



"အမိုးမိုးခြင်းလုပ်ငန်း"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

"ဝန်ထုပ်လုပ်ငန်း" "ရာသီဥတုဆိုးရွားခြင်းကြောင့် အလုပ်ရပ်နားရသည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစံနှုန်းများ"

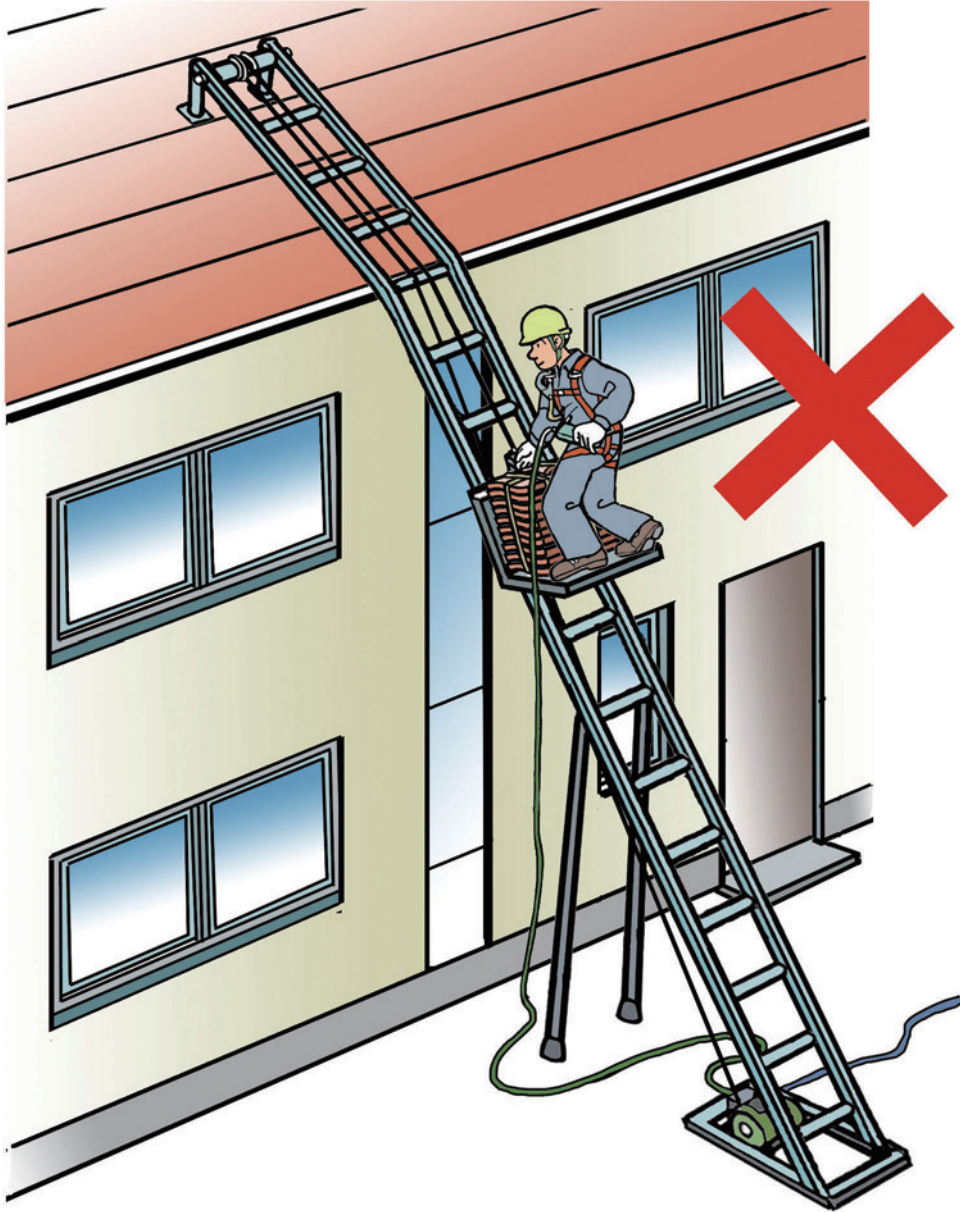
(၁)သံကြိုးတပ်ဝန်ချီစက်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သောအရည်အချင်း



လိုက်နာရန်အချက်

ဝန်မစက်စသည်ကိုအသုံးပြုထားသောဝန်ချီစက်မောင်းနှင်ခြင်းတွင်ဝန်ချီစက်မောင်းနှင်ချင်းဆိုင်ရာအထူးပညာရေးပြီးမြောက်ပြီးသူသာမောင်းနှင်ရမည်။

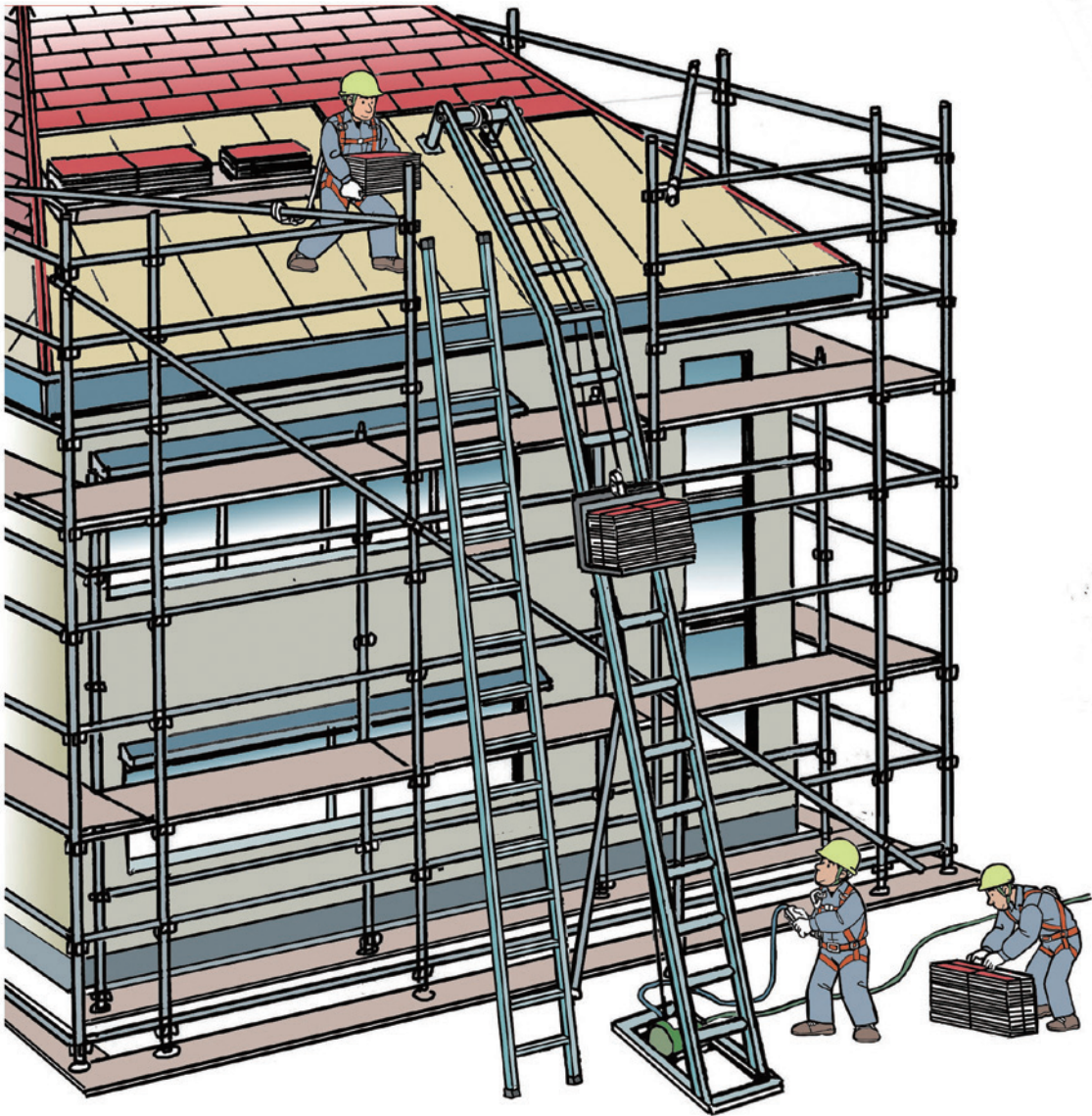
(၂) ဝန်ချီစက်ပေါ်လှူမတက်ရ(ပစ္စည်းသယ်သည့်ခုံပေါ်လှူမတက်ရ)



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ ပစ္စည်းတင်သည့်ခုံပေါ်လှူမတက်ရ
- ② ၂။ အုတ်ကြွပ်ပြားတင်သည့်စက်၏အစွန်တွင်လှေကားအသုံးမပြုရ။

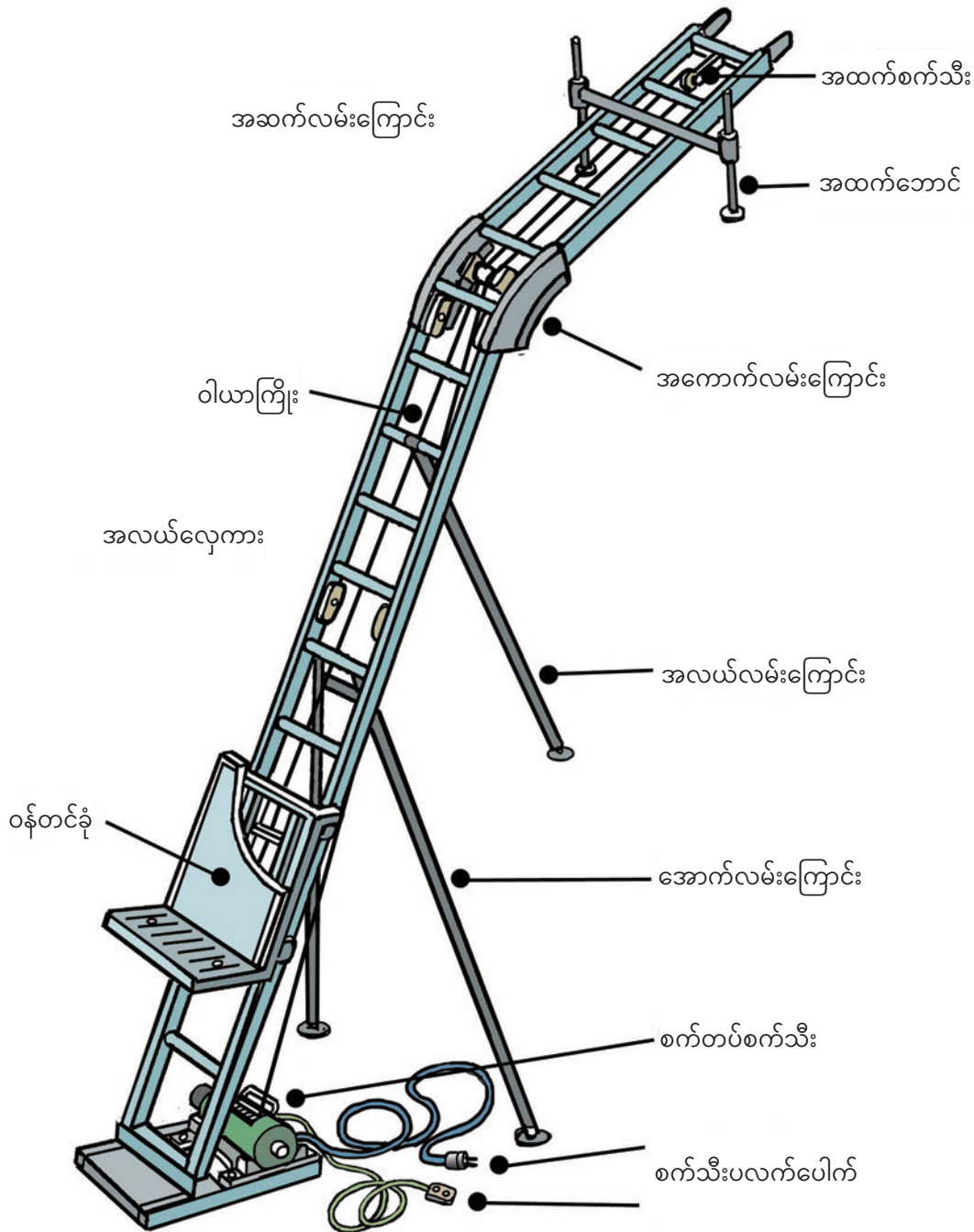
(၃)စိတ်မလွင့်ရ(မောင်းနှင်စဉ်စိတ်မလွင့်စေရန်သတိပြု)



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ဝန်ကိုလူခေါင်းပေါ်သို့ကျော်၍မတင်ရ။
- ② ၂။လှည်း(ခုံ)အောက်သို့လူမဝင်ရ။
- ③ ၃။ ဝန်သို့မဟုတ်လှေကားများလှုပ်ခါ၍မမောင်းပါနှင့်။
- ④ ၄။ဝန်စက်အနီးတွင်လူရှိပါကမောင်းနှင်ခြင်းမပြုရ။

(၄) ငြိမ်ခြင်းမှကာကွယ်ရန် (မောင်းနှင်စဉ်၊ drum နှင့် ဝါယာကြိုးအား လက်ဖြင့်လုံးဝမထိရန်)



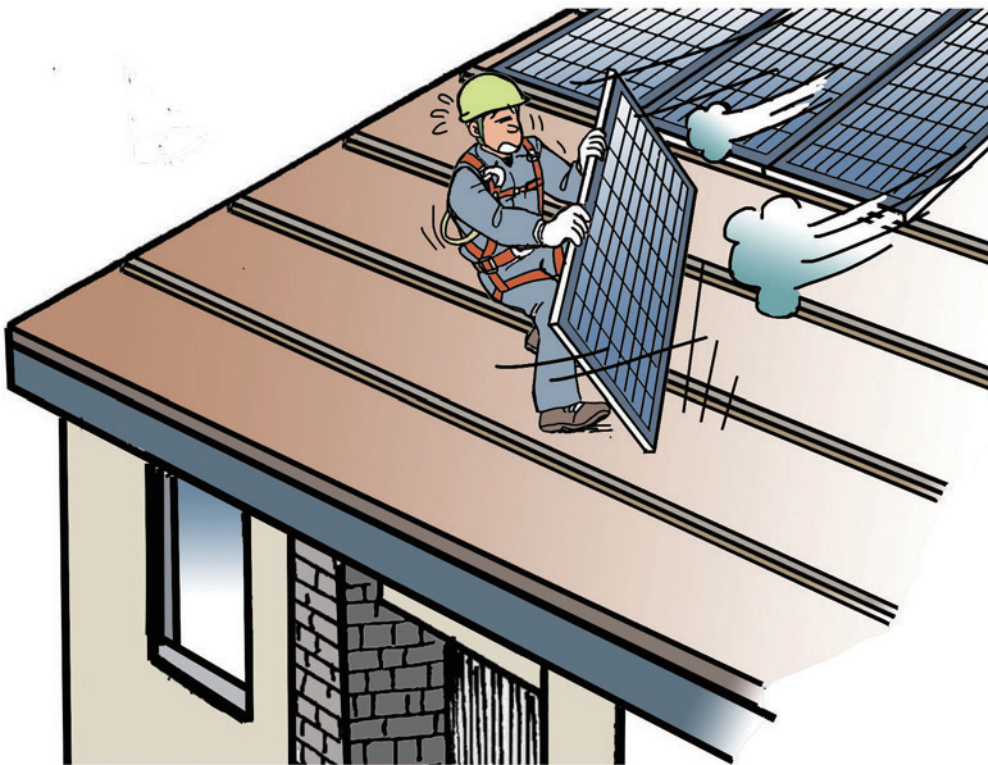
လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ ဝန်တင်စက်မှ ဝါယာကြိုးများကို မထိရ။
- ၂။ သင့်တော်သော အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။ လည်ဆွဲကဲ့သို့ လက်ဝတ်ရတနာများကို မဝတ်ရ။

(၅) လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်ခြင်း(ပျမ်းမျှအားဖြင့် ၁၀ မီနစ်လျှင် ၁၀ မီတာသို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုသောလေတိုက်နှုန်း)

ဥပမာ

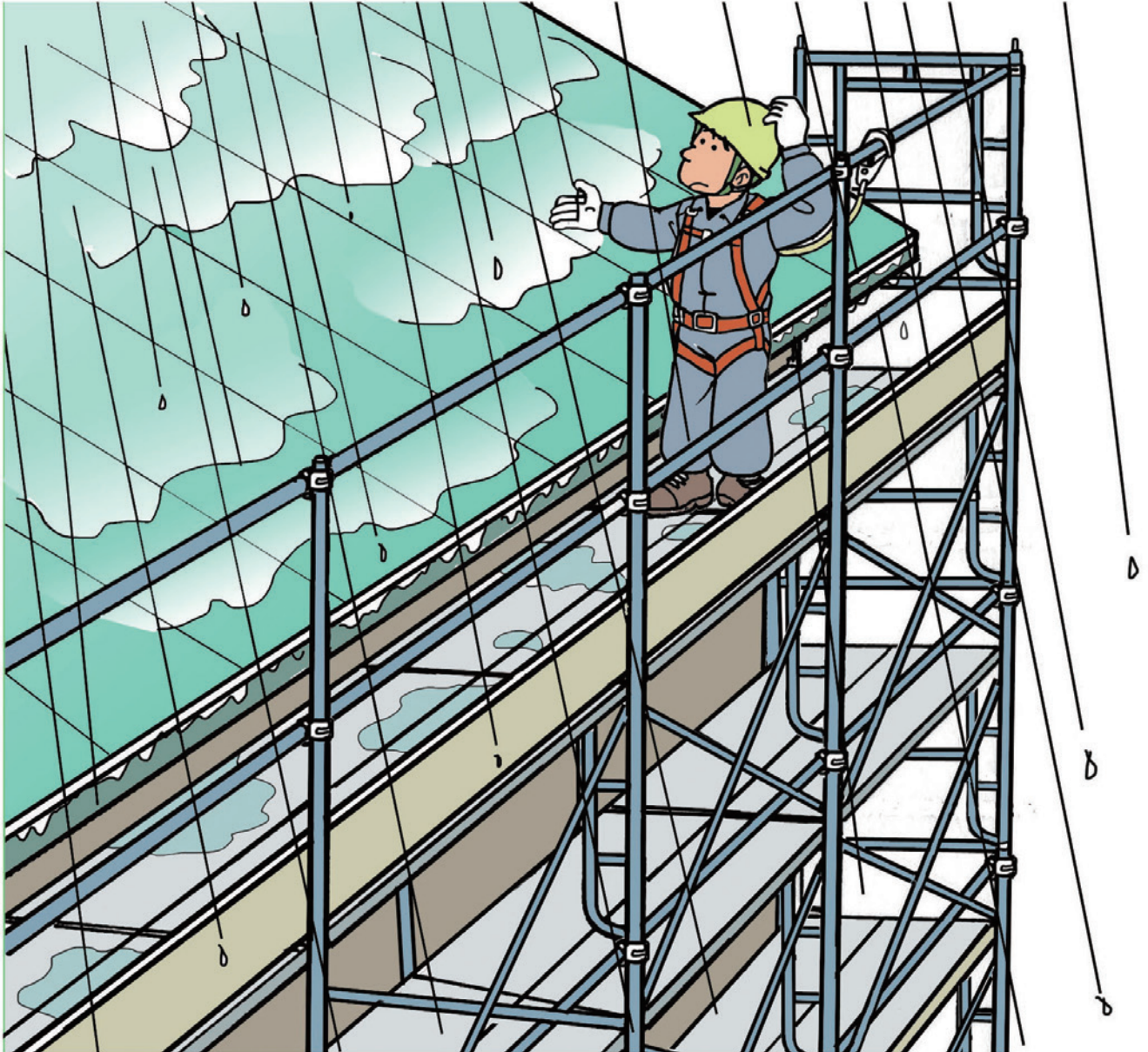
တစ်ဦးထဲဆိုလာပြားကပ်ရန်လုပ်ဆောင်စဉ်၊ ဆိုလာပြားကိုကိုင်လျက်ခေါင်မိုးပေါ်တက်စဉ်လေပြင်းစွာတိုက်သဖြင့်ဆိုလာပြားနှင့်အတူလူပါလွင့်ထွက်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ပါ။
- ② ၂။ ခေါင်မိုးပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းမပြုရ။
- ③ ၃။ ပစ္စည်းများပြန်ကျနေခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းမရှိရန်သတိပြုပါ။
- ④ ၄။ အကယ်၍သင်သည်ခေါင်မိုးပေါ်တွင်အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်လျှင်၊ ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာ(လုံခြုံရေးခါးပတ်)နှင့်ကြိုးကိုသုံးပါ။

(၆) မိုးသည်းထန်စွာရွာသွန်းနေစဉ်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း (မိုးရေချိန်ပမာဏ ၅၀ မီလီမီတာအထက်)



လိုက်နာရန်အချက်

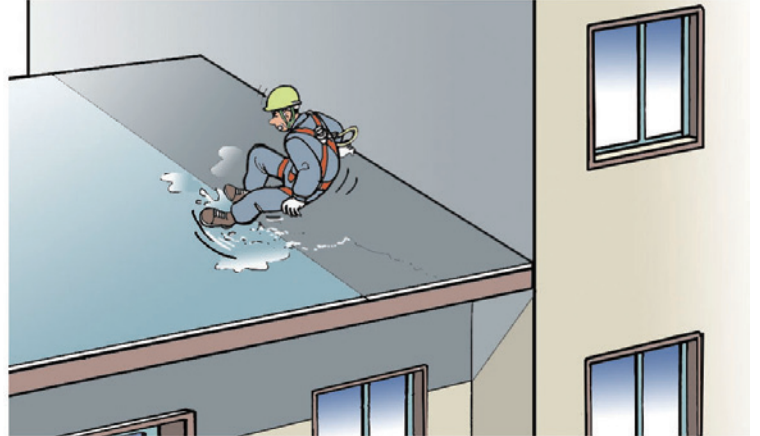
- ၁။ လျှပ်စစ်ရှောင်မှကာကွယ်ရန်လျှပ်စစ်ပါဝါကိရိယာများကိုမသုံးရ။
- ၂။ ခြေချော်တက်သဖြင့်ခြေထောက်အားသတိထားပါ။
- ၃။ မိုးရွာပြီးနောက်၊ လုပ်ငန်းပြန်စလျှင်လျှပ်စစ်စနစ်နှင့်ကိရိယာများကိုစစ်ဆေးပါ။

(၇)နှင်းခဲနှင့်မိုးသည်းထန်စွာရွာပြီးနောက်အလုပ်

① ၁။နှင်းခဲနှင့်အလုပ်

လိုက်နာရန်အချက်

- i ၁။ခေါင်မိုးပေါ်နှင်းရှိနေသောအခါခေါင်မိုးပေါ်အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့။
- ii ၂။နှင်းအရည်ပျော်၍လုံးဝခြောက်သွေ့သွားမှသာခေါင်မိုးပေါ်တက်ပါ။
- iii ၃။အလုပ်မလုပ်ခင်ရှေ့တစ်ရက်မှနှင်းဖြိုခြင်းလုပ်ဆောင်ထားပါ။



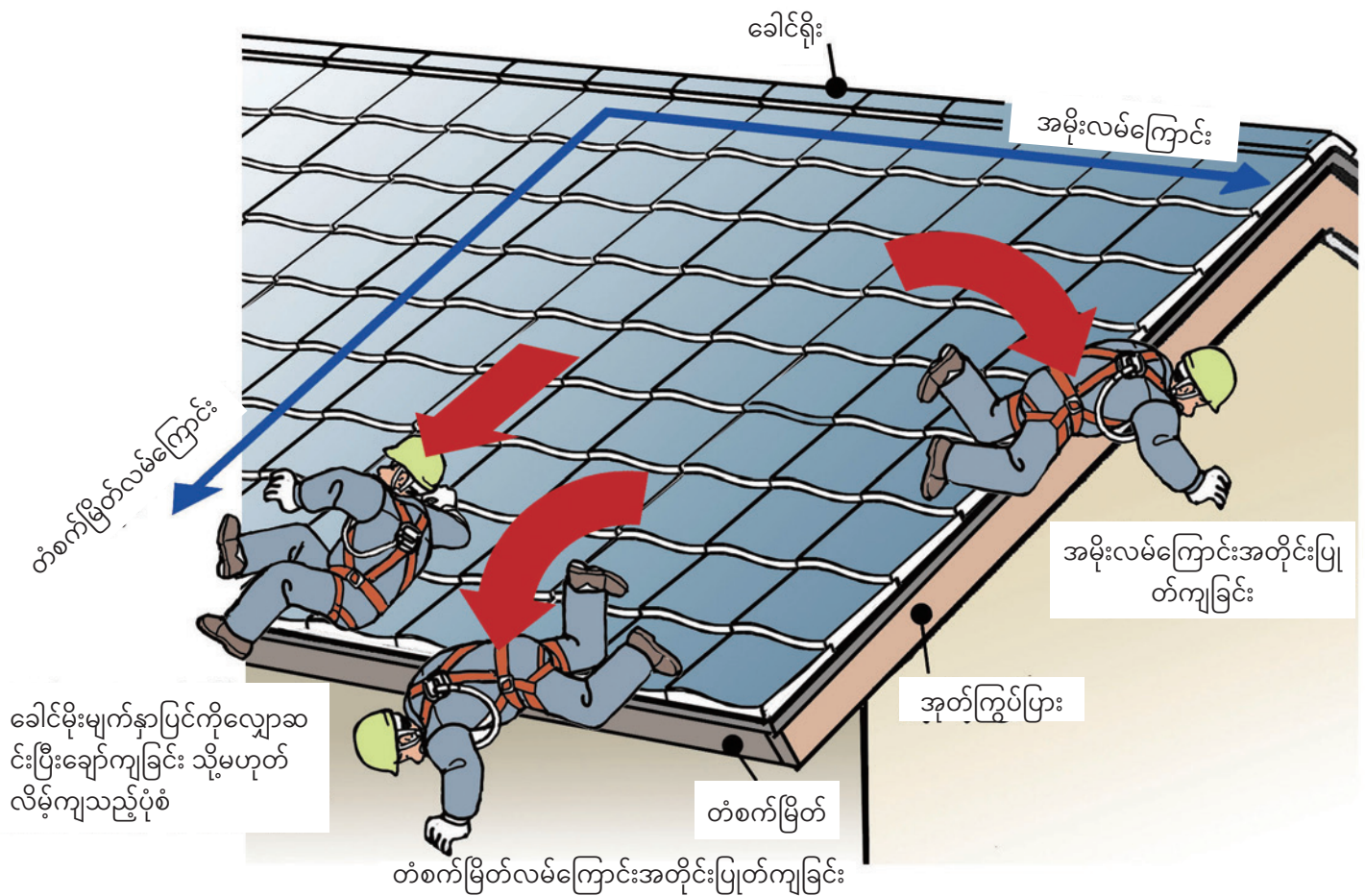
③ ၃။နှင်းထူထပ်စွာကျခြင်းနှင့်အလုပ်(နှင်းအထူ၅စင်တီမီတာ)

လိုက်နာရန်အချက်

နှင်းကျနေချိန်တွင်ခေါင်မိုးပေါ်မတက်ရ။ခေါင်မိုးမှနှင်းတွန်းချသည့်အချိန်တွင်လည်းအထူးသတိထား၍လုပ်ဆောင်ပါ။



(၈) ငလျင်နှင့်အလုပ်(ပြင်းအားငှအထက်



လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ စိတ်အေးအေးထား၍လုံခြုံသောအရပ်သို့ပြောင်းပါ။
- ၂။ အလုပ်ပြန်စသည့်အခါငြိမ်းကိုစစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ၃။ ငလျင်ဖြစ်ပါကမည်သို့လုပ်ဆောင်မည်ကိုကြိုစဉ်းစားထားပါ။