

ဓာတုပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်သော အလုပ်သမားများအတွက် ဖတ်စာအုပ်

မြန်မာဘာသာ

ဓာတုပစ္စည်းများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို သိရှိပါ။

ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ရန်!

### နိဒါန်း

ဤ စာအုပ်သည် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည့်အခါ အလုပ်သမားများ သိသင့်သော ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များအား မည်သို့ ဖတ်ရမည်ကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြထားသည်။

### စာသား ဖွဲ့စည်းမှု

1. ၎င်းတို့ကို မကိုင်တွယ်မီ ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်ကို စစ်ဆေးပါ။
2. တံဆိပ်များမှ ဓာတုပစ္စည်း သတင်းအချက်အလက်ကို ဖတ်ရှုခြင်း အတွက် လိုရင်းအချက်များ
3. တံဆိပ်ပေါ်မှ ရုပ်ပုံ၏ အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲ?
4. ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများ ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်သလဲ?
5. ဓာတုပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ( အမှတ်တံဆိပ်ကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးပါ)!
6. နေ့စဉ်အလုပ်တွင် လိုက်နာရန် အချက်များ

1. ၎င်းတို့ကို မကိုင်တွယ်မီ ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်ကို စစ်ဆေးပါ။

**ဘယ်အရာက အန္တရာယ် ရှိသလဲ ?  
ဘယ်အရာက အန္တရာယ် ပြုသလဲ ?**



**ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်များကို သင် သိပါသလား။**



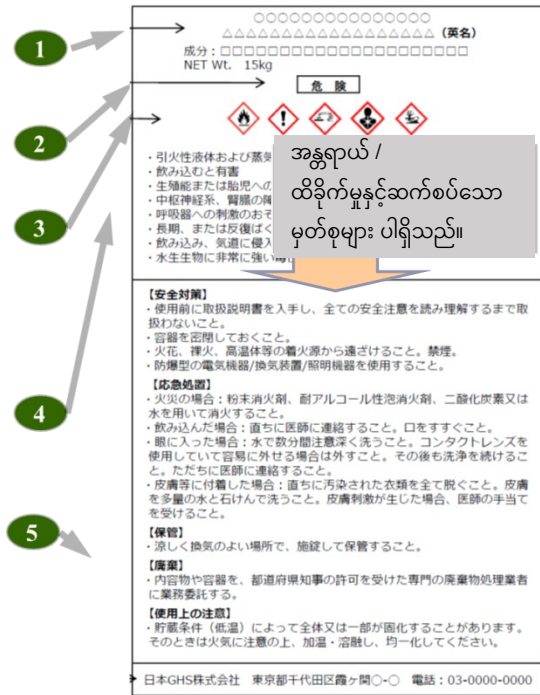
**တံဆိပ်များမှဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်များနှင့် ပတ်သက်၍  
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ  
အသိပညာပေးရေးကို သေချာစွာရယူပါ။**

ထိုပစ္စည်းများအား မသုံးမီ တံဆိပ်ကို စစ်ဆေးရန် မမေ့ပါနှင့်။

2. တံဆိပ်များမှ ဓာတုပစ္စည်း သတင်းအချက်အလက်ကို ဖတ်ရှုခြင်း အတွက် လိုရင်းအချက်များ

GHS တံဆိပ်ကို ကြည့်ရအောင်။ တံဆိပ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ အချက် (၅) ခုနှင့် ကုန်ပစ္စည်းပေးသွင်းသူများ၏ အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။

- ① ဓာတု ထုတ်ကုန်၏ အမည်
- ② အချက်ပြ သတိပေးချက်
- ③ ရုပ်ပုံ
- ④ အန္တရာယ်ရှိသော သတင်းအချက်အလက်
- ⑤ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ထုတ်ပြန်ချက်များ



- ① ဓာတုထုတ်ကုန်၏ အမည်ကို ကြည့်ပြီး ၎င်းသည် သင် အမှန်တကယ် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်း ရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။ သင်ဝယ်ယူထားသော ကုန်သေတ္တာကို အခြား ကုန်သေတ္တာ တစ်ခုနှင့် အစားထိုးလိုက်လျှင် ၎င်းကို စနစ်တကျ ကပ်ထားပါ။
- ② သတိပေး စကားလုံးတစ်ခုအနေနှင့် “ အန္တရာယ်” သို့မဟုတ် “သတိပေးချက်” ဟူသော စကားလုံးသည် ဘေးအန္တရာယ် ပြင်းအားပေါ် မူတည်၍ ပူးတွဲပါသည်။ "အန္တရာယ် ရှိသော" ဟု "အန္တရာယ်" ကို ဖတ်ပါ။ နှင့် "သတိထားပါ!" ဟု "သတိပေး" ကို ဖတ်ပါ။
- ③ ရုပ်ပုံကား ပြသထားသည့် မျက်နှာပြင်သည် မည်သည့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြသည့် မျက်နှာပြင် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တစ်ချက်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်ကို သင် နားလည်နိုင်အောင် ရုပ်ပုံများကို ကြည့်ကြပါစို့။
- ④ ဘေးအန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက်သည် ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ် အမျိုးအစားနှင့် အမျိုးအစားအလိုက် ဖော်ပြထားသည်။
- ⑤ ကိုင်တွယ်ရာတွင် မှတ်သားရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်မကင်းသော အခြေအနေနှင့် ကိုင်တွယ်သူများ၏ လုံခြုံမှုမရှိသော အပြုအမူများကို သင်ရှာဖွေနိုင်သည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး သေချာ ဖတ်ပါ။

### 3. တံဆိပ်ပေါ်မှ ရုပ်ပုံ၏ အဓိပ္ပါယ်က ဘာလဲ?

ရုပ်ပုံ၏ အဓိပ္ပါယ်များ စာရင်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည် ။ ရုပ်ပုံကို တစ်ချက်ကြည့်ကာ အန္တရာယ်ကို နားလည် နိုင်ကြပါစို့။ ။

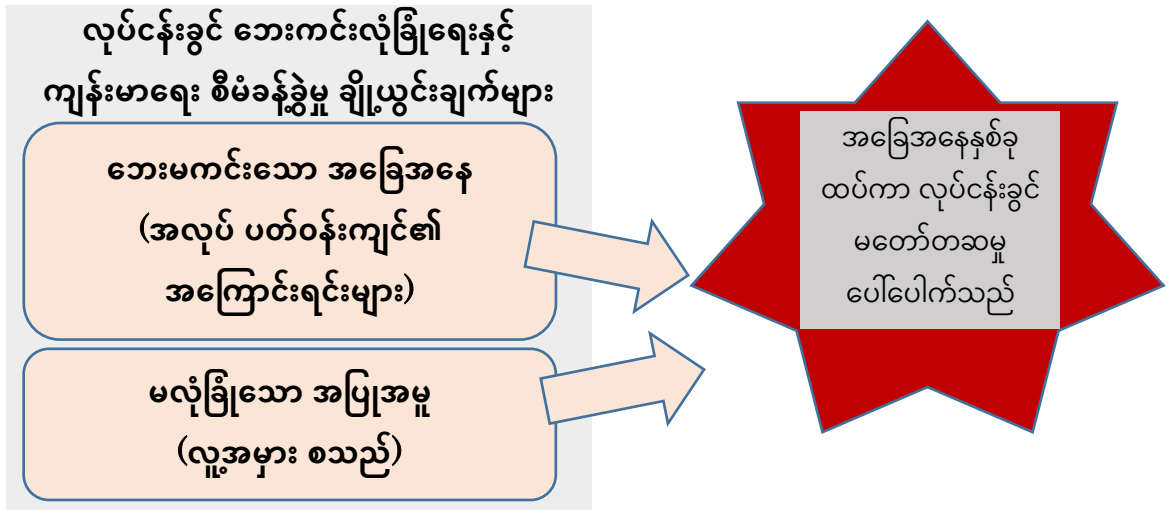
<p>မီးတောက်</p> 	<p>လောင်ကျွမ်းနိုင်သော ဓာတ်ငွေ့၊ လောင်ကျွမ်းနိုင်သော အရည်၊ လောင်ကျွမ်းနိုင်သော အစိုင်အခဲ ကိုယ်တိုင် ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများ နှင့် အရောအနှောများ</p>	<p>စက်ဝိုင်းပေါ်မှ မီးတောက်</p> 	<p>ဓာတ်ငွေ့ကို ဓာတ်တိုးစေခြင်း၊ အရည်ကို ဓာတ်တိုးစေခြင်း၊ အစိုင်အခဲကို ဓာတ်တိုးစေခြင်း</p>	<p>ပေါက်ကွဲပွဲ</p> 	<p>ပေါက်ကွဲစေတတ်သော ပစ္စည်းများ (ခွဲခြားမှု ၁.၁ -၁.၄) ကိုယ်တိုင် ဓာတ်ပြုပစ္စည်းများနှင့် အရောအနှောများ အော်ဂဲနစ် ပါအောက်ဆိုဒ်</p>
<p>သံချေးစားခြင်း</p> 	<p>သတ္တုများကို စားနိုင်သည် အရေပြား စားခြင်း (အမျိုးအစား ၁) ပြင်းထန်သော မျက်စိ ပျက်စီးခြင်း (အမျိုးအစား ၁)</p>	<p>ဓာတ်ငွေ့ဆလင်ဒါ</p> 	<p>ဖိသိပ်ထားသော ဓာတ်ငွေ့များ</p>	<p>ဦးခေါင်းခွဲနှင့် အရိုးများ</p> 	<p>စိုးရိမ်ဖွယ် အဆိပ်သင့်မှု (အမျိုးအစား ၁-၃)</p>
<p>သတိပေးချက်</p> 	<p>စိုးရိမ်ဖွယ် အဆိပ်သင့်မှု (အမျိုးအစား ၄) အရေပြား ယားယံခြင်း (အမျိုးအစား ၂) မျက်လုံး ယားယံခြင်း (အမျိုးအစား ၂ က) အရေပြား ထိခိုက်လွယ်ခြင်း တိကျသော ပစ်မှတ်ကိုယ်တွင်း ကလီစာများကို အဆိပ်အတောက် ဖြစ်စေခြင်း (အမျိုးအစား ၃) အခြားအရာများ</p>	<p>ပတ်ဝန်းကျင်</p> 	<p>ရေနေ သဘာဝပတ်ဝန်း ကျင်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ နိုင်သည်</p>	<p>ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်</p> 	<p>အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်လွယ်ခြင်း ပိုး ဆဲလ် ဗီအေစဉ်ပြောင်းလဲမှု ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတတ်သော မျိုးဆက်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်အတောက် တိကျသော ပစ်မှတ်ကိုယ်တွင်း ကလီစာများကို အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေခြင်း (အမျိုးအစား ၁၊ ၂) အခြားအရာများ</p>

4. ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများ ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်သလဲ?

**မည်သည့် အမှားအယွင်းများကြောင့် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပေါ်သနည်း။**

လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်း နှစ်ခုရှိသည်။

- လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ကုန်ကြမ်းများစသည့်အရာများနှင့် ပတ်သက်၍ **“ဘေးမကင်းသော အခြေအနေ”**
- အလုပ်သမားများ၏ အရည်အချင်း မပြည့်မီသော အလုပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ **“ဘေးမကင်းသော အပြုအမူ”**



ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများ အလုပ်ခွင်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်သလဲ

အလုပ်သမားများ၏ မလုံခြုံသော ဓာတုပစ္စည်းများ အခြေအနေနှင့် အလုပ်သမားများ၏ ဘေးမကင်းသည့် အပြုအမူများသည် နှစ်ခု ထပ်သောအခါ အလုပ်အကိုင် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ် တားဆီးရန် ဓာတုပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်မကင်းသော အခြေအနေနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူများကို ကျွန်ုပ်တို့ သိနိုင်ပါက ကျွန်ုပ်တို့ တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ အန္တရာယ်မကင်းသော အခြေအနေများနှင့် အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူများကို ရှောင်ကြဉ်ရန် အချက်များကို တံဆိပ်ပေါ် ရှိ မှတ်စုများတွင် ဖော်ပြထားသည်။

5. ဓာတုပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ရာတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

(တံဆိပ်ကို မှန်ကန်စွာ စစ်ဆေးပါ။ )

ဘေး အန္တရာယ် ၏ ဂုဏ်သတ္တိများပေါ်မူတည်လျက် သတိပေးသော မှတ်ချက်များရှိပါသည်။ အောက်ပါ ဥပမာကဲ့သို့ ဖော်ပြချက်ရှိပါသည်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်များနှင့်အညီ ဓာတုပစ္စည်းများအား ဘေးမကင်းသည့် အခြေအနေ မဖန်တီးရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ရာတွင် အန္တရာယ်မကင်းစွာ မပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။

**ဓာတုပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်မကင်းစွာ မထားပါနှင့်**

တံဆိပ်ပေါ်တွင် ကိုင်တွယ်မှုနှင့် သိုလှောင်မှုအတွက် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပါ ရှိသည်။ ထိုကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ တွင်ပါရှိသည့် သိုလှောင်မှု စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

**ဥပမာ** စူးရှသော အဆိပ်အတောက်၊ မီးလောင်လွယ်သော အရည်စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သော ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်များ

- လေ ဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာ၌ သိုလှောင်ပါ။ ဤကုန်သေတ္တာကို တင်းကျပ်စွာ ပိတ်ထားပါ။
- လေ ဝင်လေထွက်ကောင်းသော နေရာ၌ သိုလှောင်ပါ။ အေးမြသော နေရာတွင် ထားပါ။

**ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်သောအခါ အန္တရာယ်မကင်းသော အပြုအမူများကို မပြုလုပ်ပါနှင့်**

တံဆိပ်ပေါ်တွင် ရေးထားသည့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် မလုပ်ဆောင်ပါနှင့်။

**ဥပမာ** မျိုးပွားမှုအဆိပ်အတောက်၊ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သော အခြေအနေ စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်များ

- အသုံးမပြုမှုမီ ညွှန်ကြားချက် လက်စွဲစာစောင်ကို ရယူပါ
- ဘေးဘေးကင်းလုံခြုံရေးကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ အားလုံးကို သင် ဖတ်ရှုပြီး နားလည်သဘောပေါက်သည်အထိ မကိုင်တွယ်ပါနှင့်။

6. နေ့စဉ်အလုပ်တွင် လိုက်နာရန် အချက်များ

ဓာတုပစ္စည်းများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများကို သိရှိပြီး သင်၏ နေ့စဉ်အလုပ်တွင် အောက်ပါတို့ကို စနစ်တကျ လိုက်နာပါ။ ။

- ◆ သတ်မှတ်ထားသော အလုပ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း (အလုပ်စံ) ကို လိုက်နာပြီး အခြား မည်သည့် နည်းလမ်းနှင့်မျှ အလုပ် မလုပ်ပါနှင့်။
- ◆ အကာအကွယ်ပေးသည့် ကိရိယာများ လိုအပ်ကြောင်းကို အပြည့်အဝ နားလည်ပြီး ၎င်းတို့ကို သင့်တော်သော ပုံစံဖြင့် ဝတ်ဆင်ပါ။
- ◆ လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှုရှုထောင့်မှ မည်သည့် အရာကို လုပ်သင့်ပြီး မည်သည့် အရာကို မလုပ်သင့်သည်ကို နားလည်ပါ။
- ◆ အကယ်၍ သင်သည် လုပ်ငန်းခွင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို မသိပါက၊ တာဝန်ရှိသူနှင့် စစ်ဆေးပါ။
- ◆ သင် ယင်းကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ကျင့်သားရနေသော်လည်း ဂရုစိုက်ပါ။ ၎င်းကို နမော်နမဲ့ မကိုင်တွယ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် အကဲမဖြတ်ပါနှင့်။