“पुनर्बल संरचना र पुनर्बल संयुक्त कार्य”
सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

साइट कामहरूमा सामान्य

(1) विशेष रूपमा महत्त्वपूर्ण सुरक्षाका संकेतहरू

टाढा राख्नुहोस्
* यो खतरनाक स्थान भएकाले कहिल्यै पनि प्रवेश नगर्नुहोस्!

खाली ठाँउको सावधानी
* त्यहाँ ठूलो खाली ठाउँ भएकाले नखस्नुहोस्!
* कहिल्यै पनि आफ्नो पछाडिको भाग खाली ठाउँमा नफर्काउनुहोस्!

आफ्नो टाउकोलाई ध्यानमा राख्नुहोस्
* माथिबाट केही खस्न सक्छ!
* तपाईंले आफ्नो टाउकोलाई ठोकाउन सक्नुहुन्छ!

चरणलाई ध्यानमा राख्नुहोस्
* चरणहरू र ठक्करमा सावधान रहनुहोस्!
* प्राय: सामग्रीहरूको माथिबाट हिँड्दा खसिन्छ!

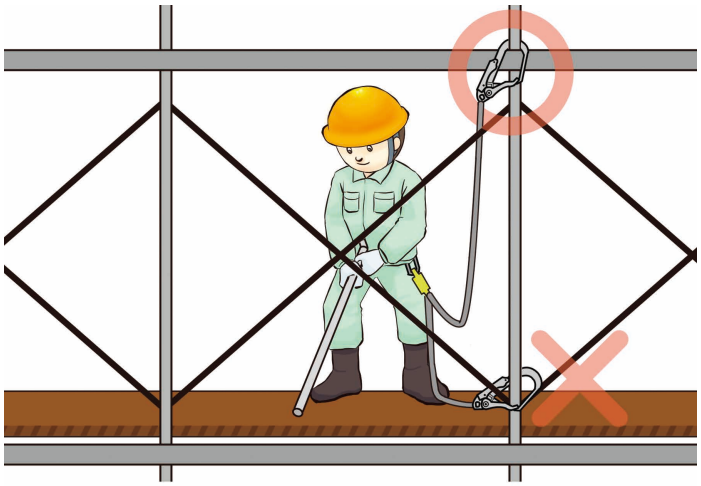
व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणाली
* तपाईंले व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ

विद्युतीय झट्का
* विद्युतीय झट्काको जोखिम! सावधान रहनुहोस्! ग्राउन्डिङ् जस्ता पुष्टिकरणको पनि आवश्यक पर्छ!

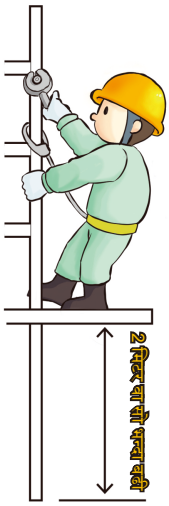
出典：建設業労働災害防止協会
Japan Construction Occupational Safety and Helth Association

(2) व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीहरू (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) को प्रयोग बारे

2 मिटर वा सो भन्दा बढीको उचाइमा व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीहरू (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) को प्रयोग गर्न सुनिश्चित हुनुहोस्!



कामदार झर्दा हुने प्रभावको कारण
फ्र्याक्चरबाट ग्रसित हुनुहुनेछ।

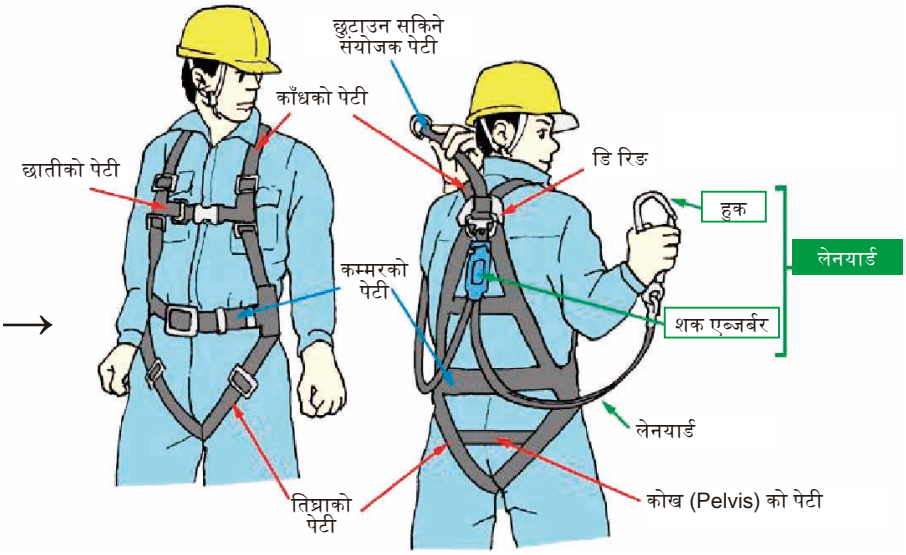


2 मिटर वा सो भन्दा बढी को उचाइमा व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीहरू (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) को प्रयोग गरौं
यो तपाईंको कर्तव्य हो!!

व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीहरू (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) कम्मरभन्दा माथि हुक गरिनुपर्छ।

व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणालीसँग सम्बन्धित पूर्ण शरीरलाई सम्हाल्ने उपकरण (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) को सही तरिकाले प्रयोग गर्ने

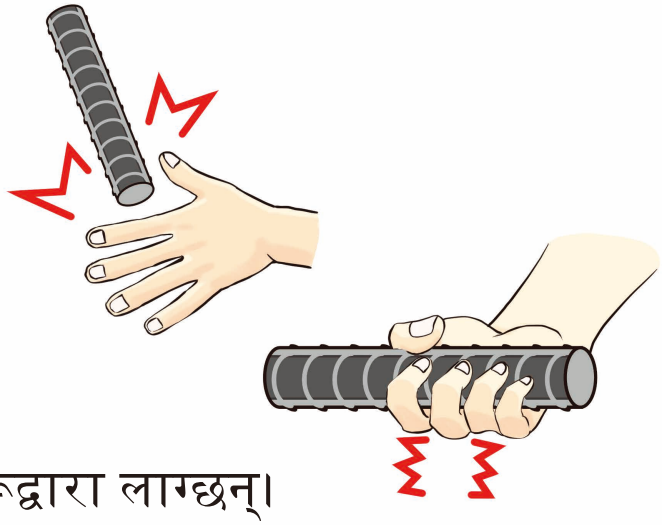
खुकुलोपन जाँच गर्नुहोस्!→



(3) भारी तथा लामा वस्तुहरू सम्हाल्ने

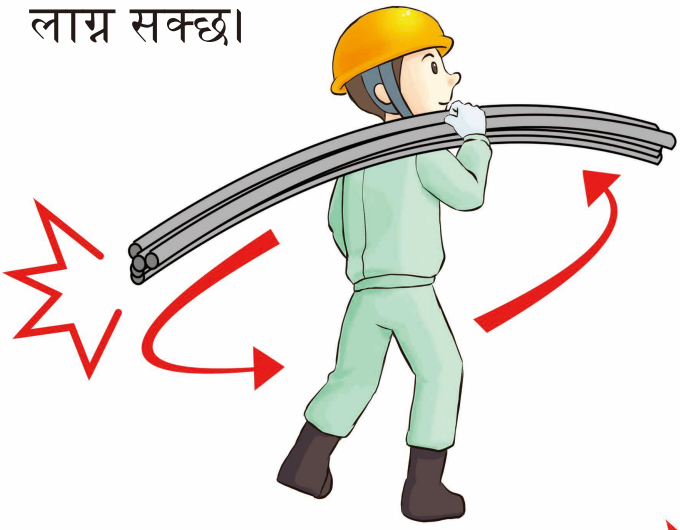
- ठूला-व्यास रेबारहरूद्वारा निम्तिने दुर्घटनाहरू बहुसंख्यक भएकाले ध्यानाकर्षणको आवश्यकता पर्छ!

* सानो पिन्चले पनि सजिलैसँग औंला भाच्न सक्छ।

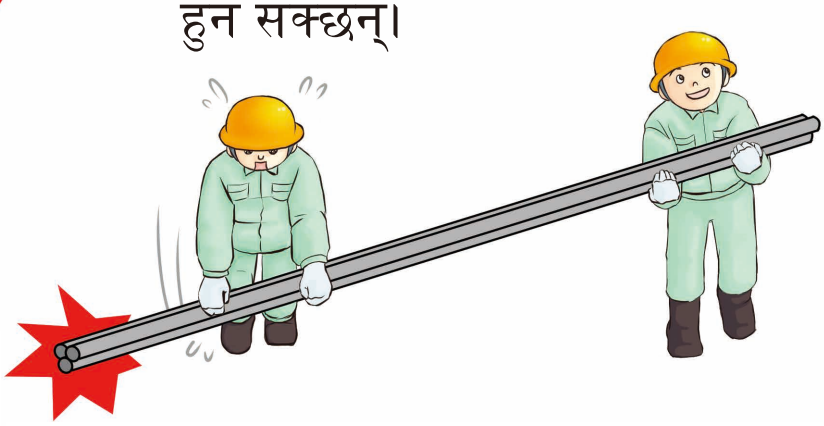


- चोटपटकहरू प्राय: लामा वस्तुहरूद्वारा लाग्छन्।

* रे-बारहरू घुमाउँदा तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई चोटपटक लाग्न सक्छ।



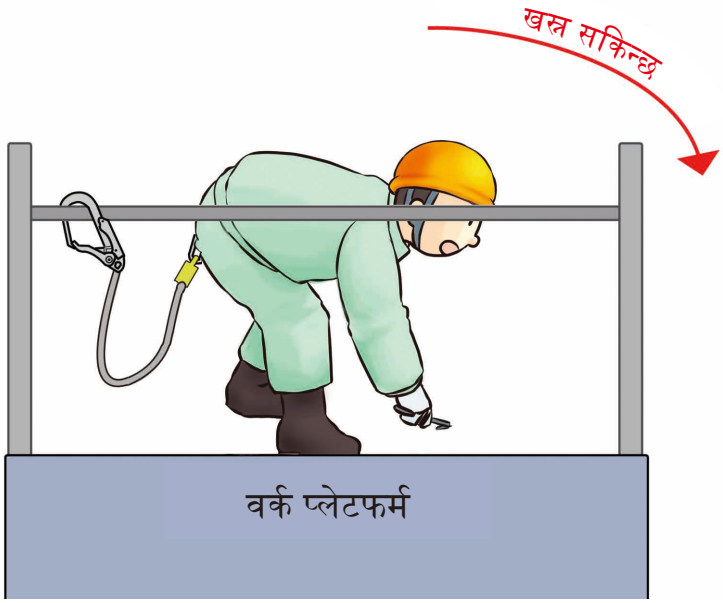
* कहिलेकाहीँ दुईजना मानिसहरूसँग रे-बारहरू ल्याउँदा कामदारहरू सन्तुलनभन्दा बाहिर हुन सक्छन्।



एक अर्कालाई कल गरेर सामग्रीहरू उठाउने र तल राख्ने समय मिलाउनुहोस्।

(4) खाली ठाउँको अन्त्यमा वा वरपरका काम बारे

* किनारा वा खाली ठाउँको वरपर काम गर्दा, व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणाली (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) को प्रयोग गर्न सुनिश्चित हुनुहोस्!



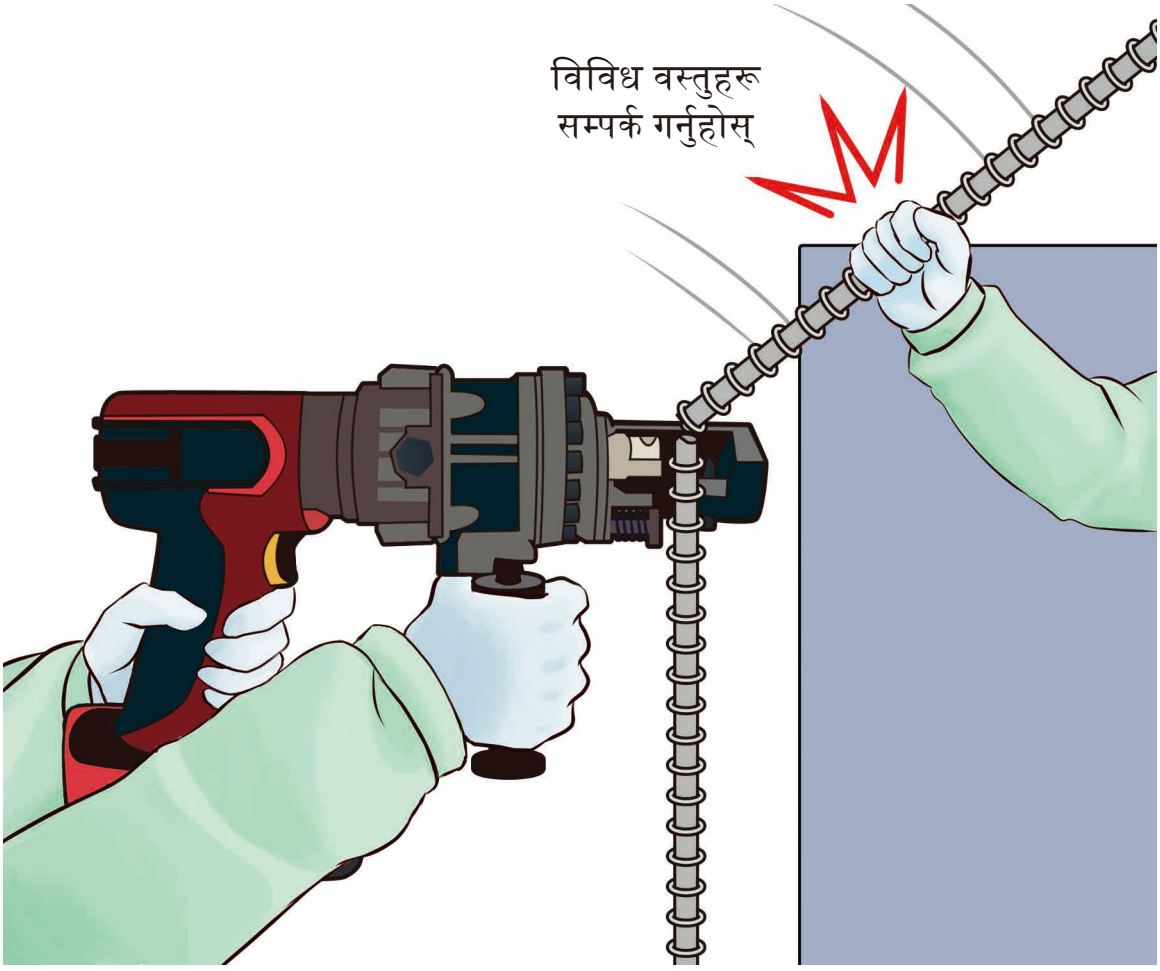
* कहिल्यै पनि आफ्नो पछाडिको भागलाई किनारा वा खाली ठाउँतर्फ नफर्काउनुहोस्!

काममा एकदमै ध्यान दिनुहोस् र पछाडिको खस्न सक्ने कुराहरू बिर्सनुहोस्!!

(5) पावर उपकरणहरूको उचित प्रयोग

विद्युतीय कटर र विद्युतीय बेन्डिङ मेशिनहरूको उचित प्रयोग

* रे-बार पूर्णरूपमा काटिनुअघि औंलामा असर पर्ने धेरै अवस्थाहरू हुन्छन्।



* विद्युतीय बेन्डिङ मेशिनद्वारा लेदरका पञ्जाहरूमा असर पर्ने धेरै अवस्थाहरू हुन्छन्!

(6) यात्राहरू वा खसेर निम्तिने दुर्घटनाहरूको बारेमा

खस्नु भनेको उड्ने वस्तुहरू र खस्नेपछि सबैभन्दा सामान्य दोस्रो दुर्घटना हो! आफ्नो खुट्टालाई ध्यानपूर्वक जाँच गर्नुहोस्!

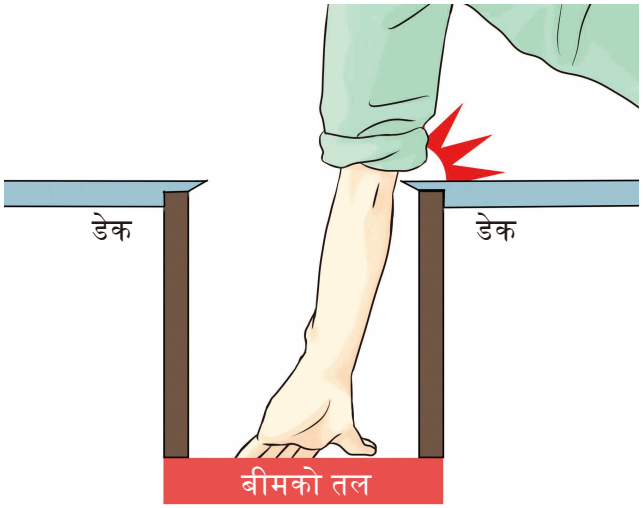
* सिंढी वा वस्तुमा ठोक्किएर तपाईंको हात भाँचिने धेरै अवस्थाहरू हुने भएकाले सावधान रहनुहोस्!

* सुदृढीकरण बार रोल भएर कामदार खस्ने धेरै दुर्घटनाहरू हुन्छन्। सामग्रीहरूलाई निश्चित स्थानमा भण्डारण गरिनुपर्छ!

(7) विभिन्न प्रकारका धारिला वस्तुहरूको बारेमा

निर्माण साइटमा विभिन्न प्रकारका धारिला वस्तुहरू छन् भनी पुन: पुष्टि गर्नुहोस्।
सुदृढीकरण बार काटिनाले गम्भीर चोटपटक निम्तिने धेरै अवस्थाहरू हुन्छन्!

* सुदृढीकरण बारहरूमा डेक स्ल्याब र ट्रस डेकको किनारा जस्ता धेरै धारिला वस्तुहरू भएकाले सावधान रहनुहोस्!
* बीम फर्मको तलपट्टि खसेको वस्तुलाई उठाउँदा पाखुरामा असर पर्ने वा चोटपटक लाग्ने धेरै अवस्थाहरू हुन्छन्।



* बीमको तल्लो रे-बार बाइन्डिङ गर्ने वा बीममा मुख्य रे-बारलाई समायोजन गर्ने समयमा आफ्ना हातहरू राख्दा धेरै दुर्घटनाहरू हुने भएकाले सावधान रहनुहोस्!

(8) निमार्ण साइटमा चोटपटकहरू लाग्नबाट बच्नका लागि (सारांश)

- तपाईंले प्रवेश गर्न वा जान नहुने स्थानहरू सम्झनुहोस्!
- भुइँबाट 2 वा सो भन्दा बढी मिटर भएको उचाइमा व्यक्तिलाई खस्नबाट रोक्ने प्रणाली (खस्नबाट रोक्ने उपकरण) को प्रयोग गर्नुहोस्!
- ठूला-व्यास रेबारहरूद्वारा धेरै दुर्घटनाहरू हुन्छन्, त्यसैले तिनीहरूलाई समात्दा एकदमै ध्यान दिनुहोस्!
- लामा वस्तुहरूद्वारा पनि धेरै दुर्घटनाहरू हुन्छन्, त्यसैले आफूलाई जोड नदिकन उचित भार र धेरै मानिसहरूको सहायताले समात्नुहोस्!
- तल खस्ने धेरै अवस्थाहरू हुन्छन् भनी नोट गर्नुहोस्, जस्तै निर्माण (अन्त्य) र खाली ठाउँहरूको भाग!
- पावर उपकरणहरूद्वारा धेरै दुर्घटनाहरू हुन्छन्, त्यसैले तिनीहरूलाई समात्दा ध्यान दिनुहोस्!
- निर्माण साइटमा हिँड्न कठिन हुन्छ र चिप्लो हुन्छ। यो एकदमै खतरनाक स्थान हो भनी आफैंलाई सम्झाउनुहोस्!
- निर्माण साइटहरूमा धेरै धारिला वस्तुहरू भएकाले रगड्ने, ठोक्किने वा ठोक्ने काम नगर्नुहोस्!

निर्माण साइटमा काम गर्दा, तपाईं आफूले खतरनाक स्थानमा काम गरिरहेको र वातावरणमा व्यस्त रहेको कुरा सजिलैसँग बिर्सन सक्नुहुन्छ। तपाईं खतराको वरिपरि हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई सँधै ध्यानमा राख्नुहोस्।