सेवा व्यवसाय
서비스업

काम अघि सुरक्षा जाँच
작업 전 안전점검

조심조심 코리아

भान्सा र खाद्य सेवा
주방 및 조리원

NEPAL

भान्सा र खाना सेवाका कर्मचारीहरूले रेस्टुरेन्ट, बार र बेकरी आदि बिक्रि, होटल, कन्डोमियम, प्रशिक्षण केन्द्र जस्ता ठाउँमा भान्साको काम गर्दछन् ।

주방 및 조리 종사자는 식당 • 주점 • 빵 • 생과자 등 판매, 호텔 • 콘도 • 수련원 등 숙박업체 등에서 조리의 업무를 수행하고 있다.

प्रमुख खतरा / जोखिम कारकहरू 주요 유해 · 위험 요인으로는,

- भिजेको, चिल्लो को कारणले गर्दा लड्ने
  물기, 기름기 등에 의한 넘어짐
- पकाउने उपकरणमा काटिने, घोचिने वा अड्किने
  조리기구에 의한 절단, 베임, 끼임
- तातो पानी र खाना हयान्डलिङ्मा होसियारी नगर्दा जल्ने वा पोलिने जोखिम
  뜨거운 물, 음식 등의 취급 부주의에 의한 화상 위험 등이 있다.

काम शुरु गर्नुभन्दा अगाडीको सुरक्षा जाँच ले तपाइको जीवन बचाउछ
작업 전 안전점검 당신의 생명을 지킵니다

पूर्व-कार्य सुरक्षा जाँच आदत / अभ्यास संस्कृति
작업 전 안전점검의 습관화 / 실천문화 조성

- कार्यस्थलमा पूर्व-काम सुरक्षा जाँच संस्कृतिको सिर्जना र समर्थन
  사업주 작업 전 안전점검 문화 조성 및 지원
- श्रमिक ले कार्य सम्पादन गर्दा हुने जोखिम कारकहरूलाई पहिचान, रिपोर्ट, र प्रतिक्रिया
  근로자 수행 작업의 위험요인 파악, 보고 및 대응
- व्यवस्थापन पर्यवेक्षकहरूको सुरक्षा पर्यवेक्षण र सुधारका उपायहरूको स्थापना
  관리감독자 해당 작업의 안전점검 및 개선대책 수립

सम्झनुहोस्!
औद्योगिक साइटहरु को लागि चार आवश्यक सुरक्षा दिशानिर्देश
기억하세요!
산업현장 4대 필수 안전수칙

1. सुरक्षा र स्वास्थ्य चिन्हहरू (खतरनाक स्थानहरू, सुविधाहरू, आदि)
   안전보건표지 부착(위험장소, 설비 등)
2. सुरक्षा र स्वास्थ्य शिक्षा (जोखिम कारक, सुरक्षा कार्य विधि) को कार्यान्वयन
   안전보건교육 실시(위험요인, 안전작업방법 인지)
3. सुरक्षा कार्य प्रक्रियाहरू राख्ने (प्रक्रिया स्थापित, अनुपालन)
   안전작업절차 지키기(절차 제정, 준수)
4. सुरक्षा साधनको प्रयोग गर्नुहोस्, लगाउनुहोस् (कामको लागि उपयुक्त सुरक्षात्मक साधन
   보호구 지급 · 착용(작업에 적합한 보호구)

OPEN
2017 - 교육미디어 - 704
고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

रेस्टुरेन्ट कामदारको मुख्य दुर्घटना प्रकरण

식당 종사자의 주요 재해사례

NEPAL

प्रमुख जोखिम कारक 주요 위험요인

लड्नु

넘어짐

दुर्घटना विवरण 재해내용

- चिप्लो भुइँ मा लड्ने
  미끄러운 바닥에서 넘어짐

रोकथाम उपायहरू 예방대책

- पानी नियमित रुपमा हटाउने
  물기는 수시로 제거
- नलर्किने जुत्ता लगाउने
  미끄럼 방지 장화 착용
- लर्किने खतरा छ भन्ने जनाउने चेतावनी चिन्ह स्थापना गर्ने
  미끄럼 주의 경고표지 부착

पोलिने

화상

दुर्घटना विवरण 재해내용

- घुम्ने कुकर भित्रको तातो पानीले पोल्ने
  회전식 솥 내부 뜨거운 물에 화상

रोकथाम उपायहरू 예방대책

- कुकर को दृढता जाँच गर्ने
  솥의 고정 장치 점검
- खुट्टा सम्म आउने पनरोक एप्रन को प्रयोग गर्ने
  발목까지 내려오는 방수 앞치마 착용
- पोलिने चेतावनी चिन्ह लगाउने
  화상 주의 경고표지 부착

SAFETY POINT

रेस्टुरेन्ट कामदारको मुख्य दुर्घटना प्रकरण

식당 종사자의 주요 재해사례

NEPAL

काटिने
베임

दुर्घटना विवरण 재해내용

- झाडा माझ्दा टुटेको कपहरुले गर्दा काटिने
  설거지 중 깨진 컵에 베임

रोकथाम उपायहरू 예방대책

- रबरको पन्जा लगाउने
  고무장갑 착용
- टुटे फुटेको गिलासहरु हटाउने
  깨진 유리 제거

अड्किने
끼임

दुर्घटना विवरण 재해내용

- काट्नेमा औंला अड्किने
  분쇄기에 손가락 끼임

रोकथाम उपायहरू 예방대책

- अवशेष हटाउँदा स्विच अफ गर्ने
  찌꺼기 제거 시 전원차단
- पन्जा लगाउने मनाही
  장갑 착용 금지
- उपयुक्त उपकरणहरू प्रयोग गर्ने
  적정 공구 사용

OPEN 공공누리
2017 - 교육미디어 - 704

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

कामदारको स्वास्थ्य र सुरक्षा
일하는 사람의 안전보건

खाद्य सेवा कर्मचारी
음식 서비스 종사자

सुरक्षा सुझाव ❶ | चिप्लिने, कुल्चिने र लड्ने रोकथाम
안전수칙 ❶ | 미끄러짐, 헛디딤 및 넘어짐 예방

- पासगवे र गल्लिमा भएका बक्सहरू र कसिंगर हटाउने
  보행 통로와 복도에 쌓인 박스와 잡동사니는 치워야 함
- ठूला वस्तुहरूको ओसार पसार गर्दा, अगाडि दृश्य राम्रो संग देख्न सकिने गरि गर्ने
  큰 물건을 운반할 때 이동방향 앞이 잘 보여야 함
- घुम्ने ढोका वा प्रवेश द्वारको अगाडी नउभिने
  회전문이나 출입구 앞에 서 있지 말아야 함
- भुइँलाई नियमित सफा गर्ने र पोखिएको कुरा छ भने तुरुन्तै सफा गर्ने
  바닥을 정기적으로 청소하고 흘린 것이 있으면 즉시 제거
- केहि चिज पोखिएको र भिजेको ठाउँ नजिकै चेतावनी चिन्हहरू लगाउने
  흘리거나 젖어 있는 바닥 주위에 경고표시 설치
- सबै रद्दी टोकरी प्रायः खाली गर्ने
  모든 쓰레기통을 자주 비움
- ठिक्क मिल्ने नलर्किने जूता लगाउने
  꼭 맞는 미끄럼 방지 신발 착용

सुरक्षा सुझाव ❷ | कटौती रोकथाम
안전수칙 ❷ | 절단 예방

- ताच्दा वा हाड निकाल्दा औंलाहरु घुमाएर शरीर भन्दा बाहिर पट्टि को दिशामा चक्कु चलाउने
  다듬거나 뼈를 발라낼 때 손가락을 오므리고 몸 바깥 쪽 방향으로 칼질
- चक्कुलाई उचित चक्कु राख्ने स्थानमा सुरक्षित राख्ने
  칼을 적합한 칼걸이에 안전하게 보관
- काट्दा कटर बोर्ड वा सम्मो सतहको प्रयोग गर्ने
  칼질 시 도마 또는 평탄한 표면을 사용
- राम्रो संग समाउने र उचित चक्कुको प्रयोग गर्ने
  잘 들고 용도에 맞는 칼 사용
- बल भएको हातबाट चक्कु प्रयोग गर्ने
  힘이 센 쪽의 손으로 칼 사용

सिंकको वरिपरि व्यवस्थापन 싱크대 주변관리

- चक्कुहरुलाई भाडा माझ्ने पानीमा नडुबाउने
  칼을 설거지 물에 담그지 말아야 함
- चक्कुलाई सिंकको बाहिर राख्नुहोस्
  칼을 싱크대 밖에 두어야 함
- चक्कु प्रयोग गरेको तुरुन्तै, यसलाई सफा गर्ने वा सिंक नजिकै 'चक्कु मात्र' भनेर लेबल लगाएको कन्टेनरमा राख्ने
  칼을 사용한 직후에는 씻거나 싱크대 근처의 '칼 전용' 이라고 라벨이 붙은 용기에 넣어 두어야 함

OPEN 공공누리
2017 - 교육미디어 - 705

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

सुरक्षा सुझाव ③ | जल्ने रोकथाम
안전수칙 ❸ | 화상 예방

- आफ्नो शरीरको बिपरित दिशातिर ढक्कन खोल्नु पर्छ
  자신의 몸 바깥쪽으로 뚜껑을 열어야 함
- तातो वस्तुहरू चलाउदा ओवनको लागि प्रयोग हुने पन्जा वा सुख्खा सुतिको कपडा प्रयोग गर्ने
  뜨거운 물건을 다룰 때는 오븐용 장갑 또는 마른 천을 사용
- तेल धेरै तात्नु हुदैन
  오일이 과열되지 않도록 해야 함
  - तत्काल आगोको रुपमा फैलिन सक्छ
    순식간에 화염으로 퍼질 수 있음
- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि ह्यान्डलले पकाउने ठाउँ को क्षेत्र भन्दा बाहिर निस्कन नपाओस ।
  손잡이가 조리대 바깥으로 튀어나오지 않도록 해야 함

तेलमा आगो लागेमा 오일에 불이 붙은 경우

- सुरक्षा ब्लान्केट वा भिजेको कपडाहरूले ढाक्ने वा प्रशिक्षित गरिएको छ भने,पाउडर अग्नि शामकको प्रयोग गर्ने
  안전 담요 또는 젖은 천으로 덮거나 교육을 받은 경우 거품 또는 분말 소화기를 사용
- ग्यास वा पावर बन्द गर्ने
  가스 또는 전원을 차단
- पानीको प्रयोग गर्दै नगर्ने
  절대로 물 사용 금지
- बलिरहेको प्यान कहिल्यै नसार्ने
  절대로 타고 있는 팬 이동 금지

सुरक्षा सुझाव ④ | बिद्युतीय फ्राइगर्ने उपकरणको सुरक्षित प्रयोग
안전수칙 ❹ | 튀김기의 안전한 사용

- तातो तेल पूर्ण रूपमा गायब भएपछी टोकरी हटाउनु पर्दछ ।
  뜨거운 기름이 완전히 빠진 후에 바구니를 꺼내야 함
- हल्का तेलको लागि पकाउने कुराहरू र भाडाहरु तातो तेलमा बिस्तारै राख्ने गर्नुपर्छ ।
  요리 재료와 기구를 뜨거운 오일에 천천히 넣어야 함
- पकाउने कुरा र भाडाहरु पानि पुछेर सुख्खा बनाएपछि मात्र तातो तेलमा राख्ने गर्नुपर्छ ।
  요리 재료와 기구의 물기를 없앤 다음 뜨거운 기름에 넣어야 함
- किचनको भुइँ नलर्किने गरि बनाउने वा नलर्किने कार्पेटको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
  조리실 바닥에 미끄럼 방지 바닥처리재와 매트를 사용
- तेल भुइमा नपर्ने गरि उपाय अपनाउने ।
  기름이 바닥에 떨어지지 않도록 조치

निम्न स्तिथिलाई विचार गर्दै बिद्युतीय फ्राइगर्ने उपकरणको सफाईको लागि सुरक्षा निर्देशनहरू भर्नुहोस्.
다음 사항을 고려하여 튀김기 세척을 위한 안전지침서를 작성하세요.

- निर्माताको दिशानिर्देशहरू
  제조업체 지침
- तेल / वोसोको प्रकार र सेलाउने समय
  기름/지방의 종류와 식힘 시간
- कन्टेनरको प्रकार
  용기 종류
- ट्रांजिट मार्ग: जति छोटो भयो त्यति राम्रो
  옮김 경로 : 짧을수록 좋음
- आवश्यक सुरक्षा उपकरण र व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरणको प्रकार
  필요한 안전 장비 및 개인 보호구의 종류

OPEN 공공누리
2017 - 교육미디어 - 705
고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

सुरक्षा सुझाव 5 | माथि उठाउने क्रममा हुन सक्ने चोटको रोकथाम

안전수칙 5 | 들어올릴 때의 부상 예방

01

गुरुत्वाकर्षण केन्द्रको जाँच गरेपछि वस्तुको नजिक जाने

무게중심을 확인한 후 물건 가까이 다가감

02

आफ्नो कमर सीधा गर्ने, आफ्नो हिप्स र घुडा लाई झुकाउने, दृढतापूर्वक वस्तुहरू समात्ने (पन्जा को प्रयोग गरेमा अझ राम्रो संग समौना सकिन्छ)

허리를 펴고 엉덩이와 무릎을 구부림, 단단히 물체를 잡음 (장갑을 사용하면 보다 잘 잡을 수 있습니다.)

03

बिस्तारै वस्तुलाई शरीरको नजिकै राखेर बिस्तारै गति बढाउने, घुडा र कम्मर को बिचमा बललाई केन्द्रित गर्ने

물건을 몸에 가까이 붙인 채 일정한 속도로 천천히 들어 올림, 무릎과 어깨 사이에서 무게를 받쳐야 함

04

ढाड नघुमायेर खुट्टाको भरमा घुम्ने

등을 돌리지 않고 발을 이용하여 돌아섬

※ माथि उद्धृत गरिएका सामग्रीहरू मध्य केही सामग्रीहरू बिदेशी सामग्री संग सम्बन्धित भएको हुदा घरेलू कानून वा अवस्थाको लागि उपयुक्त नहुन पनि सक्छन् ।

상기 내용 중 일부는 외국 자료를 인용한 것으로 국내법이나 상황 등에 적합하지 않을 수 있습니다.

2017 - 교육미디어 - 705

सेवा व्यवसाय
서비스업

काम शुरु गर्नु अघि सुरक्षा जाँच
작업 전 안전점검

ढल सफा गर्ने कार्य दुर्घटना रोकथाम (अक्सिजनको कमि आदि)
오수정화시설 작업 사고예방(산소결핍 등)

조심조심 코리아

NEPAL

दुर्घटना केस 재해사례

ढल सफा गर्ने कार्य गर्दा तल खस्ने दुर्घटना, विषाक्तता, एसिफिया, आदि जस्ता दुर्घटनाहरूको जोखिम
오수정화시설 작업시 떨어짐이나 중독, 질식 등의 사고 위험

सुरक्षा र स्वास्थ्य दिशानिर्देश 안전보건 준수사항

- सीमित रिक्त स्थानका कार्य नियमहरू बुझ्ने र पालन गर्ने
  밀폐공간 작업수칙 숙지 및 준수
- सुरक्षा हेलमेट, सुरक्षा जूताहरू, सुरक्षा चश्मा, स्वश-प्रस्वाश मास्क, सुरक्षा बेल्ट, जीवन डोरीको प्रयोग गर्ने
  안전모, 안전화, 보안경, 송기마스크, 안전대, 구명줄 착용
- काम अघि र पछि स्ट्रेचिंग गर्ने
  작업 전 • 후 스트레칭 실시
- काम सुरु गर्नु अघि विशेष पहिचान जाँच गर्ने
  작업시작 전 지적확인 실시
- कामकालमा संकेतहरू लगाउने र बाहिर पर्यवेक्षकहरूले निगरानी राख्ने ।
  작업 중 표지판을 게시하고 외부에서 작업관리자 감독 실시

कार्य सुरक्षा सुझावहरू 작업안전수칙

- सञ्चालनको लागि उत्तरदायी व्यक्तिबाट काम शुरु गर्नु अघि अनुमति प्राप्त गर्ने
  작업 전 책임자의 사전허가를 받음
- काम गर्नुअघि ट्यांकमा भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्ने
  산소농도 및 가스농도 측정 후 정화탱크 내로 투입
- काम गर्नुअघि ट्यांकमा अक्सिजन र ग्याँसको मात्र जाँच गरेपछि मात्र ट्यांक भित्र घुस्ने
  작업 전 탱크 내부 환기
- पम्पको ग्राउनडिंग अवस्था जाँच गर्ने
  펌프 접지상태 확인
- उचित प्रकाश कायम राख्ने र अन्धकारबाट बच्नको लागि टर्चलाइटको प्रयोग गर्ने
  어둡지 않도록 적정 조명 유지 및 손전등 휴대
- काम पूरा भएपछि ट्यांक बाहिरका मजदुरहरुको संख्या जाँच गर्ने
  작업완료 후 탱크 외부 근로자 수 확인

OPEN 공공누리
2017 - 교육미디어 - 706
고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

ढलको सफाई कार्य गर्दा सुरक्षा उपाय र नियमहरू

오수정화시설 작업 안전대책 및 수칙

NEPAL

बन्द ठाउँ कार्‌य प्रवेश अनुमति (उदाहरण)밀폐공간작업 출입 허가서(예시)

निवेदक신청인 [बिभाग부서 : तह직책 : नाम성명 : (दस्तखत)(서명)]

प्रवेश समय출입시간 : महिना월 गत일 समय시 ~ महिना월 गत일 समय시 स्थान출입장소 : उद्देश्य출입목적 :

अन्तरिक सम्पर्क जानकारी(आबश्यकता भएमा नम्बर हरु को सुची) : 내부 연락방법(필요시 번호 기재) :

पहुँच अनुमति 8 घण्टा सम्म वैध हुन्छ । हानिकारक ग्याँस एकाग्रता अनुसार, पहुँच सीमित हुन सक्छ।यो अनुमति एक दिनको प्रयोगको लागि हो । दिइएको स्थानमा उल्लेखित सर्त अनुसार कार्य पहुँच अनुमति दिईएको छ ।

출입허가는 최대 8시간까지만 유효합니다. 유해가스의 농도에 따라서 출입시간에 제한이 있을 수도 있습니다. 이 허가서는 한 회에 한해 유효합니다. 위 공간에서의 작업을 다음의 조건하에서만 출입허가 합니다.

1.सुरक्षा र स्वास्थ्य मापन आवश्यकताहरु
안전보건조치 요구사항

जाँच सिर्षक 확인항목	लागू हुने नहुने 해당여부	परिणाम जाँच 확인결과
कार्य प्रबन्धक र गार्डको नियुक्ति गर्ने 작업책임자 지정 및 감시인 배치		
बन्द स्पेस कार्य सम्बन्धित व्यक्ति बाहेक अरु प्रवेश निषेध चिन्ह स्थापना गर्ने 밀폐공간작업 관계자 외 출입금지 표지판 게시		
वल्व बन्द गर्ने , ब्लिन्ड प्याच स्थापना गर्ने, निस्क्रिय ग्याँस बदल्ने, कंटेनर सफा गर्ने 벨브차단, 맹판 설치, 불활성 가스 치환, 용기 세정		
इलेक्ट्रिक सर्किट, मेशिन सन्चालन उपकरण, तेलको दबाब, संकुचित वायु बन्द गर्ने र स्थिती अद्ध्येन गर्ने 전기회로, 기계장비 가동장치, 유압, 압축공기 잠금 및 시건조치		
अक्सीजन र हानिकारक ग्याँसको मापन गर्ने 산소 및 유해가스 측정		
वेंटिलेशन सुविधा स्थापना र वेंटिलेशन ले कम गरे नगरेको निश्चित गर्ने 환기시설 설치 및 환기 실시여부		
फोन र ताररहित उपकरणलाई साथमा लैजाने 전화 및 무선기기 구비		
विस्फोट प्रूफ प्रकारको इलेक्ट्रिक मेशिन उपकरणको प्रयोग गर्ने 방폭형 전기기계기구의 사용		
अग्निशामक को स्थापना गर्ने 소화기 비치		
स्वासप्रस्वास को लागि व्यबस्था गर्ने 공기호흡기 비치		
आवश्यक सुरक्षा उपकरण प्रयोग गर्ने 필요한 안전장구 구비		
सुरक्षा र स्वास्थ्य शिक्षा सन्चालन गर्ने 안전보건교육 실시		

2.हानिकारक ग्याँस मापन को परिणाम
유해공기 측정결과

सामाग्री 측정물질명	घनत्व 측정농도	समय 측정시간	द्वारा मापन 측정자성명	कैफियत 비고
				अनुमति स्तरको हावा को मात्रा 허가기준 공기농도
				अक्सीजन (O_2) मात्रा : 18% भन्दा माथि, 23.5% भन्दा कम 산소(O_2) 농도 : 18% 이상 23.5% 미만
				हाइड्रोजन सल्फाइड 10ppm भन्दा कम 황화수소 10ppm 이하
				ज्वोलन्शिल ग्याँस (मेथेन आदि): 10% भन्दा कम 가연성 가스(메탄 등) : 10% 미만
				कार्बन डाइऑक्साइड 1.5% भन्दा कम 탄산가스 1.5% 미만
				कार्बन मोनोअक्साइड 30ppm भन्दा कम 일산화탄소 30ppm 미만

3.बिसेष उपाय आवश्यकताहरु
특별조치 필요사항 :

भित्र गएका मानिसहरूको सूची 출입자 명단

(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명
(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명
(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명
(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명
(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명	(हस्ताक्षर)서명

अन्तिम स्वीकृति 최종허가자	विभाग부서 : पद 직책 : नाम성명 : (हस्ताक्षर)서명

सन्दर्भ अधिनियम र निर्माण मापदण्ड
참고 법령 및 작성 기준

- व्यवसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य स्तरमा सम्बन्धित नियमहरू अध्याय 10 (बन्द स्थानको कार्यको कारण स्वास्थ्यमा हुने क्षतिको रोकथाम)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제10장 (밀폐공간 작업으로 인한 건강장해의 예방)
- KOSHA GUIDE G-156-2014 "बन्द ठाउँ प्रवेश अनुमति प्रणाली कार्यान्वयन निर्देशन "
  KOSHA GUIDE G-156-2014「밀폐공간 출입허가제 실시지침」

OPEN 공공누리

2017 - 교육미디어 - 706

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

सेवा व्यवसाय
서비스업

काम शुरु गर्नु अघि सुरक्षा जाँच
작업 전 안전점검

लन मावर ड्राइभिङ सुरक्षा
예초기 운전 작업안전

NEPAL

दुर्घटना केस 재해사례

लन मावर ड्राइभिङको समयमा, रोटेटर ब्लेड या फोहरले गर्दा दुर्घटना हुने सम्भावना, लामो समय सम्म काम गर्दा मस्कुलोस्केलेटल रोग लाग्न सक्ने जोखिम

예초기 작업 중 회전날이나 파편으로 인한 사고 발생 위험, 장시간 작업시 근골격계질환 발생 위험

लन मावरको प्रकार र संरचना 예초기의 종류와 구성

- **बोक्ने मावर**
  배부식 예초기

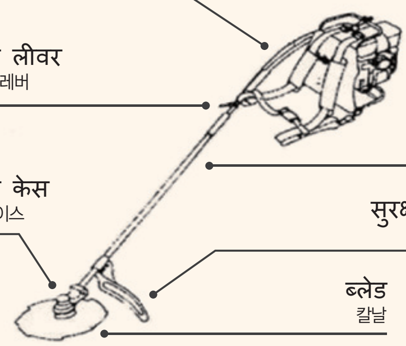
  ढाडमा बोकेर प्रयोग गर्ने, गह्रौ र भारी, ठूलो क्षेत्रमा लामो समय सम्म प्रयोग गर्न सकिने

  등에 지고 사용, 무겁고 출력이 크며, 넓은 작업면적에 장시간 사용 가능

- **भिर्ने लन मावर**
  견착식 예초기

  काधमा झुन्डाएर प्रयोग गरिने, हल्का वजन भएको, कम क्षमता भएको, दीर्घकालिन प्रयोग गरेमा जोखिम

  어깨에 걸어 사용, 가볍고 출력이 낮으며, 장시간 사용시 위험 발생 우려



2017 - 교육미디어 - 707

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

ड्राइभिंग कार्य गर्दा सुरक्षा उपायहरू र नियमहरू

예초기 운전작업 안전대책 및 수칙

NEPAL

व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण 개인 보호구

- सुरक्षा हेलमेट, सुरक्षा चश्मा, इयर प्लग, सुरक्षा कपडा, सुरक्षा पन्जा, घुडा रक्षक, सुरक्षा जूता, आदि ।
  안전모, 보안경, 귀마개, 안전보호복, 안전장갑, 무릎보호대, 안전화 등

पूर्वकार्य प्रशिक्षण 작업 전 교육내용

- धेरै जनाले एकैचोटी काम गर्दा कामदार बीच सुरक्षा दुरी कायम राख्ने
  다수 작업자가 동시 작업시 작업자 간 안전거리 유지
- कम नगर्दा वा कतै लैजादै गर्दा कम गर्ने समय बाहेक अरुबेला इन्जिन बन्द गर्ने र कामदार बीच सुरक्षा दुरी कायम राख्ने
  작업 중지 또는 이동 등 작업시간 외에는 반드시 엔진 정지 또는 이동 중 작업자 간 안전거리 유지
- भिरालो ठाउँमा काम गर्दा लड्ने हुदा होसियार
  경사지 이동 중 걸려 넘어짐 주의
- बाटो को छेउमा काम गर्दा बाटो हुड्ने मान्छे देखि होसियार
  도로변 제초작업시 보행이동 주의
- जंगली जनावरहरु देखा पर्दा शान्त भएर उचित प्रतिक्रिया गर्ने
  유해동물 출현시 침착하게 대응
- सुरक्षा सावधानीहरू अपनाउने र व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण पहिरने
  안전수칙 및 개인보호구 착용 준수

जोखिम कारक 위험요소

- काम गर्दै गर्दा लन मावरको ब्लेडमा ढुंगा, रूख आदि पर्ने वा लन मावरको ब्लेडको टुक्रा उछिट्टिने सम्भावना
  작업 중 예초기 날에 돌, 나무 등이 날아오거나 예초기 날 파편이 튀는 사고 가능성
- घुमिरहेको लन मावरको ब्लेडसंग सम्पर्कमा आइ काटिने सम्भावना
  회전하는 예초기 날에 접촉하여 베이는 사고 가능성
- हिड्दा लड्ने वा चिप्लिने जोखिम
  보행 중 넘어지거나 미끄러지는 사고 위험
- लामो समयसम्म एकै स्थितिमा काम गर्दा मस्कुलोस्केलेटल रोग लाग्न सक्ने जोखिम
  장시간 동일한 자세로 작업시 근골격계질환 발생 위험

रोकथामका उपायहरू 예방대책

- लामो समयसम्म एकै स्थितिमा काम गर्दा मस्कुलोस्केलेटल रोग लाग्न सक्ने जोखिम
  올바른 개인보호구 착용 및 안전거리 유지
- लन मावरले जमीनलाई नछुने गरि होसियार हुने ।
  예초기 칼날과 지면이 닿지 않도록 주의
- लन मावरको ब्लेडको कोण 5~10° छ, उचाई लगभग 10cm मा कायम राख्ने
  예초기 날의 각도는 5~10˚, 높이는 10㎝ 내외로 유지
- लन मावरको घुम्ने दिशा बायाँ तिर भएकोले, दाया तिर बाट बाया तर्फ काम गर्ने
  예초기 날의 회전방향이 좌측이므로 우측에서 좌측으로 작업 실시
- भिरालो ठाउँमा काम गर्दा भिरालो ठाउँ तिर फर्कर काम गर्ने र अति भिरालो ठाउँमा काम नगर्ने
  경사방향으로 작업을 진행하며 급경사지에서 작업 금지

सन्दर्भ अधिनियम र निर्माण मापदण्ड
참고 법령 및 작성 기준

- KOSHA GUIDE G-69-2011 "लन मावर सञ्चालनसंग सम्बन्धित प्राबिधिक दिशानिर्देश"
  KOSHA GUIDE G-69-2011 「예초기 작업에 관한 기술지침

2017 - 교육미디어 - 707

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

सेवा व्यवसाय
서비스업

घातक - खतरनाक कार्य दुर्घटना रोकथाम
유해–위험작업 사고 예방

조심조심 코리아

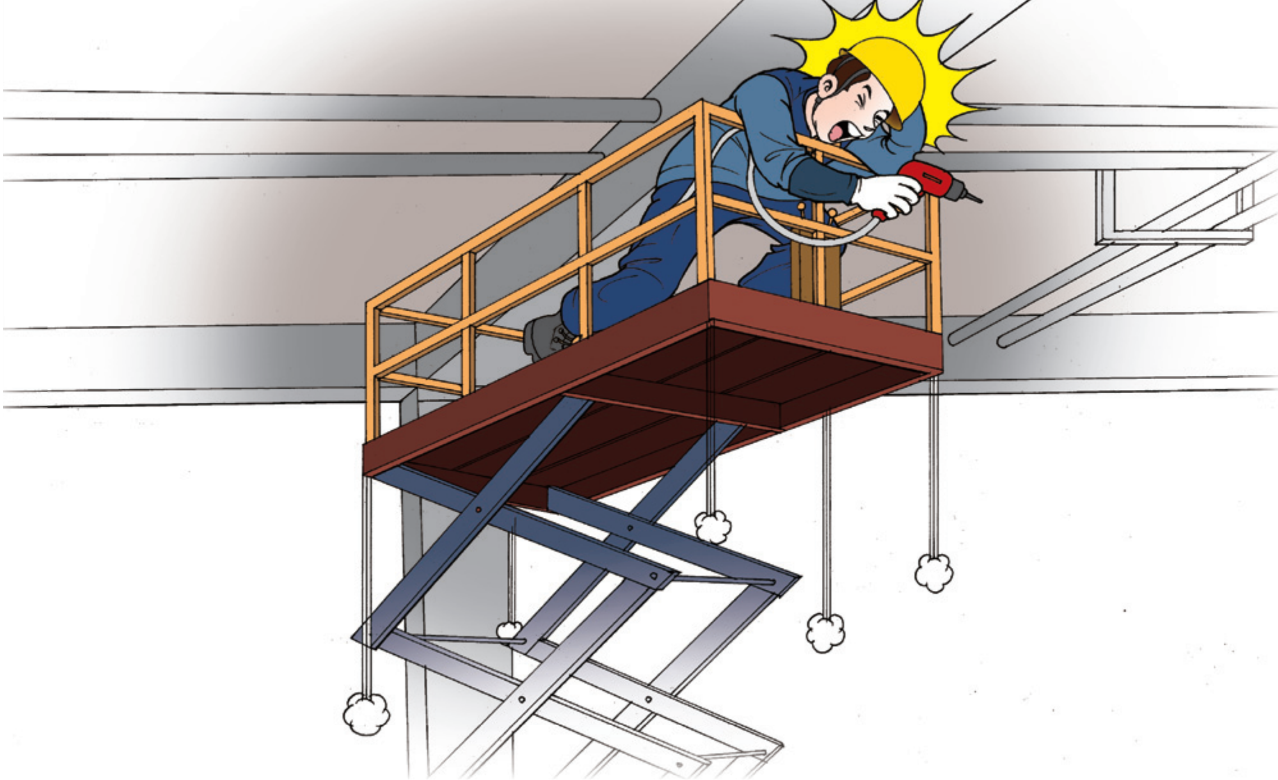
गोदाममा कार्य सुरक्षा
창고 작업안전

NEPAL

दुर्घटना केस 재해사례

कारखानाको छतमा पेंटिंगको काम गर्दै गरेको कामदार हवाई कार्य प्लेटफर्म र छतको बीचमा परेर मृत्यु भयो ।

공장 천장 도색작업을 하던 근로자가 고소작업대와 천장 사이에 끼어 사망



काम गर्ने प्रक्रिया 작업공정

- उच्च स्थानको कार्य
  고소 작업
- गोदामभित्र र बाहिर गाडी सञ्चालन
  창고 내외의 차량 운행작업
- औद्योगिक ट्रक कार्य
  산업용트럭 작업
- लोड गर्ने काम
  적재 작업

घातक / जोखिम कारकहरु 유해 · 위험요인

- लर्किने वा अल्झेर लड्ने जोखिम
  미끄러지거나 걸려 넘어질 위험
- मैनुअल काम गर्दा मस्कुलोस्केलेतल रोगको खतरा
  인력 작업시 근골격계 질환 발생의 위험
- उच्च स्थानमा काम गर्दा खस्ने खतराको जोखिम
  고소 작업시 떨어질 위험
- गोदामभित्र भित्र वा नजिकै काम गर्दा अर्को वाहनसँग टकरावको जोखिम
  물류창고 내부 혹은 주변 이동시 이동 중인 차량과 부딪힐 위험
- कतै लैजादै गर्दा झरेको वस्तुले चोट लाग्ने जोखिम
  이동 중 떨어지는 물체에 맞거나 적재된 물체가 떨어져 맞을 위험 휴대

OPEN 공공누리
2017 - 교육미디어 - 708

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

गोदाममा काम गर्ने कामदारको लागि सुरक्षा उपाय र नियम

창고 작업 근로자 안전대책 및 수칙

NEPAL

लर्किने वा अल्झेर लड्ने 미끄러짐과 걸려 넘어짐

- कार्यस्थलको भुइँमा छरिएका वस्तुहरू व्यवस्थित गर्ने
  작업장 바닥에 흐트러진 물건을 정리
- लर्किने क्षेत्रहरूमा लर्किने चेतावनी चिन्ह लगाउने
  미끄러운 장소에 미끄럼주의 경고 표지판 설치
- पर्याप्त प्रकाश स्थापना गर्ने
  충분한 조명 설치

म्यानुअल कार्य 인력작업

- म्यानुअल कामलाई कम गर्ने र फोर्क लिफ्ट, कन्वेयर जस्ता यातायात मशीनरी प्रयोग गर्ने
  인력 운반작업을 최소화하고, 지게차, 컨베이어 등 운반기계장치를 이용
- अनुचित मुद्राको कारणले हुने मस्कुलोसकेलेटल रोगको रोकथाम गर्ने
  부적절한 자세 등에 의한 근골격계질환 예방

उच्च स्थानको कार्य 고소작업

- उचित कार्य योजना स्थापना गर्ने र पूर्ण कार्य पर्यवेक्षण गर्ने
  올바른 작업계획 수립 및 철저한 작업감독 실시
- उच्च ठाउँको काममा प्रयोग हुने उपकरणहरूको सुरक्षा जाँचहरू गर्ने
  고소 작업에 사용되는 장비의 안전점검 실시

गोदाम भित्र र बाहिर वाहन संचालन 창고 내외의 차량 운행

- सवारी र पैदल यात्रीले एउटै सडक प्रयोग गर्दा, सिमाना रेखाहरूको प्रयोग गरि बाटोलाई अलग गर्ने
  차량과 보행자가 같은 도로를 사용시 경계선 등을 통한 통로 구분
- एक कंडक्टर राखेर वाहन सञ्चालन सुरक्षित गर्ने
  유도자 배치를 통한 안전한 차량 운전 작업실시
- वाहन प्रस्थान गर्नु अघि लोडिङ स्थिति जाँच गर्ने र प्रस्थान निर्देश बिना कुनै अनियमित सुरुवात नगर्ने
  차량 출발 전 적재 상태 확인, 출발 지시 없이 임의 출발 금지

लोड गर्ने काम 적재 작업

- काम गर्नुअघि पलेटहरू प्रयोग गर्न लायक छन् छैनन् जाँच गर्ने
  팔레트들이 사용가능한 상태인지 사용 전 반드시 확인
- बिग्रेका वा क्षतिग्रस्त पलेटहरु बनाउन वा फ्याक्नको लागि छुट्टै वर्गीकृत गर्ने
  손상된 팔레트는 수리나 폐기를 위해 따로 분류
- वजन एक पक्षीय नहुने गरि ठीक संग लोड गर्ने
  팔레트의 편하중이 생기지 않도록 정확하게 적재
- फोर्क लिफ्टहरु वा अन्य वाहन संग टकरावको जोखिम भएमा संगै गार्ड रेलहरुको स्थापना वा उचित उपायहरु अपनाउने
  지게차나 다른 차량에 부딪힐 위험이 있는 경우 가이드 레일을 설치하는 등 적절한 조치 실시

सन्दर्भ अधिनियम र निर्माण मापदण्ड
참고 법령 및 작성 기준

- व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य स्तरमा सम्बन्धित नियमहरू अनुच्छेद 3 (लड्ने जोखिम को रोकथाम)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제3조 (전도의 방지)
- व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य स्तरमा सम्बन्धित नियमहरू अनुच्छेद 4 (कार्यस्थलको सफाई)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제4조 (작업장의 청결)
- व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य स्तरमा सम्बन्धित नियमहरू अनुच्छेद 32 (संरक्षित क्षेत्रहरूको प्रावधान)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제32조 (보호구의 지급 등)
- KOSHA GUIDE G-109-2014 "गोदाम सञ्चालनमा सुरक्षाका लागि प्राविधिक दिशानिर्देश"
  KOSHA GUIDE G-109-2014「창고 작업 시 안전에 관한 기술지침」

2017 - 교육미디어 - 708

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단