(별지 제5호서식)
(संलग्नक ५)

(앞쪽)
(मोर्चा)

□ 배치전
□ पहिले तोकिएको
□ 특수
□ विषेष
□ 수시
□ नियमित
□ 임시
□ अस्थायी

건 강 진 단 개 인 표
व्यक्तिगत स्वास्थ्य जाँच चार्ट

유해인자 :

खतरनाक तत्वहरू:

주민등록번호 निवास दर्ता नम्बर.		이름 नाम		나이 उमेर	만___세 __ बर्ष	성별 लिंग		사원번호 कर्मचारी नम्ब	
근로자 주소 कामदारको ठेगाना								전화번호 टेलिफोन	
사업체명 व्यवसायको नाम				업종 उद्धोग					
현작업부서 बर्तमान विभाग			현작업내용 बर्तमान काम सुची				지방사무소 स्थानीय श्रम कार्यालय		
입사년월일 जागिर शुरु मिति		현직전입일 बर्तमान पदमा सरुवा भएको मिति		폭로 기간 अनावरण अवधि			1일 폭로시간 दैनिक अनावरण समय		

과거 직력 विगतको अनुभव	작업 공정명 काम प्रक्रियाको नाम	근무년수 काम गरेको वर्ष	기간 अबधि	문진 स्वावास्थ्य साक्षात्कार	과거병력 स्वास्थ्य इतिहास		진찰 जाँच	신경계, 이비인후과, 안과, 피부과 진동장애 등 स्नायु प्रणाली,ओटोरिनोलारानगोलोजि, ओपथालमोलोजि, डर्म्याटोलोजी, कम्पनको कारणले भएका समस्याहरुआदि	
					가족력 परिवारको स्वास्थ्य इतिहास				
					업무기인성 흡연, 음주 कामको कारणले धुम्रपान वा मध्यपान				
취급 물질 काम गर्दा प्रयोग गर्ने पदार्थ									
현재증상 बर्तमान लक्षणहरु									

항목 बस्तु	신장 (Cm) उचाई (Cm)	체중 (Kg) तौल (Kg)	혈압(mmHg)* रक्तचाप(mmHg)		흉부방사선검사(촬영번호: 번) फ़ाँटो रेडियोग्राफी जाँच (फिल्म नम्बर) प्रमुख डाक्टरको लाईसेन्स नम्बर ( )	
			최고 उच्च	최저 न्यून		
참고치 सन्दर्भ मापक			139이하 १३९ भन्दा बढी	89이하 ८९ भन्दा कम		
( ) 년도 ( ) बर्ष						
( ) 년도 ( ) बर्ष						

치 과 소 견 दन्त सम्बन्धी राय		दाँतको डाक्टर 치과의사	인 हस्ताक्षर

건 강 진 단 항 목 स्वास्थ्य जाँच बस्तुहरु				
검사항목 जाँच बस्तु	검사결과 जाँच नतिजा	참고치 सन्दर्भ मापक	( ) 년도 ( ) बर्ष	( ) 년도 ( ) बर्ष

판정 निर्णय	검 진 소 견 जाँचको राय	사 후 관 리 조 치 फलो-अप व्यवस्थापन मापन	업무수행 적합여부 कामको लागि उपयुक्त	유해인자별 건강구분 खतरनाक तत्वहरुको स्वास्थ्य बर्ग	
				유해인자 खतरनाक तत्वहरु	건강구분 स्वास्थ्य बर्ग

건강진단일자 जाँचको मिति	. . .	건강진단기관 जाँच गरेको संस्था		건강진단의사 जाँचको प्रमुख डाक्टर	(서명 또는 인) (हस्ताक्षर)
근로자 कामदार (जाँच हुने व्यक्ती)		(서명 또는 인) (हस्ताक्षर)			

* 혈압은 근로자 건강상태를 파악하기 위한 참고자료로 해당 유해인자별 검사항목에 포함되지 않은 경우에는 판정하지 않음

*कामदारको स्वास्थ्य अवस्था पत्ता लगाउनको लागि रक्तचाप सन्दर्भको हो र जब यसलाई जाँचको बस्तुमा समावेश नगरिएको हुँदा यसको मूल्यांकन पनि गरिदैन ।

210mm×297mm

(전산용지(특급) 45g/㎡)

(Computer paper (special) 45g/㎡)

1. 건강관리구분·사후관리내용 및 업무적합성 평가(뒷쪽)

1. काम व्यवस्थापन शाखा, फलो-अप व्यवस्थापन सूची, र काम गर्न योग्यता मूल्याकन (पछाडिको)

건강 관리 구분 स्वास्थ्य व्यवस्थापन शाखा		사후 관리 내용 फलो-अप व्यवस्थापन सूची		업무수행적합여부(질병유소견자에 대하여 구분함) कामको लागि योग्यता (रोगहरु भएका भनि मूल्यानकन भएकाहरुको बर्गकरण गर्ने)	
A	건강한 근로자 또는 경미한 이상소견이 있는 근로자 स्वस्थ्य कामदार वा हल्का असामान्य क्रियाकलाप भएको कामदार ।	०	필요 없음 अनावश्यक	○	건강관리상 현재의 조건하에서 작업이 가능한 경우 जब बर्तमान अवस्थामा काम गर्न स्वास्थ्य अवस्था अनुसार सम्भव छ
C_1	직업성 질병으로 진전될 우려가 있어 추적검사 등 관찰이 필요한 근로자(요관찰자) यसले काम सम्बन्धी रोगहरु तर्फ लैजान सक्छ भन्ने चिन्ता भएकोले हेरचाह जस्तै ट्रायाकिड्ग जाँच आवश्यक भएको । (अनुगमन आवश्यक)	१ २	건강상담 स्वास्थ्य परामर्श 보호구착용 सुरक्षा गियरको प्रयोग	○	일정한 조건(환경개선, 개인보호구 착용, 건강진단의 주기를 앞당기는 경우 등)하에서 현재의 작업이 가능한 경우 जब निश्चित परिस्थितिहरुमा वर्तमान काम सम्भव छ (सुधारिएको वातावरण, व्यक्तिगत सुरक्षा गियरको प्रयोग, स्वास्थ्य जाँचको छोटो चक्र, आदि)
C_2	일반질병으로 진전될 우려가 있어 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자) यसले नियमित रोगहरु तर्फ लैजान सक्छ भन्ने ट्रायाकिड्ग अनुगमन आवश्यक भएका कामदारहरु । (अनुगमन आवश्यक)	३ ४	추적검사 ट्रायाकिड्ग जाँच 근무중치료 कामको अवधिमा उपचार		
C_N	질병으로 진전될 우려가 있어 야간작업시 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자) यसले रोगहरु निम्त्याउन सक्छ भन्ने कुराले ट्रायाकिड्ग अनुगमन आवश्यक भएका कामदारहरु (अनुगमन आवश्यक)	५ ६	근로시간 단축 कामको समय कम गर्ने 작업전환 काम परिवर्तन गर्ने	○	건강장해가 우려되어 한시적으로 현재의 작업을 할 수 없는 경우 (건강상 또는 근로조건상의 문제를 해결한 후 작업복귀 가능) जब स्वास्थ्यको कारणले बर्तमान काम गर्न सम्भव छैन (स्वास्थ्य सुधार भएपछि काममा फर्कन सक्छ वा कामको अवस्थाका मुद्दाहरु सुधार भएपछि)
D_1	직업성질병의 소견이 있는 근로자(직업병 유소견자) व्यवसायजन्य रोग लागेको देखिएका कामदारहरु (व्यवसायजन्य रोग निदान भएको)	७	근로금지 및 제한 काम बन्देज बा निषेध गर्ने	○	건강장해의 악화 혹은 영구적인 장해발생으로 현재의 작업을 해서는 안 되는 경우 जब विग्रदो स्वास्थ्य अवस्था वा स्थायी रोगका कारणले बर्तमान काम गर्न ठिक हुदैन ।
D_2	일반질병의 소견이 있는 근로자(일반질병 유소견자) नियमित रोगहरु भएको देखिएका कामदारहरु (व्यवसायजन्य रोग निदान भएको)	८	직업병확진의퇴안내(건강진단기관이 안내) काम सम्बन्धी रोगको अन्तिम सूचना बारेमा कामदारलाई जानकारी गराउन अनुरोध गर्ने (स्वास्थ्य जाँच संस्थाबाट उपलब्ध गराईने)		
D_N	질병의 소견을 보여 야간작업시 사후관리가 필요한 근로자(유소견자) रोगका लक्षणहरु देखिएका कामदारहरु जस्को कारणले रातिको पालोमा फलो-अप व्यवस्थापन गर्न आवश्यक (रोग निदान भएको)				
R	건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자(제2차 건강진단 대상자) पहिलो स्वास्थ्य जाँचका क्रममा स्वास्थ्य स्तर मूल्यांकन गर्न कठिन भएका कामदारहरु अथवा रोग भएका शंका गरिएका व्यक्तिहरु (दोस्रो स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्ने व्यक्तिहरु)	९	기타 अन्य		

※ 특수건강진단 과정에서 퇴직 등의 사유로 건강관리구분을 판정할 수 없는 경우에는 "U"로 분류함.

※ विशेष स्वास्थ्य जाँचका लागि कम्पनि छोड्नुपर्ने कारणले स्वास्थ्य व्यवस्थापन शाखाबाट मूल्यांकन गर्न सम्भव छैन, यसलाई 'U' मा वर्गिकरण गर्ने ।

2. 건강관리상 참고사항

२. स्वास्थ्य व्यवस्थापनका लागि सन्दर्भ

유해요인 खतरनाक कारकहरु		인체에 미치는 영향 शारीरिक प्रभाव	예방 रोकथाम
1. 화학적 인자 / रासायनिक कारकहरु	유기 화합물 अर्गानिक कम्पाउँड	- -눈, 피부, 호흡기 점막의 자극 증상 - आँखामा, छालामा चिलाउने लक्षण वा श्वासप्रश्वासमा खकार झिल्ली - -농도에 따라 다양한 정도의 마취되기전 증상이 나타난다. 즉, 어지러움증, 두통, 도취감(흥분), 피로, 졸음, 구역, 지남력 상실, 가슴통증에 이어 흡수농도가 증가 되면 점차적으로 의식을 잃을 수 있다. - एकाग्रतामा आधारित हुदै, बिभिन्न तहमा विभिन्न प्रि-एनेस्थेसिया लक्षणहरु हुन्छन । अर्को शब्दमा, निदाउरोपन, टाउको दुखाई, रिसाउने, थकान, चक्कर लाग्ने, वान्ता आउने, ध्यान केन्द्रित नहुने वा छाति दुख्ने र त्यस पछि चेतना गुमाने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन । - -만성 피로 시에는 감각 혹은 운동기능 이상, 기억력저하, 피로, 신경질, 불안 등의 신경계통의 장해를 유발하기도 한다. - लामो थकानको अबधिमा स्नायु प्रणालीमा असामान्य चेतन र असामान्य गति कार्य, स्मरण शक्तिको नाश, थकान, आत्तिने, रिसाउने आदि असामान्यता अवस्था पैदा गर्न सक्छ । -	-유기용제가 들어있는 통은 필요할 때 이외에는 반드시 마개 혹은 뚜껑으로 막아 놓는다. -प्रयोगमा नभएको बेलामा जैविक सल्वैंट्स राखिएका भाँडाहरु सधैं ढक्कन वा विर्कोले छोप्ने गर्नुहोस् । -작업장에서는 흡연이나 음식물의 섭취를 금하고 작업이 끝난 후에는 작업복으로 갈아입고 세면을 한다. - काम गर्ने स्थानमा धूम्रपान वा खाने कामलाई निषेध गर्नुपर्छ र काम पछि कपडा परिवर्तन गर्ने र धुने गर्नुहोस्। -인체에 유기용제 증기가 흡입되지 않도록 유의하며, 유기용제용 방독마스크, 보호장갑 및 작업복 등 개인보호구를 반드시 착용한다. - जैविक मिश्रणको ग्यासमा श्वास नफेर्नको लागि सावधानी लिनुहोस, र सधै जैविक ग्याँस मास्क, सुरक्षा पन्जा, काम गर्ने कपडा, व्यक्तिगत सुरक्षाका गियर लगाउनुहोस ।

금속류 / धातु	수은 Mercury	- 식욕부진, 두통, 전신권태, 경미한 몸 떨림, 불안, 호흡곤란, 화학성 폐렴, 입술부위의 창백, 메스꺼움, 설사, 정신장애 증세를 보이고 피부의 알레르기화, 기억상실, 우울증세를 나타낼 수 있다. 그리고 피부흡수를 통해 전신독성을 나타낼 수 있다. - भोक नलाग्ने, टाउको दुख्ने, पुरै थकान, हल्का शरिर काप्ने, रिसाउने, श्वास फेर्न गार्हो हुने, रासायनिक निमोनिया, ओठमा पहेलो धब्बा हुने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, मानसिक रोगका लक्षणहरु देखिने र साथै छालाको एलर्जी पनि हुने, स्मरण शक्ति हराउने र डिप्रेशनका लक्षणहरु देखिने हुन सक्छ । छालाको अवशोषणका कारणले पूर्ण-शरीर विषाक्त हुन सक्छ ।	-용기는 반드시 밀폐해 둔다. - सधैं भाँडा बन्द गर्नुहोस। -송기마스크 또는 방독마스크, 보호의, 불침투성 보호앞치마, 보호장갑, 보호장화를 착용하고 작업한다. - हावा आउने रेस्पिरेटर, ग्यास मास्क, सुरक्षात्मक कपडा, केहि छिर्न नसक्ने सुरक्षा एप्रोन, सुरक्षा पन्जा, र सुरक्षा जुत्ता लगाएर काम गर्नुहोस्।
	연. 4 알킬연 सीसा र टेट्रा-एलेकेल सीसा	- 연이 체내에 흡수되면 초기에는 피로를 느끼고, 잠이 잘 안오며 팔 다리의 통증, 식욕감퇴 등의 증세가 나타날 수 있으며 계속하여 체내에 흡수되는 납이 증가하면 갑자기 배가 아프거나 관절에 통증이 느껴질 수 있으며, 어지럽고 손발에 힘이 약해지는 증세가 올 수 있음. - जब शरिरले सीसालाई अबशोषण गर्दछ, शुरुमा थकान महशुस हुन्छ र पछि यसले निद्र निद्रामा कमी, खुट्टा र हातमा दुखाइ र भोक नलाग्ने पनि हुन सक्छ । जब अवशोषित हुने क्रम जारी रहन्छ, सीसा जम्मा भएर बस्छ र यसले पेटको दुखाई र जोर्नीको दुखाईलाई बढाउछ र साथै यसले चक्कर लाग्ने र हात खुट्टा शक्तिहीन गराउने पनि गर्दछ । - 4 알킬연은 무기연화합물보다 독성이 강하며, 호흡기로 흡수되어 주로 중추신경계통에 작용하고 간과 골수, 신장, 뇌 등에 장해를 준다. - टेट्रा-एलेकेल सीसामा गैर-अर्गानिक मिश्रण भन्दा बलियो विषाक्तता हुन्छ र जब श्वासप्रश्वास प्रणाली मार्फत यो अबशोषित हुन जान्छ यसले केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा असर गर्छ र यसले कलेजो, बोनम्यारो, मृगौला र मस्तिस्कलाई ध्वस्त पारिदिन सक्छ। - 급성증상:무기연과는 달리 중추신경계의 증상이 강하게 나타나는데 노출 수일 후엔 불안, 흥분, 근육연축, 망상, 환상이 일어나고 혈압저하, 체질저하, 맥박수가 감소한다. - एक्कुट लक्षणहरुः गैर-अर्गानिक सीसा भन्दा फरक, केन्द्रिय स्नायू प्रणालीमा कडा लक्षणहरु हुन्छन, र अनावरण हुनेको धेरै दिन पश्चात यसले रिसाउने, आक्रोशित बनाउने, मांशपेशीहरु बाउडिने, भ्रम पैदा गर्ने र इलुजन पैदा गर्ने हुन सक्छ र साथै रक्तचापमा कमि, संयोजकत्वामा हास्र र नाडीको दरमा पनि कमि हुन्छ ।	-음식물을 골고루 섭취하고 흡연, 과음을 삼가며 적당한 운동으로 체력을 유지함. - एक सन्तुलित आहार खाने, धूम्रपान र मध्यपानबाट बच्ने, र नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। -개인위생(식사전 세수, 방독마스크 착용, 작업복 세탁 등)을 철저히 지키고 근본적으로 납이 체내에 들어오는 것을 예방하는 것이 바람직함. - व्यक्तिगत स्वच्छता (खानु अगाडि धुने, ग्याँस मास्क लगाउने, लुगा धुने काम आदि) कायम गर्ने र मौलिक रुपमा आफ्नो शरीरमा सीसा नेतृत्व प्रवेश गर्न रोक्नुहोस्। -화기접근을 금한다. - आगो नजिक जान प्रतिवन्ध गर्नुहोस्। -누설의 유무를 매일 1회이상 점검한다. - कम्तिमा दिनको एक पटक एक दिन चुहावट निरिक्षण गर्नुहोस्। -작업은 교대로 실시(1일 노출시간을 가급적 단축)한다. -पालोमा काम गर्नुहोस् (सम्भव भएसम्म दैनिक अनावरण कम गर्नुहोस) -송기마스크 또는 유기가스용 방독면, 보호장갑, 보호장화, 보호의 등을 착용하고 작업한다. - हावा आउने रेस्पिरेटर, जैविक ग्यास मास्क, सुरक्षात्मक पन्जा, सुरक्षा जुत्ता, सुरक्षात्मक कपडा आदि लगाएर काम गर्नुहोस् ।
	카드뮴 काडमियम	- 만성적으로 노출되면 신장장해, 만성 폐쇄성 호흡기 질환 및 폐기종을 일으키며 골격계장해와 심혈관계 장해도 일으키는 것으로 알려져 있다. - दिर्घकालसम्म एक्सपोज हुँदा यसले मृगौलालाई काम नगर्ने बनाउन सक्छ, दिर्घकालमा श्वासप्रश्वास रोगहरु र ईमफेसिम हुन सक्छ, अझै यसको कारणले मुस्कुलस्लेटल रोगहरु र र हृदय रोगहरु पनि लाग्न सक्ने रिपोर्ट गरिएको छ । - 기침, 가래, 콧물, 후각이상, 식욕부진, 구토, 설사, 체중감소 등이 나타나고 앞니나 송곳니, 치은부에 연한 황색의 환상 색소침착을 볼 수 있다. - लक्षणहरुमा खोकी लाग्ने, नाकबाट सिगान चुहिने, फेलेग्म, ओलफ्याक्ट्री विकारहरु, पाचन प्रणालीमा ह्रास, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने, तौल घट्ने, अगाडिको दाँत वरिपरि पहेलो हुने, कुकुरे दाँत हुने र गिंजा मा गम लाग्ने हुन सक्छ ।	- 작업장의 공기중 카드뮴 농도를 낮게 유지하고 작업장을 청결하게 한다. - काडमियमलाई हावा काम भएको एकाग्रता राख्नुहोस् र कार्यस्थल सफा राख्नुहोस्। - 작업장 내에서 식사나 흡연은 절대 금물이며 작업복은 자주 갈아입는다. - काम गर्ने स्थानमा धूम्रपान वा खाने कामलाई सधैं निषेध गर्नुहोस् र काम पछि बारम्बार कपडा परिवर्तन गर्नुहोस् । - -적절한 보호구(방진마스크, 보호장갑 등)를 착용하고 작업한다. - उपयुक्त सुरक्षा गियर लगाउनुहोस् (धूलो मास्क, सुरक्षा पन्जा, आदि)।
	망간 म्याङ्गानिज	- -수면방해, 행동이상, 신경증상, 발음부정확 등 - निद्रामा असामान्यतहरु, असामान्य व्यवहार, आत्तिएका लक्षणहरु, गलत उच्चारण, आदि	- 보호구 착용을 철저히 한다. - सधैं सुरक्षा गियर लगाउनुहोस्। - 환기를 철저히 한다. - राम्री भेन्टिलेट गर्नुहोस्। - -작업수칙을 철저히 지킨다. - कामका नियम पालना गर्नुहोस् । - 호흡기 질환, 신경질환, 간염, 신장염이 있는 근로자는 해당 업무에 종사하지 않도록 한다. - श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगी, स्नायु रोगी, हेपाटाईटिस र नेफ्रिटिस रोगी कामदारहरुलाई यस क्षेत्रको काममा निषेध गर्नुहोस् ।
	오산화바나듐 भानाडियम पेन्टोओक्साड	- 눈물이 나옴, 비염, 인두염, 기관지염, 천식, 흉통, 폐염, 폐부종, 피부습진 등 - आशु आउने, रिनिटिस, फारयाजिङ्टिस, ब्रोंकाइटिस, दम, छातीको दुखाइ, निमोनिया, रक्तनलीको ईडिमा, छालाको एक्जिमा, आदि	
	니켈 निकल	- 폐암, 비강암, 눈의 자극증상, 발한, 메스꺼움, 어지러움, 경련, 정신착란 등 - फोक्सोको क्यान्सर, नाकको पोराको क्यान्सर, आँखा चिलाउने, पसिना आउने, बान्ता हुने, चक्कर आउने, जीउ बटारिने, अन्योल, आदि	
산 및 알카리류 एसिड र क्षार		- 심한 호흡기 자극으로 일시적으로 숨이 막히고 기침이 난다. - श्वासप्रश्वास प्रणालीमा गम्भिर रुपले चिलाउनेले, अस्थायी रुपमा श्वास रोकिने र खोको लाग्ने हुन् सक्छ । - 피부를 바늘로 찌르는 듯한 통증이 생긴다. - कुनै सुईले घोचेजस्तो गरी छाला दुख्ने । - 화상을 입을 수 있다. - पोलने सम्भावना हुने । - 장기 노출 시에는 치아부식증 및 기관지 등에 만성적인 염증이 생길 수 있다. - लामो अवधिसम्मको अनावरण हुनेले दाँत कटावको जोखिम र गम्भिर रुपमा श्वासप्रश्वास ट्रैक्ट सुनिन सक्छ।	-마스크를 착용한다. -मास्क लगानुहोस् । -방수된 보호의, 고무장갑, 보호면을 착용하여 피부접촉을 방지한다. -पानि नछिर्ने सुरक्षात्मक कपडा लगाउनुहोस्, रबरको पन्जा, र छालासँगको सम्पर्क रोकथाम गर्न सुरक्षात्मक फेब्रिक लगाउनुहोस् । -보호용 안경을 착용한다. -सुरक्षात्मक चश्मा लगाउनुहोस् ।

	가스상 물질류 ग्यासजन्य पदार्थ		- 대부분 가스상으로 호흡기를 통하여 인체에 들어와 건강장해를 일으키며 이외에도 피부나 경구적으로도 침입될 수 있는 물질이 많고 일반적으로 신경장해(마취작용), 피부염 등이 일어날 수 있다. - अधिकांश रुपमा यो श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट शरिरमा प्रवेश गर्दछ र स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या पैदा गर्दछ । यो शरिरमा छालाको छाला वा मुखको माध्यमबाट पनि प्रवेश गर्न सक्छ र यसका साधारण लक्षणहरुमा स्नायु प्रणालीले काम गर्न छाड्ने (शरिरका कुनै भाग बेहोस हुने प्रभाव) र डरमाटिटिस हुने हुन्छन्। - 짧은 기간 동안 많은 양에 노출되면 눈, 코, 목, 피부 및 점막 등을 자극한다. - जब छोटो अवधिको लागि ठूलो मात्राकोमा अनावरण भएमा यसले आँखा, नाक, घाँटी, छाला चिलाउने र खकार आउने सक्न सक्छ।	-화기에 주의한다. आगोको विरुद्ध सावधानि अपनाउनुहोस् । -작업환경에서 발생한 가스,흄, 분진 등은 유해가스용 방독마스크, 보호의, 장갑 등을 착용하고 필요 시, 세수, 샤워 등 개인위생을 잘 지킨다. काम गर्ने स्थान वरिपरि हानिकारक ग्याँस जस्तै ग्याँसहरु, वाफ, र धूलो आउने सम्भावना भएमा मास्क लगाउने, आवश्यक भएमा नुहावने वा सावर लिने गरेर व्यक्तिगत स्वच्छता कायम गर्ने। -유해물 등이 저장장소에서 유출되지 않도록 철저히 보관, 관리한다. हानिकारक पदार्थ आदि भण्डारण र व्यवस्थापन गहन रुपमा गर्ने र चुहावट नहुने स्थानमा राख्ने ।
영 제 30 조에 의한 허가대상물질 नियम ३० अनुसार स्वीकृत भएका पदार्थहरु	석면 एस्बेस्टोस		- 만성장해로서는 석면폐 등을 일으킬 수 있고 기침, 담 등 기관지염 증상을 수반하고 호흡곤란, 심계항진 등을 호소하며, 폐암 및 중피종이 발생할 수 있으므로 발암물질로 규정하고 있다. - यसले पल्मोनरी एसबेसटोसिस जस्तो गम्भिर रोग लाग्न सक्छ र यससँगै खोकी र स्पुटुम जस्ता श्वासप्रश्वासका लक्षणहरु देखिन सक्छन । रिपोर्ट गरिएका गुनासाहरूमा श्वास फेर्न कठिन भएका र छिटो धडकन बढ्ने गरेको भन्ने छ र तिनीहरूले फोक्सोको क्यान्सर र मेसोथेलिओमा लाग्न सक्छ, र त्यसकारणले यसलाई क्यान्सरको कारक तत्व गणना भनिन्छ	- 방진마스크, 보안경을 착용한다. - धूलोबाट बच्ने मास्क र सुरक्षात्मक चश्मा लगाउने । - 작업 후 목욕을 실시한다. - काम गरेपछि नुहाउने । - 작업복은 작업 시에만 착용하고 작업 후에는 반드시 갈아 입는다. - काम गर्दा कामगर्दा लगाउने कपडा लगाउनुहोस र काम सकिएपछि सधै परिवर्तन गर्नुहोस् । - 석면취급 근로자는 반드시 금연하여야 한다. - एस्बेस्टोस चलाउने कामदारले धूम्रपान गर्नु हुँदैन।
	베릴륨 बेरेलियम		- 기관지염, 폐염, 접촉성 피부염, 기침, 호흡곤란, 폐의 육아종 형성 - ब्रोइकाईटिस, निमोनिया, डेरमाटिटिस सम्पर्क, खोकि, श्वासफेर्न कठिन, र फोक्सोको गार्नुलोमा ।	- 보호구 착용을 철저히 한다. - सधैं सुरक्षा गियर लगाउनुहोस्। - 환기를 철저히 한다. - राम्री भेन्टिलेट गर्नुहोस्। - 작업수칙을 철저히 지킨다. - कामका नियम पालना गर्नुहोस् । - 호흡기 질환, 신경질환, 간염, 신장염이 있는 근로자는 해당 업무에 종사하지 않도록 한다. - श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगी, स्नायु रोगी, हेपाटाईटिस र नेफ्रिटिस रोगी कामदारहरुलाई यस क्षेत्रको काममा निषेध गर्नुहोस् ।
	비소 अर्सेनिक		- 접촉성 피부염, 비중격 점막의 괴사, 다발성신경염 등 - डेरमाटिटिस सम्पर्क, नाकको स्पेटम, खकारको झिल्ली, नेक्रोसिस, पोलिनेरिटिस, आदि।	
2. 분진 **2.** धुलो			- 광물성분진: 진폐증의 자·타각증상이나 소견은 호흡기계에서 비롯된 호흡곤란, 기침, 담액과다, 흉통, 혈담, 피로 등의 증상이 나타난다. - खनिजको धुलोः न्यूमोकोनिसिस लक्षणहरु तथा श्वास फेर्दा आवाज आउने आफैले संकेत गरिएको वा अन्यले श्वासप्रश्वास प्रणालीबाटै कठिनाई पूर्वक श्वास फेरेको, खोकि लागेको, अत्यधिक स्पुटुम, छाति दुखेको, हेमोप्टासिस, थकान आदि । - 면분진: 특징적인 자각증상인 월요증상(Monday disease)은 흉부압박감, 가슴통증, 호흡곤란, 기침 등인데 특히 월요일에 심하며 주말에 이를수록 점차 경미하여 진다(월요일에는 면분진에 노출되지 않는 것을 전제로 한다). - कपासको धुलो: आफैले संकेत गरेको लक्षण जस्ले सोमबार रोग लागेको र अक्सर छातिको दबाब, श्वास फेर्न र खोक्न कठिन भएको अवस्थासँगै हुने । यो रोग सोमबार सबैभन्दा गम्भीर हुन्छ र हप्ताको अन्त्यमा सुधार हुन्छ (सोमबार कपास धूलोमा कामदार एकपोज हुदैन भन्ने मान्यतामा आधारित) । हप्ताका दिनहरुमा यो गम्भिर हुदै जान्छ जब कामदार कपास धूलोमा एकपोज हुदै जान्छ र हप्ताको अन्त्यमा सुधार हुन्छ (कामदार आइतबार एकपोज हुदैन भन्ने मान्यतामा आधारित)	- 발진 공정의 습식화 및 분진억제 대책을 수립, 시행한다. - धूलो प्रक्रियालाई भिजाउनुहोस् वा धूलो दबाउने उपाय स्थापना र कार्यान्वयन गर्नुहोस । - 발진원 포위 격리 및 밀폐 등을 실시한다. - धुलो आउने मुहानलाई ढाक्नुहोस, चाल्नुहोस र बन्द गर्नुहोस्। - 방진마스크를 반드시 착용하고 작업한다. - सधै धुलोबाट बच्ने मास्क लगाउनुहोस ।
3. 물리적 인자 / शारीरिक तत्वहरू	소음 आवाज		- 불쾌감, 정신피로를 발생시켜서 재해를 증가시킬 수 있고 작업능률을 저하, 청력장해를 초래할 수 있다. - मानसिक तनाब र दुखी महशुस हुने गर्दछ, दुर्घटनाको सम्भावना बढाउछ र साथै काममा कम कार्यसम्पादन हुन्छ र सुन्नमा कठिनाई हुन्छ । - 청력장해는 일시적인 난청인 경우와 영구적으로 오는 난청 2 가지의 경우가 있다. 영구적인 난청(직업성난청)은 높은 소음에 장기간 노출될 때 회복되지 않는 내이성 난청의 일종이며, 나중에는 말소리까지도 침범 당하여 잘 듣지 못한다. - -सुन्ने शक्तिमा असामान्यता अस्थायी र स्थायी सुन्ने शक्तिमा असर हुने खालका हुन्छन् । स्थायी सुन्ने शक्तिमा असर (व्यवसायिक सुन्ने शक्तिमा असर) चाही कोचिलर प्रकारको सुन्ने शक्तिमा असर हो र जुन लामो समय सम्म अनावरण भएकिमा वा पछि पनि निको हुन सक्दैन, यसले अन्य व्यक्तिहरु बोलेको सुन्न कठिनाई हुन्छ ।	- 소음발생이 큰 기계, 기구를 교체하거나 격리시킨다. - बढि आवाज गर्ने मेशिन वा उपकरणलाई रोक्नुहोस् गर्नुहोस् वा मर्मत गर्नुहोस् । - 발생원에 대한 방음흡음시설 설치(칸막이 등) 등을 한다. - आवाज नजाने वा आवाज शोषण गर्ने सुविधा (खण्ड-खण्ड बनाउने, आदि) जडान गर्नुहोस् । - 작업 시에는 귀마개, 귀덮개 등 차음보호구 착용을 생활화 한다. - काम गर्दा कानमा लगाउने पल्ग जस्ता सुन्ने सुरक्षात्मक गियर लगाउने बानी बसाल्नुहोस् ।

	진동 कम्पन	- 국소진동이 직접 수지부에 가하여져 수지부 혈관 및 관절에 기계적 공진현상을 일으켜 말초장해를 유발하며 중추, 말초, 골관절 장해를 일으킨다. 즉 손가락의 창백현상, 손가락의 감각이상, 투통, 감작 등의 증상을 일으킨다. - जब स्थानीयकरण गरिएको कम्पन सिधै हात र औंलाहरुमा लागु हुन्छ, यसले हात र औंलाका शिराएहरु र धमनिहरुमा यांत्रिक रिसोनेशन असर हुन सक्छ, र वरिपरिको भाग काम नगर्ने बनाउन सक्छ, केन्द्रिय रुपमा वरिपरि र जोर्निहरु काम नगर्ने बनाउन सक्छ । अर्को शब्दमा, यसले औंलाहरु पहेलो हुने, औंलाको सचेतना, टाउको दुखाई र सचेतनामा असामान्यता आउने हुन सक्छ ।	-진동흡수 장갑을 착용하고 작업한다. -काम गर्दा कम्पन प्रतिरोध गर्ने पञ्जा लगाउने -공구의 보수관리를 철저히 한다. -विस्तृतमा उपकरणहरूलाई मर्मत तथा व्यवस्थापन गर्ने -작업시간을 단축한다. - कामको समय कम गर्ने ।
	자외선 पराबैंगनी किरण	- 피부의 흉반현상, 색소침착, 각막의 부종과 괴사, 피부암 등을 일으킬 수 있다. - 용접 시에 발생되는 자외선은 각막결막염과 노출된 피부에 장해를 일으키며, 불활성가스 또는 금속 아크용접 등은 강력한 자외선을 발생하며 눈 및 피부에 화상을 입히는 일이 많다 - यसले छालामा, ईडिमामा ईराथेमा र पिगमेन्टेशन गराउन सक्छ र कोर्नियाको नेरकोसिस, छालाको क्यान्सर आदि गराउन सक्छ। वैल्डिङ्ग गर्ने बेलामा आउने पराबैगनी किरणले केराटोकोनजुन्टिभिटिस वा अनावरण भएको छालामा समस्या, उडेको ग्याँस वा धातुको वैल्डिङ्ग आर्कले कडा पराबैगनी किरण निकाल्छ, र अक्सर आँखा र छालामा पोल्ने हुन्छ ।	-유해광선 장해를 예방하는 근본원칙은 방사선 발생원의 격리, 산란선 누선방지 등 방사선의 피폭방지에 있어 필름밧지(film badge) 또는 포켓선량계로 피폭량을 측정한다. - असर गर्ने किरणको असामान्यता रोकथाम गर्ने आधारभूत सिद्धान्त भनेको विकिरण आवने मुहानलाई रोक्ने हो, छराऐर विकिरण चुहावट रोकथाम, र रेडियोएक्टिभ विकरणको रोकथामको लागि, रेडिएशनको मापनका लागि फिलिम ब्याज वा पकेट डोसिमिटर गरेर । -피부보호의, 보호안경, 보호장갑, 안전모(방열용) 등 개인보호구를 착용한다. - व्यक्तिगत सुरक्षात्मक गियर जस्तै छालाको सुरक्षात्मक कपडा, सुरक्षात्मक चश्मा, सुरक्षात्मक पन्जा, सुरक्षा टोपी (गर्मी विकिरणको लागि) आदि ।
	이상 기압 असामान्य हावाको दवाब	- 고압에서는 가스가 혈액 속에 용해되어 있다가 급격한 감압으로, 특히 질소가 혈관과 조직 내에 기포를 형성하고 혈관이 약한 부위에 따라 피부의 가려움 및 근육통, 관절통, 호흡곤란, 시력장해, 반신불수 등을 일으킨다. - ग्याँसहरु, विशेष गरी नाइट्रोजन, रक्त नलिमा उच्च चापमा घुलेकोले बुलबुले तीव्र दबाब कम गर्ने साथ बनाउन सक्छ, ति बुलबुलेहरू रक्त नलिहरुमा र अंगहरुमा जान सक्छन् जहाँ रक्त नलिहरु कमजोर छन र त्यसले छालामा चिलाउने हुन सक्छ, मांशपेशिहरु दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, श्वास फेर्न कठिन हुने, हेराईको शक्ति कम हुने, र हेमिपेल्जिया हुने हुन सक्छ ।	-수심에 따른 체재시간의 한도와 적절한 감압법을 엄수하여야 한다. - पानिको सतह र उपयुक्त दवाब कम गर्ने तरिकाको समय सिमा पूर्णरुपमा पालना गर्नुहोस् । -고기압 환경에 부적절한 고령자, 결핵천식 등의 만성호흡기 질환자, 심맥관계 이상 자. 만성부비강염, 중이염, 골관절 이상 자 등은 그 작업을 하지 않도록 하여야 한다. -उमेर बढि भएको व्यक्ति बढि दबाब भएको वातावरणमा काम गर्ने उपयुक्त हुदैन, दिर्घकालिन श्वासप्रश्वास समस्या जस्तै निमोनिया र दम भएका व्यक्ति, मुटुसम्बन्धी असामान्यता भएका व्यक्तिहरु, र दिर्घकालिन पारानासाल साईनुसाईटिस भएका व्यक्तिहरु, ओटिसिस मिडिया, अथवा जोर्नीको असामान्यतालाई फिल्डमा काम गर्न दिईनु हुदैन ।
4. 야간작업 **4. रातिको काम**		- 야간작업은 뇌심혈관질환의 위험을 증가시키며, 생체리듬의 불균형으로 인해 수면장애가 발생할 수 있고, 소화성궤양과 같은 위장관질환을 유발할 수 있다. 또한 유방암과의 관련으로 인해 국제암연구소(IARC)에서 2A 등급으로 지정되어 있다. - रातिको कामले सेरेब्रोभास्कुलरको जोखिम बढाउन सक्छ र हृदय रोगको जोखिम वृद्धि गर्न सक्छ र निद्रामा असामान्यता गराउन सक्छ जुन बायोराईथमस असामान्यताको कारकको हो र साथै ग्यास्ट्रो इन्टेशटाईन सम्बन्धी रोग जस्तै पेप्पटिक अल्सर गराउन सक्छ । यसबाहेक, यसको स्तन क्यान्सरसंगको सम्बन्धको कारणले यसलाई क्यान्सर अनुसन्धानका लागि अन्तर्राष्ट्रिय एजेन्सी (IARC) ले 2A बर्गमा राखेको छ ।	- 뇌심혈관질환과 관련된 위험요인을 관리하기 위한 생활습관요법을 실천한다. - सेरेब्रोभास्कुलर र हृदय रोगको जोखिम तत्व व्यवस्थापन गर्ने बानीको लागि दैनिक अभ्यास गर्नुहोस् । - 교대근무 일정을 바람직한 형태로 설계하며, 필요시 야간작업 중에 수면시간을 제공한다. - कामको पालोलाई एक मनमोहक तरिकामा तयार गर्नुहोस् र आवश्यक भएमा रातीको पालोमा सुत्नको लागि समय दिनुहोस्। - 심혈관질환, 중추신경장해, 조혈기계질환, 생식기계 기능이상 등이 있는 경우 야간작업 배치 전 업무 적합성 평가를 실시한다. - हृदय सम्बन्धी कुनै रोग लागेको कुनै अवस्था भएमा, केन्द्रिय स्नायु प्रणालीमा असामान्यता भएमा, हेमोपोईटिक प्रणालीमा असामान्यता भएमा, वा प्रजनन प्रणीलमा असामान्यता भएमा रातीको काम लगाउनुभन्दा अगाडि उपयुक्ततामाथि मूल्यांकन गर्नुहोस् ।

विशेष स्वास्थ्य परीक्षाको लागि प्रशानावली (व्यावसायिक र पर्यावरण चिकित्साको कोरियन समाज)

परीक्षाको संशोधित अंक

कम्पनीः

नामः

※ चिकिस्सा ईतिहासका प्रश्नहरु (बिरामीको ईतिहास, परिवारको ईतिहास)

※ कृपया तलका प्रश्नहरु पढ्नुहोस् र अहिलेको अवस्थालाई [O] ले संकेत गर्नुहोस् ।

१. के तपाईमा तलका रोगको निदान (पहिचान) भएको वा हाल तपाईले कुनै तलका रोगहरुको लागि औषधी सेवन गर्नुभएको छ?

रोग	आघात	मुटु रोग (रोधगलन / एनजाइना पेक्टोरिस)	उच्च रक्त चाप	मधुमेह	डिसलिपिडेमिया	क्षयरोग	अन्य (क्यान्सर समेत)
निदान							
चिकिस्सा उपचार							

२. के तपाईको आमा-बुबा, भाई वा दिदिबहिनि कसैको तलका मध्ये कुनै रोगबाट मृत्यु भएको छ?

रोग	आघात	मुटु रोग (रोधगलन / एनजाइना पेक्टोरिस)	उच्च रक्त चाप	मधुमेह	अन्य (क्यान्सर समेत)
छ					

३. के तपाईलाई हेपेटाइटिस बी सतह एंटीजेन* वाहक हो? ① छ ② छैन ③ थाहा छैन्

※ धुम्रपान

४. कृपया तलको पढ्नुहोस र तपाईको अवस्था संकेत गर्नुहोस् ।

४-१. के तपाईको पुरै जीवन भरी पाँच प्याकेट (१०० खिल्ली) भन्दा बढी चुरोट पिउनुभएको छ?

① छैन (☞ प्रश्न नं ५ मा जानुहोस्)

② छ, तर मैले अहिले छोडिसकें (☞ प्रश्न न ४-२ मा जानुहोस्)

③ छ, र मैले अहिले पनि धुम्रपान गर्छु (☞ प्रश्न न ४-३ मा जानुहोस्)

४-२. यदि तपाईले बिगतमा धुम्रपान गर्नुभएको छ, तर अहिले छोडेको भएः

छोड्नुभन्दा अगाडि कति बर्ष धुम्रपान गर्नुभयो?	जम्मा_____बर्ष
छोड्नुभन्दा अगाडि प्रत्येक दिन कतिवटा चुरोट पिउनुहुन्थ्यो?	_____वटा चुरोट

४-३. यदि अहिले पनि तपाई धुम्रपान गर्नुहुन्छ भनेः

कति बर्ष तपाईले धुम्रपान गर्नुभएको छ?	जम्मा_____बर्ष
औषतमा एक दिनमा कतिवटा चुरोट पिउनुहुन्छ?	_____वटा चुरोट

※ मध्यपान (रक्सी)

५. कृपया तलको पढ्नुहोस र तपाईको अवस्था संकेत गर्नुहोस् ।

५-१ प्रत्येक हप्ता कति पटक मध्यपान गर्नुहुन्छ ?

□० □१ □२ □३ □४ □५ □६ □७

५-२ तपाईले जब रक्सि पिउनुहुन्छ, प्रत्येक दिन कति मात्रामा पिउनुहुन्छ?
(※ रक्सीको जुनसुकै प्रकार भएपनि) (गिलास)

※ शारिरिक गतिविधी (अभ्यास)

६. कृपया तलका प्रश्नहरु पढ्नुहोस्, र गत हप्ता सञ्चालन गरिएका क्रियाकलापहरुलाई '√' संकेतले देखाउनुहोस् ।

६-१. गत हप्ता, कति दिन तपाई तिब्र शारिरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुभयो जस्ले तपाईलाई २० मिनेट भन्दा बढी सामान्य भन्दा धेरै छिटो श्वास-प्रश्वास हुने गरायो (उदाहरणको लागिः दौड, एरोबिक्स , छिटो-गति साइकिल, पैदल यात्रा, आदि) ?

□० □१ □२ □३ □४ □५ □६ □७

६-२. गत हप्ता, कति दिन तपाई मध्यम स्तरका शारिरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुनुभयो जस्ले तपाईलाई ३० मिनेट भन्दा बढी सामान्य भन्दा धोरै छिटो श्वास-प्रश्वास हुने गरायो (उदाहरणको लागिः छिटो हिड्ने, टेनिस खेल्ने, सामान्य गति साइकिल, अनुहार तल पारेर बस्ने) ※ ६-१ का उत्तरहरुसँग सम्बन्धित शारिरिक क्रियाकलापहरु समेत समाबेश हुने ।

□० □१ □२ □३ □४ □५ □६ □७

६-३, गत हप्ता, कति दिन तपाई ३० मिनेट भन्दा बढि समयको लागि हिड्नुभयो, कम्तिमा एक पटकमा १० मिनेट गरी (उदाहरणको लागिः हलुका अभ्यास, काममा जाँदा वा फर्कदा हिडेको समेत, अथवा फुर्सदमा हिडेको) ?

※६-१ र ६-२ का उत्तरहरुसँग सम्बन्धित शारिरिक क्रियाकलापहरु समेत समाबेश हुने ।

□० □१ □२ □३ □४ □५ □६ □७

※ लक्षित अङ्गहरूका सम्बन्धित लक्षण बारेमा प्रश्नहरु

७. कृपया विगत ६ महिना भित्र अनुभव गरिएका लक्षणहरुको सम्बन्धमा प्रतिक्रिया दिनुहोस् ।

शरिरका अगं	लक्षणहरु	तिब्रता		
		उच्च	मध्यम	कुनै नभएको
सामान्य	खाने ईच्छा नरहने, तौल घटेको			
	प्राय थाकेको अनुभव हुने			
	शरिरमा तौल भएको अनुभव हुने			
छाला	चिलाउने वा पोल्ने अनुभव			
	छालामा रातो दाग धब्बा			
	कपाल, हातका औलाका नंग वा खुट्टाका नंग परिवर्तन गरेको,			
	छाला रुखो र फुटेको			
आँखाहरु	आँखा चिलाउछ र प्राय आशु आईरहन्छ			
	दृष्टी बिग्रदैछ			
	आँखाहरु रातो हुन्छ र दुख्छ			
कानहरु	राम्ररी सुन्न सक्दिन			
	कान बजि रहन्छ			
नाक	लगातार रगत आईरहन्छ			
	सिंगान आईरहन्छ, गिलो हुन्छ			
	सुँग्न कठिनाई छ			
मुख	गिजा रगताम्य हुन्छ वा नासुर घाउहरु छन्			
	स्वाद चाख्न कठिनाई छ			
पाचन प्रणाली	मैले पेट खोच्ने खालको दुखाई महशुस गरेको छु ।			
	मेरो मुखमा धातुको स्वाद छ			
	कब्जियत			
मुटु/श्वासप्रश्वास	काम गर्दा घबराहट हुन्छ			
	काम गर्दा खोकी लाग्ने र श्वासप्रश्वास बढ्ने			
	छाति असजिलो हुने			
	खोकी हुने वा उठ्ने समयमा खकार थुक्नुपर्ने			
	बिदाबाट काममा फर्कदा खोकी लाग्ने			
ढाड/हातगोडा	हातहरु, खुट्टाहरु र काँध दुख्छन्			
	काप्ने वा कमजोर हात वा खुट्टाहरु			
	हात खुट्टहरुले केही चाल नपाउने			
	चिसो हुँदा औलाहरु सेतो हुने			
	पछाडि दुख्ने			

शरिरका अगं	लक्षणहरु	तिब्रता		
		उच्च	मध्यम	कुनै नभएको
मानसिक/स्नायु प्रणाली	टाउको दुख्ने			
	रिंगटा लाग्ने			
	बिर्सने र खराब स्मृती			
	चिन्ता र बेचैनी हुने			
	टाउकोले केही थाहा नपाउने वा रक्सी खाएजस्तो हुने			
	ध्यान दिन खठिनाई			
मुत्राशय/प्रजनन्	पिसाब फेर्न कठिनाई			
	शरिर सुन्निएको			
	महिनाबारी अनियमित			
	गर्भपतनको अनुभव भएको			

यदी तपाईलाई अन्य कुनै लक्षण छन् भने, तलको भागमा बर्णन गर्नुहोस् ।

*के तपाईले कहिल्लै कामको समयमा स्वास्थ्य सम्बन्धी (शारिरिक समस्या)समस्या अनुभव गर्नुभएको छ? □ छ □ छैन्

*के तपाईलाई काममा चलाउने सामाग्रीको कारणले स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या छ जस्तो लाग्छ? □ छ □छैन

डाक्टरको टिप्पणी	

* हेपाटाइटिस बी सतह एंटीजेन सकारात्मक (प्रतिक्रियाशील) – यसले हेपाटाइटिस बी भाइरस संक्रमित व्यक्तिलाई बुझाउँछ, जुन तीव्र वा पुरानो संक्रमण हुनस । संक्रमित व्यक्तिले रक्त सङ्क्रामक युक्त रगत वा रगत सहित शरीरको झोलको माध्यम अरूलाई भाइरस सार्न सक्छ । सकारात्मक HBsAg भएका विरामीहरु लागि, आफ्नो हेपाटाइटिस बी संक्रमणको चरण परिभाषित गर्न पालन-अप प्रयोगशाला परीक्षण संकेत गरिन्छ ।