

တိုကျိုအိုလံပစ်နှင့် မသန်စွမ်းအားကစားပြိုင်ပွဲများဆိုင်ရာ ဆောက်လုပ်ရေးလိုအပ်ချက်အား ဖြည့်ဆည်းရန် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ပေးချက် အရ ဖြစ်သော လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကာကွယ်ရေးစီမံချက်လုပ်ငန်း

ဝန်ထမ်းသစ်များအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး သင်ကြားမှုပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်



မာတိကာ

"ဤသင်ကြားရေးပြဌာန်းစာအုပ်သည် 2021 ဘဏ္ဍာရေးနှစ်တွင် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ပေးချက်အရ Japan Construction Occupational Safety and Health Association မှ ရေးသားပြုစုသော ပြဌာန်းစာအုပ်ကို Japan Association for Construction Human Resources (JAC) မှ တာဝန်ပြန်ဆိုထားသော စာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။
တာဝန်ပြန်ဆိုထားသော အကြောင်းအရာများ၏ သင့်လျော်မှုရှိမရှိနှင့် ပတ်သက်၍ ဤပြဌာန်းစာအုပ်ကို အသုံးပြုသူများသည် မူရင်းစာအုပ်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ မိမိဆုံးဖြတ်ချက် ဖြင့်သာ အသုံးပြုသင့်ပါသည်။"

本教育テキストは、令和3年度厚生労働省委託事業により建設業労働災害防止協会が作成したものを一般社団法人建設技能人材機構（JAC）が翻訳し情報提供しているものです。
翻訳内容の適正については、本教育テキストの利用者が自ら原著と対比して個人で判断し使用してください。

- အခန်း 1 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက် ဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။ 2
- အခန်း 2 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ အလုပ်အကိုင်နှင့် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး 5
 - 1 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ် ဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။ ..5
 - 2 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းအစီအစဉ် 6
- အခန်း 3 လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေးအစီအမံ 8
 - 1 လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် မည်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။ 8
 - 2 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် အောက်ပါ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် ဖျားနာမှုများ 9
 - 3 အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရေးစနစ်နှင့် တယ်ဆယ်ရေး 24
- အခန်း 4 တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ခြင်း 25
 - 1 အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း 25
 - 2 လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် ဖြစ်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ 26
- ကိုးကားစာရွက်စာတမ်းများ 30
 - 1 လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်း 30
 - 2 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် အသုံးများသော ဆောက်လုပ်ရေးသုံး စက်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၏ အခေါ်အဝေါ်များ 33

သတိပြုရန် - ဤပြဌာန်းစာအုပ်ပါ "လုံခြုံရေးသိုင်းကြီး" ဆိုသည်မှာ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသော လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဥပဒေတွင် ပါရှိသော "ပြတ်ကျမှုအကာအကွယ်ကိရိယာ" ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း 1 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက် ဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။

(1) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်အရည်အချင်းများ

ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် ဆောက်လုပ်ရေးစက်ယန္တရားအမျိုးမျိုးသည် လည်ပတ်မောင်းနှင်လျက် ရှိပြီး ၎င်းတို့တွင် ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ ရှိပါသည်။ အလုပ်ပေါ် မူတည်၍ အလုပ်သမားများကို တိုက်ရိုက်ညွှန်ကြားသူအား မည်သို့ တာဝန်ချထားမည် ဆိုသည်ကိုလည်း သတ်မှတ်ထားပါသည်။ အရည်အချင်းမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်လျှင် အရေးယူခံရပါမည်။

"လိုင်စင်ရ" ဆိုသည်မှာ လိုင်စင်ရှိသူကို ရည်ညွှန်းသည်။

သတ်မှတ်စာမေးပွဲကျင်းပရေးအဖွဲ့အစည်းမှ ပြုလုပ်သည့် စာမေးပွဲတွင် အောင်မြင်ပြီး ခရိုင်အလုပ်သမားရုံး၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးထံမှ လိုင်စင် ရရှိထားသူ ဖြစ်သည်။

"ကျွမ်းကျင်" ဆိုသည်မှာ ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်း ပြီးစီးထားသူကို ရည်ညွှန်းသည်။

ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်း ဆိုသည်မှာ ခရိုင်အလုပ်သမားရုံးတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသော သင်တန်းကျောင်းများမှ ဖွင့်လှစ်သည့် သင်တန်း ဖြစ်သည်။ ထိုသင်တန်းကျောင်းတွင် သင်တန်း တက်ရောက်ပြီးစီးထားသူတစ်ဦး။

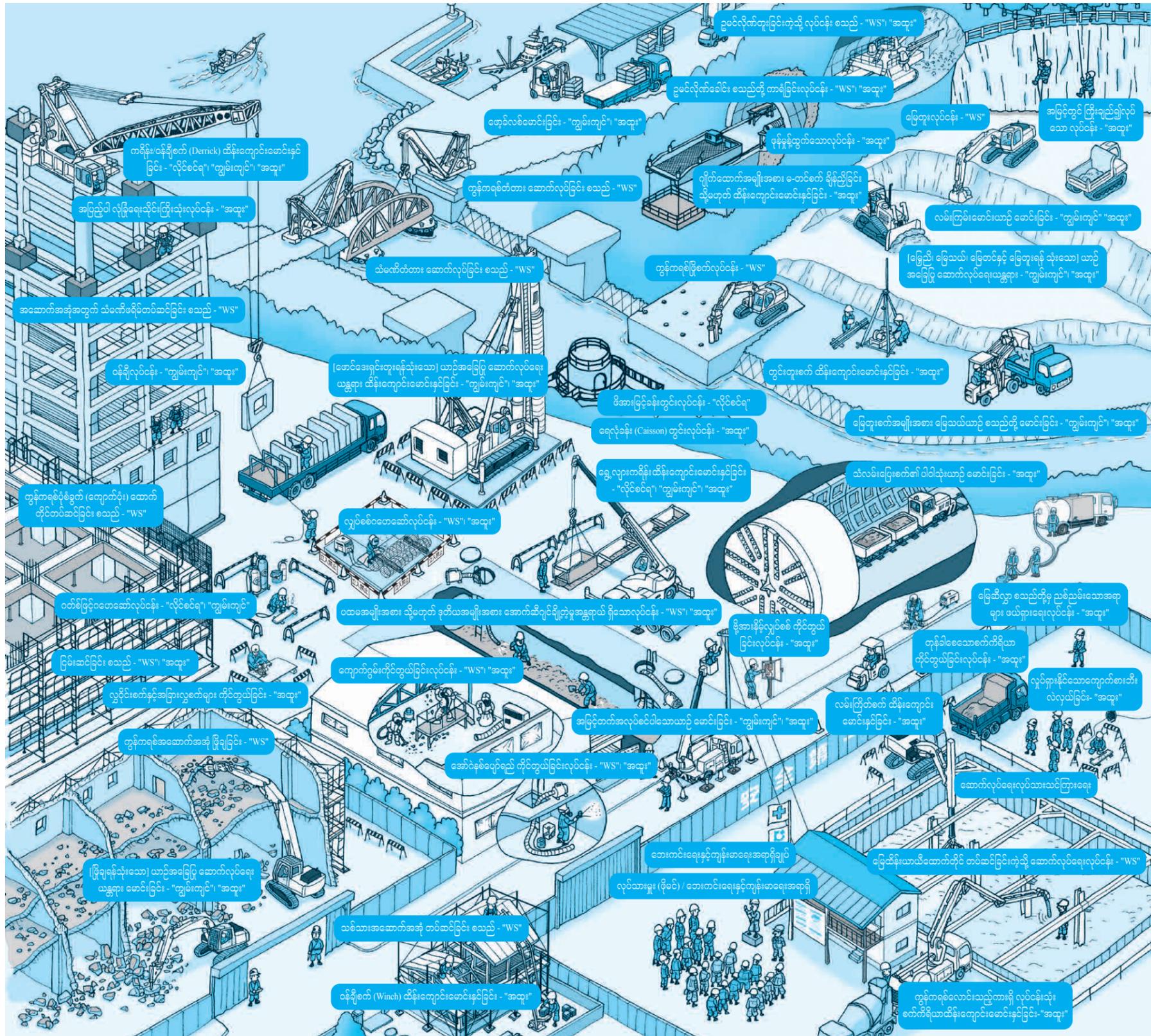
"အထူး" ဆိုသည်မှာ (အထူးသင်ကြားရေးနှင့် ညီမျှသော သင်ကြားရေး အပါအဝင်) အထူးသင်ကြားရေး ပြီးစီးထားသူကို ရည်ညွှန်းသည်။

အထူးသင်ကြားရေးသည် ဥပဒေအရ ပြဋ္ဌာန်းထားသော တသမတ်တည်းသော သင်ရိုးကို အခြေခံ၍ ကုမ္ပဏီအသီးသီးမှ စီစဉ်သော သင်ကြားရေး ဖြစ်သည်။ ကုမ္ပဏီတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော သင်တန်းဆရာ မရှိပါက ကုမ္ပဏီအစား JCOSHA ကဲ့သို့ ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ သင်ကြားပေးပါသည်။ ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ သင်ကြားပေးသော သင်တန်းကို တက်ရောက်ပြီးစီးထားသူ ဖြစ်သည်။

"အထူး" တွင် အစိုးရညွှန်ကြားချက်များပေါ်အခြေခံသော "အထူးသင်ကြားရေးနှင့် အလားတူသင်ကြားရေး" ပါဝင်သည်။

"WS" သည် အလုပ်ကြီးကြပ်ရေးမှူး (စုပေါင်းတာ) ကို ရည်ညွှန်းသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုကို လိုအပ်သော လုပ်ငန်းတွင် အလုပ်သမားများကို တိုက်ရိုက်ညွှန်ကြားသော အလုပ်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို တာဝန်ချထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

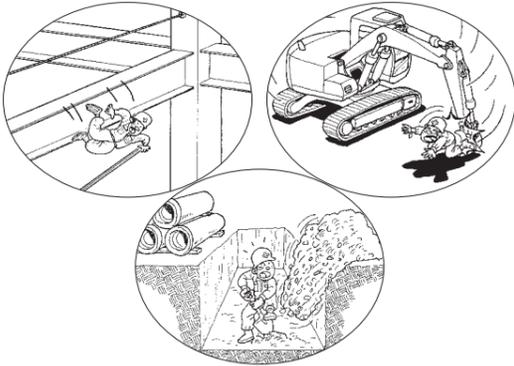


ဤပုံတွင် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် အထူးတလည် ဆက်စပ်မှုရှိသော လိုအပ်သည့် အရည်အချင်းများကို ဖော်ပြထားပါသည်။

(2) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်၏ ထူးခြားချက်များ

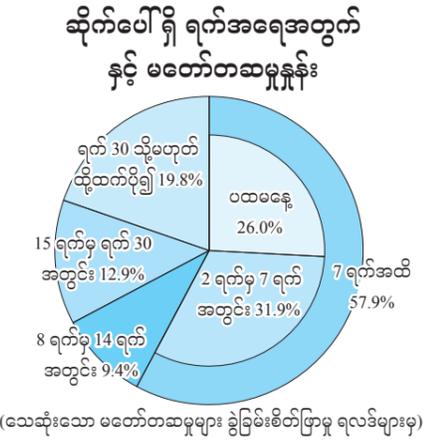
ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်သည် အောက်ပါအချက်များတွင် အခြားစက်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် ကွာခြားမှု ကြီးမားစွာ ရှိပါသည်။

- (1) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်အတွင်းမှ အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများသည် အလုပ်တိုးတက်ပြီးစီးမှုပေါ် မူတည်၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အပြောင်းအလဲ ရှိပါသည်။ [(အပေါက်၊ နေရာအမြင့်၊ မြေအောက် စသဖြင့်) အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ]
- (2) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် ယာဉ်အခြေပြု ဆောက်လုပ်ရေးယန္တရားနှင့် ရွေ့လျားကရိန်းကဲ့သို့ အကြီးစားယန္တရားများစွာ လှုပ်ရှားသွားလာလျက် ရှိပြီး ၎င်းယန္တရားများနှင့် ညှပ်မိခြင်း သို့မဟုတ် ထိမိခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပါးသော ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပွားပါက ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- (3) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တစ်ခုတည်းအတွင်း ကုမ္ပဏီမျိုးစုံမှ လူများ အတူတကွ အလုပ်လုပ်ကြပါသည်။ (သံမဏိတပ်ဆင်ရေးကုမ္ပဏီ၊ အကြီးစားစက်ယန္တရားကုမ္ပဏီ၊ စက်ပစ္စည်းကိရိယာ ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီ စသဖြင့်)
- (4) ဆိုက်တစ်ခုတည်းတွင် အလုပ်လုပ်ကြသူများ၏ တာဝန်များသည် အလုပ်တိုးတက်ပြီးစီးမှုပေါ် မူတည်၍ မကြာခဏ အပြောင်းအလဲ ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် မိုး၊ လေ၊ နှင်းကဲ့သို့ ရာသီဥတုအခြေအနေပေါ် မူတည်၍လည်း အလုပ်အခြေအနေ အပြောင်းအလဲ ရှိပါသည်။
- (5) ရေးဆိုက်တွင် အဖြစ်များဆုံး မတော်တဆမှုများမှာ "မတော်တဆမှုကြီးသုံးခု" ဟု ခေါ်ကြသော ပြုတ်ကျခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးယန္တရားနှင့် မြေပြိုမှုတို့ ဖြစ်ပါသည်။
- (6) သွားပြန်အချိန်နှင့် ဆိုက်အတွင်းရှိနေချိန်မှ ယာဉ်မတော်တဆမှုသည်လည်း အဖြစ်များလျက် ရှိပါသည်။



(3) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ပြီးနောက် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်း

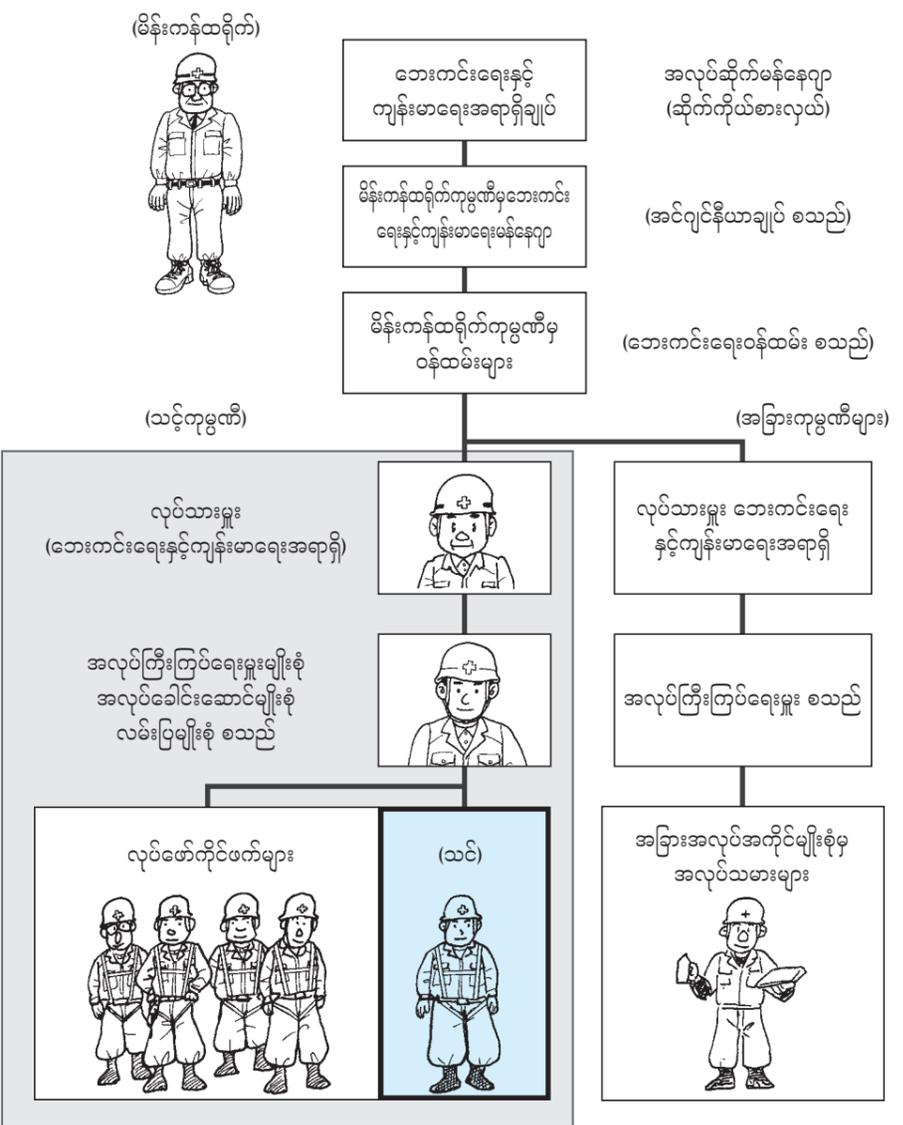
- က - ညာဘက်ပုံသည် ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်သို့ ပထမဆုံး ဝင်ရောက်ပြီး နောက် ရက်အရေအတွက်အလိုက် သေဆုံးသော မတော်တဆမှုများကို အမျိုးအစား ခွဲပြထားသော ဝရပ်ဖ် ဖြစ်ပါသည်။ သေဆုံးသော မတော်တဆမှုများအနက် 60% နီးပါးသည် ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်ပြီးသည်မှစ၍ 7 ရက်အတွင်း ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိပါသည်။
- ခ - ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းရှိ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများတွင် အောက်ပါအချက်များ ဖြစ်ပွားပါသည်။
 - (က) သင်သည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ရန် လုံးဝ အသစ်ဖြစ်ပါက
 - က - ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း အတတ်ပညာပိုင်း ကျွမ်းကျင်မှု မရှိသေးဘဲ အလုပ်တွင်လည်း ကျင့်သား မရသေးပါ။
 - ခ - ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင့်တော်သော အစီအမံများအကြောင်း ကောင်းစွာ နားမလည်ပါ။
 - ဂ - အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူကို ပြုမူမည် သို့မဟုတ် ချမှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်မည်။
 - (ခ) ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ဖူးသော အတွေ့အကြုံ ရှိလျှင် ဖြစ်ပါက ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတိုင်းတွင် အဆိုပါဆိုက်၏ လုပ်ငန်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လုပ်ပုံကိုင်ပုံတို့ဖြင့် အလုပ်လုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ယခင်အလုပ်အတွေ့အကြုံများကို အသုံးမချနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊ အလုပ်တွင် အလွန် ကျင့်သားရလာခြင်းကြောင့် "အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူများ" ဖြစ်ပွားလွယ်ပါသည်။



အခန်း 2 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ အလုပ်အကိုင်နှင့် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး

1 | ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ် ဆိုသည်မှာ မည်သည်နည်း။

ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန် လူတိုင်းတွင် အခန်းကဏ္ဍတစ်ရပ် (အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု) ရှိပါသည်။ မိန်းကန်ထရိုက်နှင့် ဆက်စပ်ကန်ထရိုက်များ (မိတ်ဖက်ကုမ္ပဏီများ) အတူတကွ ပြုလုပ်မည့် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်ကို "ဘက်စုံဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးစနစ်" ဟု ခေါ်ပါသည်။ သင်တို့၏ အထက်လူကြီး ဖြစ်သော လုပ်သားမှူးသည် မိန်းကန်ထရိုက်မှ အလုပ်ဆိုက်မန်နေဂျာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်၍ သင်တို့ကို လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများမှ ကာကွယ်ရန် ဘေးကင်းရေးလုပ်ငန်းများ ရှေ့ဆက်လုပ်ကိုင်နည်း၊ လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်၍ ညွှန်ကြားခြင်းနှင့် လမ်းညွှန်ခြင်းကို ပြုလုပ်လျက် ရှိပါသည်။

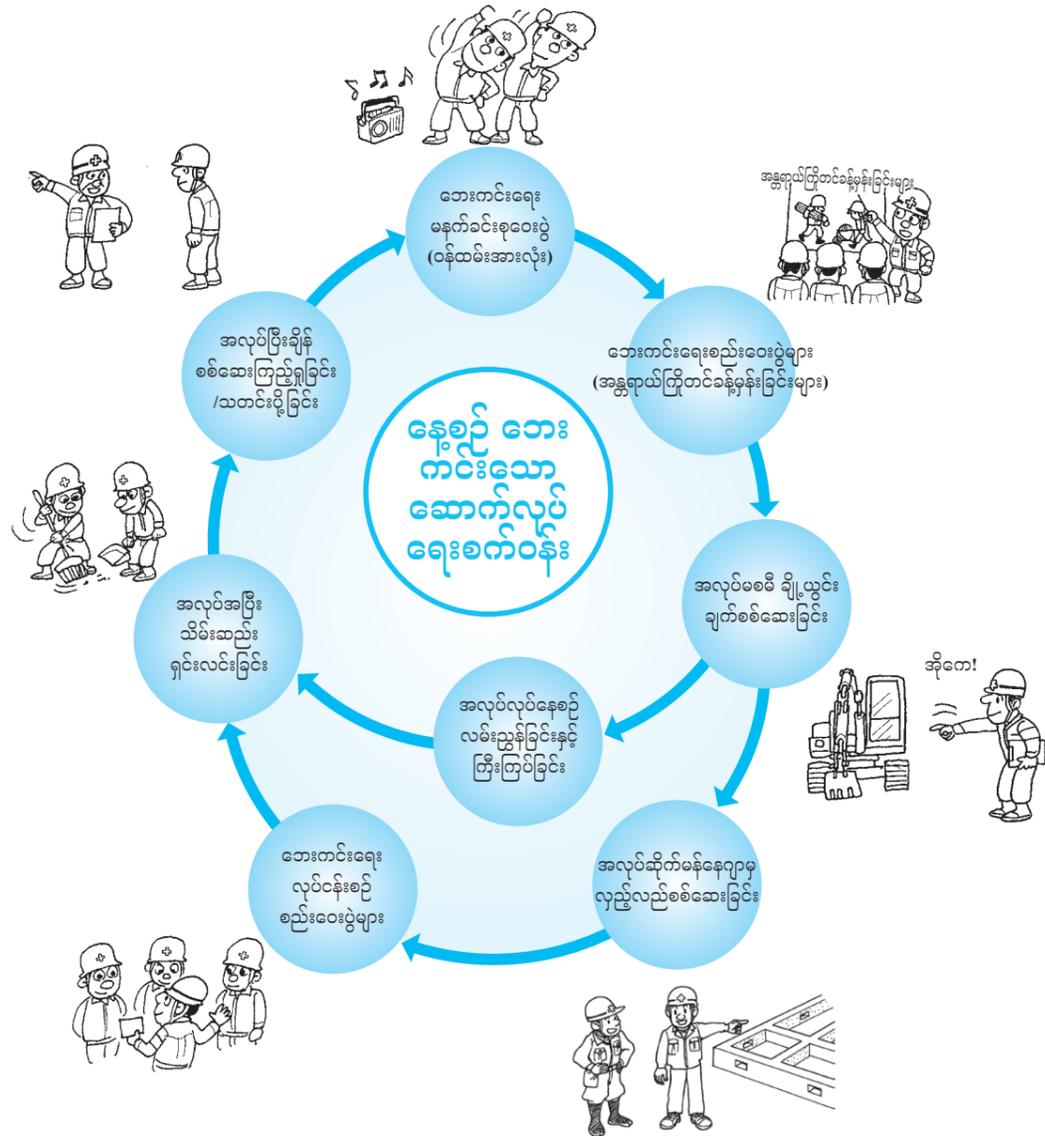


(သင့်ကုမ္ပဏီသည် ဒုတိယအဆင့် သို့မဟုတ် တတိယအဆင့် ဆက်ကန်ထရိုက် ဖြစ်သည့်အခါလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။)

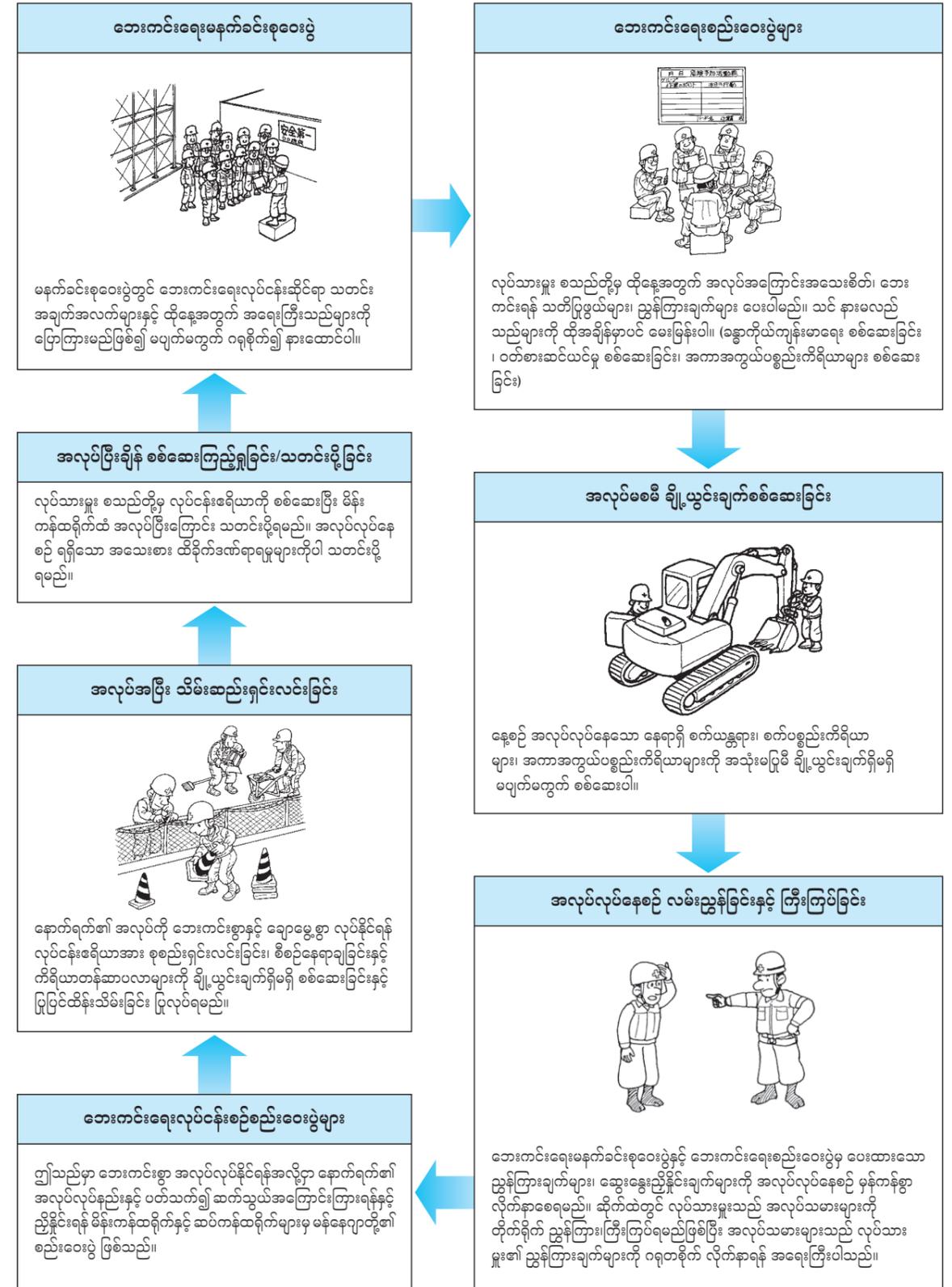
2 | ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်

ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်များတွင် နေ့စဉ်အလုပ်များ လုပ်နေစဉ် အလုပ်သမားအားလုံး ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် "ဘေးကင်းသော ဆောက်လုပ်ရေးစက်ဝန်း" ဟု ခေါ်သော ဘေးကင်းရေးလှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်တစ်ရပ် ရှိပါသည်။

ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်များတွင် "ဘေးကင်းသော ဆောက်လုပ်ရေးစက်ဝန်းလှုပ်ရှားမှုများ" ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အဆောက်အအုံများ၊ လမ်းများ၊ လိုဏ်ခေါင်းများ၊ တံတားများနှင့် အခြားအဆောက်အအုံများကို "ဘေးကင်းစွာ"၊ "အရည်အသွေးမြင့်မားစွာ"၊ "လျင်မြန်စွာ" နှင့် "စရိတ်သက်သာစွာ" တည်ဆောက်လျက် ရှိပါသည်။



ဘေးကင်းသော ဆောက်လုပ်ရေးစက်ဝန်းလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ အဓိကအချက်များ



အခန်း 3 လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုနှင့် တားဆီးကာကွယ်ရေးအစီအမံ

1 | လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် မည်သည့်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း။

(1) လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု တားဆီးကာကွယ်ရေးရှိ သင်တို့၏ အဓိကအခန်းကဏ္ဍ

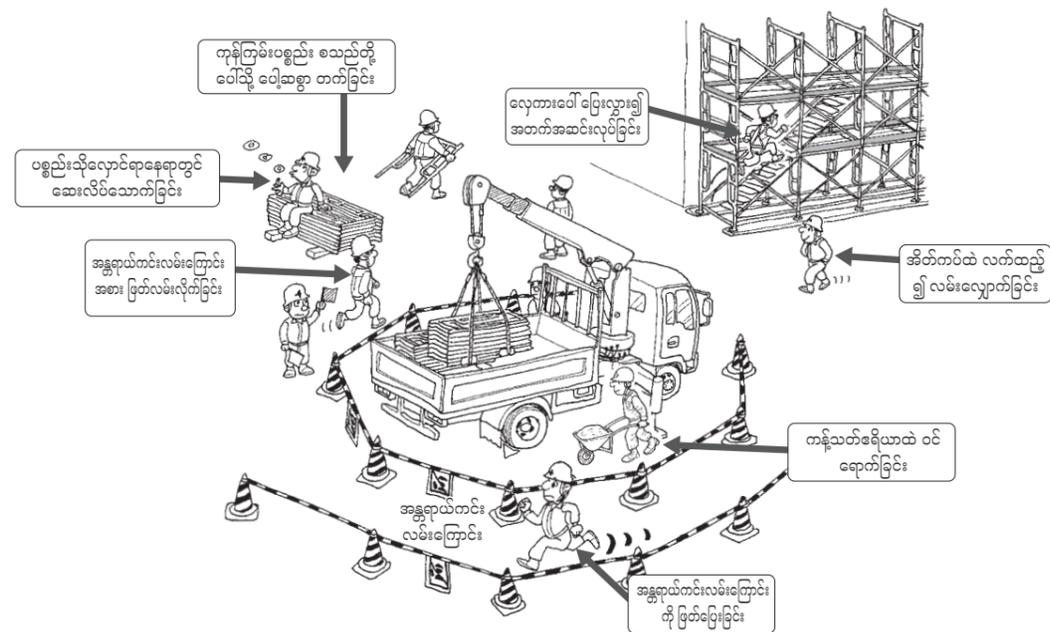
လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ -

- (1) ချမှတ်ထားသော ဆိုက်၏ စည်းကမ်းများနှင့် လုပ်ငန်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လိုက်နာပါ။
- (2) လုပ်သားမှူး သို့မဟုတ် အခြားတာဝန်ခံများ၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာပါ။
- (3) ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟဲလမက်)၊ လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး၊ ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်းကဲ့သို့ သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါ။
- (4) လက်ရန်း စသည့် လုံခြုံရေးပစ္စည်းကိရိယာများကို ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မဖြုတ်ရ။
- (5) ကုန်ကြမ်းနှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများအား ခွဲခြားရှင်းလင်းခြင်း၊ စီစဉ်နေရာချခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိခြင်းကို ကြိုးပမ်းပြုလုပ်ပါ။

(2) အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူကို မပြုမူရ။

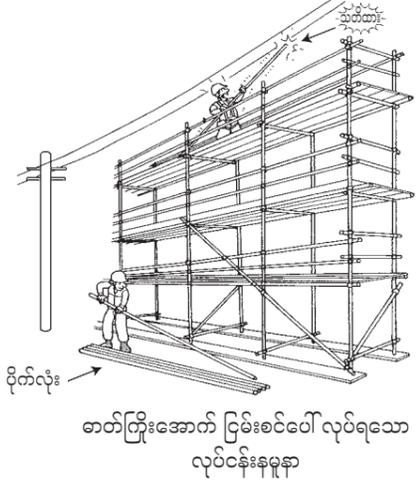
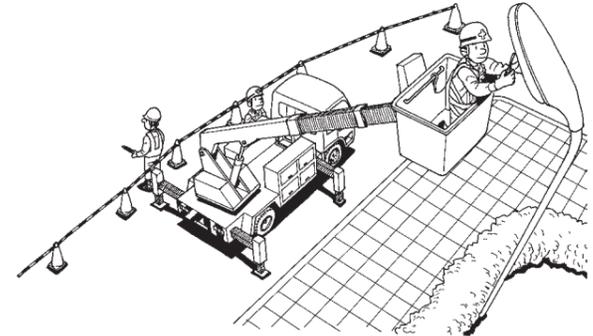
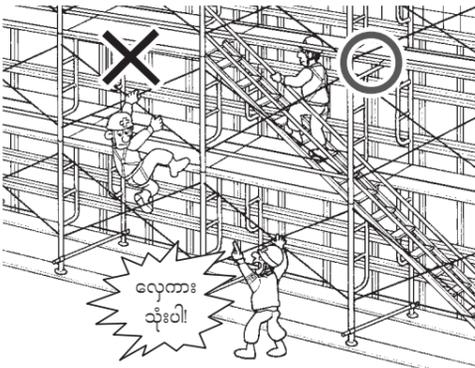
"အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူ" ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးမှ "အန္တရာယ်ရှိသည်" ဟု နားလည်ထားသည် ဖြစ်စေ၊ နားမလည်သည် ဖြစ်စေ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူ ပြုမူခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ ဥပမာ - တစ်စုံတစ်ခုကို အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု သိနေလျက်နှင့် ပြုလုပ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းလမ်းကြောင်းအစား ဖြတ်လမ်းလိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် သတ်မှတ်လုပ်ငန်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လိုက်နာရမည့် အစား ကျော်သွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် အောက်တွင် ပြထားသော အခြေအနေများ ဆိုက်တွင် မရှိစေရန် ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လုပ်ငန်းခွင်၏ စည်းကမ်းများကို လေ့လာ၍ မပျက်မကွက် လိုက်နာပါ။



2 | ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် အောက်ပါ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ဖျားနာမှုများ

(1) ငြမ်းစင်အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း



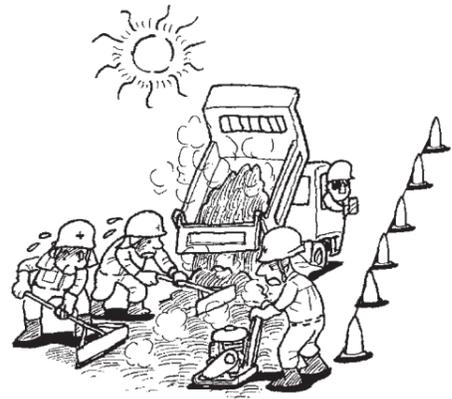
| လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ |

- (1) အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်နေချိန် လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုးကို အမြဲ အသုံးပြုပါ။
- (2) အပေါ်နှင့်အောက် သွားလာရန် (လှေကားထစ်၊ နံရံထောင်လှေကား စသည်) သွားလာနိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာကို သုံးပါ။
- (3) သတ်မှတ်ထားသော အန္တရာယ်ကင်းလမ်းကြောင်းကို အသုံးပြုပါ။
- (4) ခေါင်မိုးထိပ် စသည်တွင် သံမဏိပိုက်လုံးကဲ့သို့ အလျားရှည်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရပါက ကောင်းကင်ဓာတ်ကြိုးကဲ့သို့ အနီးအနားရှိ အရာများကို သတိပြုပါ။
- (5) လျှောက်လမ်းတွင် မည်သည့်ပစ္စည်းမှ ထားရှိခြင်း မပြုရဘဲ အလုပ်နေရာကို ခွဲခြားရှင်းလင်းခြင်းနှင့် စီစဉ်နေရာချခြင်း ပြုလုပ်ပါ။

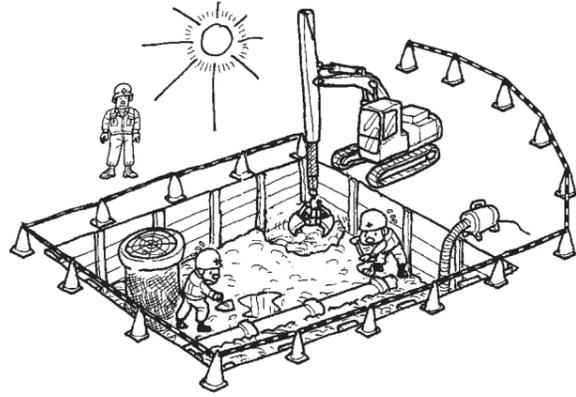
| ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ |

ပြုတ်ကျခြင်း/လိမ့်ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော မတော်တဆမှုများ

(2) ပူအိုက်စွတ်စိုသော နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ နေရောင်တိုက်ရိုက်အောက်တွင် အဆောက်အအုံပြင်ပအလုပ် လုပ်ခြင်း၊ ပူအိုက်စွတ်စို၍ လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း စသည်။



လမ်းခင်းလုပ်ငန်းနမူနာ



နေရောင်တိုက်ရိုက်အောက်ရှိ မြေတူးလုပ်ငန်းနမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

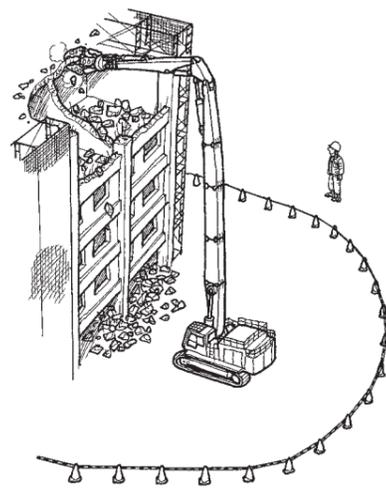
- (1) ရေ သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆားရည် အများအပြား သောက်ပြီး ဆားကို လုံလောက်စွာ စားပါ။
- (2) အနားပေးချိန်တွင် အပြည့်အဝ အနားရရန် လေတဖြူဖြူနှင့် အရိပ်ရသောနေရာ သို့မဟုတ် အနားယူနိုင်သောနေရာတွင် နေပါ။
- (3) အလုပ်လုပ်မည့်ရက်မတိုင်မီ တစ်ရက်အလိုတွင် အရက်သေစာ အလွန်အကျွံ သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၍ အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ပါ။
- (4) အပူလျှပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အပူဒဏ်ခံနိုင်သော ခေါင်းဆောင်းအစာနှင့် အေးမြစေသောပတ်တီး စသည်ကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

အပူလျှပ်ခြင်း

* "အပူလျှပ်ခြင်း" သည် ပူအိုက်စွတ်စိုသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်ထိန်းညှိမှုစနစ် ဆုံးရှုံး၍ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်စေသော ချို့ယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေသော ဖျားနာမှုတစ်မျိုးအတွက် ယေဘုယျအခေါ်အဝေါ်ဖြစ်ပါသည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ချွေးထွက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ရေနှင့်ဆားဓာတ် စတင်ဆုံးရှုံးလာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ပုံမှန်အတိုင်း ထိန်းညှိမှုစနစ် အလုပ် စလုပ်သော်လည်း လုပ်နိုင်စွမ်းကို ကျော်သွားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိမှုစနစ် ထိရောက်မှု မရှိတော့ဘဲ ကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်လာကာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဖျံ့အန်ခြင်း၊ ခြေလက်လေးလံခြင်း စသော ကနဦးလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာမည်။ ထိုဖျားနာမှု ပိုမို ဆိုးရွားလာလျှင် သတ်လစ်မေ့မြော၍ အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။

(3) အဆောက်အအုံ ဖြိုဖျက်ခြင်း၊ မွမ်းမံခြင်း စသည်တို့နှင့်အတူ ကျောက်ဂွမ်းဖယ်ရှားခြင်းကဲ့သို့ လုပ်ငန်း



လူနေအိမ်ခေါင်မိုးသုံး ကျောက်ဂွမ်းပြားများ

ကျောက်ဂွမ်းဘိလပ်ခြေ

အဆောက်အအုံတွင်း ကျောက်ဂွမ်းဖယ်ရှားခြင်းလုပ်ငန်း နမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

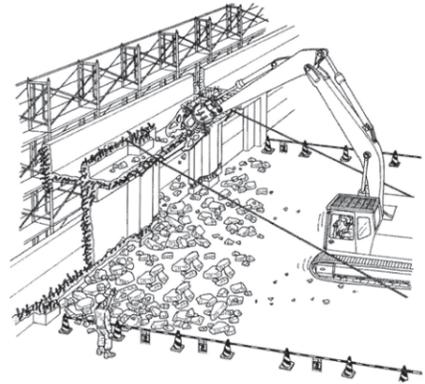
- (1) အသုံးမပြုမီ ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နာခေါင်းစည်း ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာပေါ်ရှိ ဓမ္မပိတ်ထားသော နေရာတိုက်တွင် ယိုစိမ့်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- (2) သတ်မှတ်ထားသော စံနှုန်းနှင့် ကိုက်ညီသည့် ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နာခေါင်းစည်း၊ အကာအကွယ်ဝတ်စုံ၊ ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟဲလမက်)၊ အကာအကွယ်လက်အိတ်၊ လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ် စသည်ကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ။
- (3) အမြင့် (2 မီတာကျော်အမြင့်) တွင် အလုပ်လုပ်နေချိန် လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး အသုံးပြုပါ။
- (4) နွေရာသီတွင် အပူလျှပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် (ရေနှင့်ဆား စားသောက်ခြင်း၊ လေတဖြူဖြူတိုက်သော အရိပ်အောက်တွင် အနားယူခြင်း စသည်ကဲ့သို့) အစီအမံများကို မပျက်မကွက် ဆောင်ရွက်ပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

ကျောက်ဂွမ်းမှုန့်ကြောင့် ဖြစ်သော အဆုတ်နာ၊ ကျောက်ဂွမ်းမှုန့်ကြောင့် ဖြစ်သော ကင်ဆာ၊ Pneumoconiosis အဆုတ်ရောဂါ၊ အပူလျှပ်ခြင်း စသည်။

* "ကျောက်ဂွမ်းမှုန့်ကြောင့် ဖြစ်သော ကင်ဆာ" သည် ယေဘုယျအားဖြင့် အဆုတ် သို့မဟုတ် နှလုံးကို ဖုံးအုပ်ထားသော အမြှေးပါးတွင် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ကင်ဆာကျိတ်တည်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ "Pneumoconiosis အဆုတ်ရောဂါ" သည် ဖုန်မှုန့်များ ကာလရှည် ရှုရှိုက်မိသောကြောင့် ဖုန်မှုန့်များ အဆုတ်ဆဲလ်ထဲတွင် စုပုံလာပြီး ဖြစ်ပွားသော အဆုတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

(4) ဖြိုဖျက်ခြင်းလုပ်ငန်း လုပ်နေစဉ် ထွက်လာသော ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းစွန့်ပစ်ခြင်း



အဆောက်အအုံဖြိုဖျက်ခြင်းနမူနာ



အိမ်ဖျက်ခြင်းနမူနာ

ဖြိုဖျက်ခြင်းလုပ်ငန်း လုပ်နေစဉ် ထွက်လာသည့် ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းစွန့်ပစ်သည့်အခါ အပျက်အစီးအစအနများတွင် ကျောက်ဝှမ်းနှင့် ဖုန်မှုန့်ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိစာတုပစ္စည်း များစွာပါဝင်နိုင်သောကြောင့် ဂရုပြုရမည်။

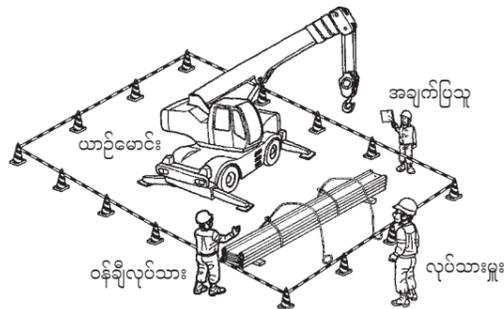
[လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ]

- (1) ထွက်လာသော ပစ္စည်းများကို ရှင်းလင်းစွန့်ပစ်သည့်အခါ ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နာခေါင်းစည်း၊ ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး၊ ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟဲလမက်)၊ အကာအကွယ်မျက်မှန် (လုံခြုံရေးမျက်မှန်)၊ ရာဘာလက်အိတ် (အကာအကွယ်လက်အိတ်) နှင့် ထူထဲ၍ အကြမ်းခံသော ဂူးဖိနပ် (လုံခြုံရေးတွတ်ဖိနပ်) ကဲ့သို့ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မပျက်မကွက် အသုံးပြုပါ။
- (2) အရေပြား မပေါ်စေရန် လုပ်ငန်းခွင်လက်ရှည်ဝတ်စုံကို ဝတ်ပါ။
- (3) သတ္တုရည်စိမ်စက်ရုံ ပျက်စီးကြွင်းကျန်သောနေရာမှ ဆေးပုလင်း၊ သံဘူး၊ စည်ပိုင်း စသည်ကို တွေ့ရှိပါက ထိုပစ္စည်းများကို မထိဘဲ လုပ်သားမှူးထံ သတင်းပို့ပါ။
- (4) ကျောက်ဝှမ်း သို့မဟုတ် သံမဏိဖရိမ်တွင် ဝှမ်းကဲ့သို့ အရာများ တပ်နေသော ဆောက်လုပ်ရေးကုန်ကြမ်းများကို တွေ့ရှိပါက မထိဘဲ လုပ်သားမှူး၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

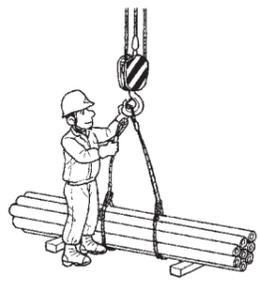
[ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ]

ဖုန်မှုန့်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါများ (Pneumoconiosis အဆတ်ရောဂါ)၊ သံစူးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော မေးခိုင်ရောဂါ၊ ဓာတုဆေးရည်လောင်ခြင်း၊ ပြတ်ရှုရာ၊ ပွန်းပဲ့ရာ၊ အရိုးကျိုးခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း စသည်။

(5) ကရိန်းစသည်တို့ အသုံးပြု၍ ဝန်ကို မ-တင်ခြင်းနှင့် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းလုပ်ငန်း (ဝန်ချီလုပ်ငန်း)



ရွှေ့လျားကရိန်း သုံးသည့် ဝန်ချီလုပ်ငန်းနမူနာ



ကရိန်းသုံး၍ ဝန်ကို မ-တင်ခြင်းနမူနာ

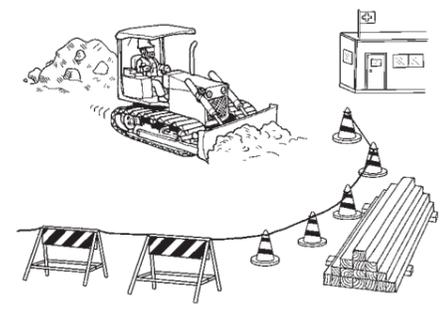
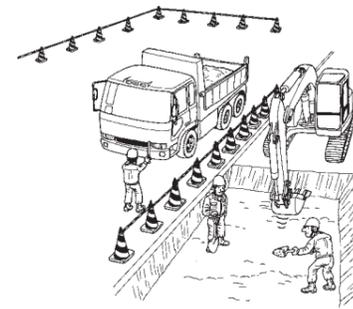
[လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ]

- (1) လုပ်ငန်းဧရိယာအတွင်းသို့ အခွင့်မရှိဘဲ မဝင်ရ။
- (2) ကြိုးပြင့် ဆိုင်းထားသော ဝန်စည်အောက်တွင် မည်သည့်အခါမှ ရပ်မနေရ။
- (3) ဝန်ချီလုပ်ငန်း (ကရိန်းစသည် သုံး၍ ဝန်စည်ကို မ-တင်သည့်အခါ ဝန်စည်၊ ကရိန်း စသည်တွင် ဝါယာကြိုး စသည်ကို ချိတ်ဆွဲသည့်လုပ်ငန်း) ကို အရည်အချင်းအထောက်အထား ရှိသူမှသာ ပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

[ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ]

ဝန်စည် ပြုတ်ကျခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ကရိန်း လဲကျခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း စသည်။

(6) ဘက်တိုးကဲ့သို့ ဆောက်လုပ်ရေးယန္တရား သုံး၍ မြေတူးခြင်း၊ မြေညှိခြင်း၊ မြေသယ်ခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ လုပ်ငန်းများ



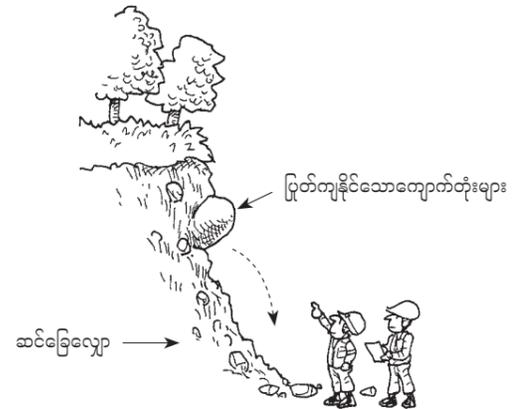
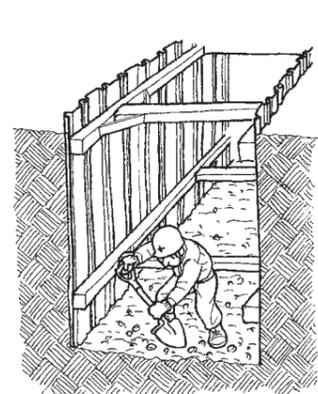
[လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ]

- (1) ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ကန့်သတ်ထားသော ဆောက်လုပ်ရေးယန္တရားများ ဧရိယာအတွင်းသို့ မဝင်ရ။
- (2) ဘက်တိုး (ဆွဲယူမြေတူးစက်) ကဲ့သို့ လည်ပတ်နေသော ဆောက်လုပ်ရေးယန္တရားများ၏ လုပ်ငန်းဧရိယာအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်။
- (3) အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်၊ လမ်းပြ၊ အချက်ပြသူ စသည်တို့၏ ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်။
- (4) သတ်မှတ်ထားသော အန္တရာယ်ကင်းလမ်းကြောင်းကို အသုံးပြုပါ။

[ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ]

ညှပ်မိခြင်း/ငြိမ်ခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း/လိမ့်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ ပြုတ်ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

(7) ရေနင့်မိလွှာပိုက်လိုင်းများ သွယ်တန်းခြင်းနှင့် ဆင်ခြေလျှောတွင် မြေတူးခြင်း



လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) အများဆုံး ခွင့်ပြုနိုင်သော လျှော့စောက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။ မြေကို အောက်မှ လှိုက်တူးခြင်းအား တားမြစ်သည်။
- (2) ပြုတ်ကျနိုင်သောကျောက်တုံး စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။
- (3) သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုးကို အသုံးပြုပါ။
- (4) တူးထားသော မြောင်းကို အတက်အဆင်း ပြုလုပ်ပါက နံရံထောင်လှေကားနှင့် လှေကားထစ်ကဲ့သို့ သွားလာနိုင်သည့် ပစ္စည်း ကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။
- (5) ရေယိုစိမ့်မှု၊ အက်ကွဲရာ သို့မဟုတ် ယာယီထောက်တိုင် ပြိုပျက်ခြင်းကဲ့သို့ မူမမှန်မှုကို တွေ့ရှိပါက တာဝန်ခံထံ မပျက်မကွက် ဆက်သွယ်ပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

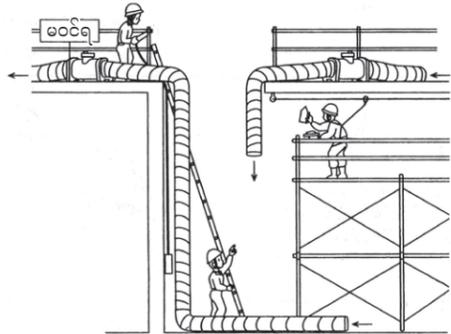
ပြိုကျခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း/လိမ့်ကျခြင်း



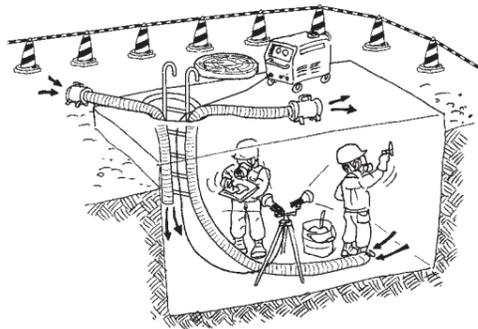
လုပ်ငန်းဆိုက်တွင် ဥပဒေအရ အရည်အချင်းအချို့လိုအပ်သော လုပ်ငန်း များစွာရှိသည်။ အရည်အချင်း မပြည့်မီသူများကို ထိုလုပ်ငန်းများ လုပ်ခွင့် မပြုရပါ။

အရည်အချင်း စစ်ဆေးခြင်း

(8) ရေပိုက်၊ မိလ္လာပိုက်နှင့် ဂတ်စ်ပိုက် စသည်တို့ ရှိသော မြေအောက်မြောင်း၊ လူဆင်းပေါက်၊ မြေအောက်သိုလှောင်ကန်နှင့် မြေအောက်ကျိုတို့၏ အတွင်းပိုင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းသော မြေအောက်ခန်း၊ သင်္ဘောဝမ်း စသည်တို့ရှိ လုပ်ငန်းများ



မြေအောက်ခန်း လေဝင်လေထွက်နမူနာ



ကျဉ်းမြောင်းသောလုပ်ငန်းဧရိယာရှိ လေဝင်လေထွက်နမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) အလုပ်ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ အလုပ်လုပ်ပါ။
- (2) မြေအောက်မြောင်းလူဆင်းပေါက်ကို အတက်အဆင်း လုပ်ပါက သွားလာနိုင်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာကဲ့သို့ စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။
- (3) လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုးနှင့် ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟဲလမက်) ကဲ့သို့ လိုအပ်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

- (4) ပြင်ပမှ လတ်ဆတ်သောလေများ ဝင်နိုင်စေရန် သေချာစွာ ပြုလုပ်ပါ။
- (5) လေဝင်လေထွက် မကောင်းသော ဧရိယာတွင် အင်ဂျင်ပါဝါသုံးမီးစက်များ အသုံးပြုခြင်းမှ တားမြစ်သည်။

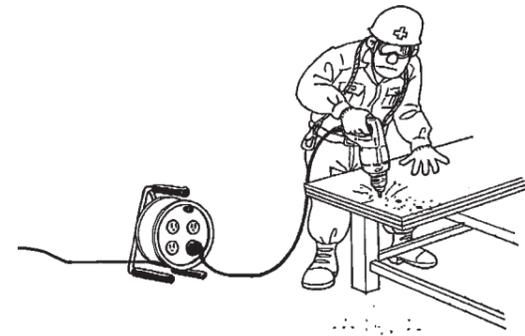
ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့ခြင်း၊ မီသိန်းဓာတ်ငွေ့နှင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ စသည်တို့ကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ကာတွန်မို နှော့ဆိုးအဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း၊ ပေါက်ကွဲခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

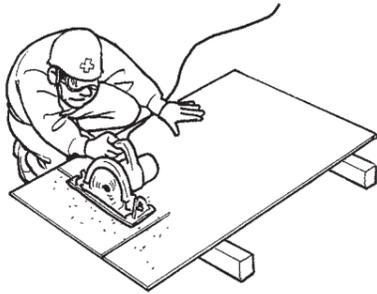
* "အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်ခြင်း" သည် အောက်ဆီဂျင်သိပ်သည်းဆ 18% ထက် လျော့နည်းသော လေကို ရှူရှိုက်ရပါက ဖြစ်ပွားတတ်သော အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ခေါင်းမူးခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အောက်ဆီဂျင် သိပ်သည်းဆပေါ်မူတည်၍ သေဆုံးနိုင်သော အန္တရာယ်ပင် ရှိပါသည်။

* ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ်ဓာတ်ငွေ့သည် ရေဆိုးပိုက်နှင့် မိလ္လာပိုက် စသည်တို့မှ အနည်အနှစ်များတွင် ရှိနေတတ်ပြီး မွေနှောက်လှုပ်ခါလျှင် ထိုဓာတ်ငွေ့ကို လေထုထဲသို့ ထုတ်လွှတ်ပြီး မျက်လုံးနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရှိ အချွဲမြွေးပါးမှတစ်ဆင့် စုပ်ယူမိပြီး မျက်ကြည်လွှာ ပျက်စီးခြင်း၊ အနံ့ခံအာရုံကြော ပျက်စီးခြင်းနှင့် လေဖြန်ရောင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားစေသည်။ အသက်ရှူရခက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းကြောင့် သေဆုံးနိုင်သော အန္တရာယ်လည်း ရှိပါသည်။

(9) လျှပ်စစ်ပါဝါသုံးကိရိယာ စသည်တို့ သုံးရသောလုပ်ငန်း



လျှပ်စစ်လွန်ပူစက် သုံးခြင်းနမူနာ



လျှပ်စစ်လွှဲပိုင်းစက် သုံးခြင်းနမူနာ



ကျောက်စားစက် (Disc Grinder) သုံးခြင်းနမူနာ

☐
ဤအမှတ်အသားသည် မြေခိုက်ကြိုးချရန် မလိုဘဲ အသုံးပြုနိုင်သော လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းသည့် လျှပ်ကာနှစ်ထပ်ပါသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများတွင် ဖော်ပြထားသော ဘေးကင်းရေးအမှတ်အသား ဖြစ်ပါသည်။
လျှပ်ကာနှစ်ထပ်အမှတ်အသား

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) လက်ကိုင်လှေစက်ပေါ်ရှိ (လုံခြုံရေးအဖုံး) လုံခြုံရေးစက်ပစ္စည်းနှင့် ကျောက်စားစက် (Disc Grinder) ပေါ်ရှိ လက်ကိုင်ကို မပျက်မကွက် အသုံးပြုပါ။
- (2) ဝါဝါကောဘယ်ကြိုး စသည်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- (3) စက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ မြေစိုက်ကြိုး ချပါ။
- (4) အလုပ်လုပ်နေစဉ် ရွှေ့လျားသွားလာပါက ခလုတ်ကို မပျက်မကွက် ပိတ်ထားပါ။
- (5) လျှပ်စစ်ပါဝါသုံးလွန်ပူစက် သို့မဟုတ် ကျောက်စားစက် (Disc Grinder) ကို အသုံးပြုစဉ် လက်အိတ် မဝတ်ရပါ။
- (6) ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် မြေကြီးလျှပ်စစ်ယိုစိမ့်ခြင်းဖြတ်ချာရိတ်ကာ (ELC) ဝါသော စက်ပစ္စည်းထံမှသာ လျှပ်စစ်ဓာတ် အားကို ရယူပါ။
- (7) လျှပ်ကာနှစ်ထပ်ပါသော တည်ဆောက်ပုံ (နာမည်ပြားပေါ်တွင် လျှပ်ကာနှစ်ထပ်အမှတ်အသား) ကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

ပြတ်ရှုရာ၊ ခြစ်ရာ၊ ဓာတ်လိုက်ခြင်း

(10) ခေါက်လှေကား စသည်ကို သုံးသောလုပ်ငန်း

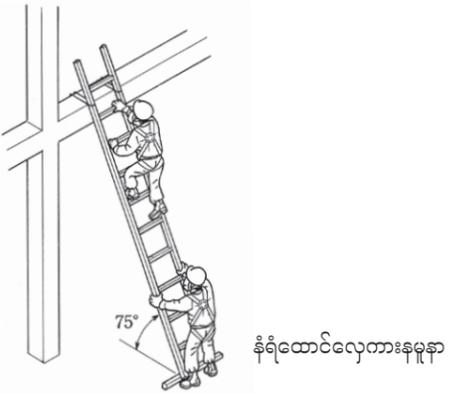


ခေါက်လှေကားနမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) ခေါက်လှေကားကို အသုံးမပြုမီ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊ ပုံပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် လော့ချက်ကိရိယာ စသည်တို့တွင် ချို့ယွင်းနေခြင်း တို့ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- (2) ခေါက်လှေကားကို အပေါက် သို့မဟုတ် လှေကားထစ် တစ်ခုခုအနီးကို ရှောင်ကြဉ်၍ ညီညာပြန်ပြုသော နေရာတွင် ထောင်ပါ။
- (3) လှေကားထိပ်တွင် မတ်တပ်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းကို တားမြစ်သည်။
- (4) လော့ချက်ကိရိယာကို မပျက်မကွက် အသုံးပြုပါ။
- (5) ကိရိယာတန်ဆာပလာ သို့မဟုတ် အခြားအရာများကို သယ်လျက် အတက်အဆင်း မလုပ်ရ။
- (6) ခေါက်လှေကားပေါ်မှနေ၍ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ကိုင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များသည်။
- (7) ရွှေ့လျားနိုင်သော အလုပ်စင်ကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

(11) နံရံထောင်လှေကား သုံးသောလုပ်ငန်း



နံရံထောင်လှေကားနမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) နံရံထောင်လှေကားကို အပေါ်ဘက်အစွန်း အနည်းဆုံး 60 စင်တီမီတာထိ ထွက်နေစေပြီးမှ ခိုင်ခံ့စွာ ထောင်ပါ။
- (2) ခိုင်ခံ့စွာ ထောင်နေစေရန် မချော်သောအောက်ခံပြား ပါသော လှေကားခြေထောက်ကို အသုံးပြုပါ။
- (3) အရာဝတ္ထုများကို လက်တစ်ဘက်တည်းဖြင့် သယ်၍ အတက်အဆင်း လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

ပြတ်ကျ/လိမ့်ကျခြင်း

(12) လေးလံသောပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ခါးတွင် ဒဏ်ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်း



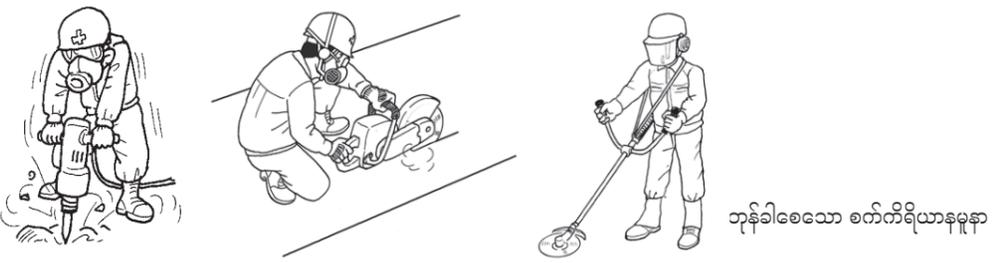
လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) လေးလံသောပစ္စည်းများကို မ-တင်လိုပါက နူးကွေး၍ တင်ပိုးကို နှိမ့်ကာ ကျောကုန်းကို ဆန့်ထုတ်ပါ။
- (2) ပစ္စည်းကို အောက်ချလိုပါက ပစ်မချဘဲ မဖြစ်မနေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ချပါ။
- (3) ခါးတွင် ဒဏ်ဖြစ်စေသော လုပ်ငန်းများကို ဆက်တိုက် လုပ်ရပါက ခါးကြောဆန့်ရန် ပုံမှန်အနားယူပေးပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

ခါးတွင် ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း

(13) တုန်ခါစေသော စက်ကိရိယာ သုံးရသောလုပ်ငန်း



တုန်ခါစေသော စက်ကိရိယာနမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) အလုပ်အတွက် သင့်တော်သည့် ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နာခေါင်းစည်း၊ တုန်ခါမှုကာကွယ်သော လက်အိတ်၊ နားဆို့၊ လုံခြုံရေးမျက်မှန် နှင့် ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟဲလမက်) ကို အသုံးပြုပါ။
- (2) အထွေထွေစည်းကမ်းအရ တုန်ခါစေသော စက်ကိရိယာ အသုံးပြုမှုကြာချိန်သည် 2 နာရီအတွင်း ဖြစ်သင့်သည်။ ထိုအသုံးပြု မှုကြာချိန်ထက် ကျော်လွန်နိုင်သော လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါက အလုပ်သမားများကို အလှည့်ပြောင်း၍ လုပ်စေခြင်း စသည်နှင့် ပတ်သက် ၍ လုပ်သားမှူး၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

ရောဂါပျံ့နှံ့မှုကြောင့် ကျန်းမာရေးပျက်စီးမှုများ၊ ဖုန်မှုန့်ကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါများ၊ Pneumoconiosis အဆုတ်ရောဂါ၊ အကြားအာရုံထိခိုက်ခြင်းနှင့် လွှင့်စင်လာသော အရာများကြောင့် (မျက်လုံး စသည်) ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

* "တုန်ခါစေသော စက်ကိရိယာ" တွင် ဥမင်လိုက်ခေါင်း တူးရာတွင် သုံးသော လက်ကိုင်ကျောက်ဖောက်စက်၊ ကျောက်ကြွေထုတ်ခြင်းနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများတွင် သုံးသော ကွန်ကရစ်ခွဲစက်၊ ကျောက်ကောက်တူ (Pick Hammer)၊ ကွန်ကရစ်တုန်ခါစက်၊ သံကြိုးလွှဲ (ချိန်းစော)၊ အင်ဂျင်တပ်ဖြတ်စက်၊ မြက်ရိတ်စက် (အပင်ညှပ်စက်) နှင့် လက်ကိုင်မြေဖိစက်တို့ ပါဝင်သည်။

(14) အဆောက်အအုံတွင်းလုပ်ငန်းဧရိယာရှိ ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ရေမစိမ့်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ စိုထိုင်းဆေးနှင့်အပူခံပစ္စည်း ဖြန်းခြင်းနှင့် အခြားလုပ်ငန်းများတွင် အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်ကို အသုံးပြုခြင်း



အဆောက်အအုံတွင်းဆေးမှုလုပ်ငန်းနမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

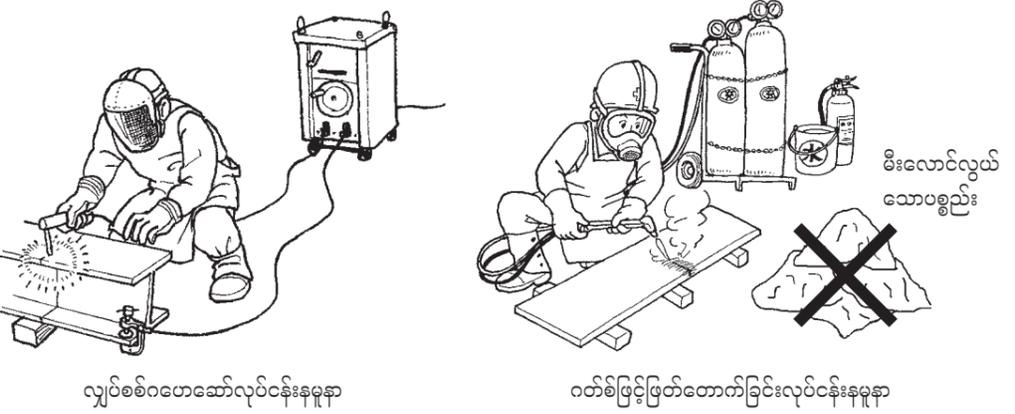
- (1) အလုပ်ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ ညွှန်ကြားချက်နှင့်အညီ အလုပ်လုပ်ပါ။
- (2) အလုပ်လုပ်နေစဉ် လုံလောက်သော လေဝင်လေထွက် ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- (3) အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ် မူတည်၍ အောက်ဆီဂျင်မျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးကို အသုံးပြုပါ။
- (4) ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟံလမက်) နှင့် လုံခြုံရေးမျက်မှန်ကဲ့သို့ သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်ဆိပ် သင့်ခြင်း

* သင်္ဘောကဲ့သို့ အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်ကို အိမ်သုတ်ဆေးနှင့် ကော်အတွက် သုံးသော အားပျော့ပျော်ရည်အဖြစ် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုကြပြီး ၎င်းတို့သည် အလွယ်တကူ အငွေ့ပျံ့၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အရေပြားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်းနှင့် သတိလစ်မေ့မြောခြင်းကဲ့သို့ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်နိုင်ပါသည်။ အဆိုးဆုံးအခြေအနေတွင် သေဆုံးသည်အထိ အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

(15) ဂဟေဆော်ခြင်းနှင့် ဖြတ်တောက်ခြင်းလုပ်ငန်း



လျှပ်စစ်ဂဟေဆော်လုပ်ငန်းနမူနာ

ဂတ်စ်ဖြင့်ဖြတ်တောက်ခြင်းလုပ်ငန်းနမူနာ

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) အလုပ်လုပ်နေစဉ် အလုပ်နေရာတဝိုက် မီးလောင်လွယ်သောအရာများ မရှိစေရန် သေချာစွာ ပြုလုပ်ပါ။
- (2) ဂဟေဆော်ခြင်း/အရည်ပျော်စေ၍ ဖြတ်တောက်ခြင်းတွင် သုံးရန် သတ်မှတ်ထားသော မျက်လုံးကာမှန်၊ ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နာခေါင်းစည်းများ၊ လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်၊ သားရေလက်အိတ် စသည်ကို အလုပ်လုပ်နေစဉ် မပျက်မကွက် အသုံးပြုပါ။
- (3) လျှပ်စစ်ဂဟေဆော်ရာမှ ထွက်လာသော မီးပွားများကို မျက်လုံးကို အကာအကွယ်မပါဘဲ တိုက်ရိုက် မကြည့်ရ။

ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများ

အပူလောင်ခြင်း၊ မီးလောင်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဓာတ်လိုက်ခြင်း၊ ပေါက်ကွဲခြင်း၊ Pneumoconiosis အဆုတ်ရောဂါ ၊ လျှပ်စီးအလင်းကြောင့် မျက်စိရောင်ရောဂါ

(16) ပျားတုပ်ခြင်းကို စီမံဖြေရှင်းခြင်း

အလုပ်လုပ်နေစဉ် ပျားတုပ်ခံရ၍ သေဆုံးသောဖြစ်ရပ်များ ရှိပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ပေါက်ပွားရှင်သန်၍ တိုက်ခိုက်ခြင်းနှင့် တုတ်ခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်သည်ဟု လူသိများသော ပျားအမျိုးအစားတွင် နကျယ်ကောင်နှင့် စက္ကူနကျယ်ကောင်တို့ ပါဝင်သည်။ တောတောင်ထူထပ်သောဒေသနှင့် အနီးတဝိုက်တွင် ပျားတုပ်ခံရမှု များစွာဖြစ်ပွားလျက် ရှိပါသည်။

ပျားတုပ်ခံရသော လက္ခဏာများ

တုပ်ခံရသောနေရာတွင် ဖြစ်သော လက္ခဏာ

စူးရှပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း

တစ်ကိုယ်လုံးတွင် ဖြစ်သော လက္ခဏာများ

အပျော့စားလက္ခဏာများတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူကြပ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ အပျော့စားလက္ခဏာများထဲတွင် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းနှင့် ပျို့အန်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ပြင်းထန်သောအခြေအနေတွင် မျက်လုံးကွယ်ခြင်း၊ နားမကြားရခြင်းနှင့် သတိလစ်မေ့မြောခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပြီး အပြင်းထန်ဆုံးလက္ခဏာအနေဖြင့် ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ရှော့ခံရခြင်း ဖြစ်ပွားကာ သေဆုံးသည်ထိ အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

* ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် ရှော့ခံရခြင်း ဆိုသည်မှာ ဓာတ်မတည့်မှုကို ပြင်းထန်စွာ တုံ့ပြန်ခြင်း ဖြစ်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရောင်ရမ်းခြင်း (ဖောရောင်ခြင်း) ဖြစ်စေကာ အသက်ရှူကြပ်လာပြီး သေဆုံးစေသော အသက်အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

ကုသနည်း

- (1) ပျားတုပ်ခံရပါက အဆိပ်ကို နှစ်မိနစ်အတွင်း စုပ်ထုတ်ပါ။
- (2) ရောဂါလက္ခဏာ ပြင်းထန်ပါက ကုသမှုခံယူရန် လူကို ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ပို့ဆောင်ပါ။

* ကုသနိုင်သောဆေးအဖြစ် အများစု ညွှန်းဆိုကြသော အမိုးနီးယား ဆိုသည်မှာ ပျားတုပ်ခံရလျှင် ထိရောက်မှု မရှိသောကြောင့် သတိပြုပါ။

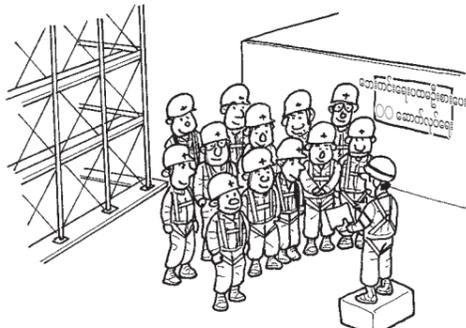
ပျားတုပ်ခံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်

- (1) ယူနီဖောင်းအတွက် အနက်ရောင်ကို ရှောင်ကြဉ်၍ အဖြူရောင်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အဖြူရောင်ဝတ်စုံ မဖြစ်နိုင်လျှင် အဝါရောင်ကဲ့သို့ တောက်ပသောအရောင်ကို ဝတ်ပါ။
- (2) ပျားများသည် လှုံ့ဆော်မှုနှင့် တုန်ခါမှုကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ပျားများအနီး အလုပ်လုပ်ရပါက သင်၏မျက်နှာကို တာကွယ်ရန် ပျားကာပိုက်ကွန်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- (3) ပျားအုံတွေ့လျှင် ဖြိုချ၍ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေး ဖြန်း၍ ဖယ်ရှားပါ။
- (4) ပျားအုံကို သတိပြုမိလျှင် သတိပေးအဝါရောင်တိပ်ကြိုးဖြင့် တားကာ အန္တရာယ်ဧရိယာအဖြစ် သတ်မှတ်၍ ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



ပျားကာပိုက်ကွန်နမူနာ

(17) အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အထွေထွေသတိပြုရမည့် အခြားအချက်များ



ဘေးကင်းရေးမနက်ခင်းစုဝေးပွဲနမူနာ



KY အစည်းအဝေးတစ်ခု၏ နမူနာ



အနားယူရာနေရာ



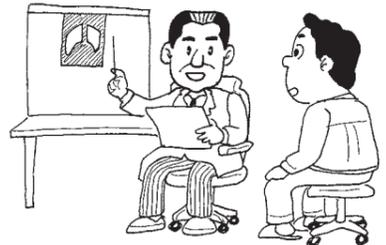
ခွဲခြားရှင်းလင်းခြင်း၊ စီစဉ်နေရာချခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းနှင့် သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိခြင်း

လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းများ

- (1) ဆိုက်၏စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ။
- (2) အလုပ်ဆိုက်ကို ကြိုတင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။
- (3) ဘေးကင်းရေးမနက်ခင်းစုဝေးပွဲနှင့် အန္တရာယ်ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း (KY) ကဲ့သို့ ဘေးကင်းရေးလှုပ်ရှားမှုများတွင် မပျက်မကွက် ဝါဝင်ပါ။
- (4) အလုပ်နှင့် သင့်လျော်သော အဝတ်အစားကို ဝတ်စားပါ။
- (5) သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မပျက်မကွက် အသုံးပြုပါ။
- (6) ဘေးကင်းရေးလမ်းညွှန်ဆိုင်ဘုတ်များကို လိုက်နာပါ။
- (7) အချက်ပြသူနှင့် လမ်းပြ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။
- (8) ချမှတ်ထားသော လုပ်ငန်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လိုက်နာပါ။
- (9) တားမြစ်ထားသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော ဧရိယာအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (10) မီးသတ်ဆေးဘူး ရှိရာနေရာနှင့် အသုံးပြုပုံကို သိရှိထားပါ။
- (11) အန္တရာယ်မကင်းသော ဧရိယာတစ်ခုခုကို တွေ့ရှိပါက တာဝန်ခံဆဲ ဆက်သွယ်အကြောင်းကြားပါ။
- (12) သတ်မှတ်ဧရိယာတွင်သာ ဆေးလိပ်သောက်ပါ။
- (13) ခွဲခြားရှင်းလင်းခြင်း၊ စီစဉ်နေရာချခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းနှင့် သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိခြင်း ဟူသော 4S ကို လိုက်နာပါ။
- (14) အသေးစားထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသည်ဖြစ်စေ လုပ်သားမှုနှင့် အခြားသူများထံ သတင်းပို့ပါ။

(18) ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်များတွင် လုပ်ငန်းအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ အမျိုးမျိုးသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်းနှင့် ဖျားနာမှုတို့ဖြစ်ပွားနိုင်သောကြောင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အမြဲတမ်း ကျန်းမာရေးကောင်းနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရန်အတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ပါ။



ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူသည့်အခါ

- (1) သင်၏ လက်ရှိကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရှိနိုင်ပါသည်။
- (2) ဖျားနာနေပါက ကုသမှုကို စောလျင်စွာ စတင်နိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရေးစဉ် တွေ့ရှိသော ဖျားနာမှုတစ်ခုခုတစ်ရာပေါ် မူတည်၍ ယခင်အလုပ်နှင့် မတူသော အခြားအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ။

* အလုပ်သမားကို ခန့်အပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန် ပြောင်းလဲသည့်အခါ ပြုလုပ်သော ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်းအပြင် နှစ်စဉ် "ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း" နှင့်အတူ အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သို့မဟုတ် တုန့်ခါစေသောစက်ကိရိယာ သုံး၍ လုပ်ရသောလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ဖုန်မှုန့်များ ထိတွေ့ရသော လုပ်ငန်းကဲ့သို့ ထူးခြားသောလုပ်ငန်းများ လုပ်ကိုင်ရပါက ခြောက်လတစ်ကြိမ် ပြုလုပ်သော "ကျန်းမာရေးအထူးစစ်ဆေးခြင်း" လည်း ရှိပါသည်။

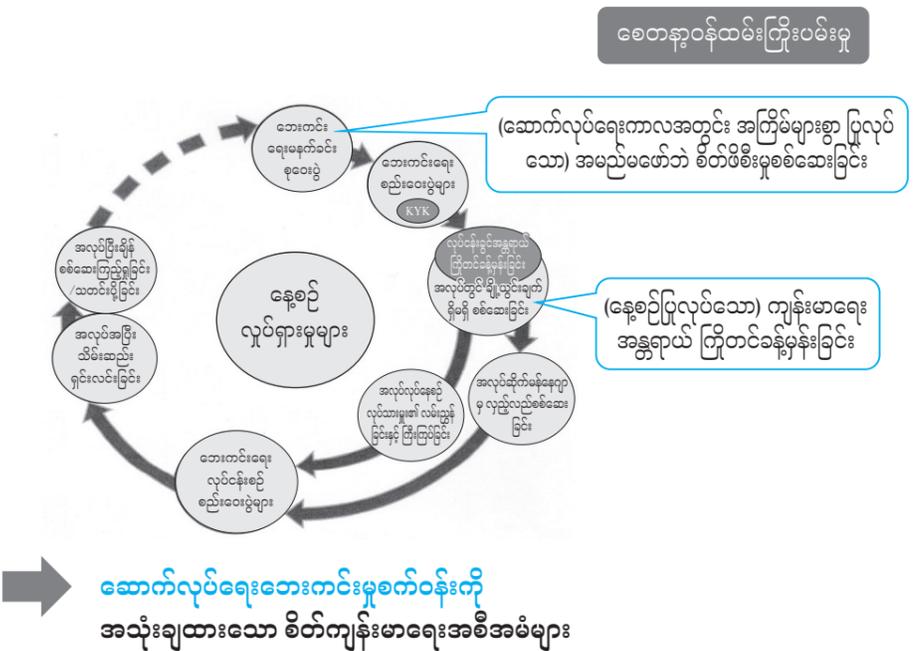
နေ့စဉ်ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့

- (1) အလုပ်အကိုင်၊ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- (2) အလုပ်ယူနီဖောင်းကို အမြဲ သန့်ရှင်းစွာ ထားပါ။
- (3) သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူမမှန်မှုတစ်ခုခုကို သတိထားမိပါက ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် ကုသမှုကို ချက်ချင်း ခံယူပါ။
- (4) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ပြေပျောက်စေရန် အနားယူပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အနားပေးပါ။
- (5) အလုပ်မစမီ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။

(19) စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံဆောင်ရွက်မှုများ

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဥပဒေကို အခြေခံသော စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးခြင်းစနစ်ကို အကောင်အထည်ဖော်ပြီး လျှင် တိုက်ရိုက်ခန့်ထားသော အလုပ်သမားများကို စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အစီအမံများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းမှ အလုပ်သမားများသည် ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြုံတွေ့ရပြီး ဆိုက် အလုပ်သမားအနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် အလုပ်သမားလျော်ကြေးငွေ ရရှိရန် အသိအမှတ်ပြုခံရသူ များစွာ ရှိပြီး ဥပဒေအရ လိုအပ်သော အစီအမံများအပြင် ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာတွင် ထပ်ဆောင်းအစီအမံများ ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ယူဆရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာတွင် လွယ်ကူထိရောက်သော နည်းလမ်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် ဆောက်လုပ်ရေးဘေးကင်းမှုစစ်ဆေးခြင်းကို အသုံးပြုသည့် "JCOSHA နည်းလမ်း - ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းနှင့် အမည်မဖော်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးခြင်း" ကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

JCOSHA နည်းလမ်း - ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းနှင့် အမည်မဖော်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးခြင်း



"JCOSHA နည်းလမ်း - ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းနှင့် အမည်မဖော်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးခြင်း" သည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဥပဒေ ပြင်ဆင်ချက်အရ အသစ်ထူထောင်ထားသော စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးရေးစနစ် ကို အခြေခံ၍ ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာအတွက် ကြိုးပမ်းမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း

လုပ်သားများသည် အလုပ်သမားများကို ၎င်းတို့၏ အိပ်စက်မှု၊ စားသောက်မှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို နေ့စဉ် မေးမြန်းရမည်။ ထိုသို့ မေးမြန်းခြင်းဖြင့် တစ်ဦးချင်းသည် မိမိအခြေအနေကို သတိပြုမိပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းနှင့်အတူ ဆိုက်ထဲရှိ ပြောဆိုဆက်ဆံ ရေးလည်း တိုးတက်လာမည်ဟု မျှော်လင့်ရပါသည်။

ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်းဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ

- 1 နှစ်နှစ်ပြုတ်ပြုတ် အိပ်ရဲ့လား?
- 2 ကောင်းကောင်း စားဝင်ရဲ့လား?
- 3 နေကောင်းရဲ့လား?

အမည်မဖော်ဘဲ စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်း

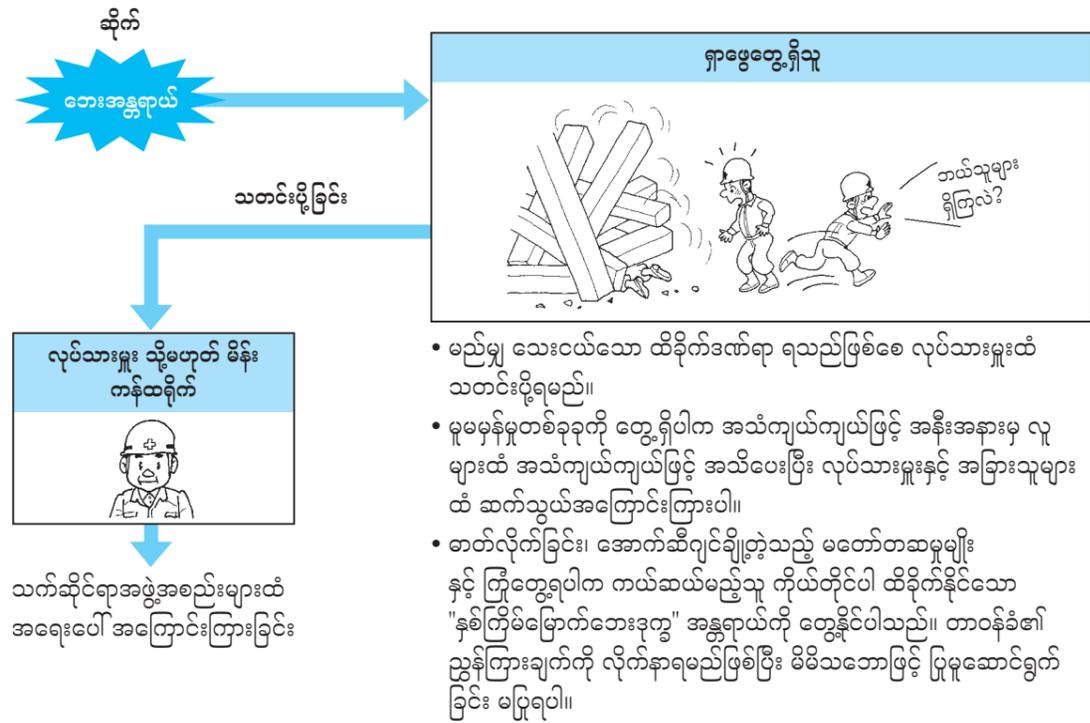
ထိုစနစ်သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်သော ကုမ္ပဏီတိုင်းမှ အလုပ်သမားများ၏ စိတ်ဖိစီးမှု အဆင့်ကို သိရှိနားလည်နိုင်မည့် စစ်တမ်းမေးခွန်းလွှာကို အသုံးပြုပြီး လုပ်ကိုင်ရလွယ်သော အလုပ် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးရေးကို အထောက်အကူပြုရန် ထိုစစ်ဆေးမှုရလဒ်ကို အသုံးပြုသည်။

"လွယ်ကူရိုးရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်စိတ်ဖိစီးမှု စစ်တမ်းမေးခွန်းလွှာ" (လွယ်ကူရိုးရှင်းသောမေးခွန်း - 23 ခု)

စစ်ဆေးသူ၏အမည်		စစ်ဆေးရက်စွဲ	
အမည်မဖော်ဘဲ		လုပ်ငန်းခွင်	လုပ်ငန်းခွင်
စိတ်ဖိစီးမှုစစ်ဆေးခြင်း		ရက်စွဲ	ရက်စွဲ
လုပ်ငန်းခွင်		ရက်စွဲ	ရက်စွဲ
က။ သင့်အလုပ်အကြောင်း မေးလိုပါသည်။ သင့်နှင့် အသက်ဆိုင်ဆုံးအချက်ကို ဝိုင်း၍ အမှတ်အသားပြုပါ။			
1. အလုပ်များစွာ လုပ်ရသည်။	1	2	3 4
2. သက်တောင့်တတ်မှုအတွင်း အလုပ် မပြုနိုင်ပါ။	1	2	3 4
3. ကြီးမားသော စား လုပ်ရသည်။	1	2	3 4
4. မိမိလိုအပ်သော အခြေအနေကို လိုက်နာခြင်း	1	2	3 4
5. အလုပ်အစီအစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို လိုက်နာခြင်း	1	2	3 4
6. လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်များကို မိမိတို့အတွက် အန္တရာယ်ရှိသည်။	1	2	3 4
ခ။ လွန်ခဲ့သောတစ်လအတွင်းရှိ သင်၏အခြေအနေကို မေးလိုပါသည်။ သင့်နှင့် အသက်ဆိုင်ဆုံးအချက်ကို ဝိုင်း၍ အမှတ်အသားပြုပါ။			
7. အလုပ်များစွာ လုပ်ရသည်။	1	2	3 4
8. သက်တောင့်တတ်မှု	1	2	3 4
9. ဝင်ရမ်းသလို စားလေသည်။	1	2	3 4
10. စိတ်ဆက်သည်။	1	2	3 4
11. စိတ်ပူပန်သည်။	1	2	3 4
12. စိတ်မအေးမြ။	1	2	3 4
13. စိတ်ပူပန်သည်။	1	2	3 4
14. ဘာမှ လုပ်လို့မိစိတ်မရှိ။	1	2	3 4
15. စိတ်ပူပန်သည်။	1	2	3 4
16. စိတ်မပူပန်သည်။	1	2	3 4
17. စားလေသလို စိတ်မရှိ။	1	2	3 4
18. ကောင်းမွန်စိတ်မပျော်။	1	2	3 4
ဂ။ သင့်အနားယူမှု လူများအကြောင်း မေးလိုပါသည်။ သင့်နှင့် အသက်ဆိုင်ဆုံးအချက်ကို ဝိုင်း၍ အမှတ်အသားပြုပါ။			
အောက်ပါဖွဲ့စည်းထားသော သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေကို ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။			
1. အလုပ်နှင့် သူငယ်	1	2	3 4
2. အလုပ်မှ လုပ်ငန်းစဉ်အားလုံး	1	2	3 4
သင့်အလုပ်အခြေအနေကို အောက်ပါဖွဲ့စည်းထားသော သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေကို ဖြေဆိုနိုင်ပါသည်။			
1. အလုပ်နှင့် သူငယ်	1	2	3 4
2. အလုပ်မှ လုပ်ငန်းစဉ်အားလုံး	1	2	3 4

3 | အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရေးစနစ်နှင့် ကယ်ဆယ်ရေး

(1) အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားပါက အနီးအနားရှိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် လုပ်သားမှူးထံ ချက်ချင်း ဆက်သွယ် အကြောင်းကြားပါ။



(2) ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ချိန်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ရေးလေ့ကျင့်ခြင်း
ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ပါက ဖြေရှင်းရန် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ထားသည့် ရလဒ်ကို အပြည့်အဝ အသုံးပြုပါ။

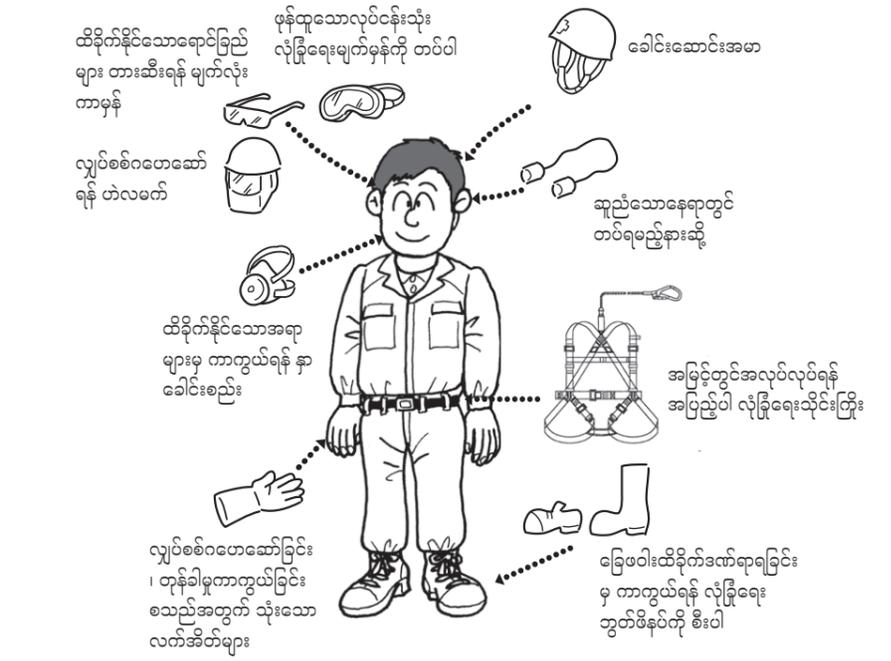
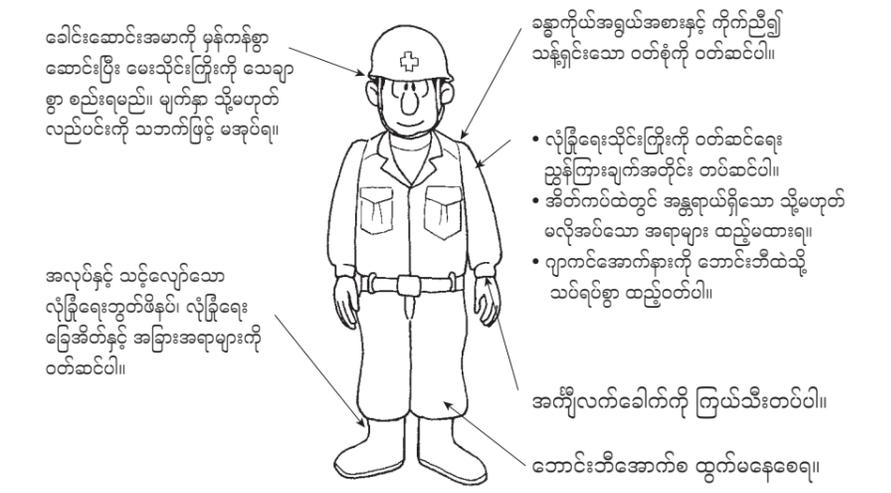


အခန်း 4 တစ်ကိုယ်ရည်သုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

1 | အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ မှန်ကန်စွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်၍ အသုံးပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။

1. မှန်ကန်သော ဝတ်စုံနှင့် သင့်လျော်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ



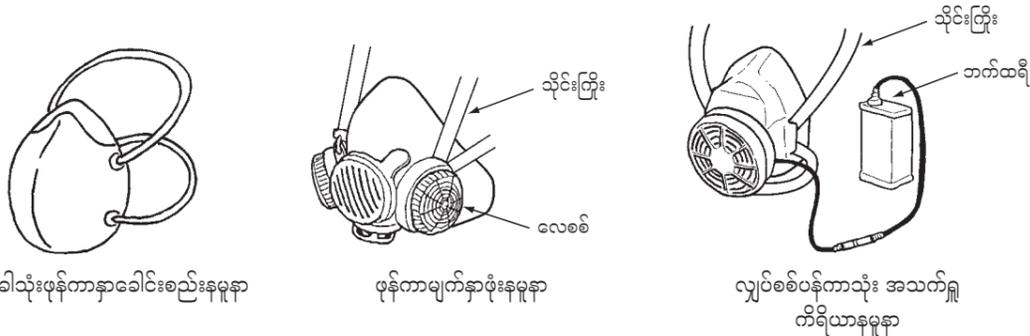
2 | လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ

1) အသက်ရှူအကာအကွယ်

ဖုန်မှုန့် သို့မဟုတ် အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ ထွက်ရှိရာနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ရပါက ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးကို သုံးရမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့မှုအန္တရာယ်ရှိသော နေရာတွင် အသက်ရှူကိရိယာကဲ့သို့ အသက်ရှူ အကာအကွယ်ကိရိယာကို သုံးရမည်။

(1) ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်း

ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်းသည် လေထုထဲရှိ ဖုန်မှုန့်များကို အဆုတ်ထဲသို့ ရှိရှိကိမ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်းတွင် တစ်ခါသုံး ဖုန်ကာနှာခေါင်းစည်း၊ လဲသုံးနိုင်သော ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံးနှင့် လျှပ်စစ်ပန်ကာတပ် အသက်ရှူကိရိယာတို့ ပါဝင်သည်။ ဖုန်မှုန့်အမျိုးအစား၊ အလုပ်အကြောင်းအရာ စသည်တို့ကို ထည့်သွင်း စဉ်းစား၍ ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

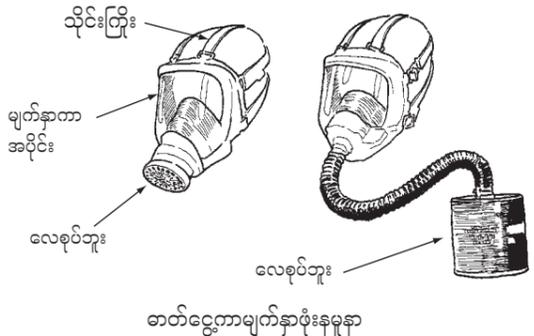


အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- 1) အောက်ဆီဂျင်သိပ်သည်းဆ 18% ထက် လျော့နည်းသောနေရာတွင် မသုံးရပါ။
- 2) အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ရှိသောနေရာတွင် မသုံးရပါ။
- 3) ညစ်ပတ်သွားသော လေစစ်ကို လဲလှယ်ပါ။
- 4) ဗုံပျက်နေသော သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေသော မျက်နှာဖုံး/နှာခေါင်းစည်းကို မသုံးရပါ။
- 5) တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်း ဖြစ်ပါက သတ်မှတ်အသုံးပြုချိန်ကန့်သတ်ချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- 6) တစ်ခါသုံးနှာခေါင်းစည်းများကို လျှော်ဖွပ်၍ ပြန်သုံးခြင်း မပြုရပါ။
- 7) မျက်နှာပေါ်ကို ဧကွက်စွာ ဖုံးအုပ်ပါ။ မျက်နှာဖုံးနှင့် မျက်နှာကြားတွင် သဘက်ကဲ့သို့ အရာတစ်ခုခုကို ညှပ်မထားရ။

(2) ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးများ

ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးသည် စုပ်ယူနိုင်သောဘူးကို သုံး၍ အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ ပါသောလေအား စစ်ထုတ်ပေးသော ဒီဇိုင်း ဖြစ်သည်။ လေစုပ်ဘူး သုံး၍ရသော ကြာချိန် (အဆိပ်ဖယ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့သည်အထိ ကြာချိန်) ကို အသုံးမပြုမီ စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး အဆိပ်ဖယ်နိုင်စွမ်း ရှိမရှိကိုလည်း အသုံးမပြုမီ စစ်ဆေးပြီးမှ အသုံးပြုရမည်။

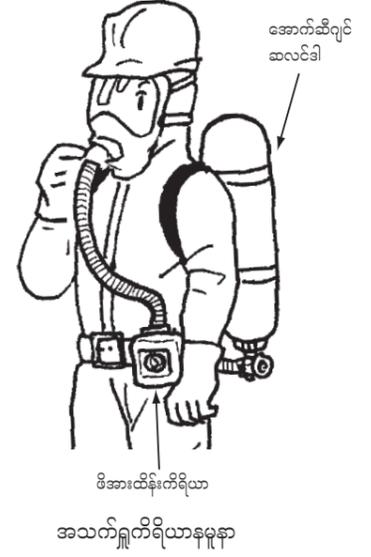


အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- 1) အောက်ဆီဂျင်သိပ်သည်းဆ 18% ထက် လျော့နည်းသောနေရာတွင် မသုံးရပါ။
- 2) အလုပ်နေရာရှိ အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ သိပ်သည်းဆသည် အသုံးပြုနိုင်သော ကန့်သတ်ချက်ထက် လျော့နည်းခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- 3) ဓာတ်ငွေ့အမျိုးအစားနှင့် သင့်တော်သော လေစုပ်ဘူးကို အသုံးပြုပါ။
- 4) မျက်နှာဖုံးကို တပ်ပြီးပါက မျက်နှာနှင့် ဧကွက်စွာ ဖုံးအုပ်ထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- 5) ချို့ယွင်းချက်ကို ကြိုတင်၍ မှန်ကန်စွာ ရှာဖွေစစ်ဆေးရမည်ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုပြီးနောက်တွင် ကောင်းမွန်စွာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။

(3) အသက်ရှူကိရိယာ စသည်များ

လတ်ဆတ်သောလေကို ထုတ်ပေးသောကြောင့် အောက်ဆီဂျင် ချို့တဲ့သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ပင် အသုံးပြုနိုင်ပြီး အသက်ရှူကိရိယာနှင့် အသက်ရှူပိုက်တပ် မျက်နှာဖုံးကဲ့သို့ အမျိုးအစား အမျိုးမျိုး ရှိသည်။

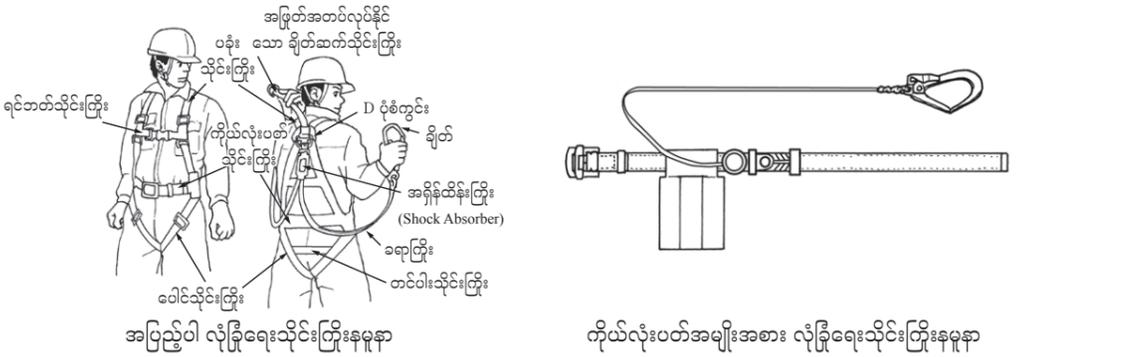


အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- 1) မျက်နှာဖုံးကို အသုံးပြုသည့်အခါ မျက်နှာနှင့် ဧကွက်စွာ ဖုံးအုပ်ထားပါ။ မျက်နှာဖုံးနှင့် မျက်နှာကြားတွင် သဘက်ကဲ့သို့ အရာတစ်ခုခုကို ညှပ်မထားရ။ မုတ်ဆိတ်များ ထူထဲစွာ ရှိလျှင် ပြင်ပမှ ထိခိုက်နိုင်သော ဓာတ်ငွေ့များသည် ဟနေသော နေရာများမှ ဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။
- 2) အသုံးမပြုမီ သတ်မှတ်ထားသော အမျိုးအမည်များကို စစ်ဆေးပါ။
- 3) သတ်မှတ်ထားသော အသုံးပြုမှုကြာချိန်ကို စစ်ဆေးပါ။ သို့သော် တပ်ထားစဉ် ရှုထောင့်သော လေပမာဏပေါ်မူတည်၍ အသုံးပြုနိုင်သောအချိန် ကွဲပြားမှုရှိကြောင်း သတိပြုပါ။
- 4) အသက်ရှူပိုက်တပ် မျက်နှာဖုံး (လေလွှတ်မျက်နှာဖုံး) အသုံးပြုသည့်အခါ လေထုတ်လွှတ်သောဘက်တွင် ကြီးကြပ်သူ စသည်ကို တာဝန်ချထားပါ။

2) လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး

နေရာအမြင့်မှ အလုပ်စင်၊ လက်ရန်းမပါသော နေရာ သို့မဟုတ် အခြားသတ်မှတ်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ပါက လုံခြုံရေး သိုင်းကြိုး အမြဲ တပ်ဆင်ထားရမည်။ လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး နှစ်မျိုး ရှိသည် - "အပြည့်ပါလုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး" နှင့် "ကိုယ်လုံးပတ်အမျိုးအစား လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး" ဟူ၍ ရှိသည်။ ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်မှ လုပ်ငန်းနှင့် အလုပ်နေရာ၏အမြင့်တို့နှင့် သင့်တော်သော လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုးကို အသုံးပြုပါ။



အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- 1) လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး ဝတ်ဆင်သူ၏ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ၎င်းတွင် တပ်ဆင်ထားသော စက်ကိရိယာများ၏ အလေးချိန်အားလုံး ပေါင်းဒဏ်ကို ခံနိုင်သော လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုးကို အသုံးပြုပါ။
- 2) လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုး သိုင်းရာတွင် ဘေးကင်းရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများ စုံလင်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ခိုင်ခံ့စွာ နှင့် ချောင်နေခြင်း မရှိစေဘဲ ဝန်ထုပ်ထွေး တပ်ဆင်ထားရမည်။
- 3) လုံခြုံရေးသိုင်းကြိုးမှ ချိတ်ကို မှန်ကန်သောနေရာတွင် မှန်ကန်သော ချိတ်ပုံချိတ်နည်းဖြင့် ချိတ်ပါ။

3) ခေါင်းဆောင်းအမာ (ဟဲလမက်)

ခေါင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင် အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ မိမိခေါင်းကို ကာကွယ်ရန် အတွက် ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး ခေါင်းဆောင်းအမာကို မှန်ကန်စွာ ဆောင်းပါ။
လွှင့်စင်လာသည်များ/ ပြုတ်ကျလာသည်များကို ကာကွယ်ရန် အပါအဝင် လူပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် (အလုပ်လုပ်ရသော ဗို့အား 7,000 သို့မဟုတ် ၎င်းအောက်) လျှပ်စစ်အတွက် မိမိအလုပ်နှင့် သင့်လျော်သော အကာအကွယ်ဟဲလမက်ကို ရွေးပါ။



ခေါင်းဆောင်းအမာနမူနာများ

အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- 1) မိမိခေါင်းနှင့် မှန်ကန်စွာ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်စေရန် ခေါင်းစည်းနှင့် မေးသိုင်းကြိုးနေရာကို ချိန်ညှိပါ။
- 2) မေးသိုင်းကြိုး မချောင်စေရန် စည်းပါ။
- 3) မိမိနားသည် မေးသိုင်းကြိုး၏ V ပုံနေရာထဲတွင် ရှိနေစေရန် ပြုလုပ်ပြီး မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပါ။
- 4) မိမိခေါင်းပေါ်တွင် ခေါင်းဆောင်းအမာကို သဘက်၊ လျှာထိုးဦးထုပ် စသည်တို့ ခံ၍ မဆောင်းရပါ။
- 5) ဝယ်ထိပ်အကာ (hammock) နှင့် ခေါင်းစည်းတို့ ညစ်ပတ်ပါက အသစ်ဖြင့် လဲလှယ်ပါ။

4) လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်

အလုပ်နှင့် ကိုက်ညီသော လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်ကို ရွေးချယ်၍ အသုံးပြုပါ။
လေးလံသော အရာများ အလုပ်သမားခြေဖဝါးပေါ်ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ရိုက်သံနှင့်မိခြင်း စသည်တို့မှ ကာကွယ်ရန် လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်ကို ဒီဇိုင်း ထုတ်ထားပါသည်။
လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်တွင် ဥပမာ - အမြင့်တွင်လုပ်ရသော လုပ်ငန်းသုံး၊ ဂဟေဆော်လုပ်ငန်းသုံး၊ (စူးဝင်မှုဒဏ်ခံနိုင်သော) အဆောက်အအုံ ဖြိုဖျက်မှုလုပ်ငန်းသုံးနှင့် အက်ဆစ်/အယ်လကာလီလုပ်ငန်းသုံး နှုတ်ဖိနပ်များ ဟူ၍ ရှိသည်။



လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်

အသုံးမပြုမီ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

- 1) စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ရှင်းလင်းစွန့်ပစ်ရေးလုပ်ငန်း စသည်တို့ လုပ်နေစဉ် အပျက်အစီးအစအနများ တက်နင်းမိမည့် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါက စူးဝင်မှုဒဏ်ခံနိုင်သော လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်ကို ဝတ်ပါ။
- 2) သတ္တုအကျိုးအပဲ့အစအနများနှင့် ဆီစွန်းနေသော မျက်နှာပြင်များ ရှိသည့် နေရာများတွင် လုပ်ရသောလုပ်ငန်းအတွက် (ချောမထွက်သော ရာတာပေါင်းသားဆိုးပြား ပါသော ပုံမှန်လုံခြုံရေးဘွတ်ဖိနပ်သည် သင့်လျော်ပါသည်။
- 3) ဖိနပ်ကြိုးကို မှန်ကန်စွာ ချည်ပါ။
- 4) တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဖိနပ်ကို ဂရုစိုက်စစ်ဆေးပါ။ အိမ်ရိုက်သံ၊ ဖန်စ စသည်တို့ စိုက်နေခြင်းရှိမရှိနှင့် ခြစ်ရာ၊ ဖွာထွက်နေသည်များ သို့မဟုတ် ပေါက်ပြဲရာများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ဆိုးရွားစွာ ပျက်စီးနေပါက လဲလှယ်ပါ။

5) လုံခြုံရေးမျက်မှန်

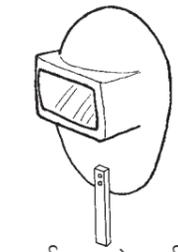
အဆောက်အအုံဖြိုဖျက်မှုလုပ်ငန်း၊ ထွင်းထုမှုလုပ်ငန်း၊ သတ္တုနှင့်ကျောက်သား ဖြတ်တောက်ပွတ်စားမှုလုပ်ငန်း၊ ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း စသည်တွင် မိမိမျက်လုံးကို လွှင့်စင်လာသည်များ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ ထိခိုက်နိုင်သောရောင်ခြည်များ ထိမှန်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အလို့ငှာ အလုပ်နှင့် သင့်လျော်သော "လုံခြုံရေးမျက်မှန်" နှင့် "မျက်လုံးကာမှန်" ကို အသုံးပြုပါ။



လုံခြုံရေးမျက်မှန်နမူနာ



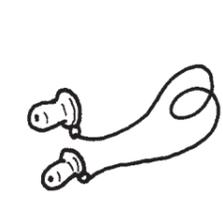
ရောင်ခြည်ကာမျက်မှန်နမူနာ



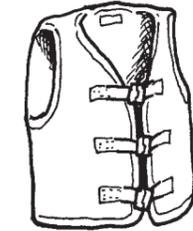
ဂဟေဆော်အကာဟဲလမက်နမူနာ

6) အခြားအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ (နမူနာများ)

အလုပ်တည်နေရာနှင့် အလုပ်အကြောင်းအရာပေါ် မူတည်၍ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုပါ။



နားဆို့



အသက်ကယ်အင်္ကျီ



လက်အိတ်



ရောင်ပြန်အင်္ကျီ

7) ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် အသုံးပြုသော ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်များ (နမူနာ)

ဆိုက်ထဲတွင် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများနှင့် အားလုံးပါဝင်သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများ ချမှတ်ထားသည့် နေရာများတွင် ဆိုင်းဘုတ်များကို စိုက်ထူထားပါသည်။ ဆိုင်းဘုတ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာပါ။



JCOSH A ၏ တသမတ်တည်းသော ဘေးကင်းရေးဆိုင်းဘုတ်များစာရင်း



JCOSH A ၏ တသမတ်တည်းသော ဘေးကင်းရေးဆိုင်းဘုတ်ဝတ်ဆိုင်



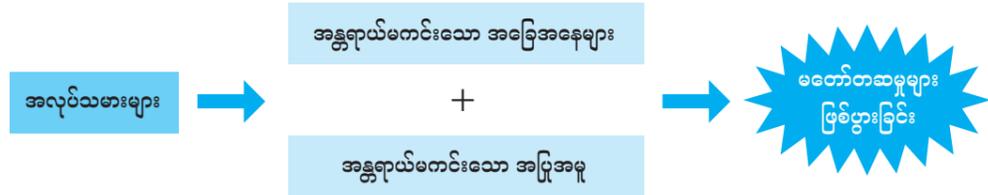
နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဆိုင်းဘုတ်နမူနာ

ဤသည်မှာ နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများအတွက် ဂျပန်ဘာသာစကား အပါအဝင် ဘာသာစကား 5 မျိုးဖြင့် ရေးထားသော နိုင်ငံခြားဘာသာစကား ဆိုင်းဘုတ်နမူနာ ဖြစ်ပါသည်။

ကိုးကားစာရွက်စာတမ်းများ

1 လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားခြင်း

စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ၏ "အန္တရာယ်မကင်းသော အခြေအနေ" နှင့် လူတို့၏ "အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူ" ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားတတ်သည်။

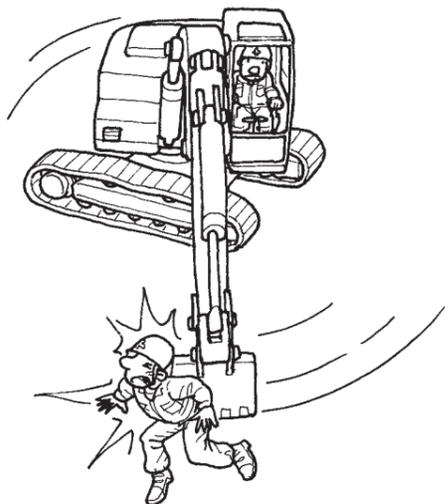


မကြာသေးမီက အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူ အထူးသဖြင့် လူတို့၏ လွဲမှားမှုနှင့် မှားယွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများ ပိုမိုသိသာ ထင်ရှားလာပါသည်။ နမူနာများတွင် "ပုံမှန်သော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း"၊ "စက်ထိန်းကောင်းကိုင်တွယ်မှုအမှားများ ပြုလုပ်ခြင်း"၊ "အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း" နှင့် "အန္တရာယ်မကင်းသော ဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုရန် ပျက်ကွက်ခြင်း" ကဲ့သို့ မှားယွင်းသော အပြုအမူများ ပါဝင်သည်။

[လူသားအမှားကြောင့် ဖြစ်ပွားသော မတော်တဆမှုများ]

1. လှစ်လျှူခြင်း သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံ မရှိခြင်းကြောင့် မှားယွင်းဆုံးဖြတ်ခြင်း (လှစ်လျှူခြင်း၊ အတွေ့အကြုံနည်းခြင်း၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိခြင်း)

◆ ဆိုက်ထဲသို့ အသစ်ရောက်လာသူသည် ဆိုက်ထဲမှ အခြေအနေကို မသိဘဲ တားမြစ်ရေးယာသို့ ဝင်ရောက်ပြီး ဘက်ဟိုးနှင့် ညှပ်မိခဲ့သည်။ (အထူးသဖြင့် ဆိုက်ထဲနှင့် ကျွမ်းဝင်မှု မရှိသေးသူများ သတိပြုရမည်။)



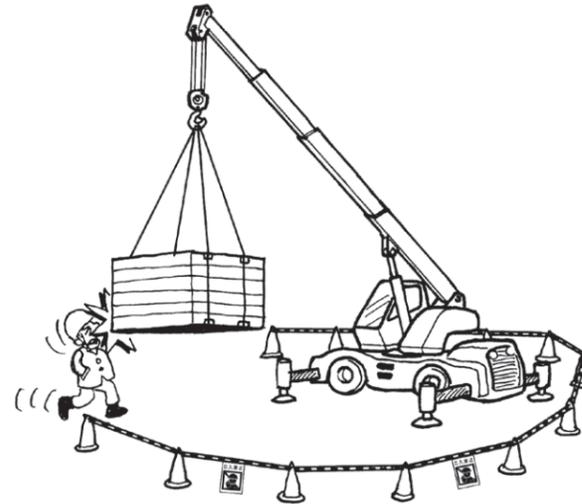
2. ရပါတယ်။ ငါ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး။ (အန္တရာယ်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း၊ အလုပ်တွင် ကျင့်သားရခြင်း)

◆ Hume ကွန်ကရစ်ပိုက်လုံးကို ဘက်ဟိုးဖြင့် အောက်ချရန် ပြုလုပ်စဉ် (အမှန်တကယ် အသုံးပြုနည်း မဟုတ်သည့်နည်းဖြင့် သုံးခြင်း) ဝန်ချိဝါ ယာကြိုး ပြတ်တောက်ပြီး အနားတွင် အလုပ်လုပ်နေသော အလုပ်သမားကို ရိုက်မိသွားသည်။



3. ပေါ့ဆခြင်း၊ ငေးမောနေခြင်း (အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့နေခြင်း)

◆ ကြိုးဆိုင်းထားသော ဝန်စည်အောက်သို့ ပေါ့ဆစွာ ဝင်မိပြီး အောက်ချနေသော ဝန်စည်နှင့် ရိုက်မိသွားသည်။



4. အလုပ်ရှုပ်ခြင်း၊ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း (လမ်းတိုလိုက်ခြင်း၊ ချန်လှပ်ခြင်း)

◆ နံရံထောင်လှေကား သုံးရမည့်အစား အနီးအနားရှိ နိမ့်သောနေရာမှ ခုန်ပျံကျော်တက်မိပြီး ခြေထောက် အဆစ်လွဲသွားသည်။



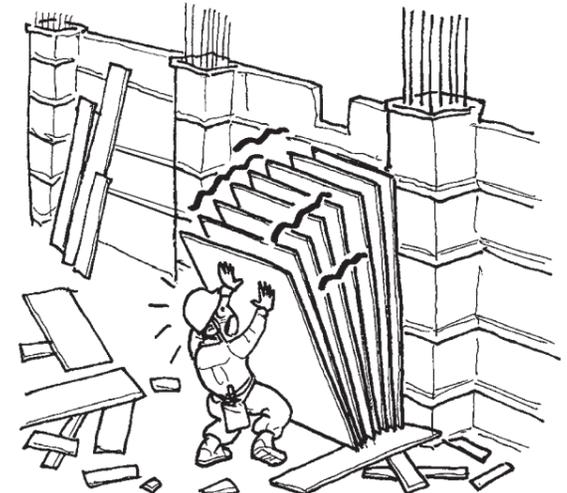
5. တစ်စုံတစ်ခုအား အာရုံစိုက်လျှင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မမြင်နိုင်ခြင်း (အခြေအနေအလို့ကို ပြုမူခြင်း)

◆ ငြမ်းဆင်နေသည့်အချိန် ဝှံ့ဖြင့် ကြပ်နေစဉ် ဝှံ့သည် လက်ထဲမှ ချော်ထွက်၍ ပြုတ်ကျမလို ဖြစ်သွားသောကြောင့် အလျင်အမြန် လှမ်းဖမ်းရန် ကြိုးစားရာ ငြမ်းစင်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျသွားသည်။



6. ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း (Panic)

◆ ယာယီ နေရာချထားသော ကွန်ကရစ်ပုံစံခွက် (ကျောက်ပုံး) ၏ တုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ ပြိုကျတော့မလို ဖြစ်သောကြောင့် ချက်ချင်း လှမ်းထိန်းရန် ကြိုးစားသော်လည်း အောက်တွင် ပိမိသွားသည်။



7. အထင်မှားခြင်း၊ အယူမှားခြင်း (ယုံမှားခြင်း)

- လျှပ်စစ်မေ့စက်၏ လည်ပတ်သော စက်အစိတ်အပိုင်းတွင် တစ်စုံတစ်ခု ညှပ်နေကာ စက်ရပ်သွားပြီး ထိုအရာကို ဖယ်ထုတ်ရန် ကြိုးစားစဉ် လျှပ်စစ်အဝင် မရှိဟု ထင်ပြီး (ယုံမှားခြင်း) ထိုအရာကို လှမ်းဖယ်သော အခိုက်အတန့်တွင် မေ့သောစက်အစိတ်အပိုင်း စတင်လည်ပတ်ကာ မိမိလက်ချောင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသွားပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသွားပါသည်။



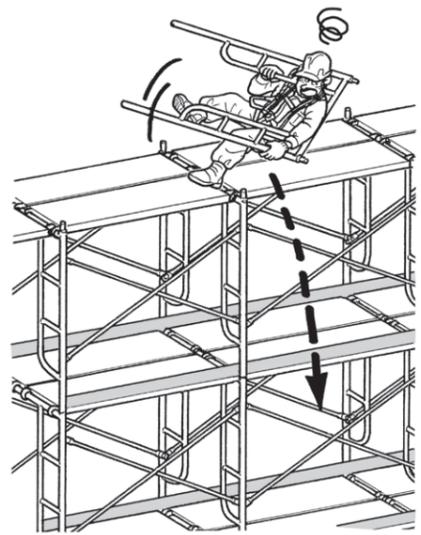
8. အသက်အရွယ်ကြောင့် တုံ့ပြန်မှုနှောင့်နှေးခြင်း (အသက်ကြီးသူများ ကာယစွမ်းရည် ကျဆင်းခြင်း)

- ကျန်နေသော ကုန်ကြမ်းများကို ရွှေ့ပြောင်းစဉ် လျှောက်လမ်းမှ အထစ်ကို ခလုတ်တိုက်၍ လဲကျသွားသည်။



9. ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း/ ဖျားနာခြင်း/ စိတ်ပူခြင်း

- ပင်ပန်းသောကြောင့် ခေါင်းမှူး၍ ငြမ်းစင်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျသွားသည်။



10. အလုပ်တစ်ခုတည်းကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်ရခြင်းကြောင့် အသိသတိရှိမှု ကျဆင်းခြင်း

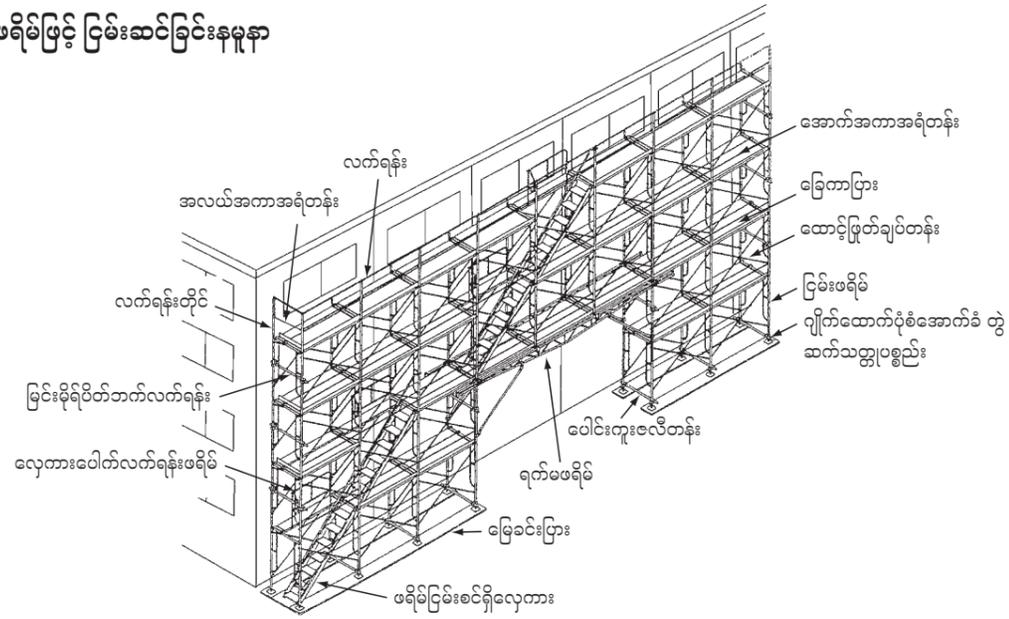
- သိရှိခြင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လုပ်နေရပြီး စည်းချက်တစ်မျိုးတည်း လှုပ်ရှားနေရသောကြောင့် လက်ချောင်းကို မတော်တဆ ထုရှိကိမ်သွားသည်။



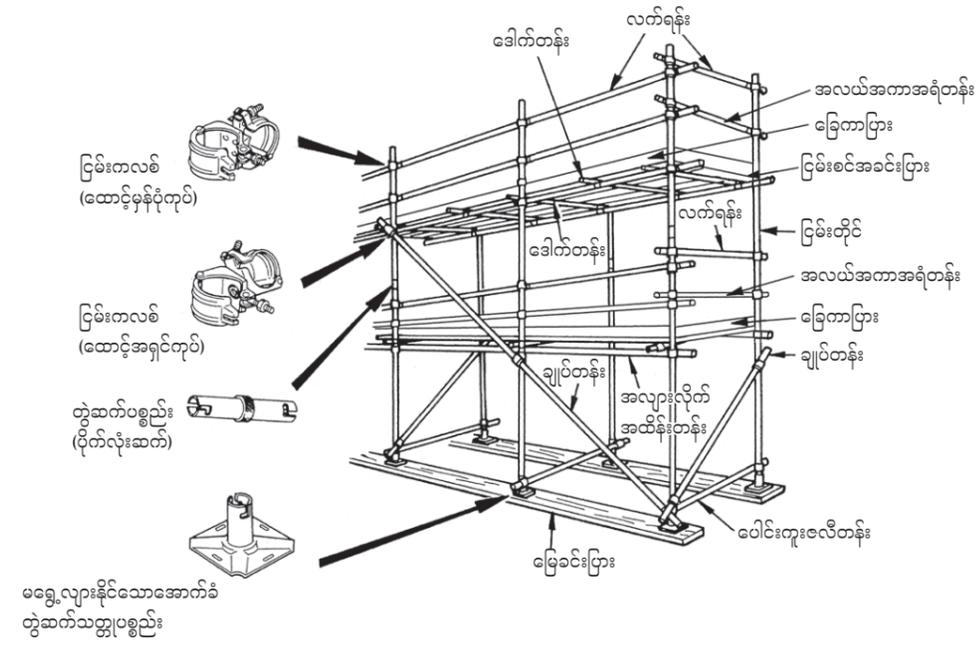
2 ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင် အသုံးများသော ဆောက်လုပ်ရေးသုံး စက်ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၏ အခေါ်အဝေါ်များ

သိထားသင့်သော ငြမ်းစင်အခေါ်အဝေါ်များ

ငြမ်းဖရိမ်ဖြင့် ငြမ်းဆင်ခြင်းနမူနာ

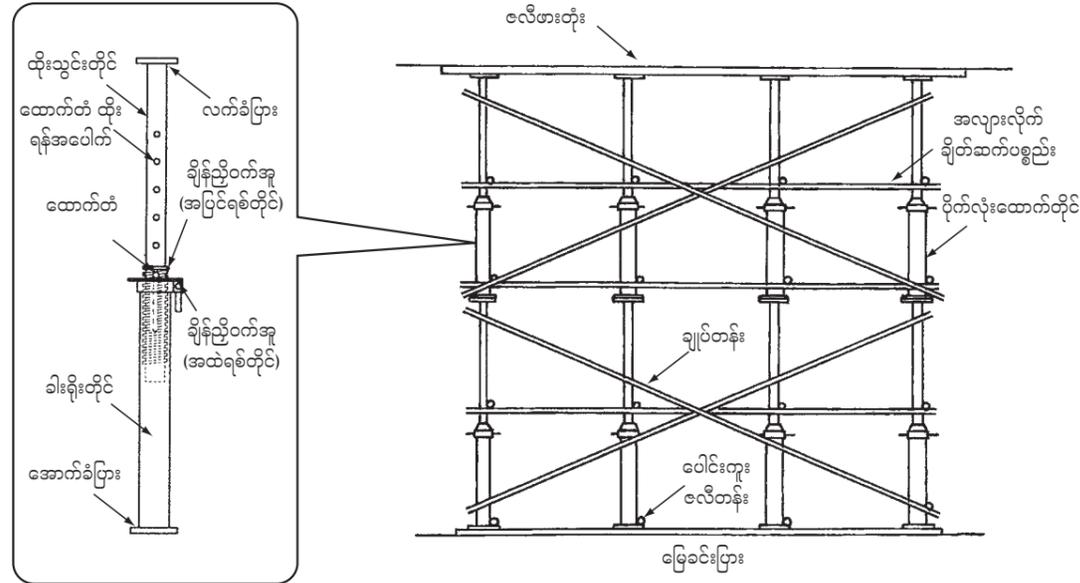


ငြမ်းဖရိမ်ဖြင့် ငြမ်းဆင်ခြင်းနမူနာ

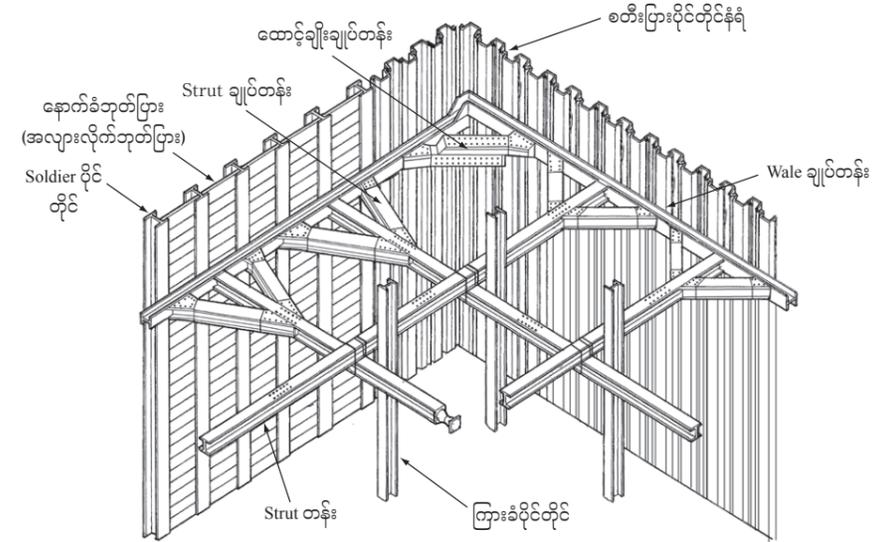


ကွန်ကရစ်ပုံစံခွက် (ကျောက်ပုံ) ၏ ယာယီထောက်တိုင်မှ သိထားသင့်သော အခေါ်အဝေါ်များ

ပိုက်လုံးထောက်တိုင်အမျိုးအစားနမူနာ

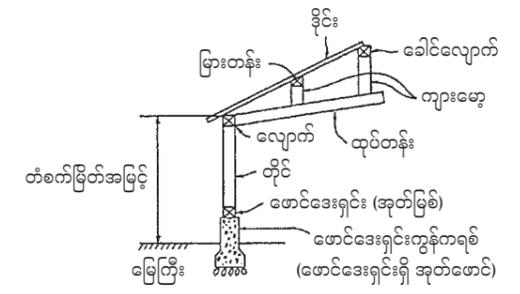
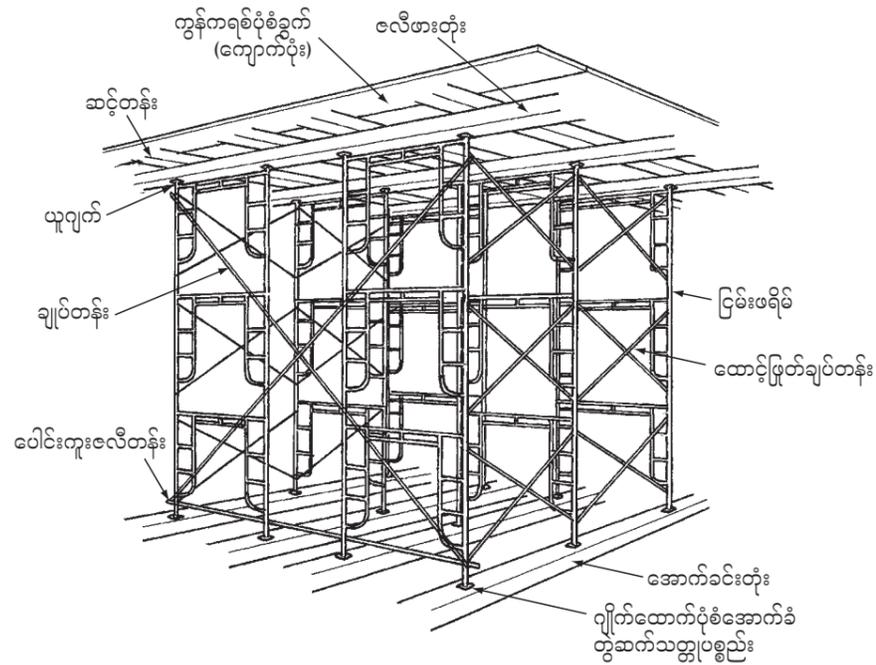


မြေကာယာယီထောက်တိုင်မှ သိထားသင့်သော အခေါ်အဝေါ်များ

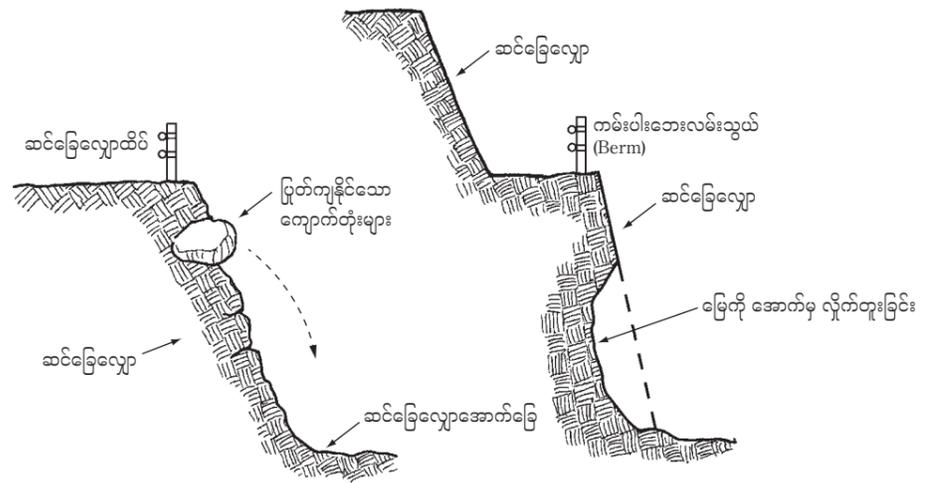


သစ်သားအဆောက်အအုံမှ သိထားသင့်သော အခေါ်အဝေါ်များ

ဖရိန်နမူနာ

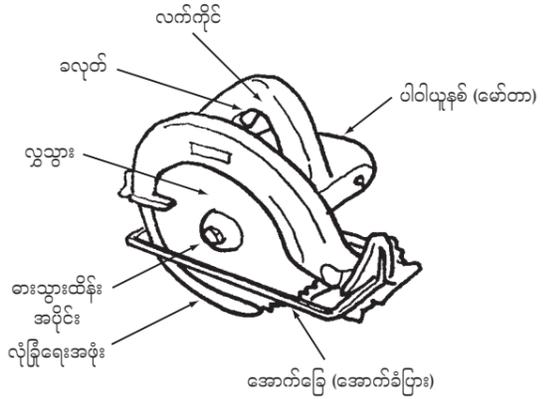


မြေပြင်အထက် လင်းသောနေရာတွင် မြေတူးခြင်းမှ သိထားသင့်သော အခေါ်အဝေါ်များ

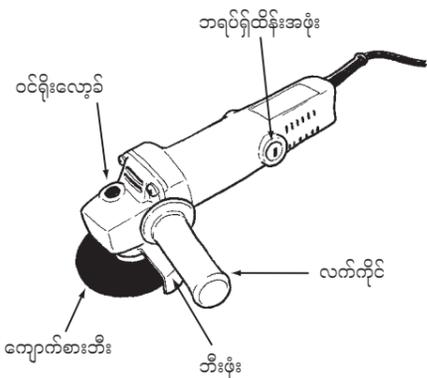


လျှပ်စစ်ပါဝါသုံးကိရိယာတန်ဆာပလာများမှ သိထားသင့်သော အခေါ်အဝေါ်များ

[လက်ကိုင်လှည့်ဝိုင်းစက်ခုံ]

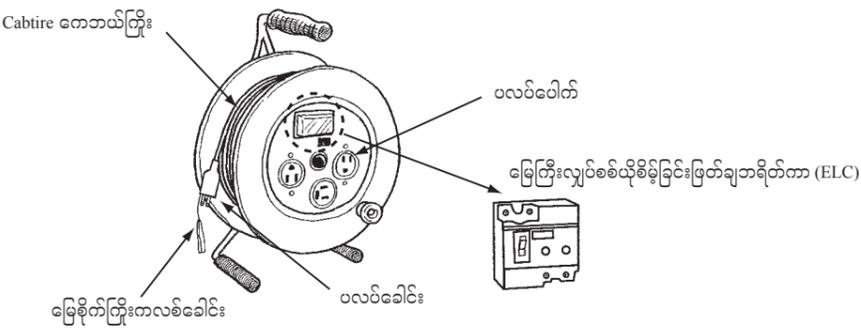


[ကျောက်စားစက် (Disc Grinder)]

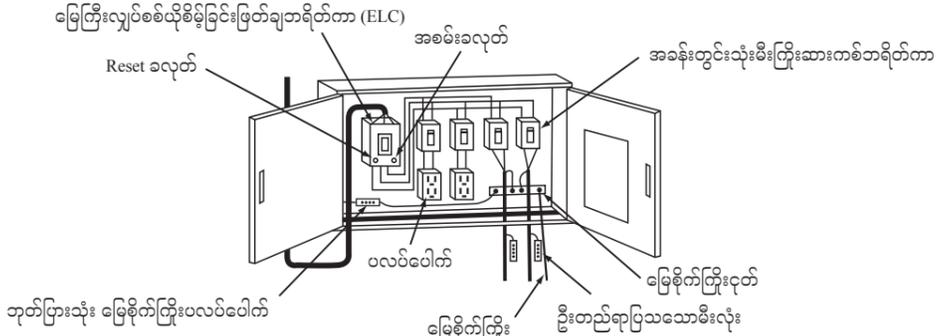


လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများမှ သိထားသင့်သော အခေါ်အဝေါ်များ

[မီးကြိုးရစ်လုံး]



[မီးလှိုင်းခွဲဘုတ် (Distribution Board)]



ဝန်ထမ်းသစ်များအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး သင်ကြားမှုပြဌာန်းစာအုပ်

ပထမအကြိမ်တည်းဖြတ်မှု 2021 ဇွန်လ
 တည်းဖြတ်/ထုတ်ဝေခြင်း - Japan Construction Occupational Safety and Health Association
 5-35-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 108-0014
 ဖုန်း 03-3453-8201
<https://www.kensaibou.or.jp/>
 ဆက်သွယ်ရမည့်နေရာ - Business Department Outsourcing
 Business HeadquartersTakanawa Branch, 8th floor,
 Mita Nitto Dai Building, 3-11-36
 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073
 ဖုန်း - 03-3453-0978 ဖက်စ်စ် - 03-5476-8362

ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့်မပြု