

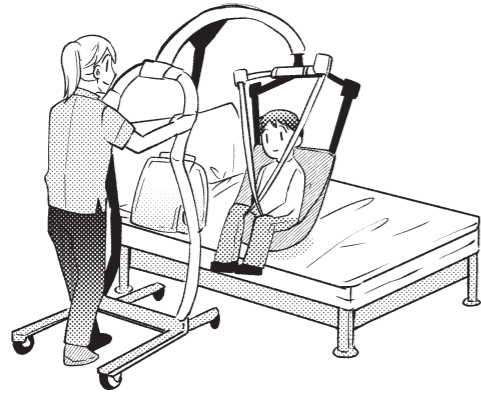
डिभाइस र उपकरण

कम्मर दुखाइ रोकथामको लागि कार्यविवरण अनुसारको डिभाइस र उपकरण चयन गरौं।

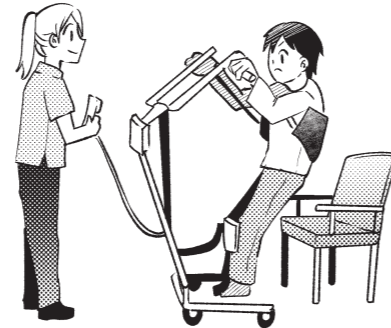


दैनिक कार्यका सहायक उपकरण

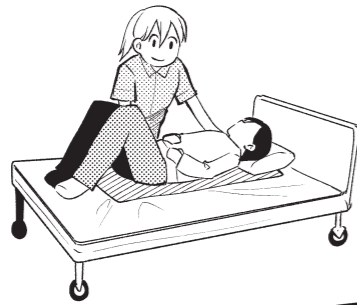
नर्सिङ केयर लिफ्ट



स्ट्यान्डिङ मेसिन



स्लाइडिङ सिट



स्लाइडिङ बोर्ड



उचाइको लागि समाले ठाउँ भएको सहायक बेल्ट



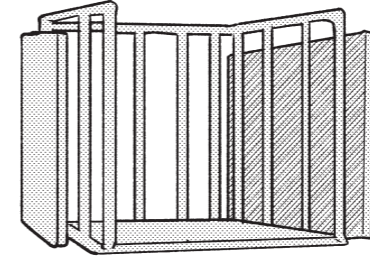
हिजोआज शरीरमा लगाएर शारीरिक क्षमताको वृद्धि गरी कामको सपोर्ट गर्ने

(पावर्ड) असिस्ट सुटको पनि प्रयोग भइरहेको छ!

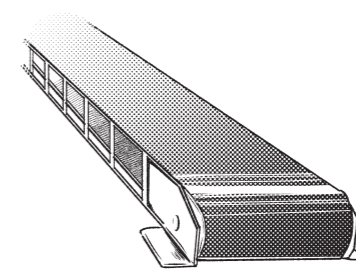


सामान ढुवानी गर्ने उपकरण

लिफ्टर (उचाइ र झार्ने उपकरण)



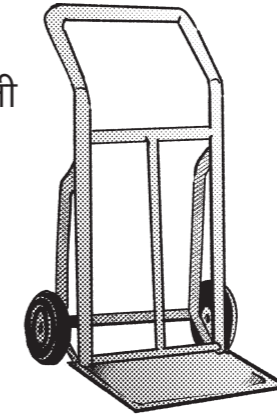
कन्वेयर



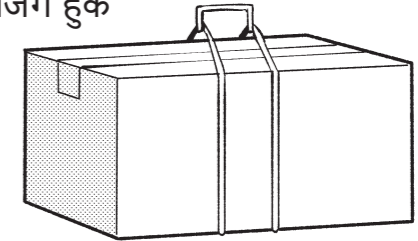
ट्रली



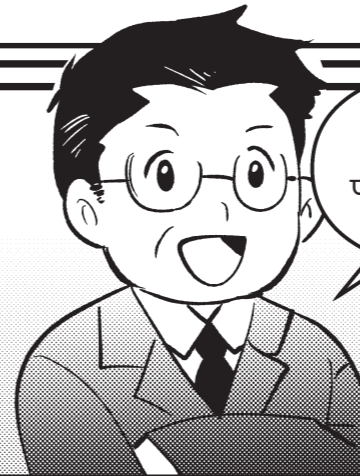
दुई पाङ्गे ट्रली



जिग हुक

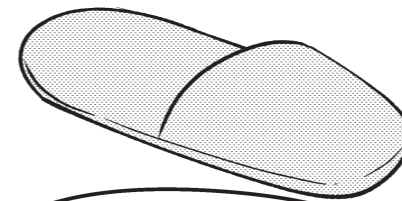


दुखाइबाट जोगिनको लागि पोसाक पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



काम गर्दाखेरिको लागि, खुट्टामा ठिक्क हुने साइजको हतपत नचिप्लिने जुता उपयुक्त हुन्छ।

NG



भवन भित्र स्लिपर लगाएर दैनिक कार्यमा सहयोग गर्ने काम नगर्ने है।

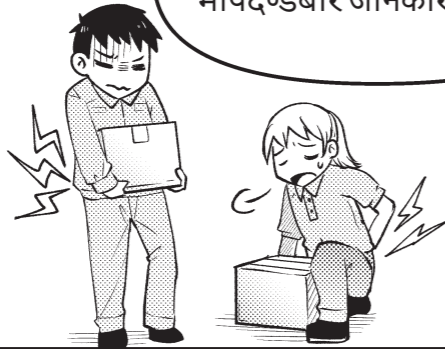
काम गर्दा लगाउने पोसाकको सन्दर्भमा, उचित साइजको, हतपत काममा बाधा नगर्ने, तन्किने सामग्रीले बनाइएको पोसाक लगाऔं।



वजन

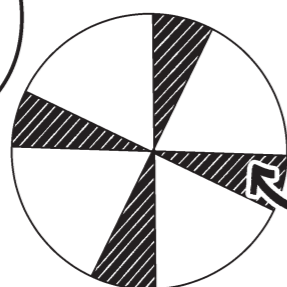
सामान गहुँगो भयो भने कम्मर दुखाइको जोखिम बढ्छ।

म यसमा उपयुक्त वजनको मापदण्डबारे जानकारी दिन्छु।



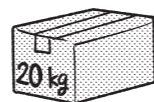
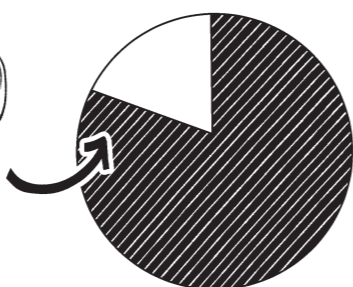
18 वर्ष पुगेका वा सोभन्दा माथिका महिलाहरूले ह्याण्डल गर्ने सामानको वजन कानूनद्वारा तोकिएको छ।

बीच-बीचमा रोकिने कामको खण्डमा



30Kg वा सोभन्दा बढीको सामान बोक्नु हुँदैन।

निरन्तर गर्ने कामको खण्डमा



20Kg वा सोभन्दा बढीको सामान बोक्नु हुँदैन।

"महिला श्रम मापदण्ड नियमावली" बाट

अब गहुँगो सामानको काम गर्दाको अन्य गाइडलाइनको पनि जानकारी दिन्छु।

वजनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ तर विभिन्न कारक तत्वहरू एकै साथ भई कम्मर दुख्ने हुनाले अरु कारक तत्वहरू प्रति पनि सावधान नभई हुँदैन है?

गहुँगो सामानको काम गर्दाको गाइडलाइन

पुरुष: तौलको 40% वा सोभन्दा कम

महिला: तौलको 24% वा सोभन्दा कम (पुरुषको 60%)



दुखाइबाट जोगिनको लागि

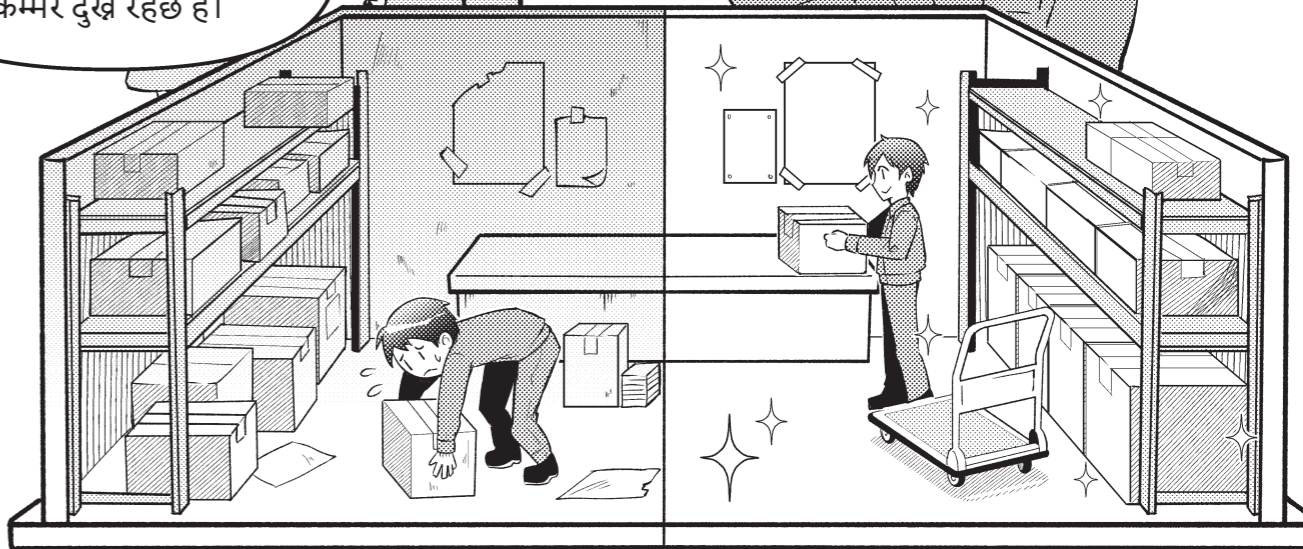
धेरैजसो बहुसङ्ख्य कारक तत्वहरू एकैसाथ भई कम्मर दुख्ने गर्दछ।

कम्मर दुखाइबाट जोगिनको लागि, सकेसम्म कम्मर दुखाइको कारक तत्वलाई घटाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



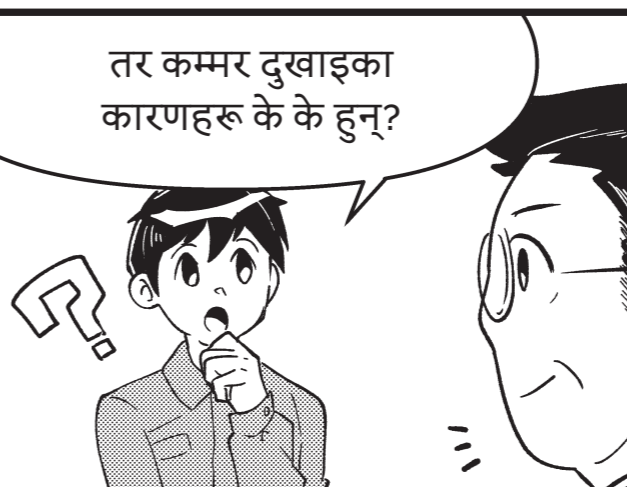
सधैं कम्मरमा भार नपर्ने कार्यस्थल बनाएर राख है।

अर्थात् एउटा कारक तत्वमा मात्र ध्यान दिए तापनि कम्मर दुख्ने रहेछ है।



तर कम्मर दुखाइका कारणहरू के के हुन्?

ल, अब अर्को पृष्ठमा कम्मर दुखाइको कारक तत्वहरूलाई विस्तृत रूपमा हेरौं!

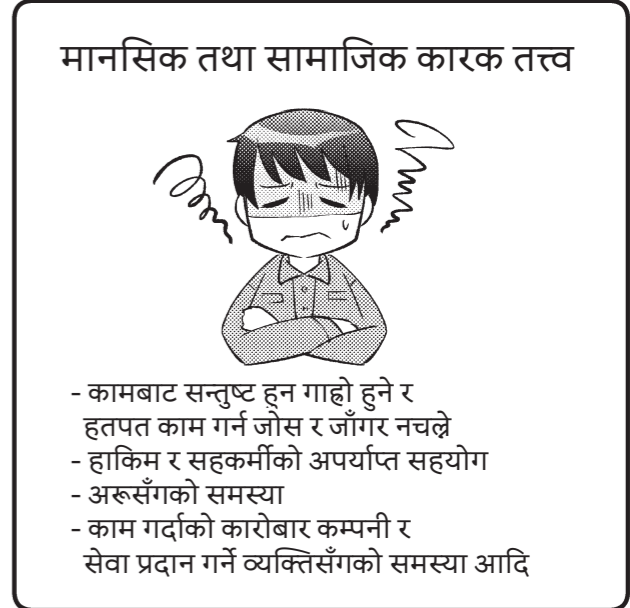




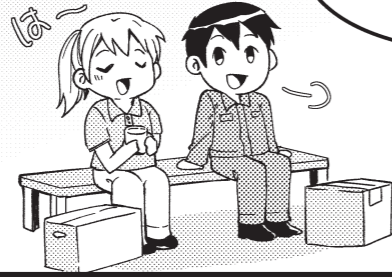
शरीरको चाल (मुभमेन्ट) र कामका कारक तत्वहरू



यी बाहेक एकै शरीरको पोजिसनमा लामो समय काम गर्नु, गाडी जस्ता सवारी साधनहरूको कम्पन पनि कम्मर दुखाइको कारक तत्व हुन्छ।



रोकथाम (सामान्य)



उचित मात्रामा आराम गर्नु
कम्मर दुखाइ रोकथामको
लागि प्रभावकारी हुन्छ।

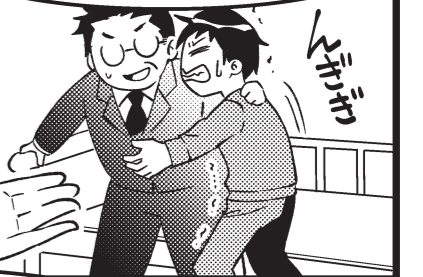
निम्न 4 बुँदाहरू तपाईंको
अवस्थसँग मिलेमा
छोटो समयको अन्तरालमा
आराम गर्नुहोस्।



रोकथाम (दैनिक कार्यमा सहयोग शृङ्खला)

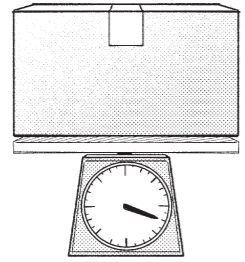


अब म कार्यविवरण र स्थिति अनुसार
कम्मर दुखाइको रोकथाम विधिबारे
जानकारी दिन्छु। सुरुमा दैनिक कार्यमा सहयोग शृङ्खला!



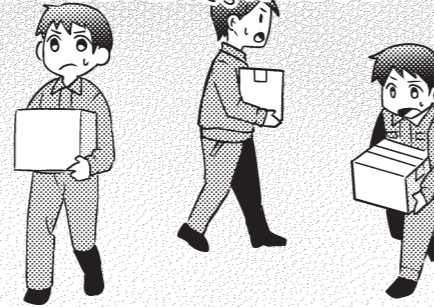
वजन

तपाईंले सामान्य अवस्थाको काममा भन्दा पनि
गहुँगो सामान त बोकिरहनुभएको छैन?



फ्रिक्वन्सी (कुनै कुरा गर्ने सङ्ख्या)

तपाईंले सामान्य अवस्थाको काममा भन्दा पनि
धेरै पटक सामान सारिरहनुभएको त छैन?



दुवानी दूरी

तपाईंले सामान्य अवस्थाको काममा भन्दा पनि
लामो दूरी सामान बोकेर सारिरहनुभएको त छैन?



दुवानी गति

तपाईंले सामान्य अवस्थाको काममा भन्दा पनि
तीव्र गतिमा सामान ओसारिरहनुभएको त छैन?



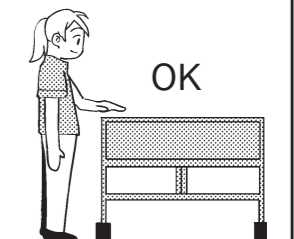
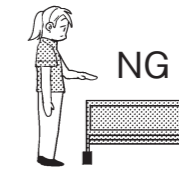
सुरुमा यस्तो शरीरको पोजिसन बनाउनु नपर्ने गरी
वातावरण र कार्यविधि परिवर्तन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ है।

शरीरको पोजिसन र शरीरको चाल
(मुभमेन्ट) मा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

काम गर्ने बेला आफ्नो शरीरलाई
प्रयोगकर्ता नजिक लगौं।



काम गर्ने सतहको उचाइ बढाऔं।



शरीरको पोजिसनलाई तल झारेर
काम गर्ने बेला घुँडा खुम्च्याऔं।



शरीर बाङ्गिएकै अवस्थामा दैनिक कार्यमा सहयोग नगरौं।

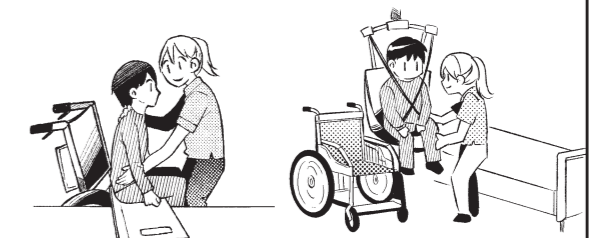


अन्य ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

प्रयोगकर्तालाई अँगालो हालेर उचाले बेला
सकेसम्म 2 जना वा सोभन्दा बढी भएर गर्ने गरौं।



दैनिक कार्यका सहायक उपकरणको उपयोग गरौं।



*विस्तृत जानकारीको लागि "सहायक उपकरण" को पृष्ठमा जानुहोस्।

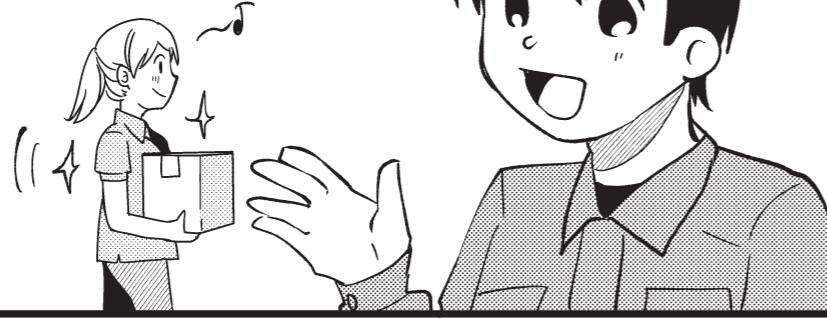
असामान्यता महसुस
भएमा तुरुन्तै
आराम गर्ने गरौं।

आराम गर्ने समयमा
स्ट्रेच गर्नु पनि
राम्रो हुन्छ नि!



रोकथाम (सामान शृङ्खला)

अरु कुनै उपाय नभई
आफ्रै हातले सामान
ओसारने बेलाको सही
ओसारने विधिबारे हेरौं।



शरीरको पोजिसन र शरीरको चाल (मुभमेन्ट) मा ध्यान दिऔं।

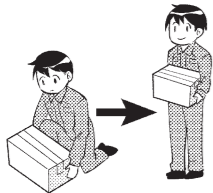
शरीरको पोजिसन र शरीरको चाल (मुभमेन्ट) मा ध्यान दिएमा कम्मर दुखाइको रोकथाम गर्न सकिन्छ तर सुरुमा हतपत कम्मरमा भार नपर्ने वातावरण र कार्यविधि अपनाऔं।



सकेसम्म शरीरलाई सामान नजिक लिएर गई,
गुरुत्वाकर्षण केन्द्र होचो हुने गरी
शरीरको पोजिसन बनाऔं।



सामान उचाले बेला लामो सास फेरेर
सास नियन्त्रण गरी, पेटको मांसपेशीमा
जोड लगाऔं।



सामान उचाले बेला,
2 स्टेपलाई ध्यानमा राखौं।
1. एउटा खुट्टा अगाडि सारेर घुँडा खुम्च्याई, कम्मर तल झार्ने।
2. सामानलाई समाती, घुँडालाई तन्काएर उभिने।

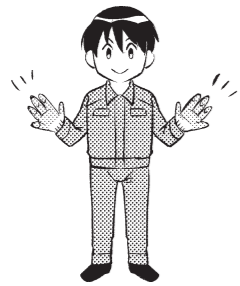


सामान बोकेको बेला
ढाडलाई तन्काई
कम्मर नबाङ्गिने गरी
ध्यान दिऔं।

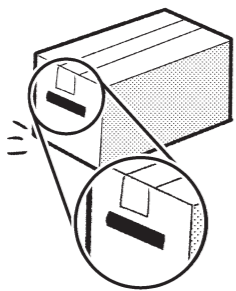
सामान बोकेर ओसारने बेला उपायहरू अपनाऔं।

चिप्लिने सम्भावना भएको सामान ओसारने बेला सजिलोसँग
बोकेर ओसारन सकिने गरी उपायहरू अपनाऔं।

नचिप्लिने प्रकारको
पन्जा लगाउने।



समात्ने ठाउँ बनाउने।



अप्राकृतिक शरीरको पोजिसन नबनाए पनि हुने गरी
सामान राख्ने ठाउँको उचाइमा ध्यान दिने,

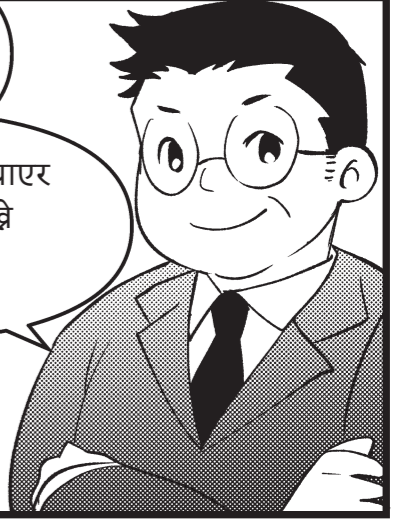


दैनिक रूपमा गर्ने व्यायामले पनि
कम्मर दुखाइको रोकथाम हुन्छ!

वातावरण निर्माण

जति नै ध्यान दिए तापनि
कम्मर दुख्ने अवस्थाहरू
आउन सक्छन्।

PDCA साइकललाई दोहोर्‍याएर
सबैले हतपत कम्मर नदुख्ने
वातावरण निर्माणबारे
विचार गरेर हेरौं।



PDCA भनेको Plan (योजना), Do (कार्यान्वयन),
Check (मापन तथा मूल्याङ्कन) र
Action (उपाय र सुधार) लाई दोहोर्‍याई निरन्तर
रूपमा कार्य सुधार गर्ने विधि हो।



Plan—योजना

<उदाहरण>
सामान ओसारने बेला
अनिवार्य रूपमा टूली
प्रयोग गर्नुपर्छ भनेर
नियम बनायौं।

Action—सुधार

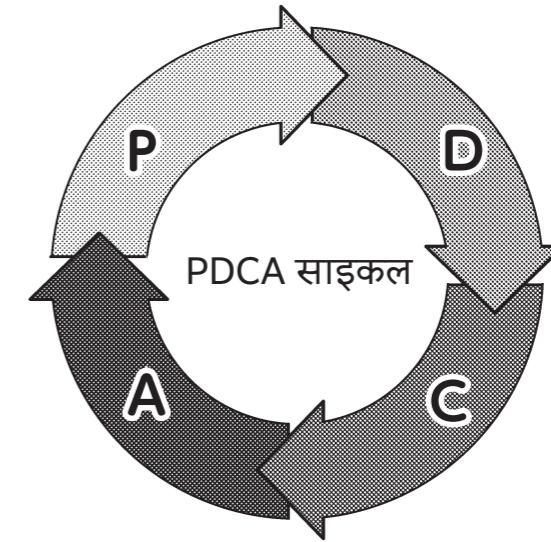
<उदाहरण>
टूली नपुगेको खण्डमा
हाकिमलाई रिपोर्ट गर्ने र
हाकिमसँग परामर्श गर्ने।
टूली प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्थामा
2 जना वा सोभन्दा बढी भएर
ओसारने गरी नियम परिवर्तन।

Do—कार्यान्वयन

<उदाहरण>
कम्पनीमा नियमबारे जानकारी गराई,
पूर्ण रूपमा पालना गर्न अनुरोध गर्

Check—मूल्याङ्कन

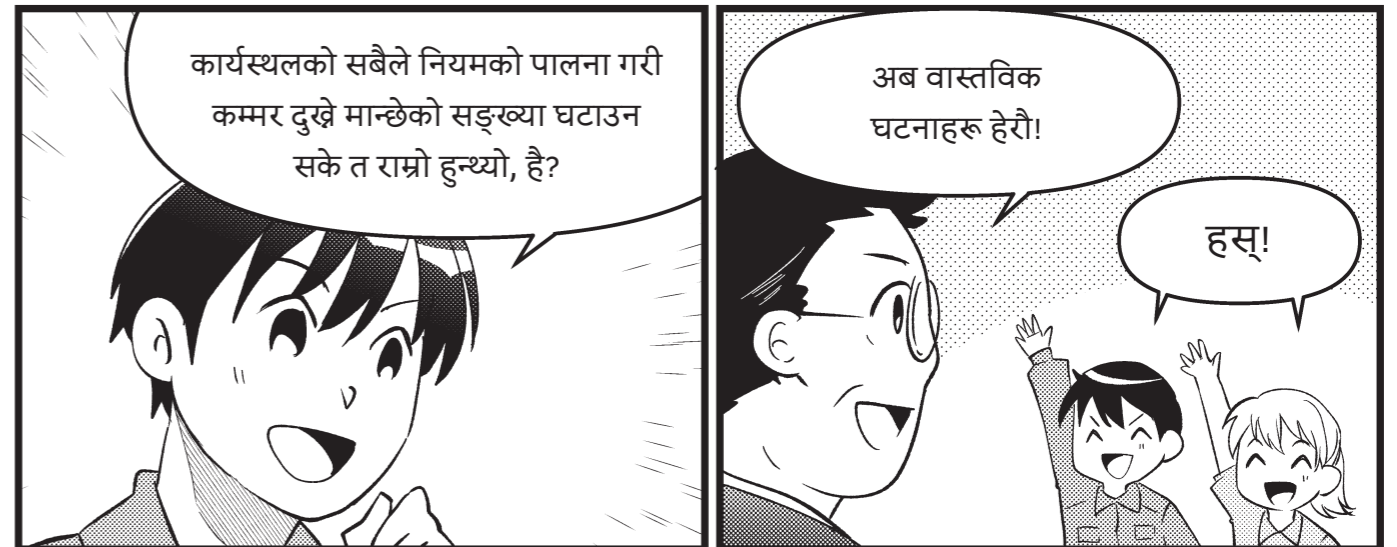
<उदाहरण>
टूली नपुगेर मान्छेले आफ्रै शक्ति
लगाएर सामान ओसारको कारण
कम्मर दुख्ने घटना घट्यो।



कार्यस्थलको सबैले नियमको पालना गरी
कम्मर दुख्ने मान्छेको सङ्ख्या घटाउन
सके त राम्रो हुन्थ्यो, है?

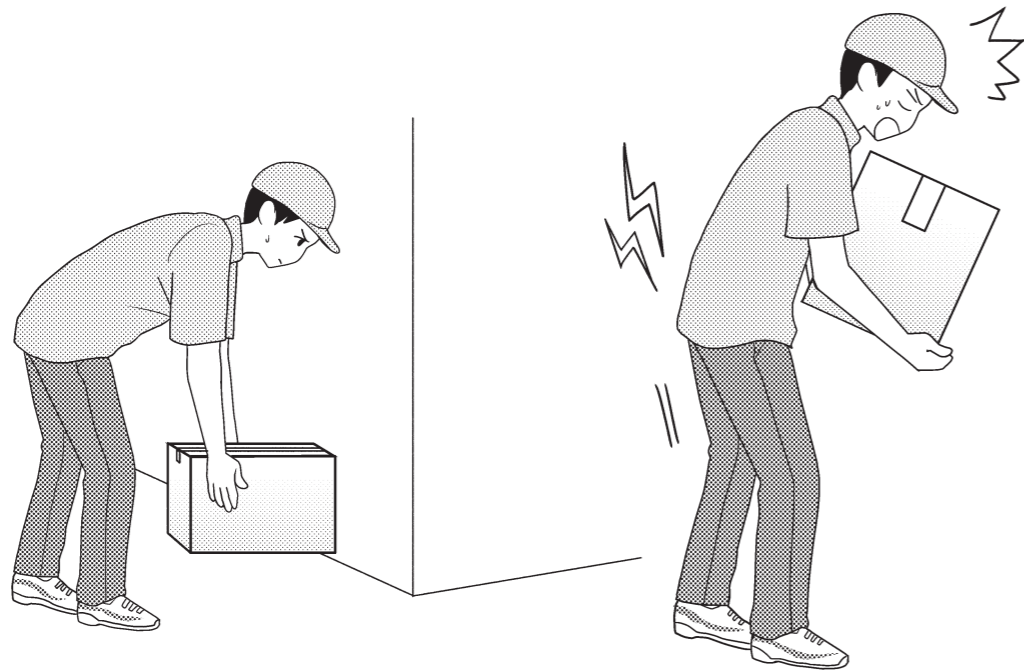
अब वास्तविक
घटनाहरू हेरौं!

हस्!



स्थिति

भुईँमा राखिएको सामान उचाल्ने बेला



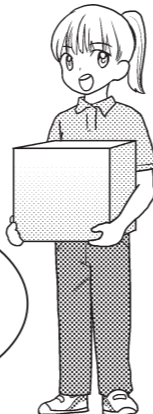
उपायहरू

- 1 सामानलाई सकेसम्म सजिलोसँग उचाल्न सक्ने उचाइमा राख्ने गरौं।



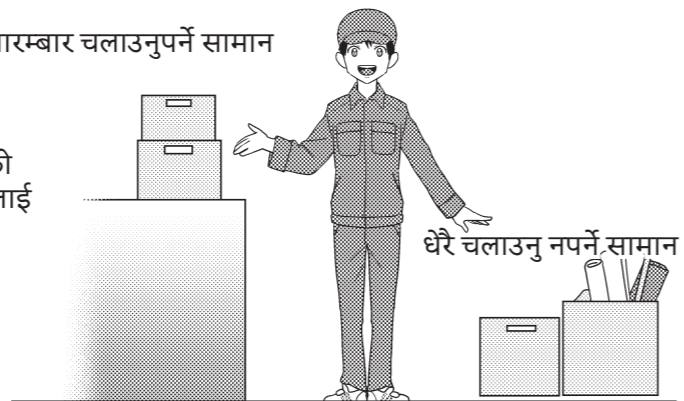
- 2 अरु कुनै उपाय नभई मान्छेले आफ्नै शक्ति लगाएर सामान ओसारने बेला वजन मापदण्डको पालना गरौं।

उपयुक्त सामानको मापदण्डको लागि "वजन" को पृष्ठमा हेर्नुस् है!



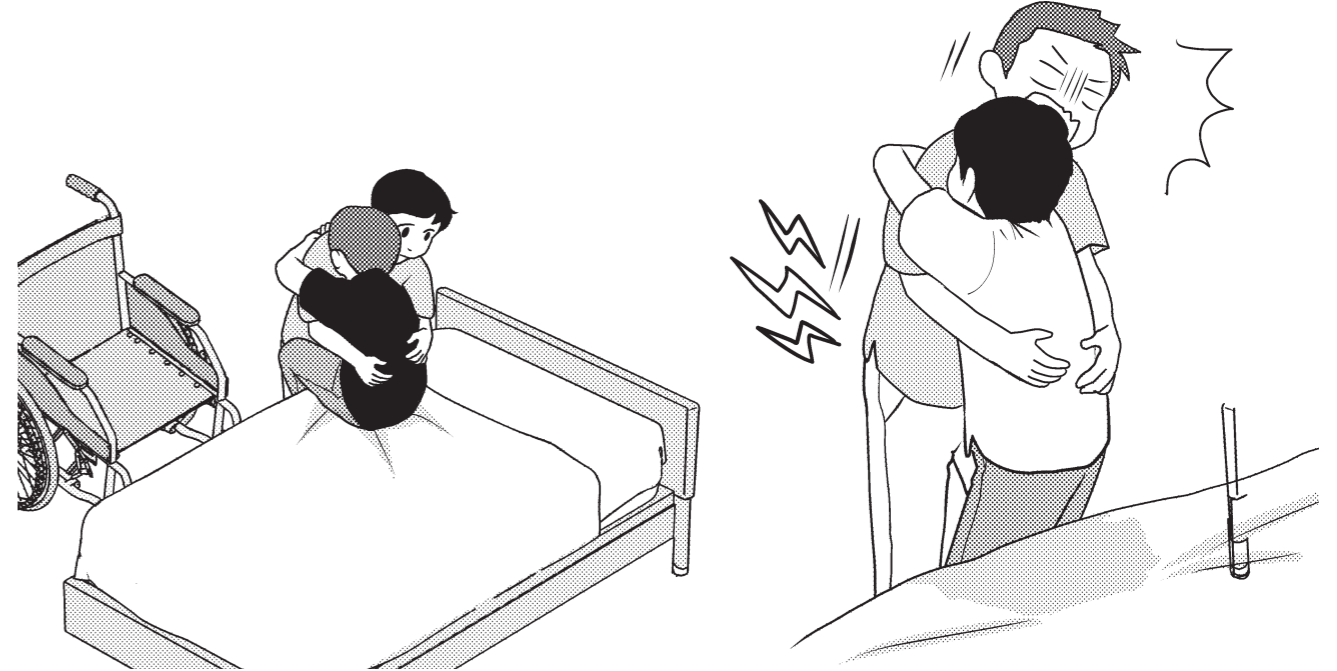
बारम्बार चलाउनुपर्ने सामान

- 3 सामानलाई भुईँमा राख्नुपर्ने अवस्थामा, बारम्बार चलाउनुपर्ने सामानलाई कुहिनोको उचाइमा राखी, धेरै चलाउनु नपर्ने सामानलाई भुईँमा राख्ने गरौं।



स्थिति

नर्सिङ केयर सुविधामा प्रयोगकर्तालाई एकलैले दैनिक कार्यमा सहयोग गर्ने बेला

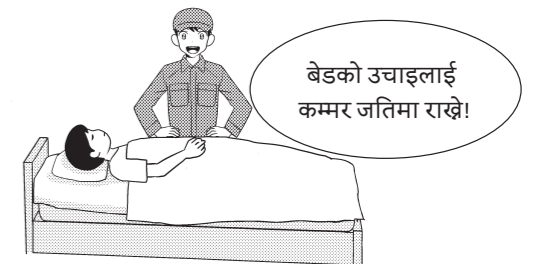


उपायहरू

- 1 दैनिक कार्यका सहायक उपकरणको उपयोग गरौं।



- 2 कामको वातावरण व्यवस्थित गरौं।



- 3 ठूलो शरीर भएको प्रयोगकर्तालाई सहयोग गर्दा, जबरजस्ती नगरीकन 2 जना वा सोभन्दा बढी भएर दैनिक कार्यमा सहयोग गरौं।

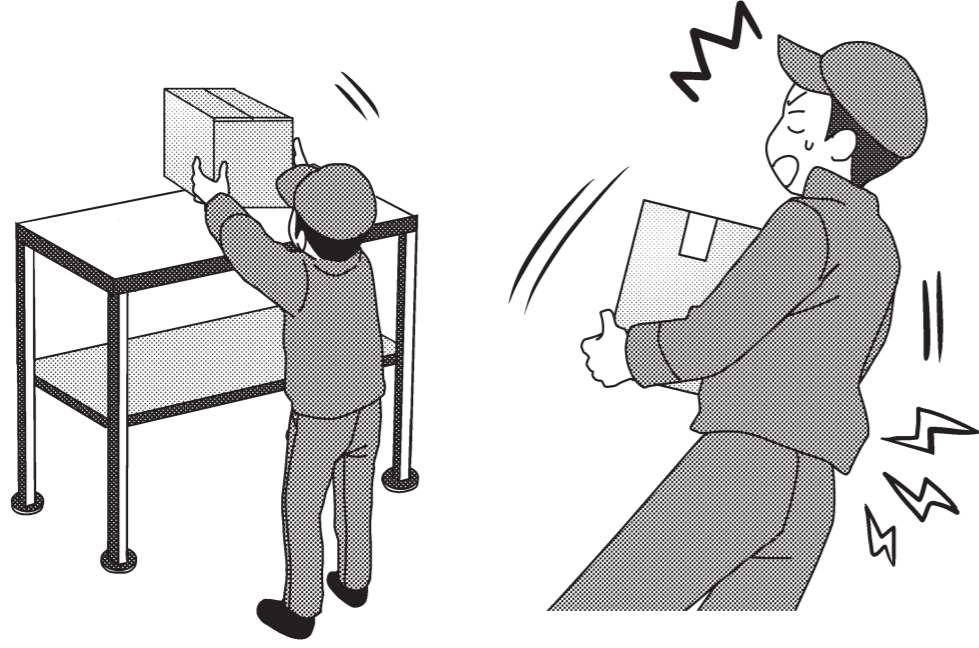


- 4 कम्मरमा कम भार पर्ने शरीरको पोजिसन बनाऔं।



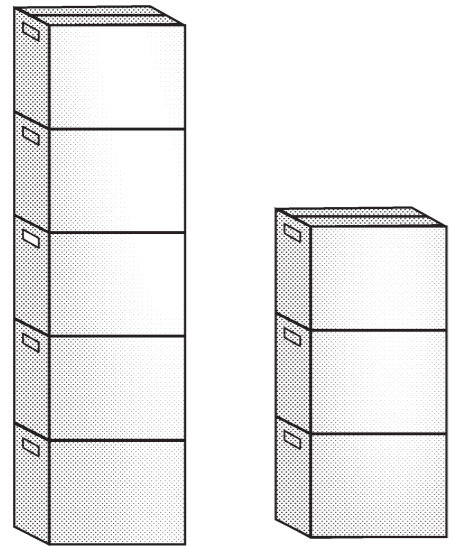
स्थिति

अग्लो ठाउँमा भएको सामान एकलैले सार्ने बेला

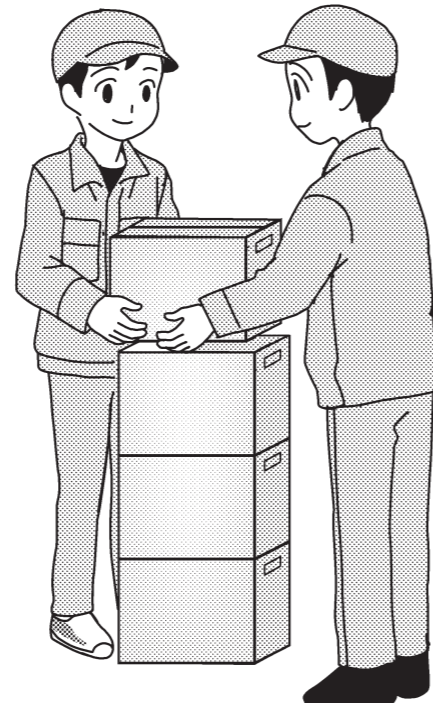


उपायहरू

1 सकेसम्म सामानलाई अग्लो ठाउँमा नराखौं।

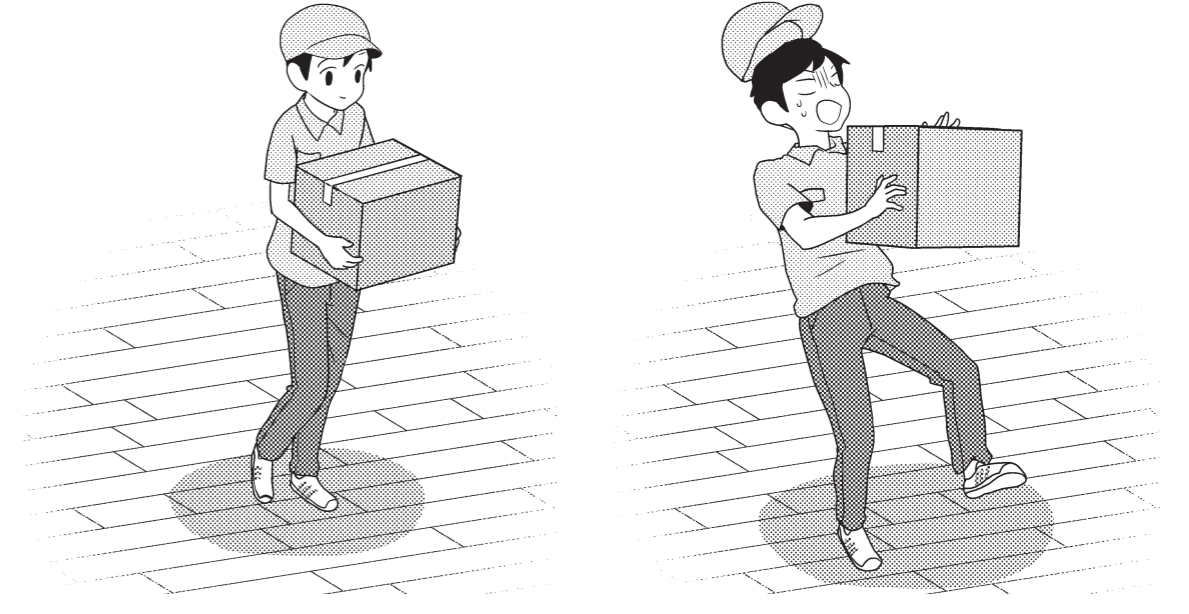


2 उचाइमा भिन्नता भएको ठाउँमा भएको सामान ओसार्दा, सकेसम्म उत्तिकै उचाइ भएको मान्छेहरू, 2 जना वा सोभन्दा बढीले ओसारौं।



स्थिति

भिजेको भुईँ (सतह) मा सजिलै चिप्लिने जुता सामान ओसार्ने बेला।

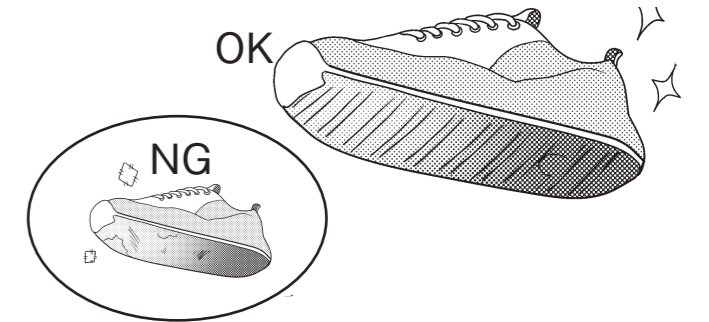


उपायहरू

1 भुईँ भिजेको भएमा पुछौं।

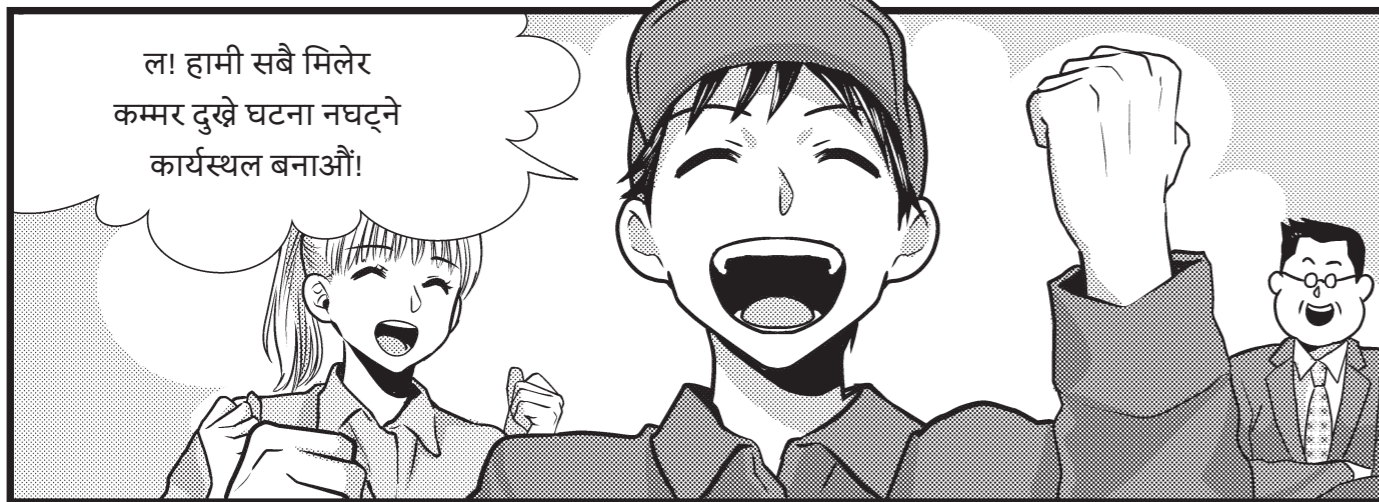


2 हतपत नचिप्लिने जुता लगाएर काम गरौं।



3 अप्राकृतिक शरीरको पोजिसनमा सामान उचाल्ने नगरौं।





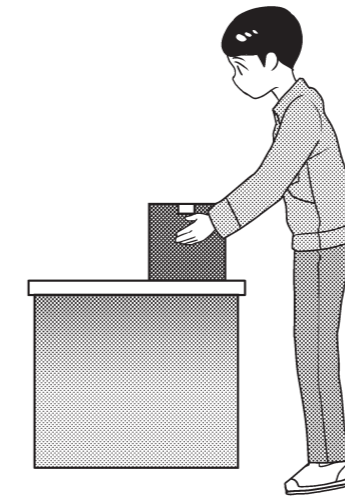
तलको ढुवानीबारे विचार गर्दा, कुनमा सामान राख्दा कम्मर दुख्ने सम्भावना कम हुन्छ होला त?

1 उचाइ

कम्मर जति

अथवा

कुम जति

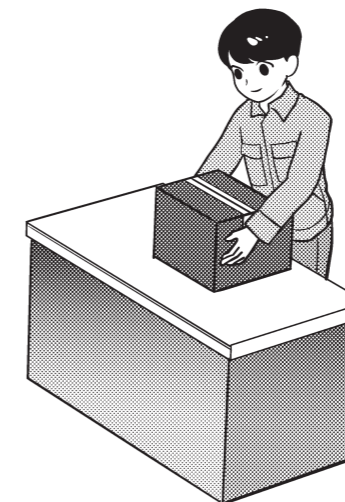


2 दूरी

शरीर नजिक

अथवा

शरीरबाट टाढा





माङ्गाबाट बुझे

मान्छे र गहुँगो सामानको ढुवानी कार्यका आधारभूत कुराहरू

2022 साल मार्च प्रकाशन

प्रकाशित: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय

योजना: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

सहयोग: मान्छे र गहुँगो सामानको ढुवानी कार्यसँग सम्बन्धित सुरक्षा तथा स्वच्छता शिक्षण सामग्री विकास वर्किङ समूह

निर्माण: Sideranch Inc.

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