

# कामगारों के लिए निर्माण सुरक्षा पुस्तिका



कारखाना सलाह सेवा एवं श्रम संस्थान महानिदेशालय, केंद्रीय श्रम संस्थान  
Directorate General Factory Advice Service & Labour Institutes

श्रम एवं रोज़गार मंत्रालय, भारत सरकार

Ministry of Labour & Employment, Government of India

सायन, मुंबई 400 022, भारत  
Sion, Mumbai 400 022, India

Website: [www.dgfasli.gov.in](http://www.dgfasli.gov.in)

## विषय-वस्तु

अध्याय	विषय	पृष्ठ संख्या
1	बेहतर हाउसकीपिंग	1
2	ऊँचाई पर कार्य	2
3	मचान और सीढ़ी	5
4	लिफ्टिंग उपकरण और सहायक उपकरण	9
5	खुदाई और भूमिगत कार्य	11
6	विद्युत सुरक्षा	14
7	हस्त-चालित और पावर उपकरण	15
8	पानी के ऊपर और नीचे काम करना	16
9	संपीड़ित गैस सिलेंडर के साथ काम करना	18
10	विस्फोटकों का उपयोग	20
11	आग की रोकथाम और नियंत्रण	21
12	विध्वंस	22
13	वैयक्तिक सुरक्षा उपकरण	23
14	रासायनिक सुरक्षा	28
15	आपातकालीन कार्य योजना	30
16	प्राथमिक चिकित्सा	31
17	व्यावसायिक स्वास्थ्य	33

## अध्याय 1

### बेहतर हाउस-कीपिंग

निर्माण स्थलों पर, अच्छा हाउस-कीपिंग आपकी साइट को साफ और व्यवस्थित तरीके से रखने का पद्धति को संदर्भित करता है। संगठित कार्य क्षेत्र दुर्घटनाओं के जोखिम को कम करता है और अग्नि सुरक्षा को बढ़ाता है।

यदि कार्यस्थल पर सामग्री, अपशिष्ट और छोड़े गए उपकरण / सामग्री नहीं है, तो श्रमिकों की ट्रेनिंग के लिए कम मौका है। यदि आप किसी भी आपात स्थिति में सुरक्षित रूप से बाहर निकलने के लिए कचरे का ढेर बनने से रोकते हैं, तो स्पष्ट बचाव के मार्ग उपलब्ध होंगे।

बेहतर हाउस-कीपिंग से सुरक्षा में सुधार होता है, क्योंकि जब एक साइट सुव्यवस्थित होता है और हर कोई जानता है कि चीजें कहाँ हैं, तो वे चीजों की तलाश में कम समय बिताते हैं, और चीजों के साथ अधिक समय बिताते हैं। स्वर्णिम नियम याद रखें- 'यदि संदेह हो तो इसे बाहर निकालें'।



अच्छी तरह से संगठित कार्य स्थल दुर्घटनाओं को कम करता है

असंगठित कार्यस्थल

क्र.सं.	करें	न करें
1.	क्षेत्र को साफ रखें	अवांछित सामग्री न रखें
2.	काम के लिए हमेशा सही उपकरणों का उपयोग करें	टूटे हुए उपकरण का उपयोग न करें
3.	सामग्री को सही जगह पर रखें	मलबे का ढेर न होने दें
4.	सामग्री को सुरक्षित रूप से रखें	उच्च ऊंचाई तक सामग्री को स्टोर न करें
5.	पहुँच मार्गों को साफ रखें	वाहनों और लोगों की आवाजाही के रास्ते में सामग्री न रखें
6.	मचान या कार्य प्लेटफॉर्मों पर हमेशा न्यूनतम सामग्री और उपकरण रखें	काम के प्लेटफॉर्मों के मचान को ओवर लोड न करें

## अध्याय 2

### ऊँचाई पर कार्य

निर्माण स्थलों पर ऊँचाई पर काम करके प्रमुख कार्य किया जाता है और इसलिए निर्माण स्थल में प्रमुख खतरा ऊँचाई से गिरना है। इसलिए सुरक्षा उपाय किए जाने की आवश्यकता है।



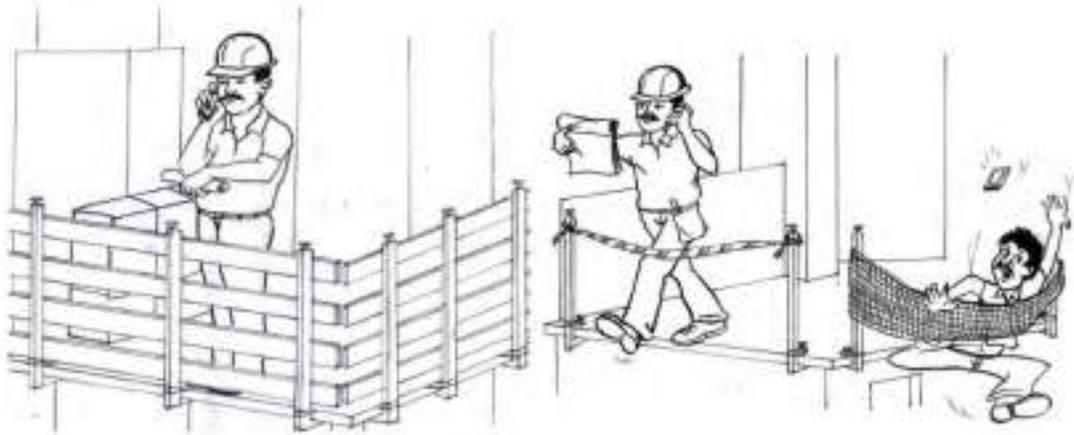
गार्ड रेल स्थापित



असुरक्षित प्लेटफॉर्म पर काम न करें

क्र.सं.	करें	न करें
1	जमीन पर जितना हो सके उतना काम करें	बिना वर्क परमिट के ऊँचाई पर काम न करें
2	सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल तक सुरक्षित पहुंच और निकास का मार्ग हो	मचान के अन्य सदस्यों और क्रॉस ब्रेसिज़ का उपयोग करके मचान पर चढ़ाई न करें
3	सुनिश्चित करें कि आपका कार्य प्लेटफॉर्म काम के लिए उपयुक्त, स्थिर और पर्याप्त रूप से मजबूत है	यदि अस्थिर हो, तो अपने कार्य प्लेटफॉर्म का उपयोग न करें। अपने मचान को ओवरलोड मत करें
4	सुनिश्चित करें कि आपके मचान की देखभाल और नियमित रूप से जांच की जाती है	क्षतिग्रस्त मचान का उपयोग न करें
5	नाजुक सतहों पर विशेष रूप से छतों पर या उसके पास काम करते समय सावधानी बरतें,	उचित सुरक्षा के बिना छतों पर कदम न रखें
6	हमेशा देखें कि बैरियर, बैरिकेड्स, गार्ड रेल, मिड रेल, टो-बोर्ड जैसी सुरक्षा है।	बैरिकेड्स, गार्डरेल, मिड रेल, टो-बोर्ड के बिना काम न करें

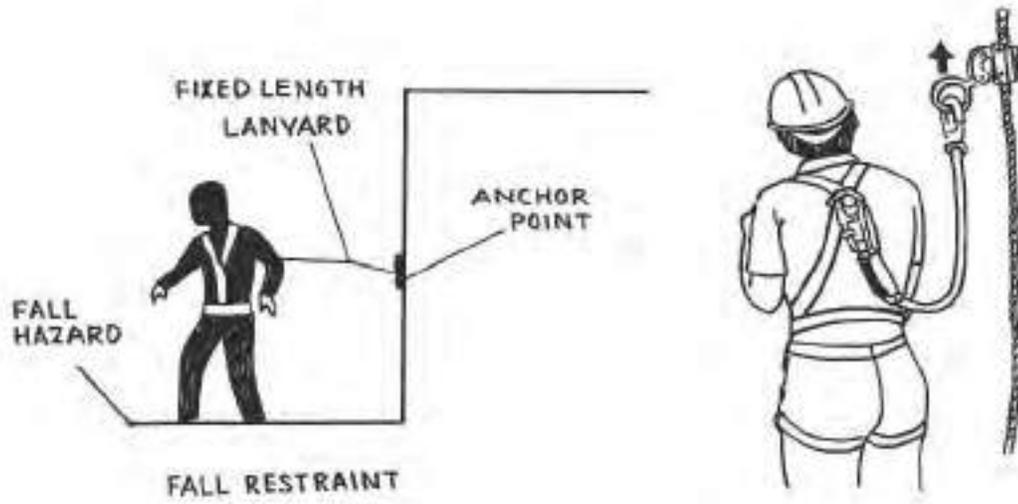
7	हमेशा सुनिश्चित करें कि सामूहिक सुरक्षा प्रदान करने के लिए सुरक्षा जाल स्थापित किए गए हैं	सुरक्षा जाल के बिना काम न करें
8	ऊंचाई पर काम करते समय समस्याओं से बचने के लिए अपने "हाइट पास" प्रशिक्षण की स्वीकृति प्राप्त करें	प्रशिक्षण से गुजरने और 'ऊंचाई पास' प्राप्त किए बिना ऊंचाई पर काम न करें
9	हमेशा अपने सुरक्षा हार्नेस पहनें और इसे एंकरेज बिंदु पर लंगर डालें।	उचित एंकरेज बिंदु पर अपने सुरक्षा बेल्ट हार्नेस को लंगर करने से न बचें
10	ऊपर, आपके नीचे, और पाइ पर आपके बगल में मचान पर काम करने वाले अन्य श्रमिकों पर ध्यान दें।	पाइ से ढकी हुई मिट्टी, या अतिरिक्त पानी पर न चलें।



### खुले स्थल पर बैरिकेड्स और गार्ड सुनिश्चित करें

11	नुकसान और टूट-फूट, लापता क्लैम्प, ब्रेसिज़, आदि के लिए पाइ का निरीक्षण करें	गार्डरेल के बाहर ओवररीच न करें और जोड़ , गार्डरेल, या एक्सटेंशन पर खड़े न हों
12	पाइ पर जाने से पहले यह सुनिश्चित करें कि सक्षम व्यक्ति ने पाइ का निरीक्षण किया है और इसका उपयोग करना सुरक्षित है।	जब तक काम पूरा नहीं हो जाता है, तब तक मचान से चेतावनी संकेत न हटाएं
13	दुर्घटनाओं से बचने के लिए हमेशा पूर्ण शरीर की सुरक्षा पहनें	अपने पीपीई के साथ समझौता न करें

14	व्यक्तिगत पतन रोक प्रणालियों का उपयोग करते समय, क्षति और टूट-फूट के लिए उपकरणों का पूरी तरह से निरीक्षण करें।	क्षतिग्रस्त व्यक्तिगत पतन रोक प्रणाली का उपयोग न करें
15	नुकसान और टूट-फूट, लापता क्लैम्प, ब्रेसिज़, आदि के लिए पाइ का निरीक्षण करें	गॉर्डरेल के बाहर ओवररीच न करें



पतन अवरोध और व्यक्तिगत पतन रोक प्रणाली

## अध्याय 3

### मचान और सीढ़ी

मचान श्रमिक के लिए कार्य मंच प्रदान करने के लिए निर्मित अस्थायी संरचना हैं।

### सीढ़ियों का उपयोग

सीढ़ियों का उपयोग हमेशा निर्माण स्थलों पर कम अवधि के गैर-नियमित काम के लिए किया जाता है। हालांकि सीढ़ियों का उपयोग करते समय अत्यधिक सावधानी बरतना आवश्यक है।

क्र.सं.	करें	न करें
1	सीढ़ी का उपयोग करें, जब कार्य कम अवधि की हो और सुरक्षित रूप से किया जा सके।	सीढ़ी का उपयोग ड्रम, बॉक्स या अन्य अस्थिर आधार पर रखकर न करें
2	सुनिश्चित करें कि सीढ़ी का आधार फिसलने से रोकने के लिए दांव पर लगा दिया गया है या स्थिर किया गया है।	टूटी हुई सीढ़ियों की मरम्मत करने का प्रयास न करें
3	यह जाँच करें कि जूते अत्यधिक कीचड़ या तेल से मुक्त हैं	सीढ़ियों पर चढ़ने के दौरान कभी भी भार न उठाएं
4	सुनिश्चित करें कि आप हमेशा सीढ़ी की ओर हैं और तीन-बिंदु संपर्क है।	सीढ़ी रंग को अनियोजित रैंप के रूप में इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए
5	जांचें कि सीढ़ी कार्य के लिए उपयुक्त है या नहीं।	ऐसी सीढ़ी का इस्तेमाल न करें जो कार्य के लायक न हो
6	जांचें कि क्या यह अच्छी स्थिति में है।	क्षतिग्रस्त सीढ़ी का उपयोग न करें
7	जांचें कि यह शीर्ष के पास सुरक्षित है।	सीढ़ी के नीचे और ऊपरी छोर को सुरक्षित करना न भूलें
8	जांचें कि क्या यह दृढ़ आधार पर है और फुटिंग 4-अप - 1 आउट के अनुपात में है	असमान सतह पर सीढ़ी का उपयोग न करें

9	सुनिश्चित करें कि सीढ़ी लैंडिंग स्थान से कम से कम 1 मीटर आगे बढ़ रही है।	सीढ़ी से अपने लैंडिंग स्थान तक ओवर-रीच करने या कूदने से बचें
10	हमेशा सीढ़ी पर एक मजबूत पकड़ और अच्छा संतुलन रखें।	अपने मिट्टी से युक्त जूते या अतिरिक्त पानी के साथ सीढ़ी पर न चढ़ें
11	धातु या धातु-प्रबलित सीढ़ी का उपयोग करते समय, सुनिश्चित करें कि आस-पास के क्षेत्र में कोई विद्युत खतरा नहीं है	बिजली के तारों के पास धातु की सीढ़ी का उपयोग न करें
12	अपने हाथों को मुक्त रखें और कंधे के बैग या बेल्ट से जुड़े बैग में उपकरण रखें	हाथ में उपकरण के साथ सीढ़ियों पर न चढ़ें



आखिरी सिरे पर लैंडिंग की व्यवस्था करें

उचित कोण पर सीढ़ी रखें और इसे सुरक्षित करें



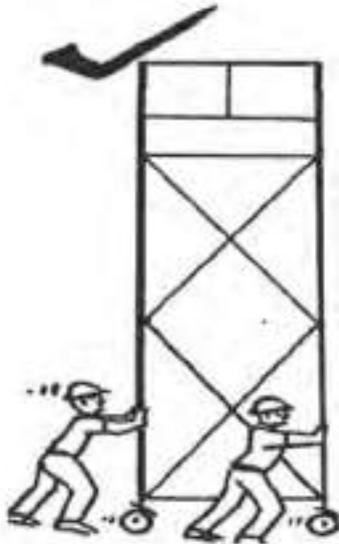
ओवर रीच करने की कोशिश न करें



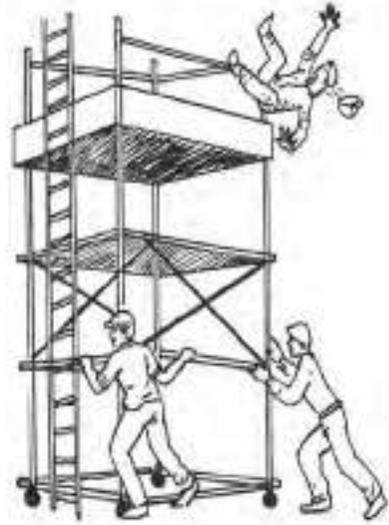
ड्रम पर सीढ़ी मत रखें

## चल मचान टॉवर

क्र.सं.	करें	न करें
1	जाँच करें कि सभी घटक अच्छी स्थिति में हैं	अच्छी स्थिति में नहीं होने पर उपयोग न करें
2	ब्रेक और लॉकिंग डिवाइस की जाँच करें कि सही ढंग से काम कर रहे हैं	टावरों का उपयोग तब तक नहीं किया जाना चाहिए जब तक कि पहियों को लॉक नहीं किया जाता है
3	प्रभावी रोटेशन के लिए पहियों की जाँच करें	पहियों के जाम होने पर उपयोग न करें
4	सुनिश्चित करें कि टॉवर ऊर्ध्वाधर और वर्गीकार है	उपयोग न करें यदि यह झुका हुआ है
5	जांचें कि प्लेटफॉर्म गार्डरेल और टो-बोर्ड के साथ प्रदान की जाती हैं	गार्डरेल और टो-बोर्ड के बिना उपयोग न करें



व्यक्ति के बिना पाइ को हटाएं



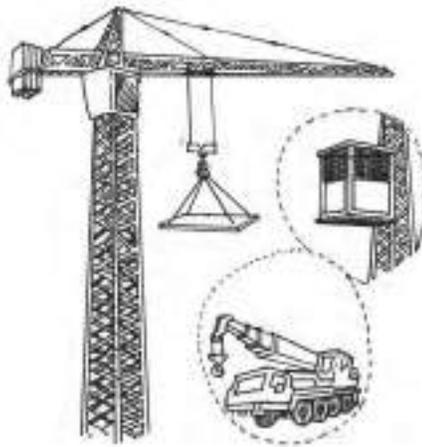
व्यक्ति के साथ पाइ को न हटाएं

## उंचाई पर कार्य के लिए चल प्लेटफॉर्म

क्र.सं.	करें	न करें
1	केवल दृढ़ सतह की जमीन पर उपयोग करें	असमान जमीन पर उपयोग न करें
2	टायर, गार्डरेल, मिड-रेल और टो-बोर्डों की स्थिति की जांच करें, हाइड्रोलिक तरल पदार्थ के रिसाव के लिए जांच करें	निरीक्षण के बिना और जब तक आप प्रशिक्षित न हों, काम न करें
3	पॉवर केबल, अस्थिर जमीन, अन्य उपकरण या पास के कर्मियों के रूप में ओवरहेड बाधाओं को देखें	बिजली के तारों के पास काम मत करें
4	हमेशा लैनयार्ड द्वारा सुरक्षित मंच पर सुरक्षा हार्नेस पहनें।	अपने सुरक्षा हार्नेस लंगर करना न भूलें
5	टोकरी (बास्केट) में रहें	गार्डरेल पर न चढ़ें
6	नियोजित कार्य त्रिज्या के चारों ओर बैरिकेड्स और चेतावनी संकेत रखें	काम करने के दायरे में लोगों को अनुमति न दें
7	गति की दिशा में और धीमी गति से बूम रखें	उपकरण को उच्च गति से न हटाएं

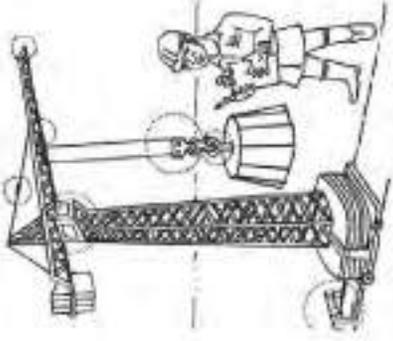
## अध्याय 4

### लिफ्टिंग उपकरण और इसके सहायक उपकरण



सामग्री हैंडलिंग निर्माण स्थलों में प्रमुख गतिविधियों में से एक है। निर्माण स्थलों में उपयोग किए जाने वाले कई प्रकार के सामग्री हैंडलिंग और परिवहन उपकरण हैं। यह आवश्यक है कि श्रमिकों को प्रशिक्षित किया जाए और उपकरणों को देखभाल, परीक्षण और उपयोग के लिए सुरक्षित प्रमाणित किया जाए।

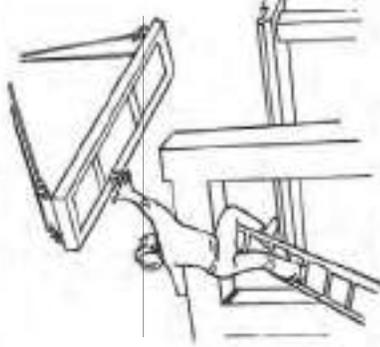
क्र.सं.	करें	न करें
1	ऑपरेशन से पहले लिफ्टिंग उपकरण की जांच करें	जांच के बिना लिफ्टिंग उपकरण का संचालन न करें
2	टूट-फूट के लिए हमेशा हुक, बेड़ी या चेन स्लिंग की जांच करें।	क्षतिग्रस्त हुक, बेड़ी या चेन स्लिंग का उपयोग न करें।
3	भार उठाने के लिए वजन और आकार की जांच करें।	उठाने वाले उपकरण या उठाने वाले टैकल का उपयोग न करें जब तक कि इसकी जांच और परीक्षण एक सक्षम व्यक्ति द्वारा नहीं किया गया हो।
4	सुनिश्चित करें कि उठाने की सही विधि का उपयोग किया जाता है।	ऐसे उठाने वाले उपकरण का उपयोग न करें जिसकी देखभाल न होती हो।
5	सुरक्षित कार्य निर्देशों का पालन करें	किसी भी निलंबित लोड के नीचे काम न करें
6	ऑपरेटिंग त्रिज्या क्षेत्र को बैरिकेड करें	लिफ्टिंग उपकरण की ऑपरेटिंग त्रिज्या में अनधिकृत व्यक्ति की अनुमति न दें



ट्रेन का सक्षम व्यक्ति द्वारा निरीक्षण किया जाना चाहिए

### सामग्री होइस्ट करना

क्र.सं.	करें	न करें
1	सुनिश्चित करें कि सामग्री होइस्ट करने वाले ऑपरेटर और सिग्नल मैन या सिग्नलर के साथ अच्छा संचार है	उचित प्रशिक्षण के बिना सामग्री होइस्ट का संचालन न करें।
2	सभी संकेतों को समझा जाना चाहिए और ऑपरेटर द्वारा पालन किया जाना चाहिए	अन्य लोगों को संकेत देने की अनुमति न दें
3	उचित टैकल- हुक, रिलिंग्स, डी-बेड्रियों, आदि का उपयोग करें।	सामग्री होइस्ट की सुरक्षित काम लोड सीमा से अधिक न करें।
4	हमेशा लोड के उचित संतुलन के लिए जाँच करें	असंतुलित भार के विरुद्ध सामग्री होइस्ट का उपयोग न करें
5	सभी सुरक्षा उपकरणों की जाँच करें	सुरक्षा उपकरणों को बायपास न करें
6	सभी होइस्ट की जाँच करें	सामग्री होइस्ट का उपयोग न करें जब तक कि इसकी मरम्मत और प्रमाणन न हो जाए
7	सामग्री के लिए केवल होइस्ट का उपयोग करें	किसी भी समय सामग्री होइस्ट पर सवारी न करें



ओवररीचिंग से बचा जाए

## अध्याय 5

### खुदाई और भूमिगत कार्य

सामग्री को हटाने के परिणामस्वरूप जमीन में छेद करना खुदाई है।

खाई एक खुदाई है जिसमें गहराई चौड़ाई से अधिक (से बड़ी है) है।

खाइयों और खुदाई में काम करना उन दोनों श्रमिकों के लिए खतरनाक है जो उनके अंदर या सतह पर काम करते हैं।

जोखिम में शामिल हैं:

- धंस जाना या ढह जाना जो श्रमिकों को फंसा सकता है।
- श्रमिकों पर गिरने वाले उपकरण या खुदाई की गई मिट्टी (उदाहरण के लिए, खुदाई के बहुत करीब संग्रहीत किया गया संचालित उपकरण या मिट्टी / मलबा)।
- खाई या खुदाई में गिरना।
- बाढ़ या पानी का संचय।
- जोखिमपूर्ण वातावरण (जैसे गैस, वाष्प, धूल, या ऑक्सीजन की कमी) के संपर्क में आना।

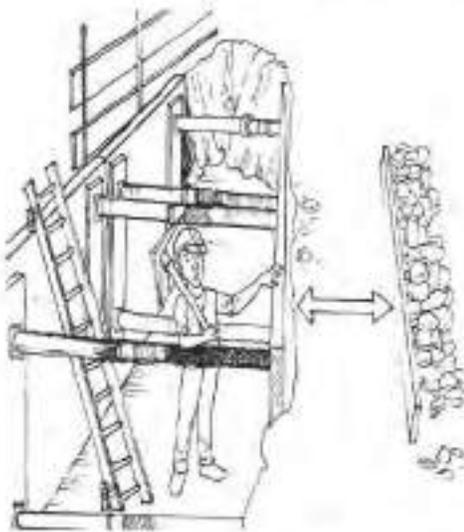
प्रमुख उत्खनन जोखिम

- खुदाई के किनारे धंस सकते हैं
- खराब मिट्टी ढह सकती है
- भूमिगत उपयोगिता लाइनों का आकस्मिक टूटना
- व्यक्ति खुदाई में गिर सकता है
- किनारे के पास भारी मशीनरी पतन का कारण बन सकती है
- ऑक्सीजन की कमी के कारण व्यक्ति को श्वासावरोध हो सकता है
- खुदाई के लिए पहुँच और निकास में समस्याएं
- खुदाई क्षेत्र में पानी और बाढ़

- विद्युत, प्राकृतिक गैस, पानी, सीवेज, दूरसंचार, आदि जैसी भूमिगत सेवा लाइनों के साथ संपर्क।
- ओवरहेड विद्युत लाइनों के साथ संपर्क।
- अनुचित पहुँच और निकास विधियों से या श्रमिक के उपकरणों पर चढ़ते और उतरते समय स्लिप करना, ट्रिप करना या गिर जाना।
- चलती मशीनरी या गिरती या उड़ती हुई वस्तुओं से चोटिल होना,
- सामग्री की हैंडलिंग से संबंधित जोखिम (उदाहरण के लिए, उठाना, द्वारा चोटिल होना, उसके बीच कुचल जाना, आदि)

#### खुदाई शुरू करने से पहले:

- खुदाई कार्य परमिट प्राप्त करें
- भूमिगत स्थितियों / दशाओं का मूल्यांकन करें
- सुरक्षात्मक प्रणालियों / बाधाओं का निर्माण
- कम ऑक्सीजन, खतरनाक धुएँ और विषाक्त गैसों की उपस्थिति का मल्टी गैस मीटर के साथ परीक्षण
- सुरक्षित अन्दर और बाहर पहुँच प्रदान करें
- पानी, गैस, बिजली, आदि जैसी उपयोगिताओं को डिस्कनेक्ट करें
- आवश्यक सुरक्षा उपकरणों का निर्धारण करें



उचित शोर्किंग और बैरिकेडिंग सुनिश्चित करें



किनारों के पास वाहनों की आवाजाही से बचें

क्र.सं.	करें	न करें
1	हमेशा खुदाई के किनारों के आसपास बाधाओं या बैरिकेड्स की जांच करें।	बिना परमिट के खुदाई क्षेत्र में प्रवेश न करें।
2	खुदाई के लोगों को चेतावनी देने के लिए हमेशा चेतावनी संकेतों की जांच करें।	अकेले क्षेत्र में प्रवेश न करें। हमेशा एक सहकर्मी रखें।
3	हमेशा जांचें कि क्या यातायात को खुदाई क्षेत्र से डायवर्ट किया गया है	यदि क्षेत्र में पानी भरा हुआ है या यह बाढ़ से भरा हुआ है तो प्रवेश न करें।
4	हमेशा जांचें कि रात के समय की चेतावनी के लिए घमकती एम्बर लाइट स्थापित हैं या नहीं।	खुदाई के किनारों के पास वाहनों को पास न होने दें
5	हमेशा जांचें कि क्या उचित शोरिंग की जाती है	शोरिंग नहीं की गई है तो क्षेत्र में प्रवेश न करें
6	हमेशा जांचें कि क्या प्रवेश और निकास के लिए सीढ़ी उपलब्ध हैं	क्षेत्र में उचित पहुंच और निकास के बिना प्रवेश न करें।

## अध्याय 6

### विद्युत सुरक्षा

निर्माण स्थल में उच्च विद्युत की आवश्यकताएं होती हैं। जहां आवश्यक है, अस्थायी तारों की स्थापना मुख्य स्रोत से शेष निर्माण स्थल तक की जाती है। इसलिए विद्युत उपकरणों के साथ या पावर केबलों के पास काम करते समय सुरक्षा निवारक उपाय किए जाने की आवश्यकता होती है।



गीली हात में बिजली के उपकरणों का उपयोग न करें



इलेक्ट्रिक कनेक्शन व्यवस्थित करें

क्र.सं.	करें	न करें
1	सुनिश्चित करें कि उचित स्विचगियर स्थापित है	केबल को ढीला मत छोड़ें
2	जाँच करें कि बिजली की आपूर्ति करने वाले केबल इन्सुलेटेड और लीक-प्रूफ हैं.	ओवरहेड केबल को पाइ या इमारत के उस हिस्से को छूने न दें जहां श्रमिक काम कर रहे हैं।
3	सुनिश्चित करें कि केबल श्रमिकों से सुरक्षित दूरी पर हैं	गीले हाथों से केबल को न छुएं
4	सुनिश्चित करें कि सभी अस्थायी कनेक्शन सुरक्षित हैं और कोई खतरा पैदा नहीं करते हैं।	सामग्री या लोड को ओवर हेड वायरिंग / केबल को छूने न दें
5	सुनिश्चित करें कि बिजली की आपूर्ति में उचित अर्थिंग है	क्षतियस्त केबल के साथ हस्त उपकरण का उपयोग न करें
6	सुनिश्चित करें कि अर्थ लीकेज सर्किट ब्रेकर या अवशिष्ट करंट सर्किट ब्रेकर स्थापित हैं।	पावर सॉकेट को ओवरलोड न करें।

## अध्याय 7

### हस्त-चालित और पावर उपकरण

हस्त और बिजली चालित उपकरण निर्माण उद्योग में काम का एक आम हिस्सा हैं। ये उपकरण आसानी से उन कार्यों को करने में मदद करते हैं जो अन्यथा रूप में कठिन या असंभव कार्य होंगे।

हस्त चालित उपकरण ऐसे उपकरण हैं जो मैन्युअल रूप से संचालित होते हैं। हाथ के उपकरणों द्वारा उत्पन्न सबसे बड़ा खतरा दुरुपयोग और अनुचित रखरखाव के परिणामस्वरूप होता है।



हमेशा अपने हस्त-उपकरण की जाँच करें

क्र.सं.	करें	न करें
1	अपने उपकरणों की जाँच करें और सुनिश्चित करें कि यह अच्छी तरह से काम करने की स्थिति में है।	उपयोग में नहीं होने पर अपने हाथ के पावर टूल को बिजली की आपूर्ति से जुड़े न छोड़ें।
2	हमेशा जांचें कि आपका उपकरण सही और सुरक्षित है या नहीं।	हाथ के उपकरणों के साथ मत खेलें
3	अपने उपकरणों को हमेशा साफ और अच्छी तरह से बनाए रखें।	किसी उपकरण को उसकी रस्सी या नली से न ले जाएं।
4	उपयोग से पहले उपकरण की जांच करें, और इसका उपयोग करने के बाद इसे उचित सुरक्षित स्थान पर रखें	बिजली की आपूर्ति या प्लग सॉकेट से डिस्कनेक्ट करने के लिए कॉर्ड या नली को कभी न खींचें।
5	काम के लिए सही उपकरण का उपयोग करें।	क्षतियस्त बिजली केबल के साथ पावर हैंड टूल का उपयोग न करें
6	उपकरणों का उपयोग करते समय अपने शरीर का संतुलन सुनिश्चित करें।	असंतुलित मुद्रा में काम न करें
7	उचित सुरक्षा उपकरण पहनें	उचित सुरक्षा उपकरणों के बिना काम न करें

## अध्याय 8

### पानी के ऊपर और नीचे काम करना

विशेष निर्माण गतिविधियाँ जैसे कि पुलों, बांधों आदि के निर्माण में पानी के ऊपर और पानी के नीचे काम करते समय, श्रमिकों को विशेष रूप से प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है।

#### सुरक्षा सावधानियाँ

- उनके डाइविंग उपकरण के साथ उत्तम दक्षता।
- उपकरणों के काम करने की स्थिति की जांच करें।
- गोता लगाने के समय, गहराई, किए जाने वाले कार्य की योजना बनाएं और योजना का पालन करें।
- कभी भी अकेले गोता न लगाएं। हमेशा कम से कम एक साथी रखें जिसके करीब आप रहेंगे।
- एक बचाव योजना भी तैयार करें।
- जानकारी रखें कि निकटतम डिकम्प्रेसन कक्ष कहाँ स्थित है और कैसे मदद पा सकते हैं।
- धीरे-धीरे उतरें।
- निर्धारित ब्रेक के साथ धीरे-धीरे चढ़ें।
- पूरे गोता लगाने के दौरान नियमित रूप से हवा की आपूर्ति की निगरानी करें।

क्र.सं.	करें	न करें
1	पहुंच / निकास उचित साधनों और सुरक्षित गैंगवे, सीढ़ी, जीवन रेखा, आदि की उपलब्धता की जांच करें	ट्रिपिंग से बचने के लिए अनुचित सामग्री, मलबे आदि न रखें
2	जांचें कि पानी के ऊपर काम के दौरान गिरने को रोकने के लिए "सुरक्षा जाल" प्रदान किए जाते हैं	सुरक्षा जाल के बिना काम न करें
3	जांचें कि "सुरक्षा हार्नेस और लाइनों" का उपयोग पानी के ऊपर सीढ़ी की पहुंच के संयोजन में किया जाता है	पीपीई न पहनकर अपनी जान जोखिम में न डालें
4	जांचें कि "साइट प्रकाश व्यवस्था और पर्याप्त रोशनी" प्रदान की जाती है।	अपर्याप्त प्रकाश या अंधेरे में काम न करें
5	जांचें कि सही "नौकाओं" का परिवहन के लिए उपयोग किया जाता है।	अयोग्य नावों का उपयोग न करें

6	मजबूत रस्सियों के साथ लाइफबॉय के प्रावधान की जाँच करें	अनफिट लाइफबॉय का उपयोग न करें
7	किसी एक कामगार को सीपीआर और प्राथमिक उपचार का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।	प्राथमिक उपचार में प्रशिक्षित व्यक्ति के अभाव में कार्य न करें
8	कर्मियों द्वारा पहने जाने वाले लाइफ जैकेट में एक सीटी और प्रकाश होना चाहिए।	उचित जीवन जैकेट के बिना काम न करें
9	मॉक ड्रिल में भाग लें	मॉक ड्रिल से बचें नहीं

### सामान्य सुरक्षा सावधानियां

- पानी में निष्क्रिय रहें, जिससे लाइफजैकेट / उत्तरजीविता सूट सबसे अच्छी स्थिति में आपकी मदद कर सकें।
- तैरें नहीं; तैराकी शरीर की गर्मी के नुकसान में बहुत वृद्धि करेगी और जीवित रहने के समय को काफी कम कर देगी (गहरे समुद्र में)।
- खराब समुद्र (मौसम) में, नाक और मुँह पर उन्हें कपिंग करके नीचे साँस लेने के लिए हार्थों का उपयोग करके "वेव-स्लैप" से साँस लेने की रक्षा करें।
- लाइफजैकेट पहनने के बाद पानी में कूदने के लिए सबसे कम संभव स्तर तक नीचे जाएं। 10 मीटर से अधिक ऊंचाई से कूदने से चोट लग सकती है।
- जेब से झूठे दांत, चश्मे और नुकीली वस्तुओं को हटा दें।

## अध्याय 9

### संपीड़ित गैस सिलेंडर के साथ काम करना

संपीड़ित गैसों जैसे ऑक्सीजन, एसिटिलीन, आदि का उपयोग निर्माण स्थलों में विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है। यह आवश्यक है कि श्रमिकों को प्रशिक्षित किया जाए, और संपीड़ित गैस सिलेंडरों को संभालने के सुरक्षित तरीकों का ज्ञान प्रदान किया जाए।

क्र.सं.	करें	न करें
1	गैस सिलेंडरों को उतारने के लिए रैंप का उपयोग करें।	हैंडलिंग और परिवहन के दौरान ड्रॉप, हिट या प्रभाव न डालें।
2	सिलेंडरों को संभालते समय इसकी टोपी और कुंजी सुरक्षित होनी चाहिए।	नोजल सुरक्षा टोपी लगाए बिना सिलेंडर को परिवहन या शिफ्ट या स्थानांतरित न करें।
3	विभिन्न सिलेंडरों के लिए अलग-अलग भंडारण का उपयोग करें	हैंडलिंग के दौरान यहां तक कि छोटी दूरी पर भी, सिलेंडरों को खींचें, रोल या स्लाइड न करें
4	चेन और लॉक व्यवस्था के साथ सूखी, ठंडी और हवादार जगह में खाली और भरे हुए सिलेंडरों को अलग से स्टोर करें।	अन्य सामग्री को स्थानांतरित करने के लिए रोलर के रूप में सिलेंडरों का उपयोग न करें।
5	जांचें कि सिलेंडर मौसम से सुरक्षित हैं और दहनशील सामग्री से दूर हैं।	नोजल वाल्व हवील पकड़कर सिलेंडर को मैनुअल रूप से न उठाएं; यह सिलेंडरों से आकस्मिक गैस निर्वहन का कारण बन सकता है।
6	गैस सिलेंडरों पर उचित टैगिंग और लेबलिंग के लिए जाँच करें।	बिना प्रेशर गेज के सिलेंडर का इस्तेमाल न करें।
7	संग्रहण क्षेत्र लेबल करें.	दबाव-राहत उपकरणों के साथ छेड़छाड़ न करें।
8	गैस सिलेंडरों को स्थानांतरित करने के लिए एक ट्रॉली या हाथ-ट्रक या गाड़ी का उपयोग करें।	सिलेंडर को गर्मी या सीधे धूप में न रखें
9	गैस सिलेंडर को सीधी स्थिति में सुरक्षित, चेन में और बंधा हुआ रखें	ऑक्सीजन या अन्य ऑक्सीजनीकरण गैस सिलेंडरों के लिए तेल या ग्रीस का प्रयोग न करें

10	ज्वलनशील गैस सिलेंडर और ऑक्सीजन या दहनशील स्रोत के बीच न्यूनतम अलगाव बनाए रखें।	उठाने के लिए उपयोग करके सिलेंडर वाल्व और फिटिंग को नुकसान न पहुंचाएं।
11	सिलेंडर को सिलेंडर केज या क्रेडल का उपयोग करके उठाया जाना चाहिए।	खोलने के लिए हथौड़े से सिलेंडर वाल्व पर चोट न करें।
12	ज्वाला रोधक इस्तेमाल किया जाना चाहिए	गैस सिलेंडरों को सीधे सूर्य के प्रकाश में स्टोर न करें।
13	टूट-फूट, दरार के किसी भी संकेत के लिए नियमित रूप से पाइप, सिलेंडर और वाल्व का निरीक्षण करें।	उस सिलेंडर को कनेक्ट करने के लिए बल लागू न करें जो फिट नहीं होता है।
14	सिलेंडर को स्थानीयकृत मैनुअल हटाने के दौरान कम से कम दो लोगों द्वारा संभाला जाना चाहिए।	साइकिल या दोपहिया वाहन से सिलेंडर का परिवहन न करें।
15	रिसाव वाले सिलेंडरों को तत्काल सुरक्षित जगह पर भेजें	मूल जोखिम पहचान लेबल न निकालें।
16	ज्वलनशील गैस सिलेंडरों के भंडारण स्थल पर "धूम्रपान नहीं" का संकेत बनाएं	हाइड्रो टेस्ट की तारीख खत्म होने के बाद गैस सिलेंडर का इस्तेमाल न करें।

## अध्याय 10

### विस्फोटकों का उपयोग

विस्फोटकों का उपयोग विशेष रूप से ड्रिलिंग, ब्लास्टिंग और विध्वंस कार्य के लिए किया जाता है। यह एक विशेष काम है और विशेष रूप से प्रशिक्षित व्यावसायिकों द्वारा किया जाना चाहिए।

क्र.सं.	करें	न करें
1	विस्फोटकों को केवल लाइसेंस प्राप्त मैगजीन में स्टोर करें।	साइट पर उपयोग के बाद किसी भी विस्फोटक सामग्री को न छोड़ें।
2	हमेशा अच्छी स्थिति में मैगजीन का रखरखाव करें।	मैगजीन के बाहर विस्फोटकों को स्टोर न करें।
3	हमेशा विस्फोटकों के बक्से और दीवार के बीच 60 सेमी का गैरगवे रखें।	स्पाकिंग टूल का उपयोग न करें।
4	सुनिश्चित करें कि भंडारण क्षेत्र में फ्लैमिंग है	विस्फोटक बक्से के लोडिंग / अनलोडिंग के दौरान गांठ हुक का उपयोग कभी न करें।
5	विस्फोटकों के साथ किसी भी कठोर वस्तु के यांत्रिक प्रभाव को रोकने के लिए हमेशा सावधानियां बरतें।	उच्च विस्फोटकों और डेटोनेटर को एक साथ स्टोर न करें।
6	साइट पर खतरे - विस्फोटक और रेडियो ट्रांसमीटर को बंद करें के लिए संकेतों की जांच करें।	मिसफायर किए गए विस्फोटकों का उपयोग न करें।

## अध्याय 11

### आग की रोकथाम और नियंत्रण

पहले आग को अग्नि त्रिकोण द्वारा तीन तत्वों अर्थात् ऑक्सीजन, गर्मी और ईंधन के साथ दर्शाया गया था, लेकिन बाद में यह अभिज्ञात किया गया कि एक अन्य तत्व आग के अस्तित्व और प्रसार में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है जो श्रृंखला प्रतिक्रिया है। इसलिए, अब आग को चार तत्वों द्वारा परिभाषित किया गया है जो हैं

1. उष्मा
2. ऑक्सीजन
3. ईंधन
4. घेन प्रतिक्रिया



फायर टेट्राहेड्रन

क्र.सं.	करें	न करें
1.	बाधाओं से बचने के मार्ग को खाली रखें	आपात स्थिति में घबराएं नहीं।
2.	हर समय अपने स्थान से निकटतम बचाव मार्ग पर ध्यान दें	केवल एक निकास की ओर भीड़-भाड़ न करें, वैकल्पिक निकास का उपयोग करें
3.	आग लगने के मामले में अलार्म उठाएं।	अलार्म उठाने से पहले आग से लड़ने की कोशिश न करें
4.	सीढ़ियों का उपयोग करें और भूलत की ओर बढें	लिफ्ट का उपयोग न करें
5.	निर्दिष्ट असेंबली बिंदु पर रिपोर्ट करें	इमारत में फिर से प्रवेश न करें
6.	आपातकालीन प्रोटोकॉल का कड़ाई से पालन करें	आपातकालीन प्रोटोकॉल की अवहेलना न करें
7.	आग को बंद करने के लिए एक पोर्टेबल अग्निशामक यंत्र का उपयोग करें	आग से लड़ने की कोशिश न करें यदि आप नहीं जानते कि कैसे करना है।
8.	हमेशा जाँच करें कि सुरक्षा उपकरण काम कर रहे हैं	सुरक्षा उपकरणों और प्रक्रियाओं को बायपास न करें

## अध्याय 12

### विध्वंस

विध्वंस इमारत और अन्य संरचना को तोड़ना है। यह मौजूदा के स्थान पर नई संरचना का निर्माण करने या संरचना असुरक्षित या पुरानी होने के कारण हो सकता है।

#### जोखिम

- संरचना का पतन
- फ्लाई सामग्री
- गिरने वाली सामग्री
- सामग्री से चोटिल होना
- उपकरण, मशीनरी का पतन, शोर, धूल, बिजली के झटके, विस्फोट, आदि।

#### विध्वंस कार्य

क्र.सं.	करें	न करें
1	उचित औजार और उपकरणों का उपयोग करें	बिना अनुमति के काम शुरू न करें
2	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनें	व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों के बिना काम शुरू न करें
3	सुनिश्चित करें कि अनावश्यक शोर और धूल से बचने के लिए सभी सामग्रियों को सावधानीपूर्वक लोड और अनलोड किया जाता है।	शोर-युक्त उपकरण / वाहनों का उपयोग न करें
4	सुनिश्चित करें कि उपकरण ठीक से बनाए रखा गया है।	विध्वंस स्थल के निकट लोगों को अनुमति न दें
5	पानी के छिड़काव जैसे उचित धूल नियंत्रण प्रणाली के साथ धूल सामग्री का प्रबंधन करें।	साइट पर अपशिष्ट न जलाएं।
6	एक्सेस रोड को साफ रखें, यदि आवश्यक हो तो साइट छोड़ने वाले वाहनों के लिए व्हील वाशर का उपयोग करें।	जानबूझकर उपकरण और सामग्री न छोड़ें
7	धूल भरी सामग्री वाले वाहनों को कवर करें।	कवर किए बिना धूल भरी सामग्री को स्थानांतरित न करें
8	हमेशा पर्यवेक्षकों के निर्देशों के अनुसार विध्वंस शुरू करें	पर्यवेक्षण के बिना काम न करें
9	हमेशा सुनिश्चित करें कि संरचना आप या आपके सहकर्मियों पर नहीं गिरती है	विध्वंस क्षेत्र में अनधिकृत व्यक्ति की अनुमति न दें
10	सुनिश्चित करें कि पानी, गैस, तेल, आदि जैसी उपयोगिताओं को बंद कर दिया गया है।	पानी, गैस, तेल, आदि जैसी उपयोगिताओं की खुली लाइनों को न छोड़ें।

## अध्याय 13

### वैयक्तिक सुरक्षा उपकरण

निर्माण स्थल पर जब भी आवश्यक होगा उपयुक्त पीपीई का उपयोग किया जाएगा। प्रमुख पीपीई में शामिल हैं-

- आंख और चेहरा संरक्षण: सुरक्षा ग्लास, सुरक्षा चश्मे, वेल्डिंग शील्ड, फेस शील्ड्स
- सिर संरक्षण: हार्ड टोपी
- पैर संरक्षण: लेगिंग, पैर और शिन गार्ड, सुरक्षा जूते
- हाथ और बाँह संरक्षण: चमड़े के दस्ताने, एल्यूमीनियम दस्ताने, रासायनिक प्रतिरोधी दस्ताने
- शारीरिक संरक्षण: कवरऑल, रिफ्लेक्टिव वेस्ट
- पतन संरक्षण: पतन रोध, व्यक्तिगत पतन रोध प्रणाली
- हीयरिंग संरक्षण: इयरप्लग, कान टोपी, इयरमफ
- श्वसन संरक्षण: पार्टिकुलेट रेस्परेटर, गैस मास्क, एयरलाइन रेस्परेटर, एससीबीए

कर्मचारियों को चाहिए:

- उचित पीपीई पहनने
- पीपीई पर प्रशिक्षण सत्रों में भाग लेने
- विनिर्देश के अनुसार देखभाल, सफाई और पीपीई बनाए रखना
- पीपीई की मरम्मत या प्रतिस्थापन की आवश्यकता के बारे में पर्यवेक्षक को सूचित करें

### सुरक्षा हेलमेट



आईएस मानक: आईएस 2925 : 1984 औद्योगिक सुरक्षा हेलमेट के लिए विनिर्देश

क्र.सं.	करें	न करें
1.	हमेशा चिन स्ट्रैप के साथ सुरक्षा हेलमेट का उपयोग करें	चिन स्ट्रैप के बिना हेलमेट का उपयोग न करें
2.	अपने सुरक्षा हेलमेट को साफ रखें	सीमेंट, तेल, ग्रीस, आदि से अपने हेलमेट को गंदा न रखें
3.	किसी भी दरार, ब्रेक आदि के लिए जाँच करें।	क्रैक वाले हेलमेट का उपयोग न करें
4.	हेलमेट कर्मियों को रखें	अपने सुरक्षा हेलमेट को साझा न करें।
5.	सुरक्षा हेलमेट पर किसी भी प्रभाव के बारे में सूचित करें	क्षतिग्रस्त सुरक्षा हेलमेट का उपयोग न करें
6.	अपने सुरक्षा हेलमेट को सीधे अपने सिर पर रखें	अपने सुरक्षा हेलमेट के नीचे टोपी, रुमाल का उपयोग न करें
7.	कार्यस्थल पर काम करते समय हर समय उपयोग करें	कार्यस्थल में होने पर अपने सुरक्षा हेलमेट को न हटाएं

### सुरक्षा चश्मे



आईएस मानक: आईएस 5983 : 1980 नेत्र रक्षाओं के लिए विनिर्देश

क्र.सं.	करें	न करें
1.	अपने सुरक्षा चश्मे को साफ रखें	गंदे चश्मे का उपयोग न करें
2.	किसी भी दरार, ब्रेक आदि के लिए उपयोग करने से पहले निरीक्षण करें।	क्रैक सुरक्षा चश्मे का उपयोग न करें
3.	अपने सुरक्षा चश्मे कर्मी रखें	अपनी सुरक्षा चश्मे को साझा न करें।
4.	कार्यस्थल पर काम करते समय हर समय उपयोग करें	कार्यस्थल में होने पर अपने सुरक्षा चश्मे को न हटाएं

### पूर्ण शरीर हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट



आईएस मानक: आईएस 3521 : 2021 भाग 1 से 8 - के लिए विनिर्देश  
औद्योगिक सुरक्षा बेल्ट और हार्नेस

क्र.सं.	करें	न करें
1.	पूर्ण शरीर हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट के उचित उपयोग के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करें	प्रशिक्षण के बिना पूर्ण शरीर हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट का उपयोग न करें
2.	अपने पूरे शरीर के हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट को साफ रखें	गंदे पूर्ण शरीर के हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट का उपयोग न करें
3.	उपयोग करने से पहले किसी भी क्षति, टूटना, आदि के लिए जाँच करें	लैनयार्ड, वेबिंग, आदि में टूटे हुए सुरक्षा बेल्ट का उपयोग न करें

4.	अपने पूरे शरीर के हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट कर्मियों को रखें	अपने पूरे शरीर के हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट को साझा न करें।
5.	गिरने की दुर्घटना के बाद, पूर्ण शरीर हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट को निकाल दें	क्षतिग्रस्त पूर्ण शरीर हार्नेस / सुरक्षा बेल्ट का उपयोग न करें

### सुरक्षा जूते



आईएस मानक: आईएस 15298 भाग 1 से 8: 2016 औद्योगिक सुरक्षा जूते के लिए विनिर्देश

क्र.सं.	करें	न करें
1.	सही आकार और फिट के जूते का उपयोग करें	बहुत तंग या ढीले सुरक्षा जूते का उपयोग न करें
2.	अपने सुरक्षा जूते साफ रखें	गंदे सुरक्षा जूते का उपयोग न करें
3.	उपयोग करने से पहले किसी भी क्षति, टूटना, आदि के लिए जाँच करें	क्षतिग्रस्त सुरक्षा जूते का उपयोग न करें
4.	अपने सुरक्षा जूते कर्मियों को रखें	अपने सुरक्षा जूते साझा न करें।
5.	तेल, ग्रीस के लिए अपने जूते की जाँच करें	तैलीय, फिसलन वाले सुरक्षा जूते का उपयोग न करें

### रिफ्लेक्टिव जैकेट (उच्च दृश्यता रिफ्लेक्टिव कपड़े और काम पोशाक)



आईएस मानक: आईएस 15809:2017- उच्च दृश्यता रिफ्लेक्टिव कपड़े और काम पोशाक उपयोगकर्ता दिशानिर्देश

क्र.सं.	करें	न करें
1.	अपने रिफ्लेक्टिव जैकेट को साफ रखें	गंदे रिफ्लेक्टिव जैकेट का उपयोग न करें
2.	हमेशा पूरे साइट क्षेत्र में रिफ्लेक्टिव जैकेट पहनें	रिफ्लेक्टिव जैकेट को न हटाएं
3.	उपयोग करने से पहले किसी भी क्षति, फेड के लिए जाँच करें	क्षतियुक्त, फीका रिफ्लेक्टिव जैकेट का उपयोग न करें
4.	अपने रिफ्लेक्टिव जैकेट कर्मियों को रखें	अपने रिफ्लेक्टिव जैकेट साझा न करें
5.	काम की स्थिति के अनुसार उपयुक्त रिफ्लेक्टिव जैकेट का उपयोग करें	अप्रासंगिक रिफ्लेक्टिव जैकेट का उपयोग न करें

## अध्याय 14

### रासायनिक सुरक्षा

निर्माण स्थल पर उपयोग की जाने वाली सामग्रियों से सीधे संभावित रासायनिक जोखिम के दो मुख्य स्रोत हैं। पहले समूह का उपयोग कंपोजिट के उत्पादन के लिए किया जाता है - ये हानिकारक खनिज बाइंडर हैं, जो मुख्य रूप से एडिटिव्स के साथ पोर्टलैंड सीमेंट पर आधारित हैं। दूसरे समूह में संभावित रूप से हानिकारक सबस्ट्रेट से उत्पादित तैयार निर्माण सामग्री होती हैं।



रासायनिक ड्रम

क्र.सं.	करें	न करें
1.	हमेशा कंटेनरों के लेबल की जाँच करें	कंटेनरों को लेबल करने के लिए मत झूलना
2.	दिन-प्रतिदिन के आधार पर लॉग बुक बनाए रखें।	कंटेनरों को ओवरफिल न करें
3.	रसायनों की समाप्ति तिथि का रिकॉर्ड रखें।	भंडारण अलमारियों को ओवरलोड न करें
4.	सुरक्षा डेटा पत्रक की जाँच करें	उत्पादों के बीच मापने वाले स्कूप को आपस में न बदलें
5.	उचित कंटेनर का उपयोग करें	कभी भी रसायनों को एक साथ न मिलाएं, और कभी भी रसायनों के पास धूम्रपान न करें

6.	रसायनों को अलग से स्टोर करें	कभी भी उत्पादों के धुएं को साँस न लें
7.	कंटेनर के निपटान से पहले सभी उत्पाद का उपयोग करें	सीधे सूरज की रोशनी में रसायन को स्टोर न करें
8.	हमेशा कंटेनरों को कसकर बंद करने के साथ रासायनिक उत्पादों को सुरक्षित रूप से स्टोर करें	ढक्कन खुला के साथ रासायनिक कंटेनरों को न छोड़ें
9.	सुरक्षा शॉवर और आंखों को धोने की सुविधा की जाँच करें	अपने मुँह के माध्यम से रसायन साइफन करने की कोशिश न करें
10.	रसायनों को संभालते समय सही पीपीई का उपयोग करें	रसायनों को स्थानांतरित करने के लिए संपीड़ित हवा का उपयोग न करें
11.	रासायनिक हैंडलिंग क्षेत्र में पर्याप्त वेंटिलेशन के लिए जाँच करें	ज्वलनशील रसायनों को परिवहन और अस्थायी रूप से स्टोर करने के लिए प्लास्टिक कंटेनर का उपयोग न करें

## अध्याय 15

### आपातकालीन कार्य योजना

आपातकालीन कार्य योजना, या आपातकालीन तैयारी, लिखित दस्तावेज के रूप में एक योजना है जो आपातकालीन स्थिति के लिए कार्यस्थल की तैयार प्रतिक्रिया का विवरण देती है।

आपातकालीन कार्य योजना के संबंध में साइट पर किसी भी कार्य के शुरू होने से पहले प्रत्येक कामगार को पता होना चाहिए।

क्र.सं.	करें	न करें
1	जाँचें कि निकासी मार्ग को बाधित नहीं किया गया है	निकासी मार्गों में सामग्री न रखें
2	अपने कार्यस्थल पर सतर्क रहें	घबराएं नहीं
3	आपातकालीन फोन नंबरों की जाँच करें और संबंधित अधिकारियों से तुरंत संवाद करें	क्षेत्र छोड़ते समय "स्विच ऑन" स्थिति में कोई भी ऑपरेशन न रखें
4	यदि आपातकालीन स्थिति के लिए अलार्म उठाया जाता है, तो स्थितियों के बारे में दूसरों को संवाद करें	कोई भी गलत या क्षामक संदेश न फैलाएं
5	अपने निर्दिष्ट असेंबली क्षेत्र में भागें और लापता व्यक्ति का पता लगाने में बचाव दल की सहायता करें	आपातकालीन स्थिति से बचने के बाद अपने नामित असेम्बली क्षेत्र को छोड़कर कहीं भी न जाएं
6	शान्त रहें	लम्बी बातचीत न करें
7	सुरक्षा अधिकारियों और बचाव दल के निर्देशों का पालन करें	अनुमान न करें

## अध्याय 16

### प्राथमिक चिकित्सा

क्र.सं.	करें	न करें
1	स्वास्थ्य आपातकाल के दौरान हमेशा शांत और खामोश रहें	घबराएं नहीं और आतंक की स्थिति न पैदा करें
2	डायल 102, एम्बुलेंस / आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें	गहराई से अटकी हुई वस्तुओं को न हटाएं
3	अपने परिवेश को देखें और मदद प्रदान करने से पहले खतरे के दृश्य की जांच करें	घायल आंख न रगड़ें
4	कटे और स्क्रैप का इलाज करने के लिए, कोमल दबाव, कीटाणुनाशक और पट्टियां लागू करें	उस व्यक्ति को प्रोत्साहित न करें जिसने उल्टी के लिए जहर निगल लिया है
5	मोच का इलाज करने के लिए, आराम प्रदान करें, आइस पैक और संपीड़न लागू करें और अंग को ऊंचा रखें	पट्टी को बहुत तंग न लगाएं ताकि रक्त परिसंचरण न रुके
6	फ्रैक्चर का इलाज करने के लिए, फ्रैक्चर क्षेत्र को उपयुक्त स्प्लिंट और स्लिंग के साथ स्थिर रखें	किसी भी घायल व्यक्ति को न खिलाएं यदि व्यक्ति पूरी तरह से जागरूक नहीं है या सदमे से बाहर नहीं है
7	जलने का इलाज करने के लिए, बर्न प्रकार और गंभीरता निर्धारित करें। ठंडे बहते पानी से 20 मिनट तक बर्न को ठंडा करें।	जले हुए क्षेत्र पर सीधे बर्फ के टुकड़े लागू न करें
8	संक्रमण को रोकने के लिए घाव को ढीले कपड़े से ढंक दें	जल क्षेत्र पर किसी भी जेल, मलहम, जेली, स्प्रै, प्राथमिक चिकित्सा क्रीम या मक्खन न लगाएं
9	यदि व्यक्ति सांस लेना बंद कर देता है या बेहोश हो जाता है तो कार्डियो पुम्फुसीय पुनर्जीवन (सीपीआर) करें	सांप के काटने के मामले में तंग लिंगेचर के रूप में कोई संपीड़न लागू न करें
10	विजली के स्रोत को बंद करने के लिए याद रखें	किसी ऐसे व्यक्ति से संपर्क न करें जो अभी भी विजली स्रोत से जुड़ा हुआ है

11	गर्मी की थकावट का इलाज करने के लिए, ठंडी जगह पर आराम करें, ठंडे तरल पदार्थ पीएं, शीतलन उपायों का प्रयोग करें	नाक से रक्तस्राव के मामले में सिर को पीछे की ओर न झुकाएं या व्यक्ति को नीचे न रखें
12	मदद मांगें	तीव्र आघात के मामले में गर्मी का प्रयोग न करें

**AED: AUTOMATED EXTERNAL  
DEFIBRILATOR**

**प्राथमिक चिकित्सा**

1. उस जगह को सुरक्षित रखें और यह देख लें कि दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति पानी के अंदर नहीं है।
2. एईडी को खोलें और/या 'ऑन' करें उसके बाद मौखिक अनुदेश आरंभ होंगे।
3. सीपीआर को रोकें और जल्द ही अगली प्रक्रिया शुरू करें।
4. दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की छाती को खुला रखें और यदि आवश्यकता हो तो त्वचा को सुखा दें।
5. एईडी पैड(pad) को खोलें और दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की छाती पर लगाएं। एक पैड दाईं छाती के ऊपर और दूसरा बाईं कांक के नीचे छाती के नज़दीक।
6. एईडी जब दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की धड़कनों का विश्लेषण कर रहा हो तो सभी लोगों को दूर खड़े रहने का आदेश दें। विश्लेषण लेते समय दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को न छुएं।
7. यदि एईडी यह कहता है कि दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को शॉक देना है तो वह मौखिक रूप से अनुदेश देगा कि दुर्घटनाग्रस्त को न छुएं और स्वचलित रूप से शॉक दे देगा। अन्यथा यदि एईडी अर्ध स्वचलित प्रकार का है तो शॉक देनी की सलाह देगा। यह सुनिश्चित करें कि दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति के नज़दीक कोई खड़ा न हो। फिर शॉक बटन को दबाएं।
8. यदि एईडी शॉकबल रिथम को पहचान नहीं पाया, तो वह सीपीआर को पुनः चालू करने की सलाह देगा।
9. दो मिनट तक सीपीआर देने के बाद, एईडी सीपीआर रोकने को कहेगा और फिर रिथम का फिर से विश्लेषण करेगा।
10. स्टेप 8 और 9 को एईडी की सलाह के अनुसार दोहराएं।

## अध्याय 17

### व्यावसायिक स्वास्थ्य

जोखिमपूर्ण प्रक्रियाओं को शामिल करने वाली प्रत्येक निर्माण साइट में एक व्यावसायिक स्वास्थ्य केंद्र- चल या स्थैतिक, होना चाहिए और इसे सुसज्जित किया जाना चाहिए:

1. भवन या अन्य निर्माण कार्य के लिए, जिसमें एक हजार श्रमिकों को नियोजित हैं, एक पूर्णकालिक निर्माण चिकित्सा अधिकारी और प्रत्येक अतिरिक्त एक हजार श्रमिकों या उसके हिस्से के लिए एक अतिरिक्त निर्माण चिकित्सा अधिकारी।
2. एक नर्स, एक ट्रेसर-सह-कंपाउंडर, एक स्वीपर-सह-वार्ड बॉय सहित प्रत्येक निर्माण चिकित्सा अधिकारी के साथ पूरे काम के घंटों के लिए स्टाफ।
3. कम से कम पंद्रह वर्ग मीटर के एक मंजिल क्षेत्र में व्यावसायिक स्वास्थ्य केंद्र जिसमें चिकनी दीवारों और अभेद्य सेवा के साथ पर्याप्त रूप से रोशनीयुक्त और हवादार दो कमरे हों।
4. दिन प्रति दिन के उपचार के लिए पर्याप्त उपकरण.
5. किसी भी चिकित्सा आपात स्थिति का प्रबंधन करने के लिए आवश्यक उपकरण।





75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव

कारखाना सलाह सेवा एवं श्रम संस्थान महानिदेशालय, केंद्रीय श्रम संस्थान  
Directorate General Factory Advice Service & Labour Institutes

श्रम एवं रोज़गार मंत्रालय, भारत सरकार  
Ministry of Labour & Employment, Government of India

सायन, मुंबई 400 022, भारत  
Sion, Mumbai 400 022, India

Website: [www.dgfasli.gov.in](http://www.dgfasli.gov.in)