

मन्गडेवकर



नेपाली भाषा
नेपाली

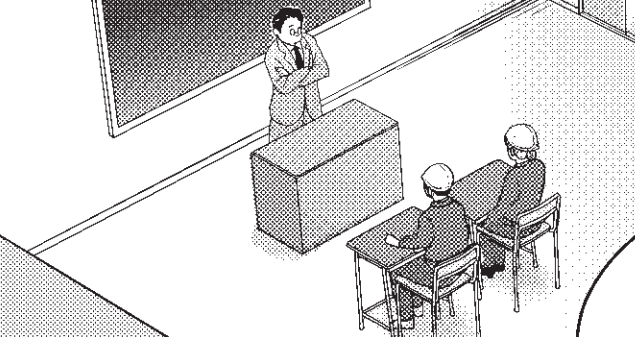
कुडुकुतुअसुअर

मङ्गकडुतु

गुदडड उदुगकु सुरकुषड तथड सुवुकुकुतड



डु शुरवुड दृशुड सडडगुरी गुदडड उदुगकुडड संलगुर करुडस्थलहरुडड कडड गरुने सडुडूरुनुले सुरकुषड तथड सुवुकुकुतडकड डडडडरडुत कुरडहरु सुकुरे उदुदेशुडले तडडर गरररकु डुडु।

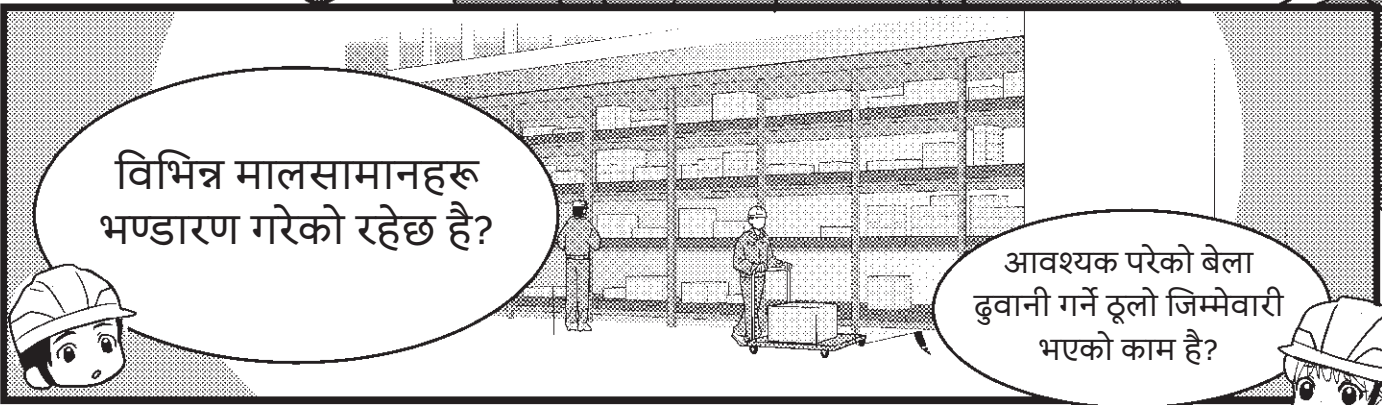


आज गोदाम उद्योगको सुरक्षा तथा स्वच्छताबारे सिकौं!



गोदाम उद्योग भनेको समाजलाई थपेर महत्त्वपूर्ण काम हो है?

तपाईंले ठीक भन्नुभयो!



विभिन्न मालसामानहरू भण्डारण गरेको रहेछ है?

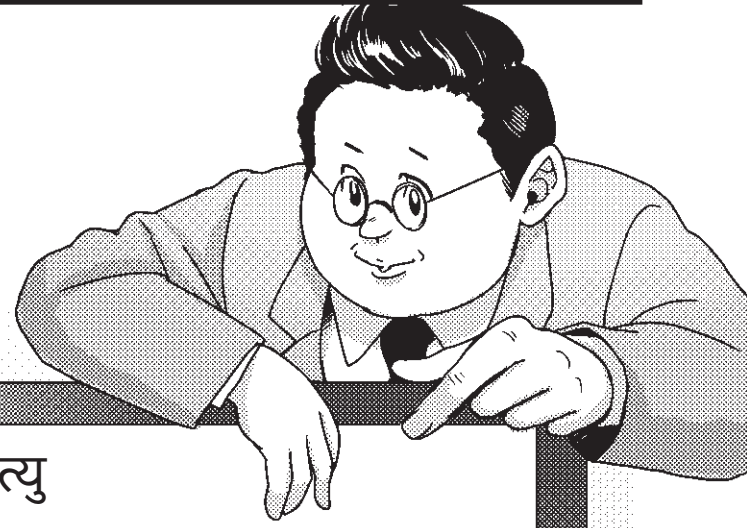
आवश्यक परेको बेला ढुवानी गर्ने ठूलो जिम्मेवारी भएको काम है?



यस्ता कार्यस्थलहरूमा पनि औद्योगिक दुर्घटनाहरू भइरहेका छन्।

हो र?

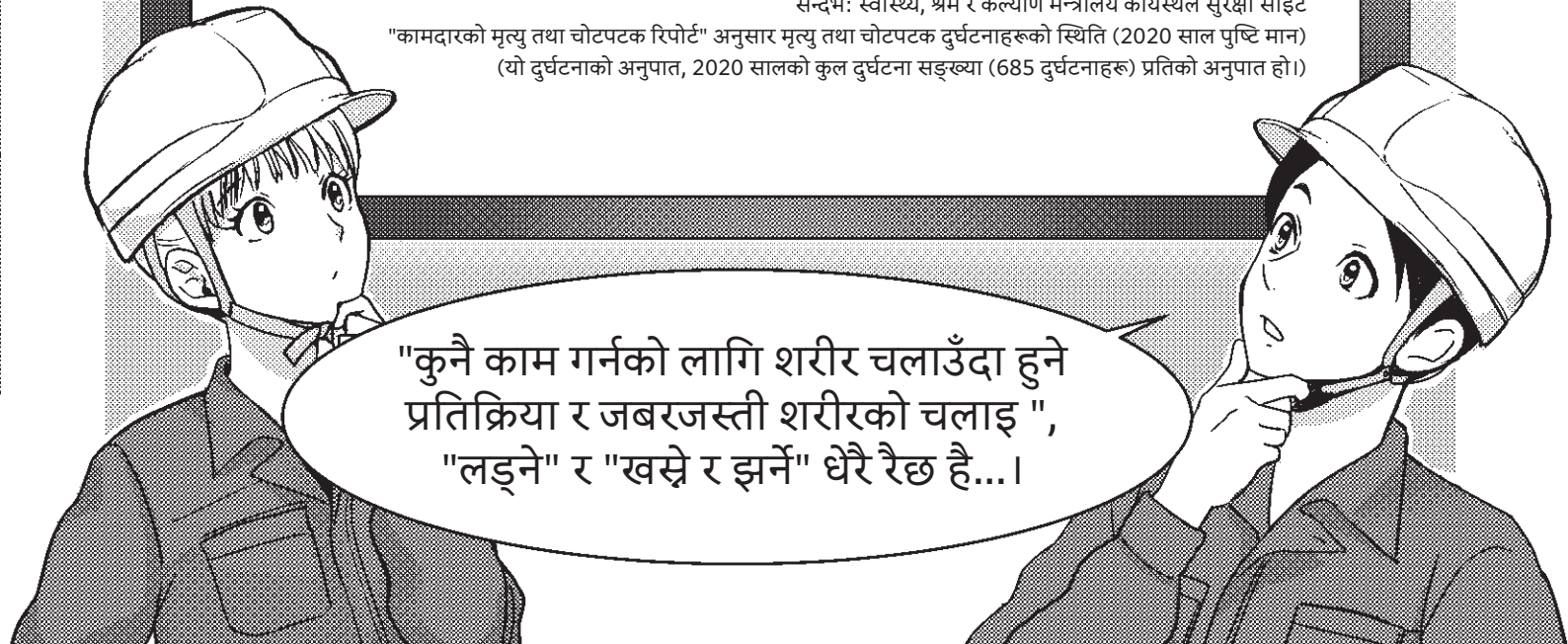
त्यसोभए औद्योगिक दुर्घटनाका मुख्य कारणहरू हेरौं।



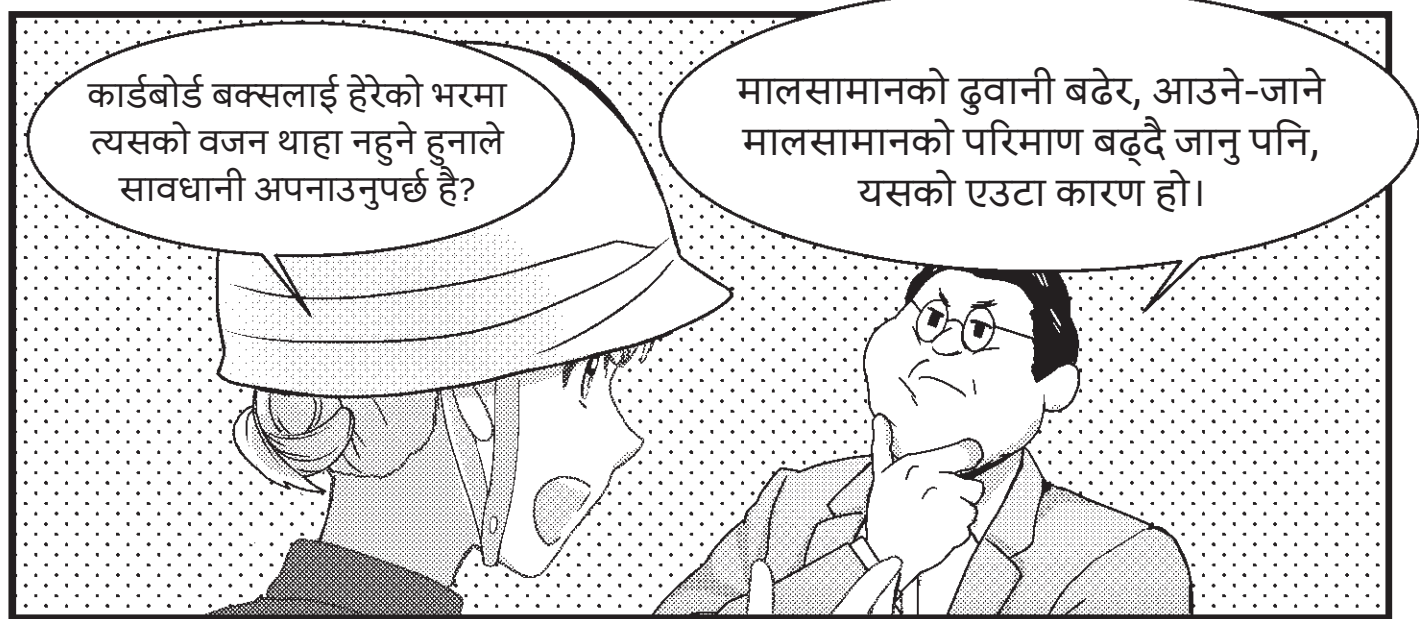
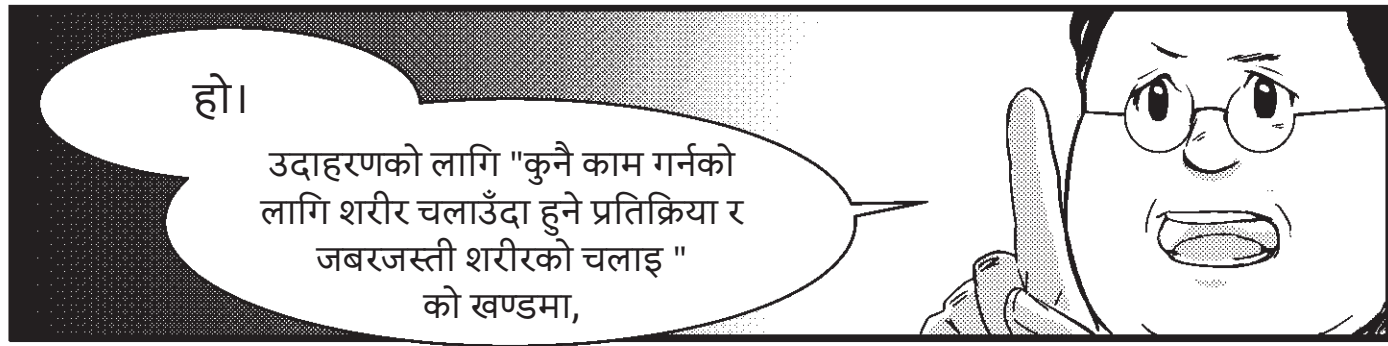
औद्योगिक दुर्घटनाको कारण मृत्यु भएका घटनाहरूको स्थिति

1	कुनै काम गर्नको लागि शरीर चलाउँदा हुने प्रतिक्रिया र जबरजस्ती शरीरको चलाइ	151 जना (22%)
2	लड्ने	143 जना (21%)
3	खस्ने र झर्ने	94 जना (14%)
4	च्यापिने र बेरिने	86 जना (13%)
5	ठक्कर	61 जना (9%)

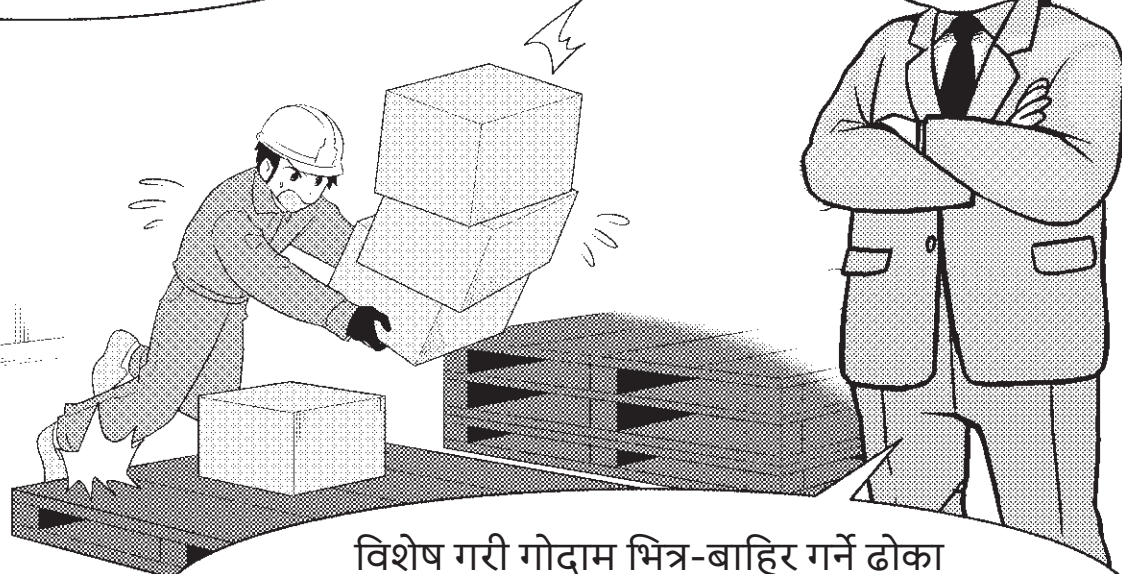
सन्दर्भ: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय कार्यस्थल सुरक्षा साइट "कामदारको मृत्यु तथा चोटपटक रिपोर्ट" अनुसार मृत्यु तथा चोटपटक दुर्घटनाहरूको स्थिति (2020 साल पुष्टि मान) (यो दुर्घटनाको अनुपात, 2020 सालको कुल दुर्घटना सङ्ख्या (685 दुर्घटनाहरू) प्रतिको अनुपात हो।)



"कुनै काम गर्नको लागि शरीर चलाउँदा हुने प्रतिक्रिया र जबरजस्ती शरीरको चलाइ ", "लड्ने" र "खस्ने र झर्ने" धेरै रैछ है...।



अब "लड्ने"। एकै पटकमा धेरै मालसामान ओसारपसार गर्दा टेक्रे ठाउँमा भएको सामान नदेखेर ठेस लाग्ने घटनाहरू धेरै हुन्छन्।



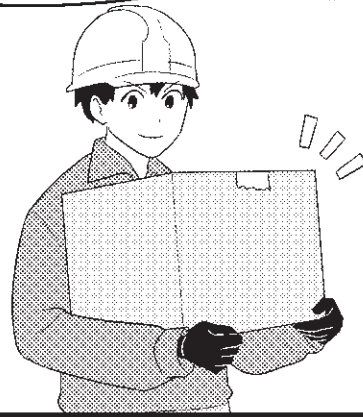
विशेष गरी गोदाम भित्र-बाहिर गर्ने ढोका वरिपरि प्यालेट आदि राखिने अवस्थाहरू धेरै हुने हुनाले सावधानी अपनाउनुपर्छ।

चोट लागेर हलचल गर्न नसक्ने भयो भने परिवारलाई पनि चिन्ता हुन्छ, आयको हिसाबले पनि समस्या पर्छ है.....।



त्यसैले त सधैं सावधान भएर काम गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मालसामान ओसारपसार गर्दा आफू अगाडिको कुरा नछेकिने गरी, ओसारपसार गर्ने सामानको उचाइबारे विचार गरेर, ट्रली आदि प्रयोग गरी अझ बढी वरिपरि ध्यान दिऔं।



कम्मर दुखाइ आदिबाट जोगिनको लागि पनि सही बोक्ने तरिका र ओसारपसार गर्ने तरिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

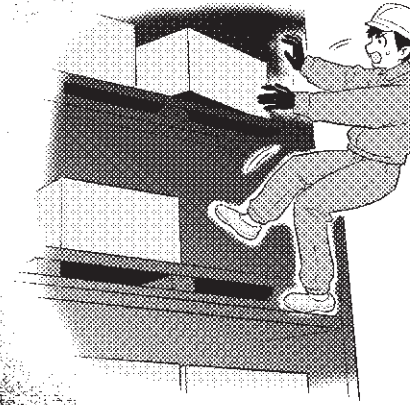
"खस्ने र झर्ने" चाहिँ कस्तो बेला हुन्छ?



उदाहरणको लागि, प्यालेट च्याकको मालसामान निश्चय गर्ने विचार गरेर



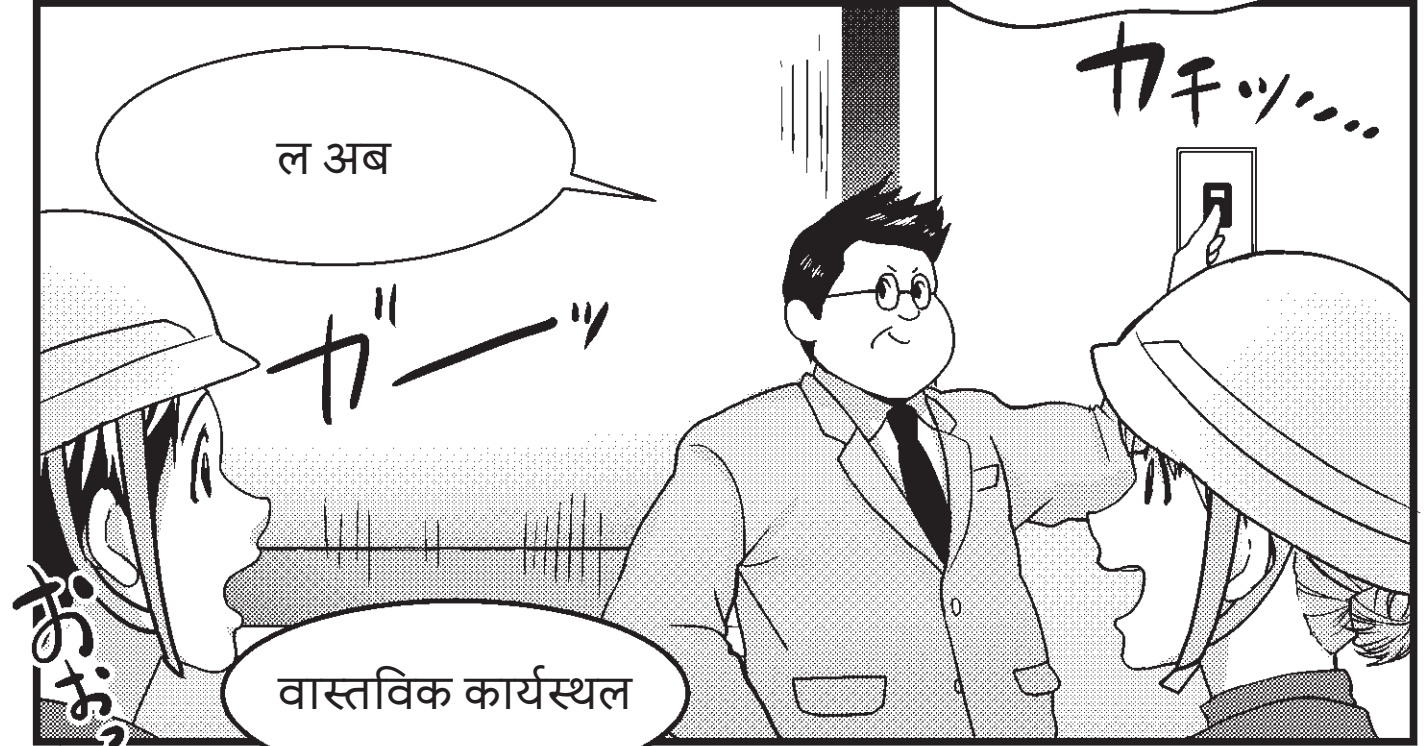
प्यालेट च्याकमा चढ्दा हात चिप्लिएर लडेका उदाहरणहरू छन्।



ए...।

カキッ...

ल अब



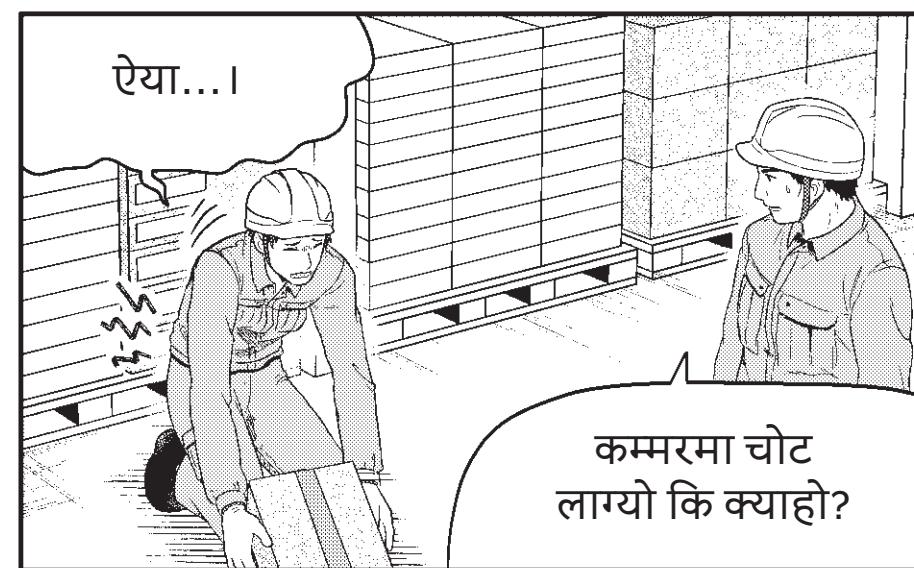
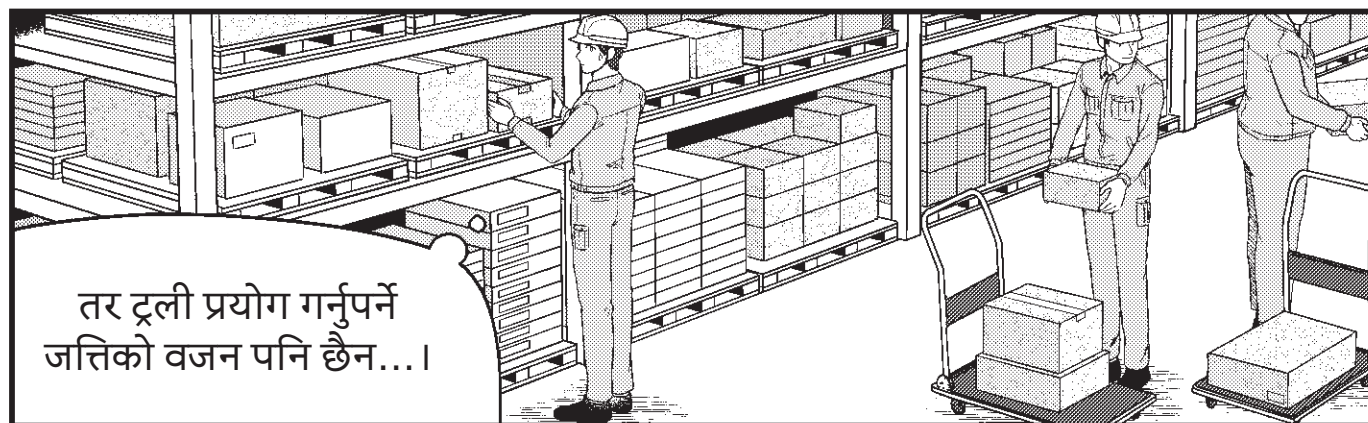
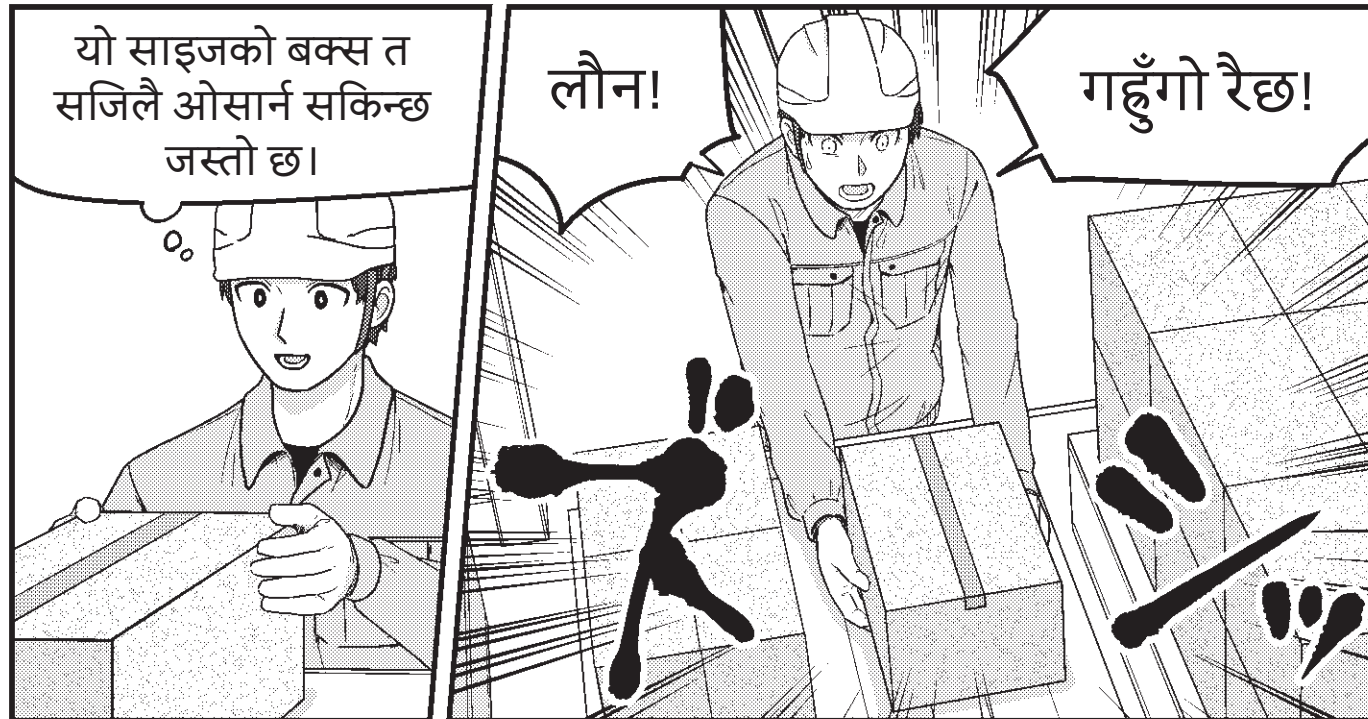
वास्तविक कार्यस्थल

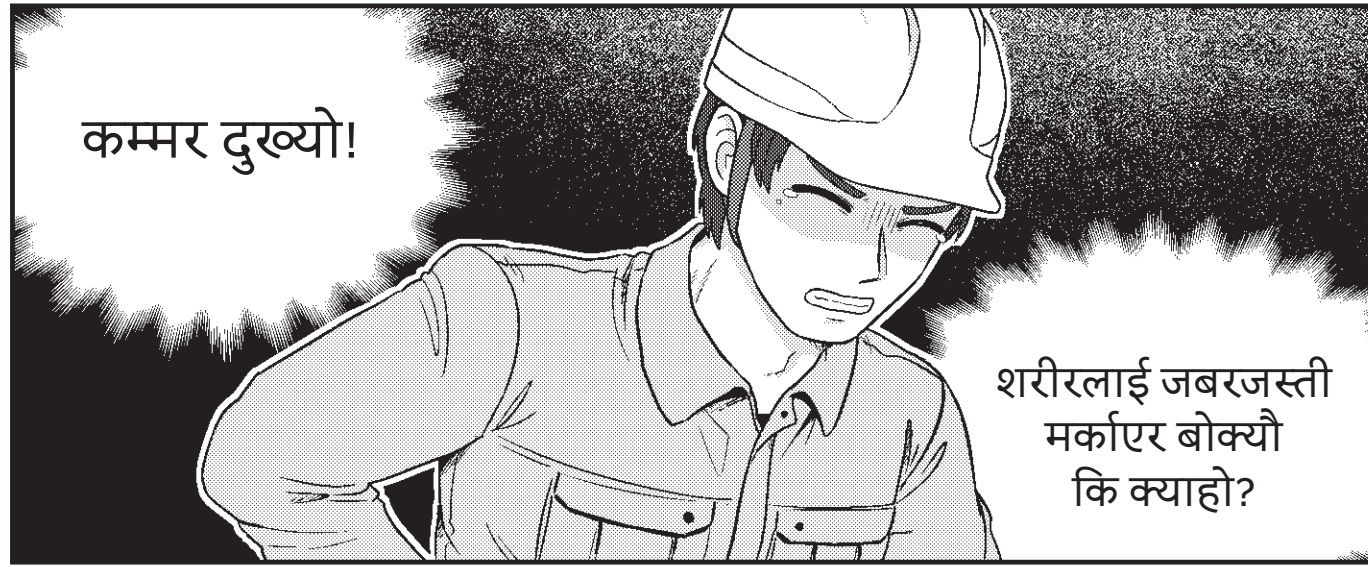
हेरौं!



1

CASE 1





कम्मर दुख्यो!

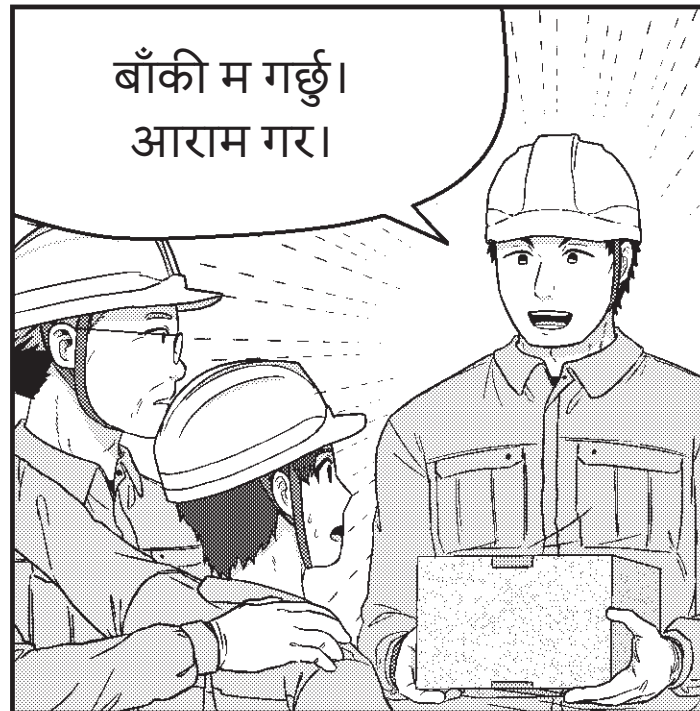
शरीरलाई जबरजस्ती
मर्काएर बोक्यौ
कि क्याहो?



ठीक छ!?

कतै चोट लाग्यो कि?

कम्मरमा चोट
लाग्यो जस्तो छ।



बाँकी म गर्छु।
आराम गर।

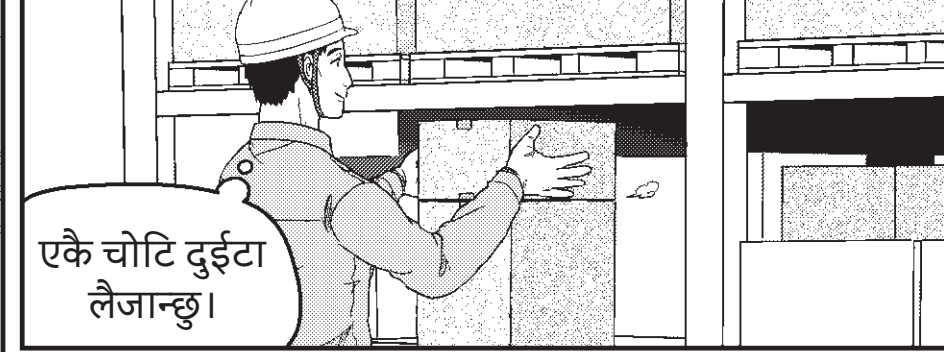


पार...

अफिसमा गएर
आराम गर्ने कि?



एकलै गर्ने भए एकै
पटक धेरै ओसाऱ्यो
भने चाडै सिद्धिन्छ।



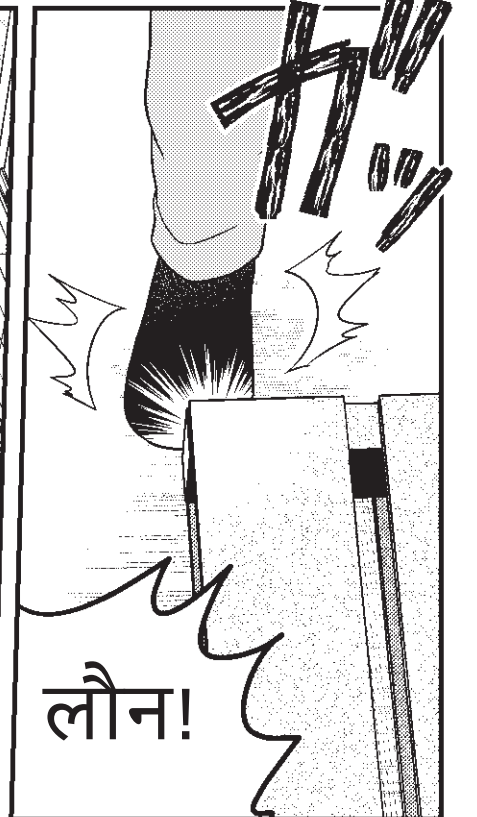
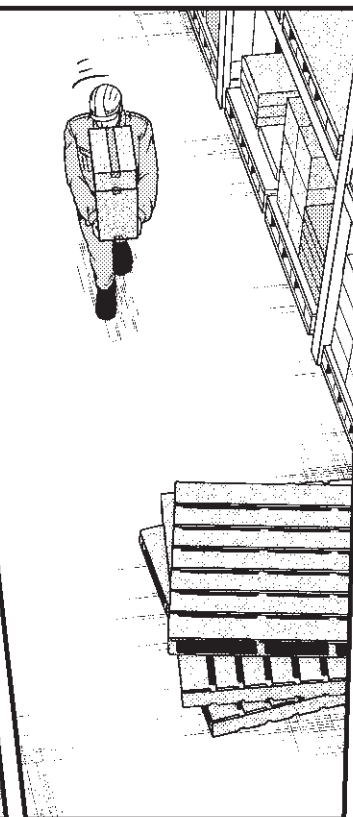
एकै चोटि दुईटा
लैजान्छु।



बोक्रु पऱ्यो!



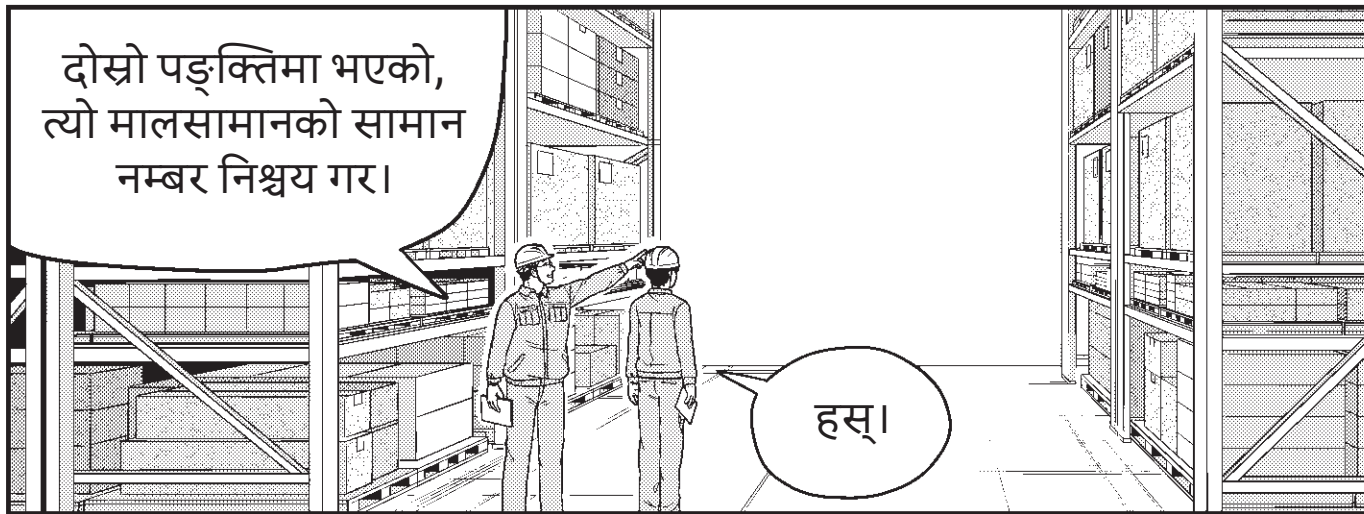
टेक्रे ठाउँ देखिँदैऱ तर यत्तिकै
लैजान्छु।



लौऱन!



CASE 2

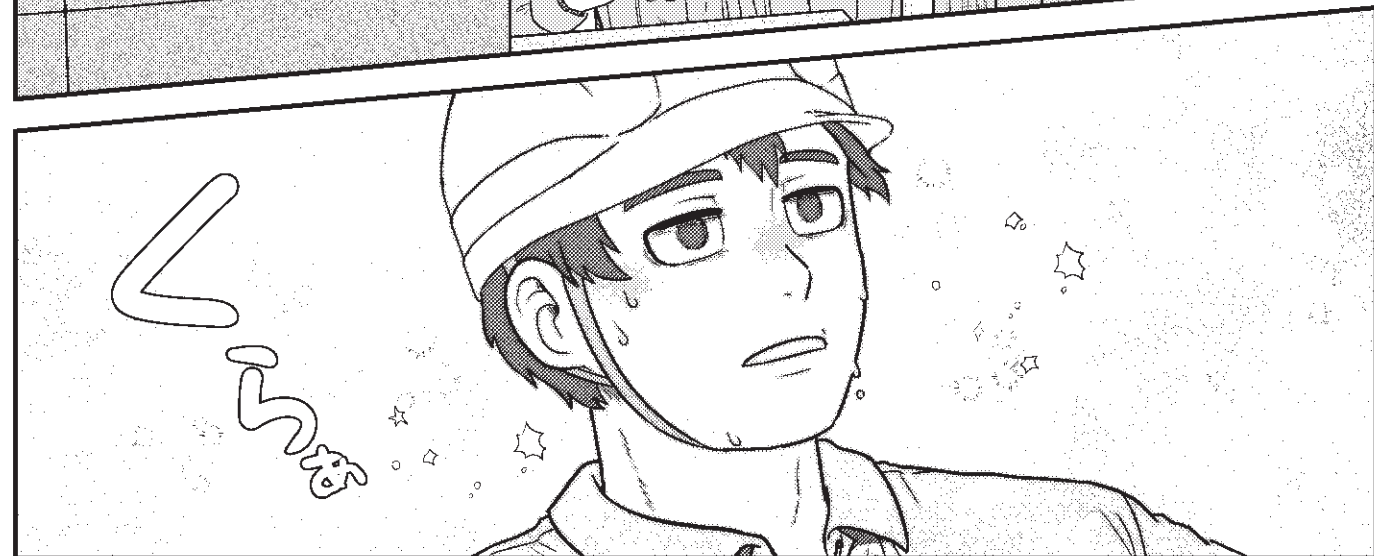




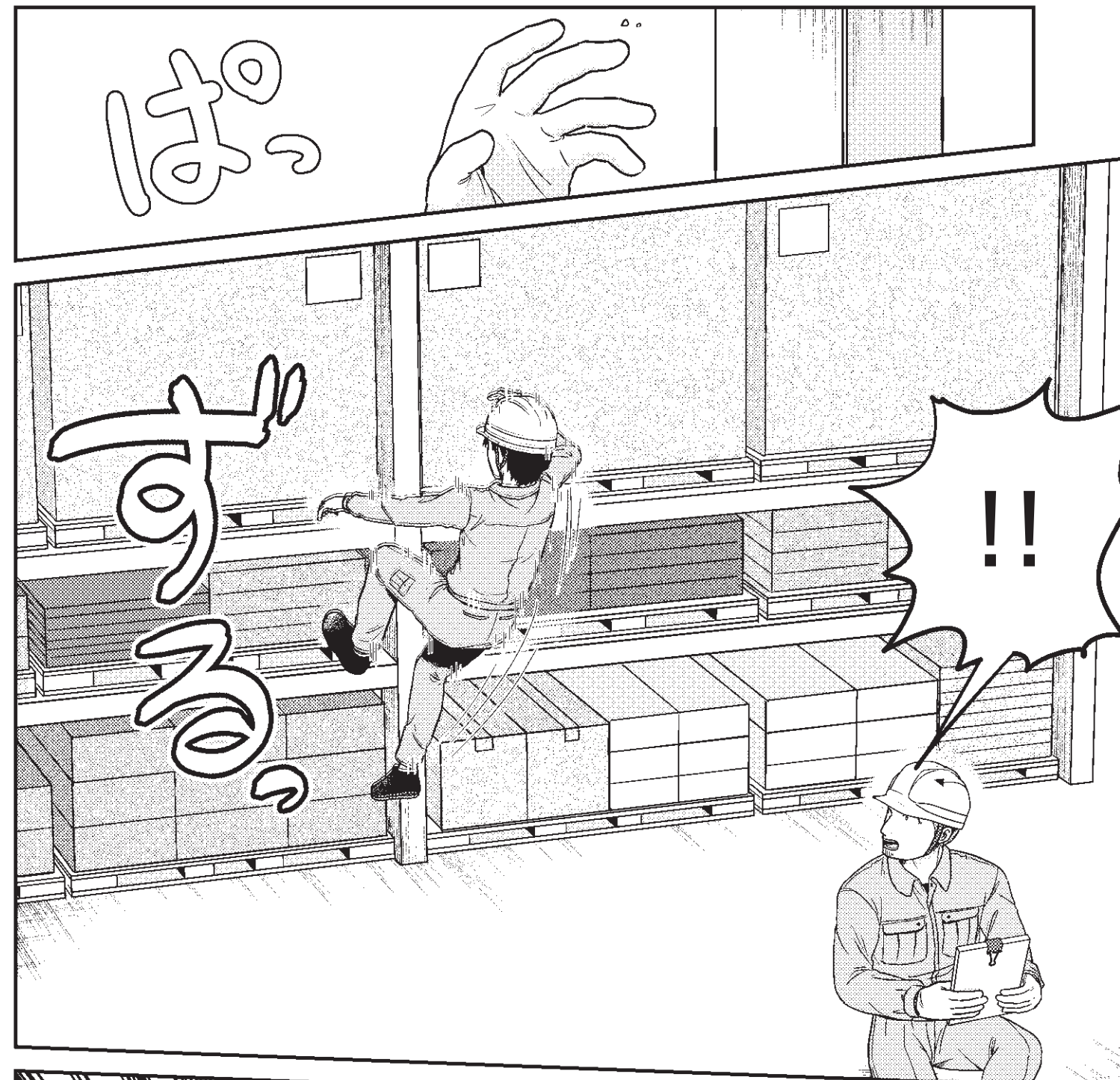
यहाँको नम्बर त ठीक रैछ।



अब यताको बक्स हेर्नु पर्यो।



कुन्ठ



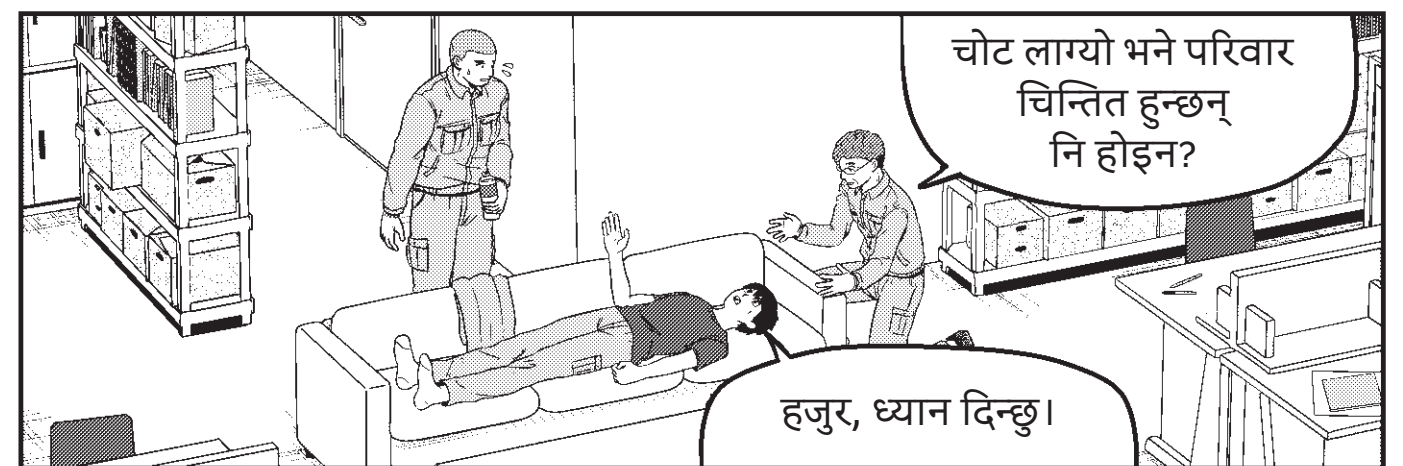
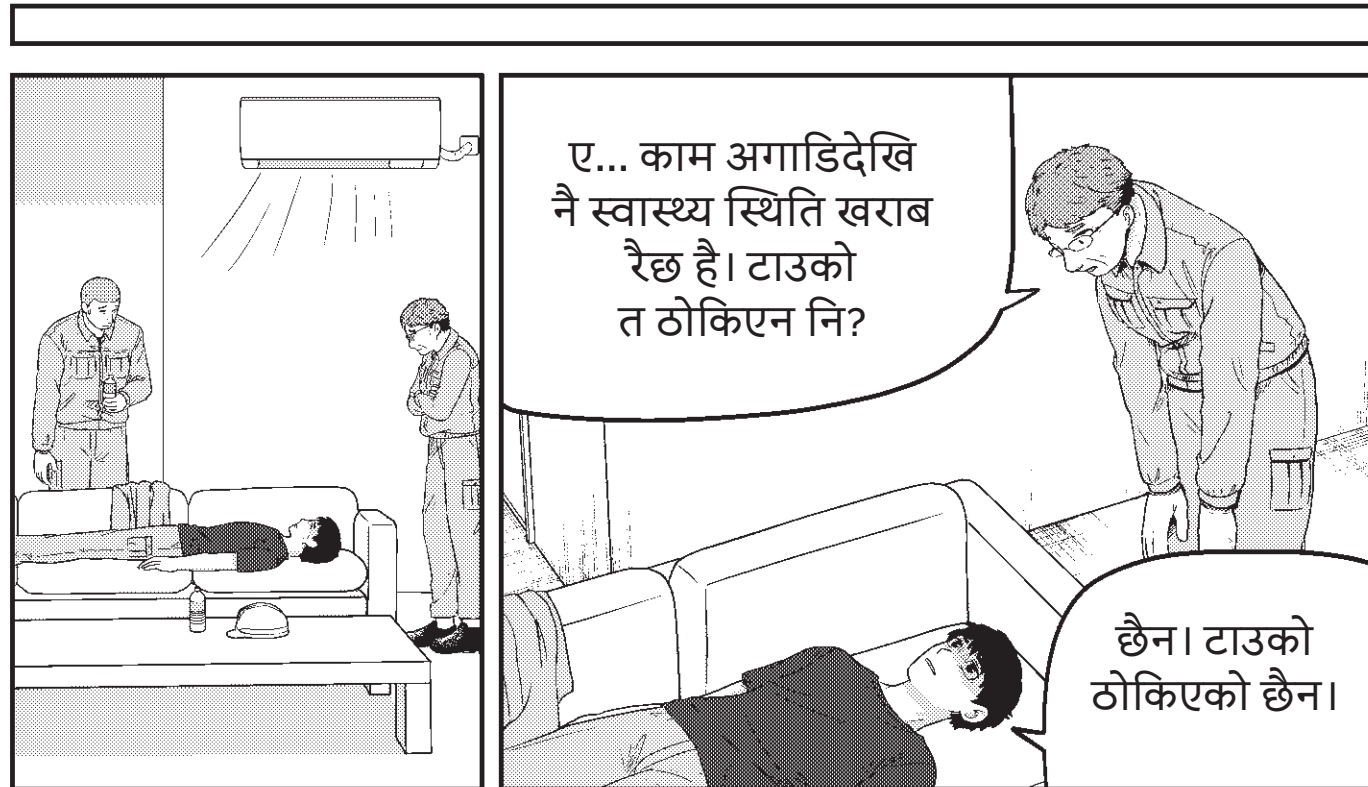
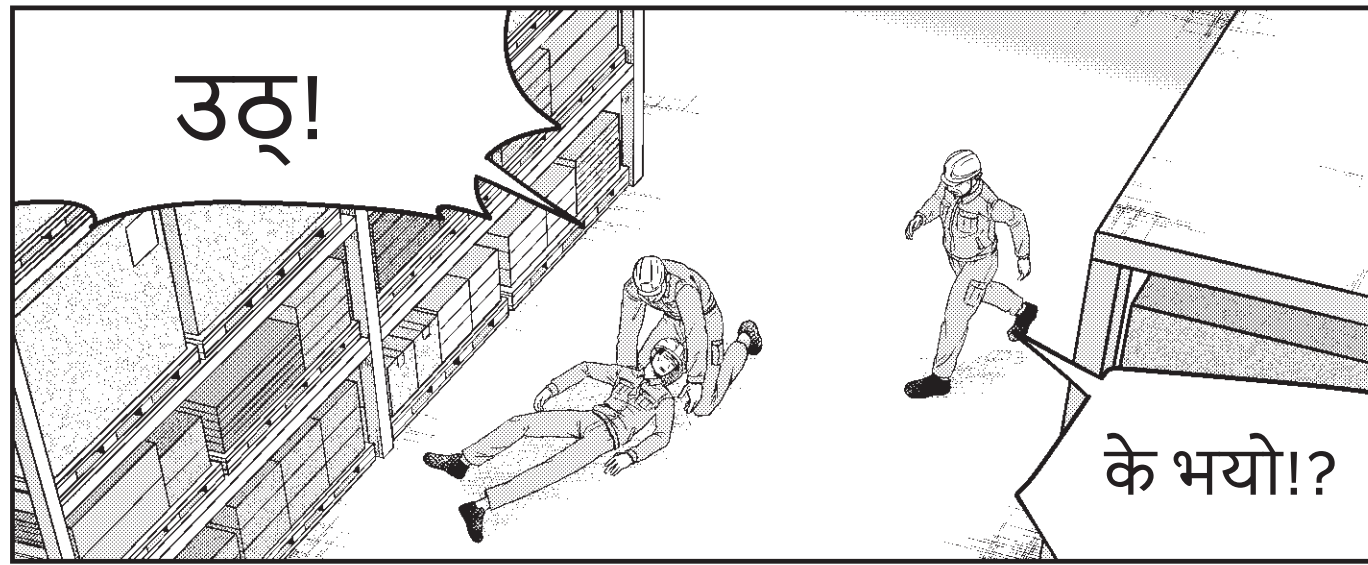
बाँ

सुर

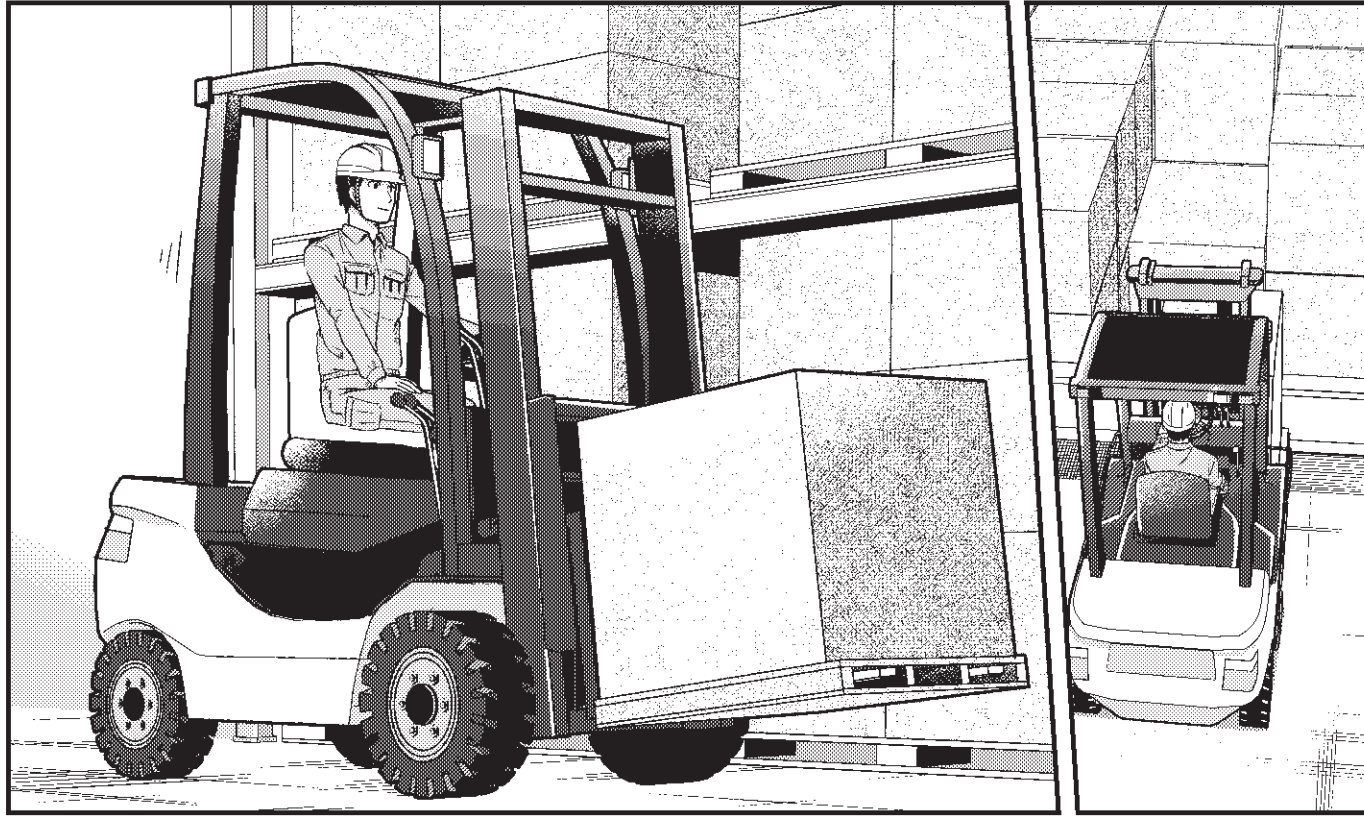
!!



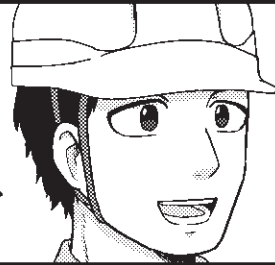
ठीक छ!?



CASE 3

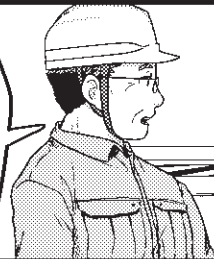


फोर्कलिफ्ट चलाउन पनि मज्जाले बानी भयो।

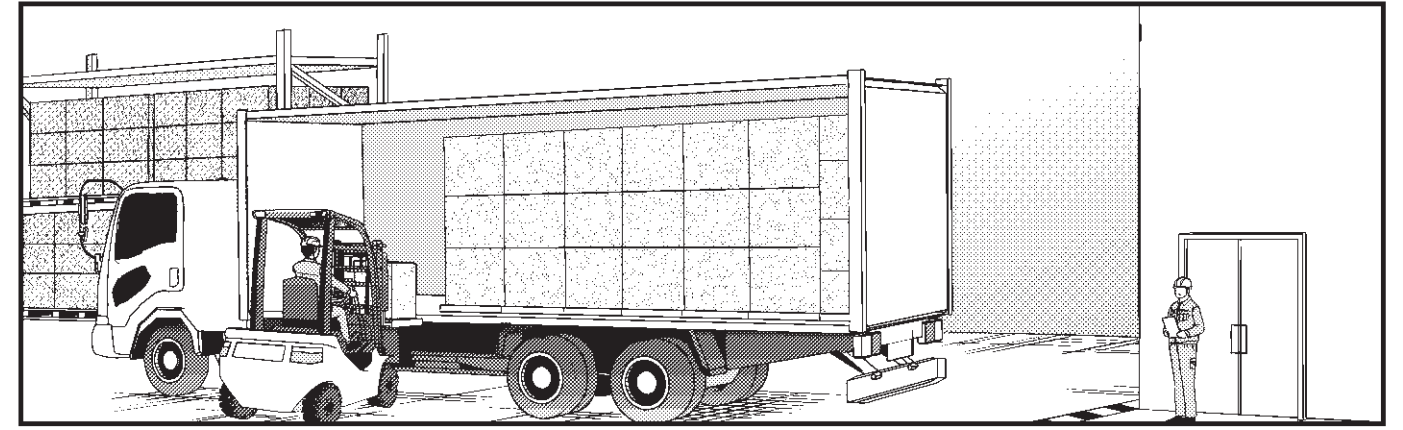
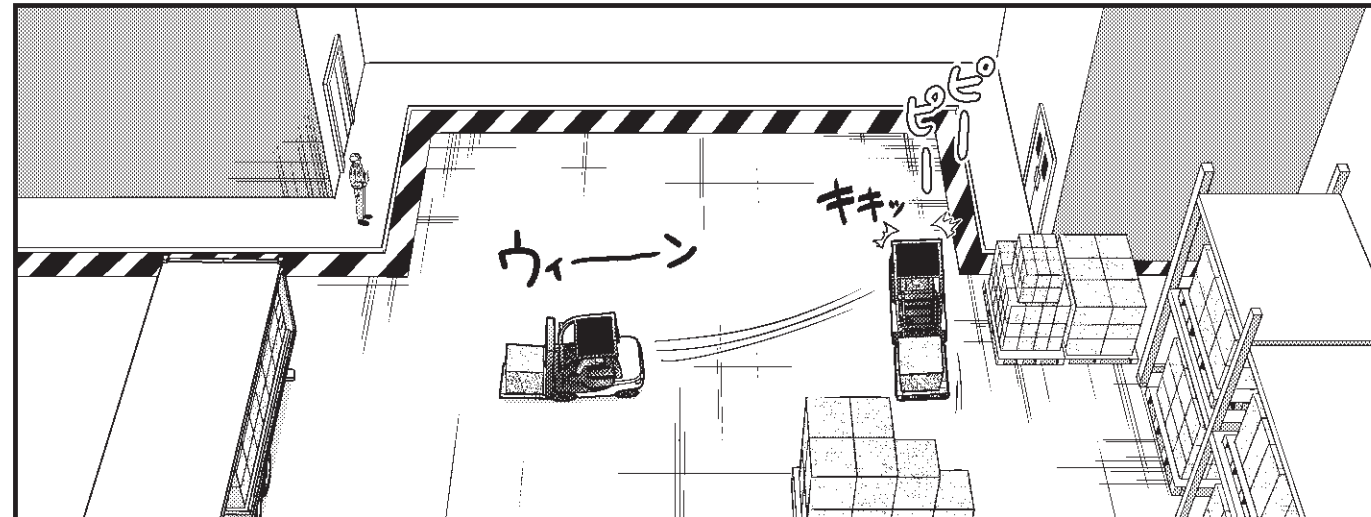


दुवानीको काम पनि अलि कम भयो। छिटो सिद्धाउँछु।

वरपर निश्चय गर!



भइहाल्छ नि।

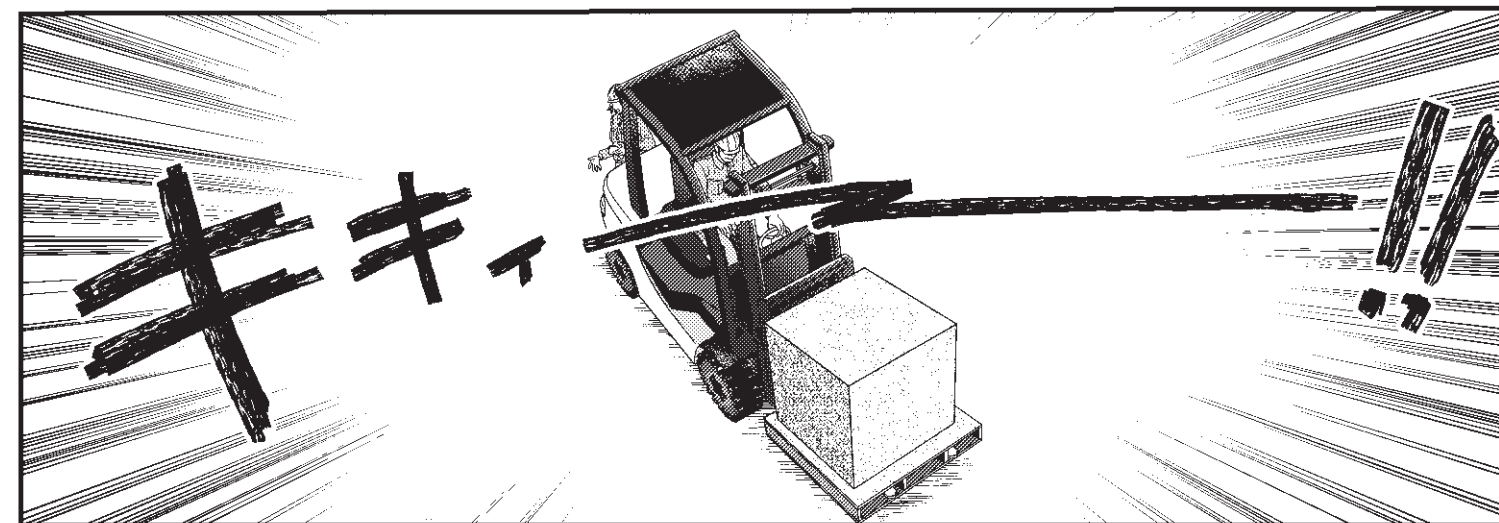
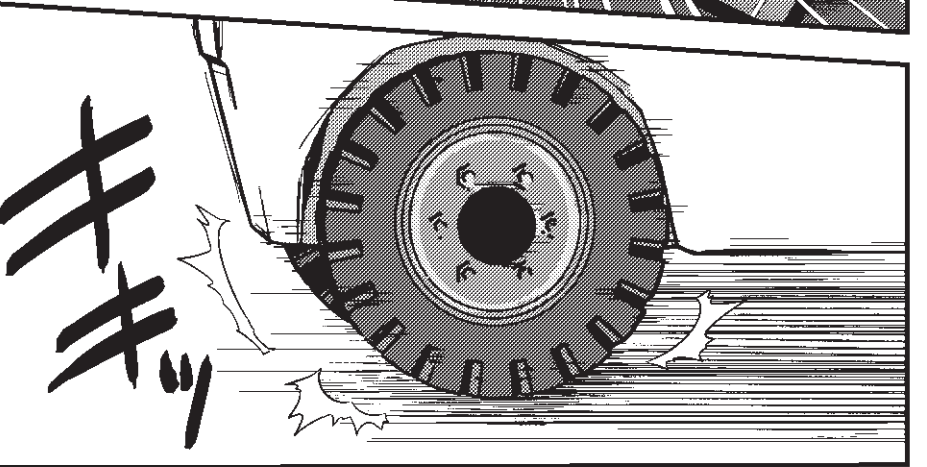
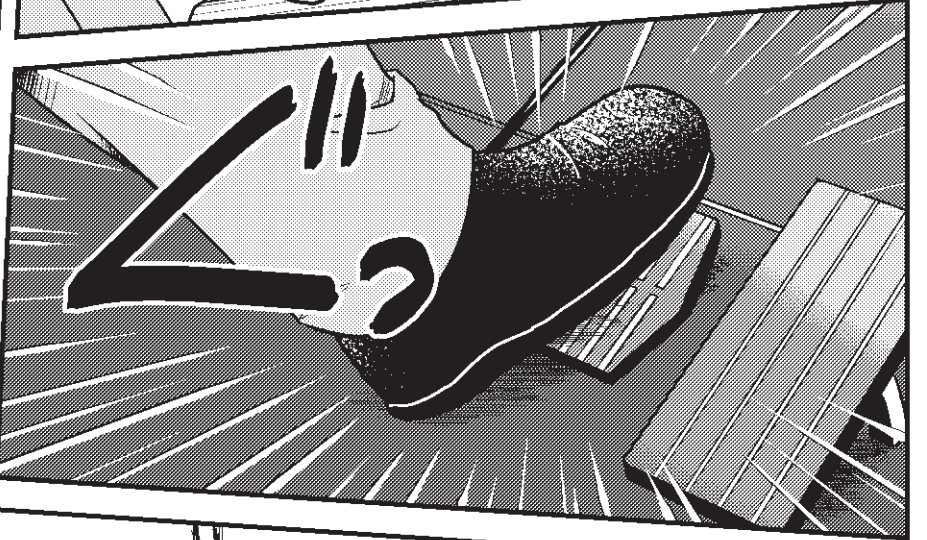
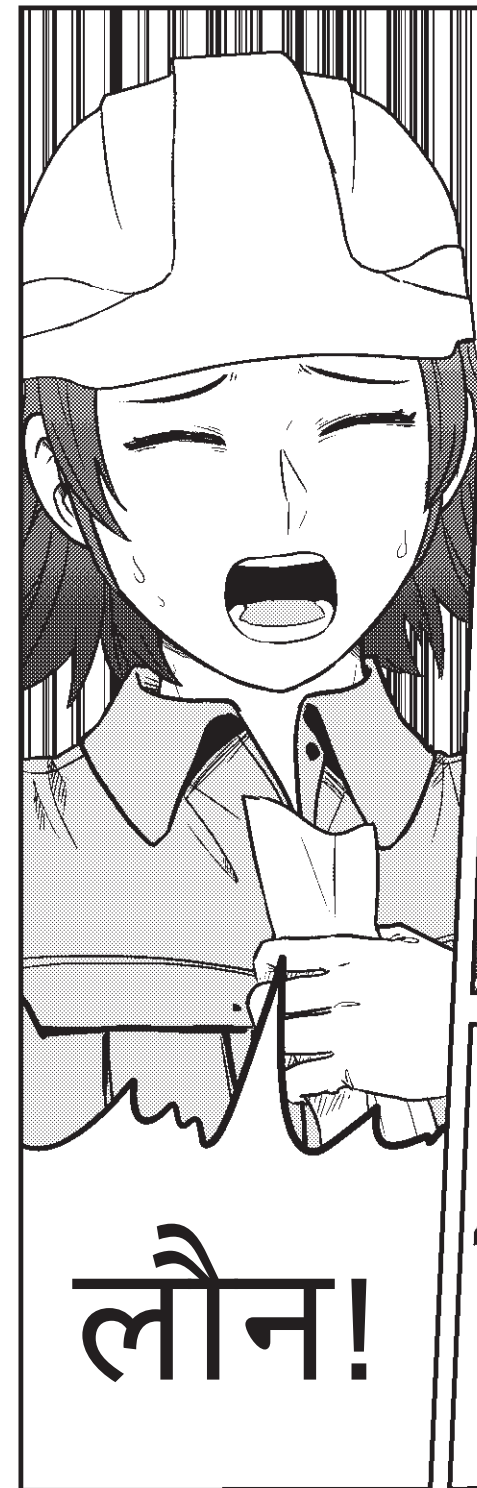
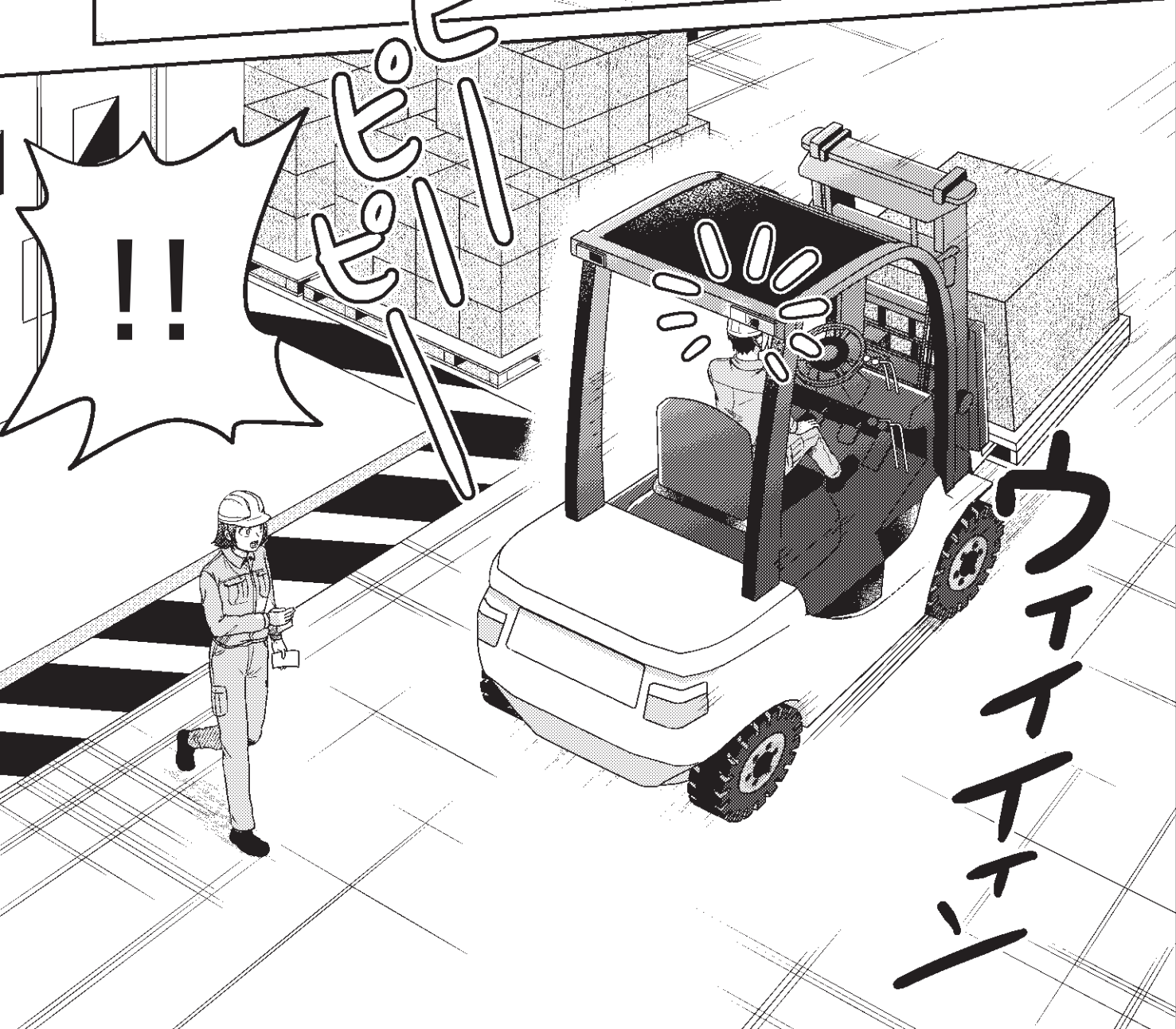
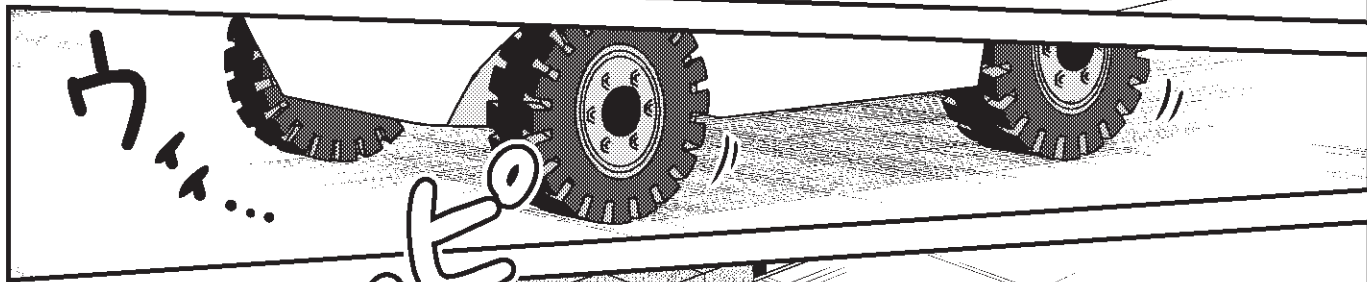
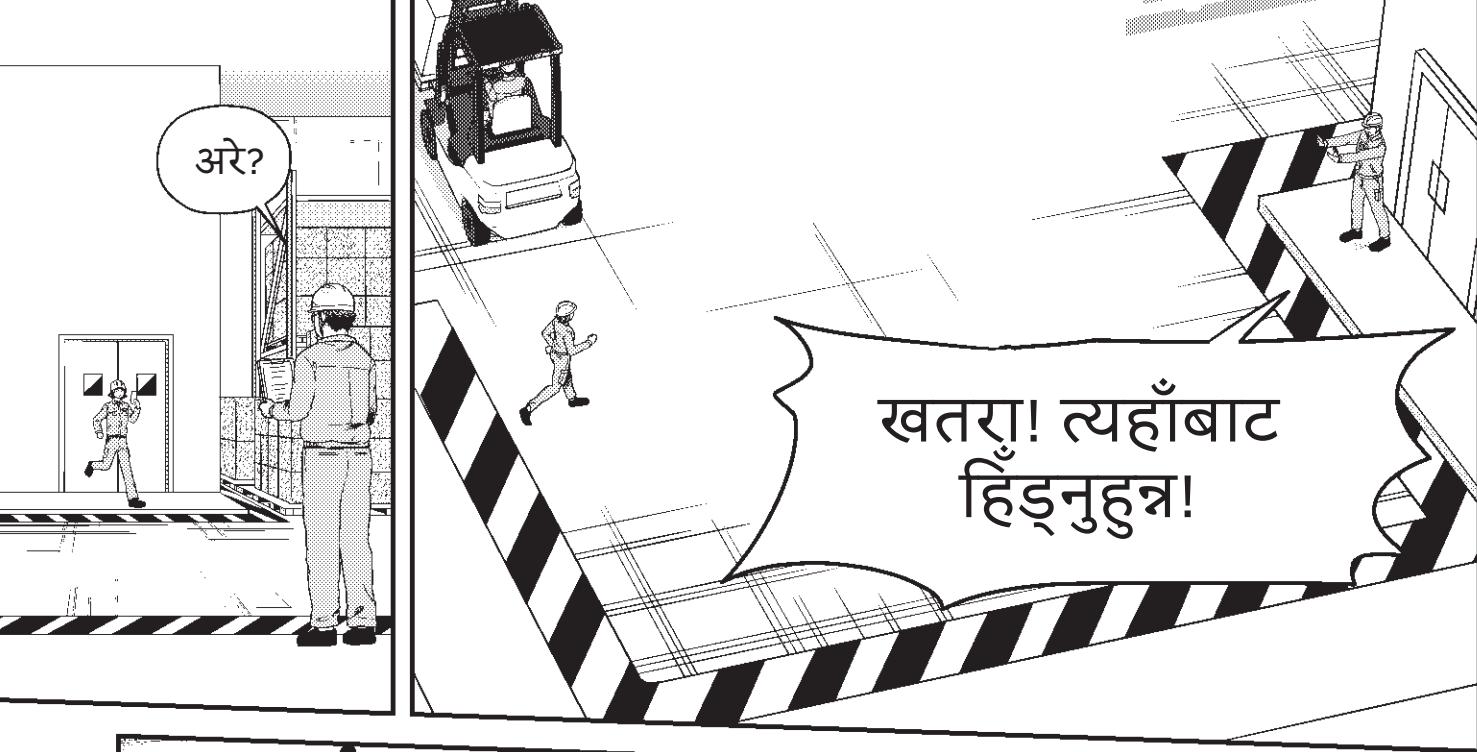


ल हेर, महत्त्वपूर्ण रसिद बिर्सैछ...।

ल! ठीक समयमा त्यहाँ रैछ!



सुन्नुस् त! तपाईंले रसिद बिर्सिनुभएछ!

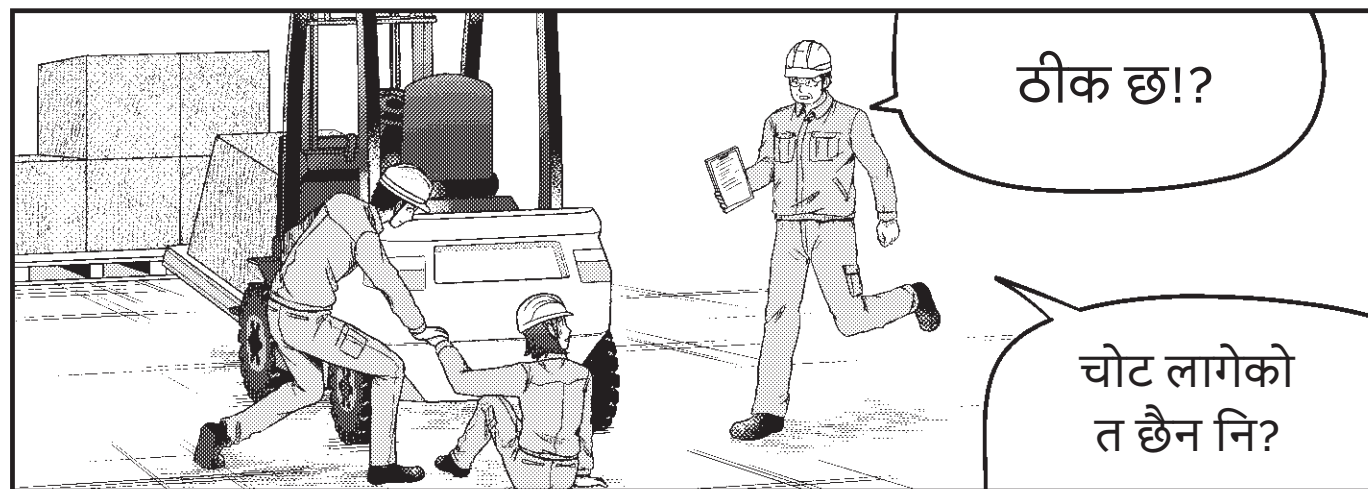




किन यस्तो ठाउँमा! यो
प्रवेश निषेधित क्षेत्र हो,
थाहा छैन?

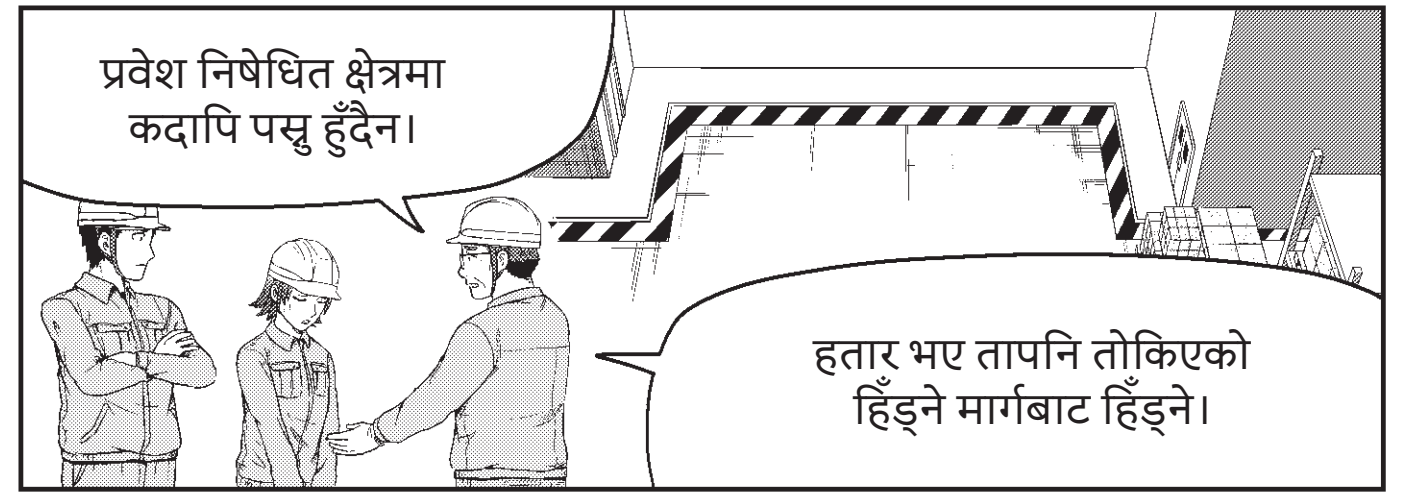


माफ गर्नुहोस्।



ठीक छ!?

चोट लागेको
त छैन नि?

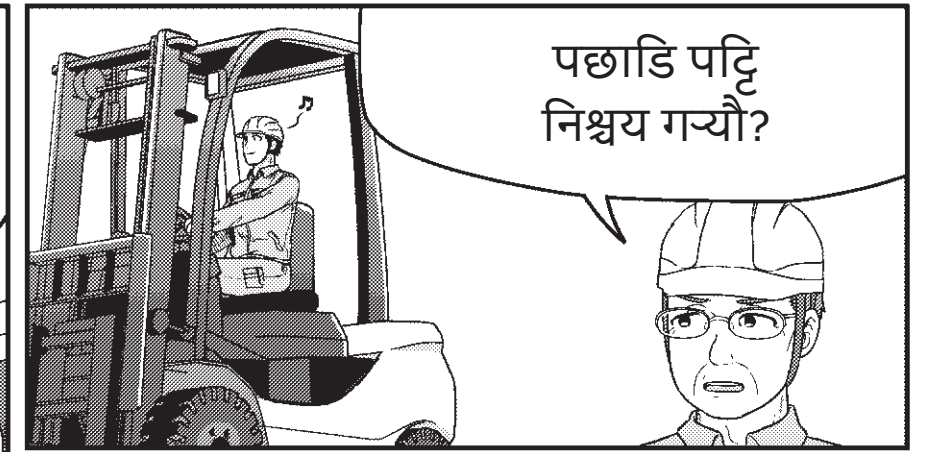


प्रवेश निषेधित क्षेत्रमा
कदापि पस्रु हुँदैन।

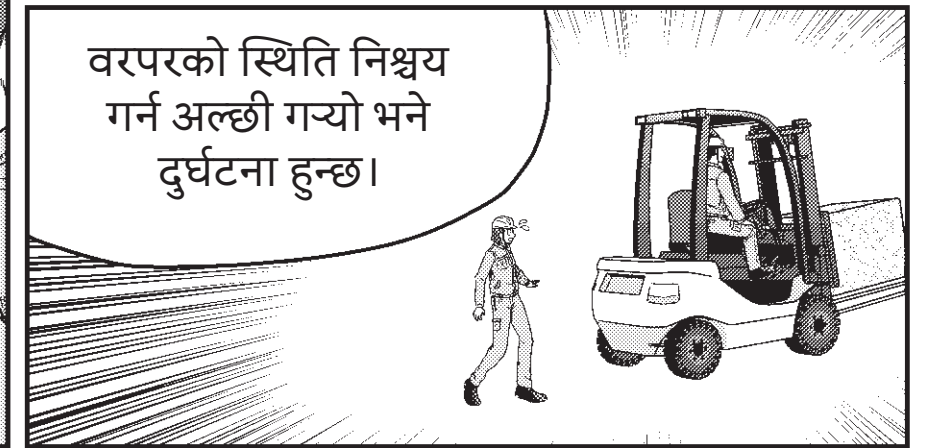
हतार भए तापनि तोकिएको
हिँड्ने मार्गबाट हिँड्ने।



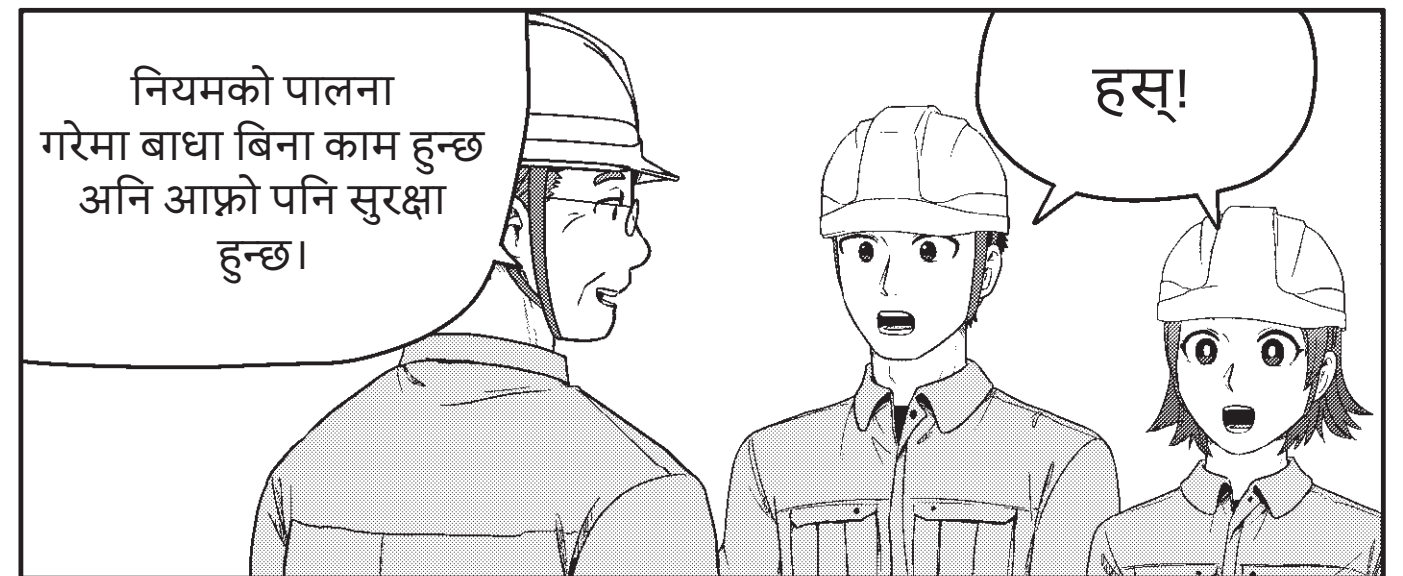
तिमीले पनि ध्यान
नदिईकन हुँदैन नि।



पछाडि पट्टि
निश्चय गर्नु?

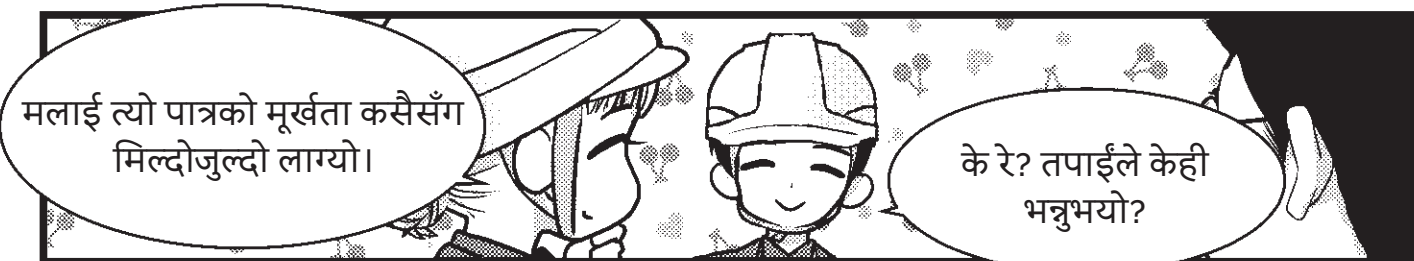
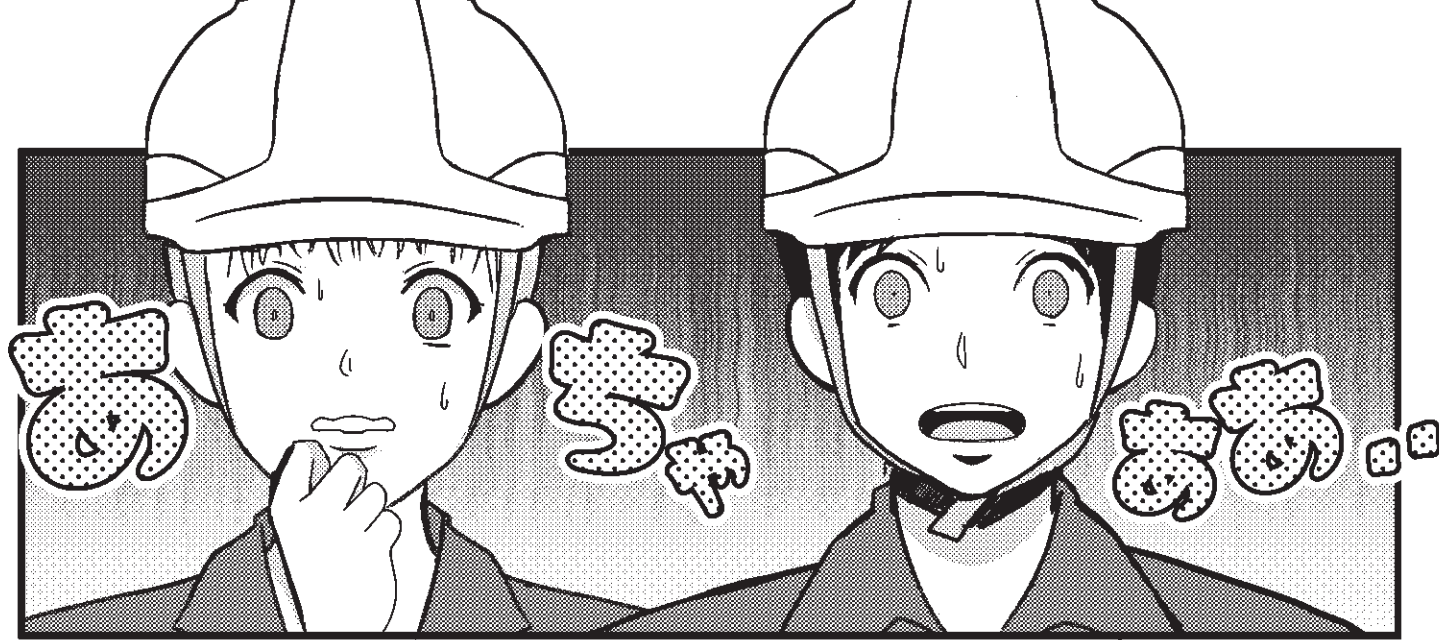


वरपरको स्थिति निश्चय
गर्न अल्छी गर्नु भन्ने
दुर्घटना हुन्छ।



नियमको पालना
गरेमा बाधा बिना काम हुन्छ
अनि आफ्नो पनि सुरक्षा
हुन्छ।

हस्!



गोदाम उद्योगका ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



1 | गहुँगो सामान



मालसामान ओसारपसार गर्दा कम्मर दुखाइ आदिबाट जोगिनको लागि सामानको वजन र साइजमा ध्यान दिऔं।

2 | टेक्रे ठाउँ



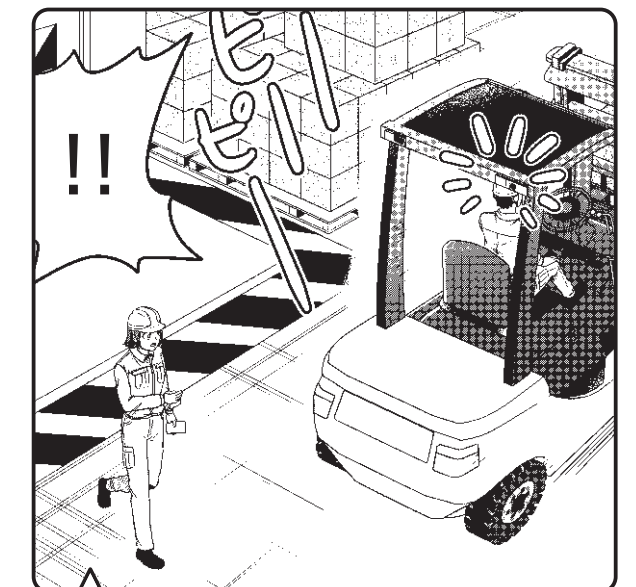
मालसामान ओसारपसार गर्दा लड्नबाट जोगिनको लागि वरपरको देखिने ठाउँमा ध्यान दिऔं।

3 | अग्लो ठाउँ



अग्लो ठाउँको काममा झर्ने कुरामा ध्यान दिऔं।

4 | प्रवेश निषेधित क्षेत्र / फोर्कलिफ्ट



प्रवेश निषेधित क्षेत्र र फोर्कलिफ्ट नजिकबाट कदापि नहिँड्ने।

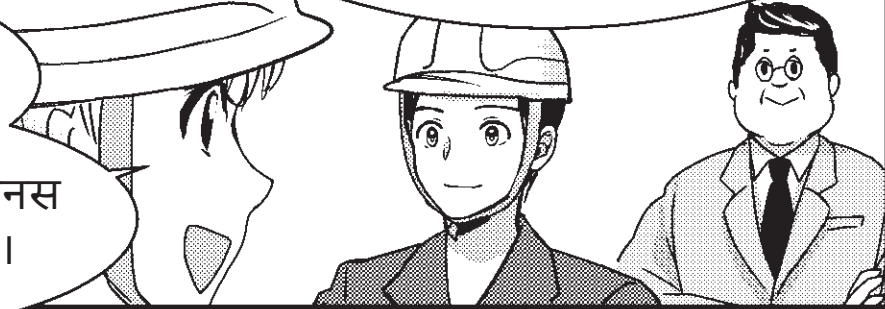
अरू मात्र औद्योगिक दुर्घटनामा पर्छन्, मलाई केही हुँदैन भनेर कदापि नसोच्ने। यो आफू नजिक हुने समस्या हो।



नियमको पालना गर्नु भनेको "शरीर", "परिवार" र "जीवनयापन" को रक्षा गर्नु हो भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्।

केही भइहालेको अवस्थाको लागि

सधैं कार्यस्थलमा कम्युनिकेनस गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



हस्!

म नियमको पालना गरी हरेक दिन मेहनत गर्छु!



गोदाम उद्योग

यस्ता कुराहरूमा पनि ध्यान दिऔं!
सुरक्षा र स्वास्थ्यको लागि सुझावहरू!

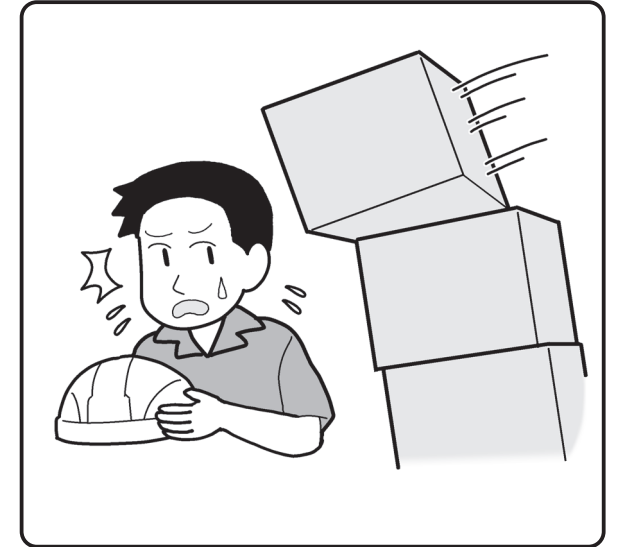


1 | कम्मर दुखाइबाट जोगिनको लागि वजनको सीमा



गहुँगो मालसामान बक्ने बेला, पुरुषले आफ्नो तौलको 40% र महिलाले 24% भन्दा गहुँगो सामान आफ्नो शक्ति लगाएर नबोक्ने।
(स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय कार्यस्थलमा कम्मर दुखाइ रोकथामका उपाय सम्बन्धी नीतिबाट)

2 | सुरक्षा टोपी (हेलमेट) लगाउने



गोदाम भित्र सुरक्षित तरिकामा काम गर्नको लागि अनिवार्य रूपमा हेलमेट लगाउने। गर्मी भयो भन्दैमा हेलमेट फुकाए नगर्ने।

3 | स्टेपल्याडर / सिँढी प्रयोग गर्ने तरिका



स्टेपल्याडरको सबैभन्दा माथिल्लो खुड्किलोमा चढ्ने, स्टेपल्याडर वा सिँढीलाई हल्लिने ठाउँमा राख्ने आदि नगर्ने।
*विस्तृत जानकारी को लागि "माइगाबाट बुझे सुरक्षा तथा स्वच्छता र औद्योगिक दुर्घटनाहरू रोकथामका आधारभूत कुराहरू (साझा शिक्षण सामग्री)" हेर्नुहोस्।

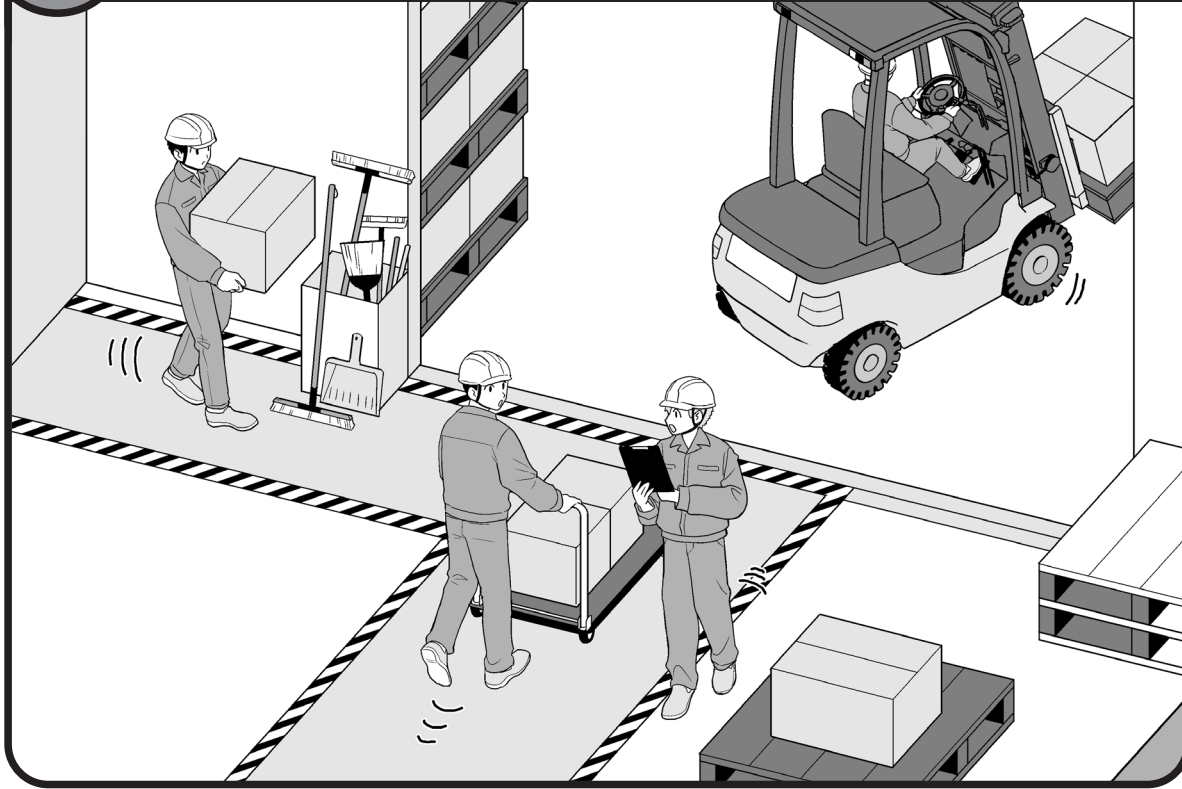
4 | हिटस्ट्रोक



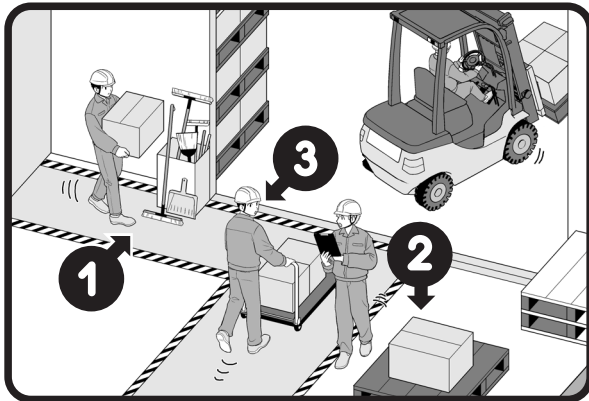
गर्मीको बेला गोदाम भित्र हिटस्ट्रोकमा ध्यान दिने। स्वास्थ्य स्थिति खराब भएमा तुरुन्तै परामर्श लिऔं।
*विस्तृत जानकारी को लागि "माइगाबाट बुझे सुरक्षा तथा स्वच्छता र औद्योगिक दुर्घटनाहरू रोकथामका आधारभूत कुराहरू (साझा शिक्षण सामग्री)" हेर्नुहोस्।

कार्यस्थलको काममा लुकेका खतराहरू जानौं! खतरा पूर्वानुमान तालिम (KYT)

Q कहाँ खतरा हुन्छ भन्ने कुरा विचार गरेर हेरौं!



A यी खतरा भएका
ठाउँहरू हुन्!



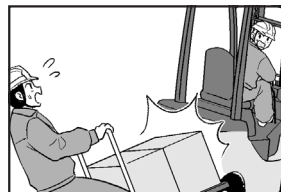
1
भित्र-बाहिर गर्ने ढोका
व्यवस्थित गरी, ठेस
नलाग्ने गरी ध्यान दिने।



2
टेक्ने ठाउँमा ध्यान दिने।



3
गुडिरहेको फोर्कलिफ्ट
नजिक नजाने।



अन्य खतरा भएका ठाउँहरूबारे पनि विचार गरेर हेर्नुहोस्।

माङ्गाबाट बुझ्ने
गोदाम उद्योगको सुरक्षा तथा स्वच्छता

2022 साल मार्च प्रकाशन

प्रकाशित: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय

योजना: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

सहयोग: थोक तथा गोदाम उद्योगसँग सम्बन्धित सुरक्षा शिक्षा शिक्षण सामग्री विकास वर्किङ

निर्माण: Sideranch Inc.



यस कागजातको बारेमा सोधपुछको लागि
स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय श्रम मापदण्ड ब्यूरो
स्वास्थ्य र सुरक्षा विभाग सुरक्षा शाखा