

# साधारण वस्तुहरू: सामान्य निर्माण साइटहरू सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्वपूर्ण बुँदाहरू

## (1) भर्नाको समयमा दिइने शिक्षा, आरम्भको शिक्षा र नवआगन्तुक शिक्षा।

पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य ऐनले कामदारहरूलाई विभिन्न स्वास्थ्य तथा सुरक्षा शिक्षा उपलब्ध गराउनुपर्छ भनी अनुबन्ध गर्छ। तपाईं आफूलाई आवश्यक भएको शिक्षा प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

### 1. रोजगारीको समयमा शिक्षा:

कामदारलाई काममा लैजाँदा, काम गर्ने ठाउँमा संलग्न गरिनुपर्ने सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा सञ्चालन गर्नुहोस्।

### 2. नवआगन्तुकहरूको लागि प्रशिक्षण:

नवआगन्तुकहरूका लागि प्रशिक्षणमा साइट अवस्था, कार्य रूपरेखा, खतरापूर्ण स्थान र साइटका नियमहरू समावेश हुन्छन्। (व्यक्तिको कार्य अनुभव, स्वास्थ्य स्थिति, आदि जाँच गरिसकेपछि, जानकारीलाई उपयुक्त व्यवस्थापनका लागि सन्दर्भको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।)

\* माथिको अतिरिक्त, कर्मचारीहरूले कामदारहरूलाई निर्माण साइटहरूमा पठाउनुअघि सुरक्षा प्रशिक्षण र अन्य आरम्भको शिक्षा उपलब्ध गराउँछन्। साथसाथै, मोबाइल क्रेन सञ्चालन गर्ने जस्ता खतरापूर्ण काम गर्नका लागि, कानूनद्वारा अनुबन्ध गरिएको इजाजतपत्र प्राप्त गर्न र सीप तालिम कोर्स तथा विशेष शिक्षा लिन आवश्यक हुन्छ।



## (2) निर्माण साइटमा हुने पेशागत दुर्घटनाको उदाहरण

क्रेन खस्ने



भत्काउने कामको समयमा वस्तुहरू उड्ने र खस्ने



भुस्खलन



भर्याङबाट खस्ने



ब्याकहो सोभेलद्वारा थिच्ने



स्क्याफोल्डको काम समाधान गर्ने समयमा खस्ने



सिँढीबाट खस्ने

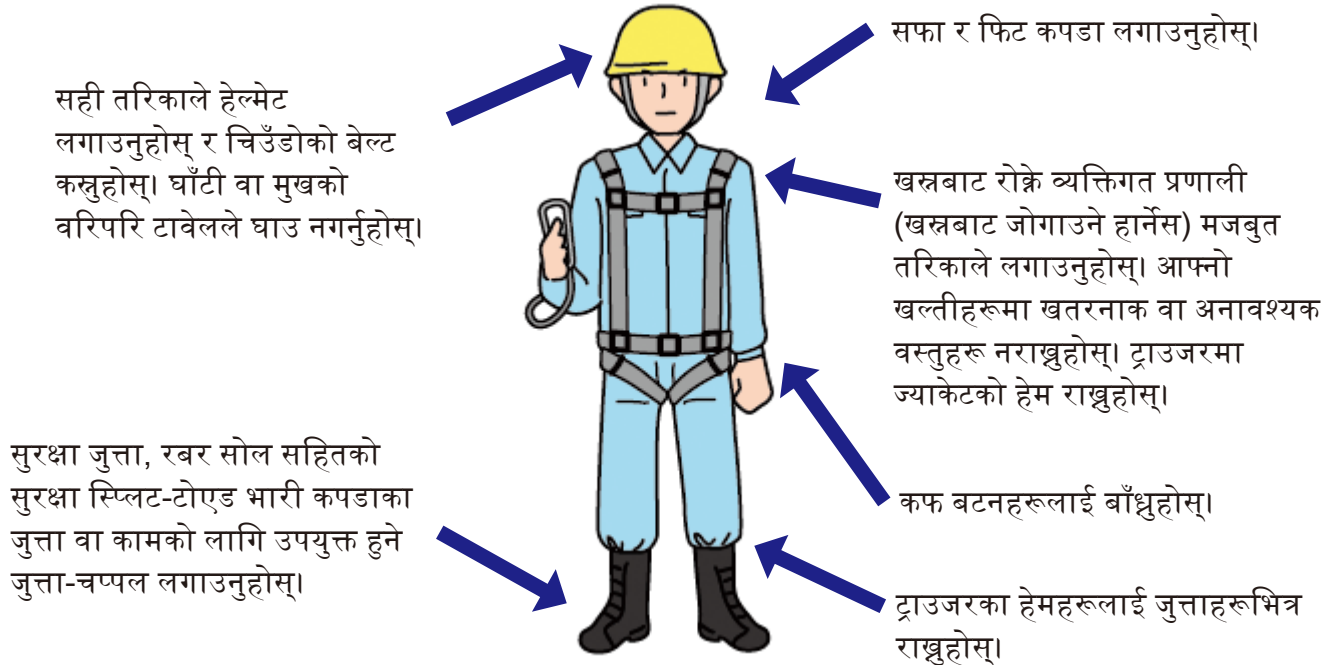


लट्टिएको लोडले छोड्नु



### (3) उपयुक्त कपडा

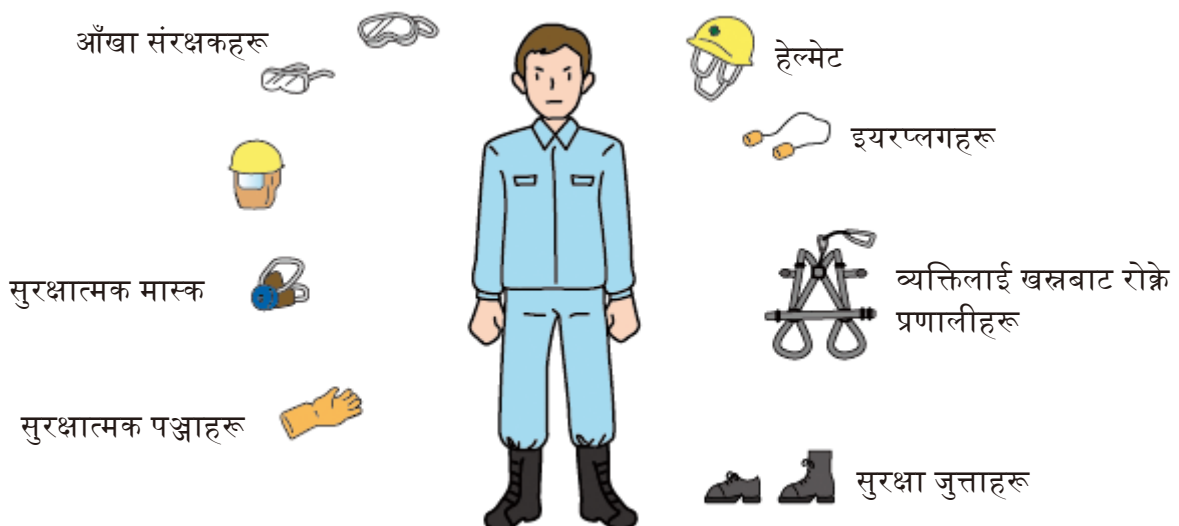
#### सुरक्षाको लागि राम्रोसँग लगाउन पहिलो चरण!



\* नियमानुसार, व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीहरू पूरा उपकरण प्रकार हुनुपर्छ, तर उचाइ 5m वा सोभन्दा कम भएमा "कम्मरको पेटी प्रकार" प्रयोग गर्न सकिन्छ।

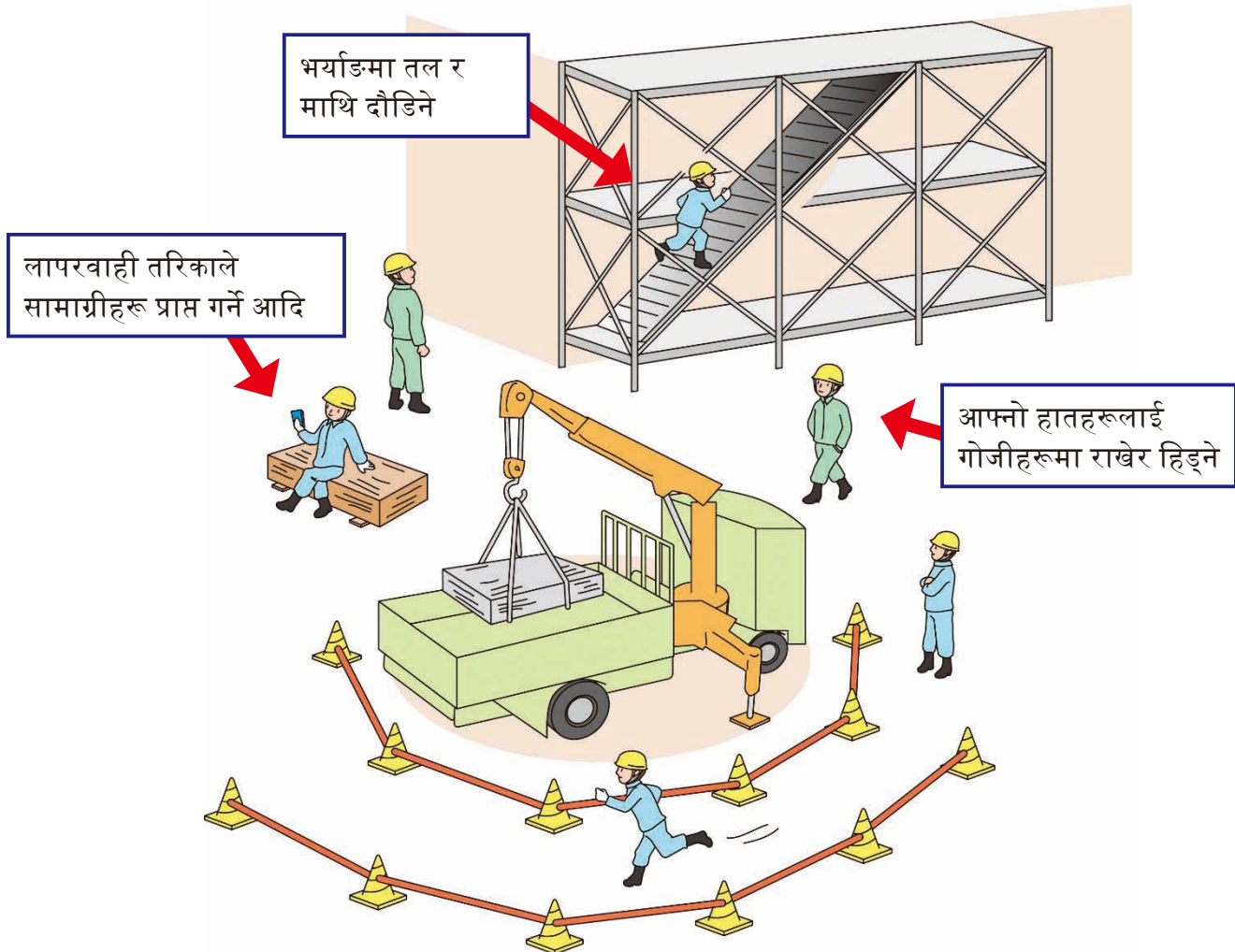
#### [उपयुक्त सुरक्षात्मक उपकरण]

आवश्यक सुरक्षात्मक उपकरण काम अनुसार लगाउनुपर्छ र आफ्नो सुरक्षा आफै गर्नको लागि व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणलाई राम्रोसँग लगाउनुपर्छ भनी अनुबन्ध गरिएको छ।



## (4) निर्माण कार्यस्थलमा सुरक्षा नियम

### यी क्रियाकलापहरू निषेधित छन्!



### पालना गर्नुपर्ने कुराहरू

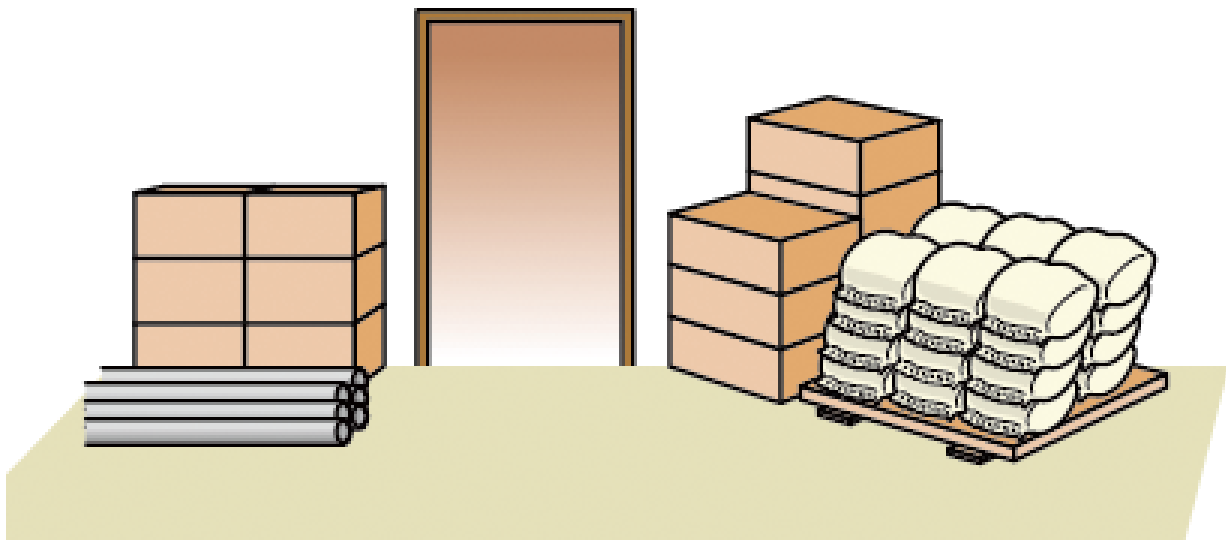
- सुरक्षा प्यासेजहरू प्रयोग गर्न निश्चित गर्नुहोस्।
- भारी मेशिनहरूको परिचालन रेडियसमा प्रवेश नगर्नुहोस्।
- लापरवाही तरिकाले सामग्रीहरूको भण्डारण स्थानहरूमा अघि बढ्ने काम नगर्नुहोस्।
- कार्यस्थलहरूको दोस्रो तला वा माथिको तलामा चलायमान हुँदा निर्दिष्ट गरिएको लिफ्टिङ उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्।
- आराम गर्ने स्थलहरू निर्दिष्ट गरिएका स्थान र समय क्षेत्रहरू हुनुपर्छ।
- कामका विषयवस्तुहरू फोरम्यान वा सुपरिवेक्षकद्वारा दिइएका निर्देशनहरूको पूर्णरूपमा पालना गरिनुपर्छ।



## (5) STCC क्रियाकलाप (श्रेणीबद्ध गर्ने- स्वच्छ राख्ने- सफा गर्ने- सरसफाइ गर्ने)

STCC: श्रेणीबद्ध गर्ने, स्वच्छ राख्ने, सफा गर्ने, सरसफाइ गर्ने

सुरक्षाको आधार स्वच्छता हो। निर्माण कार्यस्थलमा ठोकर लाग्ने र खस्ने दुर्घटनाहरू अनन्त हुन्छन्, तर वस्तुहरू सफा गरी क्रमसँग राखिएको वा ठोक्किने ब्लकहरू छैनन् भने ठोकर लाग्ने दुर्घटनाहरू घट्न सक्छन्।



[कामको अन्त्यमा]



- काम गरिसकेपछि सफा राखौं।
- सुविधा पुनः भण्डारण गरौं।

## (6) सुरक्षित निर्माण चक्र

सुरक्षित निर्माण चक्रमा निर्माण कार्यस्थलमा गरिने दैनिक काममा विभिन्न प्रकारका सुरक्षा क्रियाकलापहरू समावेश हुन्छन्।

### [नियमित सुरक्षित निर्माण चक्र]



## (7) कार्यस्थलमा हुने जोखिम भविष्यवाणी क्रियाकलाप



काम गरिरहेको स्थानमा भेट गरेर "दिनमा काम गर्ने स्थानमा खतराहरू हुन्छन् र त्यहाँ काम गर्दा संलग्न सबै सदस्यहरूले कस्तो किसिमले ध्यान दिनुपर्छ" भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

1. तपाईं दिइएको निर्देशनहरू अन्तर्गत यहाँ काम गर्नुभएमा सम्भावित खतराबारे सोच्नुहोस्।

(उदाहरणहरू)

- काम गर्ने तलामा सजिलै खस्ने ओपननिडहरू छन्?
- मेशिनहरूमा छोड्ने कुनै सम्भावित स्थानहरू छन्?
- तपाईंलाई सामान्यभन्दा भिन्न काम निर्देशन गरिएको छ?

2. जिम्मेवारी लिएको व्यक्तिलाई तपाईंले सोचेको कुनै पनि कुरा भन्नुहोस्।

3. तपाईं काम गर्न जिम्मेवारी लिएको व्यक्तिबाट दिएको निर्देशनमा सन्तुष्ट हुनुहुन्न भने, तपाईंले बुझ्ने बेलासम्म यसलाई पुष्टि गर्नुहोस्।

## (8) संगठित सुरक्षा संकेतहरूको उदाहरण



टाढा राख्नुहोस्



धूम्रपान  
नगर्नुहोस्



आगोबाट टाढा  
बस्नुहोस्



पार्क गर्न  
निषेधित



तेज बत्तास र  
आँधीबेहरीमा काम  
गर्न खतरनाक हुन्छ



आफ्नो टाउकोको  
ध्यान राख्नुहोस्



खुट्टाको ध्यान  
राख्नुहोस्



ओपनिङको  
ध्यान राख्नुहोस्



विद्युत



खस्नुबाट ध्यान  
दिनुहोस्



काँधमा ध्यान  
दिनुहोस्



अक्सिजनको  
कमीमा ध्यान  
दिनुहोस्



अर्गानिक  
विलयनमा ध्यान  
दिनुहोस्



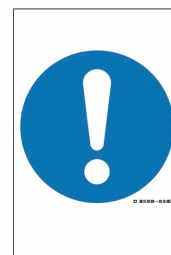
साधारण  
चेतावनी



खस्नुबाट रोक्ने  
उपकरण प्रयोग  
गर्नुहोस्



सुरक्षा हेल्मेट  
लगाउनुहोस्



साधारण  
अनिवार्य कार्य



स्वच्छ र सफा



अधिकतम  
लोडिङ क्षमता



धूम्रपान क्षेत्र



स्ट्रेचर



सुरक्षा प्यासेज



सिँदी



आराम गर्ने  
स्थान



अग्नि नियन्त्रक  
यन्त्र



आलार्म सुविधा



AED

निर्माण कार्यस्थलमा संकेतहरू सबै सदस्यहरूद्वारा निर्धारित नियमहरू अन्तर्गत खतरनाक पोइन्टहरूमा राखिएका छन्। संकेतहरू र पालनाको अर्थलाई बुझ्नुहोस्।