

GOLDEN RULES FOR SAFE LIFTING

பளுவான பொருட்கள் தூக்குவது தொடர்பான பொன்னான் விதிகள்

- 1 THINK BEFORE YOU LIFT**
தூக்குவதற்கு முன் யோசியுங்கள்
- 2 ADJUST YOUR WORK AREA**
வேலை செய்யும் பகுதியை சரி செய்யுங்கள்
- 3 PRACTICE GOOD WORK POSTURE**
நல்ல வேலை தோரணையை பயிற்சி செய்யவும்

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.

முதுகு வலியின் காரணமாக வேலை செய்வதில் சிரமமிருந்தாலோ அல்லது வேலை தொடர்பான வேறு ஏதேனும் செயல்கள் காரணமாக முதுகு வலி ஏற்படுவதாகத் தோன்றினாலும், தொழில் தொடர்பாக ஏற்படக்கூடிய உடல் நலிவு பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பவரை கலந்தாலோசியுங்கள்.



உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு இருப்பவர் வேலை செய்யும் சூழலையும், வேலை தொடர்பான தேவைகளையும் விரிவாக ஆய்வு செய்வார். உங்களுக்கு எந்த மாற்றங்கள் தேவை, என்னென்ன கருவிகள் தேவை என ஆலோசனை வழங்குவார்.

Clinics BIC Occupational Therapy
TTS 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>



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2025. All rights reserved. All information correct as of December 2025. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

PECC-OCT-ED-2025-2136T-v1

தொழிற் சிகிச்சைத் துறை

பளுவான பொருட்கள் தூக்குவது தொடர்பான எச்சரிக்கை குறிப்புகள்



Why is it Important to Practice Safe Lifting?

பளுவான பொருட்களை தூக்கும் போது எச்சரிக்கையாக தூக்க வேண்டியது ஏன் முக்கியமாகிறது?

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.

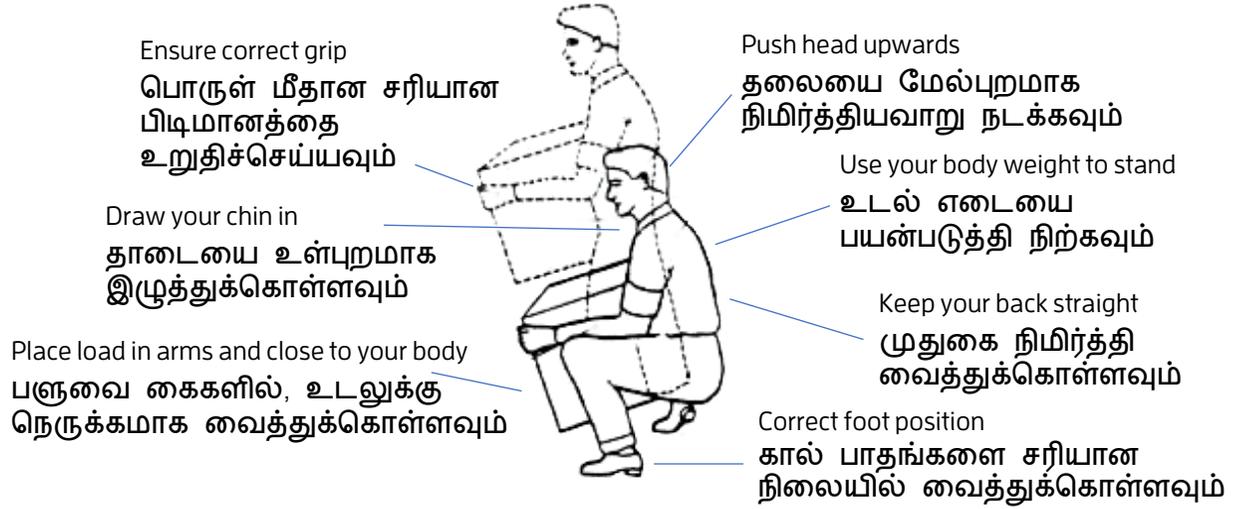
Possible causes of back pain due to manual handling may be:

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

பளுவான பொருட்களை தொடர்ந்து தூக்குவது முதுகிற்கு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி அதன் காரணமாக முதுகு வலி மற்றும் காயம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. பாதுகாப்பான முறையில் பளுவான பொருட்களை தூக்கி பழகினால் இதனைத் தவிர்க்கலாம்.

பொருட்களை உடலால் கையாளும் போது முதுகுபுறத்தில் வலி உண்டாவதற்கான சாத்தியமான காரணங்கள்:

- முதுகை அடிக்கடி மோசமாக இயக்குதலும், முறுக்குதலும், வளைத்தலும்
- உடல் தூக்கக்கூடிய எடையை விட கூடுதல் எடையுள்ள பொருட்களை கையாளுதல்



1 THINK BEFORE YOU LIFT தூக்குவதற்கு முன் யோசியுங்கள்

- Assess the object's size, shape and weight. பொருளின் அளவு, வடிவம் மற்றும் எடையை கணியுங்கள்.
- Ensure there are no surrounding obstructions and hazards when lifting or carrying. பொருட்களை தூக்கும் போதோ, கொண்டு செல்லும் போதோ சுற்றித் தடைகள் எதுவும் இல்லாததை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள் அல்லது.
- If the load is heavy, get help from colleagues or use aids or tools such as a trolley or hoist. பொருள் பளுவானதாக இருந்தால், உடன் வேலை செய்பவர்களை உதவிக்கு அழைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது தள்ளு வண்டி அல்லது ஏற்றம் போன்ற கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

2 ADJUST YOUR WORK AREA வேலை செய்யும் பகுதியை சரி செய்யுங்கள்

- Adjust the layout of your work environment to minimise awkward postures. மோசமான தோரணைகளை தவிர்ப்பதற்காக பணி புரியும் சூழலின் தளவமைப்பை சரி செய்யவும்.
- Arrange heavier or frequently-used items between waist to shoulder height and lighter items at the higher or lower shelves of the storage area. பொருட்களை வைக்கும் அலமாரிகளில் பளுவான அல்லது அடிக்கடி எடுக்கும் பொருட்களை, இடுப்பு முதல் தோள் நிலையில் உள்ள தட்டுக்களில் வைக்கவும். எடை குறைவாக உள்ள பொருட்களை அலமாரிகளின் கீழ் தட்டிலோ மேல் தட்டிலோ வைக்கவும்.

3 PRACTICE GOOD WORK POSTURE நல்ல வேலை தோரணையை பயிற்சி செய்யவும்

- Place load in arms close to your body பளுவை கைகளில், உடலுக்கு நெருக்கமாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- Maintain balance and a good grip on the object உடலின் சமநிலையை பராமரித்து நல்ல பிடிப்பினை பொருள் மீது வைத்துக்கொள்ளவும்.
- Keep your back straight முதுகை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- Use your body weight to stand உடல் எடையை முழுவதுமாக பயன்படுத்தி நிற்கவும்.
- Move smoothly; avoid jerky or fast movements சீராக நகரவும், தடுமாற்றத்துடன் கூடிய அல்லது வேகமான உடல் நகர்வுகளை தவிர்க்கவும்.