လုပ်ငန်းခွင်ရှိအထွေထွေလုပ်ငန်း

(၁) အထူးသဖြင့်အရေးကြီးသောဘေးကင်းလုံခြုံရေးနိမိတ်လက္ခဏာများ

မဝင်ရ

※ အန္တရာယ်များသောနေရာဖြစ်သဖြင့်မဝင်ရ

အပွင့်နေရာ

※ ပွင့်နေသောနေရာရှိသဖြင့်ပြုတ်မကျစေရန်

ခေါင်းသတိပြု

※ အပေါ်မှပစ္စည်းများပြုတ်ကျတတ်သည်
※ ခေါင်းဆောင့်တတ်သည်

ခြေထောက်သတိပြု

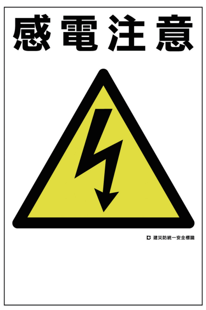
※ လှေကားထစ်ရှိသည်။သတိပြု
※ ပစ္စည်းများနင်းမိပြီးချော်လဲတတ်သည်

လုံခြုံရေးခါးပတ်

※ မဖြစ်မနေလုံခြုံရေးကိရိယာများတပ်ဆင်ပါ

လျှပ်စီးသတိပြု

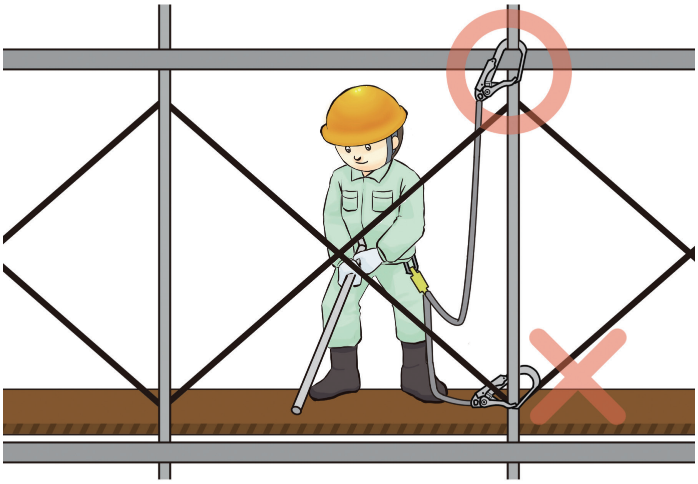
※ လျှပ်စစ်စီးနေနိုင်သဖြင့်သတိပြု
※ မြေကြီးထဲတွင်လည်းသတိပြု



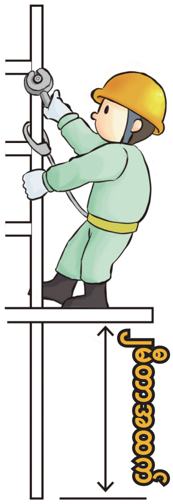
出典：建設業労働災害防止協会
Japan Construction Occupational Safety and Helth Association

(၂) ပြုတ်ကျခြင်းကာကွယ်ကိရိယာ(လုံခြုံရေးခါးပတ်)ကိုအသုံးပြုခြင်း

အမြင့်၂မီတာအထက်နေရာများတွင်မဖြစ် မနေလုံခြုံရေးခါးပတ်တပ်ပါ။



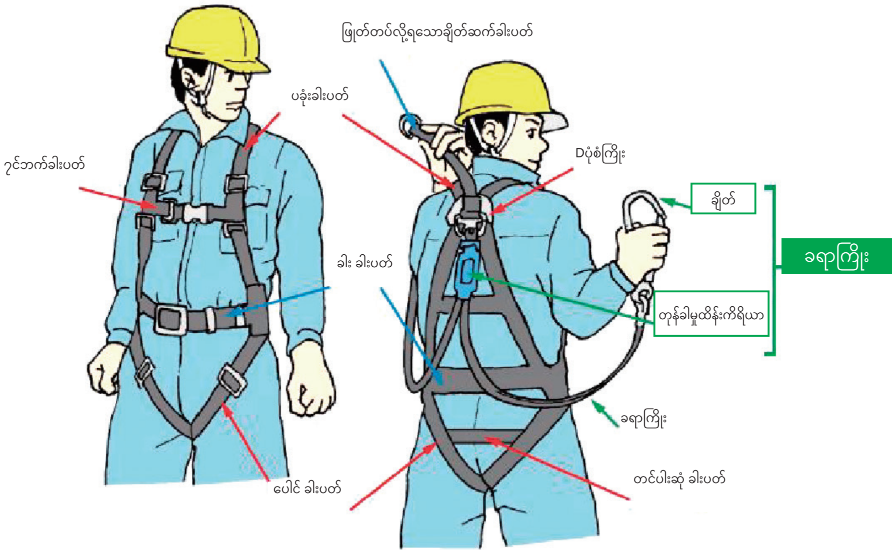
လုံခြုံရေးခါးပတ်ချိတ်အားခါးထက်မြင့်သောနေရာတွင်ချိတ်ပါ



အမြင့်၂မီတာအထက်နေရာများတွင်မဖြစ်လုံခြုံရေးခါးပတ်တပ်ပါ မနေလုံခြုံရေးခါးပတ်တပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်ကြိုးပါ အမျိုးအစား(လုံခြုံရေးခါးပတ်) မှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ပုံ

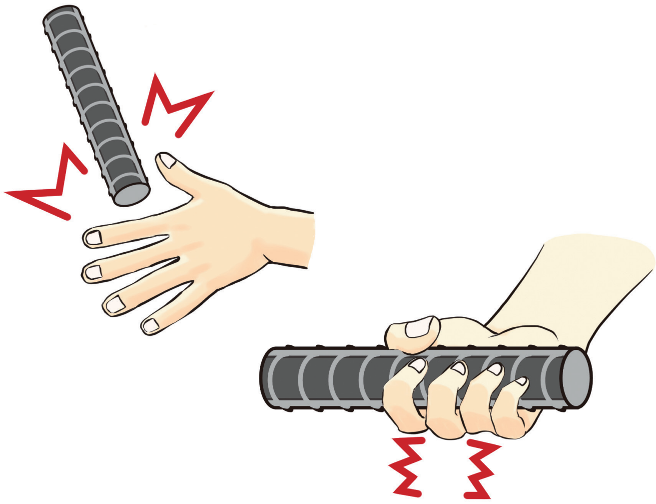
လျော့ရှဲမှုမရှိစေရန်စစ်ဆေးပါ။→



(၃) လေးလံသော၊ရှည်လျားသောပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ခြင်း

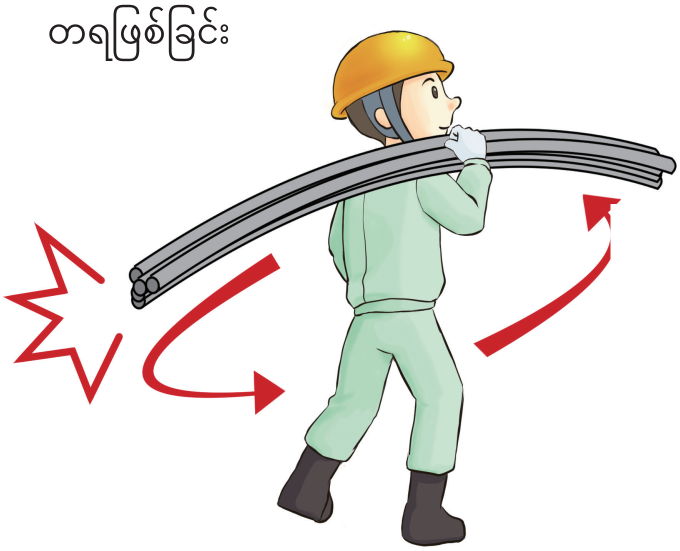
သံချောင်းကြီးများကြောင့် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်မှုများဖြစ် တတ်သဖြင့်သတိပြုရန်။

※ သံချောင်တိုလေးသည်ပင်လျှင်
လက်ကိုကြိုးစေသည်။

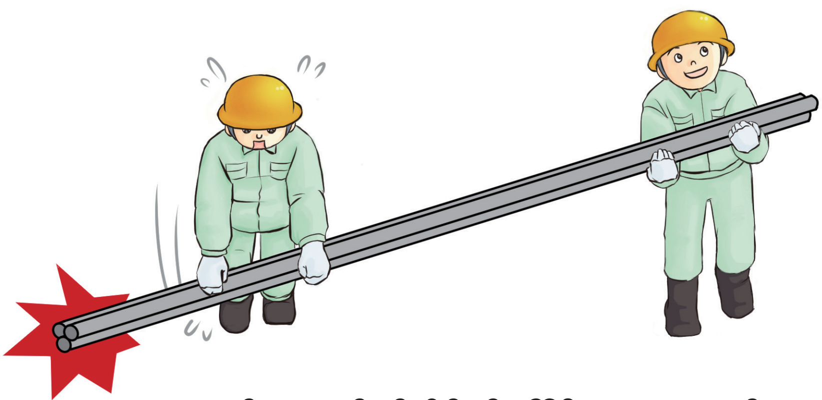


ရှည်သောအရာများသည်အနာတရဖြစ် စေတတ်သည်။

※ ပခုံးပေါ်ထမ်း၍လှည့်စဉ်ဘေးမှလူထိမိ၍အနာ
တရဖြစ်ခြင်း



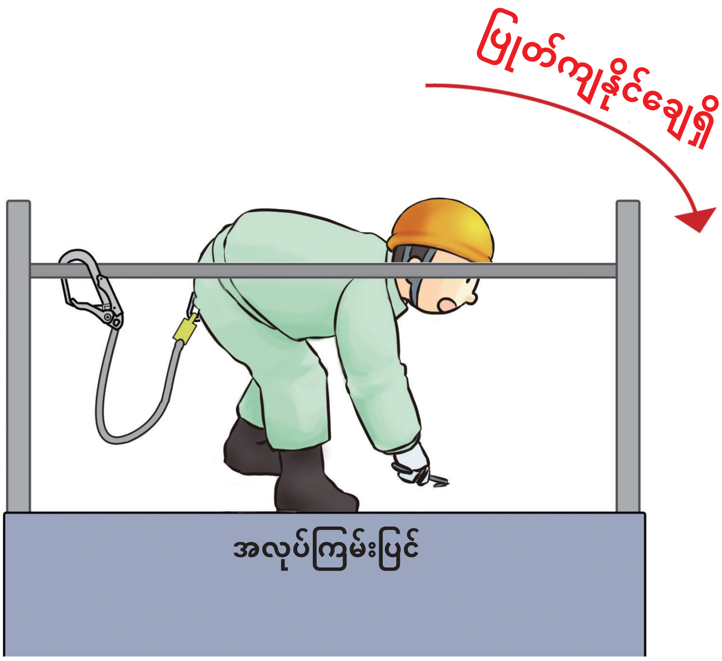
※ လူ၂ယောက်ဖြင့်ဟန်ချက်ညှိ၍မပါ။



**အတင်အချလုပ်စဉ်တိုင်ပင်ခေါ်၍အတူတကွလုပ်
တောင်ပါ။**

(၄) အစွန်ပိုင်းအလုပ်(သို့)အပွင့်နေရာပတ်လည်မှအလုပ်

※ အစွန်၊အပွင့်နေရာများတွင်အလုပ်လုပ်မည်ဆိုပါကမဖြစ်မနေလုံခြုံရေးခါးပတ်ကိုတပ်ဆင်အသုံးပြုပါ။

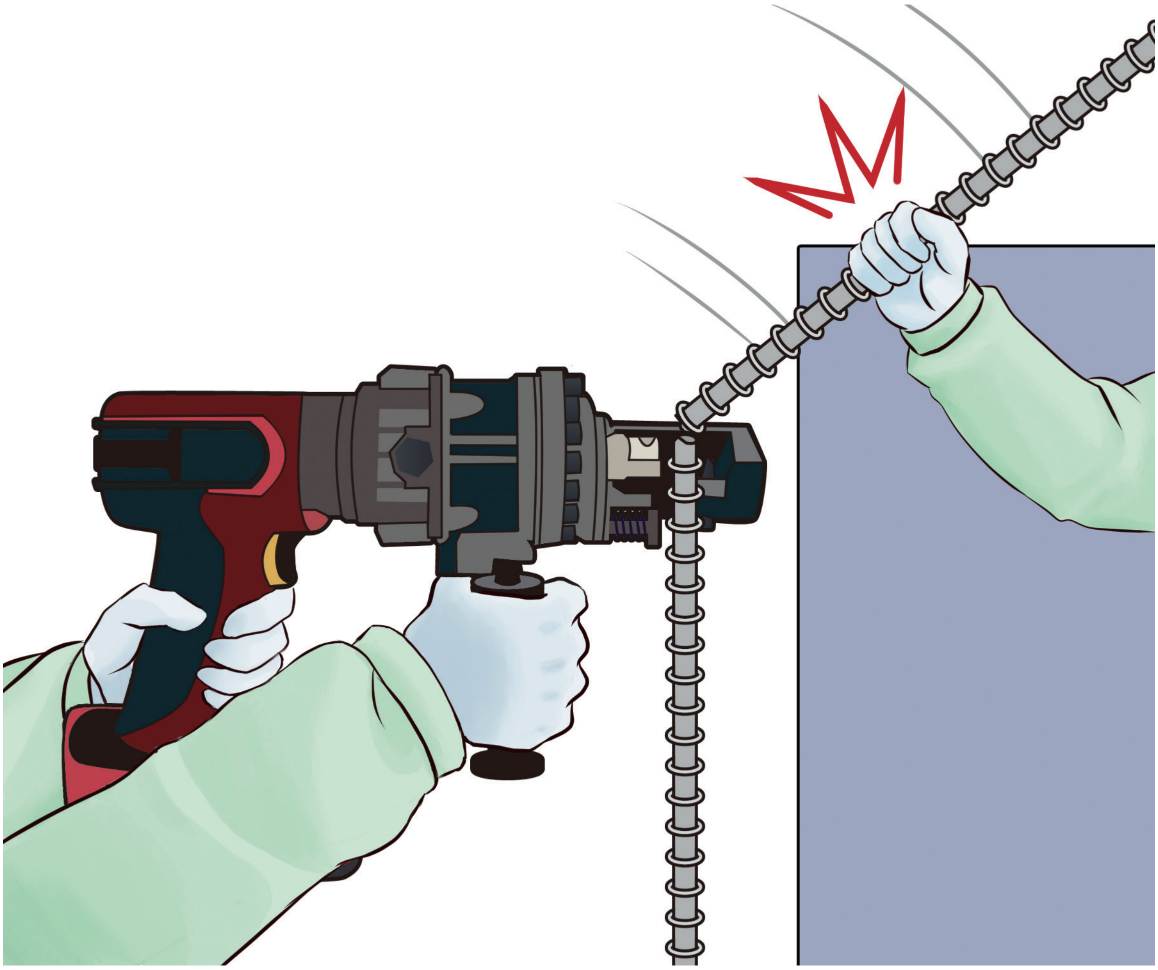


※ အစွန်နှင့်အပွင့်နေရာများတွင်ကျောပေးမနေရ

(၅) လျှပ်စစ်ကိရိယာများကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုခြင်း

လျှပ်စီးဖြတ်ကိရိယာနှင့် လျှပ်စစ်ကွေးစက်ကိုမှန်ကန်စွာအသုံးပြုရန်

※ သံချောင်းမပြတ်ခင်ကြီးမားစွာတုန်ခါမှုကြောင့်လက်ချောင်းညပ်ချင်းများဖြစ်တတ်သည်။



※ လျှပ်စစ်ကွေးစက်နှင့်သားရေလက်အိတ်ညပ်မိသည့်ဥပမာ

(၆) ခလုတ်တိုက်မိခြင်းနှင့် လဲကျခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပွားခဲ့သောမတော်တဆမှုများနှင့်ပတ်သက်၍

ပုံကျခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းဘေးအန္တရာယ်ပြီးသည့်နောက် ဒုတိယမြောက်အဖြစ်အများဆုံးမှာ လဲကျသည့်ဘေးအန္တရာယ်မတော်တဆမှုဖြစ်သည် !
ခြေထောက်ကိုသေသေချာချာစစ်ဆေးပါ !

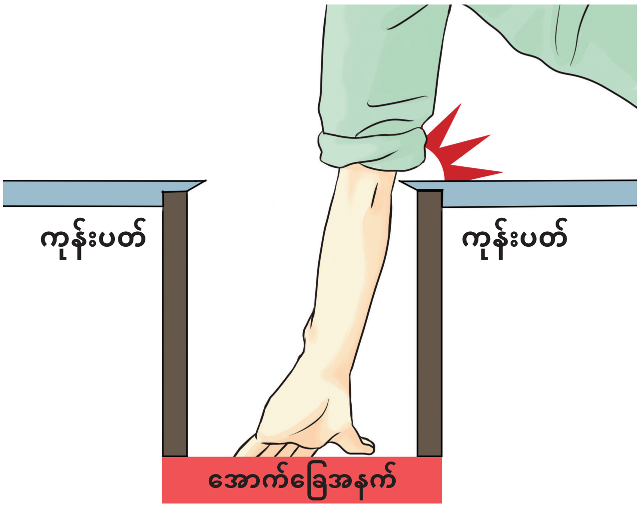
※ လှေကားထစ်နှင့်အရာဝတ္ထု ကိုလက်ဖြင့်ထိမိပြီးအရိုးကျိုး သည့်ဖြစ်စဉ်များသဖြင့်သတိပြုရန်လိုအပ်သည်

※ သံချောင်းများလိမ့်၍လဲကျ ခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပစ္စည်းများကိုနေရာသတ်မှတ်ပြီးထားပါ။

(၇) အမျိုးမျိုးသောချွန်ထက်ပစ္စည်းများ

ဆိုက်ထဲတွင်ချွန်ထက်သောအရာဝတ္ထုအမျိုးမျိုးရှိသည်ကိုထပ်မံအတည်ပြုပါ သံကြိုး၏ဖြတ်တောက်ခြင်းသည်ကြီးမားသောဒဏ်ရာကိုဖြစ်စေတတ်သည်။

※ ချွန်ထက်သောအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သောကုန်းပတ်တစ်ခု၏အဆုံးသတ်နှင့်အားဖြည့်ဘားများပါသည့်ဒိုင်းခတ်ကုန်းများကဲ့သို့သောပစ္စည်းများများစွာရှိသဖြင့်သတိထားပါ



※ ကြီးဘောင်ရဲ့သံချောင်းအဆက်များ၊အဓိကဘားများထဲသို့လက်ထည့်စဉ်မတော်တဆအန္တရာယ်အဖြစ်များသဖြင့်သတိပြုပါ။

(၈) ဆိုက်ထဲတွင်ထိခိုက်အနာတရမဖြစ်စေရန်

- မဝင်ရဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းမပြုရနေရာများကိုမှတ်ထားပါ။
- ကြမ်းပြင်အမြင့်၂မီတာနှင့်အထက်နေရာများတွင်ကျဆုံးသည့်ကာကွယ်သည့်ကိရိယာ(လုံခြုံရေးခါးပတ်)ကိုမဖြစ်မနေသုံးပါ။
- သံချောင်းကြီးများသည့်အန္တရာယ်ဖြစ်မှုများသဖြင့်ကိုင်တွယ်သည့်အခါသတိထားကိုင်တွယ်ရန်။
- ရှည်သောအရာများသည်အန္တရာယ်များသဖြင့်မနိုင်ပဲမခြင်းများမပြုပဲသင့်တော်သောအလေးချိန်၊လူဦးရေဖြင့်မ
- ဆောက်လုပ်ဆဲနေရာအစွန်(သို့)အပွင့်များတွင်ပြုတ်ကျချေများသဖြင့်သတိပြုပါ။
- လျှပ်စစ်ကိရိယာများကိုအသုံးပြုစဉ်အထူးသတိပြုသင့်သည်။
- ဆိုက်ထဲလမ်းလျှောက်ရန်ခက်ခြင်း၊ချော်လဲခြင်းများဖြစ်တတ်သဖြင့်၊အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများကိုထပ်မံစစ်ဆေးပါ။
- ဆိုက်ထဲတွင်ချွန်ထက်သောအရာများများသဖြင့်၊ပွတ်မိခြင်း၊တိုက်မိခြင်းများမဖြစ်စေရန်သတိပြုပါ။

ဆိုက်ထဲတွင်အလုပ်လုပ်စဉ်၊သင်သည်အန္တရာယ်ရှိသောနေရာတွင်အလုပ်လုပ်နေသည်ကိုမေ့လျော့၍ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အသားကျသွားတတ်သည်။အမြဲတမ်းသင်အန္တရာယ်နှင့်ကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်းကိုသတိရပါ။