

# GOLDEN RULES FOR SAFE LIFTING

নিরাপদ উত্তোলনের কার্যকর নিয়মাবলী

- 1 **THINK BEFORE YOU LIFT**  
উত্তোলনের পূর্বে ভাবুন
- 2 **ADJUST YOUR WORK AREA**  
কর্মস্থলকে সাজিয়ে নিন
- 3 **PRACTICE GOOD WORK POSTURE**  
স্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গি গড়ে তুলুন

If you are having difficulty with work due to back pain or you are concerned if any work activities are causing you pain, consult an Occupational Therapist.

Your Therapist will conduct a more comprehensive assessment of your work demands and workplace, and advise you on the type of modifications and equipment you will need.

পিঠ ব্যথার কারণে কাজ করতে সমস্যা হলে বা কর্মস্থলের কোন কাজ পিঠ ব্যথা তৈরি করছে এমনটা মনে হলে দ্রুত একজন পেশাদার থেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।

আপনার শরীরের উপরে কাজ ও কর্মস্থলের প্রভাব সম্পর্কে সম্পূর্ণমূল্যায়ন করার মাধ্যমে থেরাপিস্ট আপনাকে যথাযথ পরিবর্তনের ক্ষেত্র এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসা উপাদান প্রদান করবেন।



Clinics BIC Occupational Therapy  
TTSH Medical Centre, Level B1  
Contact:  
6256 6011 (General Enquiries)



Scan the QR Code with your smart phone  
to access the information online or visit  
<https://nhghealth.com.sg>

## পেশাগত থেরাপী বিভাগ

### নিরাপদে উত্তোলনের টিপস্



## Why is it Important to Practice Safe Lifting?

### নিরাপদ উত্তোলন অনুশীলন করা কেন প্রয়োজন?

Practising safe lifting minimises the risk of back pain and injury as a result of repeated stress on the back over a prolonged period. Often, back pain is the consequence of improper lifting techniques.

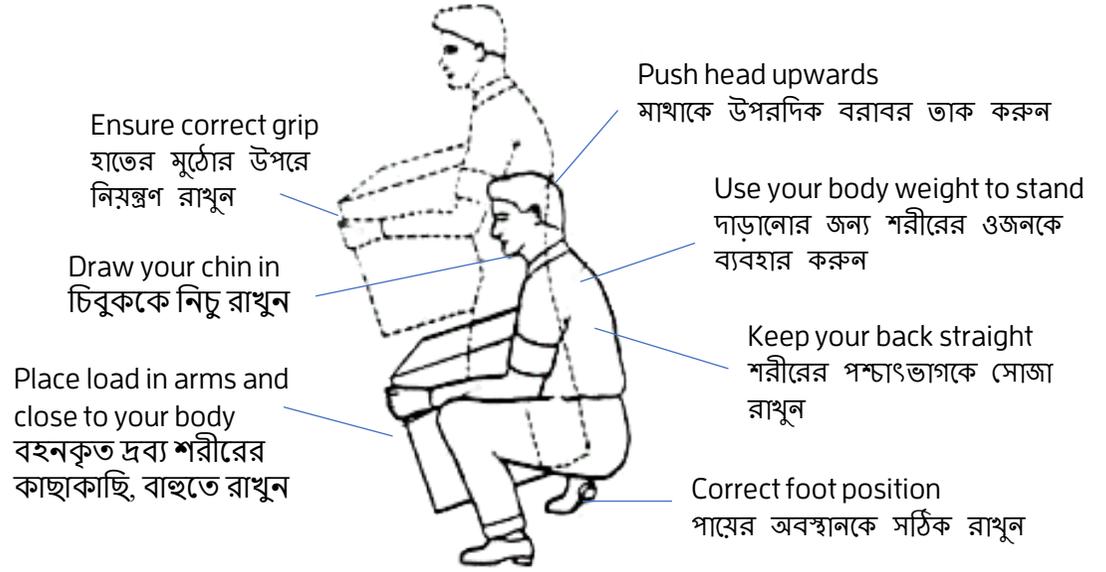
Possible causes of back pain due to manual handling may be:

- Adopting awkward movements such as twisting and bending your back repeatedly
- Handling loads that are too heavy for your body

দীর্ঘসময় ভারোত্তোলনের ফলে শরীরের পশ্চাৎভাগে পুনঃপুন চাপ পড়ে এবং পিঠ ব্যথা ও বড় ধরনের আঘাত তৈরি হয়। নিরাপদ উত্তোলনের অনুশীলন সেই সম্ভাবনাকেই অনেকাংশে কমিয়ে আনতে সাহায্য করে। প্রায়শই, যথাযথ উত্তোলন কৌশলের অভাবে পিঠ ব্যথা সৃষ্টি হয়।

ম্যানুয়াল হ্যান্ডলিং-এর কারণে হওয়া পিঠ ব্যথার সম্ভাব্য কারণগুলো হলো:

- শৃঙ্খলাহীন শারীরিক গতিবিধি অনুসরণ করা, এই যেমন- শরীরের পশ্চাৎভাগ বারবার অসংলগ্নভাবে মোচড়ানো ও বাঁকানো
- শরীরের জন্য অপেক্ষাকৃত ভারী কিছু উত্তোলন করা



### 1 THINK BEFORE YOU LIFT উত্তোলনের পূর্বে ভাবুন

- Assess the object's size, shape and weight. উত্তোলন করতে যাওয়া বস্তুটির আকার, আকৃতি ও ওজন যাচাই করুন।
- Ensure there are no surrounding obstructions and hazards when lifting or carrying. বস্তুটি উত্তোলন বা বহনের আগে চারপাশে বাধাপ্রদানকারী কোন উপাদান আছে কিনা দেখে নিন।
- If the load is heavy, get help from colleagues or use aids or tools such as a trolley or hoist. উত্তোলন করতে যাওয়া বস্তুটি বেশ ভারী হলে সহকর্মীদের সাহায্য নিন বা উলি বা লিফট ব্যবহার করুন।

### 2 ADJUST YOUR WORK AREA কর্মস্থলকে সাজিয়ে নিন

- Adjust the layout of your work environment to minimise awkward postures. এলোমেলো শারীরিক অবস্থানে যেন না যেতে হয় তা নিশ্চিত করতে কর্মস্থলের চারপাশকে নিজের কাজের সাথে মানিয়ে সাজিয়ে ফেলুন।
- Arrange heavier or frequently-used items between waist to shoulder height and lighter items at the higher or lower shelves of the storage area. তুলনামূলকভাবে বেশি ভারী বা বারবার ব্যবহৃত হয় এমন বস্তুগুলোকে কোমর বা কাঁধ বরাবর উচ্চতায় রাখুন। অন্যদিকে, হালকা বস্তুগুলোকে স্টোরেজের উঁচু বা নিচু তাকে রাখুন।

### 3 PRACTICE GOOD WORK POSTURE স্বাস্থ্যকর দেহভঙ্গি গড়ে তুলুন

- Place load in arms close to your body যেকোনো বস্তু বহনের সময় শরীরের কাছাকাছি, বাহতে রাখুন
- Maintain balance and a good grip on the object ভারসাম্য এবং বহনকৃত বস্তুর উপর নিয়ন্ত্রণ বজায় রাখুন
- Keep your back straight শরীরের পশ্চাৎভাগকে সোজা রাখুন
- Use your body weight to stand দাড়ানোর জন্য শরীরের ওজনকে ব্যবহার করুন
- Move smoothly; avoid jerky or fast movements মসৃণভাবে চলুন। দ্রুত বা আকস্মিক চলাচলকে এড়িয়ে চলুন।