



जापानमा स्वागत छ !

# जापानमा शापियार्ड वा कारखानाहरुमा काम गर्नेहरुका लागि

वदिशी कामदारहरुको स्वस्थ र सुरक्षति  
कार्य वातावरण कायम गर्ने तालमि सामग्रीहरु

मार्च 2020

जहाजनर्माणमा सुरक्षा र स्वास्थ्य अभिवृद्धिका लागि शप्टरयि मुख्यालयहरु

# सर्वप्रथम

सबैलाई नमस्कार ।

हामीले यो ब्रोसर जापानमा आउनु भएका सबैजना शपियार्ड वा कारखानाहरुमा काम गर्दा बनिा कुनै चोटपटक सुरक्षति रुपले काम गर्न सक्नुहोस् भन्ने उद्देश्यले बनाएका हौं ।

जापानमा अरु देशबाट काम गर्नका लागिआएका तपाईं जस्तै धेरै मानसिहरु छन् । वषिम वातावरण रहेको दैनिकि जीवनमा सीप हासलि गर्न र सहज अनुभव गर्नका लागि तपाईंले गर्नु परने महत्वपूर्ण कार्य भनेको चोटपटक मुक्त रहने र दुर्घटना एवं संकटहरुमा बच्नु हो । आफ्नो सुरक्षा र स्वास्थ्यको लागि यस ब्रोसरलाई प्रभावकारी ढंगले प्रयोग गर्नुहोस् ।

हामी आशा गर्छौं कि तपाईंको जापान बसाइ तपाईंको लागि एउटा अमूल्य अनुभव बनोस् ।

## CONTENTS

[सामग्रीहरु]

- सुरक्षा भनेको, सुव्यवस्था / सरसफाई / स्वच्छता / अनुशासनबाट !.....P3  
"5S वधि - सुन्दर कार्यस्थलमा सुरक्षति काम गर्नको लागि"
- काममा सुरक्षा : वेल्डिंग 1.....P4  
"वेल्डिंग कामदारका लागि किपडा र सुरक्षा सामग्री"
- काममा सुरक्षा : वेल्डिंग 2.....P5  
"वेल्डिंग गर्न तयारी गर्दा"
- काममा सुरक्षा : वेल्डिंग 3.....P6  
"वेल्डिंगमा सम्भाव्य खतराहरु"
- काममा सुरक्षा : वेल्डिंग 4.....P7  
"वेल्डिंग पछि सिफा गर्ने तरिका"
- काममा सुरक्षा : पेन्टिंग 1.....P8  
"रङ लगाउने कामदारहरुका लागि किपडा र सुरक्षा सामग्री"
- काममा सुरक्षा : पेन्टिंग 2.....P9  
"रङ लगाउने तयारी गर्दा"
- काममा सुरक्षा : पेन्टिंग 3.....P10  
"पेन्टिंगमा सम्भाव्य खतराहरु"
- काममा सुरक्षा : पेन्टिंग 4.....P10  
"रङको कामपछि गिरनि सरसफाई"
- अग्लो ठाउँहरुमा सुरक्षति रुपमा काम गर्नको लागि.....P11  
"चप्लानि र लड्ने जस्ता धेरै घटनसक्ने दुर्घटनाहरुबाट बच्न"
- आपतकालीन अवस्थाहरुलाई कसरी सम्हाल्ने.....P13  
"शान्त रहनुहोस् र आफ्ना सहकर्मीहरुलाई तुरुन्त बोलाउनुहोस्"
- आफ्नो तनमन ख्याल राख्नुहोस्.....P14  
"स्वस्थ शरीर र मनले रमाईलोसँग खुशी भई काम गर्नुहोस्"



# सुरक्षा भनेको, सुव्यवस्था / सरसफाई / स्वच्छता / अनुशासनबाट !



## 5S वधि-सुन्दर कार्यस्थलमा सुरक्षति काम गर्नको लागि-

काम गर्ने सबैको सुरक्षा र स्वास्थ्य सुरक्षाको लागि 'सुन्दर कार्यस्थल' लाई कायम राख्न आवश्यक छ। 5S वधिले S बाट शुरु हुने पाँच वटा मुख्य बुँदाका बारेमा सधै सचेत हुनाले काम गर्ने सबै मल्लि 'सुन्दर कार्यस्थल' को निर्माण गर्न सकिन्छ।

### व्यवस्थति गर्नुहोस्

### Seiri

के कुरा आवश्यक छ भन्ने पहिचान गर्नुहोस् र अनावश्यक सामग्रीहरु हटाउनुहोस्।



### सफा राख्नुहोस्

### Seiton

आवश्यक सामग्रीहरुलाई यथास्थानमा सफा राख्नुहोस् ताकि तयसलाई चाहिएको बेलामा सजिलै प्रयोग गर्न सकियोस्।



### सफा गर्नुहोस्

### Seisou

आफ्नो कार्यस्थललाई फोहोर कुराहरुबाट टाढा राख्नुहोस्।

### स्वच्छता

### Seiketsu

आफ्नो कार्यस्थललाई सधै व्यवस्थति र सफा राख्नुहोस्।

### अनुशासन

### Shitsuke

व्यवस्थति, सफा र स्वच्छता सँगसँगै नियमहरुको पालान गर्न पना सकिनुहोस्।

## 5 S 活動を

## 推進しよう!!





# "काममा सुरक्षा : वेल्डिंग"



## 1: वेल्डिंग कामदारका लागि कपडा र सुरक्षा सामग्री

वेल्डिंग भनेको धातुको टुक्राहरुलाई तताएर जोड्ने प्रक्रिया हो। यस प्रक्रियामा आगोको प्रयोग हुने हुनाले पोल्ने वा डड्ने जस्ता दुर्घटनाहरुबाट बच्न सचेत रहनुहोस्।

### ■ वेल्डिंग गर्दा लगाउनु पर्ने कपडा

आगो नरिोधक कपडा प्रयोग गर्न र शरीरका छालाहरु ढाक्न सबै बटनहरु लगाउनुहोस्।



### ■ भतिरि पहिरिनहरु (सूती)

सूतिका भतिरि पहिरिनहरु लगाउनुहोस्। (सन्थेटिकि फाइबरले बनेका भतिरि पहिरिनहरु जल्दाखेरि पग्लने र छालामा टाँसनि भएकाले खतरा हुन्छन्।)

### ■ सुरक्षति जुत्ता

सधैँ अग्नि नरिोधक छालाका सुरक्षा जुत्ता-चप्पल लगाउनुहोस्। कुनै सामान माथिबाट खुट्टामा खस्दा वा कुनै गहरौँ बस्तुले थचिदा खुट्टालाई बचाउन इनस्टेप प्रोटेक्टर लगाउनुहोस्।



### ■ सुरक्षा मोताहरु

सधैँ सुरक्षा लोताहरुले पाइन्टका बाहुलाहरुलाई कस्नुहोस् ताकि ती बाहुलाहरु कतै नअड्कउिन् र नचयापउिन्।



### ■ इयर प्लगहरु

कारखानामा चर्को हल्ला र कोलाहल हुने भएकोले इयर प्लग लगाउनुहोस्।



### ■ धुलो नछरिने मास्कहरु

सधैँ धुलो नछरिने मास्कहरु लगाउनुहोस्। वेल्डिंगबाट आउने वषालु धुवाँहरुले न्युमोकोनओससि हुनसक्छ।



### ■ हेल्मेट

आफ्नो शरिको सुरक्षाका लागि सधैँ हेल्मेट लगाउनुहोस्। हेडब्याण्ड र चउिँडोको बेल्ट सधैँ बाँधनुहोस्।



### ■ शतिल कालो चस्मा

सधैँ कालो चस्मा लगाउनुहोस् वा अनुहार ढाक्ने फेस शिल्ड प्रयोग गर्नुहोस्। यदतिपाईले नाडगो आँखाले वेल्डिंगको ज्वाला हेरिनु भयो भने तपाईँका आँखाहरुको सतह जलन सक्छ।



### ■ सुरक्षा चस्माहरु

ग्रन्डिङ\* प्रक्रियामा घोट्टा या काट्टा उछट्टिएका टुक्राहरुबाट आफ्नो आँखाको सुरक्षाको लागि सधैं चश्मा लगाउनुहोस् ।



### ■ अग्निप्रतरीधी हुड

तपाईंका कठालोबाट झल्लिकाहरु छरिन नदनि अग्निप्रतरीधी हुड र हेल्मेट लगाउनुहोस् ।



### ■ लामो पञ्जाहरु

टाउको भन्दा अग्लो ठाउँमा गरिने वेल्डिंगमा लामो पञ्जाहरु लगाउनुहोस् झल्लिकाहरु तपाईंका पाखुरा, कपडामा खसेर जलाउन सक्छन् ।



### ■ छालाको सुरक्षा पञ्जाहरु

वेल्डिंग गर्दा सधैं छालाको सुरक्षा पञ्जाहरु लगाउनुहोस् । (नाङ्गो हात वा फेब्रिक पञ्जाहरु लगाउँदा उडेर आउने झल्लिकाहरुले तपाईंको हातहरु जल्न सक्छ ।)



### ■ लड्नबाट बचाउने उपकरण

अग्लो उचाईमा काम गर्दा सधैं लड्नबाट बचाउने उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस् । सबै बकलहरु सुरक्षित साथ बाँध्न नभुलनुहोस् ।



## 2: वेल्डिङ गर्न तयारी गर्दा

### ■ खतराको पूर्वानुमान (KY)

वेल्डिंग गर्नु अगाडि सुरक्षाको लागि तपाईं वरपर कुनै खतरा छन् कि भन्ने जाँच गर्न खतराको पूर्वानुमान गर्नुहोस् वा "ककिेन योची" गर्नुहोस् जस्तै तल सूचीवद्ध गरिएका बुँदाहरु ।

- ब्लकका छेउहरुमा कर्नर गार्डहरु छन् ?
- के खाल्डोहरु/खुला ठाउँबाट खस्ने जोखिमि छ ?
- वेल्डिंगबाट नसिकने आगोले नजकै कुनै कुरामा आगो लाग्न सक्छ ?
- तापका कारण वसिफोट हुन सक्ने कुनै स्प्रे क्यानहरु छन् ?
- आगोका कुनै स्रोतहरु छन् ? फायर एक्स्टिगिसर छ ?
- के आगोका स्रोतहरु प्रतबिन्धति गरिएका छन् ?



### ■ वायरिंग क्याबटायरहरु

वेल्डिंग मेसिनको क्याबटायर वायरिंग गर्दा केवलले अरु कामदारहरुलाई बाधा नगरोस् भन्नि होश पुर्याउनुहोस्। कामदारहरु क्याबटायर र वदियुतीय कोडहरुमा अलझिएर दुर्घटनामा पार्न सक्छन्।



- लामो वदियुतीय कोड वा पाइपहरु प्रयोग गर्दा आर्क ह्यांगर जस्ता औजार प्रयोग गरेर सम्भव भएसम्म टाउको भन्दा माथिको उचाईमा राख्नुहोस्।
- टाउको भन्दा माथिको उचाईमा गरनि वायरिंगको उचाईमा पनधियान दनिहोस् ताका मानसिहरुको घाँटीमा तार नअलझायोस्।
- वकिल्प नभई भुईँमा वायरिंग गर्नु परेमा भुईँमा वायरिंग ट्रे राख्ने जस्तो औजार प्रयोग गरेर तारहरुलाई संगै राख्नुहोस्।



## 3: वेल्डिंगमा सम्भाव्य खतराहरु

### ■ खस्ने वा लड्ने जोखिमहरु

उचाईमा वेल्डिंग काम गर्दा फेस सल्लिडले हेरन अफ्ठ्यारो बनाउने हुँदा खस्ने वा लड्ने जोखिम हुन्छ। त्यसैले त्यस्तो ठाउँमा सधैँ फल प्रोटेक्टर लगाउनुपर्छ। नश्चिति अवस्थाहरुमा सुरक्षा सावधानी अपनाउनु नै पर्छ। उदाहरणका लागि, यदि तपाईँ ब्लकको कनारमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने भित्तामा क्ल्याम्प राख्नुहोस् ताका आफ्नो फल प्रोटेक्टर उपकरण त्यसमा झुन्ड्याउन सकियोस्।



### ■ वदियुतीय झडकाहरु

मानव शरीर वदियुतको सुचालक हुन् त्यसैले तपाईँले वेल्डिंग रडलाई नाङ्गो हातले समात्दा वदियुतीय झडका लाग्ने गर्छ। वदियुतीय झडका खतरनाक हुन्छ कनिका यसले मांसपेसीलाई अररो पारेर शरीरलाई पारालाइसिस गरेर मृत्यु पननिमित्त्याउन सक्छ। वेल्डिंग रड चलाउँदा सधैँ सुक्खा छालाको पञ्जाहरु प्रयोग गर्नुहोस् (भजिका पञ्जाहरुले वदियुतीय झडका नमित्त्याउन सक्छन्)।

आर्क वेल्डिंग मेसिन खोल्दाखेरि सधैँ वदियुतीय झडकाबाट सुरक्षा दनि उपकरणको स्थिति हेरनुहोस् र यसलाई ग्राउण्ड गर्नुहोस्।



### ■ डढ्ने वा जल्ने जोखिमि

वेल्डिंगका क्रममा कपडामा आगो लाग्ने वा जल्ने डर हुनसक्छ। वेल्डिंग गर्दा फायर एक्स्टिङ्गिसरको अवस्था जाँच गर्नुहोस् र काम गर्दा आगो नभिउने पानी तयार गरेर राख्नुहोस्।



### ■ करेनको मुनिकाम गर्दाको जोखिमि

करेनको लोडका कारण करेनको मुनिकाम गर्नु खतरा हुन्छ। तपाईँले करेन चलन लागेको साइरन सुनुभयो भने करेन कहाँ छ हेरनुहोस्, तपाईँमाथिबाट जान लागेको हो भने हेरनुहोस् र काम छोडेर सुरक्षित स्थलमा जानुहोस्। अझै, तपाईँको वरपर तपाईँका सहकर्मीहरु पनिकाम गरिहेका हुनसक्छन् उनीहरुलाई पनखतराको जानकारी गराउनुहोस्।



## 4: वेल्डिङपछि सफा गर्ने तरिका

### ■ पावर बन्द गर्ने र ग्राउण्ड तार हटाउने

हरेक पटक प्रक्रिया समाप्त गरेपछि सरसफाइ गर्नुहोस्। अर्घा बिद्दै गर्दा सधैँ सरसफाइ गर्ने बानीको विकास गर्नुहोस्। कामसकेपछि सरसफाइ गर्दा कुनै टर्च वा होल्डरले स्टलिलाई नछोओस् कनिका यसले झल्का नकाल्न सक्छ। पावरलाई उचित तवरले बन्द गर्न र त्यही समय ग्राउण्ड तार हटाउन नबर्सनुहोस्।



### ■ क्याबटायरहरु संकलन

क्याबटायर, ग्राउण्ड तार, वदियुतीय केवल आदलाई उचित तरिकाले बेरेर व्यवस्थिति राख्नुहोस् ताका तिनीलाई पछि पनिसजलै प्रयोग गर्न सकयोस्।



### ■ सरसफाइ

वेल्डिङपछि छरएका फोहोर टुक्राटाक्रीहरु सफा गर्नुहोस्। यस कार्यलाई सजिलो बनाउन नश्चिती कुचो, डस्टप्यान र फोहोर राख्ने भाँडो तयार गर्नुहोस्। फोहोरहरुलाई औधयोगिकि फोहोर र पुनः प्रयोग गर्न सकनि सामग्रीहरुमा वभिजन गर्नुहोस् र तोकिएको संकलन भाँडोमा राख्नुहोस्।



## COLUMN-01

### आगलागीको कारणबाट हुने जोखमि

तपाईंले अग्नि प्रतरीधात्मक पदार्थबाट बनेको वेल्डिङ गर्दा लगाउनका लागि बनाएको कपडा लगाउनु परदछ। आगो नछरिने पदार्थहरु वशिष पदार्थ हुन् जसले आगोका झल्का वा ज्वालाहरु पक्रीए पन आगो सलकनि ददिनन्। कपडाको रुपमा प्रयोग गरनि प्रज्वलनशील पदार्थहरुले वेल्डिङका क्रममा सजलै आगो पक्रनिछन्। त्यसैले तनिमा गम्भीर जलनको धेरै जोखमि हुने भएकोले वेल्डिङ गर्दा अग्नि प्रतरीधात्मक पदार्थबाट बनेको लुगा लगाउने सुझाव दनिछौ।

70 डिग्री सेल्सियस तापक्रममा पर्दा एक सेकेण्डमै पन मानसिको छाला जलछ (जस्तै: छालाका तन्तुहरु नाश हुन्छन्)। जलेको ठाउँ र छाला बगिरेको हदमा नरिभर भएर जलनको गम्भीरता पहिलोदेखि तेस्रो डिग्रीसम्म फरक-फरक हुन्छन्। साधारणतय: तपाईंको शरीरको 30% भन्दा बढी दोस्रो वा

तेस्रो डिग्री जलन भएको छ भने यसले तपाईंको पुरै शरीरलाई असर गर्छ र खराव अवस्थामा मृत्यु पनहिनुसक्छ। वेल्डिङ गर्दा छाला पुरै ढाक्नुको बाहेक सूतिका भतिरि वस्त्रहरु लगाउनुहोस्। (केहभिएर जल्दाखेरि पन छालामा कम टाँसीन्छ) र अवश्यपन जलनका घटना हुन नदनि आगो प्रतरीधात्मक कपडा लगाउनुहोस्।





# "काममा सुरक्षा : पेन्टगि"



## 1: रङ लगाउने कामदारहरूका लागि किपडा र सुरक्षा सामग्री

पेन्टगिमा अर्गानिकि घोलकहरु रहेका हुन्छन् । त्यस्ता अर्गानिकि घोलकहरुबाट अत्यन्त प्रज्वलनशील र वषिलु ग्यासहरु हुन्छन् जसले वषिक्रता र वसिफोटन जस्ता घटना नमित्याउन सक्छन् । सुरक्षति तवरले काम गर्नका लागि उचित कपडा र सुरक्षा अपनाउनुहोस् ।

### ■ पेन्टगि र पेन्टगि गर्दा लगाउने कपडाहरु

तपाईंको सबै छाला ढाक्नका लागि सबै जपिर र बटनहरु लगाउनुहोस् ताकी यसले तपाईंको शरीरमा रंग लाग्नबाट जोगाउँछ ।



### ■ पेन्टगिका लागि सुरक्षा फुटवेयर

पेन्टगिको काम गर्दा नचपिलनि सोल भएको जुत्ता लगाउनुहोस् । तपाईंका पाइन्टका बाहुलाका छेउहरु कतै नअल्झाउिन् र नअड्कउिन् भनेर तनिलाई भतिर कसलियो तरकाले राख्नुहोस् ।



### ■ लड्नबाट बचाउने उपकरण

उचाईमा काम गर्दा सधैँ लड्नबाट बचाउने उपकरण लगाउनुहोस् । सबै बकलहरु सुरक्षति तरकाले बाँध्नुहोस् ।



### ■ एन्टीग्यास मास्कहरु

पेन्टगि गर्दा सधैँ एन्टीग्यास मास्क लगाउनुहोस् । मास्क लगाईसकेपछि कससएिको नकससएिको जाँच गर्न फटि चेकर प्रयोग गर्नुहोस् ।



### ■ हेल्मेटहरु

आफ्नो टाउकोको सुरक्षाको लागि सधैँ हेल्मेट लगाउनुहोस् । हेडब्याण्ड र चरिँडोको लोता बाँध्नुहोस् ।



### ■ भेन्टिलेटरहरु

पेन्टगिको काममा नाक र मुखबाट ताजा हावा सधैँ छरिनु आवश्यक हुन्छ, तसरथ भेन्टिलेटर लगाउनुहोस् ।



### ■ इयर प्लगहरु

कारखानामा चर्को हल्ला र कोलाहल हुनेभएकोले इयर प्लग लगाउनुहोस् ।





## ■ सुरक्षा चस्माहरु

पालसि गर्दा धातु र टुक्राहरु तपाईंको आँखामा पस्न नदनि सधैं सुरक्षा चस्मा लगाउनुहोस्।



## ■ पञ्जाहरु

चोटपटकबाट बच्न सधैं पञ्जाहरु लगाउनुहोस्। हावा रहति पेन्ट स्प्रेयरहरुले रंगलाई उच्च चापमा फ्याल्छन् जुन तपाईंको शरीरमा छरिन सक्छ।

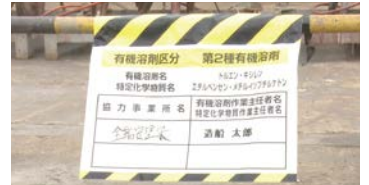


## 2: रङ लगाउने तयारी गर्दा

### ■ खतराको पूर्वानुमान (KY)

पेन्टगि गर्नु पूर्व सुरक्षाको लागि तपाईंको वरपर कुनै खतरा छन् कि भन्ने जाँच गर्न खतराको पूर्वानुमान गर्नुहोस् वा "ककिेन योची" गर्नुहोस् जस्तै तल सूचीवद्ध गरिएका बुँदाहरु।

- उचाईमा काम गर्नका लागि तयसता ठाउँहरुमा स्टेज प्ल्यांकहरु राखिएका छन् ?
- रंगहरु प्रयोग गरिने ठाउँलाई सुरक्षित गर्न बारहरु लगाईएका छन् ?
- के त्यहाँ "प्रवेश नषिध" भनेर सूचना राखिएको छ ?
- के त्यहाँ फायर एक्स्टिगिसिटर राखिएको छ ?
- के आगोका स्रोतहरु प्रतबिन्धित गरिएका छन् ?
- के कानूनले तोके अनुसार त्यहाँ अपरेसनल प्रमुखको नाम स्पष्ट देखिनिगरी राखिएको छ ?



### ■ हावा द्युबहरुको वायरगि

हावाको चुहावट रोक्नका लागि हावाका द्युबहरुलाई सुरक्षित तरिकाले जोड्नुहोस्। कामगर्ने ठाउँमा तनीहरुको वायरगि गर्दा टाउको भन्दा माथिबाट वायरगि गर्नुहोस् र ट्रेहरुको प्रयोग गरि अन्य प्रयोगकर्ताहरुलाई हुनसक्ने बाधाबाट बचाउनुहोस्।



### ■ पाइपहरुको जाँच गर्न

हावारहति रंग स्प्रेयरमा जोडिएका पाइपहरुलाई प्रयोग गर्नु अगाडी सधैं जाँच गर्नुहोस्। त्यहाँ प्वाल वा चरिा नपरेको र जोडिएका ठाउँहरुमा कस्सलोगिगरी जोडिएको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। उच्च चापमा स्प्रे गरिएको रंग मानसिको शरीरमा छरि नकिैं खतरानक हुनसक्छ।



### ■ स्प्रे गन जोड्दा

पाइपमा स्प्रे गन जोड्दा तपाईंले पाइपलाई जस्तै यसलाई पनि जाँच गर्नुहोस् र उच्च चापबाट हुन सक्ने रंग चुहुने खतराबाट जोगनि यसलाई कस्सलिसँग जोड्नुहोस्।



### ■ इन्स्टल गर्ने चरणहरु

स्थरि चरणहरुको तयारी गर्नुहोस् र तनीहरुलाई प्रयोगका बेलामा नचपिलिनै वा नहल्लनिगरा राख्नुहोस् ।



## 3: पेन्टगिमा सम्भाव्य खतराहरु

### ■ वसिफोटनहरु

यदा तपाईंले हावारहति रंग स्प्रेयरलाई ग्राउण्ड नगरी स्प्रे गर्ने काम गर्नुभयो भने स्थरि वदियुतीय झलिकामै पना अता प्रज्वलनशील अर्गानकि घोलकहरु वसिफोट हुन सक्छन् । यस्ता स्थरि वदियुतबाट बच्नका लागि मेसनलाई सधै ग्राउण्ड गर्नुहोस् ।



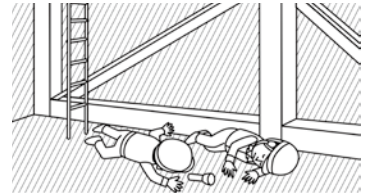
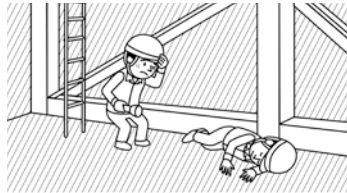
### ■ कणहरुको व्यवस्थापन

स्प्रे गर्ने सतह घोटने कार्यमा सधै सुरक्षा चस्मा लगाउनुहोस् ताकी तपाईंको आँखामा त्यसबाट नसिकने कणहरु छरिन नसक्नु ।



### ■ अक्सजिनको कर्मा

पेन्टगि गर्दा वषिलु अर्गानकि घोलकको जोखमि र साँघुर ठाउँमा काम गर्दा अक्सजिनको मात्रा कर्मा हुनाले अक्सजिन नपुग्न सक्छ । एउटा भेन्टिलेटर तयार गर्नुहोस् र पर्याप्त हावा आवतजावत हुने सुनसिचति गर्नुहोस् । साँघुरो ठाउँमा काम गर्नु अघि सधै ग्यासको नाप लनुहोस् ।



## 4: रङको कामपछि गरिनै सरसफाई

### ■ स्प्रे गनको सुरक्षा संयन्त्र

कामसकेपछि सधै सरसफाई गर्नुहोस् । एउटा काम सकिएपछि तुरुन्तै सफा गर्ने बानी बसालनुहोस् । तपाईंले काम सक्ने वतिकि स्प्रे गनमा स्टपर हालनुहोस् ।



### ■ पाइपको सरसफाई

पाइपको अवस्था जाँच गरेर यसलाई पछि पुनः प्रयोग गर्न सजिलो हुने गरि सफासँग बेरेर राख्नुहोस् ।



### ■ पेन्ट थनिरको प्रयोग गरि सरसफाई

पाइप भतिर बाँकी रहेको रंगलाई पेन्ट थनिर प्रयोग गरेर सफा गर्नुहोस् । पेन्ट थनिरहरु छट्टी उड्ने कसिमिका हुने भएकाले यसो गर्दा सधै मास्क लगाउनुहोस् ।



# चपिलनि र लड्ने जस्ता धेरै घटनसकने दुर्घटनाहरुबाट बच्न



## अग्लो ठाउँहरुमा सुरक्षित रुपमा काम गर्नको लागि

जापानी जहाज निर्माण उद्योगमा प्रायः घटिरिखने दुर्घटना भनेको उचाईबाट चपिलनि र लड्ने घटना हुन्। उचाईमा काम गर्दा यस्ता चपिलनि र लड्ने घटनाहरुबाट बच्न सावधानी अपनाउनुहोस्।



### ■ लड्नेबाट बचाउने उपकरणको प्रयोग कसरी गर्ने

ह्याण्डरेल वा ब्लक नजिकै काम गर्दा यसमा लड्नेबाट बचाउने उपकरणको अंकुश अड्काउनुहोस्। यदि अड्काउने केही नभएमा क्यारियर केवल प्रयोग गरेर त्यसमा अंकुश अड्काउनुहोस्। ह्याण्डरेल नभएको दुइ मिटर भन्दा कम उचाईको ब्लकको कनारामा त्यस अंकुशलाई अड्काउन क्यारियर राख्नुहोस्। (यति उचाईबाट लड्ने घटनाहरु असाधारण होइनन्)



### ■ चढ्दा र ओर्लदा "तीन-बिन्दु छुने" नियम लागु गर्नुहोस्

ठाडो भरेगमा चढ्दा र ओर्लदा तपाईंले "तीन-बिन्दु छुने" नियमको पालना गर्नु नै परछ। यसले थोरै समय त लनिछ तर ठाडो भरेगबाट लड्नेबाट जोगाउने यो एउटा उपयोगी वधिहो। नियम सकिनुहोस् र यसको पालना गर्नुहोस्।



### ■ लोड उठाउने डोरीको प्रयोग गर्न

उचाईमा कुनै उपकरणहरु लैजानका लागि लोड उठाउने डोरीको प्रयोग गर्नुहोस्। तीन-बिन्दु छुने नियमको पालन नगरि आफ्नो हातले बोकेर लैजानु नकि खतरा हुन्छ।



### ■ स्टेज प्ल्यांकको भार सीमा

हरेक स्टेज प्ल्यांकको भार सीमा हुन्छ। देखाईएको वजनको सीमा ननाघनुहोस्। निर्माणको तयारी गर्दा प्ल्यांकमा धेरै वजन नराख्नुहोस् र कुल वजनमा आफ्नो शरीरको वजन पनि समावेश गर्न नभुल्नुहोस्।



### ■ प्रवेशमा प्रतबिन्ध लगाउने र एक-अर्काको माथिकाम नगर्ने नियम

उचाईमा काम गर्दा माथिबाट खस्ने सामग्री वा उपकरणहरुले लाग्न सकने भएकाले तपाईंभन्दा मुनिको क्षेत्रमा अरुलाई आउन नदनुहोस्। उक्त क्षेत्रलाई बारेर स्पष्ट निर्देशनहरु दनुहोस्।





### ■ एरयिल कार्य प्लेटफर्महरुको व्यवस्थापन

बकेटका वजन सीमा हुन्छन् । ओभरलोड र चढ्ने मानसिहरुको संख्या बढी नहोस् भन्नि ध्यान दिनुहोस् । त्यसमा तोकिएको भन्दा बढी वजन नराख्नुहोस् । सलिंगि जस्ता अतउिचाईको बाधामा ध्यान नपुगि बकेटलाई धेरै माथि उठाउँदा मानसि कचिएर मरेका जस्ता गम्भीर घटनाहरु भएका छन् । सधैँ हेड गार्डको प्रयोग गर्नुहोस् ।



### ■ अपरेसन शुरु गर्नु अघि गरिने जाँचहरु

अपरेसन पूर्व सधैँ जाँच गर्नुहोस् । सम्भाव्य खतरा जाँच गर्न सवारीलाई प्लेटफर्मको चारैतिर घुमाएर हेर्नुहोस् र चढ्नु अगाडि पनि प्लेटफर्मको छेउबाट चलाएर ठिक छ कि छैन भनि जाँच गर्नुहोस् । मरमत लगमा सबैकुरा रेकर्ड गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।



### ■ आगोको लागि पानीको जाँच

इन्जनिका लागि मात्र नभएर बकेटभित्र पनि आगो नभाउनेका लागि पानी भए नभएको जाँच गर्नुहोस् । संयोगवश बकेटभित्रै आगलागी भएमा कामदारले नै सुर्वाती आगो नभाउने काम गर्नेछन् ।



### ■ लड्नेबाट बचाउने उपकरणहरुको जाँच

सवारी शुरु गर्नु अघि तपाईंले गर्नुपर्ने पहिलो काम भनेकै लड्ने रोकथाम गर्ने उपकरण राख्नु हो । यसलाई हेड गार्ड जस्तै तपाईंको कम्मर भन्दा माथि किल्पि गरेर राख्नुपर्छ ।



## COLUMN-02 "दुई दशामा" जाने खतराहरु

"दुई दशामा" जाँदा जहाँ तपाईंले एकै पटक बकेटलाई चढाउने र घेरने काम गर्नुहुन्छ, यो काम अर्तानै खतरानक हुन्छ । यस हलचलले तपाईंलाई बाधाहरु पहिचान गर्न अफठ्यारो पारछ त्यसैले बलक वा करेनमा ठोक्कनि जोखिमि हुनसक्छ । ठोक्कनि असरले कामदार बकेटबाट खस्न सक्छन् । त्यसैले सवारीलाई प्लेटफर्मबाट सावधानपिस्वक एक समयमा एक दशामा मात्र सुरक्षित तरकाले चलाउनुहोस् ।





# शान्त रहनुहोस् र आफ्ना सहकर्मीहरुलाई तपाईंले बोलाउनुहोस्



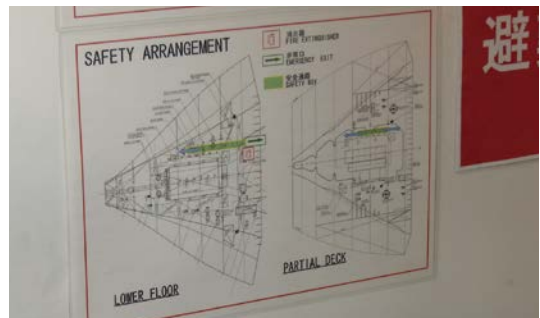
## आपतकालीन अवस्थाहरुलाई कसरी सम्हाल्ने

तपाईं जतसुकै होसयार रहे पनी अनपेक्षित आपतकालीन अवस्थाहरु आईपर्न सक्छन्। यस्ता वरिलै आईपर्ने अवस्थाहरुमा नआतर्तिके गर्ने भन्ने कुराहरु तपाईंले जाननुपर्छ।

यदि तपाईं घाइते हुनुभएमा चोटपटकलाई वेवास्ता नगरनुहोस्। तपाईंका सहकर्मीहरुलाई तुरुन्तै र ठुलो स्वरले जानकारी गराउनुहोस् र मददत माग्नुहोस्। र यस्तैगरी तपाईंको सहकर्मी घाइते भएका छन् भने तपाईंले पनि उनका लागि मददत मागीदनुहोस्। आपतकालीन अवस्थामा यसका बारेमा सबैलाई जानकारी गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

उदाहरणका लागि यदि आगलागी भएमा चर्चियाएर अरुलाई जानकारी गराउनुहोस् र साथमा शुरुवाती आगो नभाउने काम गर्नुहोस्। पानी वा फायर एक्स्टिगिसिस्त्रले नभाउन नसक्ने ठुलो आगो भएमा तुरुन्त तोकिएको सुरक्षित ठाउँतर्फ जानुहोस्। जुनसुकै समयमा पनि मानव जीवनलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ। केही पर्दा मानव जीवनलाई बचाउन AED युनिट राखिएको ठाउँ र त्यसको प्रयोगको बारेमा जानिखनुहोस्।

भूकम्प, टाईफुन, सुनामी वा बाढी जस्ता दैविक प्रकोपका घटनाहरुमा टोली नेता वा फोरमेनका निर्देशनहरुको पालना गर्नुहोस् र तुरुन्त सुरक्षित स्थलमा गई आफ्नो जीवन रक्षा गर्नुहोस्। सामान्यतया तोकिएको सुरक्षित स्थल कहाँ छ र जाने बाटो कुन हो भन्ने जानकारी राख्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ। एउटै कार्यक्षेत्रमा रहेका तपाईं र तपाईंका सहकर्मीहरुले एक-अर्काको जीवन बचाउन आपसी सहयोग गर्नुपर्छ।



# स्वस्थ शरीर र मनले रमाईलोसँग खुशी भई काम गर्नुहोस्!

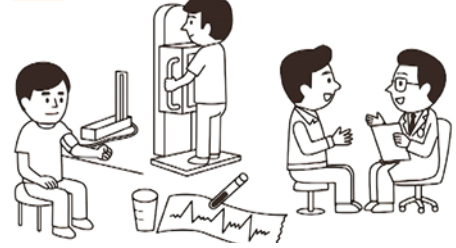


## आफ्नो तनमन ख्याल राख्नुहोस्

आफ्नो देश र परिवारहरुबाट टाढा रहेर बस्नेहरुका लागि "स्वस्थ जीवन" भन्दा महत्वपूर्ण कुरा अरु केही छैन। तपाईंले सदैव आफ्नो स्वास्थ्यको क्याल राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

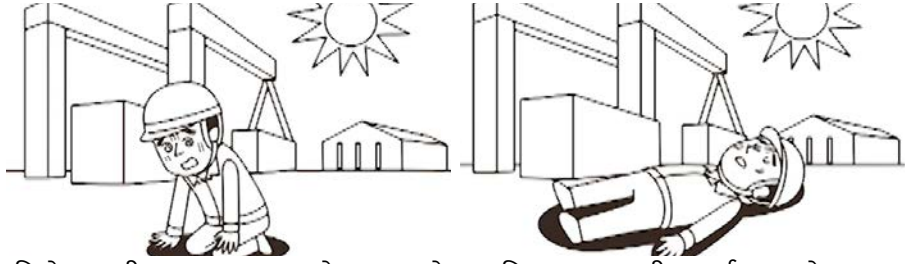
### ■ स्वस्थ शरीरका लागि स्वास्थ्य परिक्षणहरु

जापानमा तपाईंहरुले नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्नेछ। जुन आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा थाहा पाउन एउटा राम्रो अवसर हो। अवश्यपनि आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्।



### ■ हटिस्ट्रोकको खतरा

जापानको गर्मीयाम नकै तातो र आद्रतासहितको हुन्छ र त्यसैले धेरै मानसिहरुलाई हीटस्ट्रोक लाग्छ। यदि तपाईंको शरीर धेरै तात्ने वा टाउको दुख्ने जस्ता हीटस्ट्रोक हुनसक्ने कुनै



लक्षणहरु महसुस भएमा वशिराम लनुहोस्। ती लक्षणहरुका बारेमा आफ्नो हाकमि वा सहकर्मीहरुलाई भन्नुहोस् र पानी पउने जस्ता उचित उपचार गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, हीटस्ट्रोकले थोरै समयमै ज्यान लिनसक्छ।

### ■ मानसिक स्वास्थ्यको महत्व

रमाईलोसँग काम गर्नको लागि शारीरिक स्वास्थ्य मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य पनि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ। कार्यस्थलमा धेरै मानसिहरुसँग काम गर्नुपर्ने हुन्छ। मन नपरेका मानसिहरुसँग पनि काम गर्नु पर्ने हुन्छ। हाँसा वा दुरव्यवहारको सकारणमा पर्नुभएको बेलामा मात्र नभई त्यसबाहेकका कुनै कुराले चिन्तित वा हैरान गरिहेको भएमा मनमा गुम्साएर नबसि आफ्ना विश्वासला सहकर्मीहरु, टोलनिता वा फोरमेनसँग सल्लाह गर्नुहोस्।



## हीटस्ट्रोकका हुनसक्ने लक्षणहरु

- शरीर धेरै तात्ने
- रातो, तातो र सुक्खा छाला (पसनिरहति, सतहमा उच्च तापक्रम)
- सोला हान्ने टाउको दुखाइ
- रंगिटा लाग्ने/वाकवाकी लाग्ने
- धमिलो बेहोसी (असाधारण प्रतिक्रिया वा प्रतिक्रिया नै नदनि)



**■ तपाईंले थाहा पाउनु अघि नै तनावले तपाईंको दमिाग खाईदिन सक्छ**

तपाईं जापानमा हुँदा हामी तपाईंको स्वास्थ्य जाँचसँगै तनावको स्तर पनि जाँचौं। तनाव परिक्षण तपाईंको कार्य वातावरण कति स्वस्थकर छ भन्ने जाँच गर्नु हो। अवश्यपनि आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्।

**■ औद्योगिक चिकित्सकबाट तपाईंको शरीर र दमिागका बारेमा परामर्स प्राप्त गर्ने**

तपाईंको कार्यस्थलमा एकजना औद्योगिक चिकित्सक हुन्छन् जसले तपाईंलाई आवश्यक परेमा परामर्स दिन्छन्। तपाईंले उक्त चिकित्सकसँग शारीरिक मात्र नभएर मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरुका बारेमा पनि सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ, त्यसैले तपाईंसँग कुनै चिन्ता भएमा उक्त चिकित्सकलाई भेटनुहोस्।



令和 2 年 3 月 25 日 発行

発行 全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ <https://www.zensenan.org/> 電話 03-3580-1635 FAX 03-3580-1633



