

まんがでわかる

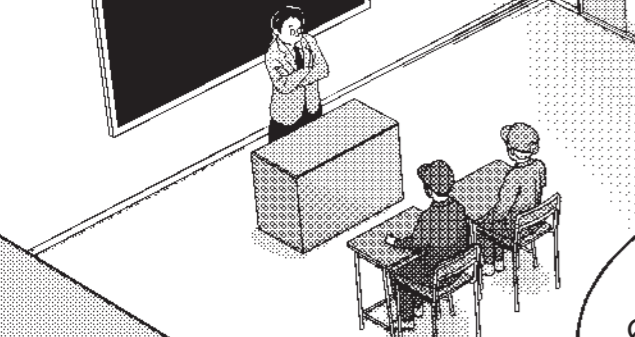
めっきの安全衛生

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော

Plating အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး



ဤဖတ်ယူကြည့်ရှုမှုသည်ထောက်ကူကို Plating လုပ်ငန်းအတွင်းရှိ၊ Electroplating လုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အလုပ်သမားအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၏ အခြေခံအချက်များအား လေ့လာရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



ဒီနေ့ Plating လုပ်ငန်း
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးနှင့်
ပက်သက်ပြီး လေ့လာကြရအောင်!



လက်နဲ့လုပ်ဆောင်ရတဲ့ အလုပ်တင်မဟုတ်ဘဲ၊
စက်တွေကိုပါ အသုံးပြုရတဲ့လုပ်ငန်းဖြစ်တာကြောင့်
ဘေးကင်းဖို့ကို သတိမပြုလို့မရဘူးနော်

ဟုတ်တယ်နော်!



ဆေးရည်တွေကိုလည်း
သုံးရတယ်မလား

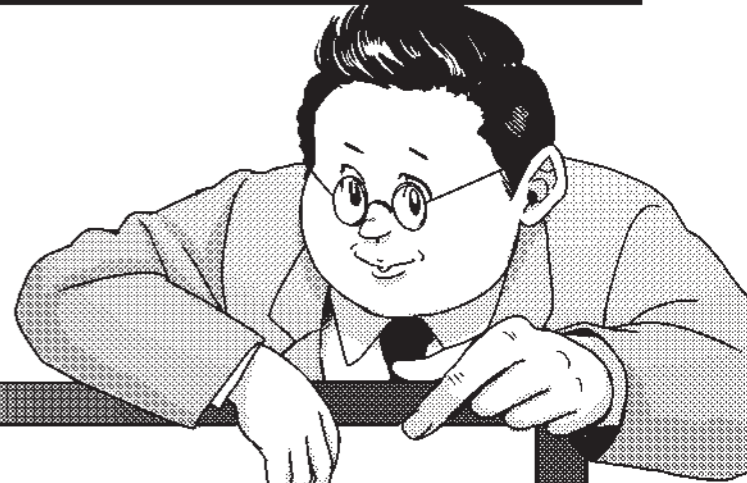
ဘာတွေကို
သတိထားရင်
ကောင်းမလဲနော်?



ဒီလိုမျိုး လုပ်ငန်းခွင်မှာတောင်
လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်

အဟယ်~!

ကဲ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဖြစ်ရတဲ့
အဓိကအကြောင်းရင်းတွေကို
ကြည့်ကြည့်ရအောင်



Plating လုပ်ငန်းတွင် ဒဏ်ရာရသေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပွားမှုအချိုးအစား

1	ညပ်ခြင်း၊ ညပ်ပါခြင်း	20 %
2	ချော်လဲကျခြင်း	16 %
3	အန္တရာယ်ရှိသောအရာ စသည်တို့နှင့် ထိတွေ့ခြင်း	14 %
4	ပြုတ်ကျခြင်း၊ ချော်ကျခြင်း	10 %
5	လွင့်ထွက်လာခြင်း၊ ပြုတ်ကျလာခြင်း	10 %

ကိုးကား - ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန "လုပ်ငန်းအမျိုးအစားနှင့် မတော်တဆမှု ပုံစံအလိုက် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ (2020 ခုနှစ်)"

* သေဆုံးမှုနှင့် အလုပ်နားလိုက်ရသော ရက်ပေါင်း 4 ရက်နှင့်အထက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများမှာ၊ Plating လုပ်ငန်းတွင် တစ်နှစ်ပတ်လုံး အမှု 50 ခန့်အစီရင်ခံမှုရှိနေပါသည်။



ညပ်ခြင်း၊ ညပ်ပါခြင်း၊ ချော်လဲကျခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာ
တွေနဲ့ ထိတွေ့မိတာတွေက အဖြစ်များတယ်နော်

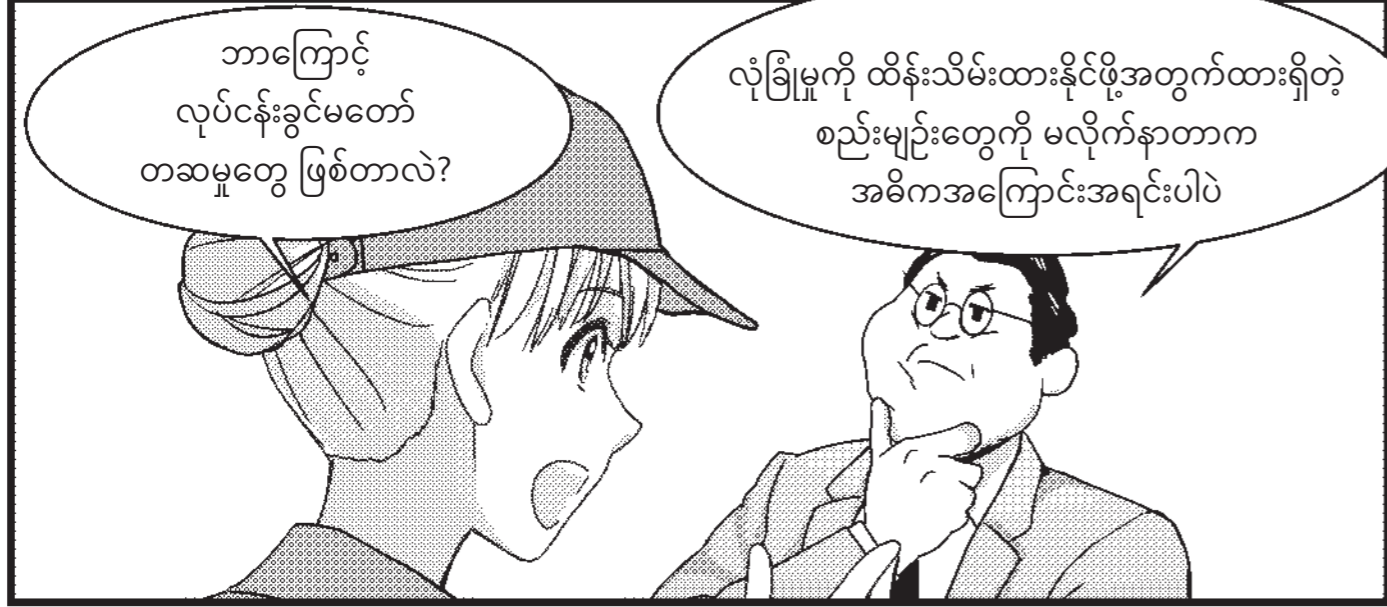


ဟုတ်တယ်
ကဲ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဖြစ်ရတဲ့
လက်တွေ့ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက်နမူနာ
တွေကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်!



ဥပမာအားဖြင့် စက်ရုံ
လည်နေတဲ့အပိုင်းထဲကို
လက် ညှပ်တာတွေ၊
ညှပ်ပါသွားတာတွေ

စိုစွတ်နေတဲ့ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ခြေချော်ပြီး
ချော်လဲကျတဲ့ ဥပမာတွေလည်း အစီရင်ခံမှုရှိတယ်



ဘာကြောင့်
လုပ်ငန်းခွင်မတော်
တဆမှုတွေ ဖြစ်တာလဲ?

လုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့အတွက်ထားရှိတဲ့
စည်းမျဉ်းတွေကို မလိုက်နာတာက
အဓိကအကြောင်းအရင်းပါပဲ



ဥပမာအားဖြင့်
ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းတွေ ရှိတာလဲ?

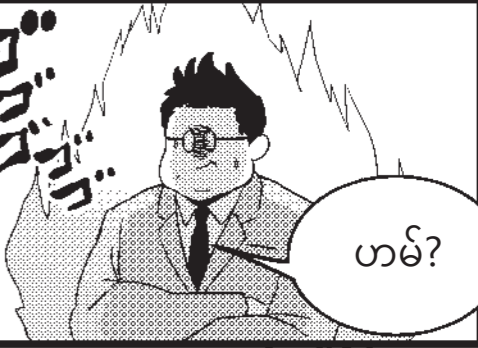


အလုပ်မစတင်မီ လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေးကို
သေချာစေဖို့ စစ်ဆေးရမယ်။
လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို အမြဲ
မှန်ကန်စွာဝတ်ဆင်ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်



အဲ့ဒီလောက်ပဲလား

ပိုရှုပ်ထွေးတဲ့ စည်းမျဉ်းတွေ
ရှိမယ်ထင်နေတာ



ဟမ်?



လုပ်ငန်းခွင်
မတော်တဆမှုတွေကို
တားဆီးဖို့က စည်းမျဉ်းတွေကို
တိတိကျကျလိုက်နာဖို့
အရေးကြီးတယ်ကွ!

ဟုတ်
ဟုတ်ကဲ့!



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

Plating လုပ်ငန်းမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း (ဆေးရည်) တွေမှာ ဥပမာအားဖြင့် ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ်၊ ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ် အက်ဆစ်လိုမျိုး အန္တရာယ်များတဲ့ အရာတွေပါလို့၊ တိုက်ရိုက်မထိမိစေဖို့ သတိထားကြရအောင်



အထူးသဖြင့် ဖျက်ဆေး၊ အဆိပ်ရှိတဲ့ အရာတွေကို ကိုင်တွယ်ရာမှာ သတိထားကိုထားရမယ်



အန္တရာယ်တွေနဲ့ ဘေးချင်း ယှဉ်နေရတာပဲနော်



အဲဒါကြောင့်ကိုပဲ စည်းမျဉ်းတွေကို သေချာ လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတာပေါ့

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို ဝတ်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်



အမျိုးအစားများစွာရှိနေပေမယ့်လည်း လုပ်ဆောင်နေတဲ့အလုပ်အကြောင်းအရာပေါ် မူတည်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ရွေးချယ်ဖို့ လိုအပ်တယ်



ပုံမှန်အမြဲတမ်းဘာတွေကို သတိထားရင်ကောင်းမလဲ

4S ဆိုတာကို သိလား?

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

လိုအပ်သည့်အရာနှင့် မလိုအပ်သည့်အရာများကို ခွဲခြားပြီး မလိုအပ်သည့်အရာများကို စွန့်ပစ်ခြင်း

စီစဉ် (Seiri)

လိုအပ်သည့် အရာကို အမြဲ အသင့် ထုတ်ယူနိုင်ရန် ပြုလုပ်ခြင်း

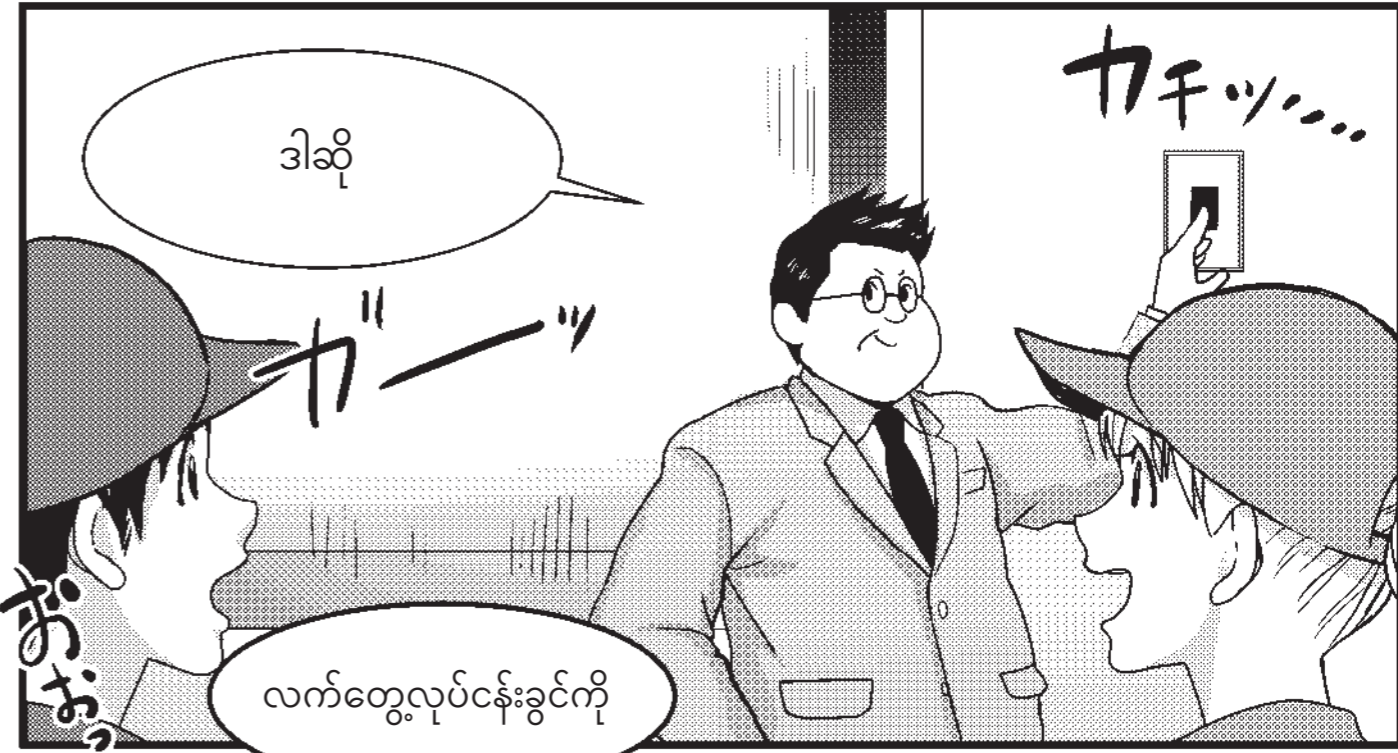
စနစ်ကျ (Seiton)

အမှိုက်၊ အညစ် အကြေးများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပြီး၊ သပ်ရပ်အောင် သန့်စင်ခြင်း

သန့်ရှင်း (Seiso)

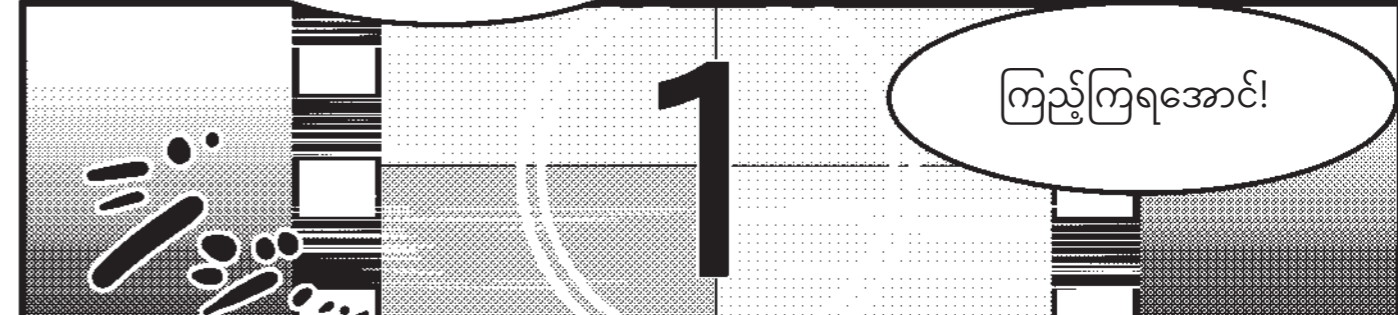
သန့်ရှင်းနေသည့် အနေအထားကို ထိန်းသိမ်း ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၊ အဝတ်အစား၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို မညစ်ပတ်အောင်ထားပါ

သပ်ရပ် (Seiketsu)



ဒါဆို

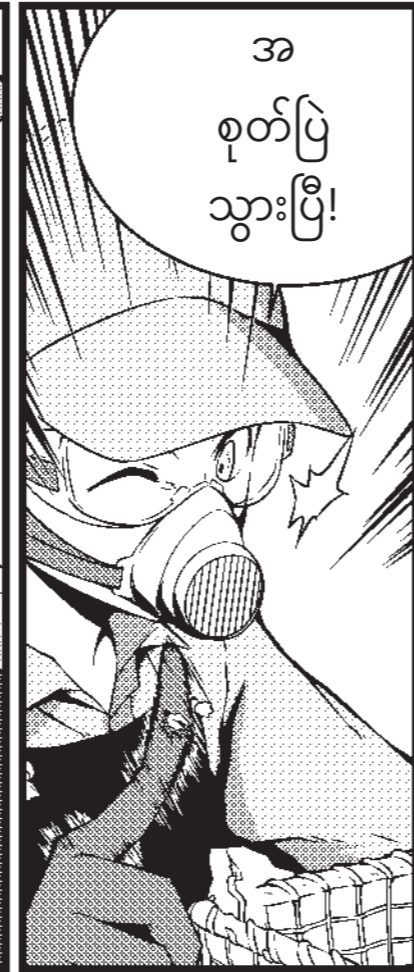
လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို



ကြည့်ကြရအောင်!

CASE 1

ဆေးရည်တွေကို သတိထားရအောင်



အ
စုတ်ပြ
သွားပြီ!

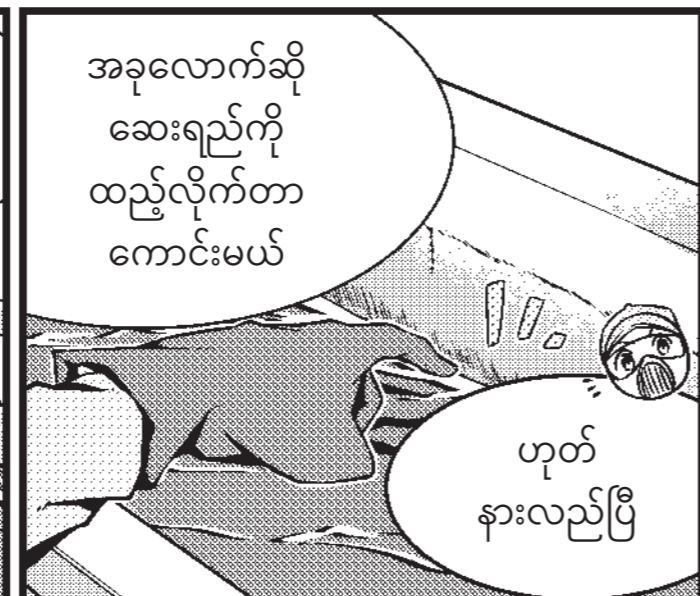


အပေါက်
ဖြစ်သွားပြီ

ဒါပေမယ့် သေးသေးလေးပဲ
ဘာမှမဖြစ်လောက်ပါဘူး



အလုပ်က ချောချော
မွေ့မွေ့ပဲမလား?



အခုလောက်ဆို
ဆေးရည်ကို
ထည့်လိုက်တာ
ကောင်းမယ်

ဟုတ်
နားလည်ပြီ



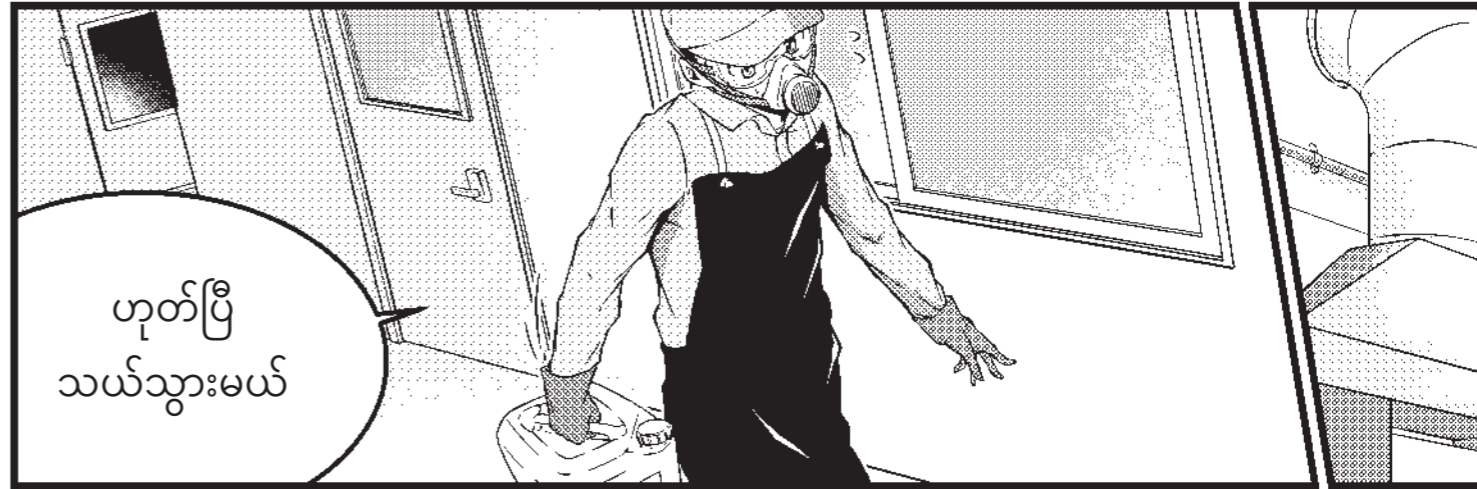
ဓာတုပစ္စည်းသိုလှောင်ခန်း

薬剂保管室

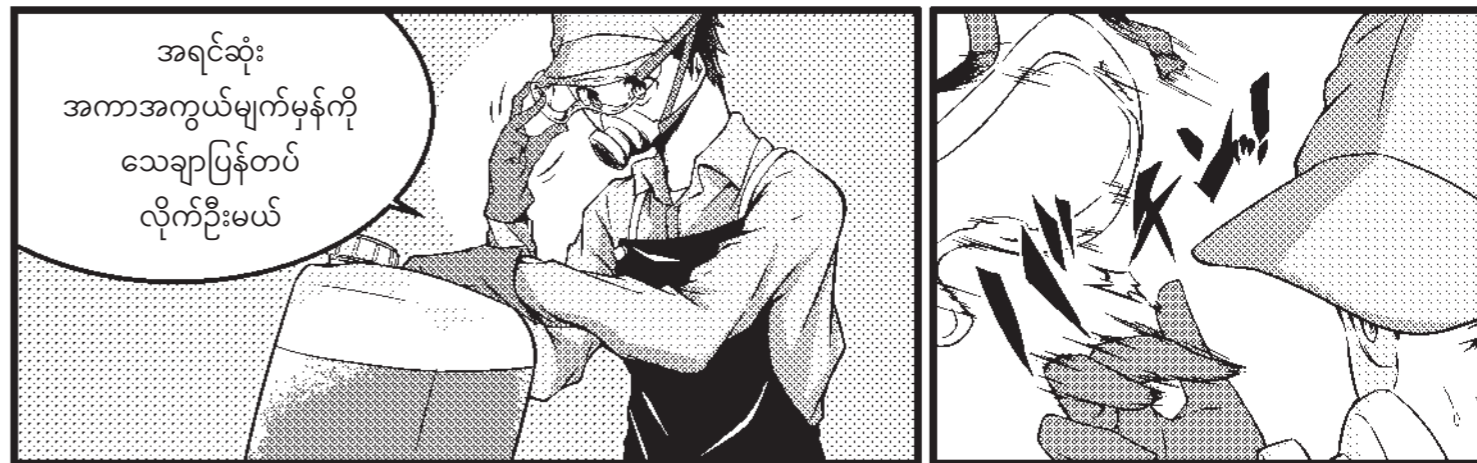
!!!

အဲဒီဆေးရည်က
ဘယ်မှာပါလိမ့်?
...တွေ့ပြီ!

薬液



ဟုတ်ပြီ
သယ်သွားမယ်



အရင်ဆုံး
အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို
သေချာပြန်တပ်
လိုက်ဦးမယ်



အ
သွားပြီ!



ဟေး အခြေအနေ
ဘယ်လိုလဲ?
အယ်? တစ်ခုခုကို
နင်းမိသွားတယ်



အ တောင်းပန်ပါတယ်
အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို
ချိုးမိသွားပြီ



အ
မျက်လုံးထဲ
ဝင်သွားပြီ



အား
နာတယ်!
နာတယ်!



ခဏလေး
စောင့်ပေးပါ
ချက်ချင်း လဲဖို့
ယူလာပေးမယ်



အကာအကွယ်မျက်မှန်
မရှိလည်းရလောက်
ပါတယ် မြန်မြန်အလုပ်
စလိုက်တော့မယ်



ဟေး
အဆင်ပြေရဲ့လား?



မျက်စိကို ပြကြည့်
ရေဖြန်းပေးမယ်



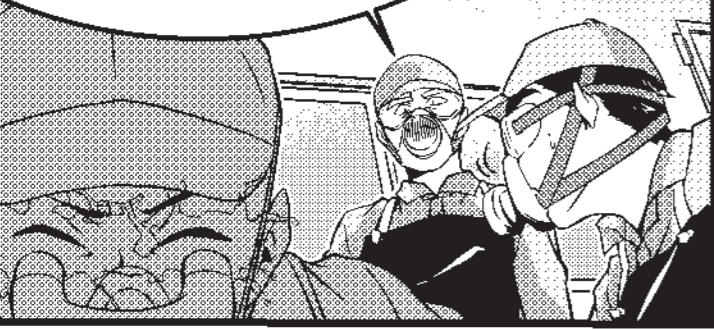
လက်ချောင်းတွေက နည်းနည်းလေး
စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်နေတယ်



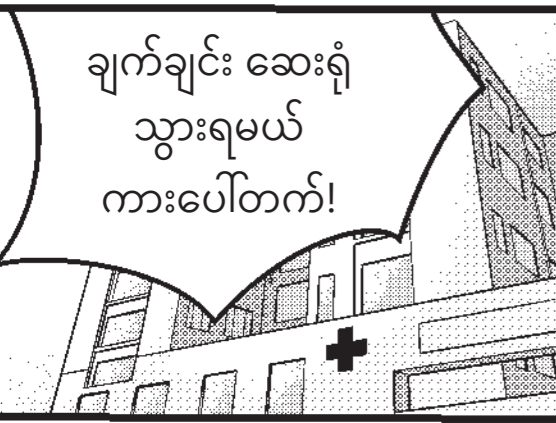
ဟုတ်ပြီ
မျက်လုံးဆေးပိုက်ခေါင်းမှာ
သွားဆေးကြမယ်



လက်အိတ်ကပြနေတယ်
ချွတ်ကြည့်



ဆေးရည်တွေကြောင့်
အရေပြားတွေလောင်ပြီး
ပျက်စီးနေပြီမလား



ချက်ချင်း ဆေးရုံ
သွားရမယ်
ကားပေါ်တက်!



စိတ်ပူစေမိလို့
တကယ်ကို
တောင်းပန်
ပါတယ်

လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း
ဆိုတာ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို
ကာကွယ်ဖို့အတွက်
ပစ္စည်းတွေလေ
အချိန်တိုလေးပဲဖြစ်ဖြစ်
အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ
လုံခြုံရေးအကာအကွယ် ပစ္စည်းတွေကို
မပျက်မကွက် ဝတ်ရမယ်



- လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်
- အကာအကွယ်မျက်မှန်
- ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး
- ရှေ့ဖုံးခါးစည်း
- အလုပ်အဝတ်အစား
- လက်အိတ်



စုတ်ပြနေတဲ့၊ ပျက်စီးနေတဲ့
လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း
တွေကို အသုံးမပြုဘဲ
ချက်ချင်း လဲရမယ်

ဟုတ်ကဲ့
ကောင်းကောင်း
နားလည်ပါပြီ

Case 1 အနှစ်ချုပ်

1 လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ
ကို ဂရုတစိုက် ကိုင်တွယ်ကြရအောင်!



အပေါက်
ဖြစ်သွားပြီ
ဒါပေမယ့် သေးသေးလေးပဲ
ဘာမှမဖြစ်လောက်ပါဘူး



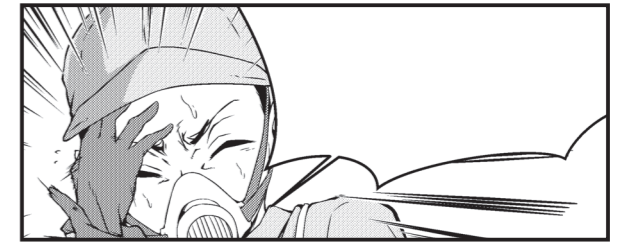
အ တောင်းပန်ပါတယ်
အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို
ချိုးမိသွားပြီ

အလုပ်သမားများအနီးသို့ ဖြတ်သွားသည့်အခါ
ခြေထောက်အနီးကို သတိထားကြရအောင်

2 လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများ
ဝတ်ဆင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရအောင်!



လက်ချောင်းတွေက နည်းနည်းလေး
စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်းဖြစ်နေတယ်

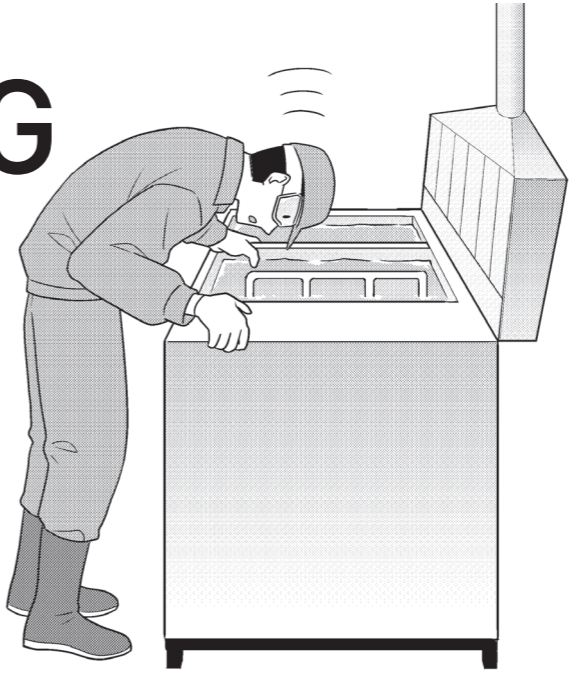


ဆေးရည်လောင်းထည့်သည့်အခါ ပလပ်စတစ်ပုံး အဝကို
အပေါ်မြှောက်ပြီး၊ ညင်သာစွာ လောင်းကာ အရည်ကန်ထဲမှ
ပြန်စင်မထွက်စေရန် သတိထားကြရအောင်

*အသုံးပြုထားသော ဓာတုပစ္စည်းများ၏ ဆိုးကျိုးများကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ စီမံခန့်ခွဲသူကိုမေးကြရအောင်။

TIPS ပျော်ရည်ကန်နားသို့ မျက်နှာကို မကပ်ပါနှင့်!

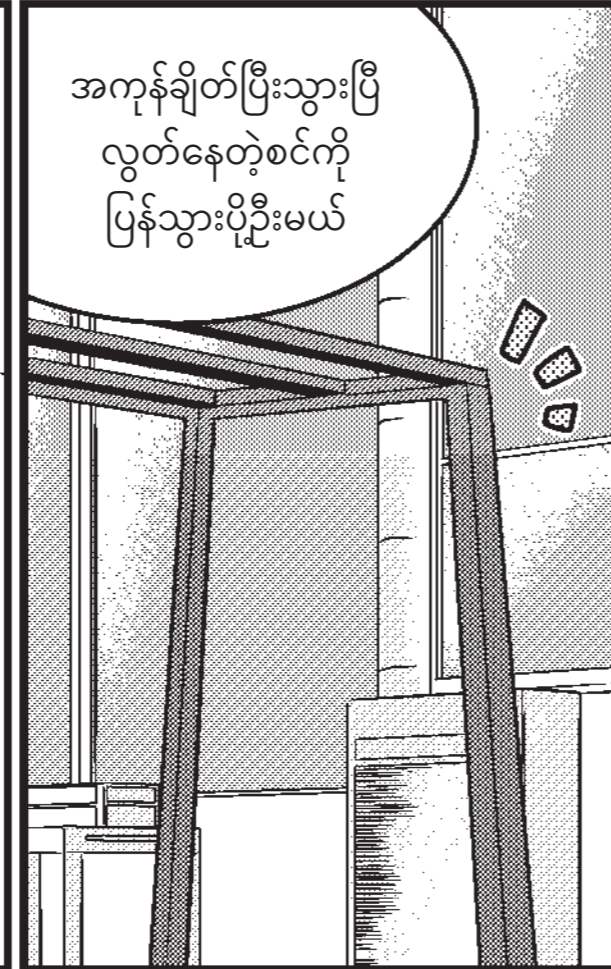
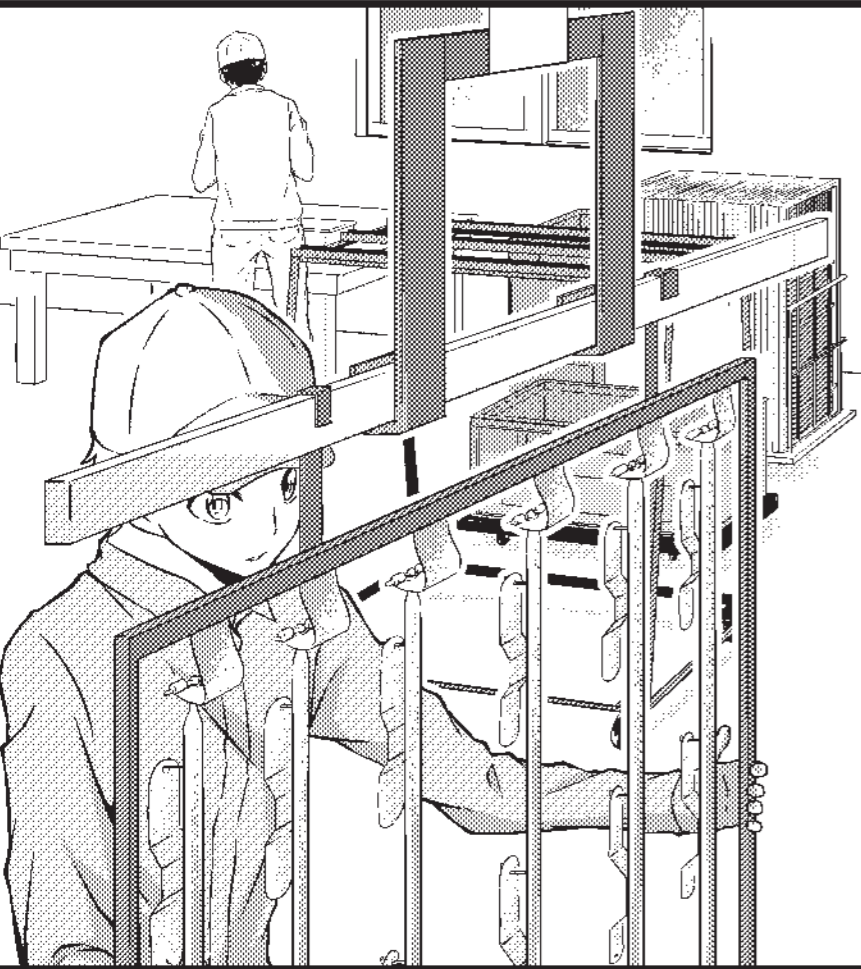
NG



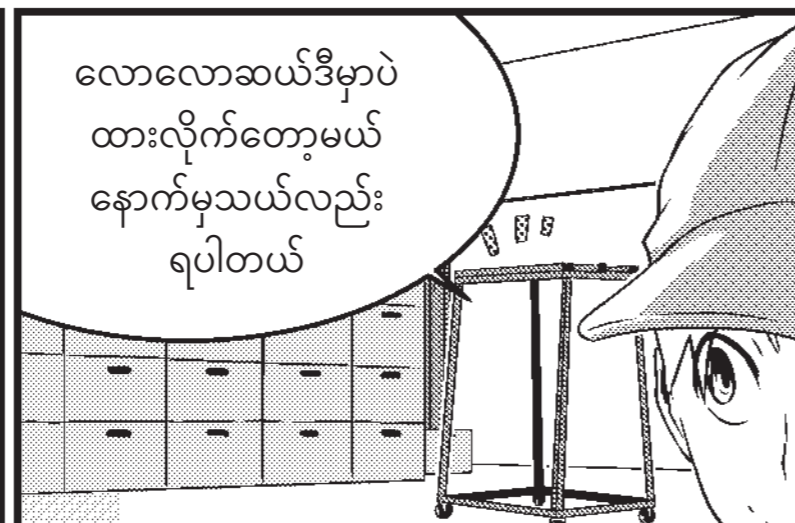
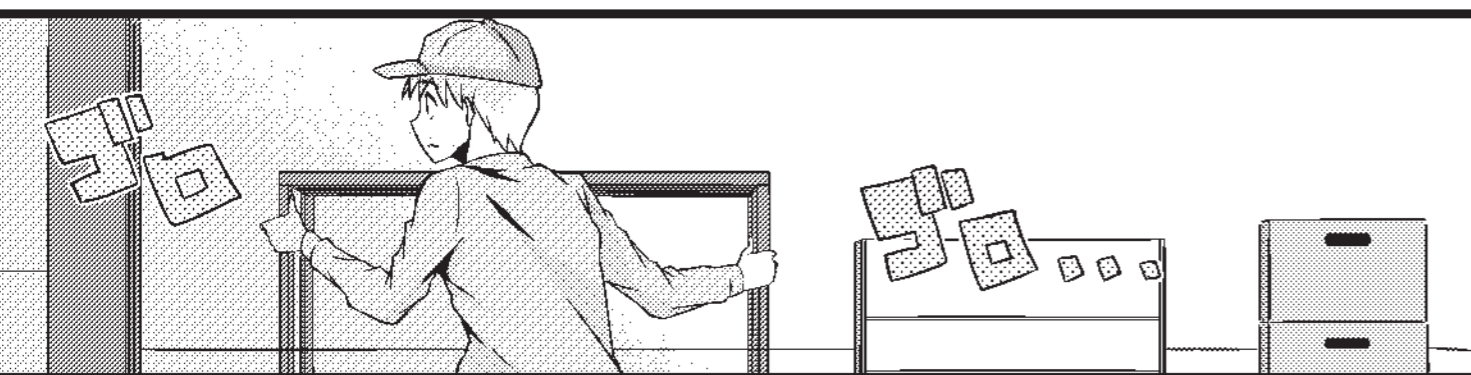
- ဆီဖယ်ရှားသန့်စင်ရာတွင်သုံးသော ပျော်ရည်သည် အငွေ့ကို ရှူရှိုက်မိပါက အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သော အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- အရောင်နှင့် အနံ့မရှိသော ပျော်ရည်များလည်း ရှိသည်။
- ညဘက် သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်များတွင် တစ်ယောက်တည်း အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ လဲကျသွားပါက ရှာတွေ့ရန် နှောင့်နှေးပါမည်။

CASE 2

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလိုင်းကို သတိထားကြရအောင်

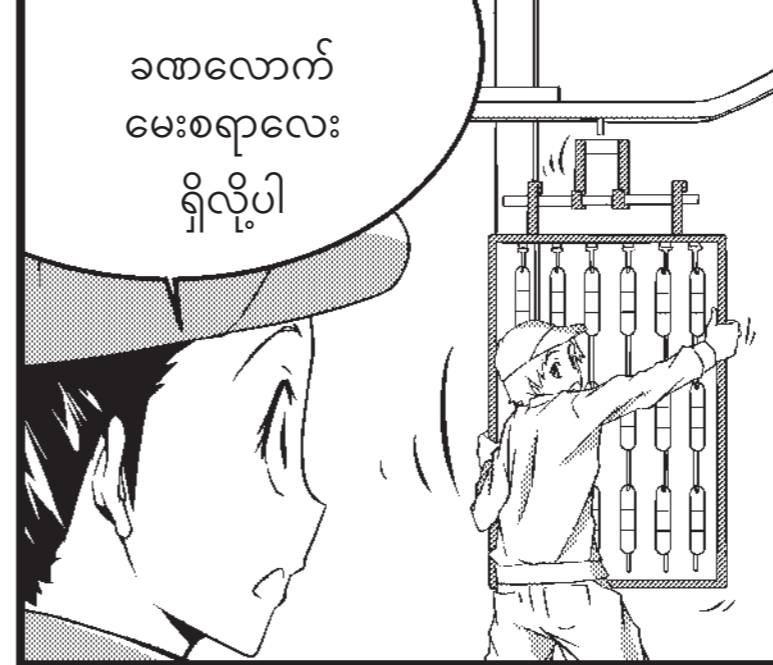


အကုန်ချိတ်ပြီးသွားပြီ
လွတ်နေတဲ့စင်ကို
ပြန်သွားပို့ဦးမယ်



ကတ်ထူပုံးတွေ
ရှိနေလို့
ဖြတ်မရဘူး

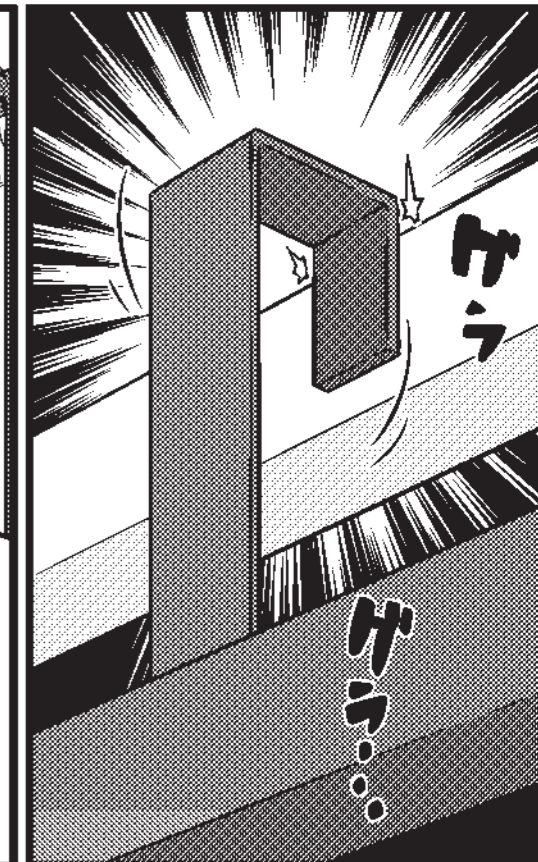
လောလောဆယ်ဒီမှာပဲ
ထားလိုက်တော့မယ်
နောက်မှသယ်လည်း
ရပါတယ်



ခဏလောက်
မေးစရာလေး
ရှိလို့ပါ

စင် 1 ခု လိုနေတာ

တခြားနေရာမှာ
ထားခဲ့တာလား?



လမ်းမှာ ကတ်ထူပုံး
တွေပုံနေလို့ အဲဒီဘေးမှာ
ခဏထား ထားခဲ့တာ

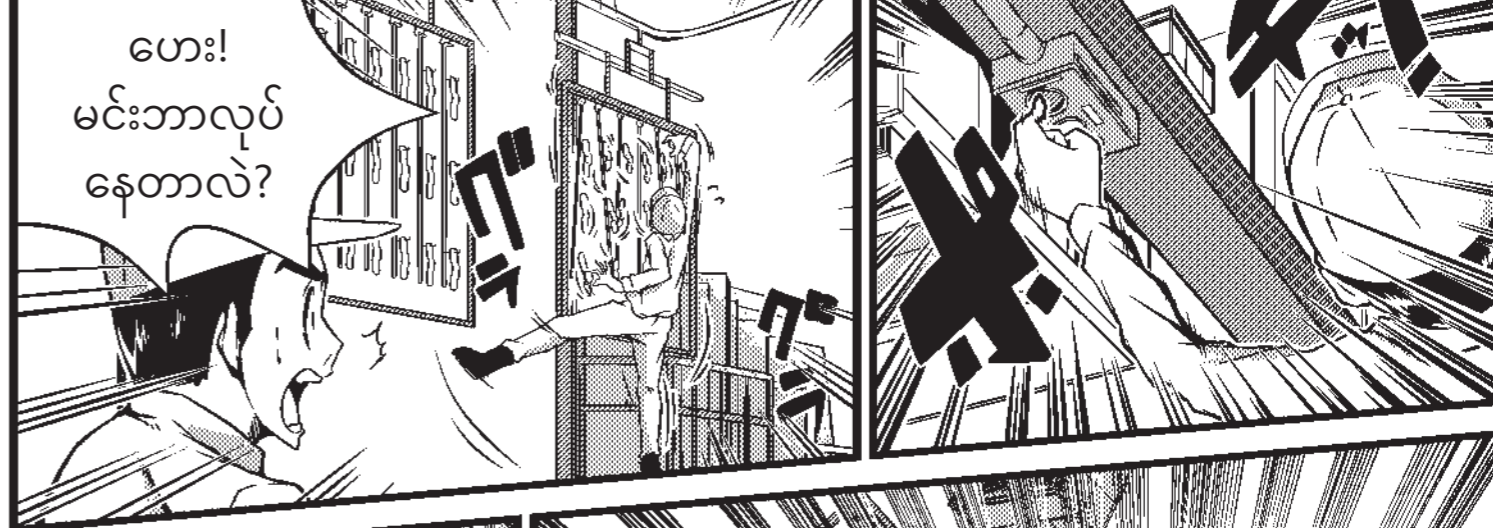


အော်
အဲဒီနားနော်!
နားလည်ပြီ

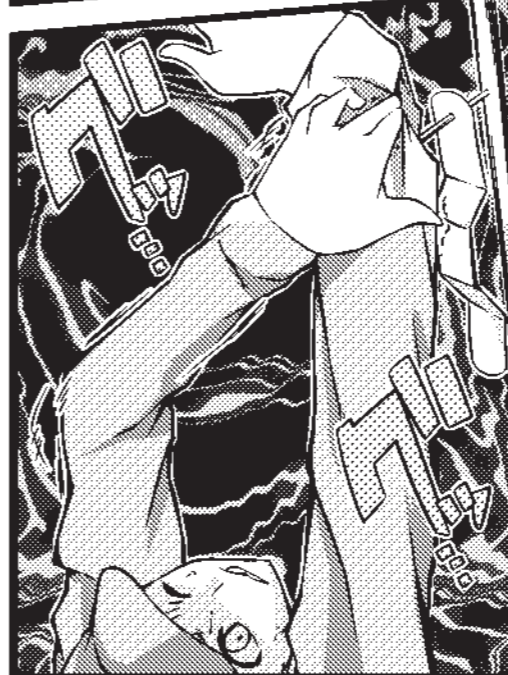
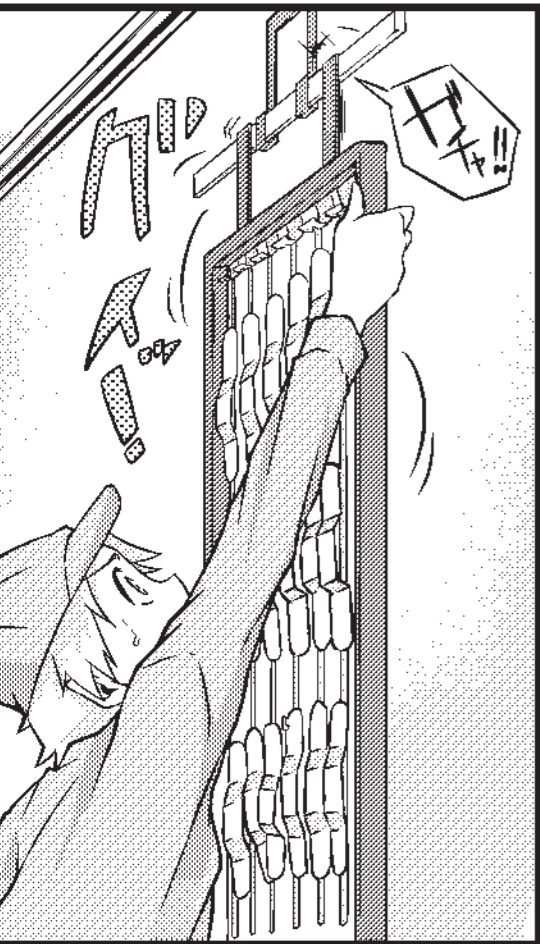
အယ်?



ချိတ်က ပြုတ်ကျတော့မယ်!
မြန်မြန်
ပြန်ချိတ်ရမယ်!



ဟေး!
မင်းဘာလုပ်
နေတာလဲ?



အား!

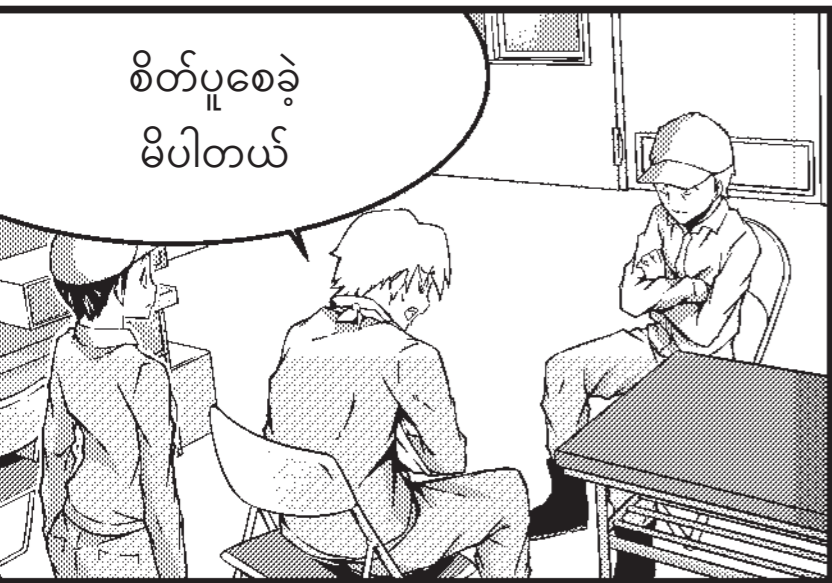


အား!





ဟေး
အဆင်ပြေရဲ့လား!?



စိတ်ပူစေခဲ့
မိပါတယ်



ချိတ်လှမ်းချိတ်
နေတုန်းတခြားကို
ကြည့်မိသွား
တာပါ



အသားကျနေပြီ
ဆိုရင်တောင်
ချိတ်ချိတ်တာကို
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ လုပ်ပါ



ထုတ်လုပ်ရေး လိုင်းမှာ တစ်စုံတစ်ရာ
မှားယွင်းနေတာကို သတိပြုမိရင်
ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသံလှမ်းပြုပြီး
အရေးပေါ် ရပ်တန့်ရမယ်

ရွေ့လျားနေတဲ့ စက်ကို
ကိုင်တာက
အန္တရာယ်ရှိတယ်



တောင်းပန်တယ်နော်
ကျွန်မလည်းနောက်ဆို
အချိန်အခါကိုကြည့်ပြီး
စကားလှမ်းပြောပါမယ်

CASE 2 အနှစ်ချုပ်

1 ထုတ်လုပ်ရေး လိုင်းတွင် တစ်ခုခု
မှားယွင်းနေပါက အသံလှမ်းပြုပါ! ရပ်ပါ!



ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အရာဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသံပြုပြီး တစ်ချိန်တည်းတွင်၊ စက်ကိရိယာကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပြီး၊ စက်ကိရိယာကို ကိုင်သောအခါ လုံးဝရပ်သွားပြီးလားဆိုတာ စစ်ဆေးကြရအောင် ထိုအပြင်၊ ပြန်လည်လည်ပတ်သည့်အခါ သတိထားရန် လိုအပ်သည်

* အလုပ်လုပ်နေသောသူနှင့် အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး စကားပြောကြရအောင်။

2 စင်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းအမျိုးအစား
များကို သတ်မှတ်နေရာသို့ ပြန်ပို့ပါ



လောလောဆယ်ဒီမှာပဲ
ထားလိုက်တော့မယ်
နောက်မှသယ်လည်း
ရပါတယ်

ပစ္စည်းတွေကို လမ်းတွင်မထားခဲ့ပါနှင့်။ ခလုတ်တိုက်စေနိုင်သည့် အရာဖြစ်နိုင်ပြီး၊ ချော်လဲကျသည့် မတော်တဆမှုကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်

TIPS ပွတ်တိုက်အချောကိုင်လုပ်ငန်းတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ



ညှပ်ပါမသွားအောင် သတိထားပါ!

လက်ချောင်း၊ အလုပ်အဝတ်အစား လက်အနား၊
ရှေ့ဖုံးခါးစည်းအနားစ သည်



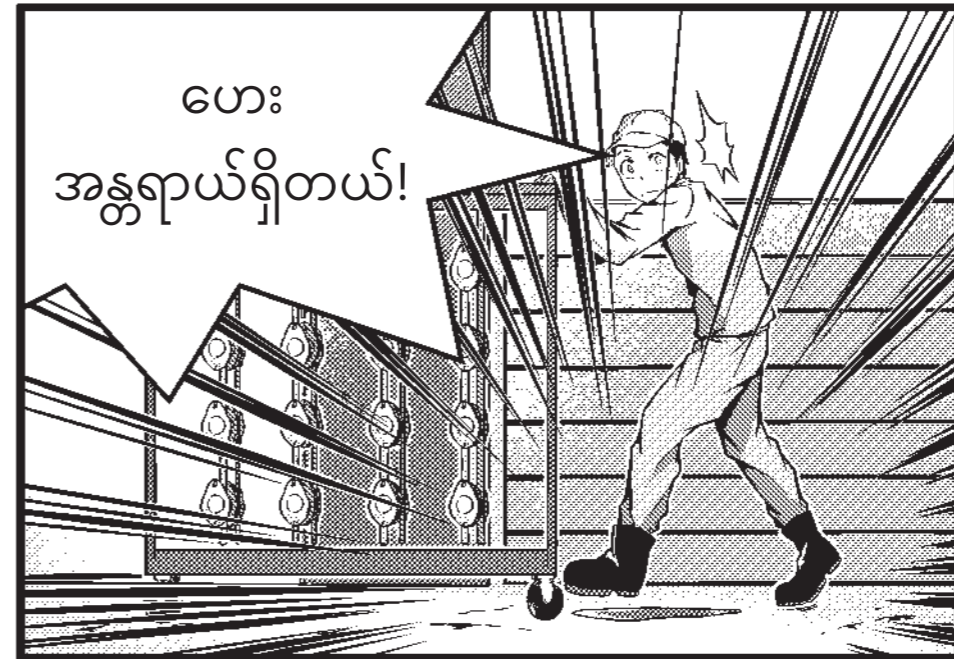
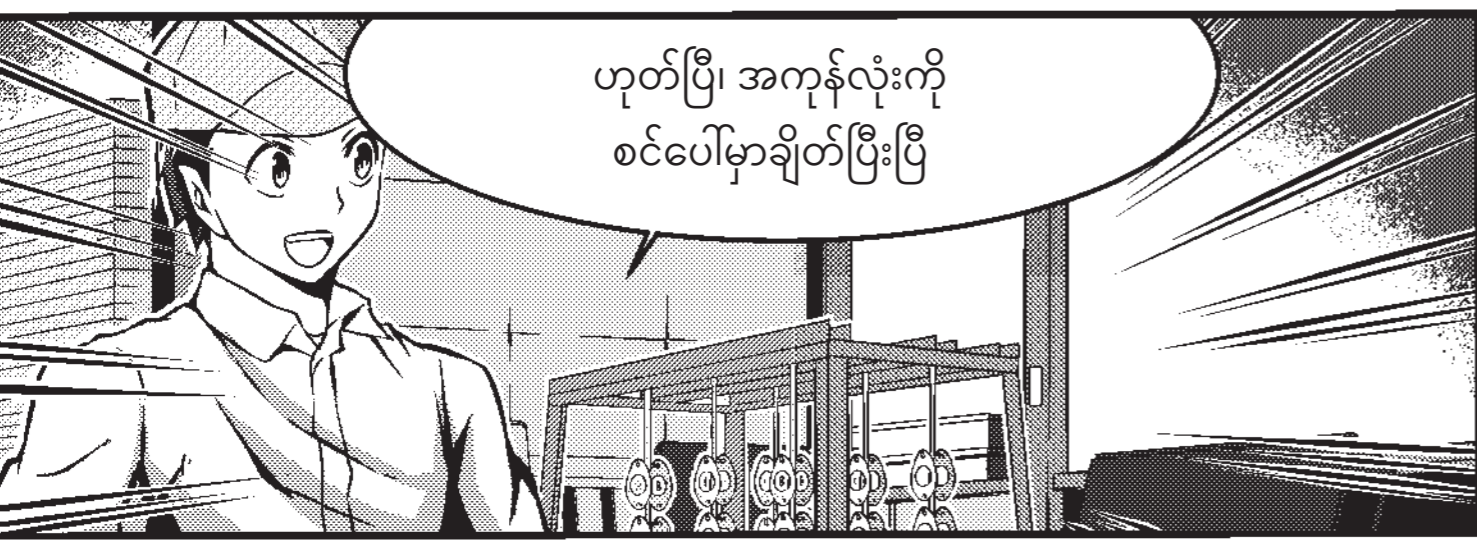
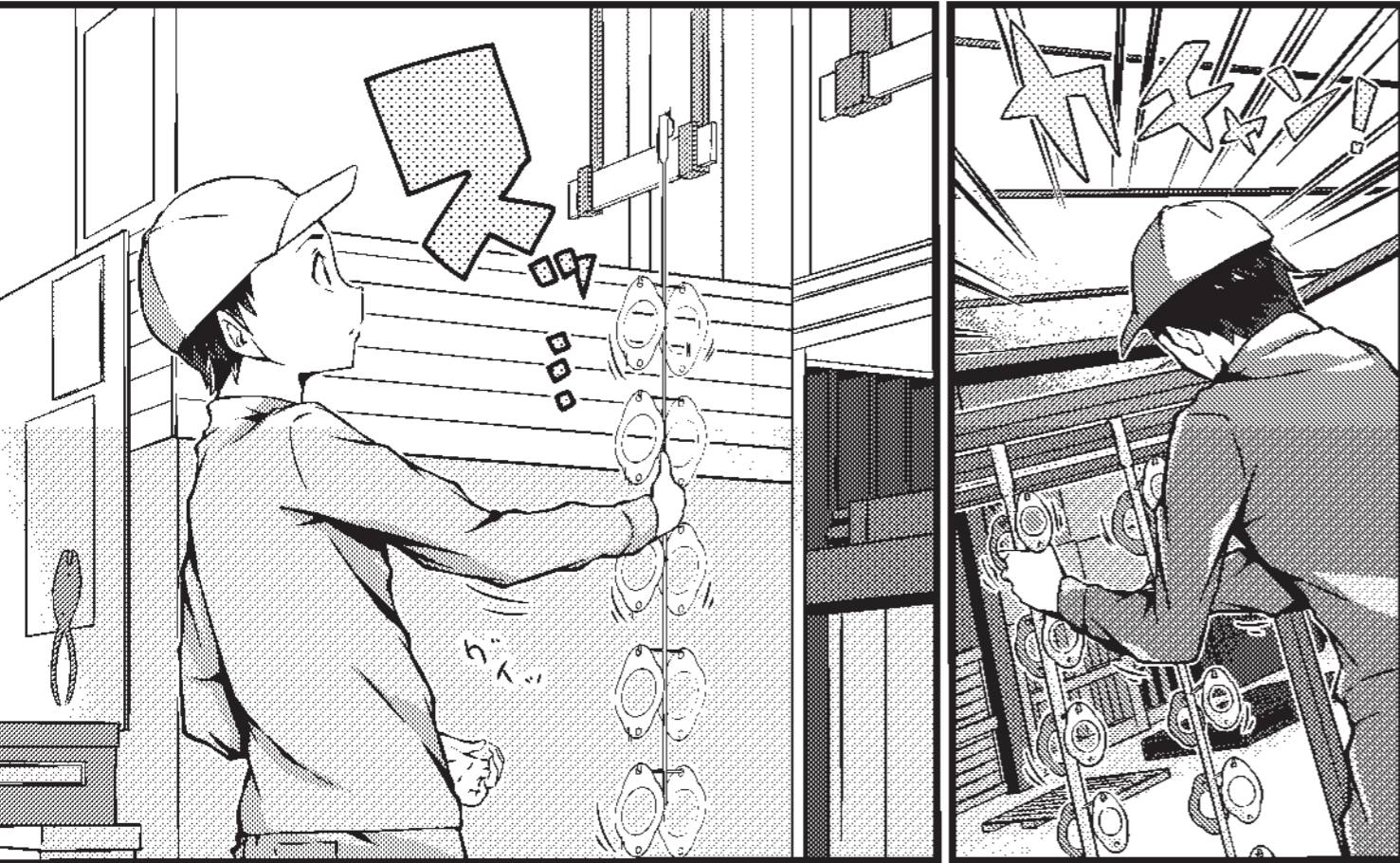
လိုခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို
မပျက်မကွက် သုံးပါ!

မျက်လုံး၊ ပါးစပ်၊ နှာခေါင်း၊ လက် စသည်တို့ကို
ကာကွယ်ပေးသည်

* ပွတ်တိုက်အချောကိုင်သည့်အခါ လက်အိတ်ဝတ်သင့်မသင့်ကို၊ ကြိုးကြပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

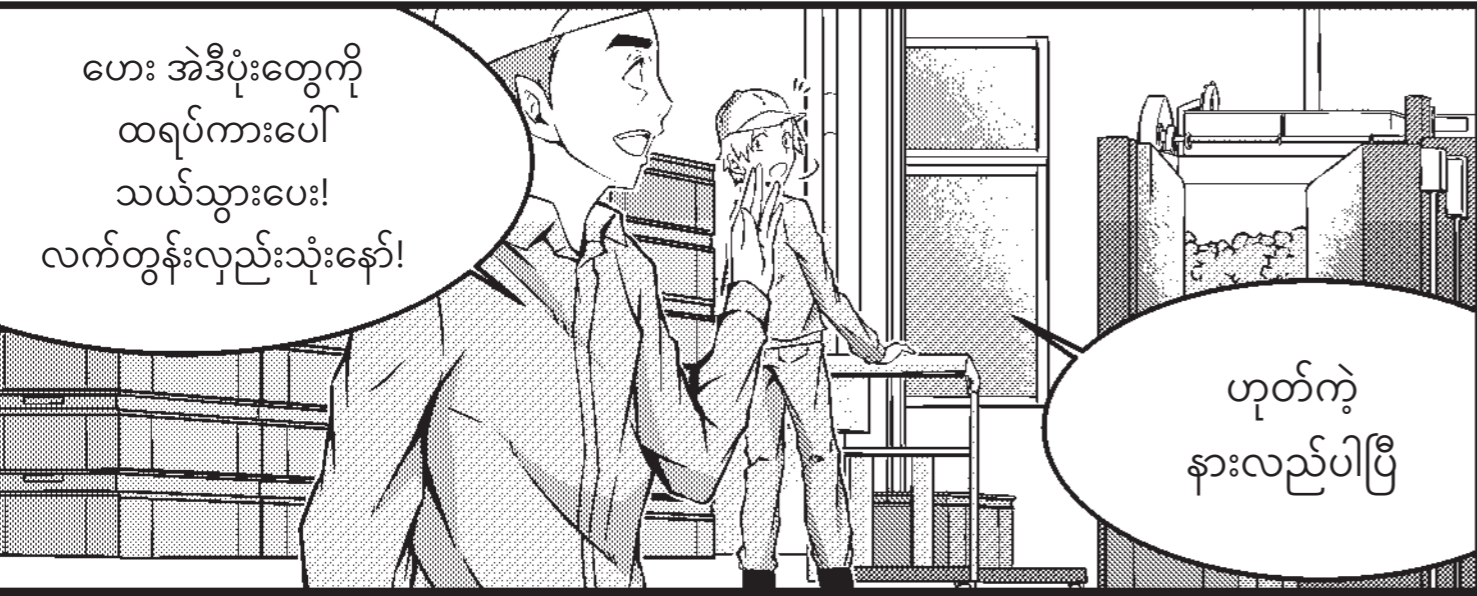
CASE 3

ခြေထောက်နားကို သတိထားပါ



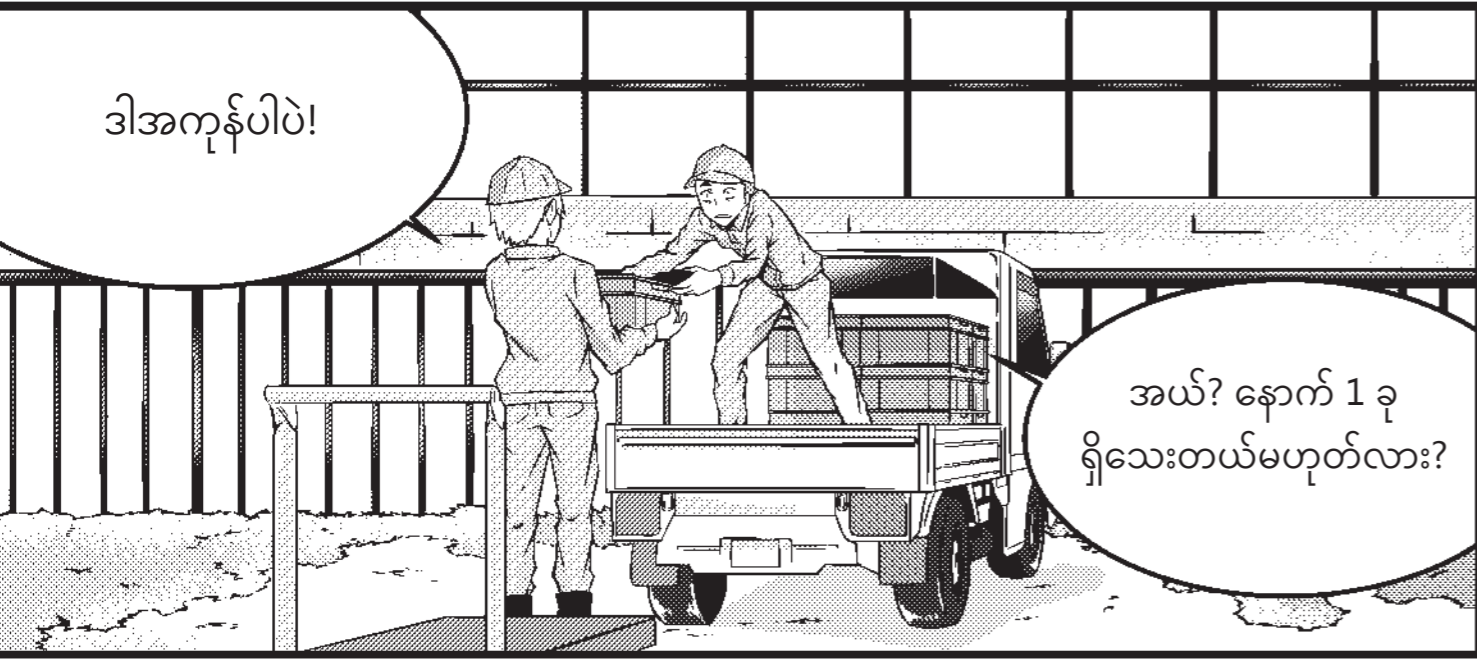


အသံအကျယ်ကြီးကြားလိုက်တယ်
တစ်ခုခုဖြစ်လို့များလား?



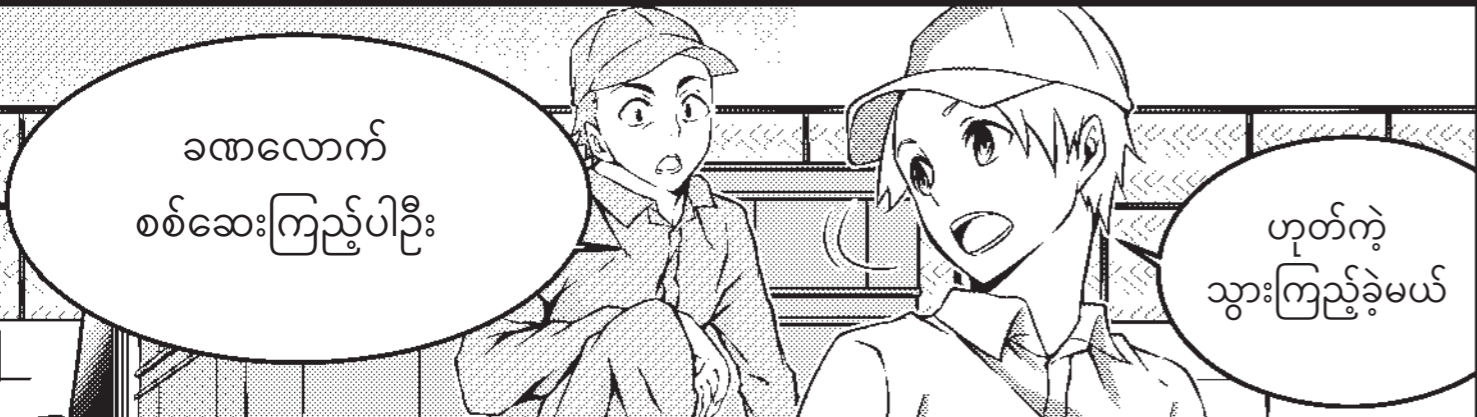
ဟေး အဲဒီပုံးတွေကို
ထရပ်ကားပေါ်
သယ်သွားပေး!
လက်တွန်းလှည်းသုံးနော်!

ဟုတ်ကဲ့
နားလည်ပါပြီ



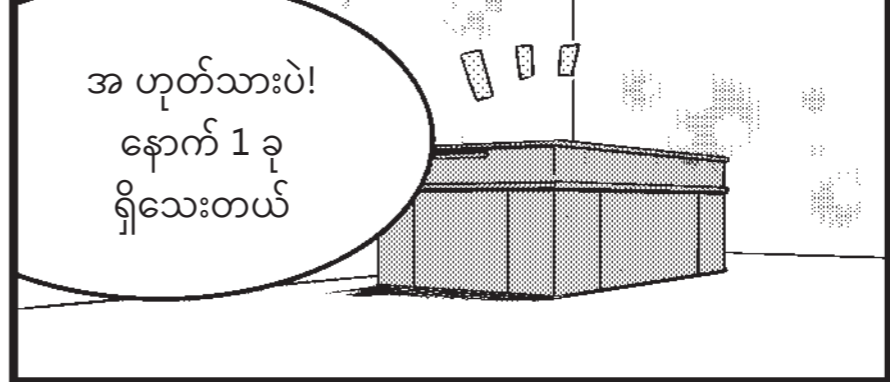
ဒါအကုန်ပါပဲ!

အယ်? နောက် 1 ခု
ရှိသေးတယ်မဟုတ်လား?



ခဏလောက်
စစ်ဆေးကြည့်ပါဦး

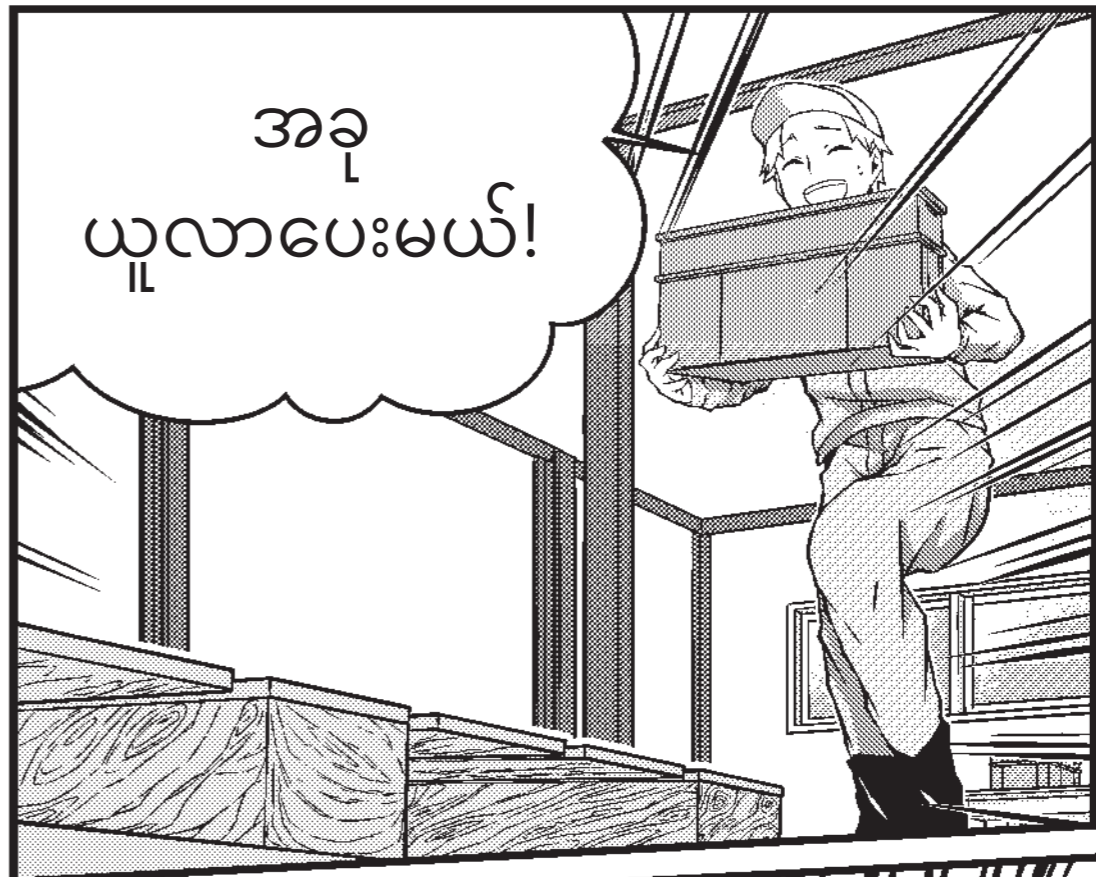
ဟုတ်ကဲ့
သွားကြည့်ခဲမယ်



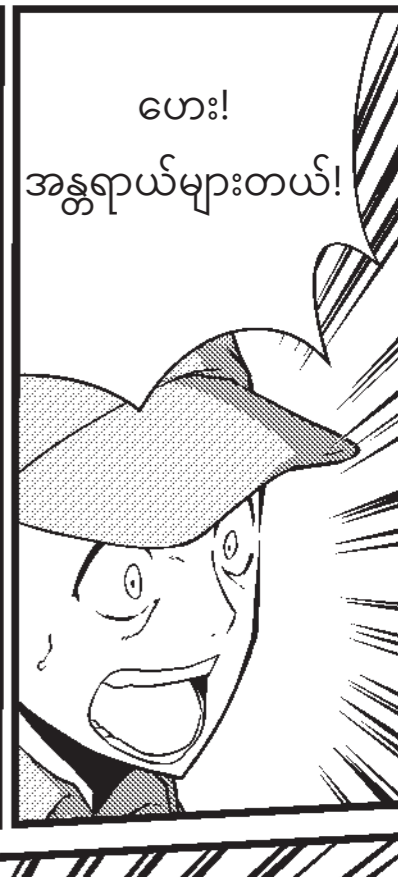
အ ဟုတ်သားပဲ!
နောက် 1 ခု
ရှိသေးတယ်



စိန်နီယာ!
တွေ့ခဲ့ပြီ

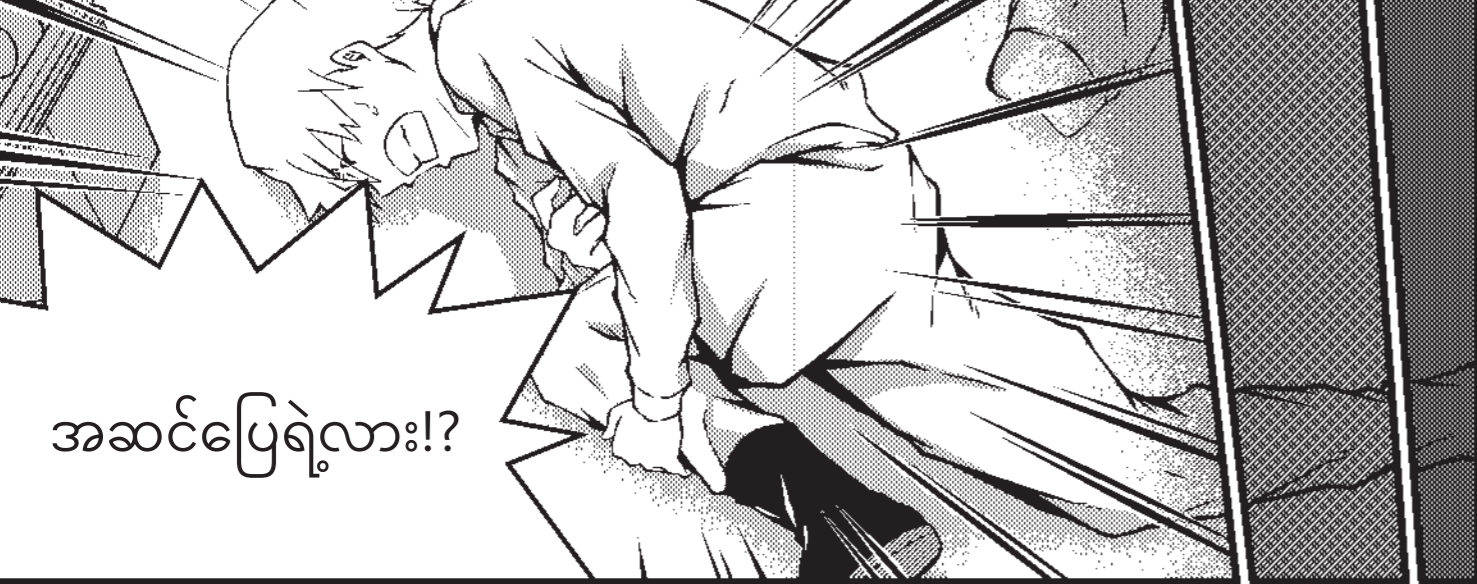


အခု
ယူလာပေးမယ်!

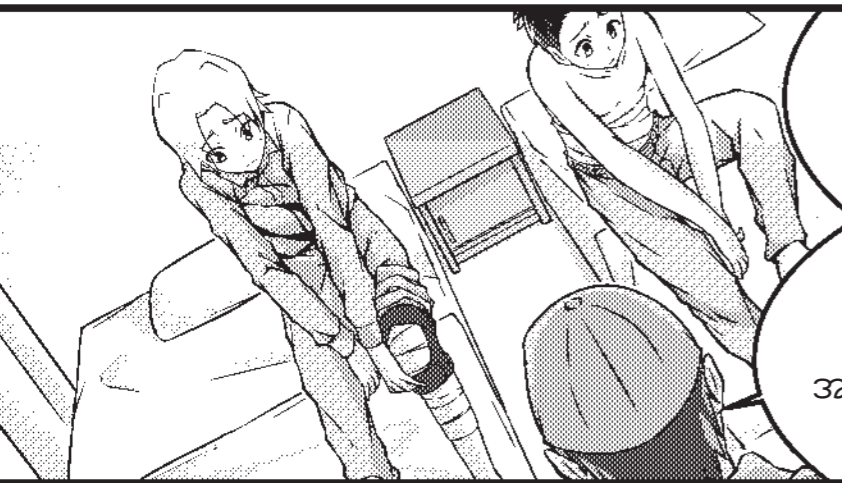


ဟေး!
အန္တရာယ်များတယ်!

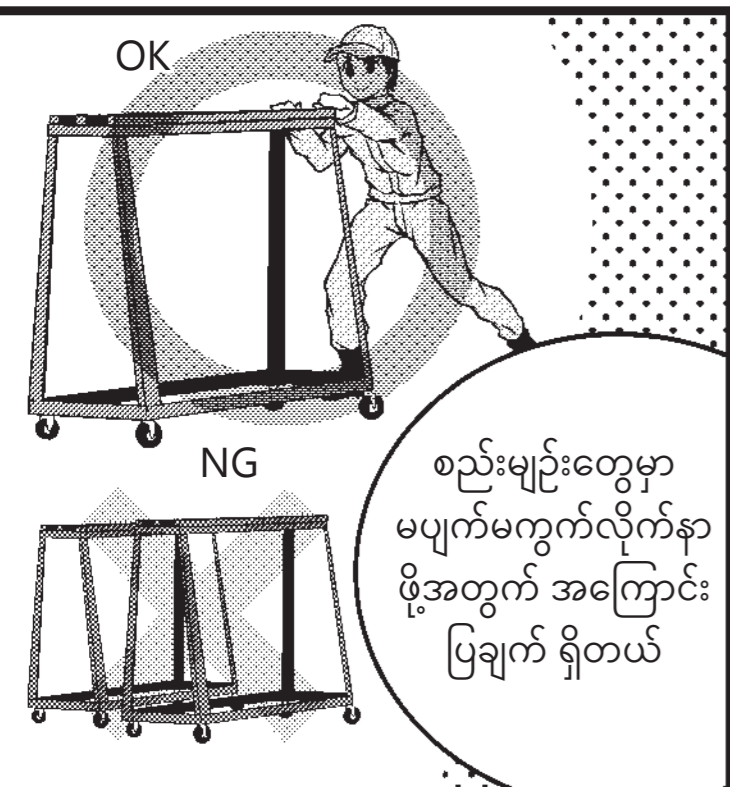




အဆင်ပြေရဲ့လား!?



စက်တွေကို အလွန်အကျွံမလုပ်ဘဲ
1 ခုချင်းစီ သယ်ရမယ်
ပြီးတော့ ပစ္စည်းသယ်တဲ့အခါ
ခြေထောက်နားကို ဂရုမစိုက်ရင်
အန္တရာယ်ရှိတယ် လက်တွန်းလှည်းကိုသုံးပါ



စည်းမျဉ်းတွေမှာ
မပျက်မကွက်လိုက်နာ
ဖို့အတွက် အကြောင်း
ပြချက် ရှိတယ်



ချော်လဲကျလွယ်လို့
ကြမ်းပြင်က စိုနေတယ်
ဆိုရင် သုတ်ပြီး
မလိုအပ်တဲ့အရာတွေကို
ရှင်းပစ်ကြပါ



ဟုတ်ကဲ့ အမြဲတမ်း
စိတ်ထဲမှာထားပြီး
အလုပ်လုပ်ပါမယ်

CASE 3 အနှစ်ချုပ်

1 စိုစွတ်သောကြမ်းပြင်ကိုသတိထားပါ!



ကြမ်းပြင်သည် ချောလွယ်သောကြောင့်ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာ လမ်းလျှောက်ပါ။
ထို့အပြင် ကြမ်းပြင် စိုနေပါက ချက်ချင်း သုတ်ကြရအောင်။

2 ကြမ်းပြင်၏ အမြင့်အနိမ့်ကွာခြားချက်နှင့် ပျဉ်ချပ်များကို သတိထားပါ!



လက်ထဲတွင် ပစ္စည်းများသယ်ထားရပါကခြေထောက်နားကို မမြင်ရခြင်းများရှိသည်။ ထို့အပြင် လမ်းတွင်ရှိနေသောမလိုအပ်သောအရာ များကို ရှင်းပစ်ကြရအောင်။

TIPS ဒီလိုနေရာများကိုလည်း သတိထားပါ!



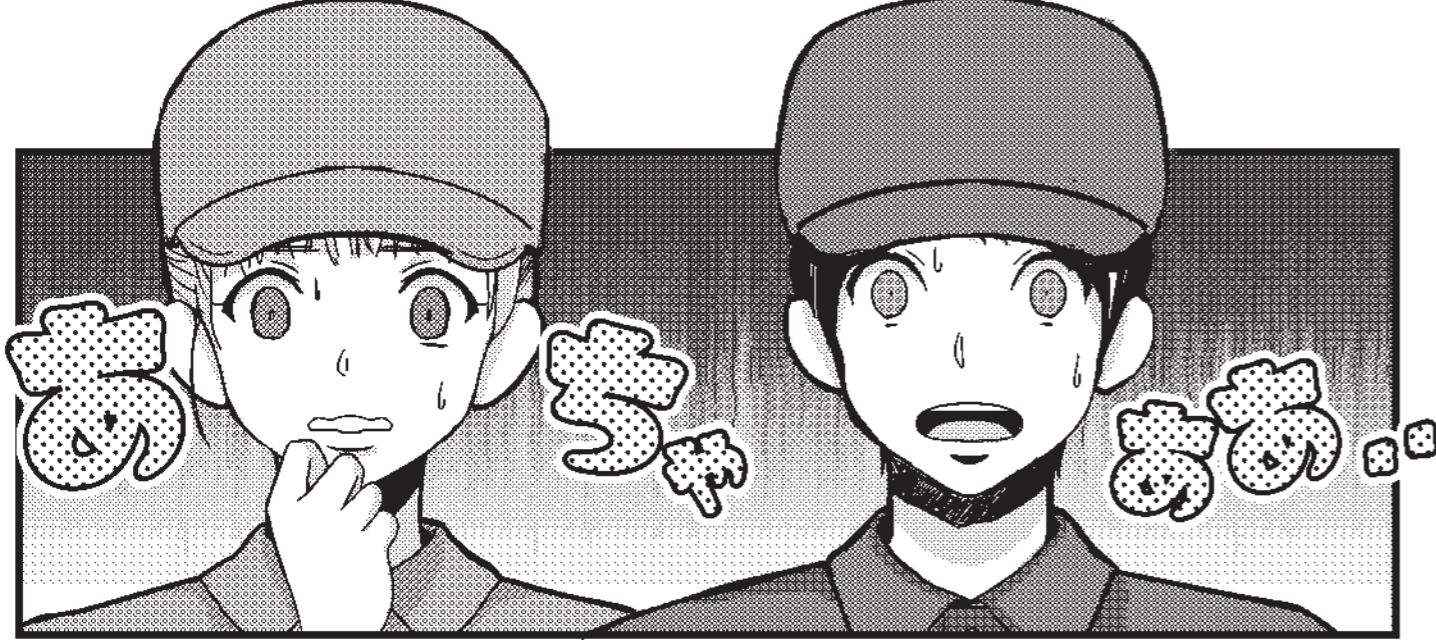
ရပ်ထားသော forklift
ကုန်သယ်ကား၏မတင်လက်သည်း



လှေကား၊ အမြင့်အနိမ့်ကွာခြားချက်



ပိုက်၊ ဝါယာကြိုး၊ ကြိုးများ



အန္တရာယ်က ထင်မှတ်မထားဘဲ ကိုယ့်အနီးမှာ ရှိနေသလိုတာ သေချာသဘောပေါက်ကြပြီလား?



ဒီထဲကဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ အမှားလုပ်တဲ့ပုံက တစ်ယောက် ယောက်နဲ့ တူနေတယ်နော်



ဟမ်? တစ်ခုခု ပြောလိုက်လား?

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အသိနဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်



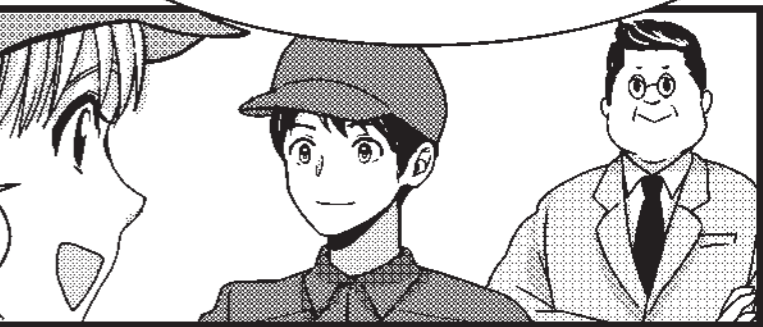
ပြီးတော့.....

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေဟာ တခြားသူရဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့် အနီးနားမှာရှိနေတဲ့ ပြဿနာတွေပါ



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

တစ်ခုခု မှားသွားတဲ့ အချိန်အတွက်၊ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဆက်သွယ်ရေးက အရေးကြီးပါတယ်နော်



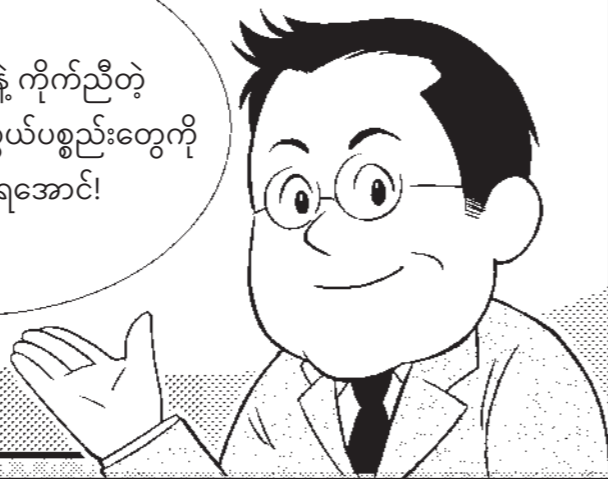
ဟုတ်ပြီ!

စည်းမျဉ်းတွေကိုလိုက်နာပြီး နေ့တိုင်း ကြိုးစားမယ်!



လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းစသည်

လိုအပ်ချက်များနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုကြရအောင်!



လက်အိတ်

ဆေးရည်နှင့် ချွန်ထက်သော အရာများမှ လက်ကို ကာကွယ်ပေးသော အရာ

ဓာတုဆေးရည်ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိသော ပစ္စည်းဖြစ်ပြီး၊ လုပ်ငန်းတွင် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသည့် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။



အကာအကွယ်မျက်မှန်

ဆေးရည်နှင့် လွင့်ထွက်လာသော အရာများမှ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

အလုပ်အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီမည့်အရာကို အသုံးပြုပါ။



ရှေ့ဖုံးခါးစည်း

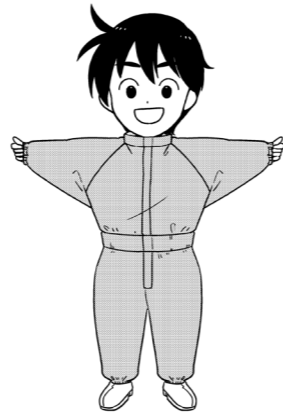
ဆေးရည်စသည်တို့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ
တတ်နိုင်သမျှ မြင့်သော နေရာမှဝတ်ပါ



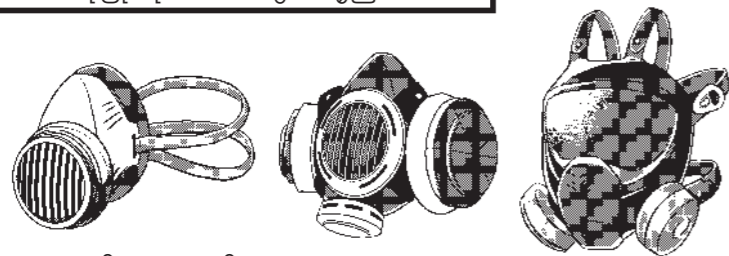
အကာအကွယ်အဝတ်အစား

ဆေးရည်စသည်တို့မှ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

ကိုယ်နှင့်ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် အရာဝတ်ဆင်ပါ

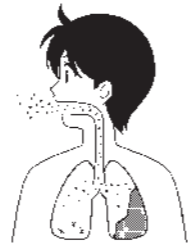


အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း



ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ အခိုးအငွေ့စသည်တို့ကို မရှူရှိုက်မိစေရန် တားဆီးပေးသည်

- အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ၏ အမျိုးအစား၊ ပါဝင်မှုတို့နှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။
- ကပ်တွယ်မြဲမြံမှုကိုစစ်ဆေးပါ (Fit check)
- စစ်ထုတ်ကိရိယာနှင့် ဓာတ်ငွေ့မျက်နှာဖုံးဖူးတို့ကို လဲလှယ်ပါ
- တစ်ခါသုံးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုမှုကန့်သတ်ချိန်အတိုင်း လိုက်နာပါ



ဓာတုပစ္စည်းများကို ကြာရှည်စွာ ရှူရှိုက်ပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဦးထုပ်

ဆေးရည်နှင့် လွင့်ထွက်လာသော အရာများမှ ခေါင်းကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

ကိုယ်နှင့်ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် ဦးထုပ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ ဆံပင်အရှည်ကိုစည်းပြီး အတွင်းထဲထည့်ပါ။



လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်

ဦးခေါင်းကို ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

မေးသိုင်းကြိုးကို မလွဲအောင် ချိန်ညှိပြီး တင်းကျပ်စွာ တပ်ထားပါ။ တစ်ခေါက်တည်းဖြစ်ဖြစ် ထိခိုက်မိပါက ဦးထုပ်ကိုအစားထိုးဆောင်ပါ။



ဘွတ်ဖိနပ်အရှည်

ဆေးရည်စသည်တို့မှ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

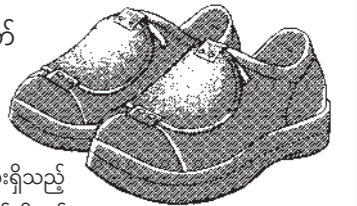
ကိုယ်နှင့်ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် ဖိနပ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ အလုပ်နှင့် ကိုက်ညီမည့် အရာကို အသုံးပြုပါ။



အကာအကွယ်ဖိနပ်

လေးလံသော အရာများ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးသည့် အရာ

ကိုယ်နှင့်ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် ဖိနပ်ကိုဝတ်ဆင်ပါ။ အလုပ်နှင့် ကိုက်ညီမည့် အရာကို အသုံးပြုပါ။



လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို အလုပ်အကြောင်းအရာနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ ပစ္စည်းကိုရွေးချယ်ပြီး၊ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး!

တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် 1

မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ပြီး၊ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုကြရအောင်!

လွန်ခြင်း သို့မဟုတ် လွတ်နေခြင်းများ မရှိပါစေနှင့်!



တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် 2

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ကိုက်ညီသော လုံခြုံရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကြရအောင်!

အရွယ်အစား မကိုက်ညီပါက ချက်ခြင်း အစားထိုးလဲလှယ်ပါ

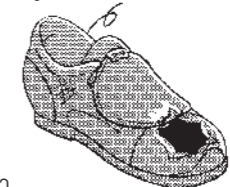


တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ရန်အချက် 3

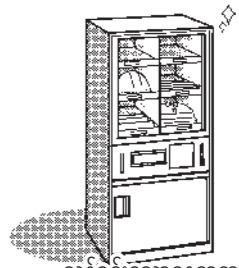
ညစ်ပတ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးနေသည့်အတိုင်း မထားပါနှင့်!



ပျက်စီးနေပါက၊ အပေါက်ရှိပါက အစားထိုးပါ။



အညစ်အကြေးများကိုဖယ်ရှားပါ။



သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော

Plating အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး

2022 ခုနှစ် မတ်လတွင်ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ: ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ: Mizuho Research & Technologies, Ltd.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ: Plating နှင့် သက်ဆိုင်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်
ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး ပညာပေးဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းဖန်တီးမှု Working
ထုတ်လုပ်သူ: Sideranch Inc.



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