

निर्मित



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



द नेडरसोल स्कुल अफ नर्सिङ्ग
फ्याकल्टी अफ मेडिसिन
द चाइनिज यूनिभर्सिटी अफ हंगकंग

न्यूमोक्रोनियोसिस

(विभिन्न किसिमका धुलोहरु भएको ठाउँमा लामो
समयसम्म काम गर्दा फोक्सोमा लाग्ने रोगहरुको समूह)

प्रायोजक



肺塵埃沉着病補償基金委員會
PNEUMOCONIOSIS COMPENSATION FUND BOARD

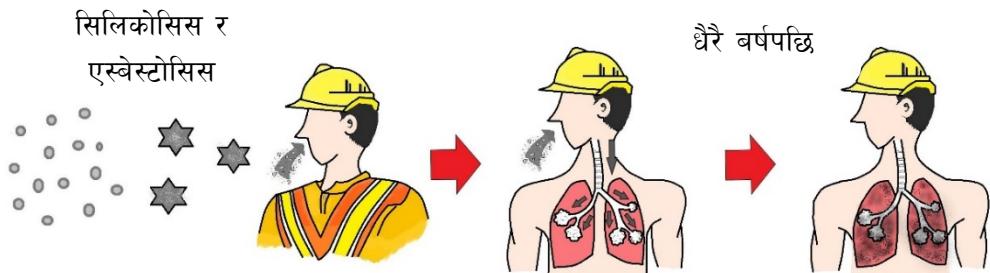
बिषय सूची

1. न्यूमोकोनियोसिस के हो ?	P.3
2. न्यूमोकोनियोसिसको प्रकारहरु	
सिलिकोसिस.....	P.4
एस्बेटोसिस.....	P.5
3. न्यूमोकोनियोसिसको लक्षणहरु, निदान र उपचारहरु.....	P.6
4. न्यूमोकोनियोसिसको रोकथामका उपायहरु.....	P.7
5. रेस्पिरेटर लगाउने तरिकाहरु.....	P.10
6. मेडिकल सर्वेलेन्स तथा क्षतिपूर्ति र नियमहरु.....	P.11

न्यूमोकोनियोसिस के हो ?

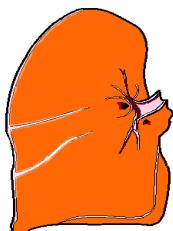
न्यूमोकोनियोसिस विभिन्न किसिमका धुलोहरु भएको ठाउँमा लामो समयसम्म सास फेर्दा ती धुलोहरुमा भएका जैबिक, अजैविक वा रासायनिक वाफहरुका कारण फोक्सोमा लाग्ने रोगहरुको समूह हो ।

हंगकंगमा धैरै पाइने न्यूमोकोनियोसिसम्बन्धी रोगहरुमा सिलिकोसिस र एस्वेस्टोसिस पर्दछन् ।

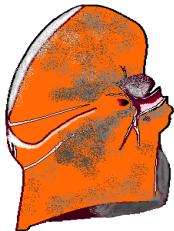


फोक्सोको चित्र

सामान्य फोक्सो



न्यूमोकोनियोसिस लागेको फोक्सो



सुरुको अवस्था



अन्तिमको अवस्था

सिलिकोसिस

सिलिकोसिस

- ❖ लामो समयसम्म फ्रि सिलिकाको धुलो रहेको ठाउँमा सास फेर्दा धुलो फोक्सोमा भरिएर फोक्सो कडा हुने रोग हो ।
- ❖ यो रोग लाग्ने समय १५ वर्ष देखि २० वर्ष हुनसक्छ ।
- ❖ यो रोगको उपचार छैन ।

के म जाखिममा छु ?

- ❖ कर्टज, बालुवाको वा दुङ्गाको धुलो र ग्रेनाइट जस्ता चट्टानहरूमा ९९%, ८०%, र ६५% सिलिका हुने गर्दछ ।
- ❖ तल दिइएका पेशा वा काममा कार्यरत कामदारहरूले सास फेर्दा फ्रि सिलिकाको धुलो लिन सक्छन् ।

पेशाहरु

दुङ्गाखानी खन्ने



निर्माण क्षेत्र

ढलान गर्ने



स्मारक बनाउने

सिसा कारखाना

प्रक्रियाहरु

डिलिड

लामो साँधरो खाडल खन्ने

धातु पिस्न

काट्ने



मिसावट गर्ने

ऐस्बेस्टससम्बन्धी रोगहरु

ऐस्बेस्टोसिस

- ❖ ऐस्बेस्टोस भएको धुलोमा सास फेर्दा ऐस्बेस्टोसका कोणहरु फोक्सोमा पुगेर फोक्सोको भित्रि भाग छियाछिया भएको अवस्था
- ❖ यसको लक्षण देखिनको लागि १० देखि ४० वर्ष सम्म लाग्न सक्छ ।
- ❖ यो रोगको उपचार छैन ।

मेसोथेलियोमा के हो ?

- ❖ औषतमा कमैलाई हुने एक किसिमको ऐस्बेस्टोसका कारण फोक्सो मुटु छोप्ने बाहिरी पत्रमा हुने क्यान्सर हो ।
- ❖ यस रोगको लक्षणहरु देखिनको लागि ३० देखि ४० वर्ष सम्म लाग्न सक्छ ।
- ❖ यो रोगको उपचार छैन ।

के म जोखिममा छु ?

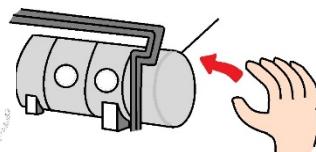
- ❖ सन् १९७० अगाडी ऐस्बेस्टस व्यापक रूपले प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो । ईन्जिनियरिङ्को काम गर्दा ऐस्बेस्टस भएका बस्तुहरु कुहिने र नास हुने हुनाले ऐस्बेस्टसका रेसाहरु निस्कन सक्छ ।
- ❖ निम्न प्रक्रियामा काम गर्ने कामदारहरूले ऐस्बेस्टसको रेसाहरु सास फेर्दा निल्न सक्छन् ।

ऐस्बेस्टसबाट बनेका सामानहरु टुकाउदा



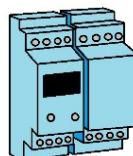
ऐस्बेस्टस भएका सामानहरु

ऐस्बेस्टोस भएको उमाल्ने भाडा



भाडालाई बोइलरसँग जोड्नाले

ऐस्बेस्टोस भएका इन्स्युलेसनका उपकरणको



न्यूमोकोनियोसिसको लक्षणहरु, निदान र उपचार

न्यूमोकोनियोसिसको लक्षणहरु

- ❖ खोकी लाग्ने
- ❖ छाती कडा हुने
- ❖ लामो लामो सास लिन नसक्ने
- ❖ थकाइ लाग्ने



प्रारम्भिक चरणमा लक्षणहरु सजिलैसँग देख्न सकिदैन ।

न्यूमोकोनियोसिस कसरी पत्ता लगाउने ?

- ❖ कामदारको पेशागत र स्वास्थ्य सम्बन्धी इतिहासको विवरण लिने
- ❖ शारीरिक जाचँ गर्ने
- ❖ छातीको एक्स-रे गर्ने
- ❖ फोक्सोको कामको जाचँ गर्ने

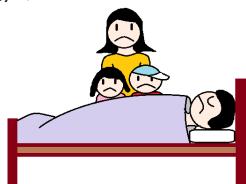
न्यूमोकोनियोसिसको उपचार कसरी गर्ने ?

- ❖ यसको कुनै पनि प्रमाणित उपचारात्मक उपाय छैन

न्यूमोकोनियोसिसले मलाइ कसरी असर गर्दछ ?



फोक्सोको क्यान्सर र क्षयरोगको खतरा बढाउछ ।



न्यूमोकोनियोसिसको लक्षणहरु, निदान र उपचार

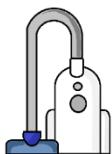
काम सम्बन्धी धुलोसँगको जोखिम सिमित गर्नुहोस् ।

विकल्पको रूपमा कम
खतरनाक हुने सामाग्रीहरु
प्रयोग गर्नुहोस् ।


सिलिका वा
ऐस्टेट्स



जेनरल डाइलुसन
भेन्टिलेसन र लोकल
एक्स्ट भेन्टिलेसनको प्रयोग

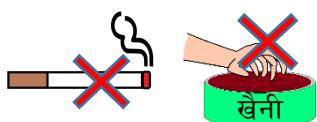


धुलो जम्मा हुन नदिने



धुलो मार्न पानी छर्किने गर्ने

व्यक्तिगत सुरक्षाको निम्न उपायहरु लागु गर्नुहोस् ।



चुरोट वा खेनी नखाने



काम गर्ने स्थान छोड्नु
अधि नुहाउने



खाना खानु अधि वा पानी पिउनु
अधि हात र मुख धुने



धुलो लागेको कपडा
अलगै धुने



नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने



केही लक्षणहरु देखिएमा
रिपोर्ट गर्ने

डाक्टर र मालिकलाइ खबर गर्ने

न्यूमोकोनियोसिसको रोकथामका उपायहरु

श्वासप्रश्वास सम्बन्धी व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरु प्रयोग गर्नुहोस्

धुलोमा लगाउने माक्स वा रेस्पिरेटरहरु

- ❖ यो माक्स अक्सिजन कम भएको ठाउँ, आफ्नो ज्यान र स्वास्थ्यलाई जोखिम हुने ठाउँमा कुनै पनि हालतमा प्रयोग नगर्नुहोस् ।



अन्तिम बिकल्पको रूपमा रेस्पिरेटर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सास फैन मिल्ने हावा वा अक्सिजन सप्लाई गर्ने किसिमको रेस्पिरेटरहरु

- ❖ यो माक्सहरु अक्सिजनको अभाव हुने ठाउँमा वा अरु किसिमको शरिरले खप्न नसक्ने किसिमका रसायनिक पर्दाथहरु भएको ठाउँमा प्रयोग गरिन्छ ।



रेस्पिरेटरस्	विवरणहरु
एन - सिरिज: एन ९५/एन९९ /एन१००	कम्तिमा पनि ९५%, ९९% र ९९.९७% हावामा रहेका धुलोका कोणहरु छान्न सक्छ तर तेलको बाफलाई छान्न सक्दैन् ।
आर - सिरिज: आर९५/आर९९ /आर१००	कम्तिमा पनि ९५%, ९९% र ९९.९७% हावामा रहेका धुलोको कोणहरु छान्न सक्छ तर थेरै भए पनि यसले तेललाई छेक्न सक्छ ।
पी- सिरिज: पी९५/पी९९/पी१००	कम्तिमा पनि ९५%, ९९% र ९९.९७% हावामा रहेका थेरै मात्रामा जैविक वा तेलको बाफलाई रोक्न सक्छ ।

न्यूमोकोनियोसिसको रोकथामका उपायहरु

रेस्पिरेटरको प्रयोग

- ❖ काम गर्ने वातावरणमा खतराको प्रकार र प्रकृती निरिक्षण गर्नुहोस् ।
- ❖ प्रमाणित र मान्यता प्राप्त काम लाग्ने रेस्पिरेटर प्रयोग गर्नुहोस् ।
- ❖ फिट टेस्ट गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाइले लगाएको रेस्पिरेटर अनुहारको विपरित मिल्न सकोस् ।
- ❖ याद गर्नुहोस फेसपिसको भिता र अनुहारको बिचमा अवरोध हुन नदिनुहोस् ।

रेस्पिरेटरको प्रयोगका गलत तरिकाहरु

- 1) रेस्पिरेटरको माथिल्लो टुना कानको माथीको भागमा राखिएको छैन ।
- 2) रेस्पिरेटरले कान र मुख छोपेको छैन ।
- 3) रेस्पिरेटरले चिउँदो राम्रोसँग छोपेको छैन ।
- 4) रेस्पिरेटर कानमा भुण्डेको छ ।
- 5-6) रेस्पिरेटरले अनुहारको सबै भाग छोपेको छैन ।



रेस्पिरेटर लगाउने तरिकाहरू

1) नोजपिसलाई औलाको टुप्पामा समाटेर रेस्पिरेटरलाई तपाईंको हातमा राख्नुहोस् ।

2) विस्तारै रेस्पिरेटरलाई तपाईंको नाक, मुख र चिउँदो छोप्ने गरि लगाउनुहोस् ।

3) रेस्पिरेटरको माथिल्लो फित्तालाई टन्काउनुहोस् र कपालको पछाडी लगेर बाध्नुहोस् ।

4) रेस्पिरेटरको तल्लो फित्तालाई टन्काउनुहोस् र कानको तल बाध्नुहोस् ।

5) रेस्पिरेटरको माथिल्लो भागमा रहेको तारलाई नाकको माथी थिच्नुहोस् जस्ते गर्दा रेस्पिरेटर राम्रोसँग लगाइयोस् ।

6) सास लिदै प्याक्दै फिट टेस्ट गर्नुहोस् । याद गर्नुहोस् सास फाल्दा अनुहारको वरिपरि प्वाल हुन सक्छ ।



मेडिकल सर्वेलेन्स तथा क्षतिपूर्ति र नियमहरू

मेडिकल सर्वेलेन्स कार्यक्रम

- ❖ यो कार्यक्रम न्यूमोकोनियोसिस कम्पेन्सेसन फन्ड बोर्डबाट प्रारम्भ गरेको हो ।
- ❖ कामदारका लागि निःशुल्क स्वास्थ्य जाँचका सेवाहरु जस्तै सामान्य शारीरिक जाँच, छातीको एक्स-रे, पल्मोनरी फङ्गसन टेस्ट आदि उपलब्ध गराउँछ ।
- ❖ ३० वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेर भएका र निर्माण क्षेत्रमा एक वर्ष काम गरेको अनुभव भएका कामदारहरु यो सेवाका लागि योग्य हुनेछन् ।

न्यूमोकोनियोसिस र मेसोथेलिओमा क्षेत्रिपूर्ति योजना

- ❖ न्यूमोकोनियोसिस र मेसोथेलिओमा क्षेत्रिपूर्ति योजनाका अनुसार काम सम्बन्धी रोगहरु जस्तै सिलिकोसिस, एस्बेस्टोसिस, तथा मेसोथेलिओमा लागेका बिरामी कामदारले न्यूमोकोनियोसिस कम्पेन्सेसन फन्ड बोर्डबाट क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्ने छन् ।

फारम सम्बन्धी थप जानकारीको लागि कृपया न्यूमोकोनियोसिस कम्पेन्सेसन फन्ड बोर्डको फोन न. २५४९००३२ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

जानकारीको स्रोतहरु



दक्षिण एसियाली कामदारहरुमा न्यूमोकोनियोसिस
रोकथाम परियोजना

<https://www.cuhk.edu.hk/pneumo>



न्यूमोकोनियोसिस क्षतिपूर्ति कोष बोर्ड

<https://www.pcfb.org.hk/?lang=en>



श्रम विभाग

<http://www.labour.gov.hk/eng/news/content.htm>



निर्माण उच्चोग परिषद्

<http://www.cic.hk/eng>



पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद्

<http://www.oshc.org.hk/eng/main/index.html>

9/2017

यो परियोजनालाई न्यूमोकोनियोसिस क्षतिपूर्ति कोष
बोर्ड (पीसिएफबी) ले प्रायोजन गरेको हो।



Copyright© 2017. The Nethersole School of Nursing,
The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.