

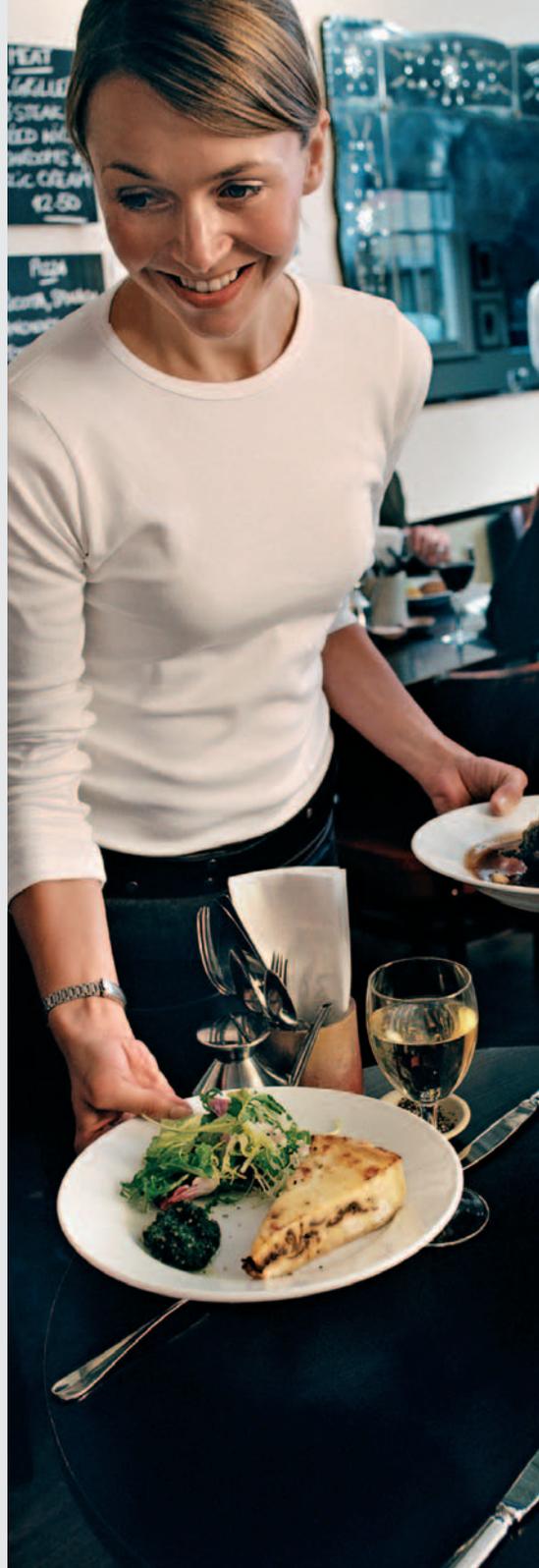
# आपके रेस्टोरेन्ट में अच्छा कार्य वातावरण



## आपके रेस्टोरेन्ट में अच्छा कार्य वातावरण

यह ब्रोशर रेस्टोरेन्ट में काम करने संबंधी वातावरण से संबंधित है। इस ब्रोशर को नियोक्ताओं, पर्यवेक्षकों, सुरक्षा प्रतिनिधियों और कर्मचारियों की जानकारी के लिए उपलब्ध कराया गया है।

इस ब्रोशर में वे विचार शामिल किए गए हैं कि आप सुरक्षा प्रदान करने के लिए कतिने व्यवस्थित ढंग से काम कर सकते हैं, कार्य वातावरण को सुरक्षित कैसे बना सकते हैं और काम करते समय चोट या खराब स्वास्थ्य के जोखिम को किस प्रकार सुरक्षित बनाया जा सकता है।



# आप कसि प्रकार परस्थितियों में काम कर रहे हैं?

नयिकता अपने कर्मचारियों की काम करने की परस्थितियों का नरीक्षण करते हैं और उन जोखमिों को दूर करते हैं जन्के कारण कर्मचारियों कसि प्रकार की चोट न लग सके या वे बीमार न पड़ें । कर्मचारियों और सुरक्षा परतनिधियों के साथ परामर्श करके नयिकता जोखमिों की जांच करते हैं और अच्छे परणाम के लिए उनका जोखमिों को दूर करते हैं। इसी अर्थ है वभिन्नि वातावरण संबंधी समस्याओं पर सुव्यवस्थिति ढिंग से काम करना।

कार्य वातावरण सुधार नयिमति दनिचर्या का हसिसा हैं और जसिके अंतर्गत कार्य वातावरण के शारीरकि, मानसकि और सामाजकि कारक शामलि कएि जाने चाहएि।

नयिकता को कर्मचारियों और सुरक्षा परतनिधियों के साथ एक अनुबंध करना चाहएि किकार्या वातावरण के उपाय कसि प्रकार कएि जाएं और नयिमति दैनकि कार्य कसि प्रकार कएि जाएं।

## 1. जोखमि क्या हैं?

नयिकता को नयिमति रूप से जांच करना चाहएि किकार्यस्थल पर कसि प्रकार के जोखमि मौजूद हैं जैसे दुर्घटना का जोखमि, कार्य चोट का जोखमि और मानसकि तनाव का जोखमि आदि। कार्य वातावरण में जोखमिों का पता लगाने के लिए कर्मचारियों को सुरक्षा दौरे पर जाना चाहएि और कार्य वातावरण संबंधी समस्याओं को कार्यस्थल बैठकों और कर्मचारियों के साथ व्यक्तगित चर्चाओं में उठाना चाहएि।

## 2. जोखमिों का पता लगाना

नयिकताओं को स्वयं पता लगाना चाहएि किकोखमि कतिने गंभीर हैं। उदाहरण के लिए दुर्घटना के कतिना अधकि खतरा हैं और दुर्घटना के होने पर उसके परणाम क्या होंगे? जोखमि निर्धारण परणामों के लखिति रकिॉर्ड रखे जाने चाहएि।

## 3. जोखमि समाप्त करना

अगर बीमारी या चोट का खतरा गंभीर है तो कर्मचारियों को उन्हें समाप्त करने के लिए तत्काल कदम उठाने चाहएि।

## 4. लखिति कार्य योजना

यदितत्काल उपाय कएि जाना संभव नहीं है तो नयिकता को उन्हें अपनी कार्य योजना में शामलि करना चाहएि। कार्य योजना में यह व्याख्या की जाती है किये उपाय कब कएि जाने चाहएि और उनके लिए कौन जमिेदार है। इन उपायों का जतिना जल्दी हो सके अनुपालन कयिा जाना चाहएि।

## 5. परणामों का अनुपालन करना

नयिकताओं को इस बात की जांच करनी चाहएि कनिविरक उपायों के अपेक्षति प्रभाव पड़ रहा है या नहीं।



## अपने शरीर और स्वास्थ्य का ध्यान रखें

काम के दौरान आपका सही दशा में और सही उपकरणों का इस्तेमाल करना महत्वपूर्ण है। इससे चोट का खतरा कम होता है।

रेस्टोरेन्ट में काम के दौरान, झुकना, मुड़ना और इधर-उधर चलना आम बात है क्योंकि लंबे समय तक एक ही स्थिति में काम करना बिल्कुल सामान्य है। इससे शरीर की मोच और अन्य चोटों का खतरा बढ़ जाता है। काम पर लंबे समय तक काम करने के कारण पैर और घुटनों में अकड़न हो सकती है और जिसके कारण हृदय और रक्त संचार प्रभावित होता है। यदि आपको कुछ समय के लिए बैठ या बैठकर-खड़े होकर काम करने से अकड़न कम हो जाती है। अन्य स्थितियों के उदाहरण जिनके कारण अपने हाथ कंधे से उपर ले जाने या घुटने से नीचे ले जाने के कारण खचाव आ सकता है।

### चीजों को अपने शरीर के पास रखें

- भारी या उठाने में मुश्किल वस्तुओं के लिए उठाने वाले उपकरणों का उपयोग करें।
- भारी वस्तुओं और सामानों को अपने घुटने और कंधे की उंचाई पर रखें जिनकी जरूरत आपको आमतौर पर पड़ती है।
- यदि आपको किसी भारी सामान को ले जाना है तो उसे अपने शरीर के पास रखें।

भारी या बोझिल सामान को सीढ़ियों से उपर ले जाने या नीचे लाने के कारण टांग, घुटने, पैर, कमर और कंधे में खचाव आ सकता है। इसके कारण गरिने का खतरा भी बढ़ जाता है जिसके कारण चोट लग सकती है।

### चोटों से किस प्रकार बचा जा सकता है

- झुकें हुए कंधे से काम करें और अपने बाजुओं को शरीर के पास रखें।
- कंधे की उंचाई से उपर या घुटने की उंचाई से नीचे काम करने से बचें।
- अपने शरीर को एक ही समय पर झुकाकर न मोड़ें।
- काम करते समय अपने काम की चीजें अपने पास रखें या अपनी कोहनी की उंचाई पर रखें। उदाहरण के लिए ठंडा बफेट या भोजन परोसना।
- कार्य सतह को वभिन्न उपयोगों और उपयोगकर्ताओं की उंचाई पर अनुकूलित करें। उदाहरण के लिए इस प्रकार की टेबल का उपयोग करना जसि उपर या नीचे कथिा जा सकता है।

### चीजों को लाने-ले जाने

#### के बारे में सोच-वचार करें

- काम के अनुसार लोगों की संख्या को बांटे। भारी वस्तुओं के लिए उठाने वाले उपकरणों का उपयोग करें या अन्य लोगों की मदद लें।
- भारी और बोझिल सामान को एक मंजलि से दूसरी मंजलि पर लाने-ले जाने के लिए ट्रॉली या लफिट का इस्तेमाल करें।
- फसिलने के जोखिम को कम करने के लिए रैप के लेवल में एक पौड़ी बदलना या छोटा अंतर करना।

- यह सुनिश्चित करें कि रसोइघर में सामान रखने की उचित व्यवस्था है और शरीर की नुकसानदेह स्थितियों से बचने के लिए खाना रखने का स्थान है और अनावश्यक रूप से आगे व पीछे हटने की जगह है। उदाहरण के लिए अतिरिक्त छुरी-कांटा, चीनी के बर्तनों और गलियाँ के लिए ट्रांली या साइडबोर्ड होना चाहिए।
- अपना कुछ काम बैठकर या खड़े होकर करें।

### जलने से अपनी सुरक्षा करें

रेस्टोरेन्ट कर्मचारी वह समूह होता है जिनका जलना बिल्कुल आम बात है। प्रत्येक वर्ष, कई कर्मचारी बुरी तरह से जल जाते हैं जिसके कारण उन्हें बीमारी की छुट्टियाँ लेनी पड़ती हैं। इस प्रकार की दुर्घटनाएं आमतौर पर कई रेस्टोरेन्ट रसोइघरों के तंग और तनावपूर्ण स्थितियों के कारण होता है। इस प्रकार की दुर्घटनाएं आमतौर पर लोगों के आपस में टकराने और फर्श पर फिसलने के कारण होती हैं। इस प्रकार की ज्यादातर दुर्घटनाएं गर्म तेल, गर्म पानी, भाप या गर्म भोजन के कारण होती हैं। आमतौर पर गंभीर दुर्घटनाएं डीप फ्रैट फ्रायर्स के आसपास सफाई के दौरान होती हैं। ये सबसे खतरनाक चोट होती हैं जिसके कारण लंबे समय तक बीमारी की छुट्टी पर जाना पड़ सकता है।

### अच्छे फर्श और अच्छे जूतों से इस प्रकार की दुर्घटनाओं में कमी की जा सकती है

गरिने और खचाव वाली चोटों के जोखिम को कम करने के लिए अच्छा फर्श एक महत्वपूर्ण कारक है। रेस्टोरेन्ट में गरिना सबसे सामान्य दुर्घटनाओं में से है और जो रसोइघर और परोसने वाले स्टाफ दोनों के साथ होती हैं।

गैर-फिसलन वाले फर्श से फिसलने का जोखिम कम रहता है और फर्श के फटे और क्षतग्रस्त कवर को बदलना महत्वपूर्ण है।

यदि आप किसी रेस्टोरेन्ट में काम करते हैं तो आपको काम वाले विशेष जूते पहनने चाहिए। जूते लचीले सोल और एडी वाले बिल्कुल ठीक प्रकार से पैर में आने चाहिए ताकि आपका पैर जूते में आ सके। जूते का उपरी भाग अच्छी तरह से बन्द होना चाहिए ताकि छलके या गरि हुए तरल पदार्थ से पैर की सुरक्षा हो सके जैसे कि साबुन और सफाई का तरल पदार्थ, गर्म चटनी आदि। फिसलने के जोखिम को कम करने के लिए जूतों का सोल फिसलने वाला नहीं होना चाहिए। जूते के सोल से ग्रीस और अन्य मैल की नियमित रूप से सफाई करना सुनिश्चित करें।

### यदि आप जल जाते हैं

- शरीर के जले हुए भाग पर ठंडा पानी डालें।
- गंभीर रूप से जले छालों के लिए दर्द नविरक दवा लें और ठीक प्रकार पट्टी बांधें।
- गंभीर रूप से जलने पर सीधा अस्पताल जाएं।



हाथों की सुरक्षा के लिए तेज धार वाले चाकू का इस्तेमाल न करें और चाकू का ध्यान के साथ उपयोग करें।

याद रखें!  
तनाव के दौरान रक्षाकारी कपड़े का इस्तेमाल करें।

जोखिम के संकेत



क्षयकारी



हानिकारक



अत्यधिक ज्वलनशील या अधिक ज्वलनशील

## अपने हाथों और आंखों की देखभाल करें

काम पर अपने हाथों और आंखों की सुरक्षा महत्वपूर्ण है। आपको कटने या जलने या आपकी आंखों में हानिकारक पदार्थ जाने का खतरा रहता है। नयिकता को यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि कर्मचारियों के पास रक्षाकारी उपकरण और कपड़े हैं जिसकी उन्हें जरूरत है और प्रत्येक व्यक्ति को इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि उनका उपयोग कब और किस प्रकार करना है। रक्षात्मक उपकरण और कपड़े के उदाहरण प्लास्टिक के दस्ताने और रक्षाकारी चश्मा हैं। यदि रेस्टोरेन्ट में स्वास्थ्य के हानिकारक उत्पादों को संभालना पड़ता है, तो इस प्रकार के उत्पादों के भंडार वाले स्थान पर सुरक्षा जानकारी बोर्ड लगा होना चाहिए।

### अपने हाथों की सुरक्षा किस प्रकार करें

- धुलाई या सफाई के समय रबड़/प्लास्टिक के दस्तानों का उपयोग करें।
- सूखी त्वचा/एकजमि से रोकथाम के लिए अपने हाथों को नियमित रूप से सुखाएं और उन पर मॉइस्चराइजिंग क्रीम/लोशन लगाएं।
- डिट्रिजेंट और शक्तशाली सफाई के तरल पदार्थों को सावधानी पूर्वक ढंग से रखें क्योंकि उनमें क्षयकारी पदार्थ होते हैं।

### यदि कोई क्षयकारी पदार्थ आपकी आंखों में चला जाता है

क्षयकारी पदार्थ आपकी आंखों को गंभीर रूप से चोट पहुंच सकती है। यदि आपकी आंखों में कोई क्षयकारी पदार्थ गिर जाता है तो अपनी आंखों को लगभग 15 मिनट तक साफ पानी से धोएं ताकि क्षयकारी पदार्थ का असर कम किया जा सके। जिस उपकरण का उपयोग आप अपनी आंखों की धुलाई के लिए करते हैं वह सदैव तैयार रहना चाहिए।

उस उपकरण को आसानी के साथ पहुंच में रखना चाहिए और उसके लिए सामान्य रूप से स्थाई कनेक्शन होना चाहिए। आंख की सफाई वाला द्रव 20-30°C गर्म होना चाहिए। यदि आपकी आंखों में कोई क्षयकारी पदार्थ चला जाता है तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें। डॉक्टर परामर्श लेने तक अपनी आंखों को धोते रहें। आंख को धोने वाला पदार्थ छोटे बोटलों में उपलब्ध है।

# रेस्टोरेन्ट के लिए जांच सूची

अपने कार्यस्थल के सुव्यवस्थित कार्य वातावरण कार्यक्रम को शुरू करने में मदद के लिए जांच सूची बनाएं। टेम्प्लेट और कार्य योजना के उदाहरण को [www.av.se](http://www.av.se) पर दिया गया है।

## सुव्यवस्थित कार्य वातावरण कार्यक्रम

1. क्या कार्य वातावरण में जोखिमों की नियमिति रूप से जांच की जाती है जैसे कार्य सुरक्षा दौरा, कार्यस्थल बैठक या स्टाफ की चर्चा? हां  नहीं
2. क्या आप पता लगा सकते हैं किये जोखिम कितने गंभीर हैं? हां  नहीं
3. क्या कार्य योजना तैयार करते हैं यदि तत्काल सुधार करना संभव नहीं है? हां  नहीं
4. क्या कार्य वातावरण संबंधी दायित्व प्रबंधकों, कार्य पर्यवेक्षकों और कर्मचारियों में बांटे जाते हैं? हां  नहीं
5. क्या आप खराब स्वास्थ्य दुर्घटनाओं और गंभीर घटनाओं रपौर्ट बनाते और जांच करते हैं? हां  नहीं
6. क्या नए कर्मचारियों को शुरुआती पाठ्यक्रम का प्रशिक्षण दिया जाता है जैसे रसोइघर की मशीनें? हां  नहीं

## परसिर

7. क्या रेस्टोरेन्ट के हर भाग में प्रकाश की व्यवस्था है? हां  नहीं
8. क्या रेस्टोरेन्ट में ऐसे लाइट बल्ब और फ्लोरोसेंट बल्ब लगे हैं जो काम नहीं करते हैं? हां  नहीं
9. क्या कुकर, डीप डशि फ्रायर और डशिवाशर्स पर वेंटिलेशन ढक्कन लगे होते हैं? हां  नहीं
10. क्या फर्श फसिलन भरा, क्षतगिरस्त या टूटा हुआ है? हां  नहीं
- क्या पानी फर्श पर जमा हो जाता है? हां  नहीं



- |  |                                 |                                  |
|--|---------------------------------|----------------------------------|
| 11. क्या आप ड्रकि की उठाने योग्य क्रेट, बयिर कैग्स या अन्य भारी सामान उठाते हैं जो नुकसानदायक कार्य अवस्था हो सकता है? | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 12. क्या वभिन्निन उपयोगों और वभिन्निन उपयोगकर्ताओं के लिए उंचाई का समायोजन किया जाता है?                               | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 13. क्या आप फ्रीज़र रूम को अंदर से खोल सकते हैं?   | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 14. क्या फ्रीज़र रूम में कोई अलार्म बटन है?  | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 15. क्या बजिली के केबल और बजिली के उपकरण क्षतग्रिस्त और बाहर तो नहीं निकले हुए हैं?                                    | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |

## माल की आपूर्ति

- |   |                                 |                                  |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| 16. क्या माल को चढाना और उतारना और माल को श्रम-दक्षता तरीके से लौटाना संभव है?  | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 17. क्या भारी कचचे माल और कचरे के लिए ट्रॉली, हैंड ट्रक और गाड़ियां उपलब्ध हैं? | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |

## धुलाई और सफाई करना

- |   |                                 |                                  |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
| 18. क्या लोगों के पास वस्तुओं को धुलाई के लिए कंधे से उपर उठाने के लिए वस्तुओं को उठाने वाले उपकरणों की आवश्यकता होती है? | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 19. क्या जगह और रखरखाव उपकरणों की कमी के कारण गंदी डिशों को उठाना मुश्किल है?   | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 20. क्या उपकरण की सफाई के लिए उचित स्थान है?  | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |
| 21. हानिकारक डिट्रिजेंट और सफाई वाले तरल पदार्थ भंडार करिए जाने वाले स्थानों पर सुरक्षा सूचना बोर्ड लगे हैं?              | हां<br><input type="checkbox"/> | नहीं<br><input type="checkbox"/> |

22. क्या आप व्यक्तिगत रक्षाकारी कपड़ों का इस्तेमाल करते हैं जैसे केमिकल के रखरखाव के समय चश्मा और रबड़ के दस्तानों का उपयोग करना? हां नहीं

23. क्या आपातकालीन स्थिति में आंखों को धोने का स्थान है? हां नहीं

24. क्या सफाई का काम करने के लिए लोगों को हानिकारक अनुपयुक्त कार्य स्थितियों का सामना करना पड़ता है? हां नहीं

## मशीनरी

25. क्या रसोई की मशीन के लिए निर्देश दिए हैं जैसे चाकू, मक्सिचर और सब्जियां छीलने वाला चाकू? हां नहीं

26. क्या स्लाइसर को उस समय शुरू करना संभव है जब स्लाइस की मोटाई का समायोजन शून्य से अधिक किया जाता है और फीडर ट्रे सही स्थान पर नहीं लगी होती है? हां नहीं

27. क्या सब्जी छीला का ढक्कन थोड़ा सा खोलने पर पीलर बंद हो जाता है? हां नहीं

28. क्या खाना पकाए जाने वाले बर्तनों की जांच की जाती है? हां नहीं

29. क्या मक्सिचर/आटा गूंदने का उपकरण बजिली नरियंत्रित प्रोटेक्टर के साथ लगा होता है? हां नहीं

30. क्या झुका हुआ प्रोटेक्टर तवा पर काम करता है? हां नहीं

31. क्या डीप फैंट फ्रायर में ढक्कन लगा होता है और क्या यह मजबूती के साथ उचित स्थान पर लगाने से पानी का नल बंद नहीं होता है? हां नहीं

32. क्या प्लग से वाल सॉकेट्स द्वारा बजिली की आपूर्ति के लिए मशीन पर सर्कटि-ब्रेकर लगे होते हैं? हां नहीं



33. क्या फ्राई करने वाले स्थान और डीप फ्रैट फ्रायर्स को बंद करने के लिए कार्बन डाई ऑक्साइड और अग्निशामक कंबल उपलब्ध हैं? हां नहीं

## भोजन परोसना

34. भोजन परोसते समय एक व्यक्तिके पास कतिना भोजन होना चाहिए के बारे में नयिम है? हां नहीं

35. क्या आप डिशों को एक स्थान से दूसरे स्थान पर लाने-ले जाने के लिए ट्राॅली का इस्तेमाल करता है? हां नहीं

36. क्या आप गंदी डिशों को सीढियों से उपर एवं नीचे लाते-ले जाते हैं? हां नहीं

37. क्या भोजन करने वाले स्थान स्वगि दरवाजे खुलते हैं? हां नहीं

## तनाव और कार्य भार

38. क्या कर्मचारियों को नश्चिति रूप से अवकाश का समय दिया जाता है? हां नहीं

39. क्या आवश्यकता पड़ने पर थोडे समय के लिए अवकाश दिया जाता है? हां नहीं

## हसिा और धमकी

ब्रोशर "कार्य पर हसिा और धमकी जैसे जोखमिों की जांच करें" ("Undersök riskerna för våld och hot på jobbet", best.nr ADI 553) कार्यस्थल पर हसिा और धमकी के जोखमिों की जांच सूची है। आप नशिल्क ब्रोशर के लिए वर्क इनवायरमेंट अथारटि (Arbetsmiljöverket) को भी ऑर्डर कर सकते हैं। इसे [www.av.se](http://www.av.se) पर भी पढा जा सकता है।

**कार्य योजना का रूपरेखा और उदाहरण [www.av.se](http://www.av.se) पर उपलब्ध है।**

## हवादार स्थान पर जाने के लिए कहें

रेस्टोरेन्ट की हवा चकिनाई के कणों और पानी की भाप एवं अन्य चीजों के कारण दूषित हो जाती है। हवादार जगह पर जाना ठीक है जहां पर ताजा हवा मलि जिसके कारण दूषित पदार्थ नकिल जाता है जो अत्यंत महत्वपूर्ण है।

रसोई हवादार होनी चाहिए और खाना परोसने वाला स्थान ठंडा होना चाहिए ताकि लोगों को पसीना न आए। यह सुनिश्चित कर लें कि वेंटिलेशन सिस्टम गर्म और नम वायु को बाहर नकिल रहा है। उदाहरण के लिए फ्राई करने वाले बर्तन पर ढक्कन रखकर कयिा जा सकता है। चोट लगने के जोखिम के बनिा ग्रीस के फिल्टर और चैनल साफ करने चाहिए। नयिोक्ता नयिमति रूप जांच करने के प्रति जमिमेदार हैं और अपने कार्यस्थल पर वेंटिलेशन सिस्टम को सुचारू बनाना।

## तेज शोर आपके कानों को नुकसान हो सकता है

तेज शोर के कारण आप बहरे हो सकते हैं और आप थकान और तनाव महसूस कर सकते हैं। रेस्टोरेन्ट में यह शोर बर्तनों और चाकू छुरी के आपस में टकराने, तेज संगीत, वेंटिलेशन उपकरण, डिशवाशर या कठोर दीवार या फर्श जो शोर को कई गुना बढ़ा देते हैं, से आ सकता है।

नयिोक्ता शोर को उचित स्तर पर बनाए रखने के प्रति जमिमेदार हैं। रसोईघर, धुलाई का स्थान और भोजन करने का स्थान वे स्थान हैं जनिहें शोर के फैलाव को सीमति करने के लिए वशिष रूप से डिजाइन और तैयार करना चाहिए उदाहरण के लिए ध्वनि-अवशोषक और भागों का उपयोग करना। यह उन स्थानों पर भी लागू होता है जनि स्थानों पर संगीत बजाया जाता है।

सामान्य स्तर पर बातचीत करने के लिए पृष्ठभूमि वाले शोर का स्तर 55 डेसीबल (dB) से अधिकि नहीं होना चाहिए। यदि आठ-घंटे कार्य दविस का औसतन स्तर 80 डेसीबल है तो नयिोक्ताओं को उसकी जानकारी अपने कर्मचारयिों तेज शोर के कारण होने वाले जोखमिों की सूचना देनी चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कान की सुरक्षा उपलब्ध है। 85 डेसीबल के स्तर के लिए नयिोक्ता को यह करना चाहिए:

- शोर को कम करने के लिए कार्रवाई करना
- चेतावनी के लिए साइन बोर्ड लगाना
- कान की सुरक्षा की उपलब्धता को सुनिश्चित करना
- कानों की जांच करवाना

अनलोडगि बेज में, आपूर्तकिर्ताओं को लोगों के चोट मुक्त जोखमि के बनिा माल को छोड़ना चाहिए।

अनलोडगि बे स्टोरेज और लफिट के स्थान पर बंद होना चाहिए। माल को पहुंचाने के लिए अनलोडगि बे को ठीक प्रकार से चलाया जाना चाहिए और माल को वापस करने, पैकेजगि, ट्रांली और हैंड ट्रकों के लिए उचित स्थान होना चाहिए।

स्टाफ रूम में, आप खा सकते हैं, वशिराम कर सकते हैं और अपनी व्यक्तिगत सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

स्टाफ रूम का प्रयोग एक कार्यालय, स्टोर रूम या कसिी अन्य उद्देश्य के रूप में कयिा जाना चाहिए जो उसे अपने कार्य को करने से रोकता है

सफाई वाले कमरे में सफाई ठेला सफाई उपकरण और उपयोग की जाने वाली आपूर्तके लिए स्थान होना चाहिए। इसमें एक बजिली का सांकेट, गर्म और ठंडे पानी का नल, तेज पानी वाली सकि, सफाई उपकरणों के लिए फ्लोर ड्रेन और चार्जगि स्टेशन होने चाहिए। इसमें नकिस पंप का लगा होना अच्छा वचिर है जो बाल्टयिों से पानी को सोख ले ताकि लोगों को उसे उठाना न पड़े।



### याद रखें:

- जले हुए लाइट बल्बों को बदलें
- फ्लोरोसेंट ट्यूब का उजाला धीरे-धीरे कम होता जाता है और उन्हें खराब होने से पहले बदल देना चाहिए
- लाइट फटिंग, खड़कियों और दीवारों की नयिमति रूप से सफाई करें
- कुछ कामों के लिए रोशनी की बहुत अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए जैसे मछली की हड्डी निकालना या नकदी रजिस्टर कार्यान्वयित करना

### बजिली संबंधी जोखिम

- बजिली के झटके का खतरा उस समय बढ़ जाता है यदि आप गीले कपड़े या गीले हाथों से काम करते हैं। बजिली के झटके से गंभीर चोट लग सकती है।
- सरकटि ब्रेकर्स बजिली के वे सुरक्षा उपकरण हैं जो बजिली का झटका लगने से रोकथा करते हैं।

## काम के समय अच्छे प्रकाश की व्यवस्था महत्वपूर्ण है

काम के दौरान प्रकाश की पर्याप्त व्यवस्था होनी चाहिए। यदि प्रकाश कम है तो आपको आमतौर पर पास जाकर अधिक आसानी से देख सकते हैं और जिसके कारण अनुपयुक्त कार्य की अवस्थाएं का खतरा बढ़ जाता है।

लाइट की फटिंग इस प्रकार करें ताकि लोग चौंधिया न जाएं और यह सुनिश्चित करें कि रोशनी की तीव्रता में किसी प्रकार का बदलाव धीरे-धीरे होना चाहिए और रसोई और भोजन वाले स्थान के प्रकाश के बीच कोई विशेष अंतर नहीं होना चाहिए। कम से अधिक प्रकाश वाले स्थानों पर जाते समय प्रकाश की व्यवस्था महत्वपूर्ण है। रंग की ध्वनि और प्रकाश की तीव्रता के बीच संतुलन बहुत आसान नहीं है और आंख नए प्रकाश के साथ आसानी से समायोजित हो जाती हैं।

सीढ़ियों की चमक और प्रकाश के अंतर के द्वारा मंद प्रकाश वाली स्थितियों में फसिलन या लड़खड़ाहट को कम करना।

## रसोई के मशीन जीवन के खतरे को कम कर सकती हैं

हर वर्ष बहुत सी अनावश्यक दुर्घटनाएं रसोईघर में होती हैं उदाहरण के लिए चाकू पर ब्लेड लगाना या आटा गूंदने की मशीन में लपिटना। जिसने कारण जीवन खतरे में पड़ सकता है। यह सुनिश्चित करना नयिोक्ता की जम्मेदारी है कसिटाफ रसोई में रसोई की मशीन का इस्तेमाल करे।

रसोई की सभी मशीनों पर नरिदेशों मैनुअल लगा होना चाहिए।

### चाकू

चाकू कठोर भोजन को धीरे से काटता है जैसे पनीर और रान। बहुत सी चाकू संबंधित दुर्घटनाएं उस समय होती हैं जब उनका इस्तेमाल मुलायम भोजन के लिए किया जाता है जैसे ब्रेड, खीरा और टमाटर या जसि समय मशीन की सफाई की जा रही हो। मशीन पर सभी रक्षाकारी उपकरण सटीक और ठीक स्थान पर लगे होने चाहिए।

### मकिसचर और वेजटिबल कटर

मकिसचर और वेजटिबल कटर बजिली नयिंतरति प्रोटेक्टर के साथ लगे होते हैं। इसका अर्थ है कि मशीन प्रोटेक्टर सही स्थान पर नहीं लगे होने पर मशीन नहीं चलेगी। यदि प्रोटेक्टर काम नहीं करता है तो मशीन का इस्तेमाल नहीं किया जा सकता।

### बर्तन में पकाना/उबालना

असुरक्षित पकाने के बर्तन फट सकता है जिसके कारण गंभीर चोट आ सकती है। इसके लिए कुछ नियम बनाए गए हैं कि पकाने वाले बर्तनों को कसि प्रकार इंसटाल किए जाने चाहिए और उनकी नयिमति रूप से जांच की जानी चाहिए। यदि आपका कोई प्रश्न है तो कंपनी में संपर्क करें जो प्रेशर कुकर की जांच करेगा।

चोटों से कसि प्रकार बचा जा सकता है

- मशीन के उपयोग से पहले नरिदेशों को ध्यान से पढ़ें।

- मशीन की सफाई या खोलने से पहले बजिली के मुख्य स्रोत को सदैव बंद कर दें।

- मशीन पर रक्षात्मक उपकरणों को कभी न हटाएं।

- यदि बजिली के कोई केबल या भाग टूट जाता है तो मशीन का उपयोग नहीं करना चाहिए। कसिी प्रकार की खराबी की जानकारी तुरंत देनी चाहिए और खराबी की मरम्मत कसिी अधिकृत मसित्री से करवानी चाहिए।

- पकाने वाले बर्तनों की जांच वर्तमान नयिमों के अनुसार करें।





## आग लगने पर ...

आग लगने पर आपका और अन्य लोगों को सीधरता के साथ सुरक्षति स्थान पर पहुचना महत्वपूर्ण है। आग तेजी के साथ फैलती है इसलिए परसिर को तत्काल खाली कर देना चाहिए।

नयिम के अनुसार आपातकालीन नकिस के दो रास्ते होने चाहिए। किसी दरवाजे और यात्री मार्ग को खुला रखें। करेट, सर्वगि कार्ट और अन्य वस्तुएं आपातकालीन द्वार को बाधति करती हैं जो लोगों को बाहर जाने में बाधा उत्पन्न करती हैं।

आपातकालीन नकिस को दर्शान वाले चन्हि स्पष्ट रूप से दखिई दे रहे हैं को सुनशिचति करना चाहिए और उन स्थानों पर पर्याप्त अगनशिामक यंत्रों की व्यवस्था है और उन तक आसानी के साथ पहुचा जा सकता है।

सही समय पर परसिर में अनुमतके अनुसार लोगों की अधतिम संख्या के बारे में नयिमों का पालन करना चाहिए

यह आपकी और आपके अतथिकी सुरक्षा का मामला है।

## हसिा और धमकी

हसिा और धमकी वे समस्याएं हैं जिनिसे शारीरकि और मानसकि नुकसान होता है। रेस्टोरेन्ट का व्यवसाय कभी-कभी अत्यधिक भीड़ और नशीले अतथियों का आना कोई अपवाद नहीं है। कार्यस्थल बलिकूल सुरक्षति होना चाहिए और हर व्यक्ती को नयिमाति लागू सुरक्षा की जानकारी भली-भांति होनी चाहिए। कर्मचारियों को धमकी या हसिात्मक स्थतियों का सामना करने हेतु उचति प्रशकिषण दायो जाना चाहिए। यदि कोई व्यक्ती हसिा करता है या धमकी देता है तो उसकी देखभाल के लिए दैनकि जांच होनी चाहिए।

### याद रखें:

- नयिम के अनुसार दो आपातकालीन नकिस द्वार होने चाहिए
- दरवाजों को खुला और यात्री मार्ग को साफ रखें
- आपातकालीन नकिस वाले द्वार को स्पष्ट रूप से चहिनति करें

## आपको भी अपनी चोटों की रपिर्ट करनी चाहिए?

जब कोई दुर्घटना होती है या कोई व्यक्ति कार्य पर ठीक महसूस नहीं करता है तो जखमी/बीमार व्यक्ति को इस बात की रपिर्ट नियोक्ता को करनी चाहिए। नियोक्ता को इसकी रपिर्ट जल्दी से जल्दी *Försäkringskassan* (the Swedish Social Insurance Agency) को करनी चाहिए। यदि आपका नियोक्ता इसकी रपिर्ट नहीं करता है तो आप स्वयं भी इसकी रपिर्ट कर सकते हैं। किसी प्रकार की चोट की रपिर्ट करने के लिए फार्म *Försäkringskassan* पर उपलब्ध हैं। यदि कोई गंभीर दुर्घटना होती है या कोई अन्य घटना हो जाती है जिसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं तो नियोक्ता को तत्काल उस घटना की रपिर्ट *Arbetsmiljöverket* (the Swedish Work Environment Authority) को करनी चाहिए।

### ऐसी घटना दोबारा न हो

नियोक्ता को काम पर चोट के कारणों की जांच करने का आभार व्यक्त करना चाहिए जिससे अन्य लोगों की चोट से रोकथाम की जा सके। अच्छा, व्यवस्थित कार्य वातावरण कार्यक्रम में जोखिमों का नियमित आकलन और उन्हें समाप्त करने के उपाय शामिल करने चाहिए। पहले से अपनाए गए नविकरण उपाय जैसे श्रम-दक्षता की दृष्टि से डिजाइन किए गए कार्य स्थल और वभिन्न प्रकार के कार्य दायित्वों के द्वारा कार्य जोखिमों को कम किया जा सकता है।

### वापस काम पर

नियोक्ता को कर्मचारियों से परामर्श करने के बाद, कर्मचारियों के स्वास्थ्यलाभ संबंधी जरूरतों का निर्धारण करने की जरूरी सूचना *Försäkringskassan* को देनी चाहिए। नियोक्ता स्वास्थ्यलाभ संबंधी जरूरतों को चालू करने के लिए जम्मेदार भी है। नियोक्ता को उससे संबंधित जरूरी जानकारी भी प्रदान करनी चाहिए जिससे स्वास्थ्यलाभ कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लेना आवश्यक है।

*Försäkringskassan* इन सभी उपायों में समन्वय स्थापित करेगा जिसके अंतर्गत स्वास्थ्यलाभ कार्यक्रम शामिल है। कर्मचारी की सहमति से, *Försäkringskassan* नियोक्ता और नियोक्ता संगठन, स्वास्थ्य सेवाओं, सामाजिक सेवाओं, श्रम बाजार प्राधिकरण का भी सहयोग करेगा जो इसमें शामिल हो सकते हैं।



ARBETSMILJÖ  
VERKET

इस प्रकाशन की अतिरिक्त प्रतिलियां  
ऑर्डर की जा सकती हैं:

Swedish Work Environment Authority

112 79 Stockholm, Sweden

टेलीफोन +46-(0)10-730 90 00

ईमेल [arbetsmiljoverket@av.se](mailto:arbetsmiljoverket@av.se)

[www.av.se](http://www.av.se)

ADI 611 Hindi      हमारा उद्देश्य: हर व्यक्तिअच्छा कार्य वातावरण पसंद करता है और बना सकता है