

# म्यानिकयोर र पेडिकयोर सम्बन्धी काम गर्दा स्वास्थ्य र सुरक्षित रहनुहोस्

नेल सलोनका कामदारहरूले थाहा  
पाउनु पर्ने निर्देशिका



**OSHA<sup>®</sup>**

पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासन  
अमेरिकन स्वास्थ्य मन्त्रालय

OSHA 3793-05 2015 Nepali

यो पुस्तिका म्यानिक्योर् र पेडिक्योर् सम्बन्धी काम गर्दा स्वास्थ्य र सुरक्षित रहनुहोस्: नेल सलोनका कामदारहरूले थाहा पाउनु पर्ने निर्देशिका बाट अपनाइएको हो । यसलाई पेशागत स्वास्थ्य कार्यक्रम (एलओयचपी), क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले र क्यालिफोर्निया स्वास्थ्य नेल सलोनको संयुक्त रूपमा उत्पादन गरिएको हो । अमेरिकन श्रम मन्त्रालय अन्तर्गत पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासनको अनुदान नम्बर SH20864SH0 संग सम्बन्धित सुसन हार्वुड ग्रान्ट कार्यक्रमका माध्यमबाट उत्पादन गरिएको हो ।

एसियन ल ककस र स्ट्रिट लेभल स्वास्थ्य परियोजना, बोस्टन पब्लिक स्वास्थ्य परियोजना, र किंग काउन्टी हजार्डस् वेस्ट व्यवस्थापन कार्यक्रमले फोटाहरू र भिडिओ उपलब्ध गराएका हुन् । यसका चित्रहरू मेरी एन् जाप्लाकद्वारा उपलब्ध गराएका हुन् ।

# म्यानिकयोर र पेडिकयोर सम्बन्धी काम गर्दा स्वास्थ्य र सुरक्षित रहनुहोस्

## नेल सलोनका कामदारहरूले थाहा पाउनु पर्ने निर्देशिका

पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य प्रशासन,  
अमेरिकन स्वास्थ्य मन्त्रालय,  
ओशा 3793-05 2015



U.S. Department of Labor

तपाईं यो निर्देशिकाको मद्दतले नेल सलोनमा हुने सम्भाव्य जोखिमहरू, र नेल सलोनमा काम गर्दा तपाईंलाई पर्न सक्ने रासायनिक जोखिमहरू, हातखुट्टा बाउंडिने, र रोगहरूबाट जोगिनका लागि गरिने कामहरूका ठीक ठीक तरीकाहरूका बारेमा सिक्नु हुनेछ । यो पुस्तिकाले नेल सलोन कामदारका रूपमा तपाईंका अधिकारहरूका बारेमा पनि वर्णन गर्दछ । ओशाको नेल सलोनमा स्वास्थ्य सम्बन्धि जोखिमहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि वेवसाइट [www.osha.gov](http://www.osha.gov) मा गएर हेर्नुहोस् ।

## Contents

<b>रासायनिक खतराहरू.....</b>	<b>3</b>
नेल सलोन सामग्रीमा पाइने खतरनाक रसायनहरू .....	3
नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामानमा भएका रसायनहरूका बारेमा कहाँबाट जानकारी पाउने?.....	6
आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि तपाईंले यी कदमहरू चाल्न सक्नुहुन्छ .....	7
<b>लगातारको दुखाइ र पीडाको रोकथाम .....</b>	<b>15</b>
यी शंकाहरूलाई घटाउनका लागि तपाईंले तलका उपायहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ.....	15
<b>जैविक खतराहरू.....</b>	<b>18</b>
तपाईंको स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि तपाईंका निम्न कदमहरूले रोगको सम्पर्कमा आउनबाट जोगिन सक्नुहुन्छ.....	18
<b>कामदारका रूपमा तपाईंका अधिकारहरू.....</b>	<b>20</b>
अकुपेशनल सेफ्टि एण्ड हेल्थ एक्ट (ओशा) को प्रयोजनका सन्दर्भमा एउटा कामदार र स्वतन्त्र ठेकेदारको बीचमा के फरक छ?? .....	20
यो कुरा किन यति महत्त्वपूर्ण छ? .....	21
कामदारका रूपमा मेरा अधिकारहरू के के हुन्? .....	21
ओशामा सम्पर्क गर्नुहोस् .....	22
<b>थप जानकारीका लागि.....</b>	<b>23</b>
नेल सलोनमा रसायनहरूका सम्पर्कमा आएको सन्दर्भमा श्रोत सामग्रीहरू.....	23
मांशपेशी बाउंडिने समस्यालाई कसरी रोक्ने भन्ने सन्दर्भमा श्रोतहरू (एर्गोनोमिक हजार्ड्स).....	26
जैविक शंकाहरूको सम्पर्कमा आउनबाट कसरी रोक्ने भन्ने सन्दर्भमा श्रोतहरू .....	27
कामदारहरूका लागि ओशाका श्रोतहरू .....	27
नायोश हेल्थ हजार्ड इभालुएसन प्रोग्राम .....	28

# रासायनिक खतराहरू

नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूमा रसायनहरू हुन सक्छन् जसले तपाईंको स्वास्थ्यमा हानी पुर्याउन सक्छन् ।

यदि तपाईंले तलका कामहरू गर्नुभयो भने रसायनहरू तपाईंको शरीरमा जान सक्छन् :

- प्रयोग गरिने सामग्रीहरूबाट निस्कने वाफ, धूलो, वा रागसंग सास फेरेमा;
- प्रयोग गरिने पदार्थहरू तपाईंको छाला वा आँखामा परेमा;
- त्यस्ता सामग्रीहरू तपाईंले खाने खाना, पिउने पानी वा सिगारेटमा पर्न गई तपाईंले निल्न पुगेमा;

यी रसायनहरूले फरक फरक मानिसलाई फरक फरक तरीकाले असर गर्दछन् । रसायनले तपाईंलाई कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा यसमा तपाईं कति धेरै समय कति मात्रामा सम्पर्कमा आउनु भएको छ भन्ने कुरामा भर पर्छ । तपाईं तत्काल विरामी पनि पर्न सक्नुहुन्छ अथवा केही समय पछि पर्न सक्नुहुन्छ । यदि नेल सलोनमा हावा आवतजावत राम्ररी हुन्छ भने, यदि रसायनहरूको प्रयोग दिन दिनै गरिन्छ भने, यदि एकै समयमा धेरै किसिमका सामग्रीहरू प्रयोग गरिन्छन् भने यी रसायनहरू थपिँदै जान्छन् । यदि तपाईंले हरेक दिन दिनभरी रसायनहरूको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने त्यही रसायनलाई कहिलेकाँही मात्र प्रयोग गर्ने मानिस भन्दा तपाईं छिटो विरामी पर्ने सम्भावना एकदम बढी हुन्छ । तपाईंको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्नमा सहयोगका लागि यो निर्देशिकामा लेखिएका कुराहरूलाई अपनाउनु होस् ।

## नेल सलोन सामग्रीमा पाइने खतरनाक रसायनहरू

नङ बनाउने सामग्रीहरू जस्तै पालिसहरू, नङ दहो बनाउने सामान ,पालिस हटाउने झोल, नक्कली नङमा लगाउने झोलहरूमा धेरै रसायनहरू भएका हुन सक्छन् । केही रसायनहरू अरु रसायनहरू भन्दा बढी खतरायुक्त हुन सक्छन् । बारम्बार प्रयोग गरिए पछि वा कडा राग भएका



झोलहरूको सम्पर्कमा आए पछि तपाईंको शरीरलाई बिगार्न सक्छ वा शरीर चिलचिलाउने, डावर फोका आउने जस्ता प्रतिक्रिया हुन सक्छ । प्रत्येक मानिसहरू फरक फरक हुने हुनाले यी रसायनहरूको गन्धमा स्वास लिने वा शरीरको सम्पर्कमा आउने हरेकले यस्तो अनुभव अहिले वा भविष्यमा गर्छन् भन्ने छैन ।

केही सम्भावित जोखिमयुक्त रासायनहरू, त्यस्ता रासायनहरू पाइने सामानका प्रकारहरू र तिनीहरूले तपाईंको शरीरमा कसरी असर गर्दछन् भन्ने सामानहरू यस प्रकार छन् :

- **एसिटोन (Acetone)** (नेल पालिस र रिमुभरमा हुने पदार्थ) : टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने, आँखा, छाला र घाँटी चिल्लिचिल्याउने
- **एसिटोनाइट्राइल (Acetonitrile)** (हातका औँलाको नडमा लगाएको ग्लु हटाउने) : नाक र घाँटीमा खस खस हुने; स्वासप्रस्वासमा समस्या आउने; वाकवाकी लाग्ला जस्तो हुने; वाक्ने; कमजोरी महसुस हुने; थकाइ लाग्ने ।
- **ब्युटाइल एसिटेट (Butyl acetate)** (नडपालिस र नडपालिसलाई हटाउने झोल) : टाउको दुख्ने र आँखा चिलाउने ।
- **डाइब्युटाइल थ्यालेट (DBP)** (नडपालिस) : वाकवाक लाग्ला जस्तो हुने र आँखा, छाला, नाक, मुख र घाँटी खसखस हुने वा चिलाउने । कडा राग भएका झोलहरूको सम्पर्कमा लामो समयसम्म आएमा अन्य गंभीर असर पार्न सक्छ ।
- **इथाइल एसिटेट (Ethyl acetate)** (नडपालिस, नडपालिस हटाउने झोल, हातका औँलाका नडमा लगाउने गम ) : आँखा, पेट, छाला, नाक, मुख, र घाँटी चिलाउने तथा झोल कडा भएका सामग्रीले मुर्छा पार्न सक्छ ।
- **इथाइल मेथाक्रिलेट (EMA)** (नक्कली नङ्ग बनाउने झोल) : दम; आँखा, छाला, नाक र मुख चिलाउने साथै ध्यान एकाग्र हुनमा गाह्रो हुने हुन्छ । गर्भवती भएको बेलामा यी सामग्रीको सम्पर्कमा आएमा पेटको बच्चालाई असर गर्न सक्छ ।

#### सुझाव :

तपाईंले कस्ता किसिमका रासायनहरू मिसिएका सामान प्रयोग गरी कस्तो काम गर्नुहुन्छ भन्ने कुराको बारेमा तपाईंको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने व्यक्तिले पूरा जानकारी पाएको छ भन्ने पक्का गर्नुहोस् । तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भवती बन्न खोज्दै हुनुहुन्छ भने पनि उनीहरूलाई बताउनुहोस् ।



- **फर्मलडेहाइड (Formaldehyde) (नडपालिस, नेल हार्डनर) :**  
स्वास फेर्न अष्ठ्यारो तथा खोकी लाग्ने, दम जस्तै रोगले आक्रमण गर्ने र स्वास फेर्दा घ्यार घ्यार हुने; शरीरमा एलर्जी हुने; आँखा, छाला, र घाटी खसखसाउने, चिलाउने हुन्छ । फर्मलडेहाइडले क्यान्सर पनि हुन सक्छ ।
- **इसोप्रोपाइल एसिटेट (नडपालिस, नडपालिस हटाउने) :**  
निद्रा मात्रै लाग्ने, आँखा, नाक, र घाटी खसखसाउने, चिलाउने हुन्छ ।
- **मेथाक्रिलिक एसिड (नड प्राइमर) :** छाला डढ्छ तथा आँखा, छाला, नाक, मुख, र घाँटी खसखसाउने, चिलाउने हुन्छ । कडा मात्रा हावामा भएमा रसायनले स्वास फेर्न गाह्रो पनि पाछे ।
- **मेथाइल मेथाक्रिलेट (MMA) (नक्कली नडहरू, एद्वपि धेरै राज्यहरूले यसको प्रयोगमा प्रतिबन्ध लगाएका छन्) :** दमको रोग; आँखा, छाला, नाक र मुख खसखसाउने हुन्छ; ध्यान एकचित्त नहुने; नाकले सुँघ्न नसक्ने हुन्छ ।
- **क्वाटरनरी एमोनियम कम्पाउन्ड (किटाणु मार्ने दबाइ) :**  
छाला र नाक खसखसाउने, चिलाउने हुन्छ र दमको रोग पनि हुन्छ ।
- **टोलिन (नडपालिस, हातका औँलाका नडमा लगाउने गम) :**  
छाला सुख्खा हुने वा फूट्ने; टाउको दुख्ने, रिड्टा लाग्ने, शरीरले छोएको थाहा नपाउने; आँखा, नाक, घाँटी र फोक्सोमा खसखस हुने वा चिलाउने; कलेजो र मृगौला खराब हुनुका साथै गर्भवती भएका बेला पेटमा रहेको बाच्चालाई पनि हानी पुर्याउछ ।

तपाईंले काम गर्ने ठाउँमा तपाईंले काममा प्रयोग गरेका सामानका कारणले तपाईंको स्वास्थ्यमा कुनै समस्या आएमा तपाईंको डाक्टर र रोजगारदातालाई भन्नुहोस् । रोजगारदाताहरूले पनि कामदारहरूले आफ्ना स्वास्थ्यका बारेमा दिएको जानकारीका सम्बन्धमा फलो अप गरेको हुनुपर्छ ।



## नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामानमा भएका रसायनहरूका बारेमा कहाँबाट जानकारी पाउने ?

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

### सामग्रीको लेबलबाट

कम्तिमा पनि खतराजन्य रसायनहरूले बनेका नेल सलोनको ब्यवसायिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिने सामग्रीहरूले तल लेखिएका जानकारीहरू उपलब्ध गराएकै हुनुपर्छ :

- सामानको निर्माता वा वितरकको नाम र ठेगाना ;
- सामानको किसिम र प्रयोग गर्ने तरिका जस्तै नाम, विवरण वा सावधानी अपनाउनु पर्ने कुराहरूको जानकारी दिने कुराहरू;
- सामग्रीका बारेमा तथ्यपरक जानकारी जस्तै सुरक्षित हिसाबले प्रयोग गर्ने तरिका र असुरक्षित तरिकाले प्रयोग गरेमा हुने हानीहरू; र
- सम्पूर्ण आवश्यक चेतावनीमूलक जानकारी र सावधानी अपनाउनका लागि निर्देशनहरू ।

### सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट (एम एस डि एस एस पनि भनिन्छ) बाट

नेल सलोनका मालिकहरूले किन्ने खतराजन्य रसायनहरू भएका सामानहरू निर्माताहरूले सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट्स (एम एस डि एस एस)<sup>1</sup> पनि साथमा राखेर उपलब्ध गराउनु पर्ने कुरा ओशाले खोज्दछ । तपाईं कामदारहरूलाई यी सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट्स तपाईंको रोजगारदाताले उपलब्ध गराउनुपर्छ । तपाईंको रोजगारदाताले पनि तपाईंहरूलाई रसायनहरूमा रहेको सम्भावित खतराहरूका सम्बन्धमा तालिम दिएको हुनुपर्छ जसले गर्दा तपाईंले यी

<sup>1</sup> जोखिमहरूका बारेमा जानकारी गराउन पर्ने ओशाका मापदण्डहरू, 29 सी एफ आर 1910.1200.





सामानहरूको कसरी सुरक्षित तरीकाले प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । छोटकरीमा भन्नु पर्दा सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट्सले कम्तिमा पनि तलका कुराहरूको जानकारी दिएको हुनुपर्छ :

- नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामग्रीमा मिलाइएका खतरायुक्त पदार्थहरू;
- त्यस्ता खतरायुक्त पदार्थहरू तपाईंको शरीरमा पस्न सक्छन्;
- ती सामानहरूको प्रयोग गर्दा तपाईंलाई हुन सक्ने स्वास्थ्य तथा सुरक्षा सम्बन्धी खतराहरू; र
- इमर्जेन्सी आई परेमा तत्काल के के गर्ने भन्ने कुराका साथै यस्ता सामानहरू कसरी सुरक्षित साथ राख्ने र प्रयोग गर्ने भन्ने बिषयमा बुँदागत जानकारी

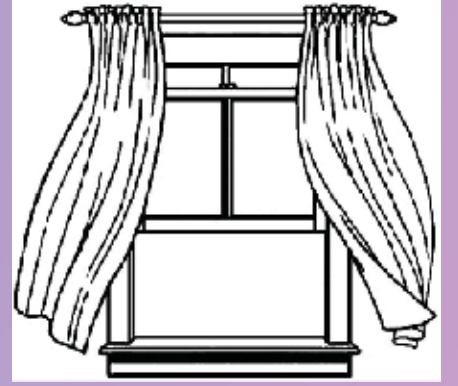
ओशाले केही समय अघि सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट्समा आवश्यक पर्ने आफ्नो नियमलाई अद्यावधिक गरेको छ । " सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट्स " लाई अब आइन्दा " सेफिट डाटा शिट्स " (एस डी एसस) का नामले चिनिन्छ । सामान्यतया एस डी एसस् ले पनि एम एस डी एसस् मा भएका जस्तै जानकारीहरू नै राख्दछ तर अबदेखि सलोनमा प्रयोग हुने सबै सामानहरूमा एउटै खालको फर्म्याटमा जानकारीहरू राखिने छन् ।

तर के कुरा ख्याल राख्नुहोस् भने यी जानकारीहरूले मात्रै तपाईंको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्नका लागि सहयोगी नहून सक्छन् । उदाहरणका लागि यो सामान प्रयोग गर्दा "रसायन नछिर्ने पञ्जा" लगाउनै पर्छ भनेको हुन सक्छ तर कस्तो प्रकारको पञ्जा भनेर नखुलाएको पनि हुन सक्छ ।

**आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि तपाईंले यी कदमहरू चाल्न सक्नुहुन्छ**

**सुरक्षित सामानहरूको छनोट गर्नुहोस्**

- सम्भव भए सम्म कम खतरायुक्त रसायनहरूले बनेका सामानहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।



- ३ वटा कुराहरू नमिसाइएको: आजभोलि केही उत्पादनहरूमा ३ वटा हानीकारक बस्तुहरू टक्सिक-ट्रियो नमिलाई बनाइएका भन्ने दाबी गरेका छन् (टोलिन, फर्मलडेहाइड र डाइब्युटाइल थ्यालेट) । यी सामानहरूलाई "थ्री-फ्री" उत्पादन भनेर भनिन्छ ।<sup>2</sup>
- एसिड -फ्री :केही प्राइमरहरू मेथाक्रिलिक एसिड जस्ता रसायनहरू नमिलाइकनै बनाइएका भनेर भनिएका हुन्छन् । यिनीहरूमा "एसिड -फ्री" भनेर नै लेवल लगाइएको हुन्छ ।
- जहिले पनि सामानमा टासिएका लेवलहरू र सामग्रीहरूको सेफिट डाटा शिट्स पढ्नुहोस् । खतराजन्य रसायनहरूबाट मुक्त सामान भन्ने लेवल लगाइएका सामानहरू लगायत नेल सलोनका सामानहरू प्रयोग गर्दा सामान निर्माताहरूले उपलब्ध गराएका निर्देशनहरू अपनाउनु होस् ।

## कोठा हावा खेल्ने खालको बनाउनुहोस् र ताजा हावा भित्र आउन दिनुहोस्

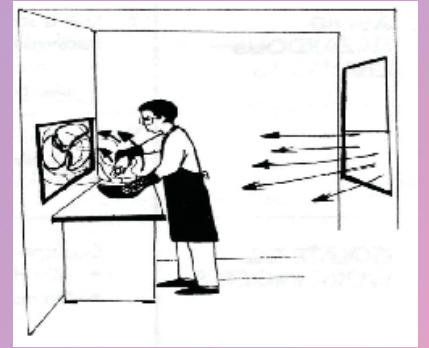
नेल सलोनमा रसायनहरूको मात्रा न्यूनतम तहमा बनाइ राख्नका लागि कोठामा हावा खेल्ने व्यवस्था मिलाउनु नै अति उत्तम उपाय हो । तलका उपायहरूले वास्तवमा तपाइको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनमा सहयोग पुग्दछ :

- ढोका र झ्यालहरू सम्भव भए सम्म खुलै राख्ने र ताजा हावा भित्र पस्न दिनुहोस् । यदि सलोनको माथि सिलिडमा हावा फाल्ने भेन्ट छ भने यसलाई चलन दिइरहनु होस् ।
- नेल सलोनका कोठा भित्रका हावा बाहिर फाल्ने पंखा सधैं चालु राख्नुहोस् ।

<sup>2</sup> अप्रिल 10, 2012 का मितिमा क्यालिफोर्नियाको डिपार्टमेन्ट अफ टक्सिक सब्स्टान्सेस् डीटी एससी( ले के पत्ता लगाएको घोषणा गरेको छ भने बिषादीमुक्त भनेर प्रचार गरिए पनि निश्चित नडपालिस र नडको रेखदेख गर्न प्रयोग गरिने सामानहरूले नेल सलोनमा काम गर्ने कामदारहरू र सर्वसाधारणहरूलाई खतरामा पार्न सक्छ । मे 2011 मा क्यालिफोर्नियाका सामान बितरकहरूले बेचेका नेल सलोनमा प्रयोग हुने 25 वटा सामानहरूको परीक्षण गरेको थियो। खतरामुक्त भनिएका 12 वटा सामानहरू मध्ये 10 वटामा टोलिन (Toluene) र 4 वटामा डाइब्युटाइल थ्यालेट (Dibutyl Phthalate DBP) रसायन पाइयो । यस सम्बन्धमा थप जानकारीका लागि (800) 728-6942 नम्बरमा फोन गर्नुहोस् अथवा वेवसाइट [www.dtsc.ca.gov](http://www.dtsc.ca.gov) हेर्नुहोस् ।



**खराब भेन्टिलेसन :** खुला ढोकाबाट बाहिरको हावा भित्र पसेर बाहिर निकलनु अगाडि नै सलोनका रसायनहरू उडाएर कामदारहरूको मुखमा पुर्याउंछ ।



**असल भेन्टिलेसन :** खुला ढोकाबाट बाहिरको हावा भित्र पसेर बाहिर निकलनु अगाडि नै सलोनका रसायनहरू कामदारहरूको मुखबाट उडाउंछ ।

- यदि तपाईंको नेल सलोनमा भित्रको हावा बाहिर फाल्ने पंखा छैन भने पनि हिटिङ्, भेन्टिलेसन र एअर कण्डिसनिङ् (एचभीएसी) लाई काम गर्ने अवधि भरी चालु अवस्थामा राखिरहनु होस् । एचभी एसी को थर्मोस्टार्ट फ्यानको स्वीच जहिले पनि अन (चालु) अवस्थामा (अटो चल्ने अवस्थामा भने होइन) रहनु पर्छ यस्तो अवस्थामा हिट र एअर कण्डिसन अफ भएको वा नचलेको भए पनि यसले काम गरिरहन्छ । एचभी एसी सिष्टमलाई सफा राखिरहनका लागि सलोन मालिकले एचभी एसी कन्ट्रयाक्टर संग सम्पर्क गरेको हुनुपर्छ अनि बर्षको एक पटक यसका फिल्टरहरूलाई फेरेको हुनुपर्छ ।
- पंखाहरूलाई ढोकाहरू वा झ्यालहरूको नजिकै राख्नुहोस् । यस्ता पंखाहरूले नेल सलोनको एउटा छेउबाट बाहिरको हावा भित्र तान्ने र अर्को छेउबाट भित्रको हावा बाहिर फाल्ने किसिमले राख्नुपर्छ ।
- यदि सलोनमा भेन्टिलेसन सहितका टेवलहरू छन् भने:
  - ती सबै चालु अवस्थामा रहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
  - चारकोल फिल्टरहरूलाई कम्तिमा महिनाको एक पटक फेर्नुहोस् ।
  - क्याच बेसिनलाई कम्तिमा पनि हप्ताको एक पटक सफा गर्नुहोस् ।
- यदी सलोनमा यता उता सार्न मिल्ने खालको भेन्टिलेसन मेसिन भएमा तपाईं र तपाइको क्लाइन्टबाट हानीकारक वाफलाई तानेर पठाउनका लागि तिनीहरूलाई तपाईंले काम गर्ने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

### बराबर वा अचानक रसायनहरूसँग सम्पर्कमा आउनबाट बच्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्

- रसायनहरूलाई सानो मुख भएको सानो बोटलमा राख्नुहोस् र उत्पादकको लेबलमा भएको सबै जानकारी भएको विवरण राख्नुहोस् ।
- ती सामानहरू प्रयोग नगरेको समयमा बोटलको मुख राम्ररी बन्द गर्नुहोस् ताकि त्यसमा भएको सामग्री नपोखियोस् वा हावामा नजाओस् ।



**भेन्टिलेसन नचलाइएको अवस्था:**  
भेन्टिलेसन नचलाइकन काम गर्दा प्लास्टिकका नडहरू हटाउने क्रममा हावामा रसायनको तह उच्च मात्रामा पुग्दछ । (प्रत्येक दस लाखमा झण्डै 826 )



**भेन्टिलेसन चलाइएको अवस्था:**  
भेन्टिलेसन चलाएर काम गर्दा प्लास्टिकका नडहरू हटाउने क्रममा हावामा रसायनको तह उल्लेखनीय हिसाबले घट्न पुग्यो । (प्रत्येक दस लाखमा झण्डै 12.4 मा सीमित)

फोटाहरूको सौजन्यता लोकल हजार्डस् वेष्ट म्यानेजमेन्ट प्रोग्राम, किङ काउन्टी, वाशिंगटन ।

- काम गर्दा भिजेको कपासमा भएका रसायनहरू वा अन्य फोहोर वाफ भएर उडेर सलोनको हावामा नपरोस् भनेर आफै टमक्क बन्द हुने ढकनी भएको धातुको ट्रयाश क्यान चलाउनुहोस्।
  - तरल पदार्थमा भिजेको कपास र अन्य सामग्री तुरुन्तै ट्रयाशक्यानमा राख्नुहोस्।
  - यदि आफै बन्द हुने ढकनी भएको धातुको ट्रयाशक्यान छैन भने भिजेको कपास र अन्य सामग्रीलाई सीलबन्द गर्न मिल्ने झोलामा राखे पछि ट्रयाशक्यानमा छोपेर राख्नुहोस्।
  - ट्रयाशक्यानलाई बेलाबेलामा खाली गर्नुहोस् र कामको अन्त्यमा काम गर्ने ठाउँबाट निकालेर बाहिर फोहोर फाल्ने ठाउँमा राख्नुहोस्।
- काम गर्दा चाहिने सामग्रीको आवश्यक पर्ने जति मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- सम्भव भए सम्म बढी सामग्री काम गर्ने ठाउँमा नराख्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएका रसायनहरूको सुरक्षित तरिकाले फाल्नका लागि सुझावहरूको पालना गर्नुहोस् । तिनीहरूलाई हात धुने ठाउँ वा शौचालयमा नखन्याउनुहोस् । तिनीहरूलाई चौरमा वा ढल भन्दा बाहिर फाल्नुहोस् वा कपासका डल्लामा खन्याउनुहोस् ।
  - केही रसायनहरूलाई विशेष तरिकाले मात्र फाल्नु पर्ने हुन्छ । उदाहरणका लागि, प्रयोग गरिएको एसिटोनको झोललाई फायर डिपार्टमेन्टले स्वीकृत गरेको धातुले बनेको कन्टेनरमा मात्र राख्नुपर्छ र खतराजन्य फोहोरलाई फाल्ने तरिकाले फाल्नुपर्छ ।
- खाना खाने, पिउने, श्रृङ्गारका सामान लगाउने वा चुरोट पिउनु भन्दा अगाडि हात धुनुहोस् ।
- काम गर्दा ब्रेकको बेला ताजा हावा लिनका लागि सलोन बाहिर जानुहोस् । 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 नगर्नुहोस्।

## सामग्रीहरूलाई छाला र आँखाबाट टाढा राख्नुहोस्

- आफ्ना पाखुरालाई जोगाउनका लागि लामो बाह्रला भएको लुगा लगाउनुहोस् साथै प्लास्टिकका नङ् वा अन्य धुलोबाट काखलाई जोगाउन कम्तिमा पनि घुँडा सम्म आउने पाइन्ट वा स्कर्ट लगाउनुहोस् ।
- क्लाइन्टसंग काम गर्नुभन्दा अगाडि र पछाडि; खाना खाने, पिउने, श्रृङ्गारका सामान लगाउने वा चुरोट पिउनु भन्दा अगाडि; र नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामानहरू चलाउँदा वा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सार्दा दुबै पटक हात धुनुहोस् ।
- नेल सलोनमा प्रयोग गरिने सामानहरू चलाउँदा वा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सार्दा गगल्स र एक पटक प्रयोग गरेपछि फाल्न मिल्ने उपयुक्त किसिमको पञ्जा लगाउनुहोस् । उदाहरणका लागि धेरै जसो सलोनमा प्रयोग गरिने रसायनहरू चलाउँदा (साधारणतया निलो वा प्याजी) नाइट्राइल पञ्जाले सुरक्षा दिन्छ तर एसिटोन चलाउँदा लेटेक्स वा भिनाइल पञ्जा बढी उपयुक्त हुन्छ।
- यदि पञ्जा काटिएको, प्वाल परेको वा च्याटिएको छ भने तुरुन्तै अर्को फेर्नुहोस् ।
- तपाईंको छाला काटिन गएको वा फुटेको छ भने सो ठाउँलाई ढाक्नुहोस् । घाउ भएको वा फुटेको छालाले शरीरमा रसायनहरू बढि सोस्ने सम्भावनालाई बढाउँछ ।
- यदि तपाईंको छाला चिलाउने वा अन्य समस्या भएको संकेत आएमा सामान चलाउन बन्द गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंका हात राता र चिलाउने भएमा तपाईंले रसायनको लागि मिल्ने पञ्जा चलाउनु भएको छ कि छैन थाहा पाउनुहोस्।

## स्वास प्रस्वासको संरक्षण

माथि भनिएको जस्तै गरी भेन्टिलेसन प्रयोग गरेमा, हानीकारक रसायनहरू नभएका सामग्रीहरू प्रयोग गरेमा, र ठीक किसिमले काम गर्ने बानी बसालेमा नेल सलोनमा रसायनहरूको मात्रा घटाउँदछ । यदि तपाईंले काम गर्ने नेल सलोनले यी माथिका कुराहरू अपनाउँदछ भने तपाईंलाई स्वास प्रस्वासको संरक्षण गर्न आवश्यक नपर्न सक्छ ।

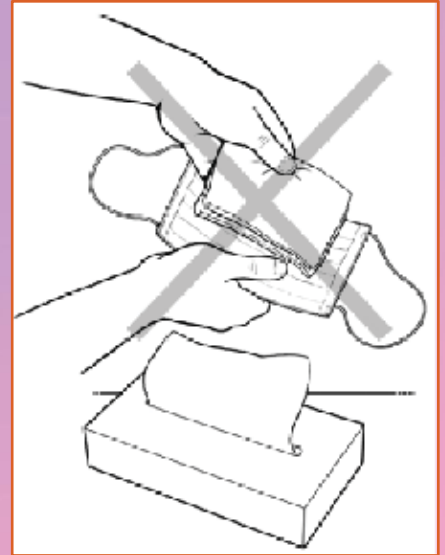
### संभाव्य खतराहरूको मूल्यांकन

नेल सलोनमा धूलो वा रसायनहरूको वाफको मात्राले कामदारहरू उपर खतरा पैदा गर्छ र यसबाट बच्न मास्क (रेस्पिरेटर्स) आवश्यक पर्छ वा पर्दैन भन्ने कुरा रोजगारदाताहरूले निश्चय गर्नुपर्छ । साना रोजगारदाताहरूले ओशाको अन-साइट सेवामा उपलब्ध औद्योगिक स्वास्थ्य परामर्श सेवा लिन सक्छन् । यस्तो सेवा प्रदान गर्ने अन्य समूहहरूमा निजी इन्सुरेन्स कम्पनीहरू वा निजी औद्योगिक स्वास्थ्य परामर्श फर्महरू हुन् ।

यी रसायनहरूले साधारण तहमा पनि असर पार्न सक्ने हुनाले नडलाई चम्काउंदा वा नडको धार मिलाउंदा वा यी रसायनयुक्त सामान यताउता सार्दा तपाईंले आफूलाई सुरक्षित राख्नका लागि मास्क (Respirators) लगाउन सक्नुहुन्छ ।

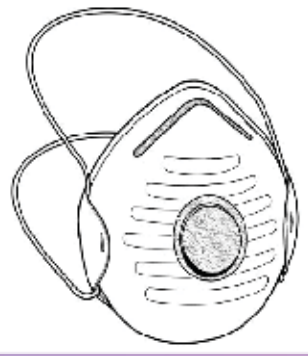
### मास्क (Respirators) का प्रकारहरू

नेल सलोनमा काम गर्ने धेरै जसो कामदारहरूले कागज वा कपडाका मास्कहरू लगाउँछन् । यी मास्कहरू धूलोबाट जोगिन प्रयोग गरिने मास्क (फिल्टरिंग फेसपिस पनि भनिन्छ) जस्ता होइनन्, र यस्ता मास्कहरू टिस्यू कागजहरू हालेर बनाएका भए पनि तिनीहरूले हानीकारक ग्यासहरू, वाफहरू र धूलाका कणहरूबाट स्वास फेर्ने बेलामा जोगाउन सक्तैनन् ।



नेल सलोनमा प्रयोग गर्न सकिने केही रेस्पिरेटर्स का प्रकारहरू तल दिइएका छन् :

फिल्टरिंग फेसपिस  
रेस्पिरेटर्स (डस्ट  
मास्क)



तपाईंहरूले नायोशले प्रमाणित गरेका फिल्टरिंग फेसपिस रेस्पिरेटर्सहरू नै प्रयोग गर्नुहोस्। "एन 95s" नाम भएकालाई यस किसिमका रेस्पिरेटर्सका रूपमा लिन सकिन्छ ।

यस्ता प्रकारका रेस्पिरेटर्स ले निम्न काम गर्ने छन् :

- तपाईंलाई धूलो, भाइरस र जीवाणुहरूबाट संरक्षण गर्छ ।

यस्ता प्रकारका रेस्पिरेटर्स ले निम्न काम गर्दैनन् :

- तपाईंलाई कुनै पनि सामानको ग्यास वा वाफबाट जोगाउन सक्तैनन् । केही "एन 95s" नामका रेस्पिरेटर्समा फिल्टर हालेर बनाएको हुनाले रासायनिक गन्धलाई घटाउँछन् तर तिनीहरूले तपाईंलाई हानीकारक रसायनहरूको सम्पर्कमा आउनबाट रोक्न सक्तैनन्

तपाईंले निम्न कामहरू गर्दाखेरी फिल्टरिंग फेसपिस रेस्पिरेटर्सहरू उपयोगी हुन सक्छन् :

- नडलाई बफिड वा फिलिड गर्दा; अथवा
- एक्रिलिक पाउडर प्रयोग गर्दाका वखतमा हुन्छ ।

तपाईंले क्लाइन्टसंग काम गरिरहेको अवस्थामा मात्र मास्क लगाए हुन्छ र काम नभएको समयमा पनि मास्क लगाई रहन पर्दैन । तपाईंले आफ्नो छालालाई चिल्लिच्याउन बाट जोगाउन मास्क लगाउनु भन्दा अगाडि तपाईंका हातहरू सफा गर्नुहोस् ।

यस्ता प्रकारका रेस्पिरेटर्सलाई स्वेच्छाले प्रयोग गर्न तपाईंको रोजगारदाताले अनुमति दिन्छन् भने यसको साथमा उनले तपाईंलाई ओशाको एपेण्डिक्स डीमा रहेको स्वास्थ्यस्वास्थ्य संरक्षणका लागि मापदण्डहरूलाई पनि साथमा राखेर दिनै पर्छ । यी मापदण्डहरूले तपाईंलाई रेस्पिरेटर्सलाई कसरी सुरक्षित तथा प्रभावकारी ढंगले प्रयोग गर्ने भन्ने जानकारी दिन्छन् ।

कार्टिज सहितका  
हाल्फ-मास्क  
रेस्पिरेटर्स



रासायनिक कार्टरिज सहितका हाफ-मास्क रेस्पिरेटर्स ले रासायनिक वाफहरूलाई स्वास फेर्दा सासमा पर्नबाट जोगाउछन् ।

यस्ता प्रकारका रेस्पिरेटर्स ले निम्न काम गर्ने छन् :

- रासायनिक ग्यासहरू र वाफहरूलाई स्वास फेरिनबाट तपाईंलाई जोगाउन मद्दत गर्दछन् (उदहरणका लागि फर्माइलडेहाइड) । जव तपाईं तल लेखिएका कामहरू गर्नु हुन्छ त्यस्तो अवस्थामा तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई यी मास्कहरू लगाउन भन्नु पर्छ:
  - ठूलो बोटलबाट सानो बोटलमा रासायनिक झोल खन्याउंदा; अथवा
  - यस्तो झोल पोखिन गई सफा गर्ने बेलामा

यदि तपाईंले यस्ता प्रकारका रेस्पिरेटर्स प्रयोग गर्ने पर्छ भने:

- तपाईंको रोजगारदाताले स्वासप्रस्वासलाई सुरक्षित बनाउने कार्य योजना बनाएकै हुनुपर्छ ;
- रेस्पिरेटरलाई सही किसिमले लगाउने सम्बन्धमा तपाईंलाई तालिम दिएको हुनुपर्छ;
- तपाईंको रोजगारदाताले काममा प्रयोग हुने कार्टिजलाई जाँचेर मात्र तपाईंलाई दिनुपर्छ; र
- तपाईंले कार्टिजलाई कहिले र कसरी फेर्ने भन्ने थाहा पाएको हुनुपर्छ र रोजगारदाताले तपाईंलाई कार्टिज कहिले कहिले फेर्ने भन्ने जानकारी गराएको हुनुपर्छ ।



# लगातारको दुखाइ र पीडाको रोकथाम

लामो समयसम्म टेबलमा ढल्केर निरन्तर हात, नाडी, पाखुरा र वा/ क्हीनोलाई कडा सतहमा वा धारिलो किनारमा वा काम गर्ने टेबलमा एकोहोरो तेर्स्याइरहने र नड फाइलिड वा बफिडका काम गर्नुपर्ने हुनाले नेल सलोनका कामदारहरूलाई शरीरमा लगातारको दुखाइ वा पीडा हुन सक्छ । यस्तो हुनुलाई एर्गोनोमिक वा मस्कुलोस्केलेटलको शंकट पनि भनिन्छ किनभने यसले तपाईंका हाड र मांशपेशीलाई असर पुर्याउँछ। एर्गोनोमिक्स भन्नाले कामलाई कामदारका लागि सजिलो हुने वातावरण बनाउनु भन्ने बुझिन्छ जसले गर्दा तपाईं आफ्नो काम गर्दा बढी दक्ष र आरामदायी अवस्थामा हुनुहुन्छ । ठीक किसिमको एर्गोनोमिक अभ्यासहरूले तपाईंको शरीरमा लगातारको दुखाइ र पीडा हटाएर तनावलाई घटाउँछ ।

## यी शंकटहरूलाई घटाउनका लागि तपाईंले तलका उपायहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ

- **घटाउन बढाउन मिल्ने कुर्सीको प्रयोग गर्नुहोस्:** यस्तो किसिमले बस्नुहोस् जसले गर्दा पुरा पैताला भूइँमा फैलिएको होस् र तपाईंलाई ढाडलाई सपोर्ट । यदी कुर्चीमा बस्ता तपाईंको खुट्टाले भूइँलाई छुँदैन भने खुट्टा राख्ने पिर्काको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **खुट्टामा रगतको प्रवाहलाई सुधार गर्नका लागि तपाईंको घुंटा र सिटको बीचमा पर्याप्त ठाउँ भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।**
- **उज्यालो ब्यवस्थापन ।** ठीक किसिमले बत्ती वा उज्यालोको व्यवस्था भएमा तपाईंले निहुरी नपरीकन देख्नमा मद्दत पुग्न सक्छ ।
- **क्लाइन्टको हात वा खुट्टालाई उचाल्नुहोस् ।** क्लाइन्टको हात वा खुट्टालाई कुशनले उचा बनाउनु होस् जसले गर्दा तपाईंले निहुरी परिरहन पर्दैन ।

यो तस्वीरमा के समस्या देखिन्छ ?



यसमा के सुधार देख्नुहुन्छ ?



- ठूलो देखाउने लेन्स भएको सुरक्षित सिसा / ग्लासको प्रयोग गर्नुहोस् । यस्ता ग्लासले क्लाइन्ट को हात र खुट्टालाई निहुरी परेर हेर्ने अवस्थालाई घटाउँदछ ।
- हात, पाखुरा, नाडी र कृहिनो नरम ठाउँमा अड्याउनका लागि टेबलको छेउ छेउमा गम्छा वा फोम प्याड राख्नुहोस् ।
- ह्याण्डललाई समात्न सजिलो र ठूलो बनाउनका लागि सामानहरूमा नरम प्याडहरू लगाउनु होस् ।
- सम्भव भएसम्म समय समयमा बिसाउनुहोस्; आफू बसेको आसन फेरिरहनाले र फरक फरक काम गर्ने गर्नाले पनि सहयोग पुग्छ ।
- नहतारिइकन काम गर्नुहोस् । छिटोछिटो काम गर्दा तपाईंको शरीरमा तनाव उत्पन्न भई तपाईंको मांशपेशीमा दुखाइको कारण बन्न सक्छ ।
- सामान्य किसिमले शरीरलाई तन्याक तनुक पार्ने अभ्यास गर्नुहोस्, एउटा क्लाइन्टको काम सकेपछि अर्को क्लाइन्टको काम गर्नु भन्दा बीचमा । यस्तो अभ्यास गर्नु पूर्व तपाईंले डाक्टरसंग सल्लाह लिनु पर्ने हुन सक्छ ।

लगातारको दुखाइ र पीडा कम गर्नका लागि तपाईंले शरीर तन्काउने तलका अभ्यासहरू गर्न सक्नु हुन्छ

	<p><b>घाँटी:</b> पाखुरा र काँधलाई हल्का राखेर:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• टाउकोलाई एउटा साइडमा २ सेकेन्डको लागि ढल्काउनुहोस्।</li> <li>• टाउकोलाई अर्को साइडमा २ सेकेन्डको लागि ढल्काउनुहोस् ।</li> </ul>		<p><b>औंलाहरू:</b> औंलाहरूलाई तन्काउनुहोस् र ८ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्। आराम गर्नुहोस्। हातले पन्जा बनाउनुहोस् र ८ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्। आराम गर्नुहोस्।</p>
	<p><b>काँध र माथिल्लो ढाड:</b> एउटा हात अर्को काँधमाथि राख्नुहोस् अनि टाउकोलाई विपरीत ठाँउमा फर्काउनुहोस् अनि अर्को हातले कुइनालाई अगाडि र माथि धकेल्नुहोस्।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• २ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्।</li> </ul>		<p><b>तल्लो ढाड र हिप:</b> टाउकोलाई निहुराएर, घाटिलाई आराम दिएर मेचमा आडा लगाएर बस्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• विस्तारै स्वास फेर्दै ८ सेकेन्ड सम्म रोकिनुहोस् । आफूलाई आफ्नै हातले माथितिर धकेल्नुहोस् ।</li> </ul>
	<p><b>घाँटी:</b> पाखुरा र काँधलाई हल्का राख्नुहोस् र अनुहारलाई सिधा राख्नुहोस्।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• चिउँडोलाई हातले घाँटितिर थिच्नुहोस्।</li> </ul>		<p><b>खुट्टाको पछाडिको भाग:</b> टेबल वा भित्तामा दुबै हातलाई फैलाउनु होस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• हिपलाई पैताला माथि पारेर टाउकालाई दुई हातको बीचबाट तल झारेर घुँडालाई खुम्च्याउनुहोस्।</li> </ul>
	<p><b>घाँटी:</b> पाखुरा र काँधलाई हल्का राखेर:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• टाउकोलाई साइडमा २ सेकेन्डको लागि फर्काउनुहोस्।</li> <li>• टाउकोलाई अर्को साइडमा २ सेकेन्डको लागि फर्काउनुहोस्।</li> </ul>		<p><b>सांप्राको भित्री भाग :</b> खुट्टालाई फइलाएर दुबै हात, देब्रे घुँडामा राख्नुहोस्। घुँडामा तन्किएको अनुभव नभएसम्म खुम्च्याउनुहोस्।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ८ सेकेन्ड सम्म रोकिनु होस्।</li> </ul>
	<p><b>काँध:</b> औंलाहरूलाई बाँधेर, हल्केलालाई बाहिर फर्काएर हातलाई तन्काउनुहोस्।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• २ सेकेन्ड सम्म थाम्नुहोस्।</li> </ul>		<p><b>कुर्कुच्या:</b> सन्तुलनको लागि टेबल वा भित्तालाई समातेर एउटा खुट्टा अगाडि ल्याउनुहोस् र:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• खुट्टाका औंलाहरू माथि तल गर्नुहोस्।</li> <li>• कुर्कुच्याले टेकेर गोलो आकार बनाउनुहोस्।</li> </ul>

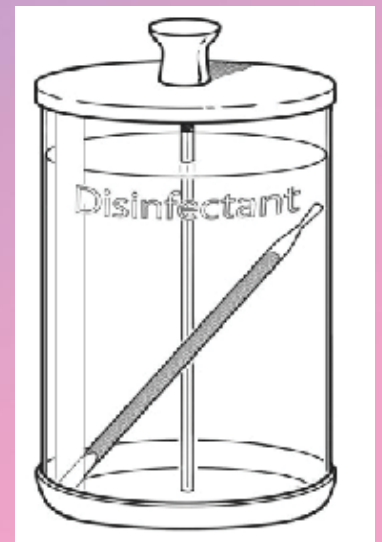
# जैविक खतराहरु

ब्याक्टेरिया, फङ्गस र भाइरसहरु जैविक खतराहरुमा पर्दछन्<sup>3</sup>

। यदि तपाईंको सहकर्मी वा ग्राहकको संक्रामक रगतसंग सम्पर्कमा आउनुभयो भने तपाईं हेपाटाइटिस बी, हेपाटाइटिस सी र एच आई भी जस्ता सरुवा रोगहरुको संक्रमणमा पर्न सक्नु हुन्छ । ग्राहकको संक्रामक छाला छोएर वा सफा नगरिएका उपकरणहरु प्रयोग गर्नाले तपाईंलाई नङ्ग र खुट्टामा फङ्गसको संक्रमण हुने सम्भावना हुनसक्छ।

**तपाईंको स्वास्थ्यको सुरक्षाको लागि तपाईंका निम्न कदमहरुले रोगको सम्पर्कमा आउनबाट जोगिन सक्नुहुन्छ**

- रगत वा शरीरबाट बगेको पानी नछुनुहोस्।
- पन्जा लगाउनुहोस्, काटेर चोटपटक लागेको, खुला चोट/घाउ भएको, छालामा फोका उठेको वा हात, खुट्टा वा नडमा देखिने गरी संक्रमण भएका क्लाइन्टहरु बाट जोगिनु होस् । बोस्टोन पब्लिक हेल्थ कमिसन र क्यालिफोर्निया बोर्ड अफ बार्बरिड एण्ड कस्मेटोलोजी जस्ता धेरै एजेन्सीहरुले माथि भनिएका स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या भएका क्लाइन्टहरूसंग काम गर्न रोक लगाएका छन् ।
- प्रयोग पछि फाल्न मिल्ने पन्जा तुरुन्तै फाल्नुहोस्।
- जीवाणुहरु फैलिन नदिनका लागि क्लाइन्टसंग काम गर्नु अगाडि र पछि सधैं साबुन पानीले हात धुनुहोस्।
- क्लाइन्ट वा संगै काम गर्ने साथीको रगत वा अन्य सम्भावित संक्रामक सामानको सम्पर्कमा नपर्नका लागि तपाईंको काटिएको घाउ वा फुटेको छालालाई ब्यान्डेज लगाउनुहोस्।



<sup>3</sup>ओशाको ब्लडबोर्न प्याथोजेन्स स्ट्याण्डर्ड, 29 सीएफ आर 1910.1030 अनुसार तपाईंको रोजगारदाताले कतै तपाईं रगत वा अन्य संभावित सरुवा रोगका सामग्रीको सम्पर्कमा त पर्न सक्नु हुन्न ! भनेर विचार पुर्याएको हुनु पर्छ । यदी यस्तो खतरा विद्यमान छ भने रोजगारदाताले तालिम दिने, खोप लगाउने र ब्यक्तिगत सुरक्षाका उपायहरु प्रदान गर्नुका साथै ओशाको मापदण्डहरु अपनाएकै हुनुपर्छ ।

- कसैको रगत बगेको छ भने, रगतलाई नछुनुहोस्। त्यस्तो ब्यक्तिलाई कपासको डल्ला वा टिस्सू कागज प्रयोग गर्न र रगत थामिए पछि कपास आदिलाई सिधै फोहोर फाल्ने टोकरीमा हाल्न भन्नुहोस् ।
- हेपटाईटिस बी को खोप लगाउनेबारे बिचार गर्नुहोस्। यो खोप तपाईंले लगाउन पर्छ कि पर्दैन भन्ने निर्णय गर्नमा तपाईंको डाक्टरले सहयोग गर्न सक्छन् । हरेक राज्यमा खोप लगाउनका लागि चाहिने कुराहरू फरक हुने हुनाले तपाईं बसेको राज्यमा के के चाहिन्छ भन्ने कुराहरू थाहा पाइराख्नुहोस् । यदि तपाईंले काम गर्दा रगत वा अन्य संक्रमण भएका सामानहरूको सम्पर्कमा आउने अवस्था छ भने तपाईंको रोजगारदाताले निःशुल्क हेपाटाइटिस बी को खोप उपलब्ध गराउने पर्छ ।
- तपाईंले काम गर्ने राज्यको कस्मोटोलोजी बोर्डको नियम अनुसार हरेक ग्राहक लिएपछि उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा र कीटाणुमुक्त (डिसइन्फेक्ट) गर्नुहोस्। यस्ता सामानहरूलाई सफा गर्ने र कीटाणुमुक्त राख्ने केही चल्तिमा रहेका उपायहरू यस प्रकार छन् :
  - तपाईंले प्रयोग गर्ने सामानका लागि कीटाणुमुक्त गर्ने सामान (डिसइन्फेक्टन्ट्स) चलाउँदा वा कीटाणुमुक्त गर्ने झोलमा भिजाइएका सामानहरू (टुलहरू) लाई सफा गर्दा सधैं सहि पञ्जाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- उपकरणहरू (टुलहरू) लाई साबुन र पानीले धुनुहोस्। आवश्यक परेमा जालो पनि प्रयोग गर्नुहोस् ।
  - निर्माताहरूले दिएको निर्देशन अनुसार उपकरणहरू (टुलहरू) लाई इपीए रजिस्टर्ड डिसइन्फेक्टन्ट्समा 10-30 मिनेट भिजाउनुहोस्। सामानहरूको मात्रा मिश्रणा गर्दा निर्माताहरूले दिएको निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् ।
  - उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा पानीले पखाल्नुहोस् ।
  - उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा कपडाले पुछ्नुहोस् ।
  - कीटाणुमुक्त गरिएका (डिसइन्फेक्टेड) उपकरणहरू (टुलहरू) लाई सफा र छोपन मिल्ने ठाँउमा राख्नुहोस्। सफा तथा कीटाणुमुक्त गरिएका पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने धातुका सामानहरूलाई राख्न अल्ट्राभाइलेट (युभी) स्यानीटाइजिड बाकसहरूमा मात्र राख्नुहोस् ।

- हरेक ग्राहक लिएपछि र दिनको अन्त्यमा खुट्टाको बेसिनहरु र स्पाहरु कीटाणुमुक्त (डिसइन्फेक्ट) गर्नुहोस्। खुट्टाको बेसिनहरु र स्पाहरु कसरी सफा र कीटाणुमुक्त (डिसइन्फेक्ट) गर्ने बारे स्टेट कस्मेटोलोजी बोर्डले बनाएका नियमहरुको पालना गर्नुहोस्।

## कामदारका रूपमा तपाईंका अधिकारहरु

अकुपेशनल सेफ्टि एण्ड हेल्थ एक्ट (ओशा) को प्रयोजनका सन्दर्भमा एउटा कामदार र स्वतन्त्र ठेकेदारको बीचमा के फरक छ??

- अदालत र सरकारी कार्यालयहरुले विभिन्न कुराहरुको छानबिन गरेर मात्र तपाईं कामदार वा स्वतन्त्र ठेकेदार के हो भन्ने ठहर गर्छ। सलोन मालिकले जे भने पनि फरक पर्दैन।
- उदाहरणको लागि, यदि तपाईंले सलोन भित्र एउटा ठाउँ (स्टेशन) भाडामा लिनुहुन्छ; आफ्नो सामान सबै आफै किन्नुहुन्छ; तपाईंको आफ्नै ग्राहक छन्; तपाईं आफ्नो समय तालिका आफै बनाउनुहुन्छ; तपाईं आफ्नो रेट आफै 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 सामानहरु चलाउनुहुन्छ भने तपाईं कामदारमा गनिने सम्भावना बढि हुन्छ।

## यो कुरा किन यति महत्त्वपूर्ण छ?

- रोजगारदाताले सबै कामदारहरूलाई काममा हुने खतराबाट बचाउनु पर्छ; स्वतन्त्र ठेकेदारहरू आफ्नो पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षामा आफै जिम्मेवार हुनुपर्छ। कामदारहरूलाई न्यूनतम ज्याला, कामदारको क्षतिपूर्ति र अन्य सुविधाहरू पाउने अधिकार छ। स्वतन्त्र ठेकेदारलाई यस्तो अधिकार हुँदैन।
- सलोन मालिकले भन्दैमा तपाईं स्वतन्त्र ठेकेदारमा गनिनु हुन्न। सलोन मालिकले ट्याक्स भर्नका लागि W-2को सट्टा 1099 दिँदैमा तपाईं स्वतन्त्र ठेकेदारमा गनिनु हुन्न। सलोनहरूले कहिले काहिं कामदारको स्वास्थ्य र सुरक्षाको जिम्मेवारी लिन र सुविधाहरू दिनबाट उम्कनका 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 राख्न सक्नुहुन्छ।

## कामदारका रूपमा मेरा अधिकारहरू के के हुन्?

तपाईंलाई खतरामा नपार्ने र गंभीर हानी पुर्याउने वातावरण नभएको काम गर्ने अवस्थाहरू पाउने तपाईंको अधिकार छ । ओशाले पनि तपाईंलाई तलका अधिकारहरू दिन्छ:

- ओशालाई तपाईंको काम गर्ने ठाउँमा निरीक्षणको लागि बोलाउने अधिकार;
- तपाईंको काममा हुन सक्ने खतरा, खतरा हुन बाट रोक्ने तरिकाहरू, र तपाईंले काम गर्ने ठाउँमा लागू हुने ओशाका मापदण्डहरूका बारेमा जानकारी र तालिम पाउने अधिकार। यी तालिमहरू तपाईंले बुझ्ने भाषामा हुनु पर्छ;
- तपाईंको काममा खतरा नाप्न र पत्ता लगाउन गरिएका जाँचको रिजल्ट पाउने अधिकार;
- कामसँग सम्बन्धित चोटपटक वा रोगहरूको बारेमा रेकर्ड हेर्न पाउने अधिकार;
- तपाईंको स्वास्थ्य परीक्षणको रेकर्डको प्रतिलिपि पाउने;

- यदि तपाईंलाई काममा गंभीर खतरा छ वा तपाईंको रोजगारदाताले ओशाको नियमहरू पालना गरेको छैन जस्तो लाग्छ भने ओशालाई काम गर्ने ठाउँमा निरीक्षणको लागि बोलाउन उजुरी दिने अधिकार छ। तपाईंले यस्तो अनुरोध गरेमा ओशाले तपाईंको परिचय रोजगारदातादेखि गोप्य राख्नेछ ।
- कुनै बदलाको भाव वा विभेद हुन्छ कि भन्ने डरै नमानी कानून बमोजिम तपाईंका अधिकारहरू प्रयोग गर्नुहोस् । उजुरी हालेमा पनि तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंलाई कामबाट हटाउन वा सजाय दिन पाउँदैन ।

कामदारका अधिकारहरू र रोजगारदाताका जिम्मेवारीहरूका साथै ओशाले दिने अन्य सेवाहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि ओशाको वेबसाइट [www.osha.gov](http://www.osha.gov) हेर्नुहोस् र कामदारहरूका बारेमा लेखिएको ओशाको पेज [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers) लाई हेर्नुहोस् ।

## ओशामा सम्पर्क गर्नुहोस्

कुनै प्रश्नका बारेमा सोध्न, कुनै जानकारी वा सल्लाह पाउन, इमर्जेन्सी कुरा, दुर्घटना वा प्राकृतिक प्रकोपका बारेमा रिपोर्ट गर्न र प्रकाशनहरू मगाउन, उजुरी दिन, वा ओशाद्वारा निःशुल्क रूपमा कार्यस्थलका बारेमा परामर्श सेवा लिनका लागि तपाईंको नजिक रहेको अफिसमा ओशाको वेबसाइट का माध्यमबाट सम्पर्क गर्नुहोस् वा १-८००-३२१- (OSHA) ६७४२ फोन नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ; 1-877-889-5627 नम्बरमा TTY गर्नुहोस् । हामीले तपाईंले दिएको सूचना गोप्य राख्ने छौं । हामी तपाईंलाई नै सहयोग गर्न यहाँ बसेका छौं ।

पच्चीसवटा राज्यहरू, पुएर्टोरिको र भर्जिन आइल्याण्डहरूले ओशाद्वारा स्वीकृत आफ्नै सुरक्षा तथा स्वास्थ्य कार्यक्रम लागू गरेका छन् । सबै राज्यहरूको सूचिका बारेमा र थप जानकारीका लागि ओशाको स्टेट अकुपेशनल सेफ्टी एण्ड स्वास्थ्य प्लान सम्बन्धी पेज [www.osha.gov/dcsp/osp](http://www.osha.gov/dcsp/osp) हेर्नुहोस् ।



# थप जानकारीका लागि

## नेल सलोनमा रसायनहरूका सम्पर्कमा आएको सन्दर्भमा श्रोत सामग्रीहरू

नेल टेक्सिसियनस् हेल्थ एण्ड वर्कप्लेस एक्सपोजर कन्ट्रोलस, नायोश वर्कप्लेस सेफ्टी एण्ड हेल्थ टपिक्स,

[http://www.cdc.gov/niosh/topics/manicure/?s\\_cid=3ni7d2fb082020111130am](http://www.cdc.gov/niosh/topics/manicure/?s_cid=3ni7d2fb082020111130am) ले नेल सलोनमा काम गर्दा हुन जाने चोटपटक र बिमारीपनहरूलाई रोकथाम गर्नका लागि गरिएका अनुसन्धान र प्रकाशनहरूका सूचि प्रदान गर्दछ ।

नक्कली नडहरू लगाउँदा खेरी हुने रासायनिक जोखिमहरूलाई नियन्त्रण गर्ने सम्बन्धमा नायोशको (प्रकाशन नम्बर 99-112) र वेवसाइट <http://www.cdc.gov/niosh/docs/99-112/> ले जानकारी दिनुका साथै हातका औंलाका नक्कली नडहरू लगाइदिँदा हुने सम्भावित हानीकारक स्वास्थ्य सम्बन्धी असरहरूका बारेमा वर्णन गर्दछ ।

कामदारहरूका सुरक्षा सम्बन्धमा सुझावहरू, लेबर अकुपेशनल हेल्थ प्रोग्राम (LOHP) र क्यालीफोर्निया हेल्थी नेल सलोन कोल्याबोरेटिभ ले नेल सलोनमा काम गरिरहँदाका बखत सुरक्षित र स्वास्थ्यकर रहने बारेमा प्रचलनमा रहेका सुझावहरू प्रदान गर्दछ । (अंग्रेजी र भियतनामी भाषामा उपलब्ध छ)।

## सेफ्टी एण्ड हेल्थ हजार्ड्स इन नेल सलोनस, ओरेगन ओशा फ्याक्ट शिट प्लस, वेवसाइट

[http://www.orosha.org/pdf/pubs/fact\\_sheets/fs28.pdf](http://www.orosha.org/pdf/pubs/fact_sheets/fs28.pdf) ले नेल सलोनमा प्रयोग गरिने रसायनहरूबाट हुने सम्भावित खतराहरू र यी खतराहरूलाई न्यूनीकरण गर्न कामदार र नेल सलोनका मालिकहरूले के के गर्न सक्लान भन्ने बिषयमा वर्णन गर्दछ ।

काम गर्ने ठाउँमा कसरी सुरक्षित रहने, ओरेगन हेल्थी नेल सलोन कोल्याबोरेटिभ, वेवसाइट

<http://www.cbs.state.or.us/osha/pdf/pubs/4783e.pdf> ले नेल सलोनभित्र रसायनहरूमा बढी नै सम्पर्कमा नआउनका लागि कसरी रोक्ने भन्ने बिषयमा सुझावहरू दिन्छ ।

नडसंग सम्बन्धित केही सीमित सामग्रीहरूमा गरिएको परीक्षणबाट प्राप्त डाटा र परिणामहरूको सारांश, क्यालिफोर्निया इन्भाइरोन्मेन्टल प्रोटेक्सन एजेन्सी, डिपार्टमेन्ट अफ टक्सिक सब्स्टान्सेस् कन्ट्रोल, वेवसाइट

[http://www.dtsc.ca.gov/PollutionPrevention/upload/Nail\\_Salon\\_Final.pdf](http://www.dtsc.ca.gov/PollutionPrevention/upload/Nail_Salon_Final.pdf) ले नेल सलोनका सामानहरूका बारेमा सीमित रूपमा गरिएको मूल्यांकनको बर्गीकरणका सम्बन्धमा रिपोर्ट (प्रतिबेदन) उपलब्ध गराएको छ ।

टक्सिक ट्रियोका बारेमा बुझाइ: काममा आफैले आफ्नो सुरक्षा गर्ने, क्यालिफोर्निया हेल्थी नेल सलोन कोल्याबोरेटिभको वेवसाइट [http://www.cahealthynailsalons.org/wp-content/uploads/2010/07/Toxic\\_Trio](http://www.cahealthynailsalons.org/wp-content/uploads/2010/07/Toxic_Trio_EN_March2012.pdf)

[EN\\_March2012.pdf](http://www.cahealthynailsalons.org/wp-content/uploads/2010/07/Toxic_Trio_EN_March2012.pdf) हो । यो ब्रोशरले तपाईंले काम गर्दा टक्सिक ट्रियोबाट आफूलाई आफैले कसरी संरक्षित राख्ने भन्ने बारेमा सुझावहरू दिन्छ ।

सुरक्षित नेल सलोन सम्बन्धमा तालिम, बोस्टन पब्लिक हेल्थ कमिसनको वेवसाइट

[http://www.bphc.org/programs/cib/environmentalhealth/environmentalhazards/safenailsalons/FormsDocuments/2010\\_Safe\\_Nail\\_Salon\\_Training-English.pptx](http://www.bphc.org/programs/cib/environmentalhealth/environmentalhazards/safenailsalons/FormsDocuments/2010_Safe_Nail_Salon_Training-English.pptx) हो ।

यसले नेल सलोनका मालिकहरू र कामदारहरूलाई काम गर्ने ठाउँमा भएका जोखिमहरूलाई कसरी थाहा पाउने, स्वास्थ्यलाई कसरी संरक्षण गर्ने, जोखिमहरू हटाएर कसरी सुधार गर्ने र जोखिमयुक्त रसायनहरूलाई कसरी राख्ने भन्ने बिषयमा अंग्रेजी भाषामा पढाउँछ र प्रस्तुत गर्दछ । (यो अंग्रेजी र भियतनामी भाषामा उपलब्ध छ)।

**सुरक्षित नेल सलोनहरू: तपाईं र तपाईंका ग्राहकहरूलाई स्वास्थ्यकर राख्ने, बोस्टन पब्लिक हेल्थ कमिसनको वेवसाइट [http://www.youtube.com/watch?v=PksAPhmm15M&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=PksAPhmm15M&feature=player_embedded) हो । यसले नेल सलोनलाई स्वास्थ्यकर र सुरक्षित राख्ने उपायहरूका बारेमा भिडियोद्वारा बर्णन गर्दछ । (यो अंग्रेजीमा पनि उल्था गरिएको भियतनामी भाषामा उपलब्ध छ)।**

**नेल सलोनमा काम गर्दा अपनाइने स्वास्थ्यकर अभ्यासहरू, किङ काउन्टी लोकल हजार्डस् वेस्ट म्यानेजमेन्ट प्रोग्रामको वेवसाइट <http://www.lhwmp.org/home/health/nail-salons.aspx> हो । यसले नेल सलोनहरूमा स्वास्थ्य र सुरक्षामा सुधार ल्याउने तरीकाहरूका बारेमा प्रदर्शन गर्दछ ।**

**तपाईं र तपाईंका ग्राहकहरूलाई संरक्षण गर्नका लागि यी उपायहरूलाई प्रयोग गर्ने प्रयास तपाईंले गर्नुहुन्छ ?, किङ काउन्टी लोकल हजार्डस् वेस्ट म्यानेजमेन्ट प्रोग्राम, इन्भाइरोन्मेन्टल कोलिसन अफ साउथ सियाटल र कम्युनिटी कोलिसन फर इन्भाइरोन्मेन्टल जस्टिस् को वेवसाइट [http://www.lhwmp.org/home/health/documents/Final\\_ENGweb.pdf](http://www.lhwmp.org/home/health/documents/Final_ENGweb.pdf) हो । यसले नेल सलोनमा काम गर्ने कामदारहरूलाई सुरक्षित राख्ने विभिन्न उपायहरूका बारेमा छोटो जानकारी दिन्छ ।**

**क्यालिफोर्निया हेल्थ नेल सलोन कोल्याबोरेटिभ, को वेवसाइट <http://www.cahealthynailsalons.org/> हो । क्यालिफोर्निया हेल्थी नेल सलोन कोल्याबोरेटिभको मुख्य उद्देश्य भनेको स्वास्थ्यकर, बढी टिकाउ र न्यायपूर्ण उद्योग प्राप्ती गर्नका लागि नेल र ब्युटी केयर क्षेत्रमा काम गर्ने जनशक्तिको स्वास्थ्य, सुरक्षा र अधिकारहरूमा सुधार ल्याउनु हो । यसको मुख्य उद्देश्यसंग सम्बन्धित भएर गरिएका अनुसन्धान र फिल्डमा गएर गरिएका अध्ययनका प्रकाशनहरूका सूचिहरू यो वेवसाइटले दिएको छ ।**

ओरेगन कोल्याबोरेटिभ फर हेल्थी नेल सलोन्स, ओरेगन कोल्याबोरेटिभ फर हेल्थी नेल सलोन्सको वेवसाइट <http://www.oregonhealthynailsalons.org/> हो । यसका मुख्य उद्देश्यसंग सम्बन्धित नेल सलोनका कामदारहरूको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन बिभिन्न जानकारीहरू र फिल्डमा गएर गरिएका अध्ययनका प्रकाशनहरू यसले दिन्छ ।

## मांशपेशी बाउंडिने समस्यालाई कसरी रोक्ने भन्ने सन्दर्भमा श्रोतहरू (एर्गोनोमिक हजार्ड्स)

नेल सलोन पेशामा संलग्नहरूको शरीर संरचनागत आधारभूत कुराहरू, इन्टरनेशनल नेल टेक्निसियन एसोसियसन एण्ड नेल मेन्फ्याक्चरर्स काउन्सिल अफ द प्रोफेशनल ब्यूटी एसोसियसनको वेवसाइट [http://files.nailsmag.com/Handouts/INTA\\_NMC\\_ErgonomicBasics.pdf](http://files.nailsmag.com/Handouts/INTA_NMC_ErgonomicBasics.pdf) हो । यसले नेल सलोनमा काम गर्दा कसरी दुखाइ र पीडाहरूको रोकथाम गर्ने भन्ने सन्दर्भमा आधारभूत सुझावहरू दिन्छ ।

एर्गोनोमिक सेफ्टी एण्ड हेल्थ टपिक्स पेज, ओशाको वेवसाइट <http://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/index.html> हो । यसले काम गर्दा शरीरमा आउने शंकटहरू र तिनीहरूलाई कसरी घटाउने भन्ने बिषयमा जानकारी दिन्छ ।

मानव शरीरको बनावट र मांशपेशी तथा हड्डीको गडबडी, नायोश वर्कप्लेस सेफ्टी एण्ड हेल्थ टपिक्सको वेवसाइट <http://www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics> हो । यसले काम गर्दा शरीरको बनावटमा हुने खतरा र तिनीहरूलाई कसरी घटाउने भन्ने बिषयमा जानकारी दिन्छ ।

## जैविक शंकटहरूको सम्पर्कमा आउनबाट कसरी रोक्ने भन्ने सन्दर्भमा श्रोतहरू

ब्लडबोर्न प्याथोजेन्स सेफ्टी एण्ड हेल्थ टपिक्स पेज, ओशाको वेवसाइट <http://www.osha.gov/SLTC/bloodbornepathogens> हो । यसले रगतको सम्पर्कबाट हुने रोगहरूका खतराहरू र संक्रमण हुनबाट कसरी रोकथाम गर्ने भन्ने बिषयमा जानकारी दिन्छ ।

रगतबाट हुने संक्रामक रोगहरू: एच आइ भी/एड्स, हेपाटाइटिस बी, र हेपाटाइटिस सी, नायोश वर्कप्लेस सेफ्टी एण्ड हेल्थ टपिक्स को वेवसाइट <http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/> हो । यसले रगतको सम्पर्कबाट हुने विशेष रोगहरूका बारेमा जानकारी दिनुका साथै सो को सम्पर्कमा आउनबाट कसरी रोकथाम गर्ने भन्ने बिषयमा जानकारी दिन्छ ।

इपिए रजिष्टर्ड मुख्य मुख्य संक्रमण हुन नदिने दबाइहरू, इपिए को वेवसाइट <http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/> हो । यसले रगतको सम्पर्कबाट हुने निश्चित रोगहरूका लागि इपिए रजिष्टर्ड मुख्य मुख्य संक्रमण हुन नदिने दबाइहरू सूचि दिन्छ ।

## कामदारहरूका लागि ओशाका श्रोतहरू

कामदारहरूका लागि ओशाको पेज, वेवसाइटको पेज <http://www.osha.gov/workers.html> हो । यसले कामदारहरूका अधिकारहरूका बारेमा जानकारी दिन्छ ।

ओशाका क्षेत्रीय र इलाका कार्यालयहरू, यसको वेवसाइट <http://www.osha.gov/html/RAmap.html> हो । यसले ओशाका क्षेत्रीय र इलाका कार्यालयहरूका बारेमा सम्पर्क गर्ने जानकारी दिन्छ ।

ओशाद्वारा स्वीकति प्राप्त राज्यहरूका योजनाहरू, यो <http://www.osha.gov/dcsp/osp/index.html> वेवसाइट हो । यसले राज्यहरूका आआफना- पेशागत सुरक्षा तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू, मापदण्ड र नीतिहरूको सूचि दिन्छ ।

## नायोश हेल्थ हजार्ड इभालुएसन प्रोग्राम

### स्वास्थ्य शंकटहरूका सम्बन्धमा सहयोग प्राप्त गर्ने

नेशनल इन्स्टिट्युट फर अकुपेशनल सेफ्टी एण्ड हेल्थ (नायोश) एउटा संघीय एजेन्सी हो । यसले कामदारको सुरक्षा र स्वास्थ्यका बारेमा बैज्ञानिक तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुसन्धान गर्दछ । रोजगारदाता र कामदारहरूसंग कत्ति पनि पैसा नलिइकनै नायोशले आफ्नो हेल्थ हजार्डस् इभालुएसन (HHE) प्रोग्राम अन्तर्गत काम गर्ने ठाउँमा स्वास्थ्यमा पर्न जाने जोखिमहरू पत्ता लगाउने र तिनलाई घटाउने वा निर्मूल पार्ने सम्बन्धमा उपायहरू सिफारिस गरेर सहयोग गर्न सक्छ ।

कामदारहरू, युनियनका प्रतिनिधिहरू र रोजगारदाताहरूले नायोशलाई हेल्थ हजार्डस् इभालुएसन (HHE) प्रोग्राम गर्नका लागि अनुरोध गर्न सक्छन् । जतिबेला ठूलो संख्यामा कामदारहरूमा सोचेभन्दा बढी दरमा रोग लाग्ने वा चोटपटक हुने भएमा यस्तो एच् एच् इ (HHE) का लागि अनुरोध गरिन्छ । कुनै थाहा नभएको कारण, नयां जोखिम वा बिभिन्न श्रोतहरूको मिश्रण भएको हुनाले यस्तो रोग वा चोटपटक लाग्ने अवस्था आएको हुन सक्छ । नायोश हेल्थ हजार्डस् इभालुएसन (HHE) गराउनका लागि अनुरोध गर्न यो

[www.cdc.gov/niosh/hhe/request.html](http://www.cdc.gov/niosh/hhe/request.html) वेवसाइटमा

जान्नुहोस् । हेल्थ हजार्डस् इभालुएसन प्रोग्रामका बारेमा थप कुरा थाहा पाउनका लागि:

- नम्बर (513) 841-4382 मा फोन गर्नुहोस् वा नायोशका कर्मचारीसंग स्पेनिश भाषामा कुरा गर्नका लागि (513) 841-4439 नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ; अथवा
- [HHERequestHelp@cdc.gov](mailto:HHERequestHelp@cdc.gov) मा ई-मेल पठाउनु होस् ।



**OSHA**<sup>®</sup>

थप जानकारीका लागि तल सम्पर्क गर्नुहोस्

यु.एस. डिपार्टमेन्ट अफ लेबर  
अकुपेशनल सेफ्टी एण्ड हेल्थ एड्मिनिस्ट्रेशन

वेवसाइट: [www.osha.gov](http://www.osha.gov)

फोन नम्बर (800) 321-OSHA (6742)