



"ကျောက်ပျံးကျောက်ခွက်ရိုက်ခြင်း"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သောအစီအမံများ (ငြမ်းစသည်)

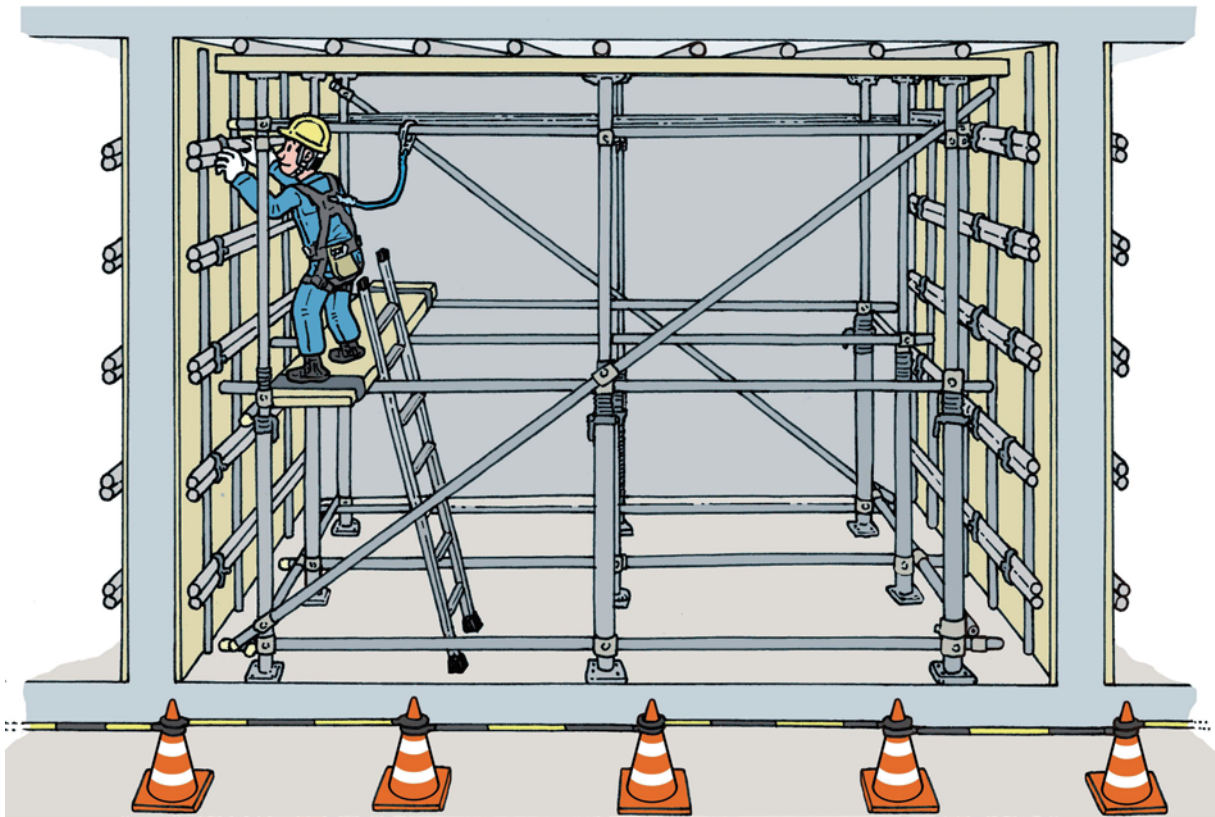
(၁) အလုပ်ကြမ်းပြင်



လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ မြေပြင်ဝါယာကြိုးများကိုသတိပြုပါ။ ခလုတ်တိုက်ခြင်းမရှိစေရန်အဖုံးဖုံးခြင်းများလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၂။ အလုပ်ခွင်ကိုသန့်ရှင်းသပ်စွာထားပါ။
- ၃။ လှေကားအတက်အစွန်နေရာများတွင်သိသာစေရန် အရောင်ခြယ်ထားပါ။
- ၄။ အန္တရာယ်ကင်းလမ်းကြောင်းများကိုအခင်း(သို့)အရောင်များဖြင့်ပြထားရန်။
- ၅။ ပစ္စည်းယာယီသိုလှောင်ရာနေရာ၊ အလုပ်ခွင်နေရာစသည်တို့ကိုအရောင်များခွဲကာ ပြသထားရန်။

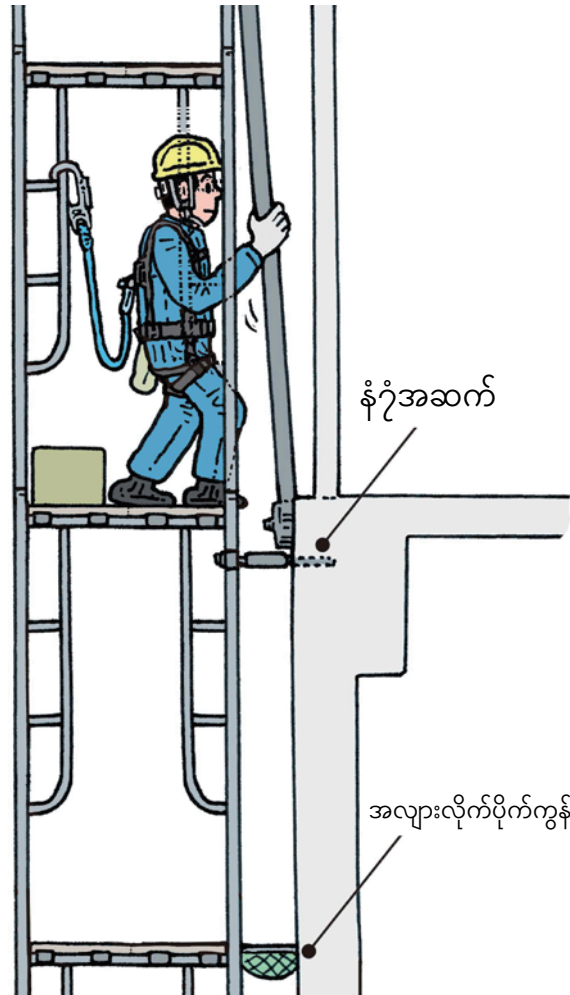
(၂) ကျောက်ပုံးကျောက်ခွက်ကိုထောက်ပံ့မှု ၏အခြေခံ



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ ရေပြင်ညီအလျားလိုက်အဆက်ကိုလမ်းကြောင်းနှစ်ခု(X.Y)တွင်တပ်ဆင်ပါ။
- ② ၂။ ရေပြင်ညီအလျားလိုက်အဆက်ကိုညှပ်ဖြင့်ကျပ်ထားပါ။
- ③ ၃။ အလုပ်ကြမ်းပြင်ကိုစုစည်း၍အသုံးပြုပါ။
- ④ ၄။ မြင့်မားသောပစ္စည်းကိရိယာများကိုပုံသေထား၍အသုံးပြုပါ။
- ⑤ ၅။ အမြင့်တွင်အလုပ်စဉ်ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်တားဆီးရေးပစ္စည်းကိရိယာများ (ဘေးကင်းလုံခြုံမှုခါးပတ်) ကိုသုံးပါ။

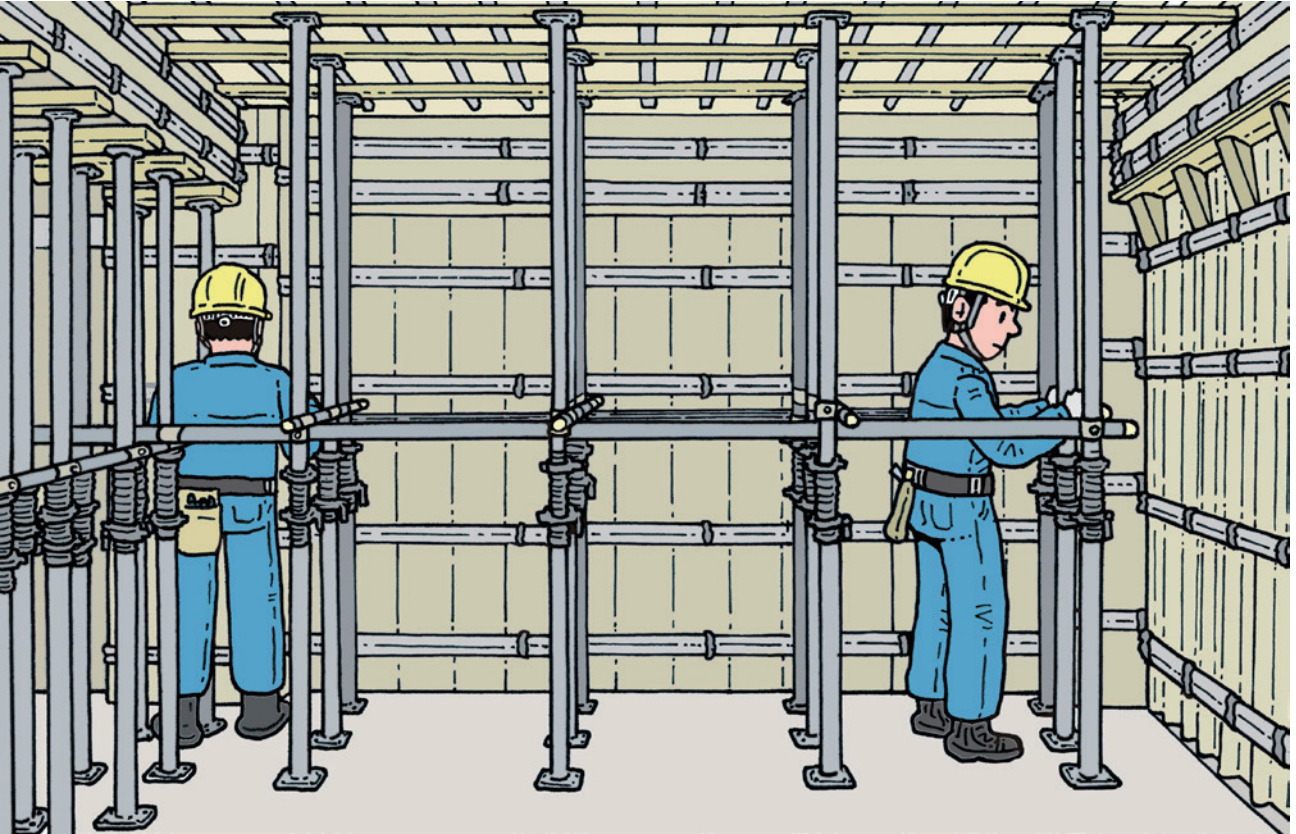
(၃) အပြင်ပိုင်းပုံစံခွက်သစ်သားပြားတပ်ဆင်ခြင်း



လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာ(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်) ကိုအသုံးပြုကြပါစို့။
- ၂။ အလုပ်ခွင်ရဲ့အောက်ခြေအားမဝင်ဘဲနေရာအဖြစ်သတ်မှတ်ပါ။
- ၃။ အထပ်တစ်ထပ်စီ၏အောက်တွင်အခံပိုက်ကွန်ကိုတပ်ဆင်ပါ။
- ၄။ ငြိမ်းနံရံအဆက်များကိုစစ်ဆေးပါ။
- ၅။ လေကြမ်းသောနေရာများတွင်သစ်သားပြားသည်လေနှင့်အတူပါတတ်၍ထိုအချိန်များတွင်တပ်ဆင်ခြင်းကိုမလုပ်ဆောင်ဘဲ။
- ၆။ ပြုတ်မကျစေရန်၊ ပစ္စည်းထည့်သည့်ကွန်တိန်နာငယ်လေးထဲတွင်ပစ္စည်းငယ်လေးများထည့်ထားပါ။

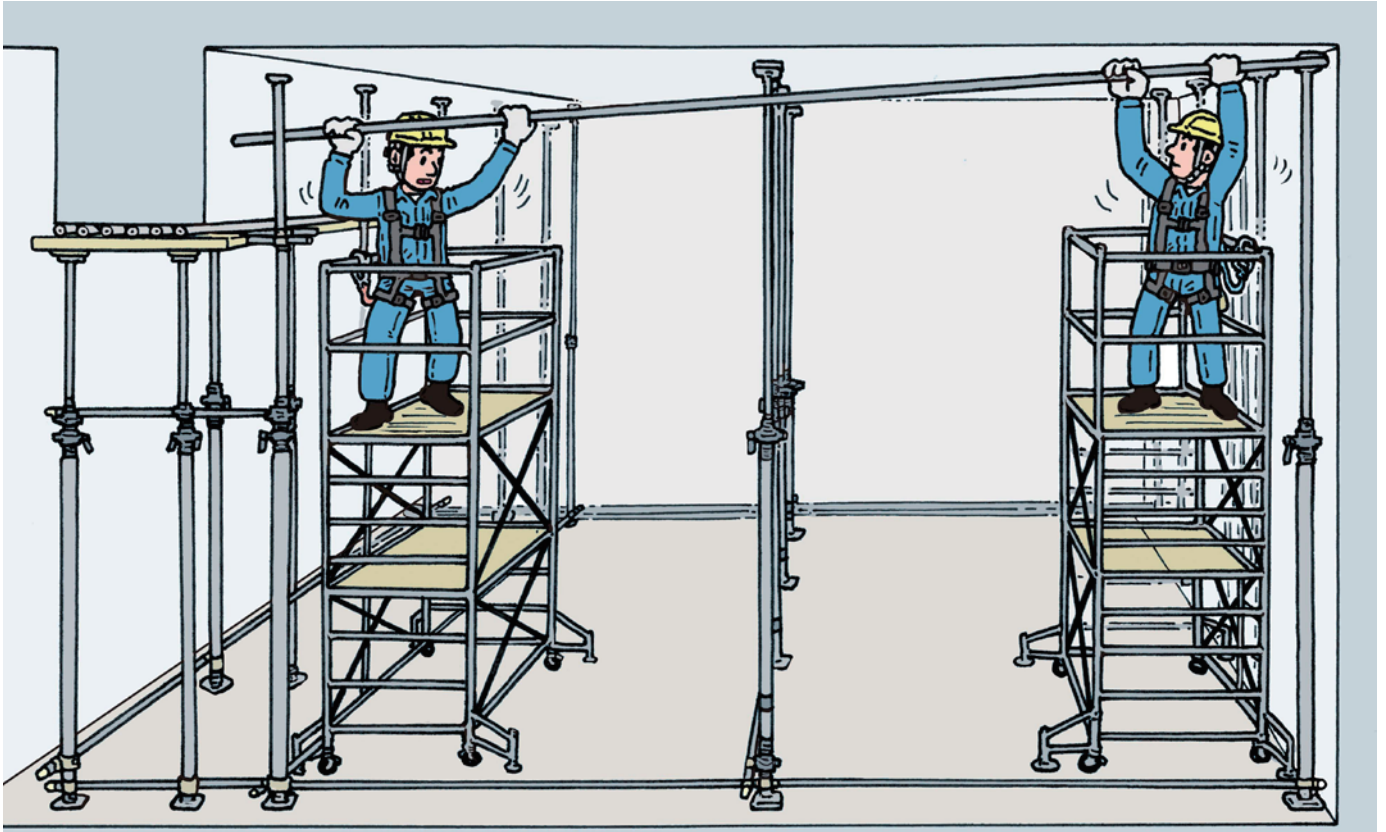
(၄) ကြမ်းပြင်လုပ်ငန်းအတွက်ကျောက်ပျံးကျောက်ခွက်ရိုက်စဉ်အလျားလိုက်အဆက်



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ပုံစံခွက်အထောက်အပံ့ပြုကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်အလျားလိုက်အဆက်ကိုအသုံးပြု၍တစ်ဖက်ဆီကိုချိတ်ဆက်ပါ။
- ② ၂။တည်ဆောက်ပုံပြ ပုံအတိုင်း၊ကြားနေဘက်လွတ်နေစေရန်ဆေးပါ။
- ③ ၃။ပိုက်ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်လူနှစ်ဦးအချင်းချင်းအသံပေး၍လုပ်ဆောင်ပါ။
- ④ ၄။အောက်ခြေတန်းတွင်ညှပ်ဖြင့်ကျပ်ပြီးနောက်၊ပိုက်ပေါ်တက်ခြင်းအပြုအမူ။

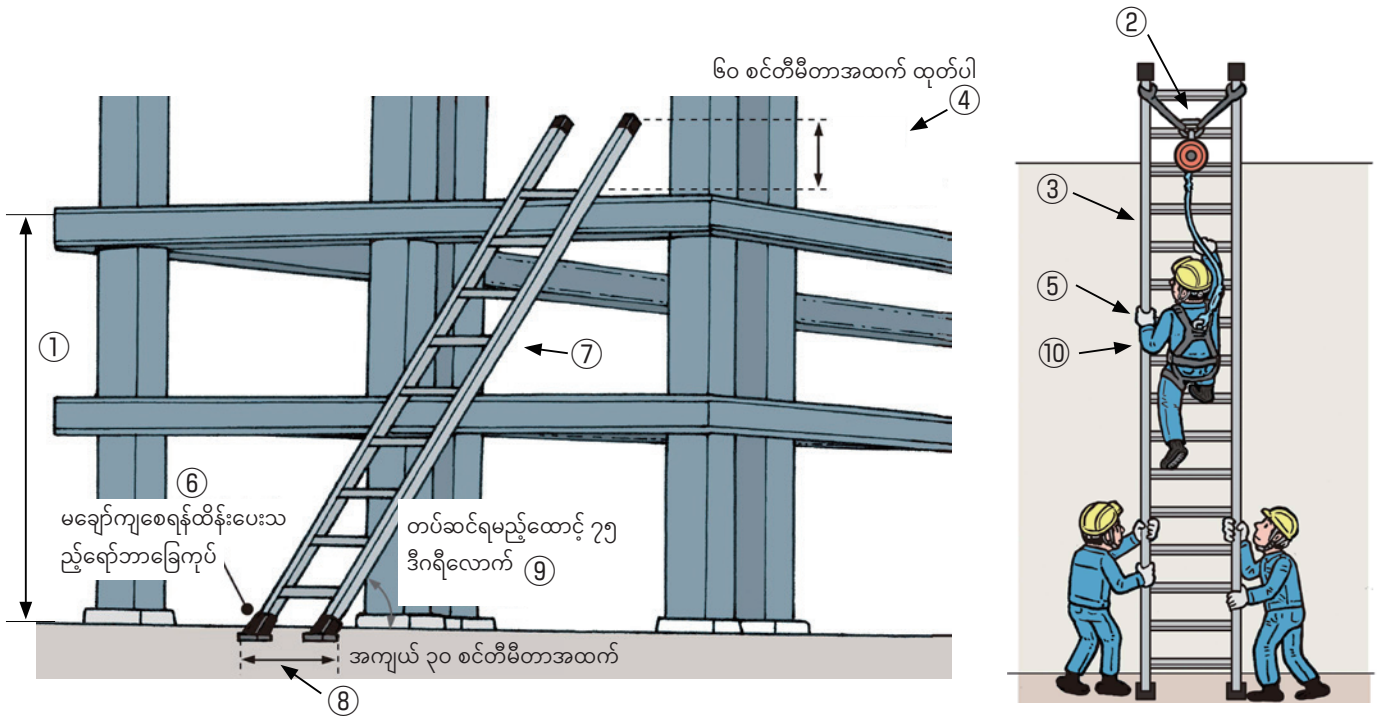
(၅) ပုံစံခွက်ဖြိုဖျက်ခြင်း



လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ ဖြိုဖျက်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင်သတ်မှတ်ထားသောလမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်နာပါ။
- ၂။ မည်သည့်ပစ္စည်းမှငြမ်းပေါ်တွင်မထားပါနှင့်။
- ၃။ သယ်ယူလွယ်အလုပ်ခုံ၊ လှေကားနှင့်အမြင့်လုပ်ငန်းသုံးခုံများကိုစနစ်တကျသုံးပါ။
- ၄။ အမြင့်၂မီတာထက်မြင့်သောအလုပ်များလုပ်ဆောင်စဉ် လုံခြုံရေးခါးပတ်ကဲ့သို့သောပစ္စည်းများကိုခါးအထက်မြင့်သည့်နေရာများတွင်ချိတ်၍အလုပ်လုပ်ပါ။
- ၅။ မဝင်ဘဲဆိုင်းဘုတ်ချိတ်၍အနီးအနားလူမလာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၆။ တစ်ယောက်တည်းအလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ အနည်းဆုံး၂ယောက်အတူအလုပ်လုပ်ပါ။

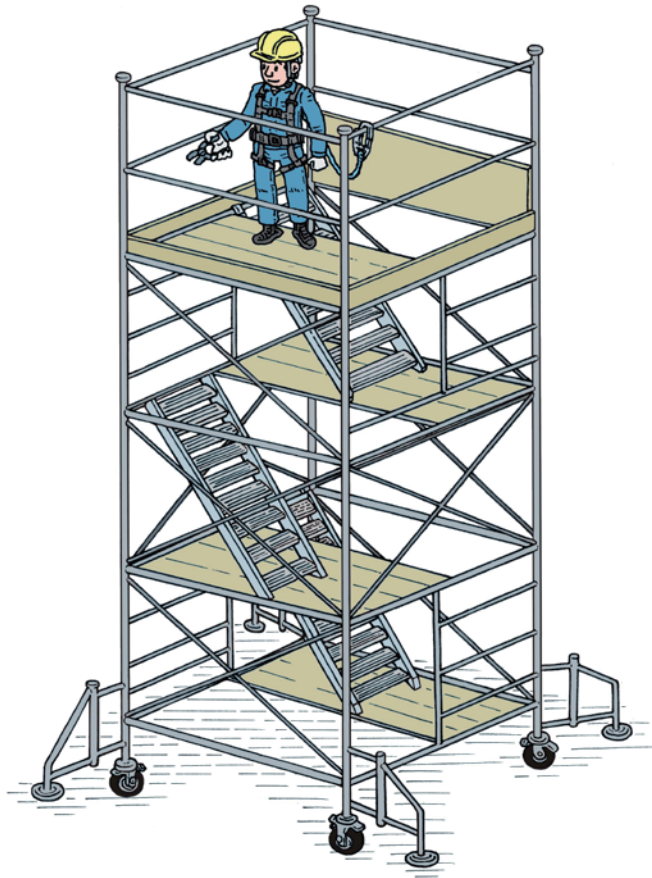
(၆) ရွှေ့လျားလှေခါး



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ အမြင့်နှင့်အတိမ်အနက် ၁.၅ မီတာထက်ကျော်လွန်ပါက လုံခြုံစိတ်ချသောလှေကားတပ်ဆင်ပါ။
- ② ၂။ အကယ်၍ သင်သည် ကျသွားနိုင်ခြေရှိလျှင် မာစတာကြိုးနှင့် ချိတ်ပါသည့် ကြိုးများကို သုံးပါ။
- ③ ၃။ လှေကားကို တည်ငြိမ်သောနေရာတွင် အသုံးပြုပါ။
- ④ ၄။ လှေကားထိပ်ပိုင်းကို ၆၀ မီလီမီတာကျော်ထွက်၍ထားပါ။
- ⑤ ၅။ လှေကားပေါ်၌ နောက်ပြန်လန်တက်သည့် အလုပ်များကို မလုပ်ပါနှင့်။
- ⑥ ၆။ မချော်ကျစေရန် ထိန်းပေးသည့် ရော်ဘာတပ်ဆင်ထားသော လှေကားကို သုံးပါ။
- ⑦ ၇။ လှေကားထစ်များကို အမြင့်ညီတပ်ဆင်ပါ။
- ⑧ ၈။ အနည်းဆုံး ၃၀ စင်တီမီတာ အကျယ်ရှိသော လှေကားကို သုံးပါ။
- ⑨ ၉။ တပ်ဆင်မှုထောင့်သည် ၇၅ ဒီဂရီဖြစ်သင့်သည်။
- ⑩ ၁၀။ လက်ကိုင်တန်းကို မကိုင်ပဲ အတက်အဆင်းမပြုရ။

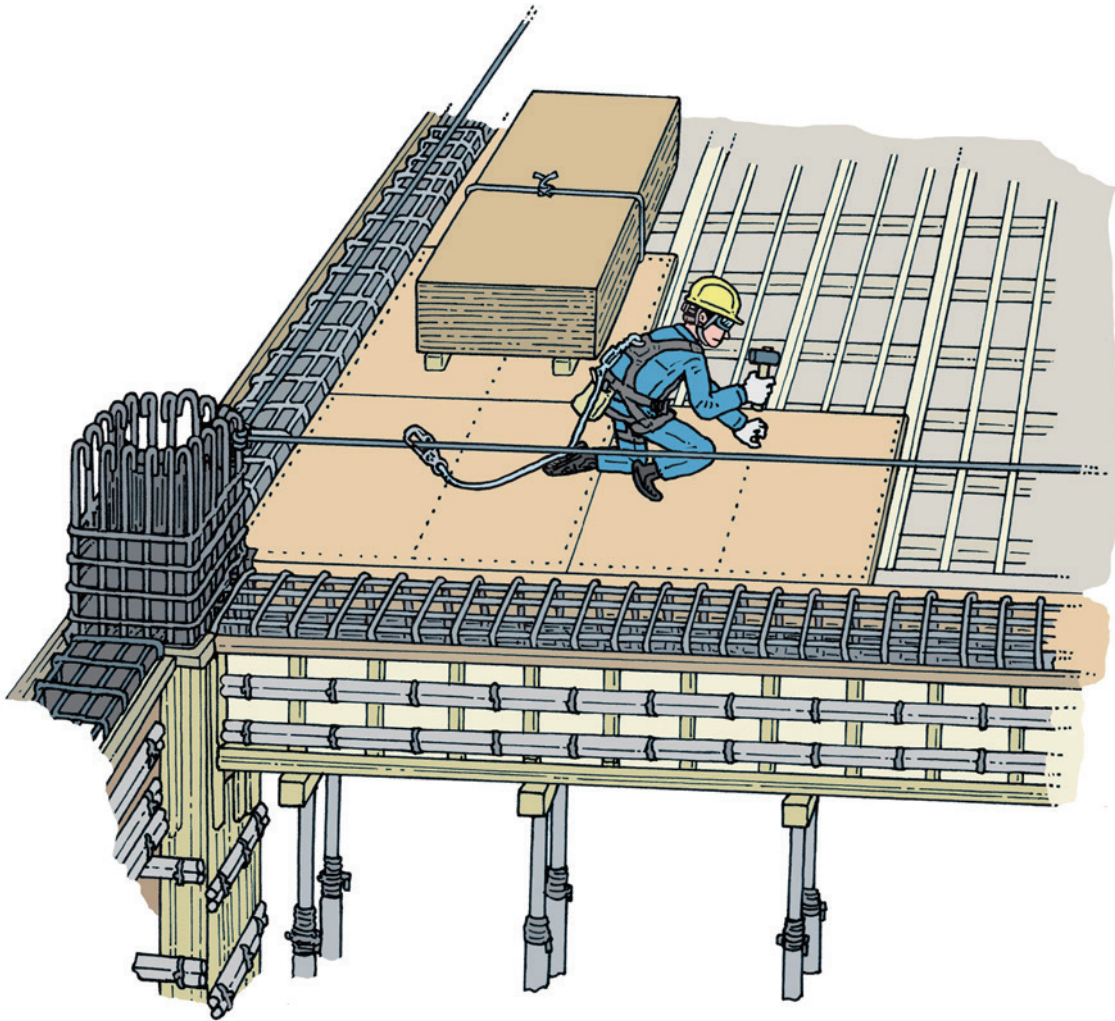
(၇)ဘီးတပ်လည်ပတ်သည့်တာဝါ



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ခြင်းကိရိယာ(လုံခြုံမှုခါးပတ်)ကိုအသုံးပြုကြစို့။
- ② ၂။ မြင့်တင်ပေးသည့်ကိရိယာပါသည့်အရာကိုအသုံးပြုပါ။
- ③ ၃။ လက်ထဲတွင်ပစ္စည်းများကိုင်လျက်မတက်။
- ④ ၄။ ဘီးလေးခုလုံးတွင်ဘရိတ်ပါသောအရာကိုသာသုံးပါ။
- ⑤ ၅။ ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းသည့်အရာကိုမှန်ကန်စွာတပ်ဆင်ပါ။
- ⑥ ၆။ လူတက်လျက်အခြေအနေအတိုင်းလှေကားမရွေ့ပါနှင့်။
- ⑦ ၇။ သတ်မှတ်ထားသောအမြင့်အောက်တွင်သာလုပ်ဆောင်ပါ။
- ⑧ ၈။ ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ⑨ ၉။ ဝန်ကိုခံနိုင်ရည်အားကိုဖော်ပြထားပါ။
- ⑩ ၁၀။ အလုပ်ကြမ်းပြင်တွင်သယ်ဆောင်လွယ်လှေကားကိုအသုံးမပြု။
- ⑪ ၁၁။ အမြင့်၈၅မီလီမီတာနှင့်အထက်ရှိသောလက်ရန်းပါပစ္စည်းများကိုသုံးပါ။

(၈) ကြမ်းပြင်လုပ်ငန်း



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ အလုပ်၏အကြီးအကဲ(ပုံစံခွက်ဂျက်သည့်အကြီးအကဲ) ၏ညွှန်ကြားချက်များနှင့်အညီအလုပ်လုပ်။
- ② ၂။ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်လှေကားသုံးသည့်ပလပ်စတစ်ပြားကိုသေချာစွာအသုံးပြုပါ။
- ③ ၃။ ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာများ(ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်အဝကြိုးအမျိုးအစားဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်)ကိုအသုံးပြုကြပါစို့။
- ④ ၄။ အလုပ်လုပ်နေစဉ်အလုပ်နေရာအောက်ပိုင်းကိုမဝင်ရန်အသင့်တော်ထားပါ။
- ⑤ ၅။ ကြမ်းပြင်အဆုံးနေရာများတွင်ကြိုးများတပ်ဆင်ထားပါ။
- ⑥ ၆။ နောက်ပြန်မဟုတ်ဘဲရှေ့သို့လှည့်နေသည့်အနေအထားဖြင့်အလုပ်လုပ်ပါ။
- ⑦ ၇။ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှပစ္စည်းများကိုအချိန်တိုင်းချည်ထားပါ။