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

उद्योग कामहरू

(1) उद्योगमा धेरै खतराहरू हुन्छन् (बिरूवाहरू प्रक्रिया गर्ने)!

- सञ्चालनहरूको प्रक्रिया गर्ने अवधिमा पनि धेरै दुर्घटनाहरू हुन्छन्।
- यो मेशिन सञ्चालनका कारण भएको गम्भीर चोट हो भनी आफैंलाई सम्झाउनुहोस्!
- स्टार्ट-अप निरीक्षणलाई लापरवाही नगरीकन दुर्घटना हुँदैन भनी कृपया आफ्नो रक्षा गर्नुहोस्।

तारको रोपलाई सुरक्षित तरिकाले जाँच गर्नुहोस्।

झुण्डिने तारहरूको निरीक्षण

* तार चुडिन सक्छ! तारको अवस्था र झुण्डाइएको कोण जाँच गर्नुहोस्!

1. 10% वा सोभन्दा बढी तारहरू एकपटक बटार्दा चडेका हुन्छन्
2. व्यास भएका तार 7% भन्दा कममा घटाइएको हुन्छ
3. गाठो पारिएको तार
4. उल्लेखनीय आकार नभएका वा काटिएका तारहरू
5. खराब आँखा भएको तार
6. तार स्याकल वा क्लिपहरूद्वारा विकृत गराइएको वा चर्काइएको हुन्छ
7. वास्तविक लम्बाइमा 5% भन्दा बढी बढाइएको लम्बाइका चेनहरू

(2) कामको कार्यक्षमता वृद्धि गर्ने र दुर्घटनाहरू घटाउने सफाई र स्वच्छतालाई कायम राख्नका लागि!

चोटपटक बिना प्रभावकारी रूपमा काम गर्ने स्थान व्यवस्थित गरौं!

छाँट्ने, स्वच्छ राख्ने, सफा गर्ने र सरसफाई गर्ने क्रियाकलाप

छाँट्ने
आवश्यक तथा अनावश्यक भएका कुराहरूलाई छुट्ट्याउनुहोस् र अनावश्यक र आकस्मिक नपर्ने सामाग्रीहरूलाई हटाउनुहोस्।

स्वच्छ राख्ने
तपाईंलाई नियुक्त गरिएको स्थानमा आवश्यक पर्ने कुराहरू राख्नुहोस् र प्रयोग गर्न तयार हुनुहोस्।

सरसफाइ गर्ने
छाट्ने, स्वच्छ राख्ने, सफा गर्ने काम जारी राख्नुहोस् र सरसफाइ कायम राख्नुहोस्।

सफा गर्ने
धुलो र फोहोरलाई सफा गर्नुहोस् र तिनीहरूबाट मुक्त हुनुहोस् र समस्याहरू पत्ता लगाउनुहोस्।

(3) अवस्था 1: मेशिन सम्बन्धी काममा हुने दुर्घटना

दुर्घटनाको अवस्था

साना-व्यासका सुदृढ बारहरू काँधमा लिँदा, पीडित भुइँमा पल्टिरहेका सुदृढ बारहरूमा चढ्नुभयो त्यसपछि बारहरू बेरिए र उहाँ आफ्नो काँधमा बारहरूलाई बोक्दै गर्दा खस्नुभयो।
सुदृढ बारहरूलाई तारले बाँधेर कसिएका थिएनन् र तिनीहरू कच्चा सामग्रीहरू (सिधा बारहरू) को कारणले रोल हुन सहज भयो।

पालना गर्ने कुराहरू

1. कच्चा सामग्रीहरू (सिधा बारहरू) लाई भुइँमा राख्दा, तिनीहरूलाई रोलिङ हुनुबाट रोक्नका लागि बाँध्न सुनिश्चित हुनुहोस्।
2. गल्लीमा कुनै पनि सामाग्री नराख्नुहोस्।

(4) अवस्था 2: काम गर्ने प्रक्रियामा हुने दुर्घटना

दुर्घटनाको अवस्था

पीडितले भुइँमा खसेको काटिएको टुक्रालाई माथि उठाउँदा, उहाँले त्यसलाई उठाउनुभयो र उहाँको ढाड प्रक्रिया गर्ने टेबुलमा ठोक्कियो।
उहाँ साँघुरो स्थानमा झुक्कुभयो र वस्तुलाई उठाउनका लागि अनुपयुक्त आसन लिनुभयो। उहाँले प्रक्रिया गर्ने टेबुल निश्चित नगरीकन हतारमा उभिनुभयो।

पालना गर्ने कुराहरू

1. साँघुरो खाली ठाउँमा नपुग्नुहोस्।
2 त्यसलाई माथि उठाउनका लागि चुम्बक वा म्याजिक हातको प्रयोग गर्नुहोस् र अनुपयुक्त आसन नलिनुहोस्।
3. शरीरसँग सम्पर्क हुनबाट बच्नका लागि सामग्रीहरू र काम गर्ने टेबुलको स्थितिलाई सँधै जाँच्नुहोस्।
4. शान्त भएर काम गर्नुहोस्।

(5) अवस्था 3: काम गर्ने प्रक्रियामा हुने दुर्घटना

दुर्घटनाको अवस्था

मेशिन बाँध्ने म्यानुअल रे-बार प्रयोग गरी बाँधिरहँदा, लेदरका पञ्जाहरू बेरिएर पीडितको हातमा चोट लागेको थियो।
उहाँ आफ्नो काममा अभ्यस्त हुनुहुन्थ्यो र अति विश्वासिलो हुनुहुन्थ्यो र आफ्ना हातहरूमा ध्यानाकर्षण कम गर्नुभयो। पञ्जाहरू खुकुला थिए। उहाँले रे-बारलाई रोलरको नजिकै राख्नुभयो।

पालना गर्ने कुराहरू

1. तपाईंले बारम्बार काम गर्दा आफ्नो ध्यानाकर्षण बनाइराख्नुहोस् र निश्क्रियताको स्थितिमा नरहनुहोस्।
2. उचित सुरक्षात्मक उपकरण लगाएर काम गर्नुहोस्।
3. तपाईंलाई चोट लाग्नेछ भनी कल्पना गर्दै आफूले समात्न गइरहेको भागलाई हेर्नुहोस्।

(6) अवस्था 4: काम गर्ने प्रक्रियामा हुने दुर्घटना

दुर्घटनाको अवस्था

क्रेनमा रे-बारहरूको बन्डल समात्दा, पीडितले एउटा हातले सामग्रीहरूलाई समात्नुभएको थियो र एउटा हातले रिमोट नियन्त्रण सञ्चालन गर्दै हुनुहुन्थ्यो र गल्तिले सामग्रीहरूद्वारा पिन्च भएको थियो।
सामाग्रीहरूलाई अर्को हातले समात्दा रिमोट नियन्त्रण एउटा हातले सञ्चालन गरिएको थियो। उहाँ सामग्रीहरूले ध्यानमग्न भएको कारणले उहाँले बटनहरू जाँच नगरीकन सञ्चालन बटनमा थिच्नुभयो।

पालना गर्ने कुराहरू

1. सम्भव भएसम्म रिमोट नियन्त्रणलाई दुवै हातहरूले सञ्चालन गर्नुहोस् र स्थिति पुष्टि गर्ने बटनहरू थिच्नुहोस्।
2. कहिल्यै पनि अन्य कामहरू गरिरहँदा कुनै पनि काम नगर्नुहोस्। रिमोट-नियन्त्रण सञ्चालनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।
3. लामा वस्तुहरूलाई दुईजना मानिसहरूद्वारा सारिनुपर्छ।

(7) अवस्था 5: काम गर्ने प्रक्रियामा हुने दुर्घटना

दुर्घटनाको अवस्था

दुईजना मानिसहरूको साथमा ठूला-व्यासका रेबारहरूलाई बङ्गाएपछि, पीडितले बाङ्गिएको सामग्रीलाई तल राख्ने प्रयास गर्नुभएको थियो र रे-बारको अन्तिम किनाराको धारिलो भागबाट आफ्नो हात काट्नुभयो। काम सामान्य थियो र मेशिन सम्बन्धी मात्रा ठूलो थियो, जसले उहाँलाई निश्क्रियताको स्थिति बनायो। उहाँले रे-बारको तिखोपनलाई बिर्सिनुभयो र उहाँको ध्यानाकर्षण कम भएको थियो। ग्रीष्म ऋतुको मध्यमा, उद्योगको भित्री तापक्रम उच्च थियो र उहाँले आफ्ना बाहुलाहरू माथि सार्नुभएको थियो।

पालना गर्ने कुराहरू

1. तपाईंले केही सरल तथा परिचित भएका कार्यहरू गर्न गइरहँदा आफ्नो ध्यान एकत्रित गर्नुहोस् र निश्क्रियता हटाउनुहोस्।
2. रे-बार काट्ने किनारा ब्लेड जस्तो तिखो छ भनी सोच्नुहोस्।
3. गर्मीका दिनमा पनि बाहुलाहरू माथि नसार्नुहोस्।
4. हात तथा नाडीको पछाडि छोप्ने कपडा लगाउन सिफारिस गरिएको छ जुन धेरै प्रभावकारी हुन्छ।

(8) उद्योगमा चोटपटक लाग्नबाट रोक्नका लागि (प्रक्रिया गर्ने प्लान्ट) (सारांश)

- झुन्डिने तारहरू र झुन्ड्याउने कोणलाई राम्रोसँग जाँच गर्नुहोस्!
- उद्योगमा पनि छाट्ने, स्वच्छ राख्ने, सफा गर्ने र सरसफाइ राख्ने क्रियाकलाप आवश्यक पर्छ! यो क्रियाकलाप लागू गर्नुहोस्!
- काम गर्ने गल्ली सुरक्षित राख्नुहोस् र सामग्रीहरूमा नहिँड्नुहोस्!
- साँघुरा स्थानहरूमा हात नपुर्‍याउनुहोस्!
- पञ्जाहरू (काम गर्दा लगाउने कटनका पञ्जाहरू) मेशिनमा अड्किने धेरै अवस्थाहरू हुन्छन्, त्यसैले सावधान रहनुहोस्!
- क्रेनको सञ्चालन अवधिमा, सञ्चालनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् र भार परिवर्तन भएता पनि कुनै समस्या नहुने स्थितिमा सञ्चालन गर्नुहोस्!
- रे-बारको काट्ने किनारा धेरै धारिलो छ! ब्लेडहरू समातेर चेतनापूर्वक कार्य गर्नुहोस्!

साइटमा काम गरिरहेको समयमा, मानिसहरूले प्राय: आफू खतरनाक स्थानमा काम गरिरहेको कुरा बिर्सिन्छन्। मानिसहरू सजिलैसँग आफ्नो वातावरण व्यवस्त रहन्छन्। तपाईं खतराको वरिपरि काम गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई सँधै ध्यानमा राख्नुहोस्।