

हाते उपकरणहरूको प्रयोग गर्दा हुनुपर्ने कार्य सुरक्षा

수공구 사용 시 작업 안전

2018-교육미디어-375

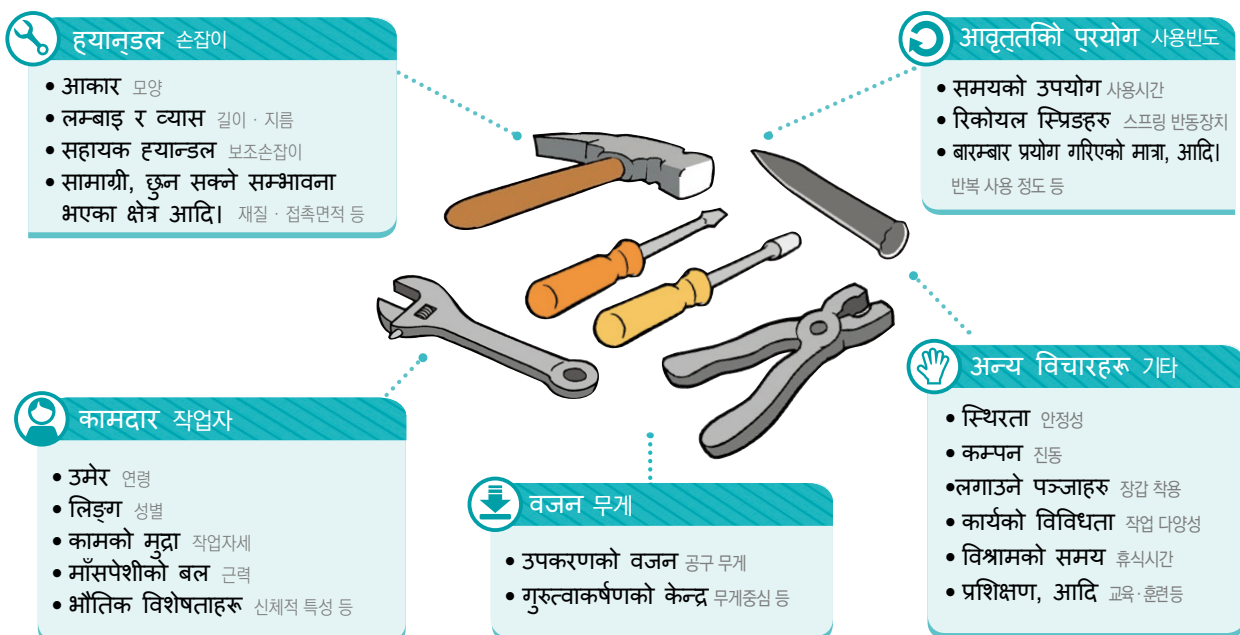
हाते उपकरण के हो? '수공구 사용 작업'이란?

- हाते उपकरणहरू काम गर्ने साधारण उपकरणहरू हुन जुन सजिलैसँग प्रयोग गर्न सकिन्छ, यी उपकरणहरू मैनुअल उत्पादन, मर्मत, वा रखरखावको काममा विशेषज्ञता नभएका कामदारहरूले पनि प्रयोग गर्न सक्छन्, यसका साथै यी लगभग सबै उद्योगहरूमा, उत्पादन र निर्माण क्षेत्रहरूमा प्रयोग गरिन्छ । हाते उपकरणहरूको प्रयोगले कामलाई छिट्टै र सजिलै गर्न सकिन्छ तथापि, ती उपकरणहरू प्रयोग गर्ने कामदारको भौतिक विशेषताहरू वा कामको विषयसँग उपयुक्त नहुन सक्छन्, वा एउटा लामो समयसम्म दोहोर्‍याएर प्रयोग गरेको हुनाले उनिहरूलाई, भौतिक समस्याहरू जस्तै मस्क्युलोस्केलेटल Musculoskeletal समस्याहरू हुन सक्छन्।
- 수공구는 제조업, 건설업뿐만 아니라 거의 모든 업종에 걸쳐 작업자가 제작, 보수, 수리 등의 일을 손으로 할 때 전문성이 없어도 편리하게 사용하는 간단한 작업 도구이다.
- 수공구를 쓰면 작업을 빠르고 편리하게 할 수 있지만, 작업자의 신체적 특성 또는 작업의 내용에 맞지 않는 수공구를 사용하거나 반복적으로 오래 사용하면 근골격계질환 등의 신체적 질병을 일으키는 원인이 된다.

⚠ हाते उपकरणहरू प्रयोग गरेर काम सञ्चालन गर्दाका जोखिमहरू 수공구 사용 작업의 유해요인

- ❗ उही मुद्रामा एउटै काम दोहोर्‍याउने
같은 자세, 같은 작업의 반복
- ❗ एउटा चिसो काम गर्ने ठाउँको चिसो तापमान वा चिसा हाते उपकरणहरू
추운 작업공간이나 수공구에 의한 차가운 온도
- ❗ घुम्नु पर्ने वा नाडी झुकाउनु पर्ने वा पछाडिपट्टि निहुरिनुपर्नेजस्ता अनुचित मुद्राहरू
손목을 비틀거나 굽히고 뒤로 젖히는 등의 부적절한 자세
- ❗ धारिलो हाते उपकरणमा शरीर स्पर्श भएर त्यसले थिचेको पीरले उत्पन्न हुने तनाव
날카로운 수공구에 신체가 눌리게 되는 접촉 스트레스
- ❗ उपकरणहरूबाट उत्पन्न कम्पन र आवाजहरू
공구로부터 발생하는 진동과 소음

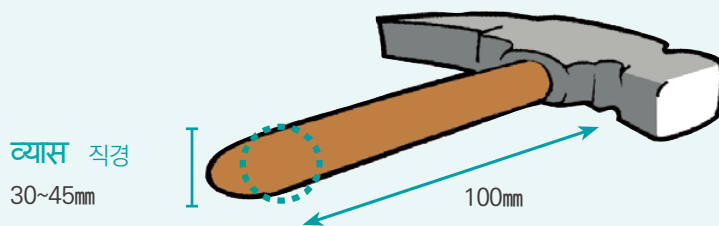
हाते उपकरणहरू चयन गर्दा गरिने विचारहरू 수공구 선택 시 고려사항



सही हाते उपकरण छनौट गर्नु 올바른 수공구의 선택

- ❁ काममा गुणहरू अनुसार हाते उपकरणहरूको चयन गर्नु
작업 특성에 맞는 수공구 선택
- ❁ कम कम्पन हुने हल्का उपकरणको चयन
가볍고 진동이 적은 공구 선택
- ❁ प्रयोगकर्ताहरूको काम गर्ने दिशासँग मिल्ने ह्यान्डलको आकार भएका हाते उपकरणहरूको चयन गर्नुहोस्
작업 방향과 손잡이 모양이 일치하는 공구 선택
- ❁ बाइगो ह्यान्डल भएका उपकरणहरूको चयन गर्नुहोस्
손잡이가 꺾인 수공구 선택
- ❁ उपयुक्त मोटाई र लमाइ भएका उपकरणहरूको चयन गर्नुहोस्
손잡이 굵기 및 길이가 적합한 공구 선택

उपयुक्त मोटाई र लमाइका ह्यान्डल भएका उपकरणहरू
손잡이 굵기 및 길이가 적합한 공구



- ❁ कामको प्रकार र प्रयोगकर्ताहरूका विशेषताहरूसँग मिल्ने लमाई र आकार भएको ह्यान्डलको चयन गर्नुहोस्।
손잡이 길이, 형태 등이 작업 내용과 작업자 특성에 맞는 공구 선택
- ❁ ह्यान्डलमा उचित घर्षण भएका तर हातमा धेरै दबाव नपर्ने उपकरणहरू चयन गर्नुहोस्
손잡이에 적절한 마찰이 있고 손이 압박되지 않는 공구 선택
- ❁ काम गर्दा ह्यान्डलको सतहमा औंलाको-आकारका गुँठहरू नभएका उपकरणहरूको चयन गर्नु
손잡이 표면에 손가락 모양의 홈이 없는 공구 선택
- ❁ दुवै ह्यान्डलहरूमा रिकोयल स्प्रिड भएका उपकरणहरूको चयन गर्नु
양쪽 손잡이의 스프링 반동장치 부착 공구 선택
- ❁ कामको मुद्रालाई सुधार्नुहोस्
작업자세 개선

ह्यान्डलमा रिकोयल स्प्रिड भएका उपकरणहरू
손잡이에 스프링 반동장치가 부착된 공구



손목을 굽히지 않도록 보조손잡이 제공

कामको मुद्रालाई परिवर्तन गर्नुहोस् 작업자세 변경



काम गर्ने बेन्चको उँचाई ठीक गर्नुहोस् 작업높이 변경



सिँढीमा हुने जोखिमहरु रोकनुहोस्

계단에서의 위험 방지

2018-교육미디어-376

सिँढी भनेको के हो? '계단' 이란?

- सिँढी एउटा प्यासेज हो जसले दुई अलग तल्लाका सतहहरुलाई जोड्छ साथै यो 20 देखि 45 डिग्रीको कोणमा झुकेको हुन्छ। ट्रान्सभर्स सदस्य एउटा प्लेट वा प्लानर फुटहल हो। सबैभन्दा ठूलो कुरा, सतहमा हिँड्नका लागि यो सुरक्षित हुनुपर्छ।

계단은 높이가 다른 두 바닥면을 연결하기 위하여 일반적으로 20도 초과부터 45도까지의 경사각을 갖는 통로로서 수평부재는 판 모양이나 평면 발판으로 이루어진 것을 말하며 무엇보다도 안전하게 이동할 수 있어야 한다.

▲ प्रमुख जोखिम कारकहरु 주요 위험 요인



✓ दुर्घटनामा लडेको
낙하물에 의한 위험



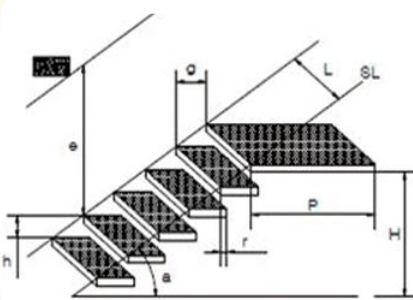
✓ दुर्घटना
넘어짐에 의한 위험



✓ चिप्लिएर लडेको
실족에 의한 위험

☑ चेक बक्स | सिँढीको संरचना (अस्थायी सिँढी लगायत)

Check Box | 계단의 구조(가설계단 포함)



△ दुर्घटना मामिला 재해사례



- सीढीहरूमा हिँड्दा सन्तुलन हराएर तल झरेको
계단에서 내려가다 몸의 중심을 잃고 넘어짐

अपार्टमेन्टको प्रशासनमा भवनमा स्थित मशिन कोठाका भित्ताहरू प्लास्टर गर्नका लागि सिँढीबाट तल झर्दा, एउटा कामदार सन्तुलन हराएर सिँढीबाट तल खसेका थिए। उनको टाउकामा चोट लागेर मृत्यु भयो।

아파트 관리동의 기계실 벽체 미장작업 준비를 위해 계단을 내려가던 중 몸의 중심을 잃고 넘어지며 계단을 굴러 머리를 다쳐 사망

🔦 त्यस दुर्घटनाका कारणहरू 재해원인

- कुनै सुरक्षित प्यासेज उपलब्ध थिएन
안전한 통로 미 설치
- नबुनिएको फेब्रिकलाई स्थापित गरिएको थियो जुन सिँढीको प्रत्येक खुडकिलाको वक्रतासँग जोडिएको थिएन, र यसले सामान्य मार्गमा बाधाको रूपमा काम गर्यो (चिप्लिने वा झर्ने कारण बन्यो)
부직포를 계단 단단의 굴곡에 맞춰 밀착 되지 않은 상태로 설치하여 정상적인 통행에 방해(미끄러지거나 걸려 넘어짐) 요소로 작용
- सुरक्षा हेलमेट लगाउन विफल हुनाले टाउकाको अपर्याप्त सुरक्षा हुनु
안전모를 미착용하여 머리 보호 미흡

+ रोकथाम उपायहरू 예방대책

- सुरक्षित प्यासेज बनाउनुहोस्
안전한 통로 확보
- न बुनिएको फ्याब्रिकमा हिँड्दा चिप्लिने वा सिँढीबाट तल झर्ने कुनै जोखिम छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
계단통로에 발이 걸려 넘어지거나 부직포의 유동으로 미끄러지는 등의 위험이 없도록 조치
- व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणहरू सधैं लगाउनुहोस्
개인보호구 착용 철저
- जब कामदारहरू निर्माण स्थलमा हुन्छन्, उनीहरूलाई कामका लागि उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण प्रदान गरियो भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
건설 현장에 근로자를 투입시킬 때 작업에 적합한 개인보호구를 지급·착용토록 조치

सुरक्षा उपकरण

बोहोर्गु

2018-गोयुमिडिअ-377

“सुरक्षा उपकरण” के हो? ‘बोहोर्गु’ रान?

- सुरक्षा उपकरण औद्योगिक दुर्घटनाहरू कम गर्न प्रयोग गर्नका लागि र सबै मजदुरका शरिरमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू हुन् र यिनीहरूले बाहिरी हानिकारक वा जोखिमपूर्ण कारकहरू हटाउन सक्छन् वा क्षतिको डिग्रीलाई कम गर्दछन्। सुरक्षा उपकरणमा सुरक्षा हेलमेटहरू, सुरक्षा जुत्ताहरू, सुरक्षा चश्मा, सुरक्षा हातपन्जाहरू, र सुरक्षा ब्रेसिज समावेश हुन्छन्।

근로자의 신체 일부 또는 전체에 착용해 외부의 유해·위험요인을 차단하거나 그 영향을 감소시켜 산업재해를 예방하거나 피해의 정도와 크기를 줄여주는 기구로서 안전모, 안전화, 보안경, 안전장갑 그리고 안전대 등이 있다.

सुरक्षा उपकरणको सीमित प्रयोग बोहोर्गुको 제한적 사용

- आवश्यक उपायहरूलाई लागू गर्दा जस्तै जोखिमपूर्ण र हानिकारक काम गर्ने कामदारहरूको सुरक्षा सुविधामा सुधार गर्नाले उनीहरूले सुरक्षा उपकरणहरूको प्रयोग नगरे पनि सुरक्षित रहन्छन्

बोहोर्गुसु उपयोग नगर्नाले पनि 근로자가 유해·위험 작업으로부터 보호를 받을 수 있도록 설비개선 등 필요 조치 실시

- यदि माथिका उपायहरू लागू गर्न गाह्रो भएमा मात्रै कामको लागि सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्

상기의 조치를 하기 어려운 경우에만 제한적으로 해당 작업에 맞는 보호구를 사용



चेक बक्स | सुरक्षा उपकरणको चयन गर्नका लागि विचारहरू

Check Box | बोहोर्गुको 선택 시 고려사항

- ग्याँस, धूलो, रसायनहरू, सोर, हानिकारक किरणहरू, स्थिर बिजुली, उच्च भोल्टेजको बिजुली, अक्सीजनको कमी, उच्च तापमान, आदिको जाँच गरेर प्रत्येक जोखिमपूर्ण र जोखिम कारकका लागि उपयुक्त सुरक्षा उपकरणको चयन गर्नुहोस्।

가스, 분진, 화학물질, 소음, 유해광선, 정전기, 고압전기, 산소 결핍, 고열 등의 유무를 조사하여 해당 유해·위험요소에 맞는 보호구를 선택

- जोखिमहरू र जोखिम कारकहरूका स्तरहरूको पहिचान गर्नुहोस्

유해·위험요소의 수준이 얼마나 되는지를 파악

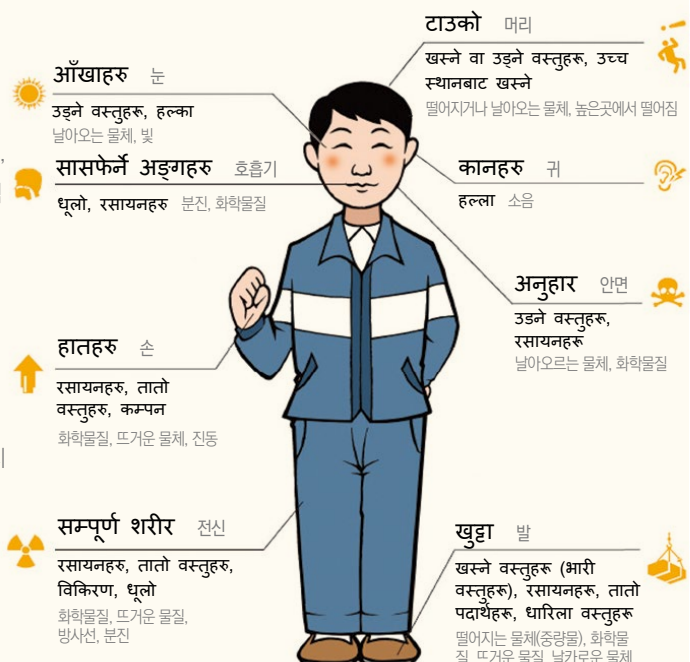
- सही सुरक्षा उपकरण चयन गर्दा, यसलाई कतिचोटी प्रयोग गरिनेछ भन्ने निर्धारण गर्नुहोस्

올바른 보호구 선택을 위해서는 보호구를 얼마나 자주 사용하는지를 파악

- प्रयोग गरिने ठाउँको कामको वातावरण अनुसार सुरक्षा दायरा सेट गर्नुहोस्

사용 장소의 작업환경에 따라 보호범위를 설정

शरीर र जोखिमहरू 신체와 위험요소



सुरक्षा उपकरणका प्रकारहरु

सुरक्षा उपकरण बहुग	कामको प्रकार कार्य
सुरक्षा हेलमेट आतन	खस्ने वा उड्ने वस्तुहरूका जोखिमसँग गर्नुपर्ने काम, वा कामदारहरूको खस्ने जोखिम मलेका धर्लुडुगुना नुललु वुधु धुने कुलुलुका धर्लुडुगु वुधु वुधु वुधु
सुरक्षा ब्रेसहरू आतन	2 मीटरभन्दा बढी उँचाई वा गहिराई भएको स्थानबाट तल झर्ने जोखिम भएको ठाउँहरूमा काम गर्ने जोखिम नुलु, कुलु 2मीटर आसुधु धर्लुडुगु वुधु वुधु वुधु वुधु
सुरक्षा जूताहरू आतन	वस्तुहरू खसेर चोट लाग्ने, वस्तुमा ठोक्किने, वा बिजुलीको झट्का लाग्नेजस्ता जोखिम भएको जोखिमपूर्ण कार्य धर्लुडुगु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु
सुरक्षा गगलहरू बुधु	वस्तुहरूलाई छरपस्ट पार्न सक्ने काम मलेका धर्लुडुगु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु
आनुहारमा लागुउने ढाल बुधु	वेल्डिङको समयमा झिल्का नुस्कुने वा वस्तुहरू उछिड्ने खाल्को काम वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु
इन्सुलेटेड सुरक्षा उपकरण धर्लुडुगु बहुग	- बिजुलीको झट्का हुने जोखिमसँग काम गर्नु कुलु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु - संलग्न ठाउँहरूमा बिजुलीको काम, जस्तै खुल्ला बिजुलीयुक्त तारहरू भएका मैनहोलहरू र ब्यासमेन्टहरू नुलु कुलु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु - मोबाइल र पोर्टेबल उपकरण प्रयोग गरेर गरिने बिजुलीको काम आडु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु - तल्लो बिजुलीको लाइनहरू माथि वा नजिक गरिने बिजुली बल्लुको काम कुलु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु - खुल्ला बिजुलीका लाइनहरूमा गाडीहरू र मशिनरीको सञ्चालन र व्यवस्था कुलु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु
गर्मी प्रतिरोधी कपडाहरू बुधु	- उच्च तापमानहरू, वा थर्मल थकाईबाट जल्ने जोखिमसँग गर्नु पर्ने काम कुलु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु - ठूला ठूला वस्तुहरू व्यवस्थापन गर्दै वा धेरै तातो ठाउँहरूमा गर्नु पर्ने काम दुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु
धूलोको लागि मास्क बुधु	जोखिमपूर्ण धुलो उत्पन्न हुने ठाउँहरू, जस्तै डकहरूमा लोडिङ र अनलोडिङ गर्ने काम बुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु
जाडोमा लाग्ने टोपी, लुगाहरू, बुटहरू, र हातपञ्जाहरू बुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु	- न्युनतम 18° सेल्सियस भएको माछा मार्ने त्रिधु-कुलु ठाउँमा लोडिङ र अनलोडिङ गर्ने काम कुलु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु - ठूलो मात्रामा कम तापमानका वस्तुहरूसँग वा अत्यन्त कुलु ठाउँहरूमा काम गर्ने दुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु वुधु

औद्योगिक अपशिष्ट मशिनरीको लागि सुरक्षा उपायहरु र जोखिम कारकहरु

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

▲ दुर्घटना मामिला 재해사례



- कामदारले भवन निर्माण गर्दा चिप्लेर वा झरेर दुर्घटना भयो
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

जोखिम र खतराहरु / जोखिम कारकहरुका मुख्य प्रकारहरु 주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ बरन्डा र फर्शको सफाई कार्य

복도 및 바닥 청소작업

- चिप्लिने भैं सफा गर्दा लड्नु
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- सफा गर्ने उपकरणहरुको प्रयोगमा अनुभव नहुनु
청소용 기계기구 사용 미숙
- भारी सामग्रीको म्यानुअल ढुवानी
무리한 중량물 인력 운반
- सफाई गर्ने डिटर्जेन्ट जस्ता रसायनहरुको प्रयोग गर्दा हुने स्वास्थ्य समस्याको जोखिम
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ सिलिड, पर्खाल, संरचना, र झ्यालहरुको सफाई

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- काम गर्दा कुर्सी वा लिस्नोहरु लड्नु
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- भारी उचाल्ने बल यातायात
무리한 중량물 인력 운반
- एउटा रस्सीमा बाहिरी पर्खाल सफा गर्दा झर्नु
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

❁ सिँदी सफाई कार्य

계단 청소작업

- चिप्ल्ना सिँदीहरुबाट तल लड्नु
미끄러운 계단에서 넘어짐
- असुविधाजनक मुद्रामा लामो समयसम्म सफाई गर्दा हड्डीमुस्ता समस्याहरुको जोखिम
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❁ शौचालय सफाई कार्य

화장실 청소작업

- चिप्ल्ना सिँदीहरुबाट लड्नु
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ढोकाले च्यापिनु वा ठोक्किनु
문 등에 충돌 또는 끼임
- सफाई गर्ने डिटर्जेन्ट जस्ता रसायनहरुको प्रयोग गर्दा हुने स्वास्थ्य समस्याहरुको जोखिम
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ सतहमा व्याक्स लगाउनु

왁스 작업

- चिप्लिने भैंमा लड्नु
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- सफाई मिसिनहरुद्वारा बिजुलीको झटका लाग्नु
청소용 기계기구에 의한 감전
- सफाई गर्ने डिटर्जेन्ट जस्ता रसायनहरुको प्रयोग गर्दा स्वास्थ्य समस्याहरुको जोखिम
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ भवनहरूमा सफाई कामदारहरूको लागि सुरक्षा उपाय र नियमहरू

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



भवनहरू सफा गर्दा 건물 청소 시

- आवश्यक सुरक्षात्मक उपकरणहरू प्रदान गर्नुहोस् र कार्यकर्ताहरूले तिनीहरूलाई लगाउने सुनिश्चित गर्नुहोस्
필요한 보호구 지급·착용 확인
- सिँदीहरू माथि र तल जाँदा कामदारहरूलाई ह्याण्डरेलहरू पक्रिने निर्देश गर्नुहोस्
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- स्टेरकेसमा खाली ठाउँहरू छैनन भनेर सुनिश्चित गर्न, र चिप्लनबाट रोक्ने उपायहरू गरिएका छन् भन्ने जाँच गर्नुहोस्
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- कर्मचारीहरूले चप्पल लगाउँदैनन् वा तिनीहरूका जुत्ताका पछाडिको भागलाई तलतिर झारेर हिँड्दैनन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- सुरक्षित पार गर्न सुनिश्चित गर्न कार्य उपकरण र सामग्री नियमित रूपमा व्यवस्थित गर्नुहोस्
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- सिँदी लड्दैन वा चिप्लिँदैन र कामदारहरूले आफ्नो काम जोडी भएर गर्छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- पनरोक आउटलेट र प्लगसँग वैक्यूम क्लिनर वा ग्राइन्डर जडान गरिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- घुमेका तारहरूमा अर्थ लिकेज ब्रेकर स्थापित छ र भुईँमा गाडिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नुहोस्
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- सफाई गर्ने कार्डहरूमा ब्रेकहरू स्थापित छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- मेनेजर (चालक), जस्तै पोलिश गर्ने, पिस्ने वा बढार्ने नियुक्त गरिएको निर्धारित गर्नुहोस्
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- रिलिज एजेन्टहरू वा पोलिशहरू, जस्तै छाला विषाक्त गर्ने पदार्थहरू प्रयोग गर्दा कामदारहरू हावादार ठाउँमा छन् भन्ने जाँच गर्नुहोस्
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- पानीले सफा गर्दा वा भुईँमा व्याक्सिङ गर्दा चिप्लिने भुईँका चिन्हहरू राख्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- सफाई पछि कुनै पनि चिप्लिने डिटेर्जेंट वा भुईँको पानी राम्ररी हटाउनुहोस्
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- सफाई कर्मचारीद्वारा आवधिक इन-साइट निरीक्षण सुनिश्चित गर्नुहोस्
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- कर्मचारीहरूलाई लामो समयसम्म एउटै मुद्रामा काम नगर्न र कहिलेकाहीँ ब्रेक लिन निर्देशन गर्नुहोस्
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- भारी वस्तुहरूसँग काम गर्दा, कामदारहरूले जोडी भएर काम गर्छन् वा हाते कार्टहरू प्रयोग गर्छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नुहोस्
중량을 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- कामदारहरूलाई काम गर्दा नियमित रूपमा शरीर तन्काउने निर्देशन दिनुहोस्
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[चर्मदाहक प्रयोग गर्दा पर्याप्त भेन्टिलेशन प्रदान गर्नुहोस्]

[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[पानीले सफाई गर्दा वा भुईँमा व्याक्स लगाउँदा चिप्लो भुईँका चिन्हहरू राख्नुहोस्]

[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]