सुरक्षा गर्नुपर्ने क्षेत्र	खतराहरु	छनौटको लागि बिभिन्न किसिमका ब्यक्तिगत सुरक्षाको साधन
पांऊ र खुट्टा	भिजेको भूइं र चिप्लन सकिने जोखिम; ठक्कर लागेर चोटपटक लाग्ने, काटने वा छालामा दुलो पर्ने सम्भावना; माथिबाट खसेका बस्तुहरु, रसायनिक पदार्थहरु तथा पग्लिएका धातुको चोइटा/टुका उछिन्निएर लाग्ने सम्भावना; छाला खुइलिन सकिने ।	सुरक्षात्मक बुट अर्थात जुता, स्टील क्याप भएको जलजित (पानी छेल्ने) बुट, स्टील सोल र चिप्लिनेबाट जोगाउने विशिष्ट गुण भएको ।
सुन्ने (कान)	औधी चर्को आवाज-हल्ला, जसको कारण गर्दा कान बज्ने समस्या आउने सकिने, अस्थायी समयको लागि कान नसुन्ने; थाइ रुपमा कान नसुन्ने; रिंगटा छुटने तथा टाउको दुख्ने	कान सुन्ने रक्षात्मक साधनहरु (कानमा लगाउने) मफहरु तथा प्लगहरु सहित ।
खस्नबाट बचाव	उचाइबाट खस्न गइ चोटपटक लाग्ने तथा मृत्यु हुने खतरा	सुरक्षात्मक पेटी (हारनेस) जुन अंकुशसंग जोडिएको हुन्छ ।

उत्तरदायित्वहरु

ब्यक्तिगत सुरक्षा र साधनको सम्बन्धमा, प्रबन्धकहरुको जिम्मेबारी र कर्तब्य श्रमिकहरुलाइ आवश्यक तालिम तथा निर्देशन दिनुको साथै उनीहरुको हेरचाह गर्नु हो । श्रमिकहरुले किन र कहां सुरक्षा साधनको प्रयोग गर्छ भन्ने कुरामा विशेष ध्यान दिइ ती साधनहरुको स्यार-सम्भार, प्रतिस्थापन तालिका र म्यादको निश्चय गरिनुपर्दछ । श्रमिकहरुले नियमित तवरले सुरक्षा साधनको उचित प्रयोग गरेको निगरानी गर्नुका साथै यस्ता सुरक्षा साधनको प्रयोग प्रणालीको उलङ्घन भएको छ भने, सो को कारणहरुको गहिरो अनुसन्धान गरिनु पर्छ । खतरामूलक स्थानहरुमा श्रमिकहरुलाइ ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको प्रयोग बारेमा स्मरण गराउनको निम्ति चिन्ह वा संकेतहरु राखिएको हुनुपर्दछ ।

ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको प्रयोग जोखिमपूर्ण कार्यमा सम्लग्न हुइनजेल गरिनुपर्दछ । काम समाप्त हुन केहि समय (मिनट) मात्र बांकी छ भनेर ब्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरु प्रयोग गर्न नछोडनुहोस । ब्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरुमा केहि त्रुटी भेटिएको खण्डमा तुरुन्त प्रबन्धकलाइ रिपोर्ट गरि, त्यसको सट्टामा अर्को साधन राख्नुहोस ।

स्यार-सम्भार

ब्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरु ध्यानपूर्वक प्रयोग गर्ने र प्रयोगमा नआएको समयमा राम्ररी थन्क्याइ राख्नुपर्दछ । यी साधनहरुलाइ सुख्खा र सफा दराजमा राख्नुपर्दछ । यदि सुरक्षा साधन, आंखा सुरक्षक (प्रोटेक्टर) जस्तै सानो भएमा खोल वा बाक्सामा राख्नुपर्दछ । सुरक्षा साधनलाइ सफा र अनुरक्षित राखिनु पर्दछ । यसको निम्ति कृपया, उत्पादकको स्यार-सम्भार तालिका साथै प्रतिस्थापनको लागि दिइएको सल्लाह एवम प्रयोग गरिने म्याद अनुसरण गर्नुहोला । साधरण स्यार-सम्भार तालिम प्राप्त प्रयोगकर्ताबाट हुनसक्छ भने जटिल मर्मत भने पेशागत ब्यक्तिबाट नै गरिनु पर्दछ ।

आपतकालीन आवश्यक्ताको सामाना गर्नुको/माग पुर्तिको निम्ति, प्रतिस्थापनको सुरक्षा साधनहरु सदा तयारीका साथ उपलब्ध गराइएको हुनुपर्छ ।

ध्यान दिन पर्ने बुदांहरु

ब्यक्तिगत सुरक्षाका साधनहरु बाहेक, के त्यहां जोखिम नियन्त्रण गर्ने अन्य उपायहरु पनि छन्? अन्य खतरा नियन्त्रण गर्ने उपाय नभएको र ब्यक्तिगत सुरक्षाका साधनको प्रयोग आवश्यक पर्न गएमा, सुरक्षा साधनहरुको प्रयोग सम्बन्धि निम्न कुराहरु जांच गर्न जरुरी हुन्छ :

- के उपलब्ध गराइएको ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनहरु हरेक प्रकारको खतरा सामाना गर्न पर्याप्त मात्रमा छ?
- प्रयोग गर्न लागिएको ब्यक्तिगत सुरक्षाको साधनले के श्रमिकलाइ उचित र उपयुक्त सुरक्षा प्रदान गर्छ?

- के उपभोक्ताले (प्रयोग गर्ने ब्यक्ति) उचित ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको सुरक्षित प्रयोग गर्नको लागि तालिम प्राप्त गर्नु भएको छ?
- के ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको उचित तरिकाले सम्भार गरिएको छ?
- के ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन प्रयोग गरिसकिए पछि राम्ररी सरसफाइ गरि राखिएको छ?

कानुनी सन्दर्भ तथा व्यवस्था

निम्न लिखित कानुनले ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको प्रयोग र त्यस्ता साधनहरु उपलब्ध गराइनु पर्छ भन्ने आवश्यक्तालाइ अनुबन्धित गराउंदछ ।

- निमार्ण क्षेत्रको (सुरक्षा) नियमहरु
- कारखानाहरु र औधोगिक कार्यहरु सम्बन्धि (आंखाको सुरक्षा) नियमहरु
- कारखानाहरु तथा औधोगिक कार्यहरु (अदाहय 'जटिल-मिश्रित खनिज') सम्बन्धि नियमहरु
- कारखानाहरु तथा औधोगिक कार्यहरु (विशेष किसिमको खस्रो पदार्थद्वारा बिष्फोटन भएमा) सम्बन्धि नियमहरु
- कारखानाहरु तथा औधोगिक कार्यहरु (बन्द वा सिमित स्थानभित्र) सम्बन्धि नियमहरु
- कारखानाहरु तथा औधोगिक कार्यहरु (कार्ट्रिजद्वारा संचालन गरिने, फिक्सिड. उपकरण) सम्बन्धि नियमहरु
- कारखाना तथा औधोगिक कार्यहरु (खर्तनाक पदार्थहरु) सम्बन्धि नियमहरु
- कारखाना तथा औधोगिक कार्यहरु (काम गर्दा हुने होहल्ला, चर्को आवाज) सम्बन्धि नियमहरु
- कारखाना तथा औधोगिक कार्यहरु (झुण्डयाएर राखिएको काम गर्ने मंच-'सस्पेन्शन प्लाटफम') सम्बन्धि नियमहरु
- कारखाना तथा औधोगिक कार्यप्रणालीहरु (सुकेको ब्याट्री) सम्बन्धि नियमहरु
- कारखाना तथा औधोगिक कार्यप्रणालीहरु (इलेक्ट्रोलाइटिक कोमियम प्रोसेस - बिशेष किसिमको बिजुली र पगालिएको पदार्थसंग सम्बन्धित प्राबिधिक प्रणाली) सम्बन्धि नियमहरु

सोधपुछ

यदि तपाइलाइ यस सुझाव सम्बन्धि सोधपुछ गर्नुछ, अर्थात तपाइलाइ पेशागत सुरक्षा तथा स्वस्थ्य बारेबारे सल्लाहको आवश्यक्ता परेमा, कृपया २५५९ २२९७ मा सर्म्पक राख्नुहोला ।

लेबर डिपार्टपेन्टको सेवाहरु तथा मूल श्रम बिधानको जानकारी इन्टरनेटमा हाम्रो वेबपेजबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । वेबपेजको ठेगाना यस प्रकारको छ : http://www.labour.gov.hk/

पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य परिषदको सेवाहरुको जानकारी हटलाइन २७३९ ९००० बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

Printed by the Government Logistics Department
(Printed with environmentally friendly ink on paper made from woodpulp derived from sustainable forests)

01/04-1-L54c

काममा सुरक्षा

ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन सम्बन्धि-सुझाव/निर्देशन

Occupational Safety and Health Branch
Labour Department

Occupational Safety & Health Council

ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन भनेको के हो ?

ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन भन्नाले "लगाउने कपडा देखि लिएर सबै प्रकारका साधनहरु बुझिन्छ जुन श्रमिकले लगाइन्छ अथार्त प्रयोग गरिन्छ । यस्ता साधनहरुको प्रयोगले ब्यक्तिलाइ एक वा बढी जोखिमबाट सुरक्षित राख्दछ" । यस अन्तरगत सुरक्षा हेलमेट, पंजा, आंखाको सुरक्षा गर्ने साधन, सांस फेर्दा लगाइने सुरक्षा साधन, कानको सुरक्षा साधन, स्पष्टसंग देखिने लुगा, सुरक्षा जुता, सुरक्षा पेटि (हारनेस) इत्यादि ।

ब्यक्तिगत बचावको साधनको व्यवस्था तथा प्रयोग

जब काममा ब्यक्तिगत सुरक्षा र स्वास्थ्यमा खतरा हुने स्थिति देखिन्छ भने, त्यस अवस्थामा इन्जिनियरिङ्ग नियन्त्रन, उन्नत कार्य प्रणाली र प्रशासनिक नियन्त्रन जस्ता सुरक्षा उपांयहरु अपनाएर खतराहरुलाइ लुप्त गर्न अत्यन्तै जरुरी छ । यी उपायहरु मार्फत खतरा प्रभावकारी तरिकाले हटाउन नसकेको अवस्थामा, ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको मूल उदेश्य खतरालाइ लुप्त गर्नु नभएर शरीरलाइ खतरासंग सम्पर्क हुनबाट रक्षा गर्नु हो । ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनमा सजिलै -हास आउने भएको कारणले (उदारण: गलत तरिकाले लगाइएको वा प्रयोग गरिएको अवस्थामां), नियन्त्रणका उपांयहरुको तहमा यसलाइ सबैभन्दा अन्तिम उपायंको रुपमा लिइनु पर्दछ । तसर्थ, ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन उपायहरु मध्यको अनुपूरक मात्र हो । यसलाइ अन्य सुरक्षा उपायंहरुको सट्टामा नै राख्न भने मिल्दैन ।

जब श्रमिकहरुको सुरक्षा र स्वस्थ्यको निम्ति ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन आवश्यक हुन्छ भने प्रबन्धकले श्रमिकहरुलाइ यी साधनहरु उपलब्ध गराइनुको साथै ती साधनहरु उचित ढंगले प्रयोग गरिएको छ भनेर निश्चय गर्नुपर्दछ । श्रमिकहरुले पनि काम गर्ने बेला ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको प्रयोग गर्नुपर्दछ । कामको अन्तरालमा सुरक्षा साधनको अनुचित तरिकाले प्रयोग गरिएमा वा प्रयोग गरिएको साधनहरुलाइ क्षणिक समयको लागि हटयाइएमा सुरक्षामा कमी आउन सक्छ ।

उचित ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको छनौट

उपयुक्त ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन छनौट गर्दा काम गर्ने स्थलमा रहेको बिभिन्न प्रकारका खतराहरुको ध्यानपूर्वक जाचं गर्नु जरुरी छ । तसर्थ, कुन किसिमको ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन उचित हुनेछ भन्ने निश्चय गर्नको निम्ति जोखिम निर्धारण कार्यान्वित गरिनुपर्दछ । छनौट गरिएको ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन अन्तराष्ट्रिय स्थरको मान्यता प्राप्त भएको अर्थात कानुनी शर्त अनुसार साधनको प्रभावकारीता निश्चय गर्नुपर्दछ । ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको उचित छनौटको निम्ति तपाईले सुरक्षा व्यवसायी, सुरक्षा साधन बितरक वा उत्पादकसंग परापर्श लिन सक्नु हुनेछ ।

उचित ब्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण छनौट गर्दा बिचार गरिनु पर्ने कारकहरु

- के ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनले खतरा बिरुद्ध प्रभावी सुरक्षा दिन सक्छ? साथै कार्य प्रणालीमा त्यस प्रकारको साधन उचित हुन्छ? उदारणको लागि, धांतु वा चट्टान काटदा प्रयोग गरिने आंखा सुरक्षा साधनले, ग्यास वेल्डीङ्ग (संयोजन गर्नु) वा फ्लेम कटीड (आगोसंग सम्बन्धि कार्य) गर्ने श्रमिकलाइ पर्याप्त सुरक्षा प्रदान गर्न सक्दैन ।
- के ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनले असुरक्षित काम गर्ने वातावरण वा अवस्था सृजना नगरि जोखिम कम वा निवारण गर्न सक्छ? उदारणको लागि अदाहय वस्तु ('एजबेस्टस' - मिश्रित खनिज) पन्छाउने कार्यमा, आधा अनुहार ढाक्ने माक्स (मुकुन्डो) अर्थात श्वास प्रश्वासको काट्रिजको गलत स्थमाल गर्नु ।
- के ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन श्रमिकको शरीरमा ठिक हुने गरी मिलाउन सकिन्छ?
- के प्रयोग गर्ने श्रमिकको शारीरिक स्वास्थ्यको बिचार गरिएको छ?
- काममा शारीरिक शक्तिको आवश्यक्ता के कस्ता छन? प्रयोगकर्ताले लगाउने ब्यक्तिगत सुरक्षा साधनको भार कति छ? उदारणको लागि, ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन प्रयोग गरिने अवधि, कामको लागि आवश्यक शारीरिक ताकत, प्रत्यक्ष देखिनु पर्ने साथै सम्बादको आवश्यकताहरु ।
- यदि एक भन्दा बढी ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन प्रयोग गर्नु पर्ने अर्थात लगाउनु पर्ने हो भने, के ती साधनहरु एक-आर्कामा मेल खाने किसिमका छन? जस्तै: कुनै प्रकारको श्वास प्रश्वासको बचावको लागि प्रयोग गरिने उपकरण लगाउदा, आंखामा लगाउने बचाव साधन उचित ढंगले लगाउन मिल्न नसक्ने हुन सक्दछ ।

ब्यक्तिगत सुरक्षा साधन

सुरक्षा गर्नुपर्ने क्षेत्र	खतराहरु	छनौटको लागि बिभिन्न किसिमका ब्यक्तिगत सुरक्षाको साधन
आंखा	रसायनिक पदार्थ वा धांतुहरु उछिटिन्ने; धुलो; झंटारो; ग्यास र बाफ; केन्द्रबाट निस्किएको प्रकाश वा ताप	सुरक्षात्मक ट्रिप्लेक्स कांचहरु (सिसा) चश्माहरु, अनुहारको सुरक्षात्मक ढाल
शिर	उडिरहेको वा खसेको बस्तु लागेर हुनसक्ने चोट; हुल, भिड. या गुम्सिएको काम गर्ने वातवरणमा शिर ठोकिएर चोट पटक लाग्ने सम्भावना	सुरक्षात्मक हेलमेट (शिरस्त्राण); ठोकिंदा बचाउको निम्ति लगाइने टोपी
श्वास प्रश्वास प्रणाली	धूलो; रेसाहरु; खर्तनाक ग्यास - गन्ध (बिशेष किसिमको रासयनिक पदार्थको मिश्रणबाट निष्कासित धूंवा; अक्सिजनको अभाव	प्रयोग गरिए पछि फ्याकिने काट्रिज - श्वास प्रश्वासको साधन; पूरा/आधा अनुहार छोप्ने श्वास प्रश्वासको साधनहरु (हुंड); स्वचालित श्वास प्रश्वासका साधनहरु

सुरक्षा गर्नुपर्ने क्षेत्र	खतराहरु	छनौटको लागि बिभिन्न किसिमका ब्यक्तिगत सुरक्षाको साधन
मनव शरीरको बिचको भाग (शिर र अंग बाहेक)	अधिकतम तापकम; हुरीबतास आंधिबेरी आएको मौसम, रसायनिक पदार्थ, पग्लिएको धांतु; झंटारो अधाडि आउन सक्ने खतरा; केन्द्रबाट निस्किएको प्रकाश वा ताप; धारिलो बस्तुले लाग्ने चोटपटक; खतर्नाक धूलो/त्यान्द्रा; अंध्यारो वातवरण वा लगाइएको कपडा जेल्न गएमा	साधरण प्रयोजनको सुरक्षात्मक कपडा; प्रयोग पछि फ्याक्न मिल्ने साधनहरु; बिशिष्ट सुरक्षात्मक कपडा, जस्तै चिसो छेल्ने कपडा; रसायनिक पदार्थ वा विकीरण छेल्ने सुरक्षित लुगा; प्रत्यक्ष रुपमा देखिने किसिमको कपडा; प्वाल पर्न नसक्ने एप्रोन
पाखुरा र हत्केला	दरफराएर लागिने चोट; अधिकतम तापकम; काटिने वा दुलो पर्ने जस्ता कृयाकलापबाट हुने चोटपटकहरु; रसायनिक पदार्थसंगको स्पर्श; विद्युतिय धराप; छाला सम्बन्धि संकामक रोग	रबरको पंजा; स्टीलको काम गर्दा लगाइने पंजा; छालाको पंजा; नाडी र पाखुरामा लगाइने सुरक्षात्मक साधनहरु