

व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी हाते पुस्तिका



प्रकाशक



FNCCI

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

टेक, काठमाडौं, नेपाल

फोन:- ०१ ५३६२०६१, ५३६६५१८

<http://employers.fncci.org>

<http://www.fncci.org>

सर्वाधिकार नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ-रोजगारदाता परिषद

प्रकाशक

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

रोजगारदाता परिषद

पचली शहिद शुक्र एफएनसिसिआई मिलन मार्ग, टेकू

काठमाडौं, नेपाल

फोन: ०१-५३६२०६१/५३६२२१८/५३६६८८९

वेभ: <http://www.fncci.org>

<http://employers.fncci.org>

लेखन सहयोगी

हरी पौडेल

ईश्वर श्रेष्ठ

रिङ्कु घिमिरे

प्रथम संस्करण: २०७८

मुद्रण: तुलजा प्रिन्टिङ्ग प्रेस

व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी हाते पुस्तिका



प्रकाशक



नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

टेकू, काठमाडौं, नेपाल

फोन:- ०१ ५३६२०६१, ५३६६९१८

<http://employers.fncci.org>

<http://www.fncci.org>



FNCCI

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

Federation of Nepalese Chambers of Commerce & Industry

धन्यवाद ज्ञापन

कार्यस्थलको अवस्थाले काम गर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्य र सुरक्षामा प्रत्यक्ष असर गर्दछ । प्रत्येक श्रमिकलाई कार्यस्थलमा घटने सम्भावित दुर्घटना र काम गर्दा स्वास्थ्यमा पर्ने असर वारे जानकारी गराउनु पर्दछ । कार्यस्थललाई स्वास्थ्य र सुरक्षाको दृष्टिले सुधार गर्दै लैजानु पर्ने मान्यता प्रति सबै क्षेत्रको चासो बढ्न गएको छ । नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ-रोजगारदाता परिषदले व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य स्थितिको सुधार गर्न सहयोग पुग्ने गरी विभिन्न कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ । यसै क्रममा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य तथा जोखिमबाट बच्ने उपायका बारेमा जानकारी दिने उद्देश्यले व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था सहित व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी हाते पुस्तिका प्रकाशन गर्न पाउदा खुशी लागेको छ । यो हाते पुस्तिकाबाट कार्यस्थलमा हुने जोखिम न्यूनीकरण गर्न निकै सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरेको छु ।

हाते पुस्तिका लेखन तथा प्रकाशन गर्न सहयोग प्रदान गरेकोमा ILO नेपाल कार्यालयका निर्देशक डा. रिचार्ड हर्वाड, राष्ट्रिय कार्यक्रम संयोजक श्री प्रकाश शर्मा र सौरभ शाहलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । यो हाते पुस्तिकाको लेखन गर्नु हुने व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी विज्ञ श्री दिनेश प्रसाद शाहलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु । पुस्तिकाको प्रकाशन सम्बन्धी काममा संलग्न महासंघका उपमहानिर्देशक गोकर्ण राज अवस्थी, महासंघका वरिष्ठ विज्ञ हंसराम पाण्डेय, सहायक निर्देशक हरि पौडेल र अधिकृत रिड्कु घिमिरेलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

रामचन्द्र साँघाई

उपाध्यक्ष एवं सभापति

रोजगारदाता परिषद, नेउवामहासंघ

P.O. Box : 269, Shahid Shukra FNCCI Milan Marg,

Pachali, Teku, Kathmandu, Nepal.

Tel. : 4262061, 4262218, 4266889

Cable : FEDERATION, Fax : 977-1-4261022, 4262007

E-mail : fncci@mos.com.np

पो.ब.नं. २६९, शहीद शुक्र एफएनसीसीआई मिलन मार्ग, पचली, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

टेलिफोन : ४२६२०६१, ४२६२२१८, ४२६६८८९

तार : फेडरेशन

फ्याक्स : ९७७-१-४२६१०२२, ४२६२००७

ई-मेल : fncci@mos.com.np



सामग्रीको तालिका

१. व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको परिचय.....	१
२. उद्योगमा व्यवसायजन्य खतरा तथा जोखिमका श्रोत र त्यसका कारणहरू.....	५
३. व्यवसायजन्य स्वास्थ्य.....	८
४. व्यावसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य (OSH) मा अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठन (ILO) को मापदण्डहरू.....	१२
५. राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य नीति, ऐन र नियम.....	१३
६. उद्योगमा भएका खतरा तथा जोखिमको नियन्त्रण.....	१७
७. कार्यस्थलमा खतराजन्य रसायनिक पदार्थहरूको नियन्त्रण.....	२१
८. प्राथमिक उपचार.....	२४
९. उद्योगहरूले व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको व्यवस्थापन तथा राष्ट्रिय ऐन नियमको पालना निमित्त गर्नु पर्ने मुख्य कार्यहरू.....	२९
अनुसूची १: नमुना स्वास्थ्य र सुरक्षा नीति.....	३१
अनुसूची २: सुरक्षा तथा स्वास्थ्य समिति गठन.....	३२
अनुसूची ३: कार्यस्थल निरीक्षण सूची.....	३३

१. व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको परिचय

प्रत्येक व्यक्ति कुनै न कुनै व्यवसायमा संलग्न रहेकै हुन्छ र व्यवसायको प्रकृति अनुसार त्यहाँको व्यावसायिक वातावरण जस्तै उत्पादन, प्रशोधन, परिचालन, भण्डारण प्रकृया आदिमा संलग्न कामदारको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा अल्पकालीन वा दीर्घकालीन हानीकारक असर गर्न सक्ने विभिन्न तत्त्वहरू विद्यमान हुन सक्दछन् । व्यावसायिक वातावरण रहने जोखिम वा स्वास्थ्यमा पर्ने प्रतिकूल असरबाट बचाउन वा न्यून गर्दै स्वस्थ र सुरक्षित व्यावसायिक प्रकृया स्थापित गर्न व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको अवधारणा विकसित भएको हो ।

कार्यस्थलमा प्रयोग हुने कच्चा पदार्थ, कार्य प्रकृया, उत्पादन तथा उत्पादन प्रकृत्यामा प्रयोग हुने रसायनहरूको प्रयोगबाट व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको क्षेत्रमा विभिन्न किसिमका खतरा तथा जोखिम रहन्छ । यसबाट कामदारहरू व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा पर्ने विभिन्न असर र समस्या भोगिरहेका हुन्छन् । व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको समुचित प्रबन्धबाट श्रमिकको उत्पादकत्व अभिवृद्धि हुनुको साथै मुलुकको समग्र आर्थिक एवम् सामाजिक विकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सकिन्छ ।

उपर्युक्त सन्दर्भमा व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रणाली, सिद्धान्त तथा व्यवहारलाई दृष्टिगत गर्दै मुलुकमा स्वस्थ, सुरक्षित, एवम् व्यवस्थित कार्यस्थल निर्माण गर्न विगतको अभ्यास, अनुभव, कमी कमजोरी तथा पृष्ठपोषणका आधारमा व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको



स्थितिमा सुधार गनुपर्ने देखिन्छ । नेपाल सरकारको पन्ध्रौं योजना (आ.व.२०७६/७७-२०८०/८१) को आधारपत्रमा सबै नागरिकलाई मर्यादित रोजगारीको अवसर उपलब्ध गराउन प्रतिष्ठानहरूमा श्रमिकहरूको व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी मापदण्ड लागू गर्ने गरी कार्यनीति अवलम्बन गरिएको छ । त्यसैगरी नेपालको सविधानमा उल्लेखित नागरिकका मौलिक हक, राज्यका निर्देशक सिद्धान्त तथा नीति अनुरूप सबै प्रकारको व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिको सुरक्षा, स्वास्थ्य र कार्य वातावरणको समुचित प्रबन्ध मिलाउनका लागि समेत व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको स्थितिमा सुधार ल्याई कार्यस्थललाई स्वस्थ, सुरक्षित, व्यवस्थित एवम् मर्यादित बनाउन ठोस नीतिगत व्यवस्था गरी समन्वयात्मक ढंगले कार्यक्रम सञ्चालन गर्न जरूरी देखिएको छ ।

खतरा तथा रोगका श्रोतहरू

प्रत्येक उद्योग प्रतिष्ठानमा उत्पादनका कममा विभिन्न प्रकारका वस्तु, ऊर्जाशक्ति तथा जनशक्तिको प्रयोग हुनुका साथै थरि थरिका कृयाकलापहरू सञ्चालन हुने गर्दछन् । फलस्वरूप विभिन्न थरिका खतरा तथा जोखिमको सम्भावनाहरू रहने गर्दछन् । यस्ता खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरूका कारण अन्ततोगत्वा व्यवसायजन्य दुर्घटना तथा श्रमिकहरूमा व्यवसायजन्य रोग लाग्ने सम्भावना रहन्छ । यस्ता खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरूलाई मुख्यतया छ वर्गमा वर्गिकरण गरिएका छन् जस्तै भौतिक, यान्त्रिक, रसायनिक,

जैविक, काम र शारीरिक क्षमता तथा मनोसामाजिक आदि । यस्ता खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरूका कारण विशिष्ट प्रकारका व्यवसायजन्य दुर्घटना घट्न सक्ने तथा रोगहरू लाग्न सक्ने सम्भावना रहन्छ ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यमा सुधार एवं व्यवस्थापनबाट व्यवसायमा हुने प्रतिफल



व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य प्रत्येक व्यवसायका लागि एक अभिन्न अंग हो । व्यवसाय सञ्चालनका क्रममा उद्योगले जान अनजान एकातर्फ विभिन्न थरिका बाधा अड्चनहरूको सामना गर्नुपर्ने, थुप्रै खर्चहरू व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ भने अर्कोतर्फ संलग्न व्यक्तिको स्वास्थ्यमा समेत क्षति पुऱ्याईरहेको हुन्छ । जसलाई धेरैजसो उद्योग प्रतिष्ठानले महत्त्व दिएको हुँदैन । जसको कारण वर्षे पिच्छे उत्पादकत्वमा ह्रास आई प्रतिष्ठानको दिगो विकासमा समेत नकारात्मक प्रभाव पर्न गई अन्ततोगत्वा उद्योग नै बन्द हुने अवस्थामा पुग्न जान्छ । अन्तर्राष्ट्रिय तथा राष्ट्रिय अनुभवहरूबाट के प्रमाणित भएको छ भने व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको अवलम्बन तथा कार्यान्वयनबाट व्यवसाय वा उद्योग प्रतिष्ठान तथा व्यक्ति दुवै पक्षलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा फाईदा पुऱ्याउँछ । यसको अवलम्बन तथा कार्यान्वयनबाट व्यवसायमा आय अभिवृद्धि एवं अनावश्यक खर्च कटौती गर्न सकिन्छ भने कार्यस्थलमा विद्यमान खतरा तथा जोखिम उत्पन्न गर्ने तत्वहरूको सम्पर्कलाई न्यून गर्न सकिन्छ ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको न्यूनस्तरिय व्यवस्थापनबाट व्यवसायले अनावश्यक खर्च व्यहोर्नु पर्ने र समस्याको सामना समेत गर्नुपर्ने हुन्छ, जस्तै:-

- (क) खतरा तथा जोखिमबाट सृजित व्यय - व्यवसायजन्य रोग, व्यवसायजन्य दुर्घटना सम्बन्धी खर्च
- (ख) उत्पादन र व्यवसाय सम्बन्धी फाल्नु खर्च - गुणस्तर, उत्पादकत्वमा हुने कमी, साधनश्रोतको न्यून प्रयोग, विकार वस्तुको न्यूनीकरणमा हुने कमी,
- (ग) सामाजिक सम्बन्ध बिग्रनुको कारण सृजित व्यय आदि ।

यस प्रकारका समस्याहरू कुनै तत्कालै देखा पर्दछन् भने कुनै केही समयको अन्तरालमा मात्रै देखा पर्दछन् । कार्यस्थल वा कार्यवातावरणका कारण कुनै दुर्घटना वा रोग लागेमा सो को निराकरण गर्ने जिम्मेवारी उद्योग प्रतिष्ठानको हुन्छ । यसबाट उद्योग प्रतिष्ठानले विभिन्न थरिका खर्चहरू समेत व्यहोर्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि कुनै व्यक्तिलाई व्यवसायजन्य रोग लागेमा उक्त व्यक्तिलाई उद्योगले औषधी उपचार गराउनुपर्ने दायित्व हुन्छ भने यस्का अलावा बिरामी तथा उसको रेखदेख गर्ने व्यक्तिलाई समेत अनावश्यक रूपमा खाने बस्ने प्रबन्ध गर्नुपर्ने हुन्छ । साथै सो कार्यसँग सम्बन्धित विभिन्न सरकारी

भन्फट समेतको सामना गर्नुपर्ने तथा तिनीहरूको समाधानका लागि लाग्ने लेखापढी तथा कानूनी दस्तुर समेत व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ । साथै सम्पूर्ण खर्च व्यहोरे पश्चात् पनि उक्त व्यक्तिलाई क्षतिपूर्ति प्रदान गर्नुपर्ने जिम्मेवारी हुन्छ । यस्तै कार्यस्थलमा कुनै दुर्घटना घटेमा त्यसको जिम्मेवारी समेत उद्योग प्रतिष्ठानले नै लिनुपर्ने र विभिन्न खालका प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष खर्चहरू व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ । यस प्रकारका प्रत्यक्ष खर्चका रूपमा घाइतेलाई औषधी उपचार तथा क्षतिपूर्ति व्यहोर्नु पर्दछ भने अप्रत्यक्ष खर्चका रूपमा प्रतिष्ठानको भौतिक सम्पत्ति, यन्त्र उपकरण आदिको क्षति हुन जान्छ । साथै ऐनमा निर्दिष्ट जरिवाना तथा तत्सम्बन्धमा लाग्ने कानूनी तथा प्रशासनिक खर्च आदि समेत व्यहोर्नु पर्ने हुन्छ ।

यस्तै व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा उत्पादन तथा व्यवसायमा समेत सरोकार राखेको हुन्छ जसको कारण (क) उत्पादकत्वमा ह्रास, (ख) गुणस्तरमा ह्रास, (ग) साधन श्रोतको न्यून प्रयोग हुने गर्दछ ।

उद्योग प्रतिष्ठानमा उत्पादनका क्रममा विभिन्न थरीका कच्चा पदार्थ, सहायक पदार्थ तथा रसायनहरू प्रयोग, यन्त्र उपकरणहरूको उपयोग तथा संचालन, मालसामानको परिचालन र ऊर्जा शक्तिको उपयोग गरिने हुन्छ । विभिन्न प्रकृति तथा अवस्थामा यस्ता कच्चा पदार्थ लगायत अन्य पदार्थहरूको उपयोग गर्दा अत्यधिक मात्रामा पदार्थ खेर जाने कुरालाई नकार्न सकिँदैन, यसबाट एकातर्फ उत्पादनको परिमाणमा कमी आउने हुन्छ भने अर्कोतर्फ संलग्न व्यक्तिको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई ध्यान नदिएको खण्डमा यन्त्र उपकरणको सही उपयोग तथा संचालन नहुने र तिनीहरूको मर्मत सम्भारका लागि समेत अनावश्यक खर्च र समय नष्ट हुने गर्दछ । मालसामानको परिचालन गर्नु उद्योगका लागि एक अर्को प्रमुख कार्य हो जसलाई उचित तरिकाले संचालन नगरिएको खण्डमा अनावश्यक तरिकाले आवश्यकता भन्दा बढी मानिस तथा समय आदिको खर्च व्यहोर्नु पर्ने तथा मालसामान समेत नष्ट भएर जान सक्दछ । उत्पादन कै क्रममा अर्को अति आवश्यक तत्त्वका रूपमा रहेको ऊर्जा शक्तिको पनि उचित तरिकाले उपयोग गर्न नसकिएको खण्डमा एकातर्फ अनावश्यक रकम भुक्तान गर्नु पर्दछ भने अर्कोतर्फ विभिन्न खालका खतरा तथा जोखिमको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । कार्यस्थलको ढाँचाले समेत उत्पादनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यी सम्पूर्ण तत्त्वहरूले व्यवसायको उत्पादनमा ह्रास ल्याउनुका साथै प्रत्यक्ष असर पुऱ्याईरहेको हुन्छ ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यका कारण उत्पादकत्वमा ह्रास मात्रै नभई गुणस्तरमा समेत ह्रास आउन सक्दछ । यस्तो ह्रास आएको उत्पादनको गुणस्तर नियन्त्रण गर्नमा समेत अनावश्यक तवरले थप खर्च गर्नुपर्ने बाध्यताका साथै उत्पादन न्यून गुणस्तरीय भएको खण्डमा उत्पादनका क्रममा भएको लगानी जस्तै उपयोगमा आएको पदार्थ, उत्पादनमा लागेको समय, मानिस तथा ऊर्जा शक्ति आदि सबै खेर जान सक्दछ ।

साधन श्रोतको उचित तवरले प्रयोग तथा सदुपयोग गरिएको खण्डमा विभिन्न थरीका अनावश्यक खर्चहरू कटौती हुने र साथसाथै जोखिमबाट प्रभावित हुने व्यक्तिहरूको संख्यामा न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । साधनश्रोतको उचित तरिकाले प्रयोग गरिएको खण्डमा अधिक मानव शक्ति तथा कार्य समय घटाई न्यून जनशक्तिद्वारा प्रभावकारी ढंगले कार्य संचालन गर्न सकिन्छ भने पदार्थ तथा ऊर्जाको अनुत्पादक लगानीलाई पनि कटौती गर्न सकिन्छ ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यले प्रतिष्ठानको श्रम व्यवस्थापन सम्बन्धलाई समेत प्रभावित पारेको हुन्छ भन्ने कुराको हामीले व्यवहारिक रुपमा अनुभव गरेका छौं । व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धको उचित ज्ञानबाट प्रतिष्ठानको द्विपक्षीय सम्बन्धमा सुधार हुने भएकोले उत्पादनका क्रममा लाग्ने अनुत्पादक समय तथा बन्द हुने समयको कटौती गर्दछ । साथै यसको कार्यान्वयनबाट प्रतिष्ठानको औद्योगिक तथा समुदायसँगको सम्बन्धमा पनि सुमधुरता आउँदछ भने यस्तो सम्बन्ध स्थापित नभएको अवस्थामा व्यहोर्नुपर्ने कानूनी तथा अन्य खर्चहरूमा समेत कमी आउँछ । व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको उचित व्यवस्थापनको अवधारणाले ग्राहक, उपभोक्ता तथा जनसमुदायको भावना समेत दृष्टिगत गरी काम गर्ने हुनाले यस्ता समुदायहरूबाट आउन सक्ने दबाबहरूको उपचारका लागि अपनाउनु पर्ने कानूनी प्रकृया तथा अनावश्यक खर्चहरूलाई पनि न्यून गर्न सकिन्छ ।

समष्टिगत रूपमा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य भनेको कार्यस्थल वातावरणमा विद्यमान तत्त्वहरू जस्तै मानिस, भौतिक सम्पत्ति, यन्त्र उपकरण र प्रकृया आदिको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्नु तथा तिनीहरूबाट उत्पन्न हुनसक्ने सम्भावित खतरा तथा जोखिमको न्यूनीकरण गर्नु हो । अर्को अर्थमा भन्नु पर्दा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य भनेको दुर्घटना तथा जोखिमरहित उत्पादन प्रकृया, हानिकारक पदार्थ तथा रसायनसंगको जोखिमरहित उत्पादन प्रकृया, हानिकारक ध्वनि र कम्पनको न्यून प्रभाव, हानिकारक भार तौल परिचालन गर्न नपर्ने उत्पादन प्रकृया, जोखिममुक्त उत्पादन प्रकृया, हानिकारक एकोहोरो कार्य तथा मनोवैज्ञानिक असर पर्ने नजाने उत्पादन प्रकृया, हानिकारक प्रकाश, ताप तथा विकिरण प्रतिकूल प्रभावरहित उत्पादन प्रकृया, हानिकारक जैविक पदार्थसँग सम्पर्कमा आउन नपर्ने उत्पादन प्रकृया, मुख्य कच्चा पदार्थ तथा सहायक पदार्थको सदुपयोगयुक्त उत्पादन प्रकृया, ऊर्जा शक्तिको सदुपयोगयुक्त उत्पादन प्रकृया, यन्त्र उपकरणहरूको सही उपयोग तथा संचालनयुक्त उत्पादन प्रकृया, सामानको उचित परिचालनयुक्त उत्पादन प्रकृया, अनवरुद्ध कार्य प्रवाहका लागि उचित ढाँचायुक्त उत्पादन प्रकृया हो ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको उचित व्यवस्थापन गर्नु भनेको उत्पादकत्व र प्रतिस्पर्धात्मक लाभ हासिल गर्नका लागि एक महत्त्वपूर्ण प्रणाली /प द्धति पनि हो ।

२. उद्योगमा व्यवसायजन्य खतरा तथा जोखिमका श्रोत र त्यसका कारणहरू

कार्यस्थलमा खतरा तथा जोखिम उत्पन्न हुनुमा असुरक्षित कार्यपद्धति तथा असुरक्षित कार्यवस्था मुख्य कारण हुन् । प्रत्येक कामदारका लागि खतरा तथा जोखिमका श्रोत भनेको कामदारको सम्पर्कमा रहेको जैविक वस्तु अनि काम गर्ने स्थल, काम गर्ने वातावरण, काम गर्ने मेशिन, प्रशोधन गरिने कच्चा पदार्थ, प्रयोगमा ल्याउने रसायनहरू इत्यादि हुन् ।

यसरी कार्यस्थलमा सम्भावित कुनै किसिमको शारीरिक क्षति जस्तै- सानो घाउ लाग्नु, अङ्गभङ्ग हुनु वा मृत्यु हुनु यी सबै जोखिमका श्रोतहरूबाट हुने दुष्प्रभावका परिणाम हुन् । यस्तै काम गर्दागर्दै कामको प्रकृतिका कारणले कामदारको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक असरलाई खतराको श्रोतका दुष्परिणामको रूपमा लिन सकिन्छ । उदाहरणका लागि धुलोमा काम गर्दा खोकि लाग्नु वा फोक्सोसम्बन्धी कुनै रोग लाग्नु यी सबै खतराको श्रोतका नतिजा हुन् ।

खतराका श्रोतहरू बारे थाहा पाउनुको साथै यी श्रोतबाट उत्पन्न हुने जोखिमका विभिन्न तत्वहरू बारे जान्नु आवश्यक छ ।

खतराका श्रोत तथा जोखिम उत्पन्न गर्ने तत्वहरू

- (१) भौतिक - प्रकाश, ध्वनि, विकिरण, भूईं, मचान, ताप आदि
- (२) यान्त्रिक - पहुँच, विद्युत, यन्त्र उपकरण ज्यावल, मालसामान ढूवानी आदि
- (३) रासायनिक - विषालु र विकार पदार्थ, आगजनी, विष्फोटन, धूलो, धुवाँ, वाफ आदि
- (४) जैविक - दुषी, भाइरस, ब्याक्टेरिया आदि
- (५) काम र शारीरिक क्षमता - अधिक कार्यभार, कामको स्तर, एकोहोरो कार्य, गलत कार्यपद्धति आदि
- (६) मनोसामाजिक - काममा एकलो, एकोहोरो कार्य, काममा आलस्यता, कामको गुणस्तर, मानवीय तथा सामाजिक दुर्व्यवहार आदि

कार्यस्थलमा विद्यमान उल्लेखित तत्वहरूले वास्तविक रूपमा व्यवसायजन्य दुर्घटना तथा रोगलाई निम्त्याइनुको साथै यस्तो वातावरणको सृजना गर्न टेवा पुऱ्याइरहेको हुन्छ । यस बाहेक पनि कार्यस्थलमा विभिन्न कृयाकलापहरूले गर्दा पनि विभिन्न खालका दुर्घटनाहरू हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । जसलाई हामी खतरा तथा जोखिमका श्रोतहरू भनेर पनि चिन्दछौं ।

कार्यस्थलमा खतरा तथा जोखिम उत्पन्न हुने श्रोतहरू

जोखिम उत्पन्न गर्ने श्रोतहरूलाई मुख्यतया: दुई वर्गमा विभाजन गरी व्याख्या गर्न सकिन्छ ।

- (१) असुरक्षात्मक कार्यप्रणालीबाट हुने जोखिम
- (२) असुरक्षात्मक कार्यस्थितिबाट हुने जोखिम

(१) असुरक्षात्मक कार्यप्रणाली सृजना हुने जोखिम वा खतरा

- पूर्ण जानकारी बिना मेशिनको संचालन गर्नु वा गर्न खोज्नु
- आफ्नो सुरक्षा गर्न नसक्ने गरी काम गर्नु

- पर्याप्त चेतावनी दिन नसक्नु
- कार्यस्थलमा हिँडडुल गर्दा ध्यान नदिनु
- सुरक्षा साधनहरूको प्रयोग प्रति उदासिन हुनु
- यन्त्र तथा उपकरणको सुरक्षात्मक ढङ्गबाट संचालन नगर्नु
- अयोग्य तथा असुरक्षित यन्त्र एवं उपकरणहरूको प्रयोग गर्नु
- क्षमता भन्दा बढी बोभ उठाउनु तथा परिचालन गर्नु
- असुरक्षित अवस्था र परिस्थितिमा काम गर्नु
- व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरू प्रयोग नगरी काम नगर्नु

(२) असुरक्षात्मक कार्यस्थितिहरूबाट हुने जोखिमहरू

- बिग्रिएका यन्त्र तथा उपकरणको संचालन
- कार्य सुहाउँदो यन्त्र तथा उपकरणको प्रयोग नहुनु
- व्यक्तिमा पर्याप्त योग्यता तथा दक्षता नहुनु
- बिग्रिएको मेसिनहरूको प्रयोग
- व्यक्तिको लापर्वाही
- विपत्तिजनक कार्ययोजना
- पर्याप्त प्रकाशको व्यवस्था नहुनु
- वायुको (हावाको) सुलभ आगमनको अपर्याप्तता
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरूको कमी
- योग्यता र दक्षताअनुसार काममा नलगाउनु

जोखिमपूर्ण अवस्थाबाट हुने संकटकाम सम्भावनाहरूलाई प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा परिचित गराउन सकिन्छ ।

- (१) प्रत्यक्ष - प्रत्यक्ष जोखिमका कारणहरू यन्त्र र उपकरणहरूको संचालन
- (२) अप्रत्यक्ष जोखिमहरू - असुरक्षात्मक कार्य किन गरियो तथा कार्यस्थलमा असुरक्षात्मक स्थिति किन रह्यो भन्ने हो । यसको प्रमुख कारणहरू निम्न हुनसक्छन् -
- ज्ञान र कुशलताको कमी
 - शारीरिक बनोट या शारीरिक अनुपयुक्तता
 - अयोग्य मानवीय शास्त्रीय मूल्यांकन

दुर्घटना सृजना हुन सक्ने अवस्थाहरू

- वस्तु तथा पदार्थ खसेर वा पोखिएर
- वस्तु तथा पदार्थ माथिबाट हिड्नुले गरेर
- वस्तु तथा पदार्थहरूसँग ठक्कर खाएर
- वस्तु वा पदार्थको प्रहारबाट
- वस्तुहरूको बीचमा फसेर
- तेज गति, रफ्तार, छिट्का, बौछार निर्माण गर्ने पदार्थको सम्पर्कमा रहँदा
- तापमान, अति जाडो, रसायन तथा बिजुली आदिको सम्पर्कमा रहँदा
- विष्फोटन तथा आगलागी
- कच्चा पदार्थ तथा रसायनको परिचालन गर्दा
- हावाको आवत जावतको व्यवस्था राम्रो नहुँदा
- मेसिन मर्मत सम्भार नियमित रूपमा नहुँदा तथा उचित ढङ्गबाट प्रयोग नहुँदा
- रसायनको भण्डार तथा परिचालन अनुपयुक्त तरिका अपनाउँदा
- विषालु रसायन तथा ज्वलनशील रसायनहरूको भण्डार वा परिचालन वैज्ञानिक तवरले नगर्दा
- रसायनहरूको नामाङ्कन सबैले बुझ्ने भाषामा नहुँदा
- सुरक्षाका साधनहरू उपयोग गर्नु पर्ने अवस्था वा ठाउँमा सो उपयोग नगर्दा
- कार्यस्थल नियमित सरसफाइ नगर्दा
- ठोस तथा कार्वनिक फोहोरको व्यवस्थापन तत्कालै नगर्दा
- कामदारहरूले आफ्नो व्यक्तिगत स्वास्थ्य वा सरसफाइमा ध्यान नदिँदा
- कामदारहरूमा तालिम र ज्ञानको कमी हुँदा
- मादक पदार्थ सेवन गरी कार्य संचालन गर्दा

नेपालको परिप्रेक्ष्यमा दुर्घटना तथा जोखिमपूर्ण संकटका सम्भावनाहरूको अध्ययन गर्ने हो भने एकातर्फ प्रमुख रूपमा व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको नीतिगत व्यवस्थाको कमी कमजोरी रहेको छ भने अर्कोतर्फ देशमा विद्यमान अशिक्षा, कार्यकुशलताको कमी, बलमिचाइबाट काम गर्ने गराउने प्रवृत्तिहरू रहेका छन् ।

३. व्यवसायजन्य स्वास्थ्य

काम गर्ने व्यक्तिको भौतिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्य कायम राख्न आवश्यक पर्ने कार्य वातावरण सिर्जना गर्नु, कामदारको स्वास्थ्य प्रबर्धन गर्नु, कार्यवस्थाबाट पर्ने प्रतिकूल असरबाट बचावट गर्नु र कामदारलाई शारीरिक एवम् मानसिक रूपले स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण स्थापना गर्नु नै व्यवसायजन्य स्वास्थ्य हो ।

कामगर्ने वातावरण

- काम गर्ने स्थलमा कामदार, व्यवस्थापक, मेशिन, रसायनिक पदार्थ, भौतिक पदार्थ, सामाजिक तत्त्व र जैविक तत्त्व हुन्छन् ।
- कामदारलाई कार्य वातावरण भित्र रही काम गर्नुपर्ने हुन्छ । मानिस नै वातावरण सपार्न र बिगार्न जिम्मेवार छ । असुरक्षित र अस्वस्थ कार्य वातावरणले कामदार स्वयंलाई विभिन्न समस्याहरू देखापर्छन् भने अर्कोतिर उसको परिवार समाज तथा प्रतिष्ठानको उत्पादन, उत्पादकत्व र आम्दानीलाई समेत प्रभाव पार्दछ ।

व्यवसायजन्य रोग

- व्यवसायजन्य रोगहरू देखापर्ने निम्न कारकहरूको भूमिकाले निर्धारण गर्दछ ।
 - व्यवसायको प्रकृति
 - व्यवसायमा व्यतित गरेको समय
 - व्यवसायमा हुने हानिकारक तत्त्वको मात्रा
 - व्यक्तिगत सुरक्षाको प्रयोग
 - व्यक्तिगत रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति
- व्यवसायजन्य रोग लाग्न कार्य वातावरणले पारेको प्रभावका आधारमा निम्न वर्गमा विभाजन गर्न सकिन्छ।
 - रोगहरू जसको शुरुवात व्यवसायबाट हुन्छ ।
 - रोगहरू लाग्नुको कारणहरू मध्ये एक व्यवसाय हो ।
 - रोगहरू जसलाई बढाउन कार्य वा व्यवसायिक वातावरणले सहयोग गर्दछ ।

व्यवसायिक क्षेत्रमा देखा पर्ने केही स्वास्थ्य समस्याहरू

चिसोपनाबाट हुने स्वास्थ्य समस्या

- शरीरको तापक्रम कमहुने (Hypothermia)
- हातखुट्टाका औलाहरू सुन्निने (Chillblains) निलो हुने
- चिसोले खाने (Frost bite)

तापबाट हुने समस्या

- शरीरको तापक्रम बढ्नु (heat stroke heat hyperpyrexia)
- शरीरमा लवण तथा पानीको मात्रामा कमी हुनु
- माशपेशीमा कम्पन आउनु (heat cramps)
- धेरै तातो वस्तु वा ज्वालाले पोल्नु ।
- छिटो छिटो थकाई लाग्नु
- चक्कर लाग्नु, मुर्छा पर्नु (heat syncope)
- छाला सम्बन्धी रोगहरू लाग्नु
- मुटु तथा मृगौला सम्बन्धी समस्याहरू देखिनु

अधिक ध्वनिबाट हुने स्वास्थ्य समस्या

- रिस उठ्ने, चिढिने, थकाई लाग्ने,
- रक्तचाप बढ्ने
- काम गर्न गाह्रो हुने
- कान कराउने (Tinnitus)
- कानको जाली च्यातिने (Rupture of tympanic membrane)
- बहिरो हुनु (occupational deaf ness)
- संचारमा अवरोध आउनु वा कम सुन्नु
- दुर्घटनामा हुनु वा बढ्नु ।

प्रकाशको कमी वा अनपयुक्तकारी प्रकाशबाट हुने समस्या

- आँखा तिरमिराउने
- हेर्न असजिलो हुने
- आँखा दुख्ने,
- आँसु बग्ने
- टाउको दुख्ने
- दुर्घटनामा वृद्धि हुने ।
- मोतिबिन्दु, (Occupational cataract, Pterygium)

कम्पनबाट हुने समस्या

- वायुवीय छेदक (Pneumatic drill), कम्पनीय छिनो (vibrating chisel), स्टेरीग (steering) आदि
- रक्तसंचार प्रणाली, परिधिस्थ स्नायु प्रणाली (peripheral nervous system) र माशपेशीमा असर गर्दछ।

- हातहरू नीलो हुने, औलाहरू सेतो हुने (White fingers, Vascular- Raynaud's phenomenon)
- स्पर्शीय दुखाई थाहा नपाउने, तातोचिसो थाहा नपाउने (Peripheral neuropathy)
- हाडका जोर्नीहरू सुन्निने, जोर्नीहरू दुख्ने, (Bursitis, Frozen shoulder and other Osteo skeletal problems)

रसायनबाट हुने समस्या

- शरीरमा प्रवेश: श्वासप्रश्वास प्रक्रियाबाट, भोजनसँग र छालाबाट शोषण भएर
- प्रमुख रसायनहरू
 - लिड
 - कार्बनिक घोलक
 - अम्लिय तथा क्षारीय पदार्थ
 - खनिज तेल
 - हाइड्रोकार्बन
 - कार्बन मोनोअक्साइड
 - अन्य रसायनहरू

लिड (Lead)

- प्रयोग : ब्याट्री, पेन्ट, पेट्रोल, अटोमोबाईल
- प्रवेश : श्वासप्रश्वास, छालाबाट, भोजनसँग पाचनप्रणाली :
भाडापखाला, गोटा पर्ने, गिजामा असर
- रक्तसंचार प्रणाली : रक्तकोषिकाको कमी (रक्त अल्पता)
- स्नायु प्रणाली : मस्तिष्कको शोथ, कम्पन, मुर्च्छा पर्नु, मानसिक रोगहरू
- मुत्र प्रणाली : मृगौलाको रोग, बाथ,

हाइड्रोकार्बन

- प्रयोग : ब्याट्री, रबर, पेट्रोलियम, अटोमोबाईल
- प्रवेश : श्वासप्रश्वास, छालाबाट, भोजनसँग
- पाचन प्रणाली : पेट दुख्ने, पेटमा रगत बग्ने कलेजो सम्बन्धी रोगहरू
- छाला सम्बन्धी : एलर्जिक डर्माटाइटिस, कन्ट्याक्ट डर्माटाइटिस,
- स्नायु प्रणाली : मानसिक रोगहरू - डिप्रेसन, साइकोसिस
- श्वासप्रश्वास : छाती दुख्ने, ब्रोकाईटिस, दम,
- रक्त संचार : हात नीलो हुने हातका औला सुक्ने

कार्बन मोनोक्साईड (Carbon Monoxide)

- उत्पन्न : इन्धनको जलन
- प्रवेश : श्वासप्रश्वास,
- पाचनप्रणाली : उल्टि आउने,
- स्नायुप्रणाली : टाउको दुख्ने, कम्पन आउने, मुर्छा पर्नु, निद्रा नलाग्ने
- रक्तसंचार प्रणाली : कोलेस्ट्रॉल बढ्ने, रक्तकोषिकाले अक्सिजन लिन नसक्ने)
- मुत्रप्रणाली : मृगौलाको रोग,

कार्बनिक घोल

- प्रयोग : रवर, अटोमोबाईल, पालिस (Paint)
- प्रवेश : श्वासप्रश्वास, छाला, भोजन
- पाचनप्रणाली : पेट दुख्ने, उल्टि आउने, कलेजो सम्बन्धी रोगहरू
- छाला सम्बन्धी : एलर्जिक डर्माटाइटिस, कन्ट्याक्ट डर्माटाइटिस, डन्डिफोर
- स्नायुप्रणाली : चक्कर लाग्ने, मुर्छा पर्ने
- श्वासप्रश्वास : छाती दुख्ने, ब्रोकाइटिस, दम,
- रक्तसंचार : हात नीलो हुने (Raynaudes Phenomenon)
- मुत्रप्रणाली : मुत्रथैलीको क्यान्सर

धुलो र वाफ

- एस्बेष्टोस (Asbestos), धातुका कण तथा अन्यकणहरू
- प्रवेश श्वासप्रश्वासबाट फोक्सोमा
- छालामा टाँसिन्छन् ।
- विशेष गरेर छातीको रोग (निमोकोनियोसिस (Pneumoconiosis), ब्रोकाइटिस, दम, फोक्सोको क्यान्सर
- छाला सम्बन्धी रोगहरू

अम्ल तथा क्षार

- प्रयोग : रबर, अटोमोबाईल, ब्याट्री
- असर : स्थानीय असर ।
- पाचन प्रणाली : पेट दुख्ने, आमाशयमा प्वाल पर्ने
- छाला : पोल्ने
- आँखा : पोल्ने, अन्धोपना
- श्वासप्रश्वास : छाती दुख्ने,

४. व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य (OSH) मा अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठन (ILO) को मापदण्डहरू

अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठनको विभिन्न सम्मेलनहरूले व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यमा विभिन्न सुझावहरू तथा मापदण्डहरू दिएको छ । ती सुझाव तथा मापदण्डहरूको उद्देश्य र कार्य निम्न बमोजिम रहेको छ :

- व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको कारक तत्वहरूको रोकथाम र व्यवस्थापनको लागि राष्ट्रिय र प्रतिष्ठान स्तरमा नीतिहरूको मार्गदर्शन गर्ने, जसमा संगठनात्मक उपायहरू र व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य मापदण्डहरूका आधारभूत सिद्धान्तहरू समाहित गरिएको होस् ।
- सामान्य सुरक्षाका उपायहरूबारे राम्रो अभ्यासहरू समाहित गरिएको होस् जस्तै ध्वनि, वायु प्रदूषणको नियन्त्रण तथा कार्य वातावरणमा कम्पनको नियन्त्रण आदि ।
- आर्थिक गतिविधिका कार्य, जस्तै कृषि, खानी र निर्माण क्षेत्रमा टेवा दिने ।
- अति जोखिम विरुद्ध कार्यमा सघाउ गर्ने जस्तै व्यवसायजन्य क्यान्सरको रोकथाम र विकिरणबाट ।
- रसायनको प्रयोगमा सुरक्षा र ठूला औद्योगिक दुर्घटनाहरूको रोकथाम ।

अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठनका व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्मेलन, १९८१ (नं १५०) र यसका सिफारिस (नं १६४) ले व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यका रोकथाम तथा सुरक्षात्मक उपायहरूको कार्यान्वयनको लागि राष्ट्रिय र प्रतिष्ठान स्तरको नीति र रणनीतिका लागि आधारभूत सिद्धान्तहरू तय गरेको छ । सम्मेलनले वकालत गरेको रणनीतिले राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य नीतिको तर्जुमा, कार्यान्वयन र आवधिक समिक्षामा कारवाहीको माग गर्दछ । रोजगारदाताहरू, कामदारहरू र उनीहरूका सम्बन्धित संस्थाहरूका साथै सबै सरोकारवालाहरूको सबै तहमा पूर्ण सहभागिता । व्यावसायजन्य दुर्घटना र रोगहरूको अभिलेख गर्ने र सूचना दिने राष्ट्रिय प्रणालीको व्यवस्था, कार्यस्थलमा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य कार्यान्वयन, रोजगारदाताको दायित्व, र कामदारहरूको अधिकारको उल्लेख गरेको छ । कामदार तथा उनीहरूका प्रतिनिधिहरूलाई जानकारी, शिक्षा, र प्रशिक्षण सम्बन्धित आवश्यकताहरू उल्लेख गरिएको छ ।

अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठनले सन् २००२ मा प्रोटोकल २००२ (नं १५५) र व्यवसायजन्य रोगहरूको सिफारिस, २००२ (नं १९४) द्वारा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्मेलन, १९८१ (नं १५०) र यसका सिफारिस (नं १६४) लाई पूरा गरेको छ । प्रोटोकलले व्यवसायजन्य दुर्घटना र रोगहरूको अभिलेख र सूचनाको लागि आवश्यकताहरू, प्रक्रियाहरूको स्थापना र आवधिक समिक्षाका साथै सम्बन्धित वार्षिक तथ्याङ्कहरूको प्रकाशनका लागि थप प्रावधान समावेश गरेको छ । सिफारिसमा अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठनले दिएको व्यवसायजन्य रोगहरूको सूचीका विज्ञहरूको तीन पक्षीय बैठकहरू मार्फत् नियमित समिक्षा र अद्यावधिकको व्यवस्था गरेको छ ।

५. राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य नीति, ऐन र नियम

मर्यादित श्रमको अवधारणा अनुरूप श्रमिकको व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यको अधिकार सुनिश्चित गर्न नेपाल सरकार, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयले श्रम ऐन, २०७४, श्रम नियमावली, २०७५ तथा राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नीति, २०७६, मा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीतिगत व्यवस्थाको साथै यस सम्बन्धमा रोजगारदाता, श्रमिक, उत्पादनकर्ता, आयातकर्ता र आपूर्तिकर्ता र जिम्मेवार व्यक्तिको कर्तव्यका साथै प्रतिष्ठानमा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य समितिको गठन जस्ता महत्त्वपूर्ण प्रावधानहरू समावेश गरिएको छ ।

सबै रोजगारदाताले श्रम ऐन तथा नियमावलीको अधीनमा रही कार्यस्थलमा श्रमिक तथा अन्य व्यक्तिको सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति बनाई लागू गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । उपयुक्त कानूनी व्यवस्थाको परिपालना भए नभएको अनुगमन गर्नुका साथै श्रम प्रशासन र निरीक्षणको कार्य श्रम तथा व्यवसायजन्य सुरक्षा विभाग र मुलुकभरका ११ वटा श्रम तथा रोजगार कार्यालयहरूबाट भइरहेको छ ।

यसैगरी व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य केन्द्रबाट व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना, तालिम एवम् नीतिगत पृष्ठपोषण गर्ने कार्य हुँदै आएको छ । व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी ध्वनि र प्रकाशका मापदण्डहरू वि.स. २०७४ मा जारी गरी लागू गरिएको छ । यसका साथै इट्टा उद्योगमा काम गर्ने श्रमिकहरूका लागि सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्देशिका, २०७४ जारी भई हाल कार्यान्वयनमा रहेको छ ।

५.१ राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य नीति, २०७६

नेपाल सरकार, श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयले नेपालको संविधानले अवलम्बन गरेको मर्यादित र उचित श्रम अभ्यासको अवधारणालाई आधार मानी राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नीति, २०७६ तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गरेको छ । यी राष्ट्रिय व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य नीति, २०७६ ले विभिन्न रणनीतिहरू अवलम्बन गरेको छ ।

रणनीति १: व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीतिगत एवं कानूनी सुधार तथा परिमार्जन गर्ने ।

रणनीति २: सुरक्षित तथा स्वस्थ कार्यस्थलका लागि नियमन तथा प्रोत्साहन गर्ने ।

रणनीति ३: व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यसँग सम्बद्ध सरोकारवालाको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने ।

रणनीति ४: व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुगमन, निरीक्षण, अध्ययन र अनुसन्धान लगायतका विषयमा सम्बद्ध निकायहरूबीच सहकार्य र समन्वय गर्ने ।

यो नीति कार्यान्वयनको अनुगमन तथा मूल्याङ्कनका लागि श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रीको अध्यक्षतामा अनुगमन तथा मूल्याङ्कन समिति गठन गरिने भनि व्यवस्था गरिएको छ । साथै प्रदेश र स्थानीय तहले पनि आ-आफ्नो संरचना भित्र अनुगमन तथा मूल्याङ्कन समिति गठन गरी व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाकलापहरूको अनुगमन तथा मूल्याङ्कन गर्नुपर्नेछ भनी परिकल्पना गरिएको छ । नीति कार्यान्वयनको समिक्षा तीनवटै तहका सरकारबाट प्रत्येक वर्ष गरिने व्यवस्था गरेको छ । नीति कार्यान्वयनको परीक्षण गरी प्राप्त नतीजा र प्रभावका आधारमा नीतिको संशोधन एवम् परिमार्जनको व्यवस्था गरेको छ । यो नीति पाँच पाँच वर्षमा पुनरावलोकन गरिने उल्लेख छ ।

५.२ श्रम ऐन २०७४ मा गरिएको व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको व्यवस्था

श्रम ऐन २०७४ को परिच्छेद १२ को दफा ६८ देखि ८३ सम्मले व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको लागि विभिन्न प्रावधानहरूको व्यवस्था गरेको छ ।

५.२ श्रम नियमावली २०७५ मा गरिएको व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको व्यवस्थाहरू

श्रम नियमावली २०७५ को परिच्छेद ७ को नियम ३४ देखि ५३ सम्मले व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको लागि नियमहरूको व्यवस्था गरेको छ ।

५.३ कार्यस्थलको लागि अधिकतम ध्वनिको मापदण्ड, २०७३

नेपाल सरकारले मिति २०७३।१२।१४ मा कार्यस्थलमा हुने ध्वनिको मापदण्ड देहाय बमोजिम तोकी लागू गरेको छ ।

प्रभावित हुने कुल समय (लगातार रूपमा निस्कने ध्वनि) प्रति दिन घण्टामा (Total time of exposure (continuous or a number of short term Exposures) per day, in hours)	ध्वनिको स्तर dBA मा (Sound Pressure Level in dBA)
८	९०
४	९५
२	१००
१	१०५
३० मिनेट	११०
१५ मिनेट	११५

पुनश्च:

- (१) ११५ dBA भन्दा अधिक ध्वनिमा प्रभावित हुन नपाउने ।
(No exposure in excess of 115 dBA is to be permitted)
- (२) पटके ध्वनि १४० dB भन्दा अधिक ध्वनिमा प्रभावित हुन नपाउने ।
(No exposure in excess of 140 dB peak sound pressure level is permitted)
- (३) ८५ dBA भन्दा अधिक ध्वनिमा कानको सुरक्षाको लागि इयर प्लग वा इयर मफ अनिवार्य रूपले लगाउनु पर्नेछ ।
(Hearing protection shall be mandatory at 90 dBA and above)

**कार्यस्थलको लागि अधिकतम ध्वनिको सीमा पटके ध्वनिमा
(Permissible Exposure Levels of Impulsive or Inspect Noise)**

ध्वनिको अधिकतम dB मा (Peak Sound Pressure Level in dB)	प्रभावित हुने कूल पटक प्रति दिन (Permitted number of Impulses or impact per day)
१४०	१००
१३५	३१५
१३०	१,०००
१२५	३,१६०
१२०	१०,०००

पुनश्चः

१४० dB भन्दा अधिक ध्वनिमा प्रभावित हुन नपाउने ।

(No exposure in excess of 140 dB peak sound pressure level is permitted)

५.४ कार्यस्थलमा हुने प्रकाशको मापदण्ड, २०७३

नेपाल सरकारले मिति २०७३।१२।१४ मा कार्यस्थलमा हुने न्यूनतम प्रकाशको मापदण्ड देहाय बमोजिम तोकी लागु गरेको छ ।

देख्नु पर्ने कार्य (Seeing Task)	विशेष प्रकारका कार्य प्रकृतिहरू (Typical Type of Work Category)	न्यूनतम प्रकाशको स्तर (Min. Light Illumination) Lux
Emergency	Emergency exit, emergency pathways	10
Limited	Inactive storage, stock-yards, main entrance and exit	20
Easy	Rough active storage, warehouse, passage-ways, and corridors and stairways, compressor houses, stock-rooms for large and bulky materials, platforms of outdoor plants, basements, engine and boiler rooms, passengers and freight elevators, conveyer crating and boxing departments, store-rooms, and stock rooms for medium and fine materials, locker rooms, toilet and wash rooms.	50
Casual	Simple assembly, rough bench work, grinding, simple inspection, wrapping, packing and labeling, control house general lighting, production of semi-finished iron and steel products, milling of grains, opening, carding, drawing, slubbing, roving, spinning (ordinary), rough bench work and machine work,	100

देखु पर्ने कार्य (Seeing Task)	विशेष प्रकारका कार्य प्रकृतिहरू (Typical Type of Work Category)	न्यूनतम प्रकाशको स्तर (Min. Light Illumination) Lux
Moderate	Moderately difficult assembly and inspection, checking and sorting, service garage repair areas, medium bench work, instrument panel (vertical illumination), inspection and testing of products, veneering planning of lumber, sewing of light colour textiles and leather products, weaving light thread, warping, fine spinning, welding, sub-assembly, drilling, riveting, book binding and folding, flour grading, weaving cotton goods, or light coloured wollen goods	300
Difficult	Difficult assembly and inspection, color coding, paper manufacturing (Inspection and Rewinder) finishing operations, fine assembling, fine bench and machine work, fine inspection, fine polishing and beveling of glass, fine wood working, weaving dark coloured woolen goods.	500
Very Difficult	Extra fine assembling, extra fine inspection, testing of extra fine instruments, jewellery and watch manufacturing, grading and working in dark cloth hand tailoring, final perching in dye works, make-up and proof reading in printing plants.	1000

Note: Prevention of glare

- (1) Where any source of artificial light in the industry is less than five meter above floor level, no part of the light source or of the persons whilst normally employed within 30 meters of the source.
- (2) Any local light, that is to say, an artificial light designed to illuminate particularly the area or part of the area of work of a single operative or small group of operatives working near each other, shall be provided with a suitable shade of opaque material to prevent glare or with other effective means by which the light source is completely screened from the eyes of every person employed at a normal working place, or shall be so placed that no such person is exposed to glare there from.

६. उद्योगमा भएका खतरा तथा जोखिमको नियन्त्रण

उद्योग प्रतिष्ठानमा उत्पादनका क्रममा प्रत्येक कार्यस्थलमा थरि थरिका क्रियाकलापहरू सञ्चालन हुने हुन्छन् जहाँ मानिस, मेसिन औजार र प्रकृया आदिको संलग्नता रहेको हुन्छ । यी सम्पूर्ण तत्त्वहरूको संयोजनबाट कार्यवातावरणको श्रृजना भएको हुन्छ । प्रत्येक प्रतिष्ठानको साभा उद्देश्य भनेको आफ्नो कार्यस्थलमा विद्यमान त्यस्ता सम्पूर्ण तत्त्वहरूको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्नु हो । यसका अलावा त्यहाँ विद्यमान हानिकारक तत्त्वहरूलाई सुरक्षित सीमा भित्र राख्दै त्यस्ता तत्त्वहरूको सम्पर्कबाट कामदार कर्मचारीहरूको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक असर तथा गम्भीरतालाई न्यून गर्ने, व्यवसायजन्य दुर्घटना तथा रोग सम्बन्धी प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष व्ययहरूलाई न्यून गर्नुका साथै कामदार कर्मचारीहरूको मनोबल बढाउदै उत्पादनको उत्पादकत्व र गुणस्तरमा समेत वृद्धि गर्नु हो । तसर्थ कार्यस्थलमा सम्भावित प्रत्येक खतरा तथा जोखिम र त्यस्तो अवस्थालाई श्रृजना गर्ने प्रत्येक तत्त्वहरूको नियन्त्रण गर्नु अति आवश्यक भएको छ ।

नियन्त्रणका सामान्य सिद्धान्त

कार्यस्थलमा विद्यमान खतरा तथा जोखिमहरूले विभिन्न तत्त्वहरूलाई प्रभावित पारिरहने हुँदा त्यस्ता खतरा तथा जोखिमहरूलाई चाँडो भन्दा चाँडो नियन्त्रण गर्नुपर्ने हुन्छ । खतरा तथा जोखिम नियन्त्रणको सिद्धान्तको कुरा गर्दा त्यसको प्रतिफललाई समेत दृष्टिगत गर्नुपर्ने हुन्छ । यिनीहरूको नियन्त्रण तथा रोकथामका लागि मुख्यतया (क) खतरा नियन्त्रण तथा रोकथामका उपायहरू खतरालाई श्रोतमा नै नियन्त्रण गर्ने वा रोकथाम गर्नेतर्फ लक्षित हुनु पर्दछ, (ख) व्यक्तिगत सुरक्षा उपायलाई भन्दा सामूहिक सुरक्षा उपायलाई प्राथमिकता दिने आदि जस्ता बुँदाहरूमा केन्द्रित हुनुपर्दछ ।

एउटै कार्यवातावरण मै पनि थरिथरिका कार्यहरू सञ्चालन हुने, बहुसंख्यक कामदार कर्मचारीहरूको संलग्नता हुने आदि भएकोले न्यून खर्चमा उच्च परिमाणको सुरक्षा प्रदान गर्नु विश्वको आवश्यकता अनुस्र यस्तो सिद्धान्तको प्रतिपादन भएको हो । यस प्रकारको सिद्धान्तको अवलम्बनबाट खतराहरूलाई श्रोतमा नै नियन्त्रण गर्न सकिने भएकाले हानिकारक तत्त्वहरूको फैलावट नहुने तथा संलग्न व्यक्तिहरूले थप सुरक्षात्मक उपायहरूको अवलम्बन समेत गर्नु नपर्ने हुन्छ । यस प्रकारको सिद्धान्तलाई मूर्तस्व प्रदान गर्न मुख्यतया निम्न चार उपायहरूको व्याख्या गर्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ ।

- (क) प्राविधिक तथा ढाँचा निर्माण उपाय
- (ख) व्यवस्थापकीय उपाय
- (ग) शिक्षा तथा तालिम
- (घ) व्यक्तिगत सुरक्षा

प्राविधिक तथा ढाँचा निर्माणको उपाय

कार्यस्थलमा विद्यमान खतरा तथा जोखिमलाई श्रोतमा नै नियन्त्रण गर्ने प्रमुख उपायका रूपमा यसलाई लिन सकिन्छ । यसको अवलम्बनबाट खतरा तथा जोखिमहरूलाई उत्पन्न हुनै नदिने वा उत्पन्न भईहालेमा सोही स्थानबाटै हटाउने वा कम खतरनाक तत्त्वहरूको प्रयोगबाट खतरनाक तत्त्वहरूलाई प्रतिस्थापन गर्न

सकिन्छ । यसप्रकारको उपायको सिफारिस गर्दा संलग्न व्यक्तिको स्वास्थ्य सुरक्षा, उत्पादनको गुणस्तर, पदार्थको उपलब्धता, उत्पादन खर्च, वातावरणमा पर्ने असर आदि जस्ता बुँदाहरूमा पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । यस प्रकारका उपाय अन्तर्गत निम्न क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ:

खतरा वा जोखिमलाई हटाउने/प्रतिस्थापन गर्ने

खतरा तथा जोखिमलाई कार्यस्थलबाटै हटाउनका लागि यस्तो प्रकृयाको अवलम्बन गर्न सकिन्छ । यदि यस्तो सम्भव नभएको खण्डमा वैकल्पिक उपायका रूपमा बढी खतरा उत्पन्न गर्ने खालको पदार्थ, कार्य पद्धति तथा प्रकृयालाई कम खतरा उत्पन्न गर्ने तत्त्वहरूबाट प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ । यस उपायको कार्यान्वयन गर्नका लागि सर्वप्रथम खतरा तथा जोखिमहरूलाई हटाउन वा प्रतिस्थापन गर्न सकिने सम्भावनाको पूर्ण रूपले मूल्याङ्कन गर्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि इन्सुलेसन कार्यको लागि प्रयोग गरिने एस्वेस्टसले फोकसो सम्बन्धी रोग लगाउन सक्ने भएकोले यस्तो कार्यका लागि फाईबर ग्लास वा केल्सियम सिलिकेटको प्रयोगबाट सञ्चालन गर्न सकिन्छ । साथै कार्वनिक घोलकमा आधारित रङ्गमा भएको घोलकको वाष्पीकरण हुने सम्भावना उच्च भएकाले यसको प्रतिस्थापन पानीमा आधारित रङ्गबाट गर्न सकिन्छ । यस्तै वेजिनले क्यान्सर उत्पन्न गर्न सक्ने भएकोले यस्को बदलामा टौलविन वा जाईलिन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रकृयामा परिवर्तन

खतरा तथा जोखिमलाई कार्यस्थलबाट हटाउन वा प्रतिस्थापन गर्न सम्भव नभएमा उत्पादनको सिलसिलामा अवलम्बन गरिएको कार्य प्रकृया मै परिवर्तन गरेरै पनि स्वस्थ सुरक्षित कार्यवातावरणको श्रृजना गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि पदार्थलाई मसिनो गर्नका लागि बालुवा प्रयोग गरी लगाईने खाक्सीको कार्यलाई स्टिलका छर्चा (सट) प्रयोग गरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा कार्यवातावरणमा उत्पन्न हुने धुलोको मात्रामा कमी आउँदछ । साथै रंग लगाउने कार्यलाई छर्कर भन्दा डुबाएर लगाउँदा रंगमा भएको हानिकारक तत्त्वहरूको संलग्न व्यक्ति संगको सम्पर्कलाई न्यून गर्दछ ।

चारघेरा वा बन्द गर्ने

कार्यस्थलमा विस्थापन वा प्रकृयाको परिवर्तनको उपाय सम्भव नभएमा कार्यस्थलमा विद्यमान खतराका श्रोतहरूलाई फैलिनबाट रोक्ने वा त्यस्ता तत्त्वहरूसँग कामदारहरूको सम्पर्क विच्छेद गराउने उद्देश्यले प्रत्येक खतराजन्य पदार्थ तथा प्रकृयालाई उचित तरिकाले चारघेरा भित्र बन्द गरी राख्नु पर्दछ । यस्तो उपायको प्रयोग

तरल पदार्थलाई एउटा भाँडोबाट अर्को भाँडोमा खन्याउँदा गरिन्छ । जस्तै खुला रूपमा खन्याउनु भन्दा बन्द पाइपको प्रयोगबाट खन्याउने ।

छुट्टयाउने वा अलग गर्ने

कार्यस्थलमा विद्यमान खतरा तथा जोखिमबाट कामदार कर्मचारीहरूको स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक असरलाई न्यून गर्ने अर्को उपायका रूपमा यसलाई उपयोग गर्न सकिन्छ । यस उपायको माध्यमबाट हानिकारक तत्त्व संगको सम्पर्कमा भएका कामदारहरूको संख्या न्यून गर्न सकिन्छ उदाहरणको लागि दूर नियन्त्रण प्रणालीको प्रयोगबाट कार्य संचालन गर्ने

संवातन

कार्यस्थलमा विद्यमान हानिकारक तत्त्वहरूलाई श्रोतबाटै उचित निकास गर्नका लागि एक प्रमुख माध्यमका रूपमा संवातन (हावाको आवत जावत) लाई लिन सकिन्छ । यो दुई प्रकारबाट सञ्चालन गर्न सकिन्छ जस्तै स्थानीय निकास प्रणालीको विकास जसबाट कार्यस्थलमा उत्पन्न हानिकारक तत्त्व (धुलो, धुवा, वाफ आदि) लाई उचित निकास प्रदान गर्दछ भने पातलो गर्ने प्रवन्धबाट कार्यस्थलमा जम्मा भएर रहेका हानिकारक तत्त्वहरूलाई पातलो गरी स्वस्थ सीमाभित्र भएको सुनिश्चित गर्दछ ।

चिसो पार्ने वा दबाउने

सुख्खा पदार्थ तथा प्रकृया सँग कार्य गर्दा अत्यधिक मात्राको धुलो उत्पन्न हुने भएकोले त्यसलाई न्यून गर्नु अति महत्त्वपूर्ण कार्य हुन्छ । यसको लागि कार्यस्थललाई चिसो वा ओसिलो बनाउने वा त्यसलाई कम गर्ने उपाय गर्नु पर्दछ । यस्ता उपाय अपनाउँदा उत्पादन प्रकृत्यामा कुनै पनि प्रकारको हस्तक्षेप हुनु हुँदैन । यसको उपयोग ग्रेनाइट वा ढुंगा काटने, सिमेन्ट मिसाउने, एस्बेष्टसलाई हटाउने जस्ता कार्यहरूलाई सञ्चालन गर्दा गरिन्छ ।

हानिकारक तत्त्वको सम्पर्कलाई न्यून गर्ने

कार्यस्थललाई स्वस्थ सुरक्षित एवं उत्पादक बनाउन त्यहाँ भएका हानिकारक तत्त्वहरूको सम्पर्कलाई समेत न्यून गर्नुपर्ने हुन्छ । जसका लागि सम्पर्कमा रहेका कामदारहरूको संख्या न्यून गर्नुपर्ने, हानिकारक तत्त्वहरूसँगको सम्पर्कको समयवधि तथा बारम्बारतालाई पनि न्यून गर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तै - कुनै कार्यस्थलमा ९० डेसिबलको आवाज छ भने ८ घण्टासम्म मात्र काम गर्नुपर्दछ । यदि यसको मात्रा बढेर जान्छ भने सोही अनुपातमा समयवधिमा कमी गर्नुपर्दछ ।

सुरक्षित कार्यपद्धतिको विकास

ढाँचा निर्माण तथा अन्य उपायहरूको प्रयोगबाट हानिकारक तत्त्वहरूबाट स्वास्थ्यमा पर्ने असरलाई पूर्ण रूपमा नियन्त्रण तथा रोकथाम गर्न नसकिएको खण्डमा विभिन्न थरिका कार्यस्थलसँग मेलखाने सन्दर्भको अभ्याससंहिताको अवलम्बनले पनि उचित राहत पाउन सकिन्छ । यसले प्रत्येक मेसिन, पदार्थ तथा प्रकृत्या आदिलाई कसरी सुरक्षित तवरले सञ्चालन गर्न सकिन्छ, उत्पन्न हुन सक्ने खतरा तथा यस्ता खतराहरूलाई नियन्त्रण गर्ने बारेमा व्याख्या गरेको हुन्छ ।

व्यवस्थापकीय उपाय

कार्यस्थलमा थरिथरिका क्रियाकलापहरू सञ्चालन हुने हुँदा खतराहरू पनि कार्यको प्रकृतिअनुसार भिन्न भिन्न हुन सक्दछन् । त्यस्ता खतरा तथा जोखिमहरूको नियन्त्रण र रोकथाम साधारण जानकारी वा उचित व्यवस्थापनबाट पनि पूर्ति गर्न सकिन्छ । यस्ता उपायहरूको प्रबन्ध र जिम्मेवारी व्यवस्थापकले लिनु पर्दछ । यसले कार्यस्थल, कार्यावस्था र आपतकालीन अवस्थामा गर्नुपर्ने कार्यकाबारे विस्तृत जानकारी प्रदान गरेको हुन्छ । साथै कामदार कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षामा पर्न सक्ने नकारात्मक असरलाई न्यून गर्न आवश्यक ऐन कानूनको तर्जुमा, खतराजन्य अवस्थालाई सुरक्षित सीमा बन्धन भित्र ल्याउने पहल, कार्य समयलाई आवश्यकता अनुसार मिलान गर्ने, कार्यस्थलको नियमित निरीक्षण तथा अनुगमन गर्ने, सम्बेदनशील क्षेत्र घोषणा गर्ने तथा उक्त स्थानमा क-कसले मात्र प्रवेश पाउने बारेमा स्पष्ट किटान गर्ने र असल कार्य गर्ने व्यक्तिलाई प्रोत्साहित तथा गलत गर्नेलाई निरूत्साहित गर्नुपर्ने भूमिका हुन्छ ।

अन्य महत्त्वपूर्ण भूमिकामा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारीहरूलाई यथास्थानमा पूर्ति गर्ने तथा तिनीहरूको समय सापेक्ष अधावधिक गर्ने कार्य समेत गर्नु पर्दछ । उदाहरणका लागि कार्यस्थलमा कुनै मेसिनको मर्मत कार्य भैरहेको छ भने उक्त मेसिनमा वा मेसिन संचालन गर्दा प्रयोग गरिने विद्युतीय स्विचमा "मेसिन मर्मतमा छ" भन्ने साधारण बोर्ड भुण्ड्याउनु पर्दछ । साथै प्रवेशमा रोक लगाउनु पर्ने स्थानको मुलद्वारमा "प्रवेश निषेध छ" जस्ता सामान्य बोर्ड राख्ने र आपतकालीन अवस्थामा प्रयोग गर्नुपर्ने ढोकामा "आपतकालीन द्वार" लेख्ने जस्ता कार्यहरू गर्नुपर्दछ ।

शिक्षा तथा तालिम

कार्यस्थललाई स्वस्थ सुरक्षित बनाई उद्योगको उत्पादकत्व तथा गुणस्तर वृद्धि गर्न विभिन्न उपायहरू मध्येको एक उपाय कामदार कर्मचारीहरूलाई शिक्षा तथा तालिम प्रदान गरी दक्ष बनाउनु हो । यस उपायबाट सम्पूर्ण कामदार कर्मचारीहरूको शैक्षिकस्तर तथा दक्षतामा वृद्धि हुन जान्छ । यसलाई रोजगार पूर्व तथा रोजगारीका शिलसिलामा गरी दुई अवस्थामा सञ्चालन गर्न सकिन्छ । रोजगारीपूर्वको तालिम अनुसार कार्य सुहाउँदो तालिम शिक्षा भएको कामदारलाई नियुक्त गर्ने र सम्बन्धित कार्यमा लगाउने गर्नुपर्दछ । यस्तै कामदारहरूलाई काममा लगाईसकेपछि पनि कार्यलाई सुरक्षित तरिकाले के कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने बारेमा समय समयमा पुनर्ताजगी तालिम प्रदान गर्नुपर्दछ । साथै तालिमबाट प्राप्त ज्ञान सीप आदिको उपादेयता, कार्यान्वयन र ती तालिमहरूमा भएका कमी कमजोरीहरूका सम्बन्धमा समय समयमा अनुगमन समेत गर्नु पर्दछ ।

व्यक्तिगत सुरक्षा

उत्पादनका क्रममा कामदारहरू विभिन्न खालका हानिकारक तत्वहरूको सम्पर्कमा हुने भएकाले लामो अवधिको सम्पर्कले उनीहरूमा अनेक थरिका स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्दछन् । यस्ता समस्याहरू अप्रत्यक्ष रूपमा कामदार स्वयंमा मात्र सीमित नभई परिवारका अन्य सदस्यहरूमा समेत देखा पर्न सक्ने भएकाले तिनीहरूसंगको सम्पर्क विच्छेद गर्नु पहिलो कर्तव्य हुन आउछ । यस्तो सुरक्षा व्यक्तिगत आरोग्यता वा सरसफाइमा ध्यान दिएमा तथा व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणको प्रवन्धबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि कार्यस्थलमा कार्य पश्चात शरीर र शरीरमा प्रयोगमा आएका लुगाहरूलाई सफा पानीले धुनु पर्दछ र कार्यस्थलमा प्रयोग हुने लुगाहरूलाई अन्यत्र प्रयोग पनि गर्नु हुँदैन । जस्तै - धुलो आउने स्थानमा कार्य गर्दा उच्च गुणस्तरको धुलो छेक्ने मास्क, छालालाई खियाउने खालका रसायनसंगको कार्य गर्दा रवरको पञ्जा, एप्रोन, उच्च ध्वनि उत्पन्न गर्ने कार्यस्थलमा काम गर्दा एयर प्लग वा एयर मफ आदिको प्रयोग गर्नु पर्दछ । सुरक्षाको अनुभूतिलाई प्रभावकारी रूपमा प्राप्त गर्न यस्ता उपकरणहरूको नियमित प्रयोग, सरसफाइ तथा मर्मत सम्भार समेत गर्नुपर्दछ ।

७. कार्यस्थलमा खतराजन्य रसायनिक पदार्थहरूको नियन्त्रण

धेरैजसो साना तथा घरेलु उद्योगहरूमा खतराजन्य पदार्थहरू कुनै न कुनै रूपमा प्रयोग भईरहेको हुन्छ । ती खतराजन्य पदार्थहरूको कारणले धेरै समस्याहरू आईरहेको हुन्छ, यी मध्ये धेरै समस्याहरूको नियन्त्रण साधारण तथा कम खर्चिलो उपायहरूबाट गर्न सकिन्छ । यस्ता नियन्त्रण तथा सुधारले अन्तमा गएर पैसाको बचत हुनु र उत्पादकत्व बढ्नु जस्ता फाईदाहरू हुन्छ ।

प्रदूषित वातावरण जहिले पनि उत्पादनको लागि हानिकारक हुन्छ । यस्ता प्रदूषणहरूमा धुलो, धूँवा, ग्याँस, रसायनिक वाफहरू निस्किनु तथा रसायनहरू पोखिनु वा चुहावट हुनु हुन्छ । यस्ता किसिमका रसायनिक प्रदूषणहरू लाई नियन्त्रण तथा रोकथाम गरेर उत्पादकत्वमा र उत्पादन गुणस्तरमा वृद्धि गर्न सकिन्छ ।

कार्यरत कामदार तथा कर्मचारीहरू यस्ता प्रदूषणको सम्पर्कमा आउदा निम्न प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्न सक्ने हुन्छ:

- मुर्छा पर्नु,
- टाउको दुख्नु,
- वाकवाक लाग्नु,
- आँखा तथा घाँटी पोल्नु वा खसखस गर्नु, यी स्वास्थ्य समस्याहरूको कारणले उद्योगको उत्पादकत्व तथा गुणस्तरमा ह्रास आउने तथा कामदारको अनुपस्थितिमा र कामदारहरू माथिको खर्चमा वृद्धि आउने हुन्छ । जव कार्यवातावरणमा सुधार आउछ तव मात्रै कामदारको उत्पादकत्वमा वृद्धि हुन्छ ।

धेरै जसो जसो रसायनिक खतराको समाधान बिना खर्च वा कम खर्चद्वारा गर्न सकिन्छ फलस्वरूप रसायनिक पदार्थ तथा ऊर्जाको बचत हुन्छ । केही उपायहरू

७.१ धेरै खतरनाक रसायनको ठाऊमा कम खतरनाक रसायनको प्रयोग

धेरै जसो साना उद्योगहरू सामानहरू सफा गर्न वा टल्काउन कार्वनिक घोलकहरूको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यी कार्वनिक घोलक खतरनाक तथा महँगो हुन्छ । यस्ता खतरनाक घोलकको सट्टामा कम खतरनाक घोलकको प्रयोग सम्भव हुनसक्छ । उदाहरणको लागि कुनै वस्तुमा लागेको तेल तथा ग्राइज सफा गर्न साबुन पानीको घोल तथा कास्टिक सोडाको घोलबाट सजिलै गर्न सकिन्छ, जबकि उद्योगहरूमा यी सफा गर्न कहगो तथा खतरनाक कार्वनिक घोलक (थिनर) को प्रयोग गरिरहेको हुन्छ ।

सफा गर्ने पदार्थमा जति धेरै खिया लागेको हुन्छ त्यती धेरै रसायनको खर्च हुनेभएकोले सामाग्रीलाई भण्डारण राम्ररी सुकाएर ओसिलो नभएको ठाउँमा गर्नुपर्छ । साबुन पानीको घोल तथा कास्टिक सोडाको घोलबाट सफा गर्दा कार्वनिक घोलक भन्दा कम खर्चिलो तथा खतरनाक हुन्छ । जसले गर्दा कार्यस्थलमा कम भेन्टिलेशन तथा व्यक्तिगत सुरक्षाका साधन (मास्क, चस्मा, पंजा) को आवश्यकता पर्ने हुन्छ ।

७.२ ढक्कन, बिक्रो, मर्मत सम्भार तथा पकृया पृथकिकरणको प्रयोग गरेर खतराको नियन्त्रण तथा खर्चमा कमी

रसायनहरू खुला भाँडोबाट वातावरणमा उड्ने वा भाँडो, पाईप तथा पकृयाबाट चुहिने पोखिनेले गर्दा प्रत्यक्ष रूपमा उत्पादन खर्च बढ्ने गर्छ, र यसले कामदारहरूको स्वास्थ्यमा

पनि नाकारात्मक प्रभाव पाछै । कार्वनिक घोलक, पेन्ट, वा गम राखिएको भाँडोबाट उडिरहेको फ्युमस (Fumes) नियन्त्रण गर्न विशेष किसिमले बनाएको बिकोले नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । लेथ, सेपर, ग्राइन्डर वा मिक्सरबाट निस्कने धुलो नियन्त्रणको लागि बन्द घेरा (Enclosure) भित्र प्रकृया पूरा गरेर गनै सकिन्छ ।

राम्रोसँग मर्मत सम्भार नगरेको मेशिन औजारको कारणले पनि नचाहिँदो जोखिम तथा हानि हुन्छ । धेरै महँगा तथा खतरनाक रसायनहरू मेशिन तथा प्रकृयाबाट पोखिएर पैसाको नोक्सानीको साथसाथै कामदारको जीउमा परेर लुगा बिग्रिने तथा विभिन्न प्रकारका छालाका रोगहरू लाग्ने हुन्छ । केही जोखिमहरूलाई प्रकृयालाई पृथक कोठामा राखेर वा बन्द क्षेत्र भित्र राखेर न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

७.३ रसायनहरूलाई आवश्यकता भन्दा बढी नतताएर ऊर्जाको बचत

तातो तरल पदार्थले धेरै खतरनाक पदार्थहरू हावामा पठाईरहेको हुन्छ । यी अवस्थाहरू कार्वनिक घोलकले सफा गर्दा, अम्ल वा क्षारलाई तताउँदा, गमलाई पगाल्दा वा ईलेक्ट्रोफ्लेटिङ्ग गर्दा आउने गर्दछ । यस्ता प्रकृया गर्दा ज्ञानको कमीले आवश्यकता भन्दा बढी तापक्रम दिने गरिन्छ, जसले गर्दा बढी ऊर्जा तथा रसायनको खपत हुने तथा कामदारहरू विभिन्न रसायनहरूबाट प्रभावित हुने हुन्छ । थर्मोस्टाट वा थर्मामिटरले तापक्रम नियन्त्रण गर्नलाई मद्दत गर्न सक्छ ।

७.४ राम्रो तरिकाले धुलोको सफाई - धुलो नउडाऔं

ग्राइन्डिङ्ग, काट्ने, मिक्सिङ्ग, प्याकिङ्ग, स्पिनिङ्ग तथा अन्य उत्पादन प्रकृयाहरूबाट धुलोको उत्पत्ति हुने गर्दछ । धुलोको प्रभाव स्वास्थ्यमा त्यसको प्रकृति तथा आकारमा निर्भर हुन्छ । धुलोले मेशिन चाँडे बिग्रिने वा पुरानो हुने हुनाले मर्मत खर्च बढाउँछ । यसले कच्चा पदार्थ तथा उत्पादित वस्तुको गुणस्तरमा नकारात्मक प्रभाव पाछै । धुलो कामदारको श्वासप्रश्वास प्रणालीमा गएर फोकसोमा क्षति पुऱ्याउँछ । केही धुलोहरू छालाको सम्पर्कबाट पनि शरीरभित्र प्रवेश गर्ने गर्छ ।

धुलो निरन्तर रूपमा हटाउने गर्नु पर्छ । धेरैजसो धुलोलाई निस्कने श्रोतबाट निर्मूल पार्नु पर्छ वा श्रोतबाटै भेन्टिलेसन लगाएर बाहिर निष्काशन गर्नुपर्छ । कार्यस्थल भित्र भरिसकेको धुलोलाई दैनिक हटाउनु पर्छ । सफा गर्दा दिवाल, भुईँ, मेसिन, कुनाकच्चा, भन्याङ्ग, प्रकाशको श्रोत, च्याक तथा अन्य ठाउँ जहाँ धुलो बसेको हुन्छ सबै ठाउँबाट गर्नुपर्छ । दिवाल, भन्याङ्ग तथा अन्य प्रकाशको श्रोतमा भएको धुलोले कार्यस्थलको उज्यालोपन घटाउँछ ।

नोटः कहिले पनि बसेको धुलोलाई बढाड्नु तथा हावामा उडाउने कार्य गर्नु हुँदैन । धुलोमा एकदमै साना कणहरू हुन्छ, जुन एकचोटी हावामा गईसकेपछि फेरी भुईँमा भर्न धेरै समय लाग्ने हुन्छ, उदाहरणको लागि ०.००१ मि.मि.को धुलोलाई १ मिटर तल भर्न भन्डै ३.५ घण्टा लाग्छ (हावा बहाव नभएको खण्डमा) । यस्ता कणहरू हामीले श्वास लिँदा सजिलैसँग शरीर भित्र प्रवेश गर्छ । साना धुलोका कण हामी आँखाले देखिरहेको हुँदैन तर हामी भोलिपल्ट सजिलैसँग भुईँमा, मेसिनमा बसेको देख्न सकिन्छ । भ्याकुम किलनर तथा पानी भर्किनु धुलोलाई उड्नबाट नियन्त्रण गर्ने सबभन्दा प्रभावकारी उपाय हो । धुलो अलि भिजिसके पछि कुचोले सफा गर्न सकिन्छ ।

७.५ पंखाको सही सदुपयोग

कार्यस्थलबाट खतरनाक पदार्थहरू हटाउन विभिन्न किसिमका पंखाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । दूषित हावालाई धकेलेर वा फुकेर खुला ठाउँबाट बाहिर पठाउने गरिन्छ । कुनै कुनै कार्यस्थलमा धुलोलाई फुकेर संकलन गर्ने गरिन्छ ।

७.६ तान्ने तथा धकेल्ने पंखाको प्रयोग

धुलो हटाउन तान्ने संयन्त्र, साधारण किसिमको पंखा तथा भेन्टिलेटरले त्यति धेरै प्रभावशाली किसिमले काम गरिरहेको हुँदैन । तान्ने संयन्त्र, साधारण किसिमको पंखा तथा भेन्टिलेटरहरू सानो कार्यस्थलमा प्रभावकारी हुन्छ, जस्तै स्प्रे पेन्टिङ्ग, डिग्रीजिङ्ग तथा वेल्डिङ्ग आदि । तान्नेको साथसाथै सानो पंखा राखेर अलि तान्ने पंखाको दिशातिर निर्दिष्ट गरिदियो भने त्यो प्रणाली धेरै प्रभावकारी हुन जान्छ । धकेल्ने पंखाको क्षमता तान्ने पंखाको दाँजोमा धेरैमा २० प्रतिशतको हनुपर्छ, बढी क्षमताको भएमा फेरी प्रभावकारी हुँदैन ।

७.७ हावाको प्राकृतिक प्रवाहको उपयोग

हावाको बहावलाई हावाको तापक्रमले प्रभाव पारेको हुन्छ । तापक्रममा केही डिग्री मात्रैको फरकले पनि हावाको बहावमा परिवर्तन देख्न सकिन्छ । तपाईंका उद्योगमा बोर्डलर, ओभन, तथा भट्टी तापको श्रोत हुनसक्छ, यी श्रोतहरूबाट निस्कने धुँवा माथितिर गईरहेको हुन्छ, यो हुनुको प्रमुख कारणमा धुँवामा भएको तापक्रम हो । यस्ता तातिएका हावाको निकासको लागि भेन्टिलेसन प्रणाली त्यति प्रभावकारी हुँदैन, यसको लागि तातिएको हावा जान लागेको बाटो खुला मात्रै भए पनि पुग्छ र यो प्रभावकारी तथा बिना खर्चिलो हुन्छ ।

७.८ अन्तिममा व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनको प्रयोग

यो भन्दा अगाडि क देखि छ सम्म चर्चा गरिएका उपायहरू सम्भव नदेखिएको खण्डमा कामदारहरूलाई खतराबाट जोगाउन अन्तिममा व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनको प्रयोग सकिन्छ । व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरू महँगा, लगाउन असजिलो हुने तथा कामदारहरूले लगाउन नमान्ने हुन्छ । त्यसैले व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनको प्रयोग अरु सबै उपायहरूबाट समस्या सामाधान नभएको खण्डमा गरिनुपर्छ । व्यक्तिगत सुरक्षाका साधनको छनौट गर्दा उपयुक्त किसिमको गर्नु पर्छ, नभए यसले सोचे जस्तो बचाव गर्दैन उल्टै स्वास्थ्यमा नाकारात्मक असर पार्ने हुन्छ ।

७.९ कार्यस्थलमा खाना खानु हुँदैन वा उद्योगको खतराजन्य पदार्थहरू घर ल्याउनु हुँदैन

नराम्रो व्यक्तिगत स्वास्थ्यको हेरचाह तथा कल्याणकारी सुविधाको अभावले धेरै खतराजन्य पदार्थहरूबाट कामदारहरू प्रभावित भईरहेका हुन्छ । काम गर्ने वातावरणमा विभिन्न प्रकारका खतराजन्य रसायनहरू विद्यमान हुन्छ, त्यस वातावरणमा भोजन गर्नाले ती रसायनहरू भोजनको माध्यमद्वारा शरीर भित्र प्रवेश गर्छ । साथै राम्रोसँग सरसफाइ नगरिकनै भोजन गर्नाले हात र नङ्गभित्र रहेका रसायनहरू शरीर भित्र प्रवेशगरी प्रभाव पार्दछ । कामदारहरूको काम सकेपछि सफा सुग्ध नभई जानाले लुगामा, जीउमा तथा कपालमा लागेका खतराजन्य रसायनको सम्पर्कमा परिवारका अन्य सदस्यहरू पनि आउने गर्छ र प्रभावित हुने गर्छ । यसले के देखाउँछ भने उद्योगभित्र राम्रो सरसफाइको प्रबन्ध, काम गर्नेछुटै लुगा, तथा राम्रो क्यान्टिनको व्यवस्था हुनु जरूरी देखिन्छ ।

ट. प्राथमिक उपचार

काम गर्दा विविध कारणहरूले गर्दा सानो होस् वा ठूलो दुर्घटना घट्ने गर्दछ । काममा सतर्कता र सावधानी अपनाउँदा अपनाउँदै पनि हात काट्ने, करेन्ट लाग्ने, पोल्ने, हात खुट्टा भाँचिने जस्ता दुर्घटना घट्न सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा सबभन्दा पहिले घाइतेलाई उसको स्थिति नाजुक हुन नदिन अवस्था अनुसार विभिन्न उपायहरू गर्नुपर्दछ । उदाहरणको लागि आँखामा धुलो कसिङ्गर परेमा सफा पानीले आँखा धुनु । यसरी घाइते वा बिरामीलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल पुऱ्याउँनु अगाडि घटना स्थलमै तत्काल उपलब्ध साधन र श्रोतको उपयोग गरी प्रदान गरिने उपचार सेवालै प्राथमिक उपचार भनिन्छ । प्राथमिक उपचार सेवा प्रदान गर्ने व्यक्तिलाई प्राथमिक उपचारक भनिन्छ ।

प्राथमिक उपचारका उद्देश्यहरू के के हुन् ?

प्राथमिक उपचारका उद्देश्यहरू मुख्यतः निम्न हुन्छन् ।

- घाइते वा बिरामीलाई मृत्यु हुनबाट बचाउनु ।
- घाइतेको स्थिति अझ खतरा हुन नदिनु ।
- सके सम्म उसको स्थितिमा सुधार ल्याउनु ।
- घाइतेलाई अस्पताल वा उपचार केन्द्रको सेवा उपलब्ध गराउनको लागि आवश्यक प्रबन्ध मिलाउनु ।

प्राथमिक उपचार गर्दा प्राथमिक उपचार तथा अन्य व्यक्तिले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

- घाइतेको वरपर बसेर डराउने, रिसाउने, चिच्याउने तथा रुने आदि कार्य गर्नु हुँदैन ।
- घाइते बालकको आमा बुवा वा नजिकका आफन्तलाई तुरुन्त उपस्थित गराउन सके भने राम्रो हुन्छ ।
- प्राथमिक उपचार गर्ने व्यक्तिले हड्बडाउने वा आत्तिने गर्नु हुँदैन ।
- घाइते वा बिरामी बालकको वरिपरि भीड लगाउँनु हुँदैन । सकेसम्म खुला हावा आउने ठाउँमा राख्नु पर्दछ ।
- प्राथमिक उपचार शुरू गर्नु पूर्व घाइतेको श्वासनली, श्वास प्रश्वास र रक्त सञ्चार (नाडीको गति) को जाँच गर्नुपर्दछ ।
- घाइते बालकको प्राथमिक उपचार भइरहेको बेला अवस्था हेरि अन्य सहयोगीले अस्पताल वा उपचार केन्द्रमा लग्ने प्रबन्ध मिलाई दिनुपर्दछ ।

प्राथमिक उपचारको आवश्यक पर्न सक्ने अवस्थाहरू के के हुन् ?

तलका निम्न अवस्थाहरू आउँदा प्राथमिक उपचारको आवश्यकता पर्दछ ।

- काटिएर घाउ लागेमा
- पोलेर वा जलेर घाउ लागेमा
- आँखामा रेसा, धूलो तथा अन्य वाह्य वस्तु परेमा
- विद्युत भट्का लाग्दा
- लडेर हात खुट्टा भाँचिएमा
- भाडा पखाला लागेमा

काटेको घाउ भए के गर्ने ?

शरीरको कुनै पनि अङ्ग काटिँदा रगतका नशा काटिनाले रगत बग्नु शुरू हुन्छ । यस्तो अवस्थामा प्राथमिक उपचारको मुख्य उद्देश्य नै अत्यधिक रगत बग्नु नदिनु हो । यस्तो अवस्थामा निम्न प्राथमिक उपचार विधि अपनाउँनु पर्दछ ।

- काटिएको ठाउँमा तुरुन्तै हातले चिथेर उक्त काटिएको भागलाई टाउको भन्दा माथि उठाएर राख्ने । यसरी थिच्नका लागि सफा कपडा प्याड पञ्जा वा सफा हातको प्रयोग गर्न सकिन्छ । रगत निरन्तर र ज्यादा बगेको छ भने त्यस्तो घाउलाई थिची राख्नु पर्दछ र त्यसमा सफा कपडा वा प्याड राखी ब्याण्डेज रुमाल आदिले बाँधिदिनु पर्दछ ।
- काटिएको घाउ साधारण वा कम रगत बगिरहेको भएमा बिस्तारै थिचाई छोडेर सफा कपास स्यावलोन वा वेटाडिन जस्ता जीवाणुनाशक औषधीले सफा गर्नुपर्दछ ।
- घाउ सफा गरेपछि सफा प्याड वा कपडाले छोपी रुमाल वा ब्याण्डेज बाँधिदिनुपर्दछ ।
- घाइतेलाई प्राथमिक उपचार गरिसकेपछि उसलाई खास स्वास्थ्य सेवा वा सल्लाह उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

महत्वपूर्ण कुराहरू

- काटेको घाउमा धूलो, अविर, गोवर, पीसाब, फारपातका रस जस्ता वस्तुहरू कदापि लगाउनु हुँदैन । घाँउ बाँध्ने वा पट्टी लगाउने काममा कहिल्यै पनि फोहोर कपडाको प्रयोग गर्नुहुँदैन । फोहोर कपडा लगायत यी चीजमा हुन सक्ने रोगजन्य जीवाणुहरू तथा विषालु रसायनहरूले गर्दा फन नराम्रो हुनसक्छ ।
- पट्टीलाई बेसी कसेर बाँध्नु हुँदैन । यसले शरीरमा हुने रगतको प्रवाहलाई रोकी अन्य अङ्गलाई समेत हानि पुऱ्याउन सक्दछ ।
- खिया लागेको फलामका ज्यावलले काटेको अवस्थामा आवश्यक प्राथमिक उपचार र अन्य औषधी उपचार गरिसकेपछि जहिले पनि धनुष्टङ्कार विरुद्ध सुई दिलाउनै पर्दछ ।

पोलेको वा जलेको घाउ भए के गर्ने ?

काम गर्दा आगोले तथा बिजुलप्ले पोल्ने तथा जल्ने हुन सक्दछ । पोलाइको श्रोत र किसिम अनुसार घाइतेलाई आवश्यक प्राथमिक उपचार उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

- घाइतेको कपडामा आगो सल्की रहेको भएमा उसको शरीर र कपडामा लागेको आगो निभाउनु पर्दछ ।
- आगो पोलेको भएमा पोलेको भागलाई १५ मिनेट जति सफा र चिसो पानीको भाँडोमा डुबाएर राख्ने वा सफा पानीको धारामा थापी राख्नु पर्दछ । यसले घाउको जलन शान्त हुने, धेरै भित्रसम्म जलन नपाउने र घाउमा भएका फोहोर मैला पखालिने हुन्छ ।
- प्रायःजसो जलेको भाग सुन्निन सक्ने हुँदा लगाई राखेका कसिएका कपडा, जुता, मोजा, आँठी, घडी, चुरा आदि तुरुन्त निकालिदिनु पर्दछ । कपडा जलेको भए उक्त कपडा पनि तुरुन्त फुकालिदिनु पर्दछ ।
- जलन शान्त हुँदै गएपछि उपलब्ध भएमा बर्नोल र सिल्भरेक्स जस्ता एन्टिसेप्टिक मलम वा भोल लगाउन सकिन्छ, जलेको ठाउँमा घाउ भएको छ भने सफा कपडा वा कटन गजले छोपी हल्का र पातलो पट्टी लगाउँनुपर्दछ ।
- पोलाईको अवस्था र प्रकृति हेरी प्राथमिक उपचार मात्र पर्याप्त हुने नभएमा घाइतेलाई तुरुन्त चिकित्सकीय सेवा उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

महत्त्वपूर्ण कुराहरु

फोका उठेका घाउ फोका नउठेका घाउ भन्दा जटिल होइनन् । छालाको बाहिरी तह मात्रै जलनले भेटेको अवस्थामा छाला मुनि पानि भरिएर फुका उठ्ने हो । यी फोका दुई तीनदिनमा आफै फुटेर वा सुकेर जान्छन् । यसर्थ यसलाई पहिले नै घोचेर फुटाउनु हुँदैन । जलेको घाउलाई अनावश्यक रूपले कोट्याउने, निचोर्ने पनि गर्नु हुँदैन ।

आँखामा रेशा, धूलो तथा अन्य वाह्य वस्तु परेमा ?

धुलो तथा रेसाको समस्या जहाँ पनि हुन्छ । जुनसुकै बेला आँखामा पर्न सक्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आँखा दुख्ने आँखामा बिभिने अप्ठ्यारो महशुस हुने धमिलो देखिने आँखा रातो र रसिलो हुने वा आँखाको ढक्कनी अररो भई खोल्न कठिन वा दुःखदायी हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा निम्न तरीका अपनाई आँखा सुरक्षित राख्ने उपाय गर्नुपर्दछ ।

- यस्तो अवस्थामा कहिले पनि आँखा मिच्नु वा मिच्न दिनु हुँदैन ।
- घाइतेलाई बस्न लगाई उपचारकले आफ्नो एक हातको चोर औला र बुढी आँलाको दुवै भागमा रात्ररी हेरी बाह्य वस्तु के हो, कुन अवस्थामा कुन स्थानमा कसरी रहेको छ निरीक्षण गर्नु पर्दछ र घाइतेलाई टाउको कोल्टो पार्न लगाई विस्तारै सफा पानी खनाउनु पर्दछ । यसो गर्दा घाइतेलाई आँखा चारै तर्फ हेर्न लगाउनु पर्दछ ।

- आँखालाई सफा पानी आइरहेको धारामा थापी सानो धारा खोली पखाल्न लगाउन सकिन्छ । त्यस्तै आँखा खुलै राखी सफा पानी आँखामा रहेका धुलोका कण बाहिर नआएमा सफा पानीको भाँडोमा आँखा ढुबाएर सो पानीमा चारै तर्फ हेर्न लगाउँनु पर्दछ ।

महत्त्वपूर्ण कुराहरू

यसरी आखा सफा गर्दा पनि वाह्य वस्तु ननिस्की गाडिएर नै रह्यो भने कहिल्यै पनि अन्य उपायबाट निकाल्ने कोसिस गर्नु हुँदैन । यसरी निकाल्न खोज्दा अझ बढी चोटपटक लाग्न सक्छ । आँखाको नानीमा अड्केको वस्तुलाई पटककै चलाउनु हुँदैन । यसरी चलाउँदा फुलो परी अन्धो हुन सक्ने डर हुन्छ र यस्ता अवस्थामा आँखा सफा गरिसकेपछि आँखालाई सफा कपासको प्याड वा नपाएमा सफा सानो रुमालले आँखामा पट्टी लगाई दिनुपर्दछ र घाइतेलाई आँखा बन्द गरेर बस्न लगाउँनु पर्दछ । यसो गर्दा बाह्य वस्तु आँखामा घर्षण हुन नपाई थप चोटपटक लाग्न पाउदैन । यसरी घाइते बालकको आँखा सुरक्षित पारिसकेपछि घाइतेलाई तुरुन्तै चिकित्सकीय सेवा उपलब्ध गराउँनु पर्दछ ।

विद्युत झटका लाग्यो भने के गर्ने ?

करेन्ट लाग्दा विद्युत प्रवाहको परिणाम र समयवाधि अनुसार मांसपेशी र स्नायु नशाको कार्यमा बाधा पुऱ्याउँदछ । करेन्ट लाग्दा श्वास प्रश्वास र मुटुको गतिमा नै अवरोध आउने बेहोस हुने गम्भीर चोटपटक लाग्ने समेत हुन सक्दछ । यस्तो अवस्थामा निम्न प्राथमिक उपचार अपनाउनु पर्दछ ।

- विद्युतको प्रवाहलाई तुरुन्त मेन स्वीच नियन्त्रणका अन्य स्वीच बन्द गर्ने, प्लग वा फ्युज तार निकालिदिने । यस प्रकार विद्युत प्रवाह बन्द गर्ने । अप्ठ्यारो स्थिति छ भने सुख्खा भुँइमा कुचालक वस्तु जस्तै: रबर, प्लास्टिकका जुत्ता, काठ, किताब, पत्रिका आदिमा खुट्टा राखी सुकेको लौरो काठ, बाँस र कुचो आदि समाई स्वीच बन्द गर्ने, प्लग निकाल्ने र घाइतेको शरीर वा अङ्गमा बेरिएमा तार हटाउनु पर्दछ ।
- करेन्ट लागिरहेको घाइतेले लगाएको वस्तुमा उभिएर उसको कपडालाई समाती तानेर पनि घाइतेलाई विद्युत प्रवाहबाट छुटाउन सकिन्छ र तर कहिल्यै पनि विद्युत लाइन नकाटिउञ्जेल घाइतेको शरीरमा छुनुहुँदैन ।
- घाइतेलाई विद्युत प्रवाहबाट सुरक्षित बनाए पछि उसको श्वासप्रश्वास चेत/अचेत अवस्था नाडीको गति सबैको जाँच गर्नुपर्दछ ।
 - घाइते अचेत अवस्थामा भएमा उसका कसिएका कपडा जुत्ता मोजा टाई औठी घडी चुरा आदि निकालिदिनु पर्दछ । मुखमा पनि कुनै वस्तु भएमा निकालिदिई जिब्रो मिलाएर राखिदिनुपर्दछ । घाइतेलाई कोल्टो पारी घाँटी पछाडि तन्किने गरी सुताइदिनुपर्दछ । आवश्यक भएमा कम्बल, कोट आदि ओढाई न्यानो पारिदिने तथा आरामको अवस्थामा राखिदिनुपर्दछ । घाइतेलाई कुनै कुरा खान पिउन दिनु हुँदैन ।

- श्वासप्रश्वास बन्द भएको भए कृत्रिम श्वास प्रश्वास दिनुपर्दछ ।
- नाडीको गती बन्द वा मन्द भएमा मुटुको मसाज दिनुपर्दछ वा हातखुट्टा र छातीमा हल्का मालिश गर्नु पर्दछ ।
- घाइते होसमै छ भने उसलाई सुरक्षित ठाउँमा सुताई आराम गराउने पानी पिलाउने तथा न्यानोमा राख्ने गर्नु पर्दछ ।
- घाइतेलाई चोटपटक लागेको हातखुट्टा भाँचिएको वा पोलेको छ भने अवस्था अनुसार प्राथमिक उपचार गर्नु पर्दछ ।
- गम्भीर अवस्थामा घाइतेलाई सकभर छिटो अस्पताल पुऱ्याउने व्यवस्था मिलाँउनु पर्दछ ।

महत्त्वपूर्ण कुराहरू

कार्यस्थलमा मात्र होइन कहिलेकाहि कार्यस्थल बाहिर मुख्य विद्युत प्रसारण लाइनमा पनि विद्युत भट्टका लाग्न सक्दछ । यदि हाई भोल्टेज लाइनमा विद्युत करेन्ट लागेको खण्डमा तुरुन्तै विद्युत प्राधिकरणमा खबर गरी विद्युत लाईन कटाउन लगाउनु पर्दछ । जबसम्म विद्युत लाइन काटिदैन तबसम्म यस्तो विद्युत लाइनको १८ मिटर वरपरको क्षेत्रमा समेत कसैले प्रवेश गर्नुहुँदैन । यसरी विद्युत लाइन काटिसकेपछि मात्रै घाइतेलाई माथि भनिएको जस्तै प्राथमिक उपचार उपलब्ध गराउनु पर्दछ ।

५. उद्योगहरूले व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्यको व्यवस्थापन तथा राष्ट्रिय ऐन नियमको पालना निमित्त गर्नु पर्ने मुख्य कार्यहरू

१. श्रम ऐन २०७४ तथा श्रम नियमावली-२०७५ बमोजिम दिइएको निर्देशनको अधीनमा रही रोजगारदाताले कार्यस्थलमा श्रमिक तथा अन्य व्यक्तिको सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी नीति बनाई लागू गर्नु पर्नेछ ।
२. बीस वा सोभन्दा बढी श्रमिक काम गर्ने प्रतिष्ठानमा रोजगारदाताले श्रमिकको समेत प्रतिनिधित्व हुने गरी तोकिए बमोजिमको सुरक्षा तथा स्वास्थ्य समिति गठन गर्नु पर्नेछ ।
३. कार्यस्थलमा रासायनिक, भौतिक वा जैविक पदार्थ वा उपकरणको प्रयोग, सञ्चालन गर्दा सुरक्षा र स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
४. श्रमिकहरूलाई आवश्यकता अनुसार सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यक सूचना, जानकारी र तालिम प्रदान गर्ने ।
५. श्रमिकहरूलाई आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत सुरक्षा साधन उपलब्ध गराउने ।
६. कार्यस्थलमा प्रयोग हुने कुनै रासायनिक रासायनिक सुरक्षा तथ्याङ्कपत्र (केमिकल सेफ्टी डाटा सीट) राख्ने तथा शोको जानकारी कामदारहरूलाई दिने ।
७. श्रमिक वा अरु कसैलाई शारीरिक चोटपटक लाग्ने वा खतरा पुग्ने वा निजको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्ने अवस्था भएमा त्यस्तो काम तत्काल बन्द गर्ने ।
८. कार्यस्थलमा कुनै दुर्घटना भएमा वा व्यवसायजन्य रोग लागेमा रोजगारदाताले सोको जानकारी श्रम कार्यालयमा तुरुन्त दिनुपर्ने । दुर्घटना भई चोटपटक लागेमा तत्काल उपचार गर्नको निमित्त कार्यस्थल परिसरभित्र प्राथमिक उपचारको व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ । दुर्घटनाको कारणबाट चोटपटक लागेमा वा मृत्यु भएमा सोको सूचना सात दिन भित्र श्रम कार्यालयलाई दिनु पर्नेछ ।
९. रोजगारदाताले कार्यस्थलमा संक्रामक रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि समुचित व्यवस्था मिलाउनु पर्ने ।
१०. रोजगारदाताले गर्भवती श्रमिक महिलालाई सामान्यतया निजको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी काममा लगाउनु पर्नेछ ।
११. कामको सिलसिलामा कुनै श्रमिक दुर्घटनामा परेमा वा बिरामी परेमा त्यस्तो श्रमिकलाई उपचारको लागि तत्काल अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रसम्म लागि उपचार गराउनु पर्छ ।
१२. धुलो, धुवाँ वा टुक्राबाट तथा वेल्डिङ्ग वा ग्याँस कटिङ्ग वा त्यस्तै किसिमका कार्य सिलसिलामा उत्पन्न हुने हानिकारक विकिरण वा रसायनबाट श्रमिक तथा अन्य कुनै व्यक्तिको आँखामा लाग्न सक्ने चोटपटक, पर्न सक्ने प्रतिकूल प्रभाव वा हानीबाट आँखा बचाउ गर्न आवश्यक सुरक्षात्मक साधानको प्रयोग र आँखाको नियमित जाँच गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।
१३. श्रमिकलाई रासायनिक पदार्थ वा विकीरणयुक्त वस्तुको प्रयोग हुने कार्य गर्दा स्वास्थ्यमा पर्न सक्ने नकारात्मक असरबाट बचाउन आवश्यक सुरक्षात्मक साधानको प्रयोग गर्ने व्यवस्था मिलाउने र नियमित स्वास्थ्य जाँचको समेत व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।

१४. कनै मेशिन वायुमण्डलीय चापभन्दा बढी चापमा सञ्चालित गर्नुपर्ने भएमा त्यस्तो मेशिनको श्रम कार्यालयको व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य निरीक्षकबाट संचालन इजाजत लिनु पर्नेछ ।
१५. आगलागीबाट हुनसक्ने हानीबाट बचाउन आपतकालीन द्वार, खतरा सङ्केत (फायर अलार्म) तथा आगो निभाउने आधुनिक यन्त्र उपकरण, पर्याप्त चापयुक्त पानी पुग्ने गरी हाइड्रण्ट प्वाइण्ट र होज पार्सको व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।
१६. रोजगारदाताले श्रमिकलाई स्वास्थ्यमा हानी पुग्ने गरी गह्रौं भारी उठाउन, बोक्ने वा ओसारपसार गर्न लगाउनु हुँदैन । लगाउनु परेमा बालिग पुरुषलाई ५५ के.जी. र बालिग महिला लाई ४५ के.जी. भन्दा बढी नलगाउने ।
१७. उद्योगमा फोहोर मैलाबाट हुनसक्ने दुर्गन्ध वा रोगबाट श्रमिक वा अन्य व्यक्तिलाई बचाउन उचित सरसफाइको व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ ।
१८. उद्योगका कार्यस्थलमा पर्याप्त शुद्ध हावा, प्रकाश एवं उपयुक्त तापक्रमको प्रबन्ध मिलाउनु पर्नेछ ।
१९. कार्यस्थलमा उत्पन्न हुने ध्वनिबाट स्वास्थ्यमा पर्ने सक्ने प्रतिकूल असरलाई न्यूनीकरण गर्न आवश्यक ध्वनि नियन्त्रक उपकरणको मिलाउनु पर्नेछ ।
२०. कार्यस्थलमा कामको प्रकृति अनुसार प्रत्येक श्रमिकको लागि सम्भव भएसम्म पन्ध्र घनमिटरको ठाउँ मिलाउनु पर्नेछ ।
२१. श्रमिकलाई कार्यस्थलमा स्वस्थ पिउने पानीको व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ ।
२२. श्रमिकको लागि स्नानगृह तथा आधुनिक शौचालयको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
२३. स्वास्थ्य प्रतिकूल असर पार्ने खालका कार्य सञ्चालन हुने प्रतिष्ठानको हकमा कम्तीमा वर्षको एकपटक श्रमिकको अनिवार्य रूपमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्नेछ ।
२४. पचास वा सो भन्दा बढी महिला श्रमिक कार्यरत रहने उद्योगमा महिला श्रमिकहरूको तीन वर्ष भन्दा कम उमेरका शिशुको हेरचाहको लागि उपयुक्त वातावरण भएको शिशु स्याहार केन्द्र वा कक्षको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
२५. पचास वा सो भन्दा बढी श्रमिकहरू कार्यरत रहने उद्योगमा न्यूनतम सुविधायुक्त विश्राम कोठाको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ ।
२६. पचास वा सोभन्दा बढी श्रमिक एकै समयमा एकै कार्यस्थलमा काम गर्ने प्रतिष्ठानमा चमेना गृहको व्यवस्था गर्नु पर्नेछ ।
२७. नेपाल सरकारले मिति २०७३।१२।१४ मा तोकेको कार्यस्थलमा हुने ध्वनिको मापदण्डको पूर्ण पालना गर्नु पर्नेछ ।
२८. नेपाल सरकारले मिति २०७३।१२।१४ मा तोकेका कार्यस्थलमा हुने न्यूनतम प्रकाशको मापदण्डको पूर्ण पालना गर्नु पर्नेछ ।

अनुसूची १:

नमूना स्वास्थ्य र सुरक्षा नीति

यो नीतिले (उद्योगको नाम) मा काम गर्ने सम्पूर्ण कामदारहरूलाई सुरक्षित काम गर्ने वातावरण सृजना गर्नेछ । यस उद्योगले व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको व्यवस्थापन निमित्त आवश्यक तार्किक तथा वैज्ञानिक उपायहरू अवलम्बन गर्नेछ । कामदार कर्मचारीको उल्लेखनीय सहभागितामा उद्योग भित्र नेपाल सरकारले तोके बमोजिमका स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धी मापदण्ड तथा निर्देशनको पालना गर्नेछ ।

प्रबन्ध, व्यवस्थापन तथा पुनरावलोकनको लागि निम्न कुरालाई जोड दिईने छ:

- उद्योग भित्रका खतरा तथा तिनका जोखिम पहिचान गर्नेछ । हरेक जोखिमको अवस्थालाई मूल्याङ्कन गरी त्यसलाई सबै स्थानमा रोक्न र नियन्त्रण गर्न पर्याप्त र उपर्युक्त उपाय अवलम्बन गर्नेछ ।
- हरेक कामदार र कर्मचारी आफ्नो काम गर्न पर्याप्त रूपमा दक्ष छ भन्ने यकिन गर्ने । सबै कामदारको व्यक्तिगत सीप, ज्ञान र क्षमतालाई पुनरावलोकन गर्ने । आवश्यक भएमा थप तालिमको व्यवस्था गर्ने ।
- सुरक्षित कार्य संचालनको लागि कामदारले प्रयोग गर्ने लागि सबै औजार, मेशिन तथा उपकरणको उचित मर्मत गर्ने ।
- सुरक्षित कामको विधि पुनरावलोकन गर्दै व्यवस्थित गर्ने । सबै कामदार कर्मचारीले सुरक्षित काम गर्ने सुनिश्चितताको लागि व्यवसायजन्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षाको व्यवस्थापन कडाईका साथ पालना गरेको यकिन गर्ने ।
- सबै कामदार कर्मचारीहरूलाई स्वस्थ र सुरक्षित कार्य वातावरणको लागि प्रभावकारी सञ्चारको व्यवस्था गर्ने ।
- शून्य दूर्घटना र जोखिम न्यूनीकरणका लागि आवश्यक सबै उपाय अवलम्बन गर्ने

प्रबन्ध निर्देशक

सुरक्षा तथा स्वास्थ्य समिति गठन

श्रम ऐनको दफा ७४ को उपदफा (१) बमोजिम बीस जना वा सो भन्दा बढी श्रमिक कार्यरत प्रतिष्ठानमा रोजगारदाताले देहाय बमोजिम संयोजक तथा सदस्य रहेको एक सुरक्षा समिति गठन गर्नु पर्नेछ :

- (क) रोजगारदाता वा निजले तोकेको प्रतिष्ठानको व्यवस्थापकिय तहको श्रमिक : संयोजक
 - (ख) प्रतिष्ठानमा रहेको आधिकारिक ट्रेड युनियनको तर्फबाट एक जना महिला सहित बढीमा तीनजना: सदस्य
 - (ग) प्रतिष्ठानले तोकेको स्वास्थ्यकर्मी सहित व्यवस्थापानले तोकेको तीनजना: सदस्य
 - (घ) प्रतिष्ठानको सुरक्षा हेर्ने जिम्मेवारी पाएको श्रमिक मध्ये वरिष्ठ श्रमिक: सदस्य
- (२) उपनियम (१) को खण्ड (ख) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भएतापनि रोजगारदाताले तीन सय जना भन्दा बढी श्रमिक कार्यरत प्रतिष्ठानमा सुरक्षा तथा स्वास्थ्य समिति गठन गर्दा तीन जना श्रमिक थप गर्न सक्नेछ ।
- (३) उपनियम (१) को खण्ड (ख) बमोजिम सदस्य मनोनयन गर्ने जिम्मेवारी आधिकारिक ट्रेड युनियनको हुनेछ । आधिकारिक ट्रेड युनियनको निर्वाचन नभएको अवस्थामा प्रतिष्ठानमा कायम रहेका ट्रेड युनियन वा श्रमिकहरूले आपसी सहमतिमा छनौट गरी सदस्य मनोनयन गर्न सक्नेछन् ।
- (४) उपनियम (१) बमोजिमको समिति बैठक वर्षमा कम्तीमा चार पटक बस्नेछ ।
- (५) समिति बैठक संयोजकले बोलाएको मिति, समय, स्थानमा बस्नेछ ।
- (६) समितिले बैठकमा प्रतिष्ठानको कुनै पदाधिकारी, सुरक्षा तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकार कुनै विज्ञलाई आमन्त्रण गर्न सक्नेछ ।
- (७) समितिको बैठकको कार्यविधि र निर्णय प्रक्रिया समिति आफैले निर्धारण गरे बमोजिम हुनेछ ।

अनुसूची ३ :

कार्यस्थल निरीक्षण सूची

निरीक्षण सूचीको प्रयोग

- यदि तपाईंले आफ्नो कम्पनीको व्यवस्थापन गर्नु भएको छैन भने तपाईंलाई सामान्य जानकारी आवश्यक पर्नेछ । तपाईंसँग भएका कुनै पनि समस्याको बारेमा मालिक वा व्यवस्थापकलाई प्रश्न गर्नुहोस् । प्रमुख उत्पादन र उत्पादन विधि, कम्पनीमा कार्यरत श्रमिकहरू (महिला तथा पुरुष) को संख्या, कार्य समय (लन्च ब्रेक, अन्य र ओभरटाइम लगायत) एवं महत्वपूर्ण संचालन तथा श्रमिकसम्बन्धी समस्याहरूको बारेमा तपाईंले जानकारी राखेको हुनुपर्छ ।
- निरीक्षण गर्ने कार्यक्षेत्रको पहिचान गर्नुहोस् । सानो कम्पनीमा सम्पूर्ण उत्पादन क्रियाकलापको नै निरीक्षण गर्न सकिन्छ भने ठूला कम्पनीहरूमा केही महत्वपूर्ण क्षेत्रहरूलाई छनोट गरेर निरीक्षण गर्न सकिन्छ ।
- निरीक्षण सूचीलाई राम्रोसँग पढ्नुहोस् र निरीक्षण सुरु गर्नुभन्दा पहिले कार्यक्षेत्रमा केही समय अवलोकन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक विषयलाई होसियारीपूर्वक अध्ययन गर्नुहोस् । उपायहरू अवलम्बन गर्नका लागि उपायको खोजी गर्नुहोस् । आवश्यक पन्थो भने आफूलाई परेको समस्याको बारेमा व्यवस्थापक वा श्रमिकहरूलाई सोध्नुहोस् । यदि उपायहरू अगाडि नै कार्यान्वयन गरिसकिएको रहेछ वा आवश्यक पर्ने रहेनछ भने "यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?" भन्ने प्रश्नको उत्तरमा "गर्दिन" मा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस् । यदि तपाईंलाई उपाय उपयुक्त र फाइदाजनक लाग्छ भने गर्छु मा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस् । तपाईंको सुझाव वा यसको अवस्थितिको विवरणका लागि कैफियत अन्तर्गतको खाली ठाउँको प्रयोग गर्नुहोस् ।

- तपाईंले निरीक्षण गरिसकेपछि निरीक्षण सूचीमा गर्छु मा ✓ चिन्ह लगाएको विषयहरूलाई पुनः हेर्नुहोस् । बढी महत्वपूर्ण र फाइदाजनक लाग्ने विषयहरूलाई छान्नुहोस् र ती विषयहरूको लागि प्राथमिकता मा ✓ चिन्ह लगाउनुहोस् ।
- निरीक्षण सकिनुभन्दा अगाडि निरीक्षण सूचीमा भएका प्रत्येक विषयहरूमा गर्छु वा गर्दिन मध्ये कुनै एकमा ✓ चिन्ह लगाउनु भएको छ र गर्छु मा ✓ चिन्ह लगाएका मध्ये केही विषयहरूमा प्राथमिकता मा ✓ चिन्ह लगाउनु भएको छ भनी निश्चित गर्नुहोस् ।

सामग्री भण्डार एवं परिचालन

- बारम्बार प्रयोगमा नआउने हरेक समानहरूलाई कार्यस्थलबाट हटाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

- टुल्सहरू, कच्चा पदार्थहरू, पाटपूर्जाहरू र वस्तु भण्डार गर्नका लागि सुविधाजनक दराजहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३. कच्चा पदार्थ, अर्ध-तयारी तथा तयारी वस्तुहरू राख्न र ओसारपसार गर्नका लागि विशेष डिजाइन भएको प्यालेटको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

- गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४. सहज परिचालनका लागि भण्डार, दराजहरू, कार्य बेन्चहरू, इत्यादिलाई पाङ्ग्रामाथि राख्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

- गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

५. धेरै भारी वस्तुहरूलाई ओसारपसार गर्दा टेलागाडा, घुम्ती दराजहरू, क्रेनहरू, कन्भेयरहरू अथवा यान्त्रिक सहयोगी उपकरणहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

- गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

कार्यस्थल (Work Station)

६. स्वीचहरू, ज्यावलहरू, नियन्त्रकहरू र सामग्रीहरूलाई श्रमिकहरूको सहज पहुँच हुने स्थानमा राख्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

- गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

७. श्रमिकहरूले गर्नुपर्ने प्रयत्नलाई न्यून गर्नका लागि लिफ्टहरू, उत्तोलकहरू अथवा अन्य यान्त्रिक उपायहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

- गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

८. प्रत्येक कार्यचौकीहरूमा स्थिर कार्यसतह उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

- गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

९. कार्य भैरहेको बेलामा समानहरूलाई अड्याइराख्न जिम्स, पेच, भाइस वा अन्य जडानहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

१०. हात उचाल्नु पर्ने अवस्थाहरू वा निहुँरेर कार्य गर्नुपर्ने आसनहरूलाई रोक्नका लागि उपकरण, नियन्त्रक अथवा कार्यसतहहरूको उचाइलाई उपयुक्त तरिकाले मिलाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

११. विद्यमान असजिला कार्य विधिहरूलाई परिवर्तन गर्नुहोस् जसको कारणले श्रमिकहरूले कार्य गर्दा उभिने र बस्ने गर्न सकुन् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

१२. पछाडि आराम गर्न बलियो आधारसहित उचित उचाइ भएका कुर्सीहरू वा मेचहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

उत्पादक यन्त्र सुरक्षा

१३. मेसिनहरूका खतराजनक घुम्ती पार्टपूर्जाहरू र शक्ति परिवर्तक उपकरणहरूमा उचित सुरक्षा छेकवारहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

१४. श्रमिकका हातहरू खतरामा पर्दा मेसिनको संचालनलाई रोक्ने सुरक्षा उपकरणहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

१५. उत्पादन वा मर्मत संभारमा प्रतिकूल असर पार्ने वा अप्ठ्यारो पार्ने सुरक्षा छेकवारहरूको पुनः डिजाइन गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

१६. उत्पादन बढाउन र खतरालाई रोक्न मेसिनमा कच्चा पदार्थहरूको प्रयोग गर्दा यान्त्रिक उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

१७. मेसिनहरूको राम्रोसँग मर्मत संभार गरिएको छ र कुनै पनि भाँचिएको वा अस्थिर पार्टपूर्जाहरू छैनन् भनी निश्चित गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

खतराजनक पदार्थहरूको नियन्त्रण

१८. जैविक घोलकजस्ता खतराजनक रसायनहरूको सट्टामा कास्टिक सोडा वा साबुन जस्ता कम खतराजनक रसायनहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

१९. सम्पूर्ण जैविक घोलकहरू, रंगहरू, गम, इत्यादि बन्द कन्टेनरभित्र राखिएका छन् भनी निश्चित गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

२०. स्थानीय निकासको लागि भेन्टिलेसनको जडान गर्नुहोस् वा सुधार गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

२१. खतराजनक पदार्थहरूको सम्पर्कमा आउने श्रमिकहरूले खानु वा पिउनुभन्दा अगाडि साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुन्छन् र आफ्नो घर जानुभन्दा अगाडि हातखुट्टा धुने र लुगाहरू बदल्छन् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

२२. आवश्यकताअनुसार उपयुक्त सुरक्षात्मक चस्माहरू, अनुहारमा लगाउने सिल्डहरू, मास्कहरू, इयर प्लग, सुरक्षात्मक जुताहरू, हेल्मेटहरू अथवा हाते पंजाहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता कैफियत

२३. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणहरूको उचित प्रयोग एवं मर्मतसंभारको वारेमा श्रमिकहरूलाई निर्देशन एवं प्रशिक्षण प्रदान गर्नुहोस् । साथै यसको प्रयोगको नियमितरूपमा अनुगमन गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

प्रकाशको व्यवस्था

२४. छानाबाट प्रकाशको उपयोग र छानाबाट प्रकाश छिर्ने माध्यमहरू एवं भ्यालहरूलाई सफा राख्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

२५. भित्री छतलाई सेतो र पर्खालहरूलाई प्रकाशशील रंगमा रंगारोगन गर्नुहोस् र तीनलाई सफा राख्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

२६. कार्यस्थलमा कार्य गर्नका लागि प्रकाशका श्रोतहरू थप गरेर, परावर्तकहरूको प्रतिस्थापन गरेर अथवा विद्यमान बत्तीहरूको पुनःस्थापना गरेर उपयुक्त सामान्य कृत्रिम प्रकाशको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

२७. तिरमिरावटबाट श्रमिकको आँखामा हुने दुखाइ तथा अलमललाई कम गर्नका लागि बत्तीहरूमा परावर्तित छेकवार राख्नुहोस् वा पुनसंरचना गर्नुहोस्, टल्कने सतहको सट्टामा सुकुलको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा श्रमिकहरूको आँखामा भ्याल वा अन्य श्रोतबाट प्रत्यक्ष प्रकाश नपर्ने गरी उपयुक्त स्थानमा काम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

२८. विशेष कार्यको उपयुक्तताको लागि स्थानीय बत्तीहरू अथवा मिलाउन सक्ने बत्तीहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

२९. जडान गरिएका बत्तीहरूलाई नियमितरूपमा सफा एवं मर्मत गर्नुहोस् र नियमितरूपमा बत्तीलाई बदल्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता
कैफियत

कल्याणकारी सुविधाहरू

३०. सबै कार्यस्थलहरूमा चीसो, सफा र सुरक्षित पिउने पानीको यथेष्ट आपूर्ति गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३१. कार्यस्थलको वरपर धुलाइको लागि साबुनहरू र महिलाहरूका लागि छुट्टै सौचालय सहित नियमितरूपमा सफाइयुक्त सुविधाहरू उपलब्ध गराउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३२. भोजनका लागि छुट्टै, आरामदायी तथा स्वास्थ्यकर स्थानको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३३. श्रमिकहरूको लुगाहरू, साइकल तथा मोटरसाइकलहरू वा अन्य व्यक्तिगत सामानहरू भण्डारगर्नका लागि उपयुक्त स्थानको प्रबन्ध गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३४. प्राथमिक उपचारको लागि आवश्यक उपकरणहरू उपलब्ध गराउनुहोस् र एक जना दक्ष प्राथमिक उपचारकलाई प्रशिक्षण प्रदान गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

भवनहरू

३५. इन्सुलेसन सामग्रीहरूको प्रयोग गरेर भवनको छाना तथा पर्खालहरू निर्माण गरी भवनको ताप सुरक्षामा सुधार गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३६. छाना तथा पर्खालमा बढी खुलाद्वारहरू, भ्यालहरू एवं खुला प्रवेशद्वारहरू राखेर प्राकृतिक संवातन (भेन्टिलेसन) बढाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३७. ताप, ध्वनी, धूवाँवाफ, आर्क वेल्डिङ्ग, इत्यादिको श्रोतहरूलाई कार्यस्थलभन्दा बाहिर सार्नुहोस् अथवा उपयुक्त निकास, छेकवार, पर्दा वा अन्य समाधानको प्रतिस्थापन गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३८. श्रमिकहरूले सरल र सहज तरिकाले पहुँच गर्न सक्ने गरी प्रशस्त अग्नी नियन्त्रक उपकरणहरू उपलब्ध गराउनुहोस् र यो पनि निश्चित गर्नुहोस् कि श्रमिकहरूलाई ती उपकरणको प्रयोग सम्बन्धी जानकारी हुनु पर्दछ ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

३९. प्रत्येक तलाबाट वा ठूलो कोठाबाट बाहिर निस्कनका लागि कमसेकम २ वटा अवरुद्ध नभएका प्रवेश एवं निष्कासन मार्ग (द्वार) को व्यवस्था गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४०. आवतजावतका लागि प्रयोग गरिने मार्गलाई सफा गर्नुहोस् र ती मार्गहरूलाई स्पष्ट बनाउनका लागि चिन्हहरू वा छेकवारहरूको व्यवस्था गर्नुहोस् । मानिसहरू वा सामग्रीहरूको परिचालनको लागि ती मार्गहरूलाई स्पष्ट देखाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४१. च्यातिएका, खिइएका, जेलिएका, गाँसिएका, हानिकारक तारहरूको जोडाइलाई हटाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

कार्य संगठन

४२. संचालन क्रियाकलापहरूको संयोजन गर्न सक्ने मेसिनहरूको प्रयोग गरेर कार्यहरूलाई हटाउनुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४३. श्रमिकहरूलाई सतर्क वा चनाखो अवस्थामा राख्नुहोस् । कामहरूमा पटकपटक परिवर्तन गरेर, कार्यआसनलाई परिवर्तन गर्ने मौकाहरू प्रदान गरेर, आरामका लागि छोटो समय काम रोकेर, अन्य श्रमिकहरूसँग कुराकानी गर्ने मौका दिएर, इत्यादि सुविधाहरू प्रदान गरेर श्रमिकहरूमा हुने धपेडी, थकाइ, ग्लानि, आलसतालस, इत्यादिलाई न्यून गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४४. स्व-गतिमा कार्य संचालन गर्दा कार्यप्रवाह स्थिर र नियमित गर्नका लागि जगेडा भण्डार (सामग्रीको अभाव हुन नदिनका लागि रहने जगेडा भण्डार) को प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४५. उत्पादकत्व र गुणस्तर वृद्धि गर्नका लागि गुणस्तर चक्र वा समूह कार्यको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

४६. उत्पादन प्रवाहमा सुधार गर्नका लागि लेआउट तथा संचालन प्रक्रियाको क्रमिकताको पुनःसंरचना गर्नुहोस् ।

यस कार्यको प्रस्ताव गर्नुहुन्छ ?

गर्छु गर्दिन प्राथमिकता

कैफियत

मुद्रण सहयोगी



International
Labour
Organization

अन्तराष्ट्रिय श्रम संगठन,
नेपाल कार्यालय, घोबिघाट, ललितपुर
Skills for Employment Project (SEP)