





आफुलाई पनि सुरक्षित  
रूपमा घर पुर्याउनुहोस्

# फूड डेलिभरीका कामदारहरू

कार्य स्वास्थ्य र सुरक्षा  
जोखिमहरू व्यवस्थापन गर्ने

एक फूड डेलिभरीको कामदारको हकमा, प्लेटफर्महरू [एपका मार्फत] र फूड आउटलेटहरू [रेस्टुरेन्ट/पसलहरू] ले तपाईंलाई तपाईंको स्वास्थ्य र सुरक्षाको जोखिमहरूबाट बचाउनुपर्दछ। तपाईंको आफु र आफ्नो वरिपरिको अन्य व्यक्तिहरूलाई जोगाउने जिम्मेवारी पनि छ।

तपाईं, प्लेटफर्म र फूड आउटलेटले एकअर्कासँग निम्न बारे कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ:

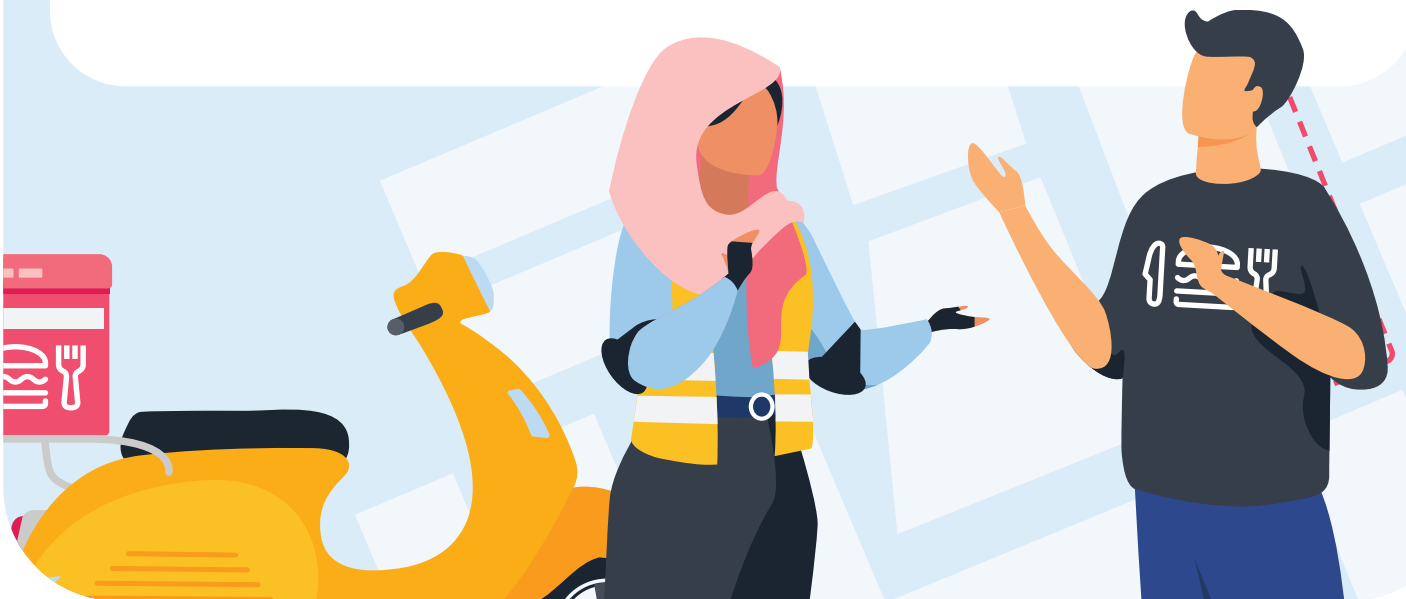
-  तपाईं र अरुको स्वास्थ्य र सुरक्षाको सामान्य खतरा र जोखिमहरू, र
-  जोखिमहरू हटाउन वा कम गर्नको लागि कदम लिन को उचित स्थानमा हुन्छ?



## सामान्य खतराहरू

- ❗ खराब मौसम
- ❗ ट्राफिक र पैदल यात्रीहरू
- ❗ खराब रूपमा राखिएका गरिएको वा अनुपयुक्त उपकरण [ जस्तै बाइक, स्कुटर वा डेलिभरी ब्याग]
- ❗ ग्राहक वा कर्मचारीहरूबाट हिंसा, उग्रता वा दुर्व्यवहार
- ❗ कामको असुरक्षित प्रणाली, उदाहरणका लागि असम्भव डेलिभरी टाइम जसले असुरक्षित राइड निम्त्याउछ

प्लेटफर्म र आउटलेटहरूले खतराहरूको पहिचान गर्ने र क्षतिको सम्भावना र गाम्भीर्यताको मुल्यांकन गर्ने बारे तपाईंसँग कुरा गर्नुपर्छ।



safe work australia

सबैभन्दा बहुमुल्य प्याकेज तपाईं हो,  
काममा सुरक्षित रहने बारे जानकारी यता पाउनुहोस्:  
[SWA.GOV.AU/DELIVERSAFELY](http://SWA.GOV.AU/DELIVERSAFELY)



### कदम चाल्नुहोस्

तपाईं, प्लेटफर्म वा फूड आउटलेटले तपाईंको कामलाई सुरक्षित बनाउन लिन सक्ने कदमहरू पहिचान गर्नुहोस्।

तपाईंको सुरक्षाको रक्षा गर्नको लागि कसलाई राख्दा उचित हुन्छ भनेर निर्धारण गर्न प्लेटफर्म वा फूड आउटलेटसँग कुरा गर्नु महत्वपूर्ण छ।

यदि तपाईं आफ्नो सुरक्षाको चिन्ताहरूलाई समाधान गर्न सक्नुहुन्न भने तपाईंले तपाईंको स्वास्थ्य र सुरक्षाको प्रतिनिधि, राज्य वा क्षेत्रको वर्क हेल्थ एण्ड सेफ्टी रेगुलेटर, वा संघलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।



### समिक्षा

तपाईं, प्लेटफर्म र फूड आउटलेटले तपाईं र अरुलाई सुरक्षित राख्न निरन्तर लागि रहेको छ भनेर सुनिश्चित गर्नको लागि क्षतिलाई कम गर्न लिएको एक्सनहरू नियमित चेक गर्नुहोस्।

### एक सेल्फ-इम्प्लोइड फूड डेलिभरीको कामदारको रूपमा तपाईंले:

- ✓ सडक कानूनहरू जान्नुपर्छ र पालना गर्नुपर्छ
- ✓ प्लेटफर्मले प्रदान गर्ने सबै सेफ्टी ट्रेनिङ्ग गर्नुपर्छ
- ✓ प्लेटफर्म र फूड आउटलेटबाट दिइएको उचित निर्देशनहरूको पालना गर्नुपर्छ
- ✓ प्लेटफर्म र फूड आउटलेटलाई कुनै पनि सुरक्षाका समस्याहरूको बारेमा बताउनुपर्छ
- ✓ तपाईंको उपकरणहरू - तपाईंको बाइक, स्कुटर, कार, हेल्मेट, डेलिभरी ब्यागहरूको - चेक र देखरेख गर्नुपर्छ
- ✓ सुरक्षाको उपकरण र कपडाहरू प्रयोग गर्नुपर्छ - हेल्मेट लगाउने, रिफ्लेक्टिभ कपडा, वेदर प्रोटेक्सन, राम्रो ग्रिप भएको जुताहरू लगाउने
- ✓ म्यानुअल ह्यान्डलिङ्ग कम गर्नका निम्ति कार्यहरू पुनः डिजाइन गर्नुपर्छ ताकि तपाईंले लिफ्टिङ्ग गर्दा आफुलाई चोट नलागोस्
- ✓ सतर्क रहनुहोस् - विश्रामहरू लिनुहोस्, धेरै काम वा तपाईं थकित भएको बेला काम नगर्नुहोस्, र राइड गरेको बेलामा जोखिम नलिनुहोस्।

