

मंनगं देवकंरु



नेपाली भाषा
नेपाली वुव

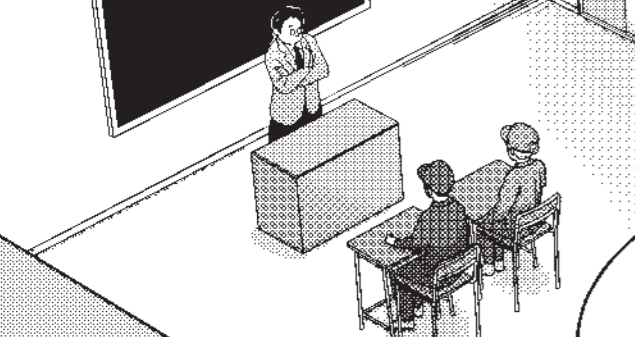
मेक्कीं वसुवसुव

मडुगवड वुवुव

पुलेटिडकु सुवकुषा तथुव सुवकुकुतुव



यु शुरुवु दृशु सुवमगुी पुलेटिड कुवसुवसुवसुवसुवसुव मधुवेकुकु इलेकुवुडुपुलेटिडकु कुवम गनुं सुवपुरुं कुवमदरहुरुले सुवकुषुव तथुव सुवकुकुतुकुकु आधुवरभुत कुवुराहुरु सुवकुके उदुवैशुवले तथुवर गरिऐकु हुु।



आज प्लेटिडको कामको सुरक्षा तथा स्वच्छताबारे सिकौं!!



यो हात मात्र नभईकन, मेसिन पनि प्रयोग गर्ने काम हुनाले सुरक्षामा ध्यान नदिई हुँदैन है?

तपाईंले ठीक भन्नुभयो!

यो काममा तरल रसायन पनि प्रयोग गरिन्छ है?

कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ होला?



यस्ता कार्यस्थलहरूमा पनि औद्योगिक दुर्घटनाहरू भइरहेका छन्।

हो र?

त्यसोभए अब औद्योगिक दुर्घटनाहरूका मुख्य कारणहरू हेरौं।

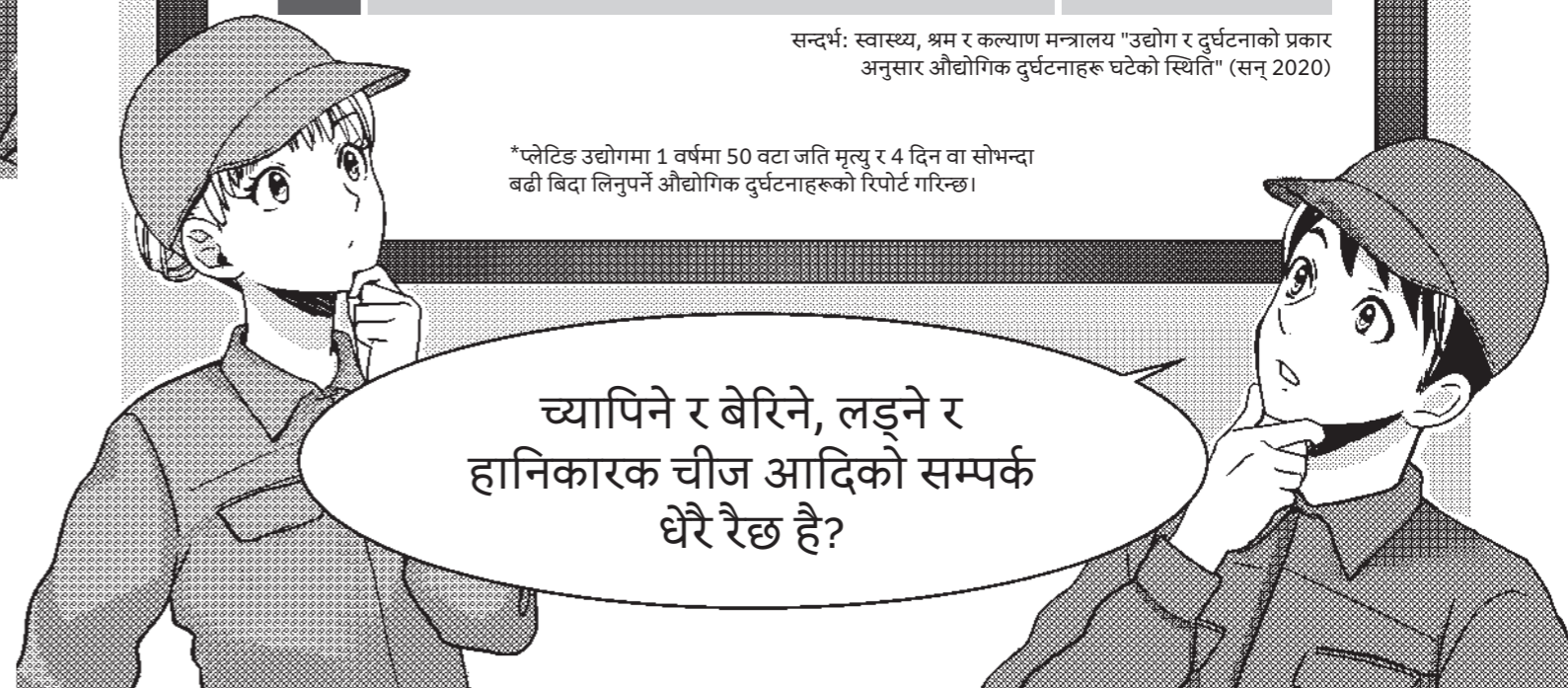
प्लेटिड उद्योगमा हुने मृत्यु तथा चोटपटक दुर्घटनाहरूको स्थितिको अनुपात

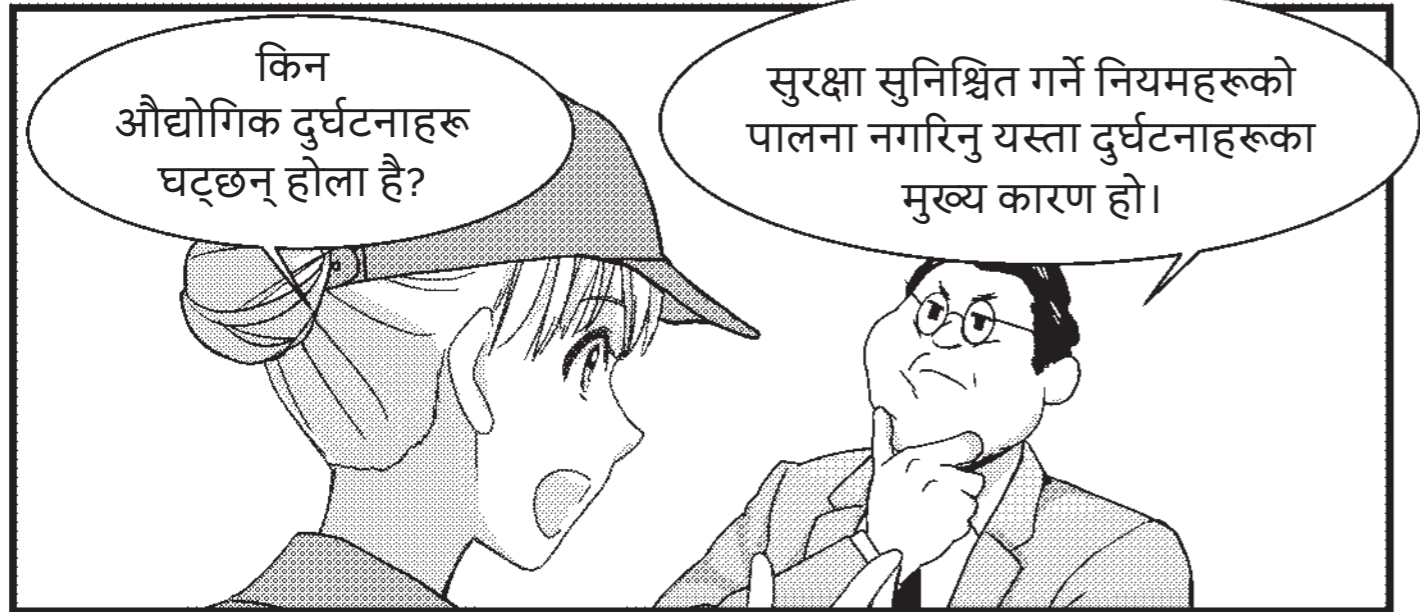
1	च्यापिने र बेरिने	20 %
2	लड्ने	16 %
3	हानिकारक चीज आदिको सम्पर्क	14 %
4	खस्ने र झर्ने	10 %
5	वस्तु उडेर आउने र झर्ने	10 %

सन्दर्भ: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय "उद्योग र दुर्घटनाको प्रकार अनुसार औद्योगिक दुर्घटनाहरू घटेको स्थिति" (सन् 2020)

*प्लेटिड उद्योगमा 1 वर्षमा 50 वटा जति मृत्यु र 4 दिन वा सोभन्दा बढी बिदा लिनुपर्ने औद्योगिक दुर्घटनाहरूको रिपोर्ट गरिन्छ।

च्यापिने र बेरिने, लड्ने र हानिकारक चीज आदिको सम्पर्क धेरै रैछ है?





*सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने नियमहरू, कानून मात्र नभएर विगतका बहुसङ्ख्य असफलता (गल्ती) र दुर्घटनाहरूको अनुभवबाट सिकेको पाठमा आधारित छन्।

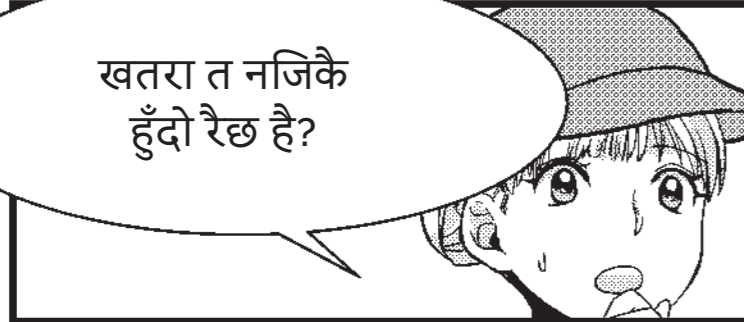


प्लेटिडमा प्रयोग गरिने रसायन (तरल रसायन) मा उदाहरणको लागि, सल्फ्यूरिक एसिड, हाइड्रोक्लोरिक एसिड जस्ता अत्यन्तै हानिकारक तत्वहरू हुने हुनाले प्रत्यक्ष नछुने गरी ध्यान दिऔं।



विशेष गरी विषयुक्त चीज र विषाक्त चीजको काम गर्दा होसियार नभईकन हुँदैन।

खतरा त नजिकै हुँदो रैछ है?



त्यसैले त निश्चित रूपमा नियमको पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



आफ्नो शरीरको रक्षा गर्नको लागि सुरक्षात्मक उपकरण लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



धेरै प्रकारका सुरक्षात्मक उपकरणहरू हुन्छन् तर कार्यविवरणलाई ध्यानमा राखेर सही सुरक्षात्मक उपकरण चयन गर्नुपर्छ।

सधैं कस्ता कुराहरूमा ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ?



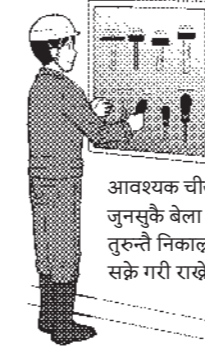
4S थाहा छ?

4S भनेको पुनर्व्यवस्थापन (सेइरी), क्रम अनुसार मिलाएर राख्ने (सेइतोन), सरसफाइ (सेइसो) र पुनर्व्यवस्थापन गरी क्रम अनुसार मिलाएर राखेको सफा स्थितिलाई कायम राख्ने (सेइकेचु) हो। यी सुरक्षा र स्वच्छताको आधार हुन्।



आवश्यक चीज र अनावश्यक चीज छुट्ट्याएर अनावश्यक चीजहरू फाल्ने।

पुनर्व्यवस्थापन



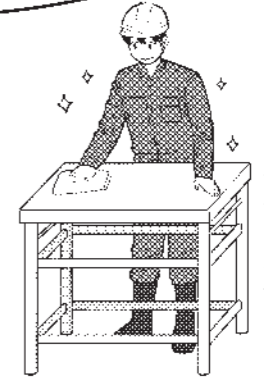
आवश्यक चीज जुनसुकै बेला तुरुन्तै निकाल्न सक्ने गरी राख्ने।

क्रम अनुसार मिलाएर राख्ने



फोहोर आदि हटाई राम्रोसँग सफा गर्ने

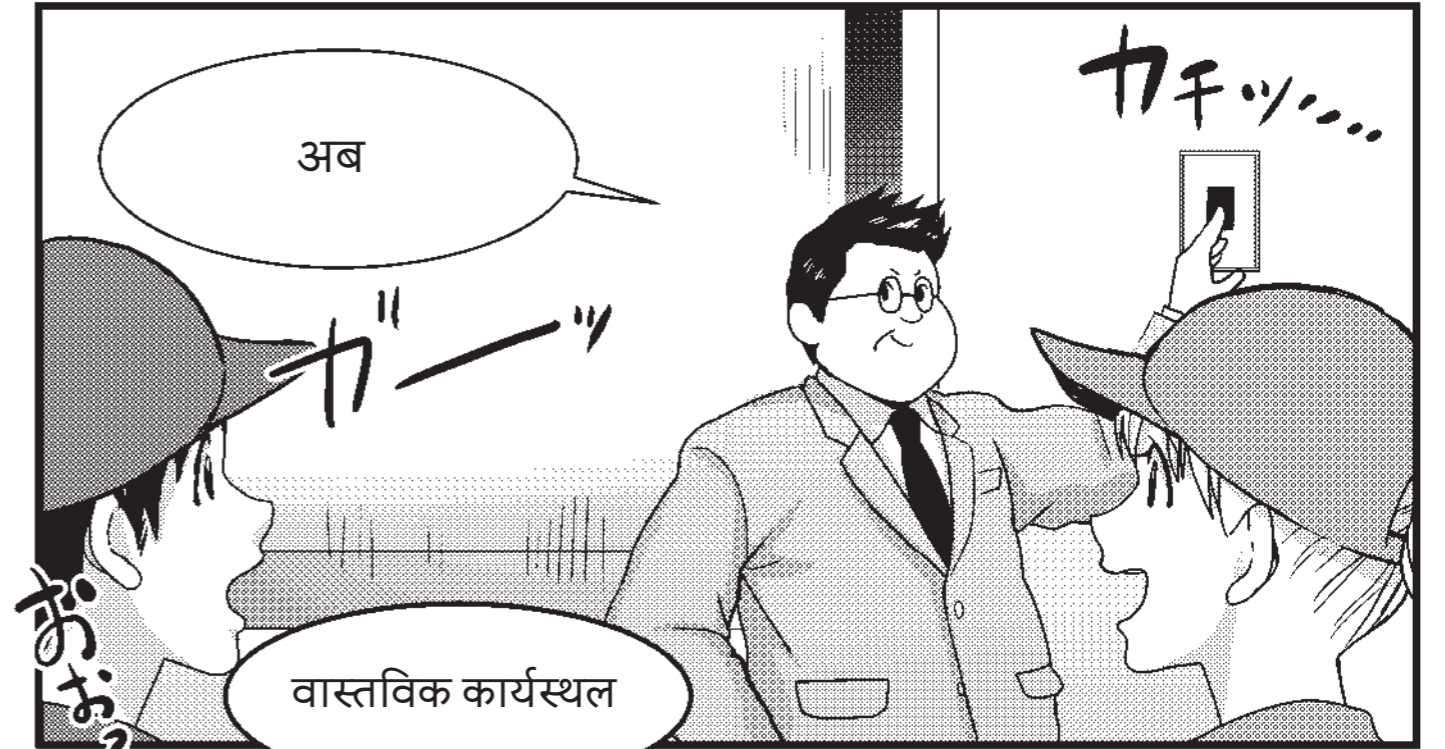
सरसफाइ



सफा स्थितिलाई कायम राखी, शरीर र पोसाकमा अनि आफू वरिपरि फोहोर बाँकी नछोड्ने

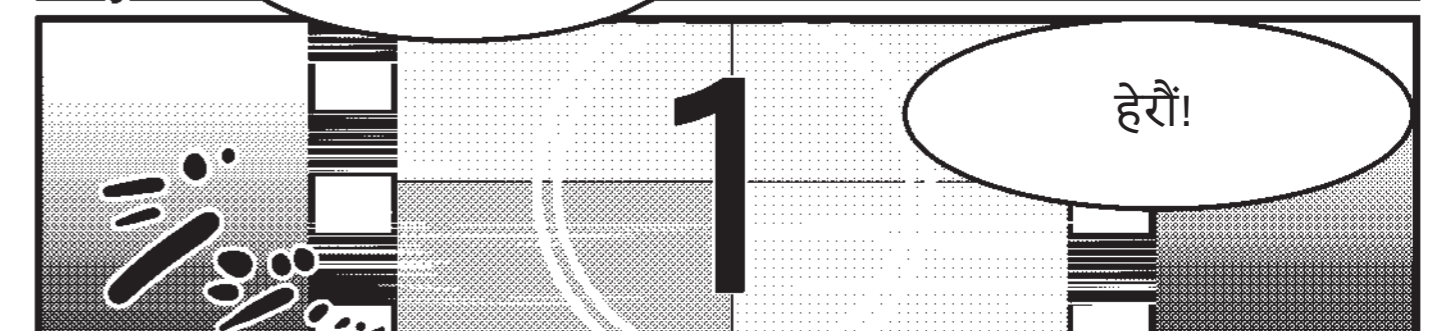
सेइकेचु

अब



वास्तविक कार्यस्थल

हेरौं!

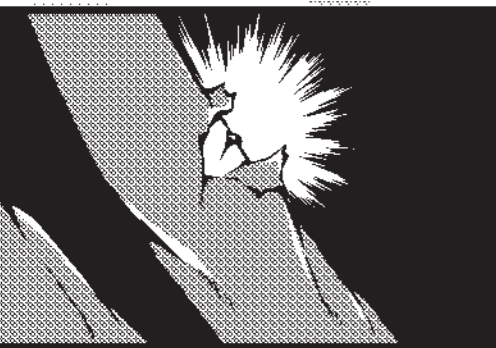


CASE 1

तरल रसायनमा ध्यान दिऔं!



लौ,
च्यातियो!



प्वाल
परिहाल्यो नि।

प्वाल
सानै छ,
केही हुँदैन होला।



धमाधम काम
भइरहेको छ, होइन?

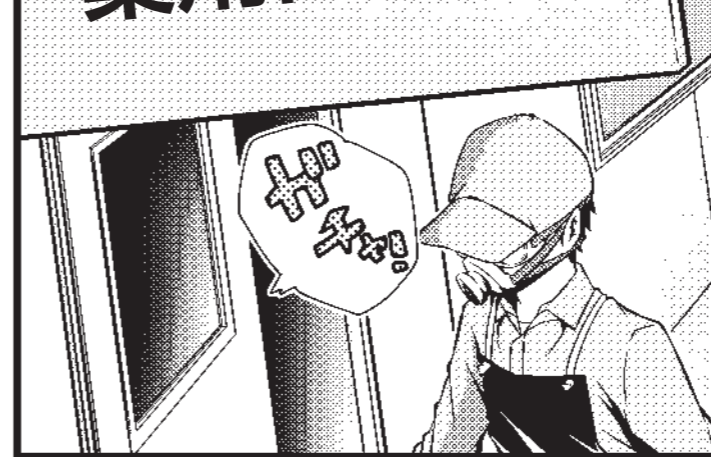
अब
तरल रसायन
थप्दा ठीक हुन्छ।



हस्,
थप्छु।

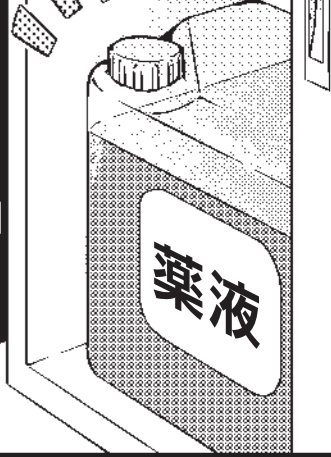
रसायन भण्डार कक्ष

藥劑保管室



हूँ
हूँ

अधिको तरल रसायन
कहाँ पो राखे?
... भेटियो!



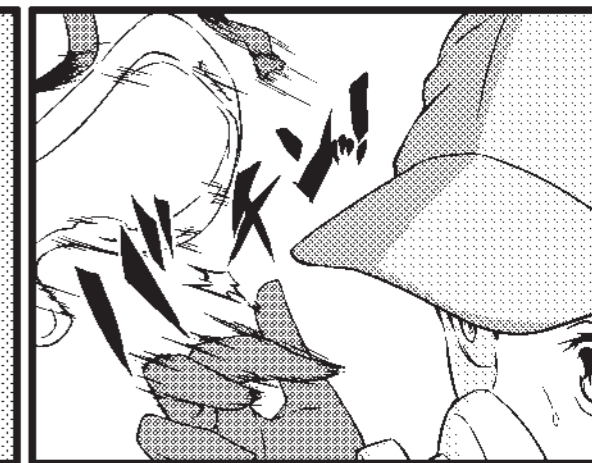
藥液



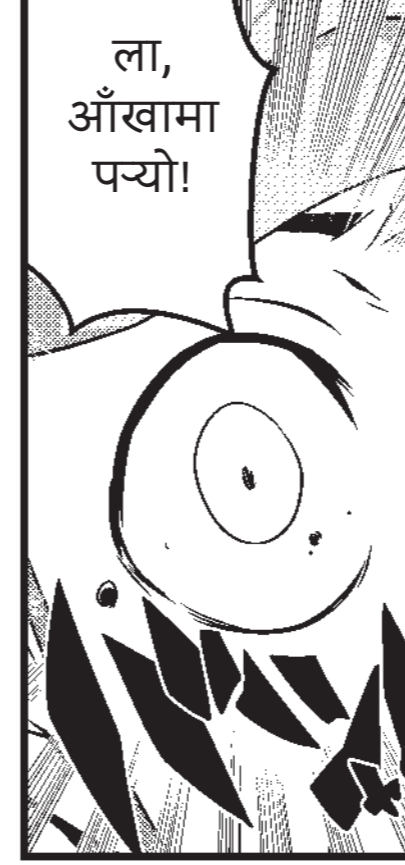
बोकेर
जान्छु।



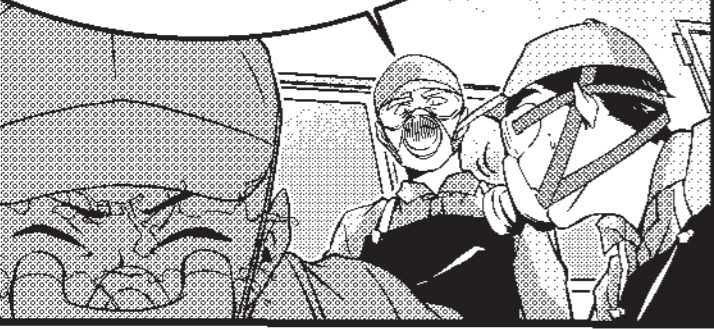
सुरुमा
ठीकसँग
सुरक्षात्मक चस्मा
मिलाउँछु।



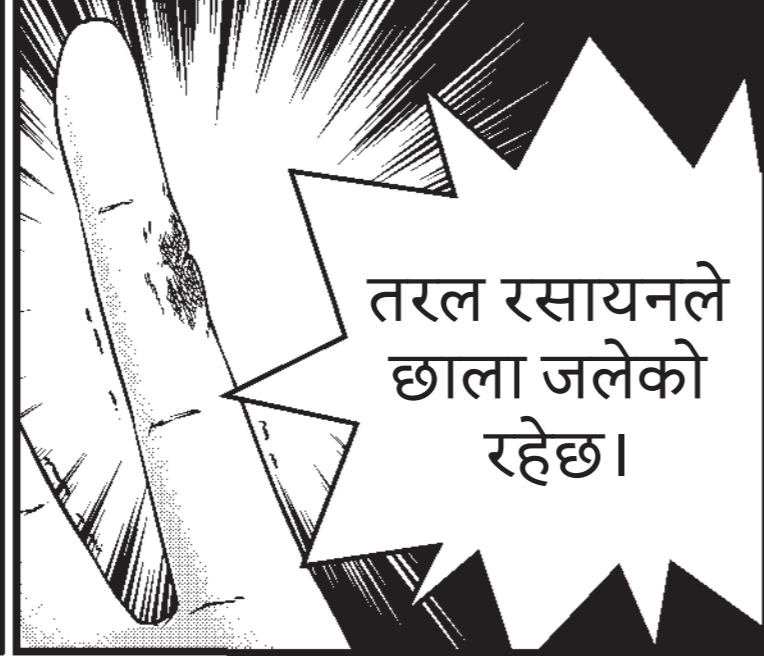
ला,
खतम भइहाल्यो नि!



पन्जा च्यातिको छ त,
फुकालेर हेर त।



तरल रसायनले
छाला जलेको
रहेछ।



तुरुन्तै
अस्पतालमा जानुपर्छ,
गाडीमा चढ!

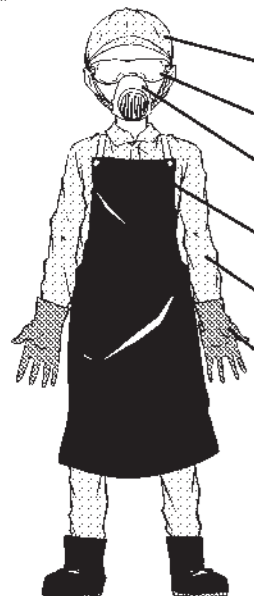


मैले तपाईंलाई
दुःख दिएँ।
माफ गर्नुहोस्।



सुरक्षात्मक उपकरण भनेको
आफ्नो शरीरको रक्षा गर्ने
चीज हो।

छोटो समय भए पनि
काम गर्ने बेला
अनिवार्य रूपमा
सुरक्षात्मक उपकरण लगाउने।

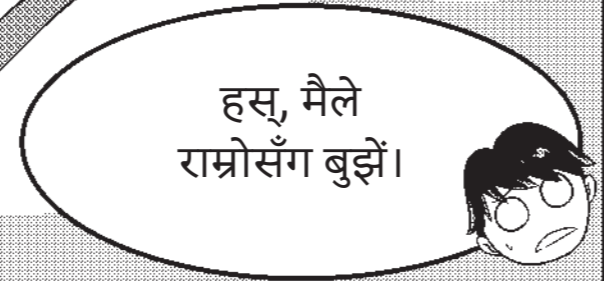


- कामको टोपी
- सुरक्षात्मक चस्मा
- ग्याँस मास्क
- एप्रोन
- कामको पोसाक
- पन्जा

च्यातिको र क्षति भएको
सुरक्षात्मक उपकरण
प्रयोग नगरीकन
तुरुन्तै परिवर्तन गर्ने।

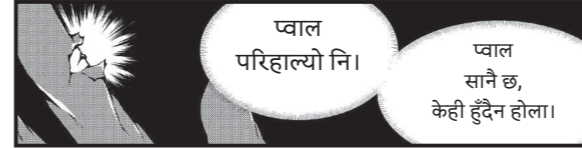


हस्, मैले
राम्रोसँग बुझें।



CASE 1 को निष्कर्ष

1 सुरक्षात्मक उपकरणको
जतन गरौं!



माफ गर्नुस्।
सुरक्षात्मक चस्मा
फुट्यो।



कामदार भएको ठाउँ नजिकबाट हिँड्ने बेला
टेक्ने ठाउँमा पनि ध्यान दिऔं।

2 सुरक्षात्मक उपकरण
लगाएर काम गरौं!



तरल रसायन हाल्ने बेला पोली ट्यान्कको मुखलाई माथि पारी,
बिस्तारै हाल्ने र तरल पदार्थको ट्यान्कबाट आउने छिटामा
ध्यान दिऔं।

*प्रयोग गर्ने रसायनको हानि जानिराख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। व्यवस्थापकलाई सोधौं।

TIPS अनुहारलाई घोलक ट्यान्क नजिक नलैजाने!

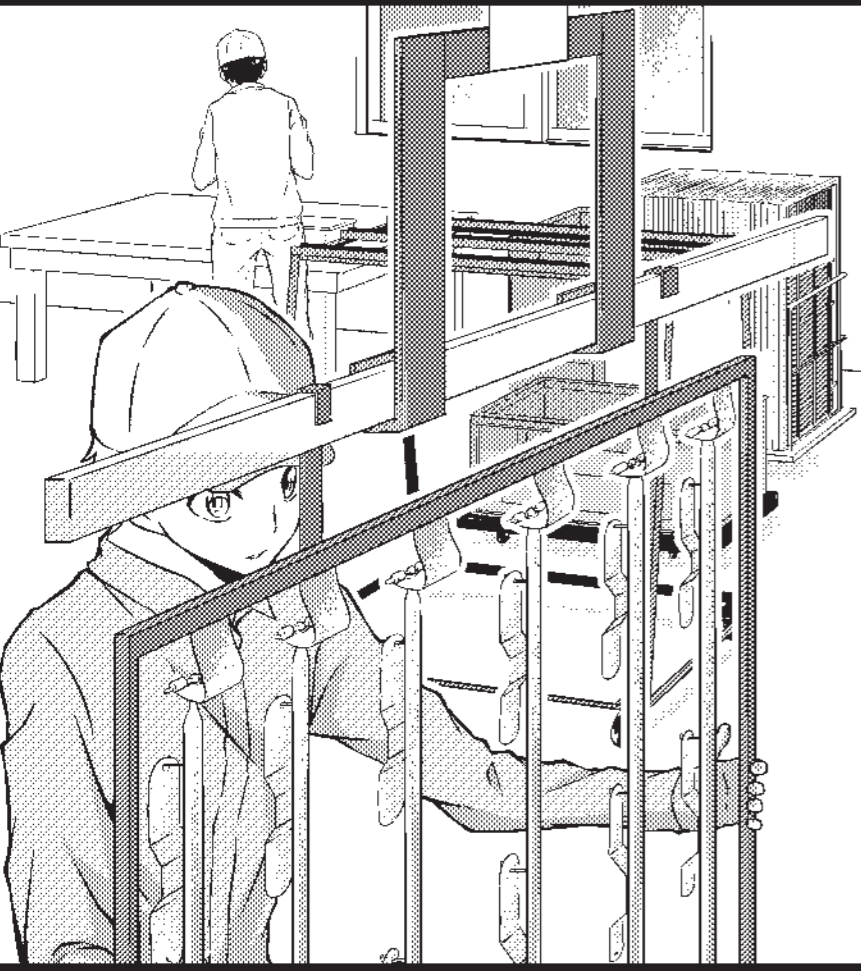
NG



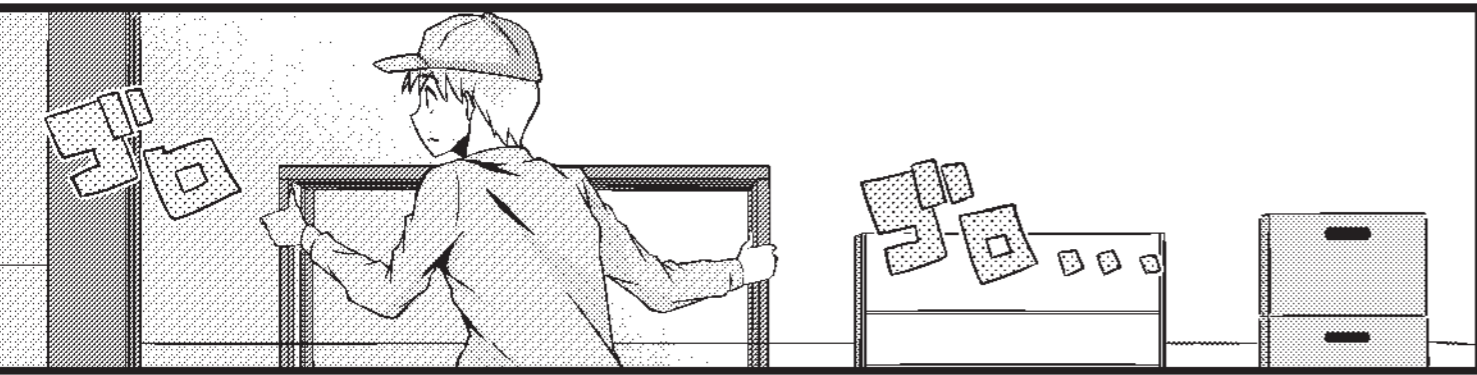
- सास फेर्दा डिग्रेस क्लेन्जिड आदिमा प्रयोग गरिने घोलकको बाफ शरीर भित्र तान्यो भने निसासिने वा गम्भीर पोइजनिड हुने खतरा हुन्छ।
- रङ्ग र गन्ध नहुने घोलक पनि हुन्छ।
- रातीको समय, बिदा आदिमा एकलै काम गर्ने नगरौं। ढलेको (स्वास्थ्य स्थिति खराब भएको) बेला पत्ता लगाउन ढिलो हुन्छ।

CASE 2

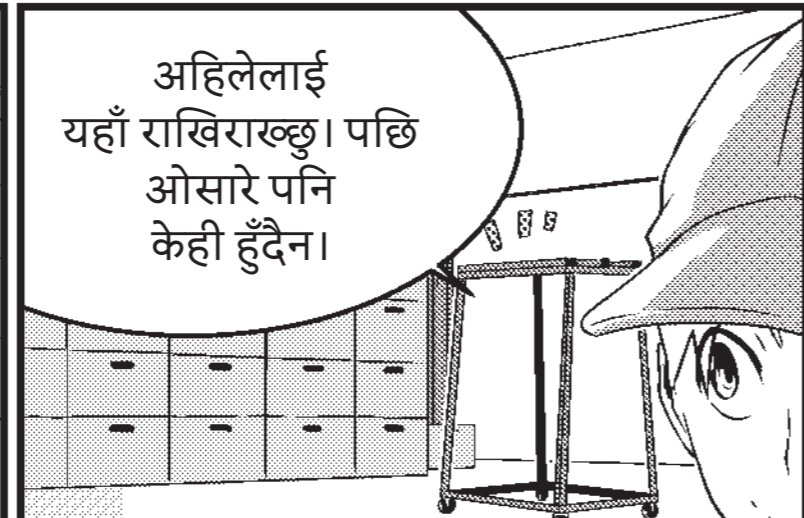
ढुवानी लाइनमा ध्यान दिऔं



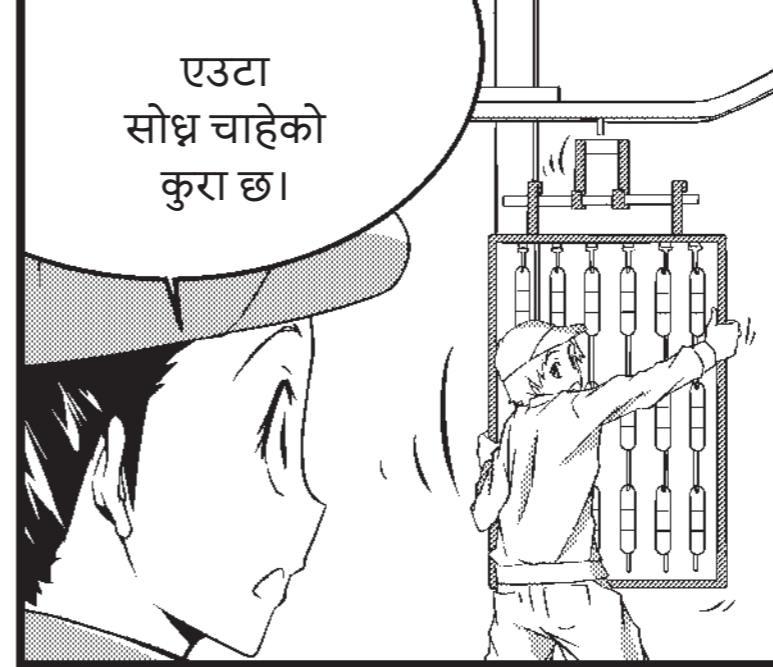
सबै झुण्डाएर सिद्धियो।
खाली भएको च्याक
फर्काउन जानु पर्यो।



कार्डबोर्ड बक्स
रैछ, पस्टैन।



अहिलेलाई
यहाँ राखिराख्छु। पछि
ओसारे पनि
केही हुँदैन।



एउटा
सोध चाहेको
कुरा छ।

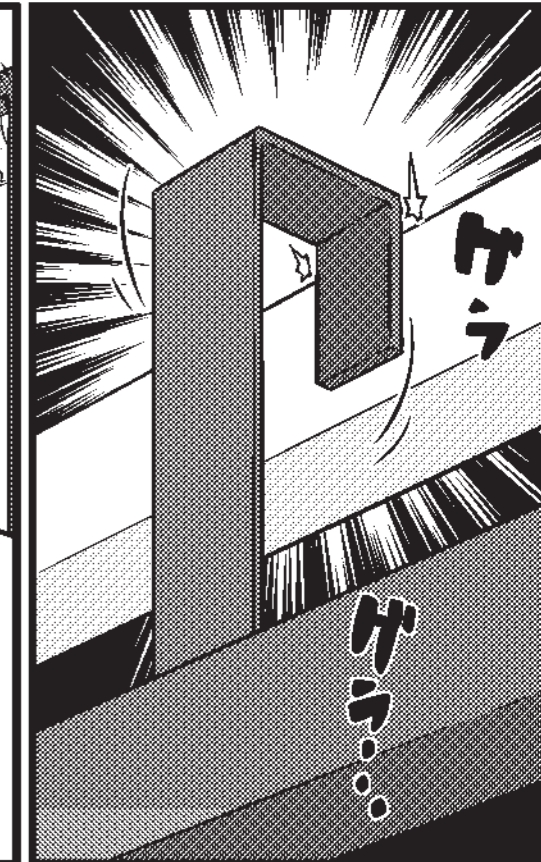


एउटा च्याक
कम छ त।

कतै फरक ठाउँमा
राखेको त छैन?



हिँड्ने मार्गमा
कार्डबोर्ड बक्स चाड लगाएर
राखेको रैछ। त्यसैले
अहिलेलाई त्यही
छेउमै राखेको छु।



ए,
त्यहाँ पो!
बुझें।

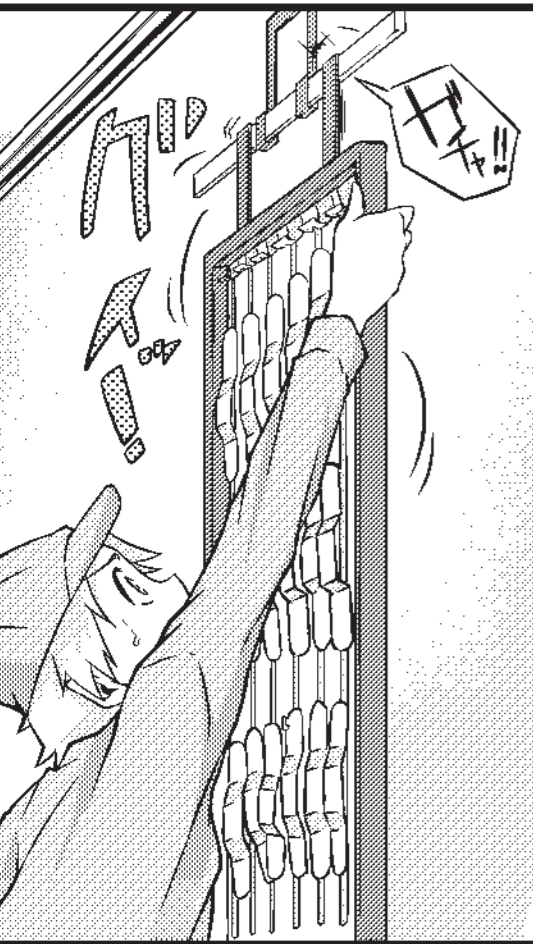
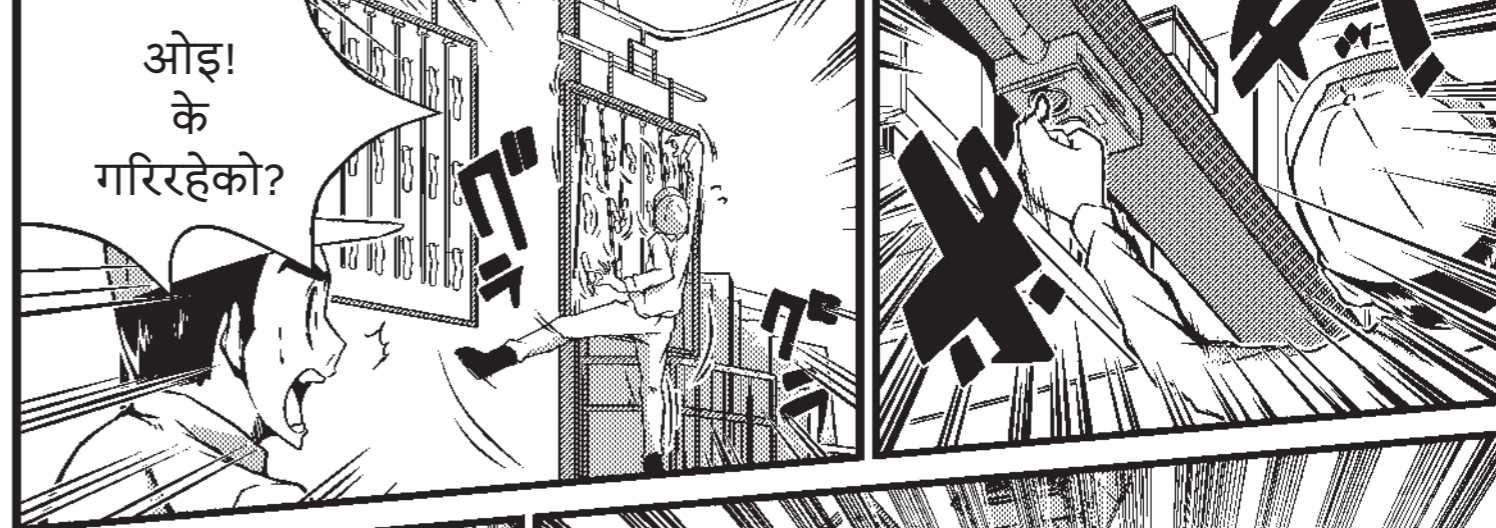


लौन?

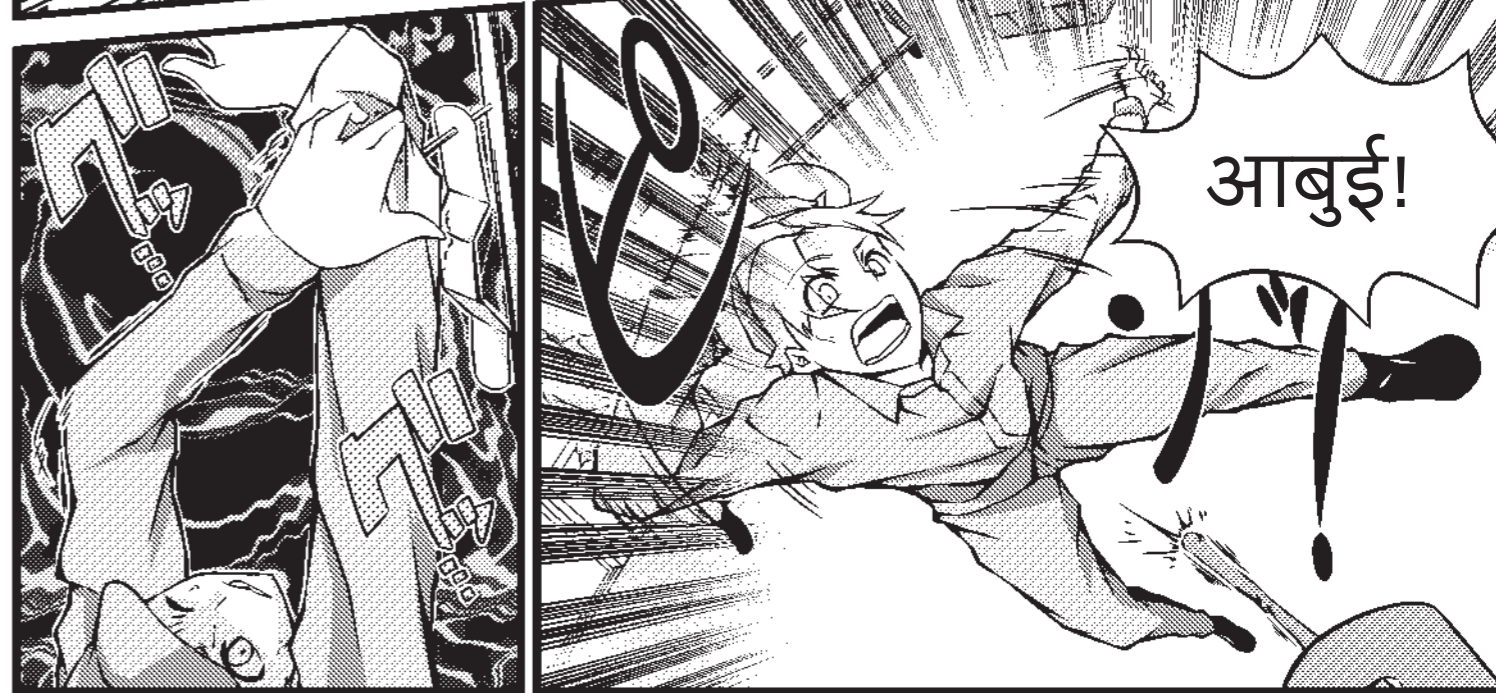
ह्याङ्गर खस्ला जस्तो
भएको रैछ!
छिटो नमिलाई भएन!



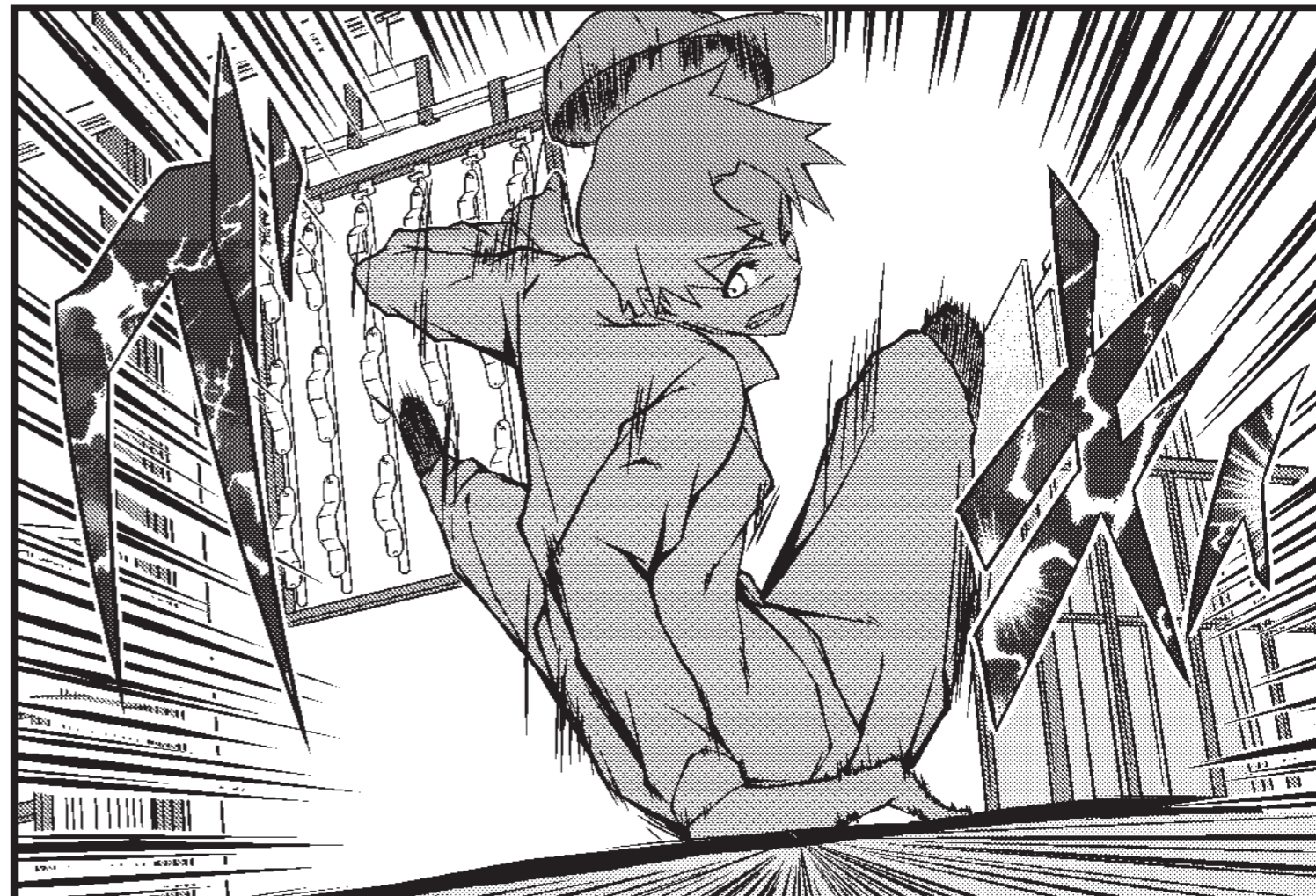
ओइ!
के
गरिरहेको?



आबुई!

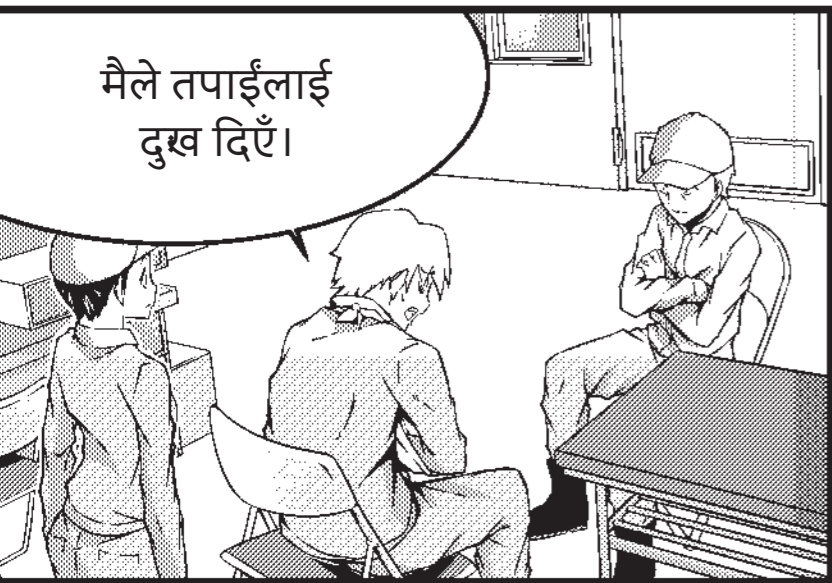


आबुई!





ओइ,
ठीक छ!?



मैले तपाईंलाई
दुख दिएँ।



ह्याङ्गर
झुण्डाउने बेला
अन्तै हेरेको
थिएँ।



बानी परिसकेको भए पनि
दुबै हातले ह्याङ्गर
झुण्डाउने।



उत्पादन लाइनको
असामान्यता चाल पाएमा
वरपरका मान्छेहरूलाई भनेर
आपत्कालीन रूपमा रोक्ने।

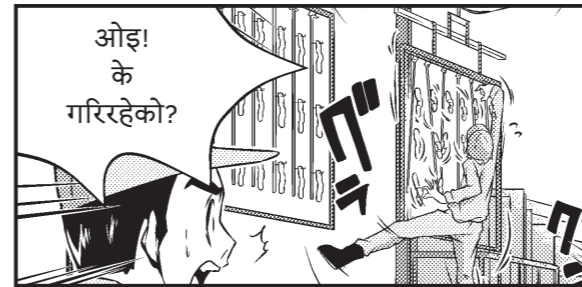
चलिरहेको मेसिनलाई
छोयो भने
खतरा हुन्छ है।



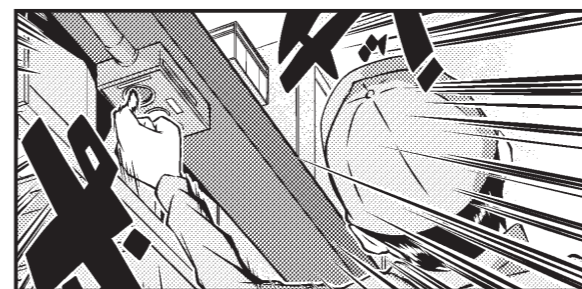
माफ गर्नुहोस्। म पनि
अबदेखि टाइमिङ
विचार गरेर
कुरा गर्ने गर्छु।

CASE 2 को निष्कर्ष

1 उत्पादन लाइनमा असामान्यता भएको बेला अरूलाई भन्ने रोक्ने!



ओइ!
के
गरिरहेको?



असामान्यता भएको बेला वरपरका मान्छेहरूलाई भन्ने बित्तिकै तुरुन्तै यन्त्र (मेसिन) लाई रोकी, यन्त्र (मेसिन) लाई छुने बेला पूर्ण रूपमा रोकिएको कुरा निश्चय गरौं। साथै फेरि चलाउन सुरु गर्ने बेला अत्यन्तै सावधान हुनु पर्दछ।

*काम गरिरहेको मान्छेलाई बोलाउने बेला, स्थिति हेरेर बोलाऔं।

2 याक आदिको सामानहरू तोकिएको ठाउँमा फर्काउने।



अहिलेलाई
यहाँ राखिराख्छु। पछि
ओसारे पनि
केही हुँदैन।

हिँड्ने मार्गमा सामानलाई त्यत्तिकै नछोडौं। यस्ता सामानहरूमा ठेस लाग्ने आदि भई लडेर दुर्घटना हुन सक्ने हुनाले खतरा हुन्छ।

TIPS घोट्ने काममा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

बेरिने कुरामा ध्यान दिने!



औंला, कामको पोसाकको बाहुला, एप्रोनको टुप्पो आदि

अनिवार्य रूपमा सुरक्षात्मक
उपकरण प्रयोग गर्ने!

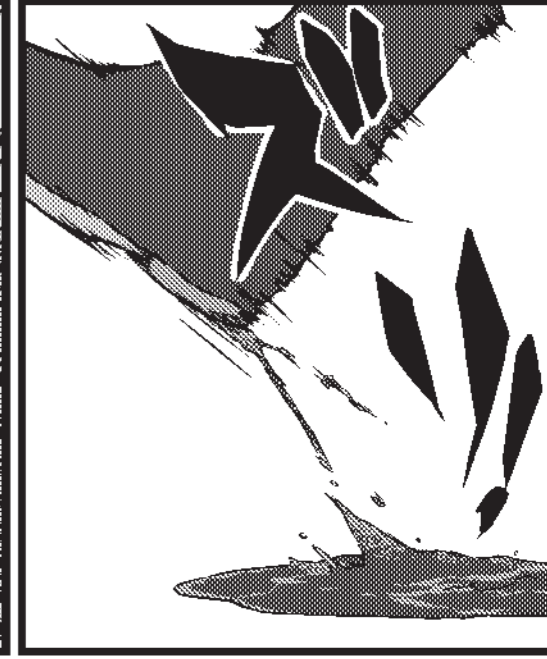
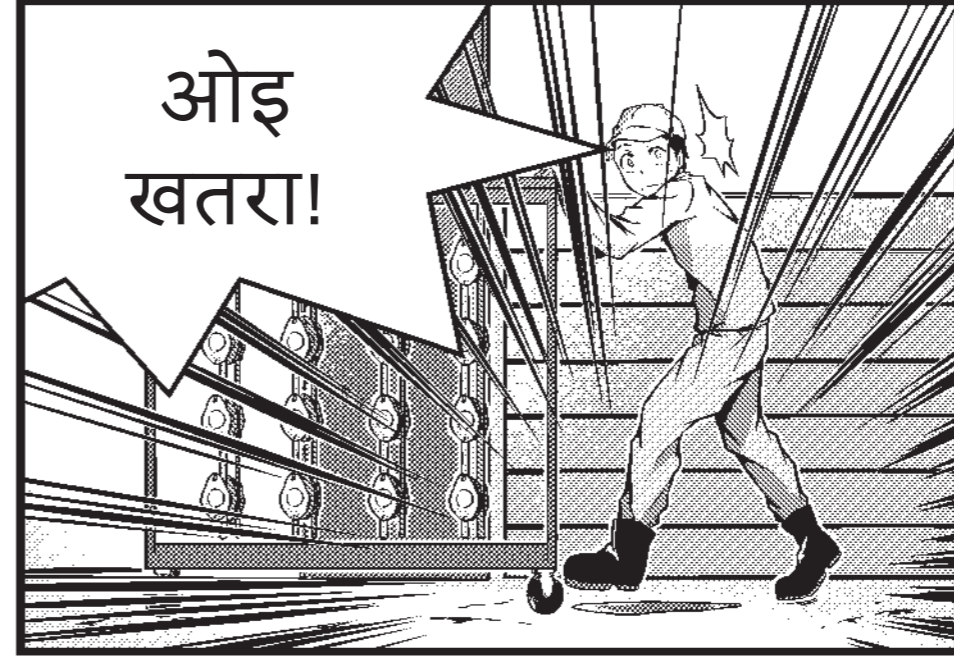
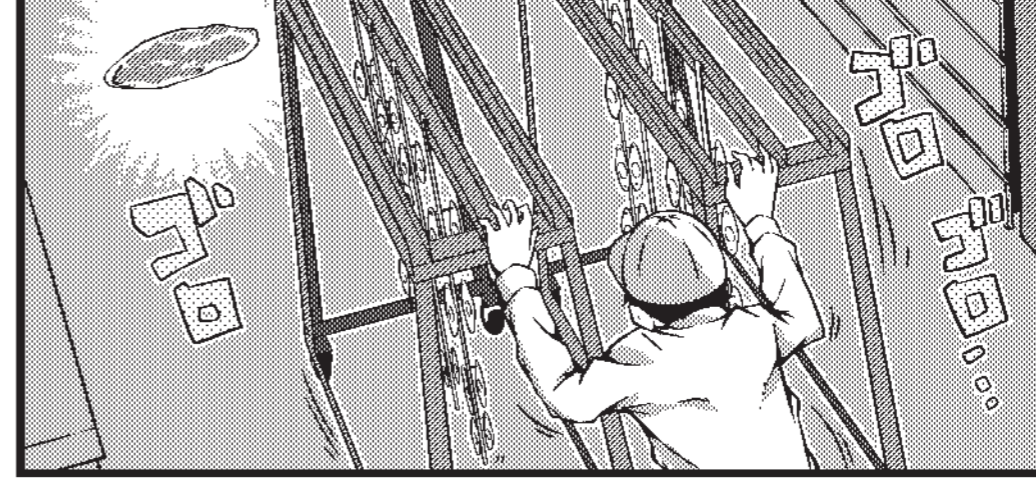
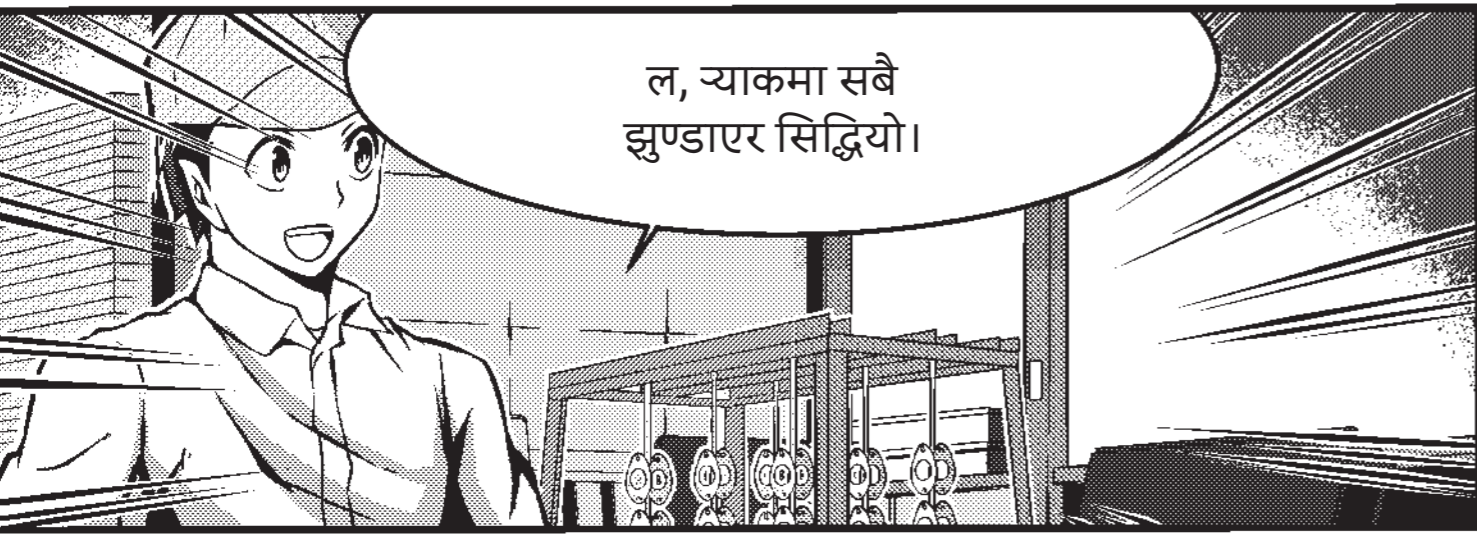
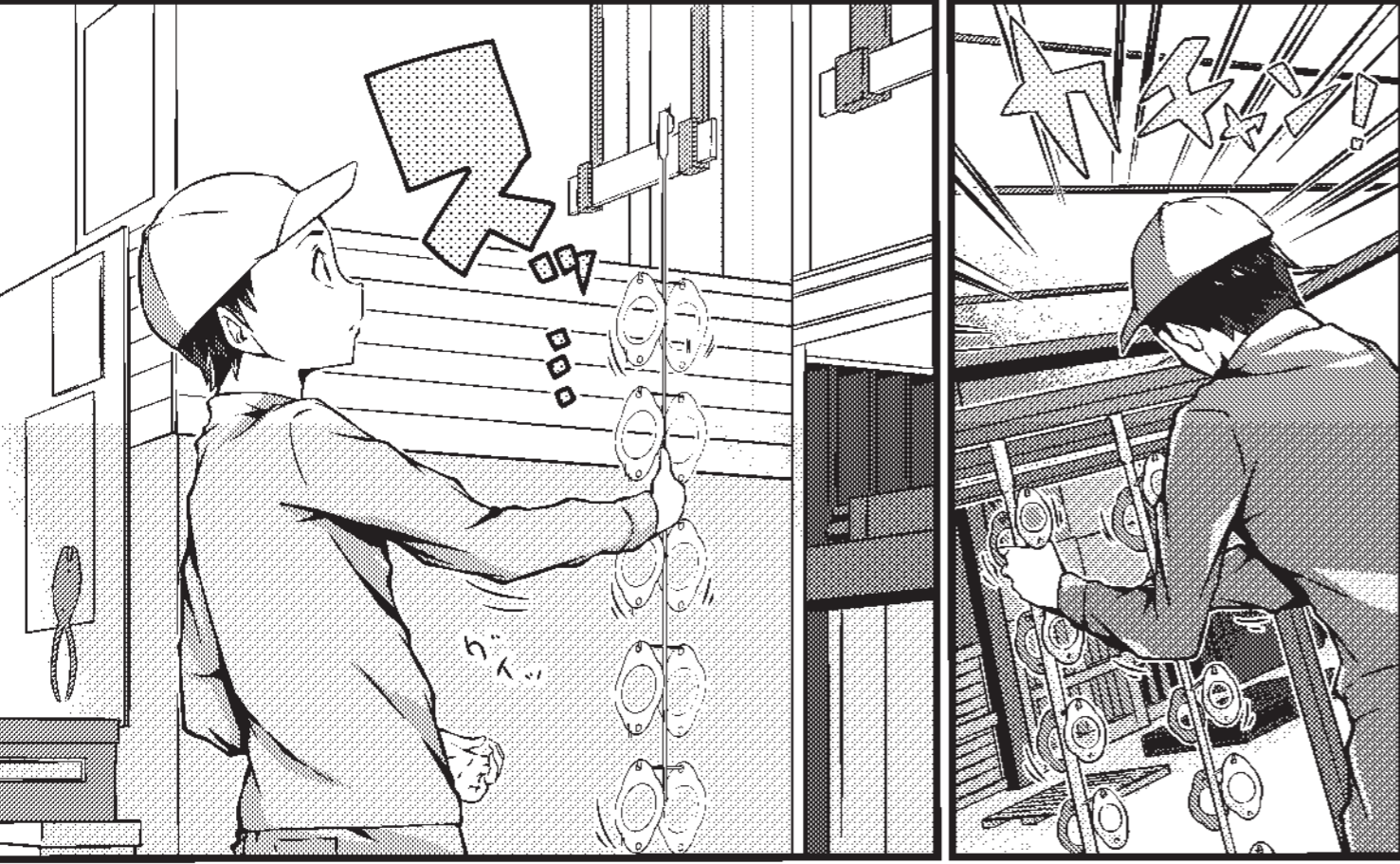


आँखा, मुख, नाक, हात आदिको सुरक्षा गर्ने

*घोट्ने बेला पन्जा लगाउनु हुन्छ वा हुँदैन, सुपरभाइजरको निर्देशनको पालना गरौं।

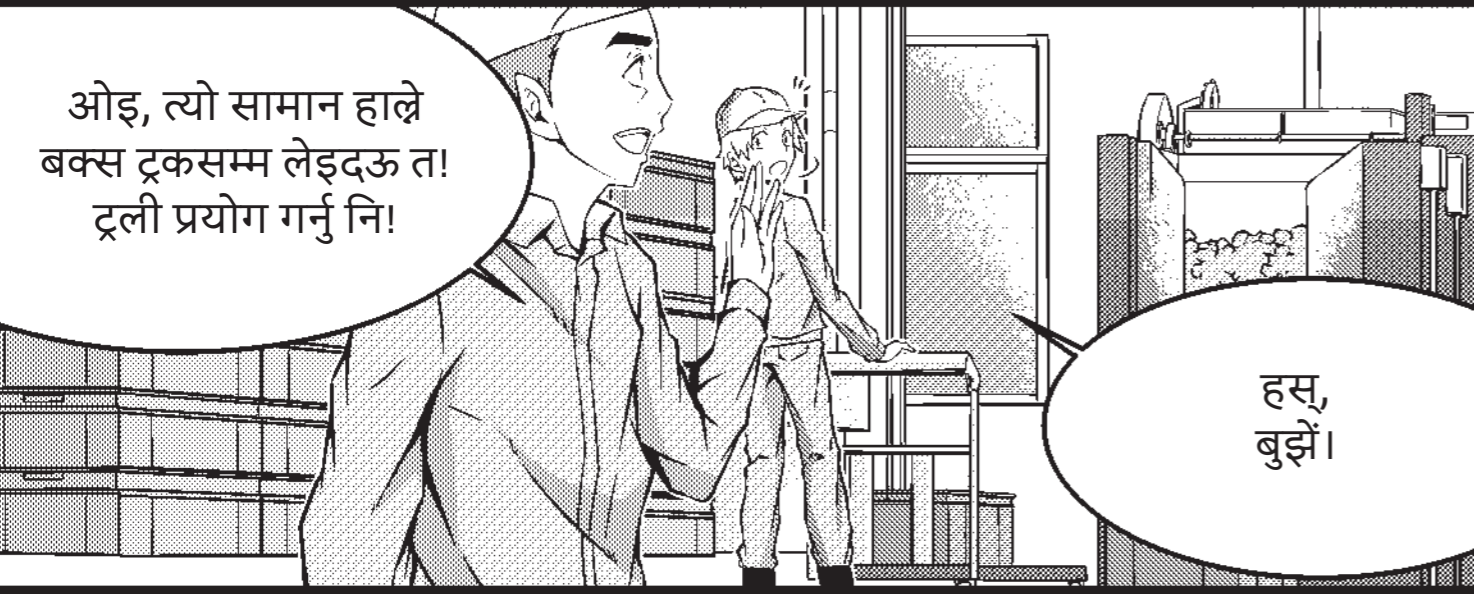
CASE 3

टेक्रे ठाउँमा ध्यान दिने



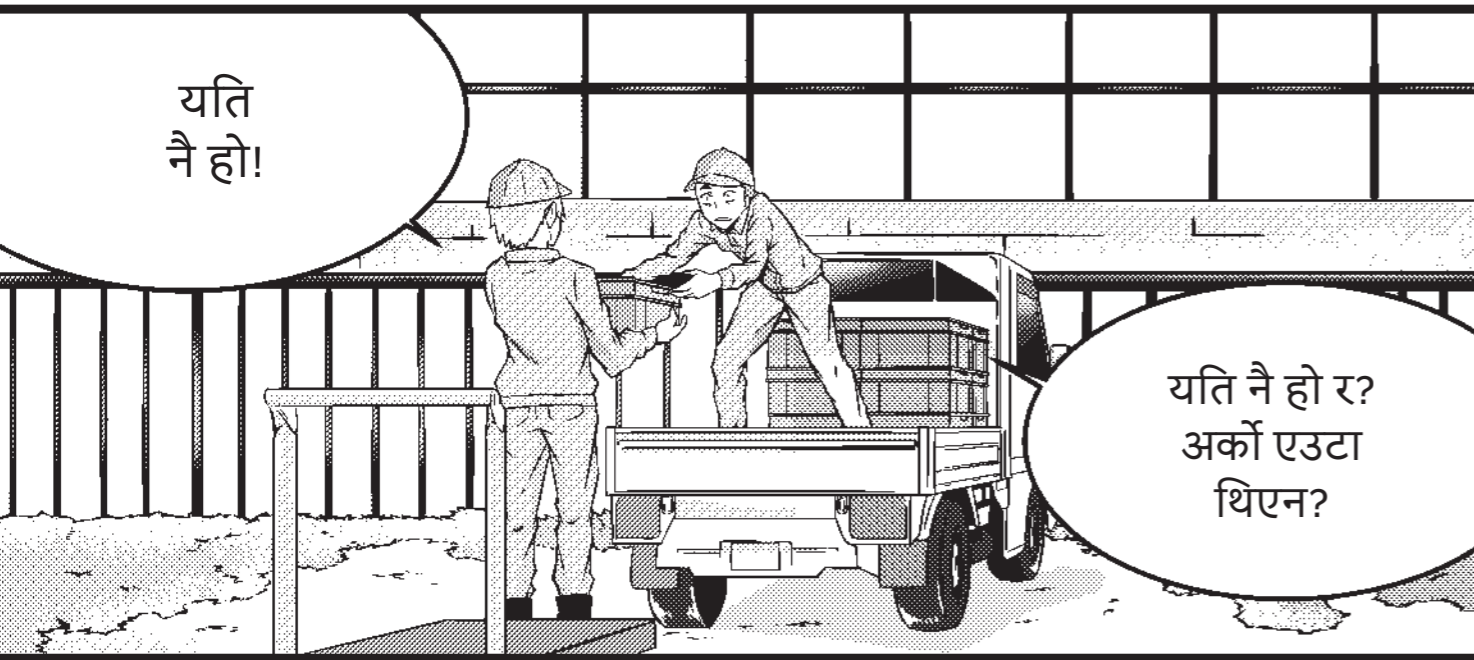


ठूलो आवाज आयो है,
के भयो होला?



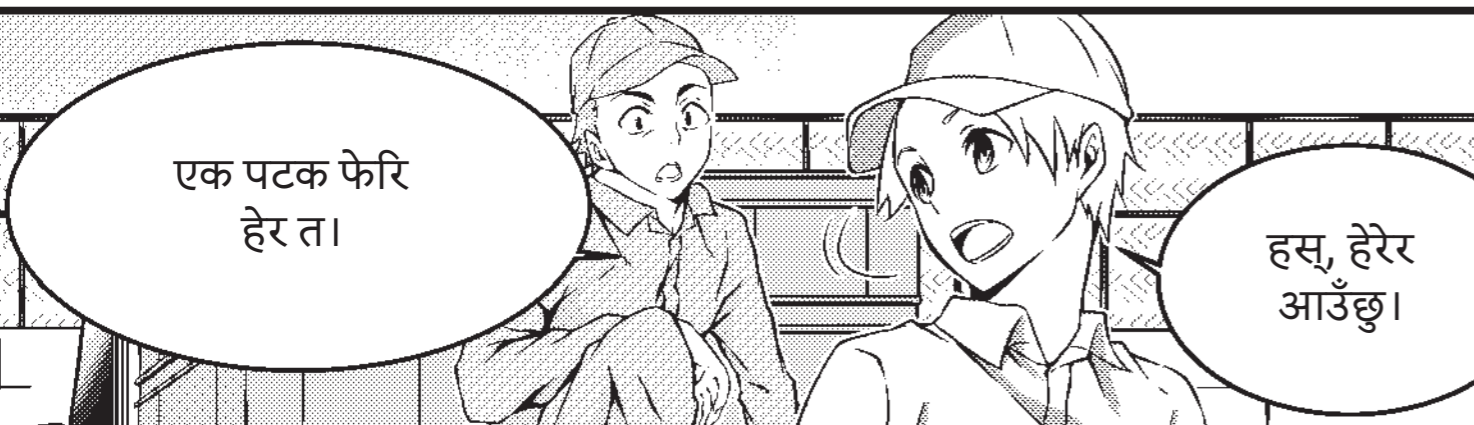
ओइ, त्यो सामान हाल्ले
बक्स ट्रकसम्म लेइदऊ त!
ट्रली प्रयोग गर्नु नि!

हस्,
बुझ्नें।



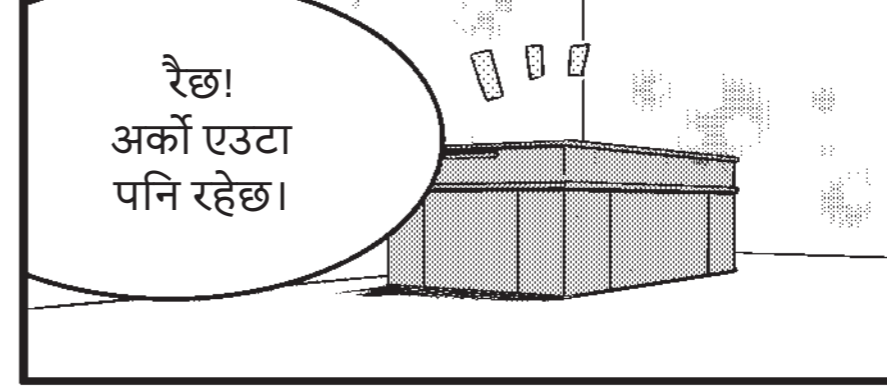
यति
नै हो!

यति नै हो र?
अर्को एउटा
थिएन?



एक पटक फेरि
हेर त।

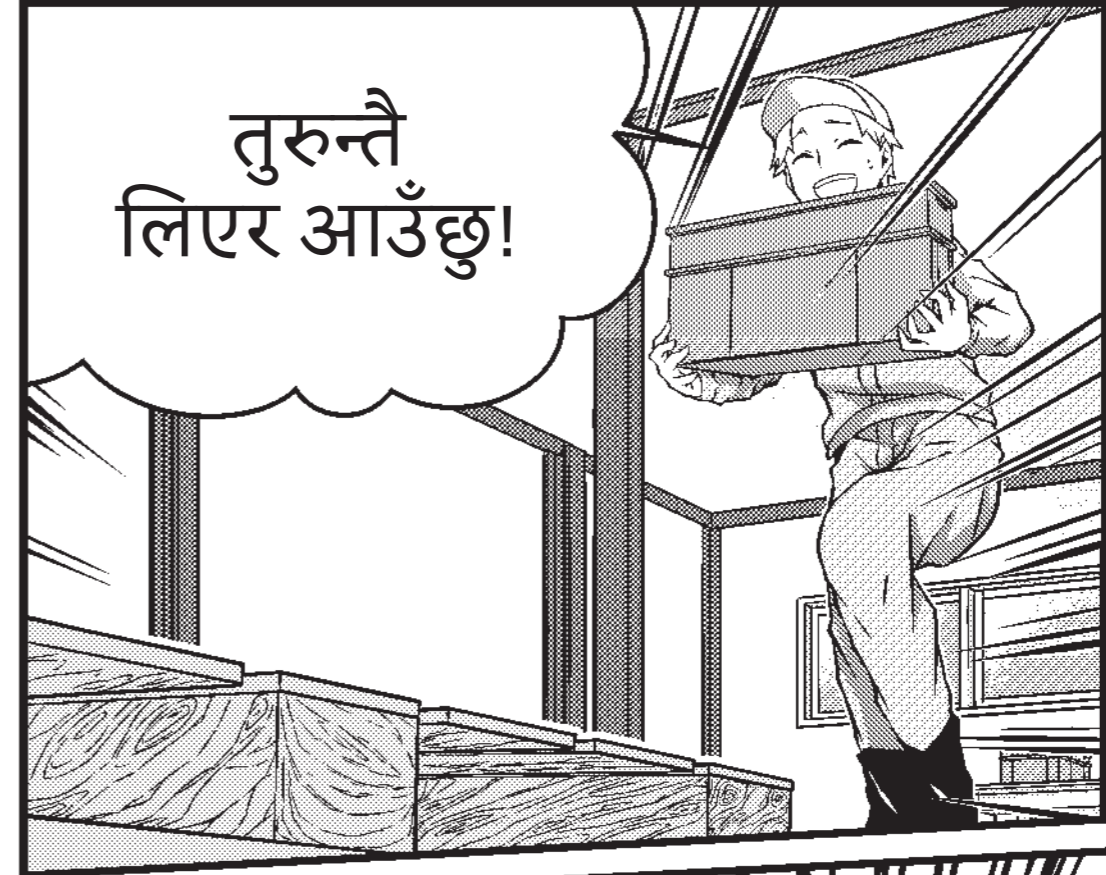
हस्, हेरेर
आउँछु।



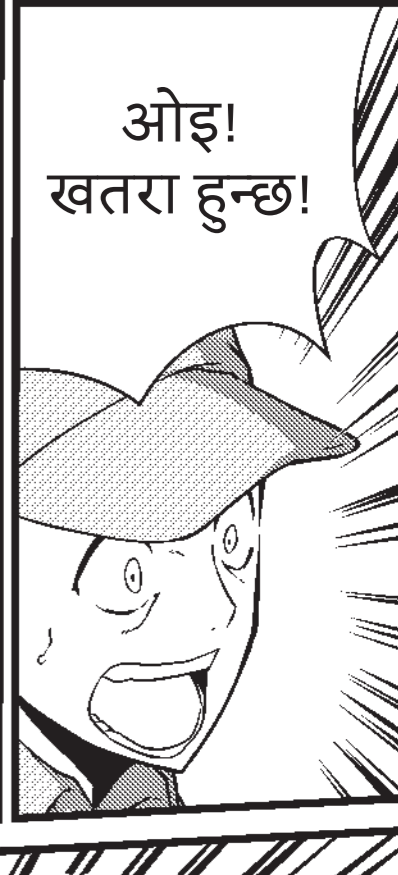
रैछ!
अर्को एउटा
पनि रहेछ।



सेम्पाइ
(सिनियर सहकर्मी!)
रहेछ!

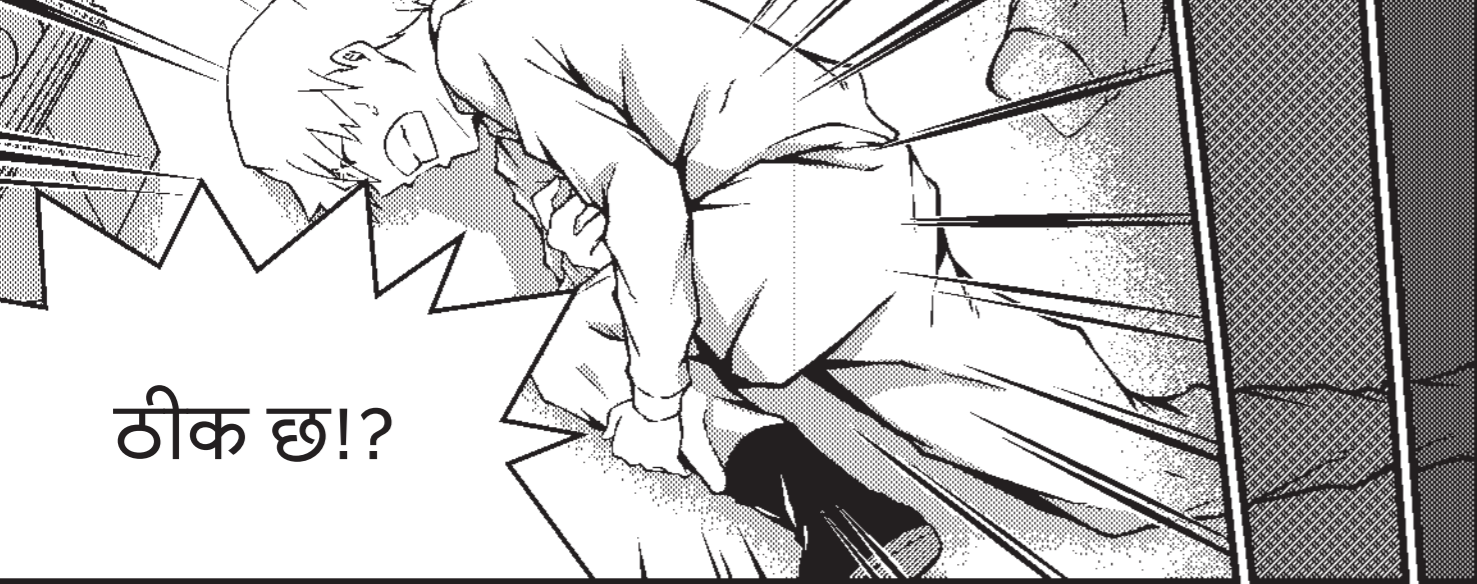


तुरुन्तै
लिएर आउँछु!

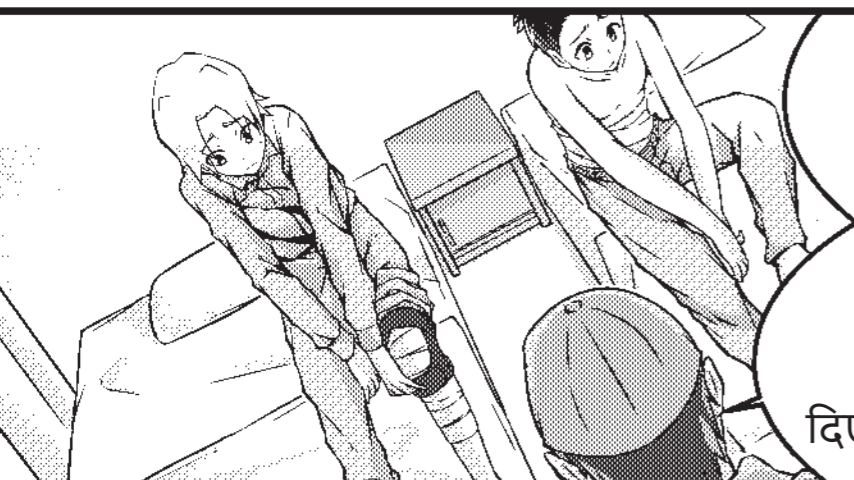


ओइ!
खतरा हुन्छ!





ठीक छ!?



जबरजस्ती नगरीकन,
एउटा-एउटा गरी
च्याक ओसार्ने।
अनि
सामान ओसार्ने बेला
टेक्रे ठाउँमा ध्यान
दिएन भने खतरा हुन्छ। ट्रली प्रयोग गर्नु।



OK

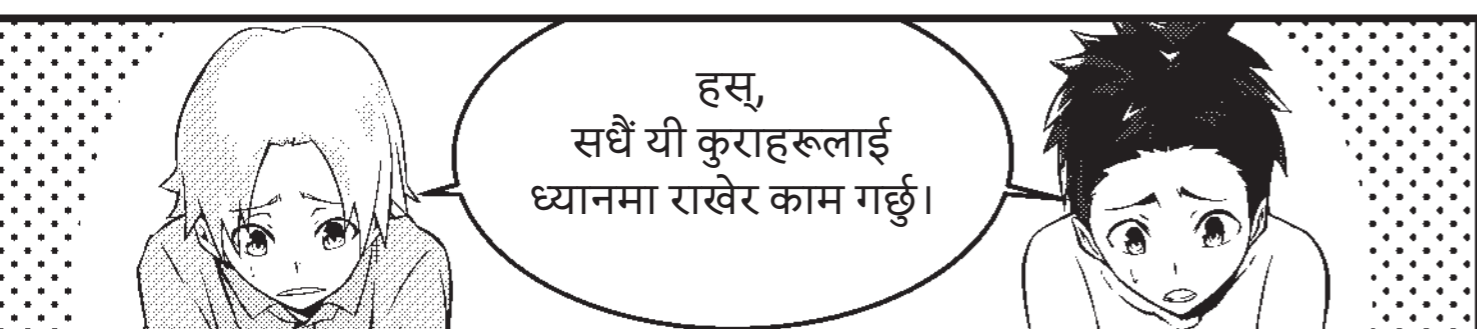
NG

नियमहरूमा
अनिवार्य रूपमा
ती नियमहरूको
पालना
नगरीकन नहुने
कारणहरू हुन्छन्।



सजिलै लडिने हुनाले
भुईँ भिजेको भएमा पुछेर

अनावश्यक चीजहरू
सही ठाउँमा लगेर राखौँ है।



हस्,
सधैं यी कुराहरूलाई
ध्यानमा राखेर काम गर्छु।

CASE 3 को निष्कर्ष

1 भिजेको भुईँमा ध्यान दिने!



भुईँमा सजिलै लडिने हुनाले बिस्तारै हिँडौँ। साथै भुईँ
भिजेको भएमा तुरुन्तै पुछौँ।

2 भुईँमा हुने अग्लो होचो ठाउँ र
प्यालेटमा ध्यान दिने!



तुरुन्तै
लिएर आउँछु!

हातले सामान बोक्यो भने टेक्रे ठाउँ नदेखिने अवस्थाहरू
हुन्छन्। साथै हिँड्ने मार्गको अनावश्यक चीजहरू सही
ठाउँमा लगेर राखौँ।

TIPS यस्ता ठाउँहरूमा पनि ध्यान दिऔँ!



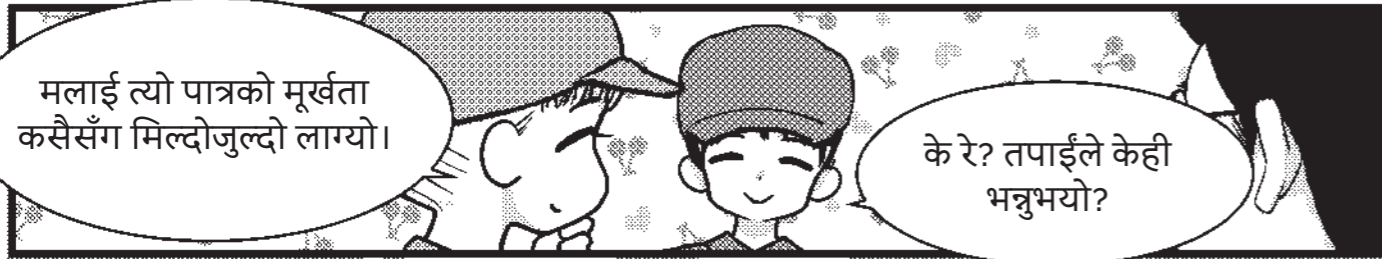
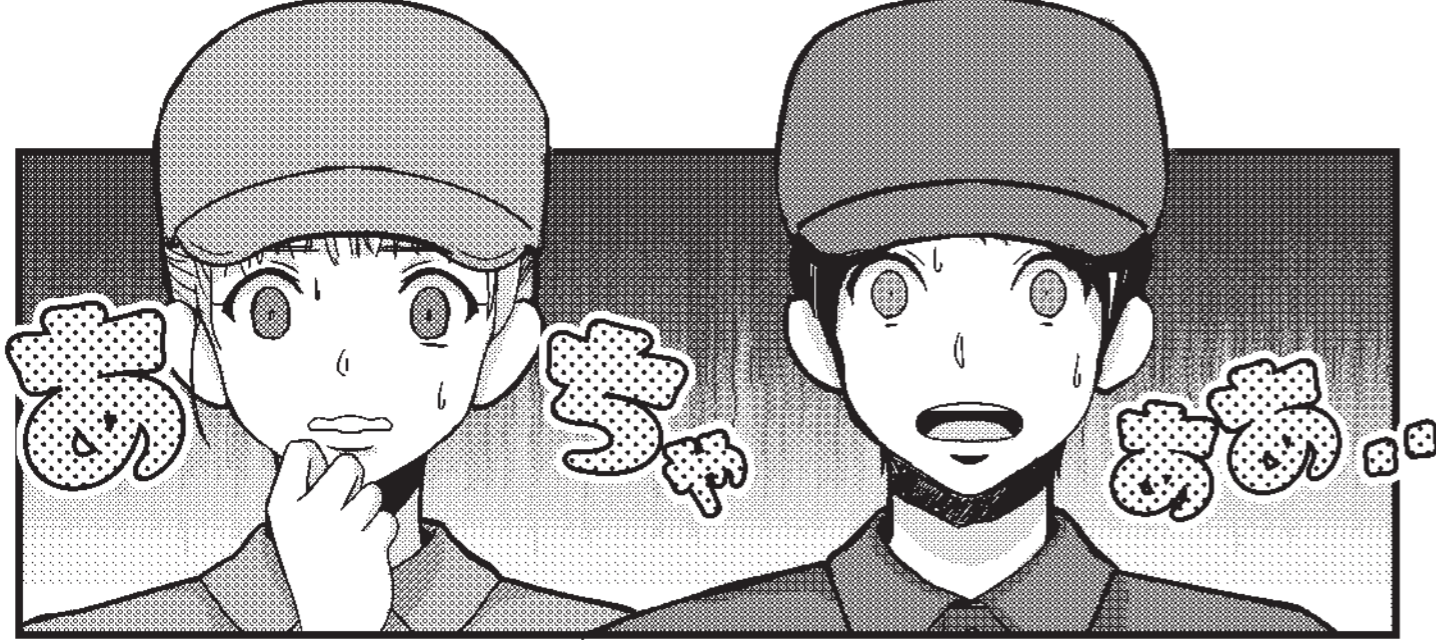
रोकेर राखेको फोर्कलिफ्टको
सामान उचाइले भाग



खुडकिलो र
अग्लो होचो भएको ठाउँ



पाइप, तार, डोरी



अरु 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
कम्यूनिकेनस गर्नु पनि
महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मलाई त्यो पात्रको मूर्खता
कसैसँग मिल्दोजुल्दो लाग्यो।

के रे? तपाईंले केही
भन्नुभयो?

कार्यस्थलको सुरक्षा तथा स्वच्छतामा
प्रत्येक व्यक्तिको सचेतना र सबैले नियमको
पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

त्यसपछि.....,

ल त!
नियमको पालना गरी हरेक
दिन मेहनत गर्छु!

सुरक्षात्मक उपकरण आदि

कामको आवश्यकता अनुसारको सुरक्षात्मक उपकरण प्रयोग गरौं!



पन्जा

तरल रसायन र धारिलो वस्तु आदिबाट हातलाई जोगाउने चीज रसायन प्रतिरोधात्मक सामग्रीबाट बनेको, काम गर्दा प्रयोग गर्ने रसायनको लागि उपयुक्त पन्जा प्रयोग गर्ने।



सुरक्षात्मक चस्मा

तरल रसायन, उडेर आउने वस्तु आदिबाट आँखालाई जोगाउने चीज कार्यविवरणको लागि उपयुक्त सुरक्षात्मक चस्मा प्रयोग गर्ने।



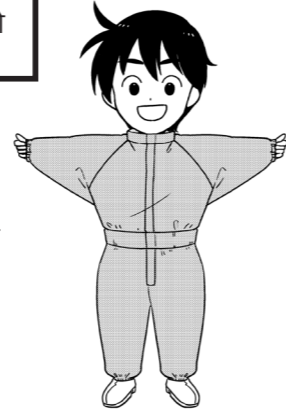
एप्रोन

तरल रसायन आदिबाट शरीरलाई जोगाउने चीज सकेसम्म माथिसम्म छोपिने गरी लगाउने।

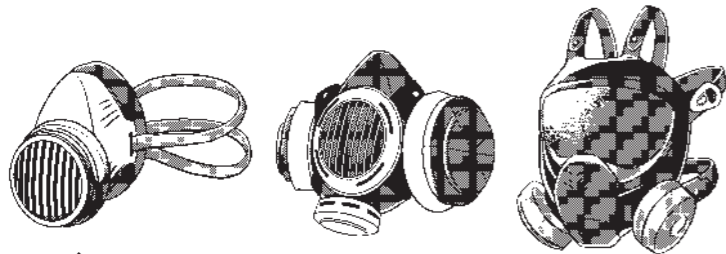


तलदेखि माथिसम्म जोडिएको सुरक्षा पोसाक

तरल रसायन आदिबाट शरीरलाई जोगाउने चीज आफूलाई ठीक हुने साइजको पोसाक लगाउने।

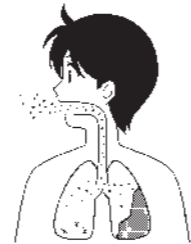


श्वासप्रश्वासका सुरक्षात्मक उपकरण



ग्याँस मास्क सास फेर्दा विषयुक्त ग्याँस, बाफ आदि शरीर भित्र पस्रबाट रोक्ने चीज।

- हानिकारक चीजको प्रकार र गाढापनको लागि उपयुक्त ग्याँस मास्क प्रयोग गर्ने।
- ठीकसँग टाँसिएको छ वा छैन, निश्चय गर्ने (फिट चेक)।
- फिल्टर र क्यानिस्टर परिवर्तन गर्ने।
- एक पटक मात्र प्रयोग गर्न हुने प्रकारको ग्याँस मास्कको खण्डमा, अधिकतम प्रयोग समयको पालना गर्ने।



सास फेर्दा लामो समयसम्म रासायनिक तत्व शरीर भित्र पस्यो भने शरीरमा अपाङ्गता (खराब असर) देखिने सम्भावना हुन्छ।

टोपी

तरल रसायन, उडेर आउने वस्तु आदिबाट टाउकोलाई जोगाउने चीज आफूलाई ठीक हुने साइजको टोपी लगाउने। कपाल लामो भएमा बाँधेर भित्र हाल्ने।



सुरक्षात्मक टोपी

ठक्कर वा ठूलो शक्तिबाट टाउकोलाई जोगाउने चीज सुरक्षात्मक टोपी नसर्ने गरी, च्यापुको डोरीलाई मिलाएर नसर्ने गरी राम्रोसँग बाँध्ने। एक पटक मात्र भए पनि ठक्कर वा ठूलो शक्ति परेमा, त्यो सुरक्षात्मक टोपी फेर्ने।



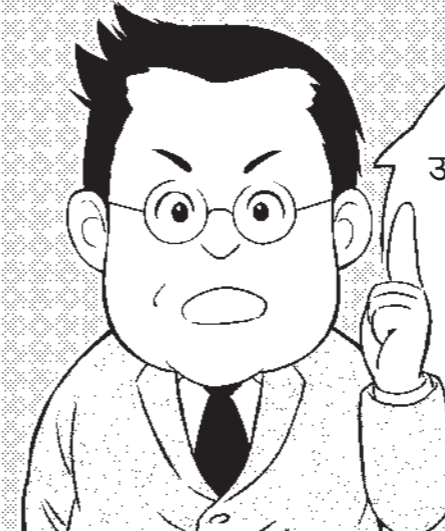
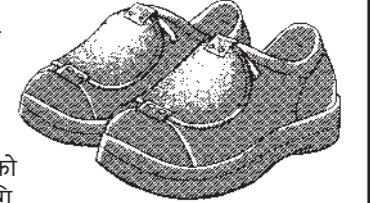
बूट जुता

तरल रसायन आदिबाट खुट्टालाई जोगाउने चीज आफूलाई ठीक हुने साइजको जुता लगाउने। कामको लागि उपयुक्त बूट जुता प्रयोग गर्ने।



सुरक्षा जुता

गहुँगो सामान खसेको बेला खुट्टालाई जोगाउने चीज आफूलाई ठीक हुने साइजको जुता लगाउने। कामको लागि उपयुक्त सुरक्षा जुता प्रयोग गर्ने।

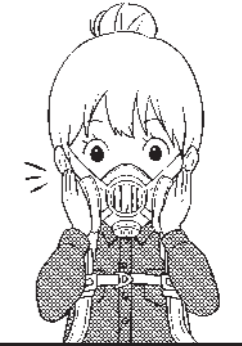


कार्यविवरण अनुसार उपयुक्त सुरक्षात्मक उपकरण चयन गर्नुपर्छ तर सही तरिकामा प्रयोग गरेन भने सुरक्षात्मक उपकरणको अर्थ हुँदैन है!

अपनाउनुपर्ने उपाय 1

सही तरिकामा लगाई, सही तरिकामा प्रयोग गरौं!

अन्तै नसर्ने र चेप नहुने गरी लगाउने!



अपनाउनुपर्ने उपाय 2

आफ्नो शरीरमा ठीक हुने साइजको सुरक्षात्मक उपकरण प्रयोग गरौं!

साइज नमिलेमा तुरुन्तै फेरिदिन अनुरोध गर्ने।

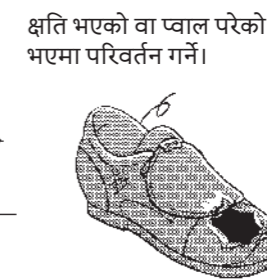


अपनाउनुपर्ने उपाय 3

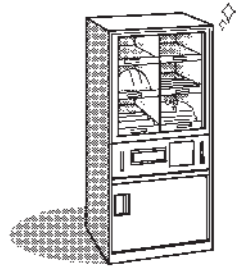
फोहोर र क्षति भएको अवस्थाको सुरक्षात्मक उपकरण त्यत्तिकै प्रयोग नगरौं!



फोहोर हटाउने।



क्षति भएको वा प्वाल परेको भएमा परिवर्तन गर्ने।



सफा र स्वच्छ ठाउँमा भण्डार गर्ने।

माङ्गाबाट बुझे

प्लेटिडको सुरक्षा तथा स्वच्छता

2022 साल मार्च प्रकाशन

प्रकाशित: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय

योजना: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

सहयोग: प्लेटिडसँग सम्बन्धित सुरक्षा तथा स्वच्छता 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