ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်သည့် စီမံကိန်း (၂၀၁၉ ဘဏ္ဍာရေးနှစ်)

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

ဂျပန်ပြည်က ကြိုဆိုပါသည်။

ဂျပန်ရှိ သင်္ဘောကျင်းများ၊ စက်ရုံများတွင် အလုပ်လုပ်ရန် ရည်ရွယ်သူများအတွက်

ပြည်ပလုပ်သားများ ကျန်းမာပြီးဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားရေးပစ္စည်းများ

မတ် ၂၀၂၀

သင်္ဘောတည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးဆိုင်ရာ အမျိုးသားရုံးချုပ်

မိတ်ဆက်

အားလုံး မင်္ဂလာပါ။

ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ပြုလုပ်ထားရခြင်းက ဂျပန်က သင်္ဘောကျင်း ဒါမှမဟုတ် စက်ရုံမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက်ပါ။

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ သင့်လို တခြားနိုင်ငံကလာရောက်ပြီး အလုပ်ကိုလာလေ့လာသောသူ အများအပြားရှိပါတယ်။ မရင်းနှီးသေးသော ပတ်ဝန်းကျင်သစ်ထဲမှာ ကျွမ်းကျင်မှုကိုလေ့လာရင်း ပိုမိုကောင်းမွန်သော ဘဝဆီ ဦးတည်ဖို့အတွက် ဒဏ်ရာမရဖို့နဲ့ မတော်တဆမှုတွေ၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေကို ရှောင်ရှားခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသော အရာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘေးကင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်ဖို့ ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုပါ။

"ဂျပန်မှာ နေတဲ့အချိန်ဟာ သင့်အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အတွေ့အကြုံဖြစ်မယ်လို့ ‌ေ မျှော်လင့်ပါတယ်။"

CONTENTS

မာတိကာ

◆ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စတင်သည့်အရာများ Seiri,Seiton,Seisou,Seiketsu,Shitsuke···P3

ဘေးကင်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ဖို့ သန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် 5S နည်းလမ်း-

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဂဟေဆော်ခြင်း ··························P4

1 ဂဟေဆော်လုပ်သားများအတွက် အဝတ်အစားများနှင့် အကာအကွယ်အသုံးဆောင်

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဂဟေဆော်ခြင်း ··························P5

2 ဂဟေဆော်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဂဟေဆော်ခြင်း ··························P6

3 ဂဟေဆော်ရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်များ

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဂဟေဆော်ခြင်း ··························P7

4 ဂဟေဆော်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းခြင်း

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဆေးမှုတ်ခြင်း ····························P8

1 ဆေးမှုတ်လုပ်သားများအတွက် အဝတ်အစားများနှင့် အကာအကွယ်အသုံးဆောင်

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဆေးမှုတ်ခြင်း ····························P9

2 ဆေးမှုတ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဆေးမှုတ်ခြင်း ··························P10

3 ဆေးမှုတ်ရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်များ

◆ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဆေးမှုတ်ခြင်း ··························P10

4 ဆေးမှုတ်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းခြင်း

◆ မြင့်သောနေရာတွင် ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း····················P11

ခြေချော်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်း - အဖြစ်များဆုံး မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

◆ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနည်း······················P13

စိတ်အေးအေးထားပြီး သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို အမြန်ခေါ်ပါ

◆ သင့်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ဂရုစိုက်ခြင်း.································P14

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စတင်သည့်အရာများ

Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke

ဘေးကင်းတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်ဖို့ သန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် 5S နည်းလမ်း-

သင့်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးကင်းရေးကို ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် သန့်ရှင်းတဲ့လုပ်ငန်းခွင်ကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ 5S နည်းလမ်းအတွင်း သင်ဟာ S နဲ့စတဲ့ အဓိကအချက် ၅ ချက်ကို အမြဲသတိထားရင် သန့်ရှင်းတဲ့လုပ်ငန်းခွင်ကို အတူဖန်တီးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

စနစ်တကျစီစဉ်ပါ Seiri

မရှိမဖြစ်တဲ့ အရာနဲ့ မလိုအပ်သောအရာကို ခွဲထုတ်ပြီး မလိုအပ်သောအရာတွေကို ဖယ်ရှားပါ။

သပ်ရပ်စွာ ထားပါ Seiton

မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင် သပ်ရပ်စွာ ထားပြီး လိုအပ်လာချိန်မှာ အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်ပါစေ။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ Seisou

သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကို အမှိုက်နဲ့အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်အောင် ထားပါ။

သန့်ရှင်းပါ Seiketsu

သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကို စနစ်တကျစီစဉ်၊ သပ်ရပ်စွာထားပြီး အမြဲသန့်ရှင်းနေအောင် ထားပါ။

နာခံပါ Shitsuke

စုစည်းသပ်ရပ်ပြီး သန့်ရှင်းမှုရှိတဲ့အပြင် သင်ဟာ အခြားသော ဥပဒေတွေနဲ့စည်းကမ်းတွေကိုလည်း လိုက်နာပါ။

"လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဂဟေဆော်ခြင်း"

1: ဂဟေဆော်လုပ်သားများအတွက် အဝတ်အစားများနှင့် အကာအကွယ်အသုံးဆောင်

ဂဟေဆော်တယ်ဆိုတာ သတ္တုတွေကို အပူနဲ့ အရည်ပျော်အောင်လုပ်ပြီး ဆက်တာပါ။ ဒီလုပ်ငန်းမှာ မီးကိုသုံးရတဲ့အတွက် အပူလောင်တာကို ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

■ ဂဟေဆော် အလုပ်တက်ဝတ်စုံ

သင်ဟာ မီးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အလုပ်တက်ဝတ်စုံကို ဝတ်ပြီး သင့်အရေပြား ပေါ်မနေအောင် ကြယ်သီးအားလုံး တပ်ရမယ်။

■ အောက်ခံအဝတ်အစားများ (ချည်မျှင်)

ချည်မျှင်နဲ့ချုပ်လုပ်ထားတဲ့ အောက်ခံအဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ပါ။ (လူလုပ်ဖိုင်ဘာနဲ့ ချုပ်လုပ်ထားတဲ့ အောက်ခံအဝတ်အစားတွေဟာ မီးလောင်ရင်အရည်ပျော်ပြီး အရေပြားမှာ ကပ်နေတဲ့အတွက် အန္တရာယ်များတယ်။)

■ ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်

မီးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ လယ်သာဘေးကင်းရေးဖိနပ်ကို ဝတ်ပါ။ ပစ္စည်းတွေ ခြေထောက်ပေါ် ပြုတ်မကျအောင်နဲ့ ဝန်အလေးကြီး မညပ်အောင် ခြေဖမိုးအကာအကွယ်တွေကို ဝတ်ပါ။

■ ဘေးကင်းရေး ခြေချင်းဝတ်ဖုံးများ

ဘောင်းဘီစက တစ်ခုခုမှာ မညပ်မိအောင် ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုထဲဝင်မနေအောင် ဘောင်းဘီစကို ခြေချင်းဝတ်ဖုံးတွေနဲ့ အမြဲရစ်ပတ်ပါ။ား

■ နားအဆို့များ

နားအဆို့ သုံးပါ။ စက်ရုံတွေက သိပ်ဆူညံနိုင်ပါတယ်။

■ ဖုန်မဝင်နိုင်သော နှာခေါင်းစည်းများ

ဖုန်ကာ နှာခေါင်းစည်းကို အမြဲဝတ်ပါ။ ဂဟေဆော်ခြင်းကနေ ထွက်လာတဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေဟာ pneumoconiosis ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

■ ဦးထုပ်များ

သင့်ခေါင်းကို ကာကွယ်ပေးဖို့ ဦးထုပ်အမြဲဆောင်းပါ။ ခေါင်းစည်းကြိုးနဲ့ မေးသိုင်းကြိုးကို သေချာဝတ်ဆင်ထားပါ။

■ အရောင်ပါသော မျက်မှန်များ

ဂဟေဆော်ချိန်မှာ အရောင်ပါတဲ့မျက်မှန်တပ်ပါ ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာအကာတွေကို အမြဲသုံးပါ။ ဂဟေဆော်တဲ့မီးတောက်တွေကို အကာအကွယ်မပါဘဲ ကြည့်ရင် မျက်လုံးထဲမှာ ရောင်ရမ်းခြင်းတွေဖြစ်လိမ့်မယ်။

■ ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်များ

ပွတ်သွေးစက်ကို သုံးချိန်လိုမျိုး ပွတ်တိုက်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် ဖြတ်တောက်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်းမှာ လွင့်စင်လာတဲ့အစအနတွေ မျက်လုံးကို မထိမှန်အောင် ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်တွေကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။

■ မီးဒဏ်ခံနိုင်သော ခေါင်းစွပ်

ကော်လံကနေ မီးပွားတွေဝင်မလာအောင် မီးဒဏ်ခံတဲ့ ခေါင်းစွပ်ကို ဦးထုပ်အောက်မှာ ဝတ်ပါ။

■ လက်မောင်းအထိ ရှည်တဲ့ လက်အိတ်များ

ခေါင်းထက်မှာ ဂဟေဆော်ရတဲ့အခါ လက်မောင်းအထိရှည်တဲ့ လက်အိတ်တွေကို ဝတ်ပါ။ မီးပွားတွေက သင့်လက်မောင်းနဲ့အလုပ်တက်ဝတ်စုံပေါ် ကျပြီး အပူလောင်စေနိုင်ပါတယ်။

■ ဘေးကင်းရေး လယ်သာလက်အိတ်များ

ဂဟေဆော်ချိန်မှာ ဘေးကင်းရေး လယ်သာလက်အိတ်တွေကို အမြဲဝတ်ပါ။ (လက်ဖလာ ဒါမှမဟုတ် အဝတ်လက်အိတ်နဲ့ဆိုရင် လွင့်စင်လာတဲ့ မီးပွားတွေကြောင့် သင့်လက်အပူလောင်သွားနိုင်တယ်။)

■ ပြုတ်ကျမှု အကာအကွယ်များ

အမြင့်မှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်တွေကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။ ခါးပတ်ခေါင်းအားလုံးကို သေချာစွာ ကျပ်ထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

2: ဂဟေဆော်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

■ အန္တရာယ်ကို ခန့်မှန်းခြင်း (KY)

ဂဟေမဆော်ခင် သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ အောက်မှာပြထားတဲ့အချက်တွေလိုမျိုး အန္တရာယ်ရှိမရှိကို စစ်ဆေးဖို့အတွက် ”အန္တရာယ်ခန့်မှန်းခြင်း” ခေါ် "Kiken Yochi" ကို လုပ်ဆောင်ပါ။

○ ဘလောက်တုံးတစ်ခုရဲ့ အစွန်းတွေမှာ ထောင့်အကာအရံတွေ ရှိသလား။
○ သင် ပြုတ်ကျနိုင်မယ့်အန္တရာယ်ရှိသော အပေါက်တွေ ရှိသလား။
○ အနီးအနားမှာ ဂဟေဆော်တဲ့မီးကြောင့် မီးလောင်နိုင်တဲ့ပစ္စည်း ရှိသလား။
○ အပူကြောင့် ပေါက်ကွဲနိုင်တဲ့ မှုတ်ဆေးဘူးတွေ ရှိသလား။
○ မီးလောင်နိုင်တဲ့ ရင်းမြစ် ရှိသလား။ မီးသတ်ဆေးဘူး ရှိသလား။
○ မီးလောင်နိုင်တဲ့ ရင်းမြစ်တွေ ပိတ်ပင်ထားမှုကို ကျင့်သုံးရဲ့လား။

■ စက်ကြိုးများ သွယ်တန်းခြင်း

ဂဟေဆော်စက်ရဲ့ ကြိုးတွေကို သွယ်တန်းတဲ့အခါ ကြိုးကြောင့် တခြားလုပ်သားတွေကို အခက်မတွေ့အောင် စစ်ဆေးပါ။ စက်ကြိုးတွေနဲ့ လျှပ်စစ်ကြိုးတွေကြောင့် လုပ်သားတွေ မတော်တဆခလုတ်တိုက်ပြီး နောက်ထပ်မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

○ လျှပ်စစ်ကြိုးတွေ ဒါမှမဟုတ် ပိုက်လုံးတွေကို သုံးတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်ရင် အခုံးချိတ်လိုမျိုး သွယ်တန်းတဲ့ကိရိယာတွေကိုသုံးပြီး ခေါင်းအထက်မှာ သွယ်တန်းပါ။

○ ခေါင်းအထက်မှာ သွယ်တန်းတဲ့အခါ ကြိုးတွေက လူ့လည်ပင်းကို မပတ်မိအောင် သတ်မှတ်ထားတဲ့အမြင့်တစ်ခုမှာ ထားရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

○ ကြိုးတွေကို မြေပြင်ပေါ်မှာ မဖြစ်မနေထားရမယ်ဆိုရင် ကြိုးသွယ်အံလိုမျိုး သွယ်တန်းတဲ့ပစ္စည်းကိရိယာတွေကိုသုံးပြီး ကြိုးတွေကို စုစည်းထားပါ။

3: ဂဟေဆော်ရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်များ

■ ပြုတ်ကျနိုင်ခြေ

အမြင့်တစ်နေရာမှာ ဂဟေဆော်ချိန် ပြုတ်ကျနိုင်ခြေရှိတယ်၊ အကြောင်းက မျက်နှာအကာက သင့်မြင်နိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေတယ်။ ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်တွေကို အမြဲတမ်းဝတ်ထားသင့်တယ်။ သက်ဆိုင်ရာအခြေအနေတွေအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဘေးကင်းရေး ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေကို အမြဲလုပ်ဆောင်ပါ။ ဥပမာ သင်က ဘလောက်တုံးတစ်ခုရဲ့အစွန်းမှာ အလုပ်လုပ်နေရင် ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်ကို ချိတ်ဖို့အတွက် နံရံမှာ ညှပ်တစ်ခု ချိတ်ထားပါ။

■ လျှပ်စစ်ရှော့ခ်များ

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လျှပ်ကူးမှုဖြစ်တာကြောင့် ဂဟေဆော်တဲ့အချောင်းကို လက်ဗလာနဲ့ကိုင်ရင် လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်တာကို ခံစားရပါမယ်။ ဓာတ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာပြီး မလှုပ်မရှားနိုင်ဖြစ်ပြီး သေဆုံးတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဂဟေဆော်တဲ့အချောင်းကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ လယ်သာလက်အိတ်အခြောက်တွေကို အမြဲသုံးပါ (လက်အိတ်စိုတွေက လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ဖြစ်စေတယ်)။

■ လျှပ်စစ်ရှော့ခ်များ

အခုံးဂဟေဆော်စက်ကို ဖွင့်တဲ့အချိန် လျှပ်စစ်ရှော့ခ်ကာကွယ်ရေးစက်ကို အမြဲစစ်ဆေးပြီး စက်ကို မြေစိုက်ကြိုးချထားခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

■ အပူလောင်ခြင်း

ဂဟေဆော်ချိန်မှာ အလုပ်တက်ဝတ်စုံ မီးလောင်ပြီး အပူလောင်မှုဖြစ်မယ့်အန္တရာယ် ရှိတယ်။ ဂဟေဆော်ချိန်မှာ မီးသတ်ဆေးဘူးတွေ ရှိတဲ့နေရာကို စစ်ဆေးပြီး ရေအသင့်ပြင်ထားပါ။

■ ကရိန်းများအောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း

ကရိန်းအောက်မှာ ရှိနေတာဟာ အန္တရာယ်များတယ်၊ အကြောင်းက သင်ဟာ ကရိန်းရဲ့ဝန်နဲ့ တိုက်မိတာလိုမျိုး ဖြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါပဲ။ ကရိန်းရွေ့လျားကြောင်း အချက်ပြတဲ့ ဉသြသံကို ကြားရင် ကရိန်းရှိတဲ့နေရာကို စစ်ဆေးပါ။ ကရိန်းက သင့်အပေါ်ကနေ ဖြတ်သန်းသွားဖွယ်ရှိရင် အလုပ်ကိုရပ်ပြီး ဘေးလွတ်ရာ ရွှေ့ပါ။ ဒါ့အပြင် သင့်ဘေးမှာအလုပ်လုပ်နေတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရှိရင် သူတို့ကိုလည်း အန္တရာယ်ကို သတိပေးပါ။

4: ဂဟေဆော်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းခြင်း

■ ပါဝါပိတ်ပြီး မြေစိုက်ကြိုးကို ဖယ်ရှားပါ

လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ပြီးတိုင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားပါ။ လုပ်နေစဉ်တလျှောက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားခြင်းကို အကျင့်ပါအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုအပြီး သပ်ရပ်အောင် လုပ်နေချိန်မှာ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး ဒါမှမဟုတ် ဓာတ်မီးလက်ကိုင်က စတီးပြားကို မထိပါစေနှင့်၊ ၎င်းက မီးတောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ပါဝါကို စနစ်တကျပိတ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာ မြေစိုက်ကြိုးကို ဖယ်ရှားပါ။

■ စက်ကြိုးများကို စုစည်းခြင်း

စက်ကြိုး၊ မြေစိုက်ကြိုး၊ လျှပ်စစ်ကြိုးစတာတွေကို ပြန်သုံးရင် အဆင်သင့်ဖြစ်စေဖို့ သပ်ရပ်စွာ ခွေပြီး စုစည်းထားပါ။

■ သန့်ရှင်းခြင်း

ဂဟေဆော်ပြီးနောက် ဥပမာ ချော်လိုမျိုး အစအနများကို သန့်ရှင်းပါ။ အလွယ်တကူ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နိုင်ဖို့ တံမြက်စည်း၊ အမှိုက်ဂေါ်နှင့် အမှိုက်ပုံးစတာတွေကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အမှိုက်ကို စက်မှုလုပ်ငန်းသုံးအမှိုက်၊ ရီဆိုက်ကယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အမှိုက် စသည်ဖြင့် ခွဲခြားပြီး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှိုက်ပုံးများအတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။

COLUMN-01
မီးစွဲခြင်းကြောင့် အပူလောင်ခြင်း

ဂဟေဆော်ခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အဝတ်အစားတွေက မီးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အသားနဲ့ ပြုလုပ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ မီးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့အသား ဆိုတာ မီးပွား သို့မဟုတ် မီးတောက်နဲ့ ထိမိစေကာမူ မီးလောင်မလွယ်တဲ့ အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ အသားဖြစ်ပါတယ်။ မီးလောင်လွယ်တဲ့ အသားဟာ ဂဟေဆော်ချိန်မှာ အလွယ်တကူမီးစွဲသောကြောင့် အကြီးအကျယ်အပူလောင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အတွက် မီးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အလုပ်တက်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ဖို့ အထူးအကြံပြုပါတယ်။

လူ့အရေပြား အပူလောင်ခြင်း (အရေပြားတစ်ရှူးများ ပျက်စီးခြင်း) ဟာ 70 ဒီဂရီ ဆဲစီးယပ်စ်အပူချိန်ကို ၁ စက္ကန့်ကြာ ထိတွေ့ရုံဖြင့် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အပူလောင်ခြင်း ပြင်းထန်မှုအဆင့်ကို မီးလောင်ခံရတဲ့နေရာနဲ့ အရေပြားပျက်စီးမှုအတိုင်းအတာပေါ် မူတည်ပြီး ပထမအဆင့်ကနေ တတိယအဆင့်အထိ အမျိုးမျိုးခွဲခြားထားပါတယ်။ ယေဘုယျအနေနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ် 30% ကျော်မှာ ဒုတိယ သို့မဟုတ် တတိယအဆင့် မီးလောင်ခံရပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး အဆိုးဆုံးအခြေအနေမှာ သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဂဟေဆော်ချိန်အတွင်း အရေပြားပေါ်ထွက်မနေအောင် ဂရုစိုက်မှုအပြင် ချည်ထည်အောက်ခံတွေကို ဝတ်ပါ (၎င်းတို့က မီးလောင်ကျွမ်းရင်တောင် အရေပြားမှာ ကပ်နေနိုင်တဲ့ အလားအလာနည်းပါးတယ်)၊ သင့်အဝတ်အစားမီးလောင်မှုကြောင့် အပူလောင်ခြင်းကို ရှောင်ရှားဖို့အတွက် မီးဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ အသားနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့ "ဂဟေဆော်အလုပ်တက်ဝတ်စုံ" ကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။

"လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး- ဆေးမှုတ်ခြင်း"

1: ဆေးမှုတ်လုပ်သားများအတွက် အဝတ်အစားများနှင့် အကာအကွယ်အသုံးဆောင်

ဆေးမှုတ်တဲ့အခါ အော်ဂဲနစ်အရည်တွေ ပါဝင်တဲ့ဆေးတွေကို သုံးပါတယ်။ အော်ဂဲနစ်အရည်တွေဟာ အဆိပ်ဖြစ်ပြီး အထူးမီးလောင်လွယ်တဲ့ အငွေ့တွေကို ထုတ်လွှတ်တဲ့အတွက် အဆိပ်သင့်တာ၊ ပေါက်ကွဲတာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ သင့်တော်တဲ့ အကာအကွယ်ဝတ်စုံနဲ့ အသုံးအဆောင်တွေကို ဝတ်ဆင်ပါ။

■ ဆေးမှုတ်ခြင်းအတွက် အလုပ်တက်ဝတ်စုံများ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆေးတွေကပ်မနေစေဖို့အတွက် သင့်အရေပြား ပေါ်မနေအောင် ဇစ်နဲ့ကြယ်သီးအားလုံးကို အကုန်တပ်ပါ။

■ ဦးထုပ်များ

ခေါင်းကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဦးထုပ်အမြဲဆောင်းပါ။ ခေါင်းစည်းနဲ့မေးသိုင်းကြိုးတွေကို တင်းကျပ်နေအောင် သေချာစွာ ကျပ်ပါ။

■ ဆေးမှုတ်ခြင်းအတွက် ဘေးကင်းရေးဖိနပ်

ဆေးမှုတ်တဲ့အလုပ်တွေအတွက် ခြေမချော်တဲ့အောက်ခံ ဆိုးပြားပါတဲ့ ဖိနပ်တွေကို ဝတ်ပါ။ ဘောင်းဘီအနား အပြင်ထွက်လာပြီး တစ်ခုခုထဲညပ်တာ၊ ငြိတာမဖြစ်အောင် ကြိုးနဲ့ ချည်ပါ။

■ ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်များ

အမြင့်တစ်နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရင် ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်တွေကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။ ခါးပတ်ကွင်းအားလုံးကို သေချာစွာ ကျပ်ပါ။

■ ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးများ

ဆေးမှုတ်ချိန်မှာ ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးတွေကို အမြဲဝတ်ပါ။ မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ပြီးတဲ့နောက် အံကျမကျသေချာစေဖို့ စစ်ဆေးတဲ့ခလုတ်ကိုသုံးပြီး အတည်ပြုပါ။

■ အသက်ရှူကိရိယာများ

နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ကထဲကို လတ်ဆတ်တဲ့လေ တိုက်ရိုက်ဝင်ဖို့လိုအပ်တဲ့ ဆေးမှုတ်အလုပ်တွေအတွက် အသက်ရှူကိရိယာ ဝတ်ဆင်ပါ။

■ နားအဆို့များ

နားအဆို့တွေကို တပ်ပါ။ စက်ရုံတွေက အလွန်ဆူညံနိုင်ပါတယ်။

■ ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်များ

ပေါ်လစ်တင်တဲ့ လုပ်ငန်းအတွင်း လွင့်စင်လာတဲ့အမှုန်တွေ အပိုင်းအစတွေက သင့်မျက်လုံးထဲ မဝင်နိုင်အောင် ဘေးကင်းရေးမျက်မှန်တွေကို အမြဲတပ်ပါ။

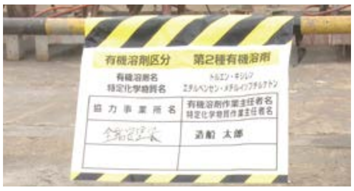
■ လက်အိတ်များ

ဒဏ်ရာမရအောင် လက်အိတ်တွေကို အမြဲဝတ်ပါ။ လေမဲ့ ဆေးမှုတ်စက်တွေဟာ အလွန်ပြင်းတဲ့ဖိအားနဲ့ ဆေးမှုတ်တဲ့အတွက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ဆေးတွေ ဖောက်ဝင်သွားနိုင်တယ်။

2: ဆေးမှုတ်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

■ အန္တရာယ်ကို ခန့်မှန်းခြင်း (KY)

ဆေးမမှုတ်ခင် သင့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ အောက်မှာပြထားတဲ့အချက်တွေလိုမျိုး အန္တရာယ်ရှိမရှိကို စစ်ဆေးဖို့အတွက် "အန္တရာယ်ခန့်မှန်းခြင်း" ခေါ် "Kiken Yochi" ကို လုပ်ဆောင်ပါ။



○ အမြင့်ပိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်ရမယ့်နေရာအတွက် ပျဉ်ပြားတွေကို တပ်ဆင်ထားသလား။
○ ဆေးတွေကို အသုံးပြုမယ့်နေရာဆီ ဝင်မလာနိုင်အောင် အကာအရံတွေ ထားရှိသလား။
○ "မဝင်ရ" ဆိုတဲ့စာတန်းကို သေချာစွာ တပ်ထားသလား။
○ မီးသတ်ဆေးဘူး ရှိသလား။
○ မီးလောင်နိုင်တဲ့ ရင်းမြစ်တွေ ပိတ်ပင်ထားမှုကို ကျင့်သုံးရဲ့လား။
○ လုပ်ငန်းခွင်ကြီးကြပ်သူရဲ့ အမည်ကို ဥပဒေမှာ ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့အတိုင်း သေသေချာချာဖော်ပြထားသလား။

■ လေပိုက်ခေါင်းများ သွယ်တန်းခြင်း

လေယိုစိမ့်မှု မဖြစ်စေဖို့ လေပိုက်ခေါင်းတွေကို ကျပ်အောင်တပ်ပါ။ လေပိုက်ခေါင်းတွေကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ လမ်းကြောင်းတလျှောက် သွယ်တန်းတဲ့အခါ အခြားသုံးစွဲသူတွေကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေဖို့အတွက် ခေါင်းပေါ်က သွယ်တန်းမှုတွေ၊ ကြိုးသွယ်အံတွေ စသဖြင့်ကို အသုံးပြုပါ။

■ ပိုက်ခေါင်းများကို စစ်ဆေးခြင်း

လေမဲ့ဆေးမှုတ်စက်တွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ထားတဲ့ ပိုက်ခေါင်းတွေကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။ အပေါက်တွေ၊ အက်ကွဲရာတွေ မရှိခြင်း ရှိမရှိနဲ့ အဆက်နေရာတွေကို သေချာစွာအလုံပိတ်ထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ အလွန်ပြင်းတဲ့ ဖိအားနဲ့ ဆေးမှုတ်တာက အထူးအန္တရာယ်များပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဖောက်ဝင်နိုင်ပါတယ်။

■ ဆေးမှုတ်ကိရိယာဖြင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

ဆေးမှုတ်ကိရိယာကို ပိုက်ခေါင်းမှာ ချိတ်ဆက်တဲ့အခါ ပိုက်ခေါင်းကို စစ်ဆေးတဲ့ပုံစံအတိုင်း စစ်ဆေးပါ၊ အလွန်ပြင်းတဲ့ဖိအားမှာ ဆေးတွေ စိမ့်ထွက်မလာအောင် ၎င်းကို သေချာစွာ တင်းတင်းကျပ်ပါ။

■ အဆင့်များ တပ်ဆင်ခြင်း

အဆင့်တွေကို ခိုင်ခန့်အံကျအောင် တပ်ဆင်ပါ၊ ဒါမှ သင် အသုံးပြုတဲ့အခါ ယိမ်းယိုင်တာ၊ ချော်ကျတာတွေ မဖြစ်ပေါ်မှာပါ။

3: ဆေးမှုတ်ရာတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်များ

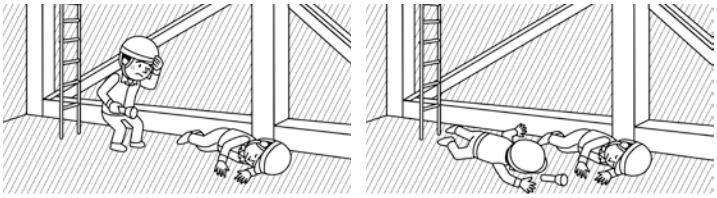
■ ပေါက်ကွဲခြင်းများ

လေမဲ့ဆေးမှုတ်စက်ကို မြေစိုက်ကြိုးမချဘဲ ဆေးမှုတ်ခဲ့ရင် မီးလောင်လွယ်တဲ့ အော်ဂဲနစ်အရည်တွေက တည်ငြိမ်လျှပ်စစ်(လျှပ်ငြိမ်)မီးပွားတစ်ခုရှိရင်တောင် မီးလောင်ပေါက်ကွဲနိုင်ပါတယ်။ လျှပ်ငြိမ် မဖြစ်ပေါ်အောင် စက်ကို မြေစိုက်ကြိုးချထားကြောင်း သေချာပါစေ။

■ အမှုန်ငယ်များ

သင့်မျက်လုံးထဲကို အမှုန်အမွှားတွေ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် မျက်နှာပြင်တွေပေါ်မှာ ဆေးမှုတ်ဖို့အတွက် ကော်ပတ်စားတဲ့အချိန်မှာ ဘေးကင်းရေးမျက်မှန်တွေကို အမြဲဝတ်ဆင်ပါ။

■ အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်ခြင်း



ဆေးမှုတ်ချိန်မှာ အော်ဂဲနစ်အရည်တွေကြောင့် အဆိပ်သင့်တဲ့အန္တရာယ်နဲ့ အလုံပိတ်နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရင် အောက်ဆီဂျင်နည်းပါးပြီး အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်တဲ့အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ အသက်ရှူကိရိယာတစ်ခုကို စီစဉ်ထားပြီး အဲဒီနေရာမှာ လေဝင်လေထွက်ကောင်းခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ ဒါ့အပြင် အလုံပိတ် ဒါမှမဟုတ် ပိတ်ဆို့ထားတဲ့နေရာတစ်ခုမှာ အလုပ်မလုပ်ခင် ဓာတ်ငွေ့တိုင်းတာမှုကို အမြဲလုပ်ပါ။

4: ဆေးမှုတ်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းခြင်း

■ ဆေးမှုတ်ကိရိယာဆိုင်ရာ ဘေးကင်းရေးလုပ်ငန်း

လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ပြီးတိုင်း ချက်ချင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ လုပ်နေစဉ်တလျှောက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်ထားခြင်းကိုလည်း အကျင့်ပါအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ အလုပ်ပြီးတာနဲ့ ဆေးမှုတ်ကိရိယာရဲ့ပိတ်တဲ့ခလုတ်ကို နှိပ်ပါ။

■ ပိုက်ခေါင်းကို သပ်ရပ်စွာ ထားခြင်း

ပိုက်ခေါင်းကို သပ်ရပ်စွာခွေပြီး ၎င်းရဲ့အခြေအနေကို စစ်ဆေးပြီး နောက်တစ်ခါပြန်သုံးရင် အသင့်ဖြစ်နေအောင် စုစည်းထားပါ။

■ ဆေးဖျော်သင်နာကို အသုံးပြုပြီး ဆေးကြောခြင်း

ပိုက်ခေါင်းအတွင်းက ဆေးအကြွင်းအကျန်တွေကို ဆေးဖျော်သင်နာနဲ့ ဆေးကြောပါ။ ဆေးဖျော်သင်နာတွေဟာ အငွေ့ပြန်လွယ်တဲ့အတွက် ဒီလုပ်ငန်းမှာ နှာခေါင်းစည်းတပ်ထားပါ။

ချော်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်း - အဖြစ်များဆုံး မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း

မြင့်သောနေရာတွင် ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း

ဂျပန်သင်္ဘောတည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းမှာ အဖြစ်များဆုံးမတော်တဆမှုက ချော်ခြင်းနဲ့ အမြင့်ကနေ ပြုတ်ကျခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမြင့်ပိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေချိန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုတွေကို လိုက်နာပြီး ချော်ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ပါ။

■ ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ် သုံးနည်း

ဘလောက်တုံးတစ်တုံးပေါ်က လက်ရန်းတစ်ခုအနီးမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်ရဲ့ချိတ်ကို အဲဒီလက်ရန်းမှာ ချိတ်ပါ။ ချိတ်ဖို့နေရာမရှိရင် ကြိုးတန်းတစ်ခု တပ်ဆင်ပြီး အဲဒါကို ချိတ်နဲ့ချိတ်ပါ။ အမြင့် ၂မီတာ မကျော်တဲ့နေရာက ဘလောက်တုံးအစွန်းမှာ လက်ရန်းမရှိရင် ချိတ်ကို ညှပ်နဲ့လည်း တွဲချိတ်ထားနိုင်ပါတယ်။ (အဲဒီအမြင့်ကနေ ပြုတ်ကျတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်)။

■ အတက်နှင့်အဆင်းတွင် "သုံးမှတ်ထိ" စည်းမျဉ်းကို ကျင့်သုံးခြင်း

ထောင်လိုက်လှေကားတစ်ခုကို အတက်အဆင်းပြုလုပ်ချိန်မှာ သုံးမှတ်ထိစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာပါ။ ဒီအတွက် အချိန်နည်းနည်းယူရပေမယ့် ထောင်လိုက်လှေကားပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျခြင်းကို တားဆီးဖို့ အသုံးဝင်တဲ့နည်းစနစ်ဖြစ်ပါတယ်။ စည်းမျဉ်းကိုလေ့လာပြီး လိုက်နာပါ။

■ ဝန်ပင့်တင်ကြိုး အသုံးပြုခြင်းကို ကျင့်သုံးခြင်း

ကိရိယာတွေ ဒါမှမဟုတ် ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတွေကို အမြင့်တစ်နေရာကို ပင့်တင်ချိန်မှာ ဝန်ပင့်တင်ကြိုးကို သုံးပါ။ သင့်လက်မှာ တစ်ခုခုကို ကိုင်လာရင် သုံးမှတ်ထိစည်းမျဉ်းကို မလိုက်နာနိုင်တဲ့အတွက် အထူးအန္တရာယ်များပါတယ်။

■ ခြေနင်းပြား၏ ခံနိုင်ဝန်ကန့်သတ်ချက်

ခြေနင်းပြားတစ်ခုစီမှာ ခံနိုင်ဝန် ကန့်သတ်ချက် ရှိပါတယ်။ ပြသထားတဲ့ခံနိုင်ဝန်ကို မကျော်လွန်ပါစေနဲ့။ ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် ပြင်ဆင်နေချိန်မှာ ပျဉ်ပြားပေါ် အများကြီးမတင်ပါနဲ့။ စုစုပေါင်းပမာဏမှာ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကိုပါ ထည့်သွင်းတွက်ချက်ပါ။

■ ဝင်ရောက်မှုဆိုင်ရာ ကန့်သတ်ချက်များ ကျင့်သုံးပြီး လူတစ်ယောက်ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်ခြင်း

အမြင့်မှာအလုပ်လုပ်တာအခါ သင့်အောက်မှာရှိတဲ့နေရာကို ဝင်ရောက်ခွင့် မပေးပါနဲ့။ ပြုတ်ကျတဲ့ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းတွေ၊ ကိရိယာတွေက အောက်က လူတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ အဆိုပါဧရိယာကို ကန့်သတ်ထားပြီး ရှင်းလင်းတဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေ ဖော်ပြပါ။

■ လေပေါ်ဝဲအလုပ်စင်မြင့်များကို အသုံးပြုခြင်း

ဝက်ခြံ(လူတင် ဝန်ချီစက်)တွေမှာ အလေးချိန်ကန့်သတ်ချက်ရှိပါတယ်။ ပစ္စည်းကိရိယာတွေ၊ လူတွေကြောင့် ဝန်ပိုမဖြစ်ရအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ မျက်နှာကြက်လိုမျိုး ခေါင်းပေါ်ကအရာကို ယာဥ်မောင်းသူက ဂရုမပြုမိတဲ့အတွက် ဝက်ခြံကို အလွန်မြှင့်လိုက်မိတာကြောင့် လိုက်ပါစီးနင်းသူက မျက်နှာကြက်နဲ့တိုက်မိပြီး သေဆုံးခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ခေါင်းအကာကို အမြဲတပ်ဆင်ပါ။

■ လုပ်ငန်းများမလုပ်ဆောင်မီ စစ်ဆေးခြင်း

လုပ်ငန်းမစတင်ခင် စစ်ဆေးမှုအမြဲလုပ်ပါ။ ပုံမှန်မဟုတ်တာတွေကို စစ်ဆေးဖို့ စင်မြင့်ကို အမြဲလှည့်ပတ်ကြည့်ပြီး ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို သိနိုင်ဖို့ စင်မြင့်ပေါ်မတက်ခင် ဘေးကနေ စက်ကိုဖွင့်ကြည့်ပါ။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးမှတ်တမ်းမှာ အားလုံးကို မှတ်သားထားဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

■ မီးလောင်မှုအတွက် ရေစစ်ဆေးခြင်း

မီးသတ်ဖို့အတွက် ရေကို အင်ဂျင်နားမှာတင်မက ဝက်ခြံအတွင်းမှာပါ ပြင်ဆင်ထားပါ။ ဝက်ခြံအတွင်းမှာ မီးလောင်ရင် လုပ်သားဟာ အစောဆုံးမီးငြိမ်းသတ်မှုကို လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

■ ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်အားလုံးကို စစ်ဆေးခြင်း

စင်မြင့်ပေါ်တက်ပြီးနောက် ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက ပြုတ်ကျမှုကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကို တွဲချိတ်ရမှာပါ။ ၎င်းကို ဦးခေါင်းအကာအရံတန်းလိုမျိုး သင့်ခါးထက်မြင့်တဲ့ တစ်နေရာရာမှာ တွဲချိတ်သင့်ပါတယ်။

COLUMN-02

လားရာနှစ်ခု" သွားခြင်း အန္တရာယ်များ

အပေါ်ကိုတက်နေတဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဝက်ခြံကို လှည့်ခြင်းဆိုတဲ့ "လားရာနှစ်ခု" သွားခြင်းဟာ အလွန်အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှုကြောင့် သင်ဟာ အတားအဆီးတွေကို မြင်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲပြီး ဘလောက်တုံး ဒါမှမဟုတ် ကရိန်းကို တိုက်မိတဲ့အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ တိုက်မိတဲ့အရှိန်ကြောင့် လုပ်သားဟာ ဝက်ခြံပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျနိုင်ပါတယ်။ စင်မြင့်ကို တစ်ကြိမ်မှာ လားရာတစ်ခုကိုသာ မောင်းနှင်ပြီး ဘေးကင်းပါစေ။

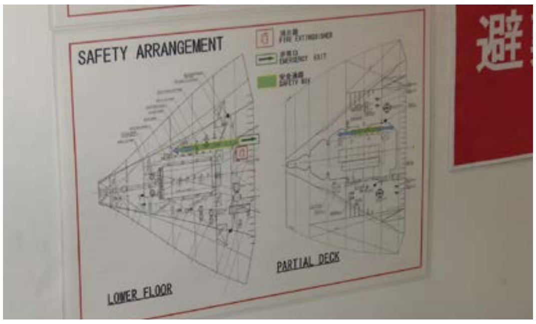
စိတ်အေးအေးထားပြီး သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို အမြန်ခေါ်ပါ။

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနည်း

ဘယ်လောက်ဂရုစိုက်သည်ဖြစ်စေ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အရေးပေါ်အခြေအနေတွေ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုရှားပါးတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေမှာ စိတ်အေးအေးထားနိုင်ဖို့အတွက် သင် ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ သိရပါမယ်။

သင် ဒဏ်ရာရရင် ဒဏ်ရာကိုလျစ်လျူမရှုပါနဲ့။ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ကျယ်လောင်စွာ အမြန်အော်ခေါ် ပြီး အကူအညီတောင်းပါ။ သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က ဒဏ်ရာရရင်လည်း သူ့အတွက် ကျယ်လောင်စွာ အော်ခေါ် ပြီး အကူအညီတောင်းရပါမယ်၊ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်လာရင် အဲဒီလို အပျက်တွေကို အားလုံးကို အသိပေးဖို့အရေးကြီးပါတယ်၊

ဥပမာ မီးလောင်ရင် အော်ပြောခြင်းဖြင့် တခြားသူတွေကို အသိပေးပြီး စတင်မီးငြိမ်းသတ်ခြင်းကို အတူလုပ်ဆောင်ရပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ မီးကြီးလွန်းပြီး မီးသတ်တဲ့ရေ ဒါမှမဟုတ် မီးသတ်ဆေးဘူးနဲ့ ငြိမ်းဖို့ မလုံလောက်ရင် သတ်မှတ်နေရာကို ဘေးလွတ်အောင် အမြန်ရွှေ့ပြောင်းပါ။ ဘယ်အချိန်မဆို လူ့အသက်ကို ထိပ်ဆုံးဦးစားပေးပါ။ လူ့အသက်တွေကို ကာကွယ်ဖို့ AED(သက်ကယ်ပစ္စည်းကိရိယာ) တွေ ရှိတဲ့နေရာနဲ့ ၎င်းတို့ရဲ့ အသုံးပြုပုံကို ကြိုတင်လေ့လာထားပါ။



လျှော်၊ တိုင်ဖွန်း၊ ဆူနာမီ နှင့် ရေကြီးရေလျှံတာလိုမျိုး သဘာဝဘေးဖြစ်စဉ်တွေမှာ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို လိုက်နာပြီး သင့်အသက်ကိုကာကွယ်ဖို့ ဘေးလွတ်ရာကို အမြန်ရွှေ့ပြောင်းပါ။ ဘေးလွတ်ရာနေရာက ဘယ်နေရာမှာရှိတယ်၊ ဘေးလွတ်တဲ့လမ်းကြောင်းက ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ မှတ်သားထားဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်တူတဲ့ သင်နဲ့သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေဟာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီး တစ်ယောက်အသက်ကို တစ်ယောက်ကယ်ဆယ်ကြရအောင်။

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာစွာဖြင့် အလုပ်လုပ်ပါ။

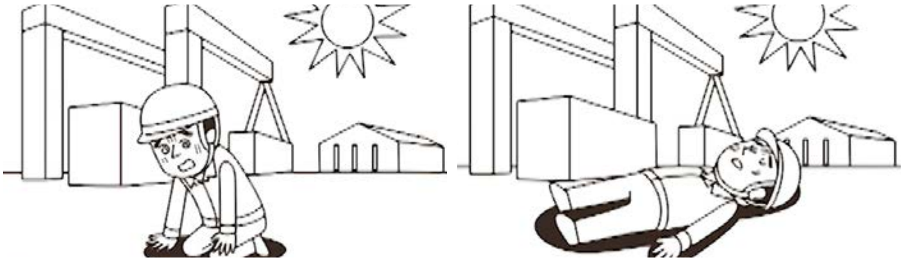
သင့်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ဂရုစိုက်ခြင်း

မိမိနိုင်ငံနဲ့ မိသားစုရှိရာနဲ့ ဝေးရာမှာနေထိုင်ရသူတွေအတွက် "ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့" ထက်အရေးကြီးတာ မရှိပါဘူး။

■ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ

အမြဲတမ်းကျန်းမာနေစေဖို့အတွက် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ဂရုစိုက်ပါ။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ပုံမှန် အထွေထွေကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး သင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သင်သိနိုင်ဖို့ အခွင့်ကောင်းဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ဆေးမှုတွေကို အမြဲသွားရောက်ပါ။

■ အပူရုပ်မှု အန္တရာယ်



ဂျပန်နွေရာသီတွေဟာ ပူပြင်းစိုထိုင်းပြီး အပူဒဏ်လွန်ကဲမှုဒဏ်ကို လူအများအပြား ခံစားရပါတယ်။ ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းကိုက်ခြင်းလိုမျိုး အပူဒဏ်လွန်ကဲမှုလက္ခဏာတွေကို ခံစားရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပင်ပန်းမခံဘဲ အနားယူပါ။ သင့်လက္ခဏာတွေအကြောင်း သင့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့သူဌေးကို ပြောပြပြီး ရေသောက်ခြင်းလိုမျိုး သင့်တော်တဲ့လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို လုပ်ဆောင်ပါ။ အပူရုပ်မှု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ခဏအတွင်းမှာ သေစေနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

■ စိတ်ကျန်းမာရေး၏ အရေးပါပုံ

အလုပ်မှာပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်အားထက်သန်ဖို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလိုပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ သင်နဲ့အတူ အလုပ်လုပ်သူတွေ အများကြီးရှိပြီး တချို့လူတွေဟာ သူများထက်ပိုပြီး ပေါင်းသင်းရခက်ခဲတာကို တွေ့ရပါမယ်။ သင့်အနေနဲ့ ဒီကိစ္စကို မြိုသိပ်မထားဘဲ သင်ယုံကြည်ရတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင် ဒါမှမဟုတ် အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်ကို ပြောပြသင့်ပါတယ်၊ သင်က အကြမ်းဖက်ခံရရင် ဒါမှမဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခံရရင် သေချာပေါက် ပြောပြသင့်သလို သင့်ကို စိတ်ပူစေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့အရာတွေရှိရင်လည်း ပြောပြသင့်ပါတယ်။

အပူရုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ရောဂါလက္ခဏာများ

- ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်မြင့်မားခြင်း
- အရေပြား နီခြင်း၊ ပူခြင်းနှင့် ခြောက်သွေ့ခြင်း (ချွေးမထွက်၊ ကိုယ်ပူချိန်မြင့်)
- ခေါင်းတစ်ဆစ်ဆစ်ကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်းနှင့် အော့အန်ခြင်း
- အသိစိတ်လွတ်ခြင်း (ပုံမှန်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တုံ့ပြန်မှုမဲ့ခြင်း)

■ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ သင်ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ သင့်စိတ်အားကို ယုတ်လျော့စေပါတယ်

သင် ဂျပန်မှာရှိနေချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က သင့်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုလိုပဲ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း စစ်ဆေးပေးပါမယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု-စစ်ဆေးရေးက လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ဘယ်လောက်ညီညွတ်တယ်ဆိုတာ သိရှိဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

■ စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ သမားတော်တစ်ဦးနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ လုပ်ငန်းဆိုင်ရာသမားတော်တစ်ဦးရှိပြီး လိုအပ်လာရင် သင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေကိုလည်း သမားတော်နဲ့တိုင်ပင်နိုင်တဲ့အတွက် သင့်မှာစိတ်ပူစရာရှိရင် သမားတော်ဆီ သွားရောက်ပြသပါ။

令和２年3月25日　発行

発行　全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ https://www.zensenan.org/　電話 03-3580-1635　FAX 03-3580-1633

2020.3