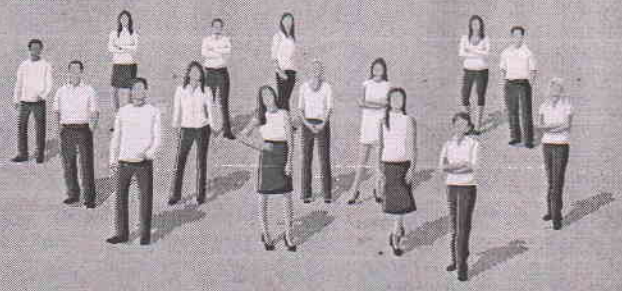


यूनिट 12

स्टोर की सफाई और निजी स्वच्छता

Unit	Chapter
स्टोर की सफाई व निजी स्वच्छता	रिसाव व कचरा हटाना
	व्यक्तिगत सुरक्षा एवं स्वच्छता



यूनिट 12.1 रिसाव व कचरा हटाना

उद्देश्य

- रिसाव व कचरे से संभावित खतरे को समझना।
- रिसाव व कचरा साफ करना।
- कचरा हटाना।

मॉड्यूल

12.1.1 बिखरी वस्तुएं
12.1.2 कचरा हटाना

12.1.1 बिखरी वस्तुएं

फिसलने और गिरने की घटनाओं के कारण ग्राहकों और कर्मचारी अधिकतर चोटिल होते हैं। रिसाव या स्पिलेज का प्रमुख कारण डिब्बों का क्षतिग्रस्त होना या लापरवाही है। स्पिलेज स्टोर में मुख्तया तरल पदार्थों के बिखरने से होती है।

स्पिलेज या रिसाव की जानकारी साफ करने समय ध्यान दें –

- उन वस्तुओं की जानकारी रखे जिनके बिखरने या रिसने का खतरा है। फ्लोर क्लीवर, डिस्टेमपर जैसे रयायनों के रिसाव या स्पिलेज के कारण फिसलने या चोट लगने की नहीं, विषाक्त परिस्थितियाँ उत्पन्न होने का भी खतरा रहता है।
- रयायनों और अन्य तरल पेयों के भण्डारण निदेशों को पढ़ लें।
- खतरे से भरे उत्पादों के साथ उत्पादक मेटीरियल सेफ्टी डेटा शीट (MSDS) भी देते हैं। इन शीटों में रसायनिक जानकारी होती है और यह भी विवरण होता है कि किन रसायनों को अलग से भण्डारण करे। रिसाव या स्पिलेज की स्थिति में कैसे बचाव करें। इन शीटों को हमेशा तैयार रखें और किसी भी घटना की अवस्था में तुरंत इन्हें देखें।
- यदि संभव हो तो स्टोर में हमेशा एक स्पिल किट रखें। एक स्पिल किट सुरक्षित तरीके से रिसे पदार्थ को साफ करने में सहायक होगा। एक स्पिल फिर में समाहित हैं –
- पेट्रोल और अन्य पदार्थों सभी के लिए एबसार्वेंट पैड।
- रसायन प्रतिरोधी दस्ताने और बूट।
- मोटे प्लास्टिक बैग (3 मि.ली.)
- पैकिंग के लिए ढ़क्कन लगे प्लास्टिक कंटेनर या डिब्बे।
- रिसे प्रदार्थ को सोखनें का पदार्थ (शॉप, ड्राई फ्लोर स्वीप)।
- डिस्पोजल शॉप टॉवल या हैवी पेपर टॉवल।

- एसिड न्यूट्रालाइजर
- चश्में, एप्रन इत्यादि।
- रिसाव टेबल, फर्श या काउंटर कहीं पर भी हो सकता है। यदि स्पिलेज या रिसाव में सोडा, जूस, पानी इत्यादि का हो रहा है तो पहले सूखे तौलिसे की सहायता से साफ करें तथा बाद में गीले तौलिये या पोंछे की सहायता से जगह को साफ कर लें। यदि रिसाव फर्श पर हो तो वहाँ निशान से सूचित कर दें जिससे सभी सतर्क हो जाएंगे।
- स्पिलेज या रिसाव को चुपचाप साफ करें और दूसरों को परेशान न करें। सफाई के सामान की व्यवस्था के लिए आपा–धापी न मचाएं और न ही अपने युवा सहयोगियों पर मद्द के लिए चिल्लाएं।
- लकड़ी, शीशे य प्लास्टिक पर स्पिलेज या रिसाव जैसे टेबल काउंटर पर सोडा फैलने पर कालीन जैसे क्लीनिंग एजेंट का प्रयोग करें।
- हमेशा ध्यान रखें कि आपके स्टोर में कौन से खतरनाक रसायन हैं। इनके रिसाव या फैलाव से कहीं अधिक खतरे का अंदेशा होता है। इनके रिसाव की स्थिति में बहुत अधिक सुरक्षा अपनायी जानी चाहिए एवं स्पिल किट की सहायता से ही फेले रसायन कसे साफ किया जाना चाहिए।

अत्यअधिक खतरनाक रसायनों के रिसने पर पुलिस या फायर सर्विसेस से संपर्क करें। कुछ अत्याधिक खतरनाक वस्तुओं व उनके लक्षणों की सूची निम्नलिखित है –

- खतरे के लक्षण।
- ज्वलनशील – ईंधन, सॉलवेंट, मदिरा, स्ट्रिपर, ब्रुश क्लीनर, रेजिन, अढ़ेसिव, इपॉक्सी, ऑइल पेन्ट, स्टेन्स, सीलर, कोटिंगा।
- कोरोसिव – कंक्रीट उत्पाद और स्विमिंग पूल उत्पाद लाई और कुछ प्लंबिग उत्पाद।
- विषैले पदार्थ –सभी प्रकार के कीटनाशक, खरपतवार नाशक, चूहे मारने वाली दवाई, कवकनाशी और फ्लोर क्लीनर शामिल हैं।
- रयायनिक प्रतिक्रिया वाले पदार्थ – ब्लीच, आयोडीन व क्लोरीन डिंसईफेक्टेंट परऑक्साइड (फाइबरग्लास चिपकाने के पदार्थ, प्लास्टिक फिलर इत्यादि शामिल हैं)।

12.1.2 वेस्ट या कचरा हटाना

किसी भी रिटेल स्टोर में बड़ी मात्रा में कचरा एकत्र हो जाता है। कचरा पैकेजिंग शीट, ग्राहकों द्वारा फेंके बिल, वस्तुओं के टूटने, उत्पादों को व्यवस्थित करने या डिस्प्ले हटाने से इकट्ठा होता है। स्टोर को आकर्षक बनाए रखने, साफ रखने के लिए कचरा तुरंत हटाएं। स्टोर किसी भी प्रकार के वेस्ट या कचरे से मुक्त रहना चाहिए जिससे ग्राहक को यह न लगे कि स्टोर व्यवस्थित नहीं है और यह स्टोर बंद होना चाहिए। स्टोर में मौजूद कचरे से ग्राहकों और कर्मचारियों को चोट लग सकती है। कुछ मुख्य बातें जो कचरा हटाते समय ध्यान देने योग्य हैं –

- सुनिश्चित करें कि आप स्टोर की कचरा निस्तारण नीति या निदेर्शों से अवगत हों। इनमें निदिष्ट स्थान पर कचरा फेंकना, स्टोर की सफाई का अंतराल और सफाई की जिम्मवारी शामिल है।
- स्टोर से कचरा या वेस्ट हटाने तथा सफाई करने के लिए कई उपकरण का प्रयोग होता है। यह झाड़ू–पोछे से लेकर बिजली से चलने वाले फ्लोर प. वैक्यूम स्क्राइगर, कार्पेट क्लीनर, इलैक्ट्रिक सर्फेस क्लीनर इत्यादि आते हैं।
- जब भी कोई उपकरण वेस्ट या कचरा हटाने अथवा स्टोर की सफाई के लिए उपयोग होता है। उपयोग के बाद उसे सही स्थान पर रखें जिससे वह अगली बार आसानी से मिल सकें।
- सफाई करने के बाद सुनिश्चित कर ले कि उपकरण की सफाई अच्छी तरह से हो गयी है।

सैद्धांतिक अभ्यास

1. स्पिल्स या रिसाव केवल पानी या अन्य तरल पदार्थों का होता है –
   a) सही
   b) गलत
   c) न सही न गलत
   d) इनमें से कोई नहीं

2. फर्श पर स्पिलेज या रिसाव हो गया है। अधिकारी का पहला उठाया गया कदम क्या होगा –
   a) पुलिस को कॉल करें।
   b) कुछ नहीं करें
   c) सावधानी के लिए निशान लगा दें।
   d) इनमें से कोई नहीं

3. स्पिल किट का उपयोग केवल रसायन के रिसाव या स्पिल की स्थिति में होता है –
   1) हाँ
   2) इसका उपयोग किसी भी सामान्य रिसाव की स्थिति में हो सकता है।
   3) नहीं
   4) इनमें से कोई नहीं

4. स्टोर में एक रसायनिक पदार्थों (फ्लोर क्लीनर) रिस या फैल गया है। आप रिसाव को कैसे साफ करेगें –
   a) केवल खुले हाथों से
   b) टपने कपड़ों से
   c) स्पिल किट से
   d) इनमें से कोई नहीं

हमनें सीखा

- स्पिलेज या रिसाव।
- स्पिलेज साफ करना।
- कचरे और गंदगी साफ करना।

यूनिट 12.2 व्यक्तिगत सुरक्षा एवं स्वच्छता

उद्देश्य

- व्यक्तिगत सुरक्षा एवं स्वच्छता के महत्व को समझना।
- व्यक्तिगत सुरक्षा एवं स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों का पालन करना।

मॉड्यूल

12.2.1 व्यक्तिगत सुरक्षा एवं स्वास्थ्य
12.2.2 किन चीज़ों से बचे

12.2.1 व्यक्तिगत सुरक्षा एवं स्वास्थ्य

सभी जानते है कि "अच्छा स्वास्थ्य ही आपकी पूँजी है"। बिना स्वास्थ्य के पैसा और आराम बेकार है। रिटेल में अच्छे स्वाास्थ्य का महत्व बहुत अधिक है। अच्छा स्वास्थ्य कुछ नियमों का पालन कर पाया जा सकता है जिसमें स्वच्छता, शारीरिक गतिविधियाँ शामिल हैं। कुछ अच्छी आदतें जिनका पालन करना चाहिए निम्नलिखित हैं –

- प्रत्येक दिन स्नान करना।
- रोज़ दांत साफ करना।
- साफ और स्वच्छ कपड़े पहनना।
- खाने से पहले और बाद में हाथ धोना।
- अपना घर साफ रखें।
- अपने नाखून छोटे रखें।
- धुम्रपान, शराब और तम्बाकू जैसे पदार्थों के सेवन से बचें।

स्वास्थ्य रहने के लिए स्वास्थ्य भोजन भी जरूरी है। संतुलित आहार शरीर को जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है। यह पोशक तत्व हमें शक्ति प्रदान करते है, हमारे मस्तिश्क को सक्रिय रखते हैं और हमारी मांसपेाियों को सक्रिय रखते हैं। फास्ट फूड जैसे बर्गर, पिज्जा, और कार्बोनेटेड पेय का सेवन न करें।

किन चीज़ों से बचें

- कुछ आदतें जिनका आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन के लिए ऐसी आदतों से बचना चाहिए।

मद्यपान

शराब का सेवान कोई भी व्यक्ति कठिन परिस्थिति से निपटने व बुरा महसूस करने से बचने के लिए करता है। मघपान के दुष्प्रभावों में शामिल है –

- हृदय रोगो में बढ़ोतरी, कैंसर, शरीर की प्रतिरोधी शक्ति का कम होना, यकृत में इंफेक्सन (सिसोसिल) इत्यादि है।

- काम में मन न लगना ओर प्रदर्शन में कमी।
- आर्थिक और सामाजिक प्रतिष्ठा में कमी।
- घबराहट, कंपकंपाहट, चक्कर आना, सिर दर्द और डिप्रेशन इत्यादि लक्षण दिखना।

तंबाकू

तंबाकू विश्व में हुई मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण हैं। इससे प्रत्येक 6 सैकेण्ड में एक मृत्यु होती है। इसके प्रभाव हैं –

- यह मुँह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण हैं जिससे मुँह, जीभ, गाल, मसूड़े और होंठ प्रभावित होते हैं।
- तंबाकू चबाने से व्यक्ति की सूंघने व चखने की क्षमता का नाश होता है।
- धूम्रपान करने वाले व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।

सिद्धांत अभ्यास

1. एक पुरानी कहावत है भ अच्छा स्वास्थ्य ही आपकी पूँजी है"।
   a) सही
   b) गलत
   c) न सही न गलत
   d) इनमें से कोई नहीं
2. इनमें से कोई सी स्वास्थ्य संबंधी आदत नहीं है–
   a) प्रत्येक दिन स्नान करना
   b) 2 दिन में एक बार दांत साफ करना
   c) साफ कपड़े पहनना
   d) इनमें से कोई नहीं
3. फास्ट फूड जैसे बर्गर, पिज्ज़ा इत्यादि से बचें।
   a) सही
   b) गलत
   c) न सही न गलत
   d) इनमें से कोई नहीं
4. तंबाकू– कैंसर का मुख्य कारण है इससे मुँह, जीभ, गाल, मसूड़े और होंठ प्रभावित होते है।
   a) खून
   b) पैर
   c) मुँह (ओरल)
   d) इनमें से कोई नहीं

5. शराब से काम में मन न लगना और प्रदर्शन में कमी आती है।

a) सही

b) गलत

c) न सही न गलत

d) इनमें से कोई नहीं