

# मेरो कार्यस्थलमा कार्य सम्पर्क चेकलिस्ट (एक्सपोजर) को चेकलिस्ट (जाँचसूची)

## तपाईंको डाक्टरसँग छलफल गर्नुपर्ने बुँदाहरूको सूची

तपाईंले आफ्नो डाक्टरसँग कामका बारेमा छलफल गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ यदि तपाईंले काममा खतरनाक धुलो, धुवाँ, ग्यास, वा वाष्पमा सास फेर्नु पर्ने हुन्छ भने, चाहे त्यो हालको काम होस् वा तपाईंले विगतमा गर्नुभएको काम होस्। यदि तपाईंले कुनै लक्षणहरू अनुभव गरिरहनु भएको छैन भने पनि तपाईंको डाक्टरले यी जोखिमहरूको बारेमा सचेत हुनुपर्दछ किनकि रोगको विकास हुन लामो समय लाग्न सक्छ।

यो जाँचसूची तपाईंको डाक्टरसँग यो महत्त्वपूर्ण जानकारी साझा गर्न तपाईंको अपोइन्टमेन्टको लागि तयारी गर्न मद्दत गर्ने मार्गनिर्देशन हो।



### तपाईं कहाँ काम गर्नुहुन्छ

तपाईंको डाक्टर तपाईंको विशेष भूमिका, काम कर्तव्य वा उद्योगसँग परिचित नहुन सक्छ त्यसैले तपाईंको कार्यहरू र सम्भावित जोखिमहरू वर्णन गर्दा सकेसम्म तोकेर भन्नु उत्तम हुन्छ।

- |                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | तपाईं कस्तो प्रकारको काम गर्नुहुन्छ  | एक सामान्य दिन कस्तो हुन्छ भनेर वर्णन गर्नुहोस् र सकेसम्म तोकेर भन्नुहोस्। यदि पहिलेका कामहरूको बारेमा कुरा गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले त्यहाँ काम गर्नुभएको अनुमानित समयसीमाहरू पनि समावेश गर्नुहोस्। |
| <input type="checkbox"/> | तपाईंले खतरनाक तत्वहरूसँग गरेको कामको प्रकार वा तपाईंको फोक्सो सम्पर्कमा आएको विभिन्न तरिकाहरू | यसमा कुनै पनि खतरनाक एजेन्टहरूलाई तताउने, जलाउने, कुचल्ने, पिस्ने, पालिश गर्ने, घोट्ने, काट्ने, स्प्रे गर्ने र ब्लास्टिग लगायतका तरिकाहरू समावेश छन्।   |
| <input type="checkbox"/> | तपाईं कति पटक र कति लामो समयसम्म खतरनाक एजेन्टहरूको सम्पर्कमा आउनुभयो                          | सधैंझैको कार्य सिफ्ट वा कार्य हप्ताको समयमा, सिफ्ट समयसहित, र तपाईंको कार्य अवधिमा।   |
| <input type="checkbox"/> | तपाईंले चलाएका वा नजिकै काम गरेका खतरनाक तत्वहरू   | यदि यी तपाईंका लागि उपलब्ध छन् भने कुनै पनि सुरक्षा डेटापत्र (Safety Data Sheet - SDS) र/वा सुरक्षित कार्य विधि विवरण (Safe Work Method Statement - SWMS) लिएर जान उपयोगी हुन सक्छ।                     |

तपाईंले गर्ने वा गरेको कामको प्रकारमा निर्भर गर्दै, खतरनाक एजेन्टहरूमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> एस्बेस्टस  | <input type="checkbox"/> रसायन, पेन्ट वा घोलकबाट निस्कने ग्याँस र वाष्पहरू          |
| <input type="checkbox"/> सिलिका धुलो (जस्तै, चट्टान, क्वार्ट्ज वा ढुङ्गा) | <input type="checkbox"/> जैविक धुलो (जस्तै, हेम्प, कपास, अन्न, पीठो, वा काठको धुलो) |
| <input type="checkbox"/> कोइलाको धुलो                                     | <input type="checkbox"/> ढुसी, ब्याक्टेरिया, भाइरस वा अन्य सूक्ष्मजीवहरू            |
| <input type="checkbox"/> कडा धातु वा प्लास्टिकको धुलो                     | <input type="checkbox"/> जनावर डान्डर   |
| <input type="checkbox"/> डिजेल इन्जिन निकास                               | <input type="checkbox"/> अन्य (हरू)   |
| <input type="checkbox"/> वेल्डिग वा सोल्डरबाट निस्कने धुवाँ               |   |



तपाईं सम्पर्कमा आएका सबै खतरनाक एजेन्टहरू सम्झन वा सजग हुन गाह्रो हुन सक्छ। यो कामको सिलसिलामा सासबाट तान्न सकिने खतरनाक एजेन्टहरूको विस्तृत वा विशिष्ट सूची होइन तर यसले तपाईंलाई सम्झन मद्दत गर्न सक्छ, र तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई अरुको बारेमा सोध्न सक्छ।

- तपाईंको कार्यस्थलमा तपाईंको जोखिम कम गर्न प्रयोग गरिने नियन्त्रण उपायका प्रकारहरू

यसमा भेन्टिलेसन, निकास, भिजाएर काट्ने अभ्यासहरू, व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (Personal Protective Equipment - PPE) (जस्तै तपाईंलाई प्रदान गरिएको मास्कको प्रकार र मास्कहरू परीक्षण गरिएको छ कि छैन), सिफ्ट समय, काम छोड्नुअघि लुगा परिवर्तन गर्ने वा नुहाउने, वा तपाईंको विशेष भूमिका(हरू) सँग सम्बन्धित अन्य उपायहरू समावेश हुन सक्छन्।



## स्वास्थ्य इतिहास

- स्वास्थ्य अनुगमनमा संलग्नता - यदि हो भने, तपाईंको डाक्टरको अपोइन्टमेन्टमा तपाईंसँगै कुनै पनि परिणामहरू ल्याउनु उपयोगी हुन्छ।

स्वास्थ्य अनुगमनमा तपाईंको स्वास्थ्यमा कुनै पनि सम्भावित परिवर्तनहरूको अनुगमन गर्न प्रमाणित डाक्टरद्वारा गरिएका नियमित जाँचहरू समावेश हुन्छन्। सिलिका डस्ट जस्ता केही **खतरनाक तत्वहरूले** तपाईंको रोजगारदातालाई तपाईंको स्वास्थ्य अनुगमन व्यवस्थित गर्न र त्यसको लागि भुक्तानी गर्न आवश्यक पर्छ।

- तपाईंले अनुभव गरिरहनु भएका निम्नलगायतका कुनै पनि लक्षणहरू:

- जब तपाईंका लक्षणहरू सुरु भए
- यदि तपाईंको लक्षणहरू कामबाट टाढा हुँदा राम्रो हुन्छ भने, जस्तै तपाईं बिदामा हुँदा
- यदि तपाईंको कुनै पनि कार्यका साथीहरूले लक्षणहरू अनुभव गर्छन् वा पेशागत फोक्सोको रोगको निदान गरिएको छ भने।



## जीवनशैली कारकहरू

- कुनै पनि सोखहरू जहाँ तपाईं खतरनाक एजेन्टहरूको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ

केही सोखहरू वा घरका परियोजनाहरूले पनि तपाईंलाई जोखिमपूर्ण एजेन्टहरू जस्तै "स्वयं गर्नुहोस्" जस्ता घरका परियोजनाहरू वा चरा पाल्नेजस्ता कामहरूले पनि जोखिमपूर्ण एजेन्टहरूमा सम्पर्क गराउन सक्छ।

- चाहे तपाईं धूम्रपान र/वा भेप गर्नुहुन्छ वा पहिले धूम्रपान वा भेप गर्नुभएको छ

तपाईंको धूम्रपान वा भेपको स्थिति सीधै तपाईंको कार्यस्थलसँग सम्बन्धित नभए पनि, तपाईंको डाक्टरले तपाईंको धूम्रपान वा भेपको प्रयोगको बारेमा सोध्ने सम्भावना हुन्छ। यसमा कुनै पनि हालको प्रयोगको आवृत्ति, र तपाईंको प्रयोगको इतिहास, यदि कुनै छ भने समावेश हुन सक्छ।

काममा तपाईंको सम्पर्कलाई पूर्ण रूपमा बुझ्नको लागि, तपाईंको डाक्टरले तपाईंको रोजगारीका सबै अघिल्ला स्थानहरूको बारेमा त्यसै किसिमका जानकारी लिन चाहनेछन्।

तपाईंको हालको र पहिलेको कामको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्दा अघिपछिको अपोइन्टमेन्ट भन्दा लामो समय लाग्न सक्छ। यदि सम्भव छ भने, तपाईंको डाक्टरसँग लामो अपोइन्टमेन्टको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। पार्टनर, परिवारका सदस्य वा साथीलाई ल्याउन सिफारिस गरिन्छ, किनकि तिनीहरूले तपाईंलाई जानकारी याद गर्न र अपोइन्टमेन्टको समयमा तपाईंलाई सहयोग गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।



## थप पत्ता लगाउनुहोस्

काममा तपाईंको फोक्सो कसरी सुरक्षित गर्ने भन्नेबारे थप जानकारीको लागि, हाम्रो वेबसाइट हेर्नुहोस्:  
[lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/](http://lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/)

Lungfoundation.com.au | [enquiries@lungfoundation.com.au](mailto:enquiries@lungfoundation.com.au) | निःशुल्क फोन 1800 654 301