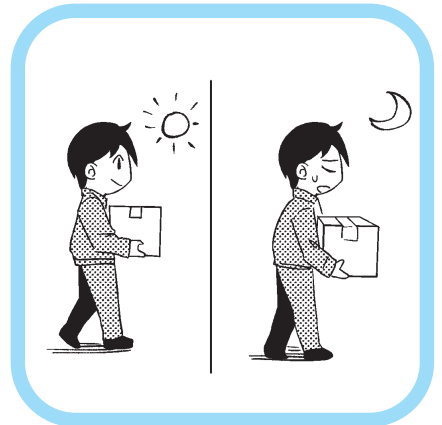
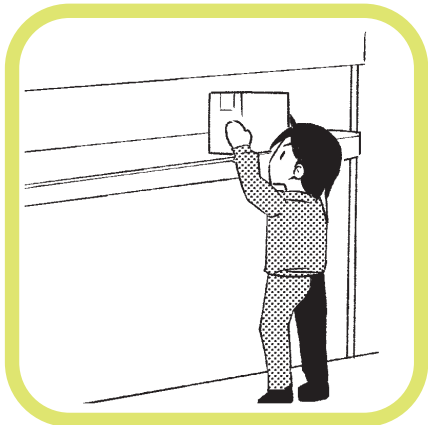
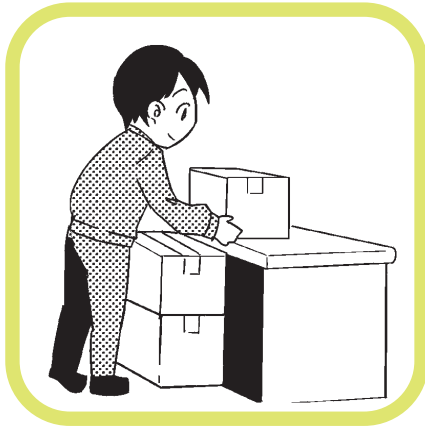
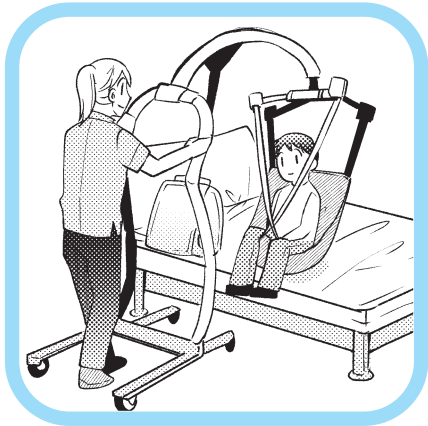


人や重量物の 運搬作業の基本

ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော

လူနှင့် လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခြေခံများ

မြန်မာဘာသာ
ミャンマー語



ဤဖတ်ယူကြည့်ရှုမှုသည်ထောက်ကူကို လူနှင့် လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသောသူအားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး၏ အခြေခံအချက်များအား လေ့လာရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



ဒီနေ့မှာတော့ လူနဲ့ လေးလံတဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေကို သယ်ယူပို့ဆောင်တဲ့လုပ်ငန်းမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ခါးနာခြင်းဥပမာတွေကို ကြည့်ပြီး၊ ခါးမနာအောင် ကာကွယ်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို လေ့လာကြည့်ရအောင်



ခါးနာတာကြောင့် 4 ပတ်နဲ့အထက် အချိန်အကြာကြီး အလုပ်နားလိုက်ရတာ တွေ များတယ်နော်



ခါးနာခြင်းကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းအရင်း အမျိုးမျိုးရှိတာကြောင့် ဒီမှာ သေသေချာချာ လေ့လာသွားကြရအောင်

ဟုတ်ကဲ့!



ပထမဆုံးအနေနဲ့ ခါးနာတာက ဘယ်လို အချိန်မှာ ဖြစ်တာလဲ?



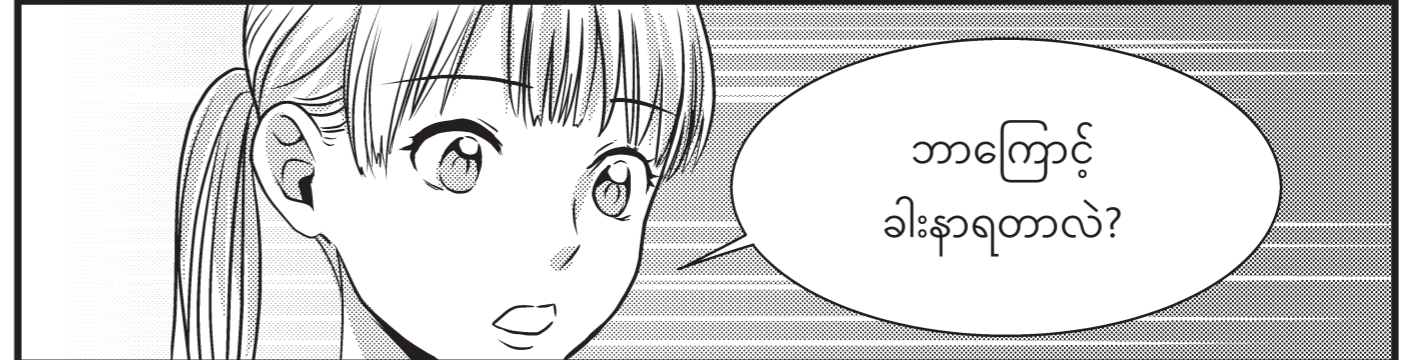
ယေဘုယျအားဖြင့် ပစ္စည်းတွေကို မသယ်တဲ့အခါ၊ သယ်ဆောင်တဲ့အခါ တွေမှာ ကျောကို ထိခိုက်တာများတယ်

ဒါပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်းမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအလုပ်တွေ လုပ်တဲ့အခါ ခါးနာတာ ပိုအဖြစ်များလာတယ်



ဥပမာအားဖြင့် ဘိုးဘွားရိပ်သာမှာ စောင့်ရှောက်ခံသူကို ပွေ့ချီပြီး

အိပ်ရာပေါ်လှဲသိပ်ဖို့ လုပ်တဲ့အခါ ခါးနာတဲ့ ဥပမာတွေရှိတယ်



ဘာကြောင့် ခါးနာရတာလဲ?



တူညီတဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ခြင်း၊ အေးတဲ့နေရာတွေမှာ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထား မမှန်ခြင်းတွေအပြင်

တစ်ယောက်တည်း အားမတန်ဘဲ အလုပ်လုပ်ခြင်းစတဲ့ အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းအရင်းတွေကြောင့် ခါးနာကြတာပါ



ခါးနာတာလား...
"ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က ငယ်သေး
တာမို့ ဘာမှမဖြစ်ဘူးမလား!"

ငယ်သေးတာနဲ့ပဲ လျစ်လျူရှု
ထားလို့မရဘူးကွ!!

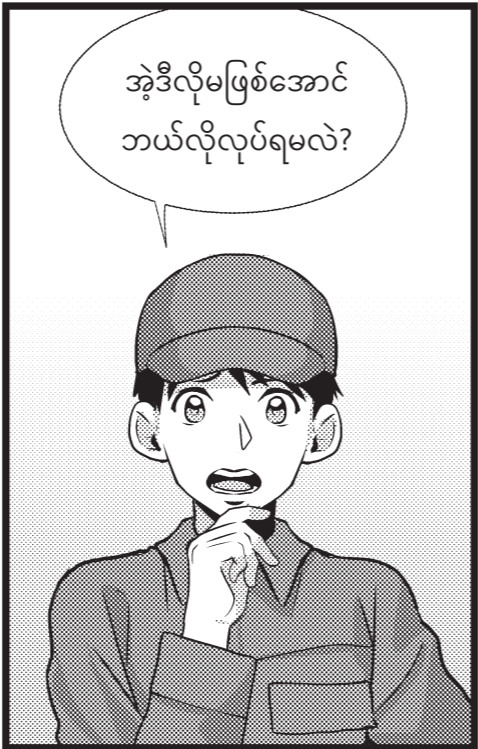


တကယ်တော့ အသက်နှစ်ဆယ်နဲ့ သုံးဆယ်
အတွင်းမှာတောင် လူတွေနဲ့ လေးလံတဲ့ပစ္စည်း
တွေကို သယ်ဆောင်တဲ့အခါ ခါးနာတတ်တယ်



အဟံ!?

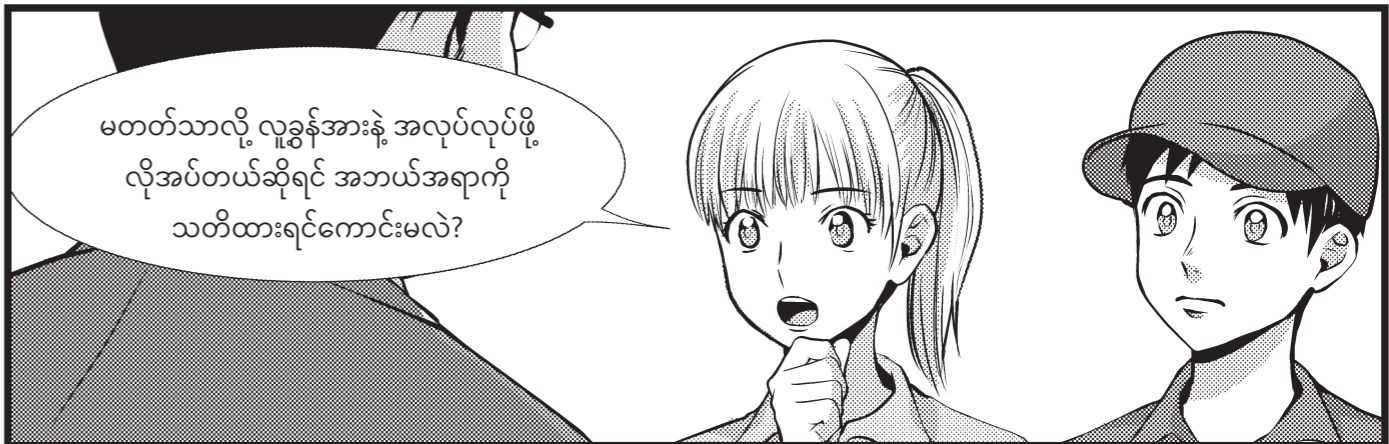
ခါးနာတာက အသက်
အရွယ်နဲ့မဆိုင်ဘဲ
အကြောင်းရင်းအမျိုး
မျိုးကြောင့် ဖြစ်ရ
တာလေ



အဲ့ဒီလိုမဖြစ်အောင်
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?



ပထမဆုံးအနေနဲ့ လူခွန်အားကိုသုံးရတဲ့အလုပ်ကို
လျော့ချဖို့ နံပါတ်အနေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်
အကူကိရိယာအမျိုးမျိုးရှိတာကြောင့် အခြေအနေပေါ်
မူတည်ပြီး စနစ်တကျအသုံးပြုကြရအောင်



မတတ်သာလို့ လူခွန်အားနဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့
လိုအပ်တယ်ဆိုရင် အဘယ်အရာကို
သတိထားရင်ကောင်းမလဲ?



ခါးနာတာက အကြောင်းအချက် အမျိုးမျိုး
ပေါင်းစပ်ပြီးမှဖြစ်တတ်တာ။ အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နည်းလမ်းတို့ကို အာရုံစိုက်ပြီး
အကြောင်းရင်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချဖို့
အရေးကြီးတယ်။ အထူးသဖြင့် အလေးချိန်ကို ဂရုစိုက်ရမယ်။

ဟုတ်ကဲ့!



ကဲ ခါးနာခြင်းကို
ကာကွယ်ဖို့ အခြေခံဗဟုသုတတွေကို
လေ့လာကြည့်ရအောင်!

စက်ပစ္စည်း
နှင့်
ကိရိယာများ

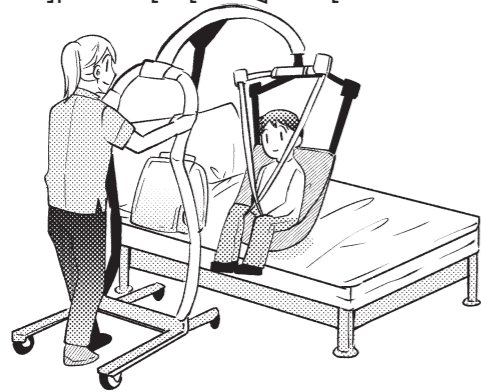
ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လုပ်ငန်း
အကြောင်းအရာနှင့် ကိုက်ညီသော
စက်ပစ္စည်းနှင့် ကိရိယာများကို
ရွေးချယ်ကြရအောင်



ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသုံးအကူကိရိယာများ

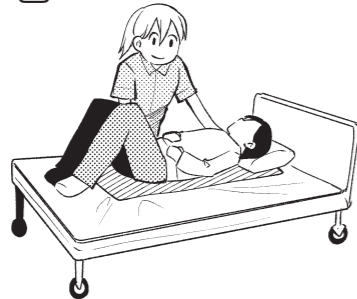
ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသုံး မချီ ကိရိယာ

မတ်တပ်ရပ်စက်

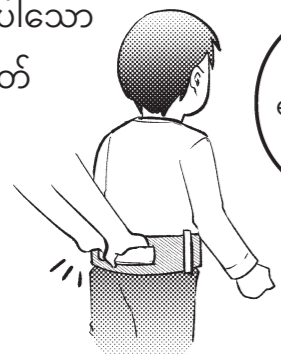


လျှောချရန်ကူသည့်အခင်း

နှစ်ဖက်ရွှေ့ပြောင်းရန်ကူသည့်ဘုတ်ပြား

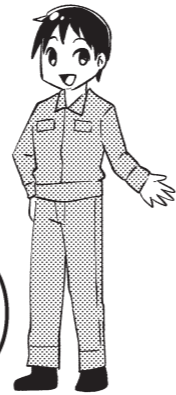


လက်ကိုင်ပါသော
အကူခါးပတ်



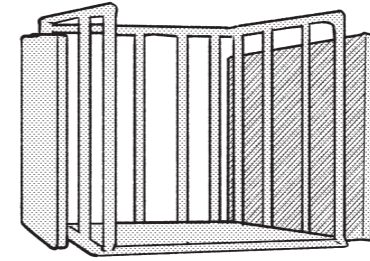
အခုတလောမှာဆိုရင် ဝတ်ဆင်လိုက်တာနဲ့
ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်ကို အားကောင်းစေပြီး
အလုပ်ကို အထောက်အကူပြုတဲ့

(Powered) Assist suits တွေကိုလည်း
အသုံးပြုနေကြပါတယ်

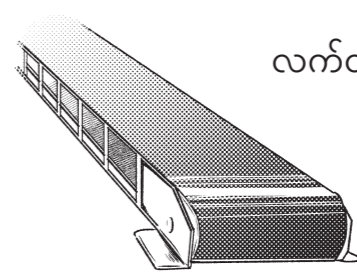


ကုန်ပစ္စည်းသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးသုံးကိရိယာများ

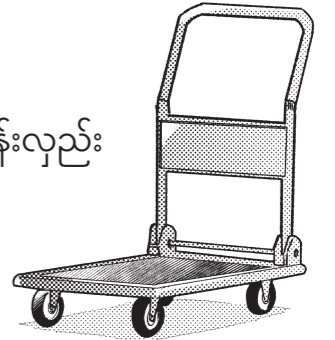
Lifter (မယူသည့်စက်)



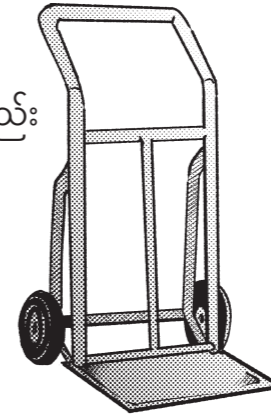
ရွှေ့လျားစက်ခါးပတ်



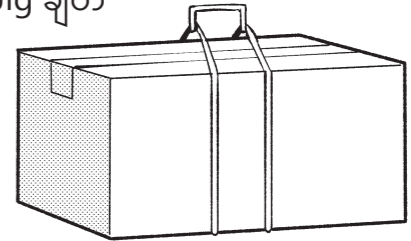
လက်တွန်းလှည်း



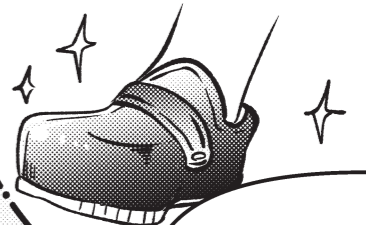
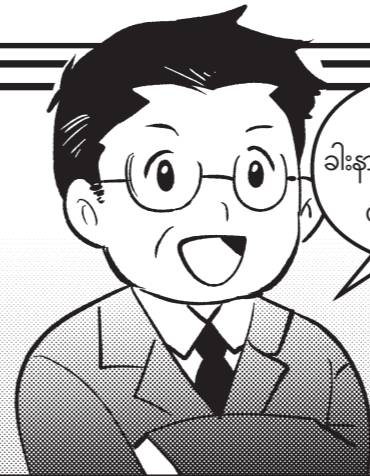
နှစ်ဘီးတပ်တွန်းလှည်း



Jig ချိတ်

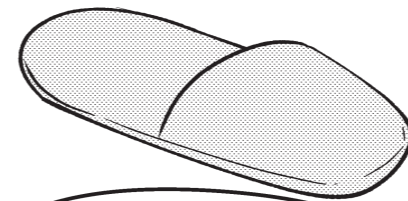


ခါးနာတာကို ကာကွယ်ဖို့ အဝတ်အစား
ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်



လုပ်ငန်းခွင်သုံးဖိနပ်တွေက ခြေထောက်
အတွက် ကွက်တီကိုက်ညီတဲ့ အရွယ်အစားနဲ့
မချောလွယ်တဲ့ အရာကကောင်းတာလေ

NG



အခန်းတွင်းမှာ ဖိနပ်အပါးစီးပြီး ပြုစု
စောင့်ရှောက်တဲ့လုပ်ငန်း လုပ်တာကို
ရှောင်ကြဉ်ရမယ်နော်

အလုပ်အဝတ်အစားကို သင့်တော်တဲ့ အရွယ်အစားနဲ့
အလုပ်မှာ အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေတဲ့ ကျုံ့နိုင်ဆန့်နိုင်တဲ့
အရာတွေကို ဝတ်ဆင်ကြရအောင်



အလေးချိန်

ကုန်ပစ္စည်းတွေက လေးလံနေရင် ခါးနာဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးစေတယ်

ဒီမှာ သင့်တော်တဲ့ အလေးချိန်အတွက် စံသတ်မှတ်ချက်တွေကို ပြောပြပေးသွားမယ်

ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အတွက်

ခါးနာတာက အကြောင်းရင်းများစွာ ပေါင်းစပ်သွားပြီး ဖြစ်တတ်တာများတယ်

ခါးနာတာကို ကာကွယ်ဖို့ အကြောင်းရင်း တွေကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချဖို့ အရေးကြီးပါတယ်

အသက် 18 နှစ်အထက် အမျိုးသမီးတွေ မယူကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ ကုန်ပစ္စည်းအလေးချိန်ကို ဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားတယ်

အချိန် သတ်သတ်မှတ်မှတ် မရှိဘဲ လုပ်ရသောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါက

ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ရသောလုပ်ငန်းဖြစ်ပါက

30Kg နှင့်အထက်ရှိသော ကုန်ပစ္စည်းကို မသယ်ရ

20Kg နှင့်အထက်ရှိသော ကုန်ပစ္စည်းကို မသယ်ရ

"အမျိုးသမီး အလုပ်သမား စံနှုန်းစည်းမျဉ်းများ" မှ

ပုံမှန်အမြဲတမ်းကို ခါးပေါ်မှာ ဝန်မပိစေတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကို လုပ်ဆောင်ထားချင်လိုက်တာ

တစ်နည်းပြောရရင် အကြောင်းရင်း တစ်ခုတည်းကိုပဲ သတိထားနေရင် တောင် ခါးနာတတ်တယ်လို့ပြောချင် တာပေါ့နော်

လေးလံတဲ့ကုန်ပစ္စည်းတွေကို မယူကိုင်တွယ်ဖို့ တခြားလမ်းညွှန်ချက်တွေကိုလည်း ပြောပြပေးပါမယ်

အလေးချိန်ကို အထူးဂရုပြုဖို့ လိုအပ်ပေမယ့်၊ ခါးနာတာက အကြောင်းရင်းအမျိုးမျိုး ပေါင်းစပ်ရာကနေ ဖြစ်တဲ့အတွက် အခြားအချက်တွေကိုလည်း ဂရုပြုရမယ်နော်

လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများကို မယူကိုင်တွယ်သည့်အခါအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

အမျိုးသား - ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၏ 40% နှင့်အောက်

အမျိုးသမီး - ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်၏ 24% နှင့်အောက် (အမျိုးသားများ၏ 60%)

ကိုယ်အလေးချိန် 65kg ရှိသော အမျိုးသားဖြစ်ပါက

ကိုယ်အလေးချိန် 55kg ရှိသော အမျိုးသမီးဖြစ်ပါက

ဒါပေမယ့် ခါးနာရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေက ဘယ်လိုအရာတွေရှိတာလဲ?

ကောင်းပြီ! နောက်စာမျက်နှာမှာ ခါးနာရတဲ့ တိကျတဲ့ အကြောင်းရင်း တွေကို ကြည့်လိုက်ရအောင်!

ကိုးကားစာတမ်း - (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန (လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် လုပ်ဆောင်မှုလမ်းညွှန်ချက်) (2013)



လှုပ်ရှားခြင်း၊ အလုပ်အကြောင်းရင်းများ

လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများကို မယူကိုင်တွယ်ခြင်း 	လူခွန်အားဖြင့် လူကိုမသယ်သည့်လုပ်ငန်း 	သာဘဝမကျသော ကိုယ်ဟန်အနေအထား
ရုတ်တရက် သို့မဟုတ် သတိလက်လွတ် လှုပ်ရှားခြင်း 	ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်း 	ကိုင်တွယ်ထားရချိန်
လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများကို မယူကိုင်တွယ်သည့် အမြင့် 	လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အကြား အကွာအဝေး 	

ဒါ့အပြင် တူညီတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထားနဲ့ အချိန်အကြာကြီး အလုပ်လုပ်တာတွေ၊ ကားစတဲ့ ယာဉ်တွေရဲ့ တုန်ခါမှုကလည်း ခါးနာခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာအကြောင်းရင်းများ

မှောင်တဲ့နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်ရဖို့ ခက်ခဲတဲ့ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေတွေမှာ ဖြစ်လွယ်တယ်

တစ်ဦးချင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

အသက်နှင့် လိင်

အခြား၊
- ဆေးကုသမှုရာဇဝင်နှင့် ရောဂါအခံ
- ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်
- ကြွက်သားကြံ့ခိုင်မှုစသည်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ

- အလုပ်အပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှုနှင့် အလုပ်အကိုင် လုပ်ကြိုးနပ်မှုရရှိရန် ခက်ခဲခြင်း
- အထက်လူကြီးများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များထံမှ ပံ့ပိုးကူညီမှု မလုံလောက်ခြင်း
- လူမှုဆက်ဆံရေး မပြေလည်မှုများ
- လုပ်ငန်းရှိ တစ်ဖက်လှည့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အကျိုးတင်သော လူများနှင့် မပြေလည်မှုများစသည်

ခန္ဓာကိုယ်ပုံသဏ္ဍာန်ပေါ်လိုက်ပြီး ကုန်ပစ္စည်းတွေရဲ့ အလေးချိန်၊ သယ်ပုံ သယ်နည်းတွေကို ရှေးချယ်ခြင်းဖြင့် ခါးနာရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို လျော့ချနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်

ကျွန်မကအရပ်ပုတယ်ဆိုတော့ အမြင့် နေရာက အရာကိုယူတဲ့အခါ လှေကားကို သုံးတာက အဆင်ပြေတယ်

ခါးနာစေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်

ကာကွယ်ခြင်း (ဘုံသုံး)

ခါးနာတာကို ကာကွယ်ဖို့ အကျိုးရှိတာက အတန်အသင့် အနားယူခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်

အောက်ကအချက် 4 ချက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အခါတွေမှာ မကြာခဏ အနားယူကြရအောင်

ကာကွယ်ခြင်း (စောင့်ရှောက်မှုအပိုင်း)

အလုပ်အကြောင်းအရာနဲ့ အခြေအနေကို လိုက်ပြီး ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်နည်းတွေကို ပြောပြပေးပါမယ် ပထမဆုံးအနေနဲ့ စောင့်ရှောက်မှုအပိုင်း!

အလေးချိန်
ပုံမှန်အလုပ်ထက် ပိုလေးတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို သယ်ထားပါသလား?

အကြိမ်ရေ
ပုံမှန်အလုပ်ထက် အကြိမ်ရေများစွာ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို ရွှေ့နေပါသလား?

သယ်ယူပို့ဆောင်သည့်အကွာအဝေး
ပုံမှန်အလုပ်ထက် ပိုဝေးတဲ့ အကွာအဝေးကို ကုန်ပစ္စည်းတွေကို မပြီးရွှေ့နေပါသလား?

သယ်ယူပို့ဆောင်သည့်အမြန်နှုန်း
ပုံမှန်အလုပ်ထက် အလောတကြီး ကုန်ပစ္စည်းတွေကို သယ်နေပါသလား?

ပထမဆုံး ဒီလိုကိုယ်ဟန်အနေအထားကို မလုပ်ဖြစ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လုပ်ငန်းနည်းလမ်းတွေကို ပြောင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်

ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ လှုပ်ရှားမှုအတွက် သတိထားရန်အချက်များ

အလုပ်လုပ်သည့်အခါ စောင့်ရှောက်ခံသူထံ ခန္ဓာကိုယ်ကို နီးကပ်စွာကပ်ထားပါ။

အလုပ်လုပ်သည့် မျက်နှာပြင်၏ အမြင့်ကိုမြှင့်ပါ။

နိမ့်သော ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ယူရသည့်အခါ ဒူးကိုကွေးပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို လိမ်ပြီး စောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

ခါးနာယူချိန်မှာလည်း အကြောဆန့်တာ ကောင်းတယ်နော်!

နေထိုင်ရတာ တစ်မျိုးကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ခံစားရရင် ချက်ချင်းအနားယူရအောင်နော်

အခြား သတိထားရန်အချက်များ

စောင့်ရှောက်ခံသူကို ပွေ့သည့်အခါ၊ တတ်နိုင်သမျှ နှစ်ယောက်နှင့်အထက် လုပ်ဆောင်ပါ။

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသုံးအကူကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

* အသေးစိတ်အတွက် "အကူကိရိယာများ" စာမျက်နှာသို့

ကာကွယ်ခြင်း
(ကုန်ပစ္စည်းအပိုင်း)

နောက်တစ်ခုကတော့ မဖြစ်မနေ
လက်နဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေကို
သယ်ရတဲ့အခါ မှန်ကန်တဲ့
သယ်ယူနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ကြည့်လိုက်ရအောင်!



ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိထားပါ။
ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် လှုပ်ရှားမှုများကို သတိထားခြင်းဖြင့်၊ ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သော်လည်း၊
ဦးစွာ ခါးကို ဝန်မပိလွယ်သော ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လုပ်ငန်းနည်းလမ်းသို့ ပြောင်းလဲပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ကို ကုန်ပစ္စည်းနှင့် တတ်နိုင်သမျှ
နီးကပ်အောင်ထားပြီး၊ ဆွဲငင်အားဗဟိုကို
နိမ့်သွားစေမည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ထားပါ။

ကုန်ပစ္စည်းကို မတင်သည့်အခါတွင်
အသက်ကိုင်ပုံမှန်ရှိပြီး၊ ဝမ်းမိုက်ကြွက်သား
များတွင် အားထည့်ပါ။

ကုန်ပစ္စည်းကို မတင်သည့်အခါတွင်
အဆင့် 2 ဆင့်ကို သတိကပ်ထားပါ။
1 ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ရှေ့သို့ထုတ်၍ ဒူးကိုကွေးပြီး ထိုင်ပါ။
2 ကုန်ပစ္စည်းကို ကိုင်ထားပြီး ဒူးကိုဆန့်ကာ မတ်တပ်ရပ်ပါ။

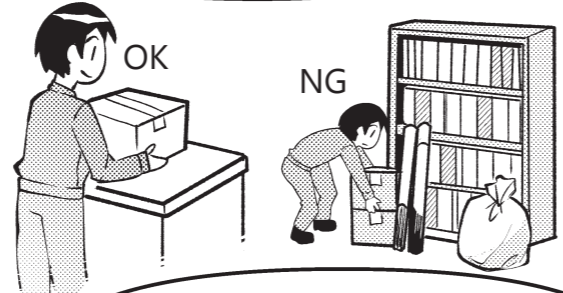
ကုန်ပစ္စည်းကို ကိုင်ထားသည့်အခါ
ကျောကိုဆန့်ပြီး တင်ပါးကို
မလိမ်မိအောင် သတိထားပါ။

မသယ်ရာတွင် စဉ်းစားပြီးလုပ်ဆောင်ကြရအောင်
ချော်ထွက်လွယ်သည့် ကုန်ပစ္စည်းကို သယ်သည့်အခါ
မသယ်ရလွယ်ရန် စဉ်းစားပြီးလုပ်ဆောင်ပါ။

ချော်မထွက်စေနိုင်သော
လက်အိတ်ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း

လက်ကိုင်တပ်ပါ

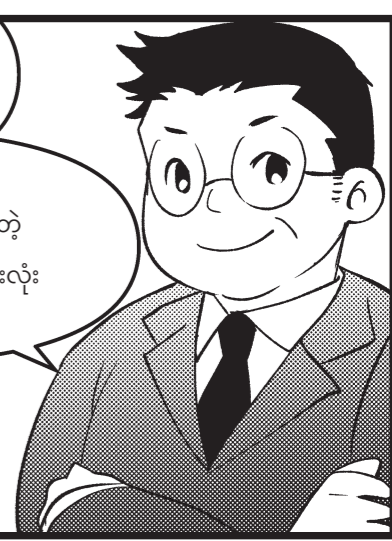
သာသာမကျတဲ့ ကိုယ်ဟန်အနေအထား မဖြစ်စေဘဲ ပြီးသွားနိုင်ဖို့၊
ကုန်ပစ္စည်းထားရှိရမယ့် အမြင့်ကို သတိထားပြီး၊ စင်ရှေ့မှာ
အတားအဆီးတွေ မထားခြင်းစတဲ့၊ ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ချက်တွေကို
လုပ်ဆောင်ကြရအောင်



လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်တာကလည်း ခါးနာခြင်း
ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးတယ်နော်!

ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း

ဘယ်လောက်ပဲ သတိထား
နေပါစေ ခါးနာတာ ဖြစ်နိုင်
တာလည်းရှိတယ်
PDCA စက်ဝိုင်းကိုလှည့်ပြီး
ခါးနာခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနည်းတဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးဖို့ အားလုံး
စဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်။

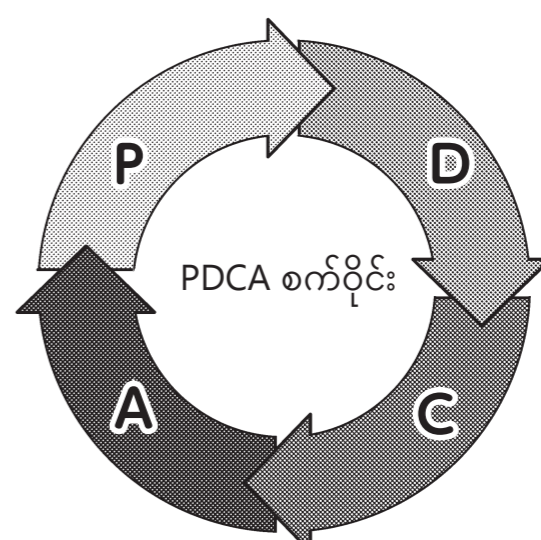


PDCA ဆိုတာက Plan (စီစဉ်ခြင်း)၊ Do (လုပ်ဆောင်ခြင်း)၊
Check (စစ်ဆေးခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်း)၊
Action (တန်ပြန်လုပ်ဆောင်မှု၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု) တွေကို
ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ရင်း၊ စဉ်ဆက်မပြတ် စီးပွားရေးပြုပြင်
ပြောင်းလဲမှု လုပ်ဆောင်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ



Plan—စီစဉ်ခြင်း
<ဥပမာ> ကုန်ပစ္စည်းကိုသယ်
သည့်အခါ မပျက်မကွက်
လက်တွန်းလှည်း ကိုသုံးရမည်
ဆိုသည့် စည်းမျဉ်း
သတ်မှတ်ထားသည်။

Action—ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု
<ဥပမာ> လက်တွန်းလှည်း
အလုံအလောက်မရှိပါက၊
အထက်လူကြီးထံ သတင်းပို့ပြီး
တိုင်ပင်ခြင်း။ လက်တွန်းလှည်းကို အသုံးမပြုနိုင်
ပါက လူ 2 ဦးနှင့်အထက်
သယ်ဆောင်ကြရန် စည်းမျဉ်းများ
ကို ပြောင်းလဲခြင်း။



Do—လုပ်ဆောင်ခြင်း
<ဥပမာ> ကုမ္ပဏီတွင်း၌ စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းများကို ပြောပြပြီး
စေ့စေ့စပ်စပ်လုပ်ပေးရန်
တောင်းဆိုခဲ့သည်။

Check—အကဲဖြတ်ခြင်း
<ဥပမာ> လက်တွန်းလှည်းမလုံ
လောက်၍ လူစွမ်းအားဖြင့်
သယ်ဆောင်လာခြင်းကြောင့်
ခါးနာသည့် သာဓကတစ်ခု
ရှိခဲ့ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်မှာ အားလုံး အတူတကွ ပူးပေါင်း
လုပ်ဆောင်ရင်းနဲ့၊ ခါးနာတဲ့လူ အရေအတွက်ကို
လျှော့ချနိုင်ရင် ကောင်းမယ်နော်

နောက်တစ်ခုက တကယ့်ဖြစ်ရပ်
သာဓကတွေကို ကြည့်ကြရအောင်!

ဟုတ်ကဲ့!

အခြေအနေ

ကြမ်းပြင်ပေါ်ချထားတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းကို မယူဖို့ကြိုးစားခဲ့သည်။

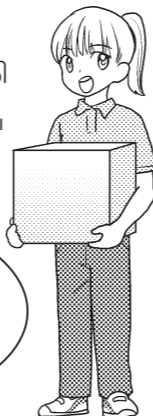


တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ချက်

1 တတ်နိုင်သမျှ မသယ်ရလွယ်ကူသော အမြင့်တွင် ကုန်ပစ္စည်းကို ထားကြရအောင်။



2 မတတ်သာ၍ လူစွမ်းအားဖြင့် ကုန်ပစ္စည်းကို သယ်ရသည့်အခါ အလေးချိန်စံနှုန်းကို လိုက်နာပါ။



သင့်လျော်သော ကုန်ပစ္စည်း စံနှုန်းကို "အလေးချိန်" စာမျက်နှာတွင် ကြည့်လိုက်နော်!

3 ကုန်ပစ္စည်းကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားရန် လိုအပ်ပါက လုပ်ဆောင်ရသည့် အကြိမ်ရေ များသည့်အရာများကို တံတောင်ဆစ်အမြင့် တွင်ထားပြီး၊ အကြိမ်ရည်နည်းသည့် အရာများကို ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားကြရအောင်။



အခြေအနေ

ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဂေဟာတွင် စောင့်ရှောက်ခံသူကို တစ်ယောက်တည်း ကူညီဖို့ ကြိုးစားခဲ့သည်။



တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ချက်

1 ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးသုံးအကူကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

2 လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြင်ဆင်ပါ။



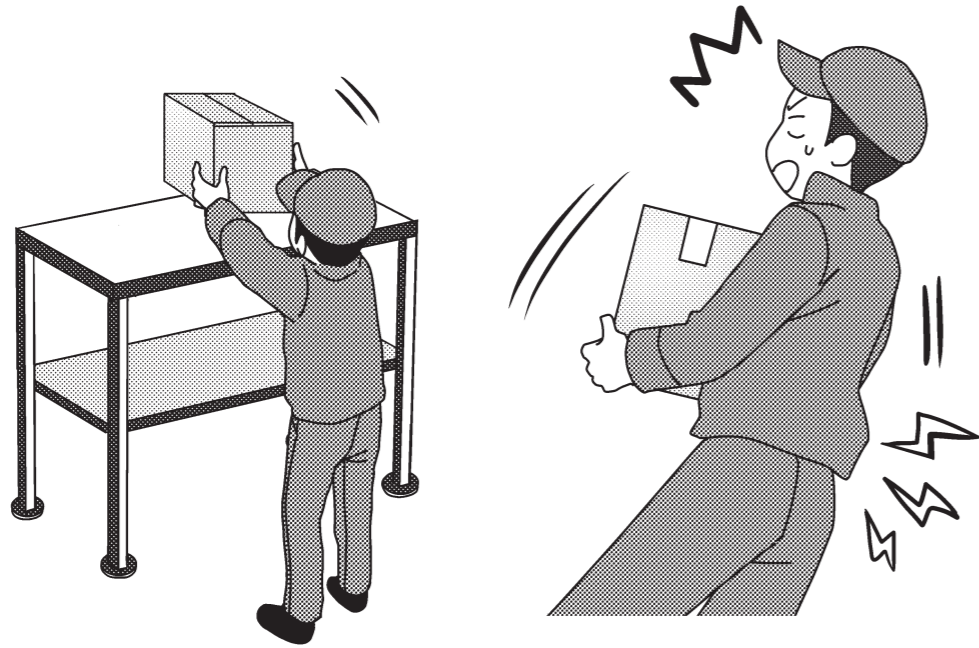
3 ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားသော စောင့်ရှောက်ခံသူကို မနိုင်မနင်းမလုပ်ဘဲ နှစ်ယောက်နှင့်အထက်ဖြင့် ကူညီပါ။

4 ခါးကို ဝန်ပိုမှုနည်းစေသော ကိုယ်ဟန် အနေအထားကို ယူပါ။



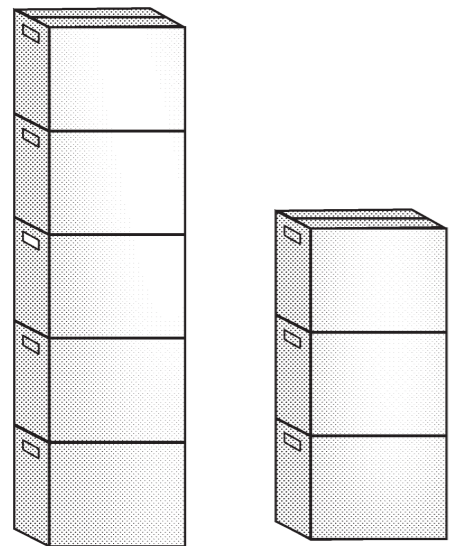
အခြေအနေ

အမြင့်တွင် တင်ဆောင်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းများကို တစ်ယောက်တည်း ရွှေ့ပြောင်းဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။

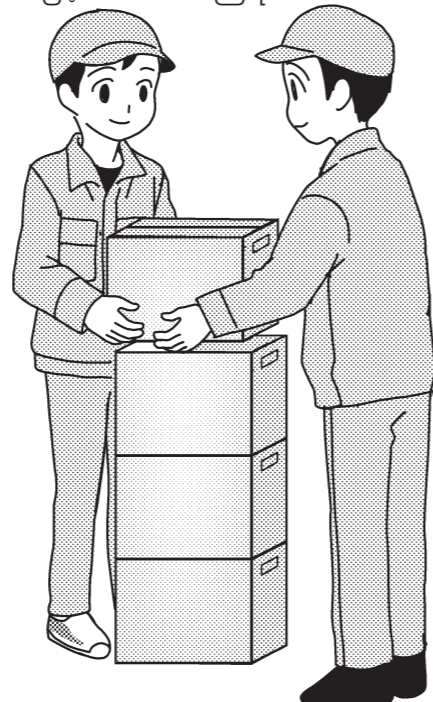


တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ချက်

1 တတ်နိုင်သမျှ ကုန်ပစ္စည်းများကို အမြင့်တွင် မတင်ပါနှင့်။

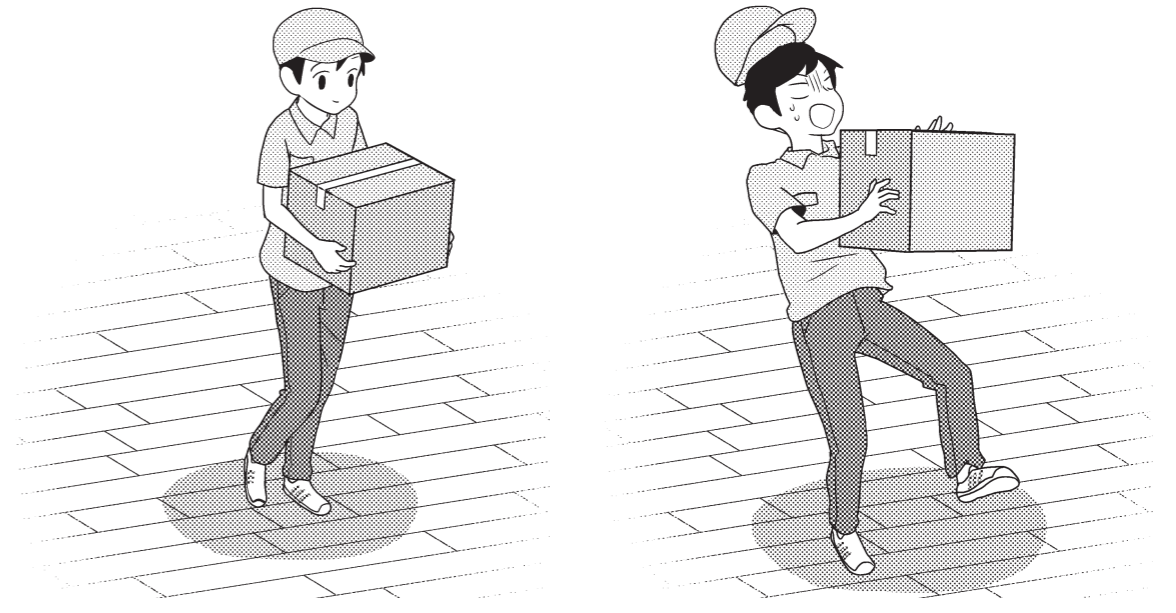


2 အောက်ခြေအနိမ့်အမြင့်ကွာသည့် နေရာတွင်ထားထားသော ကုန်ပစ္စည်းကို အရပ်ကွာခြားမှုနည်းသော လူနှစ်ဦးနှင့် အထက်ဖြင့် သယ်ဆောင်ကြရအောင်။



အခြေအနေ

စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ချောလွယ်သော ဖိနပ်ကိုစီးပြီး ကုန်ပစ္စည်းကို သယ်ခဲ့သည်။

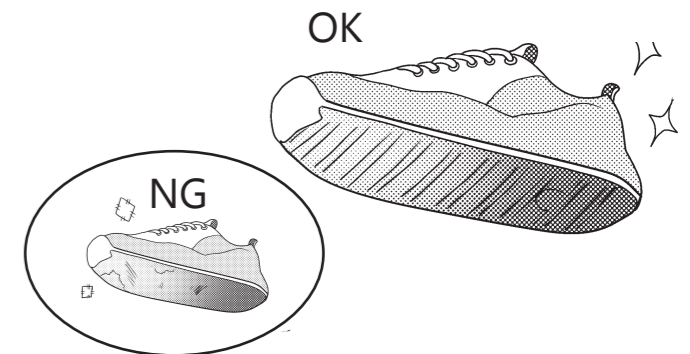


တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ချက်

1 ကြမ်းပြင် စိုနေပါက သုတ်ပေးပါ။

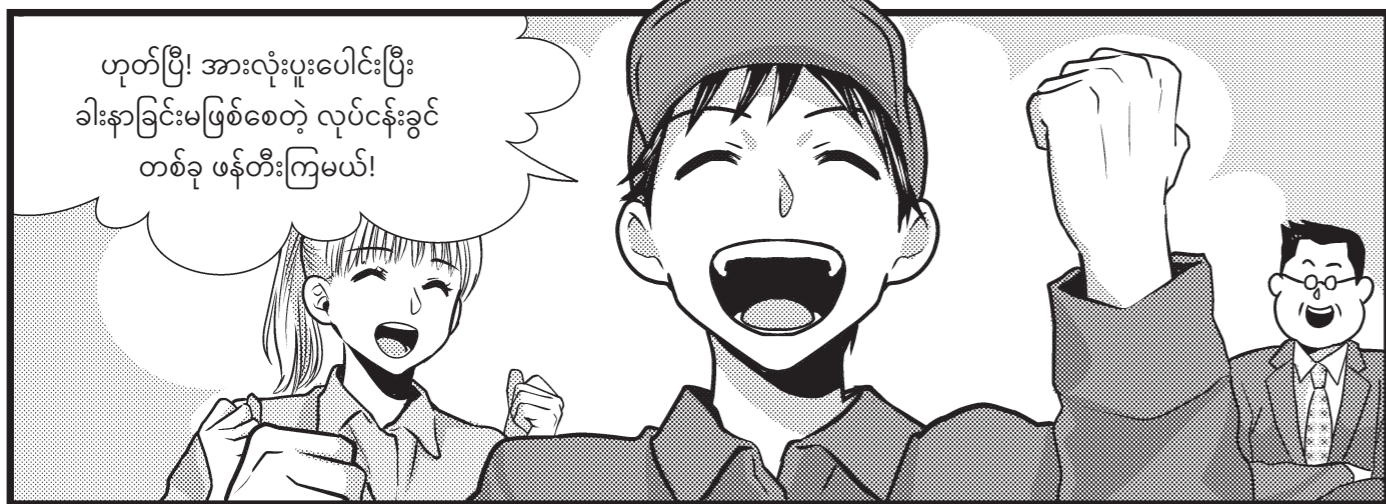


2 ချော်လဲမလွယ်သော ဖိနပ်ကိုစီးပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။



3 သဘာဝမကျသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် ကုန်ပစ္စည်းကို မယူခြင်း မလုပ်မိအောင် ကြိုးစားကြပါစို့။





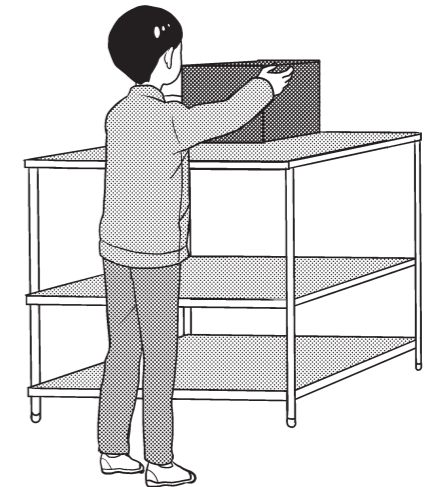
အောက်က သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိုစဉ်းစား ကြည့်ရင်၊ ဘယ်နေရာမှာ ကုန်ပစ္စည်းကို ထားတာက ခါးနာနိုင်ခြေနည်းပါသလဲ?

1 အမြင့်

ခါးလောက်

or

ပခုံးလောက်

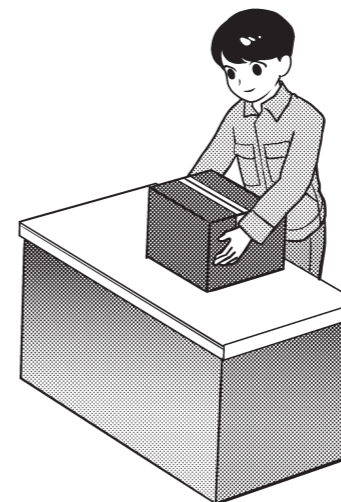


2 အကွာအဝေး

ခန္ဓာကိုယ်အနီး

or

ခန္ဓာကိုယ်မှ ဝေးသော





ရုပ်ပြကာတွန်းဖြင့်သရုပ်ပြသော

လူနှင့် လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခြေခံများ

2022 ခုနှစ် မတ်လတွင်ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ : ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ : Mizuho Research & Technologies, Ltd.

မူပိုင်ဆောင်ရွက်သူ : လူနှင့် လေးလံသောကုန်ပစ္စည်းများ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်ငန်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးဆိုင်ရာ သင်တော်ကူပွဲဖွဲ့စည်းမှု Working Group

ထုတ်လုပ်သူ : Sideranch Inc.

ဤစာရွက်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက
အောက်ပါဌာနထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
အလုပ်သမားစံနှုန်းဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဌာနခွဲ