Regulations 1999

How and where you can get more help

Controlling the radiation safety of display laser installations INDG224 FREE

Keep your top on: Health risks from working in the sun INDG147(rev1)
FREE (available in packs of 20 ISBN 0 7176 1578 2 £5.00)

Sun protection: Advice for employers of outdoor workers INDG337
FREE (available in packs of 20 ISBN 0 7176 1982 6 £5.00)

The regulatory requirements for medical exposure to ionising radiation: an employers overview HSG223
ISBN 0 7176 2134 0 £6.50

Radon in the workplace INDG210 FREE

Working safely with ionising radiation: guidance for expectant and breastfeeding mothers INDG334 FREE

Work with ionising radiation: Ionising Radiations Regulations 1999. Approved Code of Practice and Guidance L121
ISBN 0 7176 1746 7 £20.00

Fitness of equipment used for medical exposure to ionising radiation. Guidance Note PM77
ISBN 0 7176 1482 4 £6.00

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book or go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप जानते हैं कि नुकसानदायक रेडिएशन कहां होता है?

आयोनाइजिंग (ionising) और नॉन–आयोनाइजिंग (non-ionising) – दोनों ही प्रकार के रेडिएशन हम पर असर कर सकते हैं।

नॉन–आयोनाइजिंग रेडिएशनः

- यू वी रेडिएशन (UV radiation) (जैसे सूर्य से) चमड़ी को नुकसान पहुँचाता है, इससे त्वचा का कैंसर हो सकता है।
- लेसर से आँखों में जलन या नुकसान हो सकता है।

आयोनाइजिंग रेडिएशनः

- भूमि से निकलने वाली प्राकृतिक रेडान गैस;
- रेडियोग्राफी (radiography) या मोटाई मापने वाले उपकरण;
- मेडिकल उपकरण, जैसे एक्स–रे (X-ray) के सेट

आयोनाइजिंग रेडिएशन की अधिक मात्रा से फफोले, मितली आना और इससे सेहत पर दूसरे बुरे असर भी पड़ सकते हैं।

कौन–सा कानून लागू होता है?

- आयोनाइजिंग रेडियेशन्स रेग्यूलेशन्स 1999 (Ionising Radiations Regulations 1999)
- मैनेजमेन्ट ऑफ हेल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1999 (Management of Health and Safety at Work Regulations 1999)

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपके कारोबार में लोग अधिक समय बाहर बिताते हैं?

क्या आप ऐसे उपकरण इस्तेमाल करते हैं जो अल्ट्रा वायलेट रेडिएशन (ultra-violet radiation) पैदा करते हैं – उदाहरण के लिए प्लास्टिक या स्याही की क्योरिंग करने के लिए?

क्या आप लेसर (laser) के साथ काम करते हैं?

क्या आपके कारोबार ऐसे इलाके में हैं जहां रेडान (radon) का स्तर औसत से ज्यादा है?

क्या आपके कारोबार में इस्तेमाल होने वाला रेडियोएक्टिव (radioactive) स्रोत कोई विशेष ठेकेदार लाता है या आप खुद ही इनका परिवहन करते हैं?

क्या एक्स–रे (X-ray) उपकरण प्रयोग किया जाता है?

क्या आपने रेडिएशन से खतरे का आकलन किया है?

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Are you feeling stressed by your work?

Does this concern me?

Do you have a high staff turnover, low productivity or low morale? Have you noticed bullying, changes in behaviour, staff working late or increased sickness absence?

Do your employees seem happy to come into work?

Are you aware that there are individual differences in vulnerability to stress and that situations outside work can also affect the ability to cope with excessive pressure at work?

Have you assessed the risks from stress?

Many people argue about the definition and sometimes even the existence of 'stress'. However, research has shown that whatever you choose to call it, there is a clear link between poor work organisation and subsequent ill health. HSE has chosen to use the word stress and define it as 'the adverse reaction people have to excessive pressure or other types of demand placed on them.'

Stress at work can be tackled in the same way as any other risk to health – by identifying the hazards, assessing who is at risk and the level of risk, deciding how to manage the risk and putting the plans into action. Hazards can include: lack of control over the way you do your work, work overload (or underload), lack of support from your managers, conflicting or ambiguous roles, poor relationships with colleagues (including bullying), or poor management of organisational change.

Benefits to tackling stress in your organisation can include increased productivity and efficiency, lower staff turnover and sickness absence, and increased morale.

What law applies?

- Management of Health and Safety at Work Regulations 1999

How and where you can get more help

Work-related stress. A short guide INDG281(rev1) – for small businesses
FREE (available in packs of 10 ISBN 0 7176 2112 X £5.00)

Tackling work-related stress: A managers' guide to improving and maintaining employee health and well-being HSG218
ISBN 0 7176 2050 6 £7.95
This guide comes with a pack of free leaflets for employees and is aimed at organisations employing 50 or more people

Tackling work-related stress. A guide for employees INDG341
FREE (available in packs of 20 ISBN 0 7176 2065 4 £5.00)

Further information can be found on the HSE stress webpages at www.hse.gov.uk/stress.

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book or go to
www.hsebooks.co.uk

क्या आप अपने काम में तनाव महसूस करते हैं?

कई लोग तनाव की परिभाषा पर बहस करते हैं और कई बार इस पर कि तनाव है भी या नहीं। हालांकि, शोध से यही सामने आया है कि आप इसे कुछ भी कहें – काम के खराब गठन और फलस्वरूप अस्वस्थता में सीधा सम्बन्ध है। एच एस ई ने स्ट्रेस शब्द को चुना है और इसकी यह परिभाषा दी है: 'लोगों पर अत्यधिक दबाव या उनपर डाली गई अन्य तरह की माँग के प्रति लोगों की विपरीत प्रतिक्रिया।'

काम से हुए तनाव से भी उसी तरह निपटना चाहिए जिस तरह सेहत के लिए दूसरी जोखिम से निपटा जाता है – खतरे की शिनाख्त, यह पता लगाना कि जोखिम किन्हें है और जोखिम का स्तर क्या है, यह निर्णय करना कि जोखिम से कैसे निपटा जाए और योजना को कार्यरूप देना। खतरों में शामिल हैं: आपके काम करने के तरीके पर काबू न होना, काम के ओवरलोड (या अन्डरलोड), मैनेजरों से सहायता की कमी, उल्टे सीधे या अस्पष्ट नियम, सहकर्मियों के साथ खराब सम्बन्ध (बुलिइंग सहित) या संगठनात्मक परिवर्तन का खराब प्रबन्ध।

यदि आप अपनी संस्था में तनाव से निपट लेते हैं तो उत्पादकता और दक्षता में बढ़ोतरी होती है, स्टाफ का नौकरी छोड़कर जाना और बीमारी के कारण अनुपस्थिति कम होती है और नैतिकता बढ़ती है।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- मैनेजमेन्ट ऑफ हेल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क रेग्यूलेशन्स 1999 (Management of Health and Safety at Work Regulations 1999)

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपका स्टाफ बहुत ज्यादा छोड़कर चला जाता रहता है, और क्या उत्पादकता कम या नैतिकता में गिरावट है? क्या आपने आपस में बुलिइंग, तौर तरीके में बदलाव, स्टाफ का देर तक काम करना या बीमारी की वजह से काम पर ना आने में बढ़ोतरी पर ध्यान दिया है?

क्या आपके कर्मचारी काम पर आते समय खुशी महसूस करते हैं?

क्या आप जानते हैं कि तनाव से हरेक व्यक्ति में एक जैसी टूटन नहीं आती और कारोबार से बाहर की स्थितियां भी काम के अत्यधिक दबाव से लड़ने की क्षमता पर असर डालती हैं?

क्या आपने तनाव से खतरे का आकलन किया है?

आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

What do you do if there's an accident at work?

This booklet has been all about prevention. But sometimes things do go wrong. If someone has been hurt or fallen ill at work it's important to take care of them straight away, and make any dangerous conditions safe.

First aid means treating minor injuries at work and giving immediate attention to more serious casualties until medical help is available. Through this initial manage-ment of injury or illness suffered at work, lives can be saved and minor injuries prevented from becoming major ones.

Reporting accidents and ill health at work is a legal requirement. The enforcing authorities use the information to see the big picture of where injuries, ill health and accidental losses are occurring, and to advise on preventive action.

See 'accidents, first aid and work-related ill health' section of the Safety Policy Statement on page 60 of this leaflet.

Does this concern me?

Do you have at least the minimum first aid provision at your workplace? As an employer you must provide first aid equipment and facilities appropriate for the circumstances in your workplace. The minimum would be a suitably stocked first aid box and a person appointed to take charge of first aid arrangements.

Do you know whether you might need to provide more than the minimum?

Do you know which accidents and ill health cases to report, including who should do it, when and how? Employers, the self-employed and people in control of work premises all have duties.

Do you know what accidents cost – and that insurance policies do not cover all the costs?

Have you assessed the risks from accidents?

What law applies?

- The Health and Safety (First Aid) Regulations 1981
- Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurrences Regulations 1995 (RIDDOR)

How and where you can get more help

Electric shock. First aid procedures
Encapsulated poster
ISBN 0 7176 2264 9 £7.50
Rigid PVC poster
ISBN 0 7176 2262 2 £12.50

Basic advice on first aid at work
Encapsulated poster
ISBN 0 7176 2265 7 £7.50
Rigid PVC poster
ISBN 0 7176 2263 0 £12.50

First aid at work – Approved Code of Practice and Guidance L74
ISBN 0 7176 1050 0 £6.75

Reduce risks – cut costs: The real costs of accidents and ill health at work INDG355
FREE (available in packs of 15
ISBN 0 7176 2337 8 £5.00)

A guide to the Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurrences Regulations 1995 L73
ISBN 0 7176 2431 5 £7.95

To order any of these titles, call HSE Books on
01787 881165
or use the order form at the back of this book or go to
www.hsebooks.co.uk

यदि काम के दौरान कोई दुर्घटना हो जाए तो आप क्या करेंगे?

क्या इसका संबंध मुझसे है?

क्या आपके कार्यस्थल पर फर्स्ट ऐड का थोड़ा बहुत बन्दोबस्त है? नियोक्ता के रूप में आपका कर्तव्य है कि अपने कार्यस्थल की परिस्थितियों के मुताबिक आप फर्स्ट ऐड के उपकरण और सुविधाएं अवश्य मुहैया कराएं। कम-से-कम इतना तो हो कि दवाओं आदि से युक्त अच्छी तरह का फर्स्ट ऐड बाक्स और फर्स्ट ऐड व्यवस्था को संभालने वाला व्यक्ति नियुक्त किया जाए।

क्या आप जानते हैं कि आपको कई बार न्यूनतम से कहीं ज्यादा की व्यवस्था भी करनी पड़ सकती हैं?

क्या आप जानते हैं कि किन दुर्घटनाओं और अस्वस्थता के मामलों की रिपोर्ट करनी है और इनकी रिपोर्ट कौन, कब और कैसे करेगा? नियोक्ता, स्वरोजगार में लगे और कार्यस्थल के परिसरों के नियन्त्रण में लगे व्यक्तियों, सभी के कर्तव्य हैं।

क्या आप जानते हैं कि दुर्घटनाओं से कितना खर्चा हो सकता है और यह कि इन्श्योरेन्स पालिसीज में सभी खर्चों को कवर नहीं किया जाता है?

क्या आपने दुर्घटनाओं से जोखिम का आकलन किया है?

इस बुकलेट में बचाव के बारे में सब कुछ है। लेकिन कई बार हालात बेकाबू हो जाते हैं। यदि काम के दौरान कोई घायल हुआ है या बीमार हो गया है तो फौरन उसकी देखभाल करना, और कोई भी खतरनाक हालात पर काबू पाना निहायत जरूरी है।

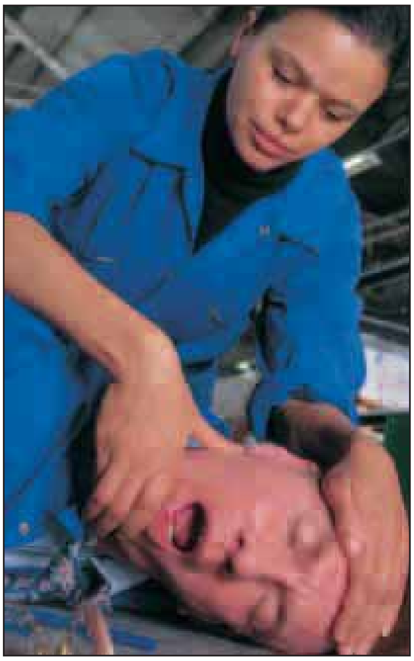
फर्स्ट ऐड का मतलब है काम के दौरान छोटी-मोटी चोटों का इलाज और यदि कोई गम्भीर रूप से घायल है तो मेडिकल मदद आने तक घायलों का ध्यान रखना। कार्य के दौरान लगी चोटों या बीमारियों को शुरूआत में इस तरह संभाल लेने से जीवन-रक्षा हो सकती है और छोटी-मोटी चोटें गम्भीर नहीं बनती।

काम के दौरान हुई दुर्घटनाओं की रिपोर्ट करना कानूनन जरूरी है। इस जानकारी का उपयोग करते हुए एनफोर्सिंग अथारिटीज यह देखते हैं कि चोट लगने, अस्वास्थ्य और दुर्घटना से हानियों की ज्यादा घटनाएं कहाँ से आ रही हैं, ताकि बचावकारी कार्रवाई की सलाह दी जा सके।

इस लीफलेट के पृष्ठ 61 पर हैल्थ एन्ड सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट के 'दुर्घटना, फर्स्ट ऐड और काम से जुड़ी बीमारियाँ' भाग को भी देखिए।

कौन-सा कानून लागू होता है?

- दि हेल्थ एन्ड सेफ्टी (फर्स्ट एड) रेग्यूलेशन्स 1981 (The Health and Safety (First Aid) Regulations 1981)
- रिपोर्टिंग ऑफ इनजरीस, डिसीज एन्ड डेन्जरस अकरेन्स रेग्यूलेशन्स 1995 (Reporting of Injuries, Diseases and Dangerous Occurrences Regulations 1995 (RIDDOR))



आप अधिक मदद कहाँ और कैसे ले सकते हैं?

एच एस ई इन्फोलाइन इस विषय पर आपको हिन्दी में और भी सलाह दे सकती है। अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ–5 देखिए, इसी पृष्ठ के सामने वाले पृष्ठ पर अंग्रेजी के प्रकाशन दिए गए हैं, जो आपके और आपके स्टाफ के सदस्यों के लिए मददगार हो सकते हैं। यदि हाल ही में इससे जुड़ा हुआ कोई प्रकाशन हिन्दी में हुआ है तो इन्फोलाइन पर आपको जरूर बताया जाएगा।

Health and safety policy statement

Health and Safety at Work etc Act 1974

This is the Health and Safety Policy Statement of

(name of company)

Our statement of general policy is:

- to provide adequate control of the health and safety risks arising from our work activities;
- to consult with our employees on matters affecting their health and safety;
- to provide and maintain safe plant and equipment;
- to ensure safe handling and use of substances;
- to provide information, instruction and supervision for employees;
- to ensure all employees are competent to do their tasks, and to give them adequate training;
- to prevent accidents and cases of work-related ill health;
- to maintain safe and healthy working conditions; and
- to review and revise this policy as necessary at regular intervals.

Signed

(Employer)

Date

Review date

हैल्थ एन्ड सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट

हैल्थ एन्ड सेफ्टी एट वर्क एटसेटरा एक्ट (Health and Safety at Work etc Act)

यह हैल्थ एन्ड सेफ्टी पालिसी स्टेटमेन्ट निम्नलिखित की है

(कम्पनी का नाम)

सामान्य पालिसी के रूप में हमारा बयान इस प्रकार है:

- हमारे क्रियाकलापों से हैल्थ और सेफ्टी को हो सकने वाले जोखिमों पर पर्याप्त नियन्त्रण रखना;
- हमारे कर्मचारियों से उनके हैल्थ और सेफ्टी पर परामर्श करना कि कौन सी बातें उनपर असर डालती हैं
- सुरक्षित प्लान्ट और उपकरण लगाना तथा उनका रखरखाव;
- पदार्थों की सुरक्षित हैन्डलिन्ग और उपयोग सुनिश्चित करना;
- सभी कर्मचारियों को जानकारी, अनुदेश और निगरानी उपलब्ध कराना;
- सुनिश्चित करना कि सभी कर्मचारी अपना काम करने में सक्षम हैं, और उन्हें पर्याप्त ट्रेनिंग उपलब्ध है;
- दुर्घटनाओं और काम से जुड़ी खराब सेहत के मामलों से बचाव;
- काम करने के सुरक्षित और स्वस्थ परिवेश को बनाए रखना; और
- जब भी जरूरी हो तो नियमित अन्तरालों पर इस पालिसी की समीक्षा और इसमें बदलाव।

हस्ताक्षर

(नियोक्ता)

तारीख

समीक्षा की तारीख

Responsibilities

1 Overall and final responsibility for health and safety is that of

2 Day-to-day responsibility for ensuring this policy is put into practice is delegated to

3 To ensure health and safety standards are maintained/improved, the following people have responsibility in the following areas

Name Responsibility

4 All employees have to:

- co-operate with supervisors and managers on health and safety matters;
- not interfere with anything provided to safeguard their health and safety;
- take reasonable care of their own health and safety; and
- report all health and safety concerns to an appropriate person (as detailed in this policy statement).

1 Write your name here. As the employer you have overall responsibility for health and safety.

2 You can delegate responsibility for day-to-day tasks to someone else, eg manager, supervisor. Write their name here. Make sure they keep you informed about health and safety matters: they are still your overall responsibility.

3 You can delegate specific tasks to individuals in your organisation, by workplace area or by topic. Responsibilities should be clearly set so that if there are any health and safety concerns, they can be reported to the right person

4 Employees have legal responsibilities to take care of the health and safety of themselves and others, and to co-operate with you to help you comply with the law.

जिम्मेदारियाँ

1 अपना नाम यहाँ लिखिए। नियोक्ता के रूप में हेल्थ और सेफ्टी की पूरी जिम्मेदारी आपकी है।

2 आप रोजमर्रा के कामों की जिम्मेदारी किसी दूसरे को भी दे सकते हैं, जैसे मैनेजर, सुरपवाइजर। उनका नाम यहां लिखिए। यह तय कर लीजिए कि वे हेल्थ और सेफ्टी के बारे में आपको पूरी जानकारी देते हैं, क्योंकि पूरी जिम्मेदारी आपकी रहेगी।

3 आप अपनी संस्था में खास-खास काम के लिए अलग-अलग लोगों को नियुक्त कर सकते हैं, जिनका बंटवारी कार्यस्थल के इलाकों या विषय के मुताबिक किया जा सकता है। जिम्मेदारियों को स्पष्टरूप से निर्धारित कर दिया जाए ताकि हेल्थ और सेफ्टी सम्बन्धी कोई समस्या होने पर सही व्यक्ति को इनकी सूचना दी जा सके।

4 कर्मचारियों की यह कानूनी जिम्मेदारी है कि वे अपनी व दूसरों की हेल्थ और सेफ्टी का ध्यान रखें, और कानून का पालन करने में आपसे सहयोग करके आपकी मदद करें।

1 हैल्थ और सेफ्टी की समग्र तथा फाइनल जिम्मेदारी है

2 इस पालिसी को रोजमर्रा तौर पर लागू करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है

3 हैल्थ और सेफ्टी के मानकों को बनाए रखने/सुधारने की जिम्मेदारी निम्नलिखित क्षेत्रों में निम्नलिखित लोगों को सौंपी गई है

नाम	*जिम्मेदारी*

4 सभी कर्मचारियों को चाहिये किः
- हैल्थ और सेफ्टी मानकों पर सुपरवाइजर और मैनेजर से सहयोग करें;
- हैल्थ और सेफ्टी के उपायों के रूप में लगी हुई किसी वस्तु से छेड़छाड़ न करें;
- हैल्थ और सेफ्टी के लिए पूरी सावधानी रखें; और
- हैल्थ और सेफ्टी की समस्या से जुड़ी चिन्ताओं की उचित व्यक्ति से रिपोर्ट करें (जैसा कि पालिसी स्टेटमेन्ट में ब्यौरा दिया गया है)।

Write down your arrangements for doing your risk assessment here. You can use the form on pages 66-69 of this leaflet to record the findings of your risk assessment.

Health and safety risks arising from our work activities

- Risk assessments will be undertaken by

- The findings of the risk assessments will be reported to

- Action required to remove/control risks will be approved by

-

  will be responsible for ensuring the action required is implemented.

-

  will check that the implemented actions have removed/reduced the risks.

- Assessments will be reviewed every

  or when the work activity changes, whichever is soonest.

हमारे क्रियाकलापों से हैल्थ और सेफ्टी के लिए पैदा होने वाले जोखिम

अपने जोखिम का आकलन करने के लिए अपनी व्यवस्था को लिख लीजिए। आप जोखिम आकलन के अपने नजरिये को रिकार्ड करने के लिए इस लीफलेट के पृष्ठ 66-69 पर दिए गए फार्म का उपयोग कर सकते हैं।

- खतरे का आकलन निम्नलिखित द्वारा किया जाएगा
- जोखिम आकलन के निष्कर्ष निम्नलिखित को सूचित किए जाएंगे
- जोखिमों को दूर करने/उन पर काबू रखने के लिए अपेक्षित कार्रवाई की स्वीकृति देंगे
-

अपेक्षित कार्रवाई को लागू करने के लिए जिम्मेदार होंगे।

-

की गई कार्रवाई से जोखिम दूर हुआ/कम हुआ की जाँच करेंगे।

- आकलनों की समीक्षा होगी हर

या जब भी क्रिया कलाप बदलें, दोनों में से जो भी पहले हो।

Consultation with employees

You must consult your employees. If you recognise a union and there is a union-appointed safety representative, you must consult them on matters affecting the employees they represent. If you do not have trade unions, you must consult employees either directly or through an elected representative.

- Employee representative(s) are

- Consultation with employees is provided by

कर्मचारियों से परामर्श

आप अपने कर्मचारियों से परामर्श जरूर कीजिए। यदि आपने यूनियन को मान्यता दी है और यूनियन ने सेफ्टी प्रतिनिधि नियुक्त कर रखा है, तो जिन कर्मचारियों का वे प्रतिनिधित्व देते हैं, उन्हें प्रभावित करने वाले मामलों पर आपको उनसे मशविरा जरूर करना चाहिए। यदि आपके यहाँ ट्रेड यूनियन नहीं है तो आपको कर्मचारियों से या तो सीधे ही या उनके किसी प्रतिनिधि से मशविरा करना चाहिए।

- कर्मचारियों के प्रतिनिधि हैं:

- कर्मचारियों से मशविरा–निम्नलिखित के जरिए होगा:

Safe plant and equipment

You will need to ensure that all plant and equipment that requires maintenance is identified, that the maintenance is done and that new or secondhand plant and equipment meets health and safety standards before you buy it. See page 28 of this leaflet for more information.

- will be responsible for identifying all equipment/plant needing maintenance.
- will be responsible for ensuring effective maintenance procedures are drawn up.
- will be responsible for ensuring that all identified maintenance is implemented.
- Any problems found with plant/equipment should be reported to
- will check that new plant and equipment meets health and safety standards before it is purchased.

सुरक्षित प्लान्ट और उपकरण

आपको यह तय करने की जरूरत पड़ेगी कि उन सभी प्लान्ट और उपकरणों की शिनाख्त कर ली गई है जिनके लिए रखरखाव करना होगा, यह कि रखरखाव का काम किया जाता है और यह कि खरीदने से पहले यह तय कर लीजिए कि नए या सेकेण्ड हैन्ड प्लान्ट और उपकरण भी हैल्थ और सेफ्टी मानकों को पूरा करते हैं। अधिक जानकारी के लिए इस लीफलेट का पृष्ठ 29 देखिए।

- को उन सभी उपकरणों/प्लान्ट की शिनाख्त के लिए जिम्मेदार होंगे, जिनके रखरखाव की जरूरत है।
- पर यह जिम्मेदारी होगी कि वे प्रभावी रखरखाव के तौर तरीके निर्धारित करें।
- पर यह जिम्मेदारी रहेगी कि शिनाख्त किए गए सभी रखरखाव कार्य किए जाते हैं।
- प्लान्ट/उपकरण में पाई गई किसी भी समस्या की जानकारी निम्नलिखित को दी जाए
- यह जाँच करेंगे कि खरीदने से पहले यह तय कर लिया गया है कि नए प्लान्ट और उपकरण हैल्थ और सेफ्टी मानकों को पूरा करते हैं।

Safe handling and use of substances

You must assess the risks from all substances hazardous to health. These are your COSHH assessments. Write down your arrangements for doing your COSHH assessments here. See page 14 of this leaflet for more information.

- [ ] will be responsible for identifying all substances which need a COSHH assessment.

- [ ] will be responsible for undertaking COSHH assessments.

- [ ] will be responsible for ensuring that all actions identified in the assessments are implemented.

- [ ] will be responsible for ensuring that all relevant employees are informed about the COSHH assessments.

- [ ] will check that new substances can be used safely before they are purchased.

- Assessments will be reviewed every [ ] or when the work activity changes, whichever is soonest.

पदार्थों की सुरक्षित हैन्डलिन्ग और प्रयोग

सेहत के लिए खतरनाक पदार्थों से जोखिम का आकलन आपको अवश्य करना होगा। ये आपके COSHH आकलन हैं। अपने COSHH आकलनों के लिए आप अपने इन्तजामों को लिख लीजिए। अधिक जानकारी के लिए इस लीफलेट का पृष्ठ 15 देखिए।

- ______ की जिम्मेदारी होगी कि उन सभी पदार्थों की शिनाख्त करें, जिनके लिए COSHH आकलन जरूरी है।
- ______ COSHH आकलन करने की जिम्मेदारी निभाएंगे।
- ______ की जिम्मेदारी होगी कि यह तय करें कि आकलन में निर्धारित सभी कार्रवाईयों को पूरा कराएँ।
- ______ की जिम्मेदारी होगी कि यह तय करें कि सम्बन्धित कर्मचारियों को COSHH आकलनों के बारे में जानकारी दे दी गई है।
- ______ खरीदने से पहले यह जाँच करेंगे कि नए पदार्थों का प्रयोग सुरक्षित रूप में किया जा सकता है।
- आकलन की समीक्षा प्रत्येक ______ या कार्यकलाप में जब परिवर्तन होगा, जो भी पहले हो, के बाद की जाएगी।

Information, instruction and supervision

Write down where you display the Health and Safety Law poster, or where the leaflets are available from, where people can go for health and safety advice and what provision you make for training young workers or trainees.

- The Health and Safety Law poster is displayed at/ leaflets are issued by

- Health and safety advice is available from

- Supervision of young workers/trainees will be arranged/undertaken/monitored by

-

is responsible for ensuring that our employees working at locations under the control of other employers, are given relevant health and safety information.

सूचना, अनुदेश और निगरानी

लिख लीजिए कि हैल्थ और सेफ्टी लॉ के पोस्टर आपने कहाँ लगा रखे हैं या लीफलेट कहाँ से प्राप्त हो सकते हैं, लोग हैल्थ और सेफ्टी सलाह के लिए कहाँ मिलें और युवा वर्कर्स या ट्रेनींज़ को इस बारे में प्रशिक्षण देने के लिए आप के क्या प्रावधान हैं।

- हैल्थ और सेफ्टी लॉ पोस्टर निम्नलिखित पर लगे हैं/लीफलेट जारी करने वाले हैं
- हैल्थ और सेफ्टी पर सलाह निम्नलिखित से मिल सकती है
- युवा वर्कर्स/ट्रेनीज की निगरानी निम्नलिखित द्वारा आयोजित/प्रदान/की देखरेख में की जाएगी।
-

पर यह तय करने की जिम्मेदारी होगी कि दूसरे नियोक्ताओं के नियन्त्रण में आने वाले कार्यस्थलों पर हमारे कर्मचारियों को हैल्थ और सेफ्टी से जुड़ी जानकारी दी जाती है।

All employees must be given health and safety induction training when they start work, which should cover basics such as first aid and fire safety. There should also be job specific health and safety training. You also have to provide training if risks change, and refresher training when skills are not frequently used. Write down your arrangements for training here, including arrangements for record keeping.

Competency for tasks and training

- Induction training will be provided for all employees by
- Job specific training will be provided by
- Specific jobs requiring special training are
- Training records are kept at/by
- Training will be identified, arranged and monitored by

कार्यों और ट्रेनिंग के लिए सक्षमता

सभी कर्मचारी जैसे ही नौकरी शुरू करें उन्हें हैल्थ और सेफ्टी की जानकारी के लिए इन्डक्शन ट्रेनिंग जरूर दी जाए, जिसमें फर्स्ट ऐड और फायर सेफ्टी जैसे प्राथमिक बातों का प्रशिक्षण भी हो। उनके कार्यों के अनुरूप हैल्थ और सेफ्टी प्रशिक्षण भी हो। यदि जोखिम में बदलाव आए तो भी आपको प्रशिक्षण दिलाना चाहिए। यदि किसी के हुनर का बार-बार प्रयोग नहीं होता तो रिफ्रेशर ट्रेनिंग भी जरूर दी जाए। ट्रेनिंग के लिए अपने इन्तजाम को लिखिए, इनमें रिकार्ड रखने के इन्तजाम भी शामिल हैं।

- सभी कर्मचारियों को इन्डक्शन ट्रेनिंग निम्नलिखित द्वारा दी जाएगी
- कार्य के अनुरूप ट्रेनिंग निम्नलिखित द्वारा दी जाएगी
- विशिष्ट कार्य जिनके लिए विशेष ट्रेनिंग की जरूरत है, वे हैं
- ट्रेनिंग रिकार्ड रखे जाएंगे निम्नलिखित पर/द्वारा रखा जाएगा
- ट्रेनिंग की शिनाख्त, आयोजन और निगरानी निम्नलिखित द्वारा की जाएगी

Accidents, first aid and work-related ill health

Employees must receive specialist health surveillance for certain work. Your COSHH assessments will identify where this specialist health surveillance is needed. You should note down your first aid arrangements here.

- Health surveillance is required for employees doing the following jobs

- Health surveillance will be arranged by

- Health surveillance records will be kept by/at

- The first aid box(es) is/are kept at

- The appointed person(s)/first aider(s) is/are

- All accidents and cases of work-related ill health are to be recorded in the accident book. The book is kept by/at

-

is responsible for reporting accidents, diseases and dangerous occurrences to the enforcing authority.

दुर्घटना, फर्स्ट ऐड और काम से जुड़ी अस्वस्थता

कुछ काम ऐसे हैं जिनके लिए विशेषज्ञ द्वारा कर्मचारियों के स्वास्थ्य का परीक्षण अवश्य होना चाहिए। आपके COSHH आकलन में यह निर्धारित किया जाएगा कि विशेषज्ञ द्वारा यह परीक्षण कहाँ-कहाँ जरूरी है। आपको फर्स्ट ऐड की अपनी व्यवस्था लिख लेनी चाहिएः

- निम्नलिखित कर्मचारियों के लिए हैल्थ परीक्षण जरूरी है
- द्वारा हैल्थ परीक्षण की व्यवस्था की जाएगी
- हैल्थ परीक्षण के रिकार्ड निम्नलिखित द्वारा/पर रखे जाएंगे
- पर फर्स्ट ऐड बाक्स निम्नलिखित में रखे हैं
- निम्न व्यक्ति(यों) को फर्स्ट ऐडर के रूप में नियुक्त किया गया है
- सभी दुर्घटनाओं और कार्य से जुड़ी अस्वस्थता को एक्सीडेन्ट बुक में दर्ज किया जाए। यह बुक निम्नलिखित द्वारा/पर रखी जाती है
-

की यह जिम्मेदारी है कि वह दुर्घटनाओं, बीमारियों और खतरनाक घटनाओं की रिपोर्ट एनफोर्सिंग अथारिटी को करें।

You must be able to show that you are monitoring health and safety. You can monitor health and safety actively, eg doing spot check visits, or reactively, eg investigating any accidents or ill health. Record your procedures here.

Monitoring

- To check our working conditions, and ensure our safe working practices are being followed, we will

- is responsible for investigating accidents.

- is responsible for investigating work-related causes of sickness absences.

- is responsible for acting on investigation findings to prevent a recurrence.

मॉनिटरिंग

आपको यह बताने की स्थिति में होना चाहिए कि आप हैल्थ और सेफ्टी की निगरानी रखते हैं। आप हैल्थ और सेफ्टी की निगरानी सक्रिय रूप से अर्थात स्थल की जाँच करके या प्रतिक्रिया करके – जैसे दुर्घटनाओं या खराब सेहत की जाँच पड़ताल कर सकते हैं। अपनी क्रियाविधि लिख लीजिए।

- अपनी कार्यकारी स्थितियों की जाँच करने और कार्य करने की सुरक्षित परिपाटी का अनुपालन तय करने के लिए हम पर जिम्मेदारी है कि दुर्घटनाओं की जाँच करें

- पर जिम्मेदारी है कि दुर्घटनाओं की जाँच करें।

- पर जिम्मेदारी है कि कार्य के कारण सिकनेस एब्सेन्स की जाँच करें।

- पर जिम्मेदारी है कि जाँच के निष्कर्षों पर कार्रवाई करें ताकि घटना दुबारा न हो सके।

Emergency procedures – fire and evacuation

Record your emergency procedures, how often they are checked and who by.

- is responsible for ensuring the fire risk assessment is undertaken and implemented.
- Escape routes are checked by/every
- Fire extinguishers are maintained and checked by/every
- Alarms are tested by/every
- Emergency evacuation will be tested every

आप एमरजैंसी प्रोसीजर्स लिख लीजिए, इनकी कितनी बार जाँच होती है, और कौन करता है।

एमरजेंसी प्रोसीजर्स (आपात्कालीन कार्यवाही) – फायर एन्ड इवेक्यूएशन (आग लगना और बाहर करना)

- ______
  की जिम्मेदारी है कि वे तय करें कि आग से जोखिम का आकलन करके कार्रवाई कर ली गई है।
- बचाव के रास्तों की जाँच निम्नलिखित द्वारा/नियमित इस तरह की जाती है
- आग बुझाने वाले यन्त्रों का रखरखाव और जाँच निम्नलिखित द्वारा/नियमित इस तरह की जाती है
- अलार्म की जाँच निम्नलिखित द्वारा/नियमित रूप से इस तरह की जाती है
- एमरजेंसी निष्कासन की जाँच की जाएगी प्रत्येक

Your risk assessment

A risk assessment is a careful examination of what, in your work, could cause harm to people, so that you can weigh up whether you have taken enough precautions or should do more to prevent harm. The aim is to make sure that no one gets hurt or becomes ill. The important things you need to decide are whether a hazard is significant and whether you have it covered by satisfactory precautions so that the risk is small.

Hazard means something that can cause harm.

Risk is the chance, high or low, that somebody will be harmed by the hazard.

Hazards

- Walk around your workplace and look for significant hazards which could result in harm to several people.
- Ask your employees/their representative what they think.
- Look at manufacturers' instructions and accident and ill-health records.
- Consider whether any of the hazards covered in this leaflet exist in your workplace.

Who might be harmed and how?

- Think about groups of people doing similar work.
- Pay special attention to vulnerable groups eg young people, people with disabilities, lone workers.
- Don't forget those who may not be in your workplace all the time eg cleaners, contractors, people you share your workplace with or members of the public who may be harmed by your activities.

Aim to make the risk small

For the hazards listed, do the existing precautions:

- meet the standards set by legal requirements?
- comply with a recognised industry standard?
- represent good practice?
- reduce risk as far as reasonably practicable?

Have you provided adequate information, instruction or training and adequate systems or procedures? If so, the risks are adequately controlled, but you need to indicate the precautions you have in place.

If risks remain, write an 'action list' of what else you need to do, giving priority to higher risks or those which could affect most people. Try to either get rid of the risk or control it so that harm is unlikely.

Record your findings

If you have fewer than five employees, you do not have to write anything down, but it is helpful. If you have more than five employees, you must write down your significant hazards and conclusions and tell your employees about your findings. Keep your written record for future reference.

Review your assessment and revise if necessary

It is good practice to review your assessment from time to time to make sure that precautions are still working. Set a date for reviewing the assessment.

खतराआकालन (रिस्क एसेस्मेन्ट)

खतरा आकलन ऐसी प्रक्रिया है जिसमें सावधानीपूर्वक यह देखा जाता है कि आपके कारोबार में लोगों को किस चीज से नुकसान हो सकता है, ताकि आप यह अनुमान लगा सकें कि नुकसान से बचने के लिए आपने पूरी सावधानी बरत रखी है या आपको अभी और कुछ करना पड़ेगा। लक्ष्य यही तय करना है कि किसी को चोट-चपेट या बीमारी न लगे। खास बात यह है कि आपको यह फैसला करना होगा कि कोई खतरा अहम है या नहीं और यह भी कि आपने सावधानियों को संतोषजनक रूप से अपनाया हुआ है या नहीं, ताकि खतरा कम ही रहे।

खतरा वो है जिससे किसी व्यक्ति को नुकसान हो सकता है।

जोखिम अधिक या कम ऐसी सम्भावना है जिससे किसी को खतरे से हानि हो सकती है।

खतरे

- अपने कार्यस्थल का मुआयना कीजिए और ऐसे खतरों को तलाशिए जो बहुत से लोगों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- अपने कर्मचारियों/उनके नुमाइन्दों के विचार जानिए।
- उत्पादकों के अनुदेशों की, दुर्घटनाओं और अस्वस्थता के रिकार्डों की जाँच कीजिए।
- ध्यान दीजिए कि इस लीफलेट में बताए गए खतरों में से कोई आपके कार्यस्थल पर तो नहीं हैं।

नुकसान किसे हो सकता है और कैसे?

- लोगों के ग्रुप के बारे में सोचिए जो एक जैसा काम करते हों।
- नौजवानों, विकलागों, एकल कर्मियों जैसे आसानी से शिकार हो सकने वाले ग्रुपों पर खास ध्यान दीजिए।
- उन लोगों को भी भूलिए मत जो हमेशा आपके कार्यस्थल पर नहीं रहते, जैसे सफ़ाई करने वाले, कॉन्ट्रेक्टर्स, ऐसे लोग जो आपके कार्यस्थल को साथ शेयर करते हैं या आम जनता जिसे आपके क्रियाकलापों से नुकसान हो सकता है।

खतरा कम करने का लक्ष्य रखिए

सूची में दिए खतरों के लिए विद्यमान सावधानियाँ क्याः

- कानूनी अपेक्षाओं द्वारा निर्धारित मानकों को पूरा करती हैं?
- इन्डस्ट्री के मान्यता प्राप्त मानकों का अनुपालन करती हैं?
- अच्छी परिपाटी को दर्शाती हैं?
- खतरा यथासम्भव सीमा तक कम करती हैं?

क्या आपने पर्याप्त सूचना, अनुदेश या ट्रेनिंग दी है और पर्याप्त प्रणालियां और तौर तरीके अपनाए हैं? यदि ऐसा है तो खतरे पर पर्याप्त रूप से काबू है, लेकिन आपको यह बताना होगा कि आपने क्या सावधानियाँ बरत रखी हैं।

यदि फिर भी खतरा बना हुआ है तो एक्शन लिस्ट बनाएं कि आपको और क्या करने की जरूरत है, बड़े या उन खतरों को प्राथमिकता दीजिए जो ज्यादा लोगों पर असर डाल सकते हों। प्रयास कीजिए कि खतरा या तो खतम हो जाए या फिर इस पर काबू रहे ताकि नुकसान से बचा जाए।

अपने निष्कर्ष लिख लीजिए

यदि आपके पास पाँच से कम कर्मचारी हैं तो आपको कुछ भी नहीं लिखने की ज़रूरत है, लेकिन लिखना मददगार होगा। यदि आपके कर्मचारी पाँच से ज्यादा हैं तो आपको सभी खास-खास खतरे लिख लेने चाहिएं और परिणामों के बारे में अपने कर्मचारियों को बताइये। अपने लिखित रिकार्ड को भविष्य में उपयोग के लिए सहेज लीजिए।

अपने आकलन की समीक्षा कीजिए और यदि जरूरी हो तो संशोधन कीजिए

अपने आकलन की समय-समय पर समीक्षा करते रहना अच्छी परिपाटी है ताकि यह तय रहे कि सभी सावधानियां कामयाब हैं। आकलन की कोई तारीख निश्चित कर लीजिए।

Risk assessment for

Company name:

Assessment undertaken

Signed:

Date:

Assessment review

Date:

List significant hazards here:

List groups of people who are at risk from the significant risks you have identified:

List existing controls or note where the information may be found. List risks which are not adequately controlled and the action needed:

खतरा आकलन निम्नलिखित के लिए

कम्पनी का नामः

आकलन हुआ

हस्ताक्षरः

तारीखः

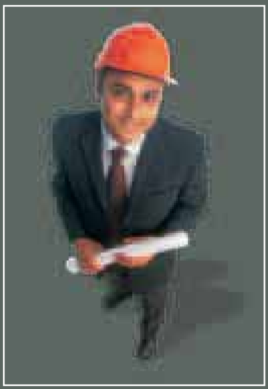
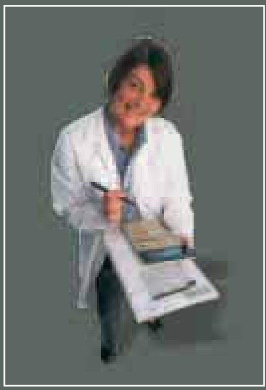
आकलन समीक्षा

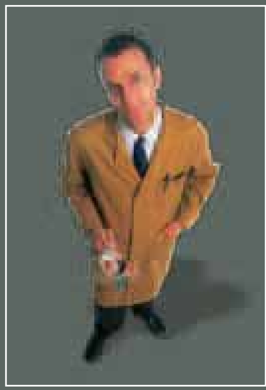
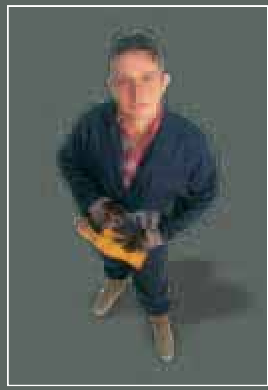
तारीखः

प्रमुख खतरों की सूची

आपके पहचाने गए खास खतरे जिन समूहों के लिए खतरनाक हो सकते हैं, उनकी सूची दीजिएः

मौजूदा नियंत्रण की सूची बनाइये या लिख लीजिए की जानकारी कहाँ से मिल सकती है, उन खतरों की भी सूची बनाइये जिन पर पर्याप्त नियन्त्रण नहीं है और कार्रवाई की जरूरत हैः

Further information

HSE priced and free publications are available by mail order from HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA
Tel: 01787 881165 Fax: 01787 313995
Website: www.hsebooks.co.uk
(HSE priced publications are also available from bookshops and free leaflets can be downloaded from HSE's website: www.hse.gov.uk)

For information about health and safety ring HSE's Infoline Tel: 08701 545500
Fax: 02920 859260
e-mail: hseinformationservices@natbrit.com
or write to HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

This leaflet contains notes on good practice which are not compulsory but which you may find helpful in considering what you need to do.

© Crown copyright This publication may be freely reproduced, except for advertising, endorsement or commercial purposes.
First published 04/03. Please acknowledge the source as HSE.

INDG259H/E(rev1) 09/03 C50
Printed and published by the Health and Safety Executive

अन्य जानकारी

एच एस ई के कीमतशुदा और मुफ्त प्रकाशन डाक से आर्डर करके प्राप्त करने के लिए लिखिए HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA
फोन नंबरः 01787 881165
फेक्सः 01787 313995
वेबसाइटः www.hsebooks.co.uk
(एच एस ई के कीमतशुदा प्रकाशन बुकशॉप पर भी मिलते हैं और मुफ्त लीफलेट डाउनलोड करने के लिए देखिएः www.hse.gov.uk)

हैल्थ और सेफ्टी पर जानकारी प्राप्त करने के लिए एच एस ई की इनफोलाइन पर इस नंबर पर फोन कीजिएः
08701 545500
फैक्सः 02920 859260
ईमेलः hseinformationservices@natbrit.com
या लिखिएः HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG.

इस लीफलेट में अच्छी परिपाटी के बारे में बताया गया है, जो कि अनिवार्य तो नहीं हैं लेकिन आप इन्हें अपनी जरूरतों पर विचार करते समय मददगार पा सकते हैं।

© Crown copyright इस प्रकाशन का फिर से मुद्रण करने या तैयार करने पर कोई पाबन्दी नहीं है, लेकिन इनका विज्ञापन या समर्थन व्यवसायिक प्रयोजनों के लिए प्रयोग नहीं किया जा सकता है।
प्रथम प्रकाशन 04/03 एच एस ई को जानकारी के स्रोत के रूप में मान्यता दी जानी चाहिए।

INDG259H/E(rev1) 09/03 C50
हैल्थ और सेफ्टी ऐग्जेकेटिव द्वारा मुद्रित और प्रकाशित