

まんがでわかる



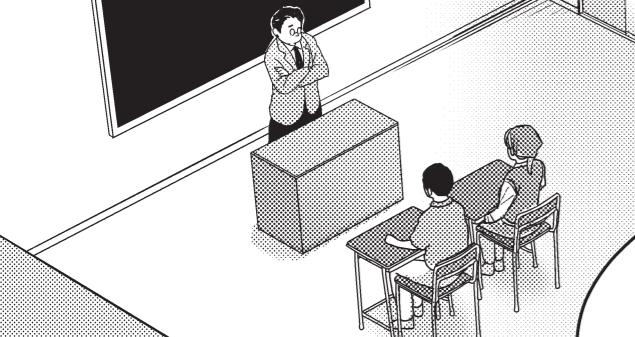
जापानी भाषा
नेपाली

小売業の安全衛生

कमिकको साथ बुझ्नुहोस्
खुद्रा व्यापारको स्वास्थ्य र सुरक्षा



यो अडियोभिजुअल सामग्री, सुपरमार्केट जस्ता खुद्रा व्यापारमा संलग्न व्यवसायिक प्रतिष्ठानहरूमा कामदारहरूको लागि सुरक्षा र स्वास्थ्यको आधारभूत कुराहरू सिक्ने उद्देश्यले तयार गरिएको सामग्री हो।



आज खुद्रा व्यापारको स्वास्थ्य र सुरक्षाको बारेमा सिकाौं!



हामीहरूले प्रत्येक दिन प्रयोग गर्ने सुपरमार्केट वा डिपार्टमेन्ट स्टोरहरू जस्ता परिचित अस्तित्व हो।

त्यही त!

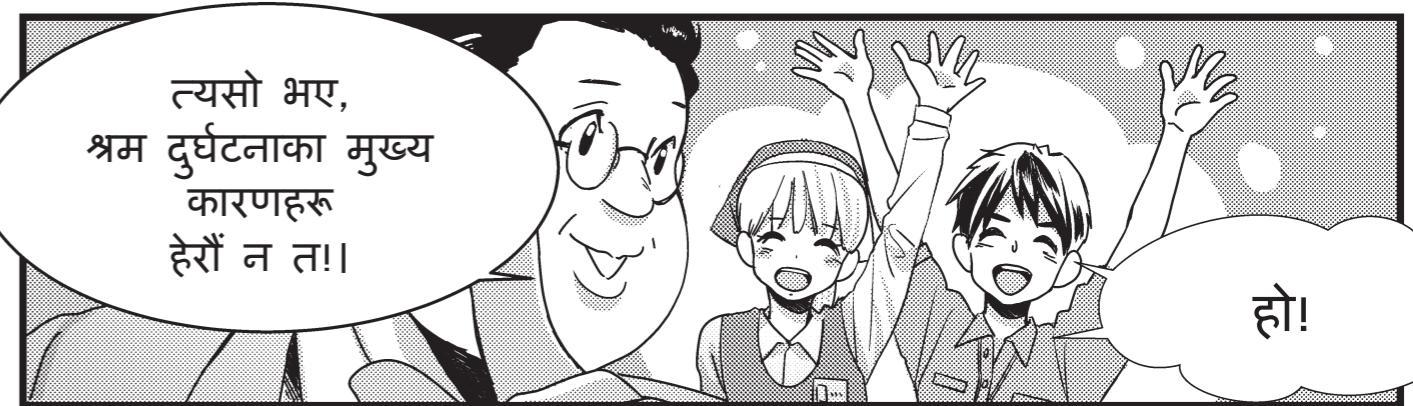
काम गर्ने भनेको स्टोरमा काम गर्ने व्यक्ति मात्र होइन।

पछाडिपट्टि काम गर्ने व्यक्तिहरू पनि छन्।

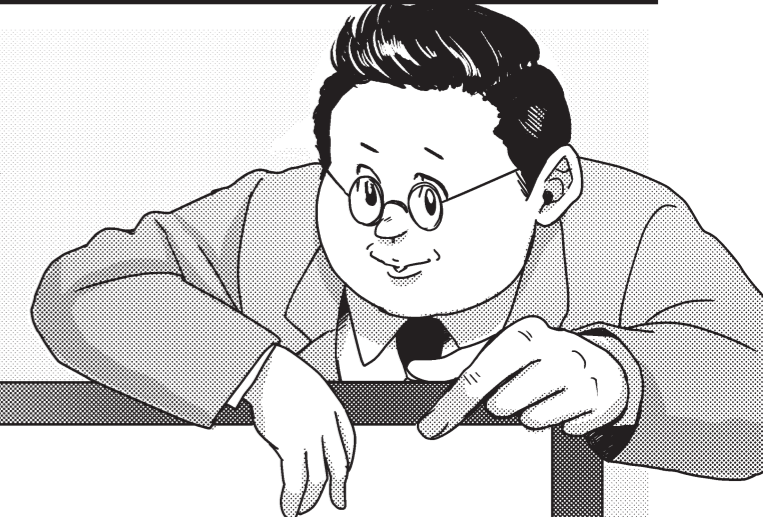


त्यसो भए, श्रम दुर्घटनाका मुख्य कारणहरू हेरौं न त!!

हो!



श्रम दुर्घटनाका मुख्य कारणहरू हेरौं।



श्रम दुर्घटनाका संख्या

१	लडेर	३६ %
२	कार्य प्रतिक्रिया/जबर्जस्ति कार्य	१३ %
३	क्रयाश/खसेर	११ %
४	सवारि दुर्घटना	११ %
५	काटेर/रगडिडिएर	७ %

सन्दर्भ : स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय(२०१८साल श्रम दुर्घटनाहरूको विश्लेषण / वाणिज्य (जसमध्ये खुद्रा व्यापार)(मे २०१९)

लडेर त्यहाँ धेरै छन्...





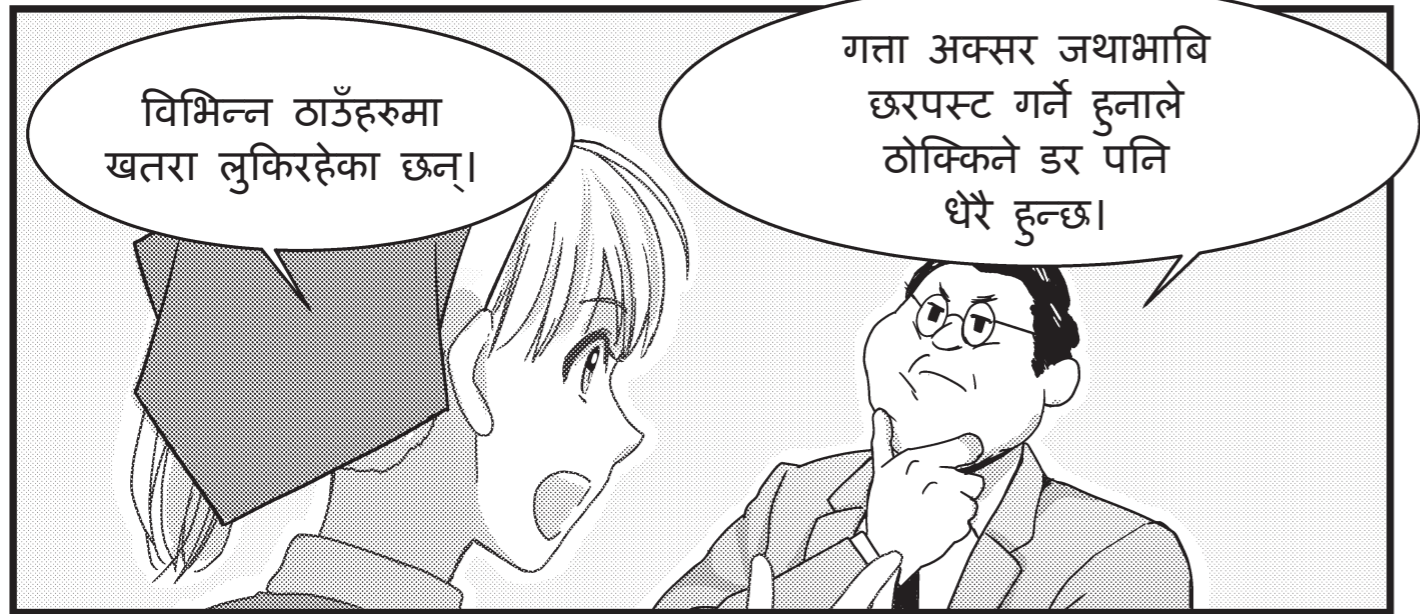
सही हो।

चिप्लिएर अल्झिएर लइने दुर्घटना अक्सर हुन्छन्।



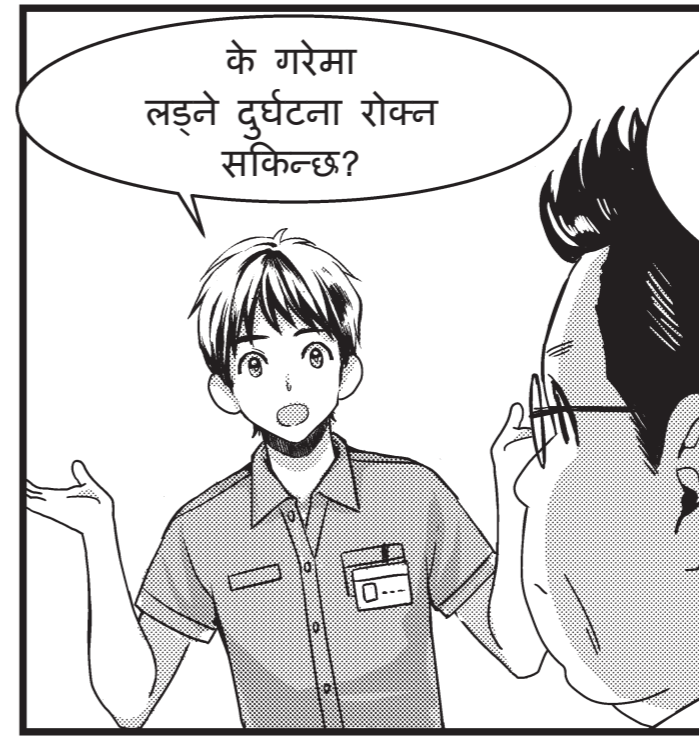
भान्साको भुइँ भिजेर चिप्लिन सक्ने हुनाले होशियार हुन जरुरी छ।

साथै, ट्राली वा कार बक्समा ठोक्किएर लडि चोट पटक पनि लाग्न सक्दछ।



विभिन्न ठाउँहरूमा खतरा लुकिरहेका छन्।

गता अक्सर जथाभाबि छरपस्ट गर्ने हुनाले ठोक्किएर डर पनि धेरै हुन्छ।



के गरेमा लइने दुर्घटना रोक्न सकिन्छ?



नचिप्लने जुता लगाई, नअल्झिने गरि आफ्नो वरिपरि सँधै व्यवस्थित राख्नु जरुरी छ।

- Seiri (संगठित) र
 - Seiton (व्यवस्थित)
 - Seiso (सफाई)
 - Seiketsu (सुग्घर)
- ↓
4S



हरेक चिजहरू व्यवस्थित र सफा राख्न दिक्क लाग्दो छ।

छोटकरीमा भन्दा, नलइने गरि होशियार भए हुन्छ?

हम्म?



आफु मात्र हैन कि, जो कोही पनि नलइने खालको कार्यस्थल बनाउनु जरुरि छ।

हो राम्रो छ!

हम्म...

अनि अरु धेरै भनेको
"कार्य प्रतिक्रिया/जबर्जस्ति कार्य"को
कारणले ढाड दुख्ने वा हात खुट्टा सुन्निने।
भारी सामान बोक्दा
दुर्घटना घट्न सक्दछ।



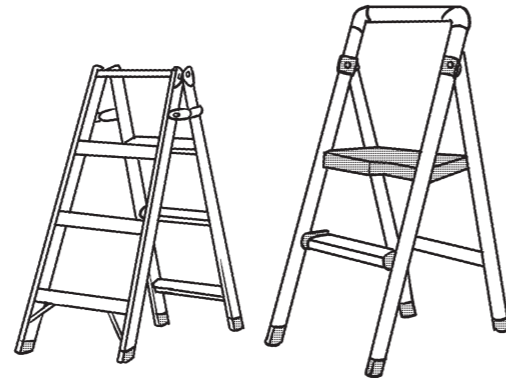
विशेष गरी, एक पटक कम्मर दुखेमा
पछि पनि दुखिरहने, बानि लाग्न सक्छ।

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



त्यसैले
चोट पटक नलाग्ने गरि
सावधान हुन जरुरी छ।

"क्र्यास/खसेर"
पसल भित्र सामानहरु निकाल्दा पनि
दुर्घटना हुन सक्दछ।



टेक्ने खुड्किलो वा स्टेपलेडरको सही
रूपमा प्रयोग गर्ने तरिका पनि
जान्नु आवश्यक छ।

के "काटेर/रगडिडिएर"पनि
धेरै छन्?



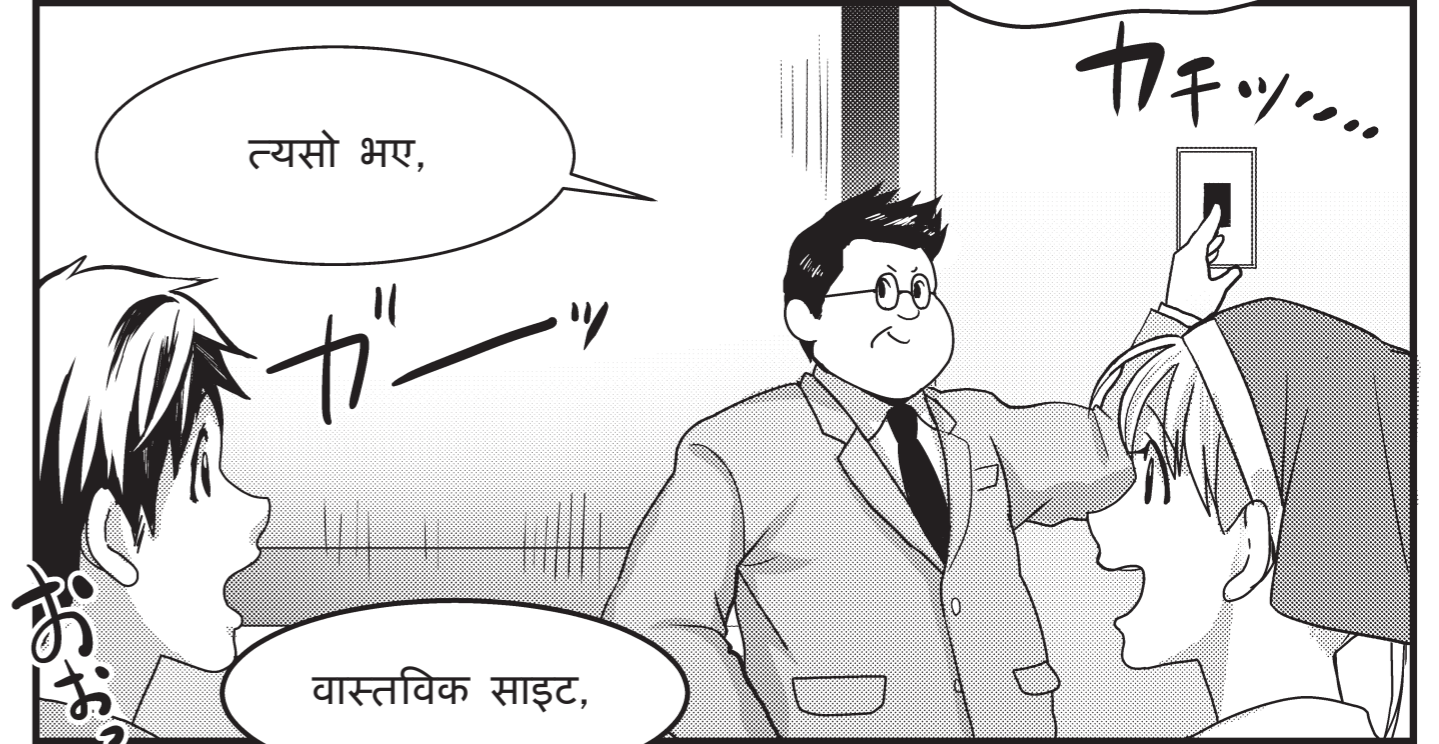
उदाहरण को लागि,
अनप्याक गर्दा

कटर चक्कु वा
गत्ताले हात काट्न पनि सक्ने हुनाले
ब्लेडको प्रयोग गर्दा
सावधानी अपनाउनुहोस्।



डराएँ...

त्यसो भए,



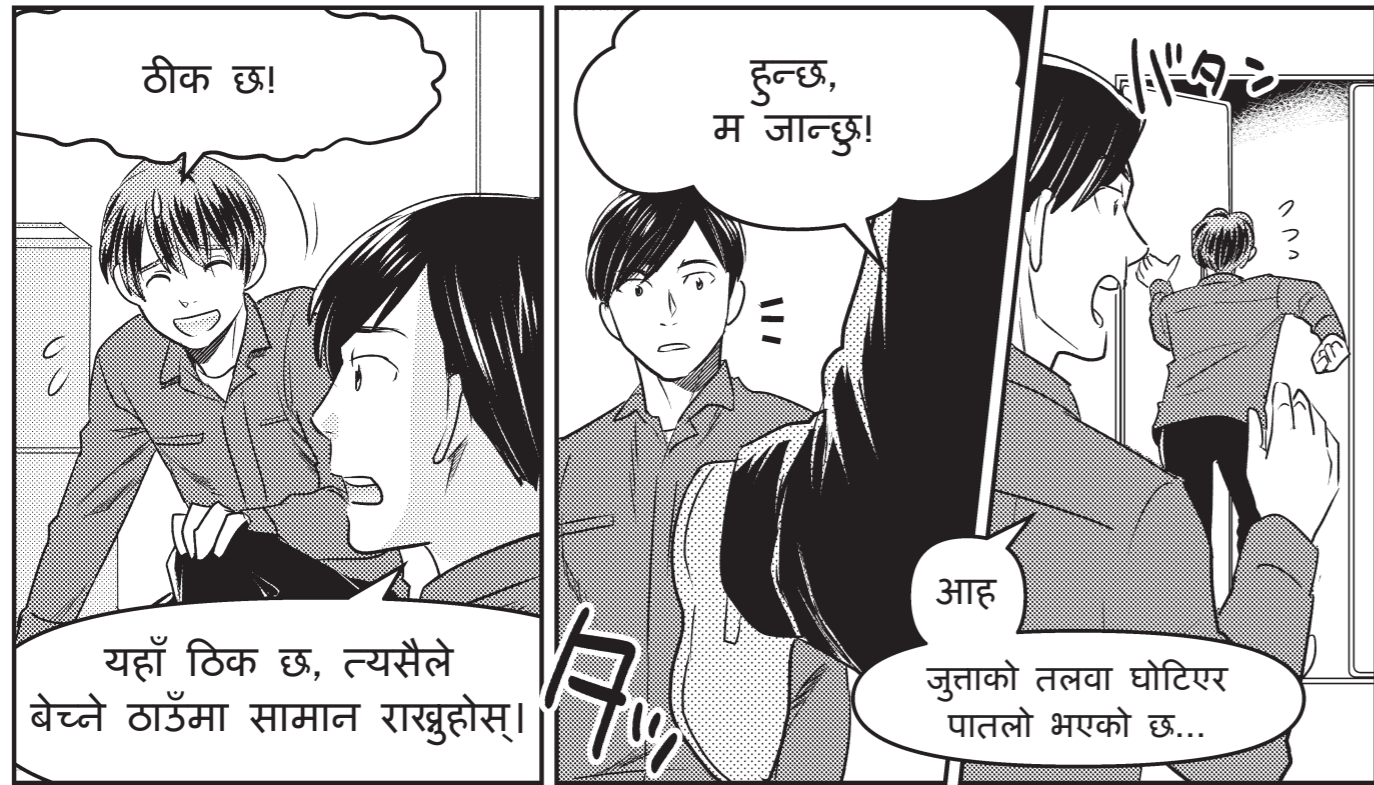
वास्तविक साइट,

हेरौं!

1

केस १





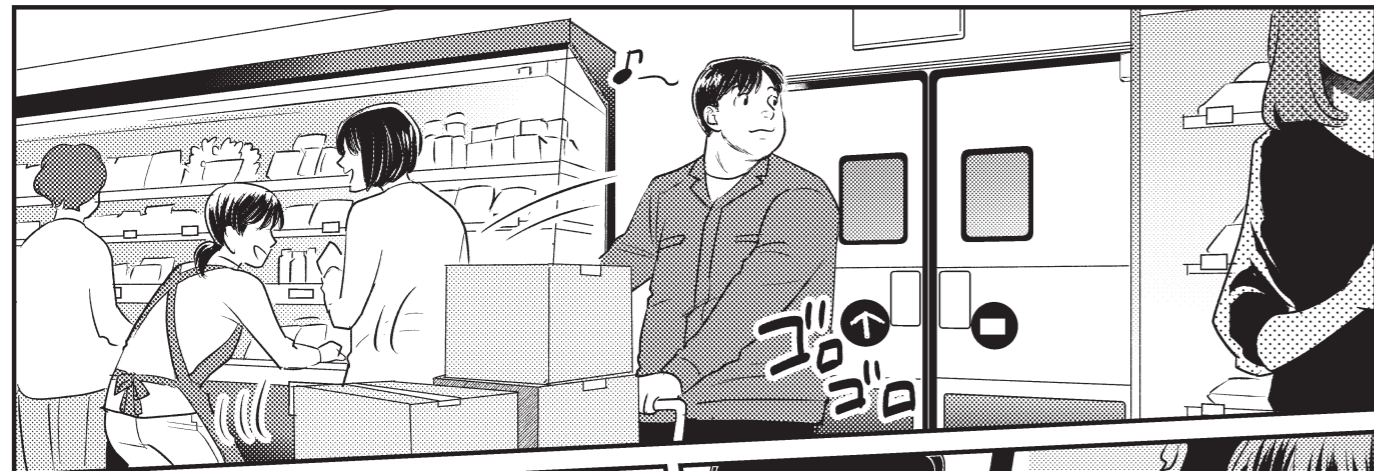
ठीक छ!

हुन्छ,
म जान्छु!

यहाँ ठिक छ, त्यसैले
बेच्ने ठाउँमा सामान राख्नुहोस्।

आह

जुताको तलवा घोटिएर
पातलो भएको छ...

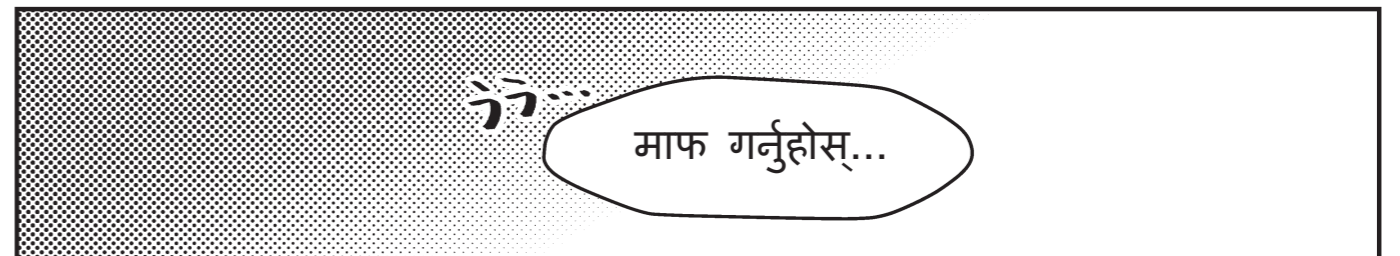
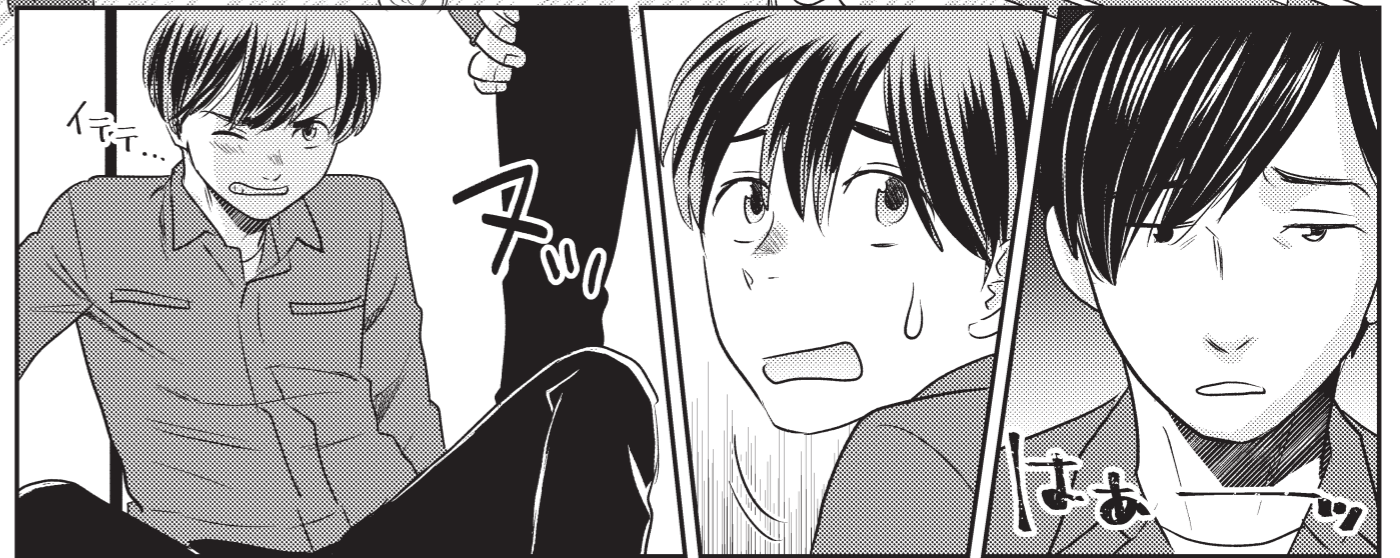


वाह आ !!



वाह!
ठीक छ ??

ठिक छ।
ठिक छ।



पहिले त्यो जुता

जुताको तलवा घोटिएको छ भने,
चिप्लन पनि सक्दछ।

तुरुन्त
नयाँ जुता बदल्नुहोस्।

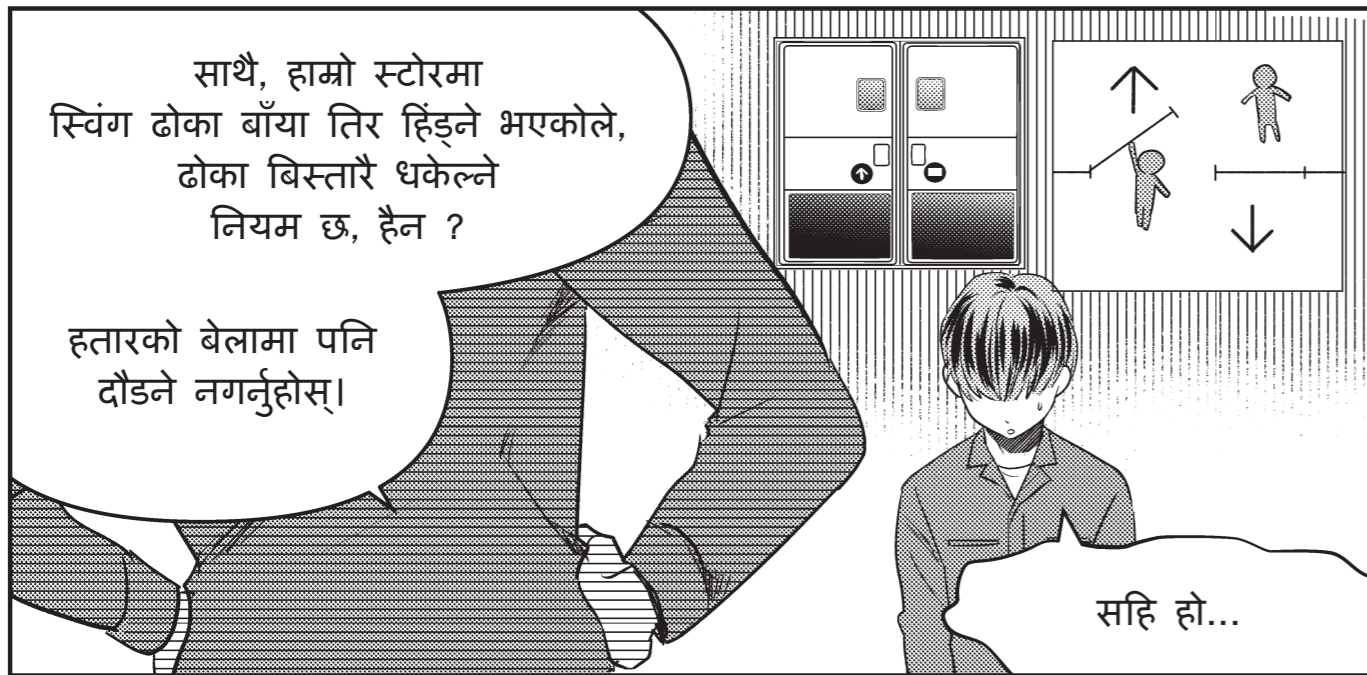
हस् म यसलाई बदल्छु...



विशेष गरी वर्षाको दिनमा भुइँ चिप्लो हुने भएकोले, सावधान हुनुहोस्।

यदि भुइँ भिजेको छ भने मोपले सफा गरि काम गरौं।

म होशियार रहनेछु।



साथै, हाम्रो स्टोरमा स्विंग ढोका बाँया तिर हिंड्ने भएकोले, ढोका बिस्तारै धकेल्ने नियम छ, हैन ?

हतारको बेलामा पनि दौडने नगर्नुहोस्।

सहि हो...



पछाडिपट्टि धेरै मानिसहरू व्यस्तसँग काम गरिरहेका छन्।

उपकरण र सामानहरू निश्चित तोकिएको स्थानमा राखौं।

सबैले प्रयोग गर्ने स्थान भएकोले, राम्रोसँग ४S लाई कार्यान्वयन गरौं।



हो...

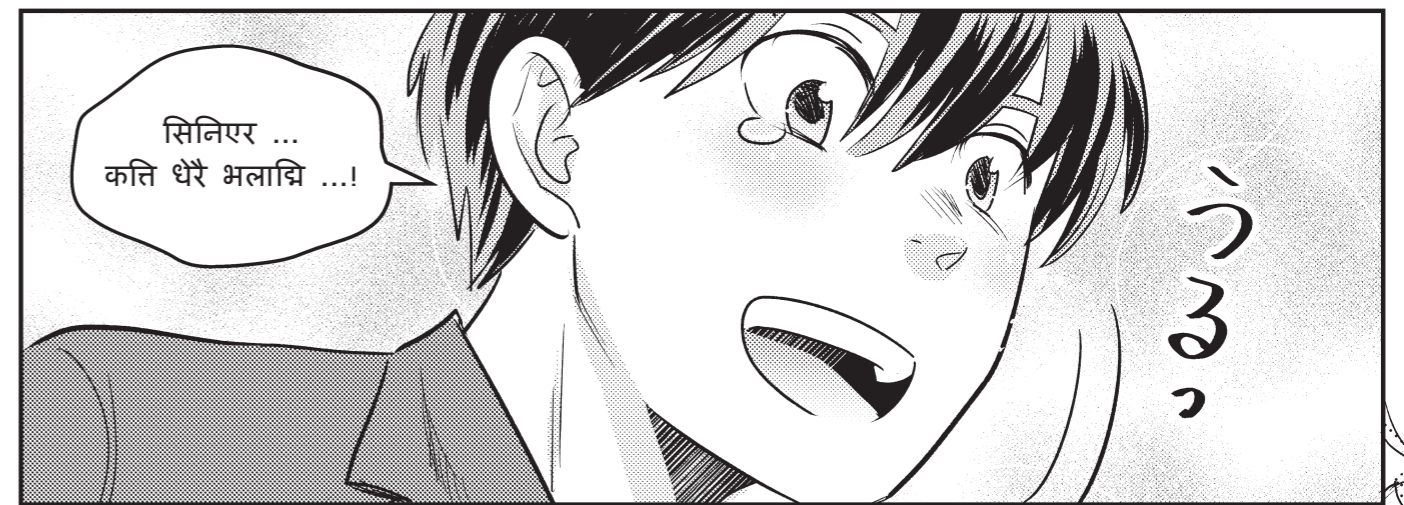
しんじり



निराश नहुनुहोस्।

नियमहरू पालना गर्नु भनेको, काम गर्ने सबैको सुरक्षा सुनिश्चित गर्नको लागि हो।

यस पटक, हामी यसलाई बिहानको सभामा कभर गर्नेछौं, त्यसैले हामी सबै सावधान रहौं!



सिनिएर ... कति धेरै भलाचि ...!

しんじり

म सकेसम्म राम्रो गर्छु ...!



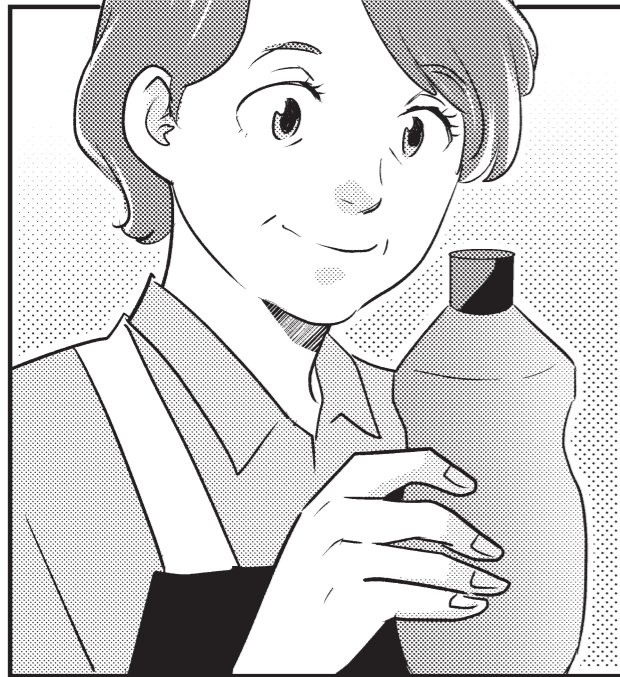
अहो

सकेसम्म प्रयास गर।

केस २



अलि अलि गरि काममा पनि
बानि पर्न थाल्यो।



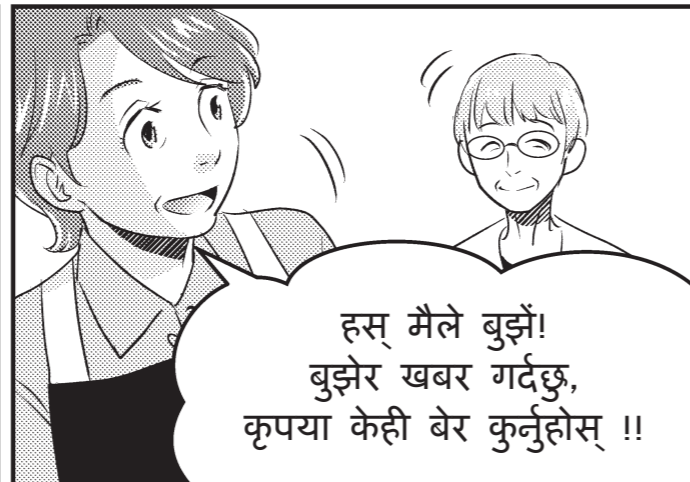
माफ गर्नुहोस्।

हो।



यो बोटल
रिफिलिंग
गर्नु पर्दछ?

आ
नै
वा



हस् मैले बुझें!
बुझेर खबर गर्दछु,
कृपया केही बेर कुर्नुहोस् !!



स्टोर
प्रबन्धक,
यो शैम्पू
रिफिलिंग गर्नको लागि
यसको स्टक कहाँ छ?

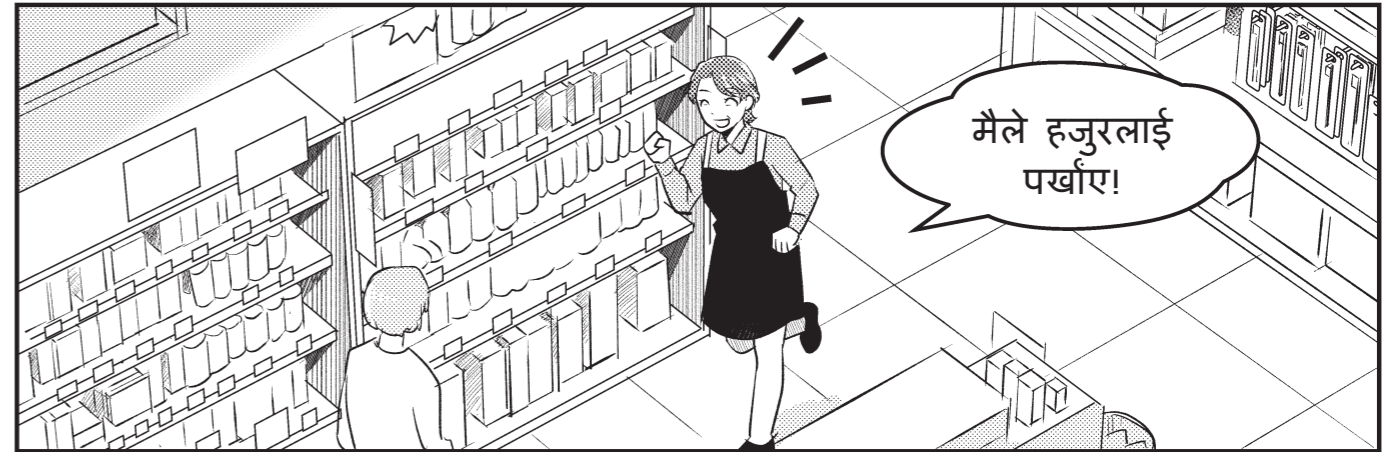


अम, यो तखता माथि छैन?

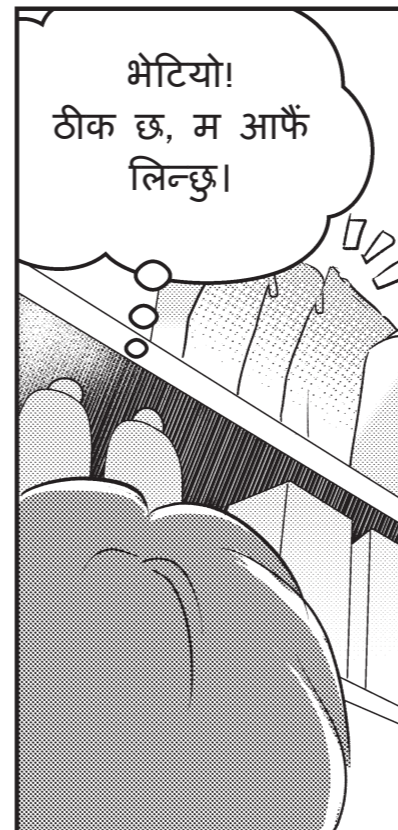
तुरुन्त आउनेछु,
कृपया एकै क्षण
प्रतीक्षा गर्नुहोस्।

साथै, पसल भित्र
नदगुर्नुहोस्।

धेरै धेरै धन्यवाद।



मैले हजुरलाई
पर्खाए!

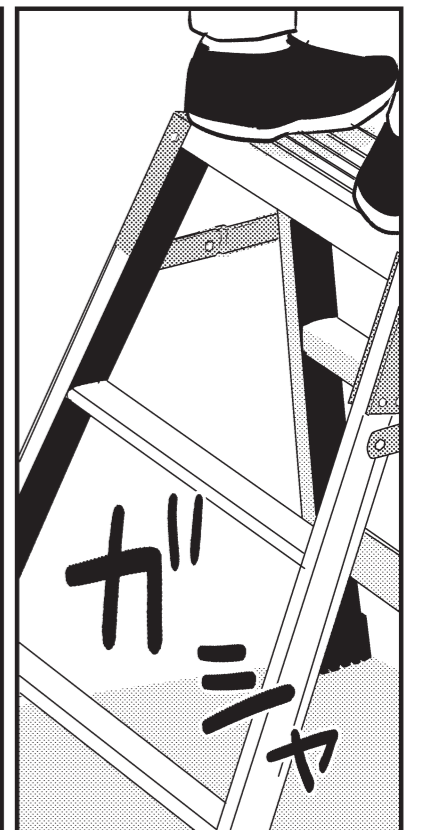


भेटियो!
ठीक छ, म आफैं
लिन्छु।

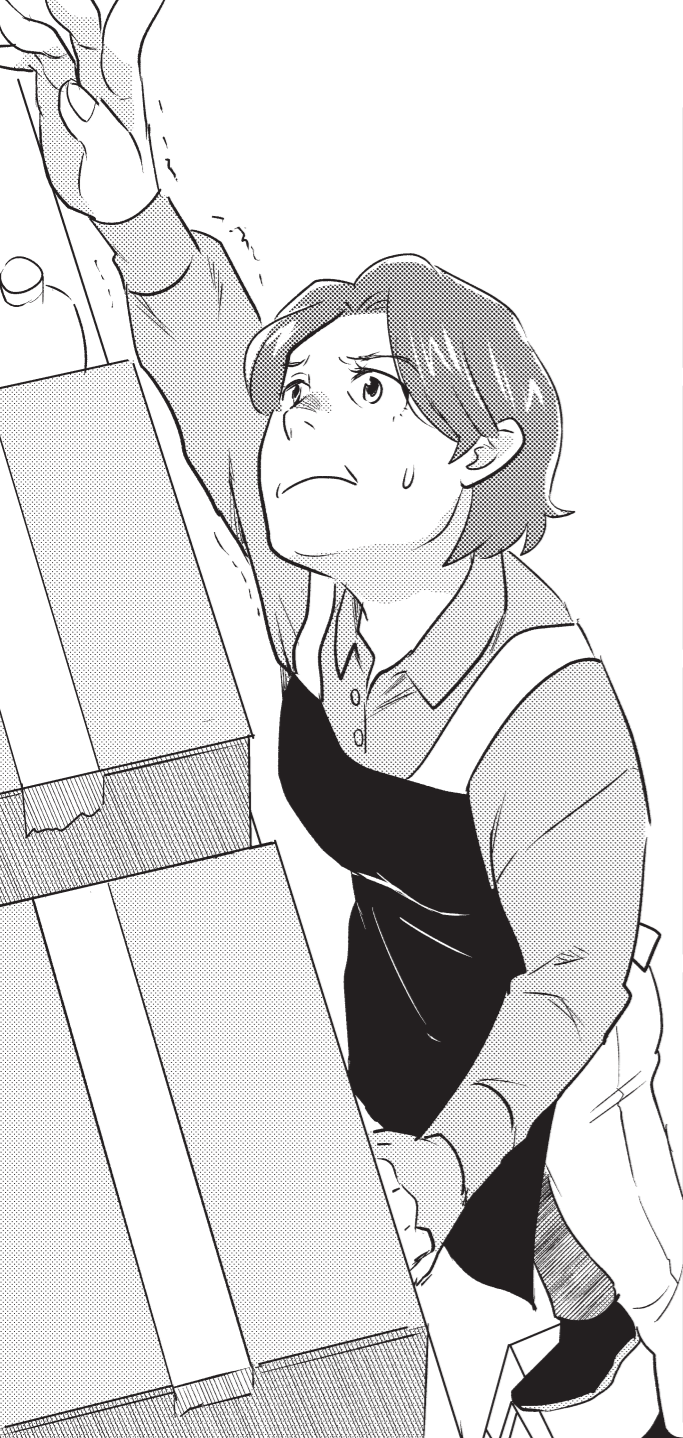


तर त्यहाँ सम्म हात पुग्दैन।
खुट्टाले टेक्ने कुरा...

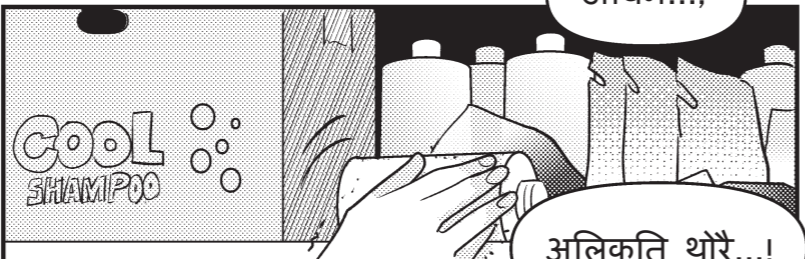
आह!



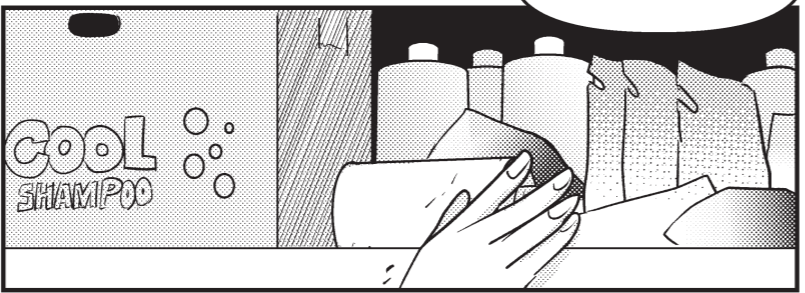
गा
नि
या



अघिनै...



अलिकति थोरै...!

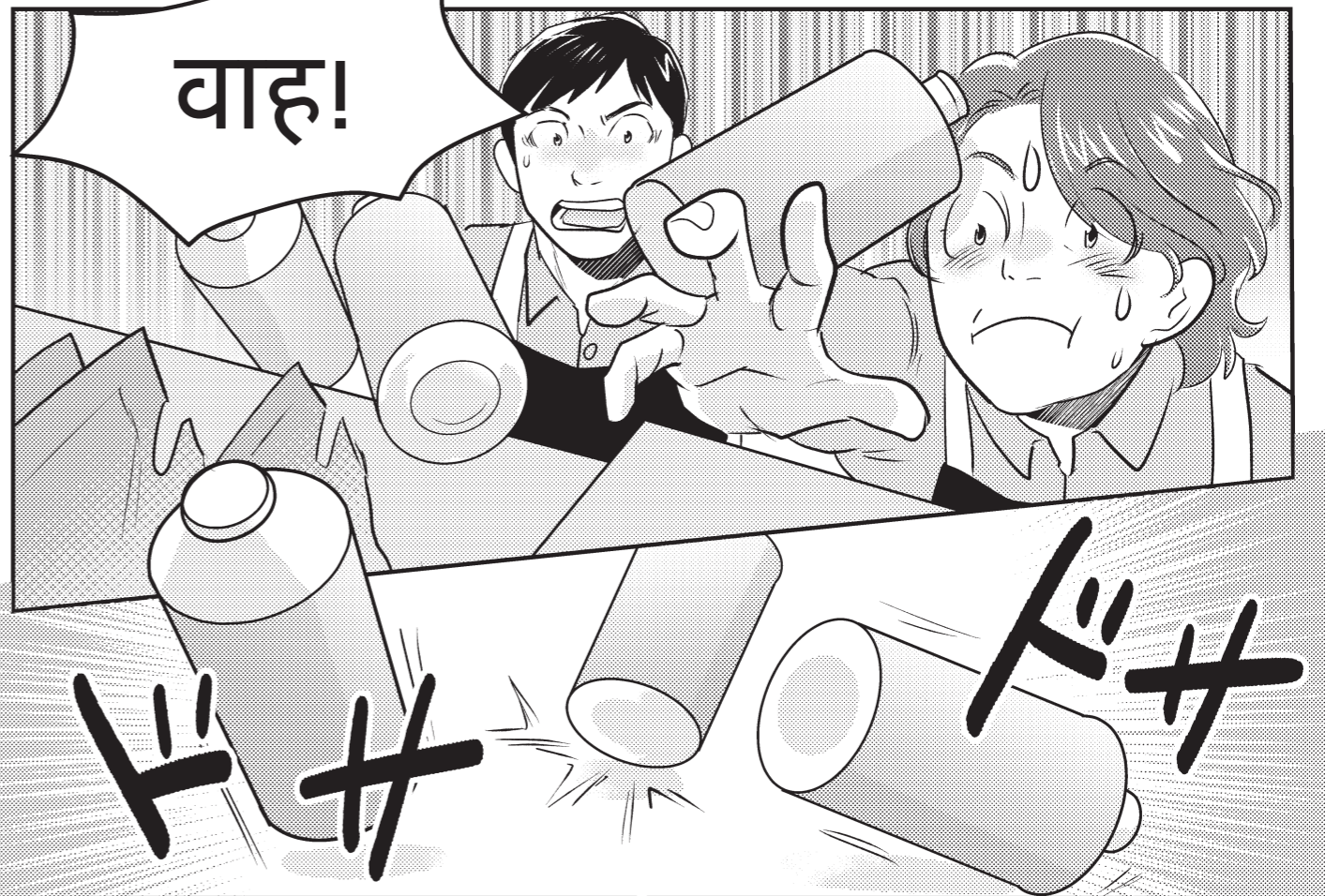


ढिलो भएकोमा माफ गर्नुहोस् ...
के यो ठीक छ !?

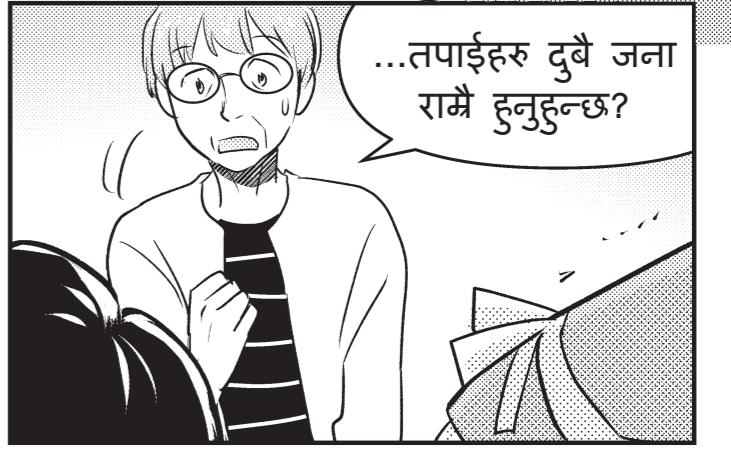


यो ठीक छ...
अब,अलिकति.....

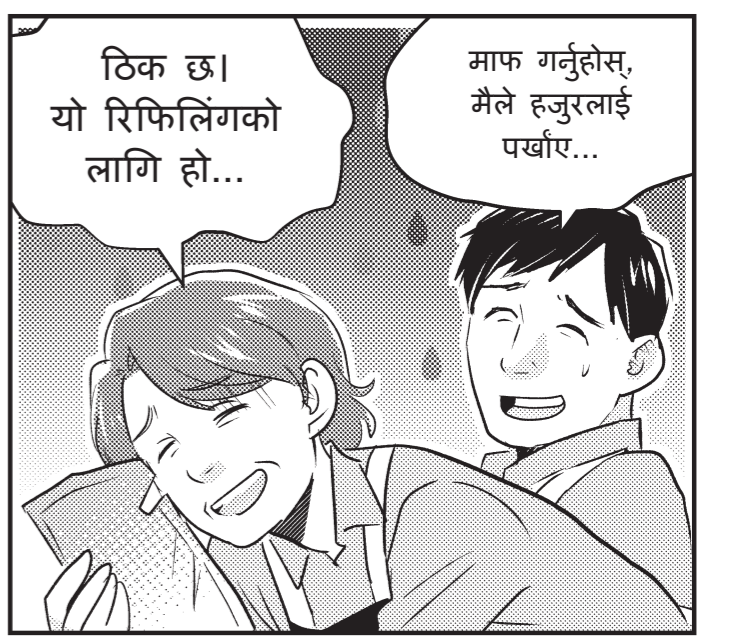
अरे!



वाह!

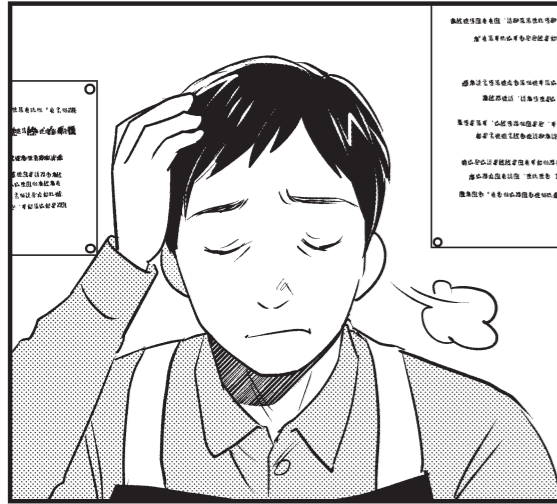
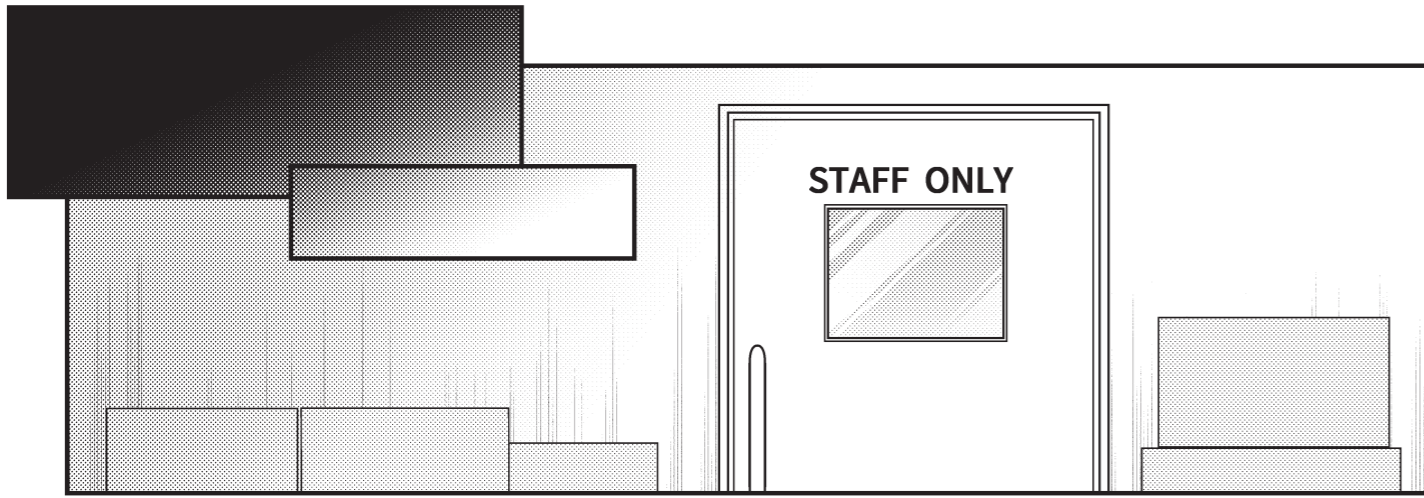


...तपाईंहरु दुबै जना
राम्रै हुनुहुन्छ?



ठीक छ।
यो रिफिलिंगको
लागि हो...

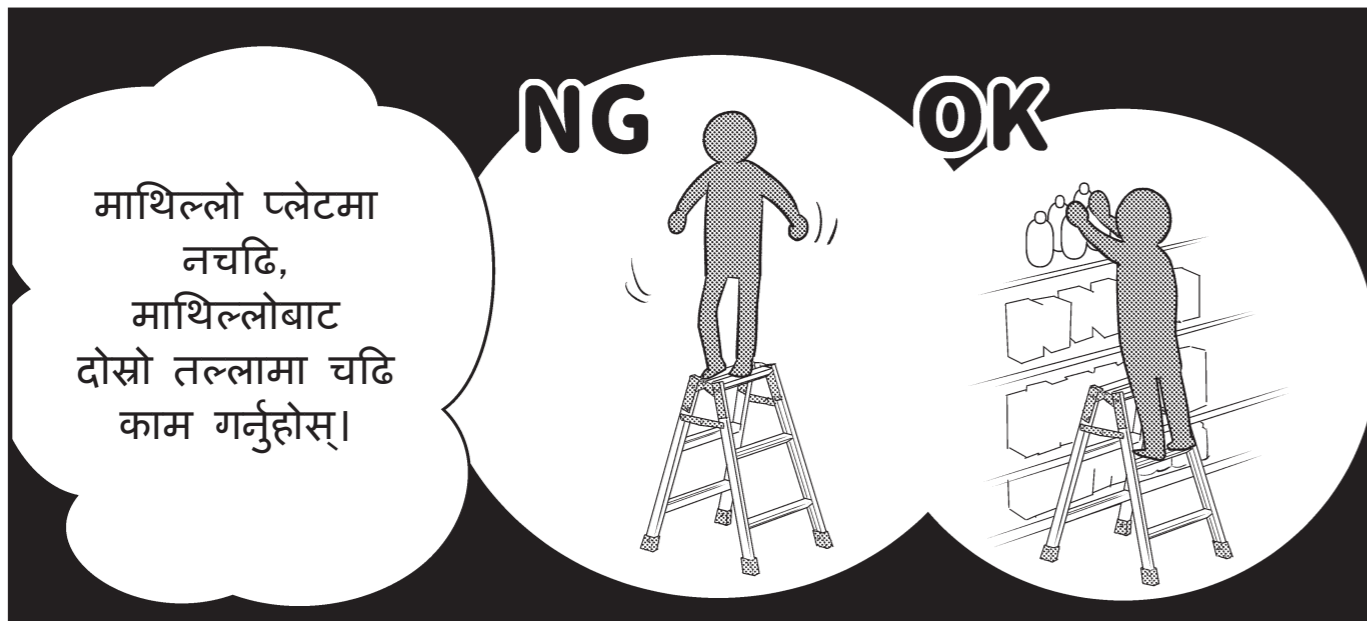
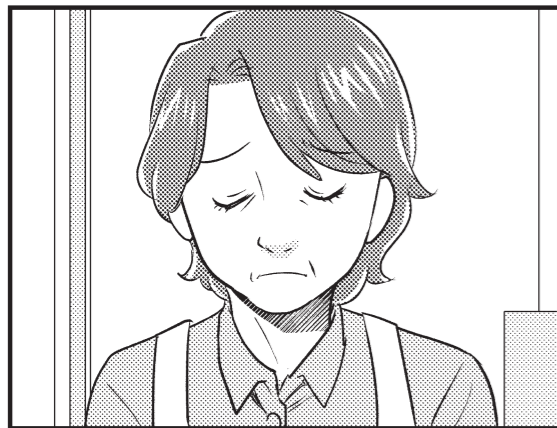
माफ गर्नुहोस्,
मैले हजुरलाई
पर्खाए...



अग्लो तखतामा काम गर्दा स्टेपलेडरको सही तरिकाले प्रयोग गर्नुहोस्।

स्टेपलेडरको प्रयोग गर्दा, इन्ड्रट नमानि उपयुक्त उचाईको स्टेपलेडर छनौट गरि, सहि पोजिसनमा राखेर प्रयोग गर्नुहोला।

त्यो त सहि हो...



माथिल्लो प्लेटमा नचढि, माथिल्लोबाट दोस्रो तल्लामा चढि काम गर्नुहोस्।

NG

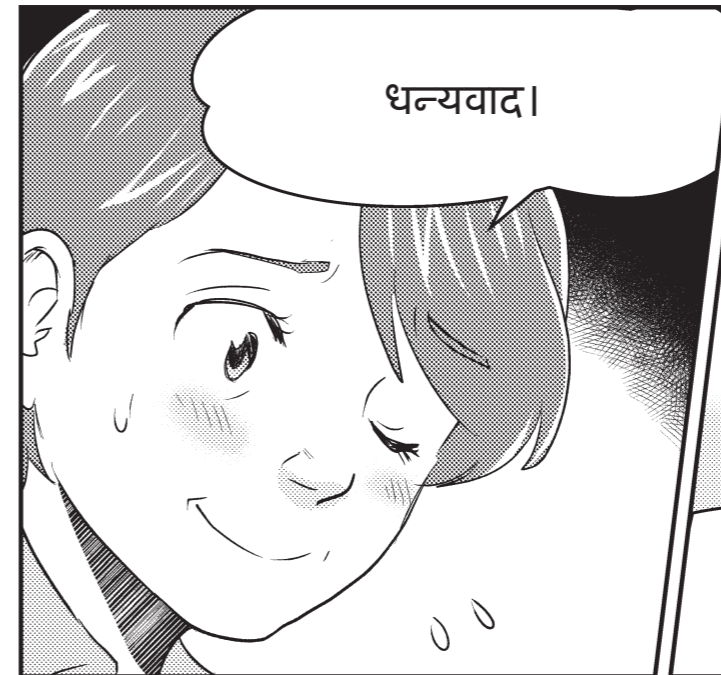
OK



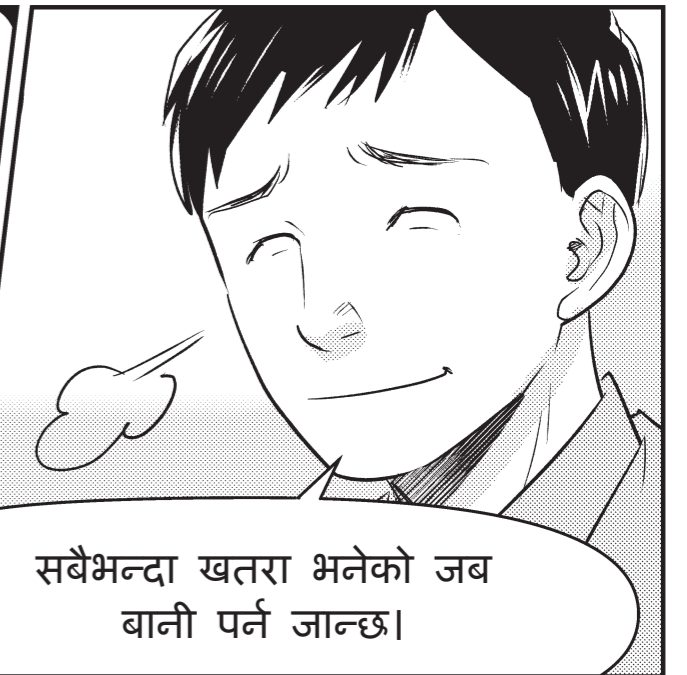
साथै, ध्यान गयो भने, कृपया स्वच्छ पनि राख्नुहोस्। ४S महत्त्वपूर्ण छ।

ゴキウア

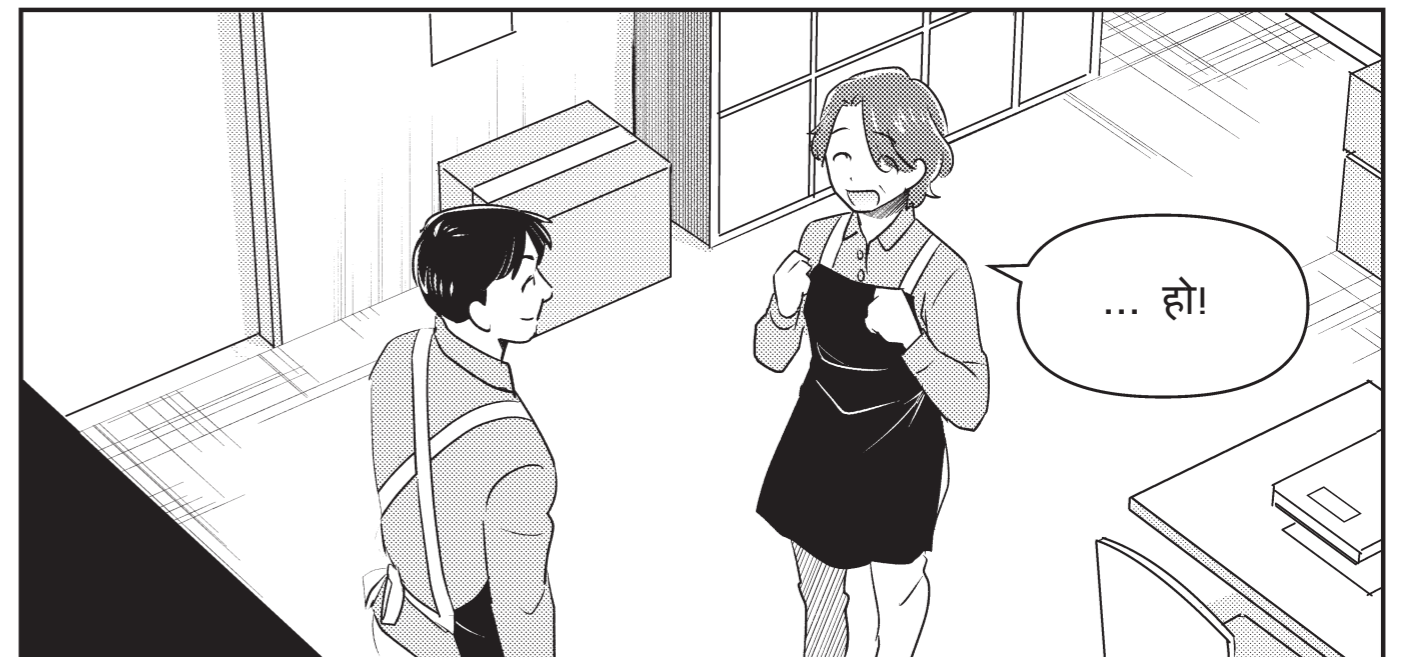
त्यहि त सहि हो...



धन्यवाद।



सबैभन्दा खतरा भनेको जब बानी पर्न जान्छ।



... हो!

केस ३



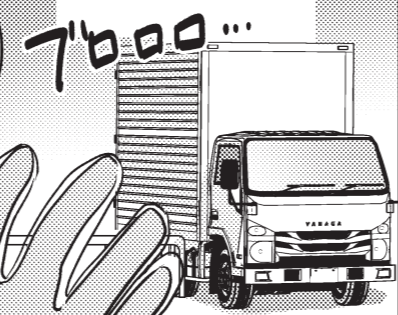
आज गर्मि छ।

अधिकतम तापक्रम
३७ डिग्री छ।

त्यहि ता।

बारम्बार पानी र
नुनको मात्रा
लिनुहोस्।

पन्जा भित्र पसिनाले
भ्यात भ्यात
भिजेको छ।
अलिकति
फुकालौंकि।



हो।

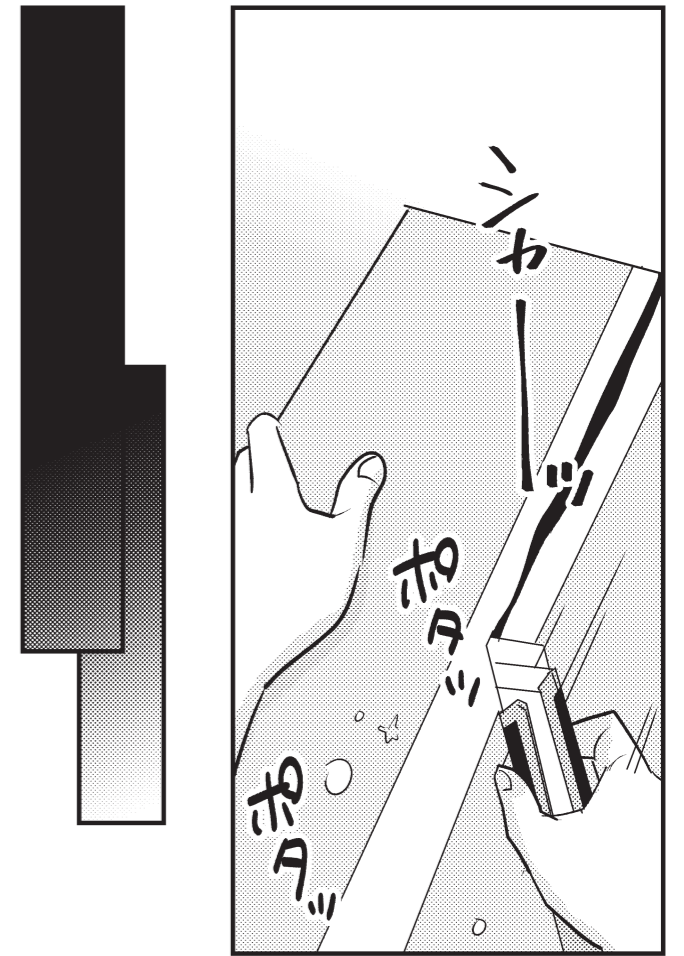
सुन्नुहोस्,
सामान आएमा
डेलिभरी गर्छु ल।

हो!



ठीक छ, म ट्रकबाट
गता बाहिर निकाल्छु।
यो सामानको स्टक सक्किएकोले,
तपाईं छिटो छिटो
गता खोल्नुहोस्।

हस् हजुर।



छत भएपनि,
तातो भएर नछटपटाउनुनि...

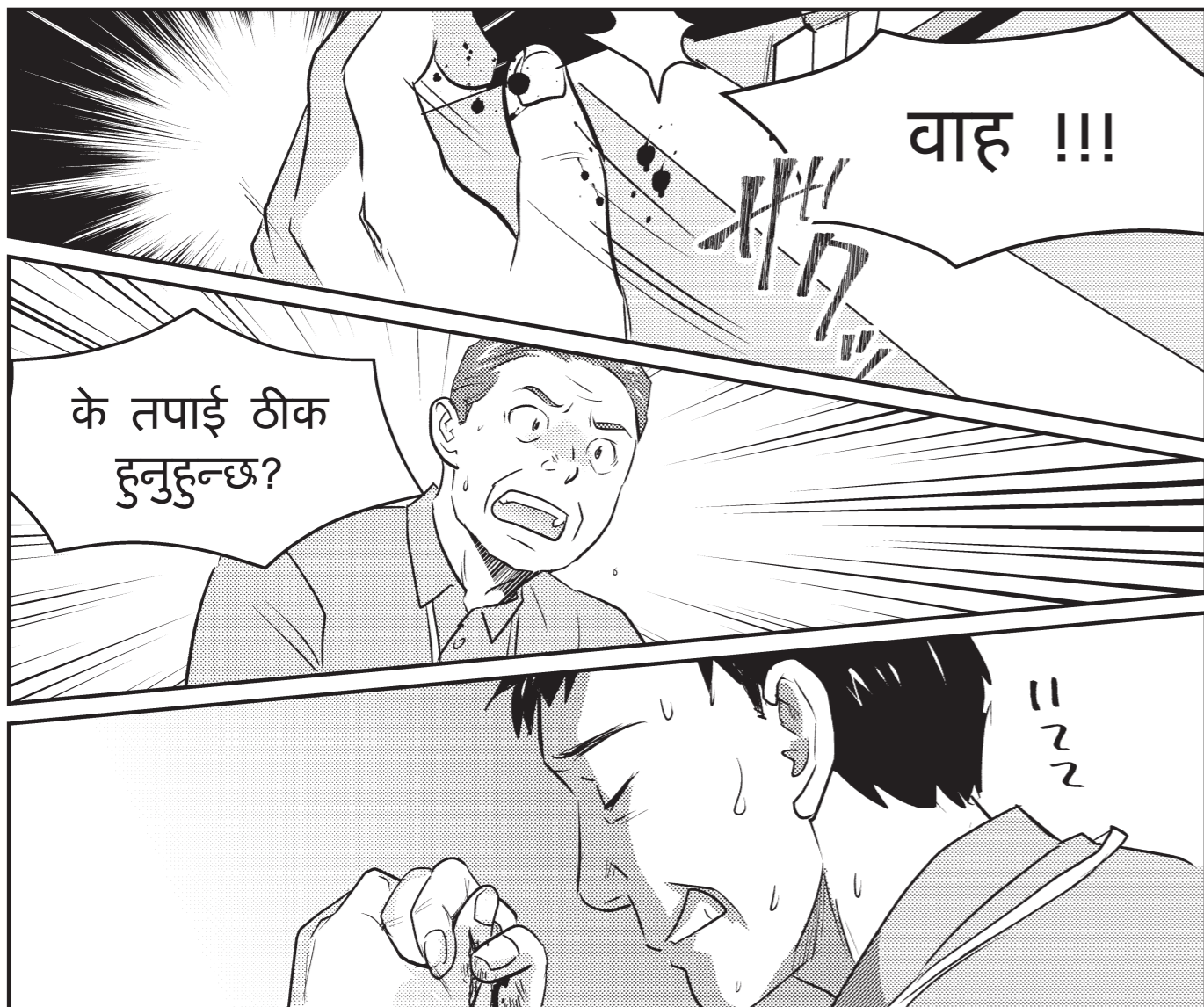
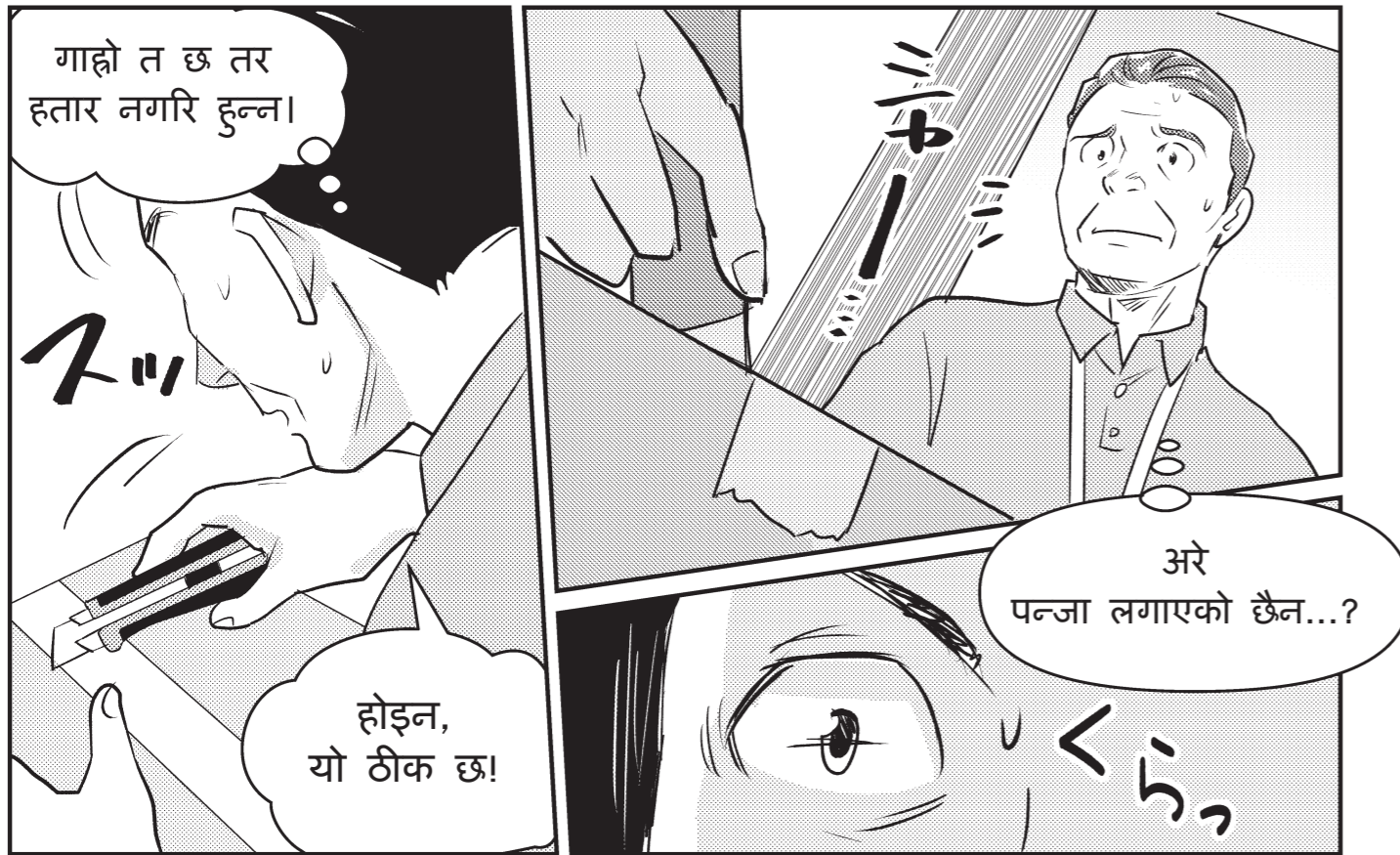


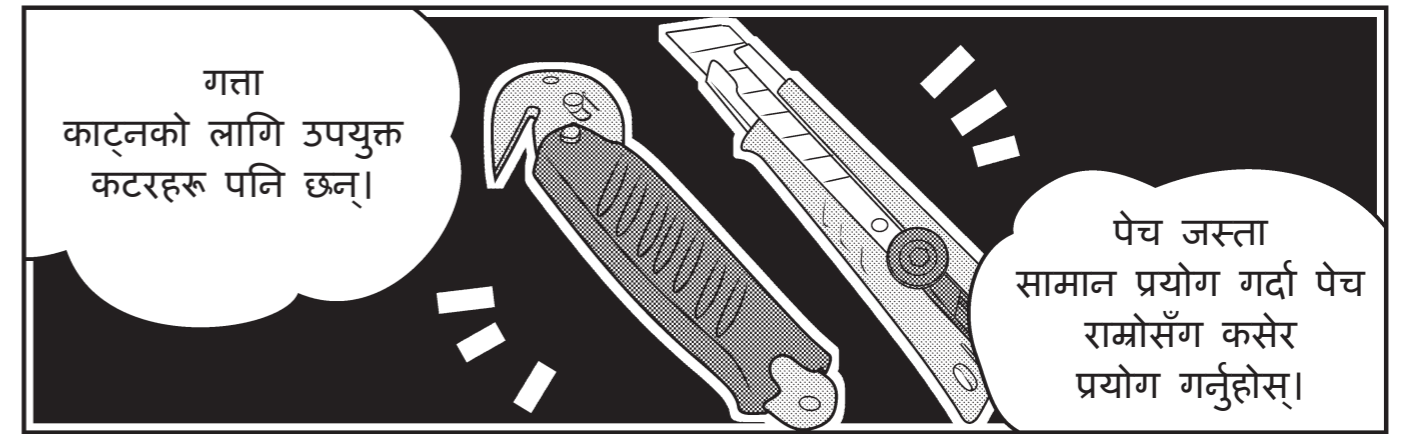
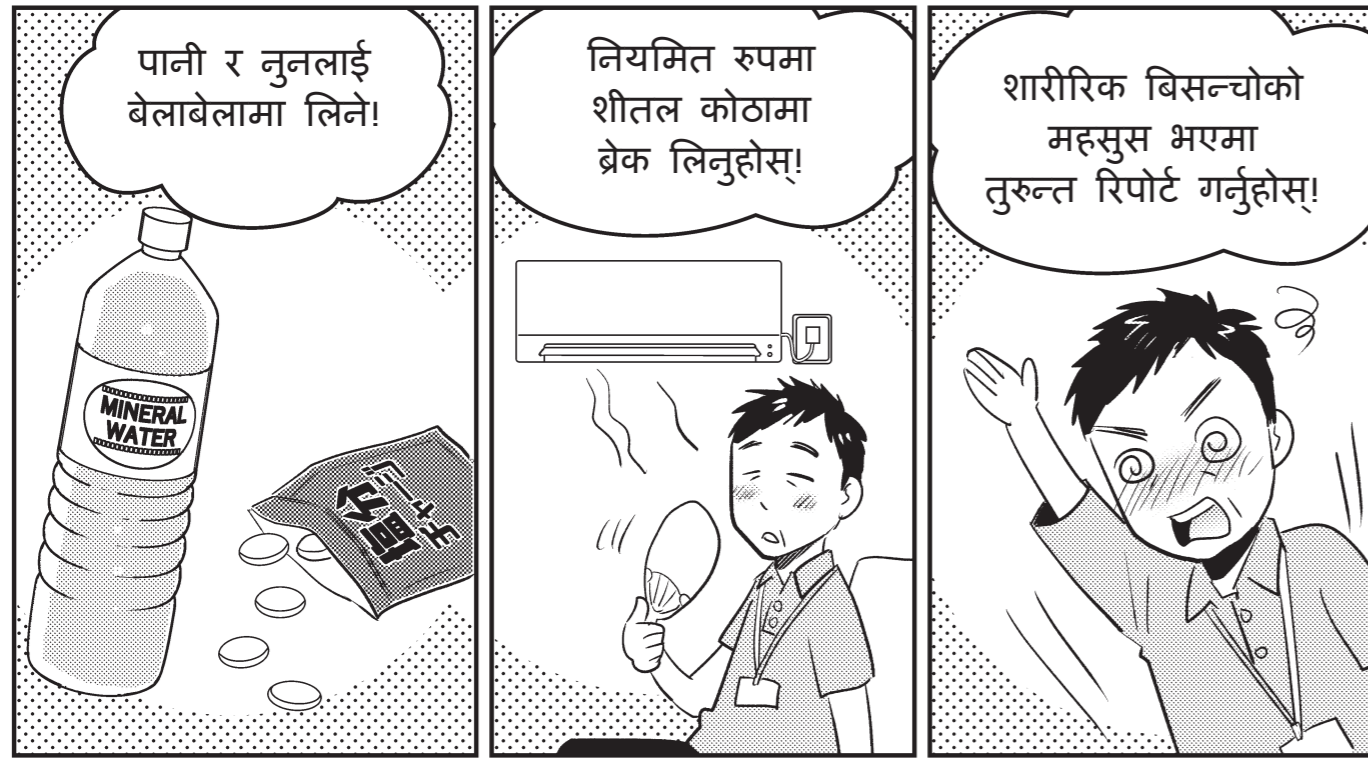
ए, तपाईं
बिरामी जस्तो देखिनु
हुन्छनि, ठीक छ?

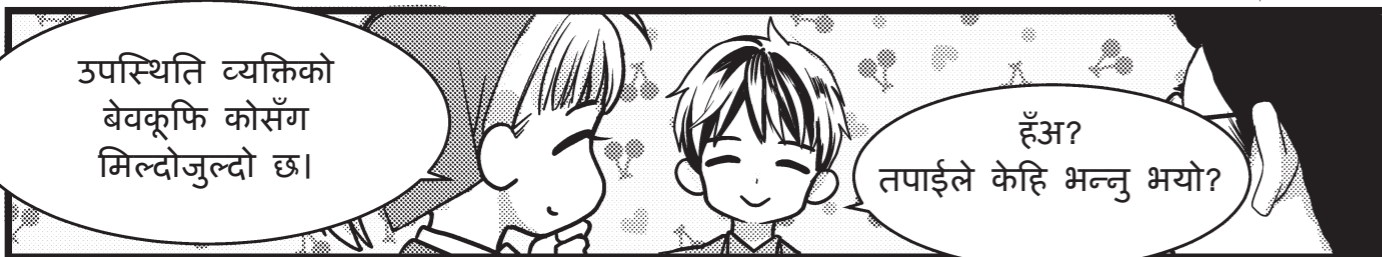
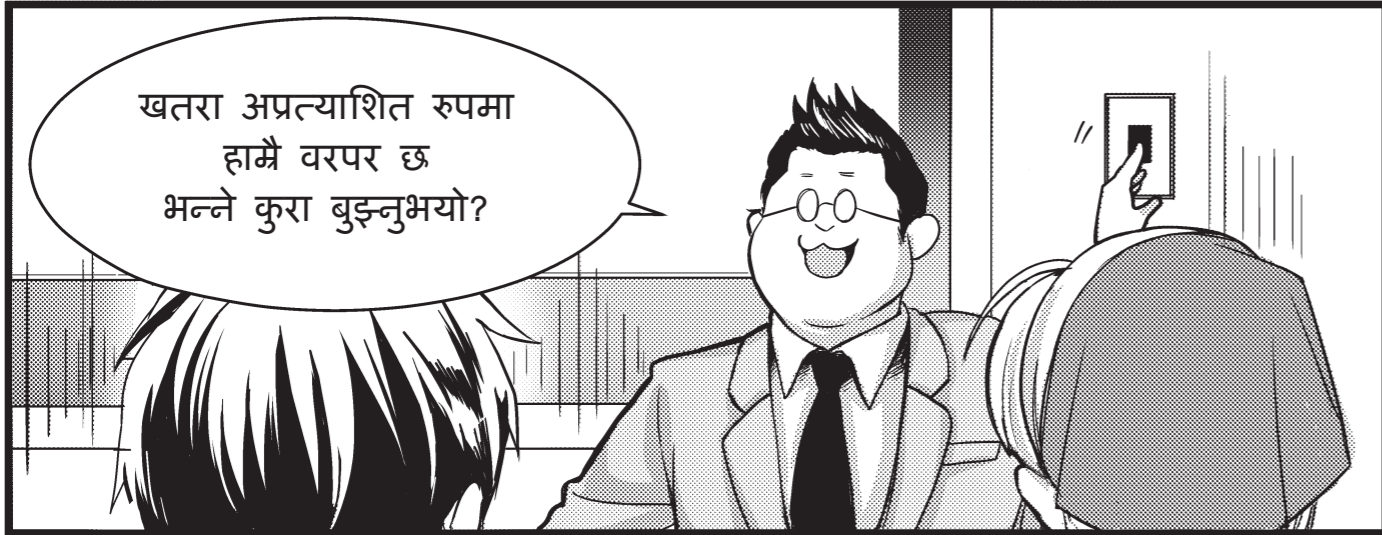
अलिकति
रिङ्गटा मात्र लागेको हो
ठीक छ।



त्यो कतै
हीटस्ट्रोक त होईन?
केही पानी र नुन लिएर
शीतल ठाउँमा
केहि समय आराम गर्दा
उत्तम हुन्छ...







खुद्रा उद्योगमा ध्यान दिनु पर्ने पोइन्टहरू



1 भिजेको भुईं र तेलका दागहरूको बारेमा सावधान रहनुहोस्



पानी र तेलहरू चिप्लिने हुनाले नचिप्लिने खालका जुता लगाउने र 4S लाई पनि दिमागमा राख्नुहोस्।

2 स्टेपलेडरबाट लड्ने डर भएको हुनाले होशियार हुनुहोस्



टेक्ने खुड्किलो वा स्टेपलेडरको सही रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्।

3 कटर चक्कुले काम गर्दा सावधान रहनुहोस्



कटर तान्ने दिशामा आफ्ना हात खुट्टाहरू नराख्नुहोस्।

4 तातो ठाउँहरूमा काम गर्दा सावधान हुनुहोस्



नियमित रूपमा शीतल ठाउँमा ब्रेक लिनुहोस् र पानी र नुनको मात्रा पनि लिनुहोस्।

*विवरण[कमिकको साथ बुझ्नुहोस् स्वास्थ्य र सुरक्षा तथा श्रम दुर्घटनाहरूको रोकथामका आधारभूतहरू कुराहरू (साझा शिक्षण सामग्री)] सन्दर्भको लागि

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!



खुद्रा व्यापार

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



1 | स्विंग ढोका खोल्दा र बन्द गर्दाको
ठक्करबाट सावधान हुनुहोस्!



2 | भारी सामान उठाउँदा
राम्रो पोजिसनमा बोक्ने



3 | ग्राहकको सुरक्षामा पनि
ध्यान दिनुहोस्



कार्यस्थलको नियमहरू
पालना गर्नुहोस्!



कार्यस्थलको काममा लुकेको खतराको बारेमा जानौं! खतरा भविष्यवाणी प्रशिक्षण (KYT)

Q

काहाँ खतरा छ सोचेर हेरौं!



A

यो खतराको
पोइन्ट हो!



1

ट्राली वा कार बक्स
पछाडि दिशामा
तान्नुहोस्।



2

२. भुईमा गता
नराखुहोस् (4S)।



3

घुँडा मोडेर बोकेर
उठाउनुहोस्।



अन्य खतरनाक पोइन्टहरूको बारेमा सोचौं।

कमिकको साथ बुझ्नुहोस्

खुद्रा व्यापारको स्वास्थ्य र सुरक्षा

मार्च २०२१ प्रकाशित

प्रकाशित:स्वास्थ्य, श्रम र कल्याण मन्त्रालय

योजना: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

सहयोग: खुद्रा व्यापारसँग सम्बन्धित सुरक्षाको 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