外国人労働者に対する安全衛生教育教材作成事業（建設業）

"ဥမင်လှိုဏ်ခေါင်းမြှင့်တင်ခြင်း၊ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးစက်လုပ်ငန်း(သို့)မြေကြီးလုပ်ငန်း"
ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

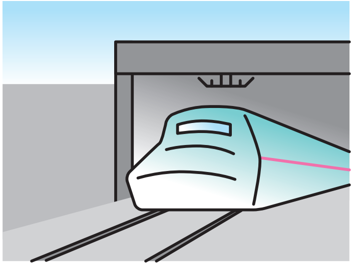
ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းလုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံမှု (ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း)

ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းတွန်းလှန်ခြင်းလုပ်ငန်းများတွင်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းနှင့် ဆောက်လုပ်ခြင်းအတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းများတပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများပါဝင်သည်။

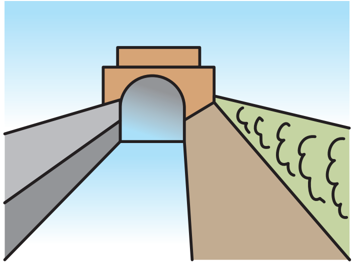
(၁) ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းအမျိုးအစားများနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးနည်းလမ်းများ

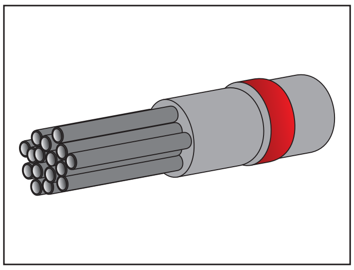
① ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းအမျိုးအစားများ

ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများကိုရထားလမ်းများ၊လမ်းများ၊ရေလမ်းများနှင့်အခြားအခြေခံအဆောက်အဦးများအတွက်အသုံးပြုသည်။ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများသည်အရွယ်အစားအမျိုးမျိုးရှိပြီးရထားများနှင့်ကားများဖြတ်သန်းသွားနိုင်သည့်အကြီးစားများမှလျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများဖြတ်သန်းသွားသောပိုက်သေးငယ်သည့်အထိဖြစ်သည်။


မီးရထားလမ်းဥမင်လိုဏ်ခေါင်း

ကားလမ်းဥမင်လိုဏ်ခေါင်း

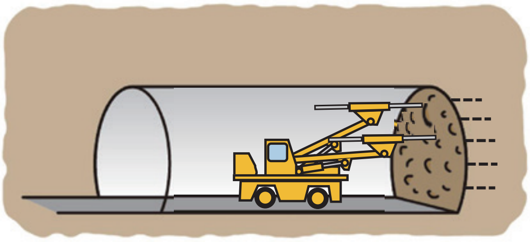

ရေဥမင်လိုဏ်ခေါင်း


လျှပ်စစ်ဝါယာပိုက်

② ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းဆောက်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်း

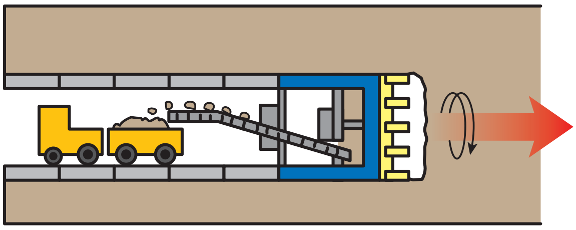
<u>တောင်ဆောက်လုပ်ရေးနည်းလမ်း</u>

တူးဖော်ခြင်းကိုပေါက်ကွဲမှု (သို့) စက်ယန္တရားများဖြင့်ပြုလုပ်သည်။ တူးဖော်သည့်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများတပ်ဆင်ပြီးနောက်တွင်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းတစ်ခုတည်ဆောက်ရန်ကွန်ကရစ်ကိုလိမ့်၍ဥမင်တည်ဆောက်သည်။



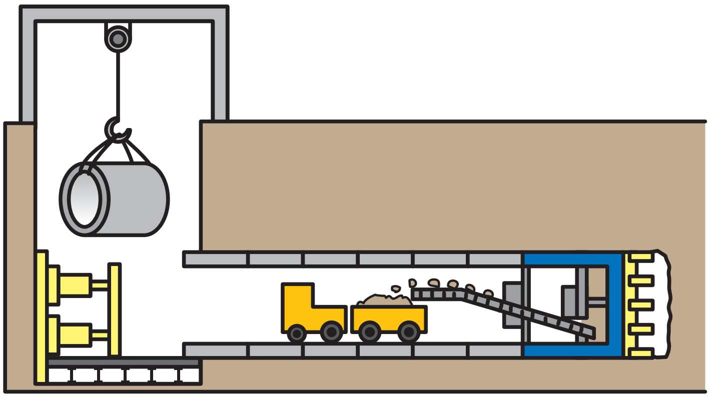
<u>ဒိုင်းလွှားနည်းလမ်း</u>

တူးဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းကိုအထူးပြုလုပ်ထားသောတူးဖော်ခြင်းစက်ဖြင့်လုပ်ဆောင်ပြီး၊လိုဏ်ခေါင်းအပိုင်းပိုင်းများတပ်ဆင်ခြင်းကိုတူးဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းနောက်တွင်လုပ်ဆောင်သည်။အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ကွန်ကရစ်ကိုအပိုင်းပိုင်းများရဲ့အတွင်းပိုင်းတွင်လိမ့်ထားပါ။



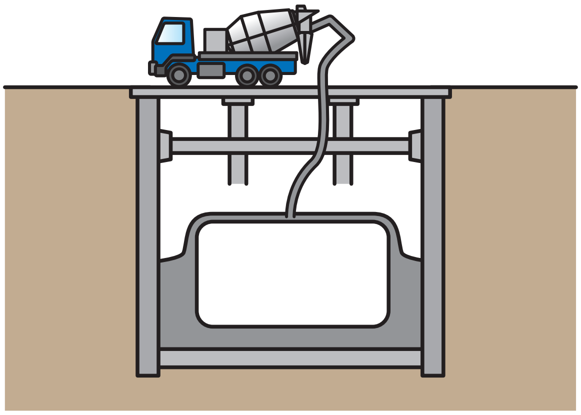
တွန်းအားနည်းလမ်း

ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းအတွက်စက်ရုံတွင်ကြိုတင်ထုတ်လုပ်ထားသောပိုက်များကိုအသုံးပြုသည်။တူးဖော်နေစဉ်တွင်းတူးစက်နှင့်ချိတ်ဆက်ထားသောပိုက်ကိုမြေတွင်းထဲသို့ချပြီးဝန်ချီသည့်ဂျိုက်ဖြင့်မြေကြီးထဲသို့တွန်းထည့်ပါ။



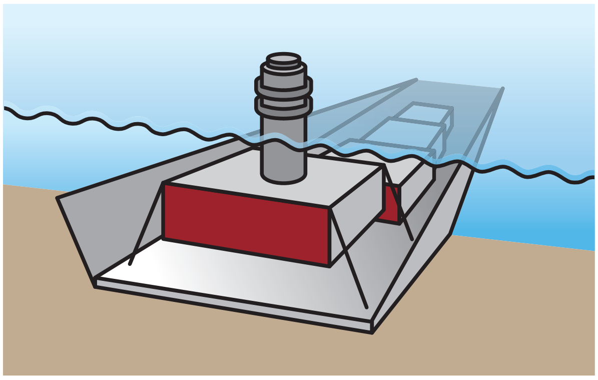
တူးဖော်ခြင်းနည်းလမ်း

မြေတူးဖော်စဉ်မြေမျက်နှာပြင်ကို မြေထိန်းခြင်းနည်းလမ်းဖြင့်တွန်းကန်၍ တူးဖော်ပါ။တူးဖော်ထားသည့်နေရာတွင်ဥမင်ကိုတည်ဆောက်ပါ။ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းဆောက်လုပ်ပြီးနောက်တွင်လိုဏ်ခေါင်းပြင်ပနေရာကိုမြေကြီးပြန်လည်ဖြည့်တင်းပါ။



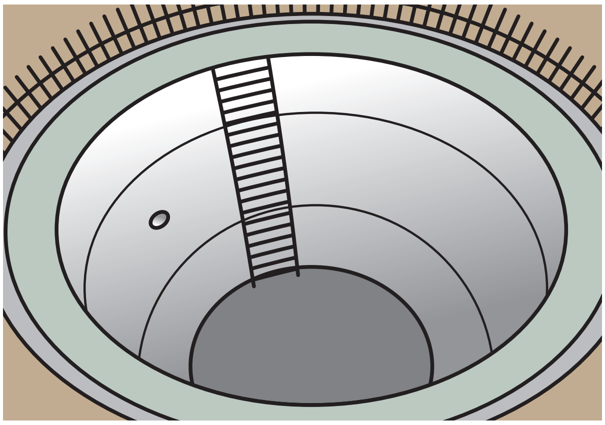
နစ်မြုပ်နည်းလမ်း

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည့်ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများကိုသင်္ဘောဖြင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ပြီးဥမင်လိုဏ်ခေါင်းတစ်ခုဖန်တီးရန်ပင်လယ်သို့မဟုတ်မြစ်အောက်ခြေတွင်နစ်မြုပ်၍အပိုင်းတစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်ကာဥမင်လိုဏ်ခေါင်းဆောက်လုပ်ပါ။



③ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းနှင့်ဆက်စပ်ပစ္စည်းများ

ဆောက်လုပ်စဉ်အတွင်းဥမင်အောက်ခြေနှင့်မြေပြင်အပေါ် ပိုင်းကိုဆက်သွယ် ရန်ရိုးတံတစ်ခုကိုတည်ဆောက်ပါ။ဆောက်လုပ်ရေးပြီးစီးပြီးနောက်၎င်းကိုမြေအောက်ခန်းနှင့်လေဝင်လေထွက်လမ်းကြောင်းကဲ့သို့သောရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးအတွက်အသုံးပြုမည်။



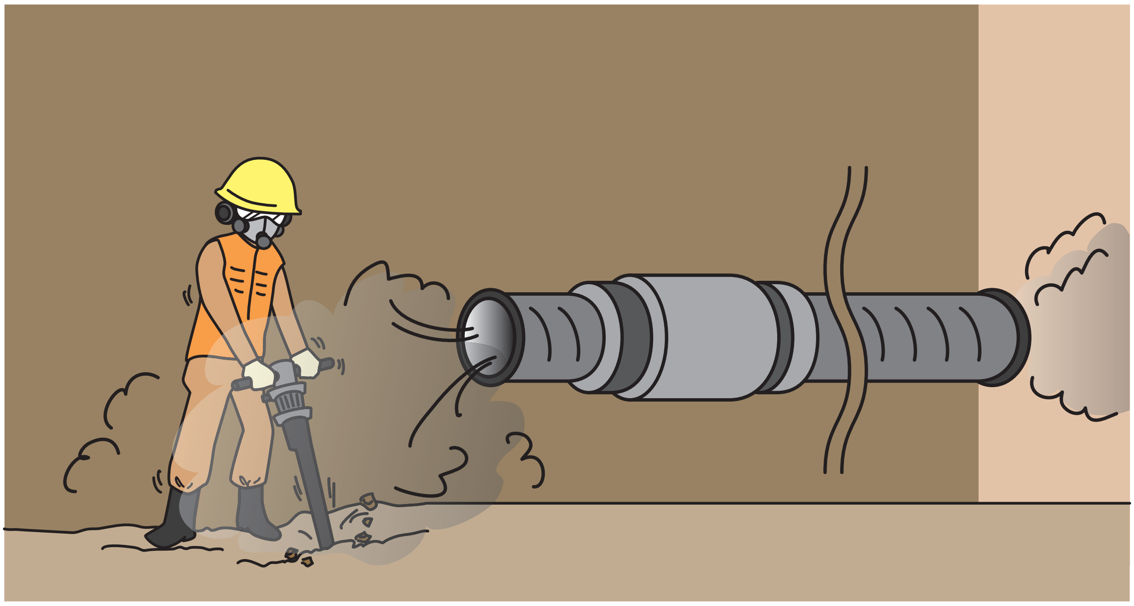
(၂) ဖုန်မှုန့်လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ်လုံခြုံမှု

① ဖုန်မှုန့်ဖြစ်ပွားသည့်အချိန်,အခြေအနေ

- ကျောက်ခွဲခြင်းနှင့် ကွန်ကရစ်ဖောက်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်
- ဖောက်ခွဲမှုအပြီးမြေအောက်အခြေအနေ
- ချေမွထားသောမြေကြီးနှင့်သဲမှုန့်များခင်းကျင်းချိန်
- ဘိလပ်မြေဖြန်းခြင်းလုပ်ငန်း
- မြေအောင်တွင်ကျန်ခဲ့သောဖုန်မှုန့်များကိုကားဖြင့်သယ်ဆောင်ချိန်တွင်ဒုင်း၊သန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ်ပျံ့လွင်လာခြင်း၊စသည်ဖြင့်

② ဖုန်မှုန့်တိုင်းတာမှုများ

ဖုန်မှုန့်စုဆောင်းသည့်ကိရိယာကိုအသုံးပြုပြီးလေဝင်လေထွက်လုပ်ဆောင်သည်။ထို့အပြင်ဖုန့်ပျံ့ထွက်မှုကိုကာကွယ်ရန်ရေဆေးခြင်းနှင့်၊သယ်ယူယာဉ်အမြန်နှုန်းကိုကန့်သတ်ခြင်းများပြုလုပ်မည်။

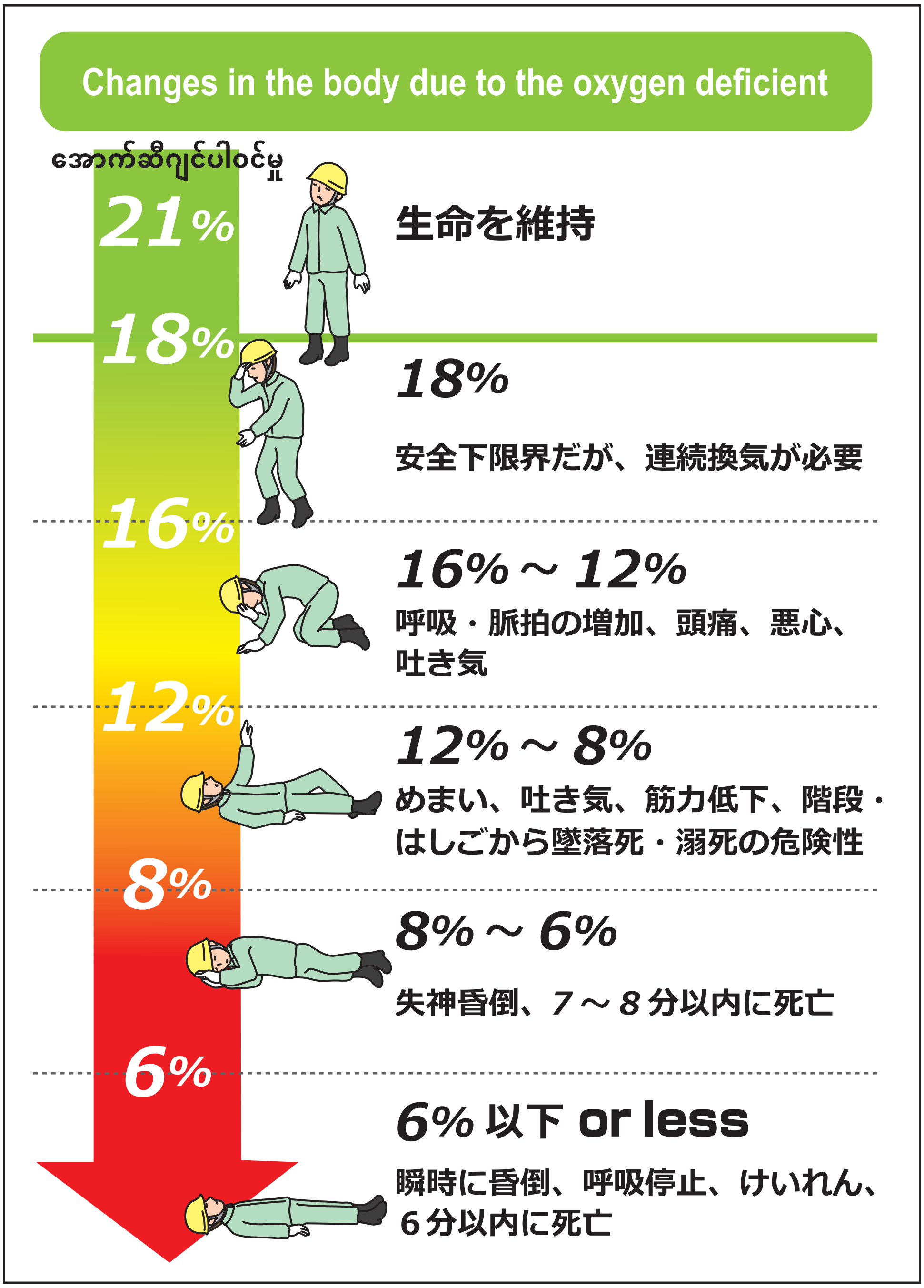


③ အသက်ရှုလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာကာကွယ်မှု

ဖုန်မှုန့်လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ်ဖုန်မှုန့်ကာကွယ်သည့်မျက်နှာဖုံးကိုမတပ်မဖြစ်တပ်ရမည်။အထူးသဖြင့်၊မြေအောက်လုပ်ငန်းခွင်များ၊ပါဝါသုံးသောတူးဖော်ခြင်းနှင့်ပစ္စည်းတင်၊ချလုပ်ဆောင်ခြင်းနေရာများ၊ဘိလပ်မြေဖျန်းခြင်းများတွင်တပ်ဆင်အသုံးပြုရမည်။

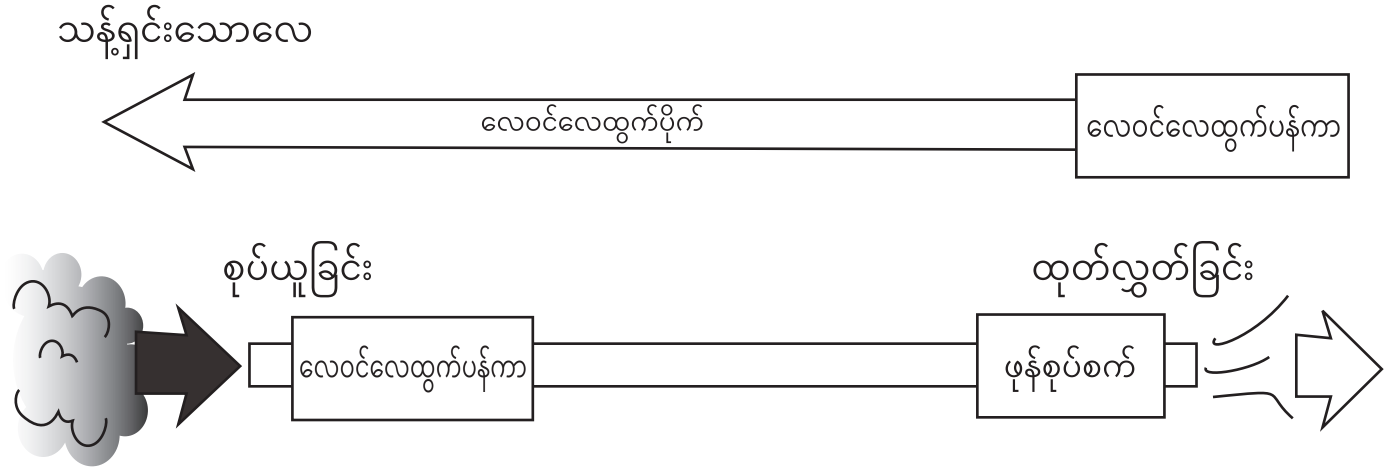
(၃) အောက်စီဂျင်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့်အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့အတွက်ဆောင်ရွက်ချက်များ

ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းအတွင်း၌အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့မှုနှင့်အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့များထွက်နေခြင်းရှိမရှိကို အထူးသတိပြုပါ။



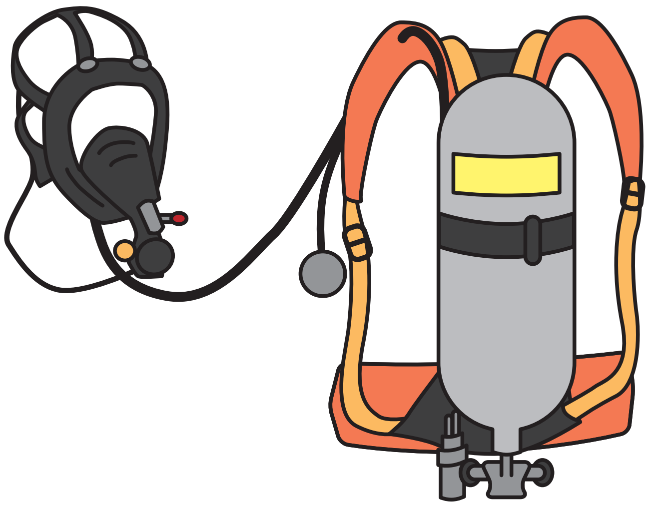
① အောက်စီဂျင်ချို့တဲ့ခြင်းနှင့်အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့အတွက်ဆောင်ရွက်ချက်များ

တွင်းထဲတွင်ထွက်ပေါ်လာသည့်အန္တရာယ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့နှင့်ညစ်ညမ်းလေထုများကိုစုပ်ထုတ်၍၊သန့်ရှင်းသောလေများထည့်သွင်းခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်ကိုလုပ်ဆောင်ရမည်။



② လေမှုတ်စက်

လေမှုတ်ကိရိယာဆိုသည်မှာ၊လေထုအတွင်းရှိလေကိုဖိအား ပေး၍ လေတိုင်ကီထဲ၌ဖြည့်ထားသည့်အသက်ရှူကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်နှင့်ကယ်ဆယ်ရေးအခြေအနေများတွင်၊ အသက်ရှူကိရိယာအသုံးပြုပုံကိုလေ့လာကြပါစို့။



(၄) ဆူညံသံနှင့်တုန်ခါမှုလုပ်ငန်းအတွက်လုံခြုံမှု

လက်ကိုင်တုန်ခါမှုကိရိယာများကိုအသုံးပြုသောအခါတုန်ခါမှုနှင့်ဆူညံသံကို ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများလိုအပ်သည်။

① ဤကဲ့သို့သောအခါမျိုးတွင် အသုံးပြုရန်ဖြစ်သည်

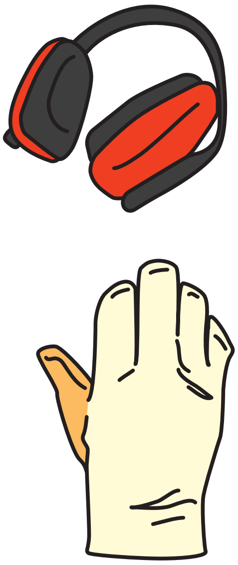
တုန်ခါသည့်ကိရိယာကိုအသုံးပြု၍အလုပ်လုပ်ချိန်တွင်ကျောက်တုံးများနှင့်ကွန်ကရစ်များကိုကြိတ်ခွဲခြင်းနှင့်၊တုန်ခါခြင်းစက်ပစ္စည်းပေါ်မှတည်၍လူအားဖြင့်မြေကြီးတူးဖော်ခြင်းများလုပ်ဆောင်ရသည့်အခါမျိုးလဲရှိတတ်သည်။

② အလုပ်ချိန်

တုန်ခါကိရိယာကို အသုံးပြုသည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည် တစ်နေ့လျှင် ၂ နာရီဖြစ်သည်။

③ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုဝတ်ဆင်ပါ

ဆူညံသံထိတွေ့မှုအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန်နားကြပ်နှင့်နားကြပ်ကဲ့သို့သောနားကာကွယ်မှုကိုအသုံးပြုပါ။တုန်ခါမှုထိတွေ့မှုအန္တရာယ်ကိုလျှော့ချရန်လက်အိတ်များကိုအသုံးပြုပါ။နားကြပ်များနှင့်လက်အိတ်များသည်အသုံးပြုပြီးပြန်လည်အစားထိုးပစ္စည်းများဖြစ်သဖြင့် ပုံမှန်အစားထိုးရန်လိုအပ်သည်။



(၅) မျက်နှာပြင်တူးဖော်ခြင်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှု

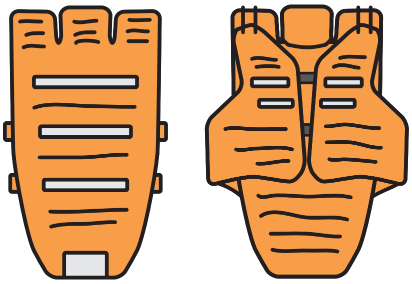
တောင်ဥမင်ဖောက်ခြင်းတွင်၊မြေတူးခြင်းလုပ်ဆောင်စဉ် မြေကြီးများထိစပ်နေသည့်အတွက်မြေပြိုကျခြင်း၊ကျောက်ခဲများကျလာခြင်းစသည့်အန္တရာယ်များဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

① မျက်နှာပြင်တူးဖော်ခြင်းစောင့်ကြည့်သည့်အရာရှိသည်မြေပြိုကျခြင်းကိုကြိုတင်ခန့်မှန်း၍စောင့်ကြည့်သင့်သည်။

မြေမျက်နှာပြင်ပြိုကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောပျက်ဆီးထိခိုက်မှုများဖြစ်ပေါ်သောအခါ နေရာမှအမြန်ပြေးထွက်ပါ။

② အကာအကွယ်ပေးတဲ့ပစ္စည်းတွေဝတ်ဆင်ခြင်း

မျက်နှာပြင်တူးသည့်အလုပ်သမားများသည်၊အကာအကွယ်ဦးထုပ်၊အကာအကွယ်ပစ္စည်း(နောက်ကျောကာအဝတ်စသည်ဖြင့်)၊အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဖိနပ်(လည်ရှည်ဖိနပ်)၊လိုအပ်ပါကလျှပ်စစ်ပန်ကာတပ်ဆင်ထားသောအသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကိုဝတ်ဆင်ပါ။



နောက်ကျောအကာအကွယ်
【 ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းမျက်နှာပြင်တူးဖော်ခြင်းအတွက်အကာအကွယ်ပစ္စည်းဥပမာ 】

(၆) ကယ်ဆယ်ရေးနှင့်မီးသတ်လေ့ကျင့်ခြင်း

ဥမင်အတွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ၊မြေကြီးတွင်းကျဉ်းမြောင်း၍နက်နဲသောနေရာ(အပေါက်)တွင်းအလုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်၊ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကိုထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်အလွန်အရေးကြီးသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ငင်းနေရာသည်အန္တရာယ်ကင်းနေရာနှင့်ဝေးကွာသောကြောင့်အန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်တွင်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများအတွက်အချိန်ယူရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ရေလွှမ်းမိုးမှု၊ဓာတ်ငွေ့ပေါက်ကွဲမှု၊မီးစသည့်အရာများဖြစ်ပေါ်ချိန်မည်သို့မည်ပုံထွက်ခွာသွားရမည်၊မည်သည့်နေရာတွင်ကယ်ထုတ်ရမည်၊မည်သို့ကယ်ဆယ်ရေးကိရိယာများကိုအသုံးပြုရမည်ကိုကြိုတင်သိရှိထားသင့်သည်။

2020.3