



## SKILL COUNCIL FOR MINING SECTOR

Honing India's Mining Skills

d kSky i fj "kn-[ kuu {ks

LokLF v kS | jk{k

### Pocket Diary - Health & Safety

i ,d \$ M j h- g\$Fk , aMl \$Mh

## Øe-l ph

of, ä xr   jk{kk m i dj . k, i h i+h b [PPE)	1
d; ZFky i j v k d k dr Ø	2
; k k k fu; e] i Ø; k ar Fkk j k M l kb	4
j k M l kb u	5
[ kku {ks esampkbZi j d k Zd j usgsq jf{k r d k Z i ) flk	7
5   (5s)	8
Q kol kf d chekj h k	9
çkf fed fpfd R k	21
vfxu' ked ; a , oamud kscq kusd srj hds	25



व्यक्तिगत जानकारी

नाम : .....

पद : .....

बी फॉर्म नं. : .....

विभाग : .....

निवास : .....

.....

ड्राइविंग लाइसेंस नं. : .....

वाहन संख्या : .....

ब्लड ग्रुप : .....

पहचान चिन्ह : .....

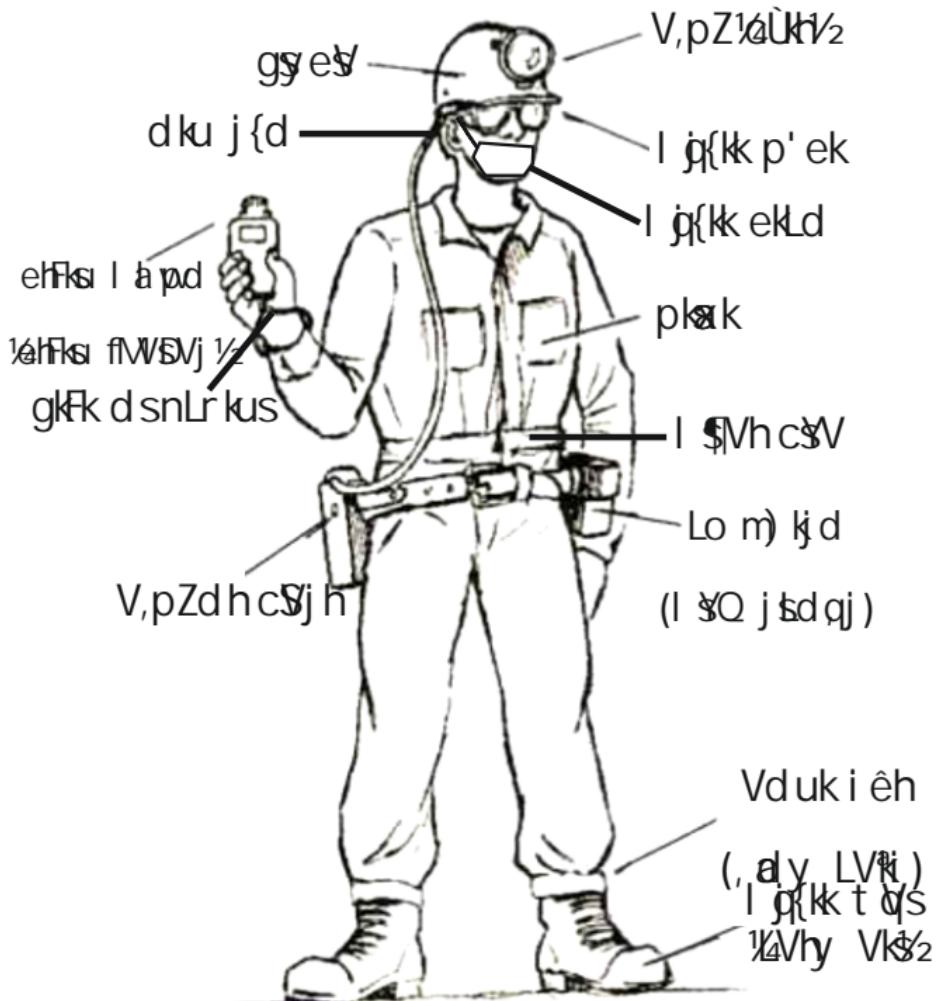
आपात कालीन संपर्क : श्री .....

फोन (कोड सहित) : .....

विशेष रोग : हृदय रोग / रक्तचाप(उच्च / निम्न) / मधुमेह

.....

of, ä xr I j{kk m i d j . k,i hi+hb (PPE)



“सुरक्षित कार्य है कर्तव्य हमारा | सुरक्षित जीवन से जुड़ा है परिवार सारा ||”

## d; ZFky i j vki dkdr Ø

- सभी आवश्यक वस्त्रिकागत सुरक्षा उपकरण (PPE) पहन कर ही ड्यूटी पर आये।



- कार्य स्थल पर पहुंचने से पहले हाजरी पर (टाइम ऑफिस) में अपनी उपस्थिति अवश्य लगवाए।
- ड्यूटी पर स्वस्थ शरीर व् स्वस्थ मन लेकर आये
- अपनी अधिकारी या कार्य प्रभारी से कार्य को अच्छी तरह समझने के बाद ही कार्य करे।
- किसी को चोट आदि लगाने पर तुरंत प्राथमिक उपचार की सहायता ले एवं सम्बंधित अधिकारी व् चिकित्सा अधिकारी को तुरंत सूचित करे।
- किसी को कोई भी असर्वैधानिक कार्य करने हुए देखे या कोई संदिग्ध व्यक्ति इस प्रकार की कोई भी चेशटा करते हुआ मिले तो तुरंत सम्बंधित अधिकारी को सूचित करे और यथाशक्ति रोकने की कोशिश करे।
- शराब या मादक पदार्थों के नशे की हालत में न कार्य पर आए और न हो कार्य पर शराब व् मादक पदार्थों का प्रयोग करे।



fdl h Hlu' kyuhi nkZdk m; kx u dj s

- कार्य पर ढीला ढाला कपड़े न पहने
- अपने क्षमता से अधिक वजन न उठाये
- कार्य पर साथ पर कदापि न सोए



dk Zij u I ks

- डम्पर व अन्य किसी भारी वाहन पर सवारी न करे।
- जिस सड़क पर डम्पर व अन्य भारि वाहन चल रहे हो उस मार्ग पर बड़ी सावधानी पूर्वक बचकर चले।
- ना तोह चलती मशीन में कार्य करे और ना ही उस पर चढ़ने का प्रयास करे।
- कार्य स्थल पर झगड़ा फसाद की चेश्टा न करे और ना करने दे
- अपने अधिकारियों के सवैधानिक आदेशो का पालन करे व अनुशासन बनाये रखे
- सभी सुरक्षा नियमो का पालन करे।
- अगर कोई ब्लास्टिंग गॉर्ड सीटी बजाकर या लाल झंडी दिखाकर रोकता है या उस तरफ आने से मना करता है जिधर आप जाना चाहते हैं तो रुक जाएँ और जिधर जाना चाहते हैं उधर न जाएं।
- कार्य स्थल पर धैर्य से काम करे।
- कार्य करते समय मोबाइल फ़ोन का उपयोग न करे।



h dgu ij I dju djs



ekby Qks dk mi; ks u dj

## ; k̥ k̥ k̥ fu; e] i fØ; k̥ a Fkkj kSMII kb

- कोई व्यक्ति खदान में या उसके आसपास वाहन न चलाएगा न परिचालित करेगा जब तक कि उसे उसके वाहन तथा वाहन के प्रकार को खदान के प्रबंधक द्वारा चलाने की अनुमति न हो।
- खदान प्रबंधक द्वारा खदान के किसी क्षेत्र या वाहन के प्रकार के लिए स्थायी या अस्थायी गति सीमाओं का पालन करना आवश्यक है।
- किसी अन्य वाहन के ऊपर मार्ग का अधिकार रखने वाली वाहन का ड्राइवर, उस स्थिति में अपने अधिकार का आग्रह कर अपनी या दूसरों के जीवन को खतरे में नहीं डालेगा, जिससे टक्कर की संभावना हो।
- कोई ड्राइवर अपने वाहन को ऐसी स्थिति में पार्क या खड़ी नहीं करेगा जिससे दूसरों को बाधा हो।
- कोई वाहन, इलेक्ट्रिक केबलों, एयर होजेस या वाटर लाइनों पर तब चालित नहीं होगा, जब तक वे पुरी तरह सुरक्षित न हों।
- किसी वाहन पर यात्रियों को नहीं ले जाया जाएगा, जब तक कि वे मान्य सीटिंग पर न बैठे हों या खदान प्रबंधक द्वारा प्रशिक्षण के उद्देश्य से उन्हें प्राधिकृत न किया गया हो।



“ जीवन का यही है नारा | सुरक्षा मापदंडों को होगा अपनाना || ”

# j का सभी रुप



प्रवेश निषेध



एकतरफा यातायात



दोनों तरफ वाहन निषेध



सभी मोटर वाहन निषेध



ऊंचाई सीमा (मी. में)



चौड़ाई सीमा (मी. में)



एक्सल भर सीमा (टन में)



पार्क करना निषेध



रुकना, खड़ा होना मना



केवल सीधे जाना है



बायें रखना जरूरी



बायें मुड़ना जरूरी



दायें मुड़ना जरूरी



आगे दायें मुड़ना जरूरी



आगे बायें मुड़ना जरूरी



सीधा या बायें जरूरी



सीधा या दायें जरूरी



हाँने बजाना जरूरी

				
दाहिने तरफ का मोड़	बायें तरफ का मोड़	चिमटा मोड़ दायां	चिमटा मोड़ बायां	टेढ़ा-मेढ़ा रस्ता दायां
				
टेढ़ा-मेढ़ा रस्ता दायां	खड़ी चढ़ाई	खड़ी ढलान	आगे सड़क तंग है	आगे सड़क की चौड़ी है
				
तंग पुल	फिसलनी सड़क	आगे सड़क पर उछलनी वाली बजरी	साइकिल पार्क	पैदल पारक
				
आगे स्कूल है	आदमी काम पर है	मवेशी	चट्टानें गिरती हैं	नौका
				
चौराहा	विभाजिका में खाली जगह	बाजू का दायां मोड़	बाजू का बायां मोड़	वाई रूप की सड़क
				
वाई रूप की सड़क	वाई रूप की सड़क	आगे मुख्य सड़क है	असम्मुख प्रतिच्छेद	असम्मुख प्रतिच्छेद

# [ कु {के eampkbZi j d k Zd j usgsq jprfkr d k Z i ) fuk

- उन्हें एवं उनके द्वारा नियोजन व्यक्तियों को किये जाने वाले कार्य एवं कार्य स्थल के बारे में ज्ञान प्राप्त है।
- कार्य स्थल में जाने से पूर्व वैधानिक प्रक्रियाएं पूर्ण करा ली गई हैं।
- वीटीसी प्रशिक्षण / अति अल्पवधि (एक दो तीन) वाले कार्य के लिए कार्य— पूर्ण सुरक्षा निर्देश।
- फार्म बी / फार्म डी / आई कार्ड आदि वांक्षित अवश्काये पूरी की गयी हैं। तथा सुरक्षा उपकरण तथा टोपी, जूता, सेफटी बेल्ट आदि उपलब्ध करा दिया गया है।
- टूटे फूटे शीशे के टुकड़ों को सुरक्षित स्थान पर फेके ताकि किसी के हाथ पैर कटने की संभवाना, नहीं रहे।
- फॉर्म डी / ई में हाजिरी लगाए बिना सक्रीय खान क्षेत्र में प्रवेश नहीं करेगी।
- बिना सक्षम आदमी के बिना निगरानी का कार्य न करे।
- गिलास फिटिंग करते समय उचित दस्ताने का प्रयोग किया जायेगा ताकि हाथ न कटे
- समय समय पर खान प्रबंधक द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करे।



WQOVk Khlksd gMhhu Os:

- कार्य प्रारंभ एवं कार्य समाप्ति की सूचना प्रतिदिन अपने सम्बंधित अधिकारी को दे।



सुरक्षा नियमों का करो सम्मान  
न होगी दुर्घटना, न होगे आप परेशान



; g | Ml cMdgukadsfy, gS

# 5 | (5s)



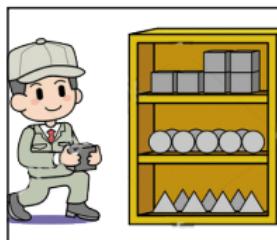
N&kZdj a



I ak&r dj a



LoNr k dj a



ekud h d j . k



I h k y uk



5 , l vi ukusl si gys



5 , l vi ukusd sckn

## O koi kf d chelj h k fi fydkl |

सिलिका कणों और टूटे पत्थरों की धूल की वजह से सिलिकोसिस होती है। धूल सांस के साथ फेफड़ों तक जाती है और धीरे-धीरे यह बीमारी अपने पांव जमाती है। यह खासकर पत्थर के खनन, रेत-बालू के खनन, पत्थर तोड़ने के क्रेशर, कांच-उद्योग, पत्थर को काटने और रगड़ने जैसे उद्योगों के कामगारों में पाई जाती है। इसके साथ ही स्लेट-पेंसिल बनाने वाले उद्योगों में काम करने वाले मजदूरों को भी सिलिकोसिस अपनी गिरफ्त में लेती है। जहां इस तरह के काम बड़े पैमाने पर होते हैं वहां काम करने वाले कामगारों के अलावा आसपास के रहिवासियों के भी सिलिकोसिस से प्रभावित होने का खतरा होता है।

खांसी एक प्रारंभिक लक्षण है और सिलिका के संपर्क में जो श्वास लेता है उसे समय के साथ विकसित होता है। तीव्र सिलिकोसिस में, आपको श्वसन समस्या के साथ बुखार और सीने में तेज दर्द का अनुभव होगा। ये लक्षण अचानक वापस आ सकते हैं। पुरानी सिलिकोसिस में, आप शुरुआत में केवल असामान्य छाती एक्स-रे कर सकते हैं और फिर ये धीरे-धीरे खांसी और श्वसन समस्या विकसित करते हैं। इस बीमारी के साथ कुछ समय बाद, रोगियों का शरीर भारी खांसी के साथ कफ के उत्पादन शुरू करता है।

y {k k



I k̪a y sisead BukbZ!



[ k̪l h v kulk



cqk̪j!



r ŋ h l sübkl y sik̪



Hlk̪ eñd eñ



I huseannZgksik̪



fLd u d k Mld Zgksik̪



uk̪ kulkæsnj kj



fLd ku!

## funku

1. रोगी के इतिहास में इस बीमारी का कारण होने के लिए पर्याप्त सिलिका धूल का पता लगाना चाहिए।
2. दूसरा, छाती इमेजिंग (आमतौर पर छाती एक्स-रे) जो कि सिलिकॉसिस के अनुरूप निष्कर्ष प्रकट करता है।



LoLFk QQM&dk, D &



fi fy dks I QQM&dk, D &j

3. तीसरा, कोई अंतर्निहित बीमारियां नहीं हैं जो असामान्यताएं पैदा करने की अधिक संभावनाएं हैं। पल्मोनरी फंक्शन परीक्षण से वायु प्रवाह सीमा, प्रतिबंधात्मक दोष, कम प्रसार क्षमता, मिश्रित दोष, या सामान्य हो सकता है (विशेषकर जटिल रोग के साथ)



LoLFk QQM&k



fi fy dks I QQM&k

fuokj . k

सिलिकोसिस को रोकने का सबसे अच्छा तरीका सांस की क्रिस्टलीय सिलिका धूल उत्पन्न करने वाली कार्य-स्थान की गतिविधियों की पहचान करना है और फिर धूल को खत्म करने या नियंत्रित करने के लिए (प्राथमिक रोकथाम)। जल स्प्रे अक्सर उपयोग किया जाता है जहां धूल उत्पन्न होता है सूखी हवा छानने के माध्यम से धूल को भी नियंत्रित किया जा सकता है। डस्ट मास्क का उपयोग अवश्य करना चाहिए।

mi plkj

सिलिकोसिस कोई इलाज नहीं होने वाली एक स्थायी बीमारी है।



gesk dk Zdj rsl e; I jplk ekLd dk bLreky djs

“सुरक्षा उपकरणों का उपयोग कीजिये। स्वयं को दुर्घटना से बचाइये ॥”

## प्रदूषकों की खानों में (pollutants in dust)

यह कोयले की खानों में नियोजित श्रमिकों के बीच कोयले की धूल के साँस लेने के कारण तंतुमय फेफड़ों की बीमारी है और श्वसन रोग के लिए ज़िम्मेदार है और इससे जीवन प्रत्याशा में कमी आई है।



दस्तावेज़ का उल्लेख करने का मतलब है कि कोयले की खानों में श्रमिकों की खानों में बीमारी न्यूमोकोनोसिस आमतौर पर उच्च तीव्रता का बर्बन कोयले (एंथ्रासाइट और बिटुमिनस) से धूल या पाउडर के लगातार श्वास के कारण होता है और शायद ही कभी ग्रेफाइट से, आमतौर पर 20 से अधिक वर्षों में। साँस लेने के माध्यम से सिलिका युक्त कोयले की खपत कोयला कार्यकर्ता को नैदानिक बीमारी में भी योगदान दे सकता है। आम तौर पर खनन श्रमिकों में, दो प्रकार के सी.डब्ल्यू.पी होते हैं।

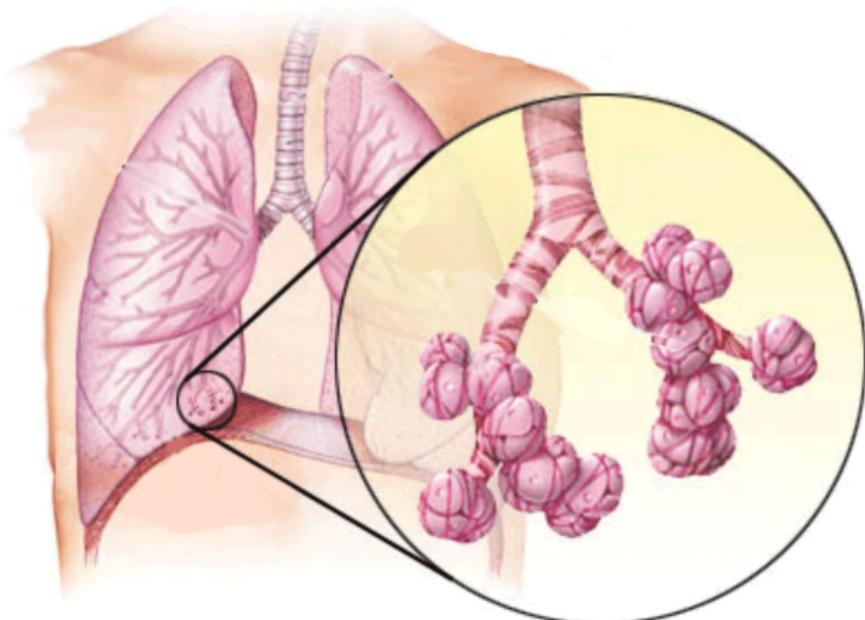
सरल कोयला उपरंजकयुक्त व्यक्ति के साथ जटिल, उपरंजकयुक्त और पीएमएफ के इलाज के साथ, मैक्यूल और पीएमएफ के सहवास के साथ सी.डब्ल्यू.पी आमतौर पर लक्षण नहीं पैदा करता है रु कोयला खानों में श्रमिकों में पुरानी फुफ्फुसीय लक्षण ज्यादातर खान की अन्य स्थितियों के कारण होते हैं, जैसे कि औद्योगिक ब्रॉंकाइटिस जो संयोगी वातस्फीति, धूम्रपान या कोयले की धूल के कारण हुआ है। मरीज़ के काम के बाद कार्यस्थल छोड़ने के बाद भी रोगी में खांसी पुरानी और समस्याग्रस्त हो सकती है, यह बीमारी उन श्रमिकों में भी होती है जो धूम्रपान नहीं करते हैं।

सी.डब्ल्यू.पी के निवारण में अनावरण को खत्म करना, धूम्रपान रोकना, और न्यूमोकोकल और इन्फ्लूएंजा टीकाकरण देना शामिल है।



यह अज़बेस्टो फाइबर धूल के साँस लेने के कारण फेफड़ों की पुरानी सूजन और तंतुमय स्थिति है। यह फेफड़ों के मूल के विवर्तन अंतरालीय तंतुमय द्वारा अक्सर वर्णित फुफ्फुस की मोटाई के साथ विशेषता है। इस बीमारी के कुछ मामले कार्यकर्ता के कार्यस्थल से संघीय से पहले अज़बेस्टो तक पहुंचते हैं।

इसे नियंत्रित करने वाले कानून 1970 के दशक के मध्य में निष्पादित किए गए थे। इस बीमारी में मानव शरीर में विकसित होने में सालों लग सकते हैं और रोगी को जीवन-धमकी दे सकती है।



Okbj &w | h oqj eat er sgqs

, LckVks | dsl kekU y{k kaea' kfey gä



I kā dhrdykQ!



Nkr head Blsr k



Hk u yxuk



yxrkj 'kpd [kka h  
Nkr hdknnz



uk kw fo-fr; k



fQaj Dy fCä  
1&h gqZmäfy; k

एस्बेस्टोसिस कोई इलाज नहीं होने वाली एक स्थायी बीमारी है।



“सुरक्षा के मापदंड का करो अनुसरण | सुरक्षा के उपकरणों को हमेशा धारण ||”

**e&ult t gj ॥५॥=d kçd kj ॥२**

मैंगनीज धूल के लिए दीर्घकालिक प्रकट करने वाला व्यक्ति एक तंत्रिका प्रकार का मैंगनीज विषाक्तता विकसित कर लेता है जो मांसपेशी कठोरता से विशेषता है जिससे ठीक से चलने में असमर्थता हो सकती है और अन्य तंत्रिका संबंधी लक्षण हो सकते हैं। पुरानी मैंगनीज विषाक्तता व्यवहारिक परिवर्तनों का कारण बनती है जो अनजान हो सकती हैं।

मैंगनिज्म खदान कार्यकर्ता के बीच तंत्रिका तंत्र का एक प्रसिद्ध रोग है जो झटके, मुखौटा जैसे चेहरे, अजीब चाल और शरीर की कठोरता का कारण बनता है। मैंगनीज्म के कुछ रोगियों में भी भयावहता, स्मृति हानि, और भ्रम का अनुभव होता है। इस बीमारी को "मैंगनीज विषाक्तता" के रूप में भी जाना जाता है, जो अधिक वर्णनात्मक नाम की तरह लगता है। यह बीमारी (मैंगनीज) मैंगनीज को सांस लेने के कारण होती है। जब वेल्डर अपने वेल्डिंग के काम करते हैं, तो मैंगनीज युक्त धुएं वेल्डिंग प्रक्रिया के दौरान उत्सर्जित होते हैं जो मैंगनीज की सांस लेने का कारण बनता है। मैंगनिज्म मुख्य रूप से मस्तिष्क के बेसल क्षेत्र को प्रभावित करता है जिसे "ग्लोबस पैलिडस" कहा जाता है जो शरीर के क्रियाओं को नियंत्रित करने में शामिल होता है।

अस्थ्रेस फाइबर धूल और अन्य कैंसरजनों के संपर्क में जुड़े होते हैं।  
मेसोथेलियोमा एक दुर्लभ प्रकार का कैंसर है आमतौर पर शरीर के आंतरिक अंग अस्तर सेल की पतली परत में होता है।

मेसोथेलियोमा तीन प्रकार के पता चले हैं। मेसोथेलियोमा रोग का सबसे आम रूप प्लेउरल मेसोथेलियोमा है, लगभग 70% मामलों के लिए लेखांकन, और फुफ्फुस के पतले अस्तर में होता है जिसे प्लेउरा के रूप में जाना जाता है। अन्य प्रकार की मेसोथेलियोमा रोग पेरिटोनियल मेसोथेलियोमा है जो आमतौर पर पेट की गुहा की पतली परत में होती है, जिसे पेरिटोनियम कहा जाता है। तीसरा प्रकार का मेसोथेलियोमा पेरीकार्डियल मेसोथेलियोमा होता है जो आम तौर पर पेरीकार्डियम में होता है, जो दिल की रेखाएं होती है।

मेसोथेलियोमा के लिए पारंपरिक उपचार विकल्पों में शाल्य चिकित्सा, विकिरण और कीमोथेरेपी शामिल है। हाल ही में, एमिमाटो और सिस्प्लाटिन सहित कीमोथेरेपी दवाएं। सिस्प्लाटिन दवा ने मेसोथेलियोमा के मरीजों के लिए आशाजनक परिणाम दिखाए हैं।

## ' Kṣ cṣ r J o. k gkfi

यह कई वर्षों में विकसित होने वाले शोर के उच्च स्तर तक दीर्घकालिक सुनवाई का एक शोर के उच्च स्तर तक लंबे समय तक संपर्क होने के परिणामस्वरूप शोर प्रेरित बहरापन स्थायी श्रवण हानि होती है । 10 खनन कर्मचारी में से एक में श्रवण हानि होती है जो सामान्य आवाजों को समझने की उसकी क्षमता को प्रभावित व बहरेपन के लिए अत्यधिक शोर प्रकट सबसे आम कारण है । नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ ने बताया कि 20 से 69 वर्ष के मेरे 15: कर्मचारियों के पास गतिविधि या अवकाश गतिविधियों से जुड़ी उच्च आवृत्ति बहरापन है । शोर प्रेरित बहरापन के व्यावसायिक जोखिम की वजह से, स्वीकार्य शोर एक्सपोजर को विनियमित करने वाले सरकारी मानदंड हैं ।

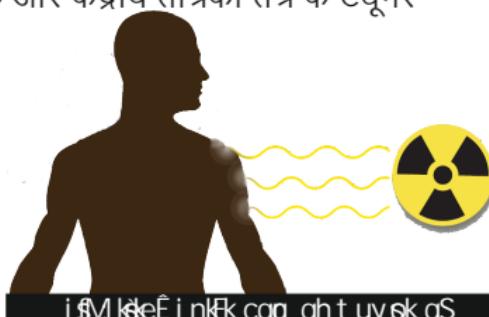


geskk dku j {d 1/4bZj lyx 1/a gu dj ghdle djs

j \$M e ; k j \$M k deEi nkFk sd kj . k  
 i Skg , ft dy v fHO fä ; ka

रेडियोधर्मी पदार्थों के लिए प्रकट होने वाले दीर्घकालिक निम्नलिखित बीमारियों का कारण बन सकता है। कैंसर और अनुवांशिक विकार हड्डी, मस्तिष्क, स्तन, पित्त नलिकाओं, कोलन, पित्त मूत्राशय, एसोफैगस, यकृत (प्राथमिक साइट, लेकिन यदि सिरोसिस या हेपेटाइटिस बी इंगित नहीं किया जाता है) के कैंसर, फेफड़ों (ब्रोंचियोलो-अलवीयोल कैंसर सहित), फेरनिक्स, अंडाशय, पैनक्रियास, छोटी आंत, पेट, थायराइड, लार ग्रंथि, मूत्र पथ (गुर्दा / गुर्दे, मूत्र मूत्राशय, श्रोणि, और मूत्रमार्ग) ल्यूकेमिया (पुरानी लिम्फोसाइटिक ल्यूकेमिया को छोड़कर) लिम्फोमास (होड़किन की बीमारी को छोड़कर) एकाधिक माइलोमा प्लाज्मा प्लाज्मा कोशिकाओं के कैंसर के रूप में भी जाना जाता है।

- \* गैर-घातक थायरॉइड नोड्युलर बीमारी
- \* पैराथीरॉयड एडेनोमा
- \* पिछला उपकौपुलर मोतियाबिंद
- \* मस्तिष्क और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के ट्यूमर



j \$M k deEi nkFk cgq ght uy ek gS

प्राथमिक सहायता किसी भी व्यक्ति को दी गई देखभाल के साथ अचानक बीमारी या चोट से पीड़ित सहायता प्रदान की जाती है। जीवन को संरक्षित करने के लिए, स्थिति को खराब होने से रोकें, या वसूली को बढ़ावा दें।

किट सामग्री में भिन्नता होती हैं लेकिन अधिकांश किट में निम्नलिखित सामग्री होती हैं

- ↳ बैंड-एड्स / चिपकने वाला पट्टियां
- ↳ गौज पैड और टेप
- ↳ कैंची, ठंडा पैक
- ↳ घाव पट्टी / संपीड़न आई
- ↳ पैड / आंख धोने समाधान
- ↳ प्राथमिक चिकित्सा / बर्न क्रीम
- ↳ एंटीबायोटिक मलहम
- ↳ सी.पी.आर फोर्स / चिमटी प्रदान करने के लिए फेस शील्ड या बाधा मास्क
- ↳ डिस्पोजेबल थर्मामीटर
- ↳ प्राथमिक चिकित्सा निर्देश पुस्तिका



## I hi hv kj (C.P.R)

सी.पी.आर का मतलब कार्डियोपल्मोनरी रिसकिटशन (रिससिएशन कार्डियोपल्मोनरी ) यह एक प्राथमिक चिकित्सा है। जब कोई सांस लेने में असमर्थ हो जाए , बिजली का झटका लग जाए, दम घुट जाए, बेहोश जो जाए, दिल का दोहरा पड़ जाए, या पानी में डूब जाए तब सबसे पहले आप सी.पी.आर से ही किसी की भी जान बचा सकते हैं। इसे संजीवनी क्रिया भी कहते हैं।



v k̄ k̄d ky h̄ uaj i j  
I adZdj a

t houc; I as t kps

I k̄ sn\$ka



cplo I k̄ sns

I hi hv kj ns

I kbMeai kyrs

I hi hv kj d ksrc rd nk\$jk at c rd gk\$ku v kt k

## I nek

सदमा तब लगता है जब शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में पर्याप्त रक्त नहीं पहुँचता। सदमे में पीड़ित जवाब देना बंद कर सकते हैं।

## I als v ksy {kk

- ▲ चक्कर आना, बेहोशी या कमज़ोरी है
- ▲ तेजी से या उथले साँस लेने में परेशानी
- ▲ चिंता, बेचौनी, या भ्रम
- ▲ त्वचा का ठंडा पड़ना
- ▲ पीला या भूरा त्वचा
- ▲ प्यास
- ▲ उलटी अथवा मितली

## Ckfed m pkj

व्यक्ति को पीठ के सहारे लेटने में मदद करें। यदि संभव हो तो पीड़ितों को पैरों को थोड़ा ऊँचा रखें। गर्म रखने के लिए व्यक्ति को कवर(ढँक) करें, लेकिन अधिक गर्म होने से रोकें। पीड़ित के पर्याप्त श्वास के लिए एक खुला वायुमार्ग सुनिश्चित करें। पीड़ित की निगरानी करें और यदि आवश्यक हो तो सीपीआर प्रशासित करें।



Ofa dsi Bedis M Apk dja



I hi hv kj na



Ofa dksdoj ¼pd ½adj

t yuk



QLVZ fMk



I gMfMk



fMzfMk

## ckfed mi pkj

- ▲ जले हुए स्थान पर तब तक ठंडा पानी डालें जब तक दर्द कम न हो जाये ।
- ▲ ठंडा करने के बाद, सूखे, बाँझ पट्टी या साफ ह्रेसिंग के साथ कवर करें ।
- ▲ घर्षण / दबाव से रक्षा करें
- ▲ फफोले फोड़े नहीं या किसी भी मलम या अन्य पदार्थ को लागू न करें ।



t ysgg Ldku dksBksi kuhI sikk,

“सुरक्षित कार्य से जीवन में उजियारा। असुरक्षित कार्य से जीवन में आये आधियारा ॥” [24]

## vfxU' ked ; ॥

अग्निशामक यंत्र अग्नि सुरक्षा उपकरण होते हैं जो छोटी आग को बुझाने या नियंत्रित करने के लिए उपयोग किए जाते हैं।



## vfxU' ked ; ॥ dSsd le dj rkgS

अग्निशामक यंत्र में कार्बन डाइऑक्साइड होता है, जो कि रासायनिक है और बुझाने वाले एजेंट पर दबाव पैदा करता है। एक बार जैसे ही लीवर धक्का दिया जाता है, कार्बन डाइऑक्साइड एजेंट को धक्का देगा और नली के माध्यम से इसे प्रोजेक्ट करेगा।



**P**  
खींचना(पास)



**A**  
लक्ष्य करना(एम)



**S**  
दबाना(स्कवीज)



**S**  
घुमाना(स्वैप)

v fXu d sçd kj , oamud kscq kusd sr j h d s



Dy k  
l kki . k v kx  
rj h dki kuh feVvh  
js

Dy k ch  
rj y i nkFZd hv kx  
rj h d kQk Mh hi h  
I h v ks

Dy k l h  
fct yhd hv kx  
rj h d kMh hi h  
I h v ks



Dy k Mh  
dkr qd hv kx  
rj h d kMh hi h  
feVvhj s

Dy k ds  
xS dhv kx  
rj h d kMh hi hJ h v ks  
Lçsi kuh

## v kx cqk usd sfy , e, My LVSM v KMJ efq; LFku

निम्नलिखि विशेष स्थान है, जहाँ पर लगने पर तुरंत बुझाने के लिए कर्यवाही करनी होगी।

- एच ई एम एम
- इलेक्ट्रॉनिक सब स्टेशन।
- वर्कशॉप, स्टोर या अन्य सर्विस वेल्डिंग

### b) pskouhnsik:&

- कोई भी व्यक्ति जो उपरोक्त लिखित स्थानों पर आग देखता है और जो इतनी अधिक है की उस व्यक्ति द्वारा नहीं बुझाई जा सकती है तब वह निम्नलिखित कदम उठाएगा।
- जिस व्यक्ति को इस प्रकार के आग के पता चलता है तोह तुरन्त निम्नलिखित व्यक्तियों / जगहों को सूचित करेगा।
  - ♦ नजदीक में उपस्थित अधिकारी और या
  - ♦ कन्ट्रोल पॉइंट / न्यू पॉइंट
- कन्ट्रोल पॉइंट पर उपस्थित व्यक्ति जल्दी मुख्य साइट इन-चार्ज को खबर देंगा।
- कन्ट्रोल पॉइंट पर उपस्थिति व्यक्ति ध्वनि सूचक यंत्र को बजा कर घटना की चेतावनी देगा।





MOST PRECIOUS THING TO COME OUT OF A MINE  
IS THE MINER

Always use your COMPLETE Safety Gear,  
Never forget your SAFETY TRAINING