

まんがでわかる



जापानी भाषा

नेपाली

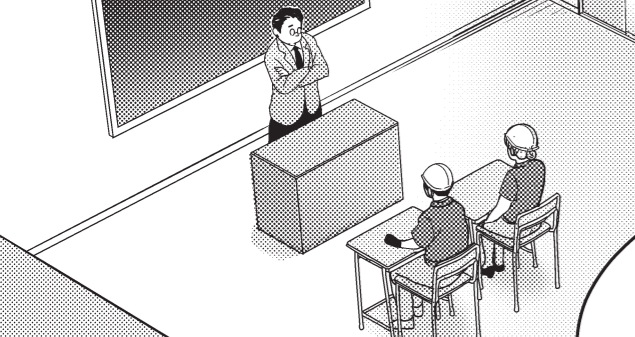
陸上貨物運送事業の安全衛生

कमिकको साथ बुझ्नुहोस्

अवतरण गरेको कार्गो यातायात व्यवसायको सुरक्षा र स्वास्थ्य



यो अडियोभिजुअल सामग्री, अवतरण गरेको कार्गो यातायात व्यवसायको ट्रक वा गोदाममा कार्गो ह्यान्डलिंग कार्यमा संलग्न कामदारहरूको लागि सुरक्षा र स्वास्थ्यको आधारभूत कुराहरू सिक्ने उद्देश्यले तयार गरिएको सामग्री हो।

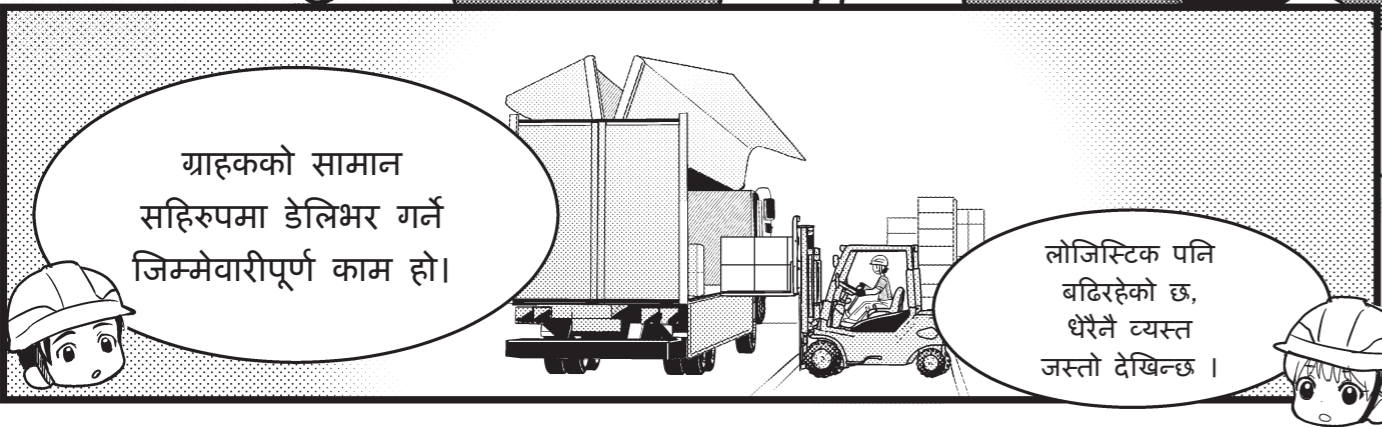


आज
अवतरण गरेको कार्गो यातायात
व्यवसायको
सुरक्षा र स्वास्थ्यको बारेमा
सिकौं!



यो समाजलाई समर्थन गर्ने
धेरै राम्रो काम हो।

त्यही त!



ग्राहकको सामान
सहिरूपमा डेलिभर गर्ने
जिम्मेवारीपूर्ण काम हो।

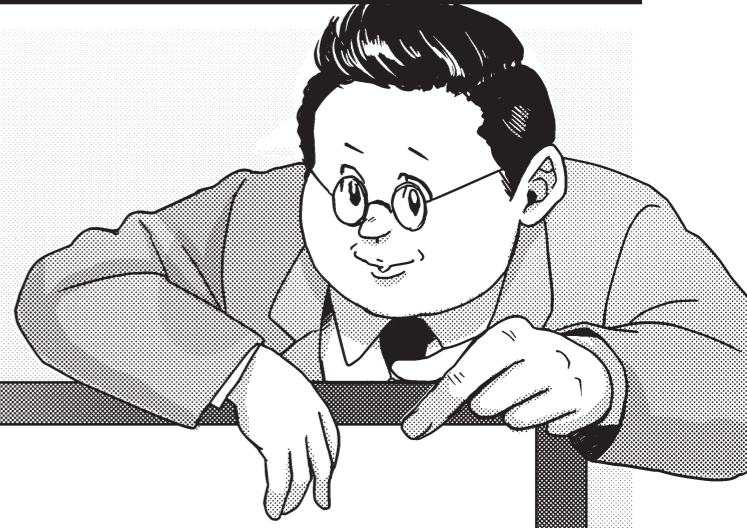
लोजिस्टिक पनि
बढिरहेको छ,
धेरै नै व्यस्त
जस्तो देखिन्छ।



त्यसो भए,
श्रम दुर्घटनाका मुख्य कारणहरू
हेरौं न त।

हो!

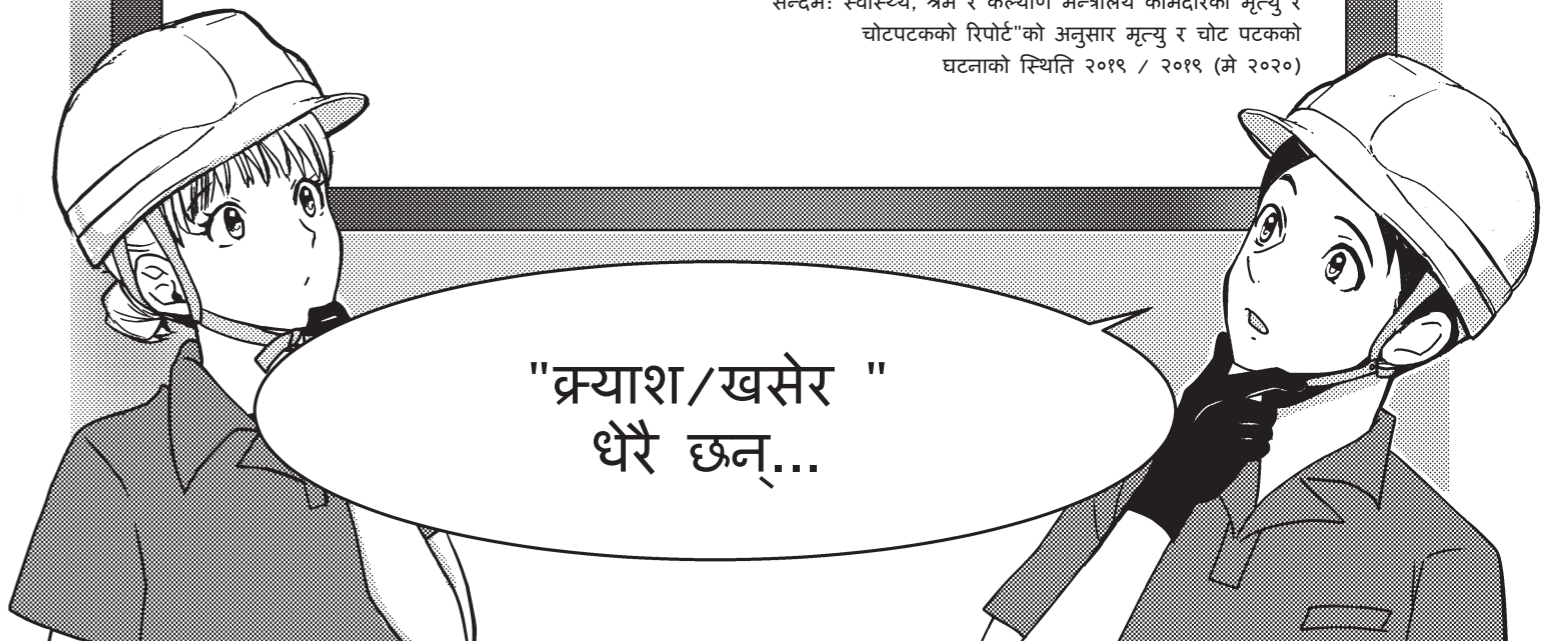
श्रम दुर्घटनाको मुख्य कारणहरूमा
एक नजर लगाउँ।



श्रम दुर्घटनाहरूको संख्या

१	क्रयाश/खसे	४२७९ जना
२	कार्य प्रतिक्रिया/जबर्जस्ति कार्य	२४७५ जना
३	लडेर	२४५७ जना
४	च्यापिएर / बेरिएर	१६७३ जना
५	ठोक्किएर	११६३ जना

सन्दर्भ: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय "कामदारको मृत्यु र चोटपटकको रिपोर्ट"को अनुसार मृत्यु र चोट पटकको घटनाको स्थिति २०१९ / २०१९ (मे २०२०)



"क्रयाश/खसेर "
धेरै छन्...

त्यसो पो हो।
उदाहरणको लागि,
"क्रयास/खस्नु"को मामलामा

ट्रकको लोडिंग प्लेटफर्ममा
सामान अनलोड गर्दा
खुट्टा चिप्लिएर लड्नु



लोडिंग प्लेटफर्ममा
झर्न् लागेको सामान समात्ने प्रयास गर्दा
सँगै झरेर
दुर्घटना भएका छन्।

लोडिंग प्लेटफर्म अग्लो छ र,
भारी सामान लोड-अनलोड
गर्न पर्ने भएको ले यो खतरनाक छ।

लोजिस्टिकको वृद्धि, एकैपटकमा
बोक्ने सामान
बढ्नु पनि कारण हो।

के गरेमा
क्रयास, खस्नुलाई
रोक्न सक्छौं होला?

सम्बन्धित व्यक्तिको सावधानीका साथै,
निर्णय गरिएका नियम र कामको प्रक्रियाहरू पनि
रक्षा गर्नु जरुरी छ।

धेरै भन्दा धेरै नियमहरू
सम्झन झ्याउ लाग्दो हुन्छ...

छोटकरीमा भन्दा, नखस्नेगरी
होसियार भए हुन्छ?

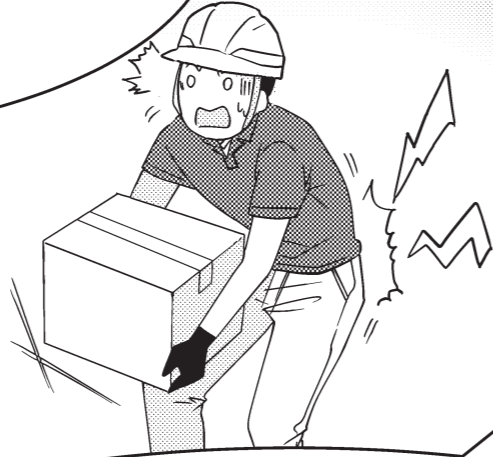
हम्म?

नियम पालना गर्नु भनेको,
आफुमात्र नभई
वरपरका मानिसहरूलाई पनि
चोटपटकबाट बच्न
यो महत्त्वपूर्ण छ!

ह, हस् !

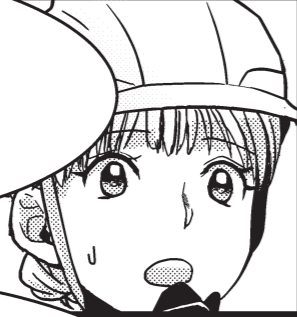
हम्म...

अर्को "कार्य प्रतिक्रिया/जबर्जस्ति कार्य"।
भारी सामान बोकेर उठाउँदा,
बोक्दा हातहरू, काँधहरू र
कम्मरमा चोट पनि पुग्न सक्दछ।



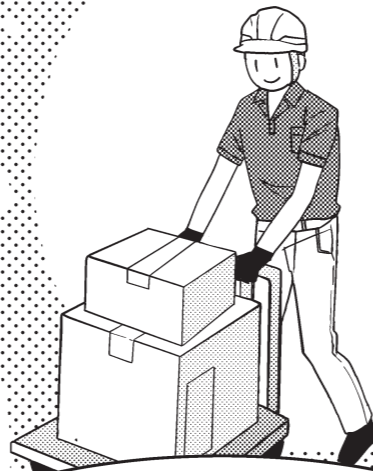
विशेषत, भारी सामान
उठाउन खोज्दा
कम्मर दुख्ने खतरा पनि हुन्छ।

यदि चोटपटकका
कारण काम गर्न नसक्ने भएमा,
परिवारलाई पनि चिन्ता हुन्छ अनि
आम्दानीमा पनि असर पर्दछ...



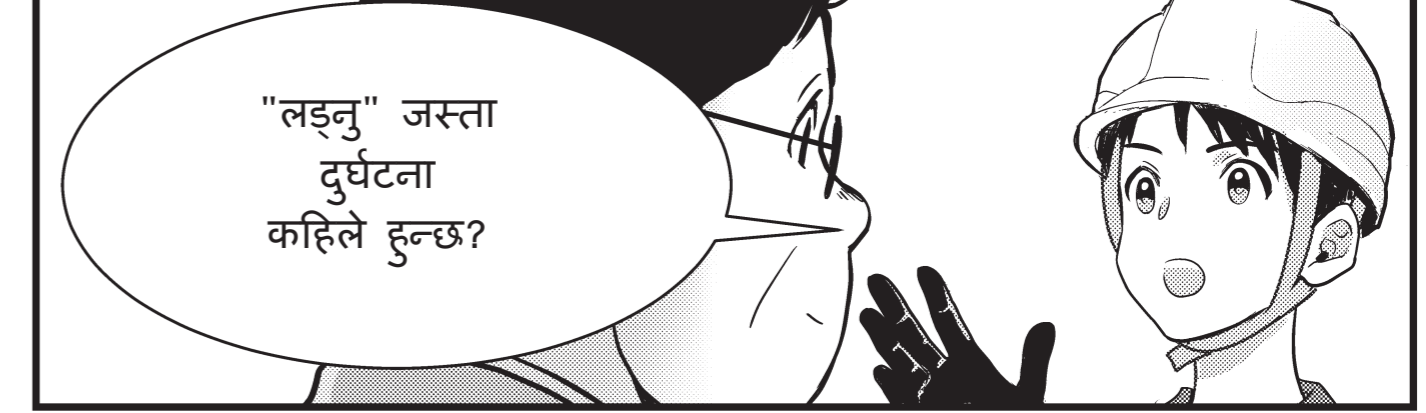
त्यसैले गर्दा, जहिले पनि
राम्ररी बिचार गर्न
जरुरि छ।

भारी सामान उठाउँदा र बोक्दा,
सही तरिका अपनाउनुहोस्।



सही तरिकाले होल्डि गर्ने तरिका र बोक्ने तरिका,
लड्ने दुर्घटना रोक्नलाई पनि मद्दत गर्ने हुनाले
महत्वपूर्ण छ।

"लड्नु" जस्ता
दुर्घटना
कहिले हुन्छ?



उदाहरणको लागि,
एकै पटकमा धेरै
सामान बोक्दा,

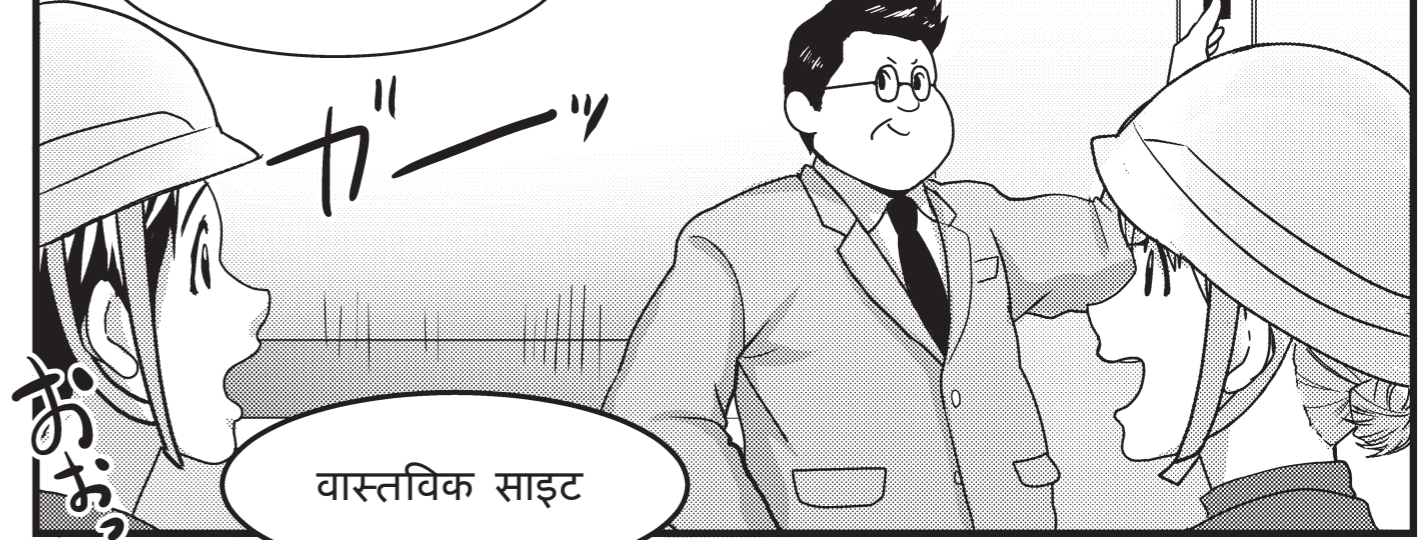
खुड्किलो नदेखी खुट्टा
अल्झिएको केस पनि छ।



त्यस्तो पो...

カキッ...

त्यसो भए,

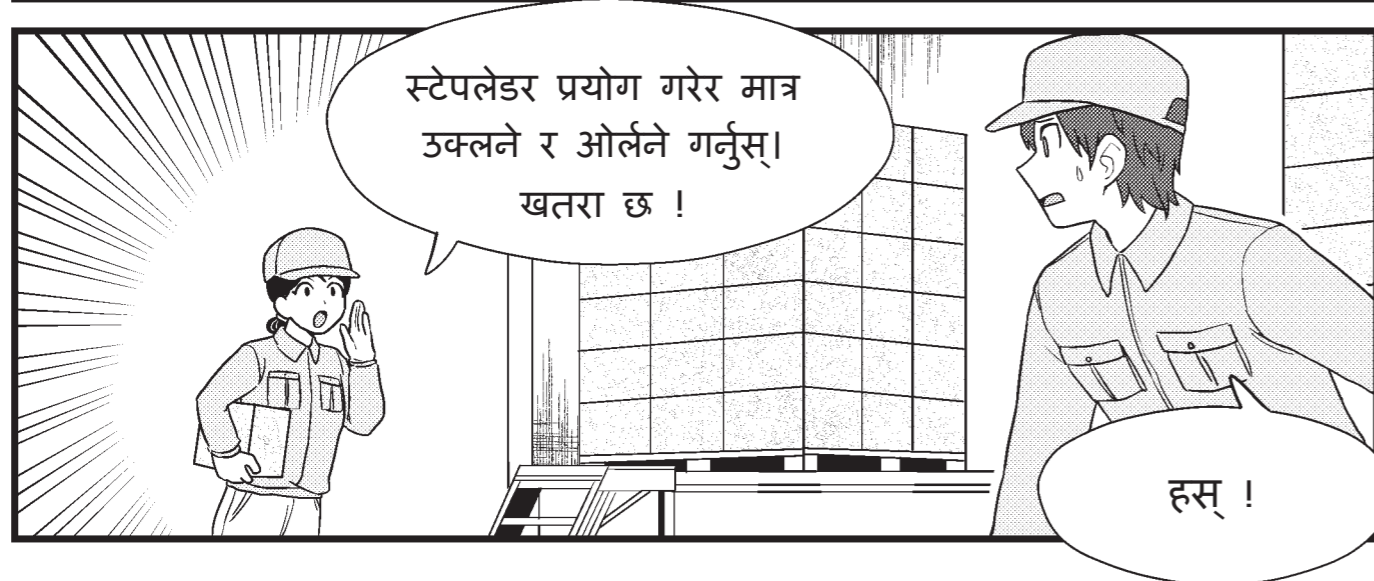
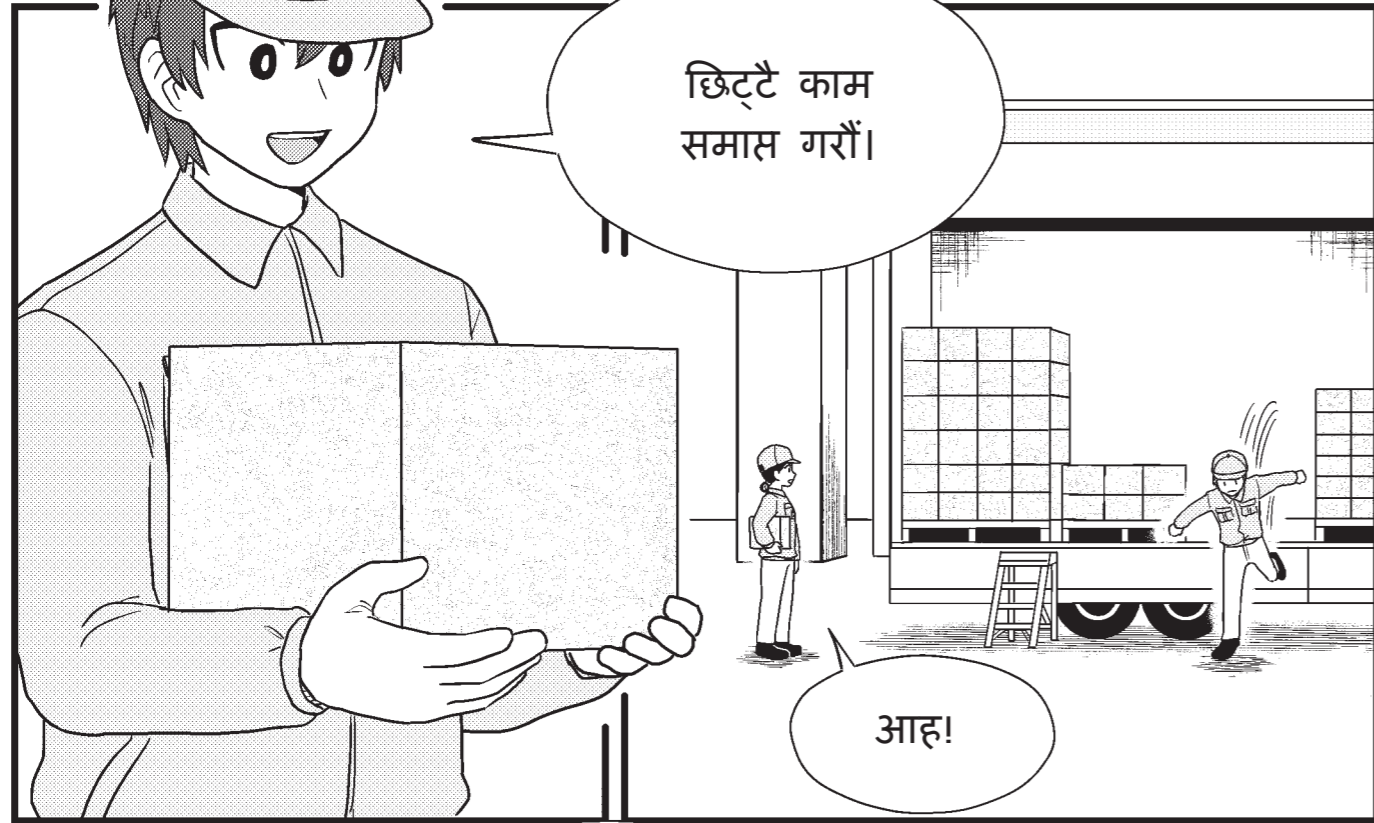
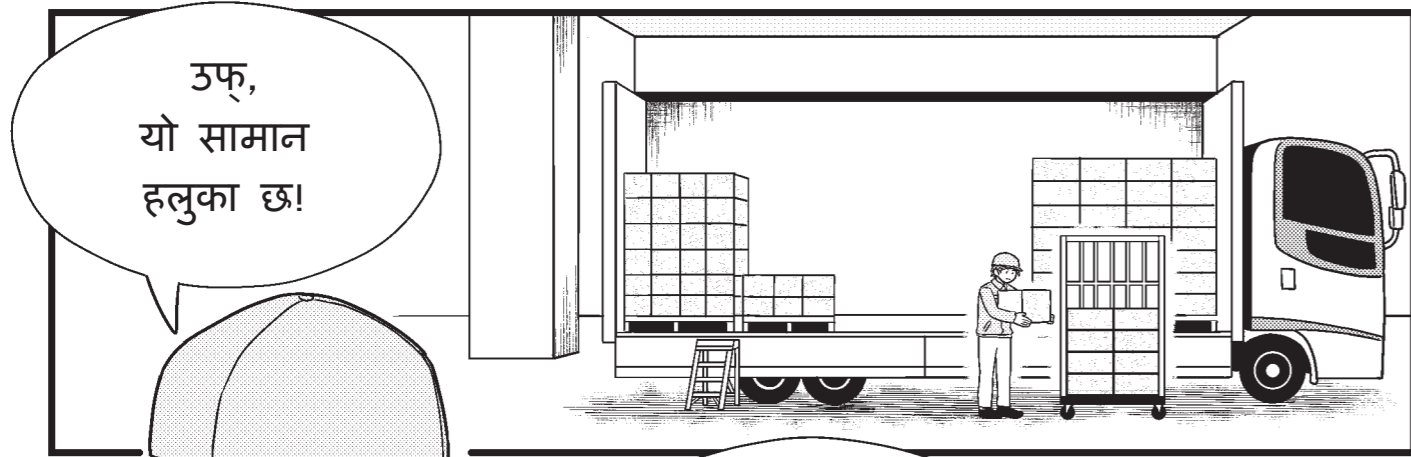


वास्तविक साइट

हेरौं !

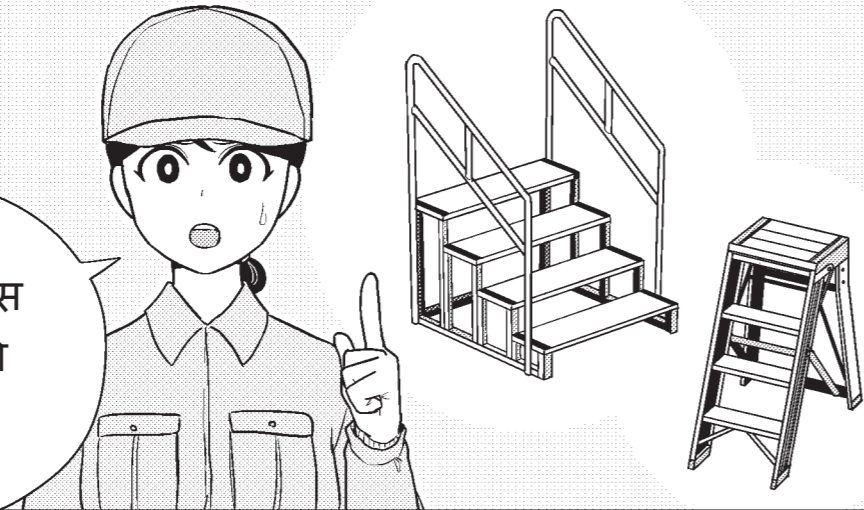


केस १



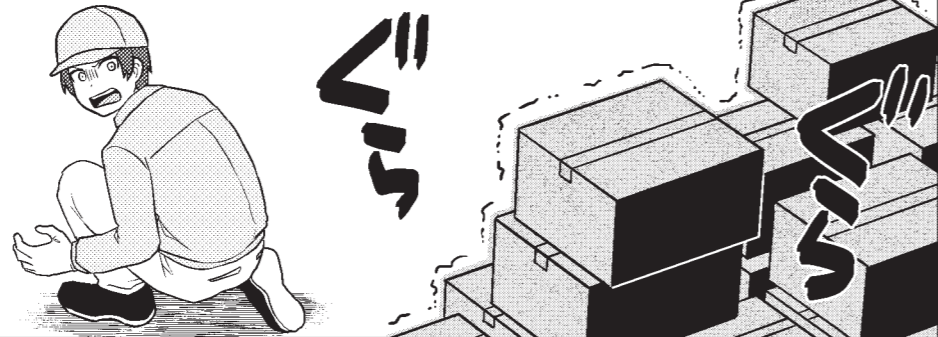
लोडिंग प्लेटफर्मबाट
कहिले पनि
हाम नफाल्नुहोस्

स्टेपलेडर क्रयास
रोक्नको लागि
हो।



माफ गर्नुहोस् ...

हाह !!



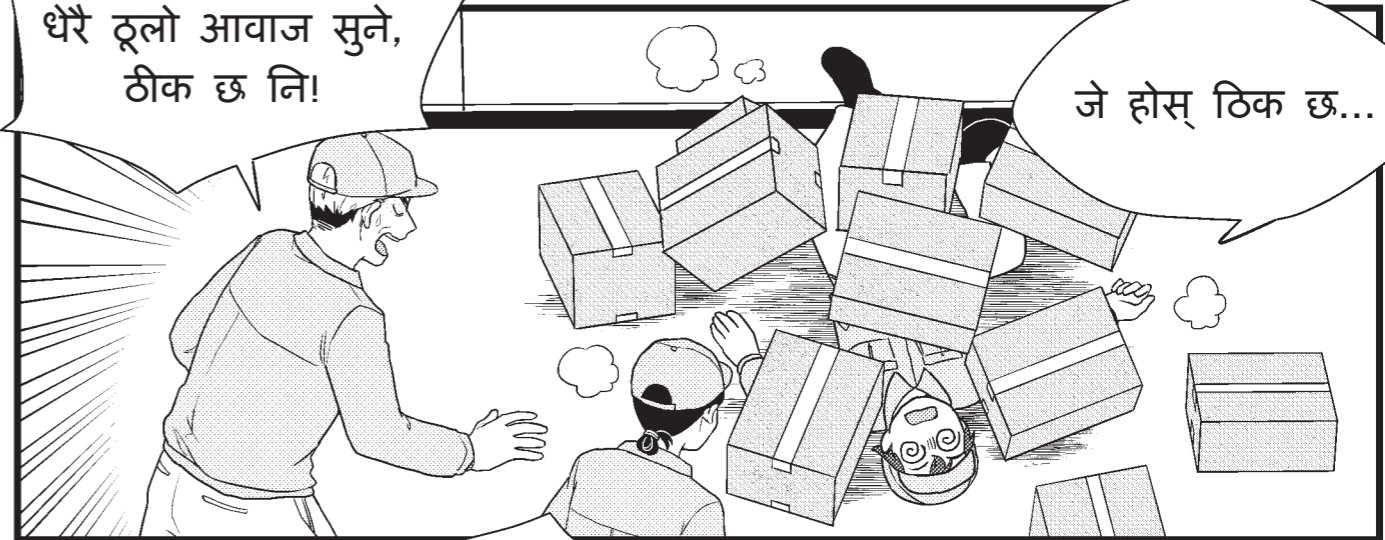
ओहो ओहो!

भत्किन्छ !!



धेरै ठूलो आवाज सुने,
ठीक छ नि!

जे होस् ठिक छ...



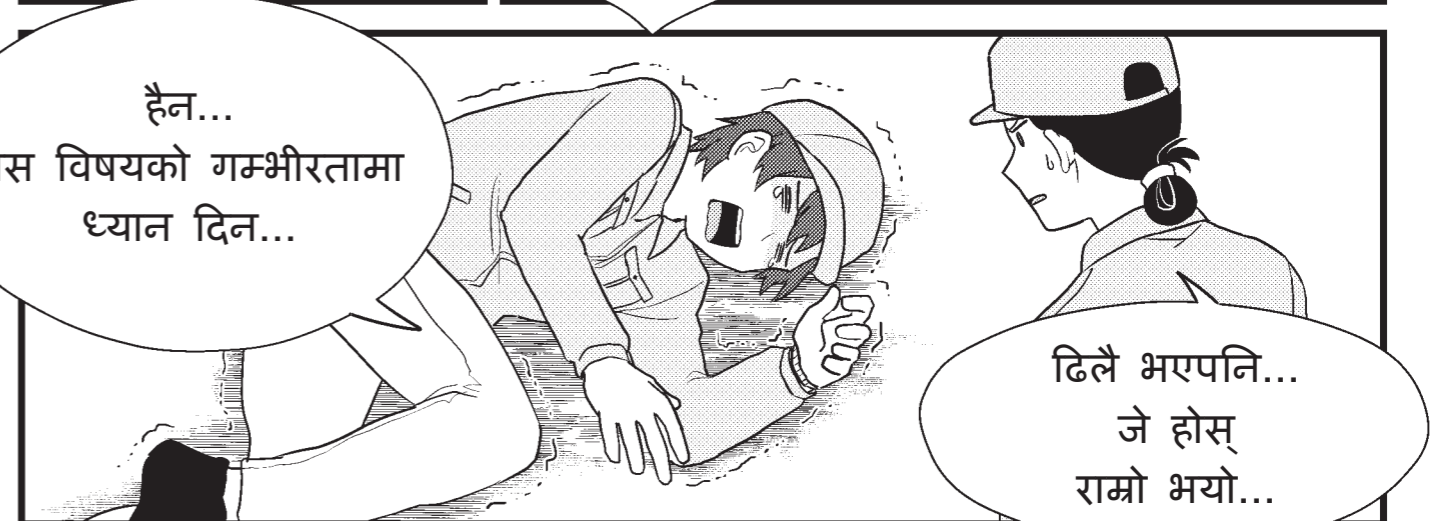
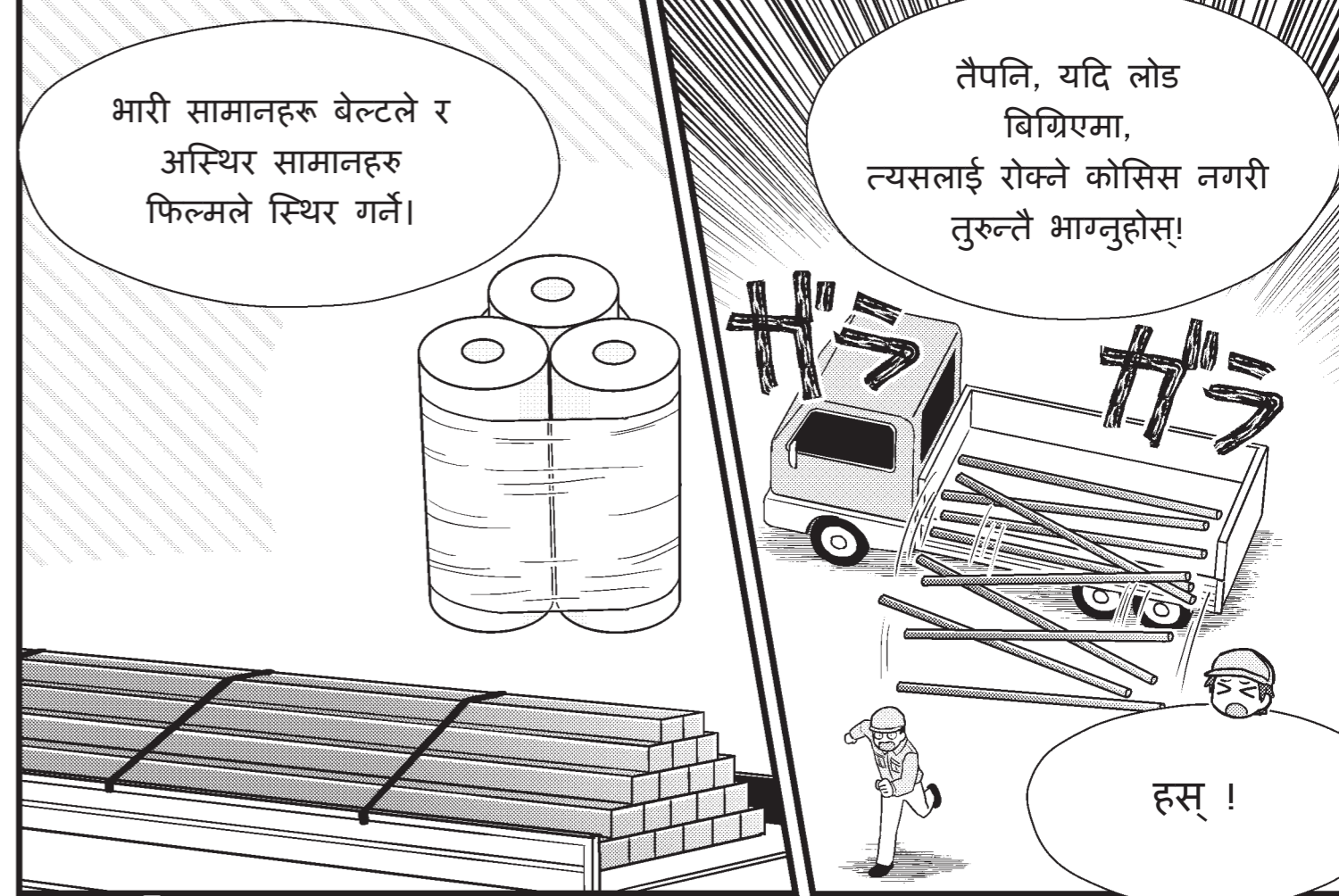
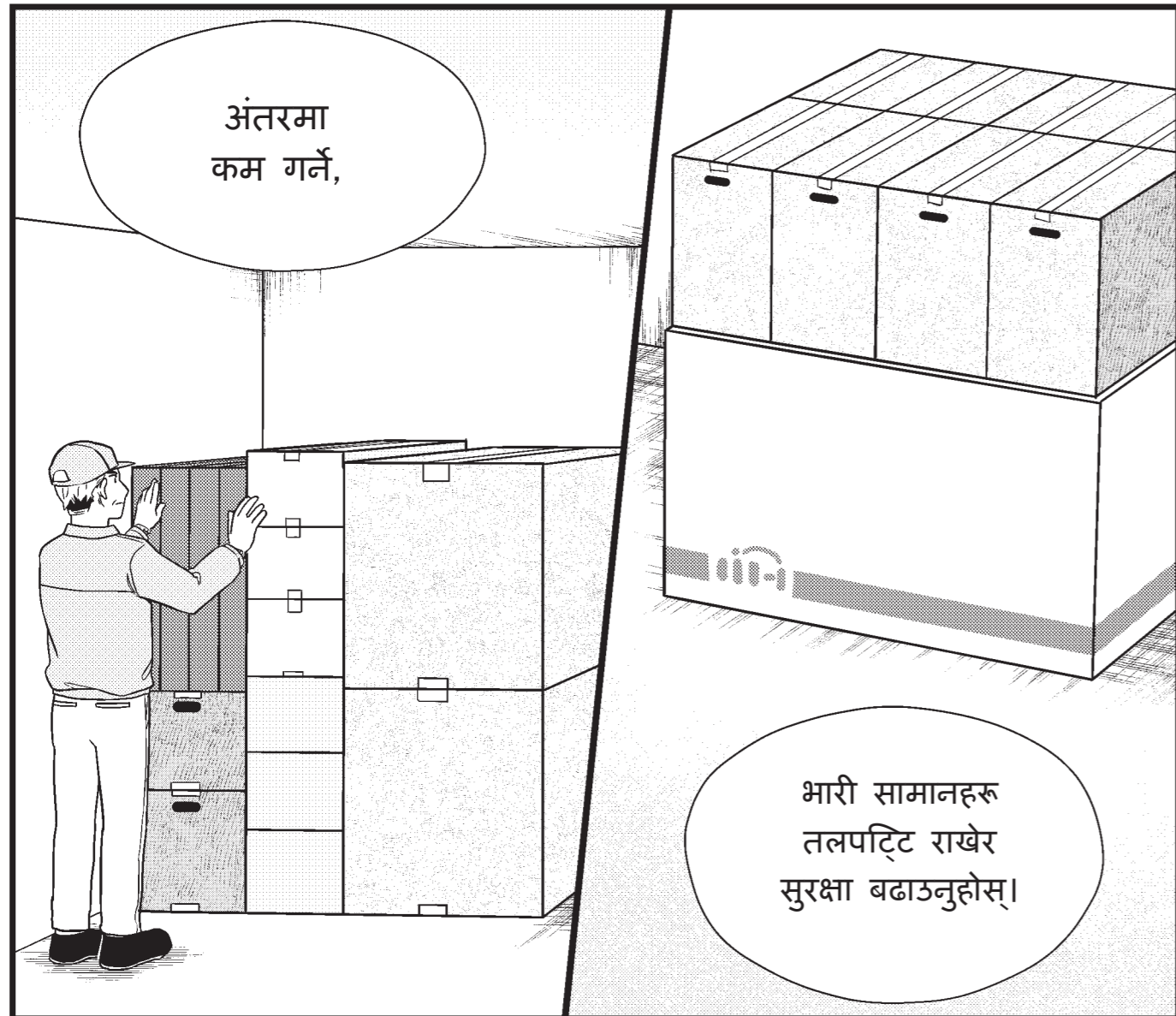
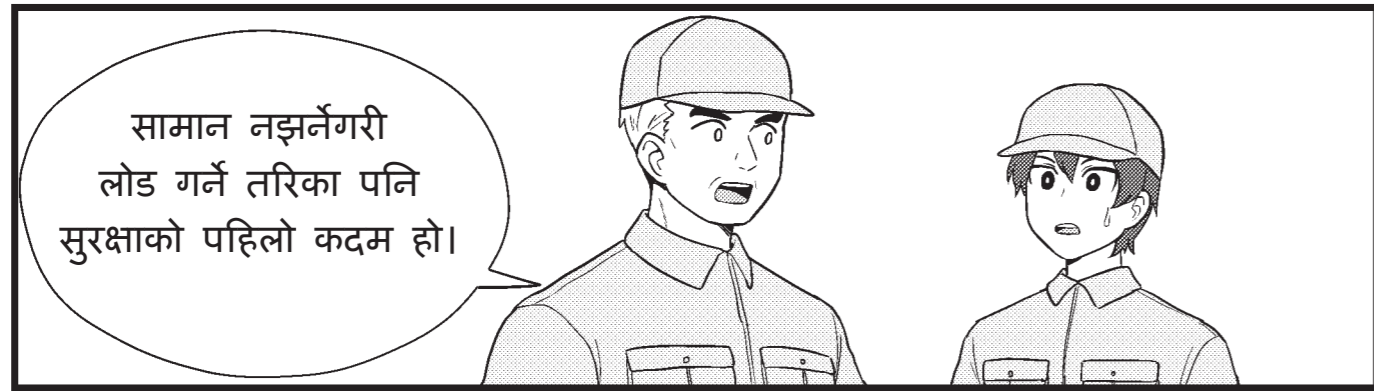
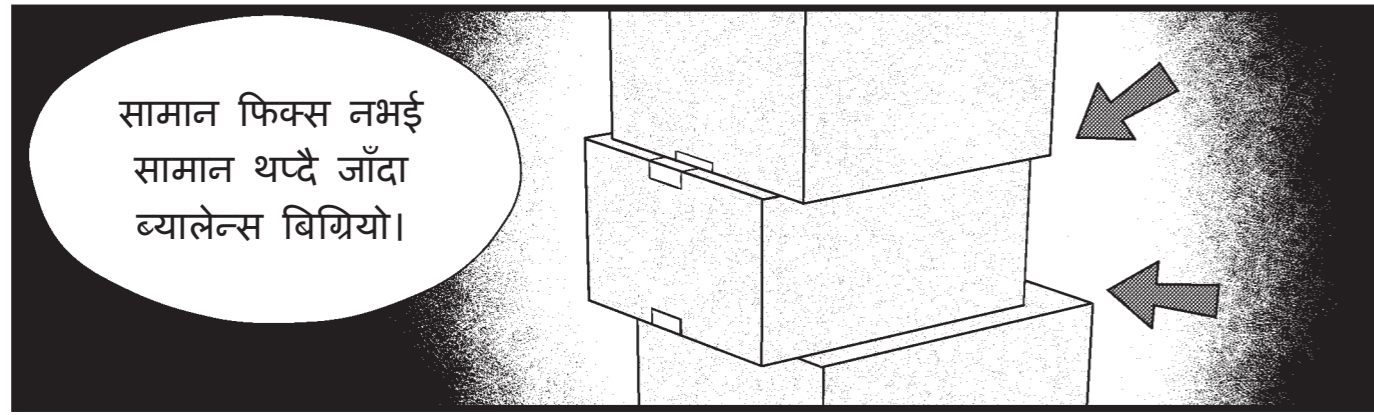
यदि
भारी सामान वा फलामको
सामग्री भएमा
गम्भीर चोट हुन सक्थ्यो!

खासगरी
सामान झर्नुको कारण
सामानको लोडिङ खराब
भएर थियो।



हो...

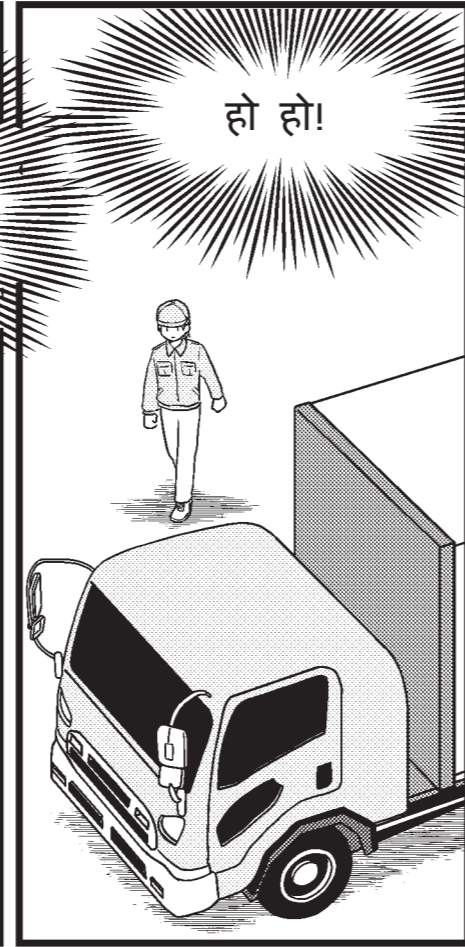
ए !
लोडिङ गर्ने तरिका !?



केस २



मलाई जिम्मा दिने काम
बढिरहेको छ,
सिनिएरहरुलाई अझै
धेरै मद्दत गर्न चाहन्छु...!



हो हो!



आज, सामान
धेरै छ जस्तो छ!
सहयोग गर्छु!



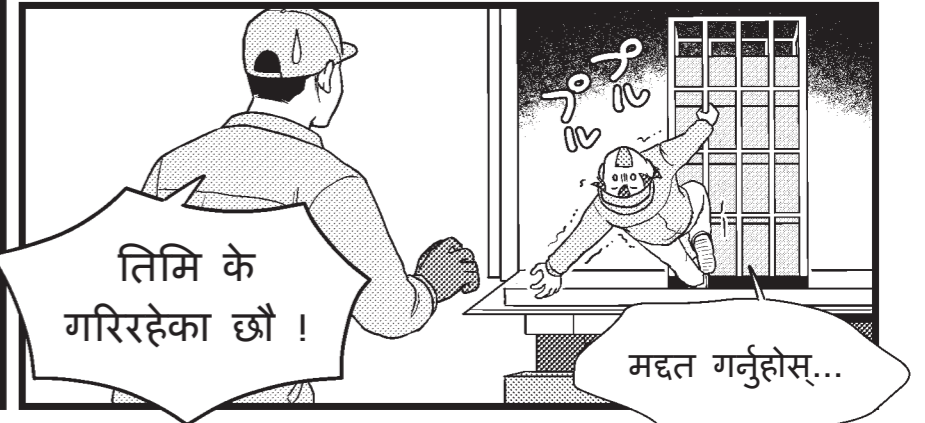
ट्रकको सामान
म अपलोड लोडिंग
प्लेटफर्ममा सामान
अनलोड गर्दा खुट्टा
चिप्लिएर लड्नु



नहिचकिचाईकन,
कामको जिम्मा
दिनुहोस्।

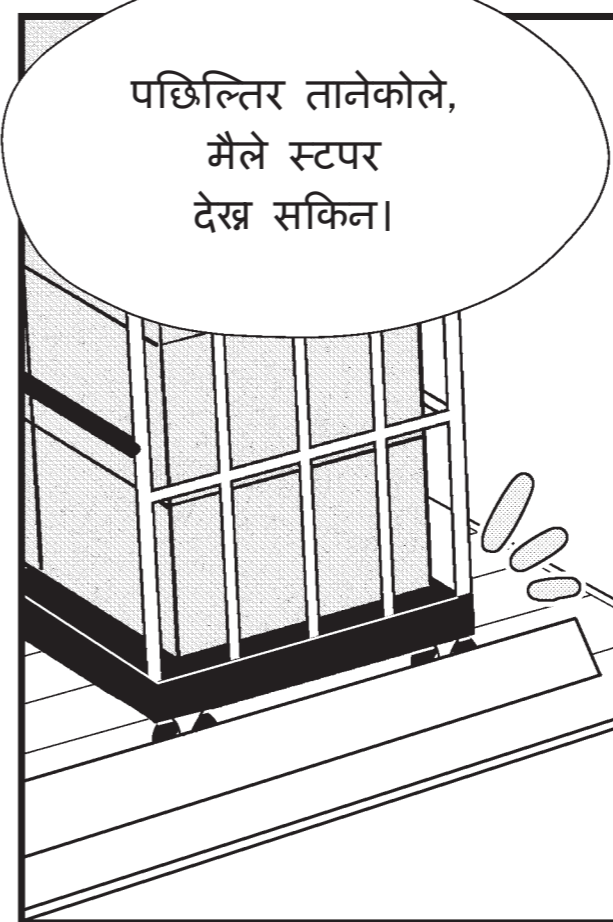


यसलाई त्यतिकै
तान्नुहोस्...



तिमि के
गरिरहेका छौ !

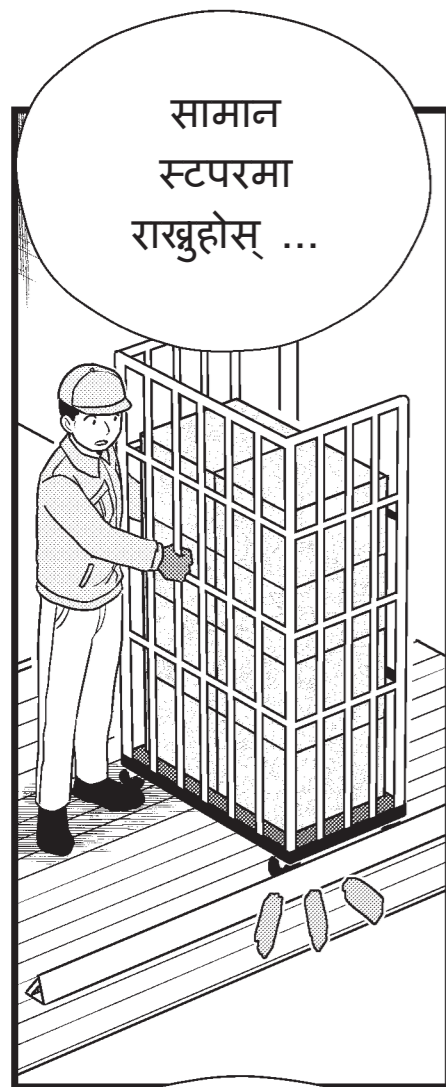
मद्दत गर्नुहोस्...



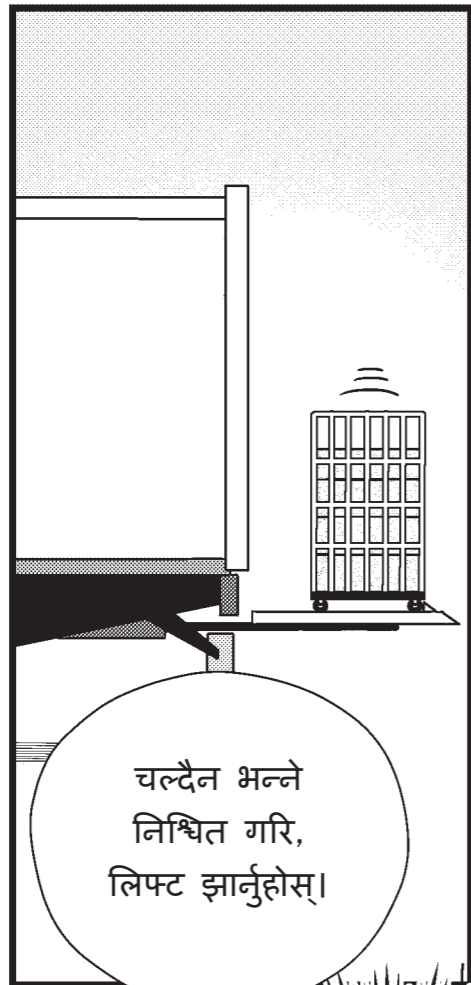
पछिल्लिर तानेकोले,
मैले स्टपर
देख्न सकिन।



टेलगेट लिफ्टरमा
जानका लागि,
स्टपर राखेको कुरा
राम्रो सँग निश्चित गरि,
अगाडि देखिने अवस्थामा
वरपर हेरेर थिच्नुहोस्।



सामान
स्टपरमा
राखुहोस् ...



चल्दैन् भन्ने
निश्चित गरि,
लिफ्ट झार्नुहोस्।



र यो
यातायात कर्मचारीलाई
हस्तान्तरण गर्ने।



यहाँ सम्म
डाइभरको
काम

के रोल बक्स
प्यालेटलाई
गोदाम सम्म
ल्याइदिन सक्नुहुन्छ?

हस् !



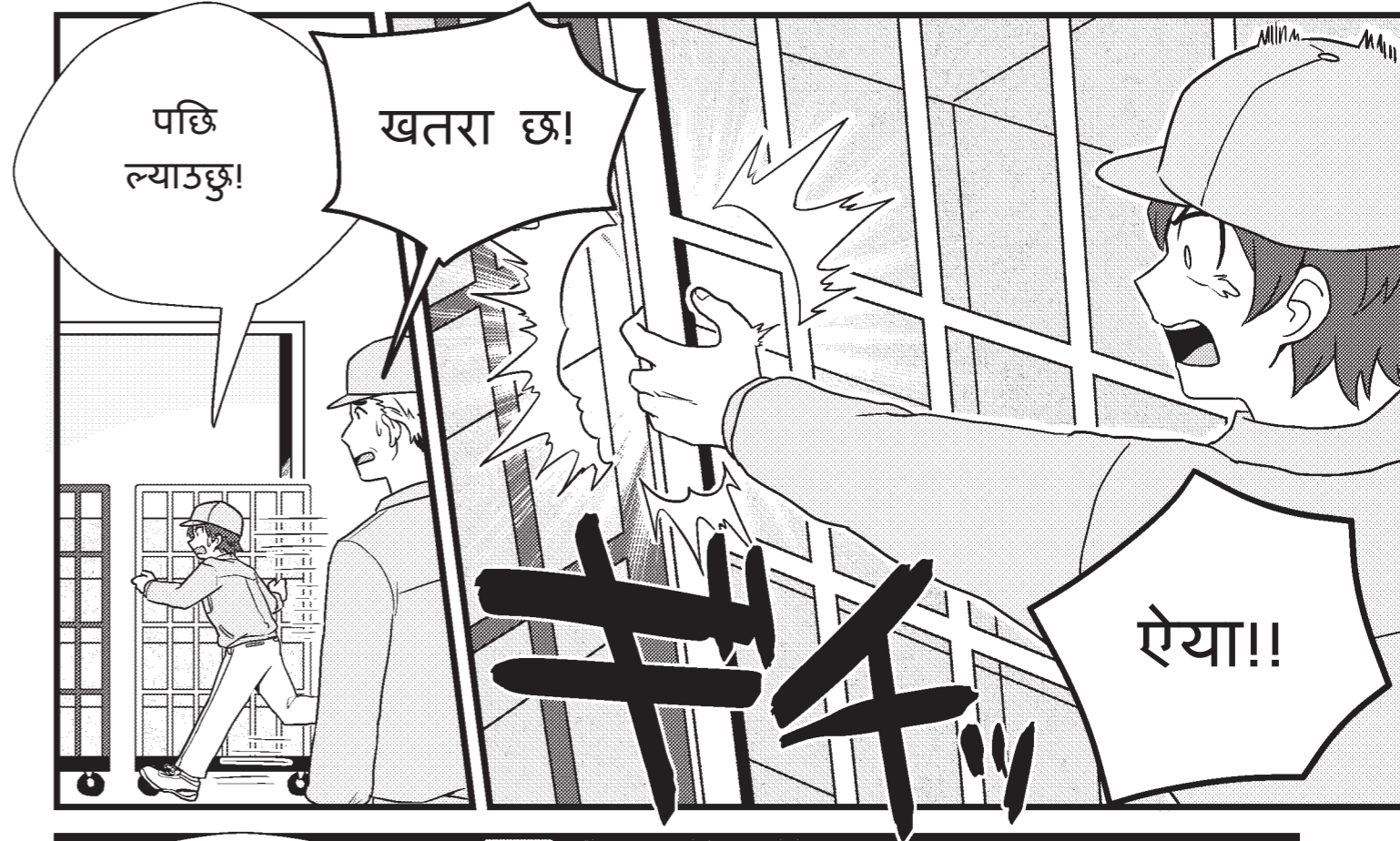
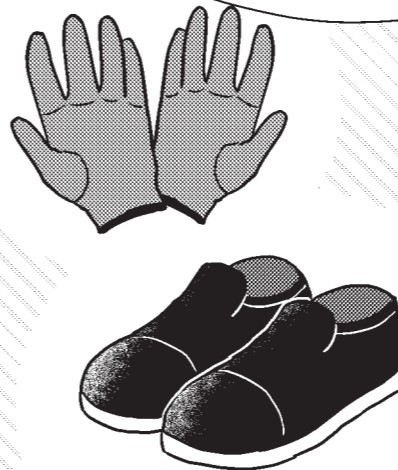
अब देखि
सक्दो गर्नेछु !



एकैछिन् प्रतिक्षा
गर्नुहोस्।



काममा लगाउने पन्जा
लगाएको छैन,
सुरक्षित जुता पनि
लगाएको छैन हैनर!



पछि
ल्याउछु!

खतरा छ!

ऐया!!



भन्दै थिएँ...

सामान भारी भएर,
म गति रोक्न
सक्दिन...



काममा लगाउने पन्जा
लगाएको भएमा
हात सुरक्षित राख्न
सकिन्थ्यो।



साथै, नचिप्लिने गरि
बनाएकोले गर्दा
चलाउन पनि सजिलो छ।



यसलाई,
रोल बक्स
प्यालेट राम्रोसँग
सञ्चालन गर्नु
महत्वपूर्ण छ।



सबै भन्दा पहिले
बडिको निरीक्षण!

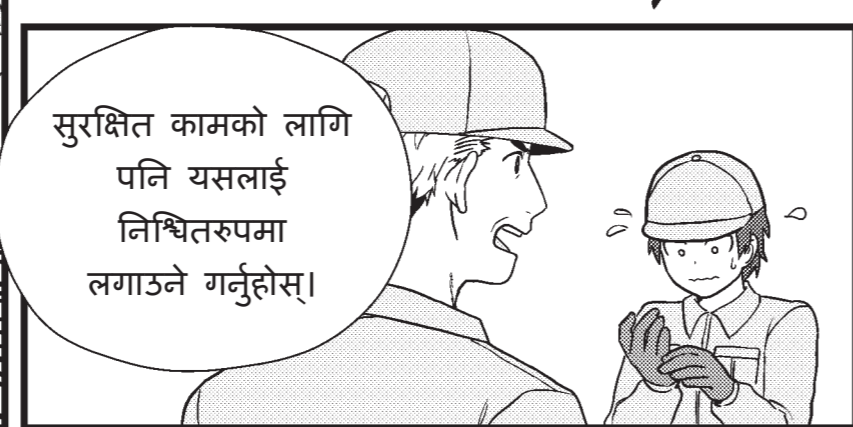
क्यास्टरको
चाल राम्रो छ!



सुरक्षा जुताले
क्यास्टर आदिबाट
औंलाहरुको रक्षा
गर्छ,



जुताको तलवा नचिप्लिने
खालको भएकोले,
राम्रोसँग भुइँमा
कुल्चन सकिन्छ।



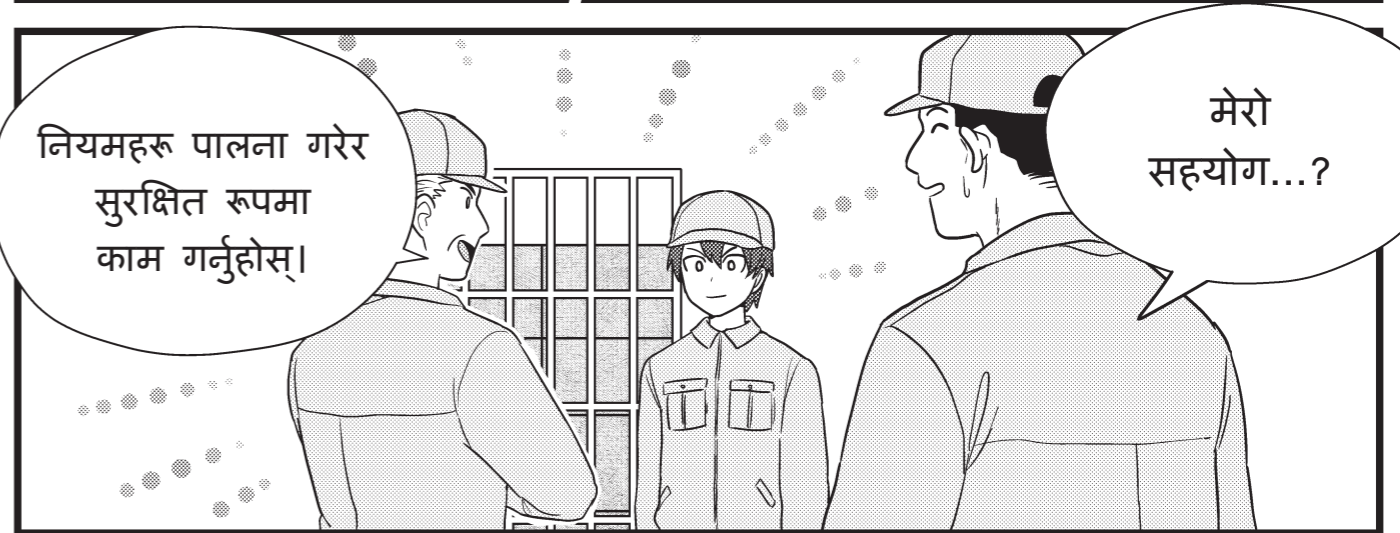
सुरक्षित कामको लागि
पनि यसलाई
निश्चितरूपमा
लगाउने गर्नुहोस्।



दुबै हातले
निश्चित रूपमा
सञ्चालन गर्नुहोस्!



अगाडि चलाउँदा वा रोक्दा
घुँडा राम्ररी मोड्नुहोस्!
यो बेलामा, अगाडि दिशामा
फ्रेम होल्ड नगर्नुहोस्!!



नियमहरु पालना गरेर
सुरक्षित रूपमा
काम गर्नुहोस्।

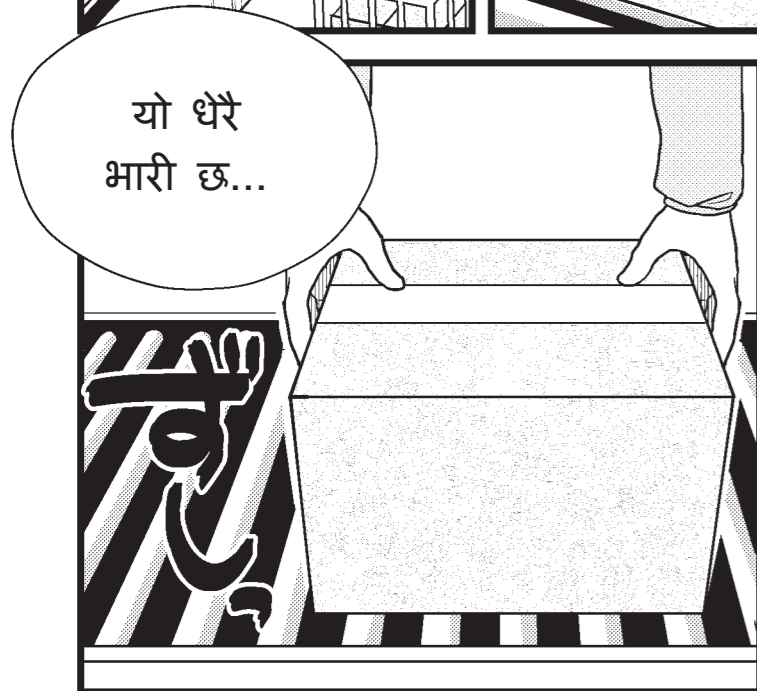
मेरो
सहयोग...?

केस ३



यो सामान कहाँ बोक्दा हुन्छ?

प्रत्येक पठाउने गन्तव्य अनुसार प्यालेटमा यसलाई बदल्नुहोस्।

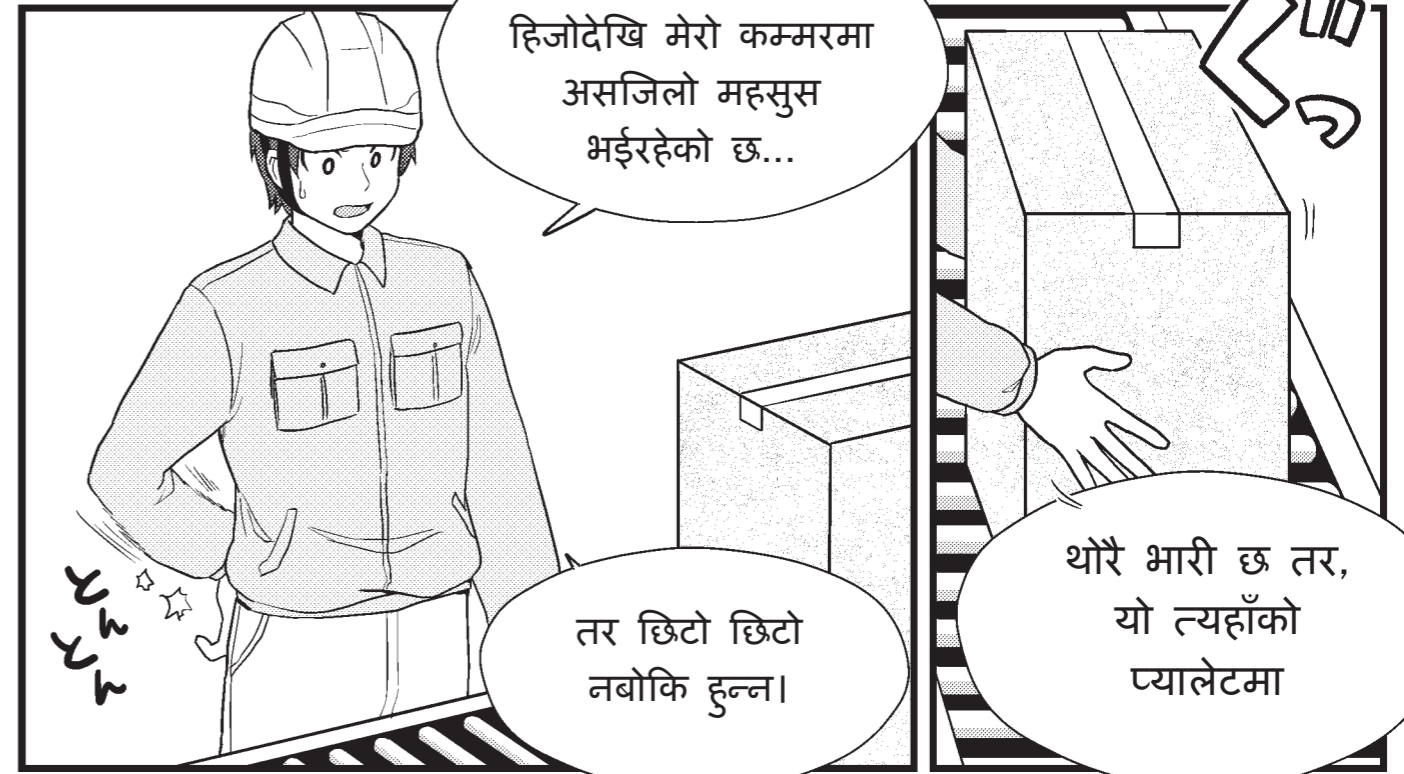


यो धेरै भारी छ...



यो टूली हो...

गारा गारा



हम्म, हिजोदेखि मेरो कम्मरमा असजिलो महसुस भईरहेको छ...

तर छिटो छिटो नबोकि हुन्न।

थोरै भारी छ तर, यो त्यहाँको प्यालेटमा



मेरो, कम्मर दुख्यो...



के भयो ? यो स्थिर छ...

केही पनि होईन!

यदि, यति मात्र हो भने काम गर्न सकिन्छ!

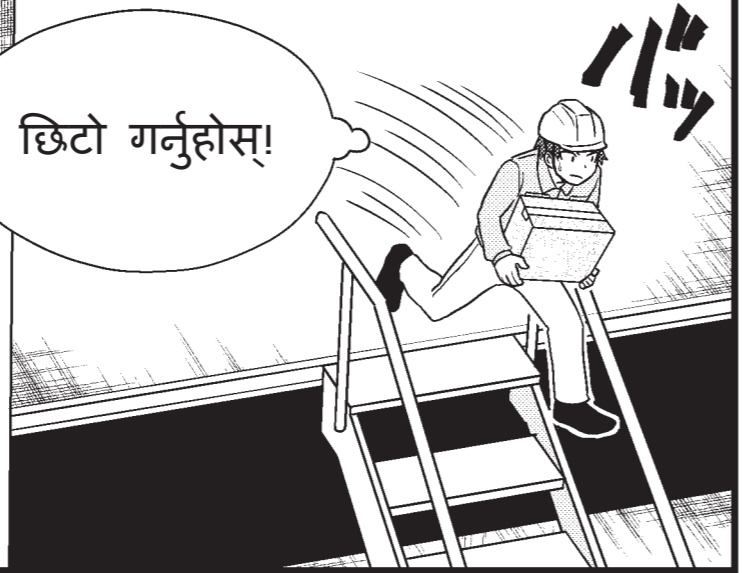
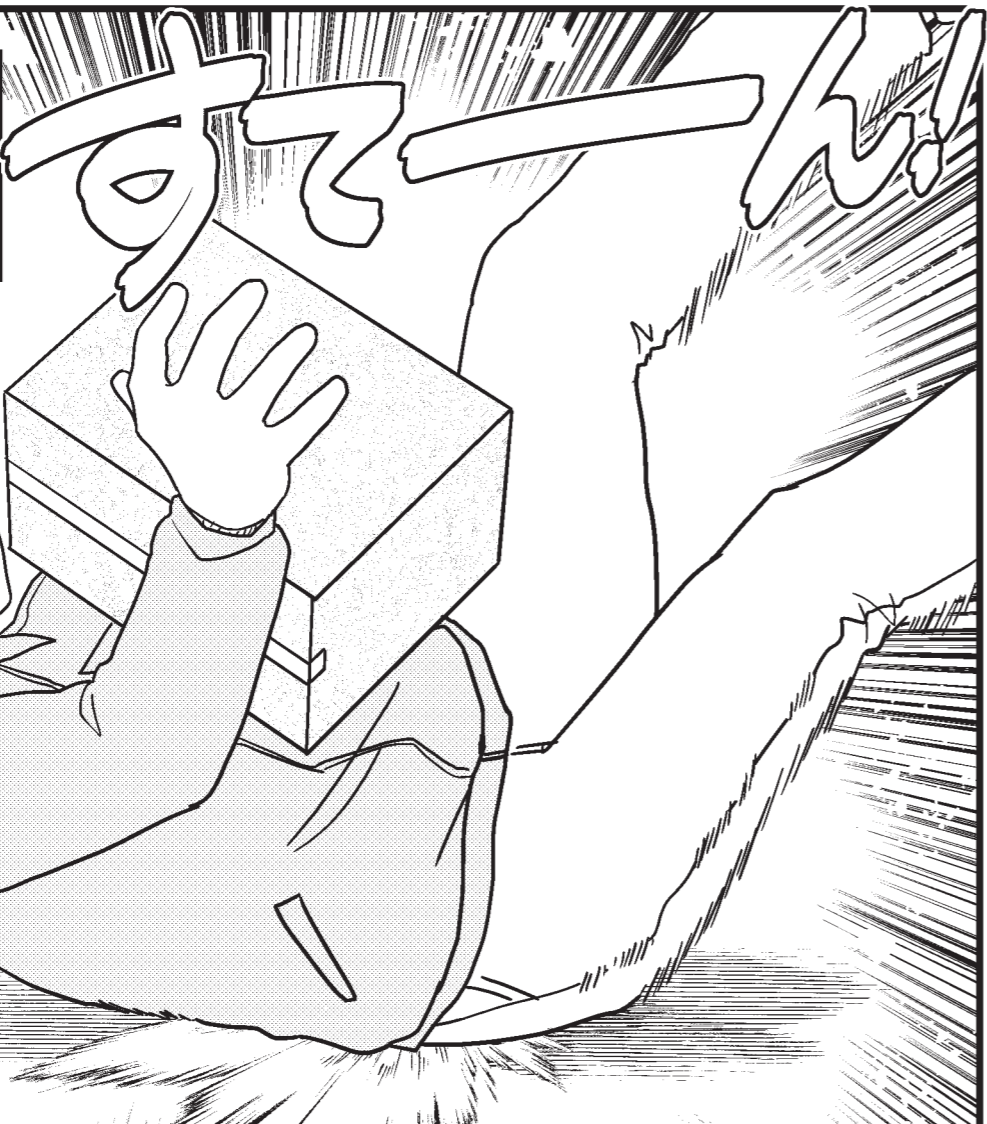
ट्रक... त्यो हो।

छिटो गर्नुहोस्!

यो सामान त्यहाँ रोकिराखेको ट्रकसम्म बोक्नुहोस्।

बुरो

ऐया!!



के भयो? उभिन सक्दछ!?

के को आबाज!

भुईँ भिजेको रहेछ चिप्लियो...



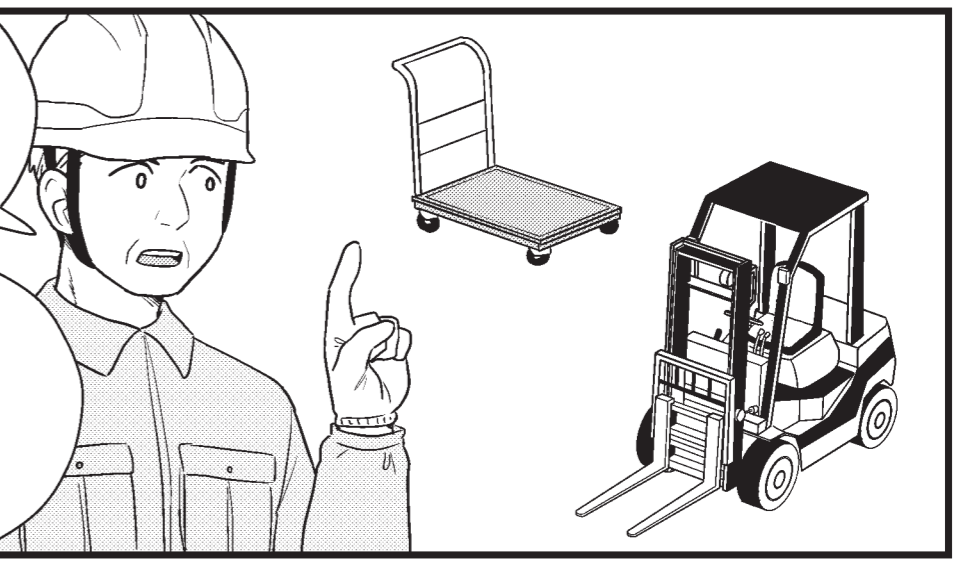
डाक्टरको अफिस



कम्मर स्वाइप... केहि समय को लागि शान्त रहनुहोस्।

यसपालिको जस्तो दुर्घटना हुन नदिन

सबै भन्दा पहिले, भारी सामान बोक्न ट्रली वा फोर्कलिफ्ट प्रयोग गर्नुहोस्।



कार्यस्थलमा हुने
ढाड दुख्न रोकथाम गर्ने उपायहरूको
निर्देशन अनुसार पुरुषको अवस्थामा
शरीरको वजनको ४०% भन्दा
बढी भारी बल लगाएर नबोक्नुहोस्।



४० को पुरुष
६५ किलोग्राम

महिलाको अवस्थामा
शरीरको वजनको २४% भन्दा
बढी भारी सामान बल लगाएर बोक्न
नमिल्ने नियम छ।



४० को महिला
५५ किलोग्राम

सामान्यता
स्ट्रच गर्नु पनि
प्रभावकारि हुन्छ।



त्यस्तै गोदामभित्रको
कामका नियमहरू पनि
पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।



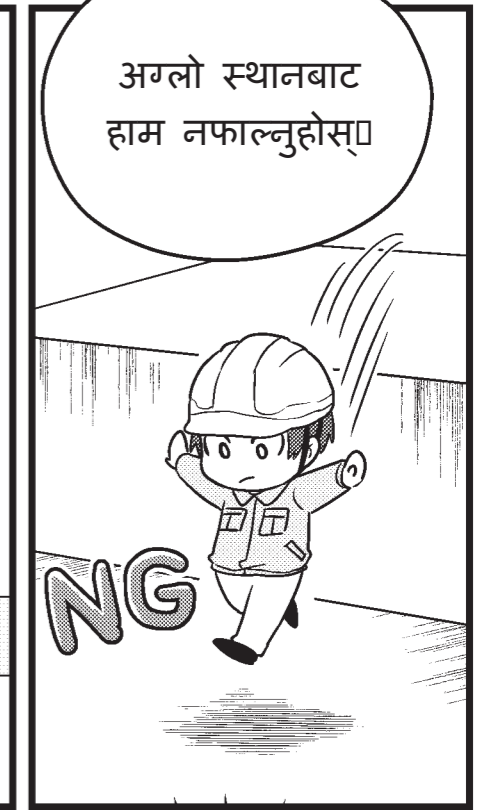
गोदामभित्र
दौडनुहुँदैन।



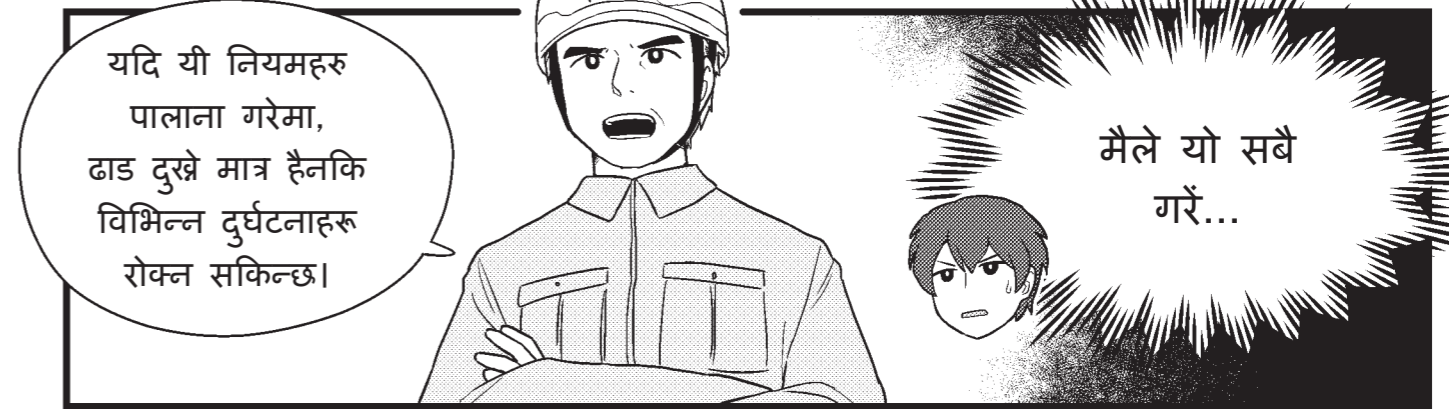
दुबै हातमा सामान
बोकेर सीढिबाट
तल माथि नगर्ने।



अग्लो स्थानबाट
हाम नफाल्नुहोस्।



यदि यी नियमहरू
पालना गरेमा,
ढाड दुख्ने मात्र हैनकि
विभिन्न दुर्घटनाहरू
रोक्न सकिन्छ।



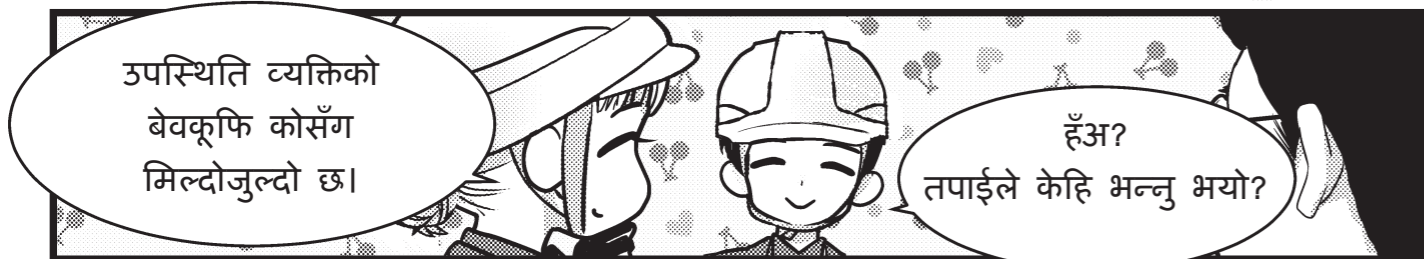
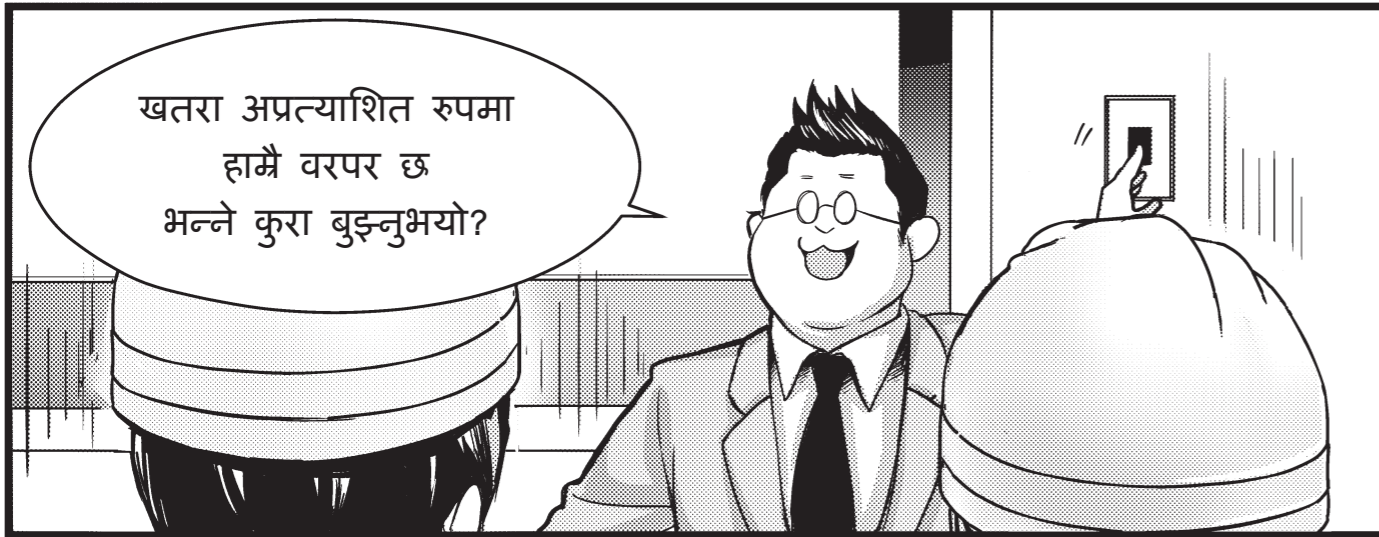
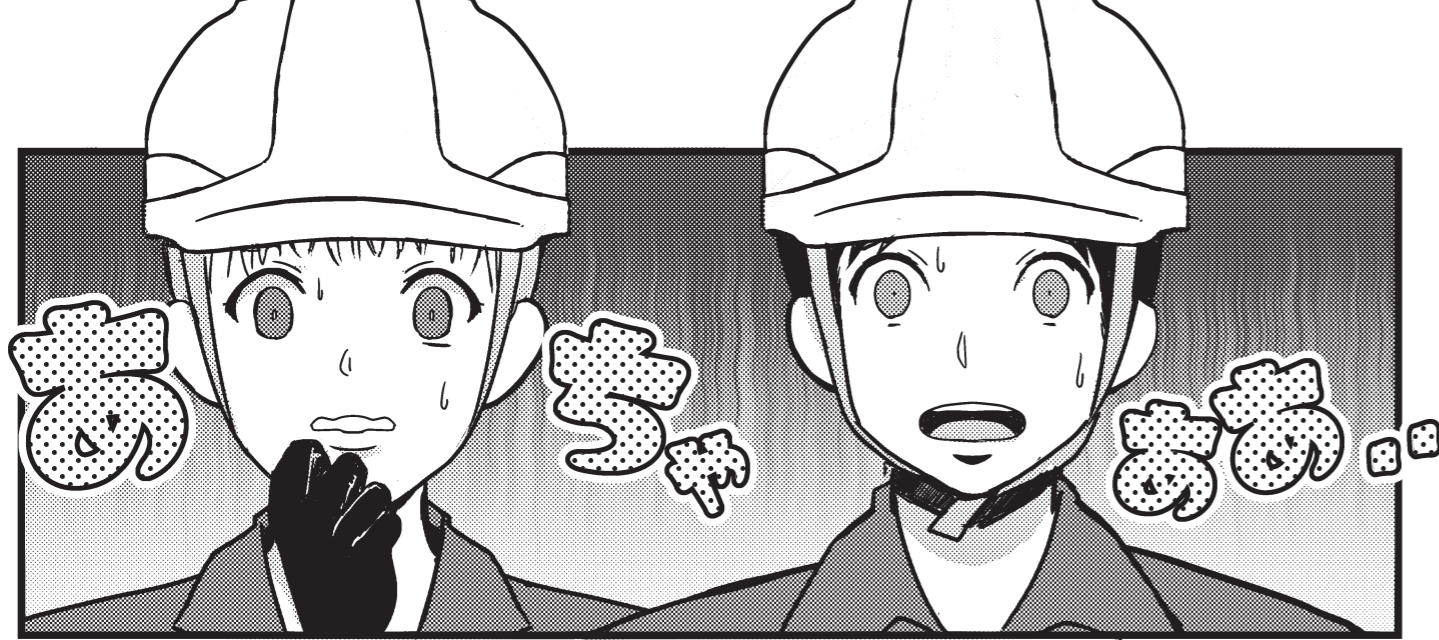
अझै पनि काम
गरिरहेको बेलामा,
शरीरमा कुनै असजिलो
महसुस भएमा,
तुरुन्त रिपोर्ट गर्नुहोस्।



यदि केही भईहाल्यो भने,
परिवार पनि दुःखी हुनेछन्।

म होसियार हुनेछु।





अवतरण गरेको कार्गो यातायात व्यवसायमा बिचार गर्न पर्ने पोइन्टहरू



1 ट्रकको लोडिंग प्लेटफर्ममा काम गर्दै



ट्रकको लोडिंग प्लेटफर्ममा तल माथि गर्दा,
स्टेपलेडरको लिफ्टिंग उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

2 रोल बाकस प्यालेटहरूको बीचमा च्यापिएर



रोल बाकस प्यालेटको प्रयोग गर्दा, सुरक्षात्मक
जुता वा काम गर्दा लगाउने पन्जा जस्ता उपकरण लगाउनुहोस्

3 ढाड दुख्नु



भारी सामान, बलजफति नगरि टुलि प्रयोग गरेर बोक्नुहोस्।
•विवरण[कमिकको साथ बुझ्नुहोस् स्वास्थ्य र सुरक्षा तथा
श्रम दुर्घटनाहरूको रोकथामका आधारभूतहरू कुराहरू
(साझा शिक्षण सामग्री)] सन्दर्भको लागि

4 गोदामभित्र लड्नु /खस्नु



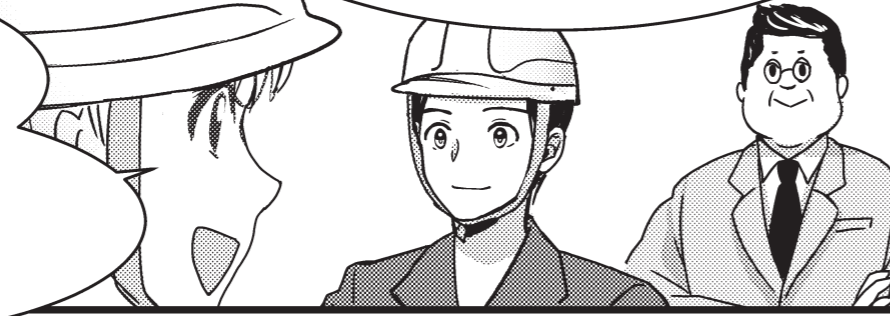
गोदामभित्र दौड्ने, अग्लो स्थानबाट
तल हाम नफाल्ने।

श्रम दुर्घटनाहरू,
अरूको समस्या मात्र नभई
जोकसैलाई पनि हुन सक्ने
समस्या हो।



नियम पालना गर्नु भनेको,
"शरीर", "परिवार" र
"जीवनयापन" लाई सुरक्षित गर्नु पनि हो,
भन्ने कुरा सम्झनु पर्यो।

यदि केही भएमा
हरेक दिन काममा,
सञ्चारको पनि धेरै
महत्त्व छ।



ठीक छ!
नियमहरू पालना गरेर,
हरेक दिन राम्रो काम गर्दछु!



अवतरण गरेको कार्गो
यातायात व्यवसाय

यस बारे सावधान रहौं! सुरक्षा र स्वास्थ्य को लागि संकेत!



1

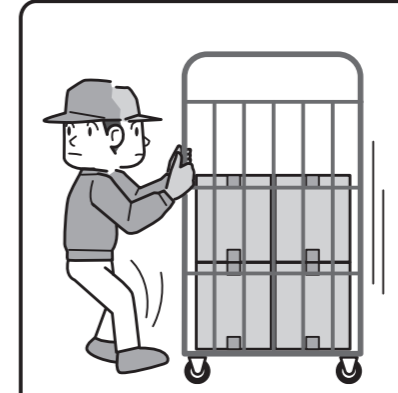
रोल बाकस प्यालेटको सही तरिकाले प्रयोग गर्ने तरिका
सन्दर्भ: स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय, श्रम स्वास्थ्य र
सुरक्षा अनुसन्धान संस्थान "रोल बाकस प्यालेट प्रयोग गर्दाको श्रम दुर्घटना रोकथाम पुस्तिका"

1 थिच्ने



सब भन्दा आधारभूत अपरेशन विधि। काम गर्न
सजिलो आसनमा संचालन गर्न सकिन्छ।

2 तान्ने



सानो ठाउँमा पनि नियन्त्रण गर्न सजिलो,
कामदार अगाडि दिशामा बढ्नको लागि,
तेस्रो पक्षहरूसँग सम्पर्कको जोखिम पनि कम हुन्छ।

3 छेउमा थिच्ने

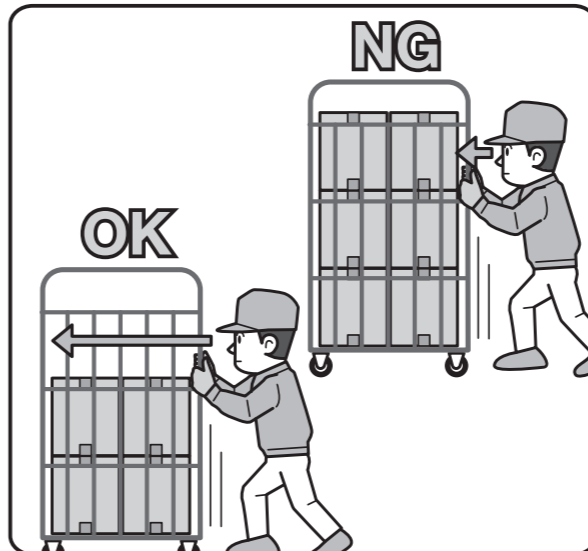


रोल बाकस प्यालेटको छेउमा
थिच्न सजिलो हुने भएकाले, अपरेशन गर्न पनि
सजिलो हुने भएकोले अगाडि पनि राम्रो हुन्छ।

तान्नु पहिलो कार्य, बीचबाट "तेस्रो थिच्ने" र "थिच्ने"संगै प्रयोग गरि दुवै हातले अपरेट गर्ने।

2

सामानको सही लोडिंग



कामदारको आँखाको लेबल भन्दा माथि लोड नगर्नुहोस्।

3

हीटस्ट्रोक



गोदामभित्र वा बाहिर हीटस्ट्रोक को बारेमा बिचार पुर्याउनुहोस्।
*विवरण [कमिकको साथ बुझ्नुहोस् स्वास्थ्य र सुरक्षा तथा श्रम
दुर्घटनाहरूको रोकथामका आधारभूतहरू कुराहरू
(साझा शिक्षण सामग्री)] सन्दर्भको लागि

कमिकको साथ बुङ्नुहोस्
अवतरण गरेको कार्गो यातायात व्यवसायको
सुरक्षा र स्वास्थ्य

मार्च २०२१ प्रकाशित

प्रकाशित:स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय

योजना: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

सहयोग:अवतरण गरेको कार्गो यातायात व्यवसाय र फोर्कलिफ्टको सम्बन्धि

सुरक्षा शिक्षा सामग्रीहरू सिर्जना गर्न काम

उत्पादन: Sideranch Inc.



यस कागजातको बारेमा सोधपुछको लागि
स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय श्रम मापदण्ड ब्यूरो
स्वास्थ्य र सुरक्षा विभाग सुरक्षा बिभाग