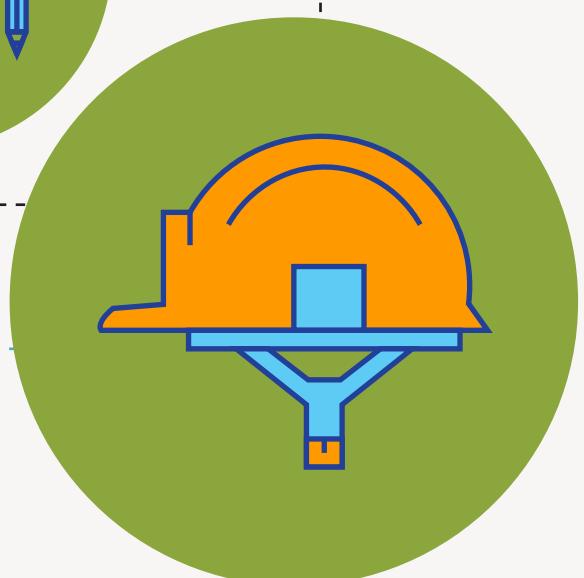
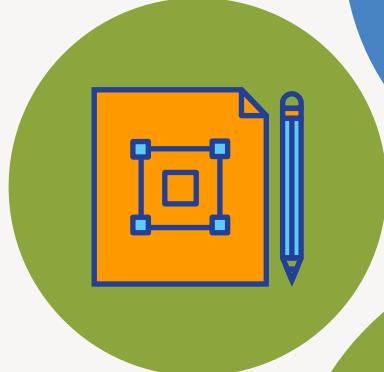
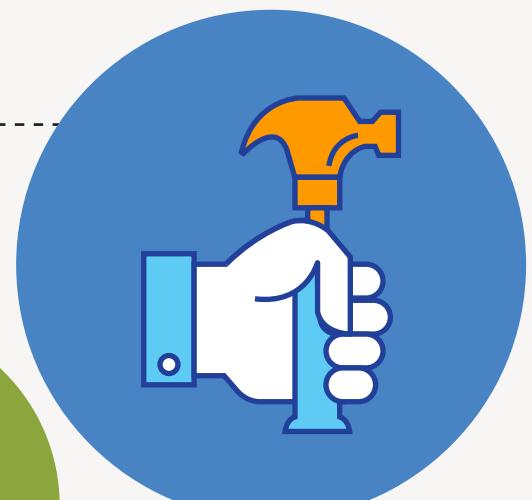


வேலைவாய்ப்பு சட்டம் மற்றும் பணியில்  
பாதுகாப்பு பற்றிய கையேட்டை  
தாய்லாந்தில் அகதிகள்&புகலிடம்  
கோருவோருக்கான கையேடு

# வேலைவாய்ப்பு சட்டம் மற்றும் பணியில் பாதுகாப்பு பற்றிய கையேட்டை

தாய்லாந்தில் அகதிகள்&புகலிடம்  
கோருவோருக்கான கையேடு





## அசைலம் அக்சஸ் தாய்லாந்து

### நாங்கள் யார்?

2007 இல் நிறுவப்பட்ட, அசைலம் அக்சஸ் தாய்லாந்து (எஷி) ஒரு அரசு சாரா அமைப்பு மற்றும் தஞ்சம் அணுகல் குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியாகும். அகதிகளுக்கு மனித உரிமைகள் யதார்த்தமாக்குவதற்கு நாங்கள் உழைக்கிறோம். அனைத்து அகதிகளும் புதிய வாழ்க்கையில் நியாயமான வாய்ப்பைப் பெற வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம்.

நாங்கள் சட்டக் குழு யு.என்.எச்.சி.ஆரின் அகதிகள் நிலை நினையம் (ஆர்.எஸ்.டி) நடைமுறை மற்றும் பாதுகாப்பு சேவைகள் மூலம் தஞ்சம் கோரும் அகதிகளுக்கு நேரடி சட்ட ஆலோசனை மற்றும் பிரதிநிதித்துவத்தை வழங்குகிறது. ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அகதிகளுக்கான உயர் ஸ்தானிகர் (யு.என்.எச்.சி.ஆர்) பாங்காக்கில் நடத்தும் அகதிகள் நிலை நிர்ணய நடவடிக்கைகளில் தஞ்சம் கோரும் அகதிகளுக்கு ஏஷி சட்ட ஆலோசனையையும் பிரதிநிதித்துவத்தையும் வழங்குகிறது.

நாங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் 40 க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு தேசிய இனங்களை சேர்ந்தவர்கள் . பெரும்பான்மையானவர்கள் பாகிஸ்தான், வியட்நாம் மற்றும் கம்போடியாவைச் சேர்ந்தவர்கள் என்றாலும், சோமாலியா, இலங்கை, சீனா, ஆப்கானிஸ்தான், ஈராக் மற்றும் பல நாடுகளைச் சேர்ந்த வாடிக்கையாளர்களையும் நாங்கள் காண்கிறோம். டஜன் கணக்கான மொழிகளில் சட்ட உதவிக்கான முக்கியமான சேவையை நிவர்த்தி செய்ய, நாங்கள் அகதிகளை சட்ட மொழிபெயர்ப்பாளர்களாக பயிற்றுவிக்கிறோம்.

நாங்கள் குழு அகதிகளின் திறைன மேம்படுத்த கூட்டு சமூக சட்ட அதிகாரமளித்தல் நடவடிக்கை கைள நடத்துகிறது. நாங்கள் செயல்பாடுகளில் ஜனநாயக கூட்டு நடவடிக்கை குழுக்கள், சமூக அடிப்பைடிலான சமூக ஆதரவு மற்றும் வாழ்வாதார வாய்ப்புகளை அதிகரிப்பதற்கான சக ஆதரவு மற்றும் உங்கள் விருப்பங்களை அறிந்து பயிற்சி அமர்வுகளை வழங்குதல் ஆகியவை அடங்கும்.

### செயல் திட்டம்

அகதிகளை பாதுகாப்பாக வாழ்வதற்கும் சுதந்திரமாக நடமாடுவதை தடுக்கும் தெட்டகை குறைக்க நேர்மையான மாற்றம் கொள்கைகள் மற்றும் சட்டதிட்டங்களை

உருவாக்க நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். ஏஷி மற்ற குழுக்களுடன் இணைந்தும் செயல்படுகிறது, இதில் தாய்லாந்து மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசிய அமைப்புகள், அகதிகள் மற்றும் மாநிலமற்ற நபர்களின் உரிமைகளுக்கான கூட்டணி (சி.ஆர்.எஸ்.பி),

பாங்காக் புகலிடம் கோருவோர் மற்றும் அகதிகள் உதவி அமைப்பு (பாஸ்ரான்) தனிக்குழு நகர்ப்புற அகதிகள் அமைப்பு (சி.யு. ஆர். என்) மற்றும் ஆசிய பசிபிக் அகதிகள்

உரிமைகள் அமைப்பு (ர.பி.ஆர்.ஆர்.என்) ஆகியை அடங்கும். இது மூலம்,

பிராந்தியத்தில் உள்ள அகதிகள் மற்றும் புகலிடம் கோருவோருக்கு வலுவான பாதுகாப்பை உருவாக்கும் தாய் சட்டம் மற்றும் கொள்கையில் மாற்றங்களுக்காக நாங்கள் கூட்டாக வாதிடுகிறோம்

**நாங்களை தொடர்பு கொள்ள**

1111/151 பான் கிளாங் முவாங்

லாட் :பிராவ் ஆர்.டி, சான் காசெம்

சதுச்சக், பாங்காக் 10900

தொலைபேசி: +66 2513 5228

மின்னஞ்சல்: thailand@asylumaccess.org

## உள்ளடக்க அட்டவணை

<b>1. வேலைவாய்ப்பு சட்டம்</b>	<b>1</b>
1.1 சேவைகளுக்கான ஒப்பந்தம்	2
1.2 வேலைக்கான ஒப்பந்தம்	3
<b>2. பணியில் பாதுகாப்பு</b>	<b>10</b>
2.1 கட்டுமான பணி	11
2.2 உணவக வேலை	14
2.3 ஆடை தொழிற்சாலை வேலை	16
2.4 விவசாயம் தொடர்பான பணிகள்	17
2.5 துப்புரவு பணிகள்	19
2.6 ஆபத்தான வேலை	22

---

## மறுப்பு

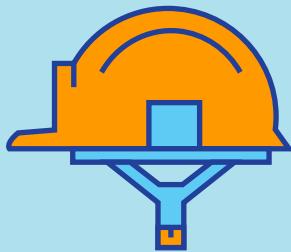
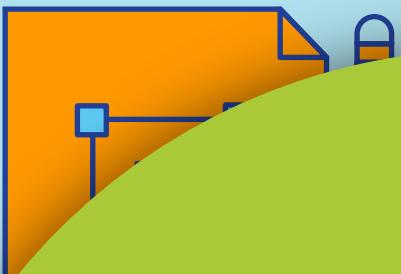
இந்த ஈ.எஸ்.எல் கையெட்டை ஏடி யின் தயாரிப்பு. இந்த ETS கையெட்டின் உள்ளடக்கம் சட்ட ஆலோசனையக கொண்டைவயல்ல, மேலும் இது போன்றவற்றை நம்பக்கூடாது.

இது பொதுவான தகவலை சுருக்க வடிவில் வழங்க நோக்கம் கொண்டது. வெளியீட்டு நேரத்தில் தற்போதைய இந்த ஈ.எஸ்.எல் கையெட்டில் உள்ள தகவல்கள் ஆகஸ்ட் 2020 நிலவரப்படி உள்ளன. தகவல் விரைவாக மாறக்கூடும்.

உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் தயவுசெய்து ஏடி உடன் நேரடியாக சரிபார்க்கவும்.



யு.எஸ். அரசாங்கத்தால்  
நிதியளிக்கப்படுகிறது



1

# வேலைவாய்ப்பு சட்டம்



## சேவகளுக்கான ஒப்பந்தம்

இந்த ஒப்பந்தம் பொது ஒழுங்கு அல்லது நல்ல தார்மீகத்துடன் ஒப்பந்தம் செய்யப்படாத வரை, ஊதியத்திற்காக சேவகளை பரிமாறிக்கொள்ள முதலாளிக்கும் பணியாளருக்கும் இடையிலான ஒப்பந்தமாகும். சேவகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அல்லது திட்டவட்டமான அல்லாத.

**உதாரணமாக:** ஒரு ஆசிரியர் கற்பித்தல் வகுப்பை வழங்க பள்ளியுடன் ஒரு ஒப்பந்தத்தில் கையழுத்திடுகிறார், ஒரு உணவக உரிமையாளர் ஒரு பணியாளரை வாரத்தில் 6 நாட்கள் வேவலக்கு அமர்த்த ஒப்புக்கொள்கிறார்.

## சேவகளுக்கா ஒப்பந்தத்தின் அம்சங்கள்

### உறவுமுறை

சேவகளுக்கான ஒப்பந்தம் இரு தரப்பினருக்கும் சில உரிமைகள் மற்றும் கடமைகளைத் தொடங்குகிறது. சேவகளை வழங்க வேண்டிய கடமை ஊழியருக்கு உள்ளது, அதே நேரத்தில் அத்தகைய சேவகளுக்கு ஊதியம் வழங்க வேண்டிய கடமை முதலாளிக்கு உள்ளது. ஊதியம் ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் செலுத்தப்பட வேண்டும், அதாவது தினசரி, வாராந்திர, மாதாந்திர அல்லது சேவை நேரத்தில்.

### நோக்கம்

இந்த வகை ஒப்பந்தம் முதலாளியின் கட்டளைக்கு உட்பட்டது, அவர் ஊழியரின் கட்டுப்பாடு மற்றும் பொறுப்பை அதிகரிக்கக்கூடும்.

### ஊதியம்

ஒப்பந்தம் அல்லது ஒப்பந்தத்தின் கீழ் தேவைப்படும் சேவைக்கு ஊதியம் வழங்கப்படும்.

## ஒப்பந்தத்தின் முடிவு

எழுதப்பட்ட மற்றும் வாய்மொழி ஒப்பந்தங்களுக்கு, வேலைக்கான ஒப்பந்தம் எந்த கால அளவையும் குறிப்பிடவில்லை எனில், பின்வரும் தரத்தில் அமல்படுத்த, எந்தவொரு தரப்பினரும் மற்ற தரப்பினருக்கு ஊதியக் கட்டணம் செலுத்த வேண்டிய தேதிக்கு முன்னதாகவோ அல்லது தேதியிலோ எழுத்துப்பூர்வ அறிவிப்பைக் கொடுத்து ஒப்பந்தத்தை நிறுத்தலாம்.

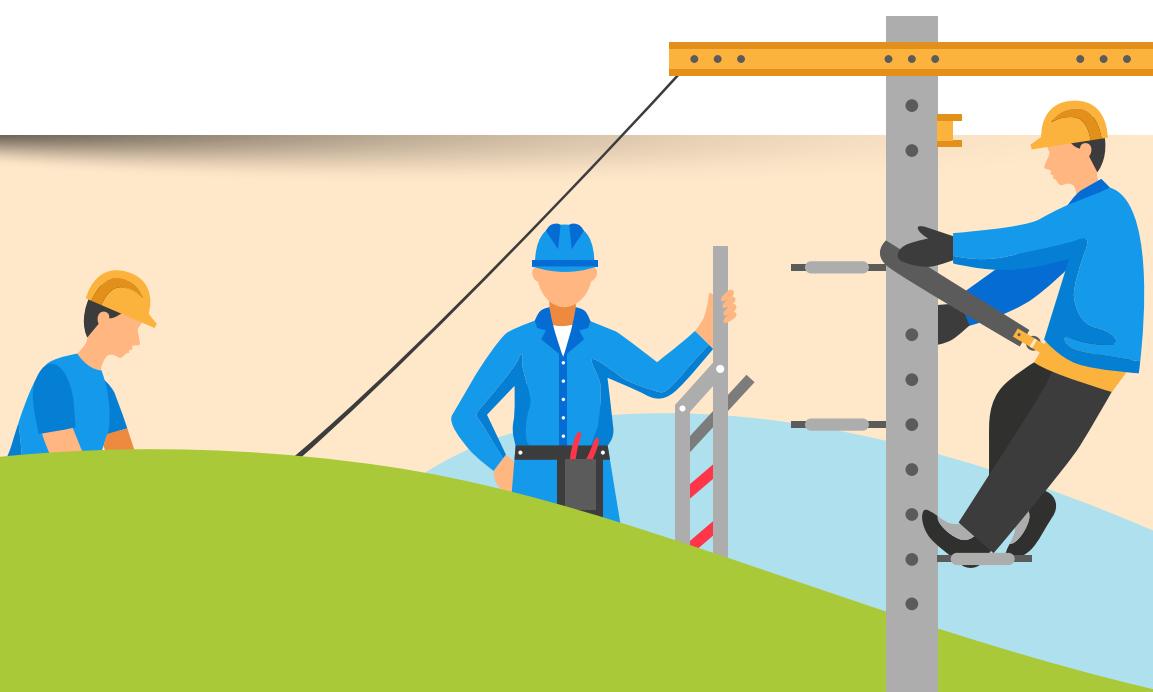
## வேலை நீக்க ஊதியம்

செல்லுபடியாகும் காரணமின்றி சேவைகளுக்கான ஒப்பந்தத்தை முதலாளி நிறுத்தினால், அதாவது வேண்டுமென்றே முதலாளிக்கு சேதம் விளைவித்தல், பணி விதிகளை மீறுதல் போன்றவை சட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி, முதலாளி பணியாளருக்கு பணிநீக்க ஊதியத்தை வழங்க வேண்டும்.

## வேலைக்கான ஒப்பந்தம்

இது குறிப்பிட்ட வேலைகளுக்கு சுயாதீன ஒப்பந்தக்காரர்களாக முதலாளியால் பணியமர்த்தப்படும் தொழிலாளர்களுக்கான ஒரு வகை ஒப்பந்தமாகும், அதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட வேலை விவரம் மற்றும் கால அவகாசம் கொண்ட ஒப்பந்தம்.

**உதாரணமாக:** காய்கறிகளை பொதி செய்தல் மற்றும் பச்சை மிளகாயின் மேல் பகுதியை நீக்குதல்.



## வேலைக்கான ஒப்பந்தத்தின் அம்சங்கள்

### உறவுமுறை

வேலைக்கான ஒப்பந்தம் என்பது ஒரு சேவை வழங்குநர் (ஒருவேளை ஒரு சுயாதீன் ஒப்பந்தக்காரர்) வாடகைக்கு எடுப்பவருக்கு சில பணிகளைச் செய்ய ஒப்புக்கொள்கிறார். பணியின் முடிவு அல்லது வழங்கக்கூடியவருக்கு சேவை வழங்குநருக்கு பணம் செலுத்த வாடகைதாரர் ஒப்புக்கொள்கிறார். சுயாதீன் ஒப்பந்தக்காரரை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான அதிகாரம் வாடகைக்கு இருப்பவருக்கு இருக்காது.

### நோக்கம்

வேலைக்கான ஒப்பந்தம் முக்கியமாக இறுதி தயாரிப்பு அல்லது சேவையை நிறைவு செய்வதில் அக்கறை செலுத்துகிறது. ஆனால் சேவைகளை வழங்குவதற்கான செயல்முறை அல்ல. சுதந்திரத்தின் நிலை பணிகளை முடிப்பதில் ஒப்பந்தக்காரருக்கு கணிசமான அளவு சுதந்திரம் வழங்கப்படும். வாடகைக்கு எடுப்பவர் பொதுவான வழிமுறைகளை வழங்கலாம், ஆனால் வேலை நேரங்களின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்தவோ தீர்மானிக்கவோ முடியாது. எனவே, ஒப்பந்தக்காரர் ஒழுங்கு தடைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட மாட்டார்.

### ஊதியம்

மொத்த தொகை அல்லது தவணைகளில் வேலை அல்லது சேவையின் வெற்றிகரமான முடிவுகளின் அடிப்படையில் சேவை கட்டணம் செலுத்தப்படும்.

---

பணியமர்த்தியவர் பணியின் வெற்றிகரமான முடிவுகளில் கவனம் செலுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட தேதி மற்றும் நேரத்தின் படி பணிகளை முடித்த போதிலும் பணியமர்த்தப்பட்டவரின் நேரத்தையும் நடத்தையையும் நெருக்கமாக நிர்வகிக்கிறார் என்றால், முதலாளிக்கும் பணியாளருக்கும் இடையிலான உறவு இருக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த உறவு தாய் தொழிலாளர் பாதுகாப்பு பொருந்தக்கூடிய ஒப்பந்த சேவைக்கு ஒத்ததாகும்.

---

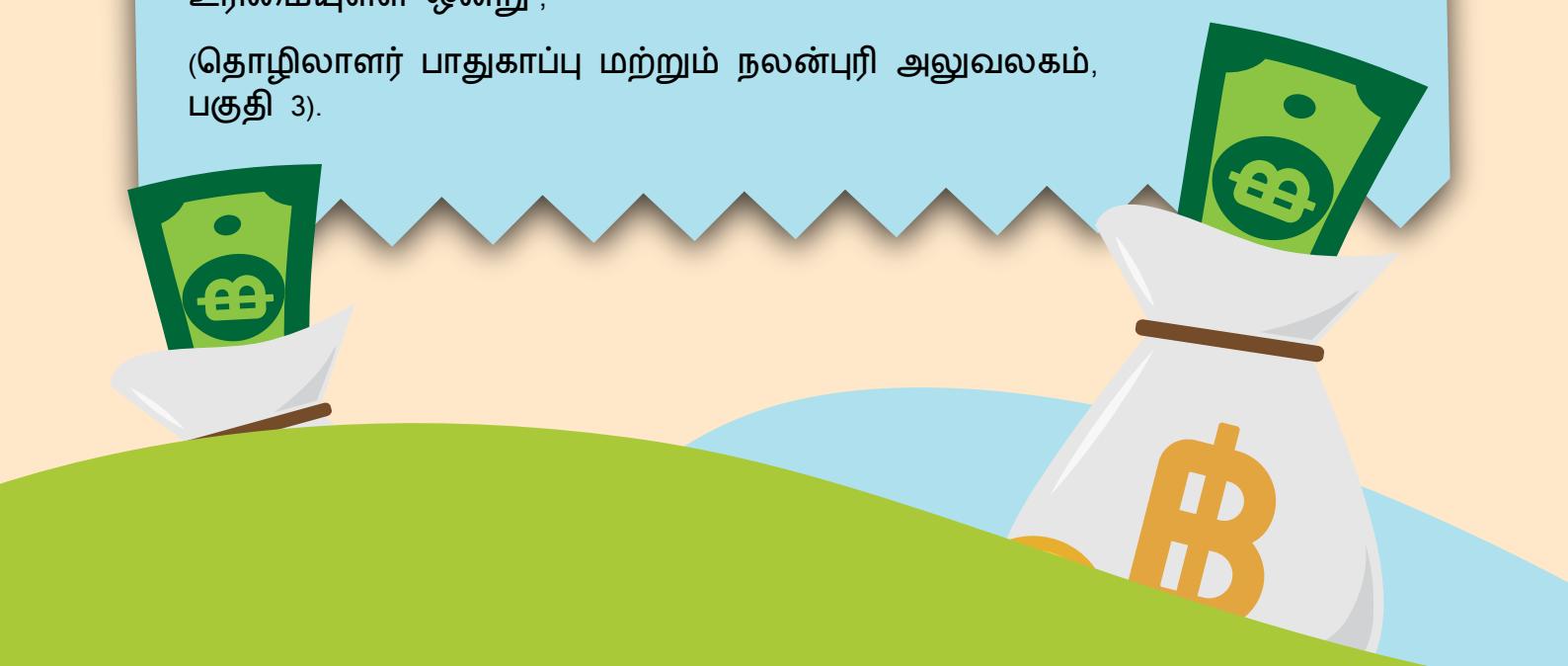


## குறைந்தபட்ச தினசரி

ஊதியங்கள் வேலைக்கான ஒப்பந்தம் வேலைவாய்ப்பு ஒப்பந்தத்துடன் அதே நன்மைகளைப் பெறவில்லை என்றாலும்,

“குறைந்தபட்ச ஊதியம் என்பது இன்னும் சுயாதீன ஒப்பந்தக்காரர்களுக்கு உரிமையுள்ள ஒன்று”,

(தொழிலாளர் பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்புரி அலுவலகம், பகுதி 3).



ஜனவரி 1, 2020 முதல், குறைந்தபட்ச ஊதியம் கீழே  
உள்ள அட்டவணையில் காட்டுகிறது.

குறைந்தபட்ச ஊதியம்	பரப்பளவு
336 பாட் (2 மாகாணங்கள்)	சோன் பூரி மற்றும் ஃபூகெட்
335 பாட் (1 மாகாணங்கள்)	ராயோங்
331 பாட் (6 மாகாணங்கள்)	பாங்காக், நக்கோன் பாத்தோம், நோந்தபுரி, பாதும் தானி, சாமுத் பிரகான் மற்றும் சமுத் சாகோன்
330 பாட் (1 மாகாணங்கள்)	சச்சோங்சாவ்
325 பாட் (14 மாகாணங்கள்)	கிராபி, கோன் கான், சியாங் மாய், டிராட், நக்கோன் ராட்சாசிமா, அயுதயா, பாங்-நங்கா, லோப் பூரி, சாங்க்கலா, சரபுரி, சுபன் பூரி, சூரத் தானி, நோங் கை மற்றும் உபோன் ராட்சத்தானி
324 பாட் (1 மாகாணங்கள்)	பிரச்சின் பூரி
323 பாட் (6 மாகாணங்கள்)	கலாசின், சாந்தபுரி, நக்கோன் நயோக், முக்தஹான், சாகோன் நகோன் மற்றும் சமுத் சாங்க்கிராம்
320 பாட் (21 மாகாணங்கள்)	காஞ்சனபுரி, சைனாட், நக்கோன் ஃபானோம், நக்கோன் சவான், நான், பங் கான், பூரி ராம், பிரச்சுவாப் கிரி கான், பட்டாலுங், பிட்சானுலோக், பெட்சாபுரி, பெட்சாபுன், பயாவோ, யசோதோன், ரோய்-எட், லோய், சா கெய்வ், சுரின், ஆங் தாங், உடோன் தானி

ஜனவரி 1, 2020 முதல், குறைந்தபட்ச ஊதியம் கீழே  
உள்ள அட்டவணையில் காட்டுகிறது.

குறைந்தபட்ச ஊதியம்	பரப்பளவு
315 பாட் (22 மாகாணங்கள்)	கம்பெங் பெட், சாயபூம், சம்பன், சியாங் ராய், ட்ராங், தக், நாகோன் சி தம்மரத், பிச்சிட், ஃபிரே, மஹா சாரகம், மே ஹாங் சோன், ரணோங், ராட்சாபுரி, லம்பாங், லம்பூன், சி சா கேட், சாத்துன், சிங் பூரி, சுகோதாய், நோங் புவா லம்பு, உத்தாய் தானி மற்றும் அம்னத் சரோயன்
313 பாட் (3 மாகாணங்கள்)	நாரதிவத், பட்டானி மற்றும் யலா

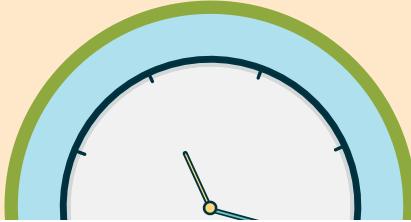
ஆதாரம்: தொழிலாளர் அமைச்சு ([www.mol.go.th](http://www.mol.go.th)) ஜனவரி 2, 2020 வரை

வேலைக்கான ஒப்பந்தத்தின் பின்வரும் கூறுகளை தாய்லாந்தின் சிவில் மற்றும் வணிகக் குறியீடு கொண்டுள்ளது:

#### கருவிகள் மற்றும் பொருட்கள்:

- பணியை நிறைவேற்ற தேவையான கருவிகள் அல்லது கருவிகள் ஒப்பந்தக்காரரால் வழங்கப்பட வேண்டும், (பிரிவு 588).
- பொருட்கள் முதலாளியால் வழங்கப்பட வேண்டுமானால், ஒப்பந்தக்காரர் அவற்றை வீணாக்காமல் கவனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். வேலை முடிந்ததும் அவர் உபரியைத் திருப்பித் தர வேண்டும், (பிரிவு 590).
- பணியின் குறைபாடு அல்லது தாமதம் வாடகைதாரர் வழங்கிய பொருளின் தன்மையிலிருந்து அல்லது அவர் வழங்கிய அறிவுறுத்தலிலிருந்து தோன்றினால், ஒப்பந்தக்காரர் அதைப் பற்றி அறிவிக்காவிட்டால் ஒப்பந்தக்காரர் பொறுப்பேற மாட்டார், (பிரிவு 591).





## சமர்ப்பிக்கும் நேரம்

- ஒப்பந்தத்தில் நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு பணி சமர்ப்பிக்கப்பட்டால், அல்லது நேரம்
- நிர்ணயிக்கப்படாவிட்டால், நியாயமான நேரம் முடிந்தபின், முதலாளிக்கு ஊதியக் குறைப்புக்கு உரிமை உண்டு அல்லது ஒப்பந்தத்தின் சாராம்சத்தின் நேரம் மீட்கப்படும்போது, (பிரிவு 596)
- முன்பதிவு இல்லாமல் பணியை வாடகைக்கு எடுத்தவர் ஏற்றுக்கொண்டால், சமர்ப்பிப்பதில் தாமதத்திற்கு ஒப்பந்தக்காரர் பொறுப்பேற்க மாட்டார், (பிரிவு 597).

## ஊதியம்

- வேலையை வழங்குவதில் ஊதியம் செலுத்தப்படுகிறது. வேலை பகுதிகளாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும் மற்றும் பல பகுதிகளுக்கு ஊதியம் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தால், ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஊதியம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நேரத்தில் செலுத்தப்படும், (பிரிவு 602).
- பொருட்கள் ஒப்பந்தக்காரரால் வழங்கப்பட்டிருந்தால், மற்றும் சமர்ப்பிப்பதற்கு முன்னர் வேலை அழிக்கப்பட்டுவிட்டால் அல்லது சேதமடைந்தால், அத்தகைய இழப்பு வாடகைக்கு எடுப்பவரின் எந்தவொரு செயலினாலும் ஏற்படாது என்று வழங்கப்பட்ட இழப்பை ஒப்பந்தக்காரர் தாங்குகிறார். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் எந்த ஊதியமும் செலுத்தப்படாது, (பிரிவு 603).
- பொருட்கள் வாடகைதாரரால் வழங்கப்பட்டிருந்தால் மற்றும் உரிய விநியோகத்திற்கு முன்னர் வேலை அழிக்கப்பட்டுவிட்டால் அல்லது சேதமடைந்தால், வாடகைதாரர் இழப்பைச் சந்திப்பார். ஒப்பந்தக்காரரின் செயலால் இழப்பு ஏற்படுகிறது. அவ்வாறான நிலையில், வாடகைக்கு எடுப்பவரின் எந்தவொரு செயலினாலும் இழப்பு ஏற்படாத வரை எந்த ஊதியமும் செலுத்தப்படாது, (பிரிவு, 604).



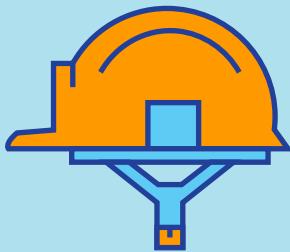
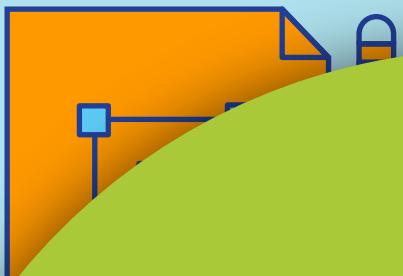
## வேலைக்கான ஒப்பந்தத்தை முடித்தல்

- வேலை முடிவடையாத வரை, ஒப்பந்தத்தை முடித்ததன் விளைவாக ஏற்படும் காயம் காரணமாக ஒப்பந்தக்காரருக்கு இழப்பீடு வழங்குவதற்கான ஒப்பந்தத்தை முதலாளி நிறுத்தலாம் (பிரிவு 605).
- வேலைக்கான ஒப்பந்தத்தை முடித்துக்கொள்வது வாடகைக்கு எடுப்பவருக்கு ஒரு முழுமையான உரிமை என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், ஒப்பந்தத்தை முடித்ததன் விளைவாக ஏற்பட்ட காயம் காரணமாக ஒப்பந்தக்காரருக்கு இழப்பீடு வழங்க வேண்டும்.

## உங்கள் முதலாளியுடன் தகராறு ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

1. தாய் சட்ட அமைப்பின் கீழ் உங்கள் உரிமைகளுக்காக முதலாளி அல்லது வாடகைதாரருடன் பேச்கவார்த்தை நடத்த முயற்சிக்கவும், அதாவது ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்ச ஊதியத்திற்கான உரிமைகள்.
2. பேச்கவார்த்தை தோல்வியற்றால், நீங்கள் ஏ டி வழக்கறிஞரிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெறலாம். சேவைகளுக்கான ஒப்பந்தம் மற்றும் வேலைக்கான ஒப்பந்தம் ஆகிய இரண்டிற்கும் தொழிலாளர் தகராறுகள் குறித்து வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஏ ஏ டி சட்ட ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது. மேலும் தகவலுக்கு ரிசெப்ஷன் அல்லது வழக்கறிஞரின் உதவியாளரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்
3. உங்கள் வழக்கை ஏ ஏ டி க்கு புகாரளிக்கும் போது, தயவுசெய்து உங்களால் முடிந்த அளவு தகவல்களை வழங்கவும், அதாவது பெயர் மற்றும் முதலாளியின் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய விவரங்கள், வேலை செய்யும் காலம், வேலை செய்யும் இடம், புகைப்படம் போன்றவை.
4. ஒரு வாடிக்கையாளர் வேலைக்கான ஒப்பந்தத்திற்கான நியாயமற்ற சிகிச்சை அல்லது சேவைகளுக்கான ஒப்பந்தத்தை மீறுவது குறித்து வழக்கறிஞருக்கு புகாரளித்தால், ஊதியம், இழப்பீடு, சட்டத்தின் படி காயம் குறித்து பணியாளருடன் பேச்கவார்த்தை நடத்த ஏ ஏ டி உதவ முடியும்.





2

## பணியில் பாதுகாப்பு



அகதிகள் மற்றும் புகலிடம் கோருவோருக்கு வேலை செய்வதற்கான உரிமையை தாய்லாந்து வழங்காததால், தாய்லாந்தில் உள்ள அகதிகள் மற்றும் புகலிடம் கோருவோர் நியாயமான மற்றும் பாதுகாப்பான பணி நிலைமைகளுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அனுகலைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் செய்யும் பெரும்பாலான வேலைகள் ஆபத்தானவை, சுரண்டல் மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் தவறானவை என்று கருதப்படுகின்றன. ஆகவே, அகதிகள் மற்றும் புகலிடம் கோருவோர் ஆகியோரின் பாதுகாப்பான மற்றும் ஒழுக்கமான பணி நிலைமைகளை உறுதி செய்வதற்காக பணியில் பாதுகாப்பு குறித்த அறிவை ஊக்குவிப்பது முக்கியம்.

## வேலை வகைகள்

### கட்டுமான பணி

தாய்லாந்தின் தேசிய புள்ளிவிவர அலுவலகத்தின்படி, கட்டுமானத் தொழில்களில் உள்ள தொழிலாளர்கள் மற்ற தொழில்களில் உள்ள தொழிலாளர்களுடன் ஒப்பிடும்போது “பெரிய காயங்கள் மற்றும் இறப்புகள்” அதிக ஆபத்துக்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இருப்பினும், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வேலை தொடர்பான விபத்துக்கள் தடுக்கக்கூடியவை மற்றும் தவிர்க்கக்கூடியவை, சாத்தியமான அபாயங்கள் குறித்த விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதன் மூலமும், வேலை பாதுகாப்பு நடைமுறையை ஊக்குவிப்பதன் மூலமும். சாத்தியமான வேலை விபத்துகளைத் தவிர்க்க நீங்கள் பின்பற்றக்கூடிய சில நடைமுறைகள் கீழே உள்ளன.



#### 1. கட்டுமான தளத்தில் பணிபுரியும் போது எனது பாதுகாப்பை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?

- ஆபத்து குறித்த விழிப்புணர்வை உருவாக்கி, உங்கள் பணியிடத்தில் ஆபத்தான செயல்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- விபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சாத்தியமான சூழ்நிலைகளை கண்டறிந்த பிறகு, இந்த சூழ்நிலைகளை கட்டுப்படுத்த அல்லது தடுக்க வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
- உங்கள் கருவிகள் சிறப்பாக செயல்படுவதை உறுதி செய்வதன் மூலம் உங்கள் பணி உபகரணங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு பணிக்கும் நீங்கள் சரியான கருவிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் மற்றும் அனைத்து உபகரணங்களையும் சுத்தமாகவும் நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கவும் வேண்டும்
- விரல்கள், கைகள் போன்றவற்றை உபகரணங்களின் நகரும் பகுதிகளிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும்.
- பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள், பாதுகாப்பு ஹெல்மெட், பாதுகாப்பு கையுறைகள், பாதுகாப்பு காலனிகள் அல்லது கனமான வேலைக்கான பூட்ஸ் மற்றும் உயரமான இடங்களில் வேலை செய்தால் பாதுகாப்பு சேணம் போன்ற குறிப்பிட்ட தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணியுங்கள்.

## 2. வேலையில் என் உடலை எவ்வாறு பாதுகாப்பது?

### வேலையில் கண்களைப் பாதுகாக்கவும்

- வேலைக்கு கண்ணாடி அல்லது கண்ணாடி போன்ற பொருத்தமான கண் பாதுகாப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கண் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் நல்ல நிலையில் உள்ளதா என் சோதிக்கவும்.



### வேலையில் உங்கள் கைகளைப் பாதுகாக்கவும்

- இயந்திர காவலர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் (இயந்திரத்தின் நகரும் பகுதிகளை மறைக்கவும்) அது நன்றாக செயல்படுகிறதா என்று சரிபார்க்கவும்.
- நகரும் பொருள்கள் அல்லது இயந்திரத்தின் பாகங்கள் குறித்து குறிப்பாக கவனம் செலுத்துங்கள்.
- பாதுகாப்பு கையுறைகளை அணியுங்கள்.
- கருவிகளை சரியாகப் பிடித்து எடுத்துச் செல்லுங்கள்

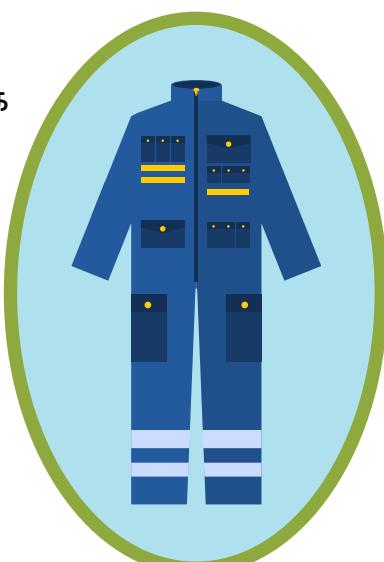


### ஏணிகளைப் பயன்படுத்தும் போது

- பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு ஏணி நிலைகளை சரிபார்க்கவும்
- உங்கள் வேலைக்கு சரியான ஏணியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
- மற்றவர்கள் சூழ்ந்திருக்கும் போது ஏணியை நகர்த்துவதைத் தவிர்க்கவும்

### சரியாக உடை அணியுங்கள்

- நன்கு பொருத்தப்பட்ட ஆடைகளை அணியுங்கள். மிக நீளமான ஆடைகளான ஸ்லீவ்ஸ் இயந்திரங்களில் சிக்கிக் கொள்ளலாம் அல்லது நீங்கள் விழிக்கூடும்.
- மூடிய-கால் காலணிகளை அணியுங்கள், ஏனென்றால் அவை உங்கள் கால்விரல்களை விழும் பொருட்களிலிருந்து பாதுகாக்கக்கூடும், மேலும் கவர்மையான பொருட்களில் காலடி வைக்கும்போது உங்கள் கால்களைப் பாதுகாக்கலாம். பொருத்தமான பாதனீகள் ஏணிகளிலிருந்து நழுவுவதைத் தடுக்கலாம் மற்றும் கால்களில் உங்கள் தசைகளைப் பாதுகாக்கும்.
- பொருள்கள் விழுந்தால் அல்லது நீங்கள் தரையில் நழுவினால் தலையில் ஏற்படும் காயங்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க எப்போதும் ஹெல்மெட் அணியுங்கள். ஹெல்மெட் அணிவது விபத்துக்களில் உயிர்வாழும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும்.
- நீண்ட கூந்தல் உள்ளவர்கள், தயவுசெய்து உங்கள் தலைமுடியைக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள்.



## கருவிகளை எடுத்துச் செல்லும்போது....

- கருவிகளை ஏணியில் மேலும் கீழும் எடுத்துச் செல்ல கூடாது கெட்டியான பிடி இருக்காததால்
- கருவிகள் எப்போதும் ஒரு பணியாளரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு கவனமாகக் கையாளப்பட வேண்டும், ஒருபோதும் தூக்கி ஏறியப்படாது.
- பெரிய கருவிகள் அல்லது உபகரணங்களை தோள்களில் சுமந்து செல்லும் தொழிலாளர்கள்பணியிடத்தை சுற்றி வரும்போது கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- உளி மற்றும் ஸ்க்ரூடிரைவர் போன்ற சுட்டிக்காட்டி கருவிகள் ஒருபோதும் ஒரு தொழிலாளியின் பாக்கெட்டில் கொண்டு செல்லக்கூடாது. கருவிப்பெட்டியில் அவற்றை எடுத்துச் செல்வது நல்லது. ஒரு கருவி பெல்ட் அல்லது பாக்கெட் கருவி பையில் அல்லது முனையுடன் கையில் எப்போதும் உடலில் இருந்து விலக்கி வையுங்கள்
- பயன்பாட்டில் இல்லாதபோது கருவிகள் எப்போதும் விலகி இருக்க வேண்டும். ஒரு சாரக்கட்டு போன்ற உயர்ந்த கட்டமைப்பில் கிடக்கும் கருவிகளை விட்டு வெளியேறுவது கீழே உள்ள தொழிலாளர்களுக்கு குறிப்பிடத்தக்க ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அதிக அதிர்வு உள்ள பகுதிகளில் இந்த ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

## ரசாயனங்களுடன் பணிபுரியும் போது பாதுகாப்பாக வேலை செய்யுங்கள்

- எந்த வேதிப்பொருட்களையும் பயன்படுத்துவதற்கு முன் வழிமுறைகளை கவனமாகப் படியுங்கள்.
- சரியான பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணியுங்கள்.
- ரசாயனங்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு எப்போதும் கைகளைக் கழுவுங்கள். ரசாயனங்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு கைகளை கழுவாமல் உங்கள் முகத்தையும் உணவையும் தொடாதீர்கள்.
- ரசாயன கொள்கலன் பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு பொருத்தப்பட்ட மூடியைப் பயன்படுத்தி இறுக்கமாக மூட வேண்டும்



## இயந்திர வேலைகளை பாதுகாப்பாக செய்யுங்கள்

- சரியான இயக்க நடைமுறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் புரிந்துகொண்டு, நிறுத்த சுவிட்சின் நிலையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- இயந்திர காவலர்கள், தடைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு சாதனங்கள் சரியாக நிறுவப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- இயங்கும் போது இயந்திரத்தை சரிசெய்யவோ அல்லது சுத்தம் செய்யவோ வேண்டாம்.
- நீண்ட கூந்தல் உள்ளவர்கள், தயவுசெய்து உங்கள் தலைமுடியைக் கட்டவும் அல்லது மறைக்கவும். நகரும் இயந்திர பாகங்களில் சிக்கும்போது பாதுகாக்கப்படாத நீண்ட கூந்தல் ஆபத்தாக மாறக்கூடும் தொழிலாளர்களை இயந்திரங்களில் இழுத்து, ஸ்கால்பிங் மற்றும் முக சிதைவு ஆகியவற்றால் பாதிக்கலாம்.

### கிரேன்களுடன் பணிபுரியும் போது பாதுகாப்பாக வேலை செய்யுங்கள்

- ஆபரேட்டர் கிரேன்களுடன் பணிபுரிய சான்றிதழ் பெற்ற ஒரு நபராக இருக்க வேண்டும்.
- கிரேன் நல்ல வேலை வேலை நிலையில் இருக்கிறதா என்று உறுதிப்படுத்த ஆய்வு செய்யுங்கள்
- நடக்கக்கூடிய ஆபத்துக்களைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள்.
- மக்களை கொண்டு செல்ல கிரேன்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- சுமைகளை இழுக்க கிரேன்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்

### உயர்மான கட்டிடங்களில் பாதுகாப்பாக வேலை செய்யுங்கள்

- ஒரு உயர்மான நிலையில் பணிபுரியும் போது, சாரக்கட்டு நன்கு பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும் மற்றும் ஒரு பாதுகாப்பு பெல்ட் இருக்க வேண்டும்.
- துண்டு அஸ்திவாரங்களை அணுகும்போது, அகழிகளின் இருப்பிடத்தைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். கட்டுமான இடங்களில் அகழிகள் இடிந்து விழுந்ததால் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டதாக தகவல்கள் உள்ளன.
- அதிக பகுதியில் பணிபுரியும் போது அனைத்து உபகரணங்களையும் இணைக்க உறுதி செய்யுங்கள்.

## உணவக வேலை

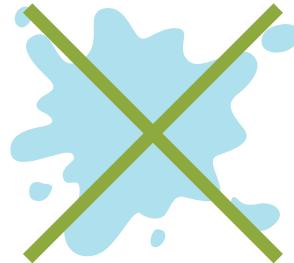
### 1. உணவகத்தில் அல்லது சமையலறையில் பணிபுரியும் போது எனது பாதுகாப்பை எவ்வாறு உறுதி செய்வது

- நீங்கள் வறுக்கும்போது, அல்லது கொதிக்கும்போது அடுப்பை கவனிக்காமல் விடாதீர்கள். நீங்கள் ஒரு குறுகிய நேரத்திற்கு கூட சமையலறையை விட்டு வெளியேறினால், அடுப்பை அணைக்கவும்.
- நீங்கள் வேகவைக்கிறீர்கள், பேக்கிங் செய்கிறீர்கள், வறுத்தெடுக்கிறீர்கள் அல்லது வேகவைக்கிறீர்கள் என்றால், அதை தவறாமல் சரிபார்த்து, நீங்கள் சமைக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவுட்ட ஒரு டைமரைப் பயன்படுத்தவும்.
- நெருப்பைப் பிடிக்கக்கூடிய எதையும் - பானைபிடி அடுப்பு கையுறைகள், மர பாத்திரங்கள், காகிதம் அல்லது பிளாஸ்டிக் பைகள், உணவு பேக்கேஜிங், துண்டுகள் அல்லது திரைச்சீலைகள் - உங்கள் அடுப்பிலிருந்து விலகி வைக்கவும்.
- அடுப்பு, பர்னர்கள் மற்றும் அடுப்பை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- சமைக்கும் போது குறுகிய, நெருக்கமான பொருத்தம் அல்லது இறுக்கமாக உருட்டப்பட்ட சட்டைகளை அணியுங்கள். தளர்வான ஆடை ஒரு எரிவாயு சுடர் அல்லது மின்சார பர்னருடன் உரசினாள் தீ பிடிக்கலாம்.



## 2. சைமயலைறயில் வழுக்கி விழுவைத் நான் எவ்வாறு தடுப்பது?

- உணவைத் தயாரிப்பதற்கான வெப்பத்தில் விஷயங்கள் முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, உணவு தயாரிக்கப்பட்ட பிறகு சுத்தம் செய்வதற்கான குளறுபடிகளை விட்டுவிடுவதற்கான சலனமும் இருக்கிறது. ஆனால் தரையில் உள்ள கசிவுகள் உடனடியாக சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும், இது வசதியாக இருக்காது, ஆனால் குழப்பங்களுக்கு உடனடி கவனம் செலுத்துவது, குறிப்பாக தரையில் உள்ளவை சிறந்த தாக்குதலாகும்.



## 3. கூர்மையான கருவிகளைப் பயன்படுத்தும் போது வெட்டுக்கள் அல்லது காயங்களிலிருந்து என்னை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க முடியும்?



- எப்போதும் கூர்மையான கத்திகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் வெட்டும்போது உணவை உங்கள் கையில் வைக்க வேண்டாம்.
- கட்டிங் போர்டில் எப்போதும் வெட்டுங்கள். (சீட்டு இல்லாத ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும், அல்லது நழுவுவதைத் தடுக்க அதன் கீழே ஈரமான டிச் டவலை வைக்கவும்.)
- பிளேட்டின் மேல் எப்போதும் விரல்களை வைத்திருங்கள்
- வழுகும் பொருட்களிலிருந்து கத்தி கையாளுதல்களை விலக்கி வைக்கவும்.
- கத்திகள் தட்டப்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும் விளிம்பிலிருந்து விலக்கி வையுங்கள்
- விழும் கத்தியை ஒருபோதும் பிடிக்க முயற்சிக்காதீர்கள்!
- பயன்படுத்திய உடனேயே கத்திகளைக் கழுவவும். கத்திகளை சோப்பு நீரில் மூழ்க விடாதீர்கள். கழுவும் போது கத்தியின் கூர்மையான விளிம்பை உங்களிடமிருந்து விலக்கி வைக்கவும்.

## 4. எரிந்த அல்லது மின்சார அதிர்ச்சியிலிருந்து நான் எவ்வாறு என்னைப் பாதுகாக்க முடியும்?

- பற்றவைப்பு மற்றும் எரிபொருளைக் கவனியுங்கள்
- தீப்பிழம்புகள் அல்லது மின்சார அடுப்புகளைச் சுற்றி வேலை செய்யும் போது மிகுந்த கவனம் செலுத்துங்கள் - எரியக்கூடிய பொருட்களை வெப்ப மூலங்களிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும்.
- சேதத்தின் அறிகுறிகளுக்கு உபகரணங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள் கேபிள்கள் மற்றும் செருகிகளை சரிபார்க்கவும். எந்தவொரு அசாதாரண ஒலிகளுக்கும் காதுகளின் கவனத்தை வைத்திருங்கள்.
- சிந்திய ரசாயனங்களை உடனடியாக சுத்தம் செய்யுங்கள் - அவ்வாறு செய்ய எரியாத பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- மின் உபகரணங்கள் மற்றும் சாதனங்களை அவற்றின் நோக்கம் கொண்ட நோக்கத்திற்காக மட்டுமே பயன்படுத்தவும் - உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட அனைத்து பயிற்சியையும் பின்பற்றவும்.
- மின் சாதனங்களை தண்ணீரிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும், சாக்கெட்டுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்
- மின் சாதனங்களை நீங்களே சரிசெய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- வேலை நாளின் முடிவில் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் போது அனைத்து மின் சாதனங்கள், மற்றும் அடுப்புகளை அணைக்கவும்....

## ஆடை தொழிற்சாலை வேலை

ஆடை தொழிற்சாலையில் அல்லது தையல் இயந்திரங்களுடன் பணிபுரியும் போது எனது பாதுகாப்பை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவது?



- எப்போதும் சரியான உடல் தோரணையுடன் வேலை செய்யுங்கள்.
- கை மற்றும் மணிக்கட்டு மூட்டு வலியைத் தவிர்க்க ஓய்வெடுக்கவும்.
- முதுகில் வலியைத் தணிக்க, நீண்ட அமர்வுகளிலிருந்து குறுகிய இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தையல் செய்யும் போது, எப்போதும் இயந்திரம் மற்றும் கையில் இருக்கும் பணியில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- தையல் இயந்திரத்தை எண்ணையைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு அல்லது பகுதிகளை மாற்றும்போது அணைக்கவும்.
- வெட்டப்பட்ட காயம் அல்லது வேறு ஏதேனும் காயம் ஏற்பட்டால், காயங்களை சுத்தம் செய்து கட்டிப் போட்டு மூட வேண்டும்.
- தையல் பகுதியில் சரியான விளக்குகள் அமைப்பதற்கான ஏற்பாடு இருக்க வேண்டும். அதிக ஒளி தேவைப்படும் வேலை பகுதி ஜன்னல்களுக்கு நெருக்கமாக நகர்த்தப்பட வேண்டும்.



## விவசாயம் தொடர்பான வேலை

### 1. விவசாயத்தில் வேலை செய்வதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் என்ன?

- வலிமிகுந்த தசை சுடுக்கு
- வட்டு இடம்பெயர்ந்தது
- பூச்சிக்கொல்லி உள்ளிட்ட ஆபத்தான இரசாயனங்கள் வெளிப்பாடு
- விவசாய உபகரணங்களிலிருந்து வெட்டுக்கள்
- கண்கள் எரிச்சல்
- பூச்சிக்கொல்லி வெளிப்பாடு



### 2. நான் அடிக்கடி அதிக சுமையைச் சுமப்பதால் எனக்கு தசை வலி உள்ளது. நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- அதிக சுமைகளைத் தூக்கும் முன், சுமை எவ்வளவு கனமானது மற்றும் சுமை எந்த திசையில் கொண்டு செல்லப்படும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும்.
- உங்கள் கைகளில் பிடிக்கக்கூடிய சுமைக்கு போதுமான இடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

### 3. சுமைகளைச் சுமக்கும்போது நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய படிகள்:

- முடிந்தவரை சுமைக்கு அருகில் செல்லுங்கள்.
- உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் கைகளை உங்கள் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- முழங்கால்களில் வளைக்கவும்.
- சுமைகளை நெருக்கமாக வைத்து உங்கள் முன் மையமாக வைத்திருங்கள்.
- தூக்கும் போது மென்மையான இயக்கத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்
- சுமை கனமாக இருந்தால், உங்களுக்கு உதவ யாராவது தேடுங்கள்.



#### 4. சுமைகளைச் சுமக்கும்போது, இதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் ...

- உடைலத் திருப்ப கூடாது
- அதற்கு பதிலாக திரும்ப உங்கள் கால்களை நகர்த்தவும்.
- உங்கள் இடுப்பு, தோள்கள், கால்விரல்கள் மற்றும் முழங்கால்கள் ஒரே திசையை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் முழங்கைகள் உங்கள் பக்கங்களுக்கு நெருக்கமாக இருப்பதால் சுமைகளை உங்கள் உடலுக்கு நெருக்கமாக வைக்கவும்.
- நீங்கள் சோர்வாக உணர்ந்தால், சுமையை குறைத்து சில நிமிடங்கள் ஓய்வெடுக்கவும்
- சரியான அமைப்பைச் செய்ய நீங்கள் மிகவும் சோர்வடைய வேண்டாம்.

#### 5. நீங்கள் சுமைகளை அமைக்கும் போது இந்த படிகளைப் பின்பற்றவும்:

- இடுப்பில் அல்ல, முழங்கால்களில் வளைக்கவும்.
- உங்கள் தலையை உயர்த்தி, உங்கள் வயிற்று தசைகள் இறுக்கமாக வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் உடலை திருப்ப வேண்டாம்.
- சுமைகளை உடலுக்கு முடிந்தவரை நெருக்கமாக வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் கையிருப்பை வெளியிட சுமை பாதுகாப்பாக இருக்கும் வரை காத்திருங்கள்.

#### 6. பூச்சிக்கொல்லியின் வெளிப்பாட்டிலிருந்து நான் எவ்வாறு தவிர்க்கலாம்?

- பூச்சிக்கொல்லி-அசுத்தமான காய்கறிகள் அல்லது பழங்களை நீங்கள் தொடும்போது, உங்கள் கைகள் மாசுபடலாம். உங்கள் கைகளைப் பார்த்து உணவைத் தொடாவிட்டால், உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் உங்கள் உடலுக்கு ஆபத்தான பூச்சிக்கொல்லியை நீங்கள் உட்கொள்ளலாம்.



7. நான் வீட்டில் வேலை செய்யும்போது, என் குழந்தைகள் சில நேரங்களில் எனது பணியிடத்திற்குள் நுழைவார்கள். அவர்களுக்கு நான் எப்படி பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்க முடியும்?

- அவர்களின் விளையாட்டு பகுதிகளுக்கு எல்லைகள் அமைக்கவும்.
- உங்கள் குழந்தைகளுக்கான அபாயங்களை மதிப்பிடுங்கள்.
- ஆபத்தான சூழ்நிலைகளுக்கு குழந்தைகளை ஈர்ப்பது எது என்பதை தீர்மானிக்கவும்.
- குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான விதிகளை அமைக்கவும்.
- அவர்களின் விளையாட்டு பகுதிகள் உடைந்த அல்லது பாதுகாப்பற்ற உபகரணங்கள், பவர் சாக்கெட்டுகள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட வேண்டும்.
- உங்கள் குழந்தையின் கண்ணோட்டத்தில் பணியிடத்தைக் காண்க: அவற்றின் மட்டத்தில் இறங்கி மேலே பாருங்கள். குழந்தைகளை ஆபத்தான சூழ்நிலைகளுக்கு இழப்பது எது: அவர்கள் ஆர்வமாக இருக்கலாம் மற்றும் பல சமயங்களில் தங்கள் வாயில் பொருட்களை வைக்க முயற்சி செய்கிறார்கள், எனவே இந்த விஷயத்தில் அது ரசாயன பொருட்கள், பூச்சிக்கொல்லி அல்லது மிளகாய் என்றால். உங்கள் குழந்தைகள் ஆபத்தில் இருக்கக்கூடும்.

## சுத்தம் செய்யும் வேலை

1. துப்புரவு வேலையில் இருந்து நான் எதிர்கொள்ளக்கூடிய ஆபத்துகள் என்ன?

- தசைகள், எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளில் காயங்கள் அல்லது வலி

மிகப் பெரிய அல்லது நிரம்பிய தண்ணீரை வாளிகளை நகர்த்தும்போது தூக்கும் போது துப்புரவாளர்கள் சிரமப்படுகிறார்கள். மேலும், பின்னர் அவர்கள் முதுகுவலி மற்றும் சோர்வு ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள், அதிகப்படியான நீட்சி மற்றும் சுத்தம் செய்வதற்கு அதிக பகுதிகளை அடைவார்கள்.

- இனப்பெருக்க சுகாதார கோளாறுகள்

நீண்ட நேரம் நிற்பது, அதிக சுமைகளை சுமப்பது மற்றும் வளைத்தல் மற்றும் குனிந்து செல்வதிலிருந்து அதிக வயிற்று அழுத்தம் ஆகியவை தனிச்சையான கருக்கலைப்பு, குறைப்பிரசவம், குறைந்த எடை கொண்ட குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் உயர் ஓரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்.



## தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

சுமைகளை குறைக்க வாளிகள் ஓரளவு மட்டுமே தண்ணீரில் நிரப்பப்பட வேண்டும், மேலும் அவை மாடிகளை மாற்றுவதற்கு சக்கரங்களுடன் பிளாஸ்டிக் வாளிகளை வழங்குவதன் மூலம் நகர்த்துவதை எளிதாக்க வேண்டும்.

உயர் துப்புரவுக்கான சரியான உபகரணங்கள் திரைச்சீலைகளைத் தொங்கவிட ஒரு படிப்படியும், தூசிக்கு நீண்ட கையாளப்பட்ட கருவியும் வழங்கப்பட்டன. இது துப்புரவாளர் மேல்நிலைக்குச் சென்ற நேரத்தை குறைத்தது.



### - சுவாச நோய் மற்றும் ஆஸ்த

ஒரு ஆய்வு மற்ற தொழில்களுடன் ஒப்பிடும்போது வேலை நிலைமைகள் காரணமாக ஆஸ்துமா உருவாகும் அபாயத்தை கிளீனர்கள் 1.7 மடங்கு அதிகமாக எதிர்கொள்கின்றன என்று சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. சமையலறை சுத்தம் செய்தல், தளபாடங்கள் மெருங்கூட்டுதல், வெற்றிடம் மற்றும் துடைத்தல், தளபாடங்கள் சுத்தம் செய்தல் மற்றும் சுகாதார வசதிகளை சுத்தம் செய்தல் போன்றவற்றுக்கு ஆஸ்துமாவின் ஆபத்து அதிகம்.

- ஆபத்தான பொருட்களைக் கொண்டிருக்கும் பொருட்களை சுத்தம் செய்வதில் இரசாயனங்கள் வெளிப்பாடு.

கிளீனர்கள் உள்ளிழுத்தல், தோல் மற்றும் கண் தொடர்பு அல்லது உட்கொள்வதன் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படலாம். சில தயாரிப்புகள் மிகவும் எரியக்கூடியதாக இருக்கலாம். பொருட்கள் கலந்தால் நச்ச வாயுக்கள் உருவாகலாம்: அமிலம் அல்லது அம்மோனியாவுடன் கலந்த குளோரின் பள்ச் நச்ச வாயுவை உருவாக்குகிறது. மேலும் சில ஆபத்தான பொருட்கள் கர்ப்பினி தொழிலாளர்கள் மற்றும் அவர்களின் பிறக்காத குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீவிர விளைவிக்கும்.

### தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

- ரசாயன கொள்கலன்களில் பெயரிடப்பட்ட வழிமுறைகளை கவனமாக படித்து பின்பற்றவும்.
- முகமூடிகள், கையுறைகள், சாவடிகள், வடிப்பான்கள் மற்றும் கையுறைகளுடன் துணி முகம் முகமூடிகள் போன்ற தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணியுங்கள்.
- நீங்கள் அருகில் இருந்தால், ரசாயனங்களைக் கையாண்டால், உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட பிறகு, ரசாயனங்கள் மூடிய மூடியுடன் சேமிக்கப்பட வேண்டும்.

### - நழுவுதல்&விழுதல்

சுத்தம் செய்தபின் ஈரமாக விடப்பட்ட தளங்களில் மக்கள் பெரும்பாலும் நழுவி விழுகிறார்கள்



### தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

- சரியான துப்புரவு பொருட்களின் சரியான அளவைப் பயன்படுத்துங்கள்
- க்ரீஸ் மாடிகளில் வேலை செய்ய சவர்க்காரங்களுக்கு போதுமான நேரம் அனுமதிப்புரவு உபகரணங்களை பராமரிப்பதால் அது பயனுள்ளதாக இருக்கும்திக்கவும்
- தரையில் உலர்த்தும் நேரத்தைக் குறைக்க ஈரமான தளங்களில் உலர்ந்த துடைப்பம் அல்லது கசக்கிப் பயன்படுத்துங்கள், ஆனால் நினைவில் கொள்ளுங்கள், தளம் ஈரமாக இருக்கும்போது இன்னும் சீட்டு ஆபத்து உள்ளது
- நன்கு துடைத்த துடைப்பான் பயன்படுத்துவது கூட ஒரு மெல்லிய நீரை விட்டு வெளியேறும், இது ஒரு மென்மையான தரையில் சீட்டு அபாயத்தை உருவாக்க போதுமானது
- தடைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமோ அல்லது அபாயங்கள், கதவுகளைப் பூட்டுவது அல்லது பிரிவுகளில் சுத்தம் செய்வது போன்றவற்றை எச்சரிக்க அடையாளங்கள் மற்றும் கூம்புகளை வைப்பதன் மூலம் மென்மையான ஈரமான தளங்களுக்கு பாதசாரி அனுகலை நிறுத்துங்கள்.

### தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

- உங்கள் வேலைக்கு சரியான ஏணிகளைப் பயன்படுத்துங்கள், அவை நல்ல நிலையில் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.
- அதிக துப்புரவு பணிகளுக்கு சரியான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்
- சுமைகளைச் சுமக்கும்போது மற்றும் அமைக்கும் போது நீங்கள் பொருத்தமான நிலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- சுமைகள் மிக அதிகமாக இருந்தால், உங்களுக்கு உதவ யாரையாவது தேட வேண்டும்.
- மின்சார உபகரணங்கள் மற்றும் கேபிள்களை தண்ணீரிலிருந்து விலக்கி வைத்து, உபகரணங்கள் நல்ல நிலையில் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும். நீங்கள் சான்றளிக்கப்பட்ட எலக்ட்ரீ வியன்களாக இல்லாவிட்டால் மின் சாதனங்களை சொந்தமாக பராமரிக்க வேண்டாம்.
- மின் கேபிள்களை நீங்கள் பயன்படுத்தாதபோது அவற்றை ஒழுங்காக வைத்திருங்கள்.

2. உபகரணங்களை சுத்தம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் யாவை?

- ஏணிகளில் இருந்து விழுகிறது
- உங்கள் தசையை மிகைப்படுத்தவும்
- அதிக சுமைகள்
- மின்சார அதிர்ச்சி
- கேபிள்களால் கால் தடுக்கி விழுதல்



## வேறு ஆபத்தான வேலைகள்

தப்பி ஓடி தாய்லாந்திற்கு வந்த பல அகதிகள் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பகுதிகளில் குவிந்துள்ள போதிலும், வேறு சில ஆபத்தான வேலைகள் உள்ளன, அங்கு குறைந்த எண்ணிக்கையிலான அகதிகள் வேலை செய்கிறார்கள். இந்த முறைப்படுத்தப்படாத துறைகளில் உள்ள தொழிலாளர்கள் தங்களை நட்பற்ற பணிச்சுழலில் காண்கிறார்கள். எனவே பணியில் அவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வது கடினம். இருப்பினும், அவர்களின் பணி நிலைமைகளை மேம்படுத்துவதற்கு நாம் செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் உள்ளன.

### மீன்வளம்

- நீரில் மூழ்குவது, வேலை இயந்திரங்களால் ஏற்படும் காயங்கள் அல்லது அதிகப்படியான வேலையால் ஏற்படும் சோர்வு போன்ற ஆபத்துக்கள் என்ன என்பதை மீனவர்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.
- உங்களால் முடிந்தவரை முதலுதவி அளிப்பது எப்படி என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கப்பலில் இருக்கும்போது, நீங்கள் நம்பக்கூடிய உங்கள் சக ஊழியர்கள் மட்டுமே உள்ளனர். மீன்பிடி சீசன் துவங்குவதற்கு முன், உங்கள் முதலுதவி கருவிகள் முழுமையாக இருப்பு வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பணியாளர்களின் உயிரைக் காப்பாற்ற, வைக்கப்பட்டுகள், நன்பர்களின் அமைப்பு மற்றும் ஒரு வைக்கப்பட வேண்டும். வைக்கப்பட்டுள்ள என்பது ஹேண்ட்ரெயில் அல்லது கப்பலின் வேறு சில பகுதிகளுடன் இணைக்கப்பட்ட கயிறு, மறு முனை மீனவரின் பெல்ட்டுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.
- மீன்வள வேலையின் தன்மை தீவிரமாக இருப்பதால், உங்களுக்கு போதுமான ஓய்வு இருப்பதை உறுதிசெய்து, பாதுகாப்பாக கவனம் செலுத்துவதற்கும் வேலை செய்வதற்கும் உங்கள் திறனைப் பாதிக்கும் மது பானங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



## விபச்சாரம்

விபச்சாரம் தாய்லாந்தில் சட்டவிரோத வேவல் என்று கருதப்படுகிறது. பாலியல் தொழிலாளர்கள் பணியிட வன்முறையின் அதிக ஆபத்துகளுக்கு ஆளாகின்றனர், இது மனச்சோர்வு, பிந்தைய மன உளைச்சல் சீர்கேடு, பாலியல் பரவும் நோய்த்தொற்றுகள், எச்.ஐ.வி., திட்டமிடப்படாத கர்ப்பம் மற்றும் இறப்பு போன்ற எதிர்மையான உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு வழிவகுக்கும் (ஹரிங் கே.என், அமின் ஏ, ஷோவெல்லர் ஜே மற்றும் பலர், 2014). தொழிலாளர்கள் தங்கள் பாதுகாப்பை மேம்படுத்த சில தடுப்பு நடவடிக்கைகள் கீழே உள்ளன.



- ஒரு வாடிக்கையாளரை எப்போது, எங்கு சந்திக்கிறார்கள் என்பதை யாருக்காவது தெரியப்படுத்துங்கள். மற்றொரு வழி தேவைப்பட்டால் தலையிடும் இடத்தில் வேறொருவரை வைத்திருப்பது.
- கிளையன்ட் உங்களுக்கு எதிராகப் பயன்படுத்தக்கூடிய கூர்மையான அல்லது ஆபத்தான பொருட்களை அறையில் மறைக்கவும்.
- வாடிக்கையாளர்களின் மருந்துகள், பொருட்கள் அல்லது ஆல்கஹால் பயன்பாடு குறிப்பாக சிக்கலானது. குடிபோதையில் அல்லது அதிக வாடிக்கையாளர்கள் நடந்துகொள்வார்கள் மற்றும் மோதல்களைத் தொடங்கக்கூடும், இது ஒரு முறை ஏற்பட்டால் குறைக்க கடினமாக இருக்கும், எனவே மருந்துகள் மற்றும் ஆல்கஹால் செல்வாக்கின் கீழ் உள்ள வாடிக்கையாளர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- எச்.ஐ.வி மற்றும் சிபிலிஸ் அல்லது கர்ப்பம் போன்ற ஆபத்தான பாலியல் பரவும் நோய்களிலிருந்து உங்களைத் தடுக்க உதவும் குறிப்பாக கருத்தடைஉறை பயன்படுத்தும் அவசியத்தை வலியுறுத்துங்கள்.

தாய்லாந்தில் சில நிறுவனங்கள் பல்வேறு வழிகளில் ஆதரவை வழங்குகின்றன மற்றும் பாலியல் தொழிலாளர்களின் தேசியத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்துகின்றன. மேலும் தகவலுக்கு பின்வரும் அமைப்புகளை, நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ள, தகவல்தொடர்புக்கு உதவ தாய் மொழி பேசுபவர்கள் உங்களுக்குத் தேவைப்படலாம்.

## Health center 28 (சுகாதார மையம் 28)

Health center 28 (ஹெல்த் சென்டர் 28) ஒரு பாலியல் சுகாதார கிளினிக்கை நடத்துகிறது. இது எச்.ஐ.வி மற்றும் சிபிலிஸ் போன்ற பாலியல் பரவும் நோய்களுக்கு சோதனைகளை நடத்துகிறது மற்றும் சிகிச்சையை வழங்குகிறது. எச்.ஐ.வி தடுப்பு முறையான எச்.ஐ.வி தடுப்பு முறையான பி.ஆர்.இ.பிக்கு சுகாதார மையம் ஆணுறைகள் மற்றும் மருந்துகளையும் வழங்குகிறது. இதில் எச்.ஐ.வி இல்லாதவர்கள் வைரஸ் பாதிப்புக்குள்ளானால் எச்.ஐ.வி. கிளினிக் கர்ப்பப்பை வாய்ப் புற்றுநோய் பரிசோதனை சோதனைகளையும் நடத்துகிறது. தாய் அல்லாத நோயாளிகள் சேவைகளுக்கு பணம் செலுத்த வேண்டும். மருத்துவ கட்டணம் மலிவு. சுகாதார மையத்துடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும் AAT அல்லது ஆங்கிலம் அல்லது தாய் மொழி பேசுபவர்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்தவரை நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

**வலைத்துளம்:** <http://www.bangkok.go.th/healthcenter28>

**தொலைபேசி எண்:** 02-860-8210

**முகவரி:** 124/16 க்ருங்தன்பூரி சாலை, பேங் லம்பு லாங் துணை மாவட்டம், க்ளோங்சன் மாவட்டம், பாங்காக், தாய்லாந்து 10600



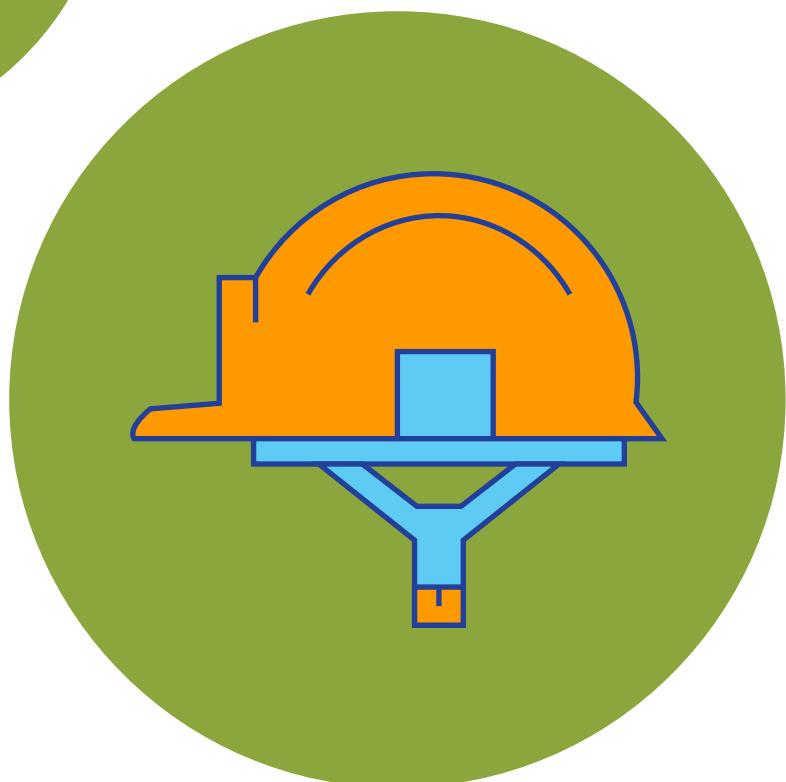
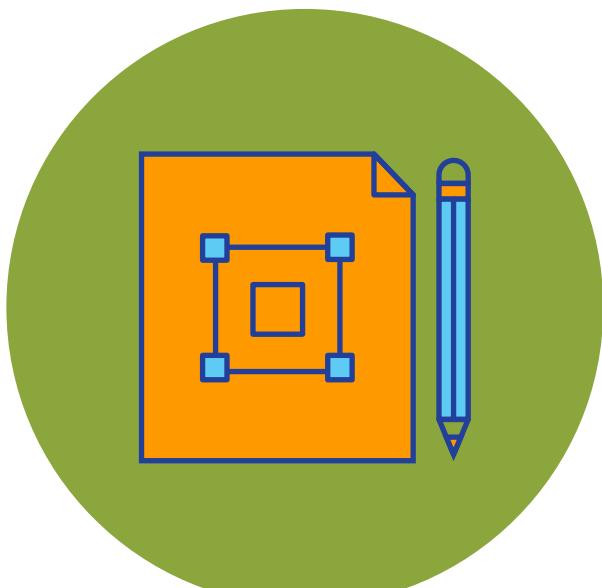
## The Anonymous Clinic (அனோனிமஸ் கிளினிக்)

The Anonymous Clinic (அனோனிமஸ் கிளினிக்) ஹெபடைடிஸ் ஏ, ஹெபடைடிஸ் பி மற்றும் எச்.பி.வி தடுப்புசி உள்ளிட்ட தடுப்புசி சேவைகளை வழங்க தாய் ரெட் கிராஸ் சங்கம் எய்ட்ஸ் ஆராய்ச்சி மையம் சனிக்கிழமைகளில் காலை 08.30 முதல் 11.00 மணி வரை ஒரு மணி நேர கிளினிக்கைத் திறக்கிறது. கிளினிக் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்கிறது மற்றும் பாலியல் பரவும் நோய்களுக்கான சிகிச்சையையும், ப்ரீஓபி மற்றும் பிஓபிக்கான மருந்துகளையும் வழங்குகிறது, இது எச்.ஐ.வி மருந்துகளின் ஒரு குறுகிய படிப்பு ஆகும், இது எச்.ஐ.வி நோயை வெளிப்படுத்திய பின்னர் உங்கள் உடலில் வைரஸ் பிடிப்பதைத் தடுக்கிறது.

**இணையத்துளம்:** <https://th.trcarr.org/th>

**தொலைபேசி:** 02 2516711-5 EXT 102

**முகவரி:** 104 ராட்சதாம்ரி சாலை, பதும்வான், பாங்காக், தாய்லாந்து, 10330



யு.எஸ். அரசாங்கத்தால்  
நிதியளிக்கப்படுகிறது