



வீட்டிலிருந்தபடியே வேலை செய்யும் தொழிலாளருக்கான கையேடு
வேலை செய்யும் இடத்தில் ஆரோக்கியமும்
பாதுகாப்பும்



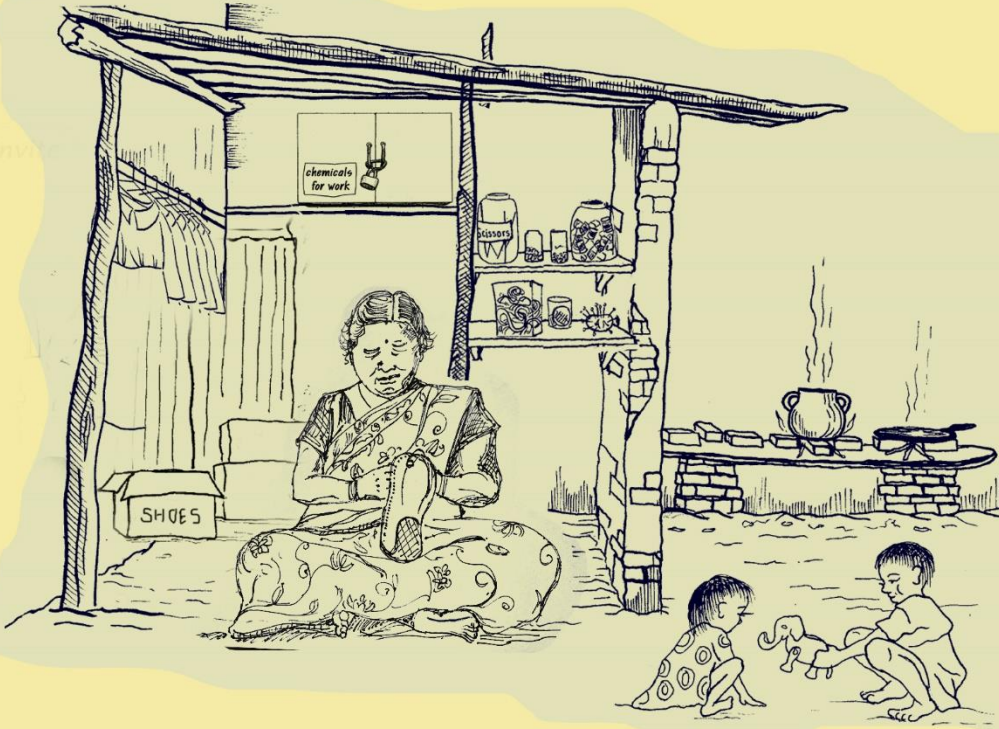
உள்ளடக்கம்:

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும்போது ஏற்படும் ஆபத்துகள் மிக மோசமானவை	1
1. தீ விபத்துகள்	2
2. வேதிப்பொருட்கள்	5
3. தூசு	6
4. அதிக உழைப்பும் மிகை பயன்பாடும்	7
5. வெட்டுக் காயமும் பிற காயங்களும்	8
6. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு முதல் உதவிப்பெட்டி.....	9
7. மன அழுத்தம்	11
8. ஒட்டுமொத்த உடல் நலனுக்கும் நல்வாழ்வுக்குமான வழி சரிவிகித உணவுதான்.....	12
9. வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் பிற தொழிலாளர்களின் ஆதரவைப் பெறுங்கள்.....	13
10. உதவிக்கான அவசர தொலைப்பேசி எண்கள்.....	14

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும்போது ஏற்படும் அபாயங்கள் மிகவும் பாதிப்பு ஏற்படுத்துபவை

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வது ஆலைக்குள் சென்று வேலை செய்வதிலிருந்து மாறுபட்டது. ஆனாலும், ஆலைக்குள் வேலை செய்யும்போது ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்புகளும் பாதுகாப்பு பிரச்சனைகளும் வீட்டில் வேலை செய்யும்போது கூட ஏற்படும். வீடு பணியிடமாக மாறும்பொழுது பின்வரும் சூழல் ஏற்படும்:

- சிறிய இடம் இல்லமாகவும், பணியிடமாகவும் இரட்டை பயன்பாட்டுக்கு ஆளாகும்,
- பாதுகாப்பற்ற முறையில் மூலப் பொருட்களும், வேதிப்பொருட்களும் பண்டங்களும் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
- போதுமான காற்றோட்டம், வெளிச்சம் மற்றும் பாதுகாப்பான மின்சார இணைப்புகளும் இல்லாதிருக்கும்.



இத்தகைய நிலையில் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதால் உடலுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளைத் தடுப்பதற்கான சில எளிய முறைகளைப் பற்றி இங்கே பேசுவோம்...

வீட்டிலிருந்தபடியே வேலை செய்யும் தொழிலாளருக்கான கையேடு

1. தீ விபத்துகள்

ஆலைகளைவிட வீடுகளில் தீப்பற்றும் வாய்ப்பு அதிகம். மேலும் சின்ன தீ கூட விரைவாகப் பரவும். வீட்டில் தீ பிடிக்காமல் தடுப்பதற்கான சில வழிமுறைகளைக் கீழே தருகிறோம்:

❖ இயந்திரங்களும் பொருட்களும்



பொருட்களை வெப்பம், தீ அல்லது மின்சாரம் உள்ள இடத்திலிருந்து தூரத்தில் வைங்கள்.



பயன்படுத்தாத இயந்திரங்களில் உள்ள மின்சார வயர்களை கழற்றி வைக்கவும் மேலும் மின்சார வயர்கள் மீது ஈரம் படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.



கெமிக்கல்கள் உள்ள பெட்டிகளை இறுக்கமாக மூடி, காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைங்கள்.

❖ வீட்டைப் பாதுகாப்பான இடமாக்குங்கள்



வீட்டிற்குள்ளோ, எரியும் தன்மையுள்ள பொருட்களின் அருகிலோ புகை பிடிக்கக் கூடாது.



பயன்படுத்தாத பொழுது காஸ் சிலிண்டரை மூடி வைக்க வேண்டும்.



ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்து வைத்து காற்றோட்டமானதாக வீட்டை வைங்கள். மின் விசிறிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

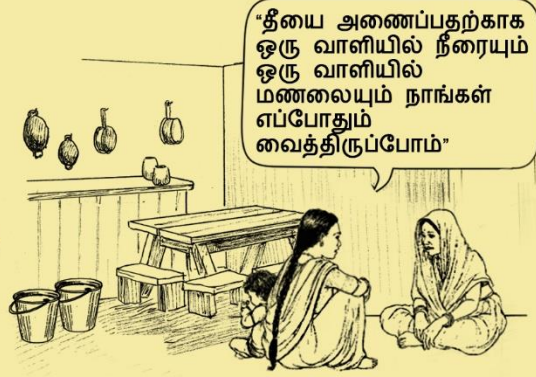


வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் வழி அடைபட்டு இல்லாமல்/ பொருட்களை குறுக்கே போட்டு வைக்காமலும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

❖ வீட்டில் தீப்பற்றிக்கொண்டால், அதனை

அணைப்பதற்கான வழி முறைகள் : =====

- ❖ சிறிய அளவிலான தீ என்றால், காற்று கிடைப்பதைத் தடை செய்யுங்கள். உதாரணமாக, அடுப்பில் வைத்த சமையல் பாத்திரம் தீப்பிடித்து விட்டது என்றால், ஒரு மூடி அல்லது சாக்கு கொண்டு அதனை மூடி, காற்றோட்டத்தை தடுத்துவிடுங்கள்.
- ❖ ஒரு பாத்திரத்தில் மணல் சகதியையும் மற்றொரு பாத்திரத்தில் நீரை எப்போதும் தயாரான நிலையில் வைத்திருக்கவும்.
- ❖ மின்சாரத்தினாலோ அல்லது கெமிக்கல்களினாலோ தீ ஏற்பட்டால் தீயை அணைக்க மண் அல்லது சகதியைப் பயன்படுத்தவும். இவ்வகை தீயை அணைக்க நீரைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- ❖ துணியில் தீப்பிடித்தால் நீர் அல்லது தீ அணைப்பானைப் பயன்படுத்தவும்



❖ உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள் =====



எப்போது வேண்டுமானாலும் தப்பிச் செல்ல வாய்ப்பாக தீயுக்கும் கதவுக்கும் இடையில் நில்லுங்கள்.



மூக்கையும் வாயையும் இறுக்கமாக மூடி உங்கள் நுரையீரலுக்குள் புகை போகாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

❖ உங்கள் குடும்பத்தையும், பக்கத்து வீட்டினரையும் தயார் செய்தல் =====



தீ ஏற்பட்டால் வீட்டிலிருந்து தப்பிச் செல்வதற்கான பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.



உங்களுக்கு அருகே உள்ள தீயணைப்பு நிலையத்தின் உதவி எண்களை தெரிந்து (எழுதி) வைத்திருங்கள்.

❖ தீப்புண்ணுக்கான முதல் உதவி =====



அனைத்து சிறு தீக்காயங்கள், கொதி நீரினால் அல்லது எண்ணெயால் ஏற்பட்ட காயங்கள் அல்லது கொப்புளங்களுக்கு:

- தீக்காயம்பட்ட தோல் பகுதிக்கு அருகே உள்ள துணி அல்லது நகைகளை அகற்றுங்கள்.
- குளிர்ந்த நீரின் கீழ் அந்தப் பகுதிகளைக் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் வைத்திருங்கள். இதற்கு ஐஸ் கட்டிகளை பயன்படுத்தாதீர்கள்.



கொப்புளங்களுக்கு:

- மென்மையான சோப் அல்லது நீர் கொண்டு கழுவுங்கள்
- ஆண்டிபயாடிக் ஆயிண்மெண்ட் அல்லது தேன், பேண்டேஜ் போட்டு ஈக்கள் புண்ணின் மீது அமர்வதைத் தடுத்திடுங்கள்.



- தோல் சிவப்பாக இருந்தாலோ, வீக்கம் கண்டாலோ, தொற்று ஏற்பட்டாலோ மருத்துவரை அணுகவும்.



செய்யக் கூடாதவை:

- அயோடின் கலந்த தொற்று அகற்றும் மருந்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- இங்க், கிரீஸ், மிருகக் கொழுப்பு, மூலிகைகள் அல்லது காப்பிதூள் போன்றவற்றை தீக்காயத்தின் மீதோ கொப்புளத்தின் மீதோ போடக் கூடாது.

❖ பின்வருவன நேர்ந்தால், உடனடியாக

மருத்துவமனைக்கு செல்லுங்கள்: =====



பெரிய அல்லது ஆழமான தீக்காயம்: உடலின் பெரும்பகுதிகளில் தீக்காயம் ஏற்பட்டால் அல்லது உடலின் சதை அல்லது கருகிய சதை வெளியே தெரிந்தால்

மூட்டுகள், முகம், அல்லது பிறப்புறுப்புகளில் தீக்காயம்: இந்த காயங்கள் உடலில் ஊனத்தை ஏற்படுத்தி விடலாம். பிற காயங்களுடன் தீக்காயமும் ஏற்படுதல், குழந்தைகளுக்குத் தீக்காயம் ஏற்படுதல்.

குறிப்பு: தீக்காயங்களின் மீது இங்க், கிரீஸ், கொழுப்பு, மிருகத்தின் தோல், காப்பிதூள் அல்லது மூலிகைகளைத் தடவாதீர்கள். அவற்றின் காரணமாக தொற்று ஏற்படலாம். அல்லது தோல் குணமடைவதை அவை தடுக்கக் கூடும்.

2. கெமிக்கல்கள்

வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் கெமிக்கல்கள் உணவில், நீரில், காற்றில் பரவிவிடலாம். சாதாரணமாக சுத்தப்படுத்த பயன்படும் கிளிளர்கள் (சால்வண்டிகள்), பசைகள், மெழுகுகள், ஷூ பாலிஷ் போட பயன்படுத்தப்படும் டைகள் (சாயங்கள்) காரணமாக மயக்கம், சுவாசப் பிரச்சனை, தோல் அல்லது கண் எரிச்சல், புற்றுநோய், சமயங்களில் மரணம் வரையிலான குறுகிய கால அல்லது நீண்ட கால பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

❖ கெமிக்கல்களைப் பாதுகாப்பாக கையாளுவதற்கான வழி முறைகள்: =====



- எப்போதும் முகக் கவசம் அணியுங்கள்.
- கையுறை (க்ளவுஸ்) போன்ற பாதுகாப்பு கவசங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வேலையை முடித்த பின்னர் சோப்பை கொண்டு கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள்.
- வேலை செய்யும் பகுதியைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட துணிகளை அல்லது நீரை வேறு எதற்கும் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

❖ கெமிக்கலை சேமித்து வைப்பது =====



- வீட்டுப் பாத்திரங்களில் கெமிக்கல்களை சேமித்து வைக்காதீர்கள். வீட்டில் வைத்துக்கொள்ளும்படி ஆகும் என்றால், அனைத்து லேபிள்களையும் அகற்றிவிட்டு, கெமிக்கலின் பெயரை எழுதி, "அபாயம்" அல்லது "தொடாதே" என்று எழுதி வையுங்கள்.
- கெமிக்கல் வந்த டப்பாவை, வேறு ஒரு கெமிக்கல் வைக்கப் பயன்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு சுத்தமாகக் கழுவினாலும் அதில் அதற்கப்புறமும் கெமிக்கல் இருக்கும்.
- கெமிக்கல்கள் சிதறாமல் அல்லது கசியாமல் இருக்கும் வகையிலும், சிறுவர்களின் கைகளுக்கு எட்டாமலும் அவற்றை பூட்டப்பட்ட பெட்டிக்குள் வையுங்கள்.
- கெமிக்கல் இருக்கும் இடத்துக்கு அருகே சமைப்பதையோ, சாப்பிடுவதையோ, நீர் அருந்துவதையோ அல்லது புகைப்பதையோ செய்யாதீர்கள்.



3. தூசு

லெதர்களில் மிகச் சிறிய நூல்கள் அல்லது தூசுகள் இருக்கும். அவை மூச்சுவிடுவதில் பிரச்சனை. ஒவ்வாமை, இருமல், உலர்ந்த-அரிக்கும் மூக்கு, சளி (லெதரின் நிறத்தில்) தோல் புண்கள் போன்றவை ஏற்படலாம். சில சமயங்களில் கண்ணுக்குத் தெரியாத அளவில் சிறியதாக இந்த தூசுகள் இருக்கும்.

❖ தூசுகளால் பாதிக்கப்படாதிருப்பதற்கான வழி முறைகள்



நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்யுங்கள்.



உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் முக்கவசத்தால் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.



மூடப்படாத வயர்களில் சேரும் தூசுகள் காரணமாக தீப்பிடிக்கலாம். எனவே, மின்சார சுவிட்ச் பெட்டிகளை மூடியே வையுங்கள்.



லெதர்களுக்கு அருகே புகை பிடிப்பதை நிறுத்தி விடுங்கள். புகை பிடிப்பவர்களை அருகே விடாதீர்கள்.



தூசுகளால் உங்களுக்கு ஏற்படும் உடல்நல பாதிப்புகளைக் குறைக்க உடல் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி, ஆவி பிடித்தல் போன்றவை உதவியாக இருக்கும். ஆனால், இவை பிரச்சனையை முழுமையாக சரிசெய்யாது.

மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது வீசிங் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

4. கூடுதல் உழைப்பும் அலுப்பும்

வெகு நேரம் உட்கார்ந்துகொண்டு அல்லது நின்றுகொடு திரும்பத் திரும்ப ஒரே மாதிரியான உடல் அசைவுகளை செய்யும்படி இருப்பதால் சதைகள் மற்றும் மூட்டுகளில் சிதைவும், சேதமும் ஏற்படும்.

❖ காயத்தையும் வலியையும் குறைப்பதற்கான சில முறைகள் :

- ◆ உங்களுக்குத் தேவைப்படும் டூல்களையும் மெட்ரிரியல்களையும் வேலை செய்யும் இடத்தில் கைக்கு அருகே இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றை எடுப்பதற்காக திரும்பத் திரும்ப உடலைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் உடலுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.



கூடையில் இருப்பதை எடுப்பதற்காக குனிவது முதுகிலும் தோள்பட்டையிலும் வலியை ஏற்படுத்துகிறது.

கூடை உங்களுக்கு அருகே, இடுப்பு மட்டத்தில் அல்லது உங்கள் முழங்கைக்கு மிக அருகில் இருந்தால் வேலை இலகுவாக இருக்கும்.

- ◆ நீங்கள் வேலை பார்க்கும்போது உங்கள் மணிக்கட்டு, முழங்கை, முதுகு, கால்களுக்கு அணைப்பு கொடுக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அப்போது களைப்பு ஏற்படுவது குறையும். அல்லது, குறிப்பிட்ட ஒரு வகையில் உடலை வைத்துக்கொண்டு வேலை செய்த பின்னர், மற்றொரு வகையில் உடல் நிலையை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.



குஷனுடன் கூடிய சாய்மானத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அமரும் இடத்தில் குஷன் இருக்கட்டும்.

சேரின் உயரத்தை அதிகப்படுத்துங்கள்.

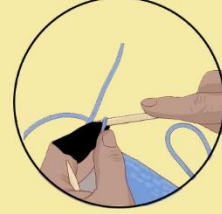
- ◆ அடிக்கடி ஓய்வெடுங்கள். நீங்கள் செய்துகொண்டிருக்கும் வேலையிலிருந்து வேறு இடத்துக்குப் பார்வையைத் திருப்புங்கள். கண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். உடலை அசைத்து கை, கால்களை நீட்டி மடக்குங்கள்.
- ◆ முதுகை அணைத்தபடியிருக்கும் சாய்மானம் உள்ள நாற்காலியை வேலைசெய்யும்போது பயன்படுத்துங்கள்.

5. வெட்டுக் காயங்களும் பிற காயங்களும்

கார்மெண்ட் கம்பெனிகளுக்காகவும், லெதர் கம்பெனிகளுக்காகவும் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் வெட்டுக்காயங்கள் ஏற்படுத்தக்கூடிய ஊசிகள், முரட்டுத்தனமான நூல்கள் போன்ற வெட்டுக்காயம் ஏற்படுத்தும் பொருட்களைக் கையாள வேண்டியிருக்கும். அதனால், காயம் ஏற்படுவது சகஜம்.

❖ காயங்களைத் தவிர்க்கும் வழிகள்: =====

- ◆ ஓஹ் அப்பர் போன்ற கடினமான பொருட்களைத் தைப்பதற்கு முரட்டு நூல்களைப் பயன்படுத்தும்போது கையுறை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.



- ◆ ஊசியால் செய்யும் வேலையைத் துவங்குவதற்கு முன்பு, அதனை எப்படி முறையாகப் பயன்படுத்துவது, பின்னர் பாதுகாப்பாக அகற்றுவது என்பதைத் திட்டமிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.



- ◆ ஊசிகளை பாதுகாப்பாக அகற்றுவதற்கான பெட்டியைப் பயன்படுத்தி ஊசிகளை அகற்றுங்கள்.

- ◆ நீங்கள் தையல் வேலை செய்யும்போது குழந்தைகளை அருகில் விடாதீர்கள்.



6. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு முதல் உதவிப்பெட்டி

◆ முதல்உதவி பெட்டி என்பது ஒருவருக்கு சிறிய காயம் அல்லது பிற பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக சிகிச்சை அளிப்பதற்காக மருந்து, சுத்தம் செய்யும் திரவம் மற்றும் பிற தேவையான சாதனங்களை உள்ளடக்கிய ஓர் தொகுப்பாகும்.

◆ தேவைக்கேற்ற முறையில் சிறந்த மருத்துவ பொருட்கள் உள்ள ஒரு முதலுதவிப் பெட்டி, உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் உங்கள் வீட்டிற்குள் பாதுகாப்பாக வைக்கும். உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க உதவும்.



◆ எடுப்பதற்கு எளிதான இடத்திலும், சிறார்களின் கைக்கு எட்டாத இடத்திலும் முதல் உதவிப் பெட்டியை வைக்க வேண்டும்.

◆ சிறு வெட்டு காயங்கள், சிராய்ப்புகள், கீறல்கள் அல்லது சிறிய தீக்காயங்களுக்கு மட்டுமே முதலுதவி செய்ய வேண்டும்.

◆ மிகப்பெரிய காயங்கள் அல்லது பெரிய தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் பாதிக்கப்பட்டவரை அருகாமையில் உள்ள மருத்துவமனைக்கோ துணை மருத்துவ மையத்திற்கோ அழைத்து செல்ல வேண்டும்.

◆ வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள் தங்களுக்கு வேலை அளிப்பவர் அல்லது காண்ட்ராக்டரிடம் முதல் உதவிப் பெட்டி அளிக்க வேண்டும் என்று கோரலாம். உள்ளூர் மருந்துக் கடையில் முதல் உதவிப் பெட்டியை நீங்கள் வாங்கிக்கொள்ள முடியும். அல்லது நீங்களே உங்களுக்கான முதல் உதவி பெட்டியை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

❖ முதல் உதவிப் பெட்டியில் பின்வருவன உள்ளிட்ட பொருட்கள் இருக்கும்: =====



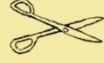
பேண்ட் எய்ட் பட்டைகள் 10



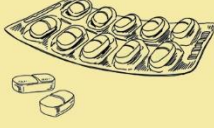
5 X 5 செ.மீ அளவிலான பாண்டேஜ் சுருள் 1



நோய் தொற்று அகற்றப்பட்ட, உறிஞ்சக் கூடிய பஞ்சு 1 சுருள்



7 செமீ அளவுள்ள கத்தரிக்கோல் 1



பராசிட்டமால் மாத்திரை 10



ஆண்டி பயாட்டிக் ஆயின்மெண்ட் 1



ஆண்டி செப்டிக் திரவம் 1



முக்கோண பேண்டேஜ் 1



ஐஸ்கிரீம் ஸ்பூன் (மரம்) விரல்களுக்கு சப்போர்ட்டாக வைத்து கட்டுவதற்கு 3 அல்லது 4



சேப்டி பின் 10



ஒட்டக் கூடிய பிளாஸ்டிக் டேப் 1



வாய்வழி திரவம் (ஓஆர்எஸ்) 2 பாக்கெட்



கையை சுத்தம் செய்யும் திரவம்/ சோப் 1

7. மன அழுத்தம்

செய்யும் வேலையினாலும், வீட்டின் நிலைமையினாலும் உங்களுக்கு மன அழுத்தம், பதட்டம், கவலை ஏற்படும்போது நீங்கள் மிகவும் களைப்பாகவும், மிகவும் சோர்வான மன நிலை உள்ளவராகவும் ஆகிப்போவது இயல்பான ஒன்றுதான்.

ஒப்பந்தக்காரர் வேலையை முடிக்க வேண்டும் என்கிறார். என் கணவர் இரவு சாப்பாடு போடச் சொல்கிறார். அம்மா ஆஸ்பத்திரி போக வேண்டும் குழந்தைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். ஆனால், தூப்பர்வைசர் யாரும் அருகே இல்லை என்பதுதான் எனக்கு ஒரே வசதி!



எல்லோருக்கும் நேரம் ஒதுக்கிய பின்னர் சொந்த தேவைக்கு ஒதுக்க நேரம் இல்லை

❖ மன அழுத்தத்தால் உங்கள் மனதுக்கும், உடலுக்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகளை, நீங்கள் பின்வருவனவற்றைச் செய்வதால் குறைக்கலாம்:

◆ ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.



◆ உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மன அழுத்தம் ஏற்படுவதற்கான காரணம் என்ன என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.



◆ ஓய்வு நேரத்தின் போது கை கால்களை நீட்டி மடக்குங்கள்.

◆ ஆன்மீக பயிற்சிகள், எளிய உடல் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.



◆ ஆதரவாளர் குழுவை உருவாக்குங்கள்.



8. ஆரோக்கியமான உடலுக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் அடிப்படை சரிவிகித சத்துணவு

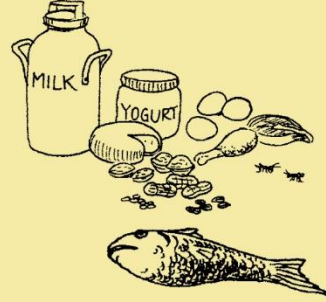
உணவுப் பற்றாக்குறையால் நீங்கள் உடல் பலவீனமாக இருக்கும்போது நீங்கள் களைப்பாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள். எளிதாக நோயின் தாக்குதலுக்கு ஆளாவீர்கள். கர்ப்பமுற்ற பெண்களும், பாலூட்டும் தாய்களும், உடல் நலப் பிரச்சனை உள்ளவர்களும் சரிவிகித உணவு உட்கொள்வதில் சிறப்புக் கவனம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

❖ எதைச் சாப்பிடுவது நல்லது? =====

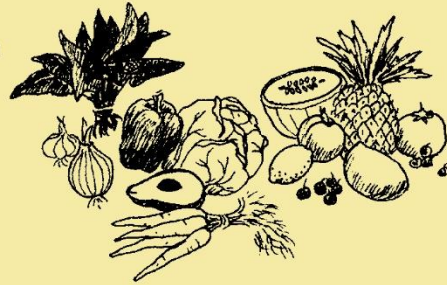
- ◆ அரிசி, கோதுமை, சிறு தானியங்கள், வாழைப்பழம், ரொட்டி போன்றவற்றில் உள்ள கர்போஹைட்ரேட் நம் உடலுக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது. வெள்ளை அரிசி அல்லது நன்கு அரைக்கப்பட்ட தானியங்களைக் காட்டிலும் பழுப்பு அரிசியும் பதப்படுத்தப்படாத முழு தானியமும் உடலுக்கு நல்லது.



- ◆ பயிறுகள், பீன்ஸ், மொச்சை, அவரை, கொட்டைகள், முட்டை, மாமிசம், மீன், பால் பொருட்களில் புரோட்டீன் அதிகம் இருக்கின்றது. புரோட்டீன் வலுவான சதை, எலும்பு, இரத்தம் உருவாவதற்கு அவசியமாகும்.



- ◆ பழங்கள் காய்கறிகளில் உள்ள விட்டமின்களும் தாதுப்பொருட்களும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கின்றன.



❖ எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்? //

- ◆ முன்னரே சமைக்கப்பட்டு பாக்கெட்டுகளில் அடைத்து வைத்து விற்கும் உணவுகள், கார்போஹைடிரேடு அதிகமுள்ள பானங்கள், இனிப்புகள், பேக்கரி உணவுகள், நன்கு வறுக்கப்பட்ட அல்லது எண்ணெய் அதிகம் உள்ள உணவுகள், சோடா போடப்பட்ட உணவுகள்.



- ◆ அதிகமான சர்க்கரை அல்லது கொழுப்பு நிறைந்த உணவை உட்கொள்வதால் மிக மோசமான உடல்நல பிரச்சனைகளான நீரிழிவுநோய், உடல் பருமன், இதய நோய்கள் போன்றவை ஏற்படும்.

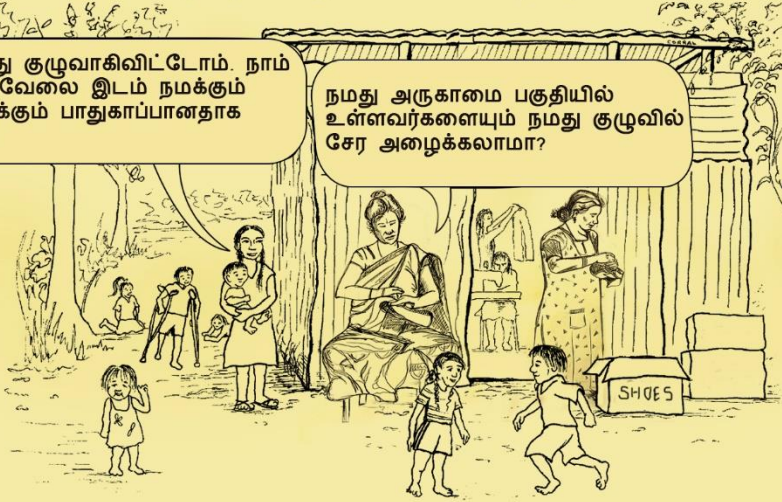
9. வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் பிற தொழிலாளர்களுடன் கரம் கோர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

ஆலையில் செய்ய வேண்டிய வேலையை வீட்டிலிருந்தபடியே செய்வது உங்களை தனிமை படுத்தக்கூடியதாகவும் மேலும், வேலையில் உள்ள போட்டி மிக அதிகமானதாக இருக்கும். இந்த போட்டி மனப்பான்மையை முதலாளிகள் விரும்புவார்கள். ஏனென்றால், அதன் மூலம் உற்பத்திக்காக செய்ய வேண்டிய செலவு குறையும்.

எனவே பொதுவான பிரச்சனைகளைப் பேசுவதற்காகவும், மற்றவர்களின் வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் தெரிந்துகொள்ளவும். வேலை நிலைமைகளை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான வழிகளைக் கண்டுபிடிக்கவும் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் மற்ற தொழிலாளர்களைச் சந்தித்துப் பேசுவதற்கு அழையுங்கள். வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களில் சிலர் தங்களின் வீட்டு இடத்தை மற்ற தொழிலாளர்கள் வேலை செய்வதற்காகப் பகிர்ந்துகொள்கின்றனர். பொருட்களை மொத்தமாக வாங்கிக்கொள்கிறார்கள். குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதை பொதுவான ஒன்றாக ஆக்கிக்கொள்கின்றனர்.

நாம் இப்போது குழுவாகிவிட்டோம். நாம் அனைவரின் வேலை இடம் நமக்கும் குடும்பங்களுக்கும் பாதுகாப்பானதாக ஆகிவிட்டது..

நமது அருகாமை பகுதியில் உள்ளவர்களையும் நமது குழுவில் சேர அழைக்கலாமா?



10. அவசர உதவிக்கான தொலைப்பேசி எண்கள்



தீ - 101
(தீ தொடர்பான எந்த பிரச்சனைக்கு)

ஆம்புலன்ஸ் - 102 & 108
(அவசர மருத்துவ உதவிக்கு)



சமையல் வாயுக் கசிவு - 1716

போலீஸ் - 100
(குற்றம் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கு)



பெண்களுக்கான உதவி எண் - 1091 & 181
(துன்பத்தில் உள்ள பெண் அல்லது குடும்ப வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்)

சிறார்/குழந்தைகளுக்கான உதவி எண் - 1098
(நெருக்கடியில் உள்ள அல்லது வன்முறைகளை எதிர்கொள்ளும் சிறார்களுக்கானது)



பேரழிவு, இயற்கைச் சீற்றம் - 1070 & 1077

இரத்த வங்கி தொடர்பான தகவல்கள் - 1910



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

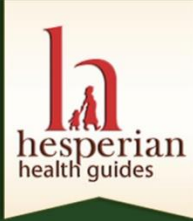
.....

.....

வீட்டிலிருந்துபடியே வேலை செய்யும் தொழிலாளருக்கான கையேடு



இப்புத்தகத்தை உருவாக்க உதவியவர்கள்



“ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்புக்கான தொழிலாளர்கள் கையேடு” (“Worker’s Guide to Health and Safety”) என்ற பெயரில் ஹெஸ்பீரின் ஹெல்த் கையேட்டு (Hesperian Health Guides) என்ற அமைப்பு வெளியிட்ட நூலிலிருந்து, பணியிடப் பாதுகாப்பும் ஆரோக்கியமும் பற்றிய தொழிலாளர்களுக்கான இந்த புத்தகத்தின் உள்ளடக்கம் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்கள் எங்களுக்கு அளித்த ஆதரவிற்கும், இதனைச் சாத்தியமாக்க அவர்கள் செய்துள்ள உதவிகளுக்கும் நன்றி!



ஐரோப்பிய ஒன்றியம் அளித்த நிதி உதவியால் இந்த கையேடு வெளியிடப்பட்டது. இந்த கையேட்டின் உள்ளடக்கத்திற்கு சிவிடெப் இந்தியாவே பொறுப்பாகும். இதில் உள்ள கருத்துகள் அனைத்தும் ஐரோப்பிய ஒன்றியத்தின் கருத்துகளைப் பிரதிபலிப்பதாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

வீட்டிலிருந்தபடியே வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுக்கான கையேடு

