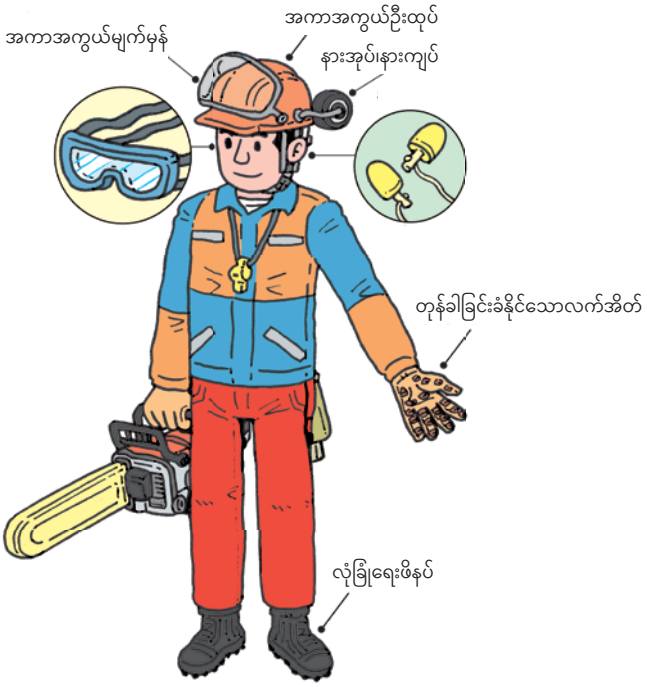
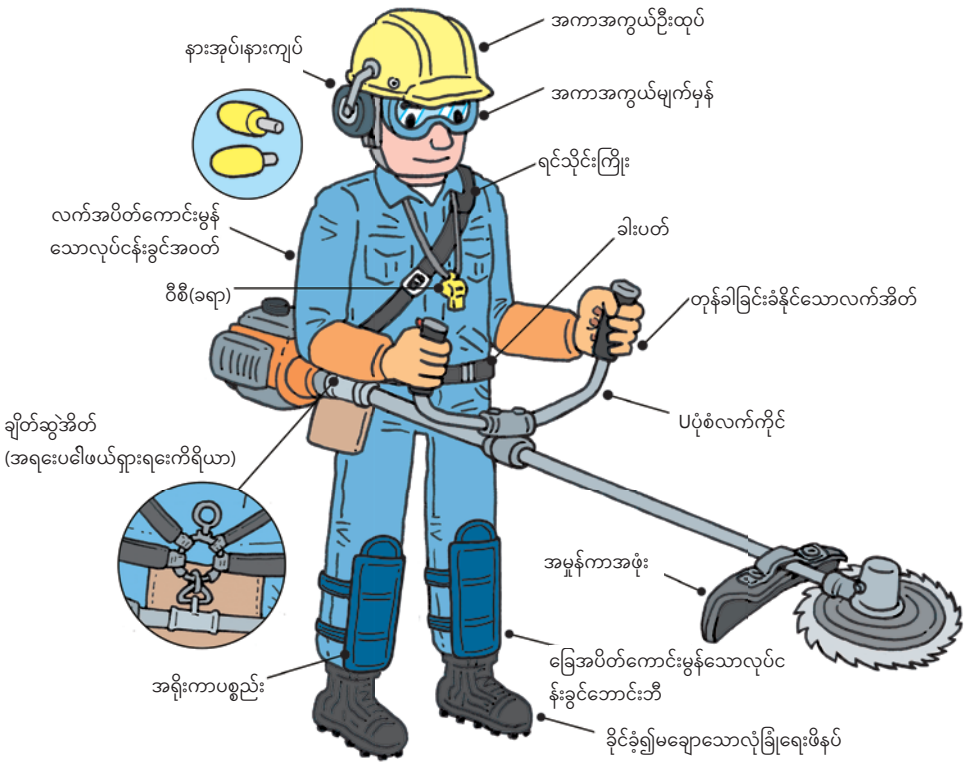
လျှပ်စစ်ကိရိယာများကိုကိုင်တွယ်ခြင်း

(၁)စက်တပ်လွှ



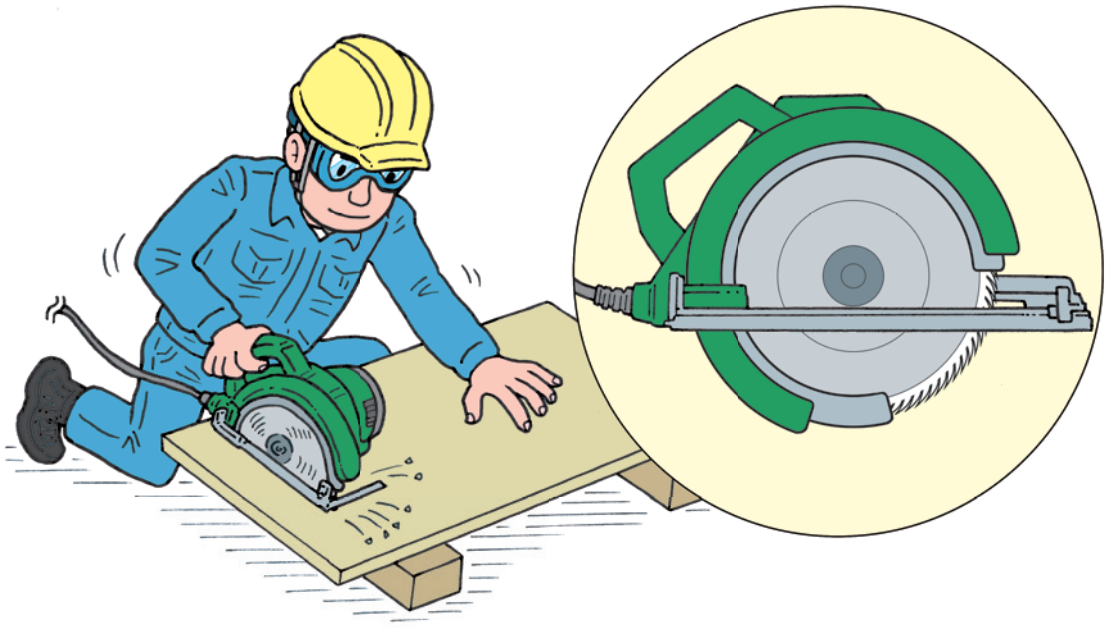
အကာအကွယ်ဦးထုပ်	အကာအကွယ်ဦးထုပ်ကိုမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ပါ။
အကာအကွယ်မျက်မှန်	အကာအကွယ်မျက်မှန်လုံခုံရြေးကိရိယာကိုတပ်ဆင်ပါ။
တုန်ခါခြင်းခံနိုင်သောလက်အိတ်	တုန်ခါခြင်းဒဏ်လျော့ကျနိုင်သောလက်အိတ်ဝတ်ပါ။
လုံခုံရြေးဖိနပ်	ခိုင်ခံ့၍မချောသောလုံခုံရြေးဖိနပ်စီးပါ။
အဝတ်အစား	၁။ ရာသီဥတုကိုလိုက်၍အဝတ်အစားပြောင်းလဲဝတ်ဆင်ပါ ၂။ ကိုယ်လက်ခြေဖင့်ကိုက်ညီသောဆိုက်ဒ်ကိုရွေးဝတ်ဆင်ပါ ၃။ လက်အိတ်ခြေအိတ်နှင့်တခြားသောအပူခံပစ္စည်းများဝတ်ဆင်ပါ
နားဖုံးနားကျပ်	ဆူညံသံကိုကာကွယ်ရန်နားဖုံးနားကျပ်များတပ်ဆင်ပါ
အထူးပညာရေး	စက်တပ်လွှလုပ်ငန်းသည်ဌင်းအားသုံးစွဲနည်းအထူးပညာရေးပေါ်မြောက်သူဖစ်ရမည်

(၂)မြက်ရိတ်စက်



အကာအကွယ်ဦးထုပ်	အကာအကွယ်ဦးထုပ်ကိုမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ပါ။
အကာအကွယ်မျက်မှန်	အကာအကွယ်မျက်မှန်လုံခုံရြေးကိရိယာကိုတပ်ဆင်ပါ။
လက်မောင်းကာ	လက်မောင်းကာကိုဝတ်ဆင်ပါ။
တုန်ခါခင်ြးခံနိုင်သောလက်အိတ်	တုန်ခါခင်ြးဒဏ်လျှော့ကျနိုင်သောလက်အိတ်ဝတ်ပါ။
လုံခုံရြေးဖိနပ်	ခိုင်ခံ့၍မချောသောလုံခုံရြေးဖိနပ်စီးပါ။
နားဖုံးနားကျပ်	ဆူညံသံကိုကာကွယ်ရန်နားဖုံးနားကျပ်များတပ်ဆင်ပါ
ဝိဆီ(ခရာ)	အဆက်အသွယ်အသိပေးခင်ြးအတွက်အမဲြသယ်ဆောင်ပါ။
အရိုးကာ	အရိုးကာကိုမှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ပါ။
အနှတရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးပညာရေး	မကြာ်ရိတ်စက်သုံးရန်လုံခုံစြိတ်ချသောလေ့ကျင့်မှုခံယူပီးြသူသာသုံးရန်။

(၃)ခရီးဆောင်အဝိုင်းလွှ

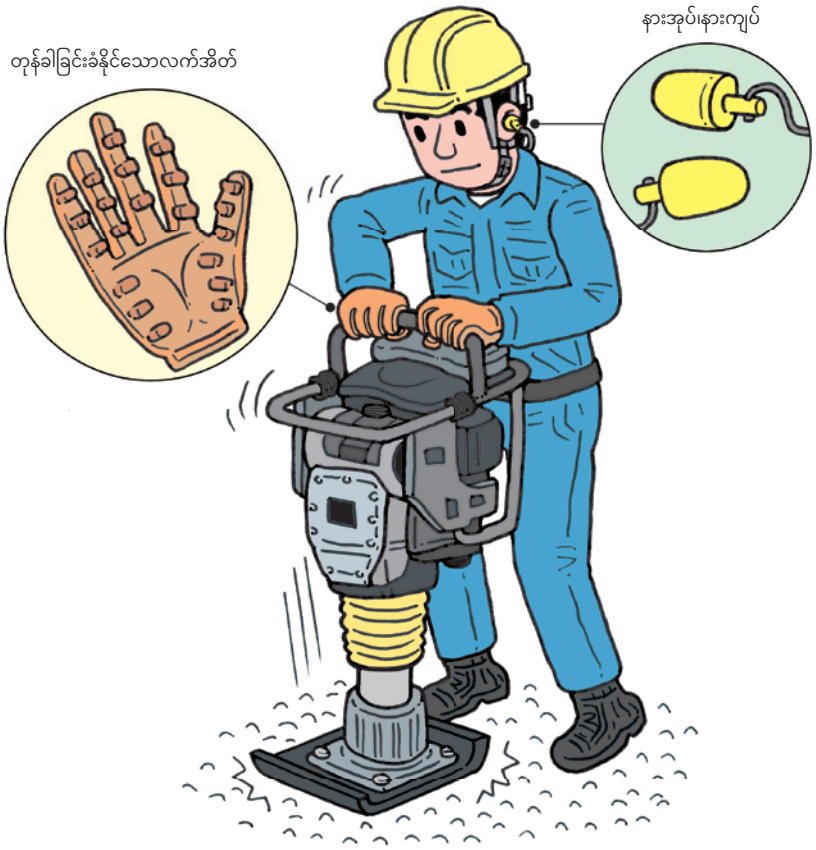


လိုက်နာရန်အချက်

၁။ အသွားပျက်စီးခြင်းပဲ့ခြင်းလိမ်ခြင်းမရှိသောလွှကိုသုံးပါ။
၂။ တာရာနှင့်ကေဘယ်ကြိုးများပျက်စီးခြင်းရှိမရှိ၊ကြိတ်စက်တပ်ဆင်ခြင်းကိုစစ်ဆေးပါ။
၃။ အကာအကွယ်အဖုံး၏အခြေအနေနှင့်ဘရိတ်၏ထိရောက်မှုကိုစစ်ဆေးပါ။
၄။ တည်ငြိမ်သောစားပွဲပေါ်မှာအလုပ်လုပ်ပါ။သင်၏လက်ပေါ်၌အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်
၅။ လက်အိတ်နှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုတားမြစ်သည်
၆။ စက်ဝိုင်းလွှစက်ကိုအသုံးပြုစဉ်ပုံမမှန်သောဆူညံသံကိုကြားလျှင်အလုပ်ကိုရပ်။ စစ်ဆေးပါ။
၇။ အသွားလည်ပတ်နေလျက်အနေအထားဖြင့်စက်ဝိုင်းလွှစက်ကိုမချွေ့ပါနှင့်။
၈။ အလုပ်မလုပ်မီကေဘယ်လ်ကြိုး၏အနေအထားကိုစစ်ဆေးပါ။

(၄)တုန်ခါကိရိယာများ(ရမ်မာ၊မြေဖိစက်စသည့်)

ရမ်မာ၊မြေကြီးဖိစက်စသည့်တုန်ခါမှုရှိသောကိရိယာများကိုအသုံးပြုစဉ်လက်ချောင်းများနှင့်လက်မောင်းများတောင့်တင်းခြင်း၊လက်အေးလာခြင်းစသည့်တုန်ခါမှုအနှောက်အယှက်ကြောင့်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အန္တရာယ်များရှိတတ်သည်။



လိုက်နာရန်အချက်

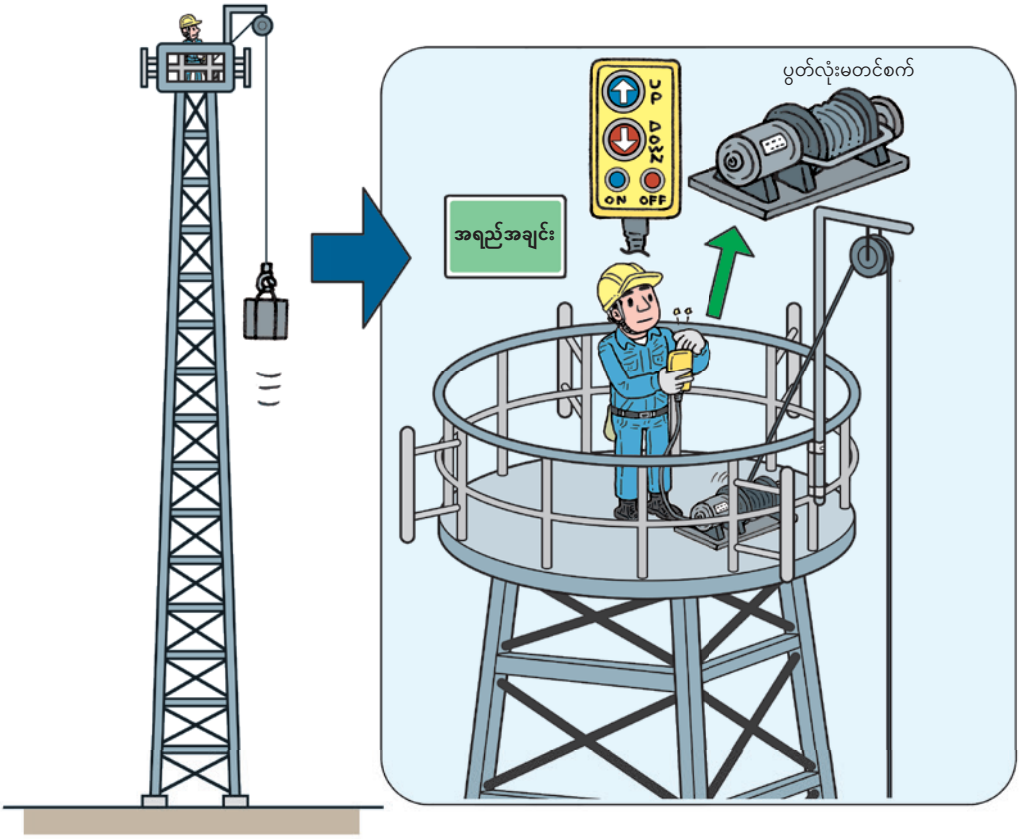
၁။ တုန်ခါမှုရှိသောပစ္စည်းသုံး၍လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်သူသည်တုန်ခါခြင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုပညာရေးကိုပြီးမြောက်ပြီးသူဖြစ်ရမည်။

၂။ ဖြစ်နိုင်သမျှတုန်ခါမှုနှင့်ဆူညံသံအနည်းဆုံးသာဖြစ်စေနိုင်သည့်တုန်ခါမှုကိရိယာကိုရွေးပါ။ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့်ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့ကိုလုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ တုန်ခါမှုကာကွယ်သည့်လက်အိတ်များနှင့်နားကြပ်များကဲ့သို့သောအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုအသုံးပြုပါ

(၅)ပွတ်လုံးသုံးပစ္စည်းမစက်

ပစ္စည်းများအတင်အချလုပ်ရန်ပွတ်လုံးစသုံးမစက်ကိုအသုံးပြုပြီး၊မှားယွင်းတပ်ဆင်ခြင်း၊ဂ
ရုမစိုက်ခြင်းများကြောင့်ဘေးအန္တရာယ်များကြုံတွေ့နိုင်သည်။



လိုက်နာရန်အချက်

ပွတ်လုံးဝန်မစက်ကိုမောင်းနှင်ထိန်းချုပ်သူသည်အထူးကျွမ်းကျင်ပညာရေးပြီးဆုံးသူဖြစ်ရမည်။

(၆)လျှပ်စစ်ဖောက်စက်

လျှပ်စစ်လွန် (drill)

လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ကန်တော့ချွန်နေရာတွင်ပျက်စီးမှုရှိမရှိ။ခလုတ်ကောင်းမွန်မှုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

၂။ ဖောက်စက်ကိုခန္ဓာကိုယ်အရှေ့ဘက်တွင်ထားရှိအသုံးပြုပါ။

၃။ ဒေါင်လိုက်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အပေါက်ဖောက်သောအခါအခြားဘက်တွင်လူမရှိခြင်းကိုအတည်ပြုပြီးမှလုပ်ဆောင်ပါ။

၄။ ဖောက်မည့်ပစ္စည်းကိုငြိမ်အောင်ထားပါ။

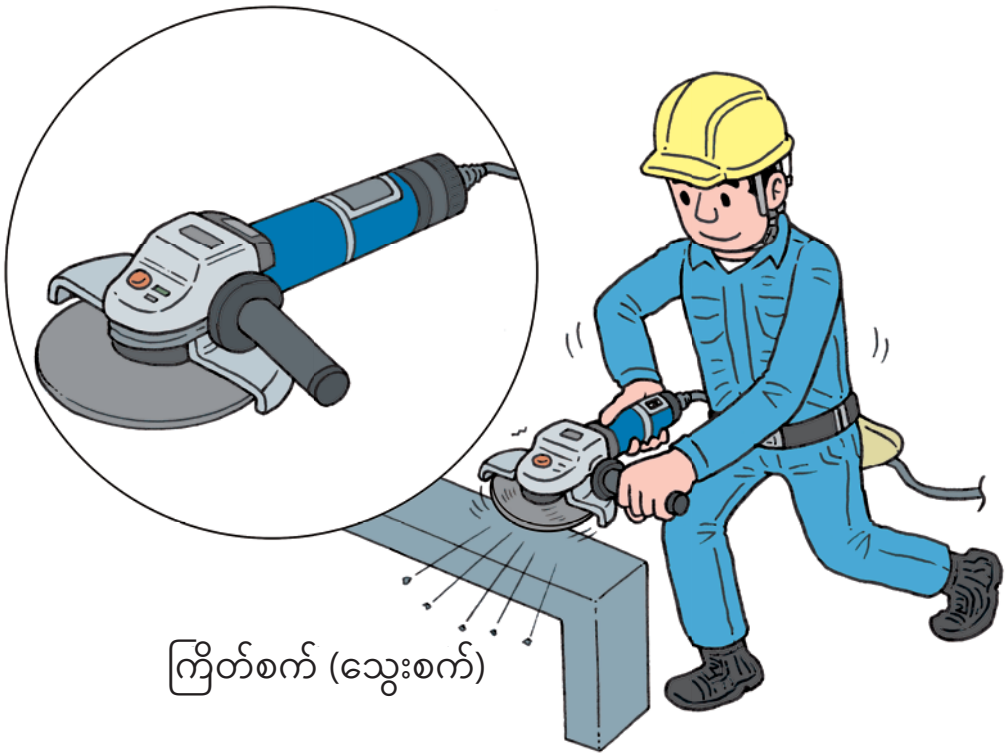
၅။ အသုံးပြုနေစဉ်ပုံမှန်မဟုတ်သောအသံများသို့မဟုတ်တုန်ခါမှုများဖြစ်ပေါ်ပါကအလုပ်ကိုရပ်တန့်ပါ။

၆။ ကေဘယ်လ်ကြိုးများပေါက်ပြဲပျက်စီးမှုရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

၇။ ရွှေ့လျားပြုနေစဉ်ခလုတ်ကိုပိတ်ပါ

၈။ အသုံးမပြုသည့်အခါပလတ်ပေါက်မှဖြုတ်ထားပါ။

(၇)ပွတ်လုံးကြိတ်စက်



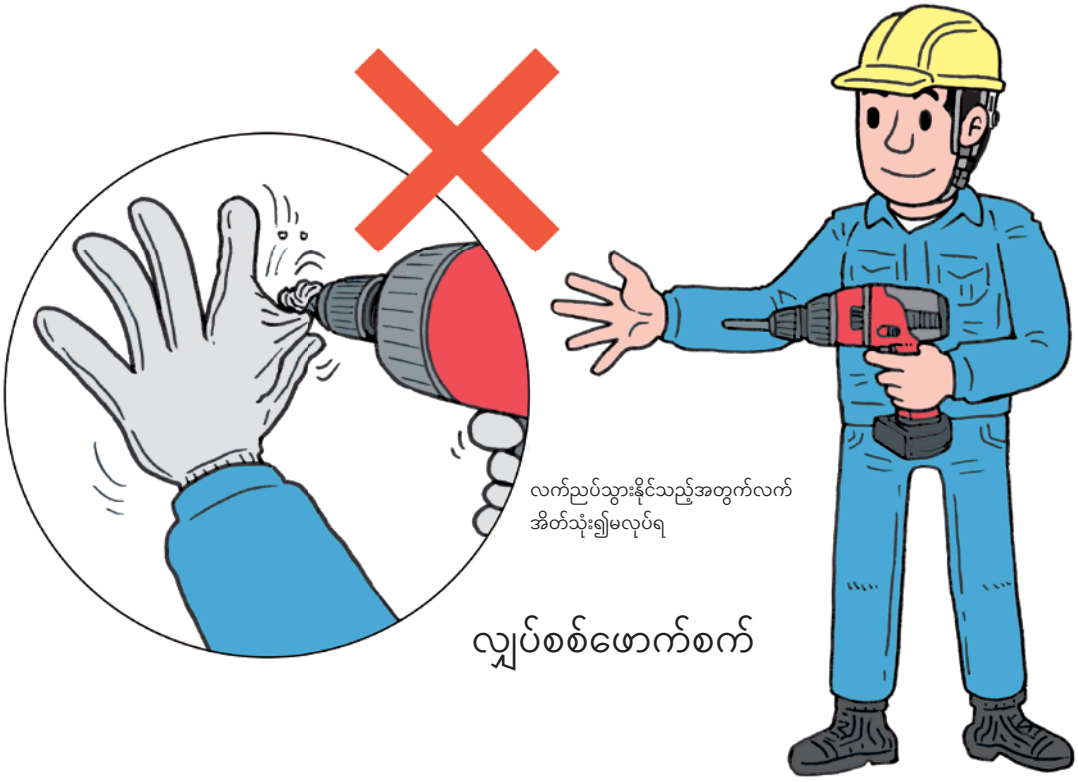
လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ကြိတ်စက်အသုံးပြုစဉ်လက်နှစ်ဖက်သေချာကိုင်လျက်အသုံးပြုပါ။

၂။ ကြိတ်ဘီးများအစားထိုးခြင်းနှင့်အစားထိုးသည့်အချိန်တွင်အသုံးပြုခွင့်ကိုကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအထူးပညာရေးရရှိထားသူများကလုပ်ဆောင်ရမည်။

၃။ ကြိတ်ဘီးအသုံးမပြုမီစမ်းသပ်မောင်းနှင်ခြင်းလုပ်ဆောင်ပါ အလုပ်မစတင်မီ ၁ မိနစ်နှင့်အထက် နှင့်ကြိတ်ဘီးကိုပြောင်းသောအခါ ၃ မိနစ်နှင့်အထက်စမ်းသပ်မောင်းနှင်ပါ။

(၈)စက်တပ်ဖောက်စက်



လိုက်နာရန်အချက်

၁။ ဖောက်စက်ကဲ့သို့သောလျှပ်စစ်တပ်ကိရိယာများကိုအသုံးပြုစဉ်လည်ပတ်နေသောနေရာတွင်လက်၊ခြေထောက်၊ခန္ဓာကိုယ်နှင့်လုံးဝမကပ်နေစေရန်သတိပြုပါ။

၂။ လည်ပတ်နေသောအစိတ်အပိုင်းနေရာတွင်လက်ညှပ်မိတတ်သဖြင့်လက်အိတ်ဝတ်၍သုံးစွဲခြင်းမပြုရန်။

၃။ ဖောက်စက်ကဲ့သို့တုန်ခါစေသောကိရိယာများအသုံးပြုရသည့်လုပ်ငန်းများတွင်တုန်ခါခြင်းအားကိရိယာကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေးပညာရေးကိုသင်ယူပြီးမြောက်သူသာလုပ်ခွင့်ရှိသည်။