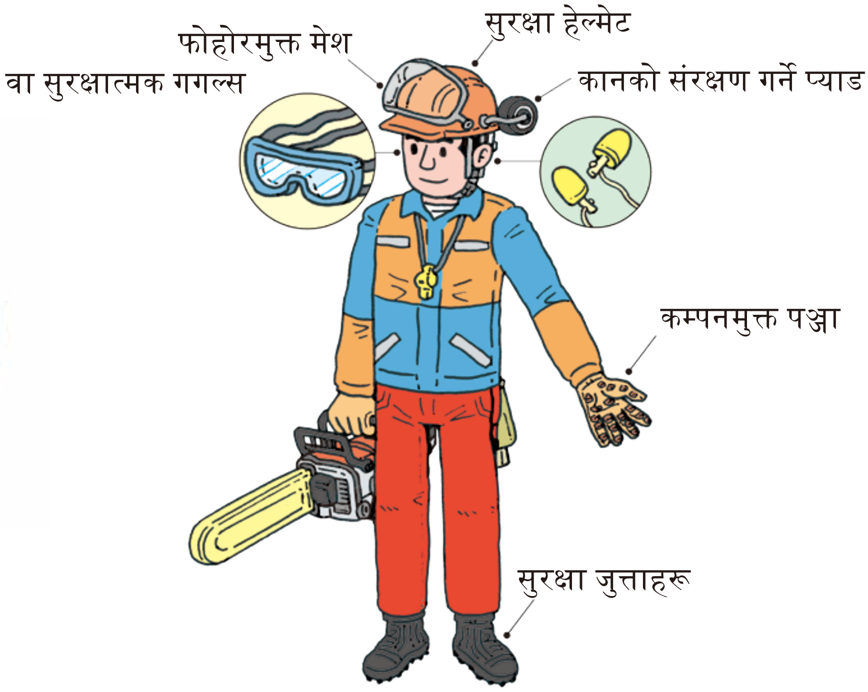
外国人労働者に対する安全衛生教育教材作成事業（建設業）

“दूरसञ्चार कार्य”
सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

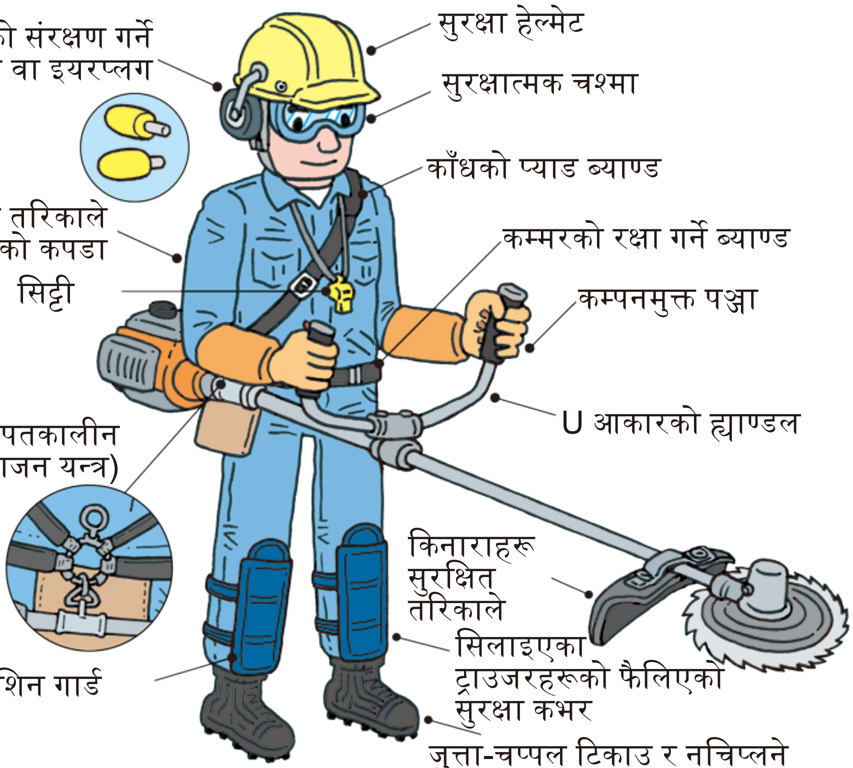
पावर उपकरणहरूको ह्याण्डलिङ

(1) चेनश



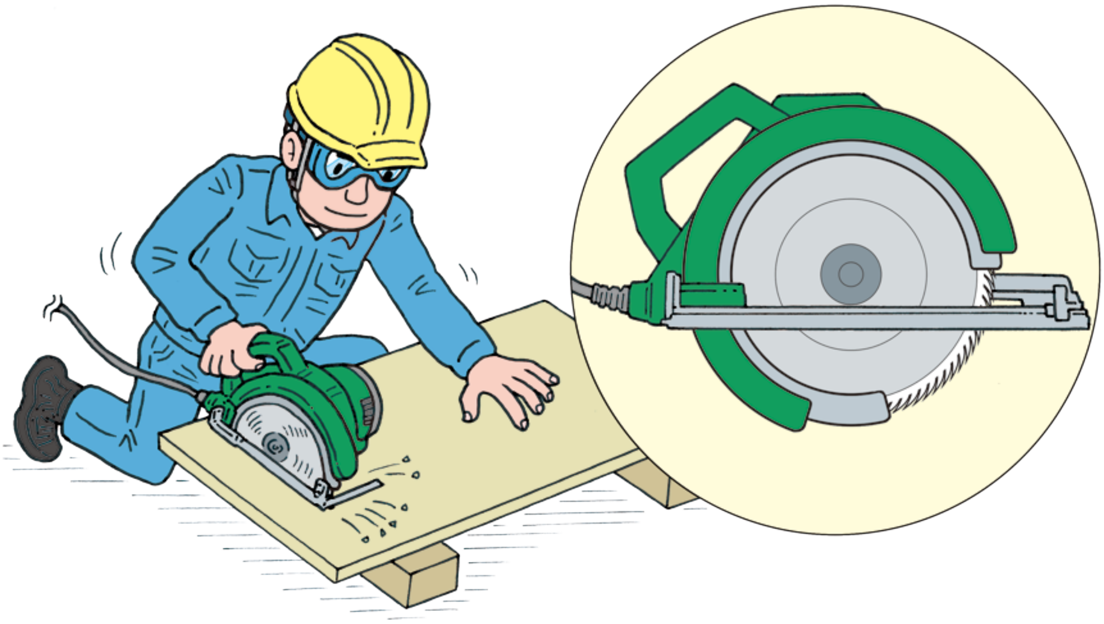
सुरक्षा हेल्मेट	सही तरिकाले सुरक्षा हेल्मेट लगाउनुहोस्।
सुरक्षात्मक गगल्स	सुरक्षात्मक चश्माहरू वा सुरक्षा गगल्स लगाउनुहोस्।
कम्पन नियन्त्रण पञ्जा	कम्पनमुक्त पञ्जाहरू लगाउनुहोस्।
सुरक्षा जुत्ताहरू	टिकाउ तथा नचिप्लिने सुरक्षा जुत्ताहरू लगाउनुहोस्।
कपडाहरू	1. ऋतु तथा मौसम अनुसारको न्यानो कपडा लगाउनुहोस्। 2. तपाईंको शरीरलाई मिल्ने र किनाराहरू सुरक्षित तरिकाले सिलाइएको कपडा लगाउनुहोस्। 3. राम्रो थर्मल इन्सुलेसन भएको पञ्जा, जुत्ता र अन्य वस्तुहरू लगाउनुहोस्। 4. घाउ निवारणका लागि सुरक्षात्मक कपडा लगाउनुहोस्।
इयरप्लग	चर्को आवाजबाट बच्नको लागि इयरप्लग र कान संरक्षकहरू लगाउनुहोस्।
विशेष शिक्षा	"चेनश कामदारहरूका लागि विशेष तालिम" प्राप्त गरेका व्यक्तिद्वारा चेनशको काम गरिन्छ।

(2) काट्ने मेशिन



सुरक्षा हेल्मेट	सही तरिकाले सुरक्षात्मक टोपी लगाउनुहोस्।
सुरक्षात्मक गगल्स	सुरक्षात्मक चश्माहरू (गगल्स) र सुरक्षा गगल्स लगाउनुहोस्।
पाखुराको कभर	पाखुराको कभरहरू लगाउनुहोस्
कम्पन नियन्त्रण पञ्जा	कम्पन नियन्त्रण पञ्जाहरू लगाउनुहोस्
सुरक्षा जुत्ताहरू	टिकाउ तथा नचिप्लिने प्रकारको सुरक्षा जुत्ताहरू लगाउनुहोस्।
इयरप्लग	आवाज रोक्नका लागि इयर प्लग र कान संरक्षकहरू लगाउनुहोस्।
सिट्टी	सञ्चार तथा संकेतका लागि सँधै सिट्टी राख्नुहोस्।
शिन गार्ड	सही तरिकाले शिन गार्ड लगाउनुहोस्।
सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा	काट्ने मेशिनहरू चलाउने सम्बन्धी सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त गरेको व्यक्ति।

(3) वहनीय गोलाकार आरा



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. खराब नभएको वा बोल्ट वा स्क्रूहरू खुकुलो नभएको ब्लेड प्रयोग गर्नुहोस्।
2. क्याबटायर केबुल र ग्राउण्डिङमा खराबी जाँच गर्नुहोस्।
3. सुरक्षात्मक कभर तथा ब्रेकको प्रभावकारिताको अवस्था जाँच गर्नुहोस्।
4. स्थिर कार्य टेबलमा काम गर्नुहोस्। आफ्नो हातले वहनीय गोलाकार आरा राखेर काम नगर्नुहोस्।
5. पञ्जाहरू लगाएर काम गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ।
6. यदि गोलाकार आराको प्रयोग गर्दा असामान्य आवाज सुनिन्छ भने, काम रोक्नुहोस् र जाँच गर्नुहोस्।
7. ब्लेड घुमिरहेको गोलाकार आरालाई नसार्नुहोस्।
8. काम सुरु गर्नुअघि केबुलको स्थिति जाँच गर्नुहोस्।

(4) भाइब्रेसन उपकरणहरू (ह्यामर्स, भाइब्रेसन ड्रिलहरू, आदि)

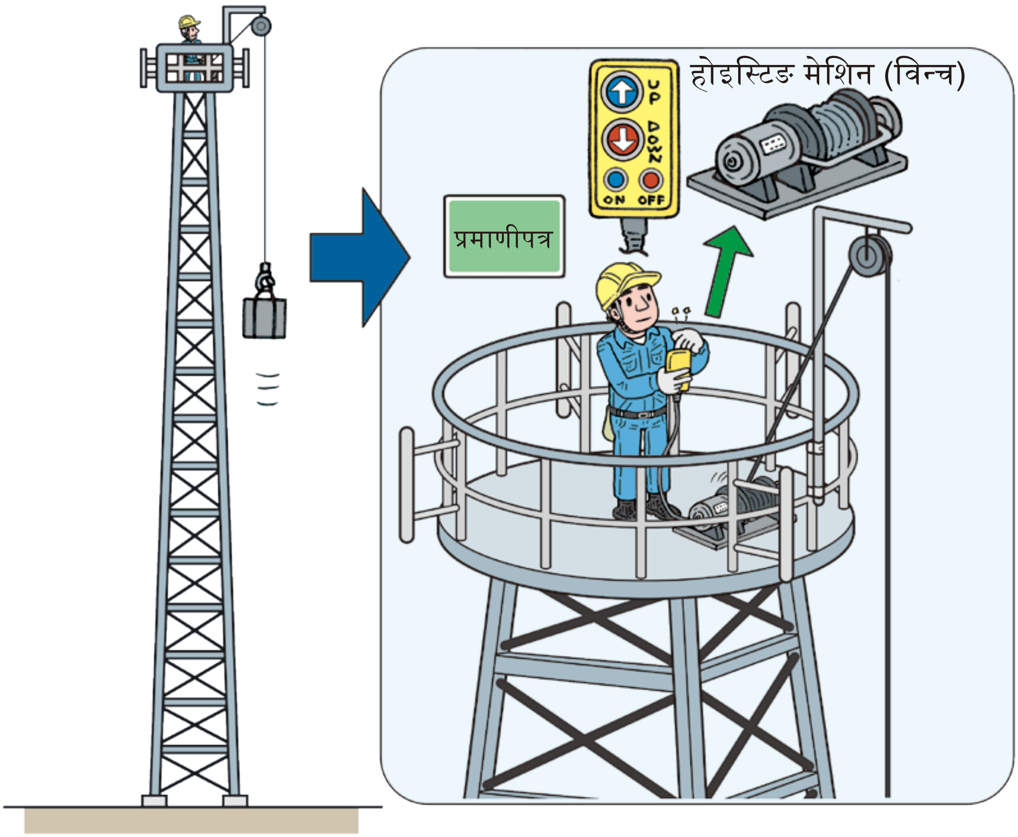
ह्यामर्स, भाइब्रेसन ड्रिल जस्ता कम्पन उपकरणहरूको प्रयोगले हात, औंला र पाखुराहरूमा संवेदनशून्यता, निरुत्साह र कडापन जस्ता कम्पनका विकारहरू निम्त्याउन सक्छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. भाइब्रेसन उपकरणहरूको ह्याण्डलिङ सम्बन्धी सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त गरेको व्यक्तिद्वारा भाइब्रेसन उपकरण प्रयोग गरी काम गरिन्छ।
2. सम्भव भएसम्म हलुका र कम कम्पन हुने भाइब्रेसन उपकरणहरू चयन गर्नुहोस् र नियमित रूपमा निरीक्षण र मर्मत गर्नुहोस्।
3. कम्पनमुक्त पञ्जा र इयरप्लग जस्तो सुरक्षात्मक उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्।

(5) होइस्टिङ मेशिन (विन्च)

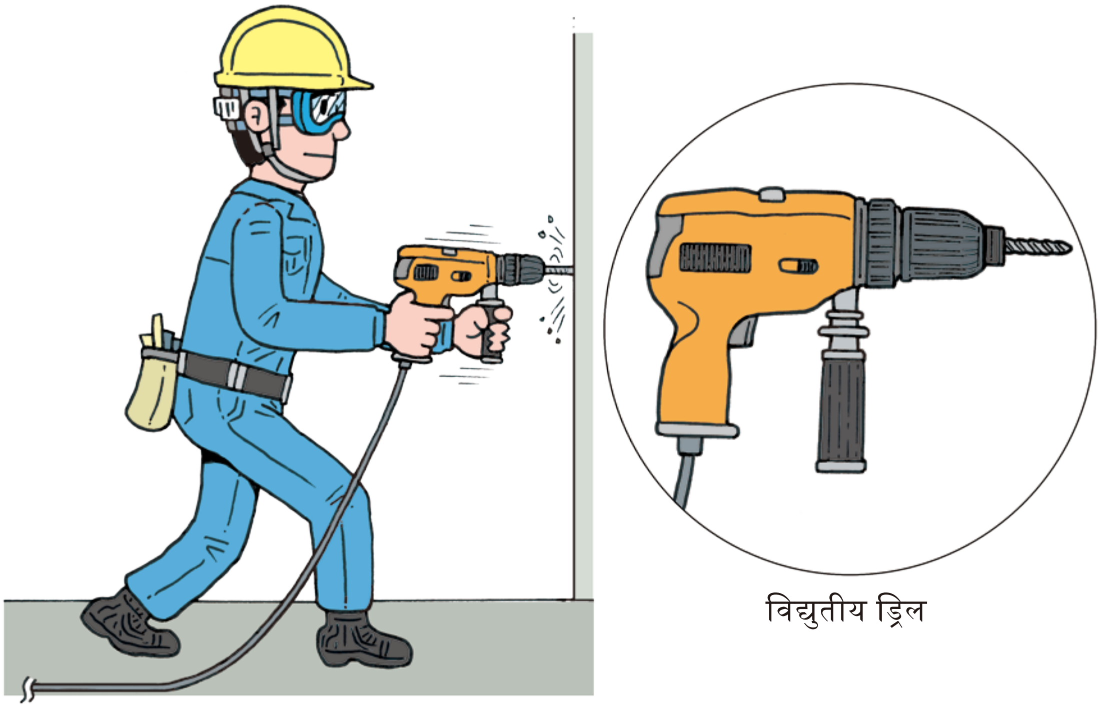
सामग्रीहरू, आदिलाई माथि उठाउन र तल गर्नको लागि होइस्टिङ मेशिनहरू (विन्च) प्रयोग गरिन्छ र गलत सञ्चालन वा कामको अवधिमा लापरवाहीका कारण दुर्घटनाको जोखिम हुन्छ।



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

"विशेष शिक्षा" पूरा गरेको व्यक्तिद्वारा होइस्ट सञ्चालन गरिन्छ

(6) विद्युतीय ड्रिल

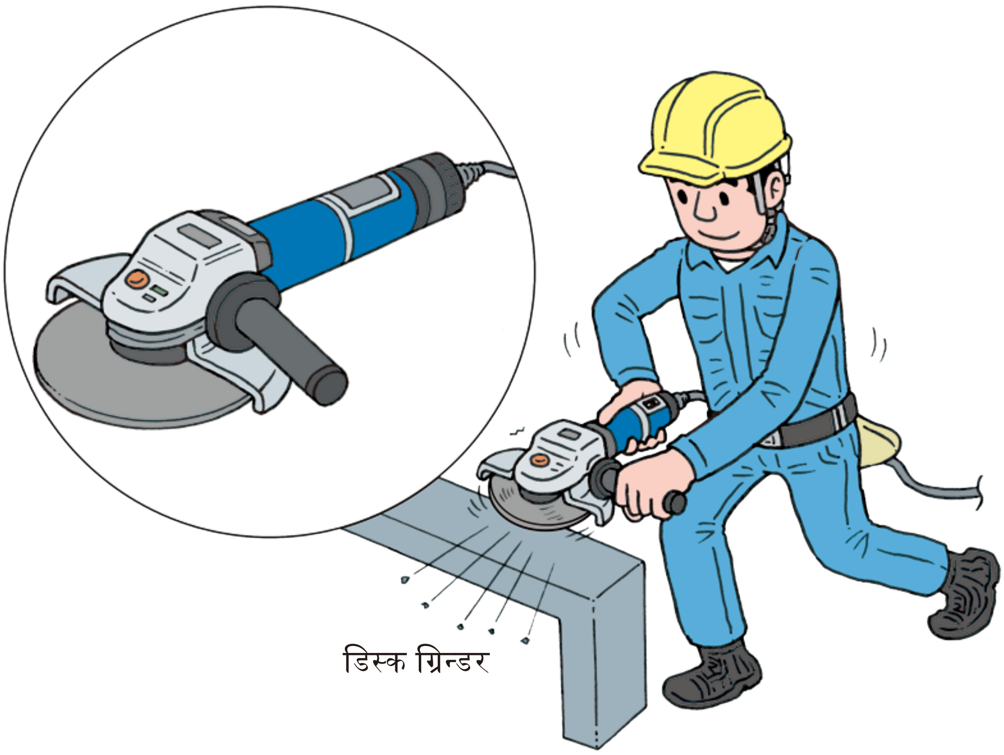


विद्युतीय ड्रिल

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. बिटमा खराबी भएको छ वा छैन र स्विच सामान्य रूपमा चल्छ वा चल्दैन भनी जाँच गर्नुहोस्।
2. शरीरको अगाडितिर ड्रिल प्रयोग गर्नुहोस्।
3. तपाईंले ठाडो प्लेनमा प्वाल ड्रिल गर्दा, यसको पछाडितिर कुनै पनि व्यक्ति छैन भनी निश्चित गर्नुहोस्।
4. तपाईंले काम गरेपछि सामग्री ठाउँमा राख्नुहोस्।
5. प्रयोग गर्ने अवधिमा असामान्य आवाज वा कम्पन भएमा, तुरुन्तै सञ्चालन रोक्नुहोस्।
6. क्याबटायर केबुल र ग्राउण्डिङमा खराबी जाँच गर्नुहोस्।
7. सार्दा, ड्रिलको स्विच बन्द गर्नुहोस्।
8. प्रयोगमा नहुँदा आउटलेटबाट अनप्लग गर्नुहोस्।

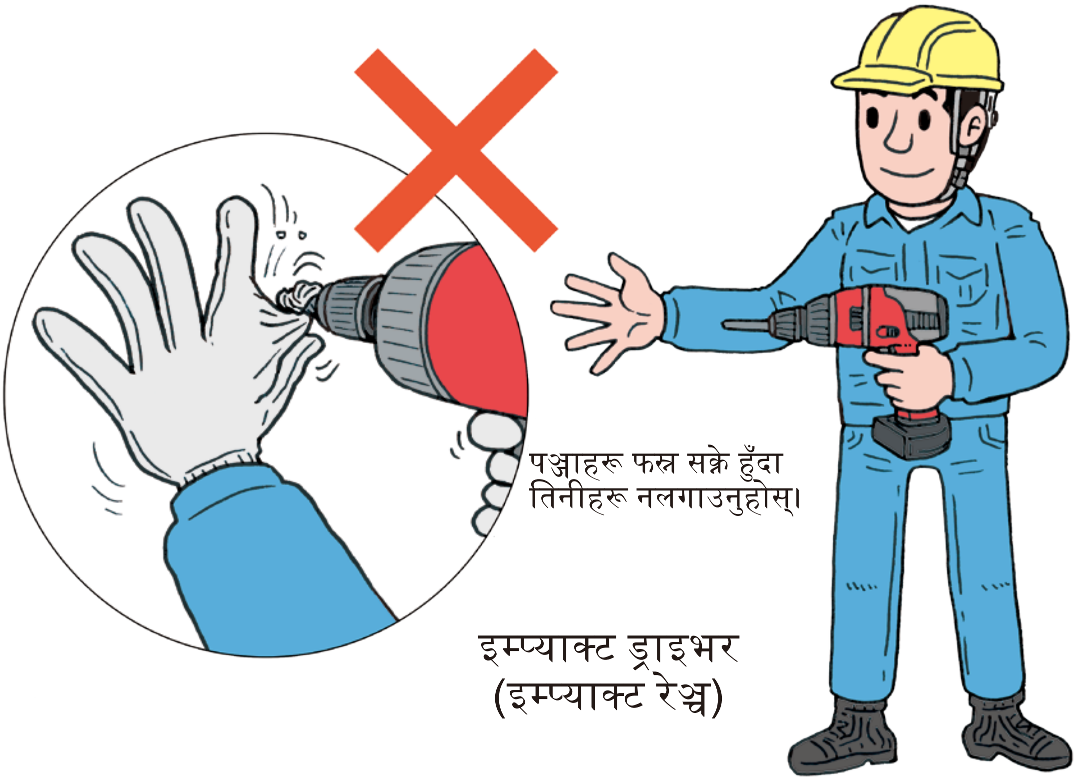
(7) डिस्क ग्रिन्डर



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. आफ्ना दुवै हातहरूले दृढतापूर्वक डिस्क ग्रिन्डरलाई समातेर काम गर्नुहोस्।
2. ग्रिन्डिङ ह्विलको प्रतिस्थापन वा प्रतिस्थापनको समयमा प्रशिक्षण सञ्चालनको लागि विशेष शिक्षा आवश्यक हुन्छ।
3. ग्रिन्डिङ ह्विलहरूका लागि, काम सुरु गर्नुअघि कम्तीमा 1 मिनेटसम्म वा चक्का प्रतिस्थापन गरेपछि कम्तीमा 3 मिनेट पूर्व परीक्षण गर्नुहोस्।

(8) इम्प्याक्ट ड्राइभर (इम्प्याक्ट रेञ्च)



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. इम्प्याक्ट ड्राइभर जस्ता विद्युतीय पावर उपकरणहरू प्रयोग गर्दा, कहिल्यै पनि आफ्ना हात वा खुट्टाहरूलाई घुम्ने भागको नजिक नराख्नुहोस्।
2. तपाईंको हात घुम्ने इम्प्याक्ट ड्राइभर बिट (शाफ्ट) मा जान सक्ने हुँदा पञ्जाहरू लगाउनु हुँदैन।
3. भाइब्रेसन उपकरणहरूसँग सम्बन्धित सुरक्षा तथा स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त गरेको व्यक्तिद्वारा इम्प्याक्ट ड्राइभरहरू जस्ता भाइब्रेसन उपकरणहरू प्रयोग गरी काम गरिन्छ।