농업인 안전 365 캠페인

농작업 안전 자가점검 체크리스트 (네팔어)

कृषि सुरक्षाका लागि स्वयम् निरीक्षण जाँचसूची

Rural Development Administration

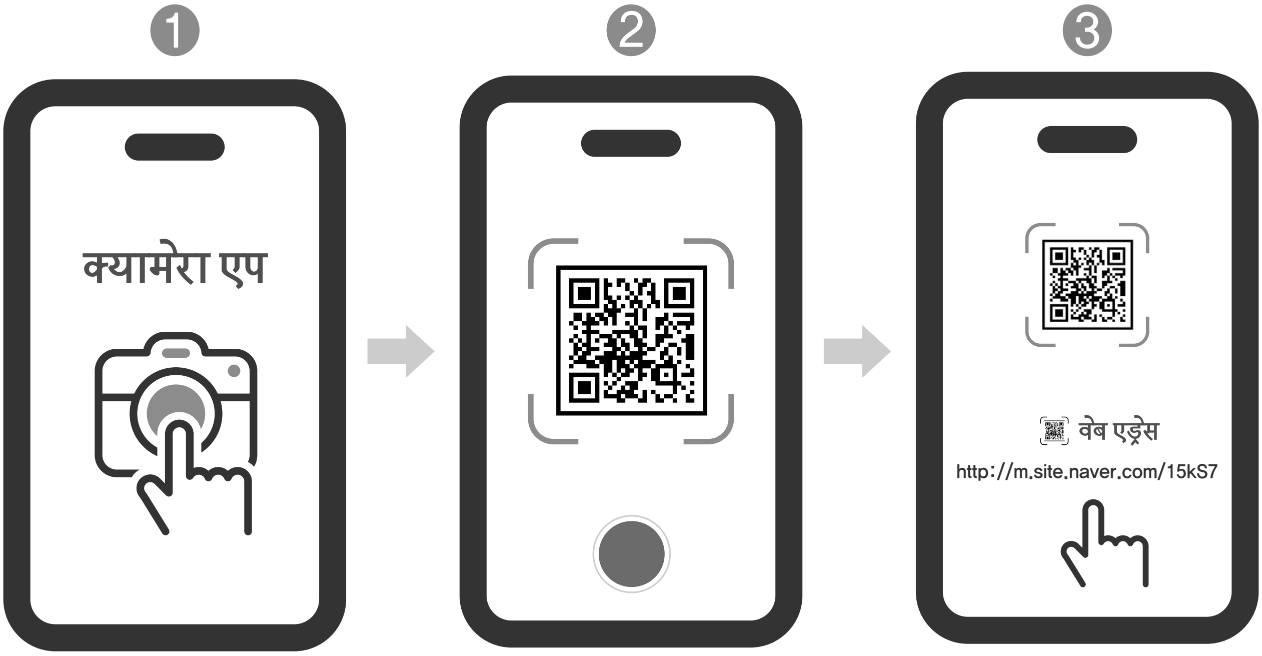
* प्रयोगकर्ताहरूका लागि

1. जाँचसूचीमा भएका वस्तुहरूका बारेमा ध्यान दिएर पढ्नुहोस् र सुधार गर्नुपर्ने क्षेत्र पहिचान गर्न "(O) हो" वा "(X) होइन" मा चिन्ह लगाउनुहोस्।

2. तपाईंको स्मार्टफोनबाट QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्। तपाईंले भिडियोमार्फत सुरक्षा व्यवस्थापन बारेमा थप जानकारी सिक्न सक्नु हुन्छ।

3. कभरमा रहेको QR कोडबाट तपाईं वेब पेजमा जानु हुने छ। तपाईंले वेबपेजबाट जाँचसूची फाइल डाउनलोड गर्न सक्नु हुन्छ। यसलाई नियमित रूपमा आफैँले गर्ने निरीक्षणका लागि प्रयोग गर्नुहोस्।

[आफ्नो स्मार्टफोन क्यामेरा प्रयोग गरेर QR कोड सजिलैसँग स्क्यान गर्ने तरिका]



क्यामेरा एपमा ट्याप गर्नुहोस्

स्क्रिनमा QR कोड देख्न सकिने गरी क्यामेरा राख्नुहोस्

सेट वेब पेजमा जानका लागि स्क्रिनमा देखा पर्ने वेब ठेगाना सूचनामा ट्याप गर्नुहोस्

1 कृषि मेसिनरी

[काम गर्दा लगाउने पोशाक]

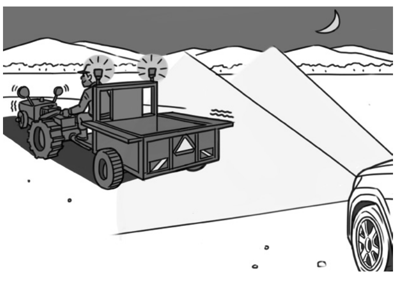
- म मेसिनमा लुगा वा शरीरका अङ्गहरू अड्किएर हुने दुर्घटनाहरू रोक्न खुकुलो बाहुला वा कपडा दोबारेर बनाएका पाइन्टका मोता नभएको उपयुक्त किसिमको काम गर्दा लगाउने लुगा लगाउँछु। O X
- कामको लागि उपयुक्त हुने लुगा, कडा किसिमको टोपी, सेफ्टी जुत्ता र सेफ्टी पञ्जा जस्ता सुरक्षात्मक उपकरणहरू लगाउँछु। O X

[सुरक्षा जाँच]

- म मेसिनको पार्टपुर्जा र प्रयोग गर्नुभन्दा आकस्मिक रूपमा रोकिएको डिभाइसको अवस्था नियमित रूपमा निरीक्षण/मर्मत र जाँच गर्छु। O X
- पार्टपुर्जा वरिपरि घुम्ने जस्तो दुर्घटनाको जोखिम हुने ठाउँमा म सुरक्षा कभर वा सुरक्षा डिभाइस इन्स्टल गर्छु। O X
- घुम्ने पार्टपुर्जाहरू भएका कृषि मेसिनरी निरीक्षण/मर्मत गर्दा म पहिला इन्जिन बन्द गरिएको छ भनेर निश्चित गर्छु। O X

[सुरक्षित रूपमा सवारी साधन चलाउने कार्य]

- म ओरालो बाटो, साँघुरो खेत जाने किसिमको सडक र दिशा परिवर्तन गर्दा सवारी साधनको गति घटाउँछु। O X
- रातीको समयमा सवारी साधन चलाउँदा वा खराब मौसम भएको बेलामा, म रातको अध्यारोमा रिफ्लेक्ट हुने र बत्ती बल्ने डिभाइसहरू जस्ता सुरक्षा उपकरणहरू जाँच गर्छु। O X
- सवारी साधन पार्किङ गर्दा, म इन्जिन अफ गरिएको छ र पार्किङ ब्रेक लगाएको छ भन्ने कुरा निश्चित गर्छु। O X
- म सडकमा सवारी साधन चलाउँदा सधैं ट्राफिक नियमको पालन गर्छु। O X
- म कहिल्यै पनि मदिरा सेवन गरेर सवारी साधन चलाउँदिन। O X



2 हिटवेभ/अल्ट्राभ्वाइलेट किरण

- बाहिर काम गर्दा र लामो समयसम्म घाममा बस्नु पर्दा, म अल्ट्राभ्वाइलेन्ट किरणहरू रोक्न सनस्क्रिन लगाउँछु र टोपी, लामो बाहुला र लामो पाइन्ट जस्ता सुरक्षात्मक लुगाहरू लगाउँछु।
- म हिटवेभ चेतावनीको समयमा धेरै गर्मी हुने समय (दिउँसोदेखि साँझ 5:00 सम्म) काम गर्न बन्द गर्छु।
- म काम गरेको बेलामा प्रायजसोः चिसो ठाउँमा उपयुक्त विश्राम लिन्छु।
- म सधैं पानी बोक्छु र समय-समयमा पानी पिउँछु।
- मलाई निर्जलीकरण, हिट स्ट्रोक आदि समस्याबाट बच्ने र प्राथमिक उपचारका उपायहरू प्रयोग गर्ने तरिका थाहा छ।
- म सम्भव भएसम्म अरू कोही व्यक्तिसँग जोडी भएर काम गर्छु।
- गर्मीको समयमा म दिनको सबैभन्दा तातो हुने पार्टपुर्जाबाट बच्न बिहान चाँडै वा दिउँसो काम गर्छु।

3 प्राथमिक उपचार

- मलाई आकस्मिक अवस्थामा प्राथमिक उपचार गर्ने तरिकाको बारेमा थाहा छ।
- म प्राथमिक उपचार किट प्रयोग गर्न तयार राख्छु वा यसलाई आफूसँग नै काम गर्ने क्षेत्रमा लैजान्छु।

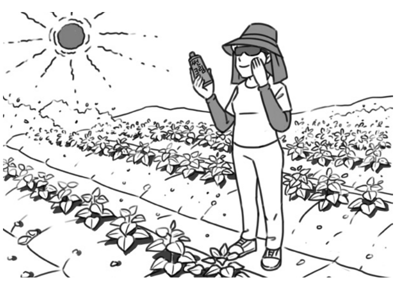
4 सुरक्षा सचेतना

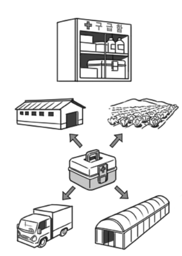
[सुरक्षा बीमा]

- म किसान सुरक्षा बीमा वा कृषि मेसिनका लागि सामान्य बीमाको सदस्यता लिन्छु।

[तालिम]

- म कृषि कार्य सम्बन्धी जोखिम र सुरक्षा व्यवस्थापन बारेमा तालिम प्राप्त गर्छु।





5 कीटनाशक विषादी

[PPE (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण)]

- कीटनाशक विषादी छर्केको बेलामा, म सुरक्षात्मक लुगा, मास्क, चश्मा, टोपी, पञ्जा र सेफ्टी जुत्ता लगाउँछु। O X
- कीटनाशक विषादी छर्कनुभन्दा अगाडि पानीले पातलो गर्दा पनि म मास्क, चश्मा, पन्जा आदि लगाउँछु। O X
- म लगाउनुभन्दा अगाडि PPE (व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण) को अवस्था जाँच गर्छु। लगाइसकेपछि O X
- म यसलाई सामान्य लुगाभन्दा छुट्टै राख्छु र यसलाई भण्डारण गरेर राख्नुभन्दा अगाडि राम्रोसँग धुन्छु। O X
- म रासायनिक पदार्थबाट बच्ने पोशाक लगाएको बेलामा पाइन्टको मोता जुत्ताबाट बाहिर निकालेर राख्छु। O X

[खतरासम्बन्धी सावधानी]

- म कीटनाशक विषादी छर्केको बेलामा र विषादी छरेपछि “कीटनाशक विषादी छर्किने क्षेत्र” लाई सङ्केत गर्ने खतरा चेतावनी चिन्हहरू पोस्ट गर्छु। O X

[सुरक्षा व्यवस्थापन]

- म SS मेसिनको अपरेटरको सिट कीटनाशक विषादी पर्ने जोखिमबाट सुरक्षित रूपमा रहेको कुरा सुनिश्चित गर्छु। O X
- कीटनाशक विषादी छर्केपछि म सकेसम्म चाँडो साबुनले नुहाउँछु। O X
- म विषादी छर्किएको ठाउँमा केही समय छिर्ने छैन। O X
- मैले अत्याधिक विषालु कीटनाशक विषादी निल्न पुगे भने म 119 मा फोन गरेर कीटनाशक विषादीको नामको मेडिकल स्टाफलाई जानकारी गराउने छु। O X

[कीटनाशक विषादीको भण्डारण र ह्यान्डलिङ]

- म कीटनाशक विषादीलाई तिनीहरूको प्रकारअनुसार वर्गीकरण गरेर लक गर्न मिल्ने क्याबिनेटमा भण्डारण गर्छु। O X
- म प्रयोग गरेको कीटनाशक विषादीको बोतल र फोहोरहरूलाई छुट्टै ठाउँमा भण्डारण गर्छु र सुरक्षित रूपमा फ्याल्ने गर्छु। O X
- कीटनाशक विषादीमा पानी हालेर पातलो बनाउँदा म बाँकी कीटनाशक विषादीलाई अर्को बोतलमा खन्याएर O X

6 खस्ने/चिप्लिने समस्या

[काम गर्ने वातावरण]

- म चिप्लो भुइँ, अग्लो सहत, र खाल्डाहरू भएका भुइँमा भएका खतराहरू मर्मत गर्छु। O X
- म हिड्ने बाटो चौडाइ बनाउँछु र कृषि काम गर्ने वातावरण मानिस र ट्रकहरू आउँन-जान उपयुक्त हुने किसिमको बनाउँछु। O X

[काम गर्ने बुट]

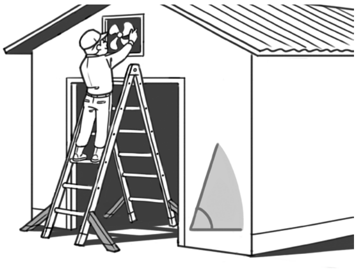
- म नचिप्लिने किसिमको राम्रो कृषि काम गर्ने जूता लगाउँछु। O X
- म चिप्लिनबाट बच्न समय-समयमा मेरो जुत्ताको तल्लो भागमा टाँसिएको फोहोर हटाउँछु। O X

[भऱ्याङ]

- म भऱ्याङ प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि बिग्रिएको छ कि भनेर जाँच गर्छु। O X
- म सधैं कडा किसिमको टोपी, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, र काम गर्ने जुत्ता लगाउँछु। O X
- म भऱ्याङ प्रयोग गर्दा समतल, कडा जमिनमा भऱ्याङ राख्छु। O X
- म भऱ्याङ र जमिन बिचको कोणलाई 75 डिग्री भित्र हुने गरेर भऱ्याङ अड्याउँछु। O X
- म खुड्किला (ए-आकारको) भएको भऱ्याङमा नलड्ने गरी एन्टी-एक्सटेन्सन डिभाइस र लड्नबाट रोक्ने फलिङ एरेस्टर इन्स्टल गर्छु। O X
- म भऱ्याङको माथिल्लो 3 खुड्किलाभन्दा तल बसेर काम गर्छु। O X
- म मेरा दुई हात र दुवै खुट्टा प्रयोग गरेर भऱ्याङको कम्तिमा तीनवटा पोइन्टमा समात्छु। O X

[बगैंचा]

- भऱ्याङ वा अग्लो काम गर्ने प्लेटफर्ममा काम गरेको बेलामा म अरू कोही व्यक्तिसँग जोडी भएर काम गर्छु। O X
- भिरालो ठाउँमा भऱ्याङ प्रयोग गर्न म भिरालो ठाउँको तलबाट माथिल्लो टुप्पातिर पर्ने गरी भऱ्याङ अड्याउँछु। O X
- म अग्लो ठाउँमा रहेको काम गर्ने प्लेटफर्ममा काम गर्दा भिरालो भागमा भऱ्याङ नपल्टियोस् भनेर सावधान हुने छु। O X
- अग्लो ठाउँमा रहेको काम गर्ने प्लेटफर्ममा काम गर्दा मेरो तौल अधिकतम लोडको भारभन्दा बढी हुनेछैन। O X



7 मस्कुलोस्केलेटल विकारहरू

[तन्कि नो]

- मैले कृषि कार्य अघि/बखत/पछि सही आसन प्रयोग गरेर तन्काउने व्यायामहरू गर्छु। O X

[सहयोगी यन्त्रहरू]

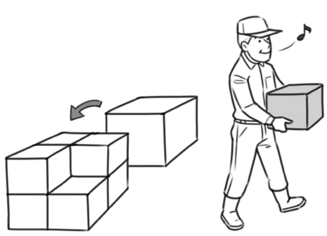
- म झुक्नु वा बस्नबाट जोगिनको लागि सहयोगी यन्त्रहरूको प्रयोग गर्छु। O X
- म दोहोरिने कार्यहरूका लागि वर्कबेन्चको प्रयोग गर्छु र वर्कबेन्चको उचाइलाई कुहिनोको बराबर वा त्योभन्दा थोरै मुनि समायोजन गर्छु। O X
- यदि कुर्सीमा बसेर काम गर्दैछु भने, म ब्याकरेस्ट भएको उपयुक्त उचाइको कुर्सी प्रयोग गर्छु। O X

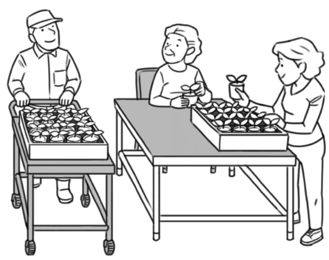
[भारी वस्तुहरू]

- भारी वस्तुहरूलाई सार्दा, म कार्ट (गाडा) वा डली जस्ता पाङ्ग्रा भएका उपकरणहरूको प्रयोग गर्छु। O X
- म ढुवानी दूरी कम गर्छु र धेरै ब्याचहरूमा वस्तुहरू सार्नको लागि सम्भव भएसम्म वजन तथा आकार घटाउँछु। O X
- भुइँबाट कुनै वस्तु उठाउँदा, म आफ्नो घुँडालाई मेरो ढाड सीधा राखेर झुकाउँछु, वस्तुलाई मेरो शरीरको नजिक समात्छु र त्यसपछि यसलाई उठाउनको लागि मेरो खुट्टाहरूको प्रयोग गर्दछु। O X

[कार्य व्यवस्थापन]

- म मेरो शरीरको विभिन्न भागहरू प्रयोग गर्ने कार्यहरू पालैपिलो गरेर आफ्नो शरीरमा तनाव कम गर्छु। O X
- म लामो समयसम्म काम गर्नु र लामो विश्राम लिनुको सट्टा बारम्बार छोटो विश्राम लिन्छु। O X





8 सुविधास्थलहरू र वातावरण

[ग्यालेरी]

- म ग्यालेरीहरू चौडा र अवरोधहरूबाट मुक्त बनाउँछु। O X
- म सिढीहरू भएको र्‍याम्पहरू बनाउँछु ताकि त्यहाँ धारहरू हुँदैनन्। O X

[बत्तीहरू]

- गोदाम, भण्डार, कार्यशाला र सीढीहरूमा पर्याप्त उज्यालो भएको बत्ती जडान गरिएको छ (सामान्य कामको लागि 150 लक्स वा बढी र सटीक कामको लागि 300 लक्स वा बढी)। O X
- बत्ती जडान/डिसमेन्ट गर्दा, म पावर बन्द गर्छु र सुरक्षात्मक गियर लगाउँछु। O X

[सारांश]

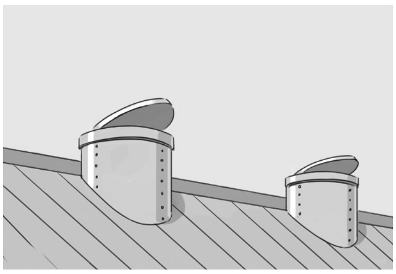
- म मेरो टुलहरू तथा खेतीका उपकरणहरूको व्यवस्थापन गर्छु ताकि तिनीहरूलाई फेला पार्न सजिलो होस्। O X
- म मेरो कार्य क्षेत्रको व्यवस्थापन गर्छु ताकि म यसलाई सहज रूपमा प्रयोग गर्न सकूँ। O X

[सरसफाई]

- म ढुसी वा सूक्ष्मजीवहरूबाट बच्नको लागि सरसफाइ कायम राख्छु। O X
- म सुखद काम गर्ने वातावरणको लागि क्षेत्रलाई बारम्बार हावादार बनाएर राख्छु। O X

[खतरनाक स्थानहरू]

- बालबालिका वा बाहिरका व्यक्तिहरूलाई प्रवेश गर्नबाट रोक्नको लागि म खतरनाक स्थानहरू (साइलो, मल भण्डारण, रासायनिक भण्डारण, गोदामहरू, आदि) को ढोकाहरू बन्द गर्छु। O X
- म खतरनाक स्थानहरूको प्रवेशद्वारहरूमा उपयुक्त "सुरक्षा संकेतहरू" पोस्ट गर्छु। O X



9 भकारी कोठाहरू

[पोशाकहरू & PPE]

- म उपयुक्त PPE लगाउँछु, जस्तै कडा ह्याट, नचिप्लिने काममा हुँदा लगाउने बुट, डस्ट मास्क र सुरक्षा चश्मा। O X
- म सुईको छडीको चोटपटक लाग्नबाट जोगिन सुरक्षा पञ्जा लगाउँछु। O X
- म वायु आपूर्ति मास्क जस्ता सुरक्षा उपकरणहरू लगाउँछु र मल उपचार सुविधास्थलहरूमा ग्याँस अलार्महरूको प्रयोग गर्छु। O X

[बिजुली]

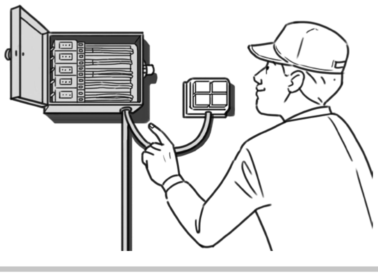
- म नियमित रूपमा तारहरू र तारका जडानहरू जाँच गर्छु। O X
- म विद्युतीय इन्स्टलेसनहरू निरीक्षण गर्छु र जनावरहरूबाट हुने क्षतिलाई रोकथाम गर्छु। O X
- म मानव शरीरलाई विद्युतीय झट्काबाट बचाउन अर्थ लिकेज ब्रेकर स्थापना गर्छु र यसलाई नियमित रूपमा जाँच गर्छु। O X

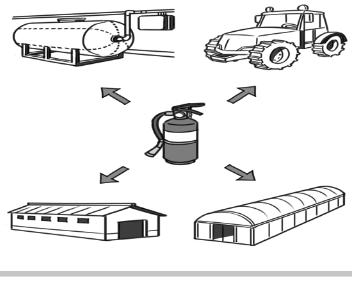
[वातावरण]

- म भेन्टिलेसन सुविधाहरूको कार्यसम्पादन नियमित रूपमा जाँच गर्छु र मर्मत गर्छु। O X
- म मल ट्रीटमेन्ट सुविधास्थलहरूमा "चेतावनीका चिन्हहरू" पोस्ट गर्छु र कामको समयमा निस्सासिने घटनाहरूबाट बच्न कडाईका साथ नियमहरूको पालना गर्छु। O X
- म सम्भावित जामिङको खतरा भएका मेसिनहरूमा सुरक्षा उपायहरू अपनाउछु। O X
- म एक स्पष्ट स्थानमा आगो निभाउने उपकरण र प्राथमिक उपचार किट राख्छु। O X
- म कार्यस्थललाई व्यवस्थित गर्ने र स्वच्छ राख्ने बानी बसाल्छु। O X

[काम]

- जोखिमपूर्ण कामको लागि, म अरू कसैसँग मिलेर काम गर्न सुनिश्चित गर्छु। O X





10 संक्रामक रोग

[किर्नाका रोगहरू (SFTS, स्क्रब टाइफस) र रोडेन्टबाट हुने रोगहरू]

• म छालाको जोखिम कम गर्ने काम गर्ने लुगा लगाउँछु र ह्याट, स्कार्फ, बाहुला नभएको शर्ट, पञ्जा, मोजा र जुत्ता लगाउँछु।	O X
• म घाँटी र बाहुला वरिपरि मेरा सबै कुराहरू कस्छु र प्यान्टको तल्लो भाग मेरो मोजाभित्र राख्छु।	O X
• म खेतको काम गर्नुअघि धेरै किर्ना प्रतिरोधी औषधि लगाउँछु।	O X
• म घाँसमा पल्टिन्न वा मेरो लुगा फुकाल्दिन र घाँसमा छोड्दिन।	O X
• म कृषि कार्य सक्ने बित्तिकै नुहाउँछु।	O X
• म काम गर्ने लुगा र नियमित लगाउने लुगा छुट्टाछुट्टै धुन्छु।	O X

[जुनोटिक रोगहरू]

• म बच्चा जन्माउने काम वा गर्भपतन डिस्पोजलको समयमा मास्क, सुरक्षात्मक कपडा, सुरक्षात्मक पञ्जा (वाटरप्रुफ पञ्जा), एप्रन र बुट जस्ता सुरक्षात्मक उपकरणहरू लगाउँछु।	O X
• म मेरा जुत्ता/बुटहरू राम्ररी पखाल्छु र सफा गर्छु।	O X
• म काम गर्ने समयमा खानेकुरा वा पेय पदार्थ सेवन गर्दिन।	O X
• म आवधिक स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछु।	O X

※ थप सुरक्षा जानकारी हेर्नुहोस्

농업인안전365
http://farmer.rda.go.kr

농작업 안전 자가점검 체크리스트 (네팔어)

कृषि सुरक्षाका लागि स्वयम् निरीक्षण जाँचसूची

Agricultural Safety Division, Extension Service Bureau, Rural Development Administration
Safety & Disaster Prevention Engineering Division, National Institute of Agricultural Sciences, Rural Development Administration

300, Nongsaengmyeong-ro, Deokjin-gu, Jeonju, Jeollabuk-do, Rep. of Korea, 54875

Tel. 063-238-1032