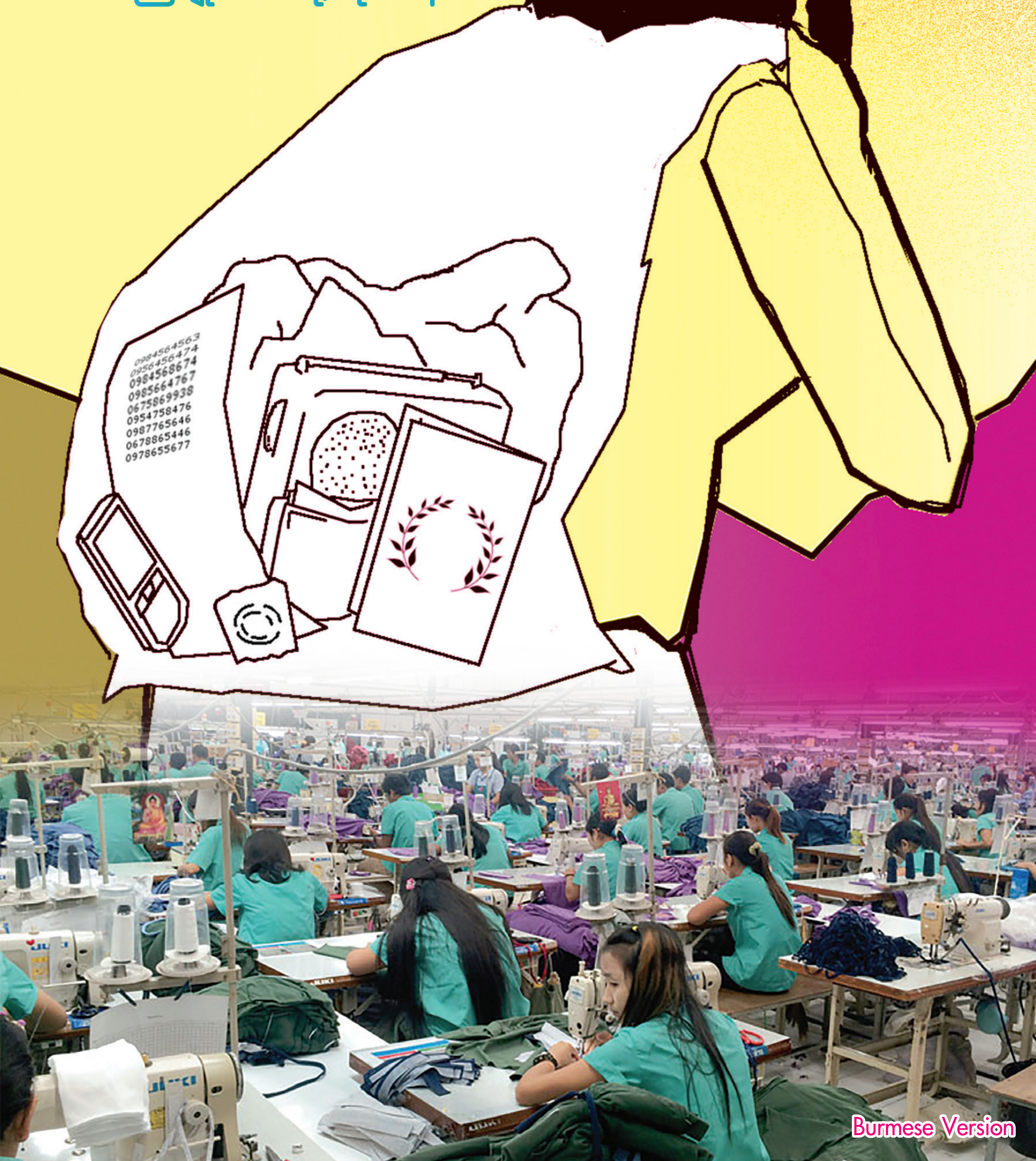
လက်စွဲစာအုပ်
လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

အထည်ချုပ်စက်ရုံလုပ်ငန်း



Burmese Version

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

သတင်းအချက်အလက်	ဆုချာတ် တဂွန်းဟူထိ (ပ်) နှင့် LRA ဝန်ထမ်း
ထုတ်ဝေသည့်နှစ်	June 2018
ထုတ်ဝေသူ	မက် (ပ်) ဖေါင်ဒေးရှင်း
စီစဉ်သူ	တုမ်မောက်ဟန်
စာအုပ်အပြင်အဆင်	စိုင်းယွတ်
ဘာသာပြန်	ယိင်းဟွမ်
အုပ်ရေ	၅၀၀

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

"ထိုင်းနိုင်ငံမှာအလုပ်လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အချိန်မှာ လိုချင်တဲ့မျှော်လင့်ချက်ကတော့ ကိုယ်တိုင်နဲ့မိသားစုအတွက်အပြင် ပြည်တွင်းမှာရှိတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေအားလုံးအတွက် သာယာတဲ့ဘဝလေးရှိဖို့ ဝင်ငွေကောင်းကောင်းလေးရဖို့ပါဘဲ"

အထက်ပါစကားအရ မြန်မာနိုင်ငံမှ ရွှေ့ပြောင်းလာသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတိုင်း မျှော်လင့်ချက်ဆိုလျှင်လည်းမမှားပါ။ သို့သော်ငြားလည်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ရရှိနိုင်ဖို့အတွက်လည်း လွယ်ကူသည်တော့မဟုတ်။ များသောအားဖြင့် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း မည်သည့်အလုပ်အကိုင်မဆို ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိခြင်းနှင့် ရတ်တရက်ဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ ခြေလက်အင်္ဂါဆုံးရှုံးခြင်းအပြင် ဒုက္ခိတအခြေအနေနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးသွားသည်များလည်း အများအပြားပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားများ ထိုင်းနိုင်ငံဥပဒေအရ သတ်မှတ်ထားသည့် သက်ဆိုင်ရာအခွင့်အရေးများနှင့် အကျိုးခံစားခွင့်များဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေး၊ လူမှုဖူလုံရေး၊ လျော်ကြေးရံပုံငွေများဝင်ရောက်အသုံးပြုနိုင်ခြင်းမရှိခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားများအနေနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်းအရာများကိုနားလည်သိရှိဖို့နှင့်အလေးထားတတ်ဖို့ရန်အတွက်အလွန်ပင်အရေးကြီးသောအချက်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလျှင် ကျန်းမာရေးအခွင့်အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အခွင့်အရေးများကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိမည်ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခေါင်းစဉ်အတွက် နားလည်လွယ်စေရန် အောက်ပါအတိုင်း အဓိကအချက်အလက်များကို ဖော်ပြနိုင်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုသည်မှာ စက်ရုံအလုပ်ရုံလုပ်ငန်း၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းနှင့် အခြားသောလုပ်ငန်းအမျိုးအစားအားလုံး၏ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလုပ်သမားအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ကျန်းမာရေးအတွက်အဆင်ပြေသောနေရာဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်ကြုံခြင်း

ဘေးအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ အလုပ်ရှင်အတွက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အကျိုးအမြတ်ကိုကာကွယ်ပေးခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အသက်အခြေအနေများကို အလုပ်သမားများနေနှင့် ကြုံတွေ့ရသောအခြေအနေဖြစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားနိုင်သည်။

ရုတ်တရက်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း

ရုတ်တရက်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ စေတနာမပါဘဲ၊ ထိန်းချုပ်ထားခြင်းမရှိဘဲ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းအရာများကြောင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတဖြစ်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ ပစ္စည်းများဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ

လုပ်ငန်းကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါသည် လုပ်ငန်းအနေအထား သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းပုံစံကြောင့်ဖြစ်သည့်ရောဂါဖြစ်သည်။ လက်ရှိအခြေအနေတွင် အလုပ်သမားများအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဥပဒေကို အောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ထားပါသည်။

အလုပ်သမားကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေ

အလုပ်သမားများ အလုပ်စတင်ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်သည့်ရက်မှစ၍ ရက် ၃၀ အတွင်း နှစ်စဉ်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပေးဖို့ရန်နှင့် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် ဆေးစစ်ပေးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်အား တာဝန်သတ်မှတ်ပေးထားသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်း

များအတွက် ကျန်းမာရေးကို အကြိမ်ကြိမ်စစ်ဆေးပေးသင့်သည့်အပြင် လုပ်ငန်းခွင် ပြောင်းလျှင်ရက် ၃၀ အတွင်း ကျန်းမာရေးထပ်မံစစ်ဆေးသင့်သည်။

အလုပ်လုပ်ချိန်ကို တစ်ရက်လျှင် ၈ နာရီသတ်မှတ်ထားပြီး အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်အကိုင်အတွက် အလုပ်သမား၏ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိစေရန်အတွက် တစ်ရက်လျှင် ၇ နာရီထက်မပိုရဟု သတ်မှတ်ပေးထားသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါထိခိုက်နစ်နာမှု မဖြစ်စေနိုင်သော လုပ်ငန်းအနေအထားမှလွဲ၍ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်အကိုင်များတွင် အမျိုးသမီးအလုပ်သမားများအား အလုပ်ခိုင်းစေမှု လုံးဝမရှိစေရန် အလုပ်ရှင်အားတားမြစ်ထားခြင်း ဥပမာ – သတ္တုတွင်း၊ မြေအောက်ဆောက်လုပ်ရေး၊ ရေအောက်၊ မြေတွင်း၊ ဂူတွင်း သို့မဟုတ် တောင်စောင်းနေရာများပါဝင်သည်။ ၁၀ မီတာထက်အမြင့်ရှိသော လုပ်ငန်းအနေအထားဖြစ်သည့်ထုတ်လုပ်ရေး သို့မဟုတ် ဖုံးနှင့်မီးကျွမ်းလွယ်သောပစ္စည်းများ သယ်ဆောင်ရသည့် လုပ်ငန်းအနေအထားများပါဝင်သည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများကို ည ၁၀ နာရီနှင့် မနက် ၆ နာရီ အတောအတွင်းအလုပ်ဆင်းခိုင်းခြင်း၊ အချိန်ပိုအလုပ်ဆင်းခိုင်းခြင်းနှင့် နားရက်အတွင်း အလုပ်ဆင်းခိုင်ခြင်းကို အလုပ်ရှင်အား လုံးဝတားမြစ်ထားသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် သဘာဝဘေးပတ်ဝန်းကျင်လုံခြုံရေးဥပဒေ

လုပ်ငန်းခွင်နေရာနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် အလုပ်ရှင်မှ စီမံခန့်ခွဲရန်တာဝန်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးနှင့်ကိုက်ညီသော အခြေအနေအတွက် အလုပ်သမားများအား စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် အသက်အတွက် ကာကွယ်ထောက်ပံ့မှုများ ရှိပေးရမည်ဟု အလုပ်ရှင်အား တာဝန်သတ်မှတ်ပေးထားသည်။ အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် အလုပ်သမားများသည် အလုပ်ရှင် နှင့် ပူးပေါင်းပါဝင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

အလုပ်သမားများအား အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတောအတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်စသည့် ခေါင်းစဉ်များနှင့်ပတ်သက်၍ သိရှိနားလည်စေရန် လုပ်ငန်းရှင်မှ သင်တန်းများပို့ချပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။ အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမားအသစ်လက်ခံသည်ဆိုပါက လုပ်ငန်းပြောင်းခြင်း၊ လုပ်ငန်းနေရာပြောင်းခြင်းနှင့် လက်ကိုင်ပစ္စည်းများ ပြောင်းလဲအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အလုပ်သမားအနေနှင့် အသက်၊ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် အလုပ်စတင်မလုပ်ကိုင်မီ သင်တန်းများပို့ချပေးရမည်ဟု အလုပ်ရှင်အား သတ်မှတ်ပေးထားသည်။

ဘေးအန္တရာယ်သတိပေးချက်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် သတိပေးချက်ဆိုင်းဘုတ်များထားရှိပေးရန်အတွက် အလုပ်ရှင်အားသတ်မှတ်ပေးထားသည့်အပြင် အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများ၏အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကပ်ထားပေးရန်လည်း အလုပ်ရှင်မှတာဝန်ရှိသည်။

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန်အတွက် အလုပ်ရှင်မှ လုပ်ငန်းသုံးကာကွယ်ပစ္စည်းများထားရှိပေးရမည်။ အလုပ်သမားများအနေနှင့်လည်းလုပ်ငန်းသုံးကာကွယ်ပစ္စည်းများကိုမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုရန်နှင့် သတ်မှတ်ထားသည့်စံချိန် အချိန်အတိုင်းအတာအတိုင်း အသုံးပြုရန်အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိရမည်။

လျော်ကြေးအတွက်ရံပုံငွေ ထိုင်းသက္ကရာဇ် ၂၅၃၇

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ရုတ်တရက်ဘေးအန္တရာယ်ကြုံခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အသက်ဆုံးရှုံးခြင်းများအတွက် အလုပ်သမားများကို စောင့်ရှောက်ပေးသည့်ဥပဒေဖြစ်သည်။ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အောက်ပါအတိုင်း လျော်ကြေးရံပုံငွေမှ ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။

1. ဆေးဖိုးဝါးခအတွက် ကုန်ကျစရိတ်
2. ဝင်ငွေမရသည့်အချိန်အတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ
3. ဒုက္ခိတအခြေအနေအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ
4. အလုပ်သမားသေဆုံးခြင်းအတွက် ထောက်ပံ့ကြေးငွေ

ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် အလုပ်သမားဘဝ ကိုယ်လက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း နှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်နေသောကြောင့် အလုပ်သမားတိုင်းနှင့်နီးစပ်၍ အရေးကြီးသောအရာဖြစ်သည်။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း မျှော်လင့်ချက်နှင့် လာရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်သော အလုပ်သမားများအတွက် မျှော်လင့်ချက်များ တကယ်ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်အတွက် မိမိလုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် စိတ်ပါဝင်စားသည့်အပြင် ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာအလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်အတွက် ဥပဒေမှသတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်ဝတ္တရားများကိုလည်း လေ့လာသိရှိဖို့လိုအပ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ

(Personal Protection Equipment)

အတိုကောက်အားဖြင့် ဗီဗီအီး (PPE) ဟုခေါ်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်အတောအတွင်း ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှ အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအပေါ်မှ ဝတ်ဆင်ရသောပစ္စည်းကိရိယာဟုလည်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သာမန်အားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကာကွယ်မှုနှင့်ထိန်းချုပ်မှုများ ကြိုတင်ရှိထားပြီးဖြစ်သည်။ အင်ဂျင်နီယာမှ ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများဖြစ်သည့် ဥပမာအားဖြင့် စက်ယန္တရားပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းအနေအထားပြောင်းလဲခြင်းများ အစရှိသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာပြုပြင်မွမ်းမံမှုများ မပြုလုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်အတောအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကို လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက်အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာကို အသုံးပြုရပါမည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးအစားများ

စက်မှုလုပ်ငန်းအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးအစားများလည်း ကွဲပြားမှုရှိမည်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအလိုက် အောက်ပါအတိုင်း လွယ်ကူစွာခွဲခြားပြနိုင်သည်။

ဦးခေါင်းအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ

(Head Protecion)

ဦးခေါင်းမှထိခိုက်မှုများ သို့မဟုတ် ဦးခေါင်းအပေါ်မှ အရာဝတ္ထုပြုတ်ကျ၍ ထိခိုက်ခြင်းများ၊ လျှပ်စစ်မီးမှ အန္တရာယ်များနှင့် ဓါတုဆေးရည်များမှ ကာကွယ်မှုပေးနိုင်ရန် အတွက် အသုံးပြုသည့် ပစ္စည်းကိရိယာဖြစ်သည်။ ဦးခေါင်းအတွက် အရေးကြီးသော အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာမှာ သံခမောက်လုံး (Safety Hat)နှင့် အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို တိုက်မိခိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ရိုက်ကာဦးထုပ် (Bump Hat) ဖြစ်သည်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ
(Respiratory Protection)

ဖုန်မှုန့်များကိုရှူရှိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးများခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ဝင်ရောက်ခြင်းများမှ ကာကွယ်မှုပေးသည့် ပစ္စည်းကိရိယာဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ချေများကို လျော့ချပေးခြင်းနှင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ဖြစ်သောရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ အထူးသဖြင့် ယက်ကန်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ ဖြစ်တတ်သော ပစ်ဆင်းနိုးဆစ်ရောဂါ (Byssinosis) သို့မဟုတ် ဝါဂွမ်းဖုန်မှုန့်အဆုပ်ရောဂါများပါဝင်သည်။

မျက်လုံးအတွက် အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ
(Safety Glasses)

မျက်လုံးမှ အစိုင်အခဲများထိခိုက်ခြင်း၊ ဓါတုဆေးရည်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများဖိတ်စင်၍ အန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းများကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။

နားအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ

(Ear Protection)

အဆိုပါပစ္စည်းကိရိယာကိုနားမှတစ်ဆင့် လက်ခံနိုင်သောအဆင့်ထက်ကျော်လွန်နေသောဆူညံသံများမှကာကွယ်မှုပေးရန်အတွက်အသုံးပြုသည်။အသံ ၈၅ ဒက်စီဘယ် (အေ) ထက်ကျယ်လောင်သောအသံနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် အတောအတွင်း ၁၃၀ ဒက်စီဘယ် (အေ) ထက်ကျယ်လောင်သောအသံဆိုလျှင် အကြားအာရုံဖြစ်သည့် နားအတွက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်သင့်လျော်သောအကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

☞ အသံလျှော့ပလပ်(EarPlug)သည် အသံကျယ်လောင်လွန်းခြင်း ဘေးအန္တရာယ်မှကာကွယ်ပေးသည့် ပစ္စည်းကိရိယာဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာကို ပလပ်စတစ် အပျော့စားဖြင့် နားပေါက်အရွယ်အစား ပြုလုပ်ထားပြီး ၁၅ ဒက်စီဘယ် (အေ) အောက် အသံများကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

☞ အသံလျှော့နားစွပ် (Ear Muffs) သည် အသံမှဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်မှုပေးသည့် နားစွပ်ပစ္စည်းကိရိယာဖြစ်သည်။ ကောက်ကွေးသည့်ရိုးတံဖြင့် ဦးခေါင်းကိုပတ်၍ နူးညံ့သောအရာဝတ္ထုဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားပါသည်။ နားစွပ်အစိတ်အပိုင်းမှာမူ အသုံးပြုမှုအလျောက် မတူကွဲပြားသောပုံစံများဖြင့် တီထွင်ဖန်တီးပေးထားပြီး ၂၅ ဒက်စီဘယ် (အေ) အောက် အသံများကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါသည်။

လက်အတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ
(Hand Protection)

လက်ဖဝါး လက်ချောင်းနှင့် လက်မောင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် အရာဝတ္ထု၊ ပစ္စည်းနှင့် ကိရိယာများကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ဘေးအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် ဓါတုပစ္စည်းများ ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ပြင်းထန်သောအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့် လုပ်ငန်းအမျိုးအစားအလိုက် သင့်လျော်သော လက်အတွက် အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာကို အောက်ပါအတိုင်း ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

❖ လျှပ်စစ်ကာရော်ဘာလက်အိတ် – လျှပ်စစ်မီးနှင့် ထိတွေ့ရသောလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတောအတွင်း လျှပ်စစ်ဓါတ်မလိုက်စေရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။

❖ အပူကာလက်အိတ် – လုပ်ငန်းအခြေအနေပေါ်မူတည်၍ ရော်ဘာလက်အိတ် သို့မဟုတ် အဝတ်စလက်အိတ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ပူလောင်သောအရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် ထိတွေ့ချိန်များတွင် ပေါက်ပြဲမှုမရှိဘဲ အထည်ထူ၍အကြမ်းခံသော လက်အိတ်ဖြစ်ရမည်။

❖ ဗီနိုင်း သို့မဟုတ် နီယာဖရီ ရော်ဘာလက်အိတ်သည် အပြင်းစားဓါတုဆေးရည်များထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ဆွေးမြေ့ပျက်စီးစေနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားထဲသို့ စိမ့်ဝင်နိုင်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများအတွက် အသုံးပြုသည်။

ခြေအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာ
(Safety Footwear)

တစ်ခုခုကိုတိုက်မိခြင်း သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ဓါတုဆေးရည်များ ခြေထောက်အပေါ်သို့ ဖိတ်စင်သောကြောင့်ဖြစ်ပေါ်စေသော ဘေးအန္တရာယ်များအပါအဝင် အလုပ်လုပ်နေစဉ်အတောအတွင်း လျှပ်စစ်မီးနှင့် ထိတွေ့ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်မှုပေးရန်အတွက်အသုံးပြုသည်။ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားအပေါ်မူတည်၍ ဖိနပ်ကိုအောက်ပါအတိုင်းခွဲခြားထားနိုင်သည်။

❶ လျှပ်စစ်မီးမှ ကာကွယ်ပေးသောဖိနပ် – လျှပ်စစ်မီးနှင့် ထိတွေ့ရသော လုပ်ငန်းများတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်မလိုက်စေရန်အတွက် အသုံးပြုသည်။ သဘာဝရော်ဘာ သို့မဟုတ် ဒြပ်ရော်ဘာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။

❷ အသက်ကယ်ဖိနပ် – သတ္တုဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး အလေးချိန် ၂၅၀၀ ပေါင်အထိ လက်ခံနိုင်သည့်အပြင် အပေါ်ယံ ၁ ပေအမြင့်မှ တစ်စုံတစ်ရာ ပြုတ်ကျလာသည့်အချိန်တွင်လည်း အလေးချိန် ၅၀ ပေါင်ဖိအားအထိ လက်ခံနိုင်သည်။

❸ ဓါတုဆေးရည်ကာဖိနပ် – ဓါတုဆေးရည်တိုက်စားခြင်းအတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း ဉပမာ သဘာဝရော် ဘာ၊ ဗီနိုင်း၊ နီယာဖရီ သို့မဟုတ် ဒြပ်ရော်ဘာဖြင့် ပြုလုပ်ထားသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာများသည် လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရာတွင် အလွန်အရေးပါသောအရာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေချိန်တွင် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးဖြစ်သည့် ထိခိုက်ရှနာမှု၊ ဒုက္ခိတ သို့မဟုတ် အသက်ဆုံးရှုံးမှုများအချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအကောင်းဆုံးရှိစေရန်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာသည် အလွန်အရေးပါသောအရာဖြစ်သည်။

တိုင်းရင်းသားရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားကျန်းမာရေး နှင့် ပညာပေးအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့် (Map Foundation) မှ ပြောင်းလဲခြင်းများအတွက် စွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းအခန်းကဏ္ဍ (Enhanced Capacity for Migrants Advocacy) ၏ ထောက်ပံ့ပေးမှုများအောက် Safety Set စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်သမားများမှ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းကိရိယာ၏ အရေးပါမှုကို နားလည်၍အလေးထားပြီး မတော်တဆထိခိုက်ရှနာမှုများအတွက် ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ခြင်းများအတွက် ဤစာအုပ်ကို လက်စွဲစာအုပ်အနေဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာကို အထူးသဖြင့် အထည်စက်ရုံအလုပ်ရုံရှိ အလုပ်သမားများအတွက်ရည်ရွယ်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ Safety Set စာအုပ်သည် အလုပ်သမားများမရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာအကြောင်းရေးသားထားသော တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာဖြစ်ပြီး အလုပ်ရှင်အနေဖြင့် စက်ရုံအလုပ်ရုံအတွင်း စီမံခန့်ခွဲပေးထားရမည့်အပြင် အလုပ်သမားများကိုလည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအရှိဆုံးဖြစ်စေရန်အတွက် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ကာကွယ်မှုအတွက်အရေးပါသောအရာ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်အဖြင့် Safety Set တွင် အောက်ပါအချက်အလက်များပါဝင်သည်။

❶ ရေစစ်ပိတ်စပါသောမျက်နှာဖုံးစွပ်

❷ ချွန်ထက်သောပစ္စည်းများမှ ကာကွယ်ပေးသည့် အထည်လက်အိတ်

❸ အဝတ်အထည်ချုပ်ရာတွင် အပ်စိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သောအရာများ ရှနာခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက် လက်ချောင်းအစွပ်

❹ အပ်ချုပ်စက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်မှ အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုလွင့် စင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် မျက်လုံးစွပ်အကာ

❺ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အသေးအမွှားများ ထိခိုက်ရှနာမှုများအတွက် ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးပုံးထားရှိပေးခြင်း။ သာမန်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းများ အကယ်၍လိုအပ်လာပါကအလုပ်သမားများကိုအချိန်မီဆေးကုသပေးမှုများလုပ်ဆောင် ပေးနိုင်ရန်အတွက် ရှေးဦးသူနာပြုဆေးပုံးကို လုပ်ငန်းခွင်တိုင်း ရှိထားပေးရမည် ဖြစ်သည်။

❻ တံတွေးဖြင့်ကူးစက်နိုင်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အလုပ်သမားကိုသီးသန့်ရေခွက် သို့မဟုတ် စက်ရုံအလုပ်ရုံမှ အလုပ်သမားများအတွက် သောက်ရေခွက်များ စီမံခန့်ခွဲပေးရမည်။

❼ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွက် အကာအကွယ်ပေး ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုနည်းလမ်း ညွှန်စာအုပ်

Chiang Mai Office
P.O.Box 7. Chiangmai University, Chiang Mai 50202.
053 328 134 Fax. 053 271 551

MAP FOUNDATION

Mae Sot Office
No. 1/5, Ameena Uthit Road, Mae Sot, Tak, 63110
/Fax.: 055 536 381 media@mapfoundationcm.org

Website: www.mapfoundationcm.org listen online radio at www.mapradio.org

Supported by:

ADRA

Enhanced Capacity for Migrants Advocacy (ECMA)