

まんがでわかる

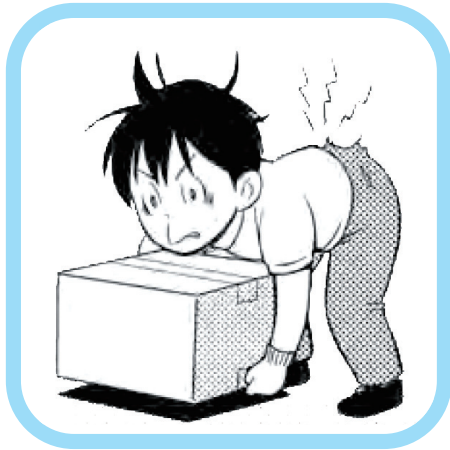
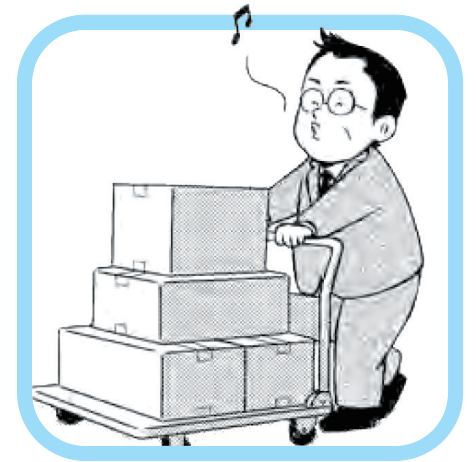
安全衛生と 労災防止の基本

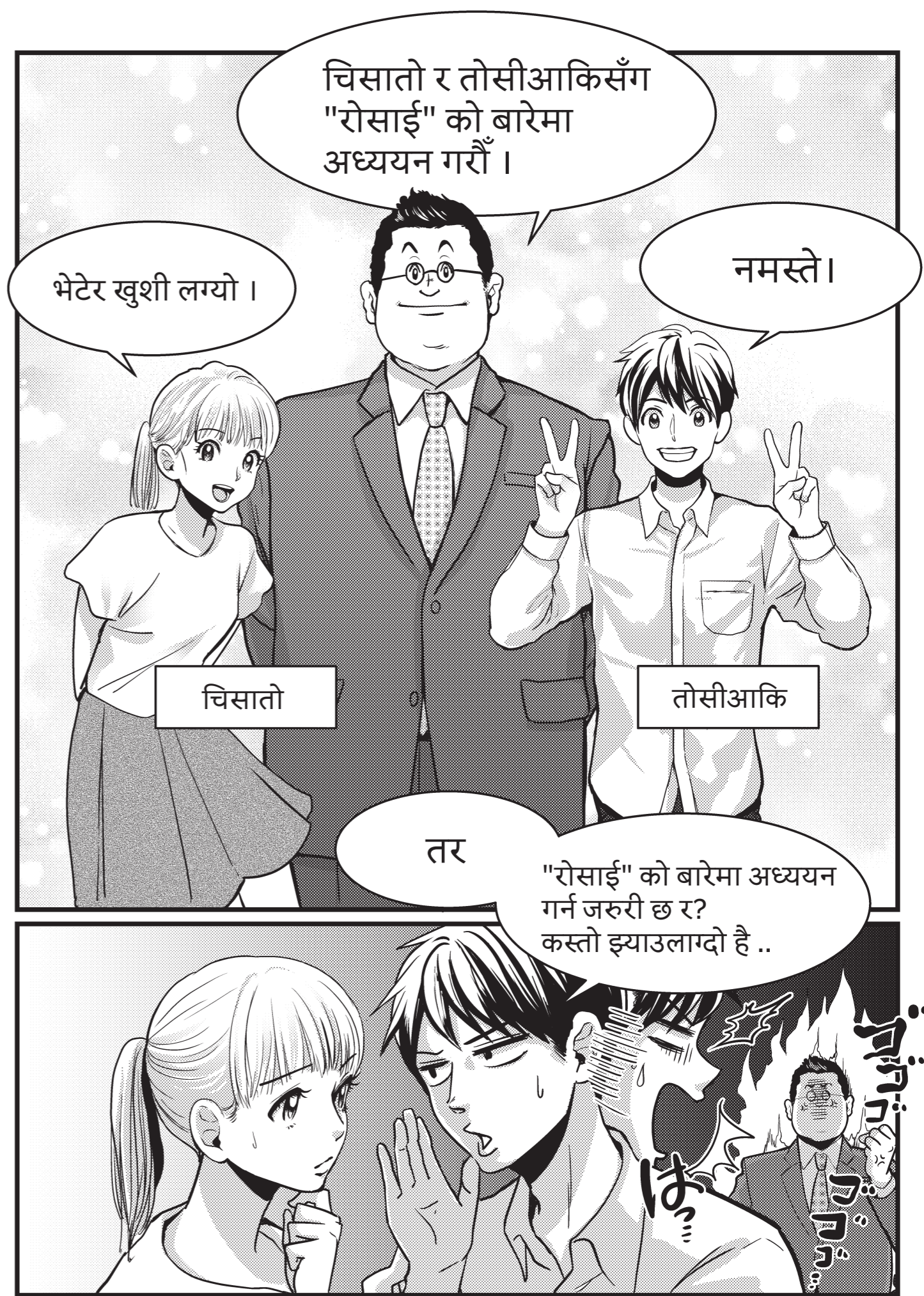


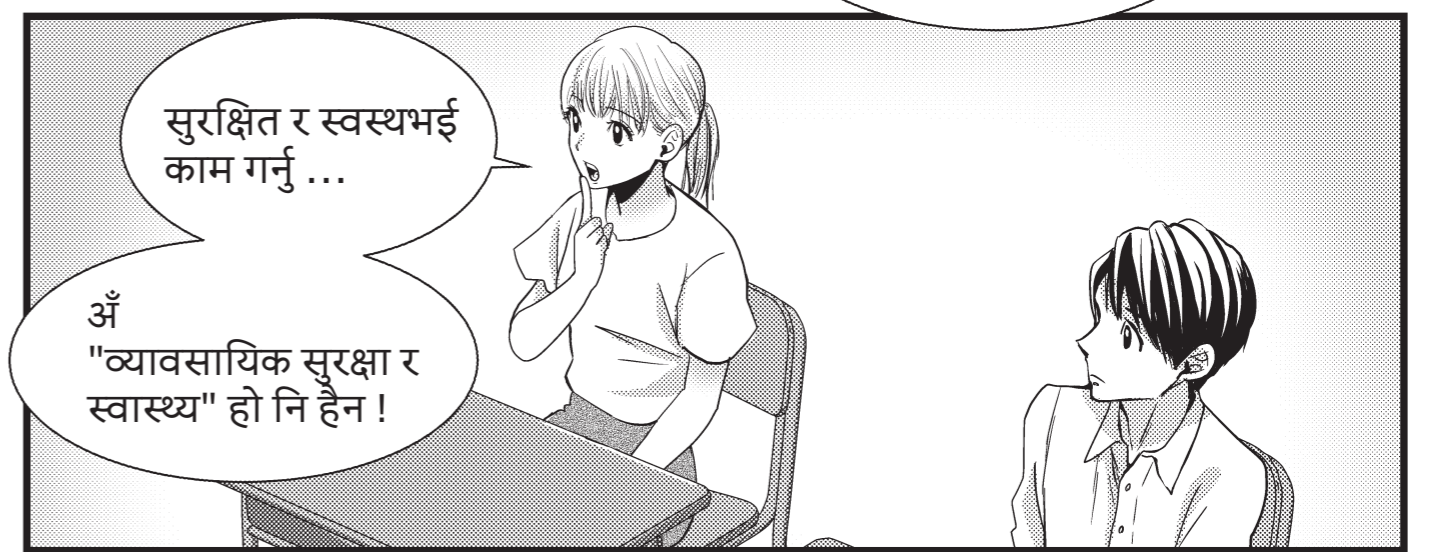
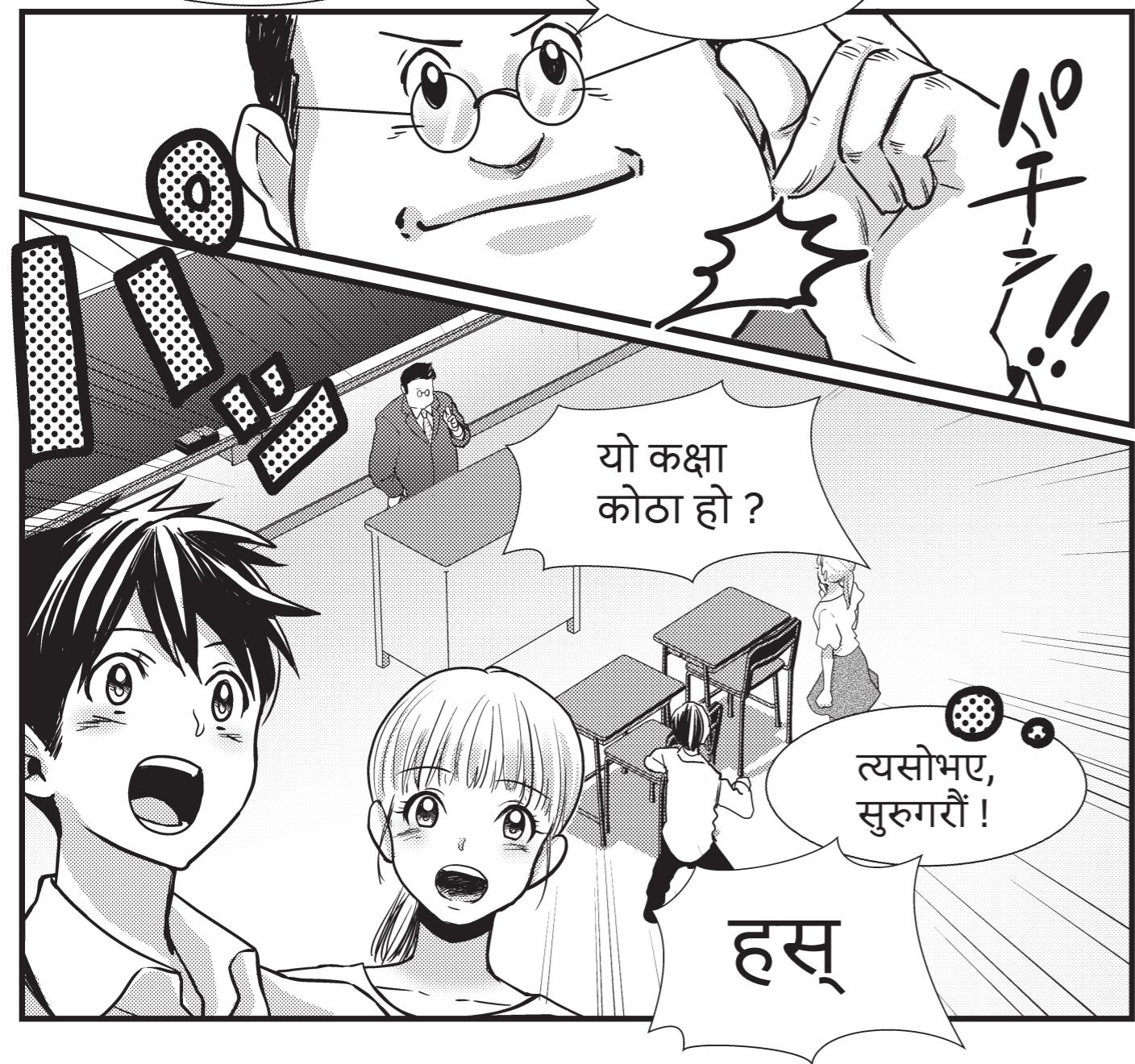
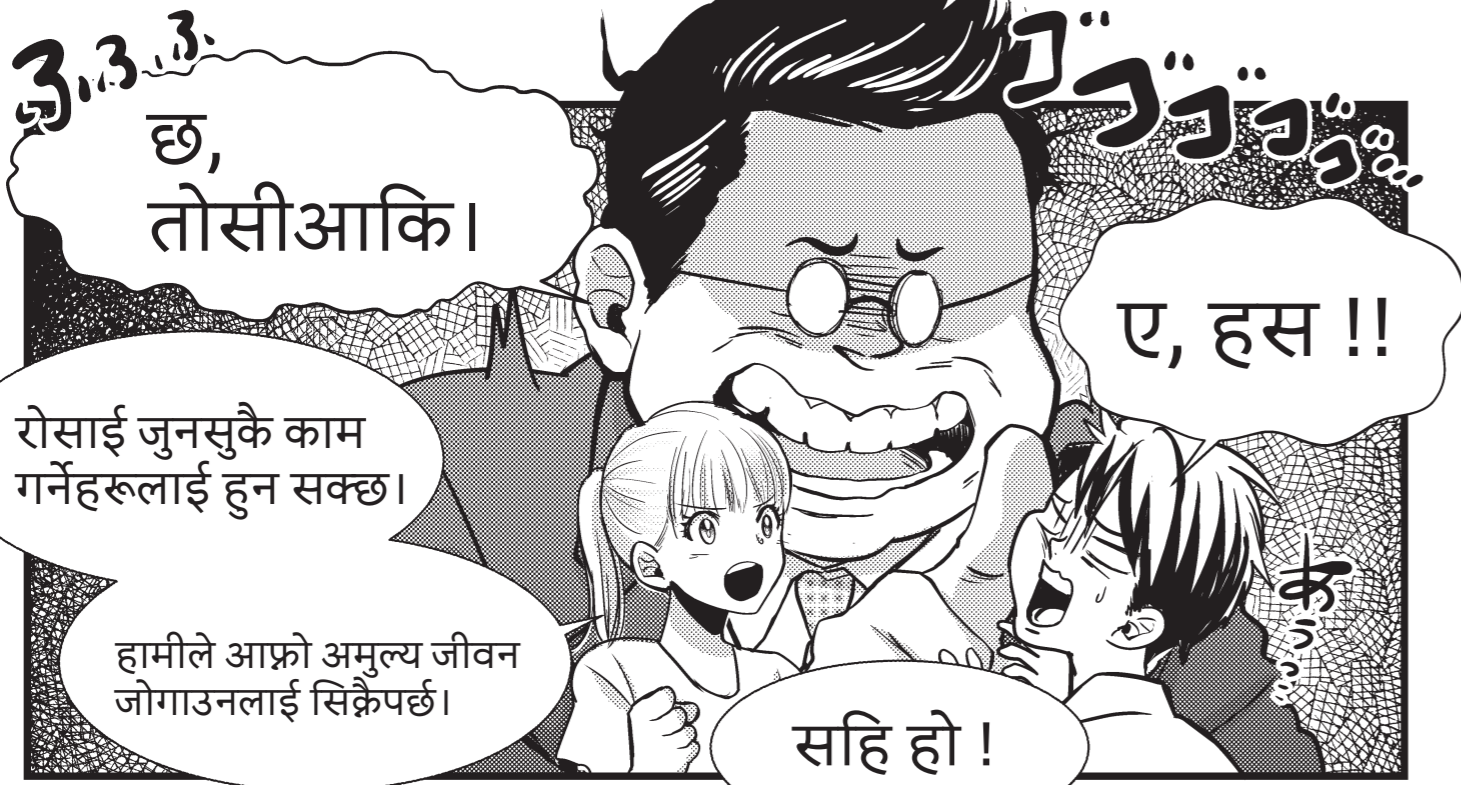
नेपाली संस्करण
नेपाली भाषा

कमिकको साथ बुझ्नुहोस्

स्वास्थ्य र सुरक्षा अनि व्यावसायिक दुर्घटना रोकथामका मुल कुराहरू







हो।

कामदारहरू सुरक्षित र स्वस्थभई काम गर्न सके कार्यस्थल —

ए! कम्पनीले कामदारको स्वास्थ्य र सुरक्षाको ख्याल राख्नुपर्छ है!

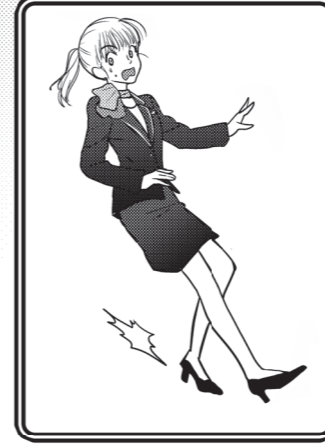
ब्यापारीले कार्यस्थललाई सुरक्षित र स्वस्थ अवस्थामा राख्नु पर्छ।

हो, कामदार आफै पनि होसियार हुनुपर्छ।

केहि समय पहिले, तोसीआकिले "रोसाई" को बारेमा अध्ययन गर्न जरुरी छ र?" भनेके थियो है?

तर, वास्तवमा, काम सम्बन्धित दुर्घटनाहरू कुनै पनि कार्यस्थलमा हुन सक्छ।

र साँचै भन्नु पर्दा, यस्ता दुर्घटना आफ्नो नजिकै भइरहेका हुन्छन्।



ए हो र?



अँ हल्का चोट या बिरामी मात्र हैन,

गम्भीर चोट या मृत्यु पनि हुनसके खालका केस पनि छन्।

डरलाग्दो.....

यो चार्ट हेर त

"घातक दुर्घटना"
"काममा ४ दिन भन्दा बढी बिदा
लिनुपर्ने खालको दुर्घटना"
यहाँ समग्रमा छ।

स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय "सन् २०१८ का व्यावसायिक दुर्घटनाहरू"

घातक दुर्घटना भएकाहरू
९०९ जना

१ क्र्यास / गिरावटबाट
२५६ जना

२ यातायात दुर्घटनाबाट
१७५ जना

३ च्याप्पिएर / फसेर
११३ जना

काममा ४ दिन भन्दा बढी बिदा लिनुपर्ने खालको दुर्घटना
१,२७,३२९ जना

१ लडेर
३१,८३३ जना

२ क्र्यास / गिरावटबाट
२१,२२१ जना

३ झुक्किएर / जबर्जस्ति गरेर
१६,९५८ जना

ए हो र !!
एक बर्षमा ९०९ जनाले
ज्यान गुमाएका छन्!?

"लडेर" अनि "क्र्यास /
गिरावटबाट"-को सङ्ख्या
धेरै छ है ...।

मैले सुरुमा कुरा
गरेको —

भर्याडमा काम गर्दा
सन्तुलित नभएकोले,

सामान बोक्दै गर्दा भर्याडमा
खुट्टा राख्ने ठाउँ झुक्किएर,

भुईँमा पोखिएको
पानीले चिप्लिएर,

यो त आफ्नै वरिपरि जुनसुकै
बेला हुन सक्छ हैन ?

हजुर, हो नि।
मलाई त्यस्तो भएको
याद छ।

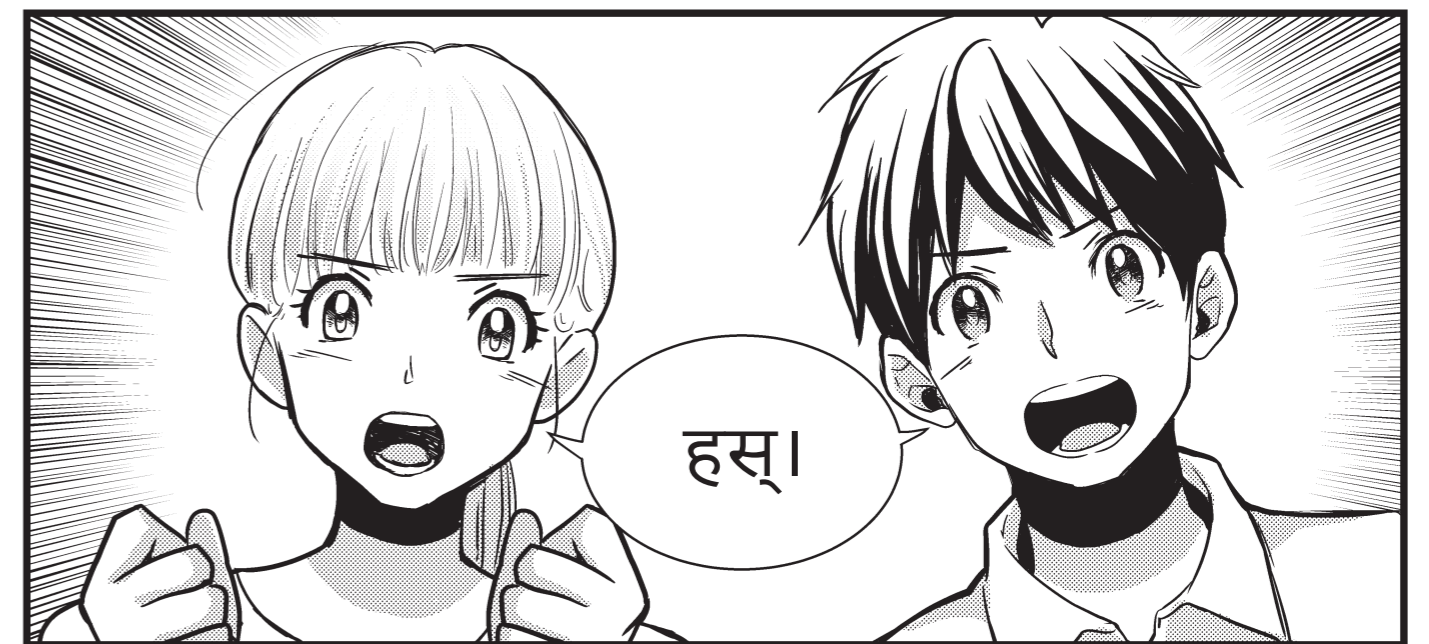
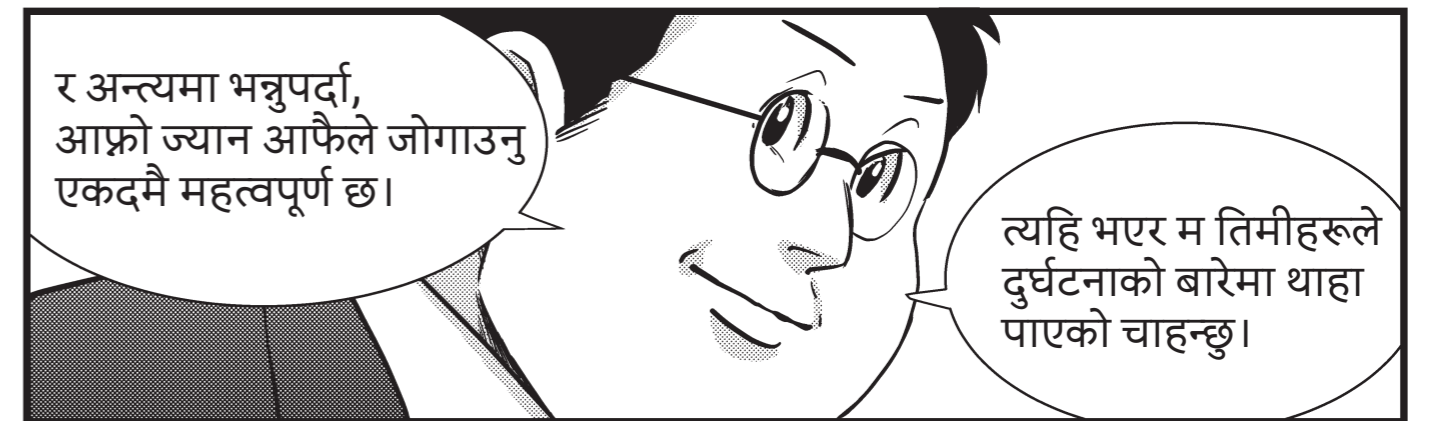
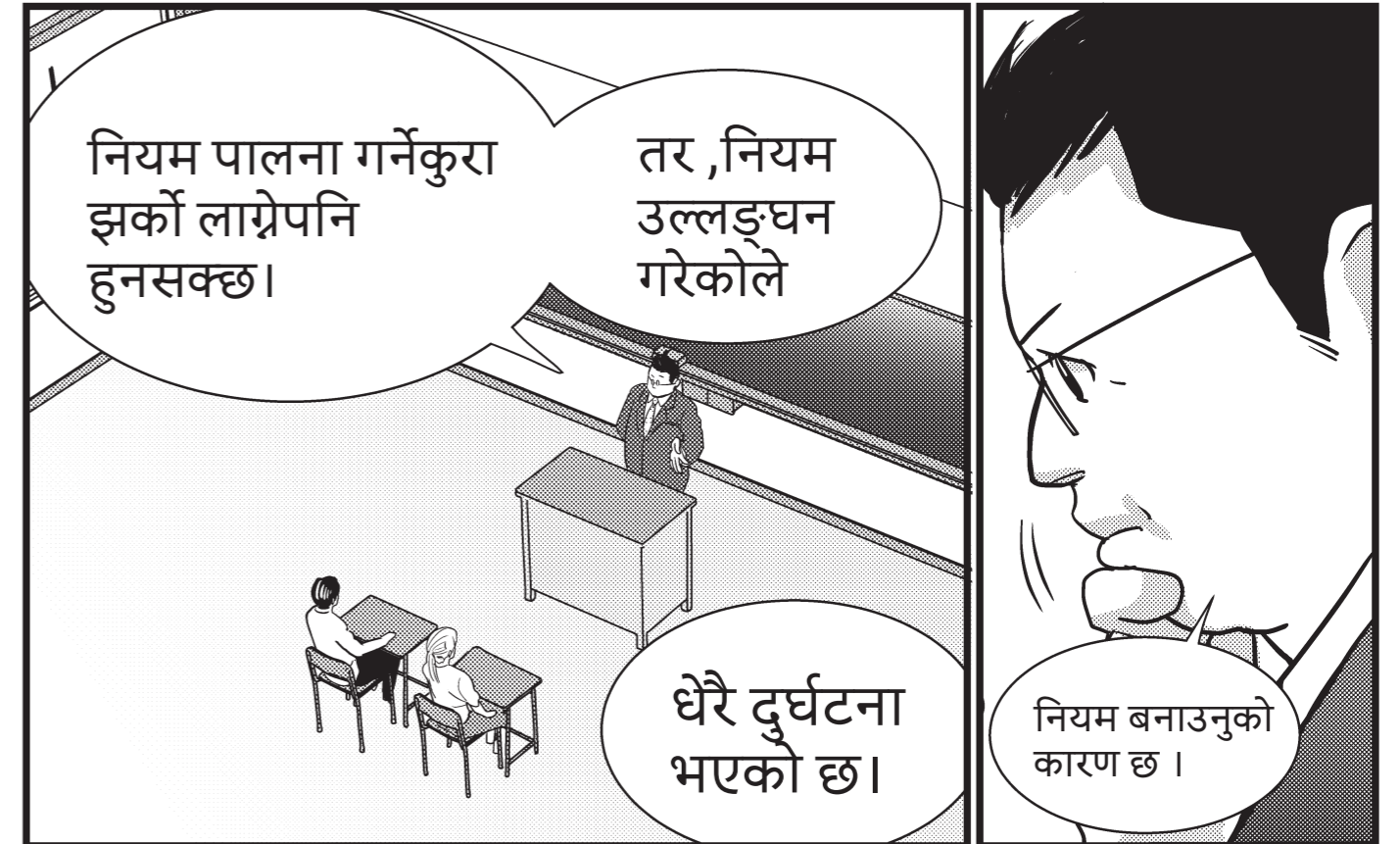
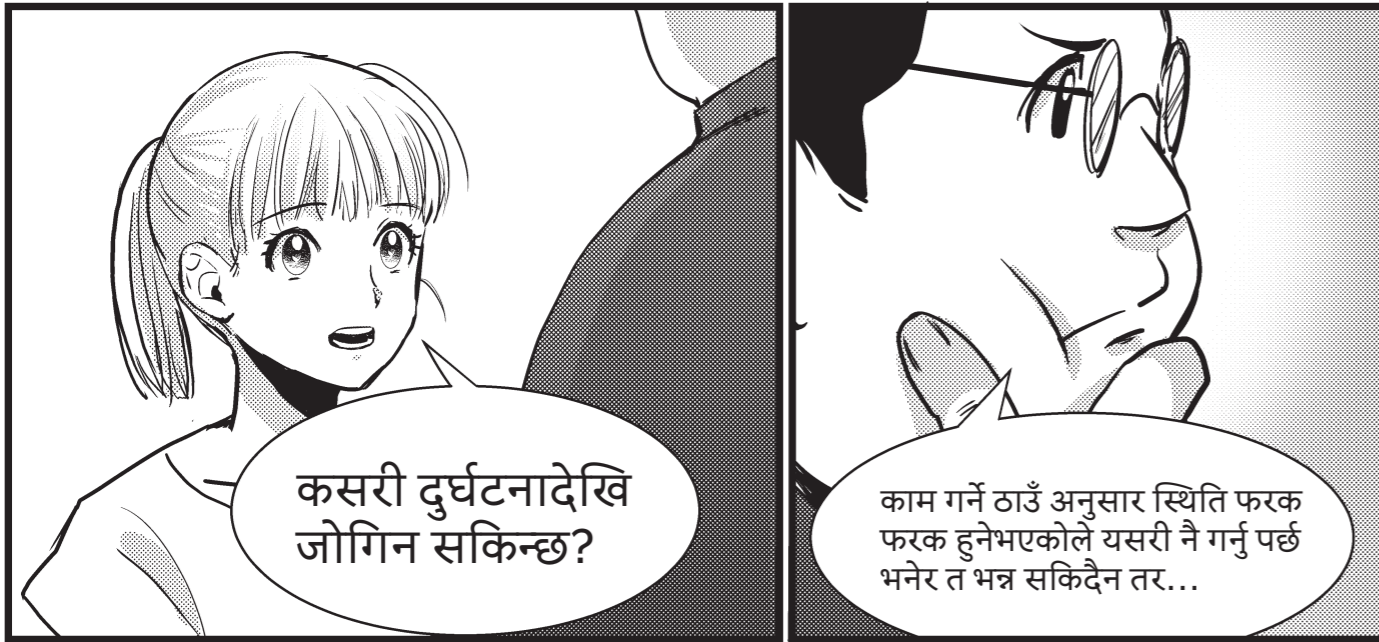
कामको प्रकार र कामगर्ने ठाउँ
अनुसार दुर्घटना हुने कारणहरू
फरक फरक हुन्छन्।

तर होसियार भयो भने दुर्घटना
हुनबाट जोगिन्छ।

प्रायजसो दुर्घटनामा म जस्तो नयाँ
कामदारको हुन्छ हो?

त्यो त हो।
तर —

अनुभवी कामदारहरूले
पनि हेलचेक्र्याइँ गर्दा
दुर्घटना हुन सक्छ।

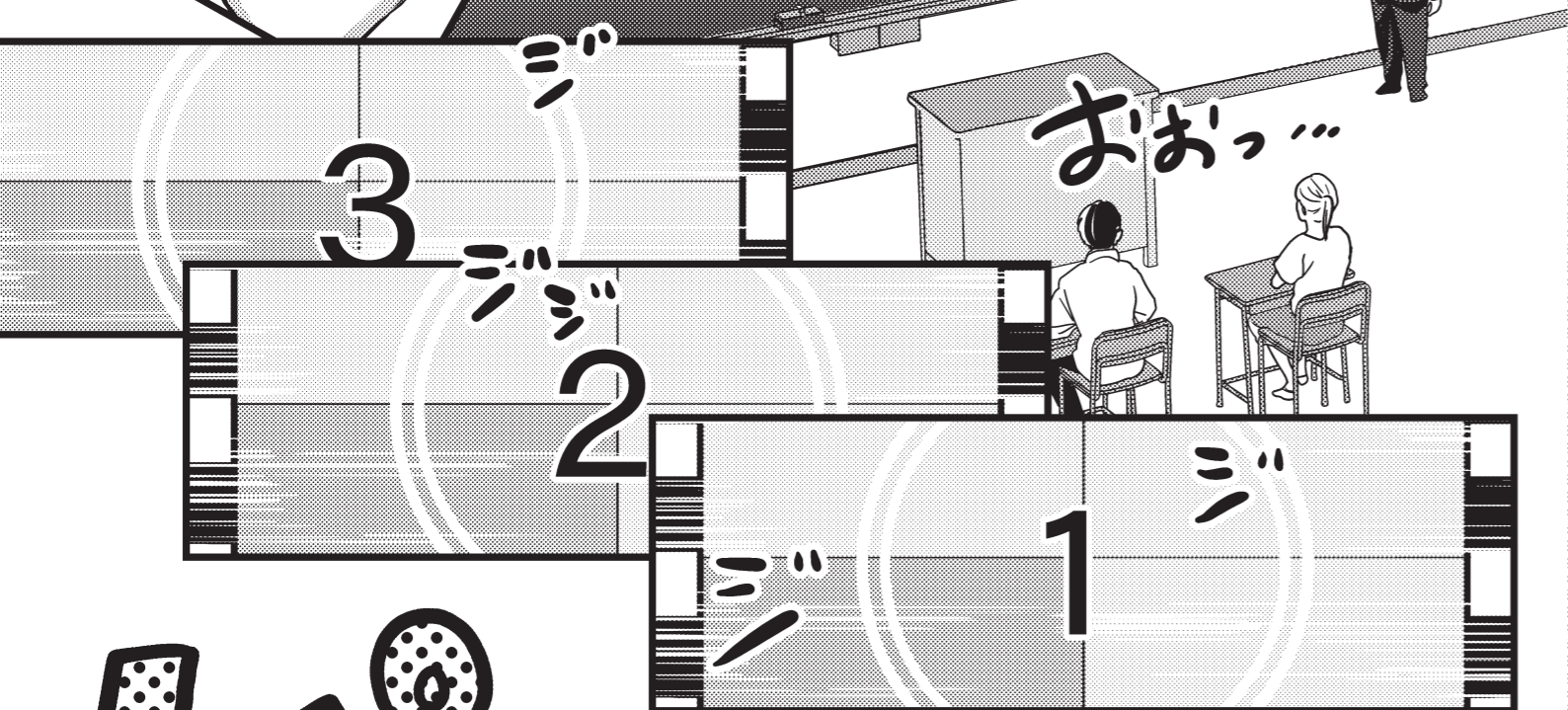




ठीक छ!

काम सम्बन्धित दुर्घटनाहरू रोक्रे तरिका अझ विशेष गरी सिक्रको लागि

गाँ...



गाँ...



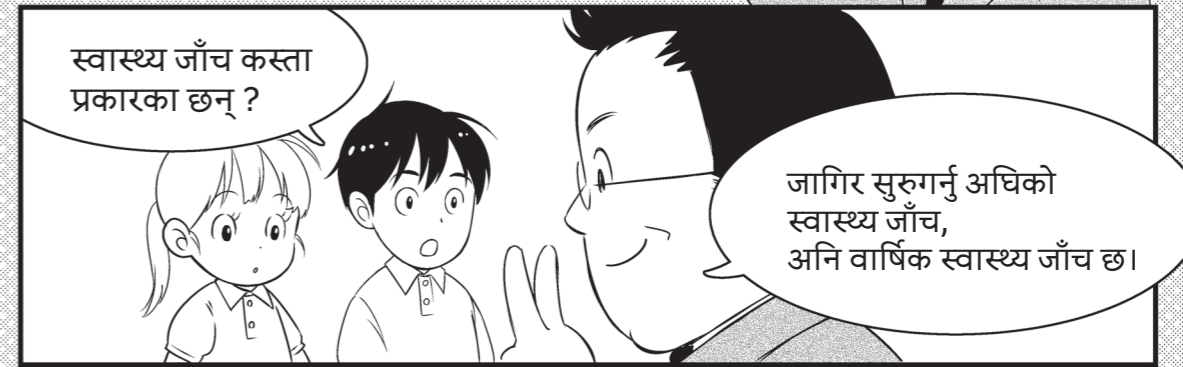
जानिराखौं !
चोटपटक रोकथामको
आधारभूत कुरा

दुर्घटना सम्बन्धि संक्षिप्त रुपमा बनाईएको भिडियो हेरौं!



स्वास्थ्य
जाँच

आफ्नो शारीरिक अवस्था कस्तो छ भनि थाहा पइराखु एकदमै महत्वपूर्ण छ।



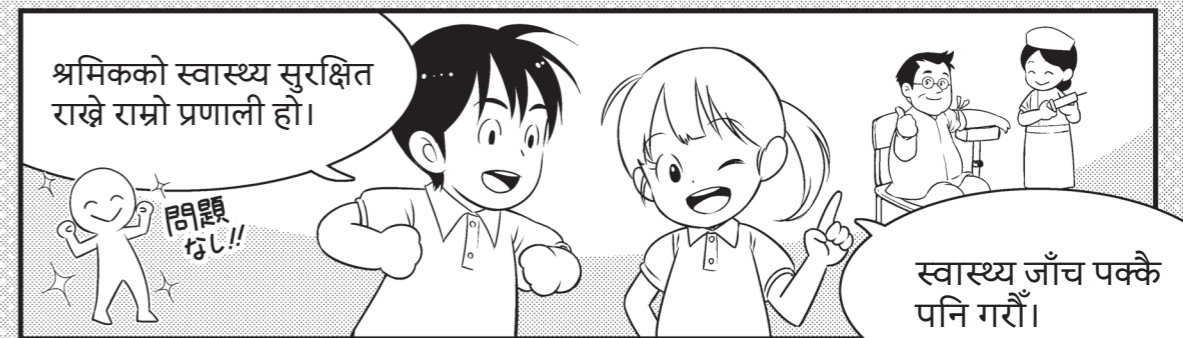
स्वास्थ्य जाँच कस्ता प्रकारका छन् ?

जागिर सुरुगर्नु अघिको स्वास्थ्य जाँच, अनि वार्षिक स्वास्थ्य जाँच छ।



हो, जापानमा कामदारहरूले बर्षमा एकपटक स्वास्थ्य जाँच गरेकै हुन्छ है।

हो। व्यापारिले, कामदारहरूलाई स्वास्थ्य जाँच गराउनै पर्ने नियम भएको देशहरू बिरलै हुन्छ।



श्रमिकको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्ने राम्रो प्रणाली हो।

स्वास्थ्य जाँच पक्कै पनि गरौं।

लडेर

गम्भीर चोटपटक
लागूको कारण



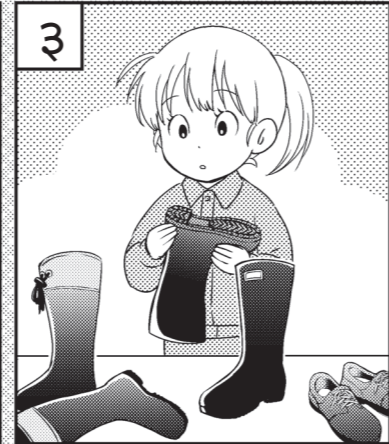
सबै भन्दा पहिले, हाम्रो वरपर लड्ने खतराहरु
छन् कि भनेर परिक्षण गरौं।



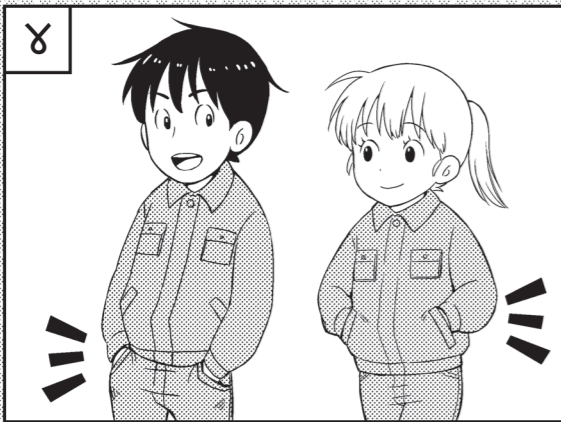
१ गल्ली, भर्याड, वा बाहिर निस्कने बाटोमा
लापरवाही रुपमा सामान छोडिएको छु कि?



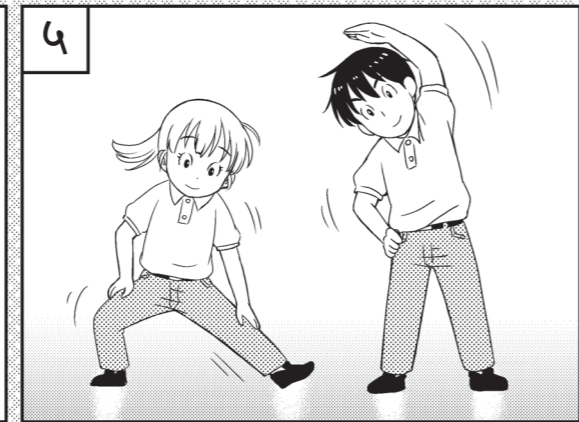
२ भुईँमा जम्मा भएको पानी वा फोहोर त्यतिकै
नछोडी, राम्ररी सरसफाई गरेको छु?



३ कामगर्दा लगाउने जुताको नाप मिलेको छ?



४ खल्लिभित्र हात राखेर हिडिराहेको छु कि?



५ स्ट्रेचिंग वा ब्यायाम गरेको छु?

एकदमै हुने दुर्घटना
भनेकै लड्नु हो।



६० प्रतिशत कामदारहरु त
चोटपटक लागेर १ महिना भन्दा
बढी बिदामा बसेका हुन्छन्!?

विशेष गरी उमेर
ढल्केकाहरु भएका पाइन्छ...

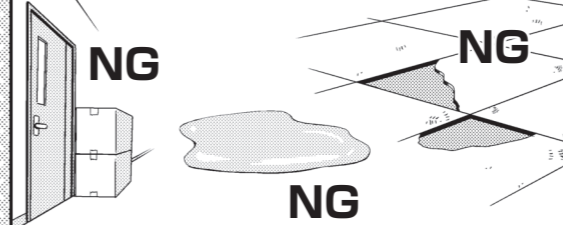
गम्भीर चोटपटकहुन नदिन
सामान्यतया लड्नेबाट जोगिन के
गर्नुपर्छ थाहा पाउनु जरुरी छ।



समाधानका उपाय उदाहरण को लागि, यस्तोखालको उपाय पनि छ।

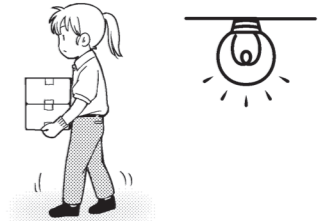
४S(सामान छुट्ट्याउने(Seiri) / व्यवस्थापन(Seiton) /
सफाई (Seisou) / सुगर् (Seiketsu))

- हिड्ने बाटोमा सामान जथाभावी नराख्ने।
- भुईँको फोहोर तुरुन्तै सफा गर्ने।
- भुईँमा भएका खाल्डाखुल्डी, भिन्न उचाई जस्ता
चिजको व्यवस्थापन गर्ने।



नलड्नाको लागि गर्नु पर्ने कार्यविधि

- प्रशस्त समयको साथ कार्य गर्ने।
- चिप्लो ठाउँमा ध्यान पुर्याएर बिस्तारै हिड्ने।
- खुट्टाको तल राम्रोसँग देखिदैन भने नहिड्ने।



कामका लागि उपयुक्त जुता लगाउने,
चिप्लने ठाउँहरु कतै देखियो भने त्यसबारे
सबैलाई जानकारी दिँदा राम्रो हुन्छ।



खतरनाक ठाउँको बारेमा थाहा
पाएर होसियार हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

स्टिकर लगाईएको ठाउँमा
विशेष ध्यान दिनुस् है!

आफ्नो कार्यक्षेत्रको सुरक्षा	
चिप्लने खतराको निवारण	
1	खतरनाक स्थानहरूको चिह्न लगाइएको छ कि?
2	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
3	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
4	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
5	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
6	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
7	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
8	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?
9	सुरक्षा चिह्नहरूको स्थिति ठीक छ कि?



गिरावटबाट



"भर्याङ वा स्टेपलेडरको प्रयोग गर्दै उचाईमा काम गर्दा खतरा धेरै छ!"

भर्याङमा चढेर काम गर्दा हुने दुर्घटनाको केही उदाहरण र त्यसका समाधानहरू

सन्तुलित भई भर्याङमा नचढ्दा

रोकथामको उपाय

काम गर्ने सुरक्षित तरिका अरुपनि छन् कि विचार गर्ने।

भर्याङ ढल्यो।

रोकथामको उपाय

राम्रोसँग फिक्स गर्ने, वा अरुको मदत मग्ने।

भर्याङमा तलमाथि गर्दा खुट्टा चिप्लिने।

रोकथामको उपाय

नाचिप्लिने जुता वा हातमा पन्जा लगाएर।

काम गर्ने सुरक्षित तरिका

भर्याङ ठड्याउदा जमिनबाट ७५ डिग्रीकोणमा ढल्किएको हुनुपर्छ भने माथि चाहिँ ६० सेन्टिमिटर तेर्सो छ कि छैन जाँच्ने।

तेर्सो ६० सेन्टिमिटर ठाडो ७५ डिग्री, ल त भयो।

६० सेन्टिमिटर भन्दा माथि उठाउने

राम्रोसँग फिक्स

नाचिप्लिने जुता

पन्जा

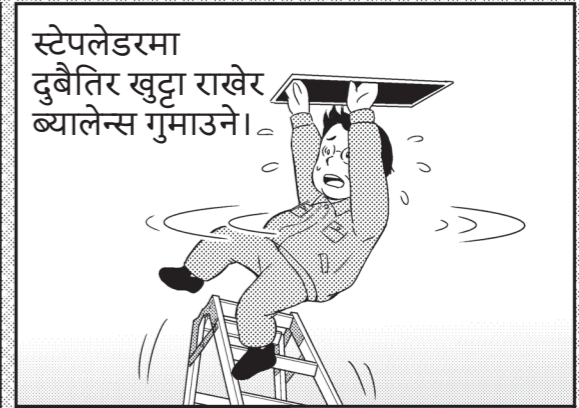
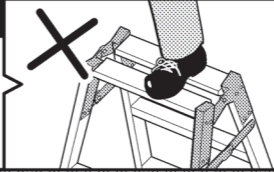
स्टेपलेडरबाट हुनसक्ने दुर्घटनाका उदाहरण र रोकथामको उपाय



स्टेपलेडरको शीर्षस्थानमा चढेर सन्तुलन गुमाउनु।

रोकथामको उपाय

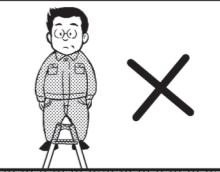
शीर्षस्थानमा नचढ्ने।



स्टेपलेडरमा दुबैतिर खुट्टा राखेर ब्यालेन्स गुमाउने।

रोकथामको उपाय

स्टेपलेडरको माथिल्लो खुड्किलोमा नचढ्ने र त्यसको विपरीत दिशामा अर्को खुट्टा राखेर काम नगर्ने।



सामान बोकेको बेला सन्तुलन गुमाउन सक्छ।

रोकथामको उपाय

सामान बोकेर भर्याङमा चढ्ने र ओर्लने गर्नुहुँदैन।

काम गर्ने सुरक्षित तरिका

स्टेपलेडरमा काम गर्दा माथिबाट दोस्रो वा तल्लो स्टेप प्रयोग गर्नुपर्छ र भर्याङ ढलसक्ने गरी खुट्टा तलमाथि राख्नु हुँदैन।

टाउको बचाउनको लागि, जहिलेपनि हेलमेटको प्रयोग गर्नु पनि राम्रो हो।

सुरक्षित प्रयोगका ४ तरिकाहरू

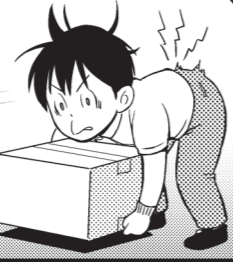
१. चिउँडोको बेल्ट राम्रोसँग कस्ने।
२. बड्गोटिङ्गो गरी नलगाउने।
३. बिग्रिएको हेलमेट प्रयोग नगर्ने।
४. कति वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ हेरेर मात्र लगाउने।

बिशेषगरि चिउँडोको बेल्ट राम्रोसँग कसु पर्छ।

ढाडदुखाई



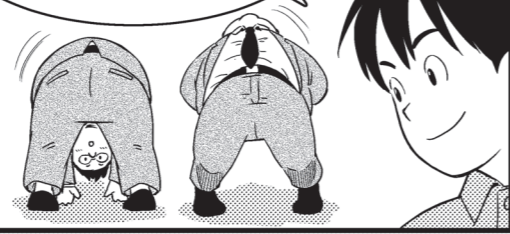
ढाडदुखाई लामो समय सम्म रहिरहन सके भएकोले गर्दा दिनहुँ होसियार हुनु आवश्यक छ।



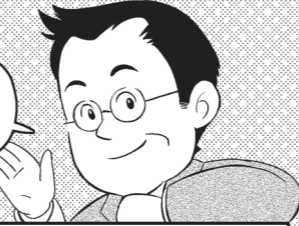
गरुङ्गो सामान ओसार्न कार्ट वा कन्टेनर प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ।



दैनिक रूपको ब्यायामले यसलाई रोक मद्दत गर्छ।



कार्ट वा कन्टेनर प्रयोग गर्न मिलेन भने, अरु कुनै सहि तरिकाले सामान बोको।



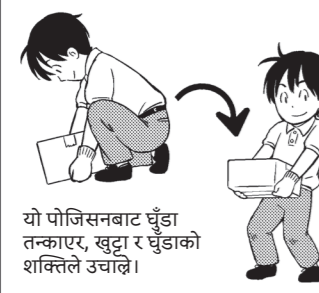
माथि उचाले पोजिसन



गर्न नहुने

घुँडा नखुम्च्याइकन कम्मरको शक्तिले माथि उचाले।

रोकथामको उपाय



यो पोजिसनबाट घुँडा तन्काएर, खुट्टा र घुँडाको शक्तिले उचाले।

सामानको स्थान



गर्न नहुने

आफू भन्दा टाढा भएको सामान उचाले।

रोकथामको उपाय



शरीरलाई सकेसम्म सामानको नजिक लैजाने र आफ्नो तौल तल सारेर उचाले।

शरीरको प्रयोग गर्ने तरिका



गर्न नहुने

शरीरको माथिल्लो भागले मात्र सामान सार्ने।

रोकथामको उपाय

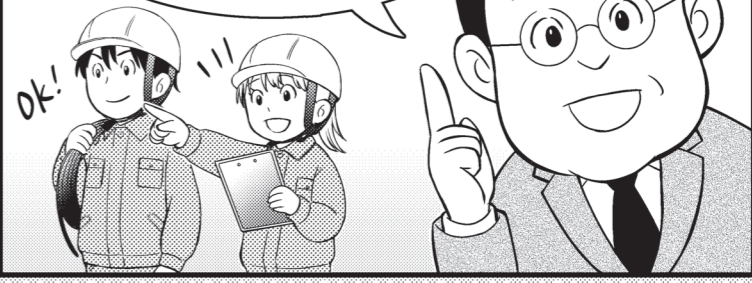


ढाड नमार्कियोस भनेर पुरै शरीर चलाएर फर्काएर काम गर्ने।

सन्दर्भ: निर्माण उद्योग व्यवसाय दुर्घटना रोकथाम संघ "तपाईंलाई बचाउने उपाय ढाड दुखाइ रोकथामका उपायहरू"

४S

४S को उदेश्य भनेको परिचित ठाउँबाट सुरक्षित र आरामदायी कार्यस्थल सृजना गर्नु हो।



नचाहिने चिज फ्याँको।



सामान छुट्याउने (Seiri)

चाहिने कुरा सुरक्षित र व्यवस्थित गरी राखौ।



व्यवस्थापन (Seiton)

सफाई (Seisou)

कामगर्ने ठाउँ एकदमै सफा राखौ।



सुघर (Seiketsu)

कामगर्ने ठाउँ र कामगर्ने मान्छे पनि सफा रहौ।



४S राम्रोसँग पालना गरेको ठाउँमा काम गर्दा सबैजना निर्धक्क भई खुशीसाथ काम गर्न सक्छ।

मपनि यो निर्देशन लागु गरेर हेर्छु!

सन्दर्भ: केन्द्रीय औद्योगिक दुर्घटना रोकथाम संघ "4 एस किहोन नो की"

हीटस्ट्रोक*

*जब तापक्रम वा उष्ण हावा उच्च हुन्छ तब शारीरिक अवस्था झन बिग्रदै जान्छ, जस्तै टाउको दुख्ने।

उमेर वा स्थान मतलब नराखीकन,

कुनै सर्तमा निर्भर नभई जसलाई पनि हुनसक्ने कुरा हीटस्ट्रोक हो।



जापानको गर्मीयाममा, हीटस्ट्रोक हुन नदिने तरिकाहरु यहाँ बताएको छ।

रोकथामको पहिलो उपाय

पानी र नुन बारम्बार पिउने गरिरहने



रोकथामको दोस्रो उपाय

शितल ठाउँमा आराम गर्ने



रोकथामको तेस्रो उपाय

आफूलाई गाह्रो भयो भने कसैलाई खबर गर्ने



पर्याप्त निदाउनु नै हीटस्ट्रोकबाट जोगिने उपाय हो।

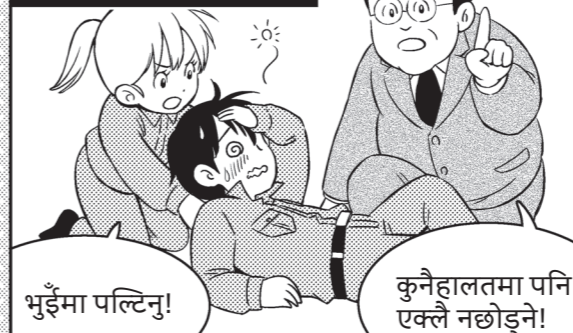


तापक्रम मात्र होइन तर उष्ण हावाले पनि विचार गरेको WBGTभन्ने सूची (हीट इन्डेक्स) पनि छ।



त्यसमाथि, यदि हीटस्ट्रोक भैहाल्यो भने तुरुन्त प्राथमिक उपचार गर्नुहोस्।

प्राथमिक उपचार गर्ने पहिलो तरिका शीतल ठाउँमा गईहाले



प्राथमिक उपचार गर्ने दोस्रो तरिका लुगा खुकुलो बनाउने



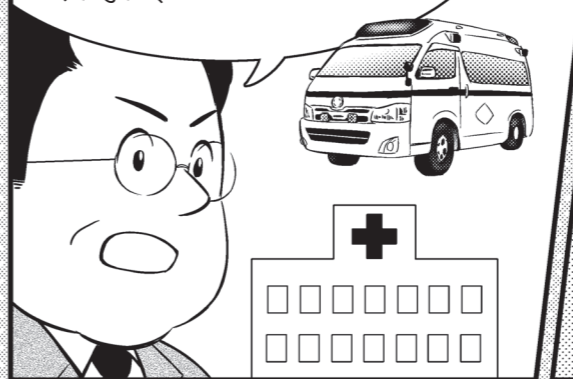
प्राथमिक उपचार गर्ने तेस्रो तरिका खुकुल जस्ता शक्ति दिने पेय पदार्थ दिने



प्राथमिक उपचार गर्ने चौथो तरिका शरीर चिसो गर्ने



ज्वरोआइरहेको, अनि बेहोश हुनु भनेको हीटस्ट्रोकको एकदम खतरनाक स्थिति हो! तुरुन्तै एम्बुलेन्सलाई सम्पर्क गरि अस्पताल गइहाल्नुहोस्।



हीटस्ट्रोकले मान्छेको ज्यान लिन पनि सक्छ।



व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य सुरक्षा उपकरण



हेलमेट

माथीबाट केहि सामान खस्यो वा उच्च स्थानबाट काम गर्दा लाइयो भने यसले तपाईंको टाउको सुरक्षित राख्छ।

सुरक्षित प्रयोगका ४ तरिकाहरू

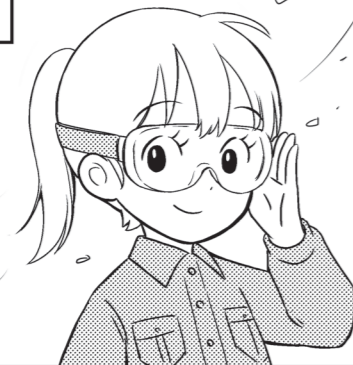
१. चिउँडोको बेल्ट राम्रोसँग कस्ने।
२. बङ्गोटिङ्गो गरी नलगाउने।
३. बिग्रिएको हेलमेट प्रयोग नगर्ने।
४. कति बर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ हेरेर मात्र लगाउने।

बिशेषगरि चिउँडोको बेल्ट राम्रोसँग कस्ने!



सुरक्षात्मक चश्मा

धुलो र स्प्रेहरू आँखामा छिर्नबाट जोगाउँछ।



साउन्डप्रूफिंग उपकरण



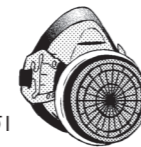
कान बिग्रनबाट बचाउँछ। अवस्था अनुसार उपकरण प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

श्वास सुरक्षा उपकरण

हावामा भएको ग्यास वा धुलो शरीरभित्र पस्न बाट रोकथाम गर्छ।

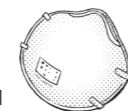
ग्यास मास्क

विषालु ग्याँसको इनहेलेसनबाट रोकथाम गर्छ।



धुलो छेक्रे मास्क

हावामा भएको धुलोको इनहेलेसन बाट रोकथाम गर्छ।

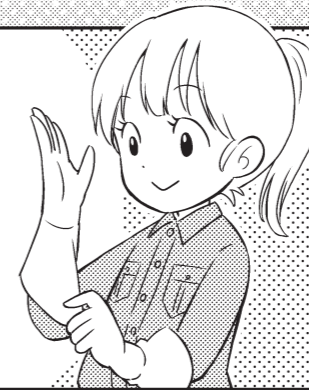


कागजको वा गोज मास्कले यस्तो सुरक्षा दिँदैन।



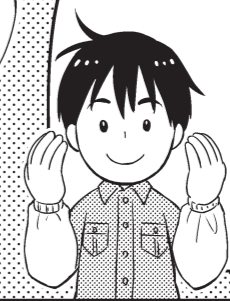
पन्जा

जल्ने वा काटिने, सामान ओसारपोसार गर्दा चिप्लनदेखि जोगाउँछ। कपडा अथवा रबर, काम अनुसार बिभाजन गरेर उचित तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्।

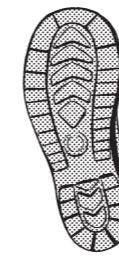


रासायनिक सुरक्षा पन्जा

रसायन इत्यादीबाट छालालाई जोगाउन प्रयोग गर्ने सुरक्षित पन्जा।



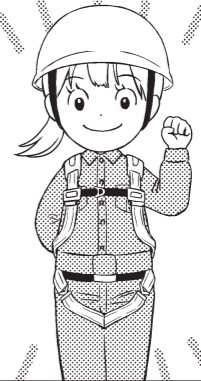
सुरक्षित जुता



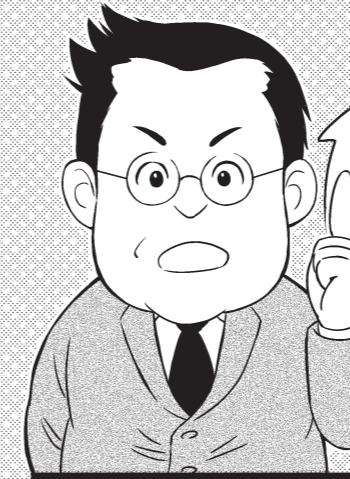
सामानहरू खसेर लाग्यो, किल्लाहरू इत्यादिमा टेक्यो र मेशिनहरूमा च्याप्रा लाग्यो भने तपाईंको खुट्टालाई जोगाउँछ।

हार्नेस

उच्च स्थानहरूबाट खस्रबाट जोगिन प्रयोग गरिन्छ।



सुरक्षा उपकरणहरू, प्रयोग गर्नु पर्ने समय अथवा ठाउँमा सहि प्रयोग गरेन भने कुनै अर्थ रहदैन!



रोकथामको पहिलो उपाय

कामगर्ने ठाउँ अथवा, त्यहाँको वातावरणमा मिल्दोजुल्दो सुरक्षा सामग्री छानौं।



रोकथाम गर्ने दोस्रो उपाय

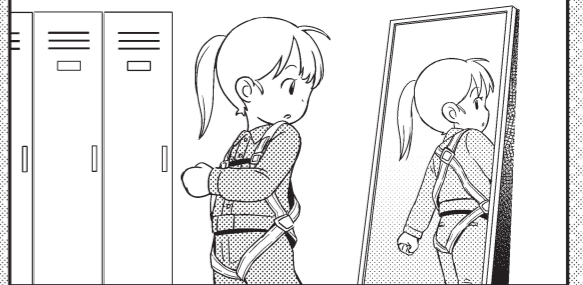
अनुहार अथवा हातखुट्टा र शरीरलाई मिल्ने सुरक्षा सामग्री छानौं।



साइज नमिलेमा तुरुन्त बदलिहालौं।

रोकथाम गर्ने तेस्रो उपाय

सही तरिकाले लगेर सही तरिकाले प्रयोग गरौं। नभए यसले राम्रोसँग काम गर्न सक्दैन!



सुरक्षा चिन्ह

सुरक्षा संकेतहरूले कार्यस्थलमा लुकिरहेको खतराहरू देखाउँछन्। महत्त्वपूर्ण जानकारी "देखाएर" कामदारहरूले सुरक्षित रूपमा काम गर्न सक्दछन्।

पाँच प्रकारका सुरक्षा संकेतहरू छन्। त्यसमध्ये विशिष्ट चिन्हको परिचय दिन्छौं!

निषेध चिन्ह (prohibition sign)



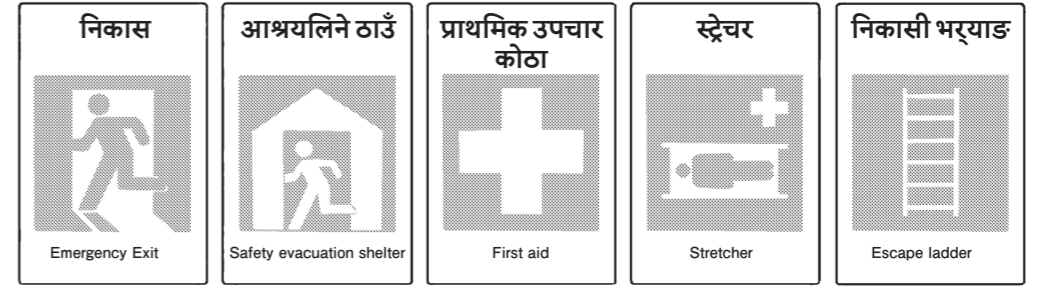
संकेत चिन्ह (mandatory action sign)



सावधानी चेतावनी चिन्ह (warning sign)



सुरक्षा स्थिति चिन्ह (safe condition sign)



आग्निरोकथान चिन्ह (fire equipment sign)



सुरक्षा संकेतहरू बिभिन्न प्रकार छन् है।

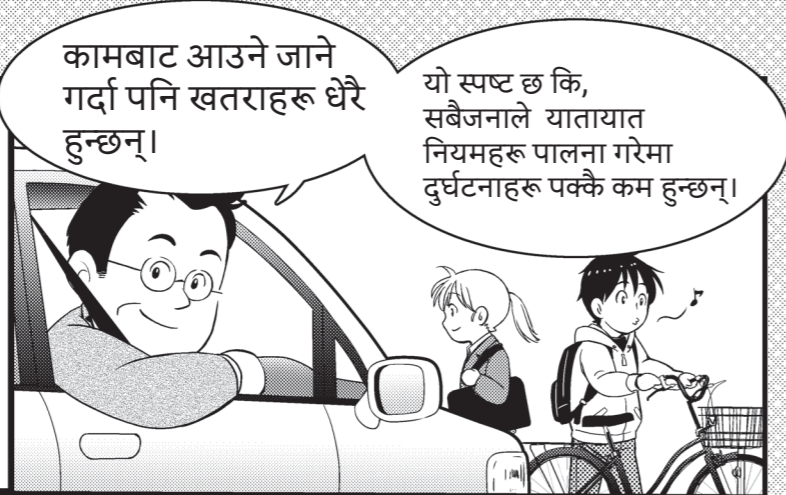
"देखिने" भएकोले गर्दा जो कोहिले पनि सजिलैसँग खतरा अथवा सुरक्षित छ कि छैन भन्ने बुझ्न सक्छन्।

कस्ता सुरक्षा संकेतहरू राख्ने भन्ने कुरा कार्यस्थलले नै निर्धारित गर्छ।

आफ्नो काम गर्ने ठाउँमा कस्ता संकेतहरू छन् एक पटक जाँच गरौं।

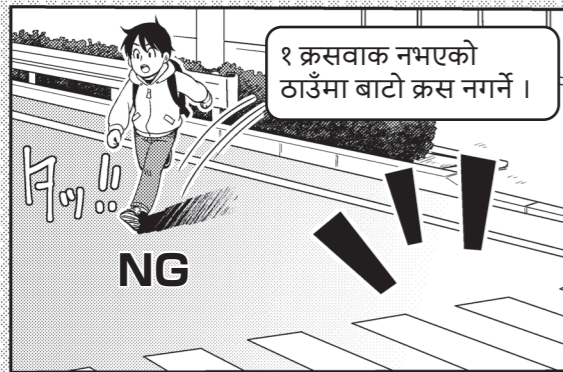
हस्

कामबाट आउने जाने



कामबाट आउने जाने गर्दा पनि खतराहरू धेरै हुन्छन्।

यो स्पष्ट छ कि, सबैजनाले यातायात नियमहरू पालना गरेमा दुर्घटनाहरू पक्कै कम हुन्छन्।



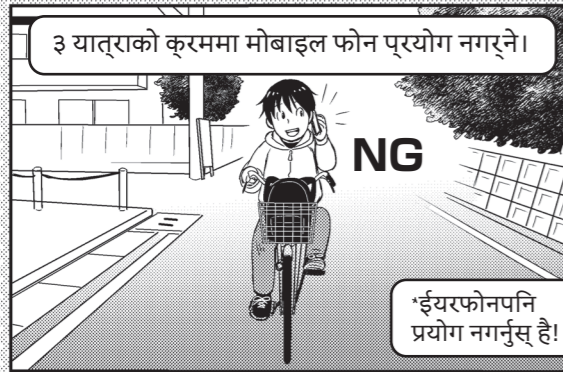
१ क्रसवाक नभएको ठाउँमा बाटो क्रस नगर्ने।

NG



२ ट्राफिक सङ्केतको पालना गर्ने।

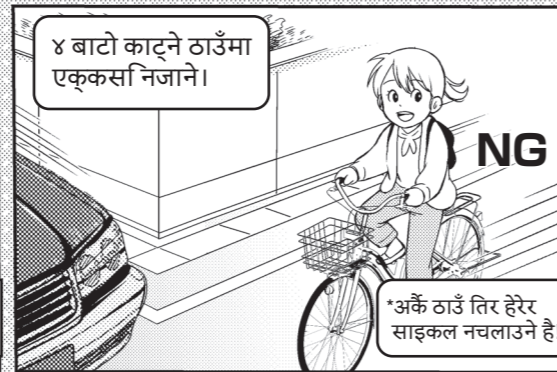
NG



३ यात्राको क्रममा मोबाइल फोन प्रयोग नगर्ने।

NG

*ईयरफोनपनि प्रयोग नगर्नुस् है!



४ बाटो काट्ने ठाउँमा एकैसा निजाने।

NG

*अर्कै ठाउँ तिर हेरेर साइकल नचलाउने है!

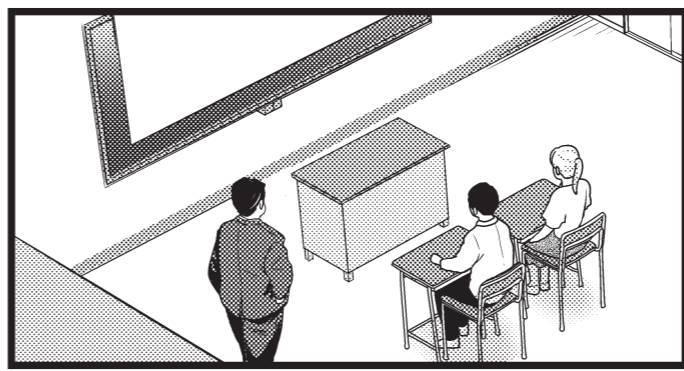


उपचारको क्रममा, काम गर्न सकेन भने जीवनयापन गर्न पनि गाह्रो हुन्छ।

चोटपटक लाग्यो भने परिवार पनि दुखी हुन्छ।

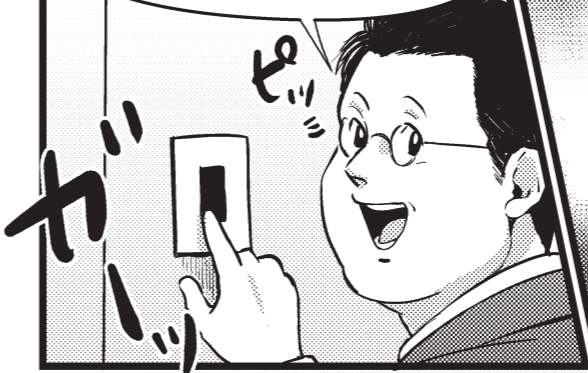
केहि केसहरूमा त, पछिसम्म चहलपहल गर्न नसके पनि हुन सक्छ।

यातायात नियम पालना गर्नु भनेको आफ्नो जीवनको रक्षा गर्नु हो, भन्ने सम्झिराखौं।



हामीले व्यावसायिक दुर्घटनाहरू हुन सकिने केही अवस्थाबारे बुझौं।

कस्तो लग्यो?

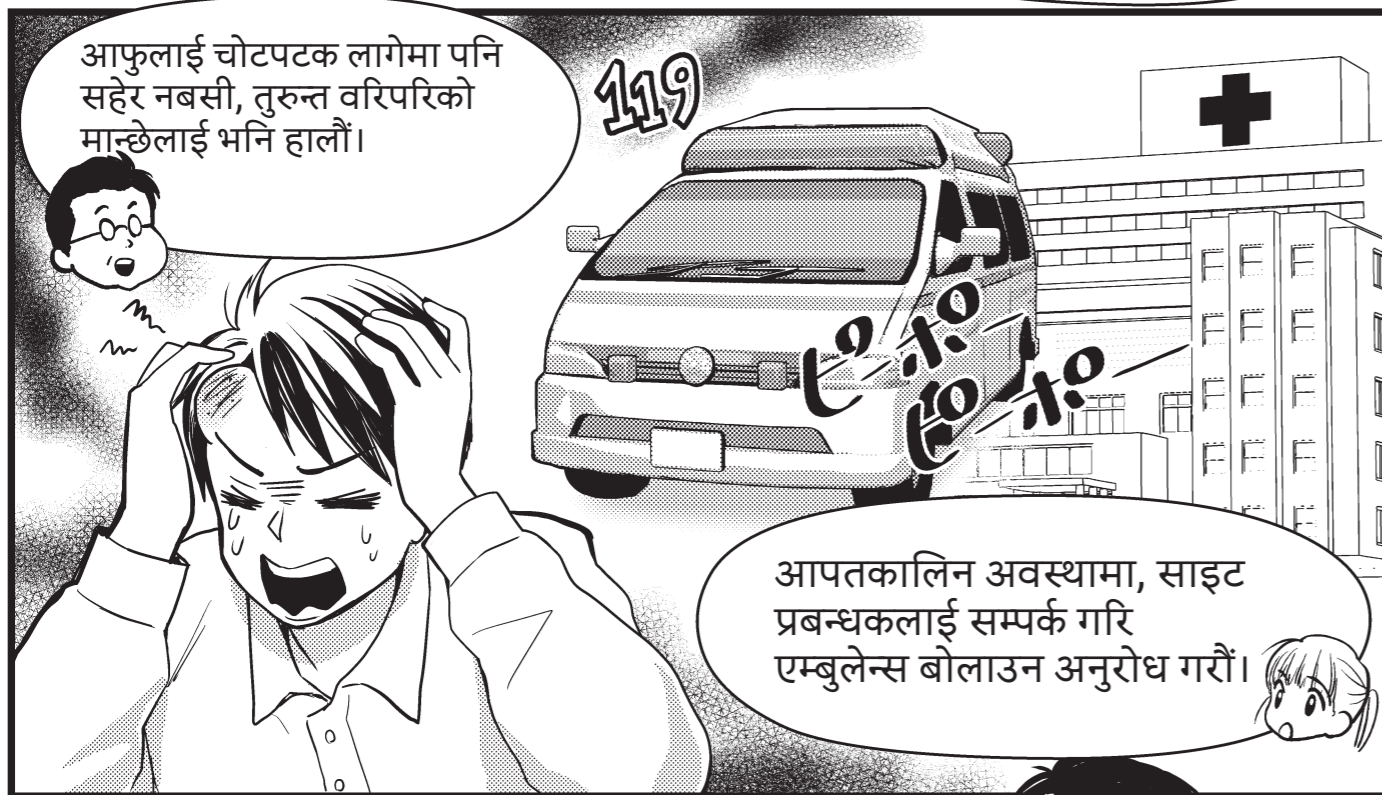


जुनसुकै ठाउँमा खतरा आउन सक्छ है ...

विशेषगरी तसिआकी होसियार हुनुपर्छ।

यदि कोही घाइते वा बिरामी छ भने, तुरुन्तै कदम चाल्नु पर्छ।





**कमिकको साथ बुझ्नुहोस्
स्वास्थ्य र सुरक्षा अनि व्यावसायिक दुर्घटना रोकथामका मुल कुराहरू**

सन् २०२० मार्चमा प्रकाशित

प्रकाशित: स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय
इन्तजाम: Mizuho Information & Research Institute, Inc.
पर्यवेक्षण: व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य शिक्षण सामग्री तयारी पदोन्नति समिति,
केन्द्रीय व्यावसायिक दुर्घटना रोकथाम संघ
उत्पादन: Sideranch Inc.



症状・病状説明のための 指さしシート

लक्षण र आफ्नो अवस्था बताउनको लागि देखाउन सकिने पाना

このシートの利用方法 | यो पानाको प्रयोग गर्ने तरिका

例 | उदाहरण

病状と、その程度を示して伝えましょう。

लक्षण र त्यसले गर्दा कतिको गाह्रो हुँदैछ भन्ने कुरा औंलाले देखाएर बताउनुहोस्।



頭が痛い

टाउको दुखेको छ



我慢できる
सहन सक्छु

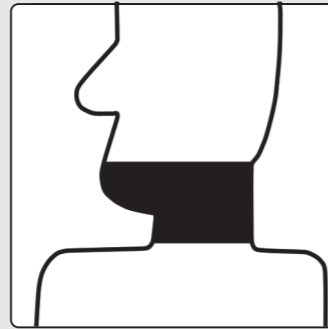


かなりつらい
एकदमै गाह्रो
भएको छ



頭が痛い

टाउको दुखेको छ

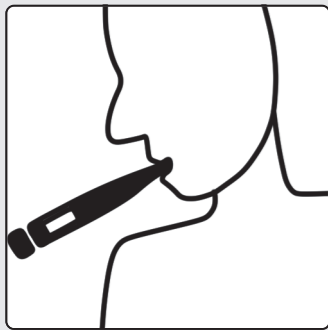


のどが痛い

घाँटी दुखेको छ

せきがでる

खोकी लागेको छ



熱がある

ज्वरो आएको छ

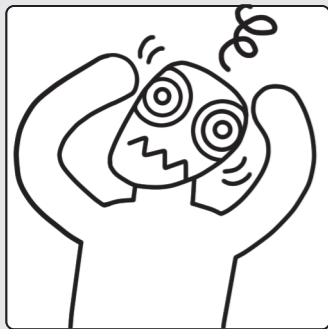


腰が痛い

कम्मर दुखेको छ

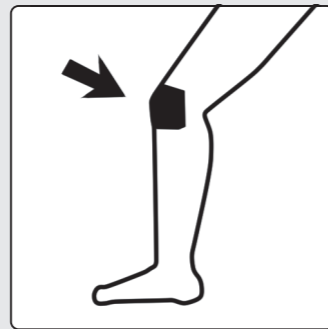
足がしびれる

खुट्टा झमझम गर्छ



めまいがする

चक्कर लाग्छ



膝が痛い

घुँडा दुख्छ

曲げられない

मोड्न सक्दिन



おなか(胃)が痛い

पेट दुखेको छ

下痢

झाडापखाला

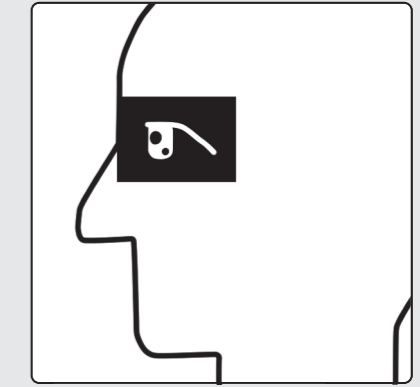


かぶれた

उष्कियो

発疹がでた

फोकोफोको आउनु



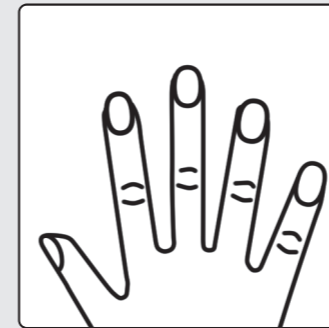
目が痛い

आँखा दुख्यो

目がかゆい

आँखा चिलाउँछ

怪我をした | चोट लाग्यो



転倒した

लड्यो

落ちた

खस्यो

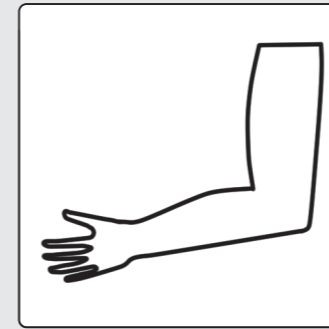


刺さった

घोच्यो

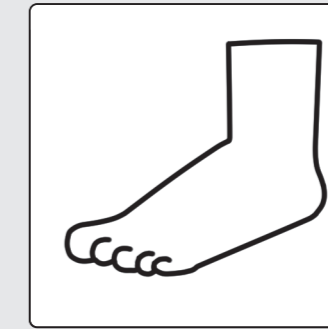
やけどした

पोल्यो



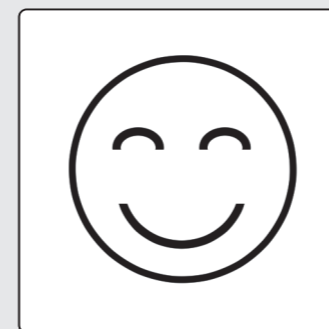
切った

काटियो



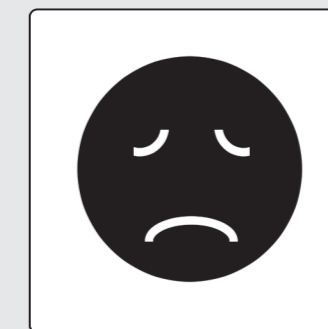
ぶつかった

ठोक्कियो



我慢できる

सहन सक्छु



かなりつらい

एकदमै गाह्रो
भएको छ



यस कागजातको बारेमा सोधपुछ गर्नुपरेमा
स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय श्रम मानदण्ड ब्युरो सुरक्षा र स्वास्थ्य
विभाग सुरक्षा विभाग