

まんがでわかる

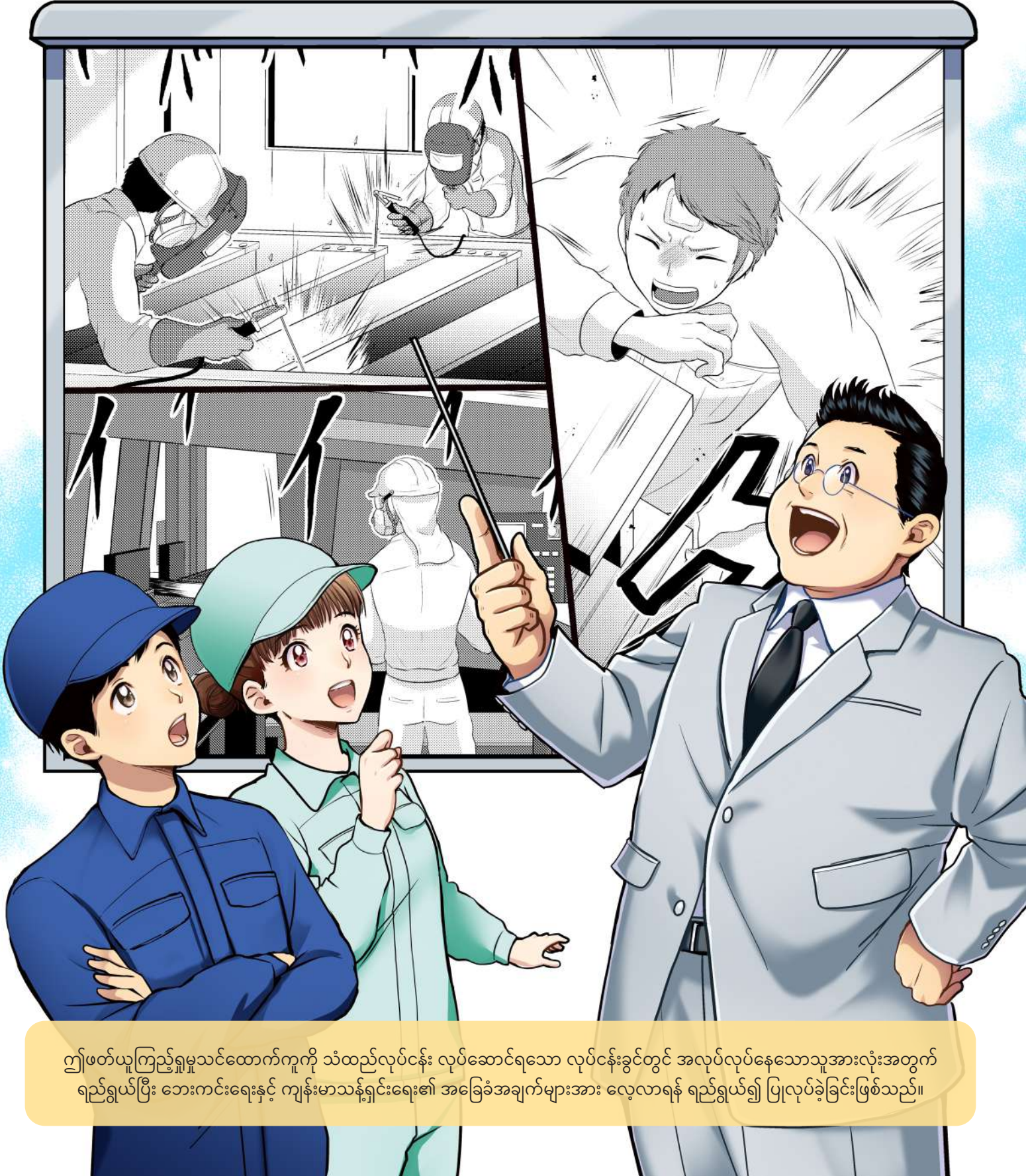


မြန်မာဘာသာ
ミャンマー語

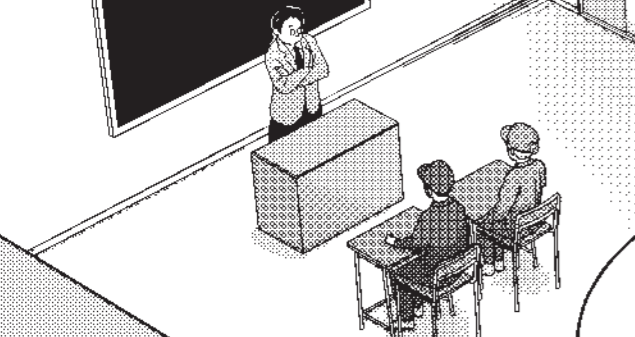
鉄工作業の安全衛生

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော

သံထည်လုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



ဤဖတ်ယူကြည့်ရှုမှုသည်ထောက်ကူကို သံထည်လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသောသူအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၏ အခြေခံအချက်များအား လေ့လာရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



ဒီနေ့ သံထည်လုပ်ငန်း
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့်
ပတ်သက်ပြီး လေ့လာကြရအောင်!



သံထည်ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ ကုန်ကြမ်းအလေး
ကြီးတွေကို ကိုင်တွယ်ရပြီး၊ စက်တွေကိုလည်း
လည်ပတ်ရတာကြောင့် ဘေးကင်းရေးကို
အထူးဂရုပြုရမှာနော်

အင်းနော်...

ဘယ်လိုအလုပ်မျိုး
လုပ်ရတာလဲမသိဘူးနော်

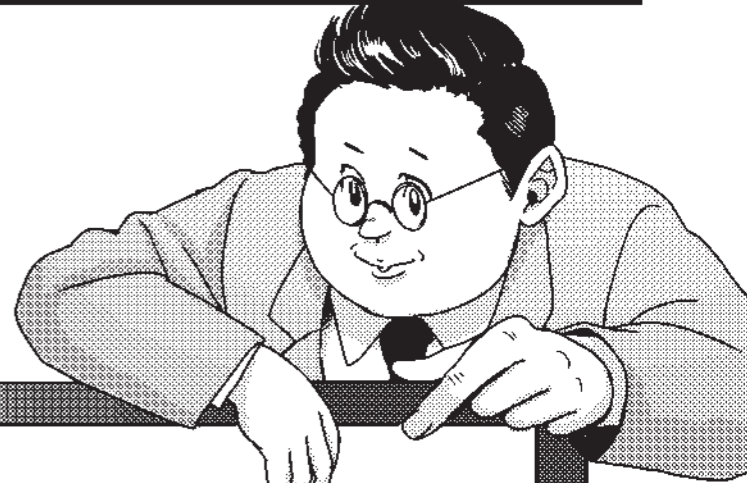
ဘာတွေကို
သတိထားရင်
ကောင်းမလဲနော်?



ဒီလိုမျိုး လုပ်ငန်းခွင်မှာတောင်
လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်

အယ်!

ကဲ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဖြစ်ရတဲ့
အဓိကအကြောင်းရင်းတွေကို
ကြည့်ကြည့်ရအောင်



သံထည်လုပ်ငန်းတွင် ဒဏ်ရာရသေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပွားမှုအချိုးအစား

1	ညပ်ခြင်း၊ ညပ်ပါခြင်း	32%
2	လွင့်ထွက်လာခြင်း၊ ပြုတ်ကျလာခြင်း	23%
3	ချော်လဲကျခြင်း	8%
4	တိုက်ကာ ထိခိုက်မိခြင်း	7%
5	ပြိုကျခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း	7%

ကိုးကား- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန "လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှု
(သေဆုံးမှု၊ အလုပ်နားလိုက်ရသောရက်ပေါင်း 4ရက်နှင့်အထက်) ဒေတာဘေ့စ်" (2012-2017)
(သံထည်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည်ဟု ယူဆထားသော သာဓကပေါင်း 1,076 မှု)



"ညပ်ခြင်း၊ ညပ်ပါခြင်း" နဲ့ "လွင့်ထွက်လာခြင်း၊
ပြုတ်ကျလာခြင်း" တွေက စုစုပေါင်းရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်
ရှိတယ်နော် ဘာလို့ ညပ်သွားတာတို့၊ ညပ်ပါသွားတာတို့
ဖြစ်တာပါလိမ့်?

ဟုတ်တယ်
ကဲ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဖြစ်ရတဲ့
လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်နမူနာ
တွေကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်!

ဥပမာ Roller ရွေ့လျားစက်ခါးပတ် စတာတွေရဲ့
လည်ပတ်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းမှာ လက်မောင်းတို့၊
လက်ချောင်းတို့ ညှပ်ပါသွားတာတွေ၊

စတီးလ်ပစ္စည်းကြားကို လက်နဲ့ လက်ချောင်းထိပ်
ညှပ်သွားတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ် ပြီးတော့
အပေါက်ဖောက်သည့်လုပ်ငန်းလုပ်နေချိန် လုပ်ငန်းသုံး
လက်အိတ်က ဖောက်စက်ထဲ ညှပ်ပါသွားတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်

ဘာကြောင့်
လုပ်ငန်းခွင်မတော်
တဆမှုတွေ ဖြစ်တာလဲ?

လုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက်ထားရှိတဲ့
စည်းမျဉ်းတွေကို မလိုက်နာတာက
အဓိကအကြောင်းအရင်းပါပဲ

* လုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက်ထားရှိသော စည်းမျဉ်းများကို၊ ဥပဒေအမိန့်များပေါ်တွင်သာမက ယခင်က အမှားများနှင့်
မတော်တဆမှုများမှ အတွေ့အကြုံများကို သင်ခန်းစာအနေနှင့် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့်
ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းတွေ ရှိတာလဲ?

စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ်
ပြုပြင်ခြင်း ပြုလုပ်တဲ့အခါ ပါဝါပိတ်တာမျိုး
စတဲ့ စက်ကိုရွေ့လျားမသွားအောင် လုပ်ဆောင်ရမယ် အရင်ဆုံး
အလုပ်ဧရိယာ ဘေးကင်းရေးကို သေချာလုပ်ဆောင်ပြီး
အလုပ်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

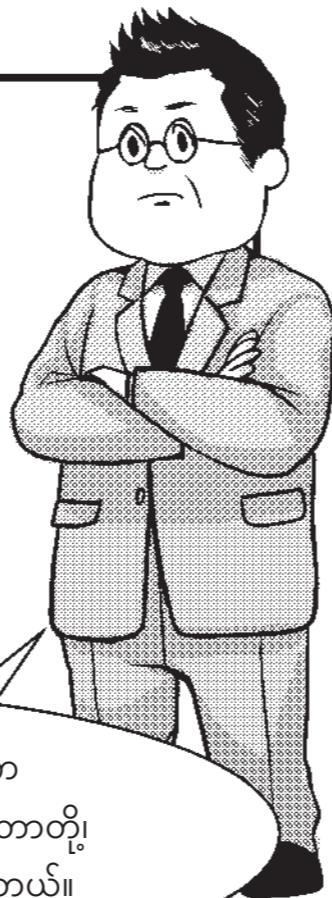
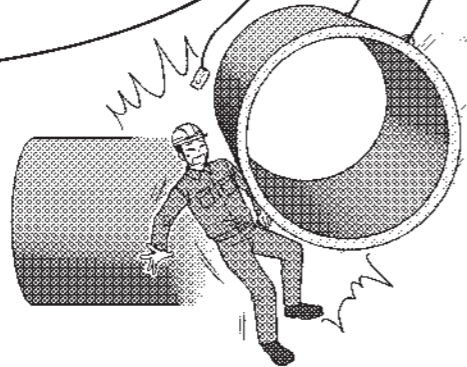
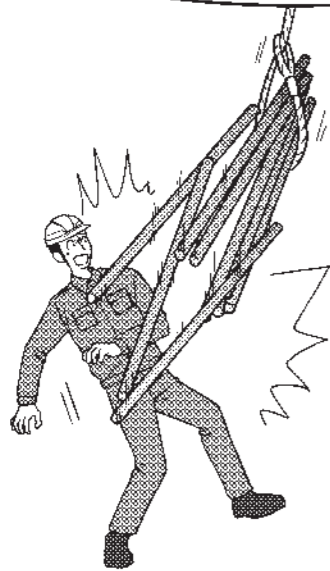
အဲ့ဒီလောက်ပဲလား
ပိုရှုပ်ထွေးတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ
ရှိမယ်ထင်နေတာ

ဟမ်?

ဟုတ် ဟုတ်ကဲ့!

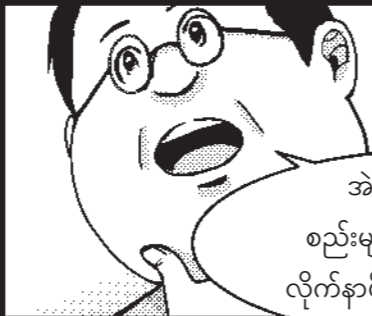
လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုတွေကို
တားဆီးဖို့က စည်းမျဉ်းတွေကို
တိတိကျကျလိုက်နာဖို့
အရေးကြီးတယ်ကွ!

အထူးသဖြင့် ကရိန်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ မတော်တဆမှုက ဒဏ်ရာပြင်းပြင်းထန်ထန် ရနိုင်တယ်။ မ ယူလာတဲ့ စတီးလ်ပစ္စည်းတွေ လည်ထွက်တာမျိုး၊ ပစ္စည်းအတင်အချလုပ်တာ မကောင်းရင် ပြုတ်ကျတာမျိုး၊ စုပုံထားတဲ့ စတီးလ်ပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။



စတီးလ်ပစ္စည်းတွေရဲ့ အလေးချိန်က ကီလိုဂရမ် ရာနဲ့ချီရှိတာ။ ခေါင်းကို ထိမိတာတို့၊ အောက်မှာပိသွားရင်တို့ဆို သေဆုံးနိုင်တယ်။

အန္တရာယ်တွေနဲ့ ဘေးချင်း ယှဉ်နေရတာပဲနော်



အဲဒါကြောင့်ကိုပဲ စည်းမျဉ်းတွေကို သေချာ လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့

ပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို ဝတ်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်



အမျိုးအစားများစွာရှိနေပေမယ့်လည်း လုပ်ဆောင်နေတဲ့အလုပ်အကြောင်းအရာနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ပြီး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်ဖို့ လိုအပ်တယ်

ပုံမှန်အမြဲတမ်းဘာတွေကို သတိထားရင်ကောင်းမလဲ

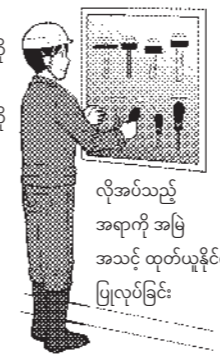


4S ဆိုတာကို သိလား?

4S ဆိုတာ စီစဉ် (Seiri)၊ စနစ်ကျ (Seiton)၊ သန့်ရှင်း (Seiso)၊ သပ်ရပ် (Seiketsu) ။ ဒါက ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးရဲ့ အခြေခံပဲ



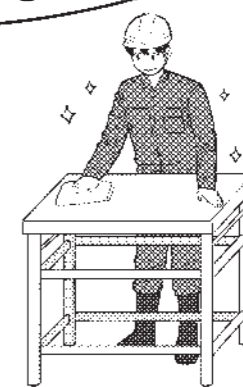
စီစဉ် (Seiri)



စနစ်ကျ (Seiton)



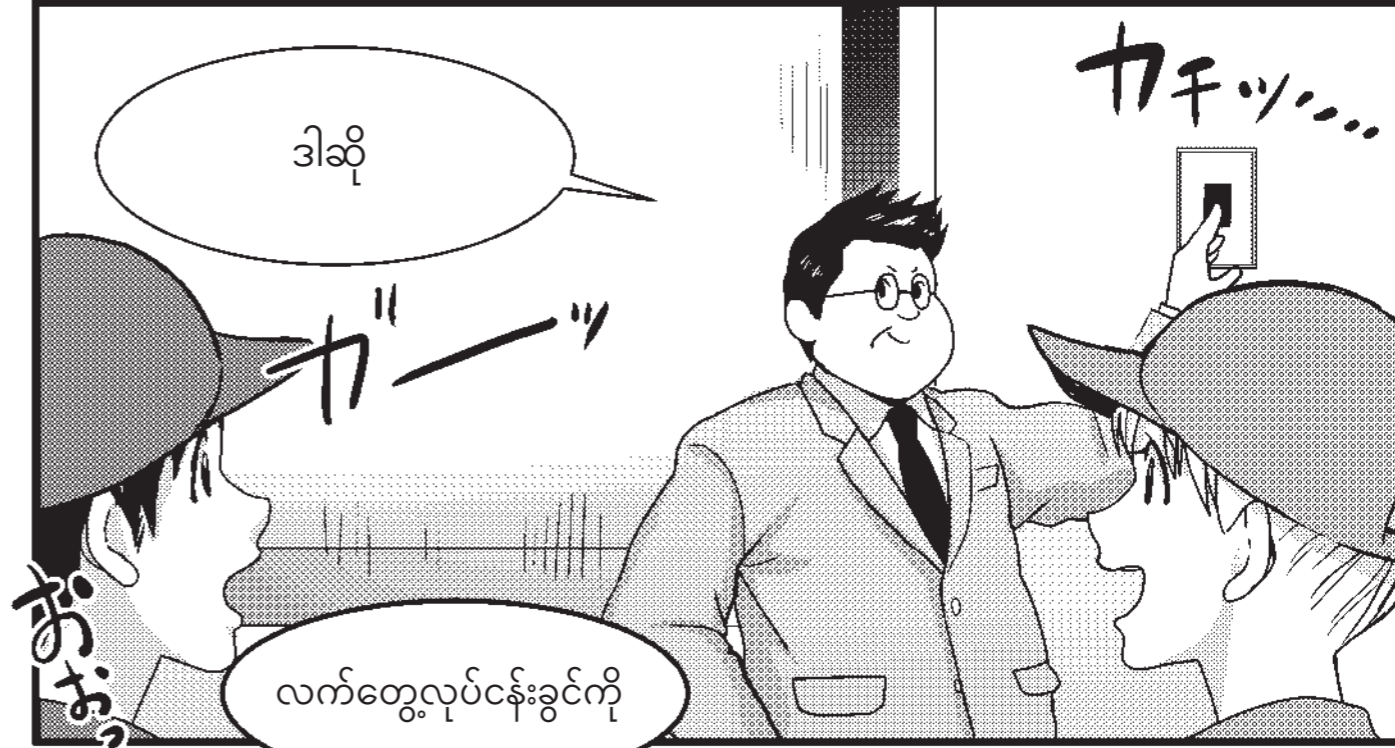
သန့်ရှင်း (Seiso)



သပ်ရပ် (Seiketsu)

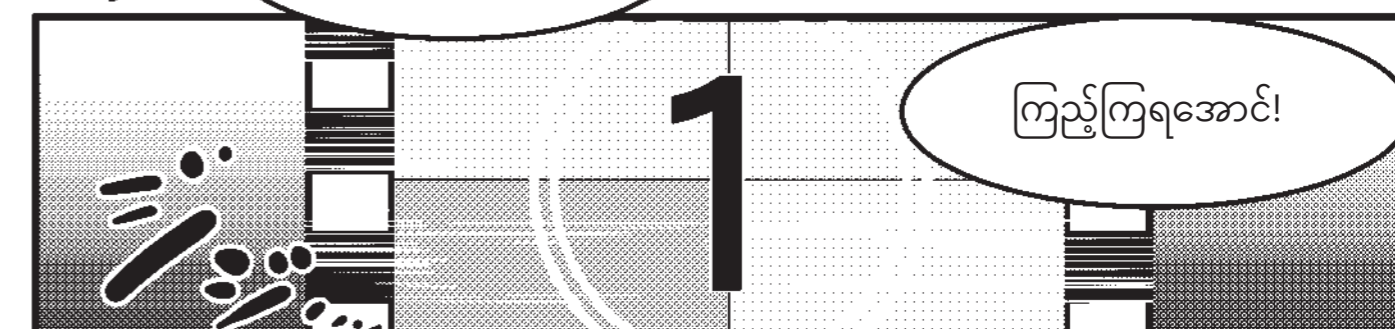
သန့်ရှင်းနေသည့် အနေအထားကို ထိန်းသိမ်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်၊ အဝတ်အစား၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မညစ်ပတ်အောင်ထားပါ

ဒါဆို



လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို

ကြည့်ကြရအောင်!



CASE 1

မ နေသော ဝန်ကို သတိထားပါ!

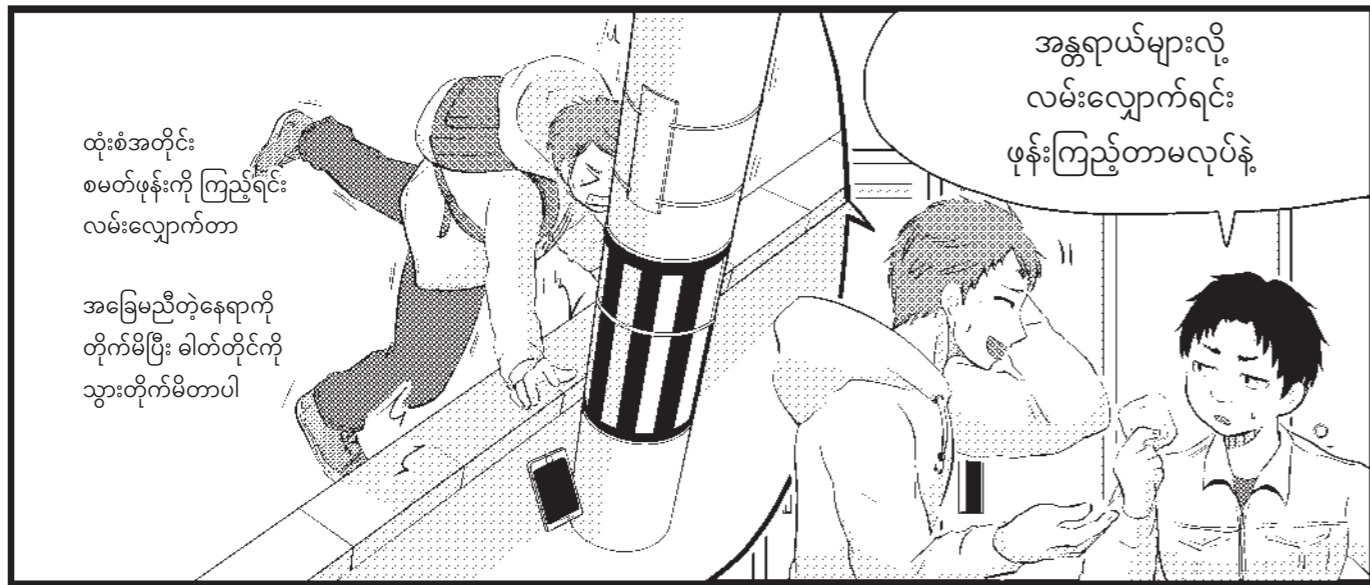


မင်္ဂလာ
နံနက်ခင်းပါ။



ဘာဖြစ်တာလဲ?
အဲ့ဒီ ဒဏ်ရာက

ဒါက....



ထုံးစံအတိုင်း
စမတ်ဖုန်းကို ကြည့်ရင်း
လမ်းလျှောက်တာ

အခြေမညီတဲ့နေရာကို
တိုက်မိပြီး ဓါတ်တိုင်ကို
သွားတိုက်မိတာပါ

အန္တရာယ်များလို့
လမ်းလျှောက်ရင်း
ဖုန်းကြည့်တာမလုပ်နဲ့

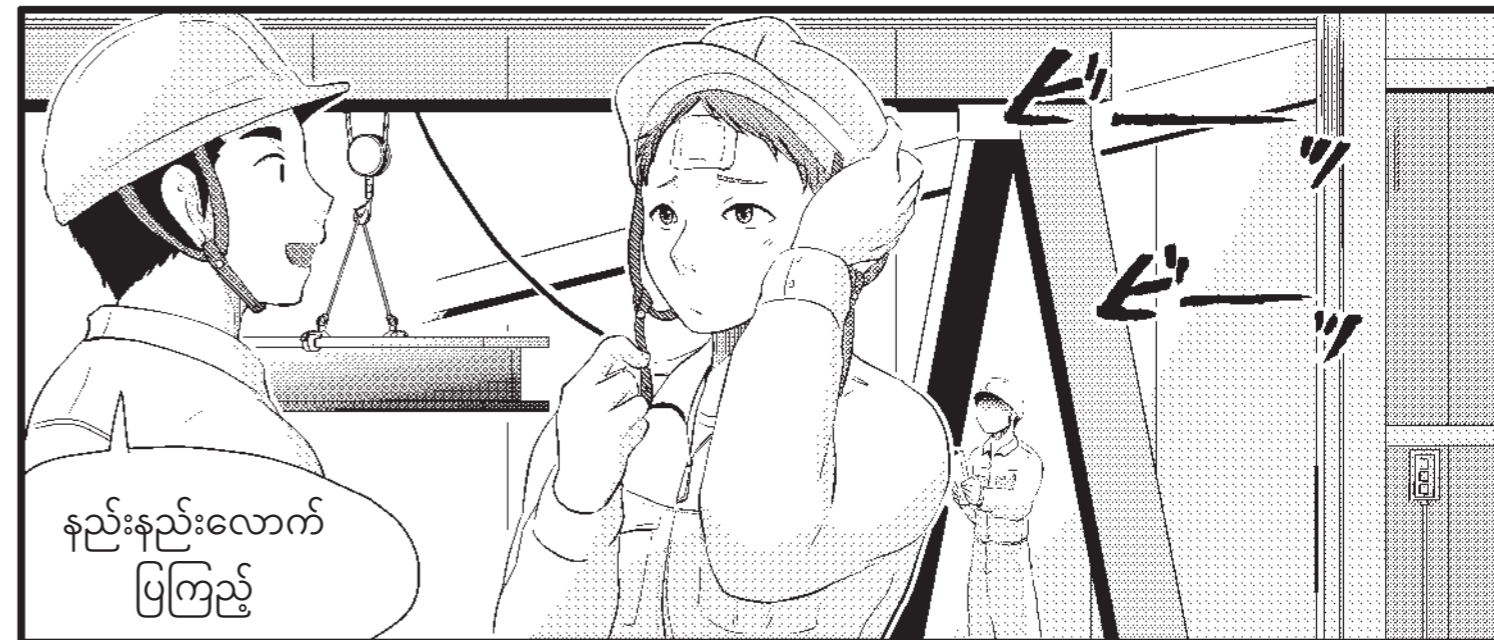


ကောင်းပြီ
နေ့လည်နားချိန်ရောက်ပြီ!

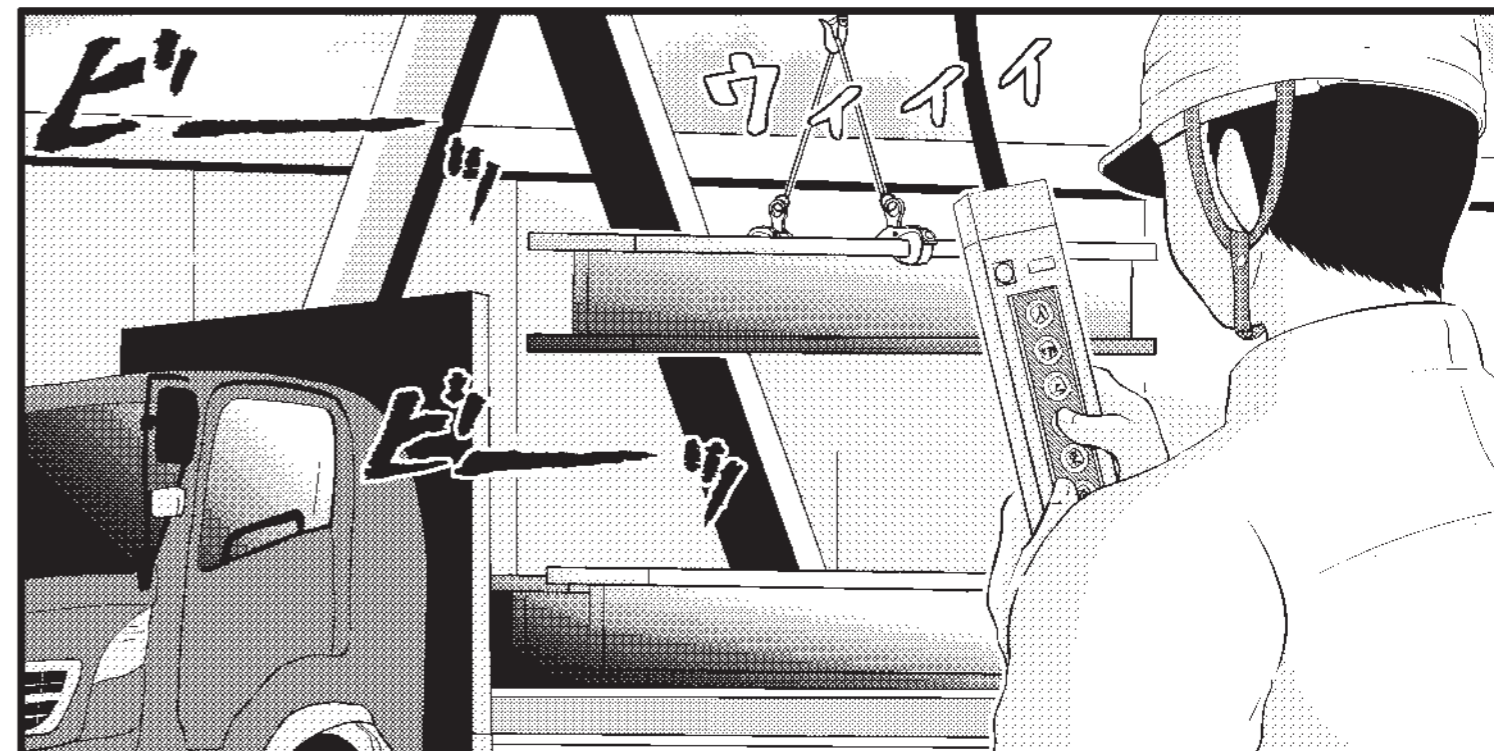


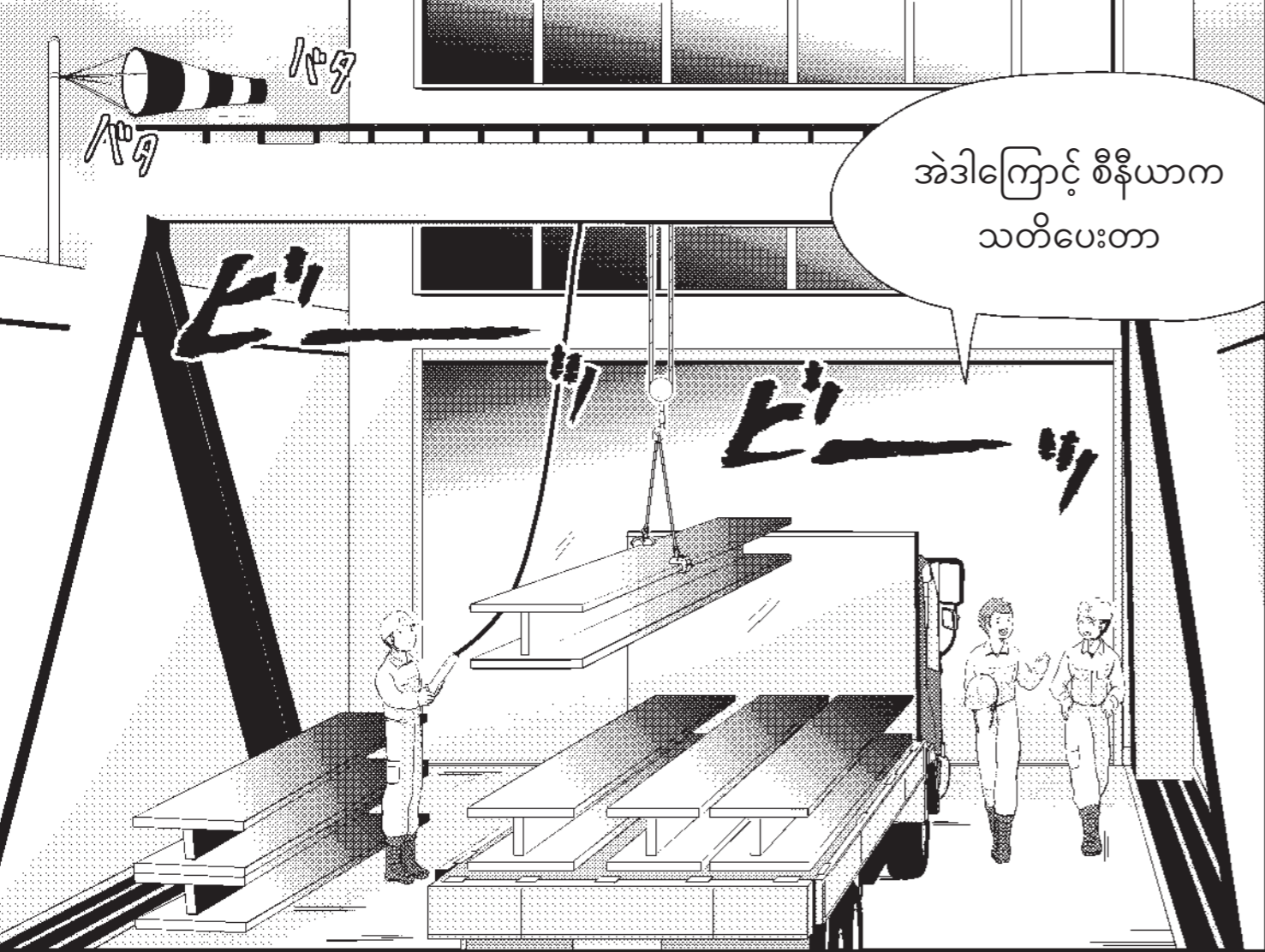
မင်းခေါင်းကို
ဓာတ်တိုင်နဲ့
တိုက်မိတာဆို?

ဒုက္ခများခဲ့တာကွ။ အခုထိ
ရောင်နေသေးတယ်။

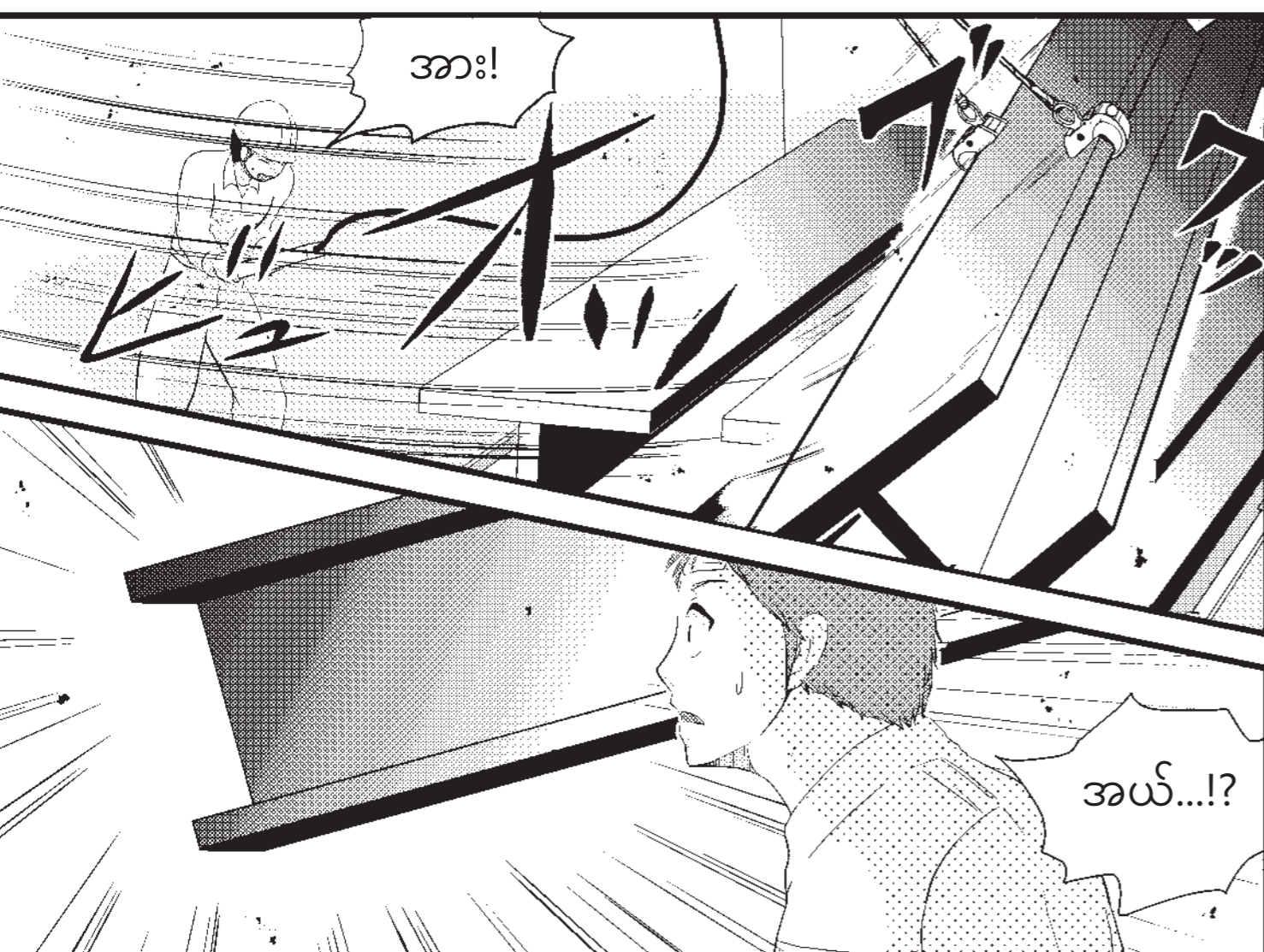


နည်းနည်းလောက်
ပြကြည့်



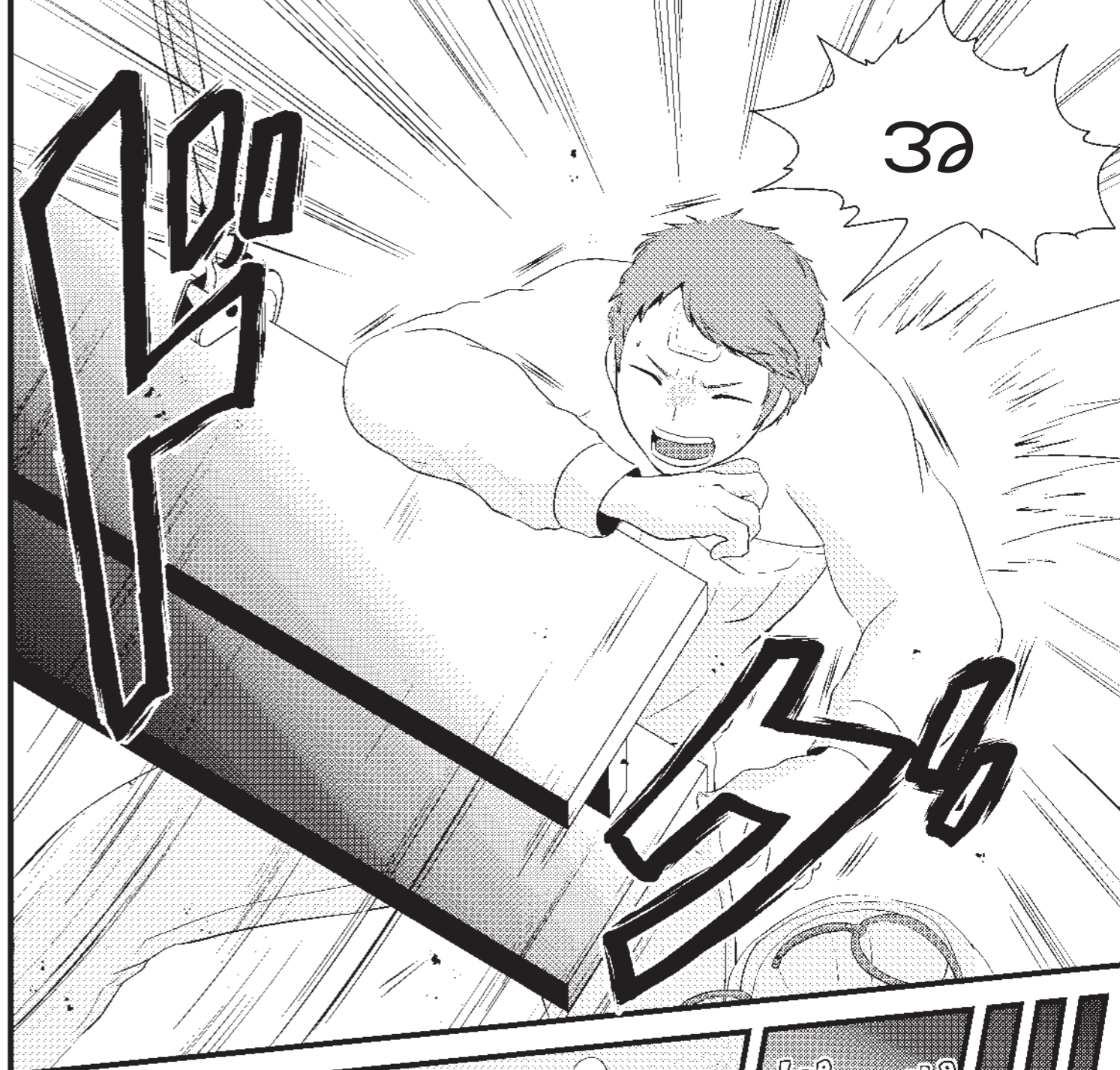


အဲဒါကြောင့် စီနီယာက
သတိပေးတာ



အား!

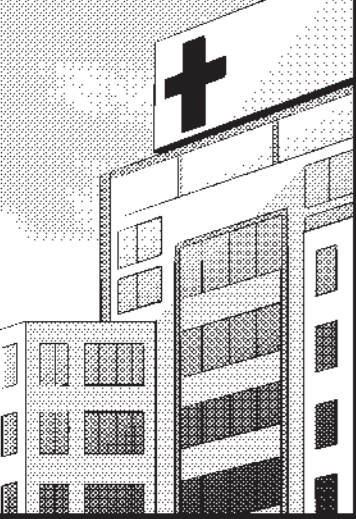
အယ်...!?



30



ピーポー
ピーポー
ピーポー....



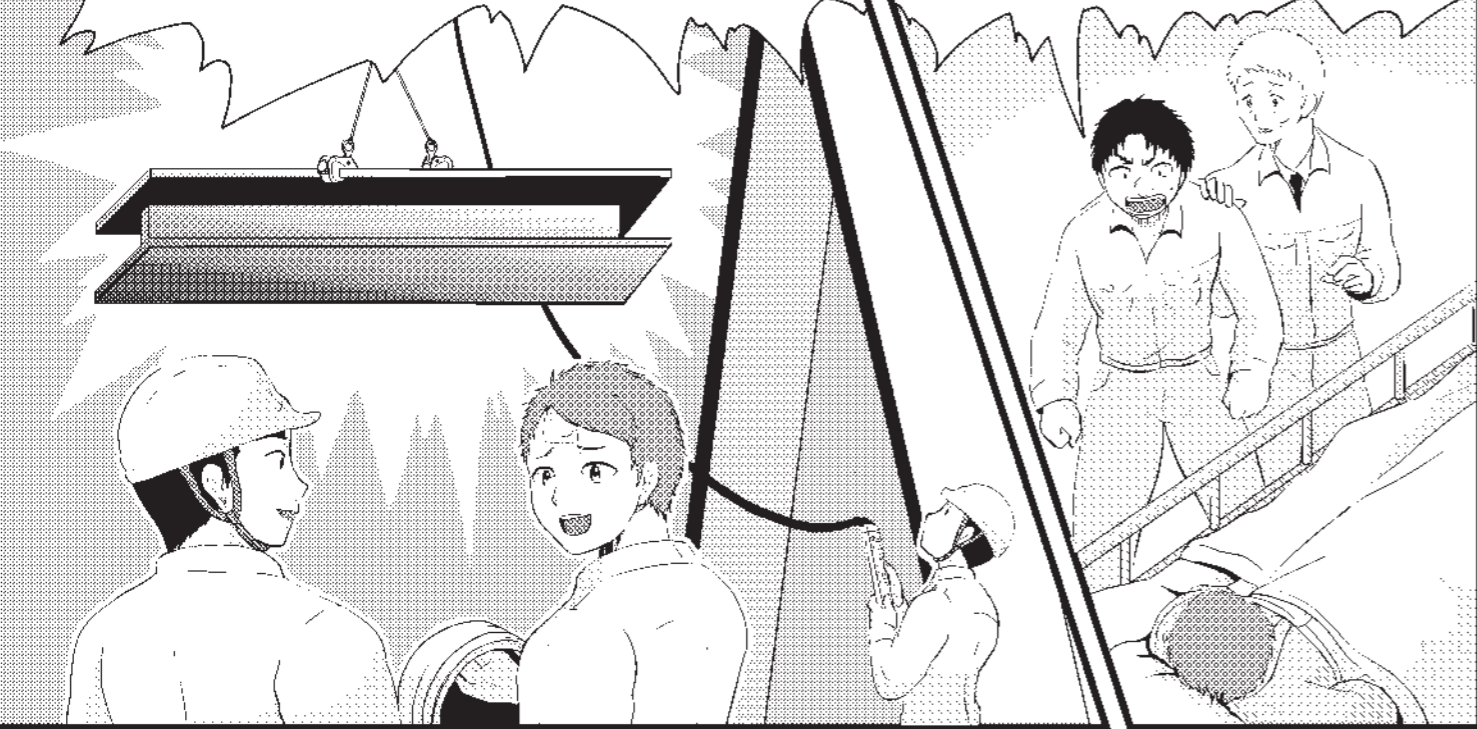
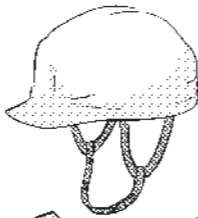
နံရိုးကျိုးသွားလောက်အောင်
ဒဏ်ရာကပြင်းထန်ခဲ့ပေမယ့်
အသက်မသေလို့
တော်သေးတာပေါ့...

ဒါပေမယ့်



ဘေးကင်းတဲ့လမ်းကို ဖြတ်သွားရမယ်!
တကယ်လို့ ကရိန်းလုပ်ငန်း လုပ်နေတုန်း
ဘေးကဖြတ်သွားမယ်ဆိုရင်၊ ကရိန်း
လုပ်သားကို အသံလှမ်းပြုဖို့ သတ်မှတ်ထား
တယ်လေ! ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ဝန် မ တင်နေ
တဲ့နားကို မကပ်နဲ့!

ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်လည်း
ဆောင်မထားဘူးမလား!
ခေါင်းကိုသာ ရိုက်မိရင်
သေသွားလောက်ပြီ!



အန္တရာယ်တွေ ဘယ်နားမှာရှိနေလဲဆိုတာ
အမြဲတွေးထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ်တာဝန်ယူရတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်နေတဲ့အခါ
တင်မကဘဲ၊ စက်ရုံဧရိယာအတွင်း ရွှေ့ပြောင်း
သွားလာတဲ့အခါ၊ အလုပ်သွားအလုပ်ပြန်တဲ့အခါ
အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြီး
လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမယ်

ဟုတ်ကဲ့
နားလည်ပါပြီ



Case 1 အနှစ်ချုပ်

1 စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာပြီး လုံခြုံရေး
အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ!



စက်ရုံအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ် ဆောင်းရသည့် ဧရိယာတွင်၊
လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်ကို ဆောင်းပြီးမှ နေရာရွှေ့ပြောင်းပါ။

2 ဘေးကင်းရာလမ်းမှ လမ်းလျှောက်ရန်
တင်းကြပ်စွာ လိုက်နာပါ။



စက်ရုံဧရိယာတွင် ဘေးကင်းရာလမ်းများမှ နေရာရွှေ့ပြောင်းပါ။

TIPS forklift ကုန်သယ်ကားကိုလည်း သတိထားပါ!

forklift ကုန်သယ်ကား၏
အရှေ့အနောက်တို့ကို မဖြတ်ပါနှင့်။



ဖြတ်သန်းသွားသောအခါတွင် forklift ကုန်သယ်ကား
ရပ်ထားသလား စစ်ဆေးပြီး၊ ယာဉ်မောင်းထံ မပျက်မကွက်
အသံပြုပြီး အချက်ပြရမည်။

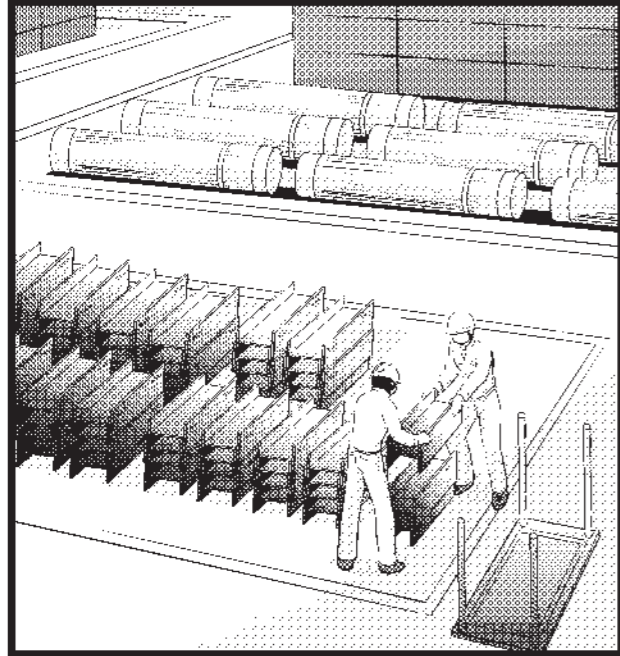
ရပ်ထားသော forklift ကုန်သယ်ကား၏
မတင်လက်သည်းကို သတိထားပါ



forklift ကုန်သယ်ကား ရပ်ထားသော်လည်း
မတင်လက်သည်းနှင့် မတိုက်မိစေရန် သတိထားပါ။

CASE 2

မညပ်မိစေရန် သတိထားပါ!



ဒီလောက်ဆို စုပုံစီတန်းတဲ့အလုပ်လည်း တစ်ဝက်လောက်ပြီးပြီနော်

ဟုတ်တယ်နော်



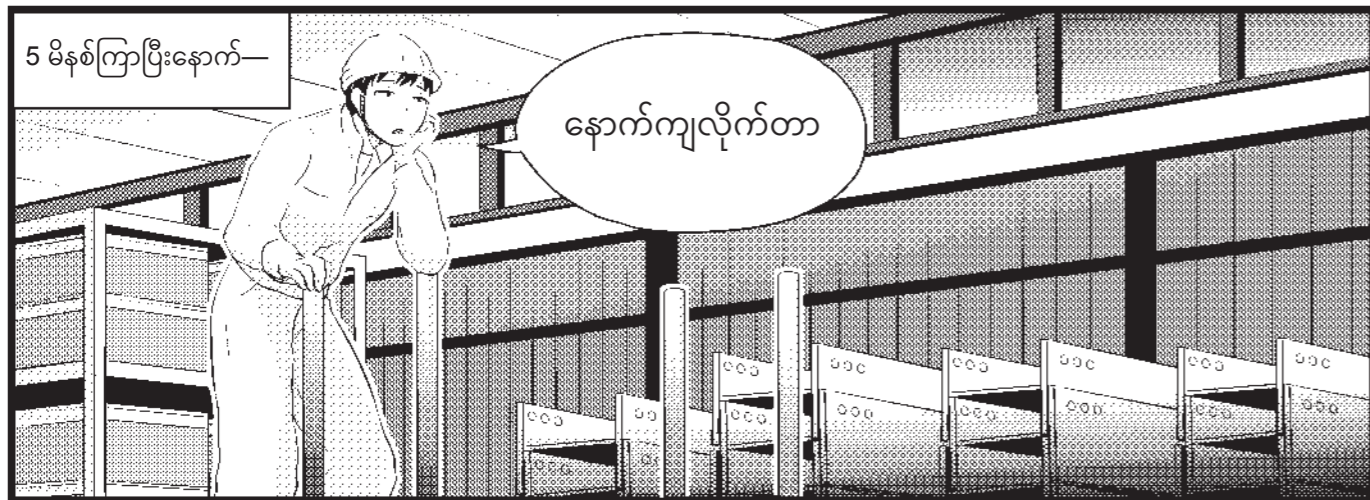
ခဏလေး အချိန်ရမလား?

ဟုတ်ကဲ့!



ခဏလောက်စောင့်ပေးဦး။ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ကိုယ် တစ်ယောက်တည်း အလုပ်လုပ်မနေနဲ့နော်။

ဟုတ်ကဲ့ နားလည်ပါပြီ



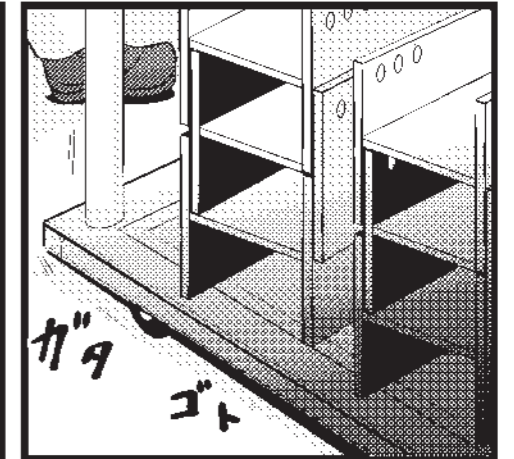
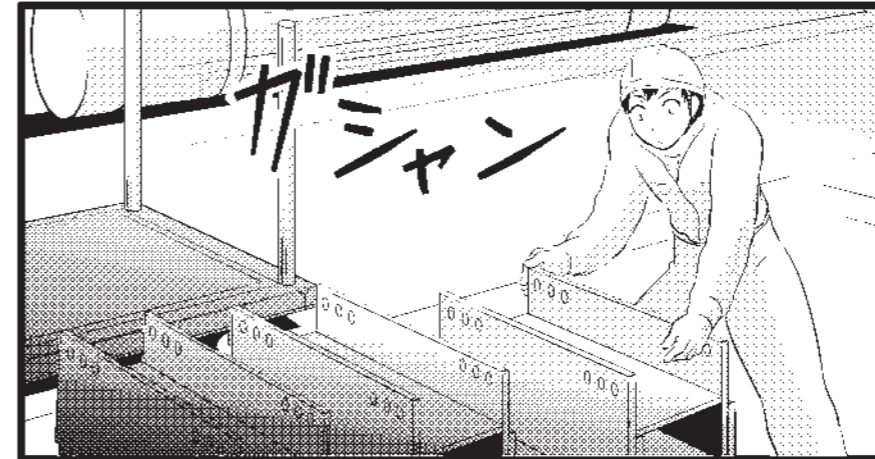
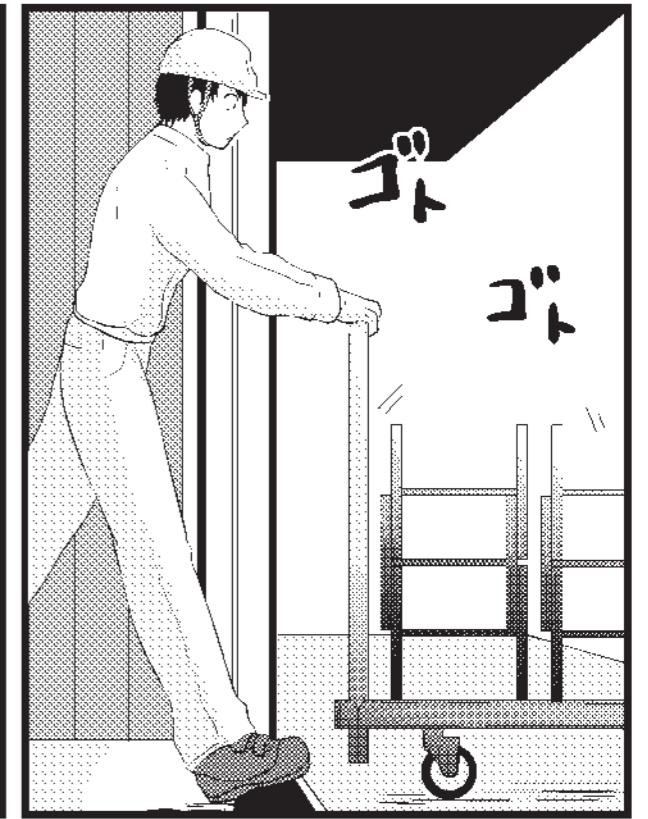
5 မိနစ်ကြာပြီးနောက်—

နောက်ကျလိုက်တာ

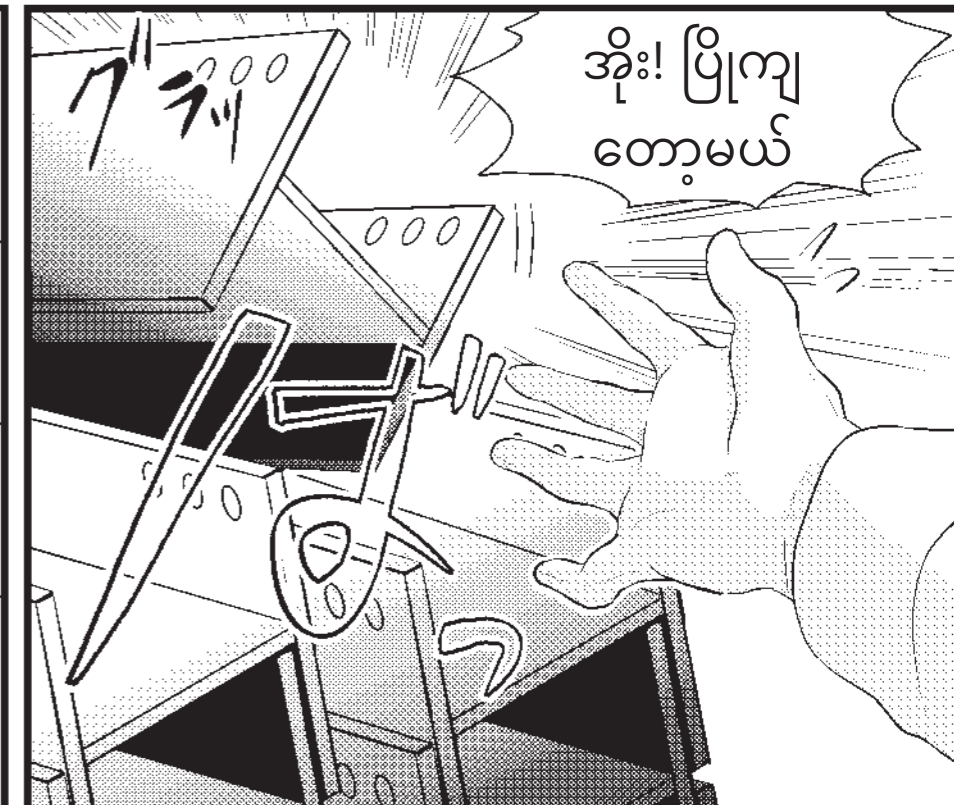


...ဒီအရွယ်အစားလောက်ဆိုရင်တော့ တစ်ယောက် တည်းလည်း သယ်လို့ရတယ် ထင်တယ်

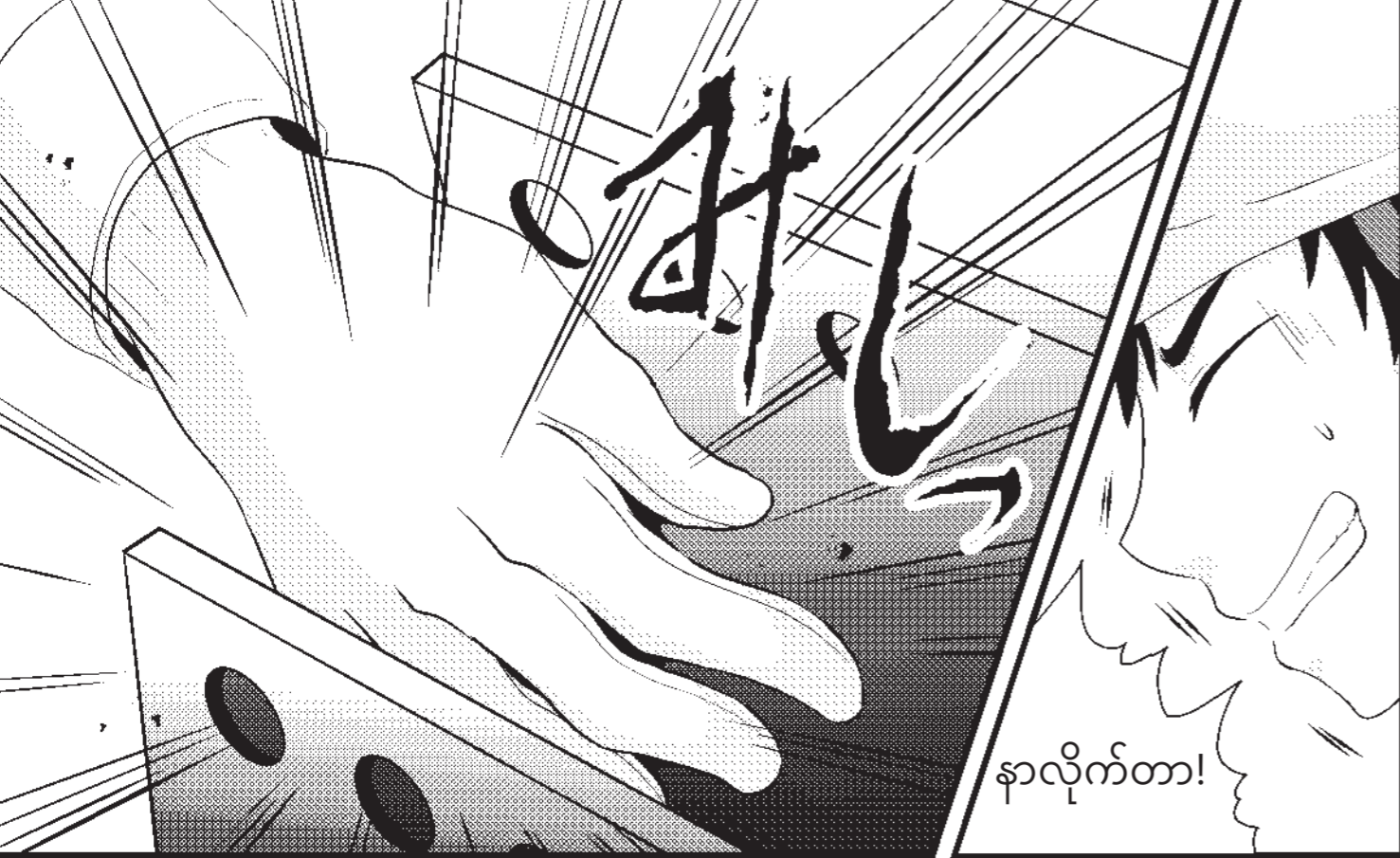
အကြာကြီးတော့ မစောင့်နိုင်ဘူး!!



အလုပ်တွေတော့ တော်တော်ပြီးသွား ပေမယ့် ပင်ပန်းလာပြီ...



အိုး! ပြိုကျ တော့မယ်



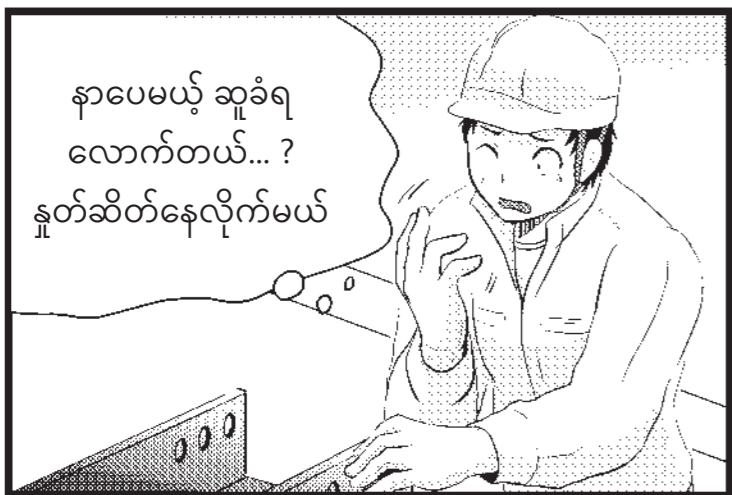
နာလိုက်တာ!



မင်းဘာလို့ တစ်ယောက်တည်း လုပ်တာလဲ?
တစ်ယောက်တည်း အလုပ်မလုပ်နဲ့လို့
ပြောထားတယ်မဟုတ်လား!



ဟေ့!!
မင်းလက်က
ဘာဖြစ်နေတာလဲ?



နာပေမယ့် ဆူခံရ
လောက်တယ်... ?
နှုတ်ဆိတ်နေလိုက်မယ်



စောင့်ရတာကြာသွားပြီ!
နောက်ကျသွားလို့
တောင်းပန်တယ်

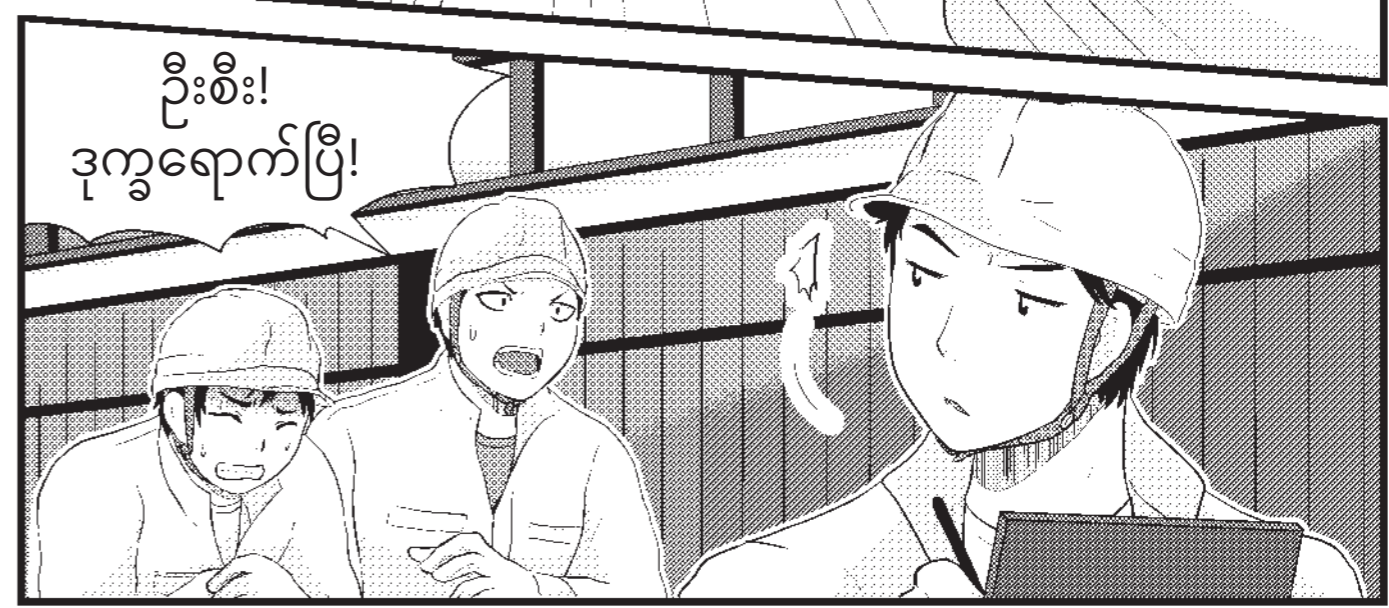


တစ်ယောက်တည်း
လုပ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်

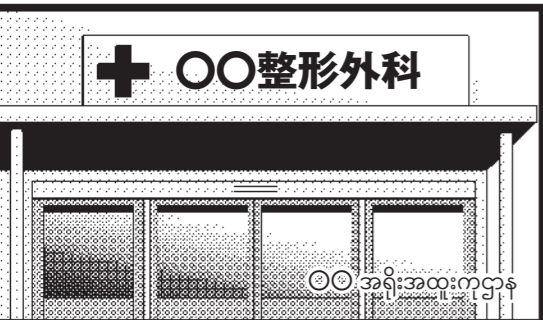
အယ်? မဟုတ်မှလွဲရော
တစ်ယောက်တည်း
အလုပ်လုပ်ခဲ့တာလား?



တအား
ရောင်နေပြီ
မဟုတ်လား!



ဦးစီး!
ဒုက္ခရောက်ပြီ!



အရိုးကျိုး
သွားမယ်လို့ မထင်ခဲ့မိဘူး



"လူနှစ်ယောက်နဲ့" လို့ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့ အလုပ်က
ကြည့်ရတာ လွယ်ပုံပေါ်ပေမယ့် အန္တရာယ်ရှိ
နိုင်တာကြောင့် ကိုယ့်ဆန္ဒကိုယ်
တစ်ယောက်တည်း မလုပ်ရဘူး

အလုပ်ညွှန်ကြားချက်တွေကို
သေသေချာချာ လိုက်နာပါ!

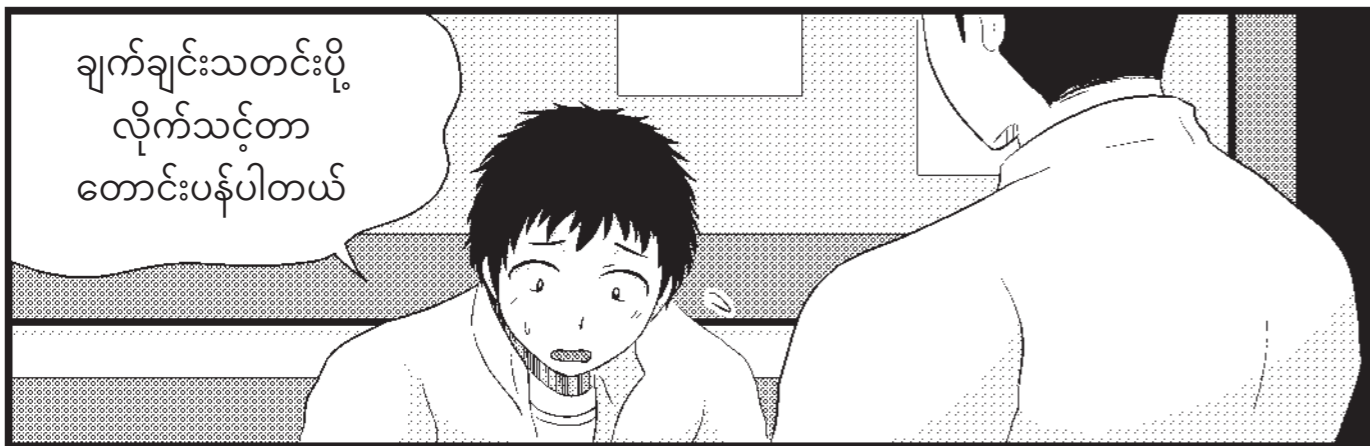


ပြီးတော့ ဒဏ်ရာရလာတဲ့အခါ
ဖုံးကွယ်မထားဘဲ၊
ချက်ချင်းသတင်းပို့ပါ



ကိုယ့်ဆန္ဒကိုယ်က
အရေးကြီးဆုံးမို့လို့လေ

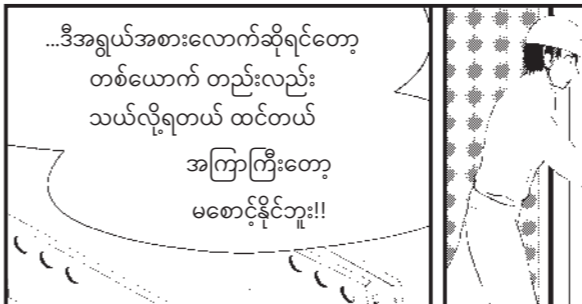
...!



ချက်ချင်းသတင်းပို့
လိုက်သင့်တာ
တောင်းပန်ပါတယ်

CASE 2 အနှစ်ချုပ်

1 အလုပ်ညွှန်ကြားချက်များကို
သေသေချာချာ လိုက်နာကြရအောင်!

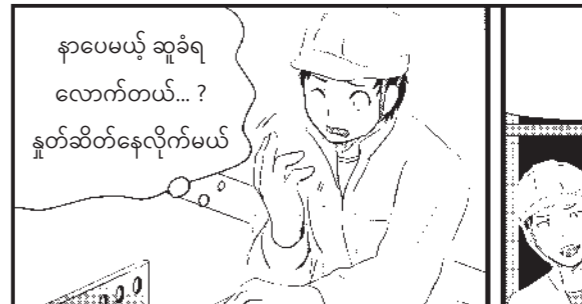


...ဒီအရွယ်အစားလောက်ဆိုရင်တော့
တစ်ယောက် တည်းလည်း
သယ်လို့ရတယ် ထင်တယ်
အကြာကြီးတော့
မစောင့်နိုင်ဘူး!!

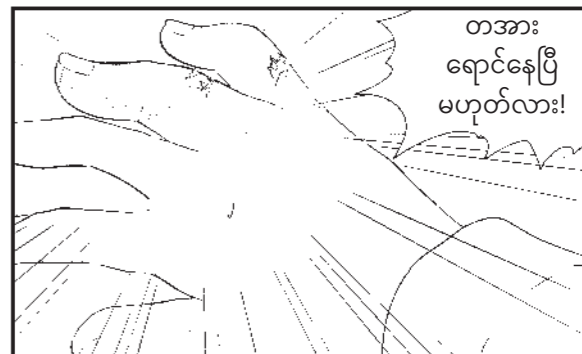


ကိုယ့်ဆန္ဒကိုယ် အလုပ်မလုပ်ဘဲ သတ်မှတ်ထားသော
လူအရေအတွက် နှင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

2 ဒဏ်ရာရပါက ချက်ချင်း
သတင်းပို့ကြရအောင်!



နာပေမယ့် ဆူခံရ
လောက်တယ်... ?
နှုတ်ဆိတ်နေလိုက်မယ်



တအား
ရောင်နေပြီ
မဟုတ်လား!

တစ်ခုခုဖြစ်ပါက မပျက်မကွက် သတင်းပို့ ဆက်သွယ်၊ တိုင်ပင်ပါ။

TIPS အချောသပ်တပ်ဆင်ပြီးထုတ်ကုန်များကိုလည်း
သတိထားပါ!

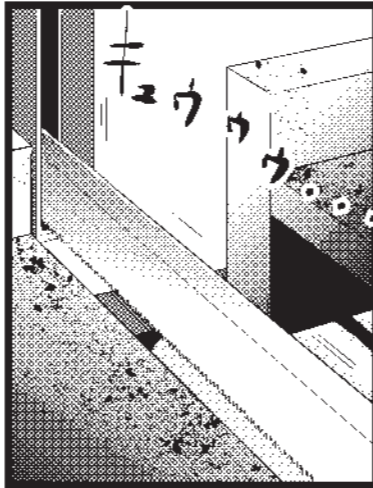
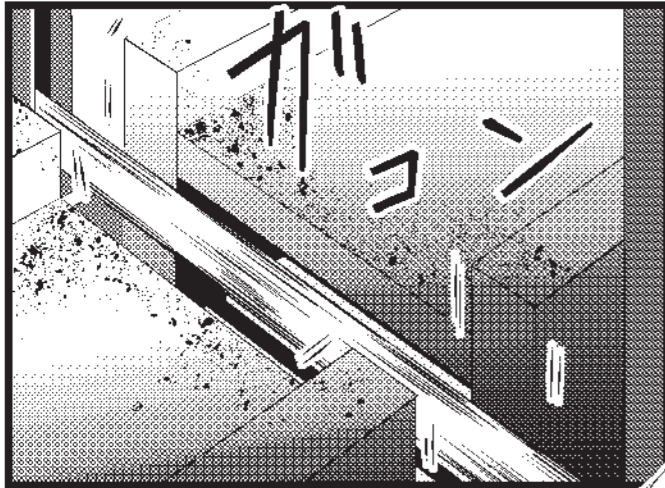


တပ်ဆင်ပြီး ဂဟေဆော်ထားသော အချောသပ်
တပ်ဆင်ပြီးထုတ်ကုန်များကို ပြောင်းပြန်လှည့်
သည့်အခါ အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။

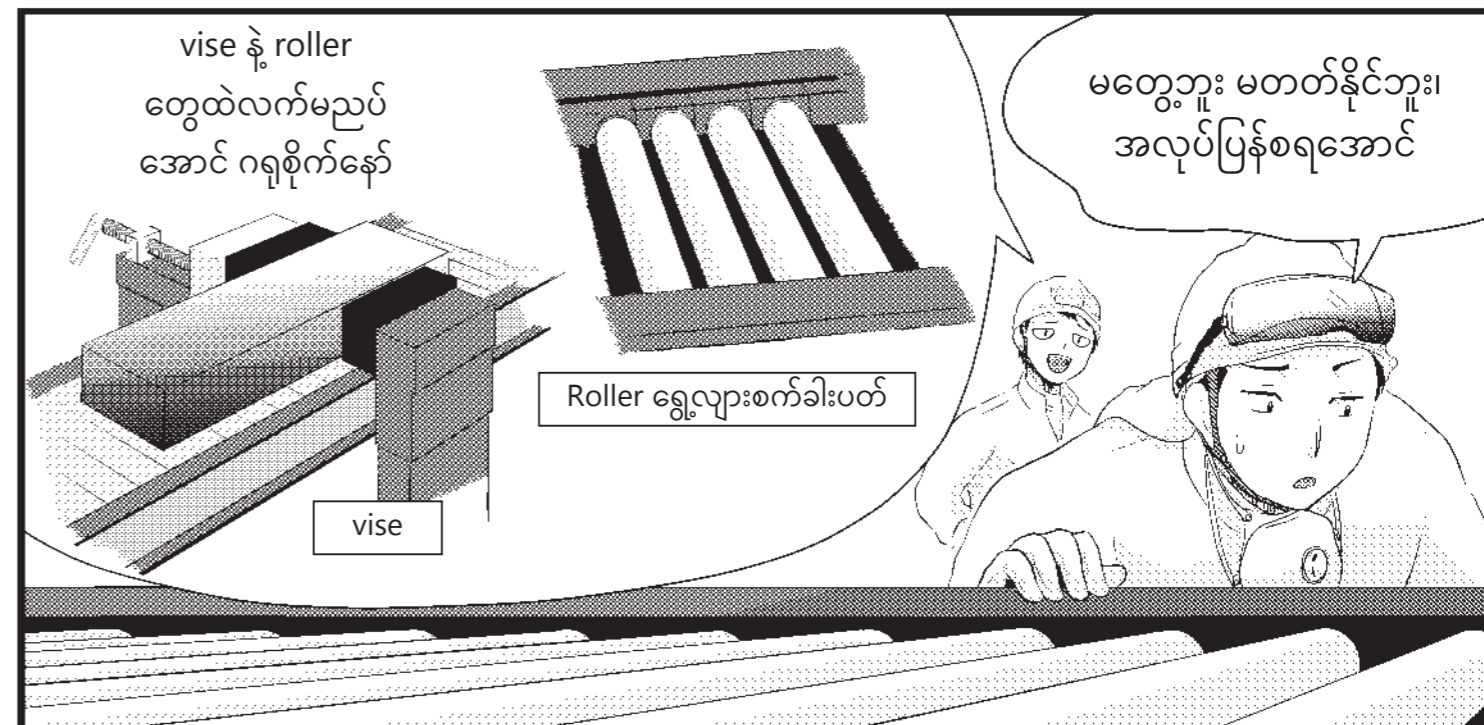
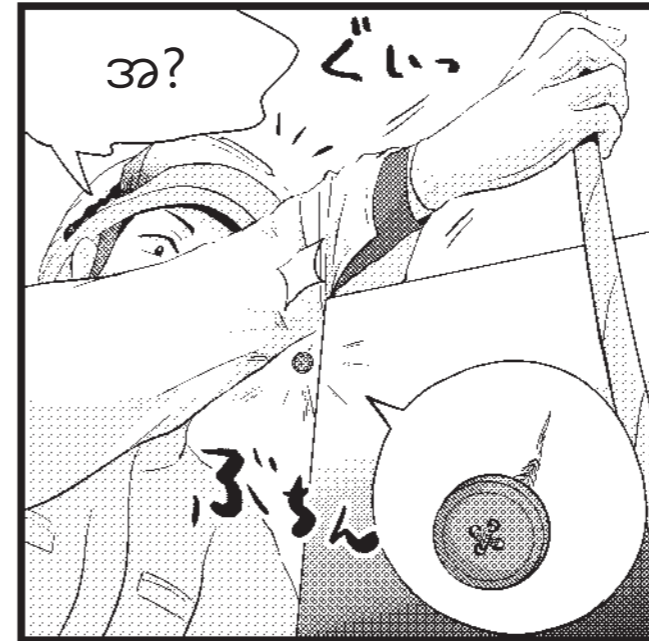
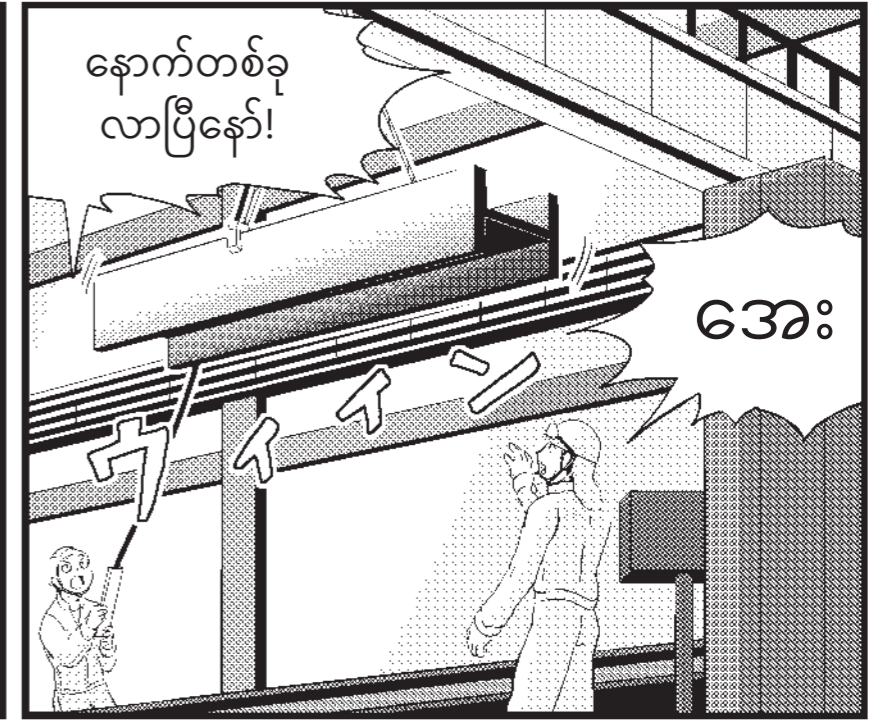
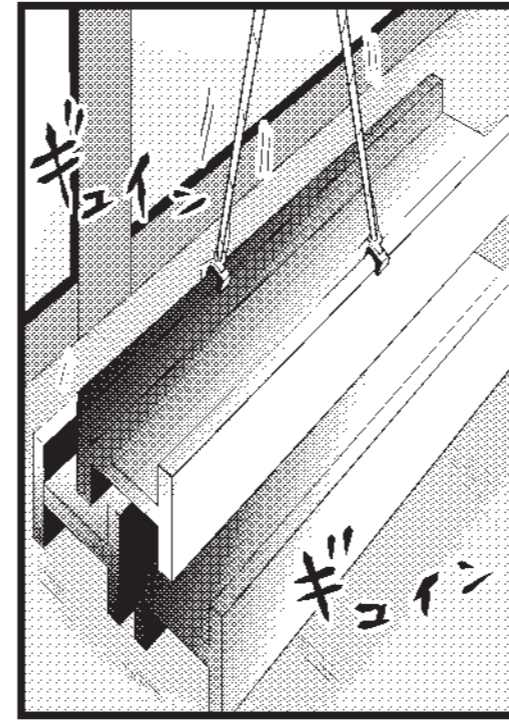
- ကြီးမားလေးလံသော ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများကို
လူနှစ်ယောက်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများကို ပြောင်းပြန်လှည့်
သည့်အခါ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြားအလုပ်သမား
များရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အလုပ်သမားများကလည်း
ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများကို ပြောင်းပြန်လှည့်နေစဉ်
အနားမကပ်ပါနှင့်။

CASE 3

စက်များကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်ပါ!



ဖြတ်စက် မျက်နှာပြင်
လည်း သပ်ရပ်နေတယ်



အလုပ်ပြန်စမယ်!

အယ်? ဓားသွား
လှည့်တာ
နွေးလာတယ်

ဖြတ်တဲ့အသံကလည်းထူးဆန်းပြီး
မီးခိုးတွေထွက်လာတယ်
ပျက်သွားတာများလား?

သတ္တုအမှုန်အစအနုပမာဏလည်း နည်းတယ်
ပုံသဏ္ဍာန်က သဲနဲ့တူပြီး တစ်မျိုးကြီးပဲ

အား!!

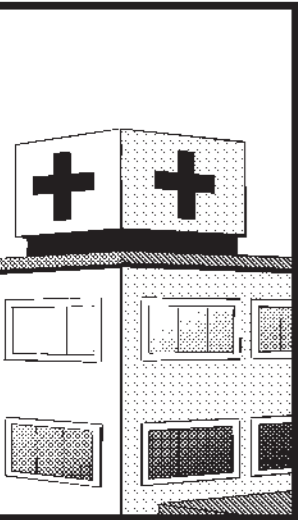
အား!!

အရေးပေါ်ရပ်စဲရန်

非常停止

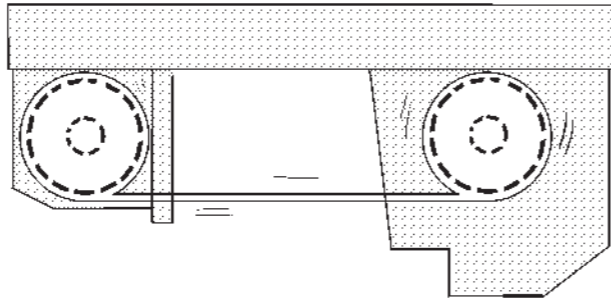
ဘာဖြစ်သွားတာလဲ!?

ဓားသွားလှည့်နေတဲ့
အထဲ လက်ညှပ်ပါ
သွားတာပါ!



လည်နေတဲ့စက်က
နှေးနေရင်တောင်မှ၊
လူစွမ်းအားထက် အဆများစွာ
ပိုပြင်းတဲ့ စက်ကို ဘယ်တော့မှ
အနိုင်မယူနိုင်တာ ကြောင့်
မစဉ်းစားဘဲ ချဉ်းကပ်တာမျိုး
မလုပ်ရဘူး

ရပ်တန့်သည့်ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်လျှင်ပင်
အတွင်း၌ ဘီးလည်နေလျက်ပင်ဖြစ်သည်။



သတ္တုအမှုန်အစအနတွေကို
ဖယ်ရှားတဲ့အခါ စုတ်တံကို
မပျက်မကွက် အသုံးပြုပါ!

မင်းလက်ပြတ်သွားနိုင်တယ်!

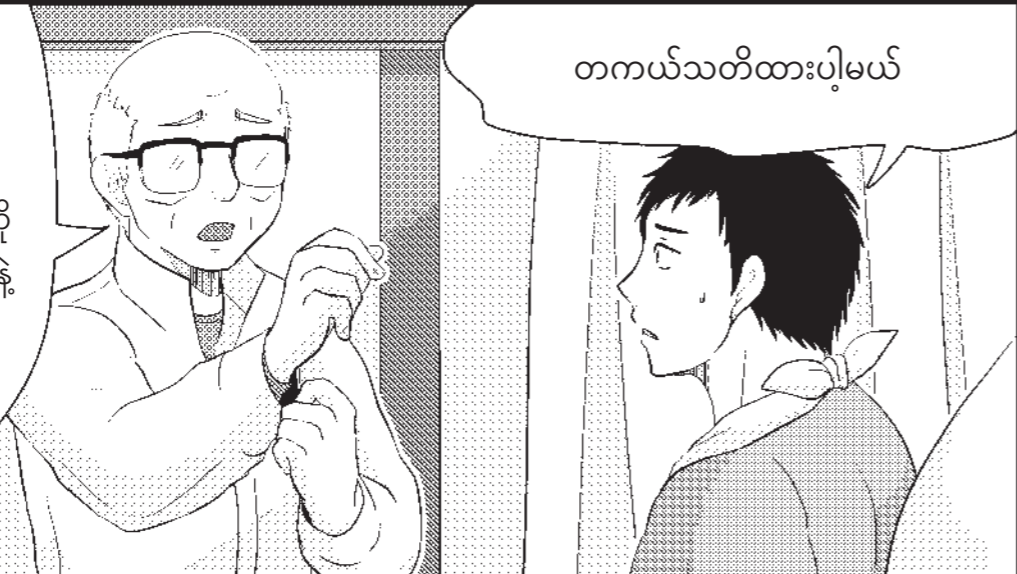
ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ဆူညံသံကြားရင် စက်ရပ်ပြီး
လုပ်ငန်းခွင်တာဝန်ခံကို ချက်ချင်းလှမ်းခေါ်ပါ!

ဟုတ်ကဲ့...



ပြီးတော့ အလုပ်
အဝတ်အစားက ကြယ်သီးကို
ဖြုတ်ထားတဲ့အတိုင်းမထားနဲ့

တကယ်သတိထားပါ့မယ်



CASE 3 အနှစ်ချုပ်

1 စက်မရပ်မီ
မထိဘဲ နေကြရအောင်!



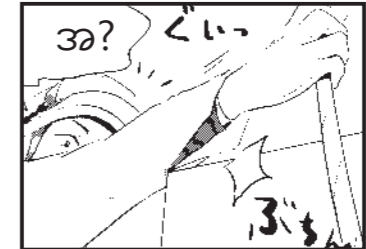
ဖြတ်စက် မျက်နှာပြင်
လည်း သပ်ရပ်နေတယ်



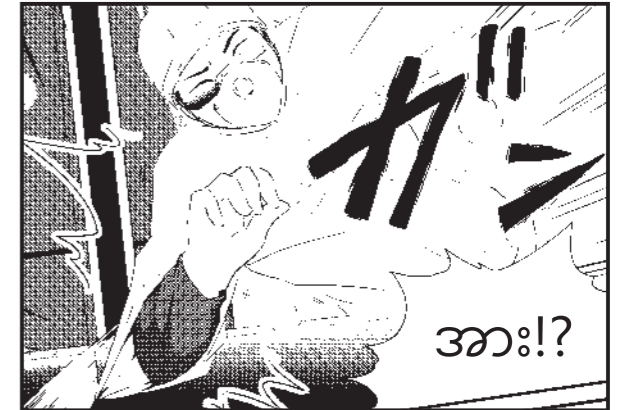
ဖြတ်တဲ့အသံကလည်းထူးဆန်းပြီး
မီးခိုးတွေထွက်လာတယ်
ပျက်သွားတာများလား?

အထူးသဖြင့်၊ စက်၏ရွေ့လျားနေသောအစိတ်အပိုင်းများကို
တိုက်ရိုက်မထိဘဲ၊ စုတ်တံ၊ ဘရက်ရှ်ကို အသုံးပြုပါ။

2 အင်္ကျီလက်ပတ်က ကြယ်သီးကို
သေချာ စေ့အောင်တပ်ကြရအောင်!



အာ? ငါ့...



အား!?

အင်္ကျီလက်ပတ်သည် လည်နေသောစက်ထဲသို့ ညှပ်ပါသွားနိုင်သောကြောင့်၊
ကြယ်သီးကို စေ့အောင်တပ်ပြီးမှ အလုပ်လုပ်ပါ။

TIPS စက်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွင် အဆင်မပြေဖြစ်သည့်အခါ

ပါဝါပိတ်ပြီး စက်ကိုရပ်ပါ

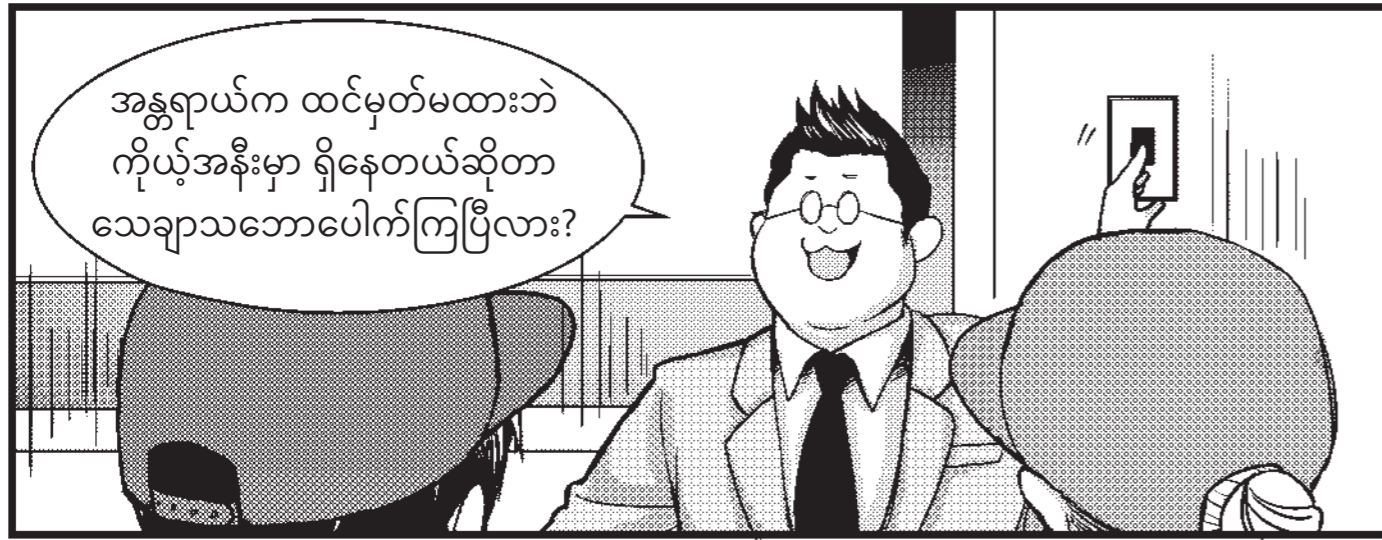
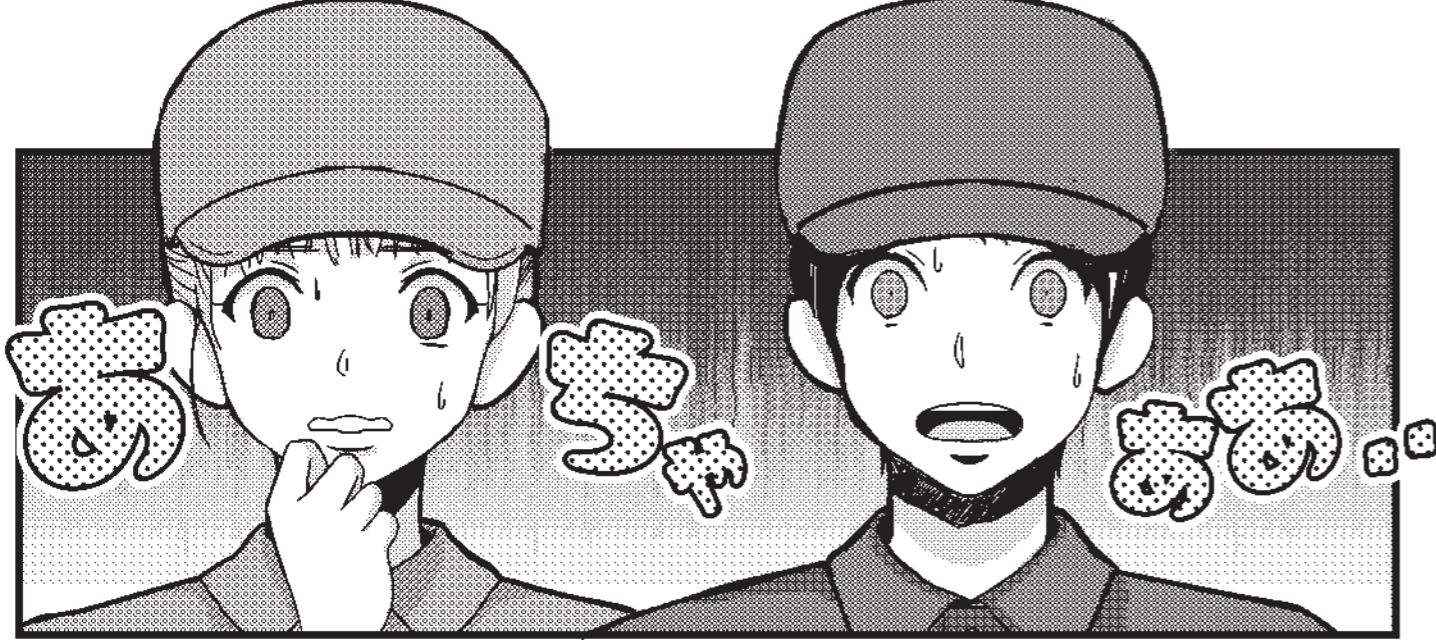


စက်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ငန်းတွင် အဆင်မပြေဖြစ်သည့်အခါ
အရင်ဆုံး ပါဝါကို မပျက်မကွက်ပိတ်ပါ။

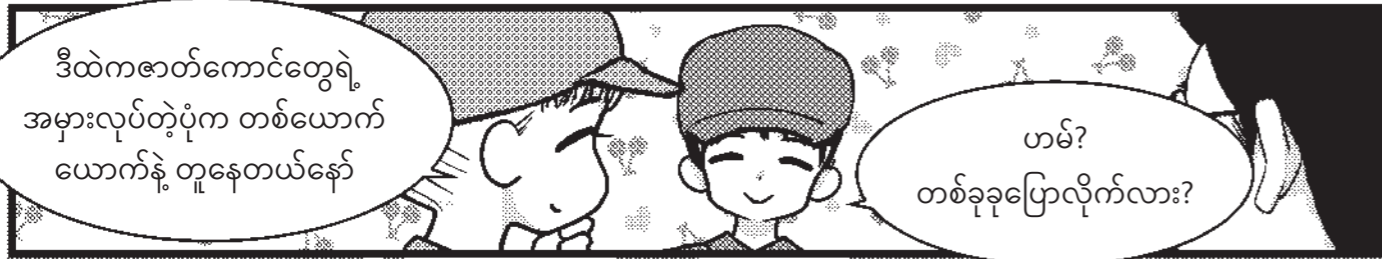
လုပ်ငန်းခွင်တာဝန်ခံကို သတင်းပို့ပြီး
အလုပ်ညွှန်ကြားချက်ကို စောင့်ပါ။



စက်ကို ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ကိုယ် မထိပါဘဲ၊ စီနီယာထံ သတင်းပို့ပြီး
အလုပ်ညွှန်ကြားချက်ကို စောင့်ပါ။



အန္တရာယ်က ထင်မှတ်မထားဘဲ ကိုယ့်အနီးမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သေချာသဘောပေါက်ကြပြီလား?



ဒီထဲကဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ အမှားလုပ်တဲ့ပုံက တစ်ယောက် ယောက်နဲ့ တူနေတယ်နော်

ဟမ်? တစ်ခုခုပြောလိုက်လား?



လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အသိနဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်

ပြီးတော့.....



လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဟာ တခြားသူရဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့် အနီးနားမှာရှိနေတဲ့ ပြဿနာတွေပါ

စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာခြင်းက "ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်" "မိသားစု" "ဘဝ" ကို ကာကွယ်တာပဲလို့ မှတ်ထားစေချင်ပါတယ်



တစ်ခုခု မှားသွားတဲ့ အချိန်အတွက်၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဆက်သွယ်ရေးက အရေးကြီးပါတယ်နော်



ဟုတ်ပြီ! စည်းမျဉ်းတွေကိုလိုက်နာပြီး နေ့တိုင်း ကြိုးစားမယ်!

လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းစသည်



ခန္ဓာကိုယ်အရွယ်အစားနဲ့ မကိုက်ညီတာမျိုး၊ တစ်ခုခုမှားယွင်းနေတာမျိုး ရှိခဲ့ရင် လုပ်ငန်းခွင်ရှိတာဝန်ခံနဲ့ ဆွေးနွေးပါ!

အမာစားဦးထုပ်

ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည့်အရာ



မေးသိုင်းကြိုးကို မလွဲအောင် ချိန်ညှိပြီးတင်းကျပ်စွာ တပ်ထားပါ။ တစ်ခေါက်တည်းဖြစ်ဖြစ် ထိခိုက်မိပါက ဦးထုပ်ကိုအစားထိုးဆောင်ပါ။

အကာအကွယ်မျက်မှန်

လွင့်စင်လာသော အရာများ၊ အမှုန်အမွှား၊ အပူဒဏ်မှ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ



အန္တရာယ်ရှိသော အရာများနှင့် အဆိပ်သင့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။

လက်အိတ်

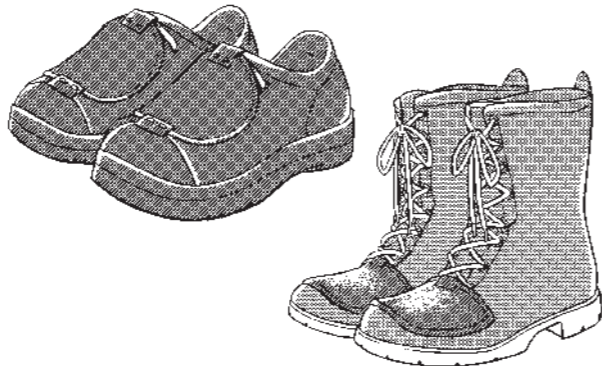
အပူနှင့် ချွန်ထက် သောအရာများမှ လက်ကို ကာကွယ်ပေးသောအရာ



အန္တရာယ်ရှိသော အရာများနှင့် အဆိပ်သင့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။

အကာအကွယ်ဖိနပ်

လေးလံသောအရာများမှ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးသည့်အရာ

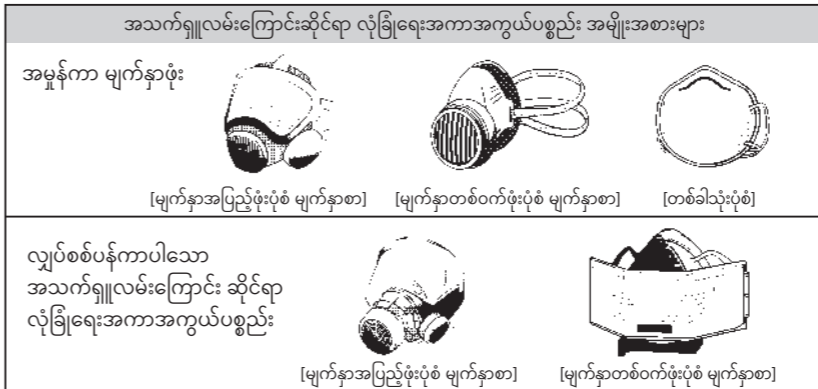


အန္တရာယ်ရှိသော အရာများနှင့် အဆိပ်သင့်ပစ္စည်းအမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။

အထူးသဖြင့် ဂဟေဆက်ရာတွင် အသုံးပြုသည့်အရာများ

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ

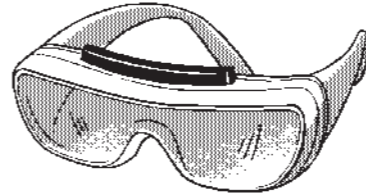
ဂဟေအခိုးအငွေ့များနှင့် အမှုန်အမွှားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော နှူမိုကိုနိုရိုစစ်၊ အာရုံကြောပျက်စီးခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို ကာကွယ်ပေးသည့်အရာ



လျှပ်စစ်ပန်ကာပါသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း (PAPR) အမှုန်ကာ မျက်နှာဖုံးထက် ပိုမိုမြင့်မားသောကာကွယ်မှုစွမ်းဆောင်ရည်ရှိပြီး၊ စစ်ထုတ်ပစ္စည်း (filter) မှတဆင့် သန့်စင်ပြီးလေကို လျှပ်စစ်ပန်ကာဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးသည်။

- သင့်တော်သောမျက်နှာဖုံးကို ရွေးချယ်ပါ
 - နိုင်ငံတော်မှ စမ်းသပ်အောင်မြင်ပြီး ထုတ်ကုန်ဖြစ်ခြင်း
 - ဂဟေအခိုးအငွေ့များ ပါဝင်မှုအလိုက် ကာကွယ်မှု စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသော မျက်နှာဖုံး (2022 ခုနှစ် ဧပြီလ 1 ရက်နောက်ပိုင်း)
- အိတ်ခွင်ကျမှုကို စစ်ဆေးခြင်း
 - မျက်နှာစာပါရှိသော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း ဖြစ်ပါက၊ 1 နှစ်အတွင်း 1 ကြိမ်စီ၊ အိတ်ခွင်ကျခြင်းစစ်ဆေးမှုကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ခြင်း (2023 ခုနှစ် ဧပြီလ 1 ရက်နောက်ပိုင်း)
- အလုပ်မစမီ စစ်ဆေးခြင်း
 - စွန့်ထုတ်အဆို့ရှင်၊ မျက်နှာစာမှအညစ်အကြေး၊ ပုံပျက်ခြင်း
 - စစ်ထုတ်ပစ္စည်း ပိတ်ဆို့နေခြင်း
 - ချည်သောကြိုးများ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်း

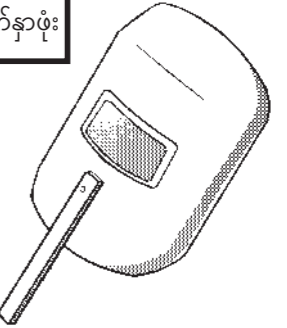
အလင်းကာမျက်မှန် အန္တရာယ်ရှိသော ရောင်ခြည်များမှ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးသောအရာ



မျက်နှာနှင့် ကွက်တိကျနေပါစေ

ဂဟေဆက်ရာတွင်သုံးသော အကာမျက်နှာဖုံး

အန္တရာယ်ရှိသော ရောင်ခြည်များမှ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးပြီး လွင့်စင်ထွက်လာသောအရာများမှလည်း မျက်နှာကို ကာကွယ်ပေးသည့်အရာ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသောအရာကို အသုံးပြုပါ။



ခြေထောက်အကာ

လွင့်စင်ထွက်လာသော အရာများ မဝင်စေရန် ပြုလုပ်ပေးသည့်အရာ လျော့ရဲ မနေအောင် ဝတ်ဆင်ပါ။

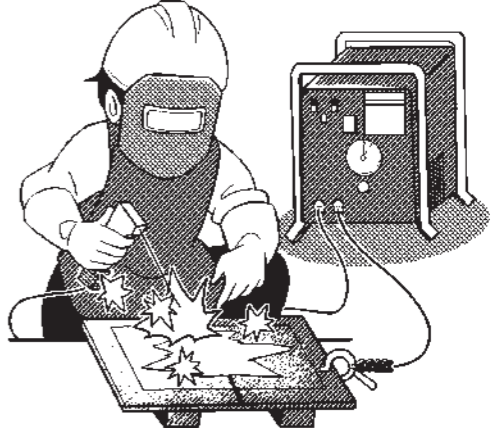


ရှေ့ဖုံးခါးစည်း

လွင့်စင်ထွက်လာသောအရာ၊ အပူစသည်တို့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည့်အရာ တတ်နိုင်သမျှ မြင့်သော နေရာမှဝတ်ပါ။



Alternative current (AC) arc ဂဟေစက် အလိုအလျောက်လျှပ်စစ်ရှေးဖြစ်မှု ကာကွယ်ရေးကိရိယာ



လျှပ်စစ်ရှေးဖြစ်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်သော ကိရိယာ။ Alternative current (AC) arc ဂဟေ (Shielded Metal Arc ဂဟေဆော်ခြင်း) အလုပ်လုပ်နေစဉ် လုပ်ငန်းခွင်တာဝန်ခံမှ အသုံးပြုရန် ညွှန်ကြားသည့်အခါ မပျက်မကွက်သုံးပါ။

ရုပ်ပြကတန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော
သံထည်လုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

2022 ခုနှစ် မတ်လတွင်ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ: ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ: သံထည်ထုတ်လုပ်မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်

ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ပညာပေးဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖန်တီးမှု Working

ထုတ်လုပ်သူ: Sideranch Inc.



ဤစာရွက်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက
အောက်ပါဌာနထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
အလုပ်သမားစံနှုန်းဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဌာနခွဲ