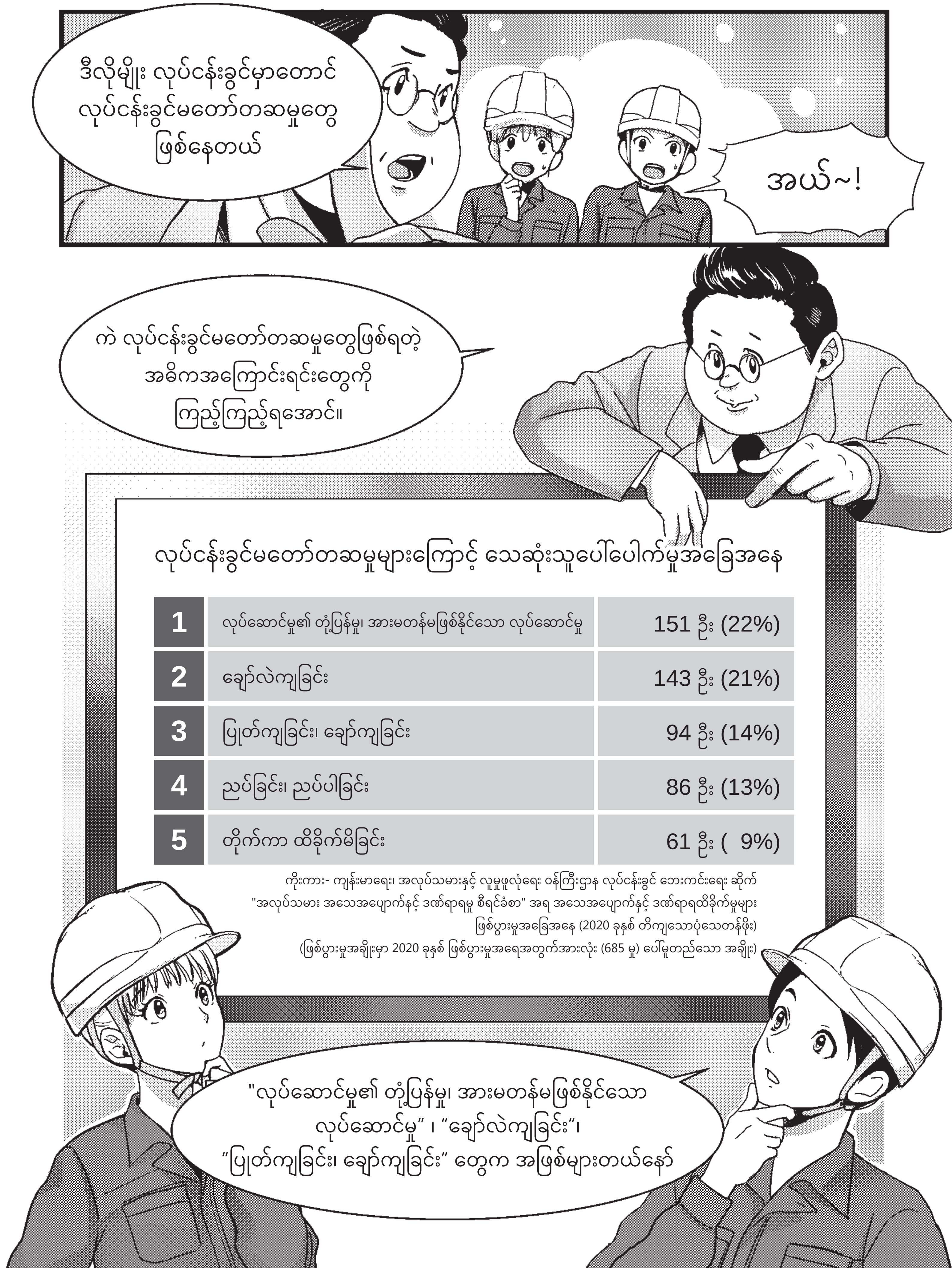
▶クリックで音声再生▶

မြန်မာဘာသာ
ミャンマー語

まんがでわかる 倉庫業の安全衛生

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော ဂိုထောင်လုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

ဤဖတ်ယူကြည့်ရှုမှုသင်ထောက်ကူကို ဂိုထောင်လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသော သူအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၏ အခြေခံအချက်များအား လေ့လာရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများကြောင့် သေဆုံးသူပေါ်ပေါက်မှုအခြေအနေ

1	လုပ်ဆောင်မှု၏ တုံ့ပြန်မှု၊ အားမတန်မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှု	151 ဦး (22%)
2	ချော်လဲကျခြင်း	143 ဦး (21%)
3	ပြုတ်ကျခြင်း၊ ချော်ကျခြင်း	94 ဦး (14%)
4	ညပ်ခြင်း၊ ညပ်ပါခြင်း	86 ဦး (13%)
5	တိုက်ကာ ထိခိုက်မိခြင်း	61 ဦး (9%)

ကိုးကား- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး ဆိုက် "အလုပ်သမား အသေအပျောက်နှင့် ဒဏ်ရာရမှု စီရင်ခံစာ" အရ အသေအပျောက်နှင့် ဒဏ်ရာရထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ (2020 ခုနှစ် တိကျသောပုံသေတန်ဖိုး)
(ဖြစ်ပွားမှုအချိုးမှာ 2020 ခုနှစ် ဖြစ်ပွားမှုအရေအတွက်အားလုံး (685 မှု) ပေါ်မူတည်သော အချိုး)

ဟုတ်တယ်
ဥပမာ "လုပ်ဆောင်မှု၏ တုံ့ပြန်မှု၊ အားမတန်မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှု" မှာဆိုရင်
ကုန်ပစ္စည်းကို သယ်တဲ့အချိန်နဲ့ မ ယူတဲ့အချိန်မှာ ခါး၊ ပခုံး၊ လက်မောင်းစတာတွေကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့တဲ့ သာဓကဖြစ်ရပ်တွေ ဖြစ်ပွားနေတယ်။
အထူးသဖြင့် လေးလံတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို မယူဖို့လုပ်တဲ့အချိန်နဲ့ ကုန်ပစ္စည်းကို မ ထားလျက် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှည့်ဖို့လုပ်တဲ့အခါတွေမှာ၊ ခါးကို ထိခိုက်နာကျင်စေတတ်လို့ သတိပြုကြရအောင်။
ကတ်ထူပုံးတွေက ကြည့်လိုက်ရုံနဲ့ အလေးချိန်ကို မသိရတာကြောင့် သတိထားဖို့ လိုတယ်နော်
ကုန်စည်ပို့ဆောင်ရတာ များလာပြီး၊ ကုန်ပစ္စည်း အထုတ်အသွင်းလုပ်ရတဲ့ အရေအတွက်တိုးလာတာကလည်း အကြောင်းအရင်းတစ်ခုပါပဲ

အဲ့ဒီလိုမဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?
ကိုယ်တိုင် သတိထားရမှာအပြင်၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်းနဲ့ လုပ်ငန်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို လိုက်နာဖို့က အရေးကြီးပါတယ်
စည်းမျဉ်းတွေက များလွန်းလို့ စိတ်ရှုပ်ဖို့ကောင်းလိုက်တာ...
အဓိကကတော့ သတိထားရင် ပြီးတာပဲမလား?
ဟမ်?
စိတ်ရှုပ်ရတယ်ဆိုရင်တောင် ကိုယ်တိုင်ရော ပတ်ဝန်းကျင်က သူတွေပါ ထိခိုက်မှုမဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်!
ဟုတ် ဟုတ်ကဲ့!

နောက်တစ်ခုကတော့ "ချော်လဲကျခြင်း" တစ်ချိန်တည်းမှာ ကုန်ပစ္စည်းအမြောက်အမြားကို သယ်ဆောင်လာတဲ့အခါ၊ ခြေထောက်နားမှာရှိတဲ့ အတားအဆီးတွေကို သတိမပြုမိဘဲ ခလုတ်တိုက်မိတဲ့ သာဓကတွေ အများကြီးရှိတယ်
အထူးသဖြင့်၊ ဂိုဒေါင်ဝင်ပေါက်အနီးမှာ ပျဉ်ချပ်စတာတွေကို ထားထားတာမျိုး ရှိတာကြောင့် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်
ဒဏ်ရာရပြီး အလုပ်မလုပ်နိုင်ရင် မိသားစုတွေ စိတ်ပူရပြီး ဝင်ငွေပိုင်းမှာလည်း ဒုက္ခရောက်မှာနော်...
ဒါကြောင့် ပုံမှန်အမြဲတမ်းကို သတိထားပြီး လုပ်ဆောင်ဖို့က အရေးကြီးတာပေါ့
ကုန်ပစ္စည်းတွေကို သယ်တဲ့အခါ၊ အရှေ့ကို မမြင်ရတာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ သယ်မယ့်အရာရဲ့ အမြင့်ကိုသတိပြုပြီး၊ လက်တွန်းလှည်းစတာ တွေကိုသုံးပြီး၊ ပုံမှန်ထက်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိမူကြရအောင်
မှန်ကန်တဲ့ သယ်ဆောင်နည်း၊ သယ်ယူနည်း ဆိုတာက ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတာကြောင့် အရေးကြီးတယ်

"ပြုတ်ကျခြင်း၊ ချော်ကျခြင်း" တွေက ဘယ်လိုအချိန်တွေမှာ ဖြစ်တတ်တာလဲ?
ဥပမာအားဖြင့်၊ ပျဉ်ချပ်စင်ပေါ်က ကုန်ပစ္စည်း တွေကို စစ်ဆေးဖို့လုပ်ရင်း၊
ပျဉ်ချပ်စင်ပေါ်ကို တက်လိုက် တဲ့အခါ လက်ချော်ပြီး၊ ပြုတ်ကျ တဲ့ သာဓကတွေရှိတယ်
သဘောပေါက်ပြီ...
ဒါဆို
カチッ....
ガーッ
လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို
ကြည့်ကြရအောင်!
1

CASE 1

ဒီပုံး 2 ပုံးကို
ဟိုဘက်ကိုသယ်သွားပေး
ဟုတ်ကဲ့!
ဒီအရွယ်အစားပဲရှိတဲ့ ပုံးဆိုရင်တော့
လွယ်လွယ်လေးသယ်လို့ရနိုင်မယ့်ပုံပဲ
အိုး!
လေးလိုက်တာ!
ズシッ
ဒါပေမယ့် လက်တွန်းလှည်းသုံးရလောက်
အောင်လည်း အလေးချိန်ကမရှိပြန်ဘူး...

ကဲ ရော့!
...
ピキッ
နာလိုက်တာ ...
ခါးနာသွားတာလား?
တစ်ယောက်ယောက်
ကို ခေါ်လာခဲ့မယ်!

ခါးနာလိုက်တာ!
အားမတန်မဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိုယ်ဟန် အနေအထားနဲ့ သယ် လိုက်လို့များလား?
အဆင်ပြေရဲ့လား?
တစ်နေရာရာမှာ နာ သွားတာလား?
ခါးနာသွားတယ် ထင်ပါတယ်
ကျန်တာတွေ ကျွန်တော်လုပ်ပေး မှာဖြစ်လို့ အနားယူလိုက်ပါ
ရုံးခန်းထဲမှာ အနားယူကြမလား

နှစ်ခု ထပ်တင်ပြီး
တစ်ယောက်တည်းလုပ်ရမယ်ဆိုရင် အကုန်စုပြီးမှ သယ်ရတာ ပိုထိရောက်တယ်
ရပြီ သွားမယ်!
ခြေထောက်နားကိုတော့ မမြင်ရပေမယ့် ဒီအတိုင်းပဲ သယ်သွားလိုက်တော့မယ်
အား!

နာလိုက်တာ
ဘာဖြစ်သွားတာလဲ!?

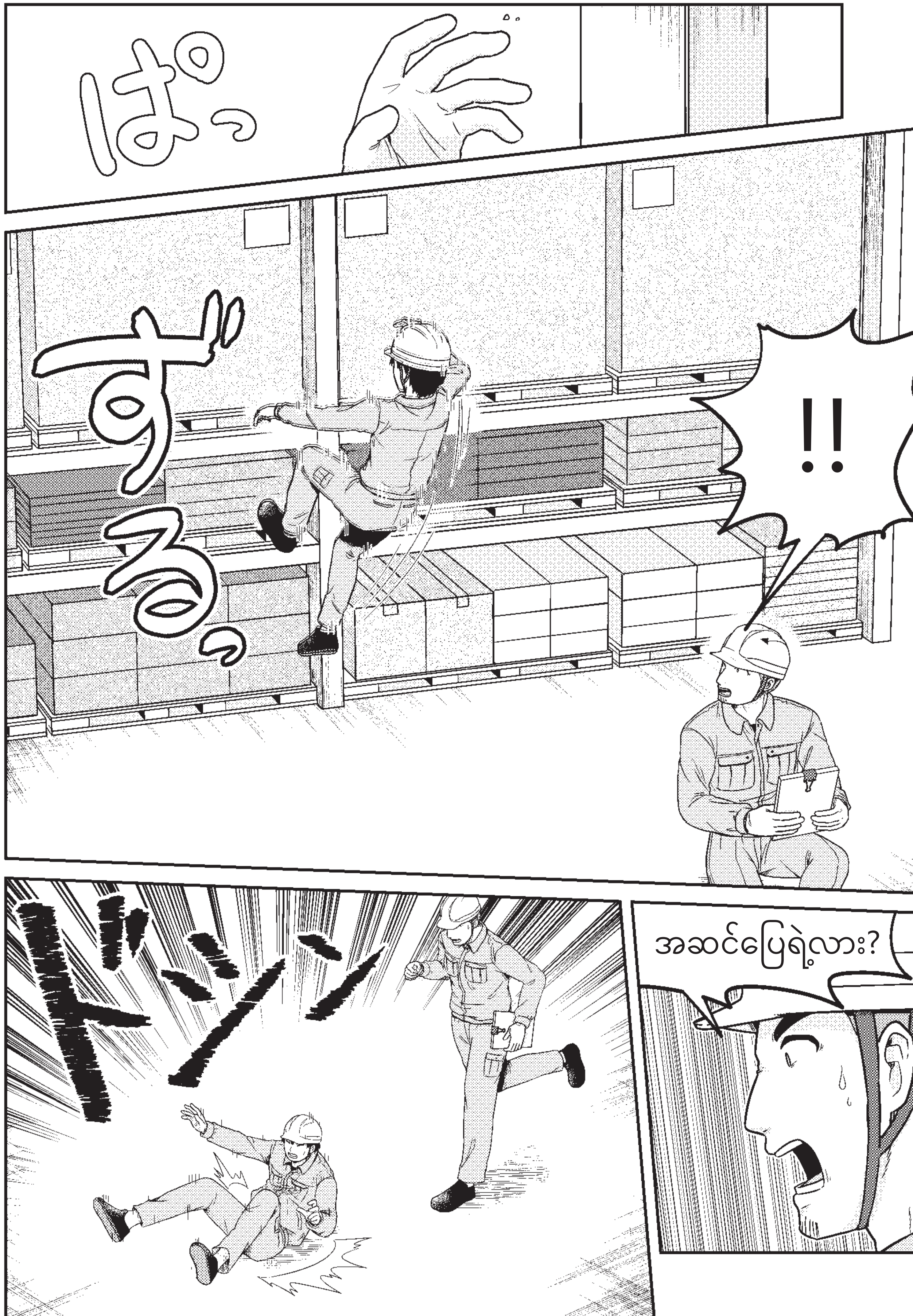
နှစ်ယောက်စလုံး ဘေးကင်းလို့ တော်သေးပေမယ့် ဒဏ်ရာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရသွားနိုင်တယ်
အားမတန်မဖြစ်နိုင်ဘဲ လေးလံတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို မသယ်ပါနဲ့! လေးလံတဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေ အတွက် လက်တွန်းလှည်းကို သုံးရမယ်
ဟုတ်ကဲ့!
မင်းကတော့ ကုန်ပစ္စည်း ပမာဏကို လျှော့ချပါ
ရှေ့ဒါမှမဟုတ် ခြေထောက်နား ကို မမြင်ရတဲ့ အနေအထားနဲ့ ရွှေ့လို့မရဘူးလေ!
ပြီးတော့ အရာအားလုံးထက် လုပ်ငန်းခွင် စီစဉ်၊ စနစ်ကျ၊ သန့်ရှင်း၊ သပ်ရပ်ဖို့ လုပ်ရမယ်
ဟုတ်ကဲ့!
ငါလည်း လျှောက်လမ်းကို လုံလုံလောက်လောက် မစစ်ဆေးထားခဲ့လို့ စိတ်မကောင်းဖြစ်မိပါတယ်
စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာရင် မတော်တဆမှု အမျိုးမျိုးကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်
သတိထား ပါ့မယ်

CASE 2

カッ
ဒီနေ့ နေပူလို့ အပူရှပ်တာကို
သတိထားရမယ်
ဒုတိယတန်းမှာရှိနေတဲ့
အဲ့ဒီကုန်ပစ္စည်းတွေရဲ့ ပစ္စည်း
နံပါတ်တွေကို စစ်ဆေးပေးဦး
ဟုတ်ကဲ့
ぼーー
はぁはぁ
မျက်နှာမကောင်းပါလား
အဆင်ပြေရဲ့လား?
ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး

လှေကားကို သေချာ
စနစ်တကျ သုံးနော်
ဟုတ်ကဲ့!
ဒါပေမယ့်....
လှေကားထားထားတဲ့
နေရာက ဝေးလိုက်တာ...
လှေကားသွားယူဖို့ကလည်း
စိတ်ရှုပ်ဖို့ကောင်းတယ်
ガッ
ဒီလောက်အမြင့်ကတော့
လှေကားမပါဘဲ တက်လို့ရပါတယ်

ဒီနေရာက နံပါတ်က
မှန်တယ်
နောက်တစ်ခုက ဒီပုံးကို
စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်
くらぁ


ぱっ
ずるっ
!!
ドシン
အဆင်ပြေရဲ့လား?

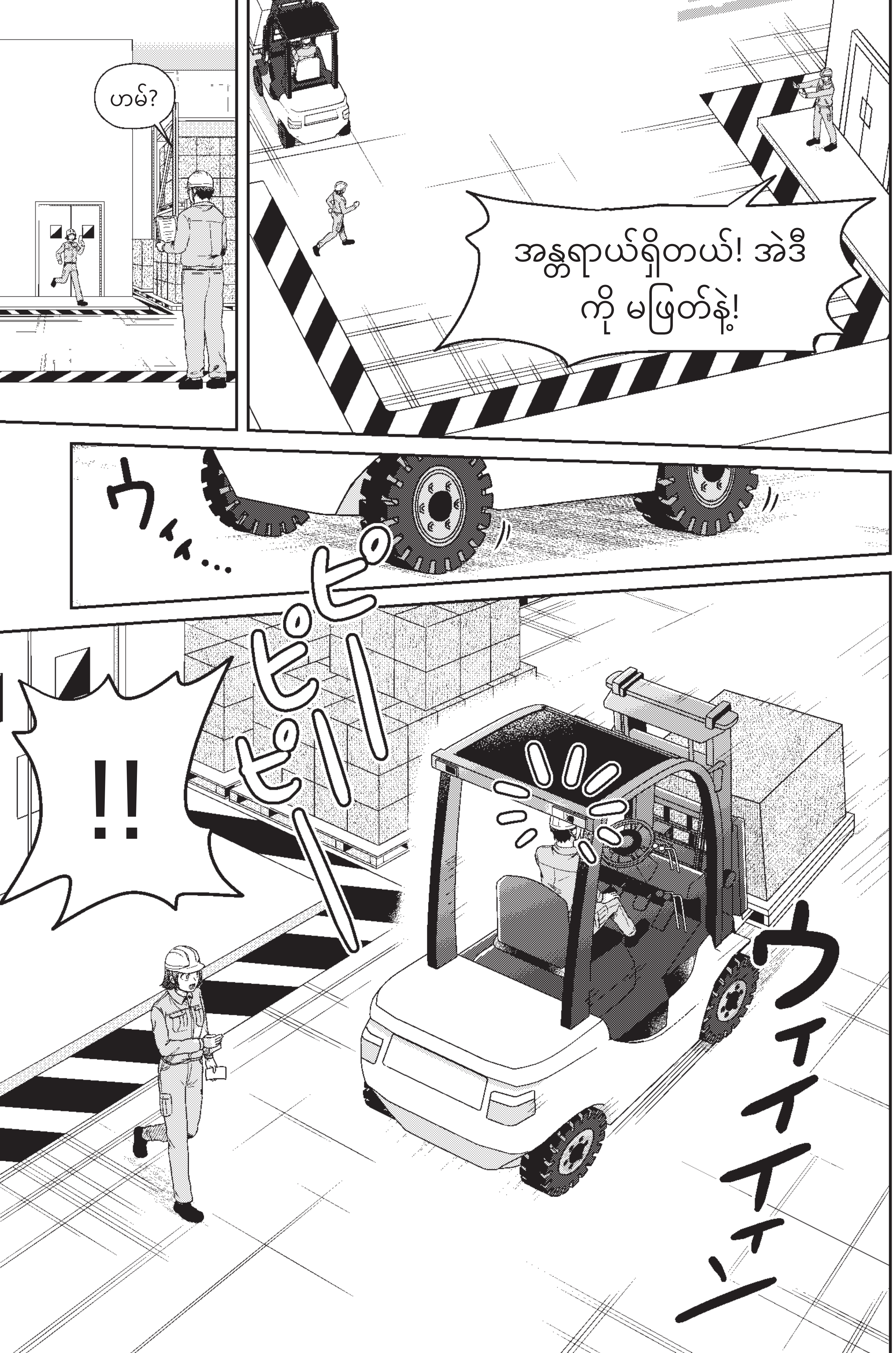
သတိထားဦး!
ဘာဖြစ်သွားတာလဲ!?
အပူရှပ်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်
အေးတဲ့နေရာကို ရွှေ့လိုက်ကြရအောင်
ဟုတ်လား၊ အလုပ် မစခင်ကတည်းက နေမကောင်းတာပေါ့ ခေါင်းကို ခိုက်မိသေးလား?
ဟုတ်ကဲ့ ခေါင်းကို မခိုက်မိပါဘူး

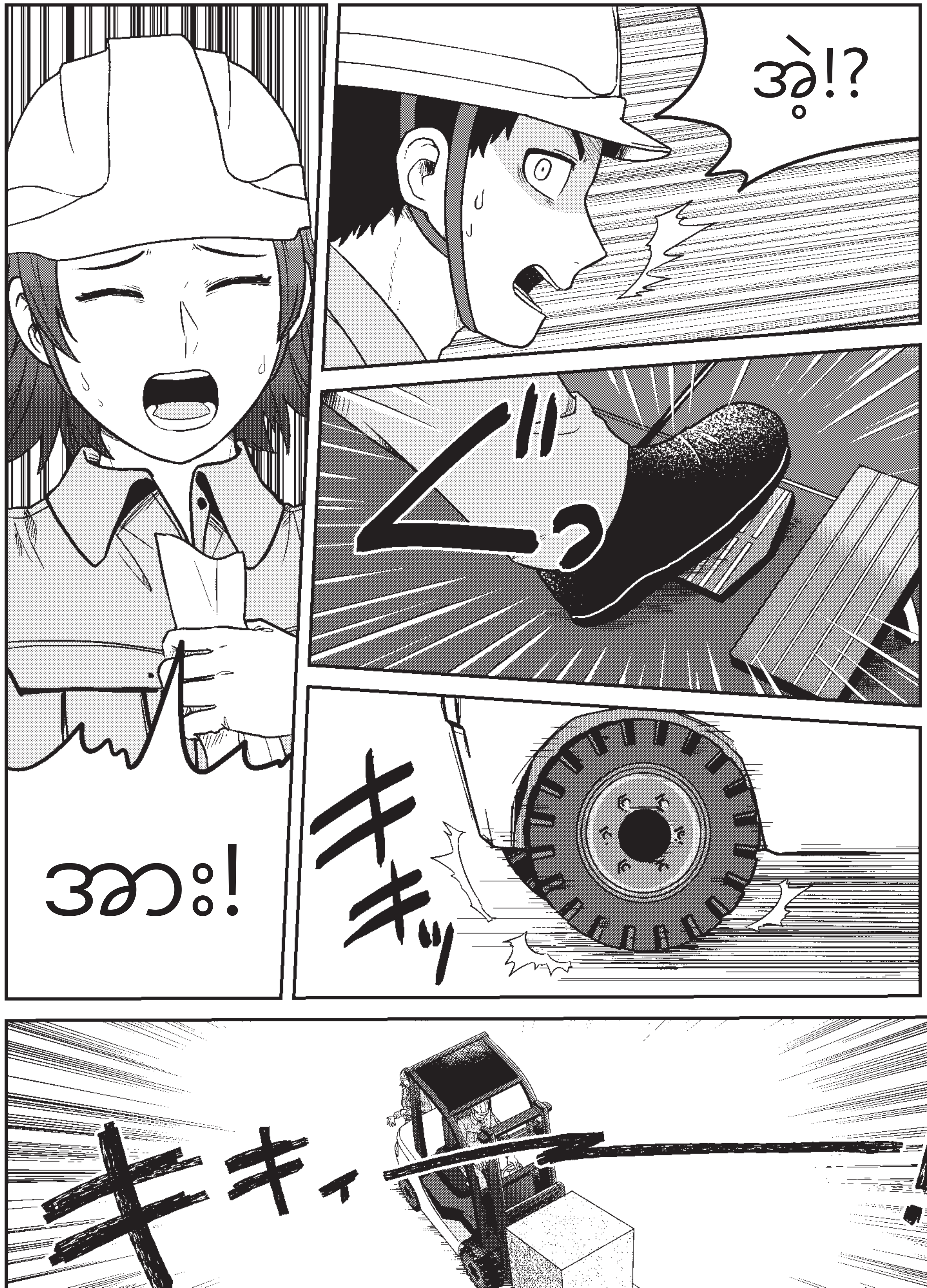
နေမကောင်းတဲ့အခါ သတင်းပို့ပါ
မြင့်မားတဲ့နေရာတွေက ကုန်ပစ္စည်းတွေကို စစ်ဆေးတဲ့အခါ၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုတဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း လိုက်နာပြီး၊ လှေကားနဲ့ ထောက်လှေကားတွေကို အသုံးပြုရမယ်
တိုင်တွေပေါ်ကို မတက်ပါနဲ့
မြင့်မားတဲ့နေရာတွေမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ပြုတ်ကျနိုင်ခြေရှိတယ်
ဟုတ်ကဲ့
မင်းလည်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က နေမကောင်းဖြစ်နေရင် အနားယူခိုင်းရမယ်နော်
ဟုတ် ဟုတ်ကဲ့!
အထူးသဖြင့် ပူပြင်းတဲ့ရာသီမှာ ဆိုရင် အပူရှပ်နိုင်တယ်
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရင် မိသားစုတွေ စိတ်ပူရလိမ့်မယ်
သတိထားပါ့မယ်

CASE 3

forklift ကုန်သယ်ကား မောင်းရတာလည်း တော်တော်လေးကျင့်သားရလာပြီ
သယ်ယူပို့ဆောင်တဲ့အလုပ်ကလည်း နောက်ထပ်နည်းနည်းလေးပဲကျန်တော့တာ မြန်မြန် ပြီးအောင်လုပ်မယ်!
ပတ်ဝန်းကျင်ကို စစ်ဆေးဦးနော်
ဟုတ်ကဲ့
ウィーーン
キキッ
ピーー

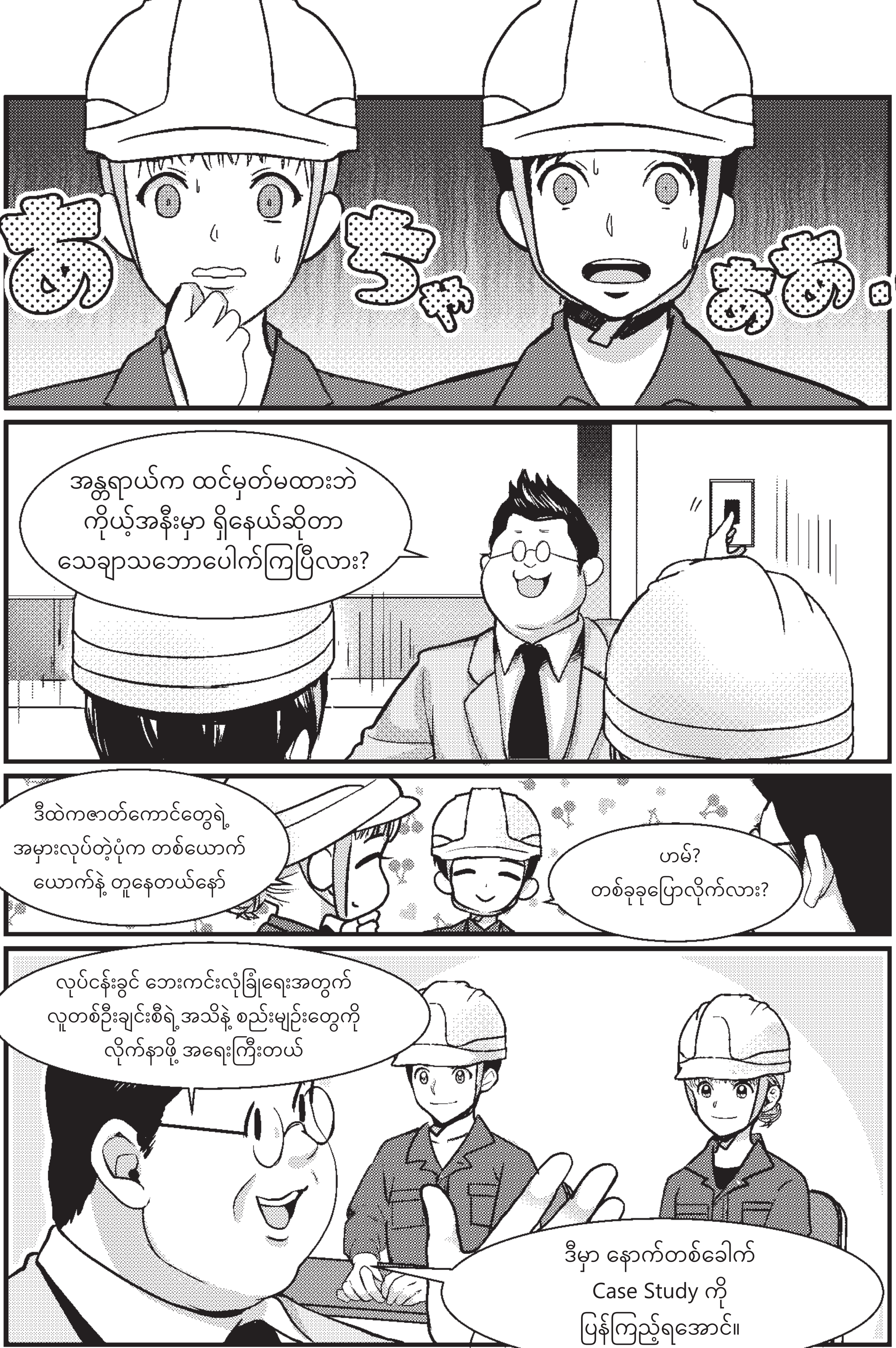
အရေးကြီးတဲ့ ဘောက်ချာကို မေ့နေတယ်...
အ! အတော်ပဲ ဒီနားမှာရှိနေတာ!
ခဏလောက်! ဘောက်ချာကိုမေ့နေတယ်နော်!


ဟမ်?
အန္တရာယ်ရှိတယ်! အဲဒီ ကို မဖြတ်နဲ့!
!!


အဲ့!?
အား!

ဘာလို့ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ရောက်နေတာလဲ! ဒီနေရာက မဝင်ရတဲ့ ဧရိယာလေ!
တောင်းပန်ပါတယ်
အဆင်ပြေရဲ့လား?
ခိုက်မိသွားသေးလား?

မဝင်ရတဲ့ဧရိယာထဲကို ဝင်လို့လုံးဝမရဘူးလေ
အလျင်လိုနေရင်တောင် သတ်မှတ်ထားတဲ့လမ်းအတိုင်းလျှောက်ရမယ်
မင်းလည်း သတိထားရမယ်
အနောက်ဘက်ကို စစ်ဆေးပြီးပြီလား?
ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို စစ်ဆေးဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့ရင် မတော်တဆမှုဖြစ်တတ်တယ်
စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာတာက၊ အလုပ်ကိုချောချောမွေ့မွေ့ ပြီးစေပြီး၊ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရာလည်း ရောက်တယ်
ဟုတ်ကဲ့!



ဂိုထောင်လုပ်ငန်းတွင် သတိထားရမည့်အချက်များ

1 | လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများ

ကုန်ပစ္စည်း သယ်သည့်အခါ ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အလေးချိန်နှင့် အရွယ်အစားကို သတိပြုကြရအောင်

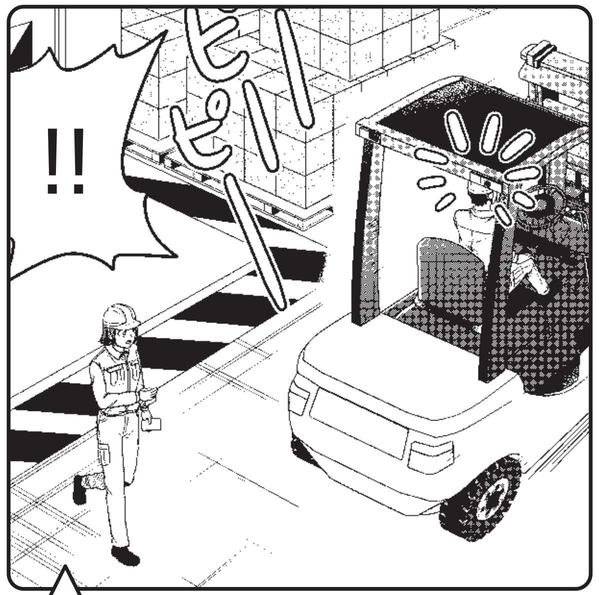
2 | ခြေထောက်နား

ကုန်ပစ္စည်း သယ်သည့်အခါ ချော်လဲကျခြင်းမှကာကွယ် ရန် ဘေးပတ်ဝန်းကျင် မြင်ကွင်းကို သတိပြုကြရအောင်

3 | မြင့်သောနေရာ

မြင့်မားသောနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ ပြုတ်ကျတတ်သည်ကို သတိပြုကြရအောင်

4 | မဝင်ရသည့်ဧရိယာ / forklift ကုန်သယ်ကား



မဝင်ရသည့်ဧရိယာနှင့် forklift ကုန်သယ်ကားအနီးတွင် လုံးဝဖြတ်သန်းခြင်းမပြုရအောင်

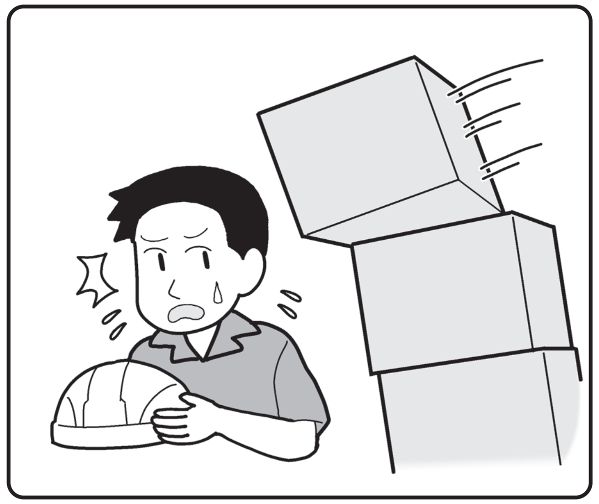
ဂိုထောင်လုပ်ငန်း

ဒီအချက်များကို သတိထားရအောင်! ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ!

1 ခါးနာခြင်းကိုကာကွယ်ရန် အလေးချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ

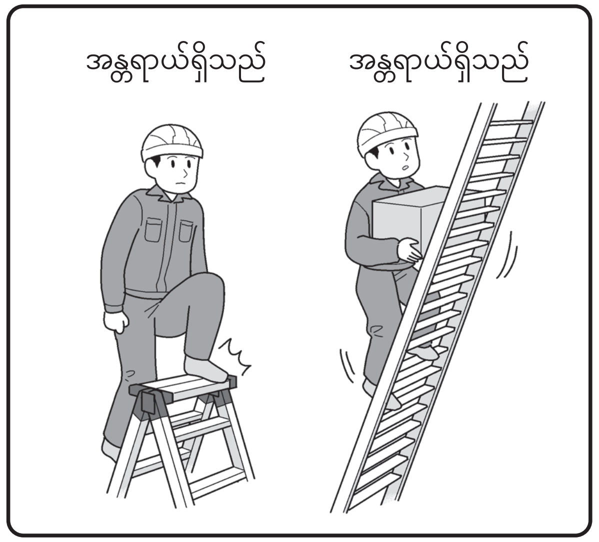
လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများကို သယ်ဆောင်သည့်အခါ အမျိုးသားများသည် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၏ 40% ၊ အမျိုးသမီးများသည် 24% ထက် ပိုလေးသော အရာကို လက်အားဖြင့် မသယ်ဆောင်ရပါ
(ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်မှုလမ်းညွှန်ချက်မှ)

2 ဦးထုပ်အမာ (အကာအကွယ်ဦးထုပ်) ကိုဆောင်းပါ



ဂိုဒေါင်အတွင်းတွင် အန္တရာယ်ကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ရန်၊ အကာအကွယ်ဦးထုပ်ကို မပျက်မကွက် ဆောင်းရမည်။ ပူသည်ဟုဆိုကာ အကာအကွယ်ဦးထုပ်ကို ချွတ်ခြင်းမပြုရ။

3 ထောက်လှေကား/လှေကားအသုံးပြုနည်း



ထောက်လှေကားထစ်ထိပ်တွင် တက်နေခြင်း၊ ထောက်လှေကား သို့မဟုတ် လှေကားကို အောက်ခြေယိုင်နဲ့နေသည့်နေရာများတွင် ထောင်မထားရပါ။

*အသေးစိတ်အတွက် "ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကာကွယ်တားဆီးရေး အခြေခံ (ဘုံသုံး သင်ထောက်ကူပစ္စည်း)" တွင်ကိုးကားပါ

4 အပူရှပ်ခြင်း

ပူပြင်းသောရာသီတွင် ဂိုဒေါင်အတွင်း၌ အပူရှပ်ခြင်းကို သတိပြုပါ။ နေမကောင်းဖြစ်ပါက ချက်ချင်း တိုင်ပင်ကြရအောင်။

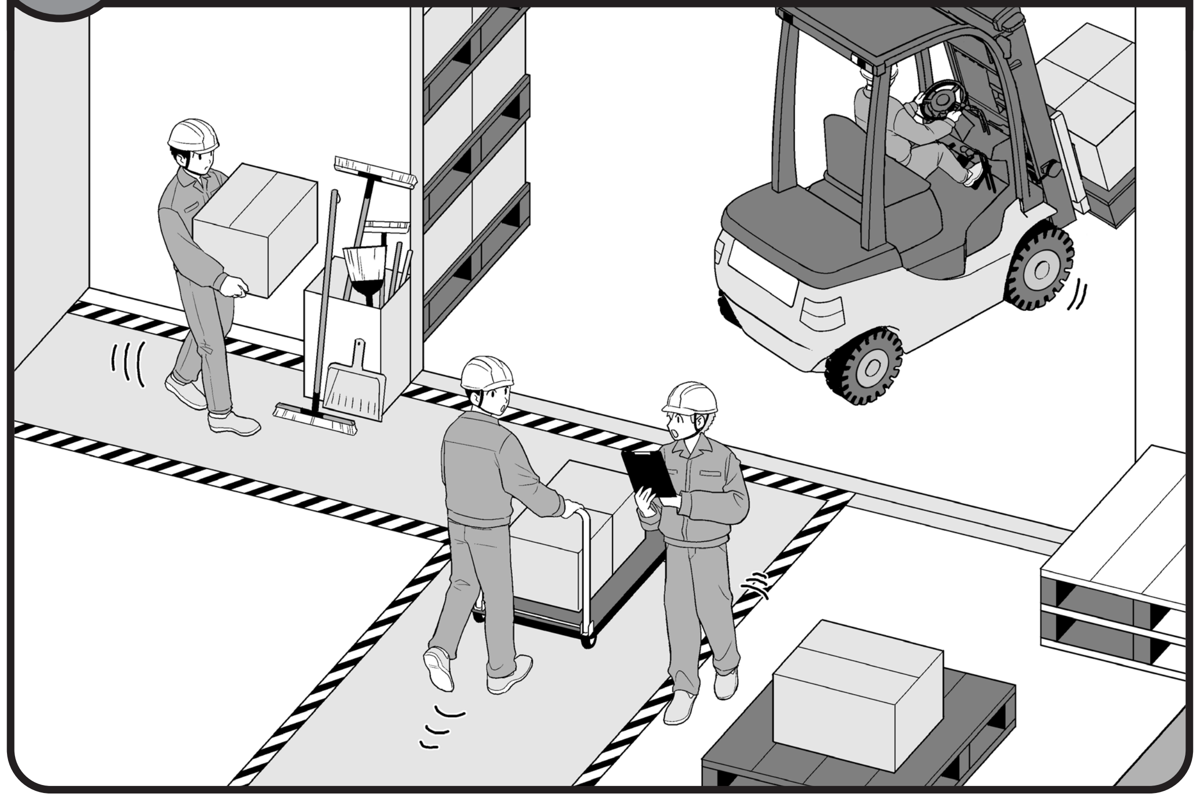
*အသေးစိတ်အတွက် "ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကာကွယ်တားဆီးရေး အခြေခံ (ဘုံသုံး သင်ထောက်ကူပစ္စည်း)" တွင်ကိုးကားပါ

သရုပ်ဖော်ပုံများဖြင့် လေ့လာခြင်း

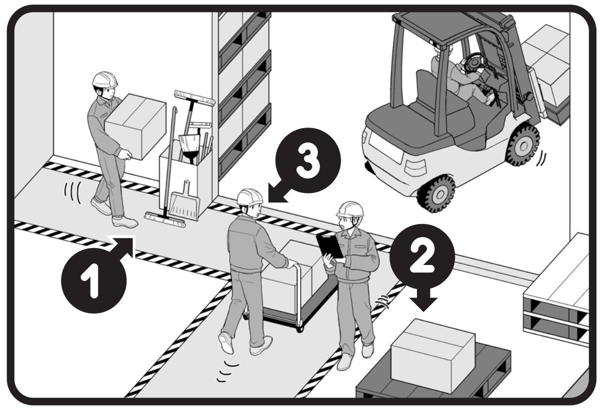
လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် ပုန်းကွယ်နေသော အန္တရာယ်များကို သိရအောင်!

ဘေးအန္တရာယ်ခန့်မှန်းမှုလေ့ကျင့်ရေး (KYT)

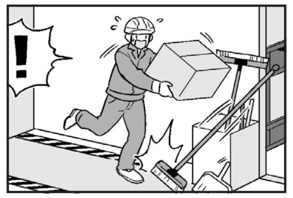
Q ဘယ်နေရာက အန္တရာယ်ရှိလဲ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်!



A ဒါက အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အချက်တွေပါ။

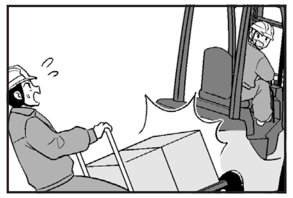


1 ဝင်ပေါက်များကို စီစဉ်၊ စနစ်ကျ၊ သန့်ရှင်း၊ သပ်ရပ်အောင်ထားပြီး၊ ခလုတ်မတိုက်မိစေရန် သတိပြုပါ။



2 ခြေထောက်နားကို သတိပြုပါ။

3 ရွေ့လျားနေသော forklift ကုန်သယ်ကား အနီးသို့ မသွားရ။



တခြားအန္တရာယ်ရှိတဲ့အချက်တွေ ရှိသေးလားဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော
ဂိုထောင်လုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

2022 ခုနှစ် မတ်လတွင်ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ: ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ: လက်ကားရောင်းဝယ်မှု၊ ဂိုထောင်လုပ်ငန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ပညာပေးဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖန်တီးမှု Working

ထုတ်လုပ်သူ: Sideranch Inc.

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

ဤစာရွက်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက
အောက်ပါဌာနထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
အလုပ်သမားစံနှုန်းဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဌာနခွဲ