

Stay Healthy and Safe While Giving Manicures and Pedicures Safe Practices in Nail Salons

Grantee: MinKwon Center
Training Location: Adhikaar, Woodside, NY

म्यानिक्योर र पेडिक्योर गर्दा स्वस्थ र सुरक्षित रहनुहोस् नेल सलोनमा सुरक्षित रहने तरिका

नेल सलोनमा काम गर्दा हुन सक्ने खतराहरू:

- रसायनिक खतराहरू – नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामग्रीमा हुने रसायनहरू
- जैविक खतराहरू – ब्याक्टेरिया, फन्गस, रगतबाट सर्ने किटाणुहरू (हेपाटाइटिस बि, हेपाटाइटिस सि, एच आइ भि)
- एर्गोनोमिक खतराहरू – काम गर्ने ठाउँ नमिलेको, एउटै काम धेरै चोटि गर्ने
- सुरक्षा सम्बन्धि खतराहरू – आगलागी हुन सक्ने तरल पदार्थ

नेल सलोन सामग्रीमा पाइने खतरनाक रसायनहरू

- नेल पालिस र रिमुभरमा हुने पदार्थ: एसिटोन (Acetone), इथाइल एसिटेट (Ethyl acetate), ब्युटाइल एसिटेट (Butyl acetate), इथाइल अल्कोहोल (Ethyl alcohol), टोलुइन (Toluene) आदि
- एक्रेलिक नक्कली नङ्ग बनाउने झोल: इथाइल मेथाक्रिलेट (Ethyl methacrylate), आइसोब्युटाइल मेथाक्रिलेट (Isobutyl methacrylate), आदि
- एक्रेलिक नक्कली नङ्ग प्राइमर: मेथाइल इथाइल किटोन (Methyl ethyl ketone), मेथाक्रिलिक एसिड (Methacrylic acid), आदि
- नेल हार्डनर: फर्मलडेहाइड (Formaldehyde), डाइब्युटाइल थ्यालेट (Dibutyl phthalate), टोसिलामाइड फर्मलडेहाइड रेसिन (Tosylamide Formaldehyde Resin) आदि

रसायनहरू कसरी हाम्रो जिउमा पस्छन् ?

- आखाँबाट
- नाकबाट
- मुखबाट
- छालाबाट

यी रसायनिक बाफ र धूलोले कस्तो असर पार्दछ?

- घाँटी र स्वास प्रस्वास सम्बन्धि
 - खोकी, खसखसाउने, दमको रोग शुरु हुने वा बढ्ने

- मेरुदण्ड स्नायु सम्बन्धि
 - रिंगटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने , टाउको दुख्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- छाला सम्बन्धि
 - छाला सुख्खा हुने, चिलाउने

रसायनिक तत्त्वहरुबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरु निम्न कुराहरुमा भर पर्छ

- तपाईं कुन सामाग्री कति चलाउनु हुन्छ
 - तपाईं हप्ताको कति घण्टा, कति दिन र कति वर्ष काम गर्नुहुन्छ
 - तपाईंको नेल सलोनमा भेन्टिलेशन कति राम्रो छ
- सबै रसायनहरुले एकै किसिमको प्रभाव पार्दैन
 - एउटै रसायनले पनि फरक फरक व्यक्तिलाई फरक फरक असर पार्न सक्छ
 - धेरै परिमाणमा नचलाएमा स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरु क्षणिक हुन्छन्
 - रसायनहरु चलाउन छोडे पछि असर र लक्षणहरु हटेर जान्छन्

रसायनिक तत्त्वहरु बारे जानकारी कसरी पाउने?

तपाईंले रसायनिक तत्त्वहरु बारे जानकारी सामानको खोलबाट र सामान सँगै आउने मटेरियल सेफिट डाटा शिट जस्ता लिखित सामग्रीबाट पाउन सक्नुहुन्छ।

- **सामग्रीको लेबलबाट** उत्पादकको नाम, सामानको किसिम र प्रयोग गर्ने तरिका, सामानको बारे जान्नु पर्ने तथ्यहरु, र सावधानी
- **सेफिट डाटा शिट (एस डि एस)बाट** सामानमा भएका खतरनाक तत्त्वहरु, रसायन कसरी सम्पर्कमा आउँछ, स्वास्थ्य र सुरक्षाका खतराहरु, रसायनहरु कसरी चलाउने र थन्क्याउने र आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने

ओशाको नियम अनुसार:

उत्पादकहरुले

सलोन मालिकहरुलाई उनीहरुले किन्ने खतरनाक रसायनहरु भएको सामानको मटेरियल सेफिट डाटा शिट दिने पर्छ।

सलोन मालिकले

कामदारलाई एस डि एस उपलब्ध गराउनु पर्छ

रसायनिक तत्त्वहरुको खतरा बारे बुझ्ने र सुरक्षित तरिकाले चलाउने तालिम दिनुपर्छ।

ओशाले हालसालै सेफिट डाटा शिटका आवश्यकताहरु बारेको नयाँ नियमहरु बनाएको छ। मटेरियल सेफिट डाटा शिटलाई अबदेखि सेफिट डाटा शिट (एस डि एस) भनिनेछ। सेफिट डाटा शिटमा एम एस डि एसमा भएकै जानकारीहरु हुनेछ तर सबै जानकारीहरु सबै सामानमा एकनास रुपमा दिइने छ। यसले तपाईंलाई विभिन्न सामानमा भएका खतराहरु दाँज्ने मद्दत गर्नेछ।

आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि तपाईंले यी कदमहरू चाल्न सक्नुहुन्छ

खतरनाक तत्त्वहरू कम भएको सामग्रीहरू छान्नुस्
सलोनमा राम्रो भेन्टिलेशन प्रयोग गर्नुस्
सुरक्षित रूपमा काम गर्नुस्
सुरक्षा सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुस्

बराबर वा अचानक रसायनहरूसँग सम्पर्कमा आउनबाट बच्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुस्

- रसायनहरूलाई सानो मुख भएको बोतलमा राख्नुस् र उत्पादकको लेबलमा भएको सबै जानकारी भएको लेबल राख्नुस्।
- चलाइसके पछि बोतलको मुख राम्ररी बन्द गर्नुस् ताकि त्यसमा भएको सामग्री नपोखियोस् वा हावा नपरोस्।
- भिजेको कपासमा भएका रसायनहरू वा अन्य फोहोर उडेर सलोनको हावामा नपरोस् भनेर आफै बन्द हुने टोपी भएको धातुको ट्रयाशक्यान चलाउनुस्।
 - तरल पदार्थमा भिजेको कपास र अन्य सामग्री तुरुन्तै ट्रयाशक्यानमा राख्नुस्।
 - यदि आफै बन्द हुने टोपी भएको धातुको ट्रयाशक्यान छैन भने भिजेको कपास र अन्य सामग्रीलाई सीलबन्द गर्न मिल्ने झोलामा राखेर ट्रयाशक्यानमा छोपेर राख्नुस्।
 - ट्रयाशक्यानलाई बेलाबेलामा खन्याउनुस् र कामको अन्त्यमा काम गर्ने ठाउँबाट निकालेर बाहिर फोहोर फाल्ने ठाउँमा राख्नुस्।
- काम गर्दा चाहिने मात्राको सामग्री मात्र चलाउनुस्। सम्भव भएमा बढी सामग्री काम गर्ने ठाउँमा नराख्नुस्।
- चलाइसकेको रसायनहरू कसरी सुरक्षित तरिकाले फाल्ने सुझाव पालना गर्नुस्। सिन्क वा ट्वाइलेटमा खन्याउने, जमीनमा फाल्ने, ड्रेनमा खन्याउने, कपासमा खन्याउने नगर्नुस्।
 - केहि रसायनहरू विशेष रूपमा फाल्नुपर्ने हुन्छ। उदाहरणको लागि, चलाइसकेको झोल एसिटोनलाई फायर डिपार्टमेन्ट-स्वीकृत धातुको भाँडामा जम्मा गर्नु पर्छ र खतरनाक फोहरको रूपमा फाल्नुपर्छ।
- खानु, पिउनु, मेकअप गर्नु र चुरोट खानु अघि हात धुनुस्।
- ब्रेक हुँदा ताजा हावा पाउनको लागि बाहिर जानुस्। यसले तपाईंलाई सलोनको हावामा भएका रसायनबाट टाढा हुने मौका दिन्छ।
- खाने र पिउने कुरा सधैं छोपेर राख्नुस् र काम गर्ने ठाउँमा खाना राख्ने वा खाने नगर्नुस्।

सामग्रीहरूलाई छाला र आँखाबाट टाढा राख्नुस्

- हात खुट्टालाई जोगाउन लामो बाहुला भएको शर्ट र एक्रिलिक नेल र अरु धुलोबाट काख बचाउन पाइन्ट अथवा कम्तिमा घुँडासम्म आउने स्कर्ट लगाउनुस्।

- काम शुरु गर्नु अघि र सके पछि; खानु, पिउनु, मेकअप गर्नु र चुरोट खानु अघि; सामान चलाउने वा एउटा भाँडाबाट अर्कोमा सार्ने सकेपछि हात धुनुस्।
- सामान चलाउँदा वा एउटा भाँडाबाट अर्कोमा सार्दा गगल्स र उपयुक्त पन्जा लगाउनुस्। उदाहरणको लागि, धेरै जसो सलोनमा प्रयोग गरिने रसायनहरू चलाउँदा (साधारणतया निलो वा प्याजी) नाइट्राइल पन्जाले सुरक्षा दिन्छ तर एसिटोन चलाउँदा लेटेक्स वा भिनाइल पन्जा बढि उपयुक्त हुन्छ।
- यदि पन्जामा प्वाल परेको वा च्यालिएको छ भने तुरुन्तै साटेर नयाँ चलाउनुस्।
- छालामा घाउ भएको वा फुटेको छ भने त्यसलाई छोप्नुस्। घाउ भएको वा फुटेको छालाबाट रसायनहरू शरीरमा पर्ने सम्भावना बढि हुन्छ।
- यदि छाला चिलाउने वा अन्य समस्या भएमा सामान चलाउने बन्द गर्नुस्।
 - यदि तपाईंको हात रातो र चिलाउने भएमा तपाईंले रसायनको लागि मिल्ने पन्जा चलाउनु भएको छ कि छैन हेर्नुस्।

तपाईंले काममा चलाउने सामग्रीले स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या भएको छ जस्तो लाग्छ भने तपाईंको रोजगारदाता र डाक्टरलाई खबर गर्नुस्। कामदारहरूले स्वास्थ्य समस्याको बारेको उजुरी बारे छानबिन गर्नुपर्छ।

जैविक खतराहरू

ब्याक्टेरिया, फङ्गस र भाइरसहरू जैविक खतराहरूमा पर्दछ। यदि तपाईंको सहकर्मी वा ग्राहकको संक्रामक रगतसंग सम्पर्कमा आउनुभयो भने तपाईं हेपाटाइटिस बी, हेपाटाइटिस सी र एच आई भी जस्ता सरुवा रोगहरूको सम्भावना हुनसक्छ। ग्राहकको संक्रामक छाला छोएर वा सफा नगरिएको उपकरणहरू प्रयोग गर्नाले नङ्गको र खुट्टाको सरुवा फङ्गसको सम्भावना हुनसक्छ।

स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि तपाईंले निम्न कदमहरू चाल्न सक्नुहुन्छ।

- रगत वा शरिरबाट बगेको पानी नछुनुस्।
- पन्जा लगाउनुहोस्।
- फाल्न मिल्ने पन्जा प्रयोग पछि तुरुन्तै फाल्नुहोस्।
- सधैं साबुन पानीले हात धुनुहोस्।
- काटिएको घाउ वा फुटेको छालालाई रगतको सम्पर्कमा र नपार्नेको लागि ब्यान्डेज लगाउनुहोस्।
- कसैको रगत बगेको छ भने, रगतलाई नछुनुस्।
- हेपेटाइटिस बी को खोप लगाउनेबारे बिचार गर्नुस्।
- कसमोटोलोजी बोर्डको नियम अनुसार हरेक ग्राहक लिएपछि उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा र विसंक्रमण (डिसिन्फेक्ट) गर्नुस्।
 - सधैं सामाग्रीहरू प्रयोग गर्दा, सफा गर्दा, विसंक्रमण (डिसिन्फेक्ट) चलाउँदा वा उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा र विसंक्रमण (डिसिन्फेक्ट) गर्दा सहि पन्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।
 - उपकरणहरू (टुलहरू) लाई साबुन र पानीले धुनुहोस्।
 - उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा पानीमा भिजाउनुहोस्।

- उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा कपडाले पुछ्नुहोस्।
- विसंक्रमित (डिसइन्फेक्टेड) उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा, ढाक्न मिल्ने ठाँउमा राख्नुहोस्।
- हरेक ग्राहक लिएपछि र दिनको अन्त्यमा खुट्टाको बेसिनहरू र स्पाहरू विसंक्रमण (डिसइन्फेक्ट) गर्नुस्। कसरी सफा गर्ने र खुट्टाको बेसिनहरू र स्पाहरू विसंक्रमण (डिसइन्फेक्ट) गर्ने बारे स्टेट कस्मेटोलोजि बोर्डको नियमहरूको पालना गर्नुस्।

व्यथा र पीडाहरूको रोकथाम

नेल सलोन कामदारहरूलाई लामो समय सम्म काम गर्ने टेबलमा निहुरिएर बस्नाले, धेरै चोटि एउटै कामहरू जस्तै फाइलिङ्ग, बफिङ्ग गर्नाले र हात, नाडि, पाखुरा र वा कुइना कडा सतहमा वा काम टेबलको कुनामा अडेस लगाउनाले दुख्नसक्छ। यी खतराहरूलाई एर्गोनोमिक वा मस्कोस्केलेटल खतराहरू भनिन्छ किन भने यसले मांसपेशी र हड्डिलाई असर गर्दछ। एर्गोनोमिक्स भनेको “कामलाई कामदार अनुसार व्यवस्थित गर्ने विज्ञान” हो जस द्वारा तपाईंको काम सजिलै र दक्षरूपले गर्न सक्नुहुनेछ। राम्रो काम गर्ने प्रवृत्ति अभ्यासले शरीरमा पर्ने तनावलाई कम गर्दछ र तपाईंलाई व्यथा र पीडाहरूको रोकथाम गर्न मद्दत गर्दछ।

यी खतराहरू कम गर्न तपाईंले निम्न कुराहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ।

- १। मिलाउन मिल्ने (एडजस्टेबल) मेच प्रयोग गर्ने, तपाईंको पाइतला भुईंमा छुने गरि र ढाडलाई अडेस लगाउन मिल्ने गरि बस्नुस। यदि तपाईंको पाइतलाले भुईंमा छुँदैन भने खुट्टा राख्ने पिड्का प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ।
- २। तपाईंको घुँडाको पछाडिको भाग र कुर्सिको अगाडिको भाग विचमा तपाईंको खुट्टाको रगत सञ्चालनको लागि प्रशस्त ठाँउ छ कि छैन याद गर्नुस्।
- ३। बत्तिलाई मिलाउनुहोस्। उज्यालो बत्तिले तपाईंलाई निहुरिन नपर्ने गरी हेर्न मद्दत गर्दछ।
- ४। ग्राहकको हात वा खुट्टा उचाल्नुहोस्। खुट्टा उचाल्नको लागि कुशन प्रयोग गर्नुहोस।
- ५। हात, पाखुरा, नाडि र कुहिनाको लागि टेबलको कुनालाईनरम बनाउनको लागि टावल वा फोम प्याड राख्नुहोस्।
- ६। तपाईंले चलाउने उपकरणहरूको ह्यान्डललाई ठूलो बनाउन र समात्न सजिलो बनाउनको लागि ह्यान्डलमा नरम प्याड राक्नुहोला।
- ७। यदि सम्भव छ भने छोटो छोटो ब्रेकहरू लिनुहोला; बसाई र काम फेरी राख्दा तपाईंलाई खतराबाट बच्ने मद्दत पुग्दछ।
- ८। विस्तारै काम गर्नुहोला। जब तपाईं छिटो छिटो काम गर्नुहुन्छ, तपाईंको शरीरमा तनाव हुन्छ जसको कारण मांसपेशी दुख्छ।

९। कामको बिच बिचमा हात, खुट्टा र जिउ तन्काउने व्यायाम गर्नुहोस्। शुरु गर्न अघि तपाईंले डाक्टरलाई जचाँउन राम्रो हुन्छ।

व्यथा र पीडाहरु रोक्नको लागि तापईले गर्न सक्ने तन्किने व्यायामहरु

घाँटि: पाखुरा र काँधलाई हल्का राखेर:

- टाउकोलाई एउटा साइडमा २ सेकेन्डको लागि ढल्काउनुस्।
- टाउकोलाई अर्को साइडमा २ सेकेन्डको लागि ढल्काउनुस्।

काँध र माथिल्लो ढाड: एउटा हात अर्को काँधमाथि राख्नुहोस् अनि टाउकोलाई विपरित ठाँउमा फर्कानुहोस् अनि अर्को हातले कुइनालाई अगाडि र माथि धक्काल्नुहोस्।

- २ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्।

घाँटि: पाखुरा र काँधलाई हल्का राख्नुहोस् र अनुहारलाई सिधा राख्नुहोस्।

- चिउँडोलाई हातले घाँटितिर थिच्नुहोस्।

घाँटि: पाखुरा र काँधलाई हल्का राखेर:

- टाउकोलाई साइडमा २ सेकेन्डको लागि फर्काउनुहोस्।

काँध: औँलाहरुलाई बाँधेर, हत्केलालाई बाहिर फर्काएर हातलाई तन्काउनुहोस्।

- २ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्।

औँलाहरु: औँलाहरुलाई तन्काउनुहोस् र ८ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्। आराम गर्नुहोस्।

हातले पन्जा बनाउनुहोस् र ८ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्। आराम गर्नुहोस्।

तल्लो ढाड र हिप: मेचमा बसेर, टाउकोलाई निहुराएर, घाटिलाई आराम दिएर हातले खुट्टाको पन्जा छुने, ८ सेकेन्ड विस्तारै स्वास फेर्नुहोस्।

खुट्टाको पछाडिको भाग: टेबल वा भित्तामा दुबै हातलाई फैलाएर हिपलाई पैताला माथि पारेर टाउकालाई पाखुराको बिचबाट तल झारेर घुँडालाई खुम्च्याउनुहोस्।

पासुला: खुट्टालाई फइलाएर दुबै हात, देब्रे घुँडामा राख्नुहोस्। घुँडामा तन्किएको अनुभव नभएसम्म खुम्च्याउनुहोस्। ८ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्।

कुर्कुच्चा: सन्तुलनको लागि टेबल वा भित्तालालाई समातेर एउटा खुट्टा अगाडि ल्याउनुहोस् र औँलाहरु माथि तल गर्नुहोस्। कुर्कुच्चाले टेकेर गोलो आकार बनाउनुहोस्।

तपाईंको कामदारको अधिकार

१। अकुपेशनल सेफिट एण्ड हेल्थ एक्ट (ओशा) को कामको लागि कामदार र स्वतन्त्र ठेकेदारको बीचमा के फरक छ?

- अदालत र सरकारी कार्यालयहरूले विभिन्न कुराहरूको छानबिन गरेर मात्र तपाईं कामदार वा स्वतन्त्र ठेकेदार के हो भन्ने ठहर गर्छ। सलोन मालिकले जे भने पनि फरक पर्दैन।
- उदाहरणको लागि, यदि तपाईंले सलोनमा स्टेशन भाडामा लिनुहुन्छ; आफ्नो सामान सबै आफैँ किन्नुहुन्छ; तपाईंको आफ्नै ग्राहक छन्; तपाईं आफ्नो समय तालिका आफैँ बनाउनुहुन्छ; तपाईं आफ्नो रेट आफैँ तोक्नुहुन्छ र ग्राहकले तपाईंलाई सिधै पैसा दिन्छ; तपाईंको आफ्नै व्यापारको लाइसेन्स छ भने तपाईं स्वतन्त्र ठेकेदारमा गनिने सम्भावना बढि हुन्छ।
- तर यदि मालिकले तपाईंको समय तालिका तोक्छ; तपाईंलाई घण्टाको हिसाबले पैसा दिन्छ; मालिक वा रिसेप्सनिस्टले सबै कामदारको लागि अप्वाइन्टमेन्ट मिलाउँछ; तपाईंले ठाउँ भाडामा लिनु भएको छैन; मालिकले रेट तोक्छ; तपाईंले सलोन मालिककै सामानहरू चलाउनुहुन्छ भने तपाईं कामदारमा गनिने सम्भावना बढि हुन्छ।

२। यो किन महत्त्वपूर्ण छ?

- रोजगारदाताले सबै कामदारहरूलाई काममा हुने खतराको विरुद्ध बचाउनु पर्छ; स्वतन्त्र ठेकेदारहरू आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा आफैँ गर्नु पर्छ। कामदारहरूले न्युनतम ज्याला, कामदारको क्षतिपूर्ति र अन्य सुविधाहरू पाउने अधिकार छ। स्वतन्त्र ठेकेदारको हुँदैन।
- सलोन मालिकले भन्दैमा तपाईं स्वतन्त्र ठेकेदारमा गनिनु हुन्न। सलोन मालिकले W-2को सट्टा 1099 दिंदैमा तपाईं स्वतन्त्र ठेकेदारमा गनिनु हुन्न। सलोनहरूले कहिले काहिं कामदारको स्वास्थ्य र सुरक्षाको लागि गर्नुपर्ने कामहरू नगर्नेको लागि गलत रूपमा कामदारलाई स्वतन्त्र ठेकेदार भन्छन्। त्यसैले तपाईंले कामदार र स्वतन्त्र ठेकेदारको बीचको फरक बारे जान्न जरुरी छ। यदि सहयोग चाहिएमा ओशालाई 1-800-321-OSHA (6742) मा सम्पर्क राख्नसक्नुहुन्छ।

तपाईंको सुरक्षित काम गर्ने ठाउँको अधिकार छ

तपाईंको सुरक्षित काम गर्ने ठाउँको अधिकार छ। कामदारहरूलाई काम गर्ने ठाउँमा मारिन वा नराम्ररी घाइते हुनबाट बचाउन सन् १९७० को अकुपेशनल सेफिट एण्ड हेल्थ एक्ट (ओशा एक्ट) पारित भएको हो। उक्त एक्टले अकुपेशनल सेफिट एण्ड हेल्थ एडमिनिस्ट्रेशन (ओशा)को स्थापना गरेको हो, जसले काम गर्ने ठाउँमा स्वास्थ्य र सुरक्षा सम्बन्धि गुणस्तर तोक्ने र पालना गराउने

काम गर्छ। ओशाले कामदार र रोजगारदाताहरूलाई जानकारी, तालिम र सहयोग पनि प्रदान गर्छ। यदि कामदारहरूलाई रोजगारदाताले ओशाको नियमको पालना गरेको छैन वा काममा धेरै खतरा छ जस्तो लाग्छ भने ओशामा उजुरी दिएर निरिक्षणको लागि बोलाउन सक्छन्।

मेरो कामदारको अधिकार के के हो?

तपाईंको हानि हुनबाट बचेर काम गर्ने अधिकार छ।

ओशाले तपाईंलाई यी अधिकारहरू पनि प्रदान गरेको छः

- ओशालाई तपाईंको काम गर्ने ठाउँमा निरिक्षणको लागि बोलाउने;
- तपाईंको काममा हुन सक्ने खतरा, खतराबाट बच्ने उपाय, र लागु हुने ओशाको नियमावलीको बारेमा जानकारी र तालिम पाउने। यी तालिमहरू तपाईंले बुझ्ने भाषामा हुनु पर्छ;
- तपाईंको काममा खतरा नाप्नको लागि जाँच भएमा निष्कर्षको प्रतिलिपि पाउने;
- कामसँग सम्बन्धित चोटपटक वा रोगहरूको बारेमा रेकर्ड हेर्न पाउने;
- तपाईंको मेडिकल रेकर्डको प्रतिलिपि पाउने;
- यदि तपाईंलाई काममा खतरा छ वा तपाईंको रोजगारदाताले ओशाको नियमहरू पालना गरेको छैन जस्तो लाग्छ भने ओशालाई काम गर्ने ठाउँमा निरिक्षणको लागि बोलाउने। तपाईंले अनलाइनबाट, फारम डाउनलोड गरेर नजिकैको ओशा अफिसमा फ्याक्स गरेर, अथवा १-८००-३२१-६७४२ मा फोन गरेर उजुरी दिन सक्नुहुन्छ। अनुरोध गर्नु भएमा ओशाले सबै परिचय गोप्य राख्छ; र
- कुनै भेदभाव बिना आफ्नो अधिकारको उपयोग गर्ने। यदि तपाईंले उजुरी गर्नुभएमा तपाईंको रोजगारदाताले कामबाट निकाल्न वा सजाय दिन पाउँदैन। **कामदारले उजुरी दिँदा वा ओशा अन्तरगतको अधिकार प्रयोग गर्दा कामबाट निकाल्नु, घटुवा गर्नु, सरुवा गर्नु वा कुनै प्रकारको भेदभाव गर्नु ओशा एक्टको विरुद्ध हुन्छ।**

कामदारको अधिकार, रोजगारदाताको जिम्मेवारी, र ओशाका सुविधाहरूको बारेमा जानकारी लिन ओशाको वेबसाइट www.osha.gov र ओशाको कारदारहरूको www.osha.gov/workers.html पेज मा जानुहोस्।

ओशाको गुणस्तर: काममा सुरक्षा

ओशाको गुणस्तरहरू रोजगारदाताले कामदारहरूलाई खतराहरूबाट बचाउन प्रयोग गर्नुपर्ने विधिहरू हुन्। ओशाको भवन निर्माणको काम, सामुद्रिक काम र साधारण उद्योगको लागि गुणस्तरहरू छन् जुन धेरै जसो काम गर्ने ठाउँमा लागु हुन्छ। यी गुणस्तरहरूले कामदारहरूको खतरनाक

रसायनसँगको सम्पर्क कम गराउने, केही सुरक्षित चलन र उपकरणहरू चाहिने गराउने र रोजगारदाताले काममा हुने खतरा बारे विचार गर्ने र काममा भएका चोटपटक र रोगहरू बारे रेकर्ड राख्ने गर्छ। रोजगारदाताले काम गर्ने ठाउँ थाहा भएका खतराहरूबाट मुक्त राख्ने ओश एक्टको जेनेरल ड्युटि क्लजको पालना गर्नु पर्छ।

रोजगारदाताको जिम्मेवारीहरू

सुरक्षित ठाउँमा काम गर्ने दिने जिम्मेवारी रोजगारदाताको हुन्छ। **रोजगारदाताले उनीहरूको कामदारहरूलाई नराम्रो खतराहरू नभएको काम गर्ने ठाउँ दिने पर्छ र ओशाका सबै उपयुक्त सुरक्षा र स्वास्थ्य गुणस्तरहरूलाई पालना गर्ने पर्छ।** रोजगारदाताले सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू भेट्टाएर हटाउनु पर्छ। ओशाको नियम अनुसार सुरक्षा मास्क, पन्जा, कानको प्लग आदि सुरक्षा उपकरणहरू चलाउन अघि काम गर्ने ठाउँमा सुधार गर्नु पर्छ। बढि सुरक्षित रसायनहरू प्रयोग गर्ने, खतरनाक बाफहरूलाई तान्ने प्रक्रिया चलाउने, हावा सफा गर्ने भेन्टिलेशन चलाउने खतरा हटाउने वा कम गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरू हुन्।

रोजगारदाताहरूले निम्न कुराहरू **गर्ने पर्ने** हुन्छ:

- तालिम, लेबल, अलार्म, रङ्गले जनाउने व्यवस्था, रसायनहरू बारे जानकारी पत्रहरू र अन्य तरिकाले कामदारहरूलाई खतरा बारे जानकारी दिने
- काम सम्बन्धि चोटपटक र रोगहरूको सही रेकर्ड राख्ने
- ओशाको नियम अनुसार काम गर्ने ठाउँको जाँच गर्ने
- ओशाको नियम अनुसार कानको र अन्य स्वास्थ्य जाँच गराउने
- कामदारहरूले देख्ने ठाउँमा ओशाको अभियोग, चोटपटक र रोगहरूको तथ्याङ्क र ओशाको पोस्टर टाँस्ने
- कसैको मृत्यु वा तीन वा बढि व्यक्ति अस्पताल जानु पर्ने घटना भएको ८ घण्टा भित्र ओशालाई खबर गर्ने
- कानून अन्तरगतको अधिकार प्रयोग गर्ने कामदार माथि भेदभाव नगर्ने र बदला नलिने

ओशा अन्तरगतको अधिकार प्रयोग गर्दा तपाईंलाई सजाँय दिन वा भेदभाव गर्न पाईदैन

ओश एक्टले असुरक्षित वा अस्वस्थ काम गर्ने ठाउँ वा वातावरणीय समस्याहरू बारे रोजगारदाता, ओशा वा सरकारी संस्थाहरूमा उजुरी दिने कामदारहरूलाई सुरक्षा दिन्छ। ओश एक्ट अन्तरगतको अधिकार प्रयोग गर्दा तपाईंलाई सुरुवा गर्न, पैसा नबढाउन, घण्टा घटाउन, कामबाट निकाल्न वा अन्य किसिमले सजाँय दिन पाईदैन। ओशाले उजुरी दिने व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्छ। तपाईंले आफ्नो अधिकारको प्रयोग गर्दा यदि तपाईंलाई सजाँय दिइएको वा भेदभाव गरिएको छ भने

प्रतिशोधको घटना भएको ३० दिन भित्र ओशालाई उजुरी दिनुपर्छ। कुनै फारम चाहिँदैन तर तपाईंले सबैभन्दा नजिकैको ओशाको कार्यालयमा चिठी लेख्नु वा फोन गर्नु पर्छ (प्रतिशोधको घटना भएको ३० दिन भित्र)।

काम गर्ने ठाउँमा खतरनाक अवस्था भएमा के गर्ने

यदि तपाईंलाई काम गर्ने ठाउँ असुरक्षित वा अस्वस्थ छ जस्तो लाग्छ भने ओशाले सम्भव भएमा रोजगारदातालाई खबर गर्नुस् भन्ने सल्लाह दिन्छ। तपाईंले काम गर्ने ठाउँको खतरा बारे ओशालाई कुनै पनि बेला उजुरी गर्न सक्नुहुन्छ। तर तपाईंले उजुरी गर्दा काम छोडेर नजानुस्। यदि काममा मर्न वा नराम्रो शारिरिक हानी हुन सक्ने सम्भावना छ र ओशाले निरिक्षण गर्ने समय छैन र तपाईंले सम्भव भएमा रोजगारदातालाई सुचना दिइसक्नुभएको छ भने खतरा मोलेर काम गर्दिन भन्न पाउने तपाईंको कानुनी अधिकार हुनसक्छ।

श्रोतहरू: Stay Healthy and Safe While Giving Manicures and Pedicures: र www.osha.gov।

I certify that this document has been properly translated into Nepali from the OSHA approved English version.

(Kunta Rawat)

This material was produced under grant # SH22303SH1 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.