

“दूरसञ्चार कार्य”

सुरक्षा र स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण बुँदाहरू

सिँढी लैजान सकिने काम गर्ने ठाउँ

(1) सिँढी र वहनीय वर्क प्लेटफर्मलाई प्रयोग गर्ने सम्बन्धी बनाउने तरिका

सँधै सेट-अप निरीक्षण गर्नुहोस्!

- खुकुलो स्कू र पिन, खस्ने
- स्कू निस्कने
- सहायता, भर्याङ र अन्य कुराहरूमा विकृति वा खराबी

माथिबाट दोस्रो भर्याङमा उभिनुहोस् र मजबुत बनाउनको लागि शीर्ष बोर्डमा खुट्टाको अघिल्लो भाग राख्नुहोस्।



शीर्ष बोर्ड

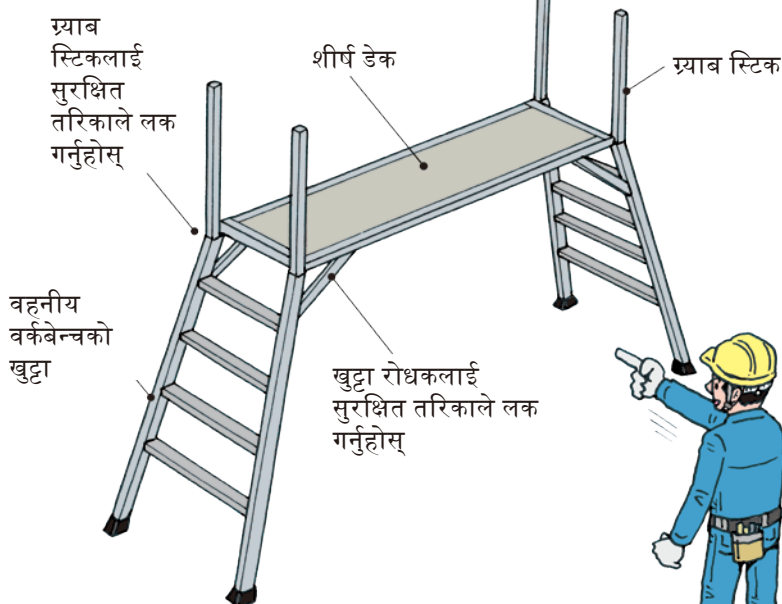
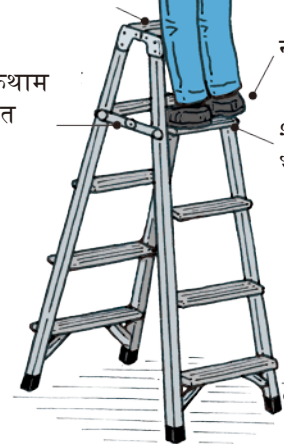
खोले कार्यलाई रोकथाम गर्ने यन्त्रलाई सुरक्षित रूपमा लक गर्नुहोस्

नचिप्लने जुताहरू

शीर्षबाट दोस्रो भर्याङ

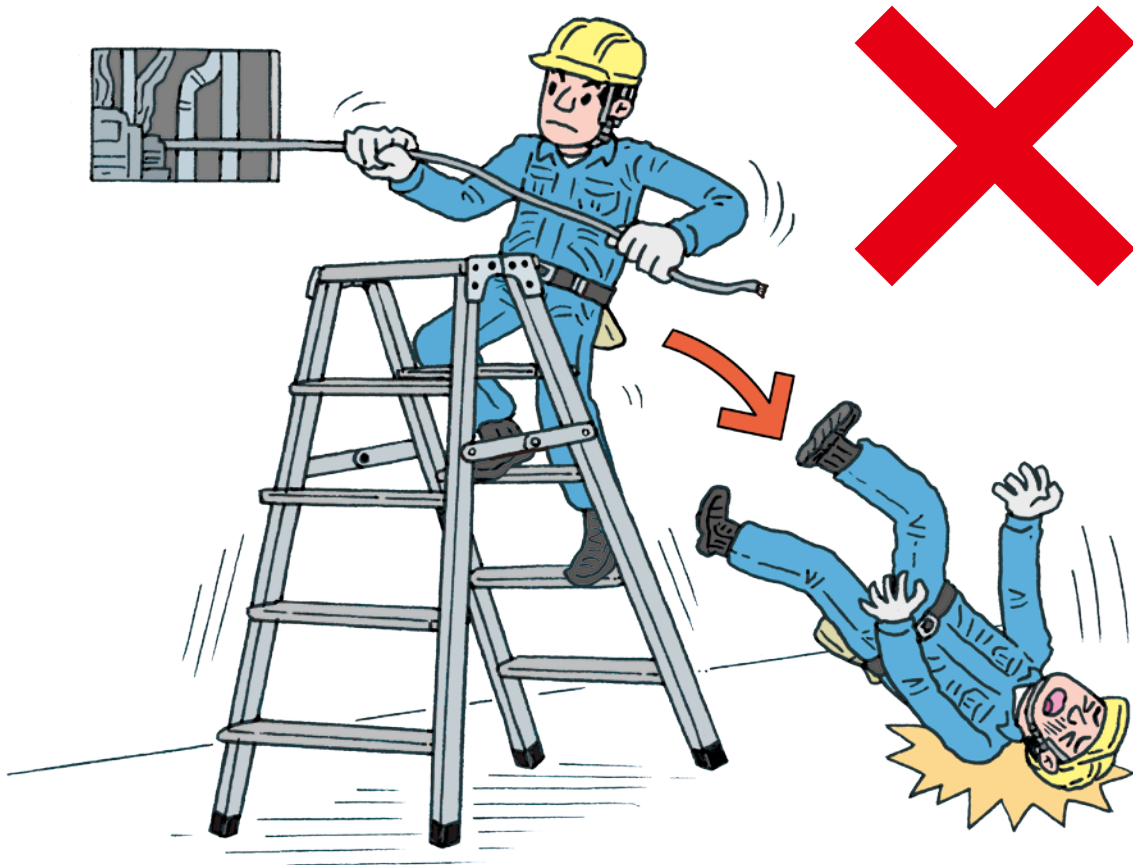
अस्थिर ठाउँहरूमा प्रयोग गर्नुहोस्।

नन्-स्लिप जाँच गर्नुहोस्



सँधै उपकरण प्रयोग गर्नुअघि निरीक्षण गर्नुहोस्।

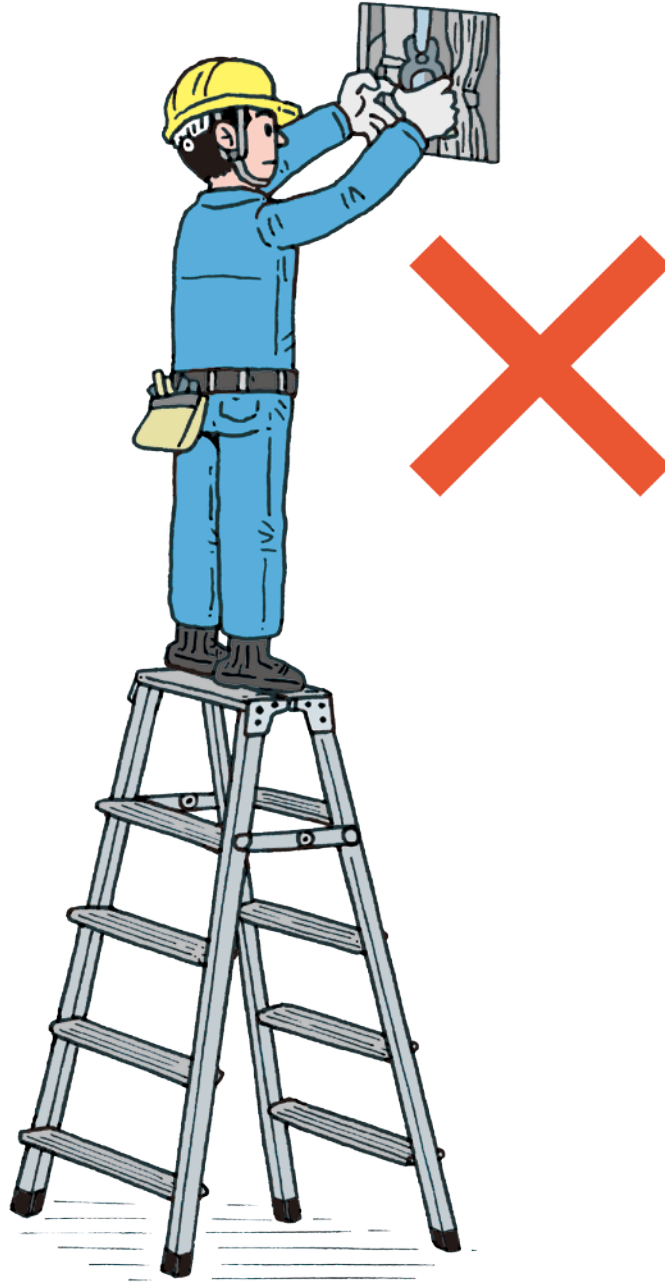
(2) काममा प्रतिक्रिया बलले गर्दा खस्ने



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. धकलन वा तान्नको लागि बल नलगाउनुहोस्। प्रतिक्रियाले गर्दा खस्ने वा झर्ने जोखिम हुन्छ।
2. आफ्नो शरीर बाहिर ननिकाल्नुहोस्।
3. सन्तुलन गुमेमा, खस्ने वा झर्ने जोखिम हुन्छ।

(3) साँढीको शीर्ष भर्‍याङमा उभिँदा खस्ने



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. शीर्ष डेकमा काम नगर्नुहोस्।
2. साँढीको भर्‍याङतिर आफ्नो ढाड फर्काएर काम नगर्नुहोस्।
3. साँढीको भर्‍याङमा सन्तुलन गुमाएर खस्ने वा झर्ने जोखिम हुन्छ।

(4) वर्कबेन्चमा कामदारको ढाडतिरबाट तल झर्दा खस्ने

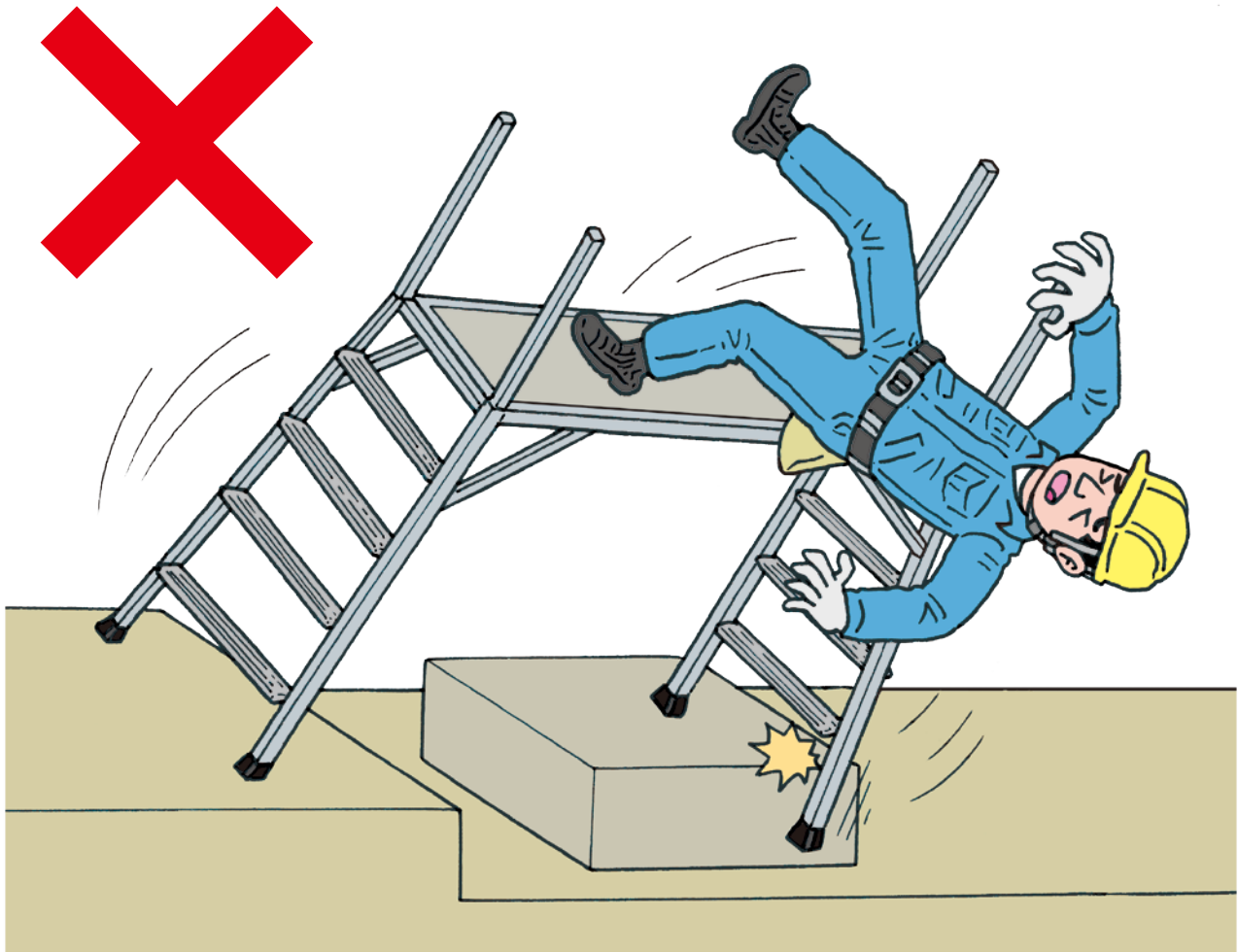


ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. साँढीको भर्‍याङ्तिर आफ्नो ढाड फर्काएर तल नझर्नुहोस्।
2. तपाईं साँढीको भर्‍याङ्बाट आफ्नो खुट्टाको आधार गुमाउनुहुन्छ भने खस्ने वा झर्ने जोखिम हुन्छ।
3. आफ्नो हातमा वस्तुहरू लिएर माथि र तल नगर्नुहोस्।
4. माथि र तल गर्दा, वस्तु नसमात्नुहोस् र तीनतिर आड लगाएर उठाउनुहोस्।

* तीनतिर आड लगाउने: शरीरलाई दुवै हात र खुट्टाहरूका 4 मध्ये 3 बिन्दुमा आड लगाउनुहोस्

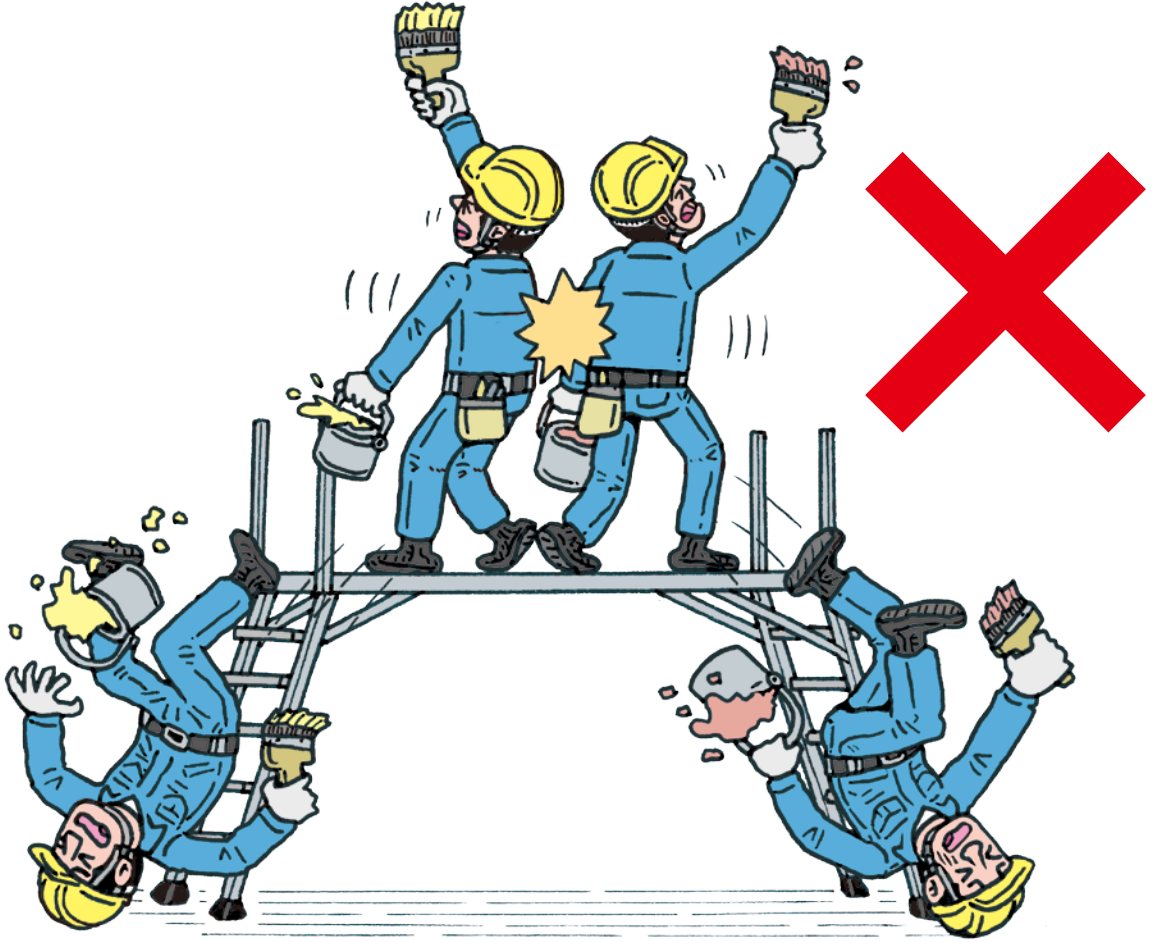
(5) समतलमा वा भिन्न स्तरको ठाउँमा स्थापना गर्दा खस्ने



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. भिन्न स्तर भएको ठाउँमा वर्क प्लेटफर्म स्थापना गरेर काम नगर्नुहोस्।
2. सन्तुलन राख्न असफल हुँदा वर्कबेन्चबाट खस्ने जोखिम हुन्छ।
3. असमान, नरम वा चिप्लने क्षेत्रहरूमा स्थापना नगर्नुहोस्। वर्क प्लेटफर्म असन्तुलित हुन सक्छ जसले खस्न सक्ने जोखिमलाई निम्त्याउँछ।

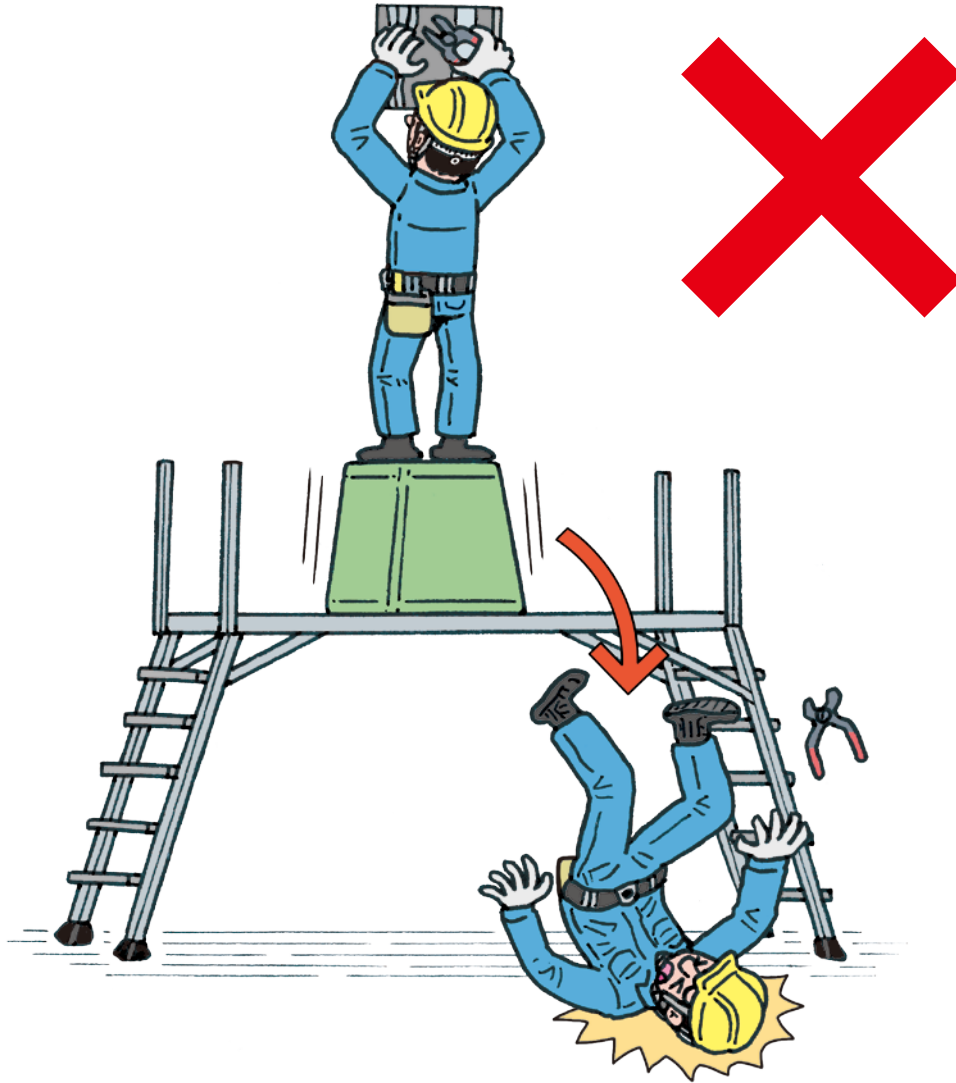
(6) दुईजना मानिस वर्क प्लेटफर्ममा गए र खसे



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. समान समयमा वर्क प्लेटफर्ममा दुई वा सोभन्दा बढी मानिसले काम नगर्नुहोस्।
2. समान समयमा वर्क प्लेटफर्ममा दुईजना मानिसले काम गरेमा, कामदारहरूले एकअर्कालाई पार गर्न सक्छन् र सन्तुलन बिग्रिएर खस्ने जोखिम हुन्छ।

(7) वर्कबेन्चबाट वर्क प्लेटफर्मको शीर्ष डेकमा खस्ने



ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

1. उपयुक्त उचाइमा वर्क प्लेटफर्म स्थापना गरेर काम गर्नुहोस्।
2. वर्कबेन्चलाई वर्क प्लेटफर्मको डेकमा राखिन्छ भने, सन्तुलन गुम्नेछ र खस्ने जोखिम हुन्छ।
3. तपाईं अर्को वर्क प्लेटफर्ममा काम गर्दा, तपाईं तल झर्नुपर्छ र जानुपर्छ।
4. तपाईं अर्को वर्क प्लेटफर्ममा जानुहुन्छ भने, वर्क प्लेटफर्म यसमा खस्न सक्छ र झर्ने जोखिम हुन्छ।

(8) वहनीय वर्क प्लेटफर्मको सुरक्षित प्रयोगका लागि सावधानीहरू (सारांश)

- आफ्नो हातमा वस्तु लिएर माथि र तल नगर्नुहोस्। आफ्नो हातले ग्याब स्टिकलाई समातेर माथि र तल गर्नुहोस्।
- उचाइको लागि उपयुक्त वर्कबेन्च स्थापना गर्नुहोस्। तन्केर वा आफ्नो खुट्टाका औंलाहरूमा काम नगर्नुहोस्।
- शरीर बाहिर ननिकाल्नुहोस्। निर्माण गरिएको संरचना नजिक स्थिरतापूर्वक वर्क प्लेटफर्म स्थापना गर्नुहोस् र शीर्ष डेकमा काम गर्नुहोस्।
- शीर्ष डेकमा अनावश्यक वस्तुहरू नराख्नुहोस्। वर्क प्लेटफर्ममा वस्तु राख्नाले ठोक्किन सक्छ। कृपया आफ्नो खुट्टालाई ध्यान दिनुहोस्।
- वर्क प्लेटफर्ममा भित्ता वा वस्तुहरूलाई बलपूर्वक धक्कल्ने वा तान्ने काम नगर्नुहोस्। प्रतिक्रियाले गर्दा खस्ने जोखिम हुन्छ।
- शीर्ष बेन्चमा रहेका वस्तुहरू सहितको वर्क प्लेटफर्मलाई नसान्नुहोस्। वर्क प्लेटफर्मलाई सान्नुअघि, वस्तु झिक्नुहोस्।
- शीर्ष डेकमा बेन्च वा बाकस नराख्नुहोस् र यसमा काम नगर्नुहोस्।
- एउटा वर्क प्लेटफर्मबाट अर्कोमा नसान्नुहोस्। तपाईंले तिनीहरूलाई झारेपछि सान्नुपर्छ।
- समान समयमा वर्क प्लेटफर्ममा दुईजना भन्दा बढी मानिस नजानुहोस्।