

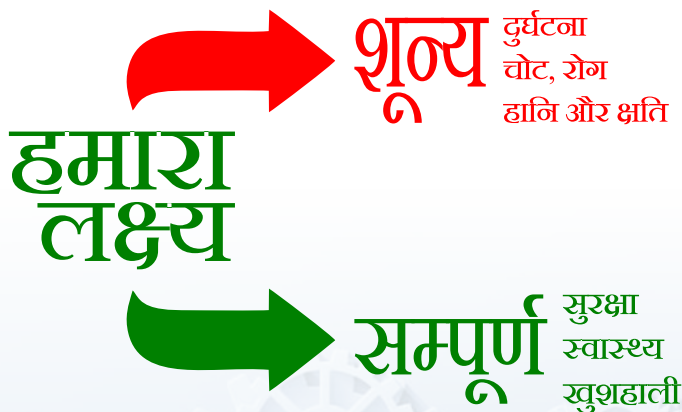
# VISION ZERO

Safety.Health.Wellbeing.



कार्यस्थल पर सम्पूर्ण सुरक्षा स्वास्थ्य और खुशहाली के

## 7 अनमोल नियम



TECHNICAL SUPPORT:

ISSA (CONSTRUCTION), GERMANY AND DGUV, GERMANY

PUBLISHED BY:

**OSH ACADEMY**

SAFETY, HEALTH AND ENVIRONMENT ORGANISATION TRUST (SHEORG)  
NOIDA (INDIA)



## अनुरोध

प्रिय कामगार बंधु,

सुरक्षा और स्वास्थ्य हमारे सुखी जीवन का आधार हैं। घर, गली, मोहल्ला, रास्ता, बाज़ार, कार्यस्थल या कोई और जगह जहां हम जाते हो, सुरक्षित होने चाहिए। असुरक्षित व्यवहार या असुरक्षित स्थल दुर्घटना का कारण बन सकता हैं। हम सभी का यह नैतिक कर्तव्य है कि हम अपने आस पास पाये जाने वाले खतरों को पहचानें, समझे तथा उनकी रोकथाम करने में अपना सम्पूर्ण सहयोग प्रदान करें।

हमारे कार्यस्थल पर होने वाली प्रत्येक दुर्घटना के पीछे व्यावहारिक या तकनीकी कारण होते हैं न कि दुर्भाग्य। यदि हम अपने कार्य को बताई गई सुरक्षित कार्य विधि के अनुसार करें तो दुर्घटना और उससे होने वाली क्षति को काफी हद तक रोका जा सकता है।

इस पुस्तिका मे कार्य-स्थल पर सम्पूर्ण सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली के 7 अनमोल नियमों की चर्चा की गई है। आपसे से अनुरोध है कि आप इसे ध्यान पूर्वक पढ़ें और बताये गये नियमों को अपनी कार्य शैली मे अपनाएं। याद रहे, सुरक्षित और निरोगी मनुष्य ही जीवन का भरपूर आनन्द उठा सकता है।

**डॉ अवनीश सिंह**

अंतर्राष्ट्रीय समन्वयक

विज़न जीरो रेटिंग सिस्टम इंडिया

भूतपूर्व महानिदेशक, कारखाना सलाह सेवा और श्रम संस्थान महानिदेशालय

भारत सरकार, श्रम और रोज़गार मंत्रालय

सुरक्षित मशीन, कार्य-स्थल, वातावरण एवं कार्य प्रणाली प्रदान करना प्रबंधन की एक कानूनी और नैतिक जिम्मेदारी है। ऐसा करने से जहां एक ओर कामगार सुरक्षित और स्वस्थ रहते हैं वहीं दूसरी ओर व्यवसाय में उत्तम गुणवत्ता, अधिक लाभ और उत्पादकता, तथा औद्योगिक प्रगति होती है।

लक्ष्य शून्य (Vision Zero) एक परिवर्तनकारी दृष्टिकोण है जिसका विकास तीन आयामों - सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली पर अनुसंधान कर के किया गया है। इस दृष्टिकोण के अनुसार हमारा लक्ष्य शून्य-दुर्घटना, शून्य-चोट, शून्य-रोग, शून्य-हानि एवं शून्य-क्षति है, और हमारा लक्ष्य सम्पूर्ण-सुरक्षा, सम्पूर्ण-स्वास्थ्य तथा सम्पूर्ण-खुशहाली प्राप्त करना है।

इस कार्यप्रणाली के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए 7 अनमोल नियम इस प्रकार हैं।

1. अनुकरणीय व्यवहार एवं प्रेरणादायक नेतृत्व करें।
2. खतरों को पहचानें, समझे और नियंत्रित करें।
3. लक्ष्य निर्धारित कर कार्यक्रम विकसित करें।
4. सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली विकसित कर संचालित करें।
5. मशीनों, उपकरणों और कार्यस्थल पर सुरक्षा सुनिश्चित करें।
6. कौशल विकास कर कार्य क्षमता बढ़ाएँ।
7. सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में सहभागिता के लिए प्रेरित करें।



## 1. अनुकरणीय व्यवहार एवं प्रेरणादायक नेतृत्व करें।

हम सभी की ये नैतिक ज़िम्मेदारी है कि हम अपने साथियों की बेहतर सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के लिए कार्यस्थल पर -अनुकरणीय व्यवहार करें। एक अनुभवी एवं कुशल कामगार अकुशल कामगार को सही कार्यप्रणाली का अनुसरण करने के लिए प्रेरणादायक नेतृत्व प्रदान कर सकता है।

याद रहे कि जिस प्रकार परिवार में बड़े सदस्य छोटे सदस्यों के सामने अनुकरणीय व्यवहार करते हैं ठीक उसी प्रकार अनुभवी और कुशल कामगारों को सुरक्षित कार्यप्रणाली अपनाने के लिए अनुकरणीय व्यवहार और प्रेरणादायक नेतृत्व करना चाहिए।

सभी कामगारों, सुपरवाइजर्स, सेफ्टी ऑफिसरों, मैनेजर्स, और प्रबन्धकों को हमेशा कार्यस्थल पर बताए गए पीपीई (PPE) को पहनना चाहिए तथा सुरक्षित कार्यप्रणाली और नियमों का पालन करना चाहिए। जैसा आप करेंगे आपके साथी कामगार उसका वैसा ही अनुसरण करेंगे।

याद रहे आपका अनुकरणीय व्यवहार एवं प्रेरणादायक नेतृत्व ही आपके कामगार बंधुओं की सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली का आधार है।



# खतरा

## 2. खतरों को पहचानें, समझें और नियंत्रित करें

कार्य-स्थल पर पाए जाने वाले विभिन्न खतरों की जानकारी होना, पहचानना, समझना, और उनसे होने वाले दुष्प्रभावों को नियंत्रित करना हम सभी की सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। हमारे आसपास और कार्य-स्थल पर होने वाली सभी दुर्घटनाओं के कारणों और उससे होने वाली हानि का आकलन करना अति आवश्यक है।

जब कभी, जहां भी, कैसा भी, कोई भी खतरा देखें या महसूस करें तो तुरन्त संबन्धित और जिम्मेदार व्यक्ति को बताएं। खतरों की रोकथाम के लिए निर्देश और सुरक्षित कार्य प्रणाली तैयार करने में सहयोग करना, हम सभी का कर्तव्य है।

याद रहे, खतरों को पहचानने, समझने और नियंत्रित करने से आप और आपके कामगार बंधुओं की सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली सुनिश्चित होती है।

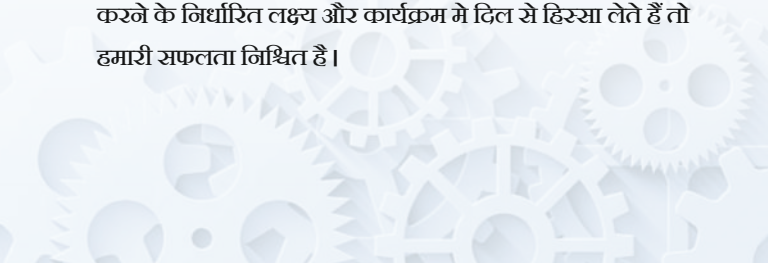


### 3. लक्ष्य निर्धारित कर कार्यक्रम विकसित करें ।

किसी भी कार्य-स्थल को कामगारों के लिए सुरक्षित बनाने के लिए लक्ष्य निर्धारण कर कार्यक्रम विकसित करना अत्यंत आवश्यक है । दुर्घटनाएं रोकना, मशीनों को सुरक्षित बनाना, प्रशिक्षण देना, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों (पीपीई) का इस्तेमाल करना, हानिकारक रसायनों का उपयोग कम करना, आदि हमारे लक्ष्य हो सकते हैं । इन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कार्यक्रम को विकसित करना चाहिए ।

विकसित किए गए विभिन्न कार्यक्रमों में अधिक से अधिक लोगों को साथ लेकर, चरणबद्ध तरीके से अमल में लाना आवश्यक है । समय समय पर प्रगति की समीक्षा करें और जरूरत पड़ने पर निर्धारित लक्ष्यों का पुनः निर्धारण करें ।

याद रहे, यदि हम सभी सम्पूर्ण- सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं खुशहाली प्राप्त करने के निर्धारित लक्ष्य और कार्यक्रम में दिल से हिस्सा लेते हैं तो हमारी सफलता निश्चित है ।





#### 4. सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली का विकास कर संचालन करें।

व्यावसायिक सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली को विकसित करने से हमारे उद्योगों में होने वाली दुर्घटना, चोट, रोग, हानि और क्षति को रोका जा सकता है। हम सभी जानते हैं कि कार्य स्थल पर दुर्घटना और उससे लगने वाली चोट, होने वाले रोग, और कल-पुर्जों और समय की हानि हमारे काम में व्यवधान उत्पन्न करते हैं। इससे होने वाले नुकसान से हमारे उद्योगों को भी काफी हानि उठानी पड़ती है।

उद्योग में कार्य करने वाले सभी कामगारों, सुपरवाइजर्स, सेफ्टी ऑफिसरों, मैनेजर्स, एवं प्रबन्धकों को सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली की जानकारी होनी चाहिए। इसके संचालन में सभी का सहयोग एवं साथ अत्यन्त आवश्यक है।

याद रहे, सुविकसित सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली को सुचारु रूप से संचालित कर सम्पूर्ण- सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली के लक्ष्य को आसानी से प्राप्त किया जा सकता है।





## 5. मशीनों, उपकरणों और कार्यस्थलों पर सुरक्षा सुनिश्चित करें।

सुरक्षित उपकरण, मशीन, कार्य-स्थल, कार्य प्रणाली और स्वस्थ वातावरण के बिना सम्पूर्ण- सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली का लक्ष्य प्राप्त करना असंभव है। असुरक्षित और खराब उपकरण इस्तेमाल करने से चोट लगने का खतरा बना रहता है तथा कामगार पूर्ण आत्मविश्वास के साथ काम नहीं कर पाता है, जिससे कि उत्पादकता का भारी नुकसान होता है।

यदि मशीनों पर ठीक प्रकार गार्डिंग नहीं की गई है या सुरक्षित कार्य प्रणाली नहीं बनाई गई है अथवा कामगारों को इसके बारे में ठीक प्रकार से नहीं बताया गया है तो दुर्घटना होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। कामगार को सुरक्षित मशीनों पर ही ठीक एवं सुरक्षित तरीके से ही काम करना चाहिए। याद रहे, मशीन चालू करने से पहले सुरक्षा जांच जरूर करें।

मैनेजमेंट को हमेशा सुरक्षित तकनीक वाली मशीन और उपकरण ही खरीदने चाहिए। यदि मशीन में सुरक्षा गार्ड नहीं दिया गया है तो इसे अलग से खरीद कर या बनवा कर लगवाना चाहिए। मशीन की मरम्मत करने के बाद मरम्मत करने वाले व्यक्ति की यह ज़िम्मेदारी है कि वो यह सुनिश्चित करें कि मशीन सुरक्षा और उत्पादन दोनों के हिसाब से ठीक है।

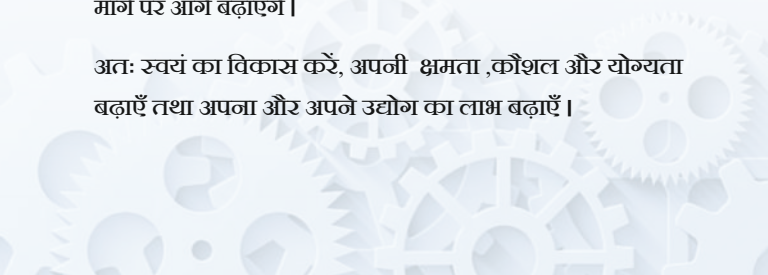


## 6. कौशल विकास कर कार्य क्षमता बढ़ाएँ ।

किसी भी उत्पादन तंत्र के मुख्य रूप से दो अंग होते हैं मशीन और मनुष्य । तकनीकी विकास तेजी से हो रहा है । पुरानी मशीन, कलपुर्जे, औज़ार और कार्य प्रणाली बहुत तेज़ी से बदल रही हैं । इन मशीनों पर काम करने के लिए हमें भी अपने कौशल का विकास करना होगा और अपनी क्षमता बढ़ानी होगी या फिर मुख्य धारा से अलग होकर कोई अन्य कार्य करना होगा । यदि किसी कारणवश आप नई तकनीक वाली मशीन पर बिना प्रशिक्षण के कार्य करते हैं तो दुर्घटना होने की आशंका बहुत अधिक हो जाती है ।

प्रबंधन द्वारा समय समय पर दिलाये जाने वाले प्रशिक्षण में भाग जरूर लें । नई तकनीकों को सीखें और समझें इससे आपकी कार्य क्षमता और दक्षता बढ़ेगी तथा कौशल विकास होगा । आप विकास की धारा में जुड़कर उद्योग को और खुद को प्रगति और समृद्धि के मार्ग पर आगे बढ़ाएंगे ।

अतः स्वयं का विकास करें, अपनी क्षमता ,कौशल और योग्यता बढ़ाएँ तथा अपना और अपने उद्योग का लाभ बढ़ाएँ ।





## 7. सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

व्यावसायिक सुरक्षा एवं स्वास्थ्य संवर्धन हम सभी का नैतिक दायित्व है। कार्य स्थल पर मौजूद किसी भी खतरे की सूचना देना, उस पर उचित कार्यवाही करना हम सभी कामगारों, सुपरवाइजरों, सेफ्टी ऑफिसरों, मैनेजरों, और प्रबन्धकों की सामूहिक ज़िम्मेदारी है।

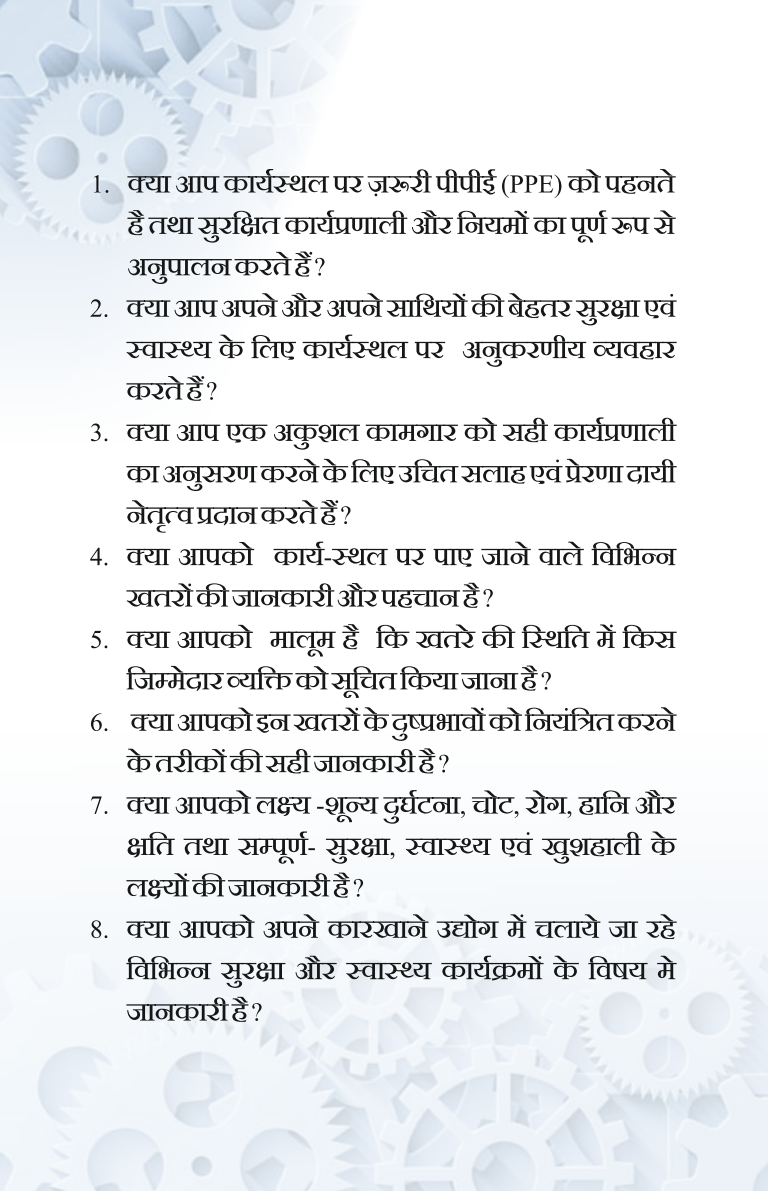
सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में सहभागिता का बहुत महत्व है। सेफ्टी कमेटी (सुरक्षा समिति) में भी कामगारों को अधिकारियों के बराबर समान संख्या में सम्मिलित किया जाता है। सुरक्षा दिवस, सुरक्षा सप्ताह के आयोजन में सभी से हिस्सा लेने के लिए आग्रह किया जाता है। यदि आप अपनी सहभागिता देते हैं तो आप भी उसका हिस्सा हैं और इससे आप सुरक्षित कार्य प्रणाली को अपनाने के लिए और अधिक प्रेरित हो जाते हैं।

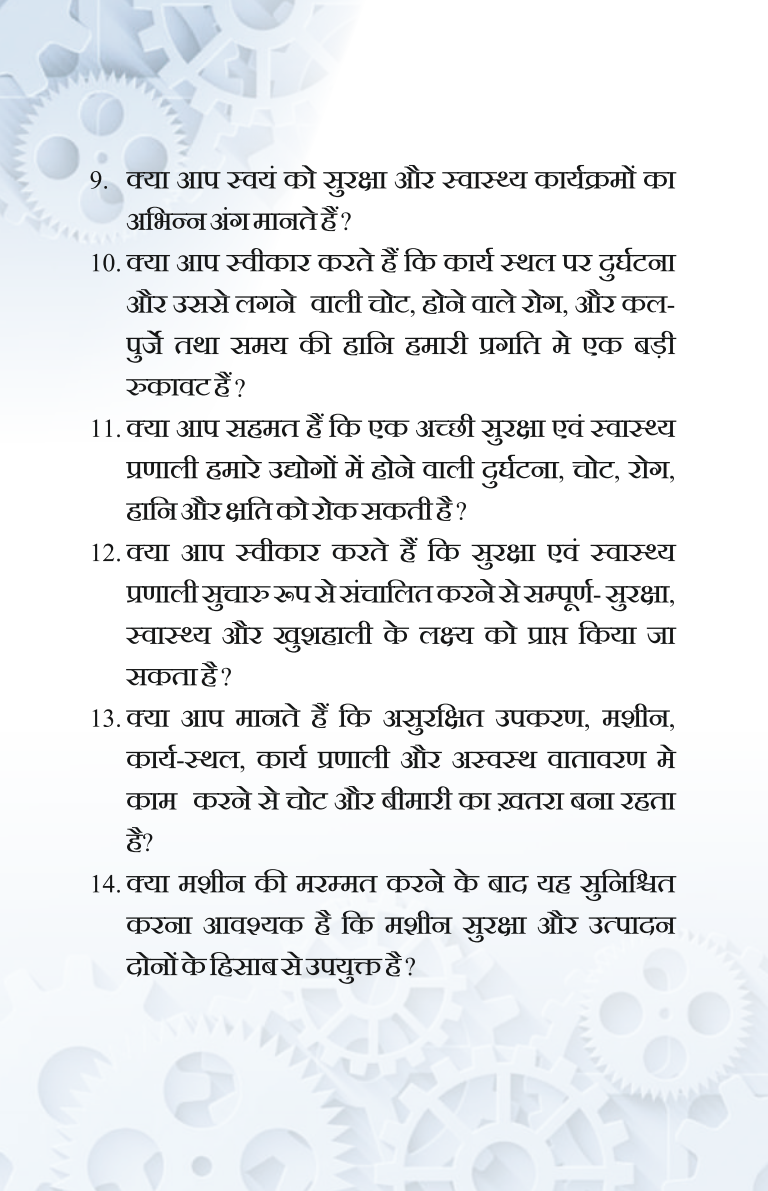
अतः आप से अनुरोध है कि आप सुरक्षा एवं स्वास्थ्य से संबंधित हर क्रिया कलाप में ज्यादा से ज्यादा हिस्सा लें और दूसरों को भी हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करें। याद रहे, सुरक्षा एवं स्वास्थ्य को बढ़ावा देना हम सभी का उत्तर दायित्व है।



## स्व अवलोकन प्रश्नावली

प्रिय कामगार बंधु, कार्य-स्थल पर सम्पूर्ण सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली के 7 अनमोल नियमों विषय में आपने पढ़ा। हमें आशा है कि आपको कार्य स्थल पर बेहतर सुरक्षा एवं स्वास्थ्य नियमों के अनुपालन के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हो गई होगी। स्व अवलोकन प्रश्नावली में 21 प्रश्न पूछे जा रहे हैं जिनके सही उत्तर आपको इस पुस्तिका को पढ़ने के बाद भली भांति मालूम हो गए होंगे। फिर भी कहीं कोई शक, उलझन या भ्रांति हो तो अपने साथी कामगारों, सुपरवाइजरों, सेफ्टी ऑफिसरों, प्रबंधकों से इस पर जरूर चर्चा करें।

- 
1. क्या आप कार्यस्थल पर ज़रूरी पीपीई (PPE) को पहनते हैं तथा सुरक्षित कार्यप्रणाली और नियमों का पूर्ण रूप से अनुपालन करते हैं?
  2. क्या आप अपने और अपने साथियों की बेहतर सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के लिए कार्यस्थल पर अनुकरणीय व्यवहार करते हैं?
  3. क्या आप एक अकुशल कामगार को सही कार्यप्रणाली का अनुसरण करने के लिए उचित सलाह एवं प्रेरणा दायी नेतृत्व प्रदान करते हैं?
  4. क्या आपको कार्य-स्थल पर पाए जाने वाले विभिन्न खतरों की जानकारी और पहचान है?
  5. क्या आपको मालूम है कि खतरे की स्थिति में किस जिम्मेदार व्यक्ति को सूचित किया जाना है?
  6. क्या आपको इन खतरों के दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने के तरीकों की सही जानकारी है?
  7. क्या आपको लक्ष्य -शून्य दुर्घटना, चोट, रोग, हानि और क्षति तथा सम्पूर्ण- सुरक्षा, स्वास्थ्य एवं खुशहाली के लक्ष्यों की जानकारी है?
  8. क्या आपको अपने कारखाने उद्योग में चलाये जा रहे विभिन्न सुरक्षा और स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विषय में जानकारी है?

- 
9. क्या आप स्वयं को सुरक्षा और स्वास्थ्य कार्यक्रमों का अभिन्न अंग मानते हैं?
  10. क्या आप स्वीकार करते हैं कि कार्य स्थल पर दुर्घटना और उससे लगने वाली चोट, होने वाले रोग, और कल-पुर्जे तथा समय की हानि हमारी प्रगति में एक बड़ी रुकावट हैं?
  11. क्या आप सहमत हैं कि एक अच्छी सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली हमारे उद्योगों में होने वाली दुर्घटना, चोट, रोग, हानि और क्षति को रोक सकती है?
  12. क्या आप स्वीकार करते हैं कि सुरक्षा एवं स्वास्थ्य प्रणाली सुचारु रूप से संचालित करने से सम्पूर्ण- सुरक्षा, स्वास्थ्य और खुशहाली के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है?
  13. क्या आप मानते हैं कि असुरक्षित उपकरण, मशीन, कार्य-स्थल, कार्य प्रणाली और अस्वस्थ वातावरण में काम करने से चोट और बीमारी का खतरा बना रहता है?
  14. क्या मशीन की मरम्मत करने के बाद यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि मशीन सुरक्षा और उत्पादन दोनों के हिसाब से उपयुक्त है?

15. क्या आप स्वीकार करते हैं कि यदि मशीनों पर ठीक प्रकार गार्डिंग नहीं की गई है या सुरक्षित कार्य प्रणाली नहीं बनाई गई है अथवा कामगारों को इसके बारे में ठीक प्रकार से नहीं बताया गया है तो दुर्घटना होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है?
16. क्या आप मानते हैं कि अप्रशिक्षित और अकुशल कामगार को काम करते समय दुर्घटना ग्रस्त हो जाने का खतरा ज्यादा होता है?
17. क्या आप सहमत हैं कि निरंतर कौशल विकास कर कामगार की कार्यक्षमता को बढ़ाया जा सकता है?
18. क्या आप स्वीकार करते हैं कि प्रशिक्षित और कुशल कामगार हमारे उद्योगों के उत्पादन प्रक्रिया का एक बहुमूल्य अंग है?
19. क्या आप स्वीकार करते हैं कि सुरक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में बेहतरी के लिए सहभागिता एक महत्वपूर्ण कार्यविधि है?
20. क्या आप जानते हैं कि कार्य स्थल पर मौजूद किसी भी खतरे की सूचना देना, उस पर उचित कार्यवाही करना हम सभी की सामूहिक ज़िम्मेदारी है?
21. क्या आप स्वीकार करते हैं कि व्यावसायिक सुरक्षा एवं स्वास्थ्य को बढ़ावा देना हम सभी का नैतिक दायित्व है?





**This booklet is developed for workers for free distribution. The aim of this booklet is to enhance occupational safety, health and well-being of our workforce. It can be reproduced (hard or soft copy) with the prior permission from the Publisher - OSH Academy, Noida.**

**Email: [drasingh2004@yahoo.co.in](mailto:drasingh2004@yahoo.co.in)**