



सुरक्षित खेती



तपाईं एक जापानी कृषि साझेदार हो ।
म नियमहरु प्रस्तुत गर्ने छु सुरक्षित रुपमा काम गरौं ।

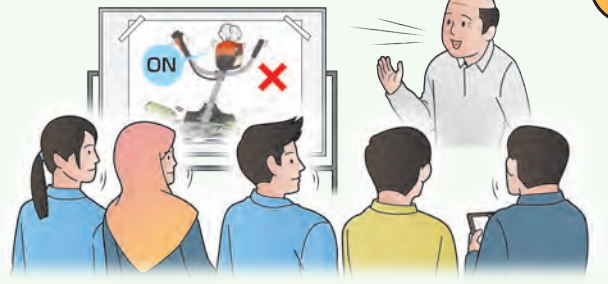


1 नियमहरू पालना गरौं

तपाईंको काम कसरी गर्ने र के हेर्ने भनेर बुझ्नुहोस्



दुर्घटना रोक्का लागि स्पष्टीकरण ध्यान दिएर सुन्नुहोस्



सक्रिय रूपमा प्रश्नहरू सोध्नुहोस् यदि तपाईंलाई थाहा छैन भने



एक अर्काको लागि सुरक्षा जाँच गर्नुहोस्



आगोसँग काम गर्ने सम्बन्धी सल्लाहहरू



आगो कहिल्यै नहेर्नुहोस्



आगो निभाउनको लागि पानी तयार गर्नुहोस्

2 संगठित गरौं



सबै कुरा सफा र संगठित राख्नुहोस् जसले गर्दा मानिसहरूमा केहि पनि नहोस्



जब संगठित हुन्छ, तपाईं सजिलैसँग पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ जहाँ उपकरणहरू छन्

3 दैनिक शारीरिक अवस्था व्यवस्थापन को लागी



निन्द्रा



ढिलो नहुनुहोस् वा राती बाहिर नजाउनुहोस्



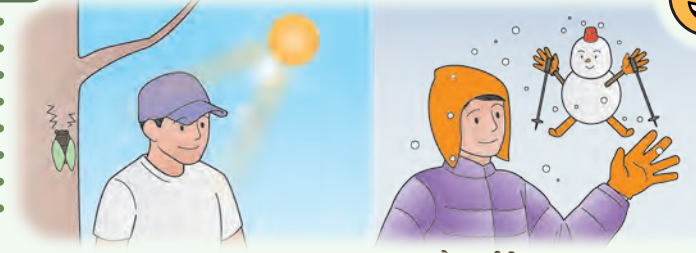
राम्रो रातको निन्द्रा लिनुहोस्



लुगा



तापक्रमसँग नमिल्ने लुगा नलगाउनुहोस्



तापक्रम अनुसार कपडा छनौट गर्नुहोस्



खाना



विशेषज्ञको सल्लाह बिना जंगली बोटबिरुवा वा पशुहरू नखानुहोस्, किनकि केहि विषाक्त हुन्छन्।



तपाईंको रोजगारदातासँग कुरा गर्नुहोस्



4 यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने, सोध्न नहिचकिचाउनुहोस्



पेट दुखाई



ज्वरो



खोकी



पुराना र छाला बिरामी



थकान



जब तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ काम नगर्नुहोस्



यदि तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंको रोजगारदातासँग छलफल गर्न नहिचकिचाउनुहोस्

5 सही कपडा र सुरक्षा प्राप्त गर्नुहोस्

उचित कपडा



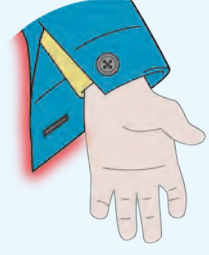
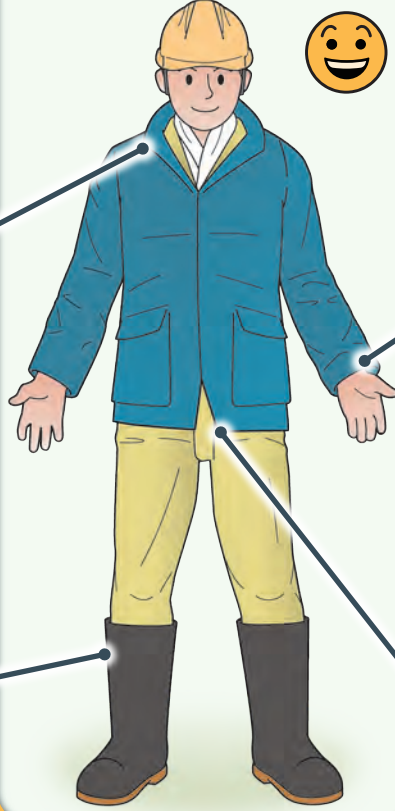
चिढ तारहरू, अनचेक तौलियाहरू, वा असुरक्षित प्यान्ट वा शर्ट कफहरू सबै मेसिनमा अल्झिनु सक्छ।



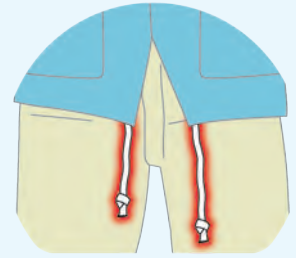
कपडाबाट झुण्डिको तारहरू/ फैलिएको वा अनौंखा टावलहरू



कपडाबाट झुण्डिको तारहरू



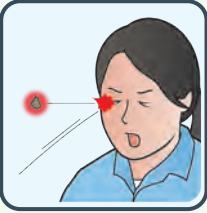
असुरक्षित प्यान्ट वा शर्ट कफहरू



कपडाबाट झुण्डिको तारहरू



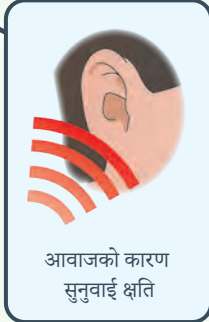
कार्य अनुसार सुरक्षा गियर घाँस काट्ने (कटर) को मामला मा



धुलो प्रमाण चश्मा



सुरक्षा हेलमेट / हार्डहट



आवाजको कारण
सुनुवाई क्षति



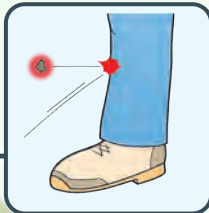
इयरप्लगहरू /
कान संरक्षणकर्ताहरू



कम्पनको कारण
आँलाहरूको सुन् हुनु



पन्जा



तिम्रा गार्ड

आफैलाई खतराबाट बचाउन व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाउनुहोस्

6 मोवर्स, ब्रश कटर र ट्रिमरहरूको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्



जब एक ढलानमा दाउरा



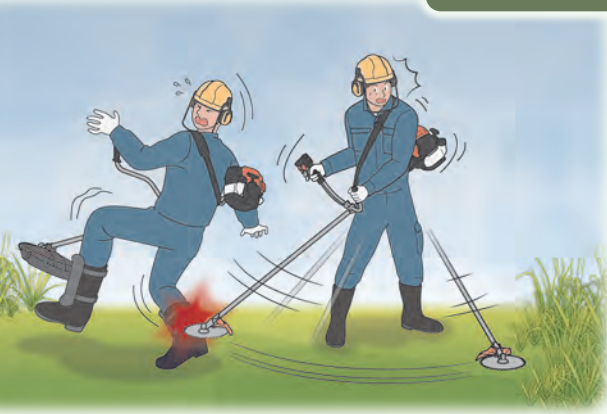
ढलानमा बनाइएको साना चरणहरू प्रयोग गरेर र तपाईंको खुट्टा कडासँग रोपेर तपाईंको खुट्टा स्थिर गर्नुहोस्



घाँसहरूमा लुकाइएको खतराहरु



काम सुरु गर्नु अघि अवरोधहरू र संरचनाहरूको लागि जाँच गर्नुहोस्



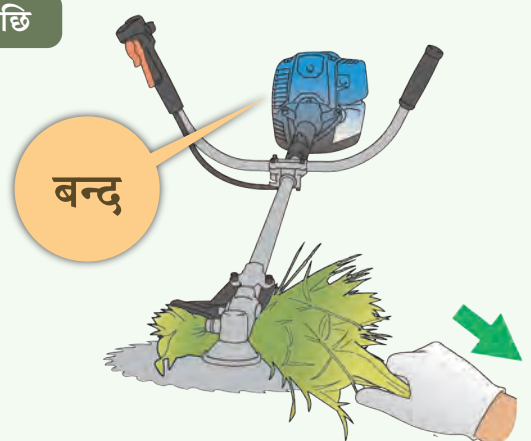
जब धेरै व्यक्तिको साथ काम गर्ने



जब दुई वा अधिक व्यक्तिहरू सँगै काम गरिरहेका छन्, एक अर्काबाट टाढा सुरक्षित दूरी राख्नुहोस्



जब घाँस छुरामा अल्झेपछि



सधैं समस्याग्रस्त भए पनि इन्जिन रोकनुहोस्

7 हली सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्दै



जब रिभर्समा हिड्दै



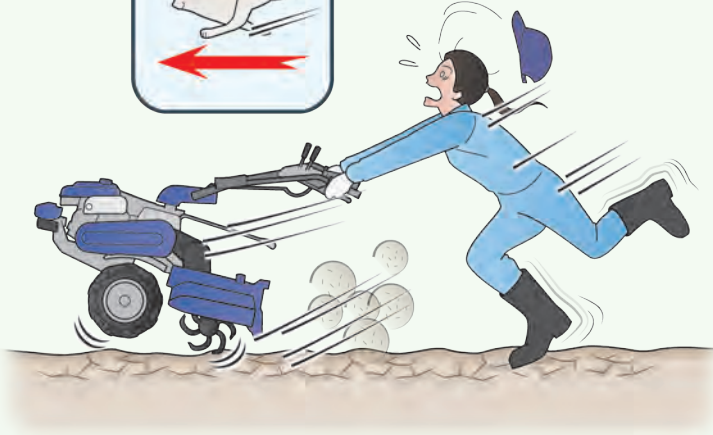
यदि तपाईं आफ्नो पछाडि पछाडि जाँच गरेन भने,
तपाईं सानो केहि चीजहरूमा चुक्रुहुनेछ



कुनै पनि विदेशी वस्तुहरू हटाउनुहोस् र सावधानीपूर्वक तपाईंको
पछाडि पछाडि जाँच गर्नुहोस्



जब कडा माटोमा काम गर्दै



जब सम्म खपरैलको रफ्तार धेरै छिटो हुन्छ,
भट्टा (टिलर) अचानक सार्न सक्छ यदि इन्जिन धेरै छिटो घुमाउँदछ।



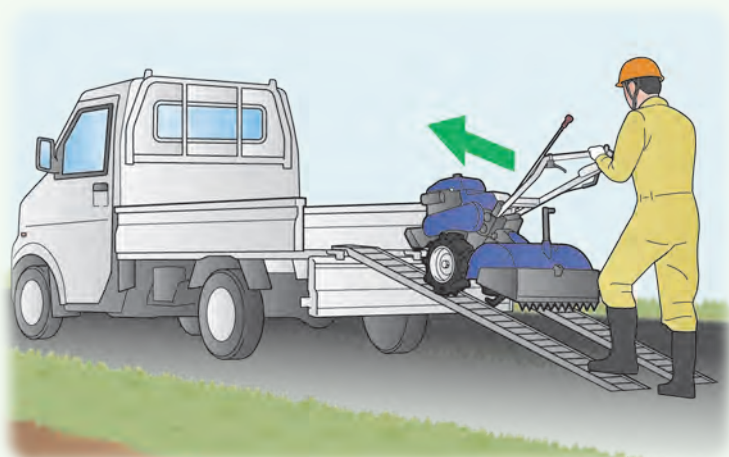
ढिलो र स्थिर गतिको साथ हड्नुहोस्



टिलरको वरिपरि घुम्दा



यो अधिक नगर्नुहोस्



भिरालो परेको ठाउबाट पुल प्रयोग गरी लडाउनु र उतार गर्नुहोस्

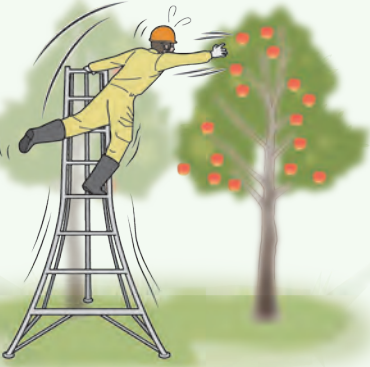
8 उच्च स्थानहरूमा काम गर्दा



जहिले पनि जग्गाको छेउमा हार्डहट / हेल्मेट लगाउनुहोस्



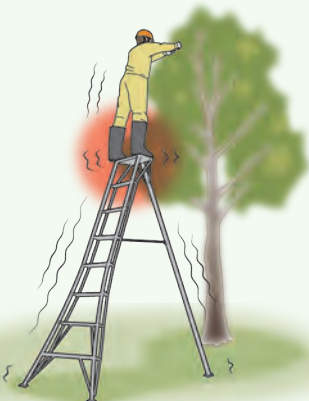
9 स्टेपलेडरहरूमा काम गर्दा



सीढीबाट आफूलाई टाढा नगर्नुहोस्



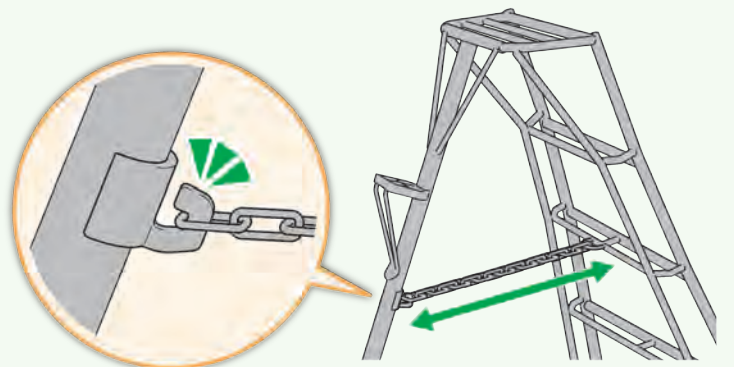
सिँढीमा एकै हातले भरपर्दो वस्तुको साथ माथि र तल नजाउनुहोस्



सिँढीको माथिल्लो चरणमा खडा नहुनुहोस्



दुबै खुट्टाको साथ, स्टेपलेडरलाई स्थिरताका लागि तपाईंको पूरा तौललाई तलतिर द्रुत रूपमा शिफ्ट गर्नुहोस्



खुट्टा उद्घाटन रोकथाम श्रृंखला संलग्न गर्नुहोस्

10 पछाडि दुखाइ रोकथामको लागि



कसरी सुरक्षित वस्तुहरू माथि उठाउन

ढाड बंग्याएर समान उठाउँदा ढाडमा असर पर्न सक्छ

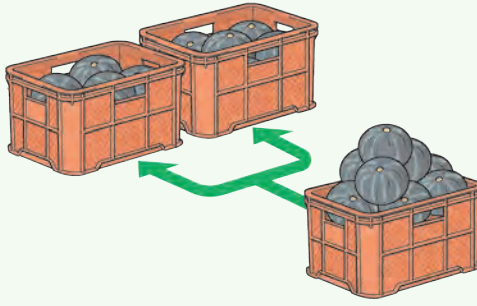


तपाईंको हिप्स कम गर्नुहोस्, वस्तुलाई तपाईंको शरीरको नजिक खिचुहोस् र उठाउनुहोस्



यो अधिक नगर्नुहोस्

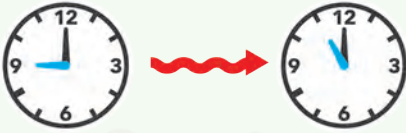
भारी वस्तुहरू बोक्दा



समान रूपमा वितरण गर्नुहोस् र अलग बोक्रु होस्

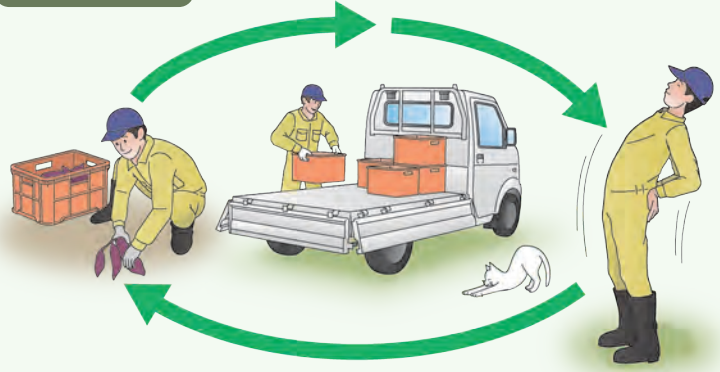


दुई व्यक्तिहरूले यसलाई सँगै लैजान सक्छन्



उस्तै आसनमा लामो समय सम्म नबस्नुहोस्

कार्य घुमाउने



धेरै कार्य आसनहरू मिलाउनुहोस् र बीचमा तन्नुहोस्



यदि तपाईंले कम पीठ दुख्ने अनुभव गर्नुभयो भने

तपाईंको रोजगारदातासँग सल्लाह गर्नुहोस् र छिट्टै अस्पतालमा उपचार लिनुहोस्



11 गर्मी स्ट्रोक रोकथाम को लागी

कसरी हाइड्रेटेड रहन



एक पटकमा अधिक पानी पिउँदा केही फाइदा हुँदैन



पानी र नुन बारम्बार लिनुहोस्
यदि तपाईंको घाँटी सुख्खा छैन भने पनि



छायाँ बनाउनुहोस्



12 खेत खेती र बगैँचा काम को लागी



कार्यहरू परिवर्तन गर्नुहोस् र नियमित रूपमा जीउ तन्काउनुहोस् तपाईंको आसन बढी सहज बनाउन



ठूला कृषि मेशिनहरूको वरिपरि काम गर्दै



अपरेटरमा दृश्यात्मक नभएको स्थितिबाट टाढा राख्नुहोस्



सिग्नल अपरेटर जब आउँदैछ

13 फल रूखहरूमा काम गर्दा



बाली ढुवानी गर्दा



सकेसम्म मेसिन शक्ति प्रयोग गर्नुहोस्

14 पशुपालनका लागि

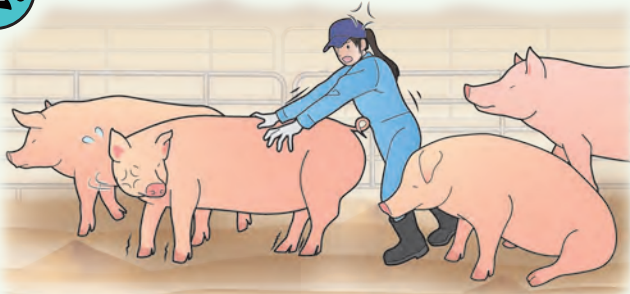


पछाडि अचानक पशुहरूको नजिक नआउनुहोस्

जब गाई नजिक पुग्दा

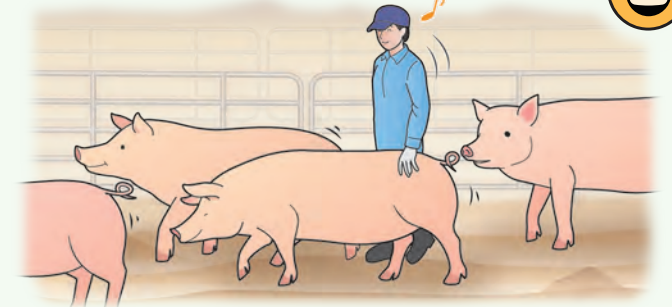


बोलाउँदा उनीहरूलाई बिस्तारै कुरा वा सम्पर्क गर्नुहोस्



असन्तुष्ट सुँगुरहरूलाई सार्नको लागि बलपूर्वक प्रयास नगर्नुहोस्

जब सुँगुरहरू साढैं



गुर सुँगुरहरूको क्रममा गाईड गर्नुहोस्



उस्तै आसनमा लामो समय सम्म नबस्नुहोस्

कुखुरा फार्ममा



ब्रेकको बेलामा कसरत गर्नु



15 कीटनाशक सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्दै



कपडा कीटनाशक स्प्रे गर्दा







तपाईंको खुला हातहरूले कीटनाशकहरू नमिसाउनुहोस्





मास्क र गगलहरू, लामो बाहुलाहरू, र रबर ग्लोभज लगाउनुहोस्



कीटनाशक विषादी मिसाउँदा उपयुक्त औजारको प्रयोग गर्नु







रबर पाइन्टको फेरो बुट जुत्ताको बाहिर निकाल्नु



कीटनाशक स्प्रे पछि







फोहोर हातले नखानुहोस्



आफ्नो आँखा नलगाउनुहोस् र तपाईंको आँखा वरिपरि नछुनुहोस्



आफ्नो हात धोऊ



गार्गल



आफ्नो मुख धोउ



आफ्नो शरीर धुनुहोस्



आफ्ना लुगाहरू धुनुहोस्

16 यदि तपाईं घाइते हुनुभयो भने












यस्ता चीजहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् यदि तपाईंले निर्णय लिनुभयो भने तिनीहरू ठीकठाक छन्




यसलाई तुरुन्त तपाईंको रोजगारदातालाई रिपोर्ट गर्नुहोस्

17 चिन्ता नगरिकन कुरा गरौं



सहकर्मीहरु संग सम्बन्ध



आर्थिक समस्याहरु



कुराकानीको समस्याहरु



गृह बिरही



आफ्नो चिन्ता र तनाव आफैंमा नराख्नुहोस्



यसलाई आफैंमा राख्नुको सट्टा तपाईंका वरपरका मानिसहरूसँग छलफल गर्नुहोस्

सुरक्षित खेती (सामग्रीको तालिका)

काम गर्न सुरु गर्नु भन्दा पहिले 1 ~ 5

- 1 नियमहरू पालना गरौं
- 2 संगठित गरौं
- 3 दैनिक शारीरिक अवस्था व्यवस्थापन को लागी
- 4 यदि तपाईं बिरामी महसुस गर्नुहुन्छ भने, सोध्न नहिचकिचाउनुहोस्
- 5 सही कपडा र सुरक्षा प्राप्त गर्नुहोस्

काममा सावधान हुनको लागि चीजहरू 6 ~ 15

- 6 मोवर्स, ब्रश कटर र ट्रिमरहरूको सुरक्षित प्रयोग गर्नुहोस्
- 7 हली सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्दै
- 8 उच्च स्थानहरूमा काम गर्दा
- 9 स्टेपलेडरहरूमा काम गर्दा

- 10 पछाडि दुखाइ रोकथामको लागी
- 11 गर्मी स्ट्रोक रोकथाम को लागी
- 12 खेत खेती र बगैँचा काम को लागी
- 13 फल रूखहरूमा काम गर्दा
- 14 पशुपालनका लागी
- 15 कीटनाशक सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्दै

जब तपाईंलाई समस्या छ 16 ~ 17

- 16 यदि तपाईं घाइते हुनुभयो भने
- 17 चिन्ता नगरिकन कुरा गरौं

हाम्रो आशा सबैको स्वास्थ्य राम्रो र सुरक्षा हो

