"ဆက်သွယ်ရေးလုိင်နီး"

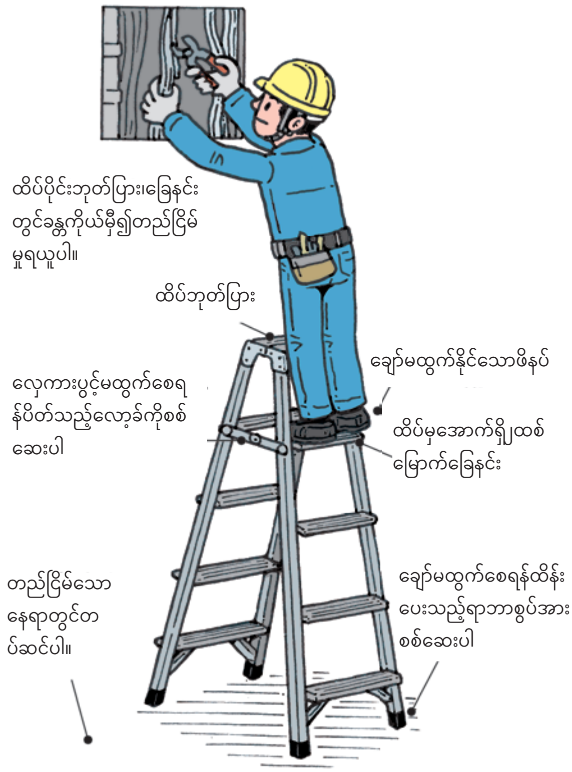
ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

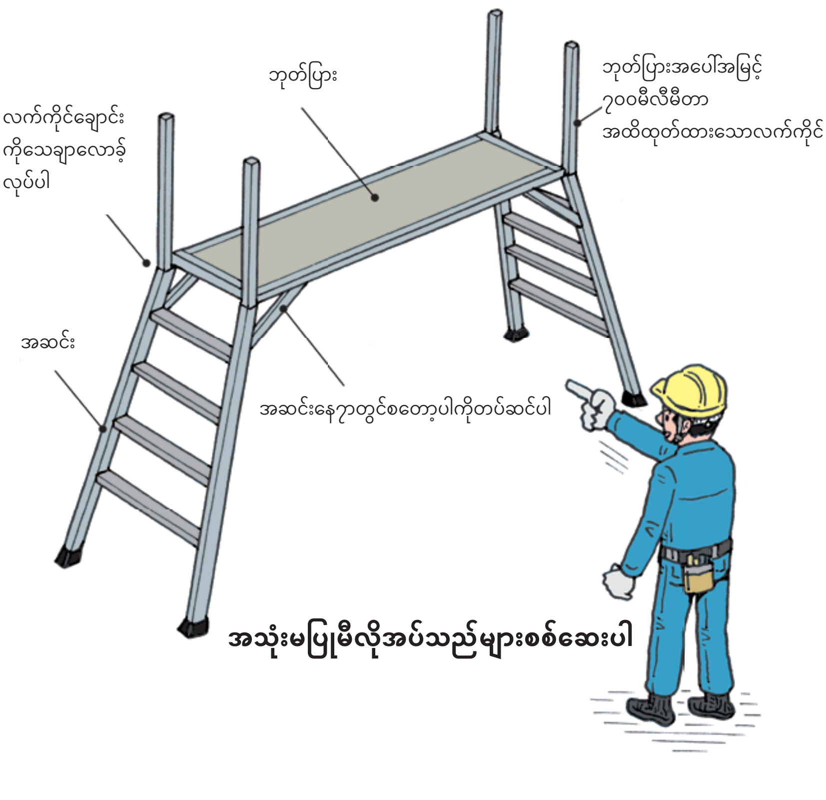
ခေါက်လှေကား၊ သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံ

(၁)လှေကား၊သယ်ရလွယ်အလုပ်ခုံအားမှန်ကန်စွာအသုံးပြုပုံ

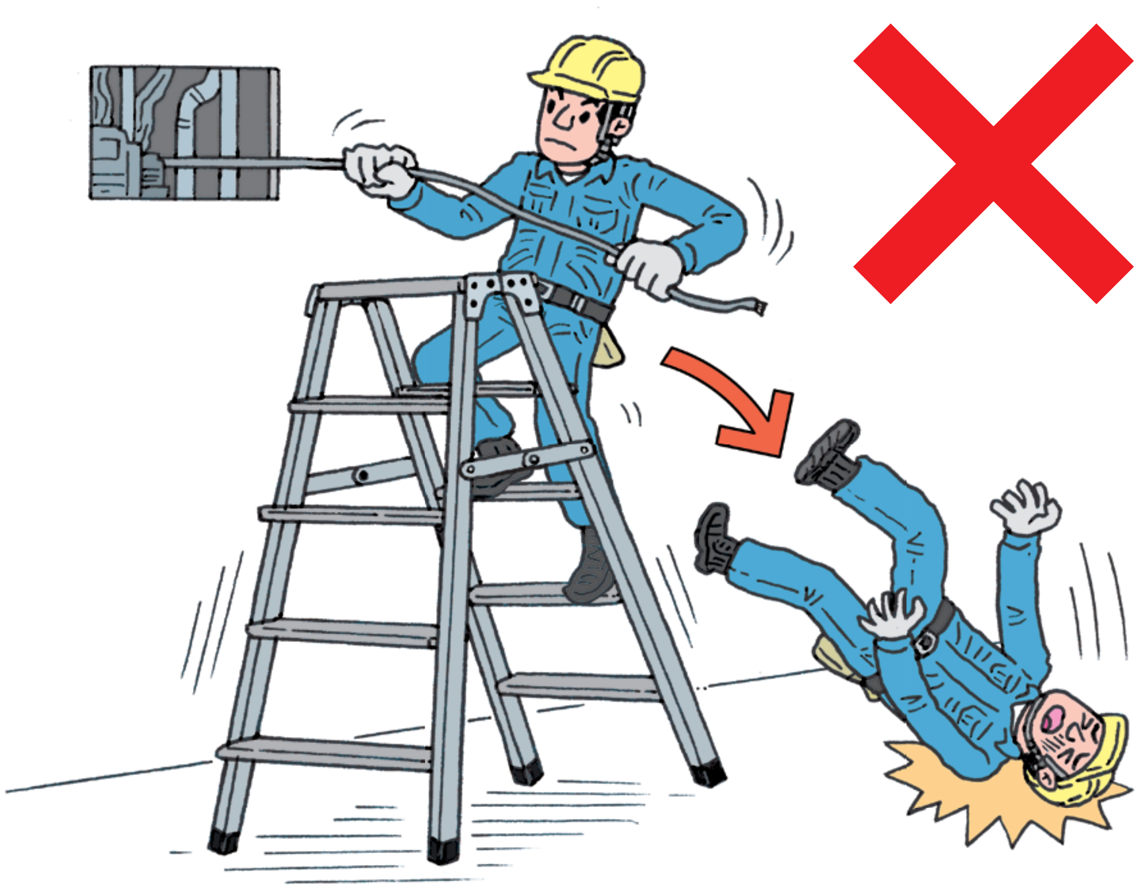
အသုံးမပြုမီလိုအပ်သည်များစစ်ဆေးပါ

- အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကိုစစ်ဆေးပါ
- ဝက်အူ၊မူလီများလျော့နေခြင်းရှိမရှိ
- အစိတ်အပိုင်းများပျောက်ဆုံးမှုရှိမရှိ လှေကားတိုင်၊ခြေနင်းများပုံပျက်မှုရှိမရှိ





(၂)တန်ပြန်အားရှိသည့်အလုပ်နှင့်ပြုတ်ကျခြင်း



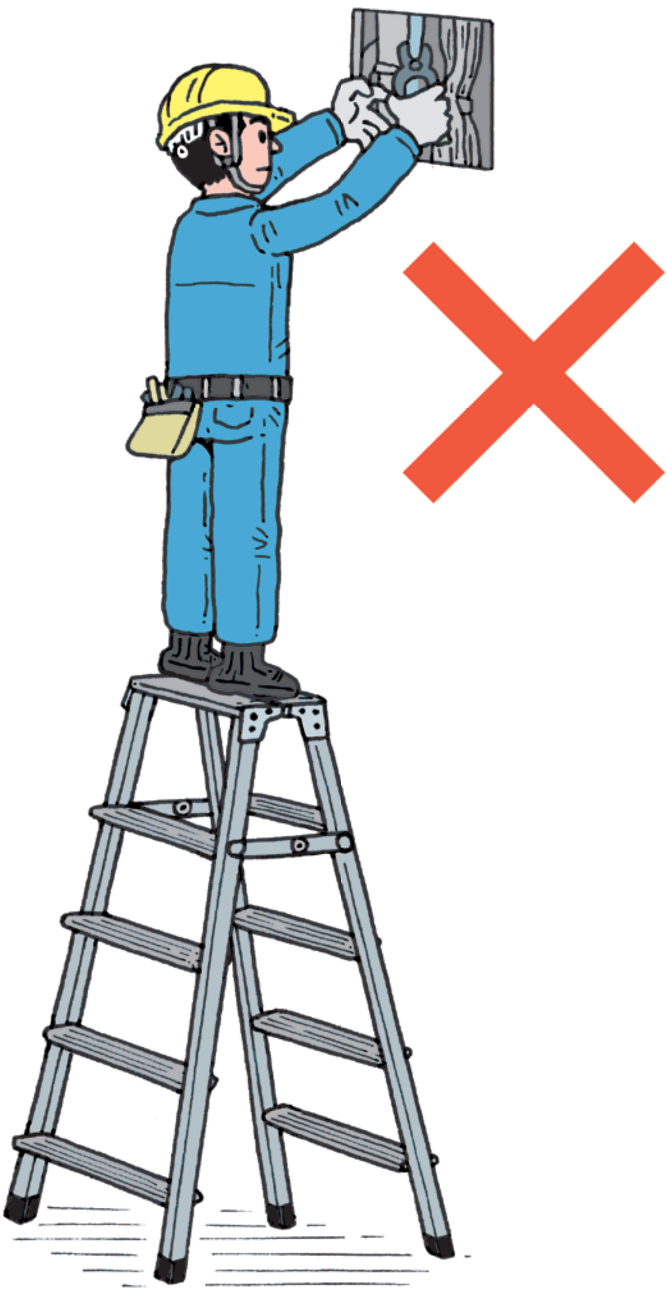
လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ဆွဲခြင်းတွန်းခြင်းကဲ့သို့သောအားသုံးသည့်အလုပ်များမလုပ်ရ။တန်ပြန်အားကြောင့်ပြုတ်ကျတတ်ပြီးအန္တရာယ်ရှိသည်။

၂။ မှီပြီးအလုပ်မလုပ်ပါနဲ့

၃။ ဟန်ချက်ပျက်ပြီးချော်ကျခြင်း၊လဲကျခြင်းစသည့်အန္တရာယ်ရှိသည်။

(၃)ထိပ်ဘုတ်ပြားပေါ်တက်၍အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့်ပြုတ်ကျခြင်း



လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ဘုတ်ပြားပေါ်တက်၍အလုပ်မလုပ်ရန်

၂။ ခြေနင်းပြားကိုနောက်ကျောပေး၍အလုပ်မလုပ်ရန်

၃။ ဟန်ချက်ပျက်၍ခြေနင်းတွင်ခြေချော်သောအခါလဲကျခြင်း၊ပြုတ်ကျခြင်းစသည့်အန္တရာယ်များဖြစ်တတ်သည်။

(၄)ခြေနင်းကိုနောက်ပြန်ကျောပေးဆင်းရာမှပြုတ်ကျခြင်း

လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ခြေနင်းအားကျောပေး၍ဆင်းခြင်းမပြုရ

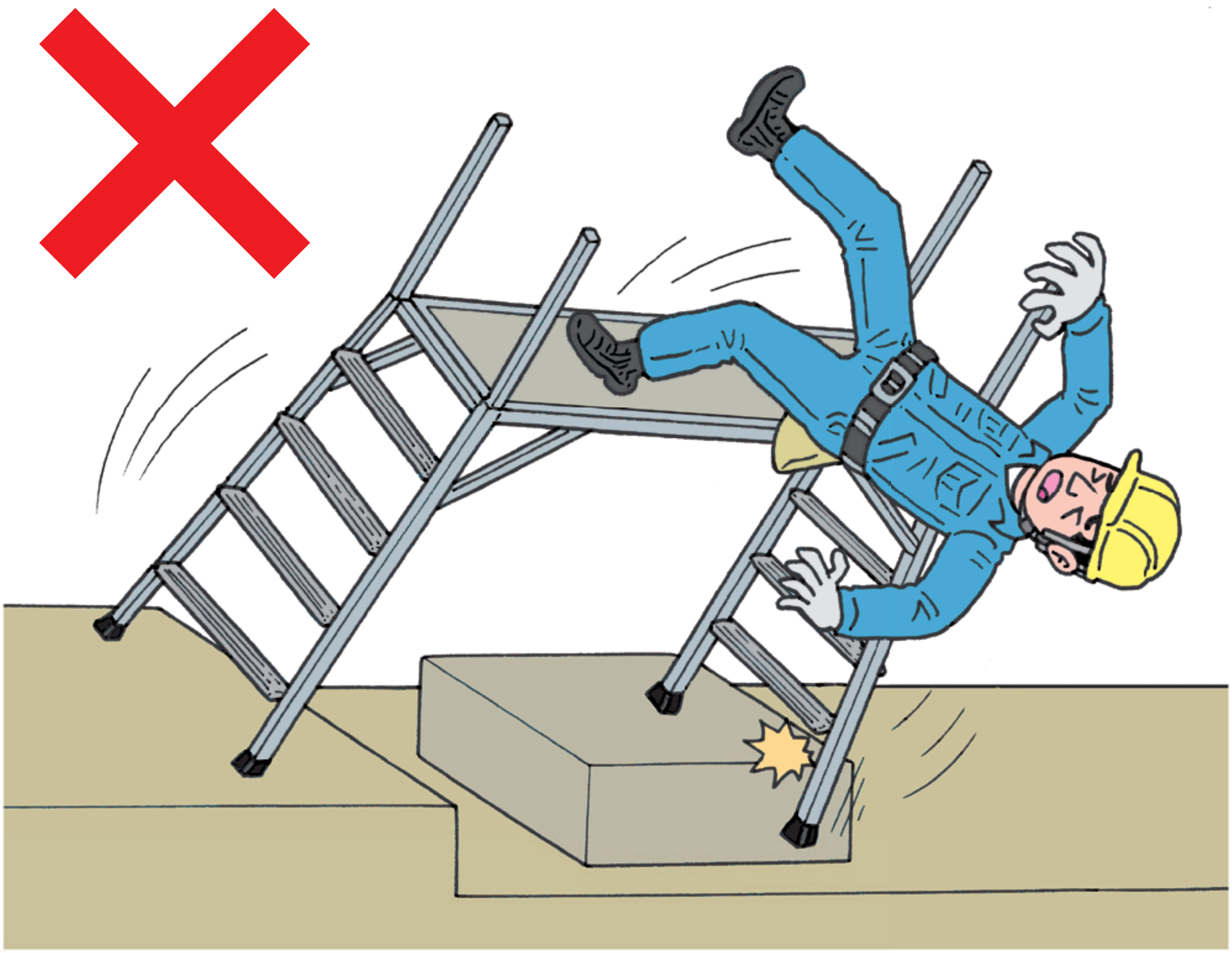
၂။ ခြေနင်းကိုကျော်ဆင်းခြင်းကြောင့်၊လဲခြင်းပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ရှိသည်

၃။ လက်ထဲတွင်ပစ္စည်းအများကိုင်လျက်မဆင်းရ။

၄။ ဆင်းချိန်တွင်လက်ထဲပစ္စည်းမကိုင်ဘဲ၊နေရာ၃နေရာကိုသတိထားကိုင်တွယ်၍ဆင်းပါ။

※ ၃နေရာ=လက်နှစ်ဖက်၊ခြေနှစ်ဖက်အချက်၄ချက်တွင်၃ချက်ဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်အားအထောက်အပံ့ပြုပါ။

(၅)အစောင်း၊အထစ်ရှိသောနေရာတွင်တပ်ဆင်မှုကြောင့်ပြုတ်ကျခြင်း



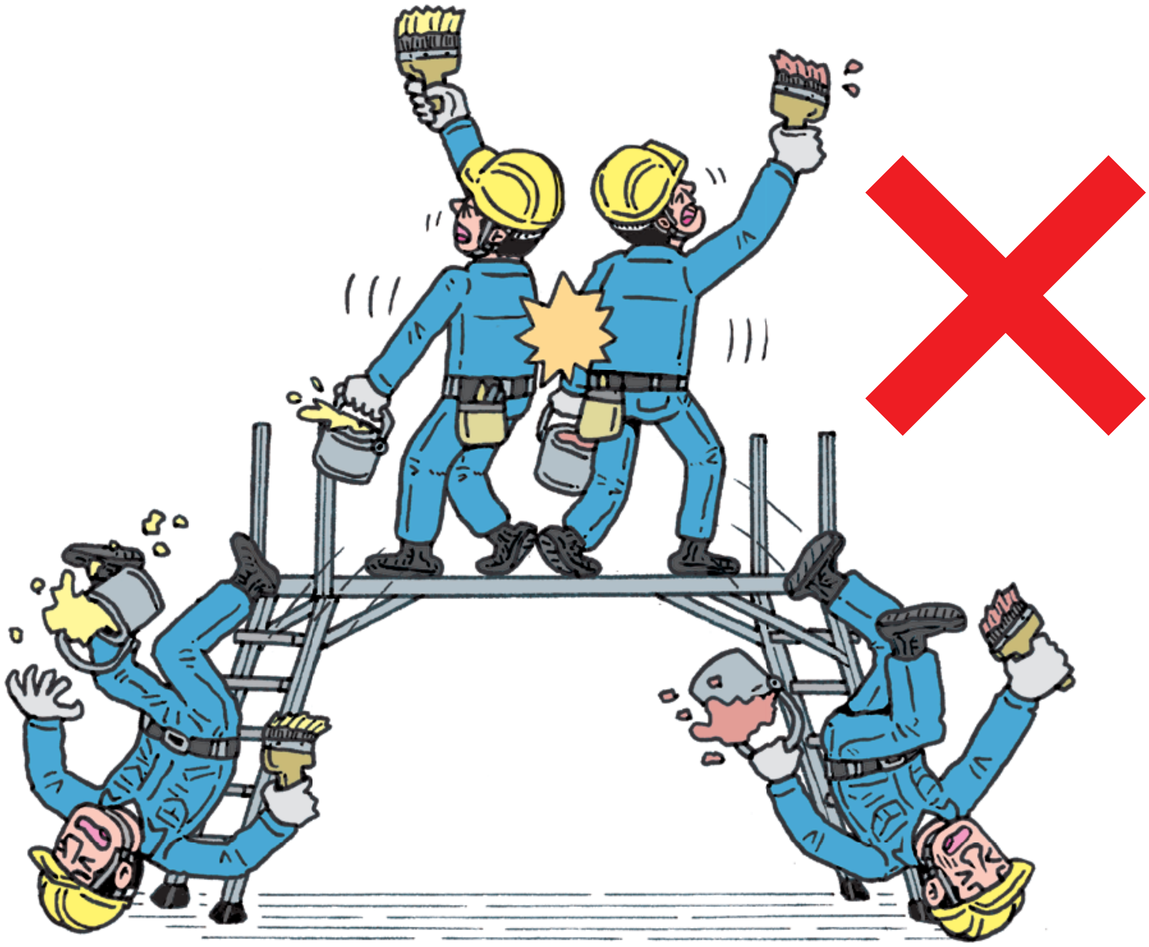
လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ကြမ်းပြင်တွင်အထစ်ရှိသောနေရာတွင်အလုပ်ခုံမထားရှိရ

၂။ ဟန်ချက်ချော်၍ခုံပေါ်မှပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ရှိသည်။

၃။ အဖုအထစ်ရှိသောနေရာ၊မြေပျော့သောနေရာ၊ချော်သောနေရာများတွင်မတပ်ဆင်ရ။အလုပ်ခုံမတည်ငြိမ်သဖြင့်ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်များဖြစ်တတ်သည်။

(၆)အလုပ်ခုံပေါ်၂ယောက်တက်သဖြင့်ပြုတ်ကျခြင်း

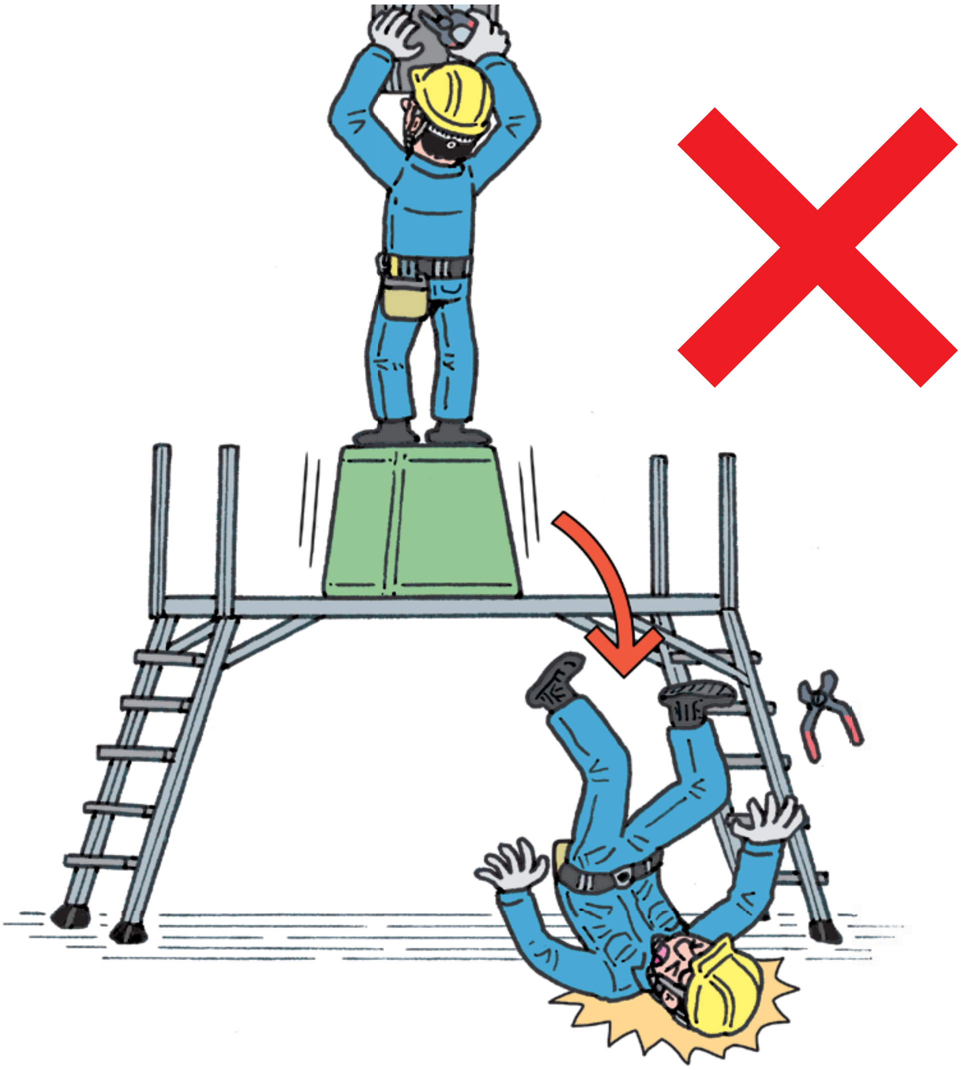


လိုက်နာရန်အချက်

၁။ တစ်ပြိုင်တည်း၂ယောက်တက်၍အလုပ်လုပ်ခြင်းမပြုရ

၂။ အလုပ်ခုံပေါ်တစ်ချိန်တည်း၂ယောက်အတူတက်စဉ်၂ယောက်ရောယှက်ပြီးဟန်ချက်ပျက်ကာ ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်များဖြစ်တတ်သည်။

(၇)အလုပ်ခုံပေါ်တွင်စင်စသည်တို့ကိုတင်၍အလုပ်လုပ်စဉ်ပြုတ်ကျခြင်း



လိုက်နာရန်အချက်

၁။ သင့်တော်မှန်ကန်သောအမြင့်တွင်အလုပ်ခုံတပ်ဆင်အလုပ်လုပ်ရန်

၂။အလုပ်ခုံဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ခြေနင်းခုံစသည်တို့ကိုတင်၍အလုပ်လုပ်စဉ်ဟန်ချက်ပျက်၍ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

၃။ တခြားအလုပ်ခုံတွင်အလုပ်လုပ်ရမည်ဆိုပါက၊တစ်ခါပြန်ဆင်းပြီးမှပြောင်းရွှေ့အလုပ်လုပ်ရန်။

၄။လက်ရှိခုံပေါ်မှတက်လျက်တခြားခုံအားပြောင်းရွှေ့ပါကခုံလဲကျ၍ပြုတ်ကျခြင်းများဖြစ်တတ်သည်

(၈)သယ်ဆောင်ရလွယ်အလုပ်ခုံအားအန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးပြုရန်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ (အကျဉ်းချုပ်)

- လက်ထဲတွင်ပစ္စည်းများကိုင်လျက်ဆင်းသက်ခြင်းမပြုရန်။ဆင်းသက်စဉ်လက်ကိုင်တန်းကိုကိုင်လျက်ဆင်းရန်။
- သင့်တော်သောအမြင့်ကိုလိုက်၍အလုပ်ခုံတပ်ဆင်ရန်။ခုံပေါ်တွက်အကြောဆန့်ခြင်း၊ခြေဖျားထောက်ခြင်းများမပြုရန်။
- ခုံပေါ်တွင်မှီ၍အလုပ်လုပ်ခြင်းမပြုရန်။အလုပ်ခုံအားမိမိလုပ်ဆောင်မည့်နေရာနှင့်တက်နိုင်သမျှအနီးစပ်ဆုံးကပ်လျက်ထားရှိပြီးအလုပ်ခုံဘုတ်ပြားပေါ်တက်၍သေချာအလုပ်လုပ်ရန်။
- မလိုအပ်သောပစ္စည်းများကိုဘုတ်ပြားပေါ်တွင်မထားရ။ခုံပေါ်တွက်ပစ္စည်းများထားပါကထိမိခြင်းနင်းမိခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ခြေထောက်အောက်ခြေအားအထူးဂရုပြုပါ။
- အလုပ်ခုံပေါ်မှနံရံအားတွန်းခြင်းပစ္စည်းများဆွဲခြင်းမပြရ။တန်ပြန်အားသက်ရောက်၍ပြုတ်ကျတက်သည်။
- အလုပ်ခုံဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ပစ္စည်းများတင်လျက်ခုံအားရွှေ့ပြောင်းခြင်းမပြုရ။ခုံပေါ်မှပစ္စည်းများအောက်သို့ချပြီးမှရွှေ့ပါ။
- အလုပ်ခုံဘုတ်ပြားပေါ်တွင်ခုံ၊သေတ္တာစသည်တို့တင်ကာထိုအပေါ်တက်၍အလုပ်လုပ်ခြင်းမပြုရန်။
- အလုပ်ခုံတစ်ခုမှတစ်ခုသို့တက်လျက်အနေအထားဖြင့်ကူးပြောင်းခြင်းမပြုရ။တစ်ခါဆင်းပြီးမှနောက်ခုံတစ်ခုသို့ကူးပါ။
- အလုပ်ခုံပေါ်တွင်လူ၂ယောက်တက်၍အလုပ်မလုပ်ရန်။