



まんがでわかる

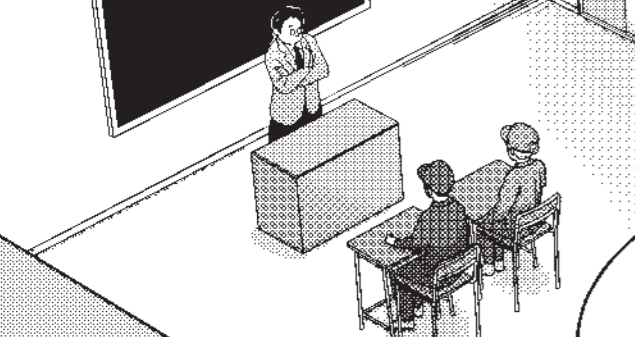
塗装の安全衛生

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော

ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



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



ဒီနေ့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်နဲ့ စက်ရုံအတွင်းမှာ ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်လုပ်ငန်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအကြောင်း လေ့လာကြည့်ရအောင်!



ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွေမှာ မြင့်မားတဲ့ နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရတာလည်းရှိပြီး၊ ဆေးသုတ် ဆေးမှုတ်လုပ်ငန်းမှာ အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်တွေကို လည်း ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရတာကြောင့် ဘေးကင်းရေးကို ဂရုစိုက်ရမယ်နော်

ဟုတ်တယ်နော်!

ဘယ်လိုအလုပ်မျိုး လုပ်ရတာလဲမသိဘူးနော်



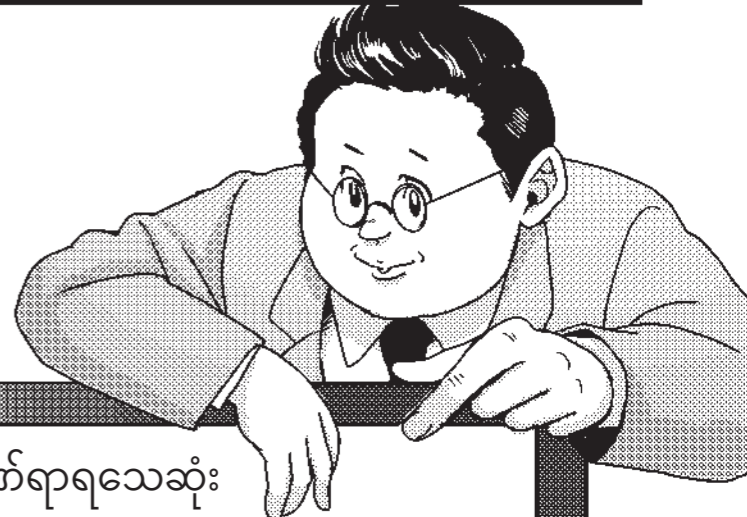
ဘာတွေကို သတိထားရင် ကောင်းမလဲနော်?



ဒီလိုမျိုး လုပ်ငန်းခွင်မှာတောင် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်

အဟံ!

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ဖြစ်ရတဲ့အဓိကအကြောင်း အရင်းတွေက ဒီလိုတွေပါ

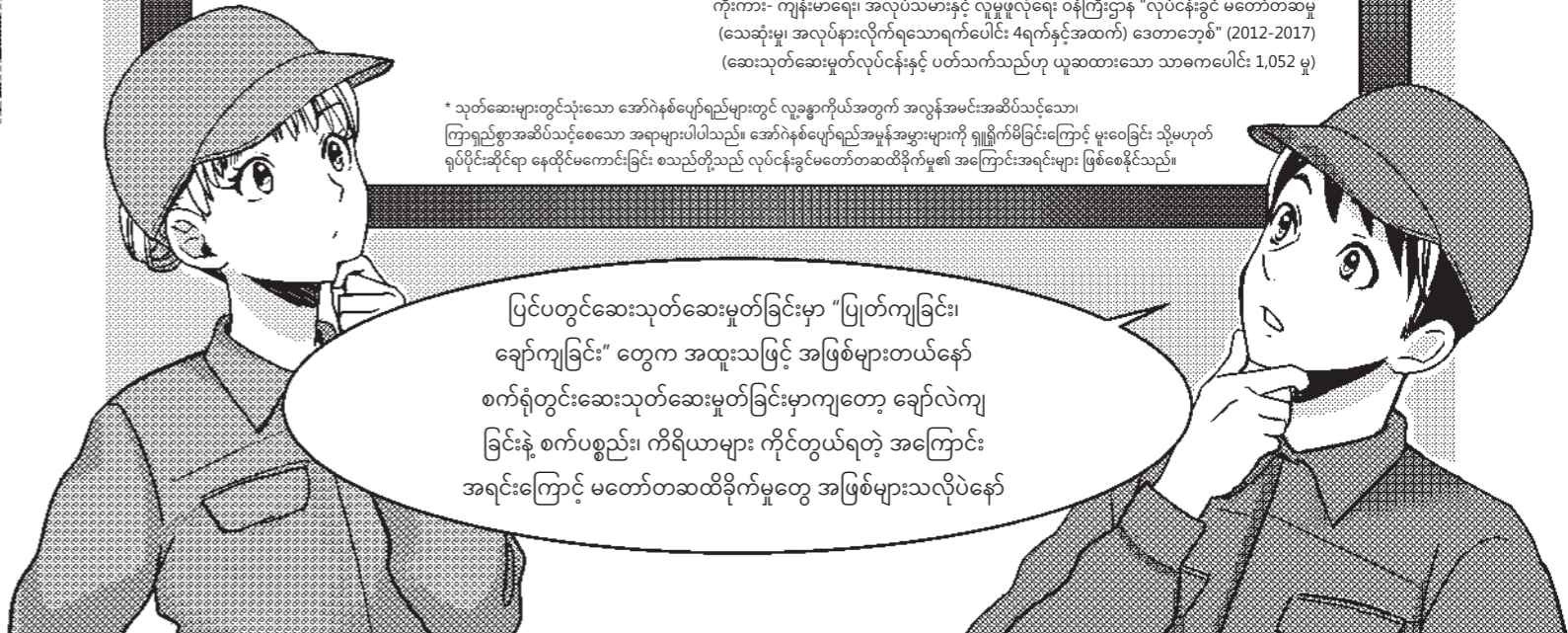


ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်လုပ်ငန်းတွင် ဒဏ်ရာရသေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပွားမှုအချိုးအစား

	အဆောက်အဦပြင်ပတွင် ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ခြင်း	စက်ရုံတွင်းဆေးသုတ် ဆေးမှုတ်ခြင်း
1 ပြုတ်ကျခြင်း၊ ချော်ကျခြင်း	66 %	17 %
2 ချော်လဲကျခြင်း	7 %	12 %
3 ညပ်ခြင်း၊ ညပ်ပါခြင်း	2 %	18 %
4 လုပ်ဆောင်မှု၏ တုံ့ပြန်မှု၊ အားမတန်မဖြစ်နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှု	6 %	9 %
5 လွင့်ထွက်လာခြင်း၊ ပြုတ်ကျလာခြင်း	4 %	12 %

ကိုးကား- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန "လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှု (သေဆုံးမှု၊ အလုပ်နားလိုက်ရသောရက်ပေါင်း 4ရက်နှင့်အထက်) ဒေတာဘေ့စ်" (2012-2017) (ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည်ဟု ယူဆထားသော ဘာစကပေါင်း 1,052 မှ)

* သုတ်ဆေးများတွင်သုံးသော အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်များတွင် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်အမင်းအဆိပ်သင့်သော၊ ကြာရှည်စွာအဆိပ်သင့်စေသော အရာများပါပါသည်။ အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်အမျိုးအစားများကို ရှုမြင်မိခြင်းကြောင့် မူးဝေခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နေ့လိုင်မကောင်းခြင်း စသည်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆထိခိုက်မှု၏ အကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



ပြင်ပတွင်ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ခြင်းမှာ "ပြုတ်ကျခြင်း၊ ချော်ကျခြင်း" တွေက အထူးသဖြင့် အဖြစ်များတယ်နော် စက်ရုံတွင်းဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ခြင်းမှာကျတော့ ချော်လဲကျခြင်းနဲ့ စက်ပစ္စည်း၊ ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်ရတဲ့ အကြောင်း အရင်းကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ အဖြစ်များသလိုပဲနော်

ဟုတ်တယ်
ကဲ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဖြစ်ရတဲ့
လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်နမူနာ
တွေကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်!

ဥပမာ
ခြေချော်ပြီး ချော်လဲကျတာမျိုး

အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်ကြောင့်
အဆိပ်သင့်မှုသာဓကများ

- ①လက်များ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း
- ②ပုံမှန်မဟုတ်သော မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို
ခံစားရခြင်း၊ ခြေထောက်လေးလံခြင်း
- ③ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်မှုကို
ခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း
- ④တနံ့နံ့စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း
- ⑤ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်ပျက်
ခြင်း စသည်

သုတ်ဆေး၊ သင်နာတို့မှာ သုံးတဲ့ အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်
ကို ရှူရှိုက်မိပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တာမျိုး ဖြစ်တဲ့
သာဓကတွေ သတင်းပို့လာတယ်

ဘာကြောင့်
လုပ်ငန်းခွင်မတော်
တဆမှုတွေ ဖြစ်တာလဲ?

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာ
သန့်ရှင်းရေးကို ထိန်းသိမ်းထား နိုင်ဖို့အတွက်ထားရှိတဲ့
စည်းမျဉ်းတွေကို မလိုက်နာတာက
အဓိကအကြောင်းအရင်းပါပဲ

ဥပမာအားဖြင့် ဘယ်လို
စည်းမျဉ်းတွေ ရှိတာလဲ?

အလုပ်မစမီ၊ အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြီး
အလုပ်ဆိုင်ရာ ဘေးကင်းမှုကို အတည်ပြုရမယ်။ ပြီးတော့
ပြုတ်ကျမှုတားဆီးရေးကိရိယာနဲ့ ဓာတ်ငွေ့
ကာမျက်နှာဖုံးလိုမျိုး လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း
တွေကို အမြဲတမ်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်အသုံးပြု
ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်

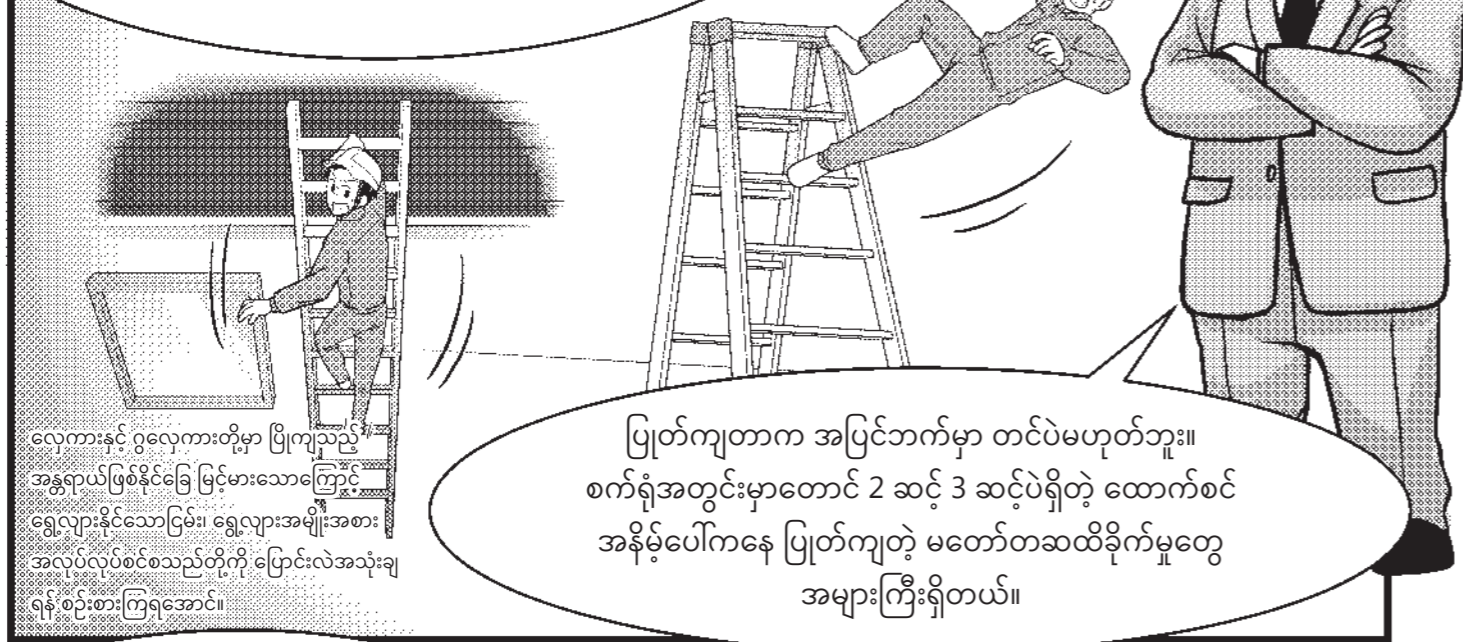
အဲ့ဒီလောက်ပဲလား
ပိုရှုပ်ထွေးတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ
ရှိမယ်ထင်နေတာ

ဟမ်?

ဟုတ် ဟုတ်ကဲ့!

လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုတွေကို
တားဆီးဖို့က စည်းမျဉ်းတွေကို
တိတိကျကျလိုက်နာဖို့
အရေးကြီးတယ်ကွ!

အမြင့်နေရာကနေ ပြုတ်ကျတာကို အထူးသတိထား
ရပါမယ်။ ဒဏ်ရာအပြင်းအထန်ရနိုင်ပြီး အလုပ်မလုပ်နိုင်တာမျိုး၊
အသက်ဆုံးရှုံးတာမျိုးလည်းရှိတယ်။ 1 မိတာမပြည့်တဲ့ အမြင့်ကနေ
ပြုတ်ကျပြီး သေဆုံး
သွားတဲ့ သာဓကတွေလည်းရှိတယ်။



လှေကားနှင့် ဂူလှေကားတို့မှာ ပြုတ်ကျသည့်
အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားသောကြောင့်
ရွေလျားနိုင်သောငြိမ်း၊ ရွေလျားအမျိုးအစား
အလုပ်လုပ်စင်စသည်တို့ကို ပြောင်းလဲအသုံးချ
ရန် စဉ်းစားကြရအောင်။

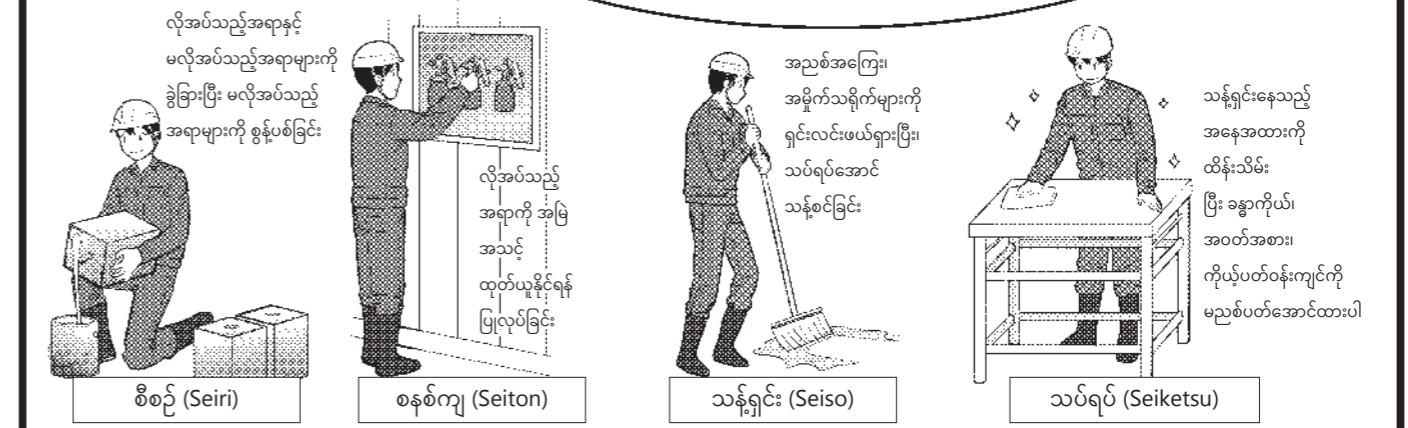
ပြုတ်ကျတာက အပြင်ဘက်မှာ တင်ပဲမဟုတ်ဘူး။
စက်ရုံအတွင်းမှာတောင် 2 ဆင့် 3 ဆင့်ပဲရှိတဲ့ ထောက်စင်
အနိမ့်ပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျတဲ့ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ
အများကြီးရှိတယ်။

ပုံမှန်အမြဲတမ်းဘာတွေကို
သတိထားရင်ကောင်းမလဲ



4S ဆိုတာကို
သိလား?

4S ဆိုတာ စီစဉ် (Seiri)၊ စနစ်ကျ (Seiton)၊ သန့်ရှင်း (Seiso)၊
သပ်ရပ် (Seiketsu) စတာတွေဖြစ်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်
ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးရဲ့ အခြေခံပဲလေ။ ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ
ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေ ပုန်းကွယ်နေလဲဆိုတာ
သေချာစဉ်းစားထားဖို့ကလည်း အရေးကြီးတယ်။



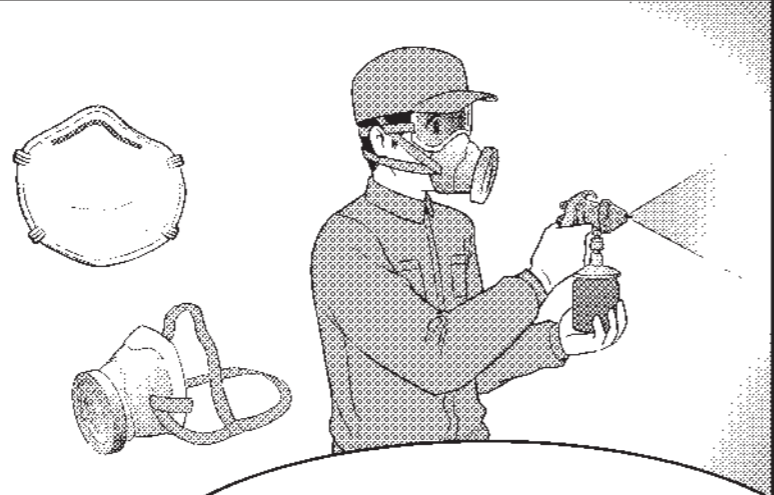
အန္တရာယ်တွေနဲ့ ဘေးချင်း
ယှဉ်နေရတာပဲနော်



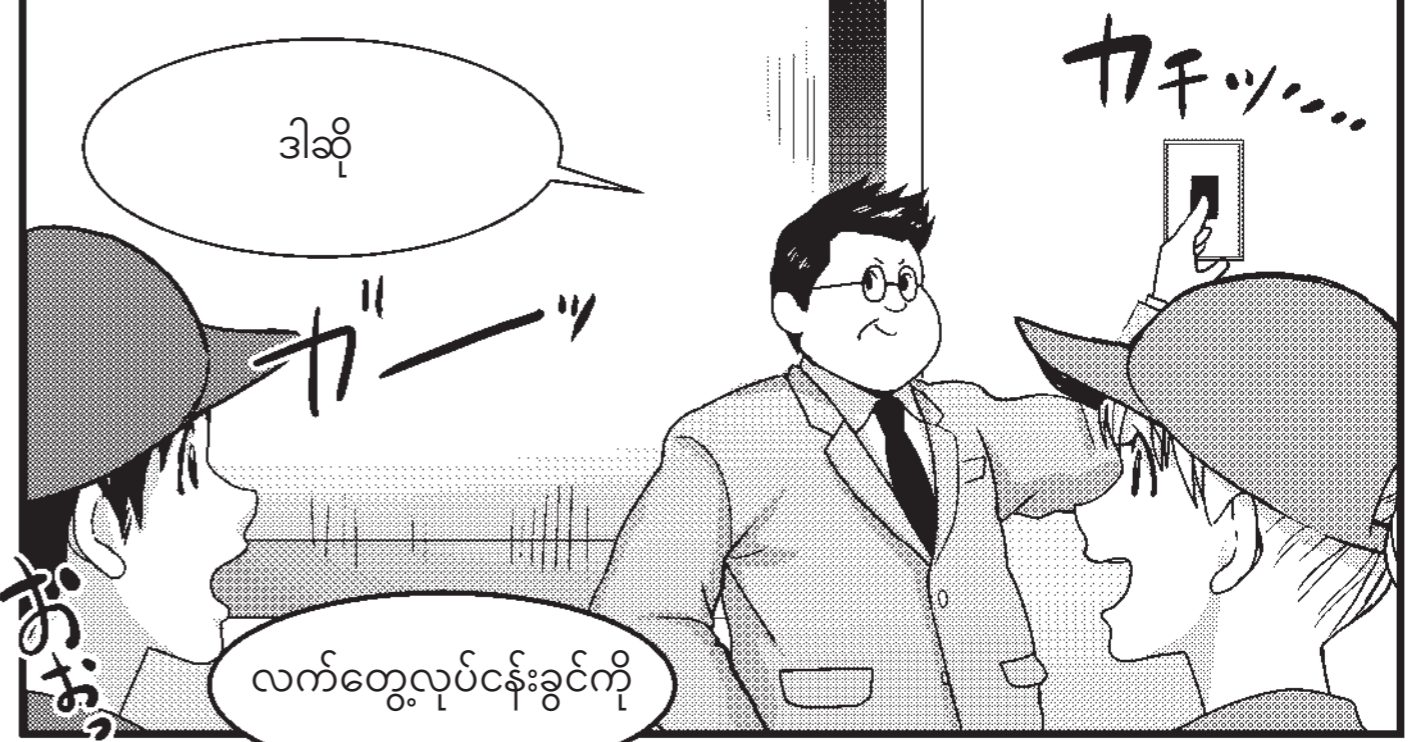
အဲဒါကြောင့်ကိုပဲ
စည်းမျဉ်းတွေကို သေချာ
လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့



ပြုတ်ကျခြင်းကနေကာကွယ်ဖို့
ပြုတ်ကျမှုထိန်းချုပ်ကိရိယာကို
ဝတ်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

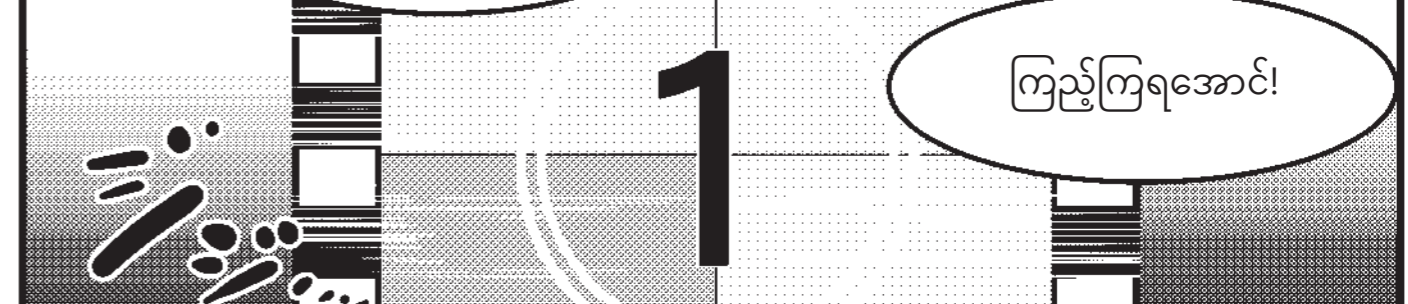


အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်တွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်ဖို့
ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ဖို့ အထူးအားဖြင့်
အရေးကြီးတယ်။ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အရာကို
မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ရမှာဖြစ်တယ်။



ဒါဆို

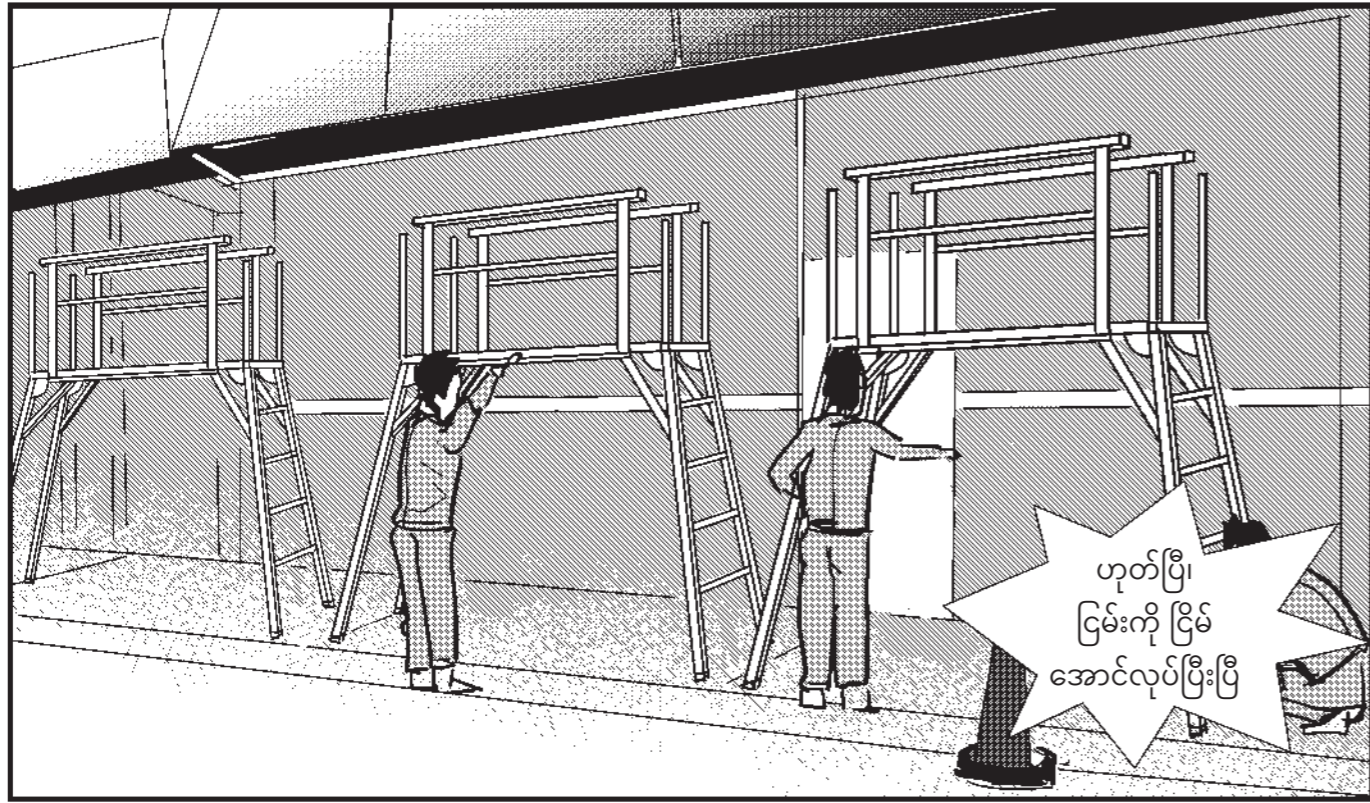
လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို



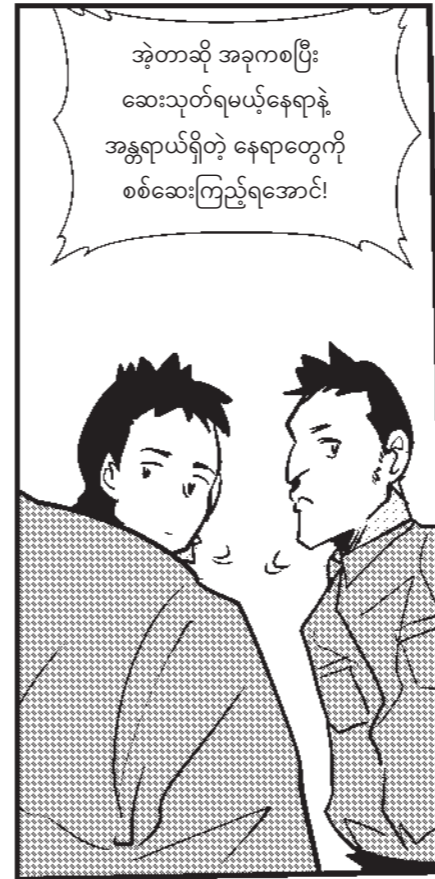
ကြည့်ကြရအောင်!

CASE 1

ငြမ်းကိုသတိထားပါ



ဟုတ်ပြီ၊
ငြမ်းကို ငြိမ်
အောင်လုပ်ပြီးပြီ



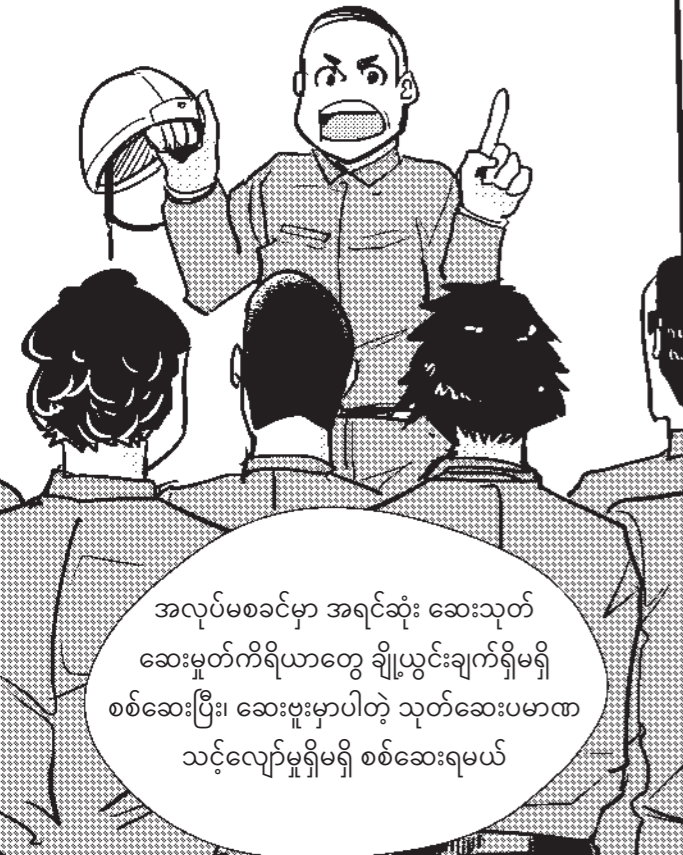
အဲ့တာဆို အခုကစပြီး
ဆေးသုတ်ရမယ့်နေရာနဲ့
အန္တရာယ်ရှိတဲ့ နေရာတွေကို
စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်!



အဆောက်အဦကို တစ်ပတ်ပတ်မှာ
မို့လို့ နောက်ကလိုက်ခဲ့ကြပါ

ဟုတ်ကဲ့!
နားလည်ပါပြီ!

နံနက်ခင်း အန္တရာယ်ခန့်မှန်းချက် (KY) အစည်းအဝေး



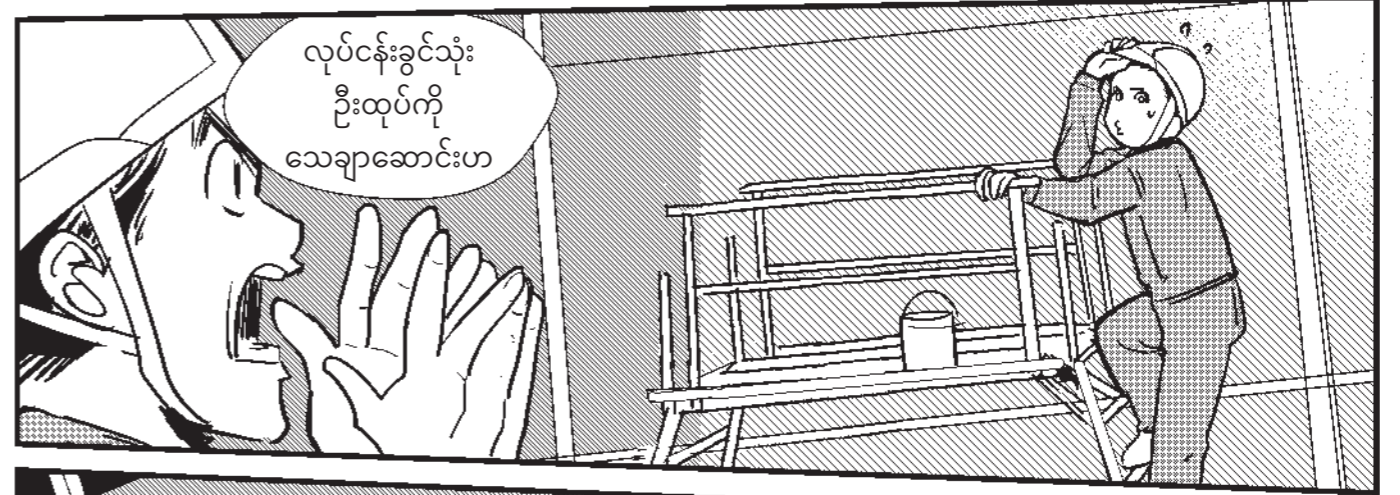
အလုပ်မစခင်မှာ အရင်ဆုံး ဆေးသုတ်
ဆေးမှုတ်ကိရိယာတွေ ချို့ယွင်းချက်ရှိမရှိ
စစ်ဆေးပြီး၊ ဆေးဗူးမှာပါတဲ့ သုတ်ဆေးပမာဏ
သင့်လျော်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရမယ်



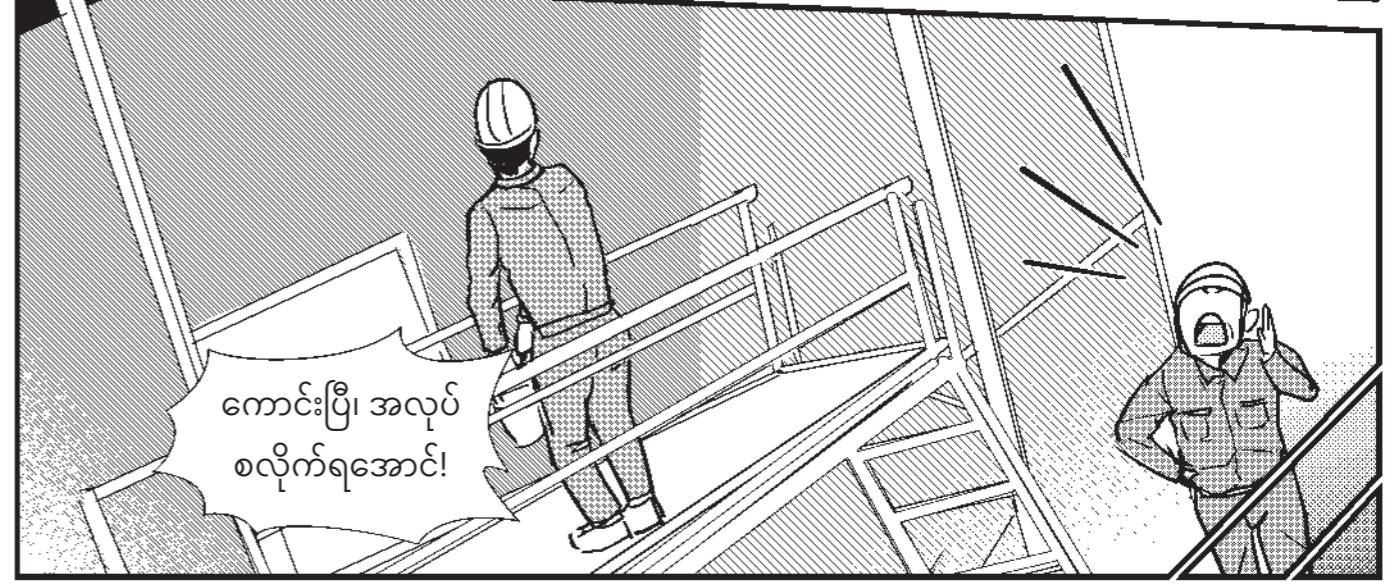
ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်ကို
မဆောင်းဘဲ ငြမ်းပေါ်တက်တာကို
တားမြစ်ထားတယ်။ ခြေထောက်နားကိုလည်း
ဂရုစိုက်ပါ

အမြဲတမ်း ဒါပဲပြောနေတာ၊
သိပါပြီဆိုနေမှ အန္တရာယ်ခန့်မှန်းချက်?
ဒဏ်ရာမရဖူးရင် ဘယ်လို
လုပ်သိမှာလဲ

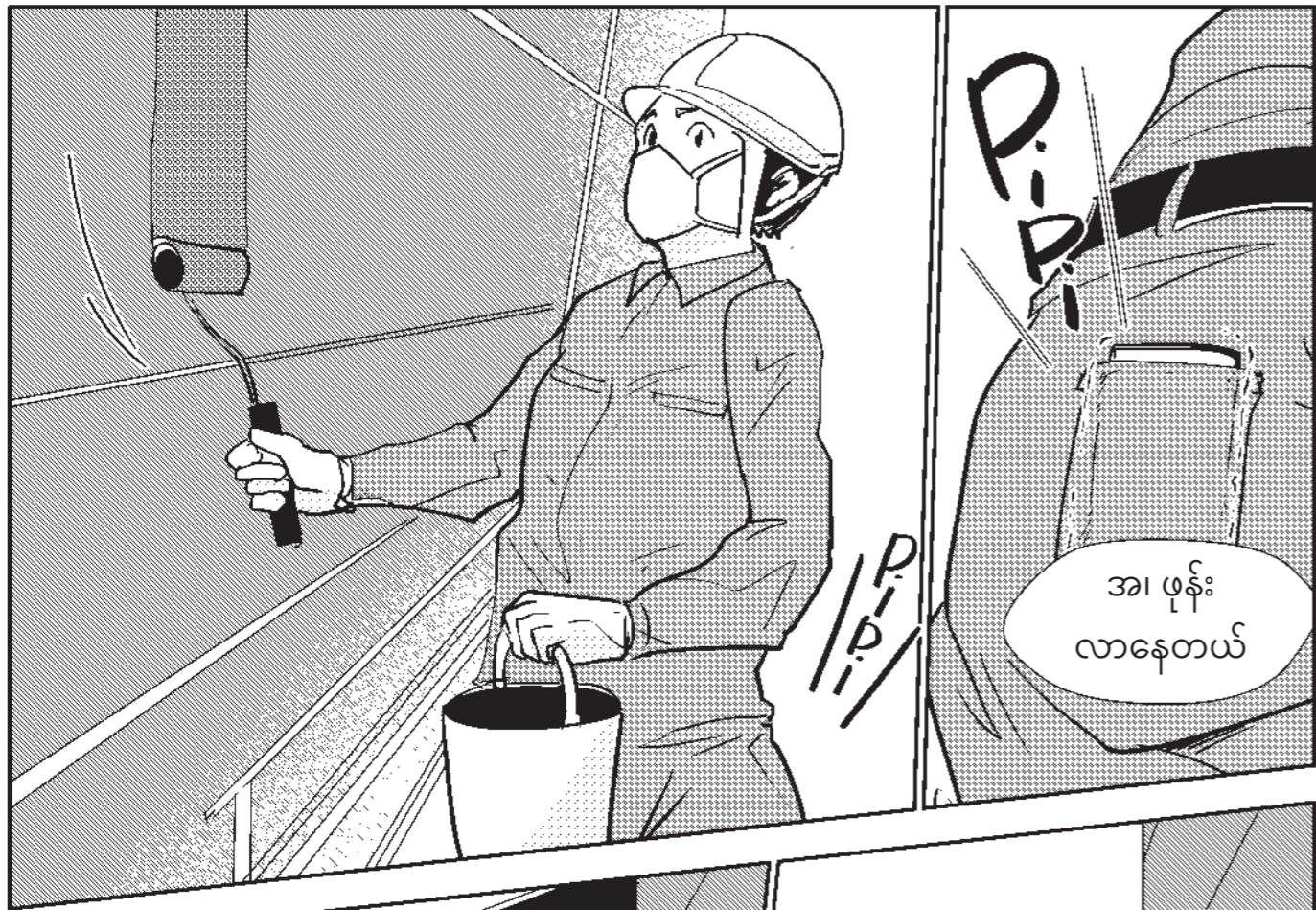
KY အစည်းအဝေးဆိုသည်မှာ အလုပ်နှင့်ဆက်စပ်နေသော အန္တရာယ်များ (Kiken) ကို ခန့်မှန်း (Yochi) ခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းရေး အသိပညာကို မြှင့်တင်ရန် စုဝေးခြင်း ဖြစ်သည်။



လုပ်ငန်းခွင်သုံး
ဦးထုပ်ကို
သေချာဆောင်းဟ



ကောင်းပြီ၊ အလုပ်
စလိုက်ရအောင်!



အ၊ ဖုန်း
လာနေတယ်



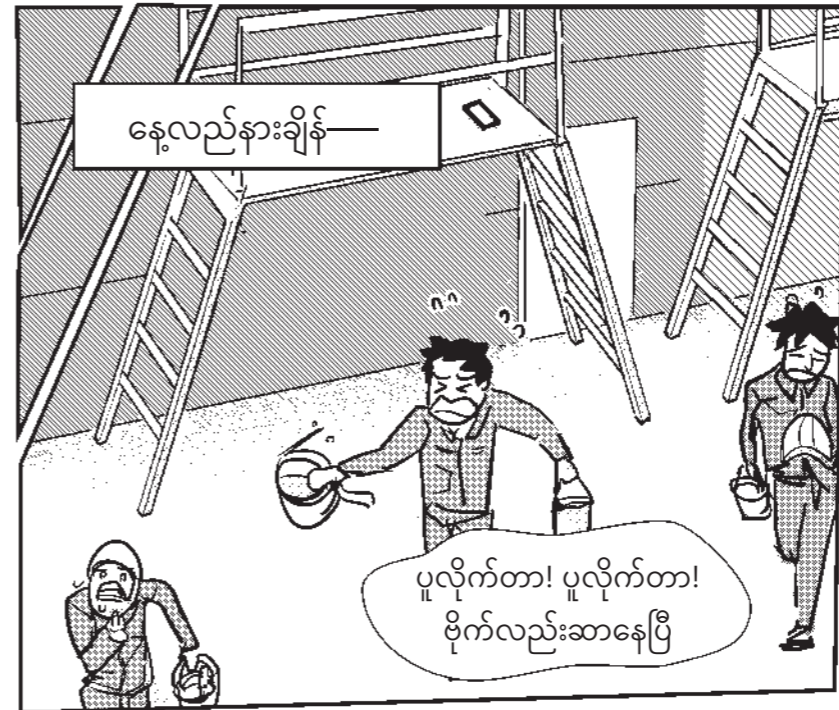
အ၊ စီနီယာ
ပင်ပန်းသွားပါပြီ



အိတ်ကပ်ထဲကနေ
ထုတ်လိုက်ထည့်လိုက်
နဲ့ အလုပ်ရှုပ်တယ်
ဒီမှာပဲထားလိုက်တော့မယ်



ဆေးသုတ်ကိရိယာအသစ်
လား? ဂိုဒေါင်ရဲ့အနောက်မှာ
ရှင်းပစ်ထားလိုက်ပြီ



နေ့လည်နားချိန်—

ပူလိုက်တာ! ပူလိုက်တာ!
မိုက်လည်းဆာနေပြီ



အ!?! ငါ့ဖုန်းမြည်
နေတယ်



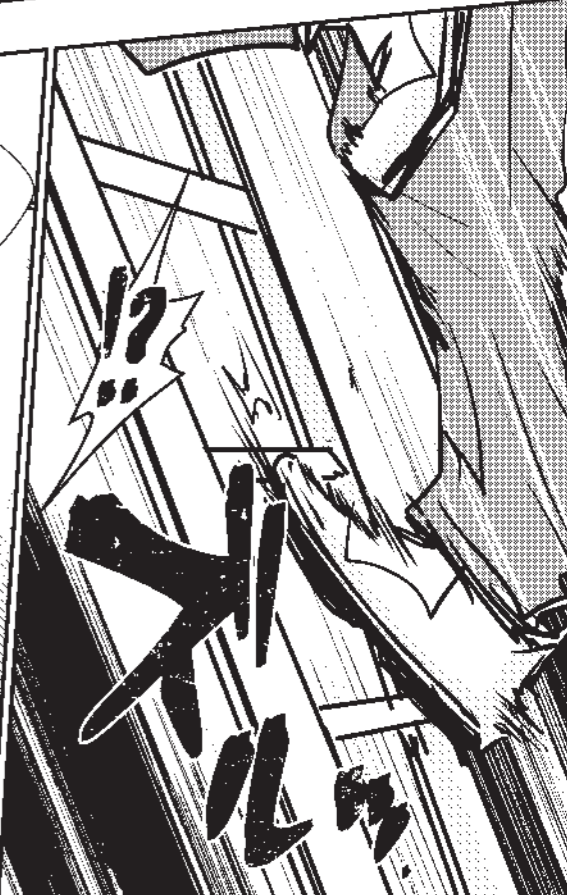
ဖုန်းကို ငြမ်းပေါ်မှာ
ထားပစ်ခဲ့တာ



ဟုတ်ကဲ့
နားလည်ပါပြီ ချက်ချင်းသွား
လိုက်ပါမယ်



မြန်မြန်ဆင်းမယ်



အား!!



Case 1 အနှစ်ချုပ်

1 သတိပြုရန်အချက်များကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ကြပါစို့!



ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်ကို မဆောင်းဘဲ ငြမ်းပေါ်တက်တာကို တားမြစ်ထားတယ်။ ခြေထောက်နားကိုလည်း ဂရုစိုက်ပါ။

အမြဲတမ်း ဒါပဲပြောနေတာ၊ သိပါပြီဆိုနေမှ အန္တရာယ်ခန့်မှန်းချက်? ဒဏ်ရာမရဖူးရင် ဘယ်လို လုပ်သိမှာလဲ

နံနက်ခင်းနှုတ်ဆက်မှုနှင့် အစည်းအဝေးများတွင် သတိပြုရန် အချက်များကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန် ကြိုးစားကြရအောင်။ ထို့အပြင်၊ သုတ်ဆေးနှင့် သင်္ဘောတို့၏ အန္တရာယ်များကို နားလည်ထားကြရအောင်။

2 ရွေ့လျားသောအခါ ခြေထောက်ကို သတိထားပါ!



အ၊ စီနီယာ ပင်ပန်းသွားပါပြီ

အား!!

ငြမ်းအတက်အဆင်းလုပ်ရာတွင် ခြေထောက်ကို သတိထားကြရအောင်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများမှာ အလျင်စလိုဖြစ်နေချိန်နှင့်၊ လုပ်နေကျမဟုတ်သော အလုပ်များတွင် ပို၍ဖြစ်လွယ်သည်ကို မှတ်သားထားကြရအောင်။



ခြေထောက်ကျိုးသွားပြီ

ခေါင်းမှာ 8 ချက်တောင် ချုပ်ရတာဆို?



KY အစည်းအဝေးမှာ တူညီတဲ့ အချက်ကို ထပ်ခါထပ်ခါ သတိပေးရတာက စည်းမျဉ်းကို မလိုက်နာရင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမှာမို့လို့လေ

ဟုတ်ကဲ့ နားလည်ပါပြီ



အလျင်လိုနေရင်တောင် လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်တော့ ဆောင်းထားရမယ်။ အလျင်လိုနေချိန်၊ မရင်းနှီးတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ရတဲ့အချိန်တွေမှာ မတော်တဆထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်လွယ်တယ် ခြေထောက်ကို သေချာဂရုစိုက်ရမယ်

သူသည် KY အစည်းအဝေးများ၏ အရေးပါမှုနှင့် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာခြင်း၏ အရေးပါမှုကို သိရှိနားလည်ခံစားခဲ့ရပါသည်။

TIPS

2 မိတာနှင့် အထက်ရှိသောနေရာများတွင် ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်ကိရိယာ၊ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများမပါဘဲ ငြမ်းအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းကို တားမြစ်ထားသည်!



လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်ကို အမြဲဝတ်ပါ

ဝတ်စုံကို ဖရိုဖရဲဖြစ်နေသည့် အတိုင်း မထားပါနှင့်

ပြုတ်ကျမှုတားဆီးရေးကိရိယာကို ဝတ်ဆင်ပါ

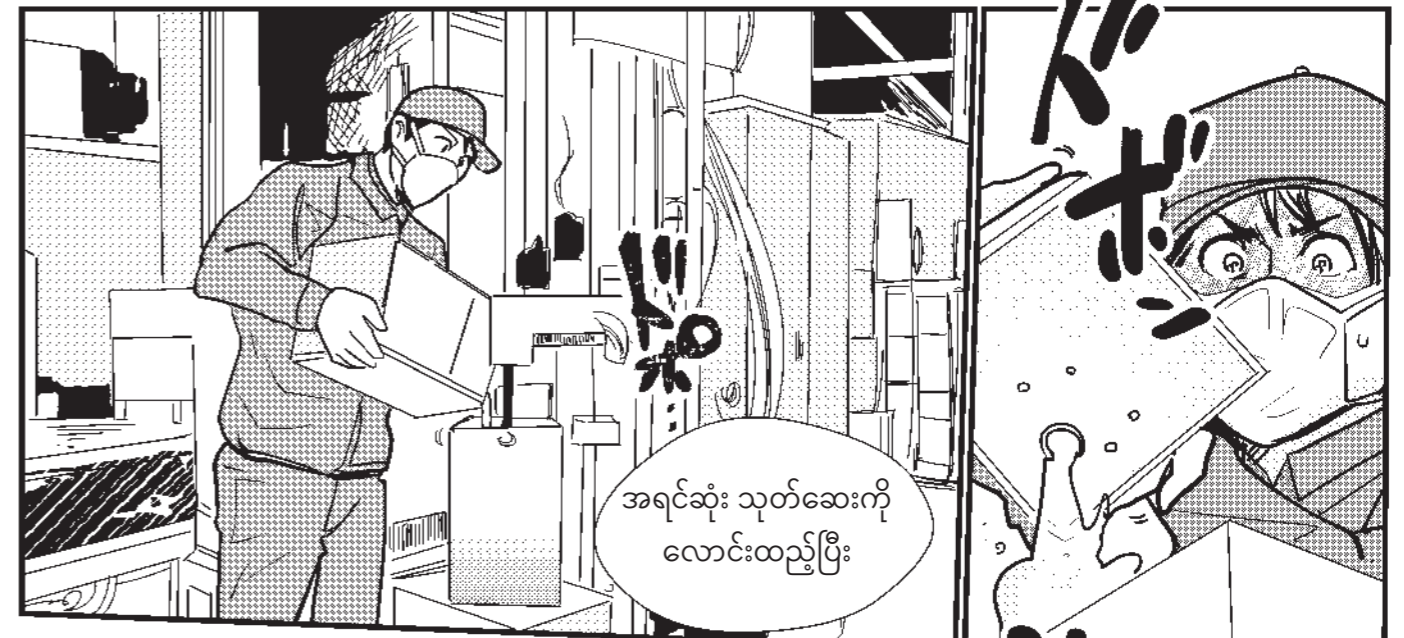
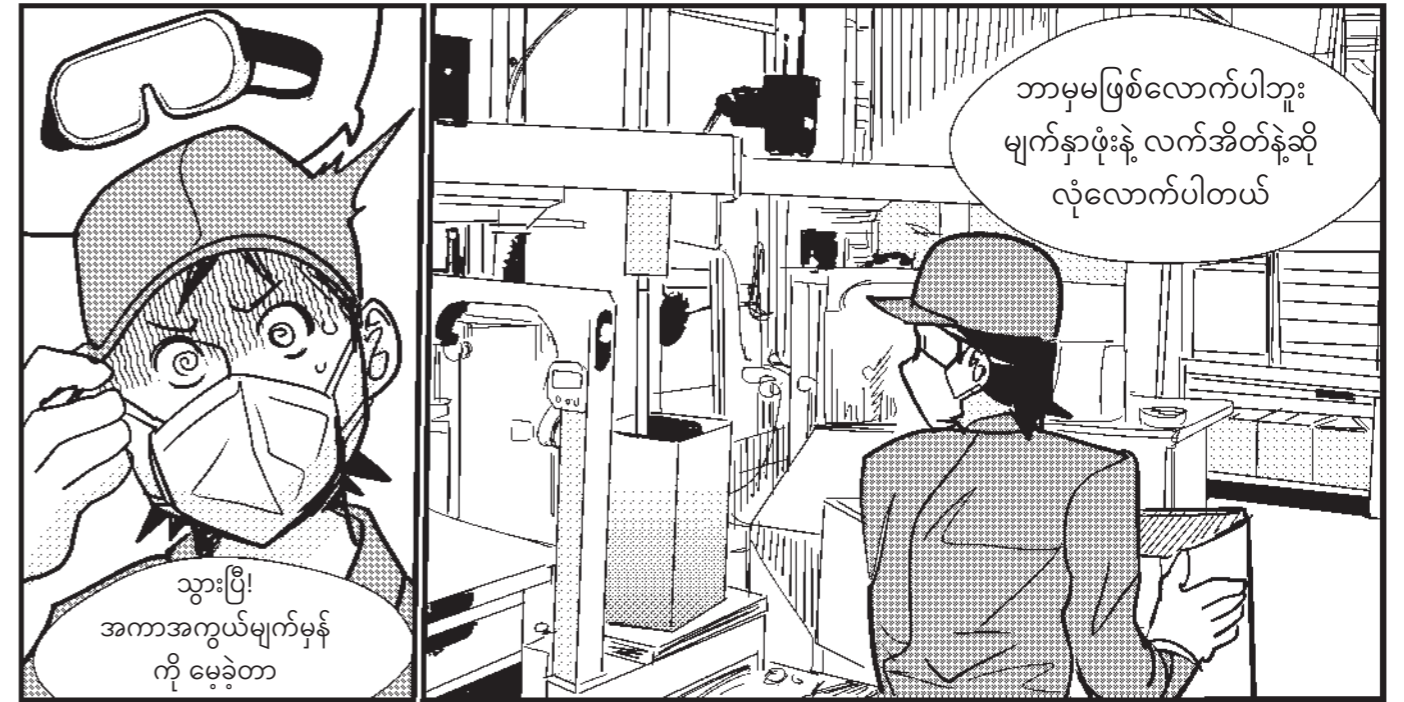
ကိရိယာအမျိုးအစားများကို သိုင်းကြိုးဖြင့် ပြုတ်မကျအောင်ချည်ပါ

ရွေ့လျားမှုကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေသည့် အနေအထားဖြင့် ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ် ကိရိယာ၏ ခရာကြိုး၊ ချိတ်တို့ကို လက်ရန်းတွင်ချိတ်ပါ

* သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုများပင်လျှင် အမြင့်နေရာမှ ပြုတ်ကျပါက အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ အိတ်ကပ်ထဲတွင် ပါသည့်အရာများ၊ ဘောပင်စသည်တို့ကို ထားခဲ့ပြီးမှတက်ကြရအောင်။
* လက်ကိုင်ဖုန်းများကဲ့သို့ ဆောင်သွားရန်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းအသေးများကို ကြွယ်သီးပါသည့် ရင်ဘတ်အိတ်ကပ်တွင် ထည့်ကြရအောင်။

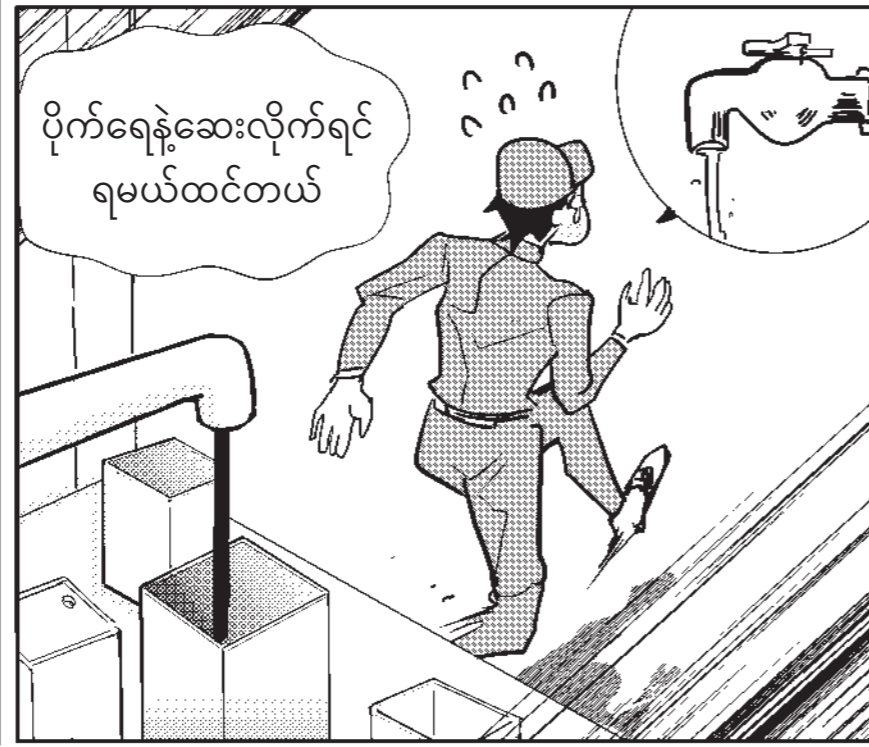
CASE 2

လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ဝတ်ဆင်ကြရအောင်

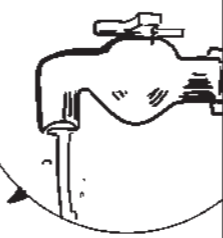




အား! သင်နာက စင်ထွက်ပြီး မျက်လုံးထဲကို ဝင်သွားပြီ



ပိုက်ရေနဲ့ဆေးလိုက်ရင် ရမယ်ထင်တယ်



ဆေးသုတ်ရမည့်နေရာ

လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်၊ ဓာတုပစ္စည်းအကာ လက်အိတ်တွေ ဝတ်ထားပြီးပြီ

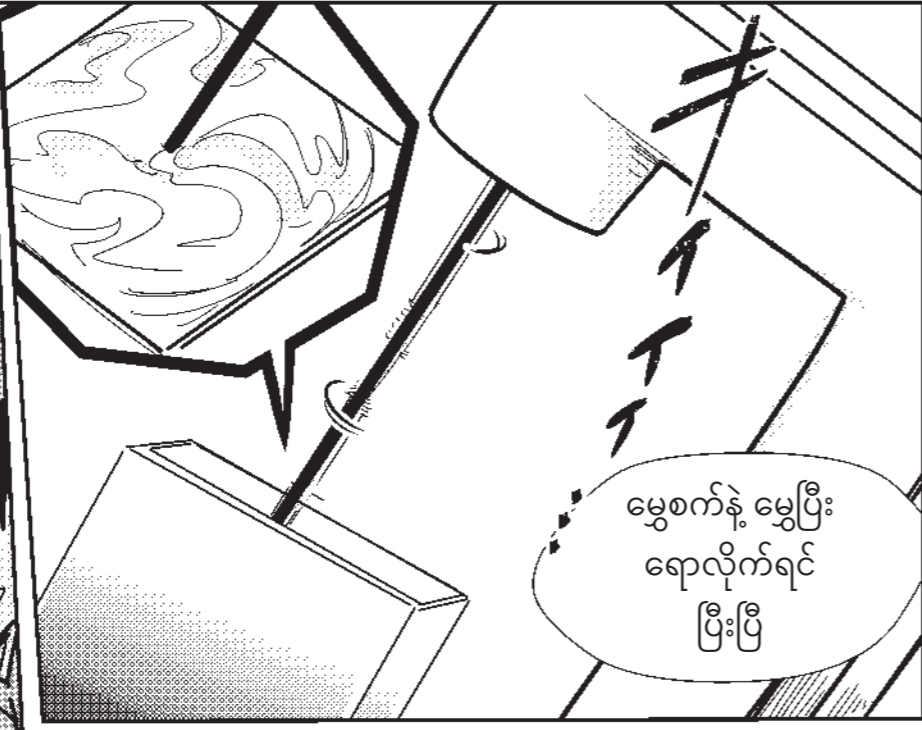
ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ တော်တော် ပူတာပဲ



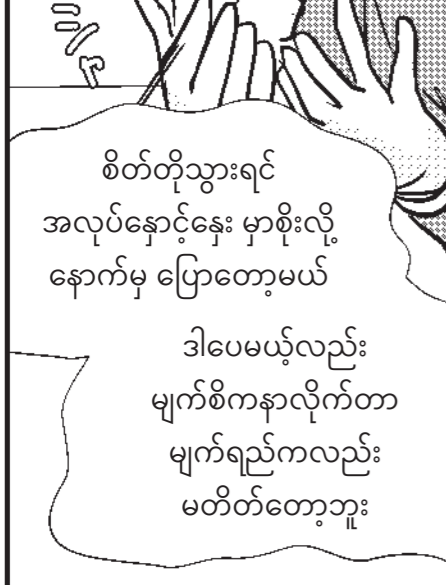
အား! မရတော့ဘူး! ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးတွေတော့ တပ်မနေနိုင်ဘူး



စည်းမျဉ်းမှာ စောင့်ကြည့်သူ ဆီကို ချက်ချင်း သတင်းပို့ရမှာ ဆိုပေမယ့်



မွှေစက်နဲ့ မွှေပြီး ရေလိုက်ရင် ပြီးပြီ

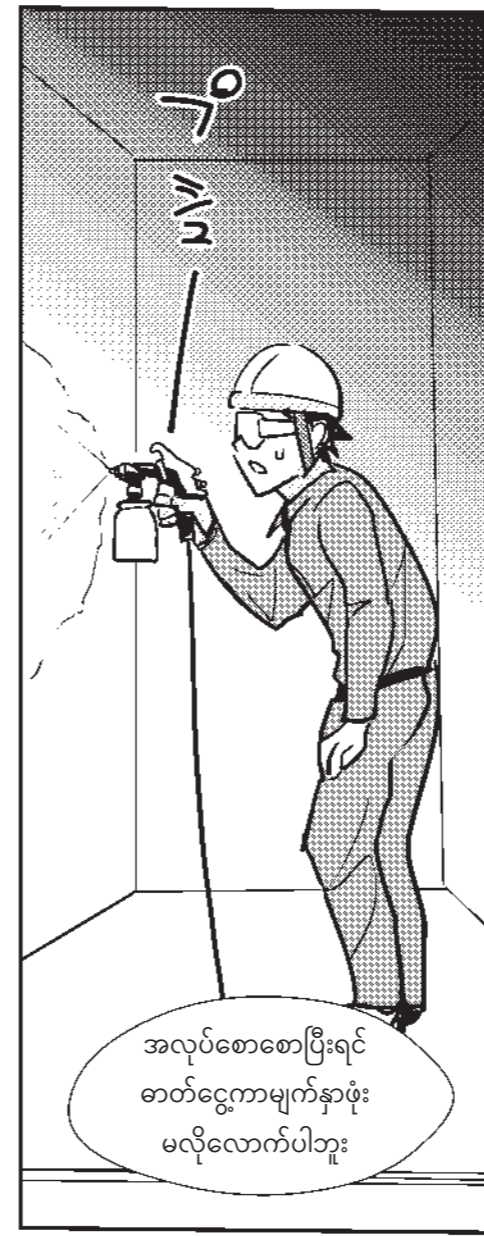


စိတ်တိုသွားရင် အလုပ်နှောင့်နှေး မှာစိုးလို့ နောက်မှ ပြောတော့မယ်

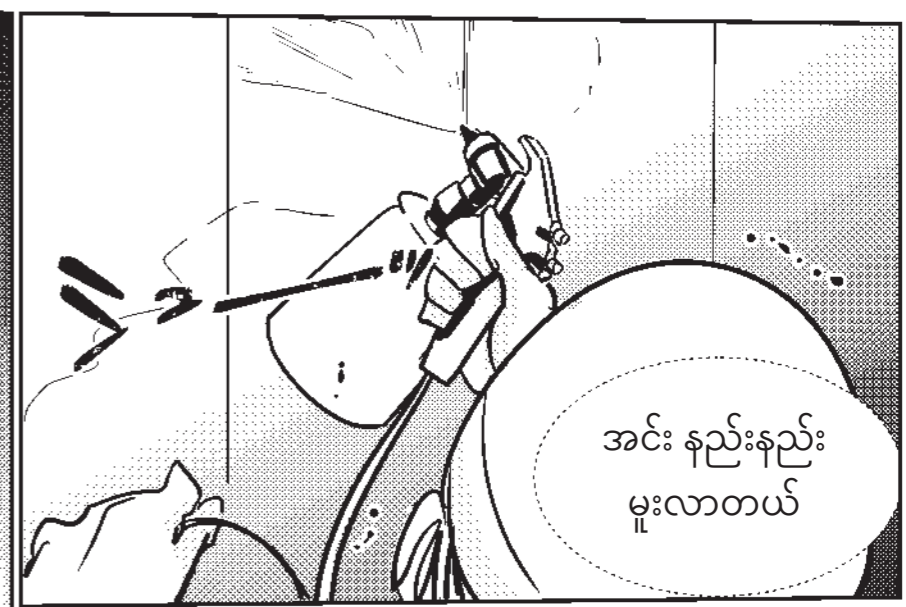
ဒါပေမယ့်လည်း မျက်စိကနာလိုက်တာ မျက်ရည်ကလည်း မတိတ်တော့ဘူး



ကဲ နောက် တစ်ခုက ဆေးသုတ်ဖို့ပဲ!



အလုပ်စောစောပြီးရင် ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး မလိုလောက်ပါဘူး

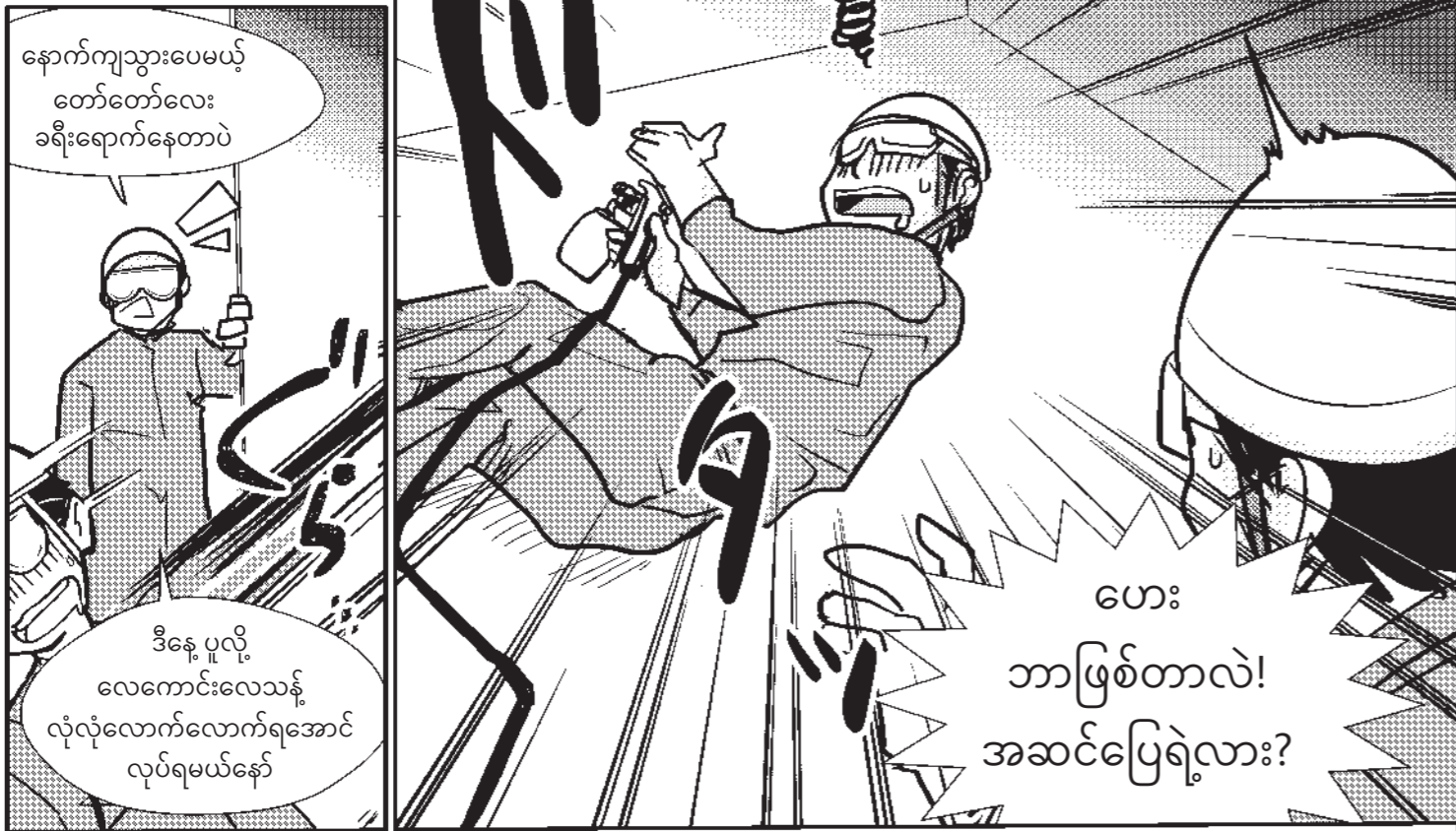


အင်း နည်းနည်း မူးလာတယ်



နောက်ထပ်နည်းနည်းဆို အလုပ်ပြီးတော့မှာကို

မူးနောက်နောက်နဲ့ နေမကောင်း ဖြစ်လာသလိုပဲ



* GHS ပုံပါရှိသော ပျော်ရည်များတွင် အချို့သောအန္တရာယ်များရှိသည့်အတွက်၊ စီမံသူနှင့် အခြားအလုပ်သမားများ အတူတကွ စာသားအချက်အလက်ကို ဖတ်ပြီး၊ ပျော်ရည်၏အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှုများကို စစ်ဆေးကြရအောင်။

CASE 2 အနှစ်ချုပ်

1 သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့ကို ကိုင်တွယ် ရာတွင် သတိထားကြရအောင်!



သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့ကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပြီး၊ ဆေးကွန်တိန်နာကို ဖုံးအုပ်ပါ။ ဖိတ်စင်သွားပါက ချက်ချင်းသုတ်ပြီး သန့်စင်အောင်လုပ်ပါ။

မတော်တဆမှု၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားသည့်အခါတွင် အသေးငယ်ဆုံးအသေးစိတ်ကိစ္စကိုပင် အလုပ်ဦးစီး၊ အထက်လူကြီးထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပြီး ညွှန်ကြားချက်များတောင်းပါ။

2 လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ကို ဝတ်ဆင်ကြရအောင်!



သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့ကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး၊ အကာအကွယ်မျက်မှန် စသည်တို့ကို မပျက်မကွက် ဝတ်ဆင်ကြရအောင်။

TIPS သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့ကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ မီးဘေးနှင့် အဆိပ်သင့်မှုတို့ကို လည်း သတိထားပါ!

- အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်များသည် အလွယ်တကူ မီးလောင်လွယ် သောကြောင့် မီးကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် တားမြစ်ထားသည်။
- [ဥပမာ]
- ဆေးလိပ်
 - မီးဖို
 - ဂဟေဆော်ခြင်း၊ ဂဟေဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ကျောက်စက်မှ မီးပွားများ
 - လက်ကိုင်ဖုန်း (ခေါ်ဆိုမှုလက်ခံသည့်အချိန်ရှိ တည်ငြိမ်လျှပ်စစ်)

- အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်ကြောင့် အဆိပ်သင့်မှုကို သတိထားပါ။
- သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့ကို သုံးသည့်အခါတွင် ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ပါ။
 - သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့၏ အဖုံးကို အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ပိတ်ပါ။
 - လေဝင်လေထွက်ပန်ကာနှင့် အငွေ့ထုတ်ပိုက်ကို လည်ပတ်စေရမည်။
 - မည်သို့သော ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ ပါဝင်သည်ကို သိရှိရန် Safety Data Sheet (SDS) ကို စစ်ဆေးပါ။

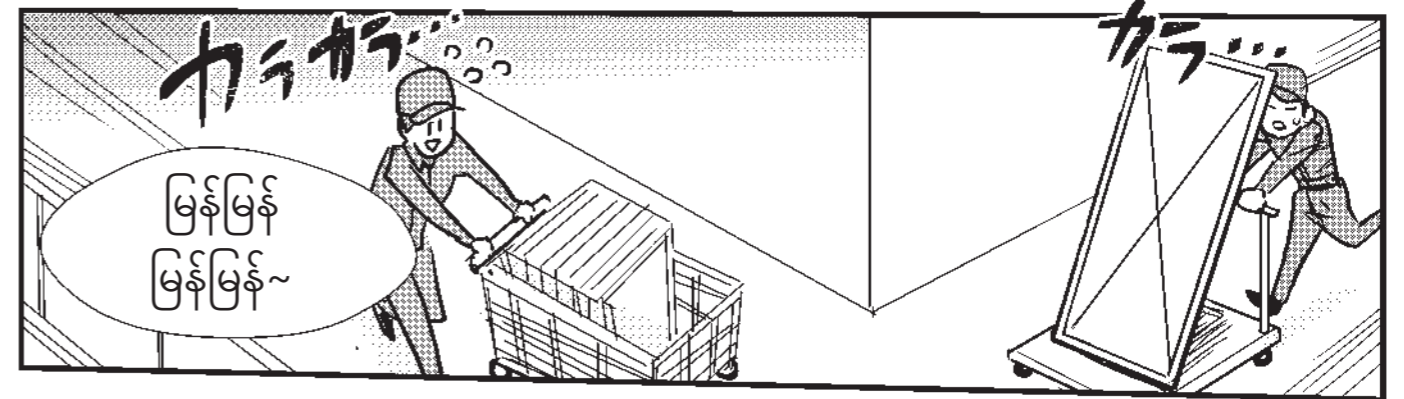
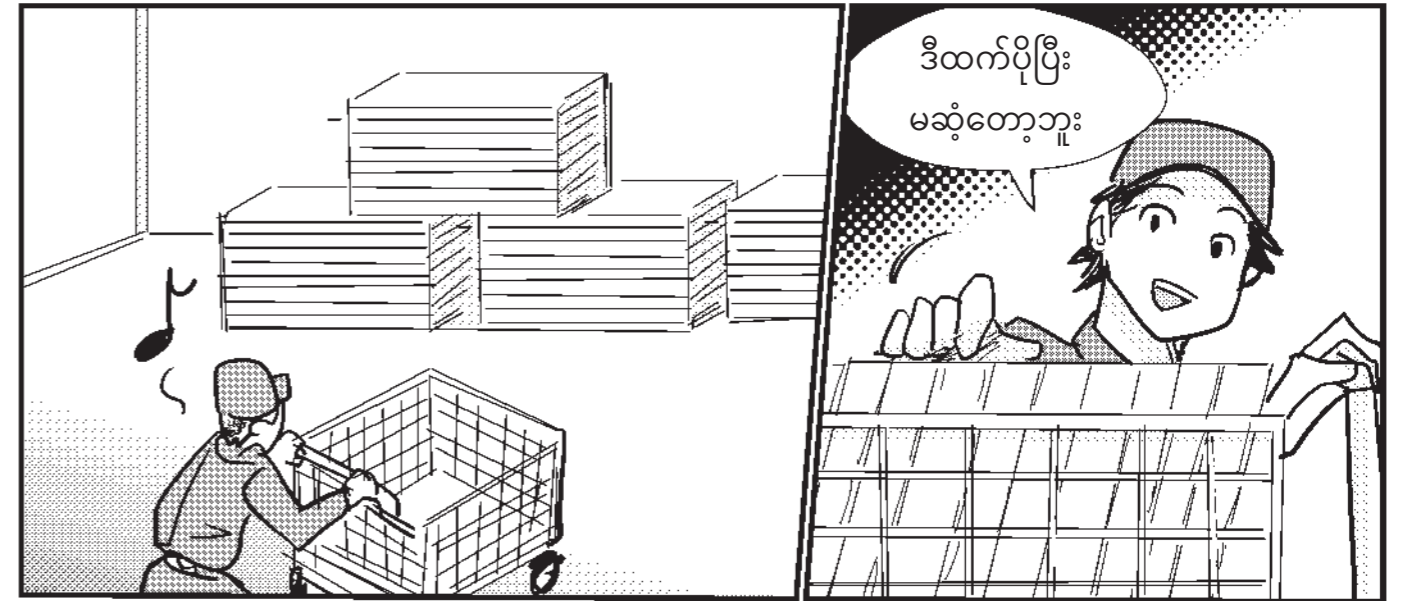
- တည်ငြိမ်လျှပ်စစ်သည်လည်း မီးလောင်မှု၏ အကြောင်းအရင်း ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ။
- မြေစိုက်ကြိုး(Earth) စနစ်တပ်ဆင်ခြင်း။
 - သုတ်ဆေးနှင့် သင်နာတို့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လောင်းထည့်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း မွှေပေးပါ။
 - Electrostatic ဖိနပ်နှင့် Antistatic အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပါ။

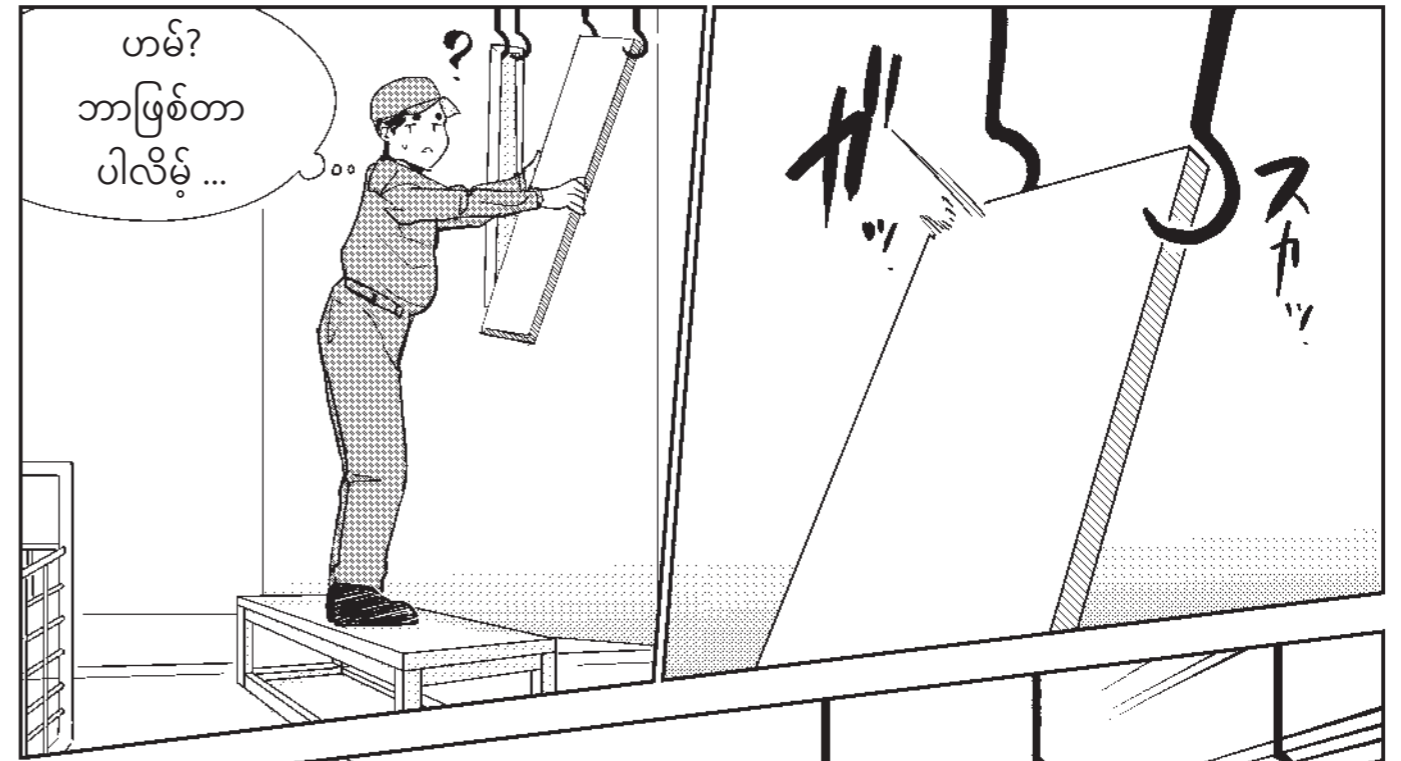


ကိုးကား- ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော အလုပ်သမားများ၏ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး (ပညာပေး သင်တော်ကုပစ္စည်းများ) [ဓာတုဗေဒပစ္စည်း ကိုင်တွယ်ခြင်း (အခြေခံ)]

CASE 3

ကိရိယာများနှင့် စက်များကို သင့်လျော်စွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း







CASE 3 အနုတ်ချုပ်

1 စက်ရုံအတွင်း မပြေးပါနှင့်။



စက်ရုံအတွင်းတွင် မပြေးဘဲ၊ လမ်းဆုံတွင် ခေတ္တရပ်ပြီး ဘယ်ညာ စစ်ဆေးကြရအောင်။

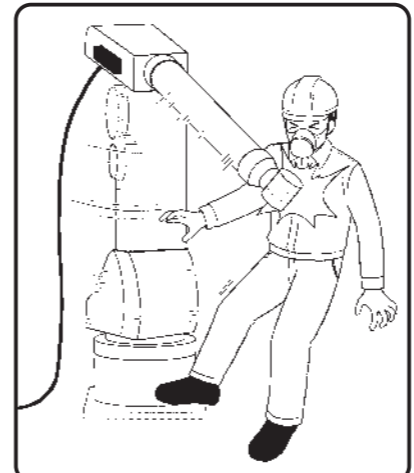
2 တစ်ခုခုဖြစ်သည့်အချိန်တွင် စက်ရပ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသံလှမ်းပြုပါ။



ချိတ်ဆွဲမှုလုပ်ဆောင်နေစဉ် ချော်လဲကျခြင်း၊ ချိတ်တွင်ဆွဲပါသွားခြင်းတို့ကို သတိထားပါ။ တစ်ခုခု မှားယွင်းနေပါက အလျင်စလို မလုပ်ဘဲ၊ အရေးပေါ် ရပ်တန့်ခလုတ်ကို နှိပ်ပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသံလှမ်းပြုကြရအောင်။

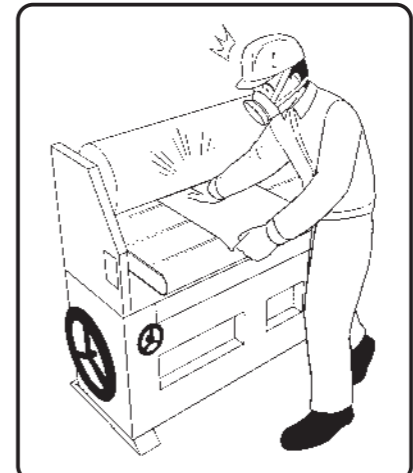
TIPS ဆေးသုတ်စက်ကို သတိထားပါ!

ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ခြင်းစက်ရုပ်



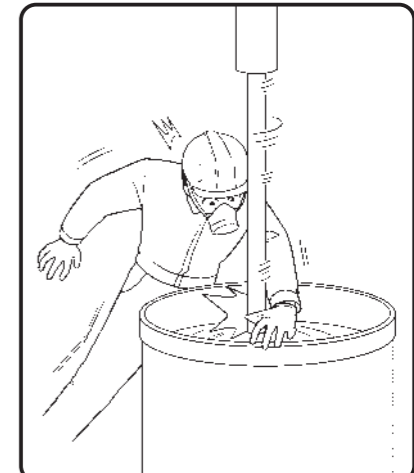
သင်ပြပေးချိန်နှင့် gun ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ လက်တံနှင့်တိုက်မိခြင်း

Roll Coater



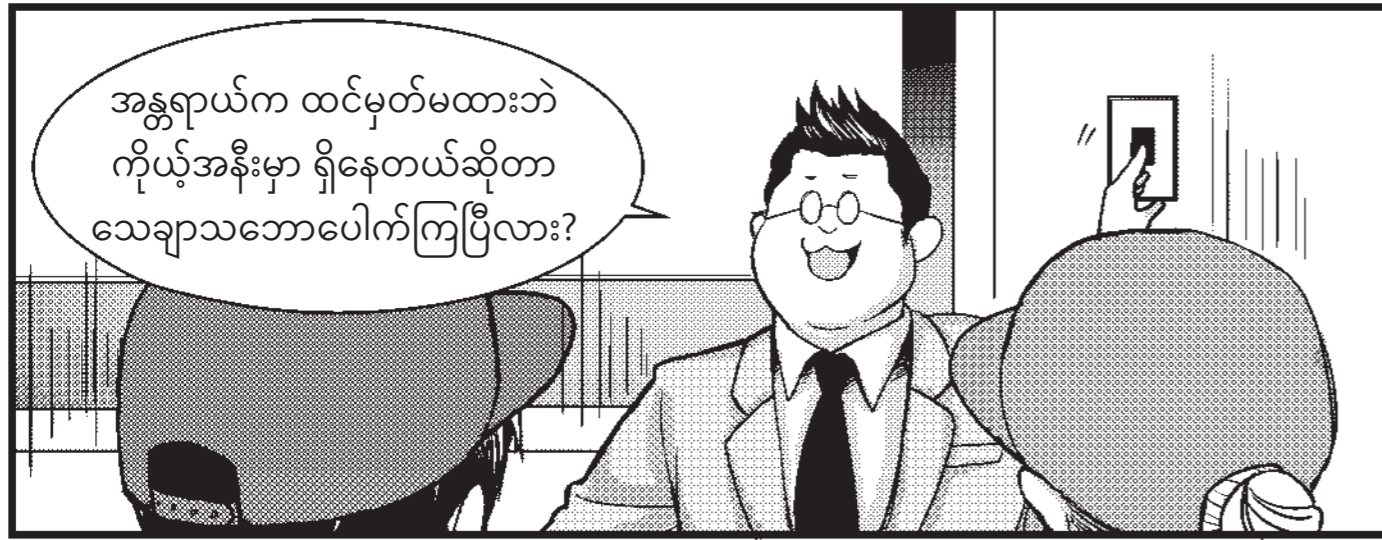
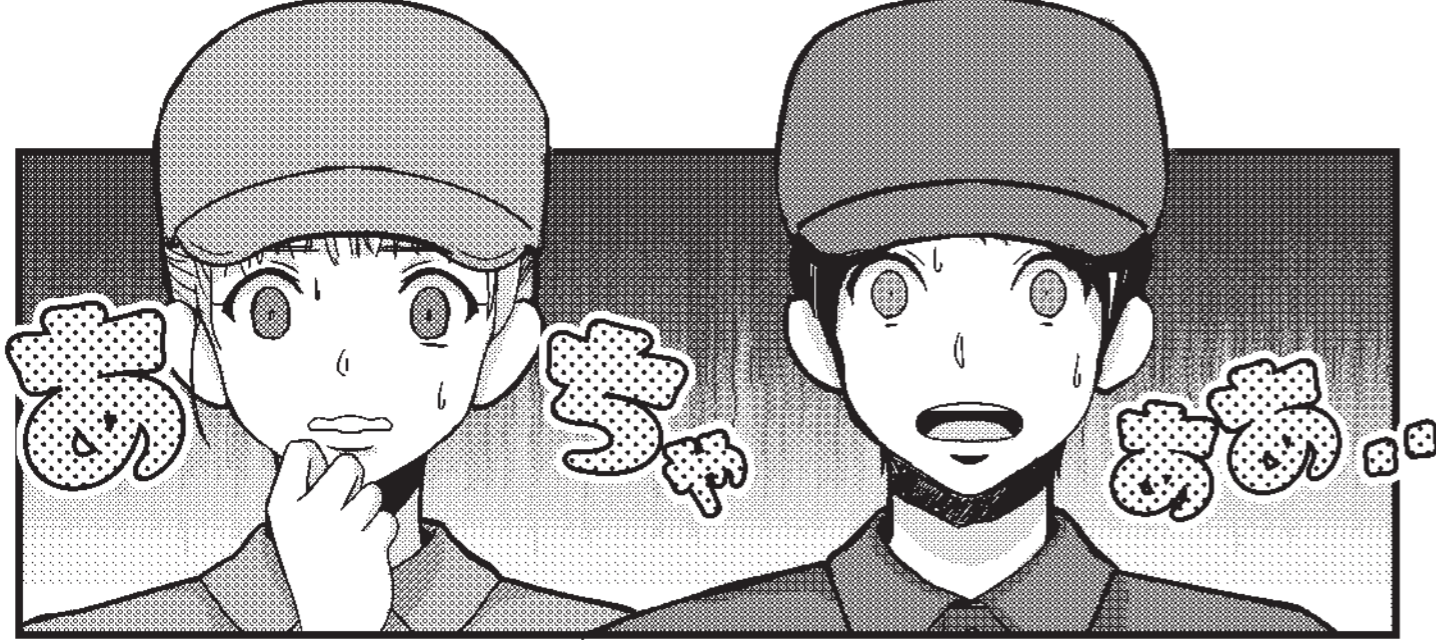
Roll အတွင်းလက်ညှပ်ခြင်း

ရောမွေစက်

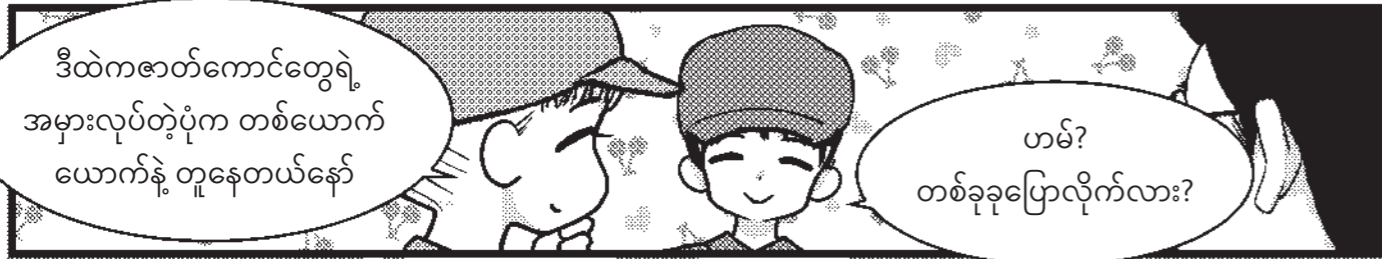


လှည့်နေသောဝင်ရိုးတံတွင် လက်အိတ်ညှပ်ပါခြင်း

ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ခြင်းစက် အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ လည်ပတ်သော စက်များ၊ အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ရွေ့လျားသော စက်များကို အထူးသတိထားရန်လိုအပ်သည်။



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



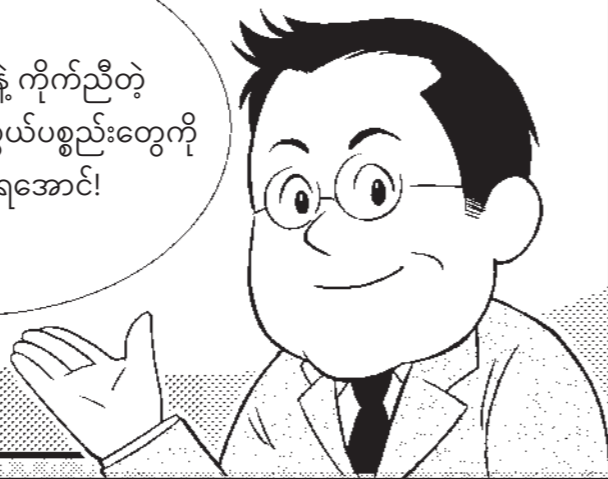
တစ်ခုခု မှားသွားတဲ့ အချိန်အတွက်၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဆက်သွယ်ရေးက အရေးကြီးပါတယ်နော်



ဟုတ်ပြီ! စည်းမျဉ်းတွေကိုလိုက်နာပြီး နေ့တိုင်း ကြိုးစားမယ်!

လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းစသည်

လိုအပ်ချက်များနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုကြရအောင်!



လက်အိတ်

ဓာတုပစ္စည်းနှင့် ချွန်ထက်သော အရာများမှ လက်ကို ကာကွယ်ပေးသော အရာ

လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး၊ လက်ရှည်ကာ လက်ငါးချောင်းစွပ်ရသည့် အရာကို သုံးပါ။



အကာအကွယ်မျက်မှန်

ပျော်ရည်အမှုန်အမွှားနှင့် အငွေ့များမှ မျက်စိကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

အန္တရာယ်ရှိသော အရာများနှင့် အဆိပ်သင့်ပစ္စည်း အမျိုးအစားနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။



ရှေ့ဖုံးခါးစည်း

ဓာတုပစ္စည်း၊ ဖုန်မှုန့် စသည်တို့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

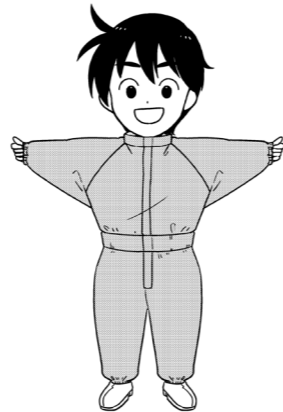
တတ်နိုင်သမျှ မြင့်သော နေရာမှ တတ်ပါ



ဓာတုအကာဝတ်စုံ

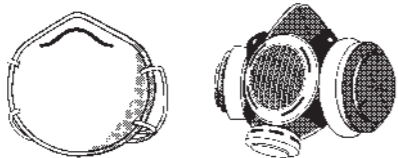
ဓာတုပစ္စည်း၊ ဖုန်မှုန့် စသည်တို့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

ကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် အရာဝတ်ဆင်ပါ

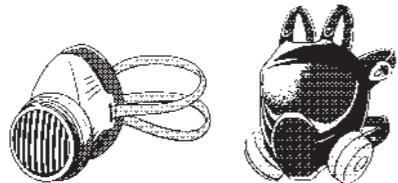


အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း

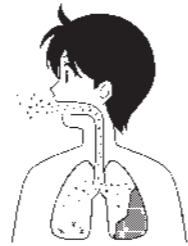
အမှုန်ကာ မျက်နှာဖုံး
ဖုန်မှုန့်များကို ရှူရှိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ



ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး
အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ



- အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ၏ အမျိုးအစား၊ ပါဝင်မှုတိုင်းနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။
- ကပ်တွယ်မြဲမြံမှုကို စစ်ဆေးပါ (Fit check)
- စစ်ထုတ်ကိရိယာနှင့် ဓာတ်ငွေ့မျက်နှာဖုံးတို့ကို လဲလှယ်ပါ
- တစ်ခါသုံးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုမှုကန့်သတ်ချိန်အတိုင်း လိုက်နာပါ



ဖုန်မှုန့်အများအပြားကို ကြာရှည်စွာ ရှူရှိုက်ပါက ချူမိုကိုနိုရိစ်စ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်

ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

မေးသိုင်းကြိုးကို မလွဲအောင် ချိန်ညှိပြီး တင်းကျပ်စွာ တပ်ထားပါ။
တစ်ခေါက်တည်းဖြစ်ဖြစ် ထိခိုက်မိပါက ဦးထုပ်ကို အစားထိုးဆောင်းပါ။



ခြေစွပ်ပါသော Electrostatic အကာအကွယ်ဖိနပ်

တည်ငြိမ်လျှပ်စစ်မှလွတ်ကင်းပြီး မီးပွားများဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တားဆီးပေးသည့် အရာ

တစ်ဖန် လေးလံသော ကုန်ပစ္စည်းများမှ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးပါသည်

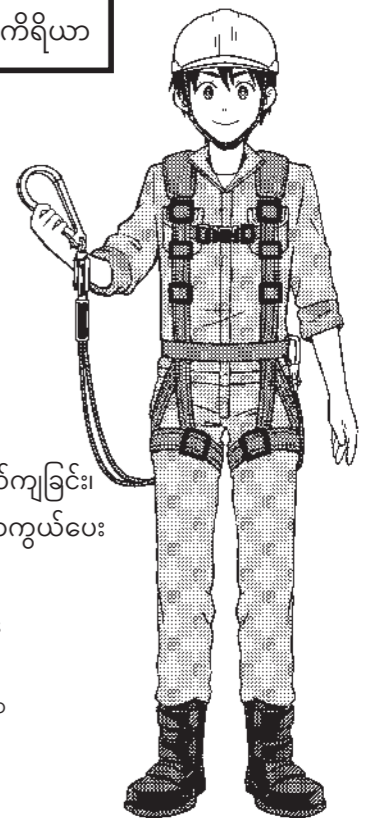


ကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် ဖိနပ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အလုပ်နှင့် ကိုက်ညီမည့် အရာကို အသုံးပြုပါ။

ပြုတ်ကျမှုတားဆီးရေးကိရိယာ

မြင့်သောနေရာမှ ပြုတ်ကျခြင်း၊ ချော်လဲကျခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

စည်းမျဉ်းအရ Full harness ပုံစံကို သုံးရမည်
လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။

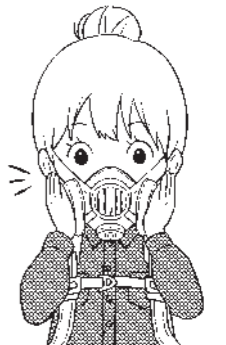


လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို အလုပ်အကြောင်းအရာနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ပြီး၊ မှန်ကန်စွာ အသုံးမပြုရင် အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး!

တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် 1

မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ပြီး၊ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုကြရအောင်!

လွဲနေခြင်း သို့မဟုတ် လွတ်နေခြင်းများ မရှိပါစေနှင့်!



တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် 2

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီသော လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကြရအောင်!

အရွယ်အစား မကိုက်ညီပါက ချက်ခြင်း အစားထိုးလဲလှယ်ပါ



တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် 3

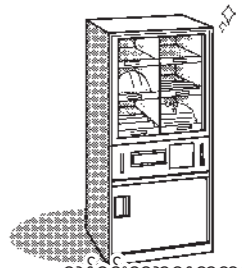
ညစ်ပတ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေသည့်အတိုင်း မထားပါနှင့်!



ပျက်စီးနေပါက၊ အပေါက်ရှိပါက အစားထိုးပါ။



အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပါ။



သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော
ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်
ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

2022 ခုနှစ် မတ်လတွင်ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ: ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ: ဆေးသုတ်ဆေးမှုတ်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်

ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ပညာပေးဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖန်တီးမှု Working

ထုတ်လုပ်သူ: Sideranch Inc.



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