

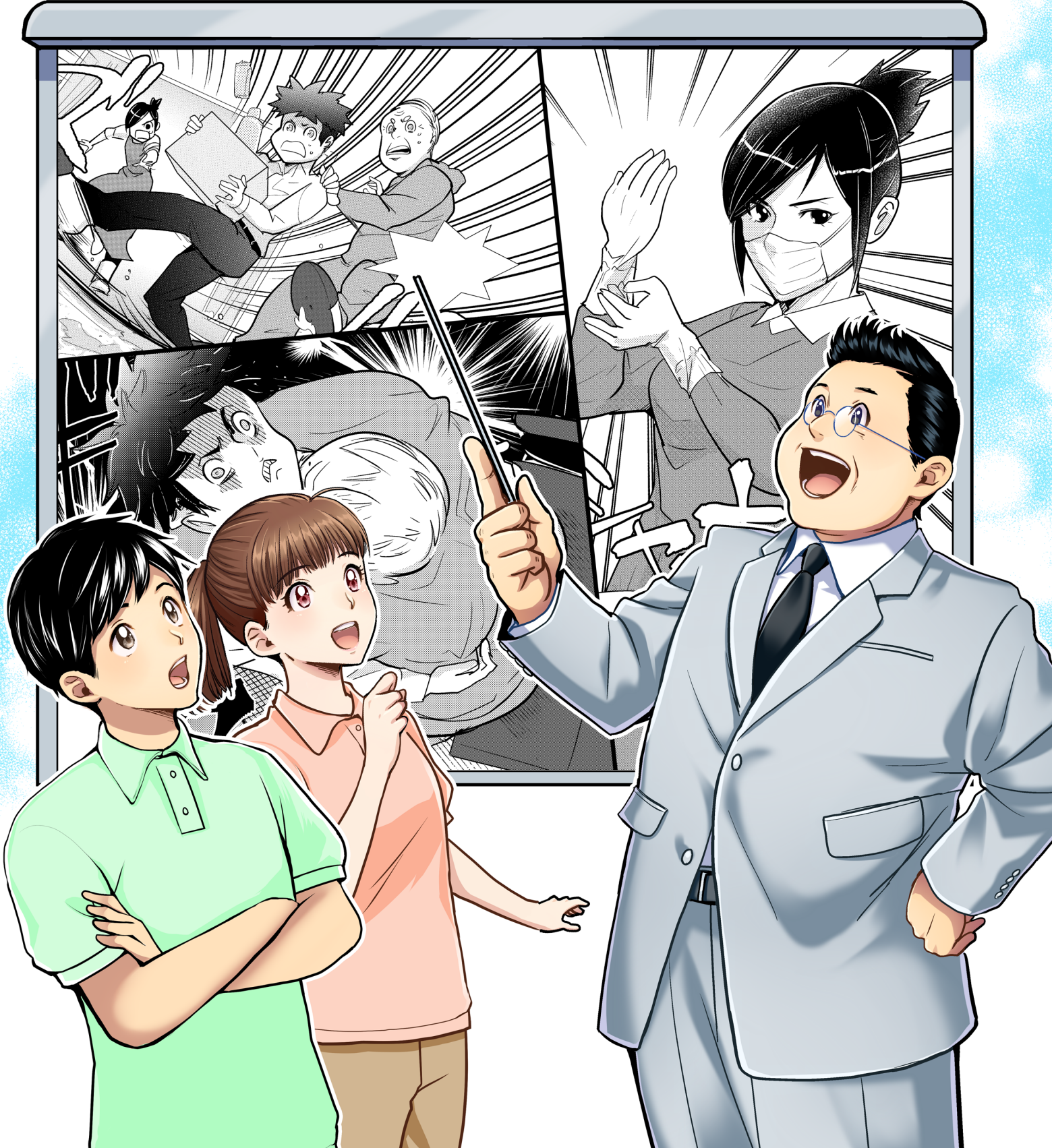
まんがでわかる

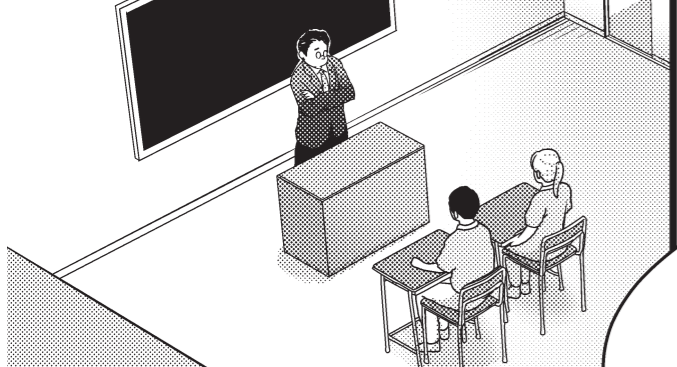


नेपाली संस्करण
नेपाली भाषा

介護業の安全衛生

कमिकको साथ बुझ्नुहोस्
स्याहार-सुसार उद्योगको स्वास्थ्य र सुरक्षा बारे।





आज स्याहार-सुसार उद्योगको स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा सिकौं!



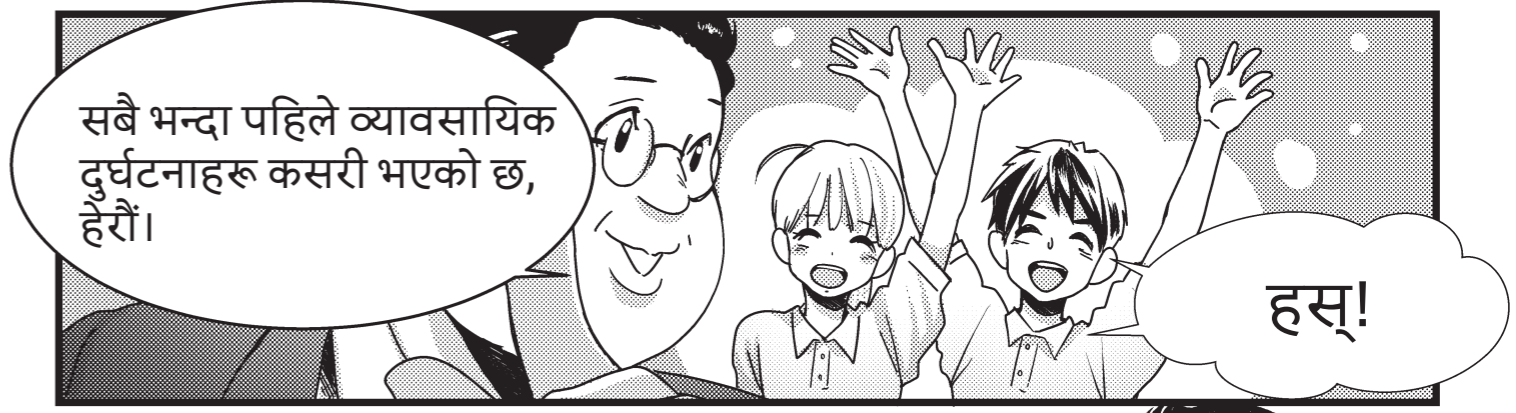
स्याहार-सुसार सेवा भनेको वृद्ध व्यक्तिको हेरचाह गर्ने काम भएकोले गर्दा स्वास्थ्य र सुरक्षा विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छन्।

हो त नि!



स्याहार-सुसार गर्ने स्टाफहरु सामान्यतया कस्तो कुरालाई ध्यानमा राखेर काम गर्छन् होला?

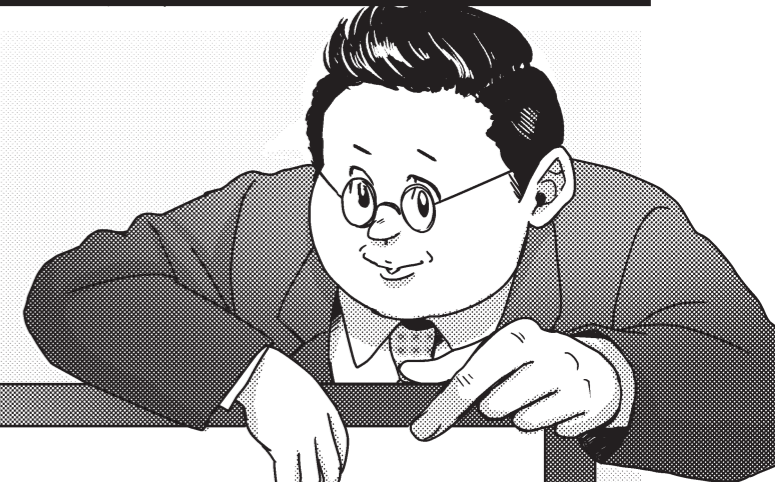
म पनि बुझ्न चाहन्छु।



सबै भन्दा पहिले व्यावसायिक दुर्घटनाहरु कसरी भएको छ, हेरौं।

हस्!

चोटपटकको मुख्य कारण एस्तो प्रकारको हो।



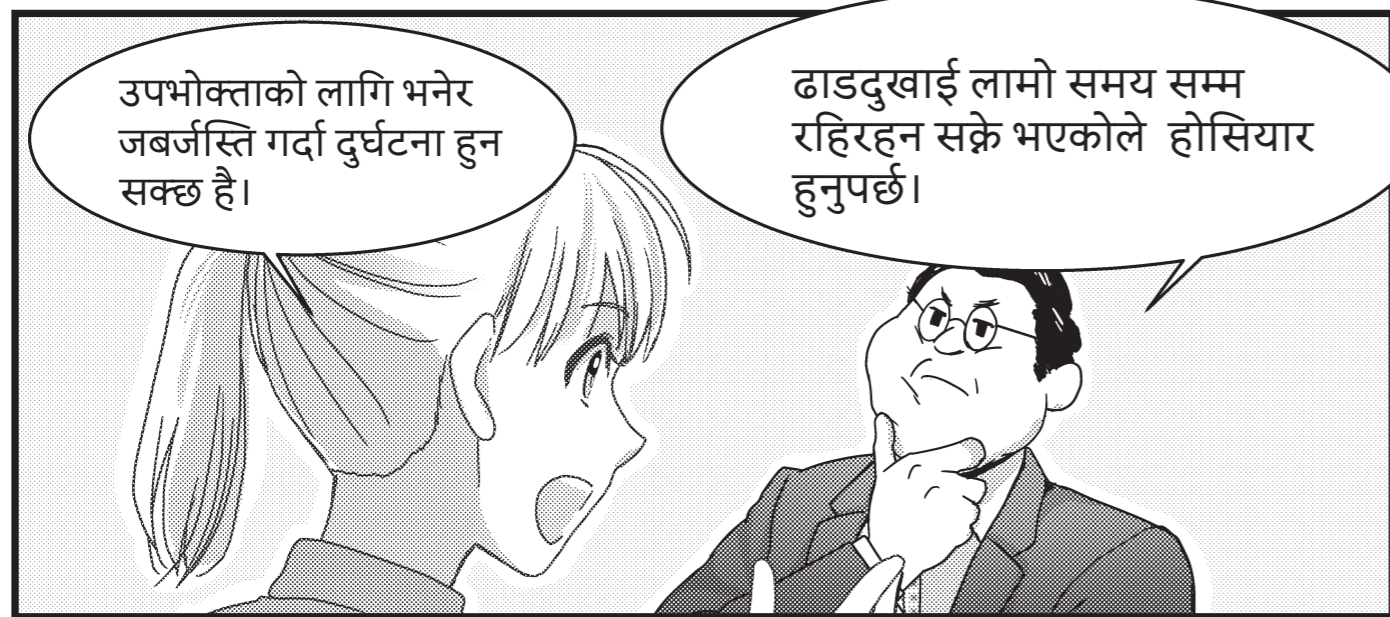
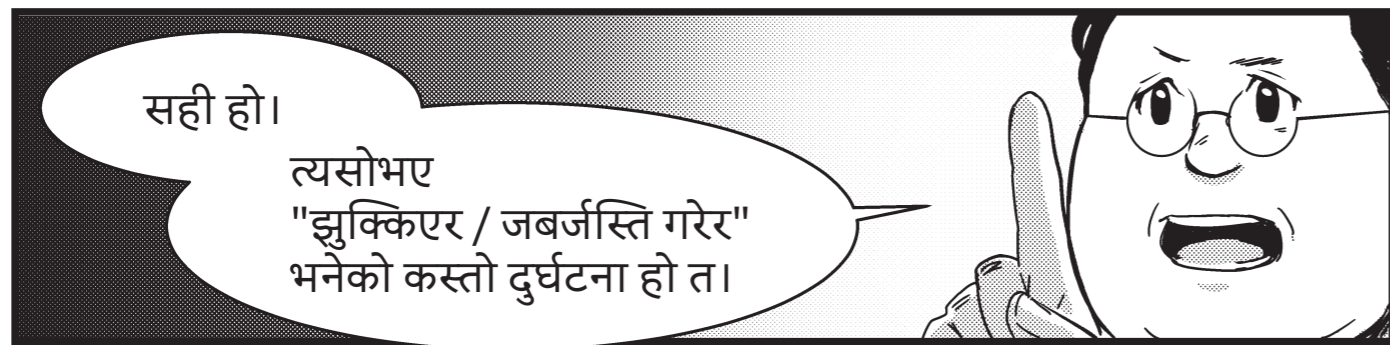
व्यावसायिक दुर्घटनाहरुको सङ्ख्या

१	लडेर	३३२१ जना
२	झुक्किएर / जबर्जस्ति गरेर	३१८६ जना
३	क्र्यास / गिरावटबाट	६२५ जना
४	यातायात दुर्घटनाबाट	५४३ जना
५	ठोक्किएर	४३८ जना

सन्दर्भ: स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय, "सन् २०१८ का व्यावसायिक दुर्घटनाहरुको विश्लेषण / स्वास्थ्य र स्वच्छता व्यवसाय (सामाजिक कल्याण सुविधाहरु भित्र)" (सन् २०१९ मे महिना)



"लडेर" अनि "झुक्किएर / जबर्जस्ति गरेर" को सङ्ख्या एकदमै धेरै छ।



अनि रातीमा
प्रयोगकर्ताहरू पनि निन्द्रामा हुने हुनाले
दिनमा भन्दा पनि झन्
सहयोग गर्न अप्ठ्यारो हुने, अनि त्यसैले
जबर्जस्ति तरिका अपनाउने हुनसक्छ।

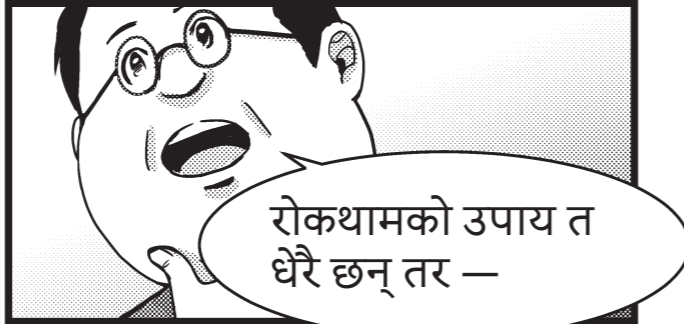


रातीकै समयमा भएपनि,
यदि कतै दुखेको महसुस भयो भने
नहिचकिचाइकन खबर गरीहलौं!

के गर्दा ढाड दुखाईबाट बच्न
सकिन्छ?



रोकथामको उपाय त
धेरै छन् तर —



सबै भन्दा पहिले
उनीहरूलाई कसरी मद्दत गर्ने भन्ने
बारे सही ज्ञान लिने, र मद्दत गर्ने
तरीका सिकुपर्छ।



त्यसमाथि आफ्नो कम्मर रक्षा गर्न
सुरक्षात्मक उपकरण लगाउने अनि
बोझ कम गर्न सहायक उपकरणहरू पनि
प्रयोग गर्न राम्रो हुन्छ।

हरेक बर्ष ३००० जना भन्दा
बढी मान्छेहरूले "लडेर" घाइते
हुँदोरहेछ।



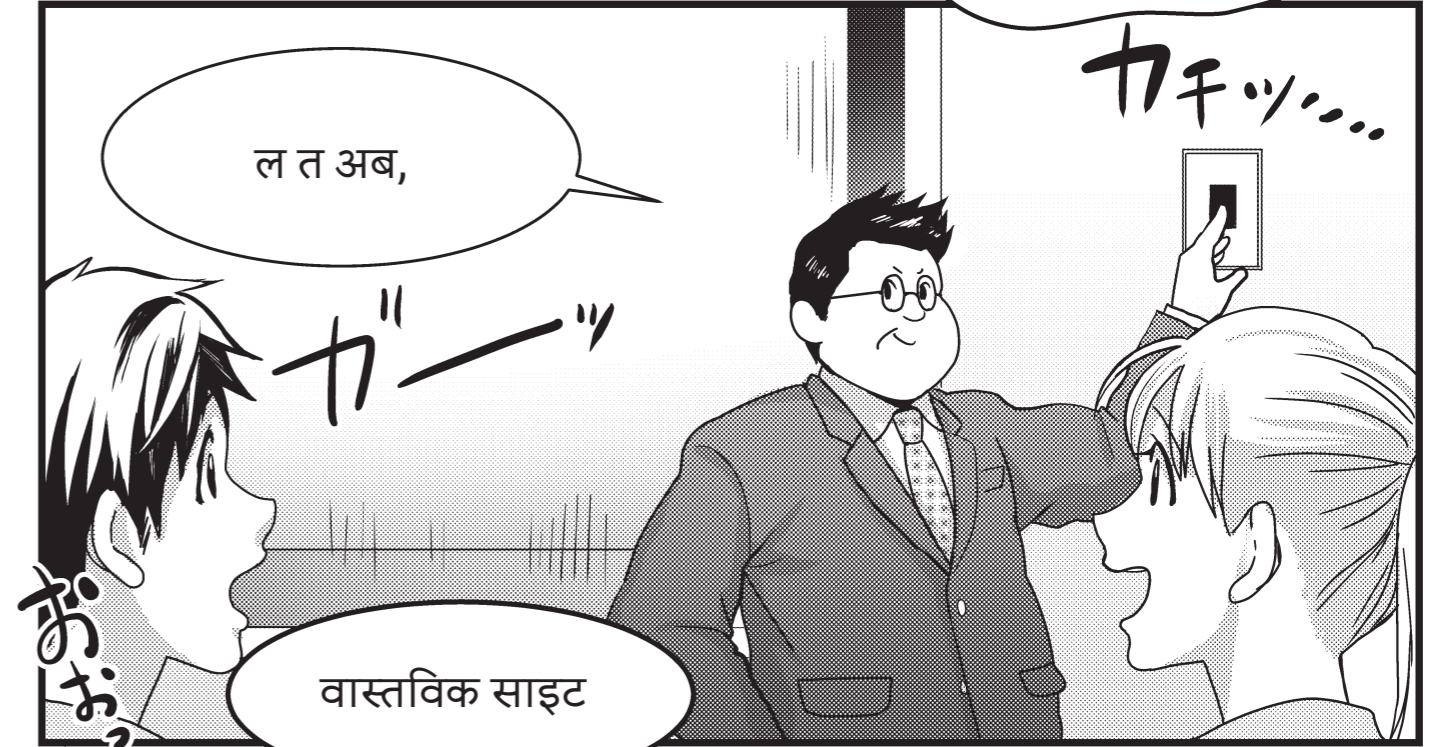
हो! एकलै लड्ने
मात्र हैन कि,

मद्दत गरिरहेकाहरू सँगै
लड्ने केस पनि छन्।



डरलाग्दो ...!

ल त अब,

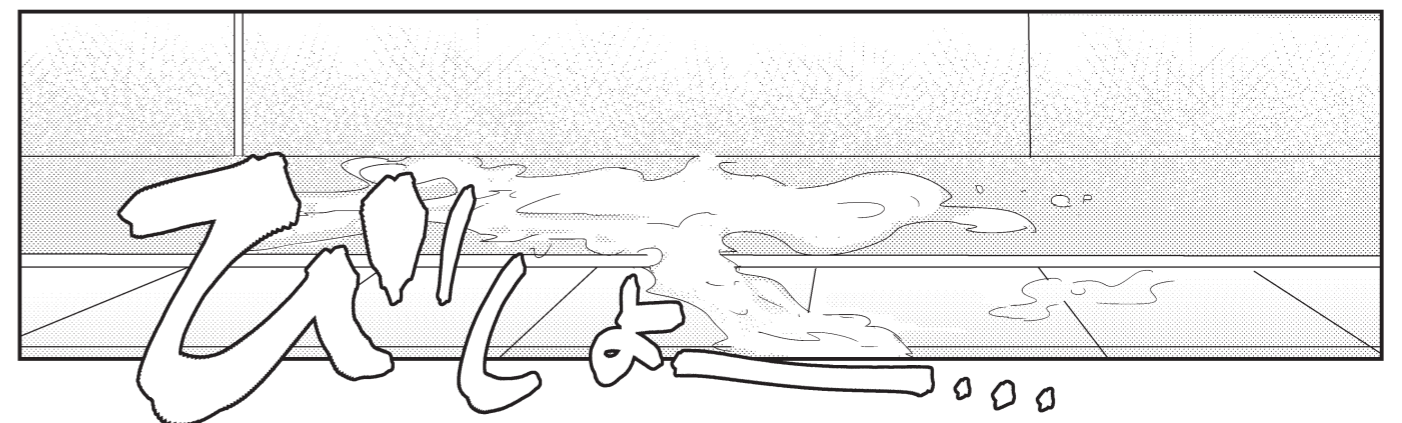
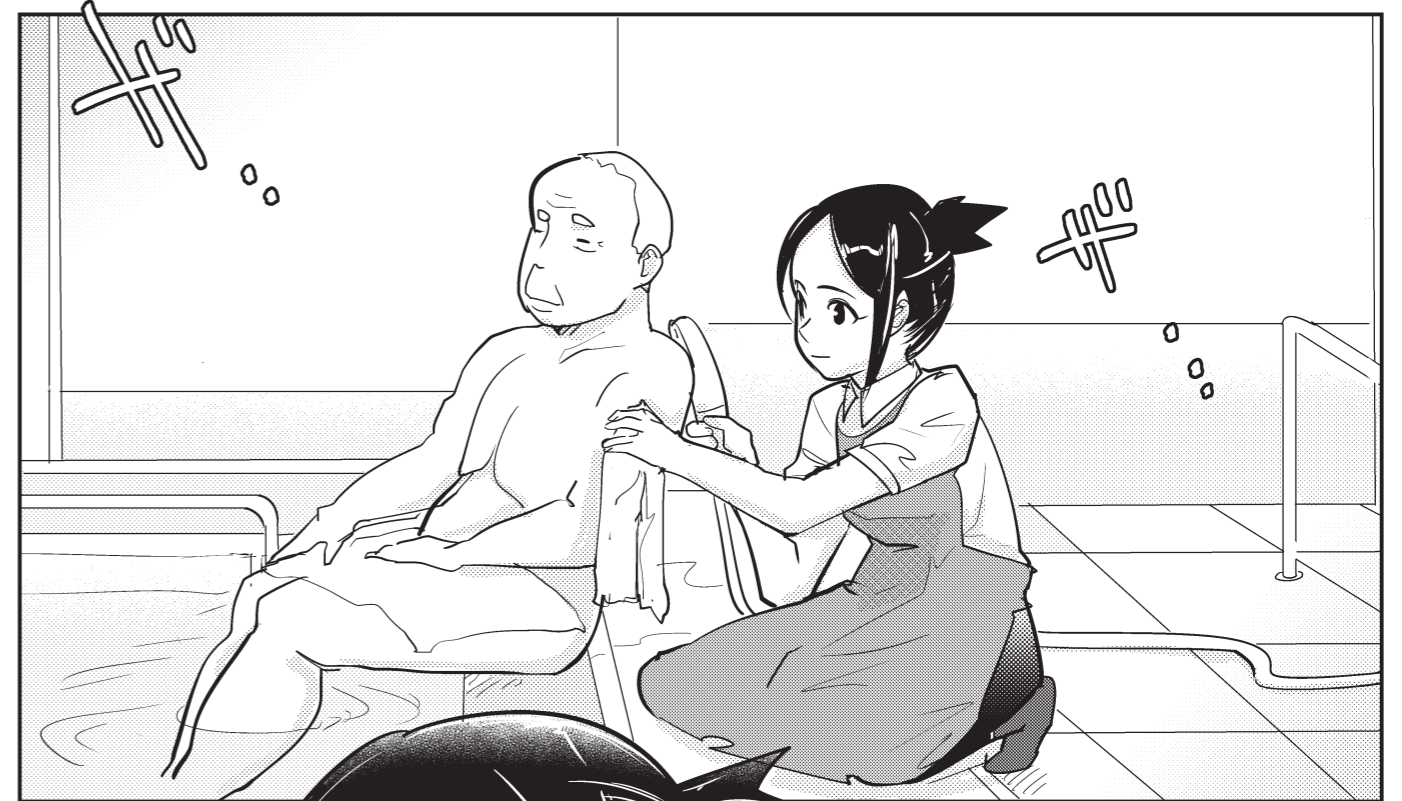
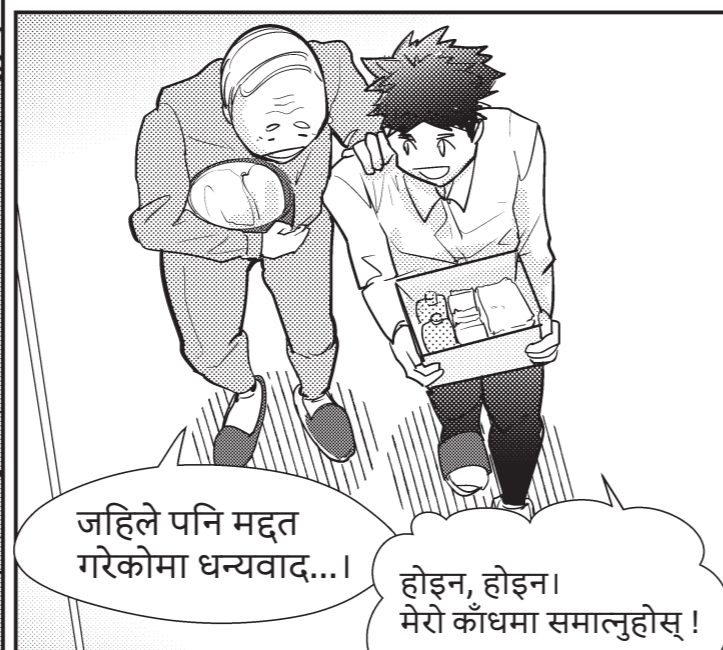
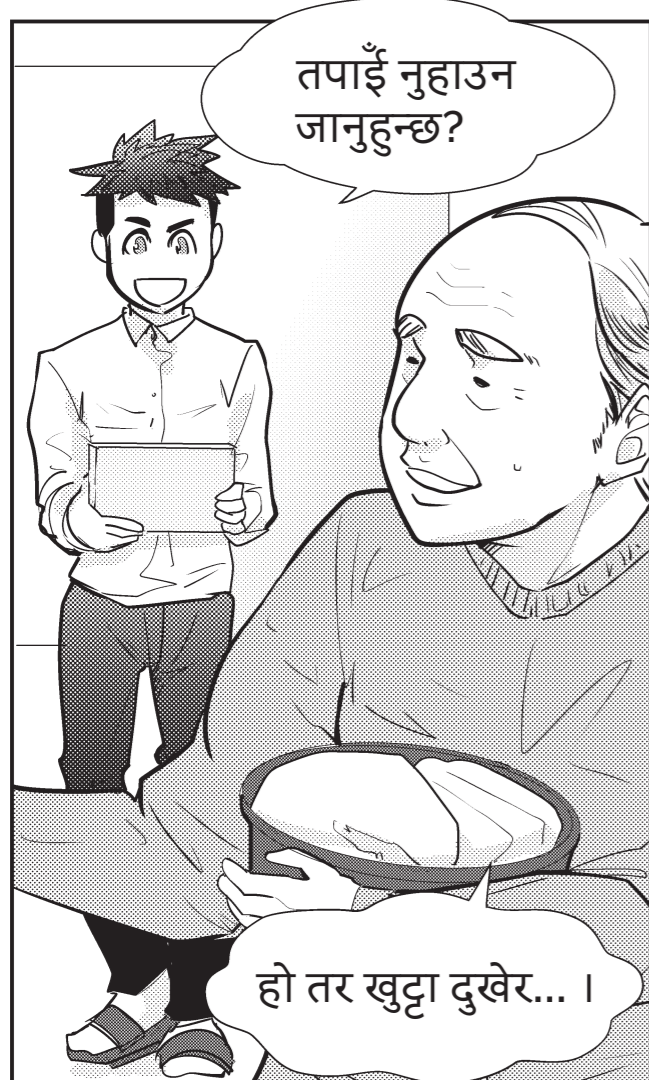
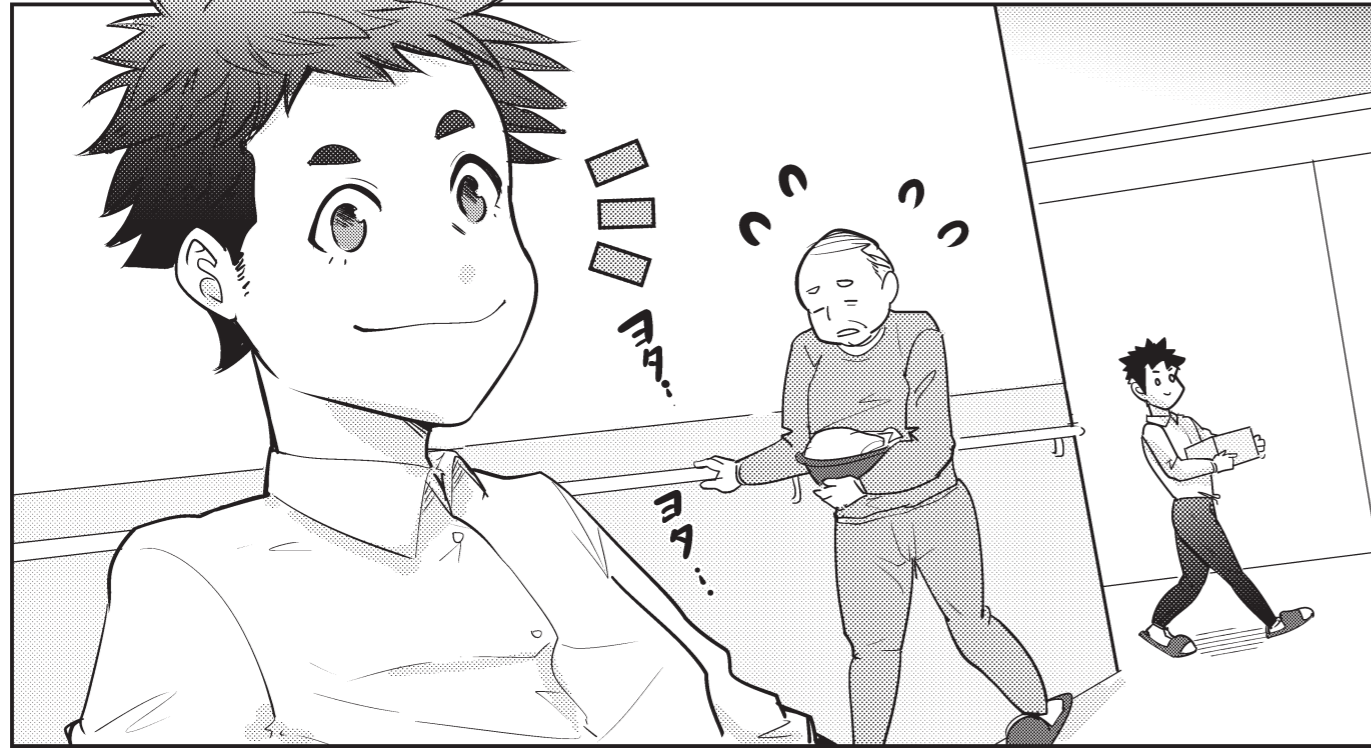


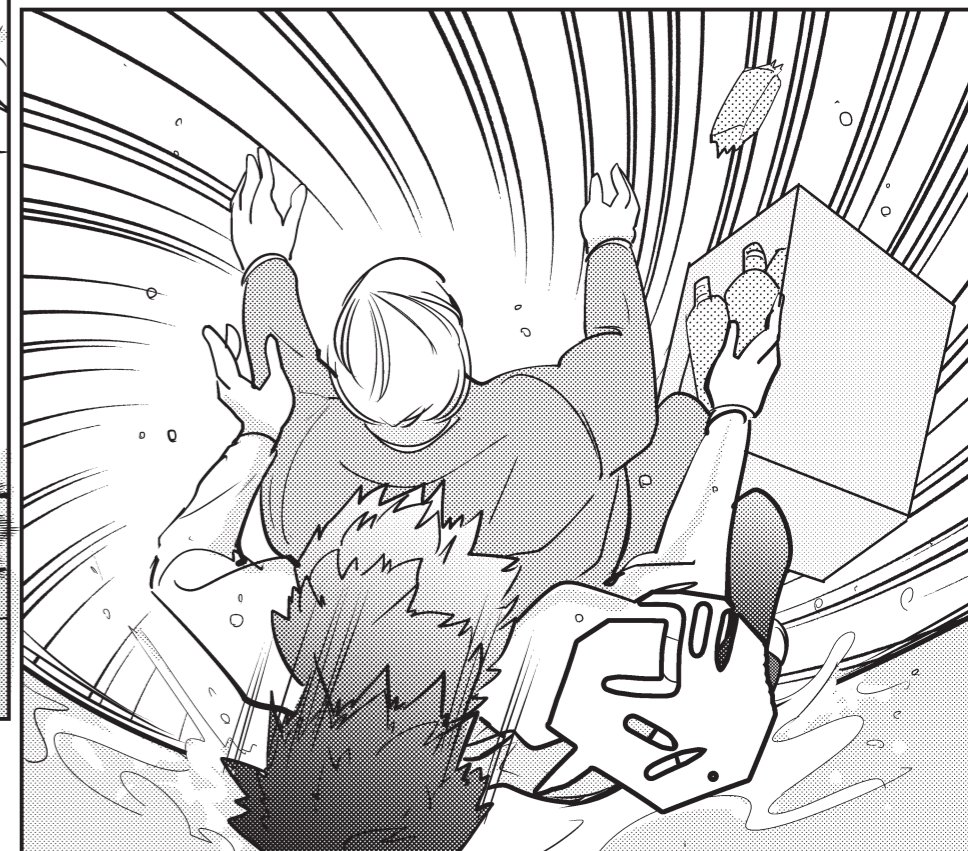
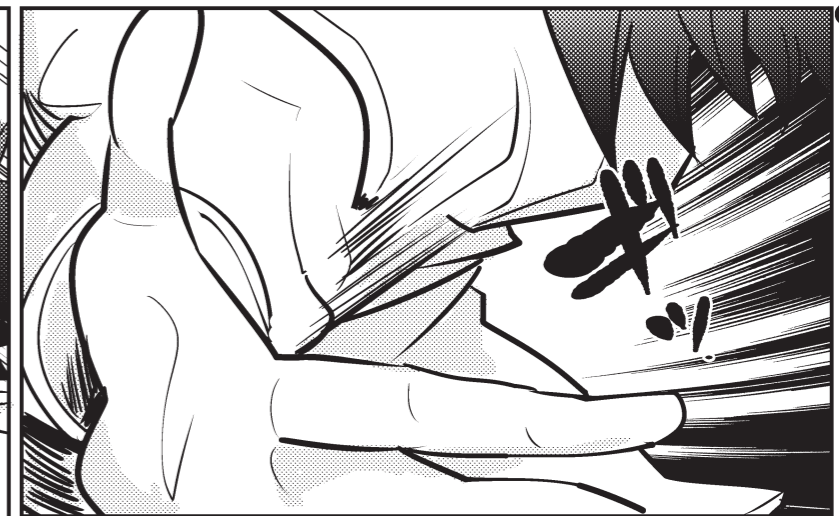
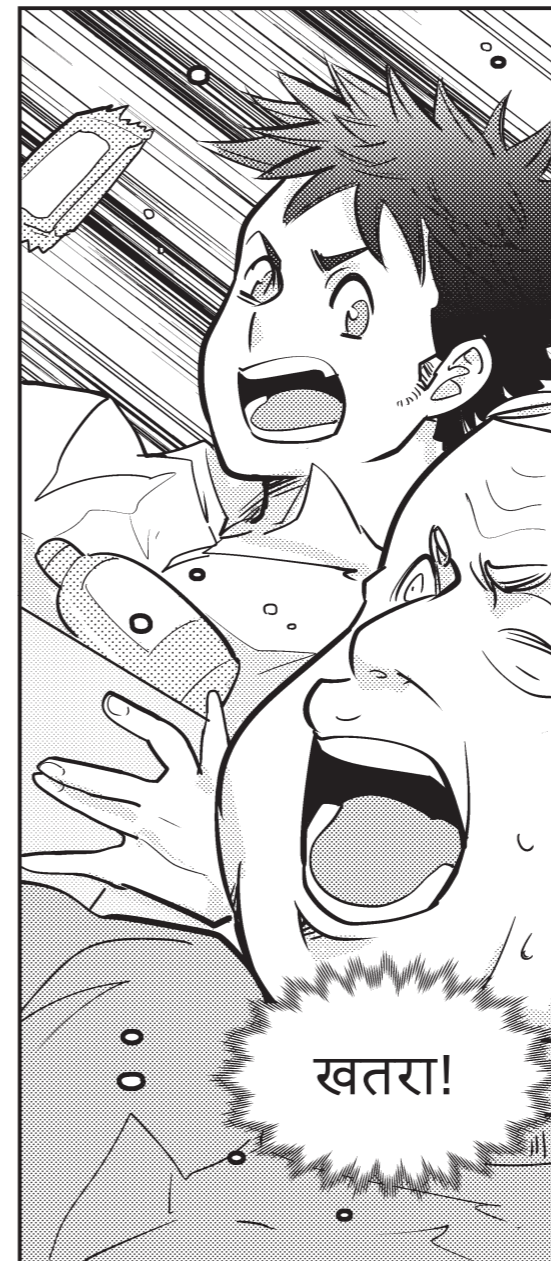
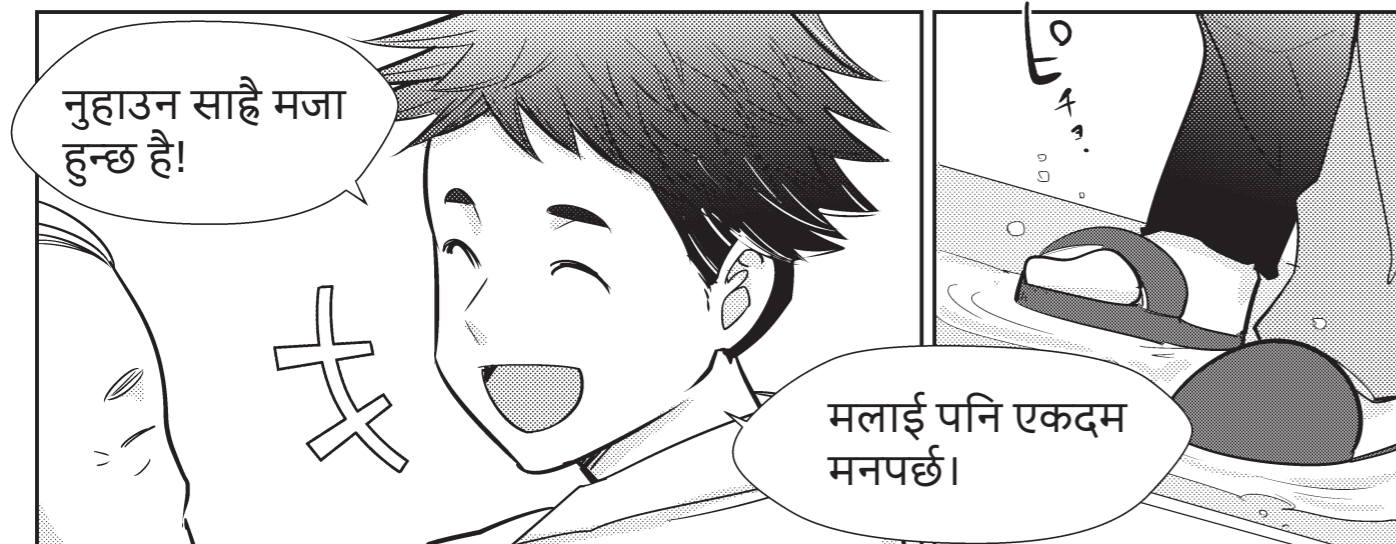
वास्तविक साइट

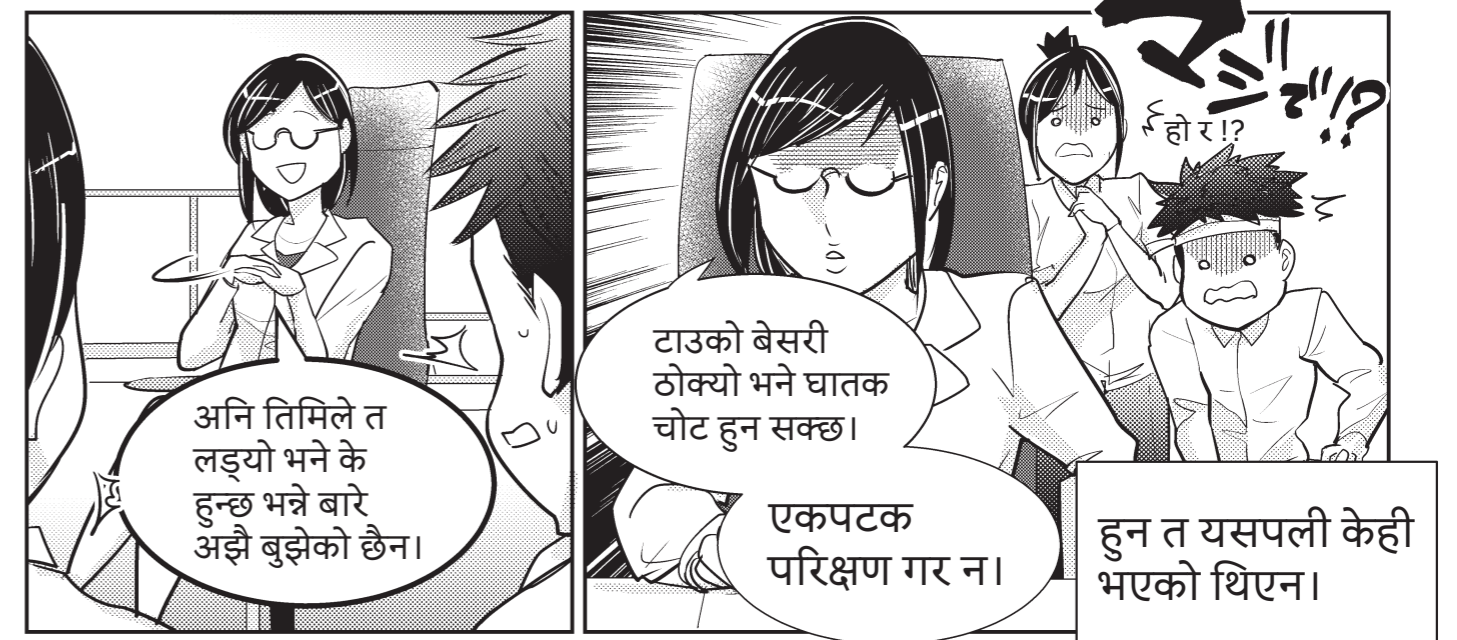
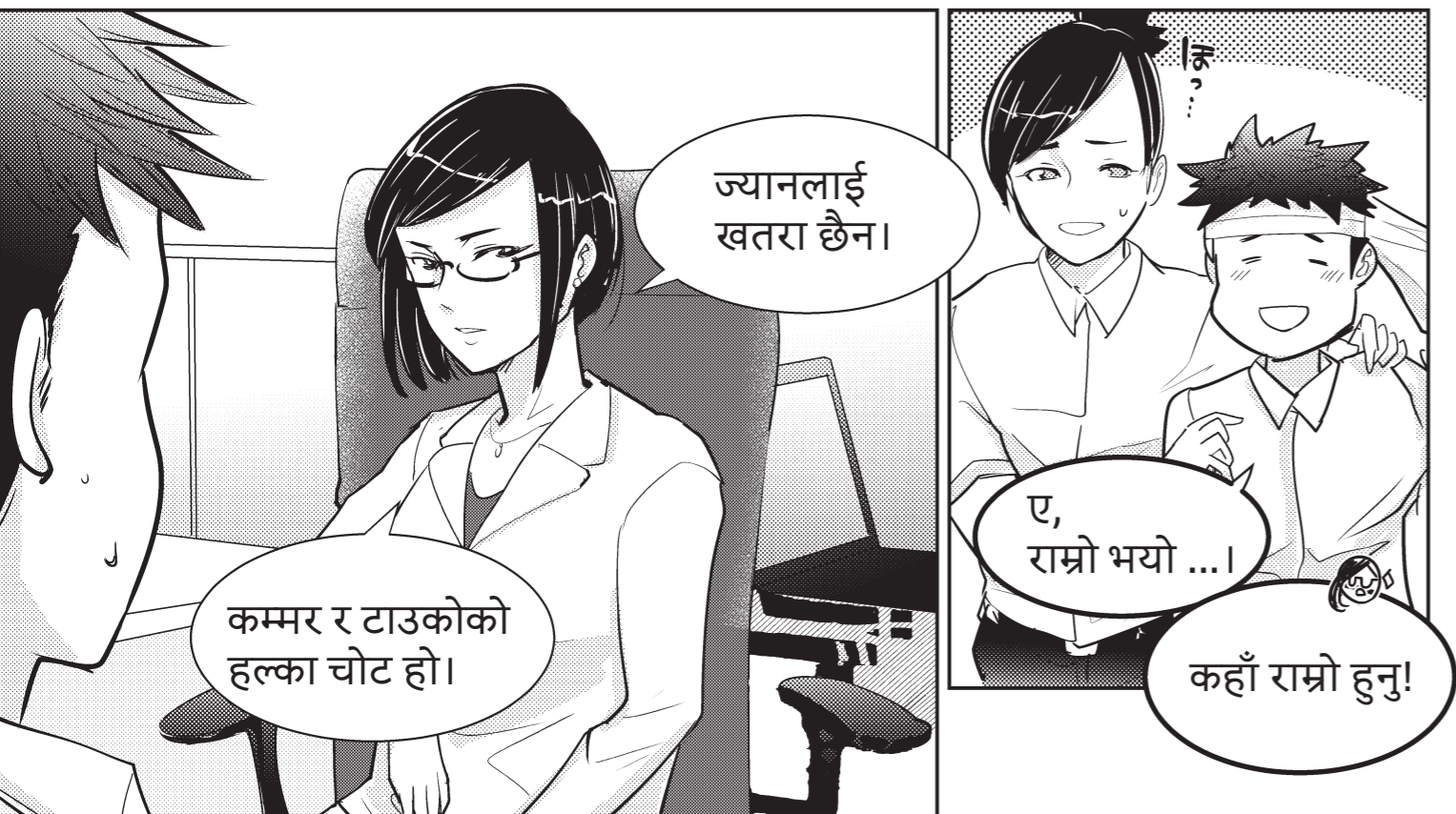
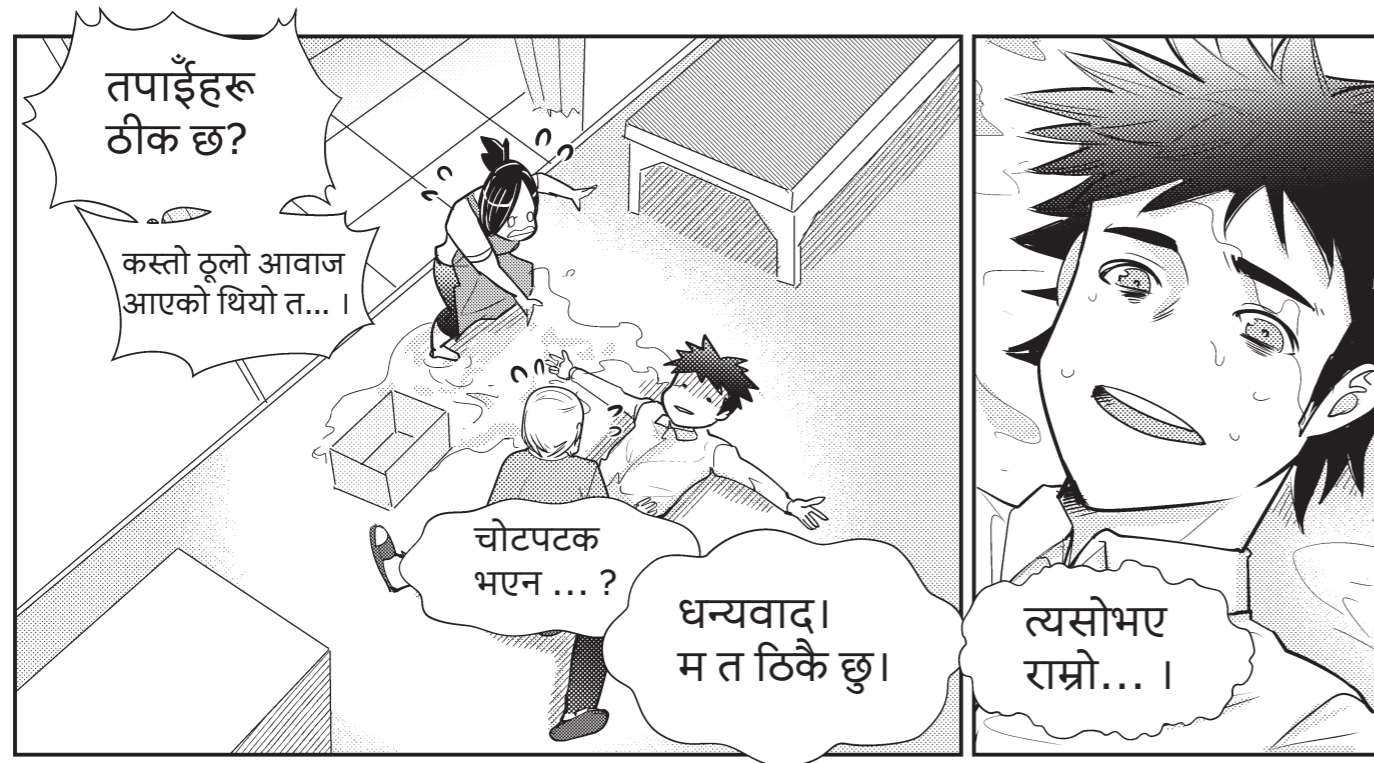
हेरौं!



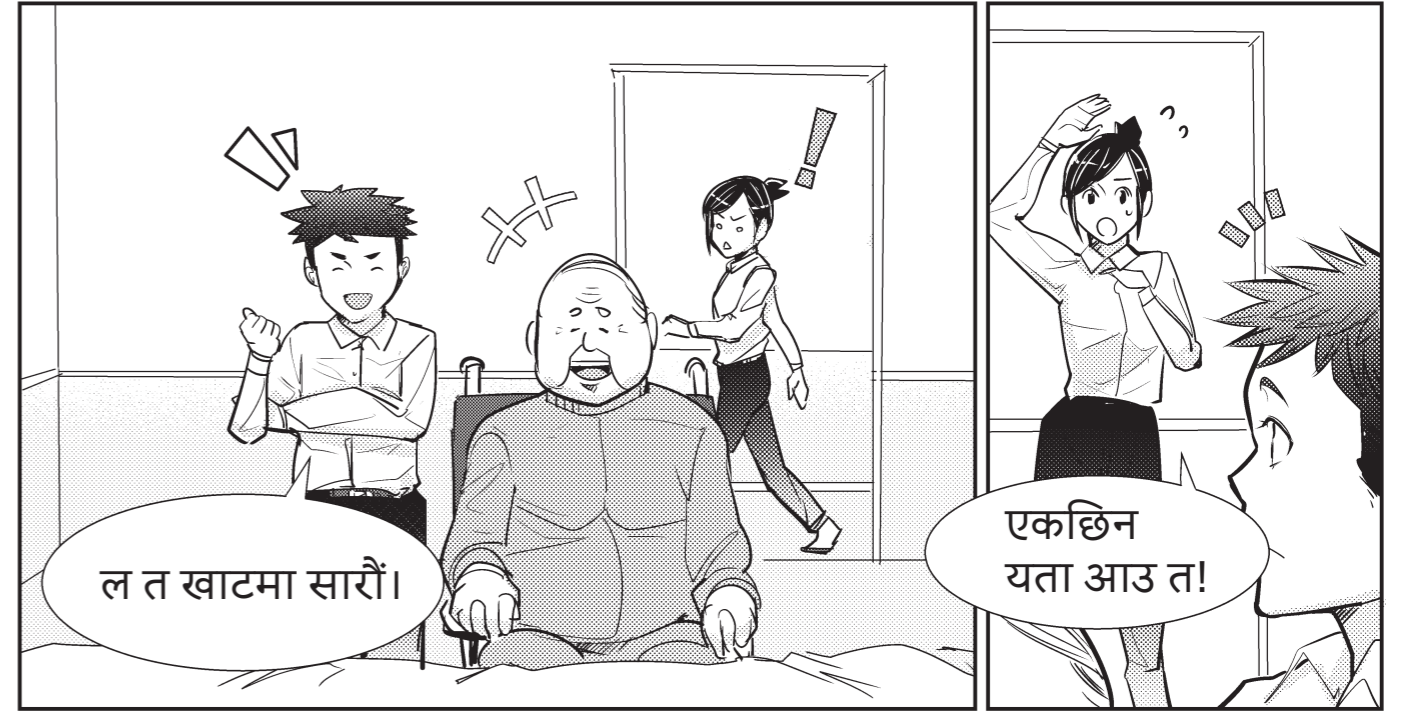
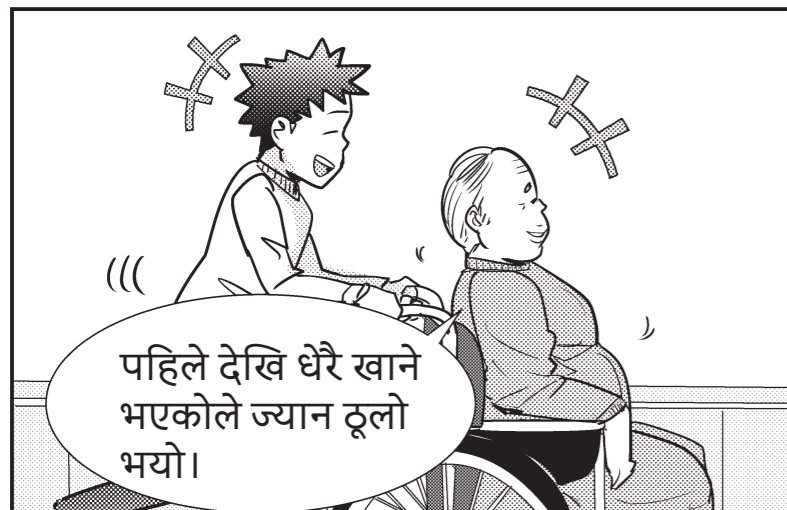
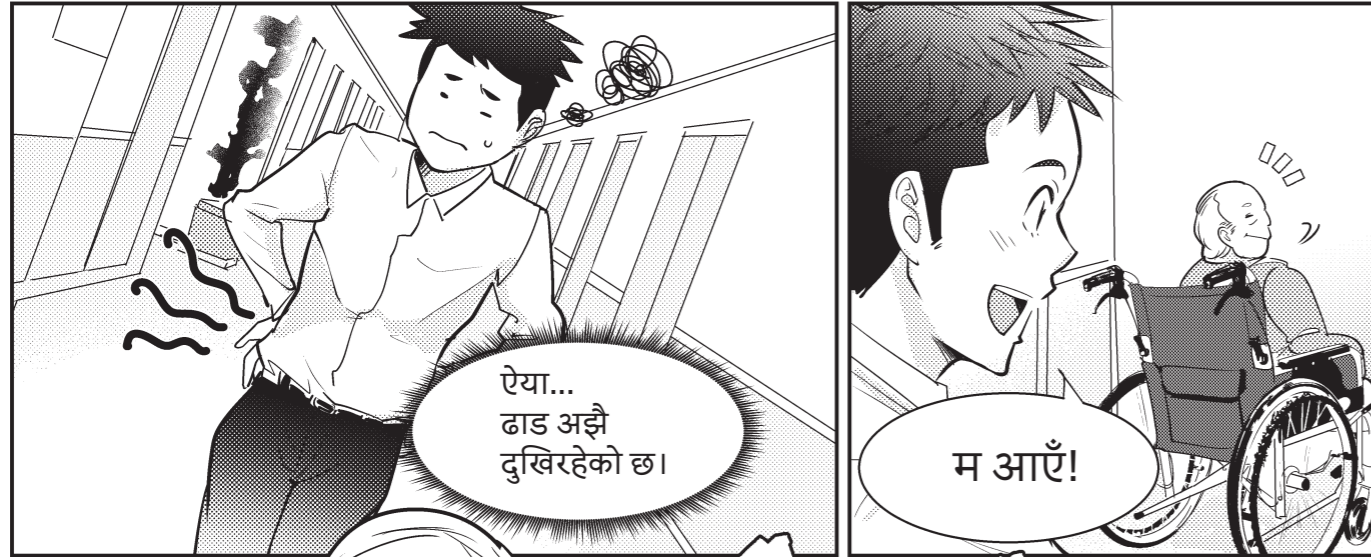
केस १







केस २



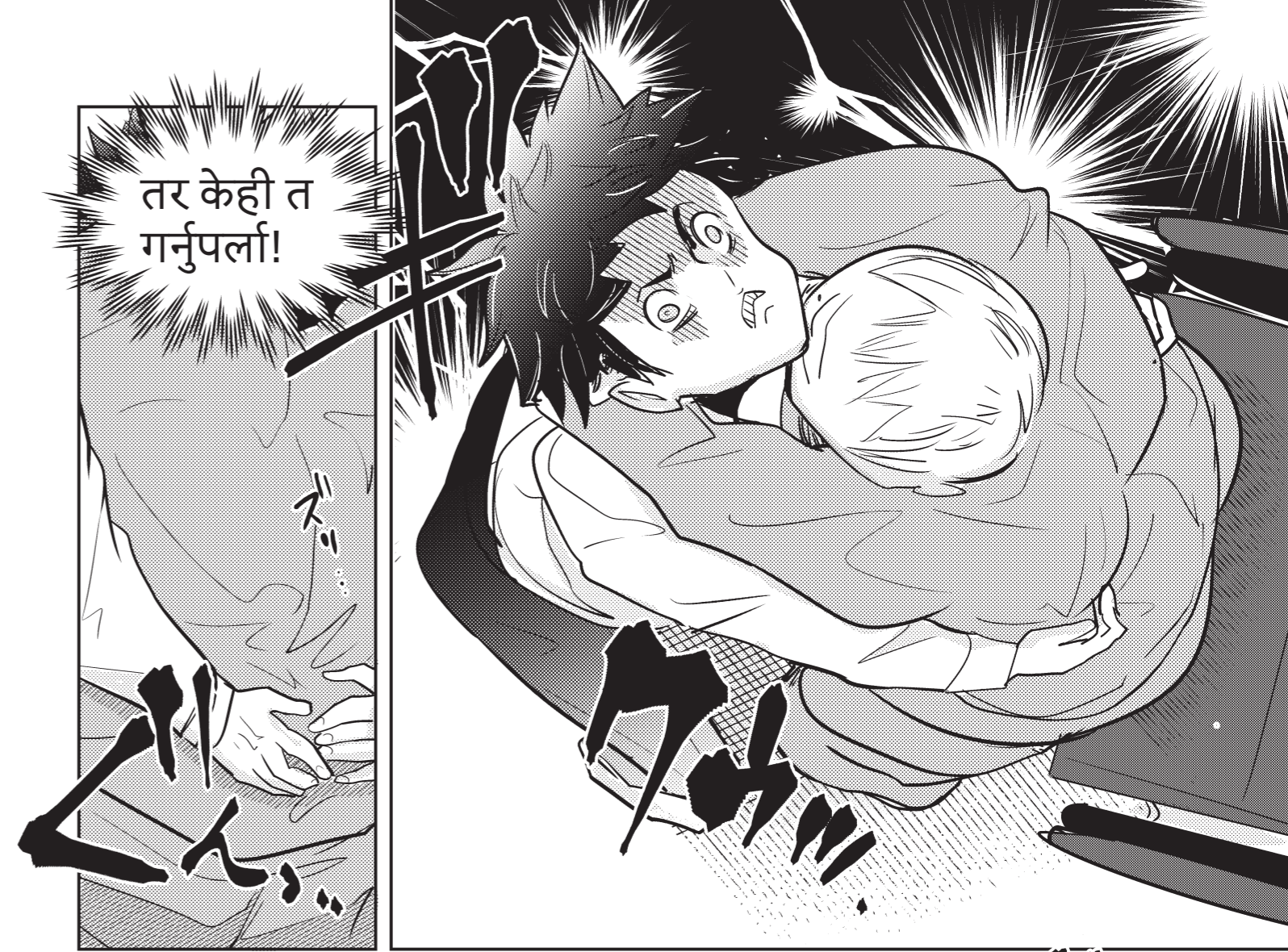


म त तपाईंले सोचेभन्दा बलियो छु नि!

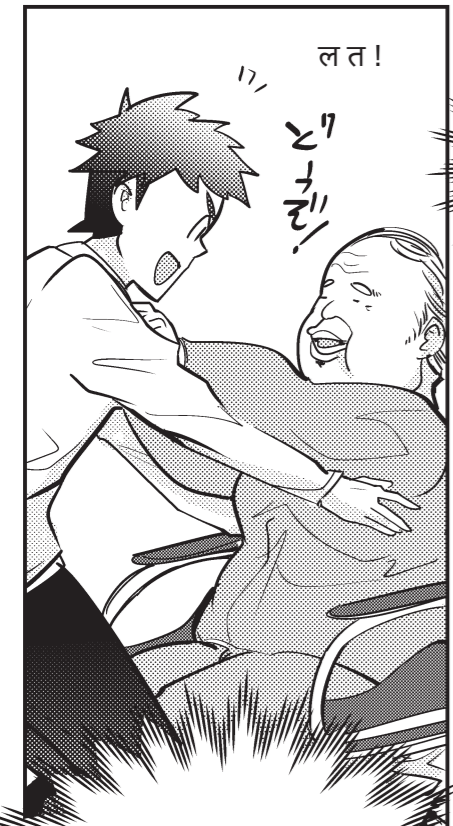
युवा शक्ति हेर्नुहोस् न!



हैन, हुँदैन। सहायक उपकरण ल्याउँछु, एकछिन पर्ख।



तर केही त गर्नुपर्ला!



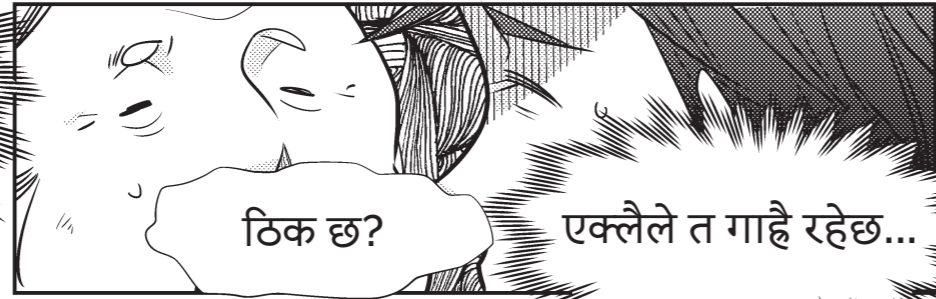
लत!



सोचेको भन्दा गरुङ्गो... !!

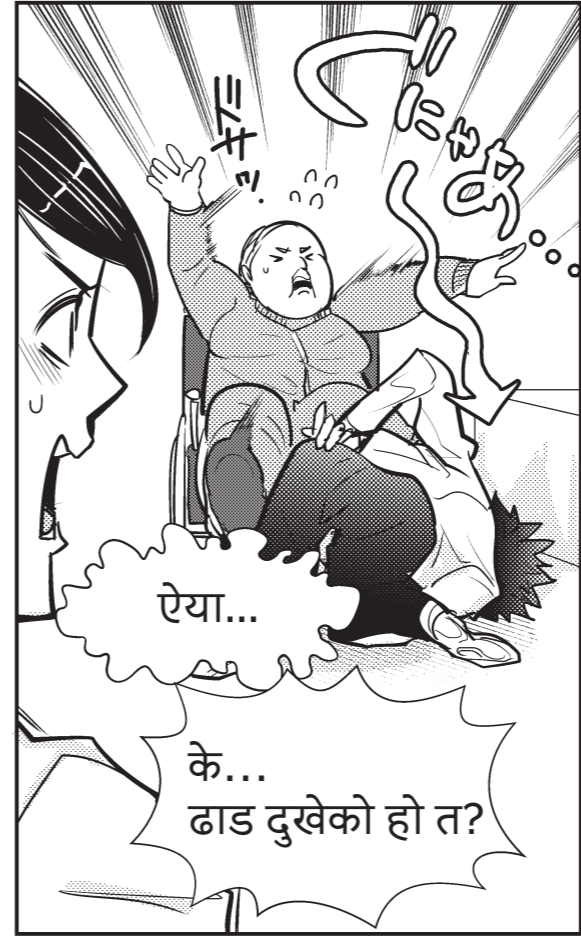


हैन... दिदीलीई दुःख नदिउँ, म एकलैले गर्छु !



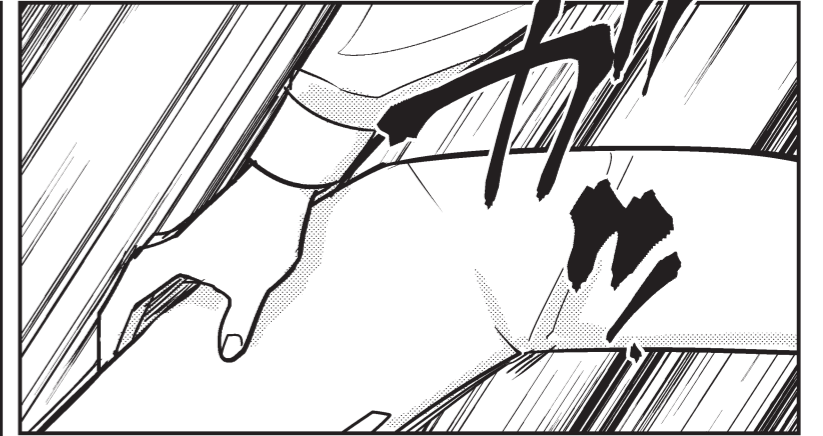
ठिक छ?

एकलैले त गाह्रै रहेछ...



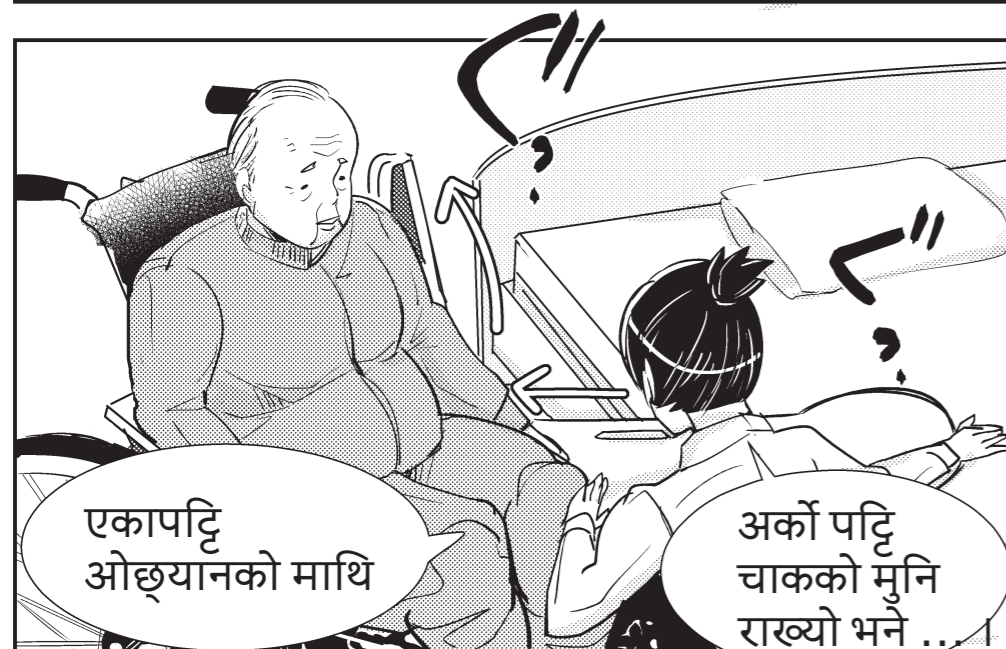
ऐया...

के... ढाड दुखेको हो त?



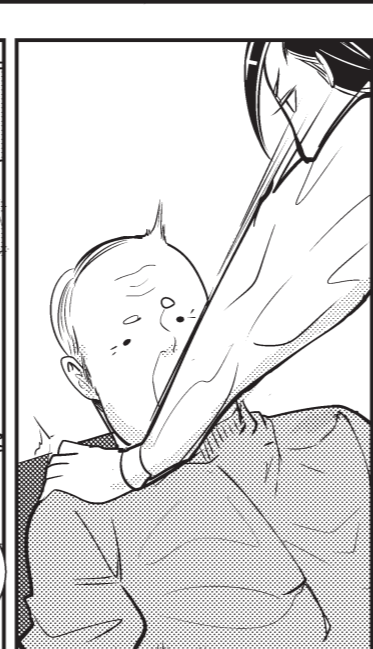


एकलैले मद्दत गर्दा सहायक
उपकरण प्रयोग गर्नुपर्छ !
जस्तै
स्लाइडिंग बोर्ड भए —

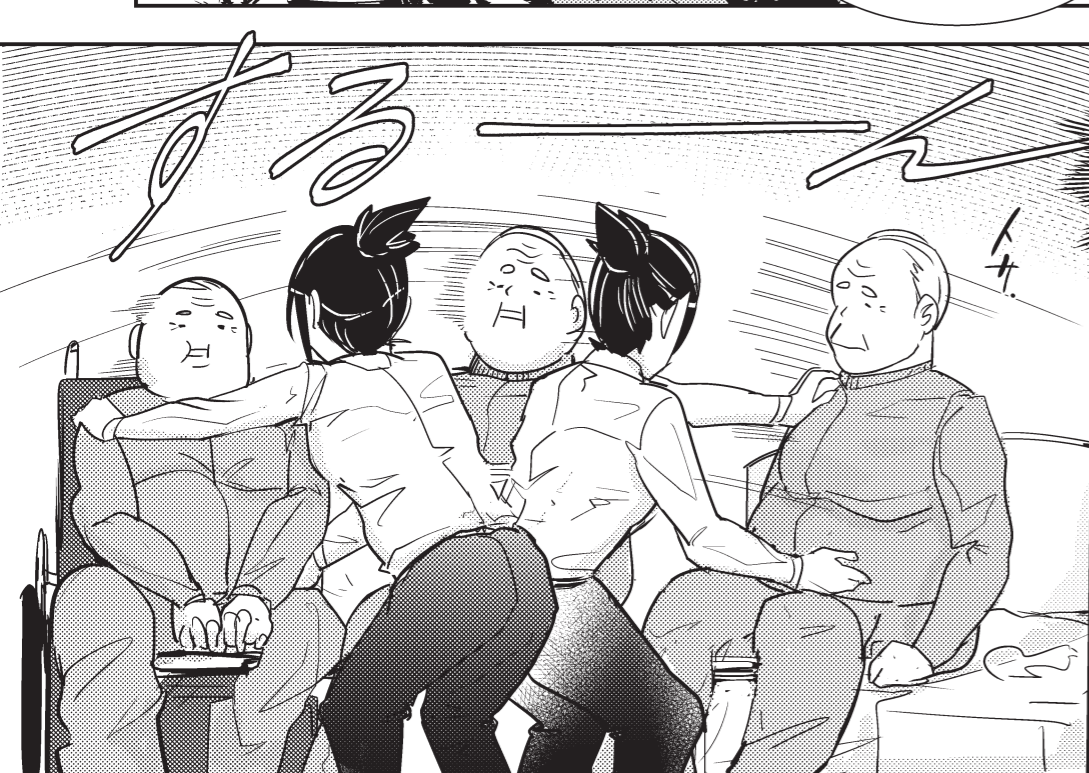


एकापट्टि
ओछ्यानको माथि

अर्को पट्टि
चाकको मुनि
राख्यो भने ...

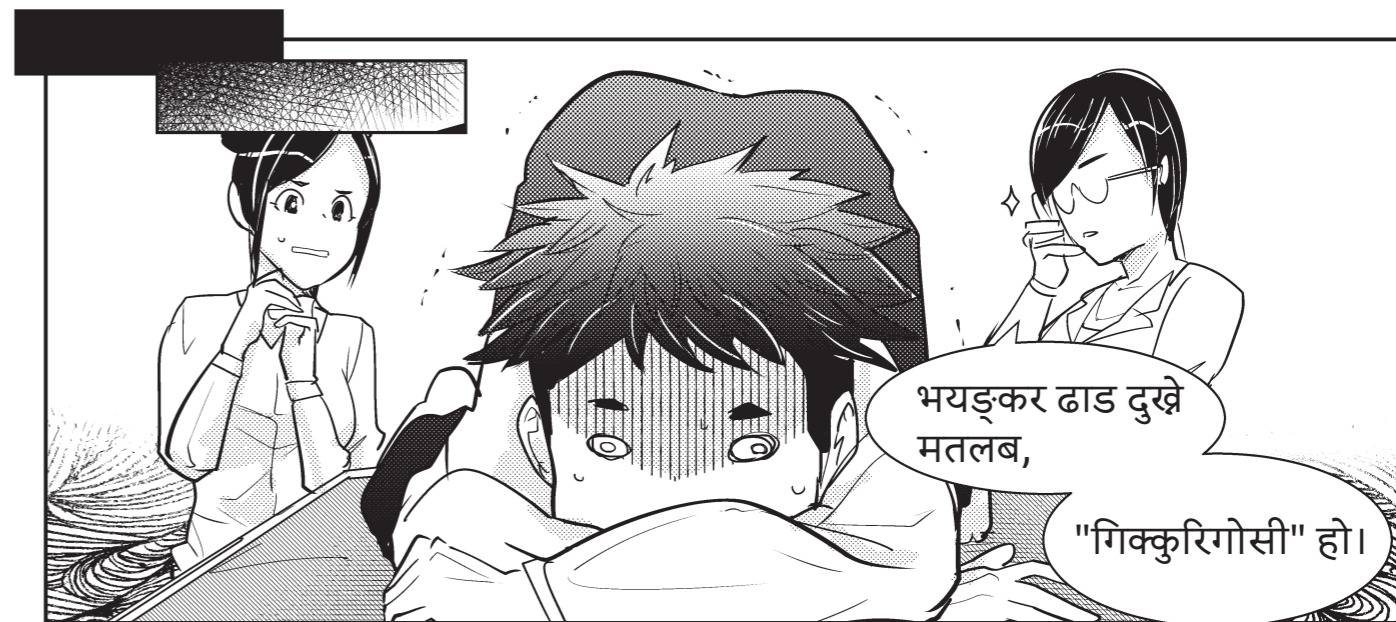


अर्को पट्टि
चाकको मुनि
राख्यो भने ...



यति सजिलोसँग
गर्न मिल्छ र...

ठिक छ?



भयङ्कर ढाड दुख्ने
मतलब,

"गिक्कुरिगोसी" हो।



आफ्नै मद्दत गर्नेको र
आफ्नो तौल मिलाउनु।
重心を
合わせる。

आफ्नो कम्मललाई कष्ट
नदिइकन काम गर्ने तरिका
सिक्रुपर्छ।



कम्मर
सुरक्षित राख्ने
बेल्ट

ठूलो जिउ
भएकाहरूलाई
मद्दत गर्दा

सुरक्षात्मक उपकरण
अथवा सहायक
उपकरणको प्रयोग गरौं !



आज, मेरो कम्मर ... 今日、腰が...

OK!

अनि, सन्धो नभएको बेला
काम गरिरहने हैन,
अरूलाई बताइहरूौ!

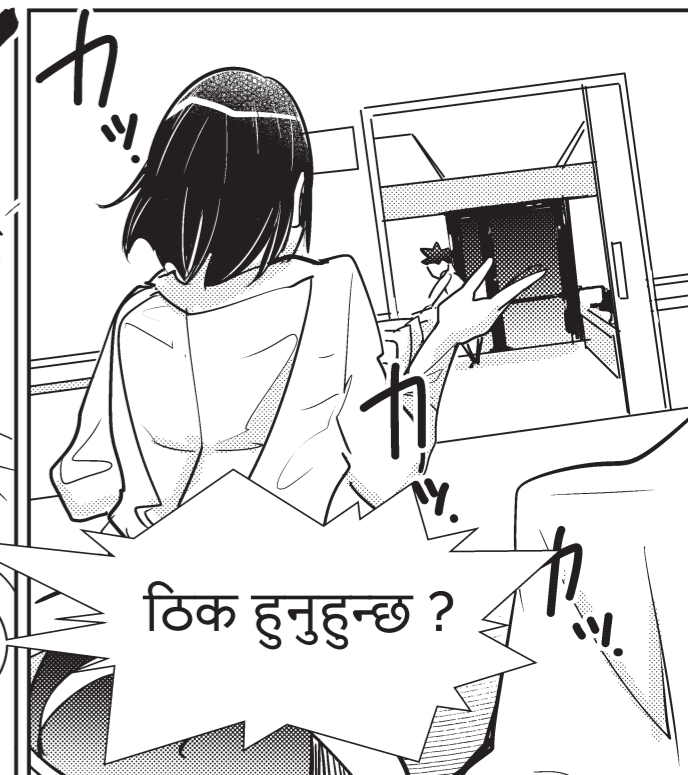
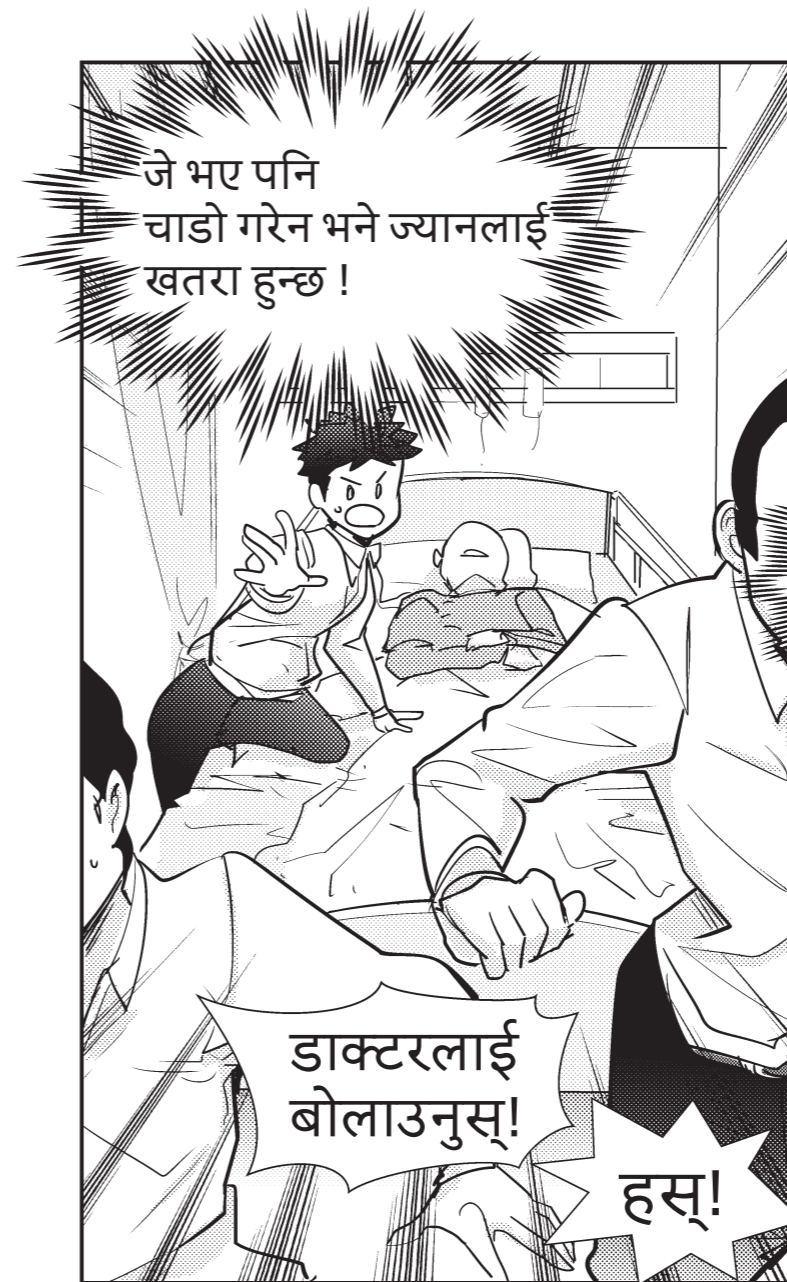
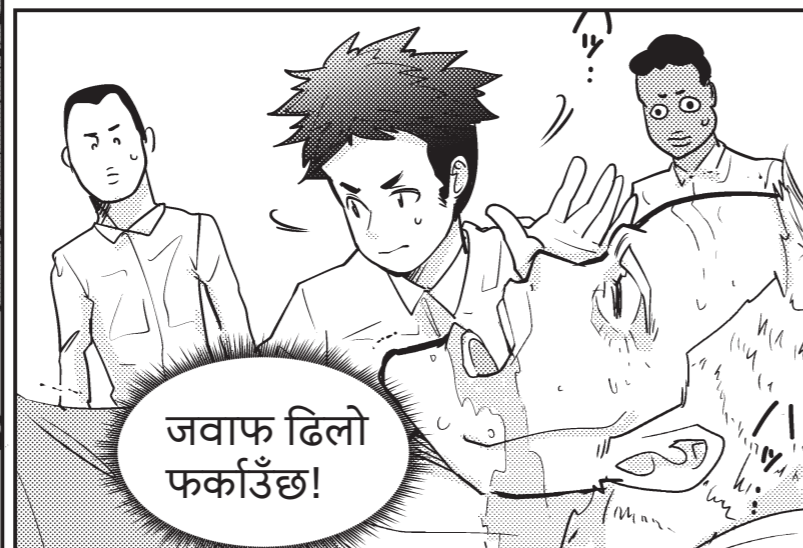
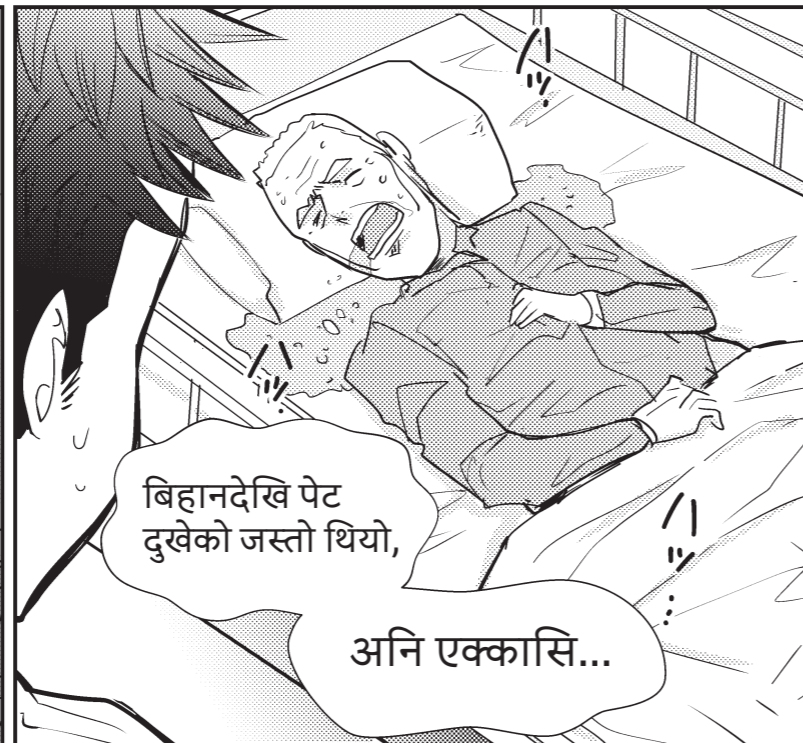
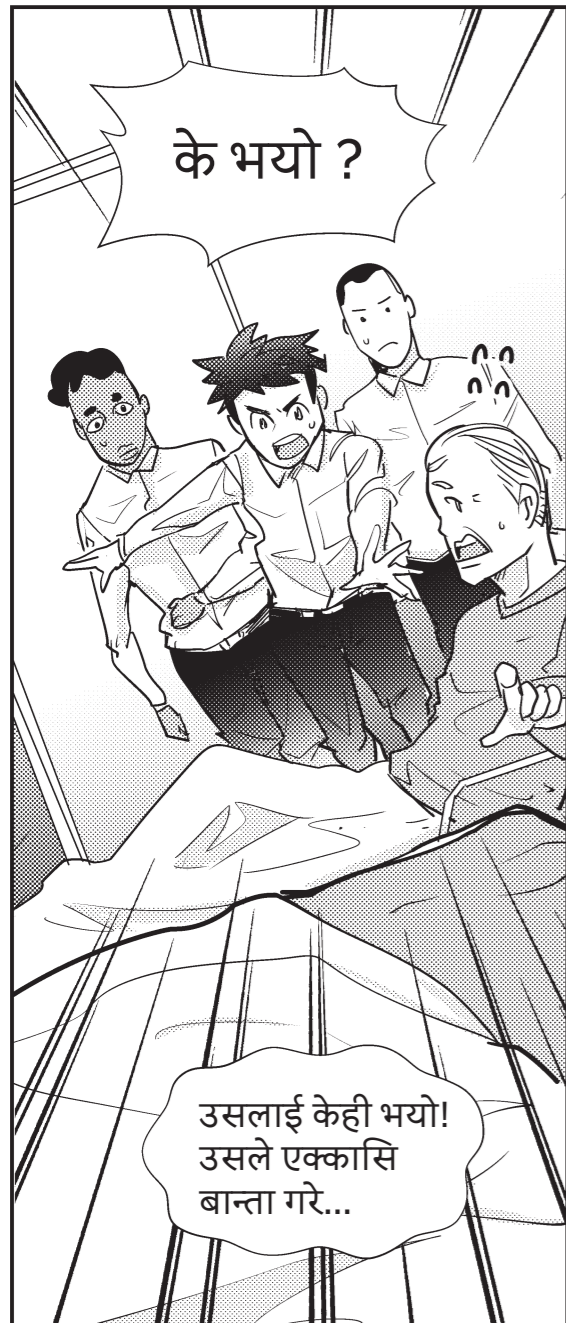
हामी एउटा टिम
हो नि।

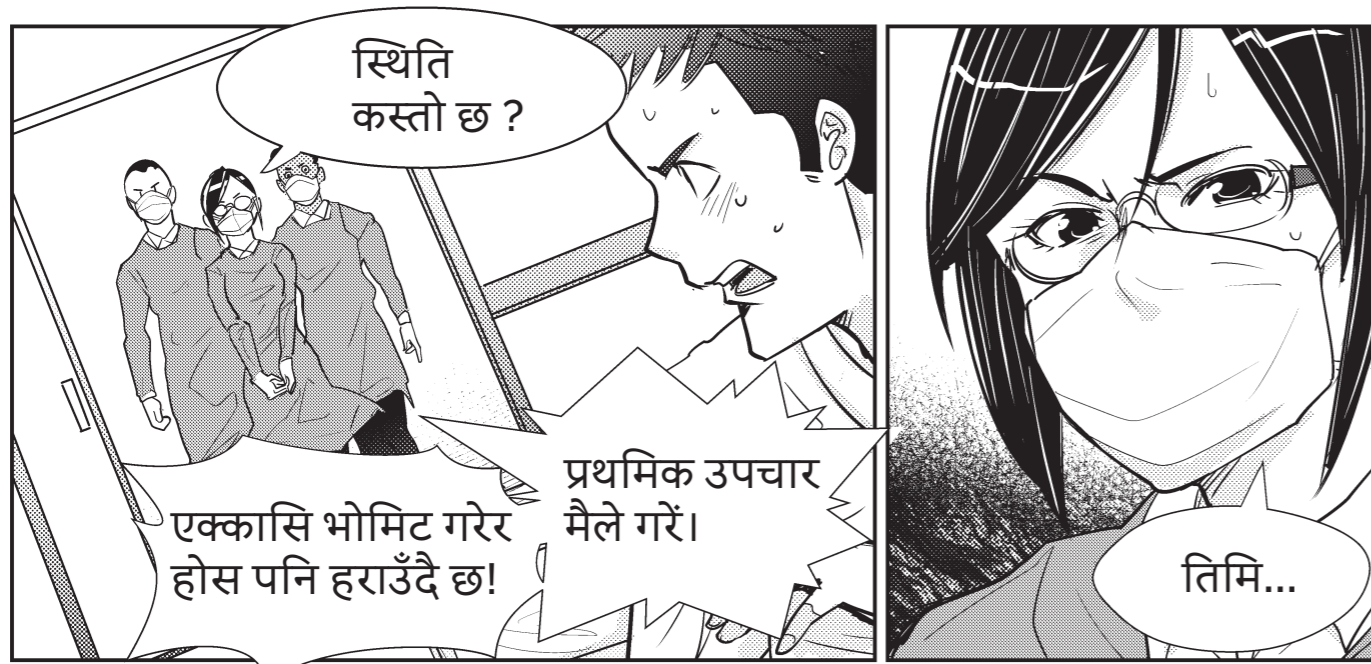


अन्तिममा...
नियम पालना
गर्नुपर्छ ल!

मैले आफ्नो अनुभवबाट काम
गर्ने ठाउँको नियम राम्रोसँग
पालना गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिकें।

केस ३





स्थिति कस्तो छ ?

एक्कासि भोमिट गरेर होस पनि हराउँदै छ! प्रथमिक उपचार मैले गर्ने।

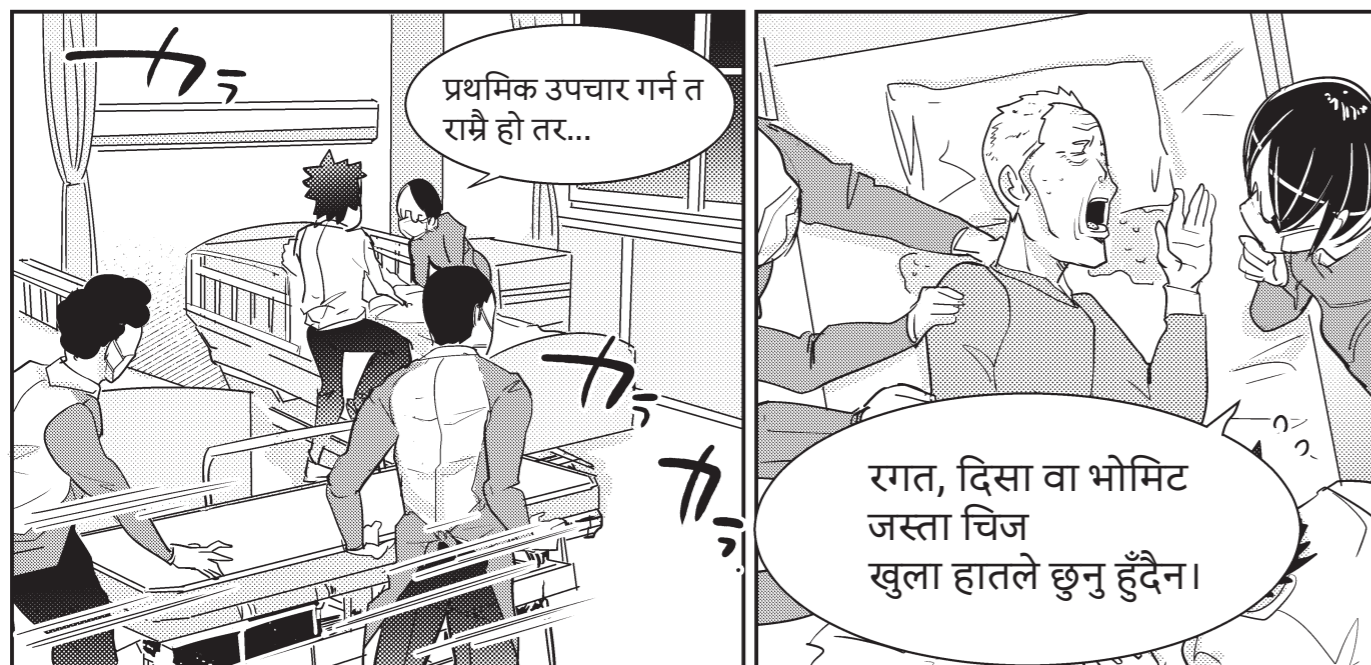
तिमि...



मास्क पनि पन्जा पनि नलगाईकन,

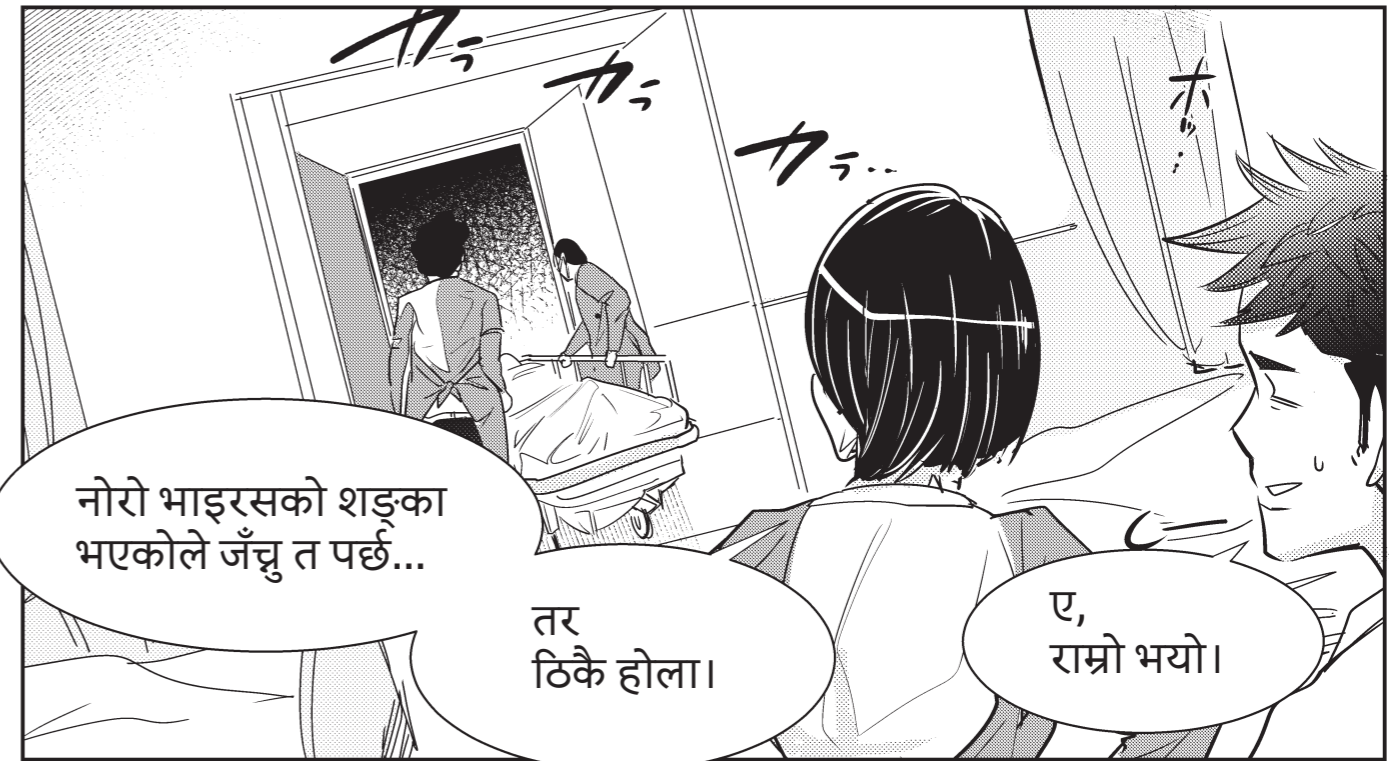
प्रथमिक उपचार गरयो कि क्या हो...?

ए, हजुर माफ गर्नुहोस् मलाई छटपटि भएर...



प्रथमिक उपचार गर्न त राम्रै हो तर...

रगत, दिसा वा भोमिट जस्ता चिज खुला हातले छुनु हुँदैन।



नोरो भाइरसको शडका भएकोले जँचु त पर्छ...

तर ठिकै होला।

ए, राम्रो भयो।



तिमि पनि परीक्षण गर्नुपर्छ।

सरुवा रोग डरलाग्दो हुन्छ।



बान्ता गरेको चिजलाई खुला हातले छियो भने रोग सारिहाल्छ नि।

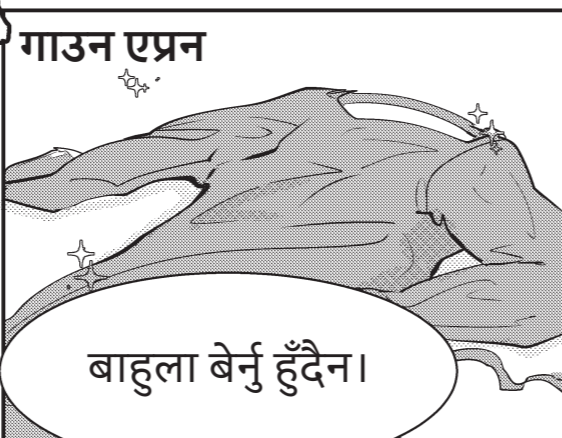
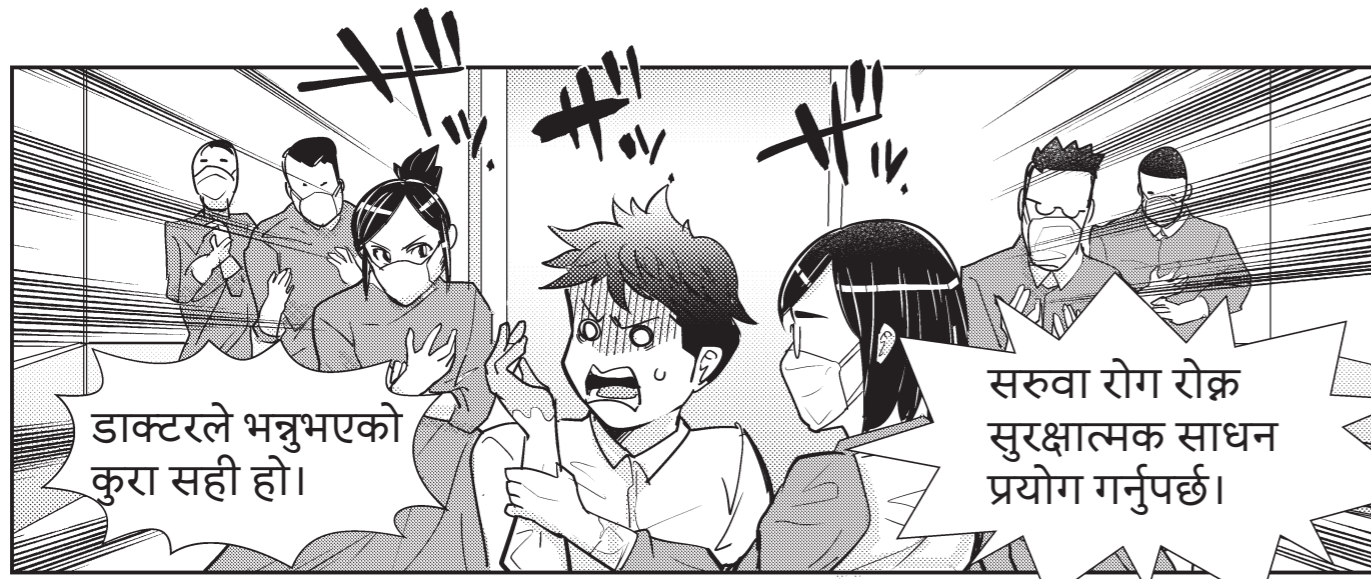
तिमिलाई पनि सारयो होला।



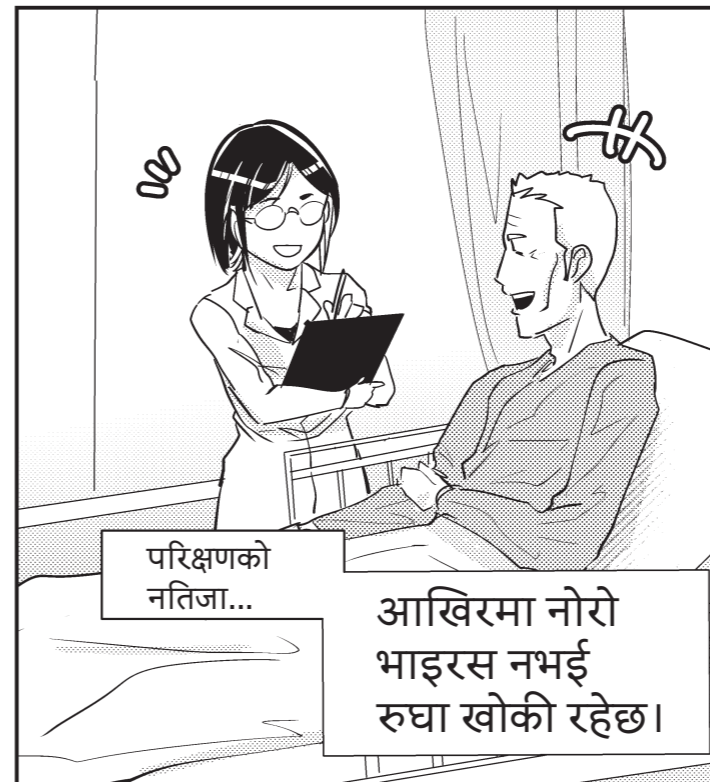
त्यस्तो त हैन होला... ।

नुहायो भने ठिक भैहाल्ला नि... ।

बुझ्दै नबुझे मान्छे रहेछ है... ।



सुरक्षात्मक साधन लगाएर सरुवा रोग फैलाउन नदेऔं।
नाङ्गो हात अथवा साधारण लुगा लगाइकन मदत गर्नु हुँदैन!



"फोहोर मैला सफा गर्ने तरीका"
(१) दूषित लिनन कपडा प्लास्टिकको झोलामा हालेर राम्ररी बन्द गर्ने।

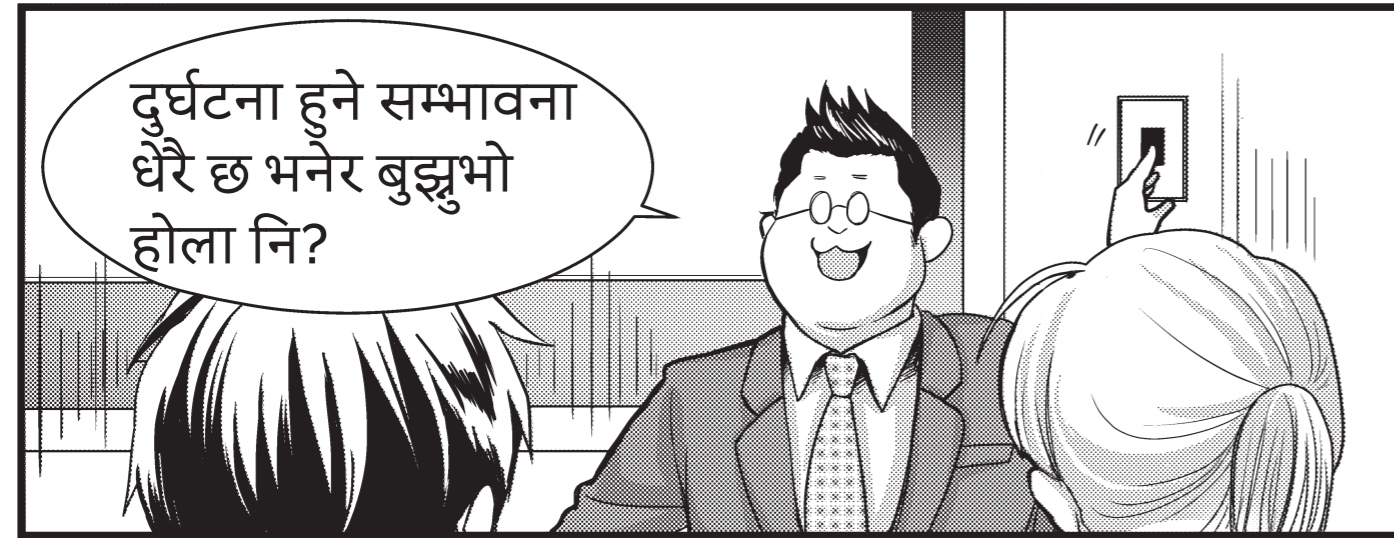
(३) मास्क, पन्जा या कागजजस्ता चिज चाहिँ फ्याँकिहाल्ने।

(२) दूषित ठाउँमा कीटाणुनाशक स्प्रेले स्प्रे गर्ने।

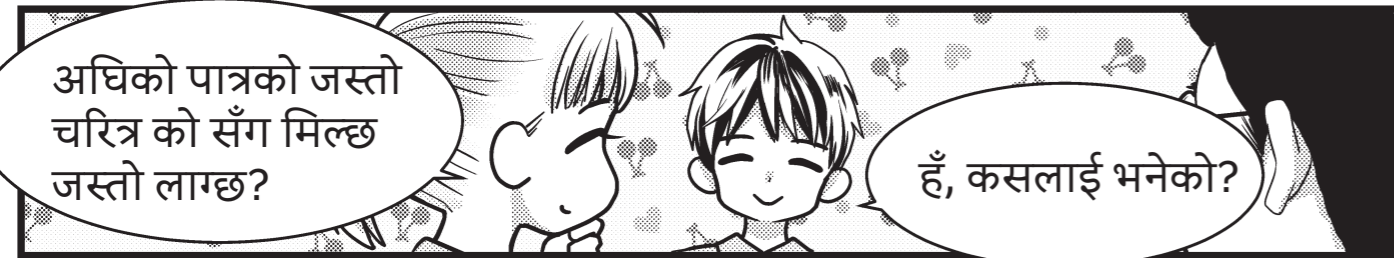
दूषित लिनन कपडा तातो पानीमा उमालेर कीटाणुशोधन गर्ने, अथवा कीटाणुनाशक औसधीले कीटाणुशोधन गर्ने।

परिक्षणको नतिजा... आखिरमा नोरो भाइरस नभई रुघा खोकी रहेछ।

तिमि पनि सरुवा रोग हैन। म यसपालिको घटनाबाट राम्रो पाठ सिकें। त्यसैले अहिले होसियार भएर काम गर्दैछु।

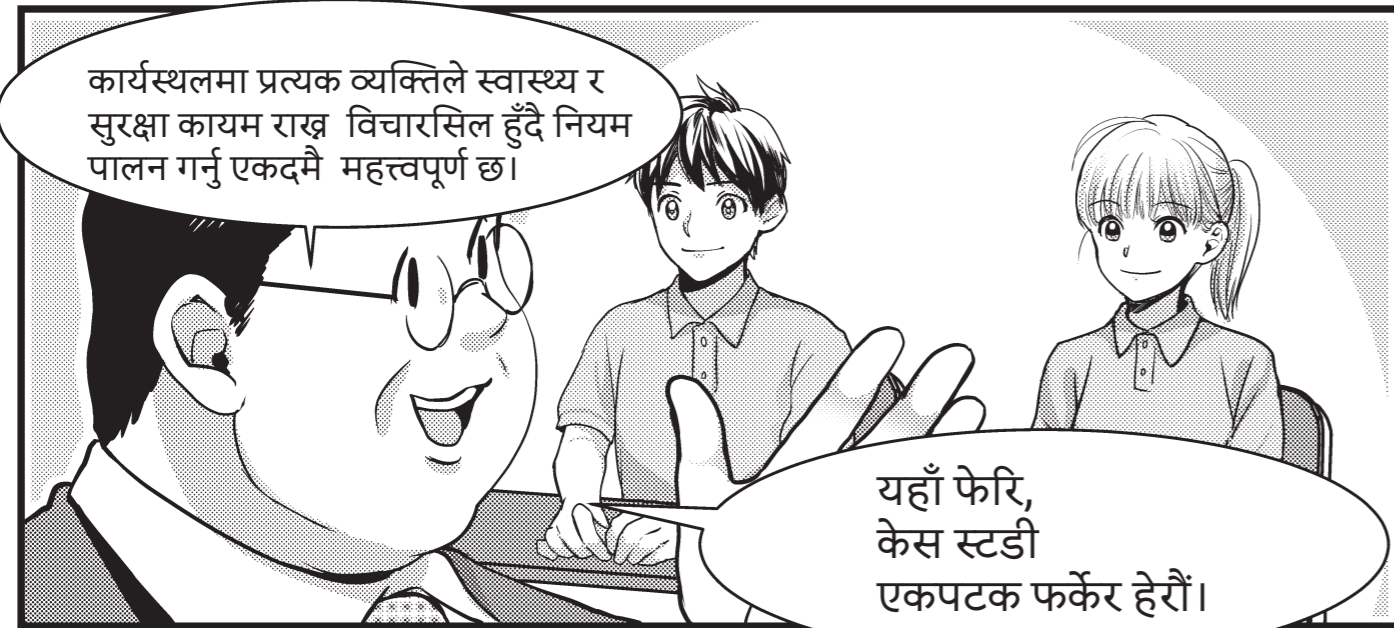


दुर्घटना हुने सम्भावना धेरै छ भनेर बुझ्नुभो होला नि?



अधिको पात्रको जस्तो चरित्र को सँग मिल्छ जस्तो लाग्छ?

हाँ, कसलाई भनेको?



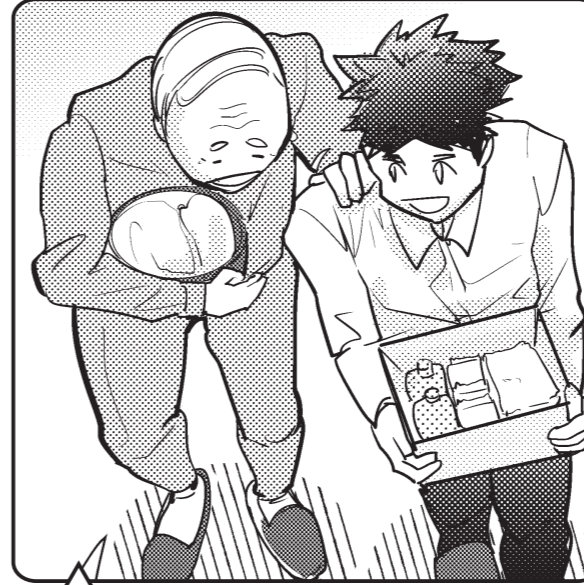
कार्यस्थलमा प्रत्येक व्यक्तिले स्वास्थ्य र सुरक्षा कायम राख्न विचारसिल हुँदै नियम पालन गर्नु एकदमै महत्त्वपूर्ण छ।

यहाँ फेरि, केस स्टडी एकपटक फर्केर हेरौं।

स्याहार-सुसार सेवामा होसियार हुनपर्ने कुराहरू

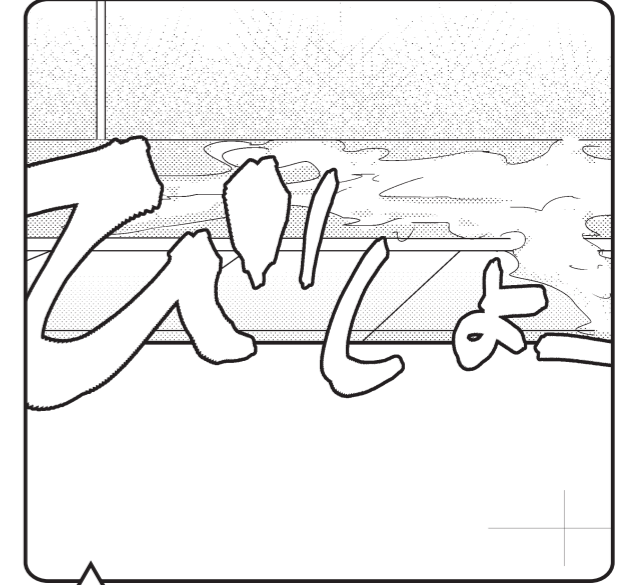


१ | दुवै हात खालि नहुँदा होसियार हुनुहोस्



दुवै हात खालि नहुँदा लड्ने वा अप्रत्याशित खतरा हुन सक्छ। त्यसैले सधैं सतर्क हुनुपर्छ।

२ | भिजेको वा फोहोर भुइँमा सावधानी अपनाउनुहोस्



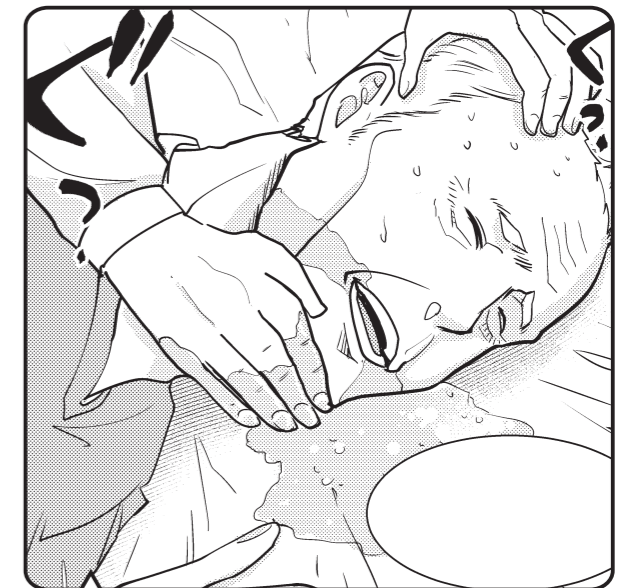
नाचिप्लिने जुता लगाई ४S (साधारण शिक्षण सामग्रीहरू हेर्नुहोस्) दिमागमा राखौं।

३ | गर्न नहुने तरिकाले सहयोग नगर्नुहोस्



सहायता गर्दा गर्न नहुने तरिकाले वा जबरजस्ती गर्यौं भने ढाड दुख्ने सम्भावना धेरै हुन्छ।

४ | सरुवा रोगबाट होसियार हुनुहोस्



बान्ता र मलमूत्र नाङ्गो हातले नछुनुहोस्।

व्यावसायिक दुर्घटनाहरु आफ्रै लापवाहीले गर्दा हुन सक्छ।



नियम पालना गर्नु भनेको "आफ्रो शरीर" "परिवार" "जीवन"-लाई जोगाउनु हो भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्।

केहि भै हालेको परिस्थितिको लागि

जहिले पनि सहकर्मीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध राखिराख्नु एकदम महत्वपूर्ण छ।



हुन्छ

सुरक्षा र स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुपर्ने कुरा मनमा राख्दै प्रत्येक दिन काम गर्नु ।

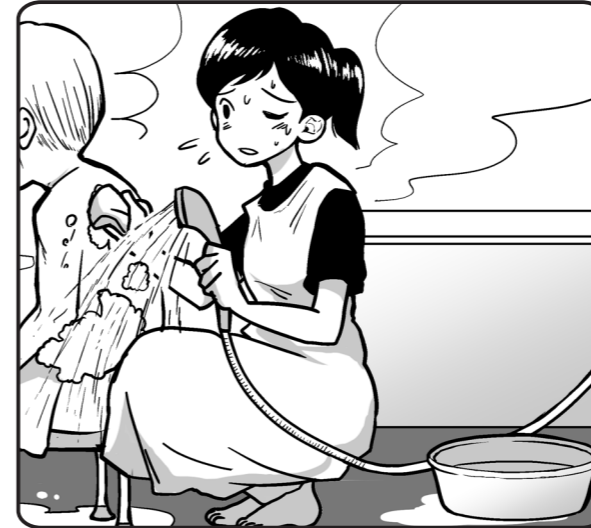


याहार-सुसार उद्योग

यस्तो कुरामा पनि ध्यान देऔं!
सुरक्षा र स्वास्थ्यको लागि सल्लाह!

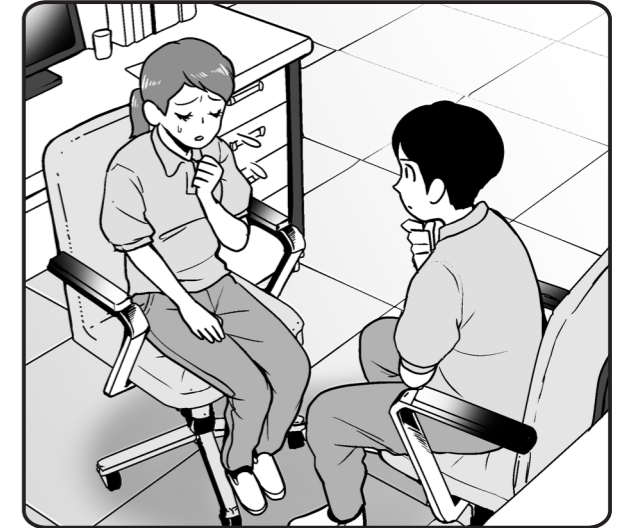


१ | नुहाउन सहायता गर्ने क्रममा हीटस्ट्रोक



बाथरूम तातो र आर्द्र हुनेहुनाले, हेरचाह गर्ने हेल्परहरु हीटस्ट्रोकले बिरामी हुने कस बढ्दै छ (सामान्य शिक्षण सामग्रीहरु हेर्नुहोस्)।

२ | यदि के गरूँ जस्तो लागेमा सल्लाह लिनुहोस्।



यदि समस्या भएको छ भने, एकलै चिन्ता नगरेर आफ्ना सहकर्मीहरु वा विज्ञ डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

३ | नाइट ड्युटी सकिएपछि राम्रोसँग सुत्नुहोस्!



थकान व्यावसायिक दुर्घटनाको स्रोत हो। नाइट सीफ्ट सकिएपछि घाम छेकेको ठाउँमा सुतेर राम्रोसँग निन्द्रा मेटाउनुहोस्।

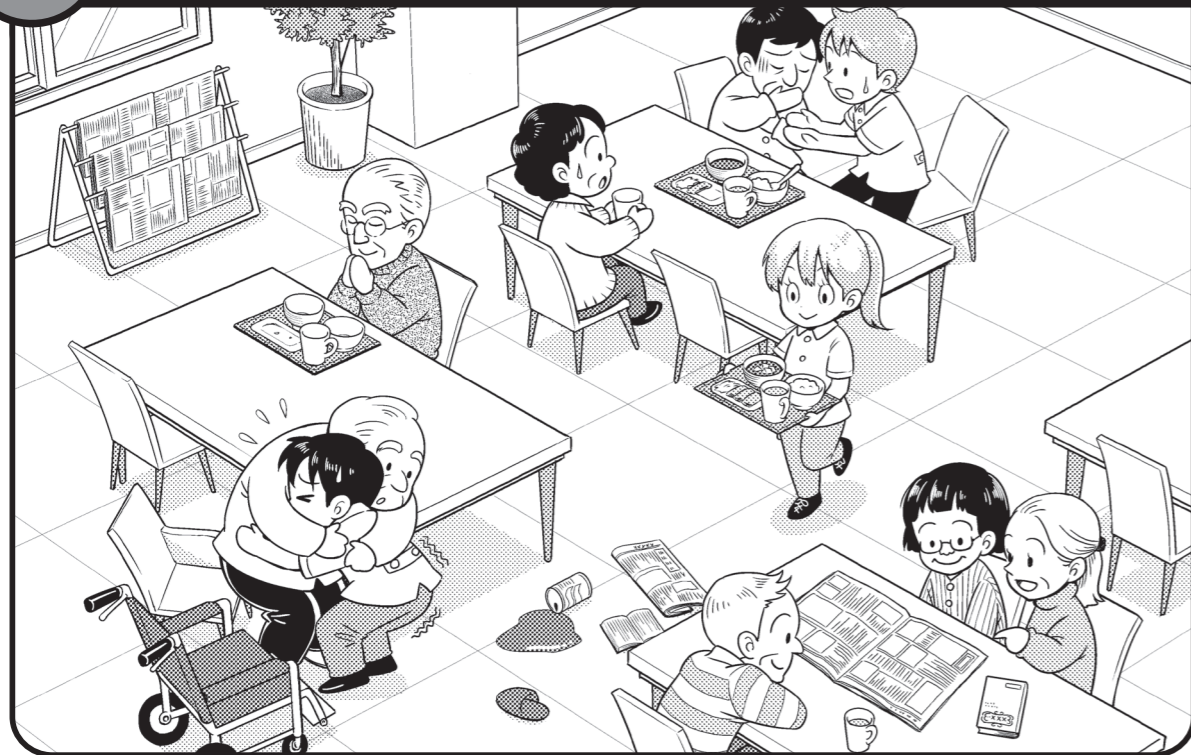
४ | बान्ता र मलमूत्र नाङ्गो हातले नछुनुहोस्।



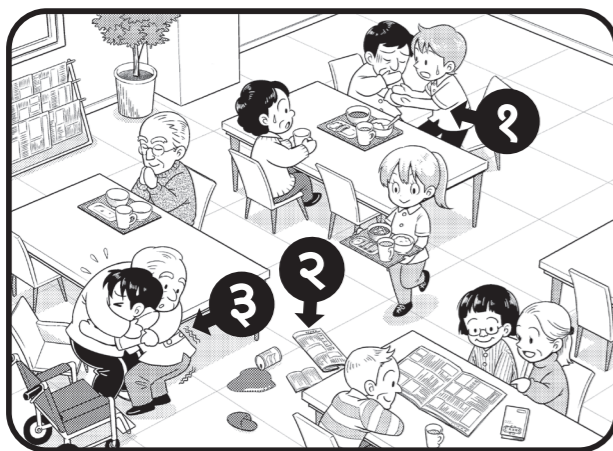
यायाम गरेर शरीरलाई नरम बनाई ढाडदुखाईको रोकथाम गर्नुहोस् (सामान्य शिक्षण सामग्रीहरु हेर्नुहोस्)।

कार्यस्थलमा लुकिरहेको खतराहरूबारे ! पछि हुनसक्ने खतरनाक अवस्थाबारे पहिले नै परिचित गराउने तालिम (KYT)

Q कहाँ खतरा छ सोचेर हेरौं!



A यहाँ खतराको
चिन्ह छ!



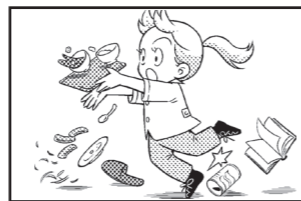
१

बान्ता र मलमूत्र
नाङ्गो हातले सफा
नगर्ने।



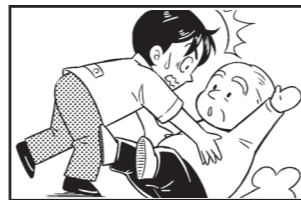
२

यदि सामानहरू
भुइँमा ओल्टीकोल्टो
परिरेर राखेका छन् भने
खतरा हुन्छ।



३

जबरजस्तीका साथ
एकैले नर्सिङ्ग
सहयोग नगर्ने।



अन्य पनि खतराका संकेतहरू छन् कि छैनन् भन्ने बारेमा विचार गरौं।

कमिकको साथ बुझ्नुहोस्
**स्याहार-सुसार उद्योगको स्वास्थ्य र
सुरक्षा बारे।**

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,
नर्सिङ्ग उद्योग को लागी सुरक्षा शिक्षण सामग्री बनाउने कार्य

उत्पादन: Sideranch Inc.



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