

ယေဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

(၁)အလုပ်ခွင်ပညာရေး၊သင်ကြားပို့ချမှု၊အလုပ်သစ်လက်ခံခြင်းပညာရေး

အလုပ်သမားလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအက်ဥပဒေသည်၊အလုပ်ရှင်မှအမျိုးမျိုးသောလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပညာရေးကိုထုတ်ပြန်ထားသည်။သင်သည်လိုအပ်မည်ထင်သောပညာရေးကိုသင်ကြားနိုင်သည်။

① ၁။အလုပ်ခွင်ဝင်စဉ်ပညာရေး

အလုပ်သမားကိုအလုပ်ခွင်ဝင်စဉ်အလုပ်နှင့်ပက်သက်သောကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာပညာရေးကိုပို့ချသင်ကြားပေးသည်။

② ၂။အလုပ်သစ်ဝင်စဉ်ပညာရေး

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင်စတင်လုပ်ကိုင်မည့်သူများအတွက်၊ဆိုက်အခြေအနေ၊အလုပ်အကျဉ်းချုပ်၊အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာ၊ဆိုက်စည်းကမ်းစသည်တို့ကိုသင်ကြားပို့ချသည်။(ကာယကံရှင်၊မူလအတွေ့အကြုံ၊ကျန်းမာရေးအခြေအနေစသည်ကိုစစ်ဆေးပြီးသင့်တော်သောနေရာတွင်ချမှတ်ပေးသည်။

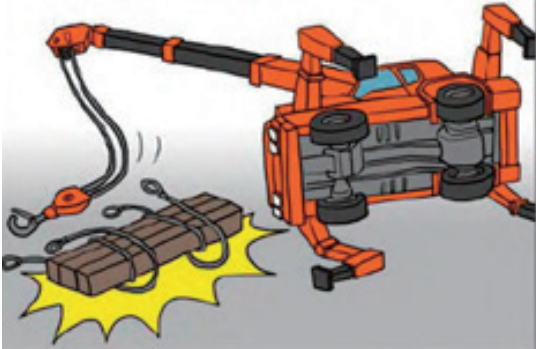
※အထက်ပါအရာများသည်၊အလုပ်သမားများအားဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်သို့မပို့ဆောင်မှီလုပ်ဆောင်သည့်အချက်များဖြစ်သည်။
ထို့အပြင်ရွေ့လျားကရိန်းမောင်းနှင့်မှုကဲ့သို့အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်များလုပ်ဆောင်ရန်၊သတ်မှတ်ထားသောလိုင်စင်၊ကျွမ်းကျင်မှုပညာရေးနှင့်အထူးပညာရေးတို့ကိုပြီးစီးမှုရှိရန်လိုအပ်သည်။



ယောဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၂)ဆောက်လုပ်ရေးဆိုက်တွင်ဖြစ်တတ်သောအန္တရာယ်

ကရိန်းမှောက်လဲခြင်း



မြေပြိုခြင်းလုပ်ငန်းမှပျံ့ထွက်လာခြင်း၊ပြုတ်ကျခြင်း



မြေပြိုခြင်း



လှေကားပေါ်မှပြုတ်ကျခြင်း



မြေတူးစက်တွင်ညှပ်မိခြင်း



ငြမ်းလုပ်ငန်းပေါ်မှပြုတ်ကျခြင်း



အစွန်မှပြုတ်ကျခြင်း



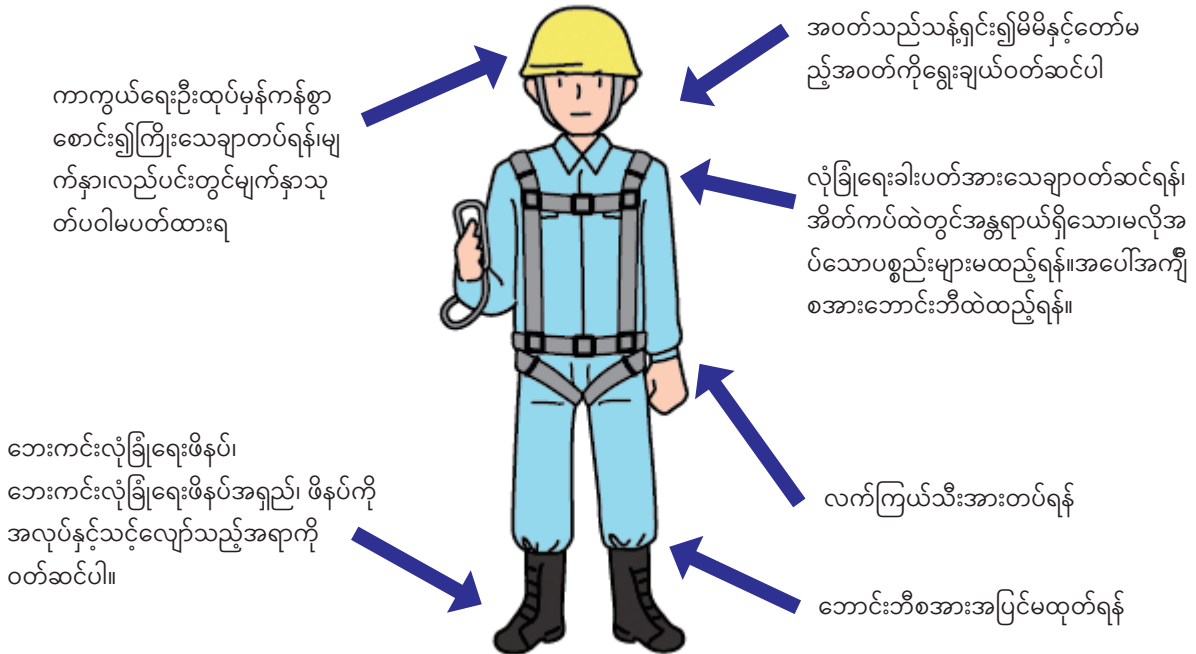
ဝန်ဖြင့်ညှပ်မိခြင်း



ယောဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၃) မှန်ကန်သောဝတ်ဆင်မှု

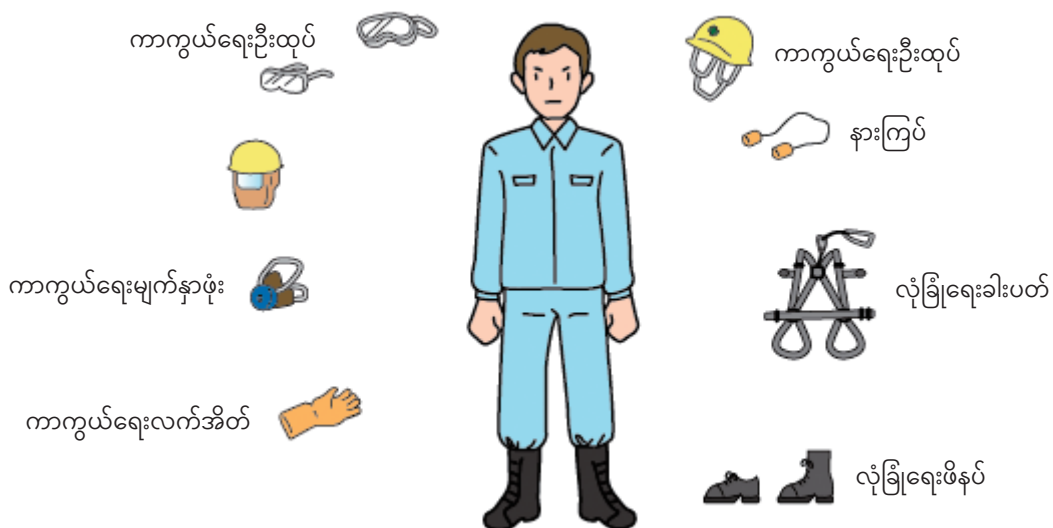
ဘေးကင်းရေးနံပါတ် ၁၊ အဝတ်အစားမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ရန်



※ လုံခြုံရေးခါးပတ်သည်ကြိုးပြည့်ပါအမျိုးအစား(ယောဘုယျဖြစ်ပြီး၊ အမြင့်၅မီတာအောက်နေရာများတွင်မူတစ်ချောင်းထဲခါးပတ်အသုံးပြုနိုင်သည်။)

[မှန်ကန်သောဝတ်ဆင်မှု]

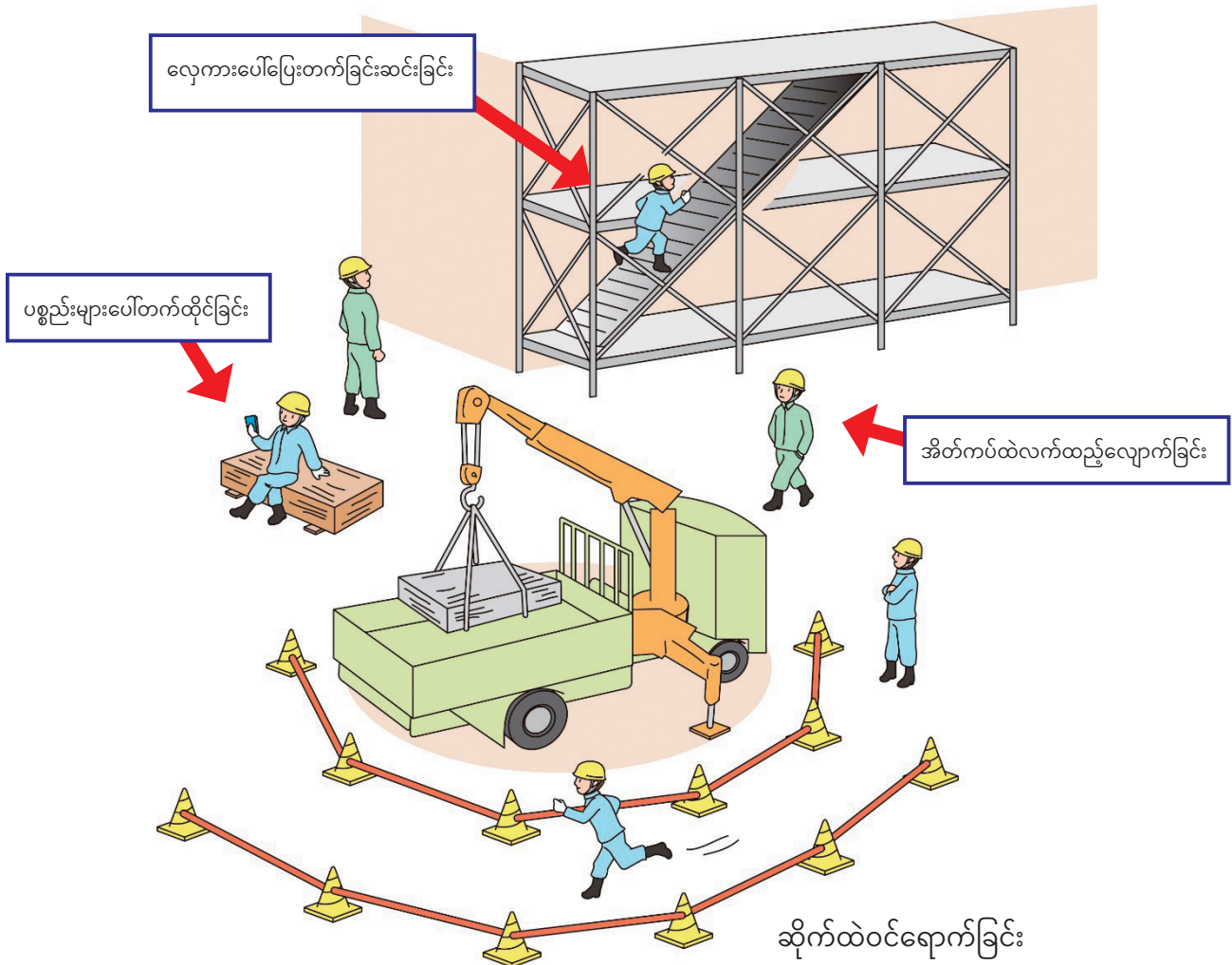
အလုပ်ပေါ်မူတည်၍လိုအပ်သောကာကွယ်ရေးကိရိယာများသတ်မှတ်ထားပြီးမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ခြင်း ဖြင့်မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ကြပါ။



ယေဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၄)ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းစည်းမျဉ်းများ

အောက်ဖော်ပြပါလုပ်ဆောင်မှုများတားမြစ်သည်



လိုက်နာရန်အချက်

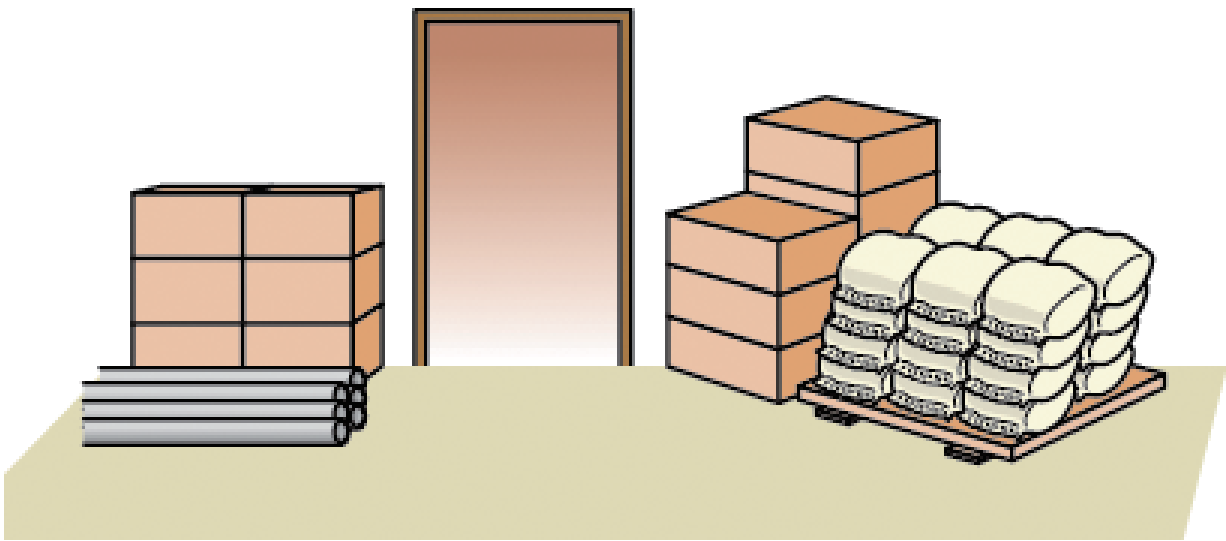
- လုံခြုံသောလမ်းအားအသုံးပြုရန်
- လေးလံသောစက်များအလုပ်၏အချင်းဝက်နေရာအတွင်းမဝင်ရ
- ပစ္စည်းသို့လှောင်သောနေရာများသို့သတိမထားဘဲမကပ်ရ
- ၂ထပ်နှင့်အထက်နေရာတွင်ရွှေ့ပြောင်းရန်သတ်မှတ်ထားသောရွှေ့ပြောင်းကိရိယာသုံးရန်။
- နားနေရန်နေရာသည်သတ်မှတ်ထားသောနေရာနှင့်အချိန်ကိုလိုက်နာ၍နားသင့်သည်
- အလုပ်သမားများသည်ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ကြီးကြပ်မှုအားတိတိကျကျလိုက်နာရန်။

ယေဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၅) 4S လုပ်ဆောင်ချက် (စည်းရုံးရေး၊ စနစ်တကျ၊ သပ်ရပ်၊ သန့်ရှင်း)

4S : Seiri · Seiton · Seisou · Seikestu

လုံခြုံမှု၏အခြေခံသည်စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပြုတ်ကျခြင်းဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်စေရန်၊ စနစ်တကျလုပ်ဆောင်ပြီးတိုက်မိစရာပစ္စည်းမရှိပါကတိုက်မိ၍လဲကျခြင်းလဲမဖြစ်နိုင်ပါ။



『အလုပ်ပြီးစီးပါက』



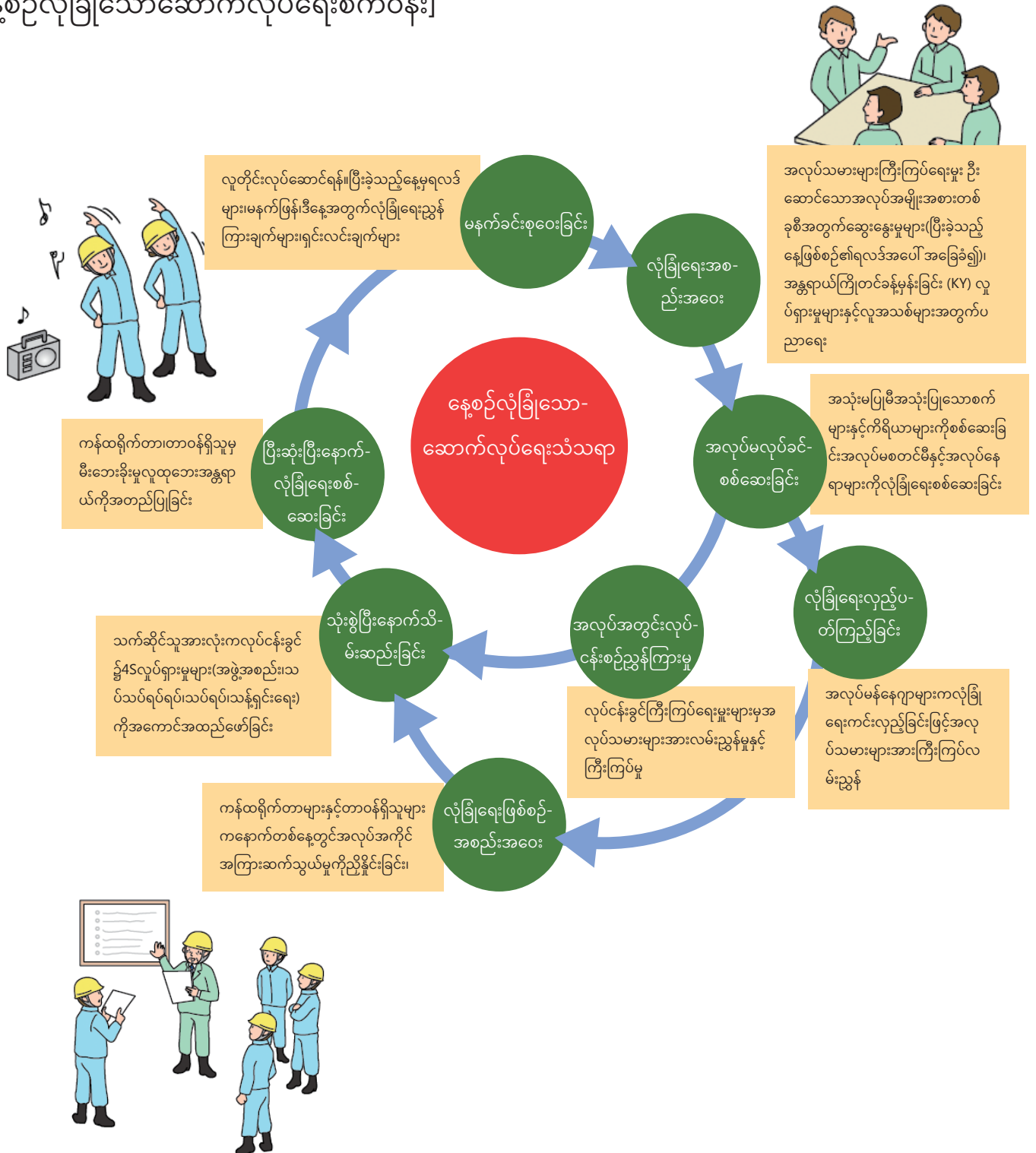
- သိမ်းစည်းပါ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ပစ္စည်းကိရိယာများပြန်သိမ်းပါ။

ယောဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၆)လုံခြုံသောဆောက်လုပ်ရေးစက်ဝန်း

လုံခြုံသောဆောက်လုပ်ရေးစက်ဝန်းသည် ဆိုက်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်ထဲမှအမျိုးမျိုးသောနေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုကိုပေါင်းစပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

[နေ့စဉ်လုံခြုံသောဆောက်လုပ်ရေးစက်ဝန်း]



ယေဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၇)ဆိုက်အတွင်းKYလုပ်ရှားမှု



ဆိုက်ထဲသွား၍အလုပ်ခွင်မှူးနှင့်ဆွေးနွေးခြင်း(ဒီနေ့အတွက်ဖြစ်ပွားသောမတော်တဆအန္တရာယ်ဘာကို ဂရုစိုက်သင့်သည်ကိုဆွေးနွေး)

① ၁။တာဝန်ပေးထားသောနေရာတွင်ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်းအလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင်အန္တရာယ်တွေကို စဉ်းစားပါ

- ဥပမာ)
- အလုပ်ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ"ပြုတ်ကျနိုင်သောအပေါက်များ"ရှိမရှိ
 - စက်နှင့်ထိတွေ့နိုင်သောနေရာရှိမရှိ
 - ပုံမှန်ဖြင့်ကွဲပြားသောအလုပ်လုပ်ရန်သင်ညွှန်ကြားထားမှုရှိမရှိ။

ယောဘုယျ "အထွေထွေဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်"

(၈) စုပေါင်းဘေးကင်းလုံခြုံရေးနိမိတ်လက္ခဏာဥပမာ



(1) မဝင်ရ



(2) ဆေးလိပ်မသောက်ရ



(3) မီးမသုံးရ



(4) ကားပါကင်မထိုးရ



(5) အထွေထွေတားမြစ်ချက်များ



(6) ခေါင်းသတိပြု



(7) ခြေထောက်သတိပြု



(8) အဖွင့်သတိပြု



(9) လျှပ်စစ်သတိပြု



(10) ပြုတ်ကျမည်



(11) လမ်းပန်း



(12) အောက်ဆီဂျင်သတိပြု



(13) အန္တရာယ်ရှိဓာတ်ငွေ့



(14) အထွေထွေသတိပေးချက်များ



(15) လုံခြုံရေးခါးပတ်



(16) အကာအကွယ်ဦးထုပ်



(17) အထွေထွေသတိပေးချက်များ



(18) စနစ်တကျထား



(19) အများဆုံးသယ်နိုင်အား



(20) ဆေးလိပ်သောက်-ရန်နေရာ



(21) ထမ်းစင်



(22) လုံခြုံရေးလမ်းကြောင်း



(23) လှေကားထစ်ရှိသည်



(24) နားနေရန်နေရာ



(25) မီးသတ်ဘူး



(26) အရေးပေါ်လှုပ်



(27) AEDတပ်ဆင်ထားသောနေရာ

ဆိုက်ထဲတွင်အန္တရာယ်ရှိနေရာနှင့်အများဖြင့်သတ်မှတ်ထားသောစည်းကမ်းကိုပြသထားသည်။ဆိုင်းဘုတ်လက္ခဏာများ၏အဓိပ္ပာယ်ကိုနားလည်ထား၍လိုက်နာပါ။