



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院  
Faculty of Medicine  
The Chinese University of Hong Kong



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

# न्यूमोकोनियोसिस

(बिभिन्न किसिमका धुलोहरु भएको ठाउँमा लामो समयसम्म काम गर्दा फोक्सोमा लाग्ने रोगहरुको समुह)



**Pneumoconiosis Prevention**  
among South Asian Construction Workers

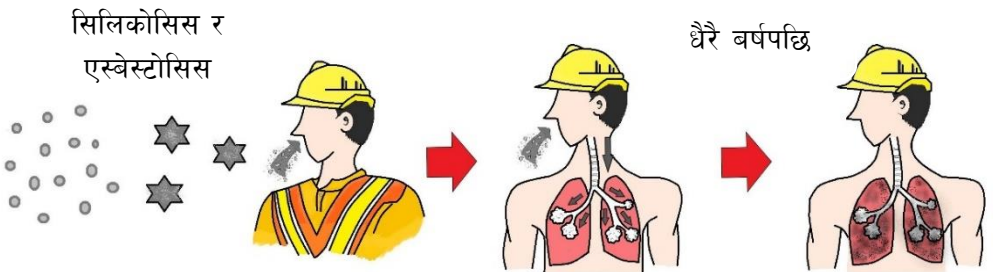
# बिषयसुची

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

# न्यूमोकोन्योसिस के हो ?

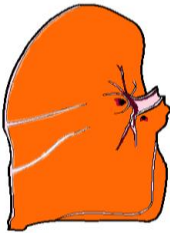
न्यूमोकोनियोसिस विभिन्न किसिमका धुलोहरु भएको ठाउँमा लामो समयसम्म सास फेर्दा ती धुलोहरुमा भएका जैविक, अजैविक वा रासायनिक वाफहरुका कारण फोक्सोमा लाग्ने रोगहरुको समुह हो ।

हंगकंगमा धेरै पाइने न्यूमोकोनियोसिस सम्बन्धी रोगहरुमा सिलिकोसिस र एस्बेस्टोसिस पर्दछन् ।

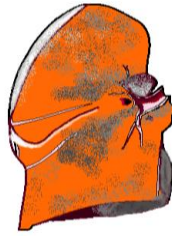


## फोक्सोको चित्र

सामान्य फोक्सो



न्यूमोकोनियोसिस लागेको फोक्सो



सुरुको अवस्था



अन्तिमको अवस्था

# सिलिकोसिस

## सिलिकोसिस

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

## के म जाखिममा छु ?

- ❖ कार्टज, बालुवाको वा ढुङ्गाको ध'लो र ग्रेनाइट जस्ता चट्टानहरुमा ९९%, ८०%, र ६५% सिलिका हुने गर्छ ।
- ❖ तल दिइएका पेशा वा काममा कार्यरत कामदारहरुले सास फेँदा फ्रि सिलिकाको धुलो लिन सक्छन् ।

### पेशाहरु

ढुङ्गाखानी खन्ने

निर्माण क्षेत्र

ढलान गर्ने

स्मारक बनाउने

सिसा कारखाना



### प्रक्रियाहरु

ड्रिलिंग

लामो साँघुरो  
खाडल खन्ने

धातु पिस्न

काट्ने

मिसावट गर्ने



# ऐस्बेस्टस सम्बन्धी रोगहरु

## ऐस्बेस्टोसिस

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

## मेसोथेलियोमा के हो ?

- ❖ ओसतमा कमैलाई हुने एक किसिमको ऐस्बेस्टोसका कारण फोक्सो मुटु छोप्ने बाहिरी पत्रमा हुने क्यान्सर हो ।
- ❖ यसको लक्षण देखिनको लागि ३० देखि ४० वर्ष सम्म लाग्न सक्छ ।
- ❖ यो रोगको उपचार छैन् ।

## के म जाखिममा छु ?

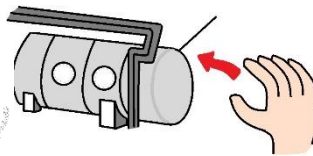
- ❖ सन् १९७० अगाडी ऐस्बेस्टस व्यापक रूपले प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो । ईन्जिनियरिङ्गको काम गर्दा ऐस्बेस्टस भएका वस्तुहरु कुहिने र ध्वस्त हुने हुनाले ऐस्बेस्टसका रेसाहरु निस्कन सक्छ ।
- ❖ निम्न प्रक्रियामा काम गर्ने कामदारहरुले ऐस्बेस्टसको रेशाहरु सास लिदा निल्न सक्छन् ।

ऐस्बेस्टसबाट बनेका सामानहरु टुकाउदा



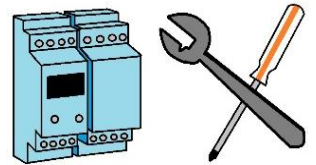
ऐस्बेस्टस भएका सामानहरु

ऐस्बेस्टस भएको उमाल्ने भाडा



भाडालाई बोइलरसँग जोड्नाले

ऐस्बेस्टोस भएका इन्सुलेसनका उपकरणको



# न्यूमोकोन्योसिसको लक्षणहरु, निदान र उपचार

## न्यूमोकोनियोसिसको लक्षणहरु

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



प्रारम्भिक चरणमा लक्षणहरु सजिलैसँग देख्न सकिदैन ।

## न्यूमोकोन्योसिस कसरी पत्ता लगाउने ?

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

## न्यूमोकोन्योसिसको उपचार कसरी गर्ने ?

- ❖ यसको कुनै पनि प्रमाणित उपचारात्मक उपाय छैन

## न्यूमोकोन्योसिसले मलाइ कसरी असर गर्छ ?



फोक्सोको क्यान्सर र क्षयरोगको खतरा बढाउछ ।



# न्यूमोकोन्योसिसको लक्षणहरु, निदान र उपचार

काम सम्बन्धि धुलोसँगको जोखिम सिमित गर्नुहोस् ।

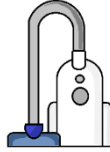
विकल्पको रूपमा कम खतरनाक हुने सामग्रीहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।



अलग (ठाउँ र समय)



जेनेरल डाइलुसन  
भेन्टिलेसन र लोकल  
एक्जस्ट भेन्टिलेसनको प्रयोग

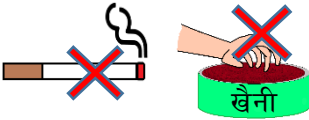


धूलो जम्मा हुन नदिने

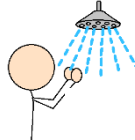


धूलो मार्न पानी छर्किने गर्ने

व्यक्तिगत सुरक्षाको निम्ति उपायहरु लागू गर्नुहोस् ।



चुरोट वा खैनी नखाने



काम गर्ने स्थान छोड्नु  
अघि नुहाउने



खाना खानु अघि वा पानी पिउनु  
अघि हात र मुख धुने

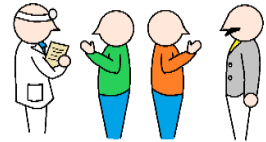


धूलो लागेको कपडा  
अलग्गै धुने



नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्ने

डाक्टर र मालिकलाई खबर गर्ने



केही लक्षणहरु देखिएमा  
रिपोर्ट गर्ने

# न्यूमोकोन्योसिसको रोकथामका उपायहरु

शवासप्रशवास सम्बन्धि व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरु प्रयोग गर्नुहोस्

## धुलोमा लगाउने माक्स वा रेस्परेटरहरु

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



अन्तिम बिकल्पको रूपमा रेस्परेटर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

## सास फेन मिल्ने हावा वा अक्सिजन सप्लाई गर्ने किसिमको रेस्परेटरहरु

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



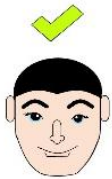
रेस्परेटरस्	विबरणहरु
एन - सिरिज: एन ९५/एन९९/एन१००	कम्तिमा पनि ९५%, ९९% र ९९.९७% हावामा रहेका धुलोका कोणहरु छान्न सक्छ तर तेलको बाफलाई छान्न सक्दैन ।
आर - सिरिज: आर९५/आर९९/आर१००	कम्तिमा पनि ९५%, ९९% र ९९.९७% हावामा रहेका धुलाको कोणहरु छान्न सक्छ तर थेरै भए पनि यसले तेललाई छेक्न सक्छ ।
पी- सिरिज: पी९५/पी९९/पी१००	कम्तिमा पनि ९५%, ९९% र ९९.९७% हावामा रहेका धेरै मात्रामा जैविक वा तेलको बाफलाई रोकन सक्छ ।



# न्यूमोकोन्योसिसको रोकथामका उपायहरु

## रेस्पिरेटरको प्रयोग

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



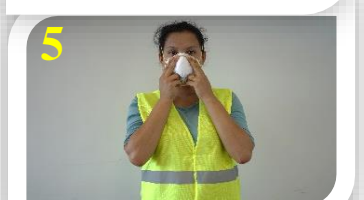
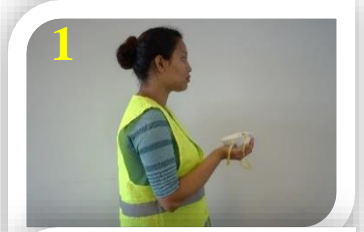
## रेस्पिरेटरको प्रयोगका गलत तरिकाहरु

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



# रेस्परेटर लगाउने तरिकाहरु

- 1) नोजपिसलाइ औलाको टुप्पामा समाटेर रेस्परेटरलाई तपाइको हातमा राख्नुहोस् ।
- 2) बिस्तारै रेस्परेटरलाई तपाइको नाक, मुख र चिउँडो छोप्ने गरि लगाउनुहोस् ।
- 3) रेस्परेटरको माथिल्लो फित्तालाई टन्काउनुहोस् र कपालको पछाडी लगेर बाध्नुहोस् ।
- 4) रेस्परेटरको तल्लो फित्तालाई टन्काउनुहोस् र कानको तल बाध्नुहोस् ।
- 5) रेस्परेटरको माथिल्लो भागमा रहेको तारलाई नाकको माथी थिच्नुहोस् जस्ले गर्दा रेस्परेटर राम्रोसँग लगाइयोस् ।
- 6) सास लिदै फ्रकदै फिट टेस्ट गर्नुहोस् । याद गर्नुहोस् सास फाल्दा अनुहारको वरिपरी प्वाल हुन सक्छ ।



# मेडिकल सर्वेलेन्स तथा क्षतिपुर्ती र नियमहरु

## मेडिकल सर्वेलेन्स कार्यक्रम

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

## न्यूमोकोनियोसिस र मेसोथेलिओमा क्षतिपुर्ती योजना

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

फारम सम्बन्धि थप जानकारीको लागि कृपया न्यूमोकोनियोसिस कम्पेन्सेसन फन्ड बोर्डको फोन न. २५४१००३२ मा सर्म्पर्क 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 उद्योग परिषद

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



पेशागत सुरक्षा र स्वास्थ्य परिषद

<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.