स्वास्थ्य, श्रम तथा परोपकार मन्त्रालय (आर्थिक बर्ष 2019) द्वारा संचालित परियोजना

स्वास्थ्य, श्रम तथा परोपकार मन्त्रालय

जापानमा स्वागत छ !

जापानमा शपियार्ड वा कारखानाहरुमा काम गर्नेहरुका लागि

विदेशी कामदारहरुको स्वस्थ र सुरक्षित
कार्य वातावरण कायम गर्ने तालिम सामग्रीहर

मार्च 2020

जहाजनिर्माणमा सुरक्षा र स्वास्थ्य अभिवृद्धिका लागि राष्ट्रिय मुख्यालयहरु

सरवप्रथम

सबैलाई नमस्कार।

हामीले यो ब्रोसर जापानमा आउनु भएका सबैजना शपियार्ड वा कारखानाहरुमा काम गर्दा बनि कुनै चोटपटक सुरक्षति रुपले काम गर्न सक्नुहोस् भन्ने उद्देश्यले बनाएका हौँ।

जापानमा अरु देशबाट काम गर्नका लागि आएका तपाईं जस्तै धेरै मानसिहरु छन्। वषिम वातावरण रहेको दैनकि जीवनमा सीप हासलि गर्न र सहज अनुभव गर्नका लागि तपाईंले गर्नै पर्ने महत्वपूर्ण कार्य भनेको चोटपटक मुक्त रहने र दुर्घटना एवं संकटहरुमा बच्नु हो। आफ्नो सुरक्षा र स्वास्थ्यको लागि यिस ब्रोसरलाई प्रभावकारी ढंगले प्रयोग गर्नुहोस्।

हामी आशा गर्छौँ कि तिपाईँको जापान बसाइ तपाईंको लागि एउटा अमूल्य अनुभव बनोस्।

CONTENTS

[सामग्रीहरु]

•सुरक्षा भनेको, सुव्यवस्था / सरसफाई / स्वच्छता / अनुशासनबाट !············P3

"5S वधि-सुन्दर कार्यस्थलमा सुरक्षति काम गर्नको लागि-"

•काममा सुरक्षा : वेल्डंगि 1···P4

"वेल्डङि कामदारका लागि कपडा र सुरक्षा सामग्री"

•काममा सुरक्षा : वेल्डंगि 2···P5

"वेल्डङि गर्न तयारी गर्दा"

•काममा सुरक्षा : वेल्डंगि 3···P6

"वेल्डगिमा सम्भाव्य खतराहरु"

•काममा सुरक्षा : वेल्डंगि 4···P7

"वेल्डङिपछि सिफा गर्ने तरकिा"

•काममा सुरक्षा : पेन्टंगि 1···P8

"रङ लगाउने कामदारहरूका लागि कपडा र सुरक्षा सामग्री"

•काममा सुरक्षा : पेन्टंगि 2···P9

"रङ लगाउने तयारी गर्दा"

•काममा सुरक्षा : पेन्टंगि 3···P10

"पेन्टंगिमा सम्भाव्य खतराहरु"

•काममा सुरक्षा : पेन्टंगि 4···P10

"रङको कामपछि गिरनि सरसफाई"

• अग्लो ठाउँहरुमा सुरक्षति रुपमा काम गर्नको लागि··························P11

"चप्लिनि र लड्ने जस्ता धेरै घट्नसक्ने दुर्घटनाहरुबाट बच्न"

•आपतकालीन अवस्थाहरुलाई कसरी सम्हाल्ने································P13

"शान्त रहनुहोस् र आफ्ना सहकर्मीहरुलाई तुरुन्त बोलाउनुहोस्"

•आफ्नो तनमन ख्याल राख्नुहोस्···P14

"स्वस्थ शरीर र मनले रमाईलोसँग खुशी भई काम गर्नुहोस्!"

सुरक्षा भनेको,
सुव्यवस्था / सरसफाई / स्वच्छता / अनुशासनबाट !

5S वधिि-सुन्दर कार्यस्थलमा सुरक्षति काम गर्नको लागि-

काम गर्ने सबैको सुरक्षा र स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि「सुन्दर कार्यस्थल」लाई कायम राख्न आवश्यक छ। 5S वधिलि S बाट शुरु हुने पाँच वटा मूख्य बुँदाका बारेमा सधै सचेत हुनाले काम गर्ने सबै मलिर「सुन्दर कार्यस्थल」को नर्मिाण गर्न सकन्छि।

व्यवस्थति गर्नुहोस् Seiri

के कुरा आवश्यक छ भन्ने पहिचान गर्नुहोस् र अनावश्यक सामग्रीहरु हटाउनुहोस्।

सफा राख्नुहोस् Seiton

आवश्यक सामग्रीहरुलाई यथास्थानमा सफा राख्नुहोस् ताकि त्यसलाई चाहएिको बेलामा सजलिै प्रयोग गर्न सकयोिस्।

सफा गर्नुहोस् Seisou

आफ्नो कार्यस्थललाई फोहोर कुराहरुबाट टाढा राख्नुहोस्।

स्वच्छता Seiketsu

आफ्नो कार्यस्थललाई सधैं व्यवस्थति र सफा राख्नुहोस्।

अनुशासन Shitsuke

व्यवस्थति, सफा र स्वच्छता सँगसँगै नयिमहरुको पालान गर्न पनि सकि्नुहोस्।

"काममा सुरक्षा : वेल्डगि"

1: वेल्डङि कामदारका लागि कपडा र सुरक्षा सामग्री

वेल्डगि भनेको धातुको टुक्राहरुलाई तताएर जोड्ने प्रक्रयिा हो। यस प्रक्रयिामा आगोको प्रयोग हुने हुनाले पोल्ने वा डड्ने जस्ता दुर्घटनाहरुबाट बच्न सचेत रहनुहोस्।

■ वेल्डगि गर्दा लगाउनु पर्ने कपडा

आगो नरिोधक कपडा प्रयोग गर्न र शरीरका छालाहरु ढाक्न सबै बटनहरु लगाउनुहोस्।

■ भत्रिि पहरिनिहरु (सूती)

सूतकिा भत्रिि पहरिनिहरु लगाउनुहोस्। (सन्थिेटकि फाइबरले बनेका भत्रिि पहरिनिहरु जल्दाखेरि पग्लने र छालामा टाँसनिे भएकाले खतरा हुन्छन्।)

■ सुरक्षति जुत्ता

सधैं अग्न िनरिोधक छालाका सुरक्षा जुत्ता-चप्पल लगाउनुहोस्। कुनै सामान माथबिाट खुट्टामा खस्दा वा कुनै गह्रौं बस्तुले थचि्दा खुट्टालाई बचाउन इनस्टेप प्रोटेक्टर लगाउनुहोस्।

■ सुरक्षा मोताहरु

सधैं सुरक्षा लोताहरुले पाइन्टका बाहुलाहरुलाई कस्नुहोस् ताक िती बाहुलाहरु कतै नअड्कउिन् र नच्यापउिन्।

■ इयर प्लगहरु

कारखानामा चर्को हल्ला र कोलाहल हुने भएकोले इयर प्लग लगाउनुहोस्

■ धुलो नछरि्ने मास्कहरु

सधैं धुलो नछरि्ने मास्कहरु लगाउनुहोस्। वेल्डगिबाट आउने वषिालु धुवाँहरुले न्युमोकोनओिसस ि हुनसक्छ।

■ हेल्मेट

आफ्नो शरिको सुरक्षाका लाग ि सधैं हेल्मेट लगाउनुहोस्। हेडब्याण्ड र चउिँडोको बेल्ट सधैं बाँध्नुहोस्।

■ शतिल कालो चस्मा

सधैं कालो चस्मा लगाउनुहोस् वा अनुहार ढाक्ने फेस सल्डि प्रयोग गर्नुहोस्। यद ि तपाईंले नाङ्गो आँखाले वेल्डगिको ज्वाला हेररिहनु भयो भने तपाईंका आँखाहरुको सतह जल्न सक्छ।

■ सुरक्षा चस्माहरु

ग्रनि्डङि* प्रक्रयिामा घोट्दा या काट्दा उछटि्टएिका टुक्राहरूबाट आफ्नो आँखाको सुरक्षाको लागि सधैं चश्मा लगाउनुहोस् ।

■ अग्नि प्रतरिोधी हुड

तपाईंको कठालोबाट झलि्काहरु छरि्न नदनि अग्नि प्रतरिोधी हुड र हेल्मेट लगाउनुहोस्।

■ लामो पञ्जाहरु

टाउको भन्दा अग्लो ठाउँमा गरनिे वेल्डगिंमा लामो पञ्जाहरु लगाउनुहोस् झलि्काहरु तपाईंका पाखुरा, कपडामा खसेर जलाउन सक्छन्।

■ छालाको सुरक्षा पञ्जाहरु

वेल्डगिं गर्दा सधैं छालाको सुरक्षा पञ्जाहरु लगाउनुहोस्। (नाङ्गो हात वा फेब्रकि पञ्जाहरु लगाउँदा उडेर आउने झलि्काहरुले तपाईंको हातहरु जल्न सक्छ।)

■ लड्नबाट बचाउने उपकरण

अग्लो उचाईमा काम गर्दा सधैं लड्नबाट बचाउने उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्। सबै बकलहरु सुरक्षति साथ बाँध्न नभुल्नुहोस्।

2: वेल्डङि गर्न तयारी गर्दा

■ खतराको पूर्वानुमान (KY)

वेल्डगिं गर्नु अगाडि सुरक्षाको लागि तपाईं वरपर कुनै खतरा छन् कि भन्ने जाँच गर्न खतराको पूर्वानुमान गर्नुहोस् वा "ककिेन योची" गर्नुहोस् जस्तै तल सूचीवद्ध गरएिका बुँदाहरु।

◯ ब्लकका छेउहरुमा कर्नर गार्डहरु छन् ?
◯ के खाल्डोहरु/खुला ठाउँबाट खस्ने जोखमि छ ?
◯ वेल्डगिंबाट नस्किने आगोले नजकिै कुनै कुरामा आगो लाग्न सक्छ ?
◯ तापका कारण वस्फिोट हुन सक्ने कुनै स्प्रे क्यानहरु छन् ?
◯ आगोका कुनै स्रोतहरु छन् ? फायर एक्स्टगिंसिर छ ?
◯ के आगोका स्रोतहरु प्रतबिन्धति गरएिका छन् ?

■ वायरगि क्याबटायरहरु

वेल्डगिं मेसनिको क्याबटायर वायरगिं गर्दा केवलले अरु कामदारहरुलाई बाधा नगरोस् भनि होश पुर्‍याउनुहोस्। कामदारहरु क्याबटायर र वदि्युतीय कोडहरुमा अल्झएिर दुर्घटनामा पार्न सक्छन्।

○ लामो वदि्युतीय कोड वा पाइपहरु प्रयोग गर्दा आर्क ह्यांगर जस्ता औजार प्रयोग गरेर सम्भव भएसम्म टाउको भन्दा माथकिो उचाईमा राख्नुहोस्।

○ टाउको भन्दा माथकिो उचाईमा गरनि वायरगिंको उचाईमा पनि ध्यान दनिुहोस् ताकि मानसिहरुको घाँटीमा तार नअल्झयिोस्।

○ वकिल्प नभई भुइँमा वायरगि गर्नु परेमा भुइँमा वायरगिं ट्रे राख्ने जस्तो औजार प्रयोग गरेर तारहरुलाई संगै राख्नुहोस्।

3: वेल्डगिमा सम्भाव्य खतराहरु

■ खस्ने वा लड्ने जोखमिहरु

उचाईमा वेल्डगिं काम गर्दा फेस सल्डिले हेर्न अफ्ठ्यारो बनाउने हुँदा खस्ने वा लड्ने जोखमि हुन्छ। त्यसैले त्यस्तो ठाउँमा सधैं फल प्रोटेक्टर लगाउनुपर्छ। नश्चिति अवस्थाहरुमा सुरक्षा सावधानी अपनाउनु नै पर्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईं ब्लकको कनिारमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने भत्तिामा क्ल्याम्प राख्नुहोस् ताकि आफ्नो फल प्रोटेक्टर उपकरण त्यसमा झुन्ड्याउन सकयिोस्।

■ वदि्युतीय झड्काहरु

मानव शरीर वदि्युतको सुचालक हुन् त्यसैले तपाईंले वेल्डगिं रडलाई नाङ्गो हातले समात्दा वदि्युतीय झड्का लाग्ने गर्छ। वदि्युतीय झड्का खतरनाक हुन्छ कनिकि यसले मांसपेसीलाई अररो पारेर शरीरलाई पारालाइससि् गरेर मृत्यु पनि निम्त्याउन सक्छ। वेल्डगिं रड चलाउँदा सधैं सुक्खा छालाको पञ्जाहरु प्रयोग गर्नुहोस् (भजिका पञ्जाहरुले वदि्युतीय झड्का नम्त्याउन सक्छन्)।

आर्क वेल्डगिं मेसनि खोल्दाखेरि सधैं वदि्युतीय झड्काबाट सुरक्षा दनिे उपकरणको स्थतिि हेर्नुहोस् र यसलाई ग्राउण्ड गर्नुहोस्।

■ डढ्ने वा जल्ने जोखमि

वेल्डगिंका क्रममा कपडामा आगो लाग्ने वा जल्ने डर हुनसक्छ। वेल्डगिं गर्दा फायर एक्स्टीङ्गसिरको अवस्था जाँच गर्नुहोस् र काम गर्दा आगो नभिाउने पानी तयार गरेर राख्नुहोस्।

■ क्रेनको मुनि काम गर्दाको जोखमि

क्रेनको लोडका कारण क्रेनको मुनि काम गर्नु खतरा हुन्छ। तपाईंले क्रेन चल्न लागेको साइरन सुन्नुभयो भने क्रेन कहाँ छ हेर्नुहोस्, तपाईंमाथबिाट जान लागेको हो भने हेर्नुहोस् र काम छोडेर सुरक्षति स्थलमा जानुहोस्। अझै, तपाईंको वरपर तपाईंका सहकर्मीहरु पनि काम गररिहेका हुनसक्छन् उनीहरुलाई पनि खतराको जानकारी गराउनुहोस्।

4: वेल्डङिपछि सिफा गर्ने तरकिा

■ पावर बन्द गर्ने र ग्राउण्ड तार हटाउने

हरेक पटक प्रक्रयिा समाप्त गरेपछि सिरसफाइ गर्नुहोस्। अघि बिढ्दै गर्दा सधैं सरसफाइ गर्ने बानीको वकिास गर्नुहोस्। कामसकेपछि सिरसफाइ गर्दा कुनै टर्च वा होल्डरले स्टलिलाई नछोओस् कनिकि यिसले झल्किा नकिाल्न सक्छ। पावरलाई उचति तवरले बन्द गर्न र त्यही समय ग्राउण्ड तार हटाउन नबर्सिनुहोस्।

■ क्याबटायरहरु संकलन

क्याबटायर, ग्राउण्ड तार, वदि्युतीय केवल आदलिाई उचति तरकिाले बेरेर व्यवस्थति राख्नुहोस् ताकि तिनिलाई पछि पिनि सजिलै प्रयोग गर्न सकयिोस्।

■ सरसफाइ

वेल्डगिपछि छिरएिका फोहोर टुक्राटाक्रीहरु सफा गर्नुहोस्। यस कार्यलाई सजलिो बनाउन नश्चिति कुचो, डस्टप्यान र फोहोर राख्ने भाँडो तयार गर्नुहोस्। फोहोरहरुलाई औध्योगकि फोहोर र पुन: प्रयोग गर्न सकनि सामग्रीहरुमा वभिाजन गर्नुहोस् र तोकएिको संकलन भाँडोमा राख्नुहोस्।

COLUMN-01

आगलागीको कारणबाट हुने जोखमि

तपाईंले अग्नि प्रतरिोधात्मक पदार्थबाट बनेको वेल्डगि गर्दा लगाउनका लागि बिनाएको कपडा लगाउनु पर्दछ। आगो नछर्नि पदार्थहरु वशिेष पदार्थ हुन् जसले आगोका झल्किा वा ज्वालाहरु पक्रीए पनि आगो सल्कनि दर्दिैनन्। कपडाको रुपमा प्रयोग गरनि प्रज्वलनशील पदार्थहरुले वेल्डगिका क्रममा सजलिै आगो पक्रन्छिन्। त्यसैले तनिमा गम्भीर जलनको धेरै जोखमि हुने भएकोले वेल्डगि गर्दा अग्नि प्रतरिोधात्मक पदार्थबाट बनेको लुगा लगाउनने सुझाव दनि्छौ।

70 डग्रिी सेल्सयिस तापक्रममा पर्दा एक सेकेण्डमै पनि मानसिको छाला जल्छ (जस्तै: छालाका तन्तुहरु नाश हुन्छन्)। जलेको ठाउँ र छाला बग्रिेको हदमा नर्भिर भएर जलनको गम्भीरता पहलिोदेखि तिस्रो डग्रिीसम्म फरक-फरक हुन्छन्। साधारणतय: तपाईंको शरीरको 30% भन्दा बढी दोस्रो वा तेस्रो डग्रिी जलन भएको छ भने यसले तपाईंको पुरै शरीरलाई असर गर्छ र खराव अवस्थामा मृत्यु पनि हुिनसक्छ। वेल्डगि गर्दा छाला पुरै ढाक्नुको बाहेक सूतकिा भति्रि वस्त्रहरु लगाउनुहोस्। (केहभिएर जल्दाखेरि पनि छिालामा कम टाँसीन्छ) र अवश्यपनि जिलनका घटना हुन नदनि आगो प्रतरिोधात्मक कपडा लगाउनुहोस्।

"काममा सुरक्षा : पेन्टगि"

1: रङ लगाउने कामदारहरूका लागि कपडा र सुरक्षा सामग्री

पेन्टगिमा अर्गानकि घोलकहरु रहेका हुन्छन्। त्यस्ता अर्गानकि घोलकहरुबाट अत्यन्त प्रज्वलनशील र वषिालु ग्यासहरु हुन्छन् जसले वषिाक्तता र वस्फिोटन जस्ता घटना नम्तियाउन सक्छन्। सुरक्षति तवरले काम गर्नका लागि उचति कपडा र सुरक्षा अपनाउनुहोस्।

■ पेन्टगि र पेन्टगि गर्दा लगाउने कपडाहरु

तपाईंको सबै छाला ढाक्नका लागि सबै जपिर र बटनहरु लगाउनुहोस् ताकी यसले तपाईंको शरीरमा रंग लाग्नबाट जोगाउँछ।

■ पेन्टगिका लागि सुरक्षा फुटवेयर

पेन्टगिको काम गर्दा नचप्लिने सोल भएको जुत्ता लगाउनुहोस्। तपाईंका पाइन्टका बाहुलाका छेउहरु कतै नअल्झउिन् र नअड्कउिन् भनेर तनिलाई भत्रि कसलिो तरकिाले राख्नुहोस्।

■ लड्नबाट बचाउने उपकरण

उचाईमा काम गर्दा सधैं लड्नबाट बचाउने उपकरण लगाउनुहोस्। सबै बकलहरु सुरक्षति तरकिाले बाँध्नुहोस्।

■ एन्टीग्यास मास्कहरु

पेन्टगि गर्दा सधैं एन्टीग्यास मास्क लगाउनुहोस्। मास्क लगाईसकेपछि कसि्सएिको नकस्सएिको जाँच गर्न फटि चेकर प्रयोग गर्नुहोस्।

■ हेल्मेटहरु

आफ्नो टाउकोको सुरक्षाको लागि सधैं हेल्मेट लगाउनुहोस्। हेडब्याण्ड र चउिँडोको लोता बाँध्नुहोस्।

■ भेन्टलिेटरहरु

पेन्टगिको काममा नाक र मुखबाट ताजा हावा सधैं छरि्नु आवश्यक हुन्छ, तसर्थ भेन्टलिेटर लगाउनुहोस्।

■ इयर प्लगहरु

कारखानामा चर्को हल्ला र कोलाहल हुनेभएकोले इयर प्लग लगाउनुहोस्।

■ सुरक्षा चस्माहरु

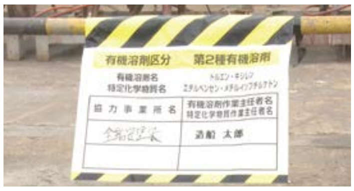
पालसि गर्दा धातु र टुक्राहरु तपाईंको आँखामा पस्न नदनि सधैं सुरक्षा चस्मा लगाउनुहोस्।

■ पञ्जाहरु

चोटपटकबाट बच्न सधैं पञ्जाहरु लगाउनुहोस्। हावा रहति पेन्ट स्प्रेयरहरुले रंगलाई उच्च चापमा फ्याल्छन् जुन तपाईंको शरीरमा छरि्न सक्छ।

2: रङ लगाउने तयारी गर्दा

■ खतराको पूर्वानुमान (KY)



पेन्टगि गर्नु पूर्व सुरक्षाको लागि तपाईंको वरपर कुनै खतरा छन् कि भन्ने जाँच गर्न खतराको पूर्वानुमान गर्नुहोस् वा "ककिेन योची" गर्नुहोस् जस्तै तल सूचीवद्ध गरएिका बुँदाहरु।

- ○ उचाईमा काम गर्नका लागि त्यिस्ता ठाउँहरुमा स्टेज प्ल्यांकहरु राखएिका छन् ?
- ○ रंगहरु प्रयोग गरनि ठाउँलाई सुरक्षति गर्न बारहरु लगाईएका छन् ?
- ○ के त्यहाँ "प्रवेश नषिेध" भनेर सूचना राखएिको छ ?
- ○ के त्यहाँ फायर एक्स्टगिंसिर राखएिको छ ?
- ○ के आगोका स्रोतहरु प्रतबिन्धति गरएिका छन् ?
- ○ के कानूनले तोकेअनुसार त्यहाँ अपरेसनल प्रमुखको नाम स्पष्ट देखनिेगरि राखएिको छ ?

■ हावा ट्युबहरुको वायरगि

हावाको चुहावट रोक्नका लागि हावाका ट्युबहरुलाई सुरक्षति तरकिाले जोड्नुहोस्। कामगर्ने ठाउँमा तनिीहरुको वायरगिं गर्दा टाउको भन्दा माथबिाट वायरगिं गर्नुहोस् र ट्रेहरुको प्रयोग गरि अन्य प्रयोगकर्ताहरुलाई हुनसक्ने बाधाबाट बचाउनुहोस्।

■ पाइपहरुको जाँच गर्न

हावारहति रंग स्प्रेयरमा जोडएिका पाइपहरुलाई प्रयोग गर्नु अगाडी सधैं जाँच गर्नुहोस्। त्यहाँ प्वाल वा चरिा नपरेको र जोडएिका ठाउँहरुमा कस्सलिोगरि जोडएिको कुरा सुनश्चिति गर्नुहोस्। उच्च चापमा स्प्रे गरएिको रंग मानसिको शरीरमा छरि निकै खतरानक हुनसक्छ।

■ स्प्रे गन जोड्दा

पाइपमा स्प्रे गन जोड्दा तपाईंले पाइपलाई जस्तै यसलाई पनि जाँच गर्नुहोस् र उच्च चापबाट हुन सक्ने रंग चुहुने खतराबाट जोगनि यसलाई कस्सलिोसँग जोड्नुहोस्।

■ इन्स्टल गर्ने चरणहरु

स्थरि चरणहरुको तयारी गर्नुहोस् र तनीहिरुलाई प्रयोगका बेलामा नचप्लिनि वा नहल्लनिगिर राख्नुहोस्।

3: पेन्टगिमा सम्भाव्य खतराहरु

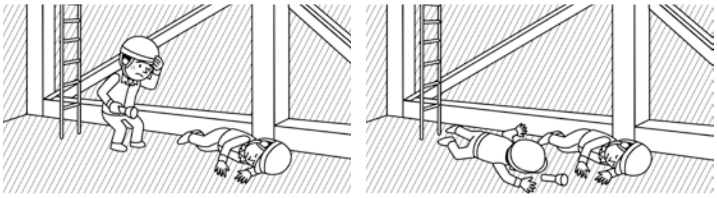
■ वस्फिोटनहरु

यदतिपाईंले हावारहति रंग स्प्रेयरलाई ग्राउण्ड नगरी स्प्रे गर्ने काम गर्नुभयो भने स्थरि वदि्युतीय झल्किामै पनअितप्रिज्वलनशील अर्गानकि घोलकहरु वस्फिोट हुन सक्छन्। यस्ता स्थरि वदि्युतबाट बच्नका लागमिेसनिलाई सधैं ग्राउण्ड गर्नुहोस्।

■ कणहरुको व्यवस्थापन

स्प्रें गर्ने सतह घोट्ने कार्यमा सधैं सुरक्षा चस्मा लगाउनुहोस् ताकी तपाईंको आँखामा त्यसबाट नस्किने कणहरु छरि्न नसकुन्।

■ अक्सजिनको कमि



पेन्टगि गर्दा वषािलु अर्गानकि घोलकको जोखमि र साँघुर ठाउँमा काम गर्दा अक्सजिनको मात्रा कमि हुनाले अक्सजिन नपुग्न सक्छ। एउटा भेन्टलिटर तयार गर्नुहोस् र पर्याप्त हावा आवतजावत हुने सुनस्चिति गर्नुहोस्। साँघुरो ठाउँमा काम गर्नु अघसिधैं ग्यासको नाप लनिुहोस्।

4: रङको कामपछगिरनि सरसफाई

■ स्प्रे गनको सुरक्षा संयन्त्र

कामसकेपछसिधैं सरसफाइ गर्नुहोस्।एउटा काम सकएिपछतिुरुन्तै सफा गर्ने बानी बसाल्नुहोस्। तपाईंले काम सक्ने वतिकि्कै स्प्रे गनमा स्टपर हाल्नुहोस्।

■ पाइपको सरसफाइ

पाइपको अवस्था जाँच गरेर यसलाई पछपिुन: प्रयोग गर्न सजलिो हुने गरसिफासँग बेरेर राख्नुहोस्।

■ पेन्ट थनिरको प्रयोग गरसिरसफाइ

पाइप भत्रि बाँकी रहेको रंगलाई पेन्ट थनिर प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस्। पेन्ट थनिरहरु छटिो उड्ने कसिमिका हुने भएकाले यसो गर्दा सधैं मास्क लगाउनुहोस्।

चप्लिनै र लड्ने जस्ता धैरै घट्नसक्ने दुर्घटनाहरुबाट बच्न

अग्लो ठाउँहरुमा सुरक्षति रुपमा काम गर्नको लागि

जापानी जहाज नरि्माण उद्योगमा प्राय: घटरिाख्ने दुर्घटना भनेको उचाईबाट चप्लिनै र लड्ने घटना हुन् । उचाईमा काम गर्दा यस्ता चप्लिनै र लड्ने घटनाहरुबाट बच्न सावधानी अपनाउनुहोस् ।

■ लड्नबाट बचाउने उपकरणको प्रयोग कसरी गर्ने

ह्याण्डरेल वा ब्लक नजकिै काम गर्दा यसमा लड्नबाट बचाउने उपकरणको अंकुश अड्काउनुहोस् । यदि अड्काउने केही नभएमा क्यारयिर केवल प्रयोग गरेर त्यसमा अंकुश अड्काउनुहोस् ।ह्याण्डरेल नभएको दुइ मटिर भन्दा कम उचाईको ब्लकको कनिारामा त्यस अंकुशलाई अड्काउन क्याल्प राख्नुहोस् । (यति उचाईबाट लड्ने घटनाहरु असाधारण होइनन्)

■ चढ्दा र ओर्लंदा "तीन-बन्दिु छुने" नयिम लागु गर्नुहोस्

ठाडो भरेंगमा चढ्दा र ओर्लंदा तपाईंले "तीन-बन्दिु छुने" नयिमको पालना गर्नु नै पर्छ । यसले थोरै समय त लन्छि तर ठाडो भरेंगबाट लड्नबाट जोगाउने यो एउटा उपयोगी वधिि हो । नयिम सकि्नुहोस् र यसको पालना गर्नुहोस् ।

■ लोड उठाउने डोरीको प्रयोग गर्न

उचाईमा कुनै उपकरणहरु लैजानका लागि लोड उठाउने डोरीको प्रयोग गर्नुहोस् । तीन-बन्दिु छुने नयिमको पालन नगरि आफ्नो हातले बोकेर लैजानु नकैि खतरा हुन्छ ।

■ स्टेज प्ल्यांकको भार सीमा

हरेक स्टेज प्ल्यांकको भार सीमा हुन्छ । देखाईएको वजनको सीमा ननाघ्नुहोस् । नरि्माणको तयारी गर्दा प्ल्यांकमा धेरै वजन नराख्नुहोस् र कुल वजनमा आफ्नो शरीरको वजन पनि समावेश गर्न नभुल्नुहोस् ।

■ प्रवेशमा प्रतबिन्ध लगाउने र एक-अर्काको माथि काम नगर्ने नयिम

उचाईमा काम गर्दा माथबिाट खस्ने सामग्री वा उपकरणहरुले लाग्न सक्ने भएकाले तपाईभन्दा मुनकिो क्षेत्रमा अरुलाई आउन नदनिुहोस् । उक्त क्षेत्रलाई बारेर स्पष्ट नर्दिेशनहरु दनिुहोस् ।

■ एरयिल कार्य प्लेटफर्महरुको व्यवस्थापन

बकेटका वजन सीमा हुन्छन् । ओभरलोड र चढ्ने मानसिहरुको संख्या बढी नहोस् भनि ध्यान दनिुहोस्। त्यसमा तोकएिको भन्दा बढी वजन नराख्नुहोस्। सलिंगि जस्ता अति उचाईको बाधामा ध्यान नपुगि बकेटलाई धेरै माथि उठाउँदा मानसि कचिएिर मरेका जस्ता गम्भीर घटनाहरु भएका छन्। सधैं हेड गार्डको प्रयोग गर्नुहोस्।

■ अपरेसन शुरु गर्नु अघि गिर्नि जाँचहरु

अपरेसन पूर्व सधैं जाँच गर्नुहोस् । सम्भाव्य खतरा जाँच गर्न सवारीलाई प्लेटफर्मको चारैतरि घुमाएर हेर्नुहोस् र चढ्नु अगाडि पिनि प्लेटफर्मको छेउबाट चलाएर ठकि छ कि छैन भनि जाँच गर्नुहोस्। मर्मत लगमा सबैकुरा रेकर्ड गर्नु पनि महित्वपूर्ण हुन्छ ।

■ आगोको लागि पानीको जाँच

इन्जनिका लागि मात्र नभएर बकेटभत्रि पनि आगो नभिाउनका लागि पानी भए नभएको जाँच गर्नुहोस् ।संयोगवश बकेटभत्रिै आगलागी भएमा कामदारले नै सुरुवाती आगो नभिाउने काम गर्नेछन् ।

■ लड्नबाट बचाउने उपकरणहरुको जाँच

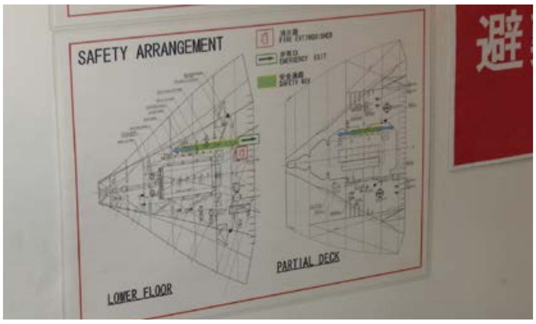
सवारी शुरु गर्नु अघि तपाईंले गर्नुपर्ने पहलिो काम भनेकै लड्न रोकथाम गर्ने उपकरण राख्नु हो । यसलाई हेड गार्ड जस्तै तपाईंको कम्मर भन्दा माथि क्लिपि गरेर राख्नुपर्छ ।

COLUMN-02
"दुई दशिामा" जाने खतराहरु

"दुई दशिामा" जाँदा जहाँ तपाईंले एकै पटक बकेटलाई चढाउने र घेर्ने काम गर्नुहुन्छ, यो काम अति नै खतरानक हुन्छ । यस हलचलले तपाईंलाई बाधाहरु पहचिान गर्न अफठ्यारो पार्छ त्यसैले ब्लक वा क्रेनमा ठोक्कनि जोखमि हुनसक्छ । ठोकनि असरले कामदार बकेटबाट खस्न सक्छन् । त्यसैले सवारीलाई प्लेटफर्मबाट सावधानपिुर्वक एक समयमा एक दशिामा मात्र सुरक्षति तरकिाले चलाउनुहोस् ।

शान्त रहनुहोस् र आफ्ना सहकर्मीहरुलाई तुरुन्त बोलाउनुहोस्

आपतकालीन अवस्थाहरुलाई कसरी सम्हाल्ने



तपाईं जतसिुकै होसयिार रहे पनि अनपेक्षति आपतकालीन अवस्थाहरु आईपर्न सक्छन्। यस्ता वरिलै आईपर्ने अवस्थाहरुमा नआत्तर्ई के गर्ने भन्ने कुराहरु तपाईंले जान्नुपर्छ।

यदि तपाईं घाइते हुनुभएमा चोटपटकलाई वेवास्ता नगर्नुहोस्। तपाईंका सहकर्मीहरुलाई तुरुन्तै र ठुलो स्वरले जानकारी गराउनुहोस् र मद्दत माग्नुहोस्। र यस्तैगरी तपाईंको सहकर्मी घाइते भएका छन् भने तपाईंले पनि उनका लागि मिद्दत मागीदनिुहोस्। आपतकालीन अवस्थामा यसका बारेमा सबैलाई जानकारी गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

उदाहरणका लागि यदि आगलागी भएमा चच्यिाएर अरुलाई जानकारी गराउनुहोस् र साथमा शुरुवाती आगो नभिाउने काम गर्नुहोस्। पानी वा फायर एक्स्टिंगिसिरले नभिाउन नसक्ने ठुलो आगो भएमा तुरुन्त तोकिएको सुरक्षति ठाउँतरि जानुहोस्। जुनसुकै समयमा पनि मानव जीवनलाई सबैभन्दा महत्वपुर्ण छ। केहि पिर्दा मानव जीवनलाई बचाउन AED युनटि राखिएको ठाँउ र त्यसको प्रयोगको बारेमा जानरिाख्नुहोस्।

भूकम्प, टाईफुन, सुनामी वा बाढी जस्ता दैवकि प्रकोपका घटनाहरुमा टोली नेता वा फोरमेनका नर्दिेशनहरुको पालना गर्नुहोस् र तुरुन्त सुरक्षति स्थलमा गई आफ्नो जीवन रक्षा गर्नुहोस्। सामान्यतया तोकिएको सुरक्षति स्थल कहाँ छ र जाने बाटो कुन हो भन्ने जानकारी राख्नु पनि महित्वपूर्ण हुन्छ। एउटै कार्यक्षेत्रमा रहेका तपाईं र तपाईंका सहकर्मीहरुले एक-अर्काको जीवन बचाउन आपसी सहयोग गर्नुपर्छ।

स्वस्थ शरीर र मनले रमाईलोसँग खुशी भई काम गर्नुहोस्!

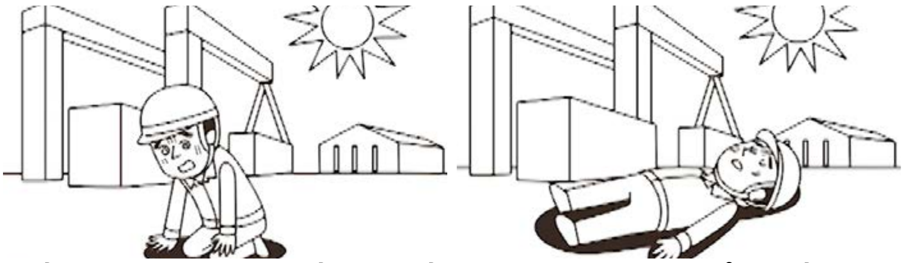
आफ्नो तनमन ख्याल राख्नुहोस्

आफ्नो देश र परविारहरुबाट टाढा रहेर बस्नेहरुका लागि"स्वस्थ जीवन" भन्दा महत्वपूरण कुरा अरु केही छैन। तपाईंले सदैव आफ्नो स्वास्थ्यको क्याल राख्ने कुरा सुनस्चिति गर्नुहोस्।

■ स्वस्थ शरीरका लागि स्वास्थ्य परिक्षणहरु

जापानमा तपाईंहरुले नयिमति स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्नेछ।जुन आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा थाहा पाउन एउटा राम्रो अवसर हो। अवश्यपनि आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्।

■ हटिस्ट्रोकको खतरा



जापानको गर्मीयाम निकै तातो र आद्रतासहतिको हुन्छ र त्यसैले धेरै मानसिहरुलाई हीटस्ट्रोक लाग्छ। यदि तिपाईंको शरीर धेरै तात्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता हीटस्ट्रोक हुनसक्ने कुनै लक्षणहरु महसुस भएमा वश्रािम लनिुहोस्। ती लक्षणहरुका बारेमा आफ्नो हाकमि वा सहकर्मीहरुलाई भन्नुहोस् र पानी पउिने जस्ता उचति उपचार गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, हीटस्ट्रोकले थोरै समयमै ज्यान लनिसक्छ।

■ मानसकि स्वास्थ्यको महत्व

रमाईलोसँग काम काम गर्नको लागि शारीरकि स्वास्थ्य मात्र नभई मानसकि स्वास्थ्य पनि निकै महत्वपूरण हुन्छ। कार्यस्थलमा धेरै मानसिहरुसँग काम गर्नुपर्ने हुन्छ। मन नपरेका मानसिहरुसँग पनि काम गर्नु पर्ने हुन्छ।हँसिा वा दुर्व्यवहारको सकिारमा पर्नुभएको बेलामा मात्र नभई त्यसबाहेकका कुनै कुराले चन्तिति वा हैरान गररिहेको भएमा मनमा गुम्साएर नबसि आफ्ना वश्विासलिा सहकर्मीहरु, टोलनिेता वा फोरमेनसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

हीटस्ट्रोकका हुनसक्ने लक्षणहरु

- शरीर धेरै तात्ने
- रातो, तातो र सुक्खा छाला (पसनिारहति, सतहमा उच्च तापक्रम)
- सोला हान्ने टाउको दुखाइ
- रंगिटा लाग्ने/वाकवाकी लाग्ने
- धमलिो बेहोसी (असाधारण प्रतक्रियिा वा प्रतक्रियिा नै नदनिे)

■ तपाईंले थाहा पाउनु अघि नै तनावले तपाईंको दिमाग खाईदिन सक्छ

तपाईं जापानमा हुँदा हामी तपाईंको स्वास्थ्य जाँचसँगै तनावको स्तर पनि जाँच्छौं। तनाव परिक्षण तपाईंको कार्य वातावरण कति स्वस्थकर छ भन्ने जाँच गर्नु हो। अवश्यपनि आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्।

■ औद्योगिक चिकित्सकबाट तपाईंको शरीर र दिमागका बारेमा परामर्स प्राप्त गर्ने

तपाईंको कार्यस्थलमा एकजना औद्योगिक चिकित्सक हुन्छन् जसले तपाईंलाई आवश्यक परेमा परामर्स दिन्छन्। तपाईंले उक्त चिकित्सकसँग शारीरिक मात्र नभएर मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुका बारेमा पनि सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ, त्यसैले तपाईंसँग कुनै चिन्ता भएमा उक्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

令和２年3月25日　発行
発行　全国造船安全衛生対策推進本部
東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付
ホームページ https://www.zensenan.org/　電話 03-3580-1635　FAX 03-3580-1633

2020.3