မကဲ်(ပ်)ပေါင်ဒေးရှင်း

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့် ကျန်းမာရေး သင်တန်းလက်စွဲ

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့်ကျန်းမာရေး ရုပ်ပြဒီဗွီဒီခွေအား အတူတကွ လေ့လာကြည့်ရှုရန်အတွက် လုပ်ရှားမှုလမ်းညွှန်

မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်း

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး သင်တန်း လက်စွဲ

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး ရုပ်ပြခွေအား အတူတကွ

လေ့လာကြည့်ရှုရန်အတွက် လှုပ်ရှားမှုလမ်းညွှန်

POSH: Promoting Occupational Safety & Health

ကြံပေးနှင့် အတိုင်ပင်ခံ - Jackie Pollock (MAP Foundation excutive director)

အပြင်အဆင်၊ အချက်အလက် စုဆောင်းသူ - Reena Arora

အင်္ဂလိပ်မှ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသူနှင့် စာသားတည်းဖြတ်သူ – စိုင်းတွို

နောက်ဆုံးမြန်မာစာသား တည်းဖြတ်သူနှင့် စီစဉ်သူ – Sai Min Zaw

စာအုပ်ဒီစိုင်း – စောနေပွဲ (MAP Multi- Media)

မာတိကာ

လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး .... [၄]
တိုးတက်မြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းရပ်များ

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် .... [၈]
ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ ရုပ်ပြ
ကာတွန်းဒီဗွီဒီခွေအား လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း

အပိုင်းစဉ် [၁] စက်ပစ္စည်း ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ .... [၂၁]

အပိုင်းစဉ် [၂] ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တခုအတွင်းရှိ .... [၃၃]
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ

အပိုင်းစဉ် [၃] စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းများ၌ ဓါတုဗေဒ .... [၄၅]
ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

အပိုင်းစဉ် [၄] နောက်ဆုံး၌ ကြံ့ရာမရဖြစ်ခြင်း .... [၆၄]

အပိုင်းစဉ် [၅] စက်ရုံတခုအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေ .... [၇၁]

အပိုင်းစဉ် [၆] အသိအမြင် ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ .... [၇၉]

အပိုင်းစဉ် [၇] ခွင့်မပြုခြင်း .... [၉၃]

အပိုင်းစဉ် [၈] အတူတကွ လက်တွဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း .... [၁၀၀]

အပိုင်းစဉ် [၉] အပြောင်းအလဲ .... [၁၀၅]

နိဒါန်း

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှုလုပ်ငန်းရပ်များ

ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများစွာတို့သည် ဘေးအန္တရာယ် အလွန် ကြီးမားဆုံးနှင့် အများပြားဆုံးဖြစ်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေကြရလျက် ရှိပါသည်။ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်းတွင် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားပေါင်း ၂ သန်းခန့် ရှိနေသည့်အနက် အများစုတို့မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှ ဖြစ်ကြပြီး ယင်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ သစ်သီးခြံနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းများ၊ သတ္တုတူးဖော်ရေး မိုင်းလုပ်ငန်းများ၊ စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်ငန်းများ၊ ပုဂ္ဂလိက အိမ်တွင်းလုပ်ငန်းများ၊ ဖျော်ဖြေရေးလုပ်ငန်းများ၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများ၊ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ၊ အမှိုက်သိမ်းဆည်းရေး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ စားသောက်ဆိုင် အရောင်းဆိုင်လုပ်ငန်းများ၊ ဓါတ်ဆီအရောင်းဆိုင်လုပ်ငန်းများ နှင့် အခြားလုပ်ငန်းမြောက်များစွာတို့၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြ လျက်ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အတွက် လုံလောက်သော ထောက်ပံ့ကူညီမှုနှင့် စောက့်ရှောက် ကာကွယ်မှု ခံစားရရှိခြင်း မရှိပါချေ။

ထိုကဲ့သို့ သိသာထင်ရှား မြင်လွယ်မှုမရှိသည့် အလုပ်သမား အင်အားစုအဖြစ်ဖြင့် အလွန် ဘေးအန္တရာယ် ကြီးမားများပြားဆုံးဖြစ်သော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နေကြရသည့် အလျောက် ၎င်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား များတို့သည် တခါတရံ၌ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် ရောဂါဘယဖြစ်မှုများကို တွေ့ကြုံရင်ဆိုင် ကြရလေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ လုပ်ငန်းခွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် ရောဂါဘယဖြစ်မှုများ ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်စေသော အကြောင်းရင်းများတို့တွင် စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလုပ်သမားများ ဘေးကင်းရေးအတွက် တားဆီးကာကွယ် ရေး အကာအရံများ စီမံတပ်ဆင်ထားပေးရန် နှင့် အလုပ်သမားများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ ဝေငှပေးအပ်ရန် လုပ်ငန်းရှင်များတို့က ငွေကြေးသုံးစွဲကုန်ကျလိုမှု မရှိခြင်း၊ အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်း လုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကြပ်မတ်စစ်ဆေးမှု တာဝန်ခံအရာရှိများအနေဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှိုး အလုပ်လုပ်နေကြသော စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်ငန်းခွင်များသို့ ဝင်ရောက်စစ်ဆေးရန် အခက်အခဲ ရှိနေခြင်း၊ အလုပ်သမားများတို့၌ လုပ်ငန်းခွင် ဘေး ကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ အသိပညာ ဗဟုသုတ နည်းပါးနေကြခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်

ဘေးကင်းလုံခြုံ ရေးနှင့်ကျန်းမာရေး ပညာပေး သင်တန်းများ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုများ မရှိခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့အပြင် တခြားရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်း မရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကြီးမားများပြားကြောင်း သိလျက်နှင့် ဇွတ်မှိတ်၍ စွန့်စားလုပ်ကိုင်နေရခြင်းသည်လည်း လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ရောဂါဘယဖြစ်ပွါးမှု ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်စေသော အကြောင်းရင်းတခု ဖြစ်နေပါသည်။

ထိုသို့သော စွန့်စားမှု ဘေးအန္တရာယ်များအား လျှော့ချတိုက်ဖျက်ပစ်နိုင်ရန် မူလအကြောင်းရင်းခံ အရင်းအမြစ်များမှစ၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသွားရန် မုချလိုအပ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုနည်းဖြင့် ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်း ခြင်းသည် တခါတရံ၌ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လက်လှမ်းမမှီနိုင်သော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နေသည့်အပြင် ၎င်းတို့၏ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု အနေအထား နောက်ကွယ်၌ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းမှု နည်းလမ်းများတို့သည် စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်ငန်းခွင်အား ပုံစံထုတ်သူ ဗိသုကာများ အင်ဂျင်နီယာ များ စက်ကိရိယာပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူများတို့ အပေါ်တွင်လည်း တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်ပါတ်သက်နေပါသည်။ ထို့ပြင် လုပ်ငန်းရှင်များ လုပ်ငန်းကန်ထရိုက်တာများတို့၏ ပါဝင်ပူးပေါင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများ အပေါ်တွင်လည်း များစွာမူတည်နေပါသည်။ အခြားအကြောင်းရင်း တရပ်မှာ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ လျှော့ချရေးလုပ်ငန်းစဉ်တိုင်းတို့သည် လုပ်ငန်းရှင်များအတွက် အချိန်နှင့်ကုန်ကျစရိတ်တို့ကို ပိုမို သုံးစွဲရသောကြောင့် လုပ်ငန်းရှင်အများစုတို့အနေဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်လိုမှု မရှိကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ယနေ့ကာလတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် လုပ်ငန်းခွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါဘယဖြစ်မှု ဘေးအန္တရာယ်များစွာတို့ကို တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေကြရလျက် ရှိပါသည်။ သို့အတွက် သူတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ ပိုမိုကောင်းမွန်တိုးတက်လာစေရေးအလို့ငှါ လိုအပ်သော နည်းလမ်းများ ကြံဆရှာဖွေ ဆောင်ရွက်သွားရန်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အလိုဆန္ဒရှိနေကြပါ သည်။ သို့အတွက် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များကို အလုပ်သမားများ ပိုမိုအလေးထား ဂရုပြုမိလာ စေရေးအလို့ငှါငင်း ထိုဘေးအန္တရာယ်များဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှု တုန့်ပြန်လှုပ်ရှားမှုများ ပိုမို ရှိလာစေရန် လှုံ့ဆော် ရေးအလို့ငှါငင်း မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းအနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကျန်းမာရေးကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာပေးရေးလုပ်ငန်းများကို ပိုမိုနှစ်ခြိုက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော နည်းလမ်းများဖြင့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်သွားရန် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများက အကြံပြုလာခဲ့ကြပါသည်။ လက်ရှိအားဖြင့် မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်း၏ အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းအစီအစဉ်တွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သ မားများ အလုပ်လုပ်နေကြသည့် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ လူမှုအသိုက်အဝန်း အတွင်းသို့ ကွင်းဆင်းလေ့လာ၍ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာများကို ၎င်းတို့နှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးကာ ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ ရယူအသုံးပြု သွားနိုင်ကြစေရေးအတွက် ပညာပေးလမ်းညွှန် ထောက်ပံ့ကူညီမှု ပြုလျက်ရှိပါသည်။ ယခုတဖန် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်များကို ပိုမိုအလေးထား ဂရုပြုမိလာကြစေရန် ရည်ရွယ်၍ မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းလုပ်ငန်းအဖွဲ့အနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာ အသိပညာပေး ရုပ်ပြကာတွန်း ဖန်တီးထုတ်လုပ် ဖြန့်ဝေသွားရန် ဆုံးဖြတ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ နေထိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရာဒေသ အသီးသီးရှိ စက်ရုံအလုပ်ရုံ လုပ်ငန်းခွင် နားနေဆောင်များ စားသောက်ဆိုင်များ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များ နေအိမ်ခန်းများတို့တွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများစွာတို့သည် ဤပညာပေး ရုပ်ပြကာတွန်း ဒီဗွီဒီခွေအား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖွင့်လှစ်ကြည့်ရှုကြလိမ့်မည်ဟု မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းမှ မျှော်လင့်ထားပါသည်။ ထို့အပြင် ဤရုပ်ပြကာတွန်း ဒီဗွီဒီခွေအား ကြည့်ရှုကြပြီး၍ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပြန်လည်ရောက်ရှိကြသောအခါတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အချင်းချင်းအကြား မေးစရာ မေးခွန်းများ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးဖလှယ်မှုများ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မည် ဟု မျှော်မှန်းထားပါသည်။

ထိုမျှသာမက ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ပိုမိုတိုး တက်ကောင်းမွန်လာစေရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် လျှော့ချနိုင်ရေး ဘေးကင်းလုံခြုံမှု တိုးမြှင့်ရေး တို့အတွက် စည်းရုံးလှုံ့ဆော်လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်နေကြလျက်ရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အဖွဲ့အစည်းများ လူမှုအသိုက် အဝန်းအခြေပြု အုပ်စုများ ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး အလုပ်သမားအုပ်စုများ အဲန်ဂျီအို အဖွဲ့အစည်းများမှ ဤရုပ်ပြကာတွန်း ဒီဗွီဒီအခွေအား လိုအပ်သလို မှီငြမ်းကိုးကား၍ အသုံးပြုသွားနိုင်ကြစေရန်လည်း မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်း အနေဖြင့် ရည်မှန်းထားပါသည်။ ဤလက်စွဲစာစောင်ထဲတွင်လည်း ဆိုပါ ဒီဗွီဒီအခွေအား လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းမပြုမီနှင့် လေ့လာကြည့်ရှုပြီးနောက်ပိုင်း ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား လူမှုအသိုက်အဝန်း အသီးသီးတို့အနေဖြင့် ကောင်းနိုးရာရာ ထုတ်နှုတ်ရွေးချယ်၍ အတူတကွ လက်တွဲဖေါ်ဆောင်လှုပ်ရှားသွားစေနိုင်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည့် လှုပ်ရှားမှုနည်းလမ်း နမူနာ ပုံစံများကိုပါ အပိုင်းစဉ်အလိုက် ပြုစုစီစဉ်ထည့်သွင်း ဖေါ်ပြထားပါသည်။

နောက်နောင် ရှေ့ကာလတွင် ဤလက်စွဲစာစောင်အား အခြားရုပ်ပြကာတွန်းရုပ်ပုံများ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အခြားအစီအစဉ် နည်းလမ်းအကြံဉာဏ်သစ်များ အခြားနောက်ခံအသံများ

မက်(ပ်)ရေဒီယို

ချင်းမိုင် – FM 99 MHz

- သျှမ်းဘာသာ ဆိန်ထဲမ်ဟိုင်းမိုင် အစီအစဉ်ကို အပတ်စဉ် တနလ်ာ၊
  ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာနေ့များမှာ ၁၁း၀၀ – ၁၃း၀၀ နာရီထိ။
- ကရင်ဘာသာအစီအစဉ်ကို အပတ်စဉ် အင်္ဂါနေ့တိုင်း ၁၀း၀၀ – ၁၂း၀၀နာရီအထိ။
- အားခါဘာသာအစီအစဉ်ကို အပတ်စဉ် သောကြာနေ့တိုင်း ၁၃း၀၀ – ၁၅း၀၀ နာရီအထိ။
- ဝက်ဆိုဒ်ထဲတွင်နားဆင်နိုင်ပါသည်။ www.mapradio.org
- (၀၅၃၈၁၁ ၁၃၀) ကိုဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုပါသည်။

မဲဆောက် - FM 102.5 MHz

- မြန်မာဘာသာအစီအစဉ်ကို နေ့တိုင်း မနက်ပိုင်း ၉း၀၀ – ၁၈း၀၀ နာရီအထိ နားဆင်နိုင်ပါသည်။
- (၀၅၅ ၅၃၆ ၃၈၁) ကိုဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုပါသည်။

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ ရုပ်ပြကာတွန်းဒီဗွီဒီခွေအား လေ့လာကြည့်ရှုခြင်း

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ ဆိုင်ရာ ရုပ်ပြကာတွန်း ဒီဗွီဒီခွေသည် ပြသချိန် (၁၀) မိနစ်ခန့်သာ ကြာမြင့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဒီဗွီဒီခွေအား ဒီဗွီဒီဖွင့်စက်တွင်း ထည့်သွင်း၍ စတင်ဖွင့်သောအခါတွင် Change ဟူသော ခေါင်းစည်းအောက်တွင် play all movie ခေါင်းစဉ်နှင့်တကွ အပိုင်းစဉ် အမှတ် ၁ မှ ၉ အထိ အပိုင်းခေါင်းစဉ်များကို တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်က play all movie ဟူသော ခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ပါက ဖွင့်စက်ကဒီဗွီဒီခွေတွင်းတွင်ပါရှိသော အပိုင်းစဉ် အမှတ် ၁ မှ ၉ အထိ ခေါင်းစဉ်အားလုံးကို တခုပြီးတခု အော်တိုမက်တစ် ဖွင့်လှစ်ပြသသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင်က Machine Hazard at furniture factory ဟူသော အပိုင်းခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ပါက ဒီဗွီဒီဖွင့်စက်က ထိုအပိုင်းကိုသာ ဖွင့်လှစ်ပြသမည်ဖြစ်၍ သင့်အနေဖြင့် အခြားအပိုင်း ခေါင်းစဉ်များကို တခုပြီးမှတခု တခုချင်း ထပ်မံ ရွေးချယ်၍ ဖွင့်လှစ်ကြည့်ရှုသွားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သင့်အား ကြိုတင် အသိပေးထားလိုသော အချက်တရပ်မှာ ဒီဗွီဒီခွေပါ အပိုင်းစဉ် အသီးသီး၏ နောက်ပိုင်းတွင် လက်တွေ့ လှုပ်ရှားကစားမှုနည်းလမ်းများ နှင့် ရှင်းလင်းဆွေးနွေးချက်များ ပူးတွဲ

ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။ ထို့ပြင် အပိုင်းစဉ် အသီးသီးတို့တွင် လုပ်ရှားမှုနည်းလမ်းများနှင့် ဖတ်ရှုလေ့လာရန် သတင်းအချက်အလက်များတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

- **အပိုင်းစဉ် ၁။ ပရိဘောဂစက်ရုံတခုအတွင်းရှိစက်ပစ္စည်းများ၏ဘေးအန္တရာယ်။** ကိုဇော်ကြီးသည် ပရိဘောဂ အလုပ်ရုံတခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား တဦးဖြစ်သည်။ သူသည် ထိုအလုပ်ရုံ၌ နေ့စဉ်နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ရပြီး နားချိန်လုံလောက်စွာ ရရှိခြင်း မရှိချေ။ အလုပ်ရုံ အတွင်း ကိုဇော်ကြီး ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရသော စက်ပစ္စည်းတို့ကို ကောင်းစွာ ကာရံထားခြင်းမရှိသည့်ပြင် ကိုဇော်ကြီးအတွက် သင့်တော်သော အတားအဆီး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုနိုင်ရန် ပေးအပ်ထားခြင်း မရှိချေ။ မည်သို့ ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်နိုင်သည်ကို ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုပြီးနောက် လက်စွဲ စာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားကစားနည်းများကို လက်တွေ့အတူတကွ စုပေါင်းကစား၍ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

- **အပိုင်းစဉ် ၂။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တခုတွင် ဖြစ်ပွါးတတ်သော ဘေးအန္တရာယ်။** ဆတ်နှင့်မိုးတို့သည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် တခုတွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် နေပူမိုးရွာမရှောင် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ အမြင့်မှ မတော်တဆ ပြုတ်ကျလာတတ်သော ပစ္စည်းများဘေးရန်မှ ကာကွယ်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်သူက သူတို့အား ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ် အမာစားများ ပေးအပ်ထားသည်။ သို့သော်လည်း ထိုခေါင်းဆောင်းဦးထုပ် အမာစား များသည် တခါတရံ၌ ဆောင်းထားသူကို အလွန်ပူစေ၍ သက်တောင့်သက်သာ မရှိလှပါချေ။ မည်သို့ဖြစ်ပွါး ပေါ်ပေါက်နိုင်သည်ကို ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုပြီးနောက် လက်စွဲစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော လှုပ်ရှားကစားနည်းများကို လက်တွေ့ အတူတကွ စုပေါင်းကစား၍ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

- **အပိုင်းစဉ် ၃။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်နှင့် ပိုးသတ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ်။** မောင်အေးသည် စိုက်ပျိုး ရေးလုပ်ငန်း တခုတွင် အလုပ်လုပ်နေပြီး ပိုးသတ်ဆေးများကိုပါ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရသည်။ သူ့အတွက် မည်သည့်အကာအကွယ် အဝတ်အစား ပစ္စည်းများ ပေးအပ်အသုံးပြုစေခြင်း မရှိချေ။ မည်သို့ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်နိုင်သည်ကို

ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုပြီးနောက် လက်စွဲစာစောင်တွင် ဖော်ပြထားသော လုပ်ရှားကစားနည်းများကို လက်တွေ့အတူတကွ စုပေါင်းကစား၍ သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

- **အပိုင်းစဉ် ၄။ နောက်ဆုံး၌ ကြံရာမရဖြစ်ခြင်း။** အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် မနိုးနိုး၏ခင်ပွန်း မမာမကျန်းဖြစ်လာ၍ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့သောအခါ မနိုးနိုးသည် သူမ၏ ခင်ပွန်းဖြစ်သူအား အလုပ်ရှင်ထံခေါ် ဆောင်သွား၍ လျော်ကြေးငွေ ပေးအပ်ရေးအတွက် ကြိုးစားစေ့စပ်ညှိနှိုင်း အရေးဆိုမှုပြုသည်။ သို့ သော် သူတို့အတွက် ကံမကောင်းလှချေ။ နောက်ခံ အကြောင်းရင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ မည်သို့ ထပ်မံဖြစ်ပွါးသည်ကို ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုကြပါ။

- **အပိုင်းစဉ် ၅။ အထည်စက်ရုံတခုအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေ။** အေးအေးခိုင်သည် အထည်ချုပ်စက် ရုံ တခုတွင် အလုပ်လုပ်သည်။ သူမသည် ကျဉ်းကြပ်သော လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော အလင်း ရောင်လုံလောက်စွာ မီးထွန်းထားခြင်းမရှိသော စက်ရုံထဲတွင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း နာရီပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ရသည်။ နောက်ခံ အကြောင်းရင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ မည်သို့ ထပ်မံဖြစ်ပွါးသည်ကို ဆက်လက်လေ့လာကြည့်ရှုကြပါ။ ပြီးနောက် လက်တွေ့လှုပ်ရှား ကစားနည်းများကို အတူတကွ လှုပ်ရှားကစားကြပါ။

- **အပိုင်းစဉ် ၆။ သိအမြင် ပညာ ဗဟုသုတ။** စန်းစန်းသည် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီး အလုပ်သမားအဖြစ် အချိန်အတန်ကြာကတည်းက အလုပ်လုပ်ကိုင်လာခဲ့သူဖြစ်သည်။ မတူညီသော အလုပ်အကိုင် အမျိုးမျိုးလုပ်ကိုင်နေကြသည့် ရွှေ့ပြောင်းအမျိုးသမီး အလုပ်သမားများ အမျိုးသမီးရေးရာ နှီးနှောဆွေးနွေး ဖလှယ်ပွဲတခုတွင် အချင်းချင်းတွေ့ဆုံ၍ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကိစ္စရပ်များ ဆိုင်ရာသတင်း အချက်များကို ဆွေးနွေး အမြင်ချင်းဖလှယ်မှု ပြုခဲ့ကြပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ မည်သို့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပြုနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို စုပေါင်းလေ့လာအဖြေရှာ ခဲ့ကြပါသည်။

✦ **အပိုင်းစဉ် ၇။ ခွင့်မပြုခြင်း။** အသိအမြင် ပညာဗဟုသုတ အသစ်များကို ကိုင်စွဲထားသော အလုပ်သမား အချို့တို့သည် အချင်းချင်းစည်းရုံးစုစည်းကြကာ လုပ်ငန်းရှင်ထံ သွားရောက်ချဉ်းကပ်၍ သူတို့ ၏ လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ ပြောင်းလဲပေးရေးအတွက် တင်ပြအရေးဆိုခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ ဆက်လက်ဖြစ်ပွါး လာသည်ကို ဆက်လက် ကြည့်ရှုလေ့လာကြပါ။

✦ **အပိုင်းစဉ် ၈။ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း။** အလုပ်ရှင်နှင့် တဦးချင်း စေ့စပ်ညှိနှိုင်းအရေးဆို ခဲ့ရာတွင် အောင်မြင်မှု မရရှိခဲ့ သည့်နောက်ပိုင်း၌ အလုပ်သမားများ တို့သည် အချင်းချင်း စည်းရုံးစုစည်း၍ အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက် ထပ်မံတင်ပြ အရေးဆိုကြရန် ကြိုးပမ်းလာခဲ့ကြသည်။ ဤတကြိမ်တွင်လည်း သူတို့အောင်မြင်မှု ရရှိနိုင်ပါမည်လော ?။ မည်သို့ဆက်လက်ဖြစ်ပွါးလာသည်ကို ဆက်လက် ကြည့်ရှုလေ့လာကြပါ။

✦ **အပိုင်းစဉ် ၉။ အပြောင်းအလဲ။** အလုပ်သမားများတို့သည် သူတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့်ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှု ခံစားရရှိနိုင်ရေးအတွက် ကွဲပြားခြားနားသော မဟာဗျူဟာများကို အသုံးပြု၍ တင်ပြတောင်းဆိုရန် ကြိုးပမ်းလာခဲ့ကြသည်။ မည်သို့ ဆက်လက် ဖြစ်ပွါးလာနိုင်သည်ကို ဆက်လက်ကြည့်ရှု လေ့လာကြပါ။

အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။

- တကိုယ်ရေသုံးလုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာများ အပေါ် အလေးထား တိုးတက်မြှင့်တင်ရန်။
- တကိုယ်ရေသုံး လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်တားဆီးကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အသုံးပြုနိုင်ရေး၌ အတားအဆီး ဖြစ်နေသော အကြောင်းအချက်များကို ဆွေးနွေး အဖြေရှာရန်။

လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ

တကိုယ်ရေသုံး လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးအစားများ – ခေါင်း ဆောင်း ဦးထုပ်အမာစား၊ လည်ရှည်ဖိနပ် အမာစား၊ လက်အိပ်၊ မျက်နှာဖုံးအကာ၊ သံဇကာလက်အိပ်၊ ခေါင်းဆောင်း အဝတ်ဦးထုပ် အပျော့စား၊ အကြမ်းခံ ဒဏ်ခံဝတ်စုံ၊ လည်စီးပဝါ၊ လေကာရေကာ မီးကာမျက်မှန်၊ ရော်ဘာ သို့မဟုတ် ပလတ်စတစ်လက်အိပ်၊ မျက်စိ မျက်လုံးကာ မျက်မှန်စသည်များ။

လိုအပ်သော အချိန်တာကာလ။ ၆၀ မိနစ်။

အုပ်စု အရွယ်အစား။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ၂၀ ဦးခန့်၊ အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသား အလုပ်သမားများ အပါအဝင် လုပ်အကိုင်မျိုးစုံ လုပ်ကိုင်နေကြသူများ။

၁။ ပါဝင်လုပ်ရှားကစားသူများကို စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တတ်ရပ်စေ၍ စက်ဝိုင်း၏အလယ်တွင် တကိုယ်ရေသုံး လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးမျိုးကို စုပုံထားပါ။

၂။ လှုပ်ရှားကစားမှုကို ဦးဆောင်သူက ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား သူတို့သည် လုပ်ငန်း တခုခု ဥပမာ အထပ် ၂၀ အဆောက်အဦး ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း၌ အလုပ်ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ကြရတော့မည် ဆိုပါစို့။

၃။ ထိုအခါ ပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားသူများ အနေဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းခွင်နှင့် သင့်တော်မည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာ ကွယ်ရေး ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ယူကြရပါမည်။ (ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများသည် အားလုံးအ တွက် လုံလောက်ချင်မှ လုံလောက်မည်ဖြစ်၍ ဦးသူယူစတမ်းဖြစ်သည် ဟု ရှင်းပြပါ။)

၄။ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများသည် သင့်တော်မည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ ကို ရွေးချယ်ရယူ၍ ဝတ်ဆင်ကြရမည်။

၅။ ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပြီးသောအခါ စက်ဝိုင်းအတွင်း ပြန်လည်နေရာယူကြရမည်။

၆။ ထို့နောက် ဦးဆောင်လှုပ်ရှားကစားသူက စက်ဝိုင်းအတွင်း လှည့်လည်၍ ပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားသူအသီးသီးအား မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ထိုဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်း အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ဝတ် ဆင် ရပါသနည်း ?။ ထိုပစ္စည်းက မည်သည့် ကာကွယ်မှုပေးသနည်း ဟုမေးမြန်းပါ။ သို့သော် မည်သည့်ထင်မြင်ချက်မျှ မပေးပါနှင့်ဦး။

၇။ ပြီးလျှင်ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား မည်သည့် ပစ္စည်းသည် ထိုလုပ်ငန်းခွင်အတွက် အကောင်းဆုံး အသင့်တော်ဆုံး ကာကွယ်မှု ပေးနိုင်သနည်း ?။ မည်သည့် အကြောင်း ကြောင့် ထိုသို့ပြောနိုင်သနည်း ဟု ထပ်မံမေးမြန်းပါ။ အချို့သော ပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားသူများ အနေဖြင့် ရှုတ်ထွေးလွဲမှားမှုများ ဥပမာ မျက်နှာဖုံးအကာ ကိရိယာမရှိ၍ လည်စီးပဝါကို ပါးစပ်နှာခေါင်းဖုံးအုပ်ရန် ရွေးချယ်ခြင်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။ သူတို့ဝတ်ဆင်ထား သော ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း ကိရိယာ တခုချင်းစီ၏ ထိရောက်မှု အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိ/မရှိ ဟူသည့် အကြောင်းကို သုံးသပ်ဆွေးနွေး၍ ရှင်းပြပါ။

၈။ ထိုကဲ့သို့ သုံးသပ်ဆွေးနွေးရှင်းပြပြီးသည့်နောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ၎င်းတို့ အနေဖြင့် အ မျိုးမျိုးသော ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြု ရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရပါသနည်း ? ဟု ထပ်မံမေးမြန်းပါ။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာရှိသော အဖြေအမျိုးမျိုးတို့မှာ လုံခြုံမှု ကာကွယ်မှု ပိုမို ရရှိလာသည် သို့မဟုတ် အလွန်ပူအိုက်သည် သို့မဟုတ် အလွန်လေးလံသည် သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများကို လွတ်လပ်စွာ မလှုပ်ရှား နိုင်စသည်တို့ ဖြစ်သည်။)

၉။ ထို့နောက် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာများကို စက်ဝိုင်းအလယ်ဗဟို တွင် ပြန်လည် စုပုံစေ၍ အခြားလုပ်ငန်းများ တခုချင်းစီအတွက် တဖန် ပြန်လည် ရွေးချယ် ရယူ ဝတ်ဆင်စေသော လှုပ်ရှားကစားနည်းများကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ (အဆင့် ၁ မှ ၈ အထိ အတိုင်း လှုပ်ရှားကစားမှုပြုပါ။)

၁၀။ ပြီးလျှင်ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ဝိုင်းထိုင်စေ၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ဦးရေ ဘယ်နှစ်ယောက် တို့သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာ များကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခဲ့ဖူး ပါသနည်း ? ဟု မေးမြန်းပါ။ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခဲ့ဖူးခြင်းမရှိ ဟု ဖြေဆိုသူများအား အဘယ်ကြောင့်နည်း ? ဟု ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။ (ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိသော အဖြေများမှာ လုပ်ငန်းရှင်က ထုတ်မပေးသောကြောင့် သို့မဟုတ် အလွန်စျေးကြီး သောကြောင့် သို့မဟုတ် မိုက်မဲသော အပိုအလုပ်တခုဟု ထင်သောကြောင့် သို့မဟုတ် အလွန်ပူအိုက်လွန်းသောကြောင့် စသည်တို့ ဖြစ်သည်။) ထို့နောက် ထိုအခြေအနေများ ပြောင်းလဲမှုရှိလာစေရန် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပုံ တို့ကို စုပေါင်းဆွေးနွေး အဖြေရှာပါ။ ထိုဆွေးနွေးချက်တွင် ထိရောက်သော အကာအ ကွယ် ရရှိစေရန် မည်သည့် ပစ္စည်းများကို မည်သို့ တီထွင်ဖန်တီး ဝတ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်မည်နည်း ဟူသော အ ချက်လည်းပါဝင်ပါစေ။ ဥပမာရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများတို့သည် နေပူဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန် ဦးခေါင်းနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ တို့ကို အဝတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ကာကွယ်ခြင်းသည်လည်း ကောင်းမွန် ထိရောက်သော ဘေးအန္တရာယ် တားဆီး ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းတခု ဖြစ်ကြောင်း ထောက်ပြရန် မမေ့ပါနှင့်။

၁၁။ ဆက်လက်၍ Hesperian Foundation ၏ အမျိုးသမီးများ ကျန်းမာရေး နှီးနှောဖလှယ် ဆွေးနွေးပွဲမှ စာတမ်း တခုဖြစ်သော မည်သည့်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ကြသနည်း ? (What are Job hazards?) စာတမ်းအား အသုံးပြု၍ ဆက်လက် ဆွေးနွေးရှင်းပြပါ။

မည်သည့်တို့သည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ ဖြစ်ကြသနည်း ?

အလုပ်သမားများအား နာကျင်စေမှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု၊ မမာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်မစွမ်းဖြစ်မှုစသော ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေတို့သည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များပင်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော အခြေခံလုပ်ငန်းခွင် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ၄ မျိုး တို့မှာ –

Chemical ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ

- ♦ သန့်ရှင်းရေးသုံး ဆေးရည်များ သို့မဟုတ် ဓါတုဗေဒ ဆေးပျော်ဝင်ရည်များ
- ♦ အက်ဆစ်များ သို့မဟုတ် ကော့စတစ်များ
- ♦ သေးငယ်သော အမှုန်အမွှား/ဖုန်မှုန့်များ (အက်စ်ဘက်တော့စ်၊ ဆီလီကာ သို့မဟုတ် သစ်သားမှုန့် စသည်များ)
- ♦ ဓါတ်သတ္တုများ (ခဲ၊ အာဆင်းနစ်၊ မာကျူရီ စသည်များ)
- ♦ ပိုးသတ်ဆေးများ
- ♦ ရီဆင်းစ်များ

Ergonomic လုပ်ငန်းခွင် နည်းစနစ် ပုံစံများ

- ♦ တူညီသော အလုပ်လုပ်ကိုင် လှုပ်ရှားမှုပုံစံတမျိုးတည်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ဖန်တလဲလဲ လုပ်ရခြင်း
- ♦ လေးလံသော ပစ္စည်းများ မတင်သယ်ဆောင်ရခြင်း
- ♦ အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုပုံစံ အနေအထားတခုတည်းတွင် ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော အနေအထား၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း
- ♦ အလွန်အကျွံ အားစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်မာကျောသော မျက်နှာပြင်အပေါ် ခွန် အားသုံး ဖိနှိပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း (ကိရိယာ တခုခုကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ)

Poor work place conditions အလုပ်လုပ်ကိုင်သောနေရာ အခြေအနေ

ချို့ယွင်း အားနည်းမှုများ

- အသံဆူညံလွန်းခြင်း
- တုန်ခါမှု မြင့်မားလွန်းခြင်း
- ဓါတ်ရောင်ခြည်သက်ရောက်မှု ခံရခြင်း
- ပူအိုက်လွန်းခြင်း သို့မဟုတ် အေးလွန်းခြင်း
- ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ ကူးစက်ခံရနိုင်ဖွယ်ရှိခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှု များလွန်းခြင်း
- အကြမ်းဖက် နှိပ်စက်စော်ကားမှု ခံရနိုင်ဖွယ် ရှိနေခြင်း
- အလုပ်အလွန်အမင်း များပြားခြင်း

မတော်တဆ ဖြစ်မှုများ

- လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခံရမှု ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိနေခြင်း
- မီးလောင် ပေါက်ကွဲမှု ဘေးအန္တရာယ်အောက်၌ စွန့်စားလုပ်ကိုင်နေရခြင်း
- လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသည့် သို့မဟုတ် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှု ညံ့ဖျင်းချို့ယွင်းသည့် စက်ကိရိယာ/မော်တော် ယဥ်များဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရခြင်း
- မီးအလင်းရောင် ညံ့ဖျင်းစွာ ထွန်းညှိပေးထားသော အခြေအနေအောက်၌ အလုပ်လုပ်နေရခြင်း
- သန့်ရှင်းမှုညံ့ဖျင်းသော အလုပ်ခန်းတွင်း အလုပ်လုပ်နေရခြင်း (ညစ်ပတ်ပေရေသော အလုပ်ခွင်၊ စိုစွတ် ချောမွေ့လွန်း၍ အလွယ်တကူချော်လဲနိုင်သော ကြမ်းပြင်စသည်များ)

ပုန်းကွယ်နေသည့် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ

အောက်ပါ တို့သည် ပုန်းကွယ်နေသည့် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားမြင်လွယ်မှု မရှိသည့် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ပုံစံပြ ဥပမာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင် နည်းစနစ်ပုံစံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ။ တခါတရံတွင် လုပ်ငန်းခွင် နည်းစနစ် ပုံစံထုတ်ထားမှု အားနည်းချို့ယွင်းမှုကြောင့် အလုပ်သမားများအား ကိုက်ခဲညောင်းညာ အလုပ်ဒဏ်ပိမှု ဖြစ်ပွါးစေတတ်၍ ရေတိုကာလအတွက်

အောင့်အီးသီးခံနိုင်သော်ငြားလည်း နှစ်ရှည်လများ လုပ်ကိုင်ရသည့် ရေရှည်ကာလတွင်မူ ထိုကိုက်ခဲညောင်းညာ အလုပ်ဒဏ်ပိမှုသည် ပိုမိုဆိုးရွားလာသဖြင့် အလုပ်သမားများအား ပြင်းထန်စွာထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာစေကာ ဆက်လက်၍ လုံးဝအလုပ်မလုပ်နိုင်သည်အထိ ဖြစ်ပွါး လာနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှု။ စိတ်ပျက်မှု စိတ်ညစ်မှု လွန်စွာများပြားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း နှင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်ခြင်း တို့သည် အလုပ်သမားများအား စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပွါးလာစေတတ်သည့် မူလအခြေခံ အကြောင်းရင်းများဖြစ်ကြပြီး သွေးတိုးရောဂါ နှလုံးရောဂါ နှင့် စိတ်ရောဂါ ပြဿနာများ စွဲကပ်ဖြစ်ပွါးလာသည်အထိ ဦးတည်တတ်ပါသည်။ အလုပ်သမားများအား စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ တို့မှာ အလုပ် လွန်စွာ များ ပြားလွန်းခြင်း၊ ပိုမို အလုပ်လုပ်၍ ပိုမိုတိုးမြှင့် ထုတ်လုပ်ရန် ဖိအားပေးခံရခြင်း၊ ခွဲခြားနှိမ့်ချ ဆက်ဆံမှု နှင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းမှု ခံရခြင်း၊ အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ နေရခြင်း၊ ညပိုင်း သို့မဟုတ် အချိန်ပို အလုပ်လုပ်စေရန် အတင်းအကြပ် တိုက်တွန်း ဖိအားပေး ခံရခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်း ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များ။ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများတို့သည် ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရသူ အလုပ်သမားများအပေါ် များပြား ကျယ်ပြန့်လှသော ဆိုးကျိုး သက်ရောက်မှု ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သည့် အလွန် ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ပစ္စည်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဓါတုဗေဒပစ္စည်း များကြောင့် ရေတိုကာလတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ပျို့တက်အော့အန်ခြင်း၊ အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်း၊ အရေပြား ရောဂါများ ဖြစ်ပွါးခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရစေနိုင်သည့်အပြင် ရေရှည်ကာလတွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်ပွါးလာခြင်း၊ ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါအချို့ကို ထိခိုက်ချွတ်ယွင်းစေခြင်း (အထူးသဖြင့် အသဲနှင့်ကျောက်ကပ်) တို့ ဖြစ်ပွါးလာစေနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည့် ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်း များစွာတို့သည် သာမှန်အားဖြင့် အနံ့အသက် အရသာ မရှိခြင်း မမြင်တွေ့နိုင်ခြင်း၊ ခံစားထိတွေ့နိုင်မှု မရှိခြင်း တို့ကြောင့်ဖြစ် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်း တမျိုးမျိုးကို ကိုင်တွယ် အသုံးပြု အလုပ်လုပ်နေရသော်လည်း သင်၏ အာရုံခံစားမှု တခုတည်းအပေါ် ၌သာ လုံးဝအားထားအမှီပြု၍ သင့်အတွက် ဘေးအန္တရာယ် ရှိ/မရှိ ကို တတ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်ချေ။

အသံဆူညံမှု ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကျယ်လောင် ဆူညံလွန်းသော အသံကြောင့် အလုပ်သမားများ၏ အကြားအာရုံအား ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ သင်သည်အသံအကျယ်ကြီးအော်ပြောမှ ကောင်းစွာ ကြားနိုင်သော အခြေအနေရှိနေခြင်း၊ အချိန်အတန်ကြာ နားအူနေလေ့ရှိခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှ ထွက်ခွါလာပြီးနောက်ပိုင်းတွင်လည်း နားအကြားအာရုံ မကောင်းခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရပြီဆိုလျှင် သင်၏ လုပ်ငန်းခွင်၌ အသံဆူညံမှု ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ရှိနေပြီ ဆိုသည်ကို အလွယ်တကူ မှန်းဆသိရှိနိုင်ပါသည်။

အလုပ်သမားများအား အကာအကွယ်ပေးခြင်း

ပထမဦးစွာ သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များကို စိစစ်ဖေါ်ထုတ်ကြည့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- သင်နှင့်တကွ သင့်လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေကြရသော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။

- သင်တို့၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးပြုနေသော ပစ္စည်း ကိရိယာများကို လေ့လာ စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ (ဥပမာ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများ ထည့်လာသော ပုံးခွံ့ ပေါ်ကပ်ထားသော အမှတ်တံဆိပ်အား ဖတ်ရှုကြည့်၍ ထိုဓါတုဗေဒပစ္စည်းသည် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ရှိ မရှိ သိရှိရစေရန် ကြိုးစားလေ့လာပါ)
- သင်တို့၏ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေအား အမြဲမပြတ် လေ့လာကြည့်ရှု၍ အဖြစ်များသော ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်ခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ (စာမျက်နှာ ၅ ပေါ်ရှိ အရင်းအမြစ် အကြောင်းရင်းများ ဇယားအရ ကွဲပြားခြားနားသော ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ပုံစံ အမျိုးမျိုး အကြောင်း မည်သို့ လေ့လာသင်ယူနိုင်မည့် သတင်း အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလာရစေရန် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပါ)

အလုပ်သမားများအား ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန် အဓိကအားဖြင့် နည်းလမ်း ၃ ခု ရှိပါသည်။

(၁) **ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် အရင်းအမြစ်များအား ဖယ်ရှား ရပ်စဲပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင် ထိန်းချုပ်ခြင်း။** ဥပမာအားဖြင့် စက်ကိရိယာ ဒီဇိုင်းပုံစံသစ်များ ပြန်လည်ပြုလုပ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် နည်းစနစ်ပုံစံ အနေအထား ပြန်လည် ပြုပြင် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပိုမို ဘေးကင်းစိတ်ချရသော

ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုး အသုံးပြု ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံ နည်းစနစ် ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကောင်းမွန်သော လေဝင်လေထွက်စနစ် တပ်ဆင်အသုံးပြု ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဂရုတစိုက် အလေးထားစီမံခန့်ခွဲမှုပြု၍ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်များ ကို လျှော့ချပစ်ခြင်း။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းတာဝန်များ အလှည့်ကျ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်စေခြင်း စနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အလုပ်သမားများအား ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော လုပ်ငန်းတခုတွင် ကြာရှည်စွာ လုပ်ကိုင်ရခြင်းမှ ရှောင်လွှဲစေနိုင်ခြင်း၊ အလုပ်ရုံအတွင်း မကြာခဏ လေစုတ်ထုတ်သန့်စင်မှုပြုပေးခြင်း ရေမှုန်ဖျန်းကိရိယာ အသုံးပြု၍ ရေမှုန်ဖျန်းပေးခြင်းဖြင့် ဖုန်မှုန့်အညစ်အကြေးမှုန့်များအား သန့်စင်လျှော့ချပစ်ခြင်း၊ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများအား တင်းကြပ်လုံခြုံစွာပိတ်၍ စနစ်တကျ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် ဧရိယာတဝိုက်ကို သပ်ယပ်သန့်ရှင်းစွာ ထားရှိခြင်း၊ အလုပ်ရပ်နားချိန် လုံလောက်စွာပေးထားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

(၃) အလုပ်သမားများအား အကာအကွယ် ဝတ်စုံများ ပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲစေခြင်း။

အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့လုပ်ကိုင်ရသည့် လုပ်ငန်းပေါ်မူတည်၍ သင့်တော်သည့် အကာအကွယ်ဝတ်စုံများ ပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲစေခြင်းဖြင့်လည်း လုပ်ငန်းခွင် ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များကို လျှော့ချစေနိုင်ပါသည်။ ထိုအကာအကွယ် ပစ္စည်းများတွင် အသက်ရှူကိရိယာ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမျက်မှန်၊ ဖုန်မှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံး၊ လက်အိတ်၊ ဝတ်စုံ၊ ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ်အမာစားနှင့် အခြားပစ္စည်းကိရိယာများ စသည်တို့ပါဝင်သည်။ ထိုသို့ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်းသည် လုံးဝဝတ်ဆင်သုံးစွဲမှု မပြုခြင်းထက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။ သတိပြုရမည့်အချက်မှာ ထိုပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲခြင်းသည် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်နှင့် အလုပ်သမားများ အကြားအတားအဆီး အကာအကွယ်အဖြစ် ထားရှိခြင်းသဘောသာဖြစ်ပြီး ထိုအတားအဆီး အကာအကွယ်သည်လည်း ထိရောက်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိမရှိ တတ်အပ်သေချာ မပြောနိုင်ချေ။ ထို့ပြင် ထိုပစ္စည်း ကိရိယာများကိုလည်း အမြဲတမ်း ရနိုင်မှု ရှိချင်မှ ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကောင်းဆုံးသော တားဆီးကာကွယ်မှုနည်းလမ်းမှာ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် အရင်းအမြစ်များကို ဖယ်ရှားရပ်စဲပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး စီမံခန့်ခွဲမှုများကို ဂရုတစိုက် အလေးထားပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့်

အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်သုံးစွဲစေခြင်းတို့သည် အလုပ်သမား များအတွက် အတန်အသင့် ကာကွယ်မှုပေးအပ်နိုင်သော်ငြားလည်း ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် အရင်းအမြစ်များကို ဖယ်ရှားရပ်စဲပစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် သာလျှင် အကောင်းဆုံး အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အလုပ်ရှုံမန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများ ကိုယ်တိုင်က ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေးကို အလေးအနက် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိကြဘဲဖြစ်နေလျှင်တောင်မှ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များကို အတန်အသင့် တားဆီးကာကွယ်မှု ပေးနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သာဓကအဖြစ်တင်ပြရလျှင် အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်တခုတွင် ပိုမိုဘေးကင်းသော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများကို ပိုမိုပြင်းထန် အန္တရာယ်များသော ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများနေရာတွင် အလားတူစွာ အစားထိုး အသုံးပြုသောနည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းသည် ဥပဒေ ပြဋ္ဌာန်းချမှတ်၍ အလုပ်သမားများကို အကာအကွယ်ပေးခြင်းထက် ပိုမို ကောင်းမွန်ထိရောက်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများအား လက်အိပ်များနှင့် မျက်နှာဖုံးအကာအကွယ်များ အတင်းအကြပ် ဝတ်ဆင်သုံးစွဲစေခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်စွာ အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်များတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အစဉ် တင်ပြပြောဆိုနေသော ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များကိုသာ ထိန်းချုပ်ပါ၊ အလုပ်သမားများအား မထိန်းချုပ်ပါနှင့်” ဟူသော လက်စွဲဆောင်ပုဒ်၏ ဆိုလိုရင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

“ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များကိုသာ ထိန်းချုပ်ပါ၊
အလုပ်သမားများအား မထိန်းချုပ်ပါနှင့်”

အပိုင်းစဉ် [၁]

စက်ပစ္စည်း ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များ

အပိုင်းစဉ် [၁] စက်ပစ္စည်းဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များနှင့်အလုပ်လုပ်နေစဉ် အိပ်ငိုက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။

နာရီပေါင်း မြောက်များစွာ အလွန်ကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ရခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်နေစဉ် အိပ်ငိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်နားချိန်မရဘဲ ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်ရခြင်း တို့၏ ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များကို သိမြင်နားလည် သဘောပေါက်လာကြစေရန်

အလုပ်လုပ်နေစဉ် အိပ်ငိုက်ခြင်းအား တားဆီးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးအဖြေရှာရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။

အရောင်ကွဲပြားသော ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများ၊ စက္ကူချပ်ပြားကြီးများ

လိုအပ်မည့် အချိန်ကာလ။ ၁ နာရီ

ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားရမည့် အုပ်စု။ အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုး လုပ်ကိုင်နေကြသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားများ ၈ မှ ၂၀ ဦး အထိ

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း

(၁) ဦးဆောင်လှုပ်ရှားကစားသူက ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား အောက်ပါ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းပါ။

- ➪ ထိုင်းနိုင်ငံ အလုပ်သမားဥပဒေအရ အလုပ်သမားများတို့အတွက် တနေ့တာ သာမန်အလုပ်ချိန်ကို နာရီပေါင်းမည်မျှ သတ်မှတ်ထားပါသနည်း ?
- ➪ တနေ့တာအတွက် ညပိုင်းတွင် သင်သည် အိပ်ချိန် နာရီပေါင်း မည်မျှ ရှိသနည်း ? (၈ နာရီ)
- ➪ တကြိမ်တခါ ရပ်နားမှု မပြုမီ သင်သည် မည်မျှကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပါသနည်း ? (၂ နာရီလျှင် တ ကြိမ် ရပ်နားသည်)
- ➪ တနေ့လျှင် သင်သည် နာရီပေါင်း မည်မျှ အလုပ်လုပ်လေ့ရှိသနည်း ?
- ➪ တနေ့လျှင် သင်သည် နာရီပေါင်း မည်မျှ အိပ်ပျော်လေ့ရှိသနည်း ?
- ➪ သင်သည် ရပ်နားချိန်မယူဘဲ ခက်ခဲပင်ပမ်းသောအလုပ်များကို နာရီပေါင်း မည်မျှ လုပ်လေ့ရှိသနည်း ?

➪ သင်သည် ရပ်နားချိန်မယူဘဲ နာရီပေါင်း မည်မျှ ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်လေ့ရှိသနည်း ? ထို့နောက် တဦးချင်းစီအား အောက်ပါမေးခွန်း မေးမြန်း၍ တဦးချင်းစီ၏ အဖြေကို ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြား တချပ်ချင်းစီပေါ်တွင် ရေးသားခိုင်းပါ။ သင်ကြာရှည်စွာ အလုပ်လုပ်ရ၍ ပင်ပန်းလာသောအခါ မည်သည့် အပြောင်းအလဲမျိုး ဖြစ်ပေါ်ခံစားလာရပါသနည်း ?။

(အဖြေများတို့မှာ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်လာသည်၊ အလုပ်လုပ်ခြင်း နှေးကွေးလာသည်၊ တုန့်ပြန်လှုပ်ရှားမှု နှေးကွေးလေးလံလာသည်၊ အလုပ်လုပ်ရာ၌ အမှားအယွင်းများရှိလာသည်၊ ကောင်းမွန်စွာ ဆုံးဖြတ်မှုမပြုနိုင် ဖြစ်လာသည်၊ စွန့်စားမှုများ ပိုမိုရှိလာသည်၊ မေ့လျော့လွယ်လာသည် စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

(၂) အဖြေများရေးသားထားသော ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများကို စက္ကူချပ်ပြားကြီးပေါ်တွင် တွဲကပ်ပါ။

(၃) အဖြေတခုချင်းစီသည် မည်သည့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်မျိုးများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်ကို ထပ်မံမေးမြန်းပါ။

(၄) ပြီးလျှင် ပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားသူများအား ယင်းအလုပ်ပင်ပမ်းမှု အပြောင်း အလဲ ခံစားချက်များတို့ကို သူတို့အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားကြသနည်း ?။ ထိုပြဿနာကို မည်သည့် နည်းလမ်း အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းမှုပြုကြသနည်း ? ဟု မေးမြန်း၍ သူတို့က မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသော နည်းလမ်း တခုကို ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြား တချပ်ချင်းပေါ်တွင်

ရေးသားစေ၍ သူတို့က မှန်ကန်သင့်တော်မှု သိပ်မရှိဟု ထင်မြင် ယူဆသောနည်းလမ်းများကိုလည်း ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြား တချပ်ချင်းစီပေါ်တွင် ရေးသားခိုင်းပါ။ ဥပမာခဏတဖြုတ်အနားယူသည်၊ ကော်ဖီသောက်သည်အလုပ်မှခေတ္တအနားပေးရန်အလုပ်ရှင်ထံသို့တောင်းဆိုခွင့်တောင်းသည်စသဖြင့်၊

(၅) ထို့နောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများပေါ်တွင် ရေးသားထားချက်များ တို့ကို အချင်းချင်း ဖလှယ်၍ ဖတ်ရှုခိုင်းပါ။ မည်သည့် နည်းလမ်းများတို့သည် မှန်ကန်ကောင်းမွန်၍ မည်သည့် နည်းလမ်းများတို့သည် မှားယွင်းသည်ကို ဆက်လက် မေးမြန်း၍ မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းများ ပါရှိသည့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများအား စက္ကူချပ်ပြားကြီး ပေါ်ရှိကော်လံတခုထဲတွင်ငင်း၊ မှားယွင်းသောနည်းလမ်းများပါရှိသည် ဟုယူဆသည့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများအား စက္ကူချပ်ပြားကြီးပေါ်ရှိ အခြားကော်လံတခုထဲတွင်ငင်း အသီးသီး တွဲကပ်ချိတ်ဆွဲခိုင်းပါ။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုလိုသည်မှာ အလုပ်သမားများကျန်းမာရေး ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အကျိုးပြုသည့်နည်းလမ်းများနှင့်အကျိုးမပြုသည့် နည်းလမ်းများ တို့အား ရွေးချယ်ခွဲခြား ဆုံးဖြတ်စေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ကန်ကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းရေးထားသည့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြား များပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း မှ ခဏတဖြုတ် ရပ်နားသည်၊ ကိုယ်လက်ဆန့်တန်း၍ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပေးသည်၊ ညပိုင်း အိပ်ချိန် အပြောင်း အလဲ ပြုလုပ်သည်၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ခေတ္တရပ်ဆိုင်းသည်၊ အလုပ်ရှင်အား ရပ်နားချိန်ပေးရန် တောင်းဆိုသည် စသည်တို့ ဖြစ်နိုင်ပြီး မှန်ကန်သင့်တော်မှု သိပ်မရှိ ဟု ယူဆသည့် နည်းလမ်းများရေးသားထားသည့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများပေါ်တွင် အမ် ၁၅၀ အားဖြည့်ဆေးရည် သောက်သုံးသည်၊ ကော်ဖီသောက်သည်၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိရိုက်ပုတ်၍ နိုးကြားလာစေရန် ပြုလုပ်သည်၊ အမ်ဖီတမင်း(ယာဘ)ဆေးပြားသောက်သည် စသဖြင့်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၆) ထို့နောက် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားပေါ်ရေးသားထားသည့် မှန်ကန်သင့်တော်မှုမရှိ ဟု ယူဆသည့် နည်းများ လှုပ်ရှားမှုများကို မည်ကဲ့သို့ လျှော့ချနိုင်မည် နှင့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ် ပြားပေါ်ရေးသားထားသည့် မှန် ကန်ကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းများ လှုပ်ရှားမှုများကို မည်ကဲ့သို့ တိုးမြှင့်နိုင်မည် စသည်တို့ အကြောင်းကို ဦးဆောင်ဆွေးနွေးမှုပြုပါ။ ထို့ပြင် ထိုပြဿနာများကို ရေတိုအားဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းနိုင်မည် (ဥပမာ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ခဏတဖြုတ်ရပ်နားခြင်း)နှင့် ရေရှည်အားဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းနိုင်မည် (ဥပမာ ကြာရှည်စွာ ဆက်တိုက် အလုပ်လုပ်ချိန် လျှော့ချပေး ရန် အလုပ်ရှင်နှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်း၊ ညပိုင်း အိပ်ချိန်အတွက် ပိုမို ဆိတ်ငြိမ်သော အခြေအနေ ဖန်တီးခြင်း) စသည်တို့ကို ဆက်လက် ဆွေးနွေးပါ။

စက်ပစ္စည်း ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်မှု နည်းလမ်းဆိုင်ရာ

သတင်းအချက်အလက်များ

စက်ပစ္စည်းတခုပေါ်ရှိ ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်ရှိသည့် ဖုံနယ် နေရာများအား သတိပေးချက်စာတမ်းများ ရေးသားကပ်ထားခြင်း

နောက်ခံ အကြောင်းအချက်များ

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းတွင် အလုပ်သမားများတို့သည် စက်ပစ္စည်းကိရိယာများကြောင့် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု ထောင်ပေါင်းများစွာကို ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေကြရပါသည်။ အလုပ်သမားများတို့အတွက် သင့်တော်မှန်ကန်သည့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်ရေး သင်တန်းများ စီစဉ်သင်ကြားပေးခြင်းအားဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုများမှ အကာအကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ အလုပ်သမားတိုင်းတို့သည် စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ စက်ခလုပ်ဖွင့်၍ ကိုင်တွယ်အသုံးမပြုမီတွင် ထိုစက်ပစ္စည်းကိရိယာများအား စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုမှုနည်းလမ်းများနှင့် စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်စစ်ဆေးမှု နည်းလမ်းများ စက်ပစ္စည်းဆိုင်ရာ ပြဿနာဖြေရှင်းမှု နည်းလမ်းများတို့အား နားလည် ကျွမ်းကျင်မှုရှိစေရန်မှာလည်း အရေးကြီးသော လိုအပ်ချက်တခု ဖြစ်ပါသည်။ လေဖိအားသုံး စက်အစိပ်အပိုင်းများ၊ အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် စက်သွားအစိပ်အပိုင်းများ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများမှ ကင်းဝေးစွာ အလုပ်လုပ်ကိုင် နိုင်စေရန် စီမံဖန်တီးပေးထားခြင်းအားဖြင့်လည်း လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများမှ ကင်းဝေးစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်သမားတိုင်းတို့သည် စက်ပစ္စည်းကိရိယာများအား ကိုင်တွယ်အသုံးပြု လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်မစတင်မီ တွင် ထိုစက်ပစ္စည်းကိရိယာပေါ်တွင် ရေးသားကပ်ထားသော ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက် စာတမ်းဆိုင်း ဘုတ်များအား ဦးစွာ ဖတ်ရှုလေ့လာရန် မလွဲမသွေ မုချလိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စက်ညှပ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် နေရာများ

စက်ညှပ်မိခြင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် နေရာအား တနည်းအားဖြင့် စက်ကြောင့် ဖိကိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သောနေရာဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီး စက်လည်ပတ်နေစဉ်၌ အလုပ်သမား၏ လက်

သို့မဟုတ် အဝတ်အပိုင်းအစ တခုခုလည်ပတ်နေသော စက်သွားများအတွင်း ချွတ်ချော် ဝင်ရောက်မိသွားခြင်းကြောင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက် စေနိုင်ပါသည်။ စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများဖြစ်သည့် ဒလိမ့်တုံးများ၊ စက်ခါး ပတ်ကြိုးများ၊ စက်သီးများ၊ ချိန်းကြိုးများ၊ စက်သွားများ နှင့် ပင်နီယံများ စသည်တို့သည် စက်ညှပ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အဓိက နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။

စက်ဖြင့်လှီးဖြတ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် နေရာများ

စက်ကိရိယာ၏ လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော စက်သွား အစွန်း အစိပ်အပိုင်းများတို့သည် စက်ဖြင့် လှီးဖြတ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အဓိကနေရာ အစိပ်အပိုင်းများ ဖြစ်ကြသည်။ အလုပ်သမား၏ လက်၊ အရေပြား၊ ဝတ်ထားသော အဝတ်အစား နှင့် အခြား ကိုယ်ခန္ဓာ အစိပ်အပိုင်း များတို့အား ရစ်ပတ်ဆွဲနှောင်ကာ စက်အတွင်းဝင်ရောက်သွားစေနိုင်ပြီး လှီးဖြတ်မိခြင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများတို့မှာ စက်သွားများ၊ စက်တုံးများ၊ ပင်နီယံများ၊ ချိန်းကြိုးများ၊ ဝန်ရိုးများ၊ မောင်းတံများ နှင့် စက်ခါးပတ်ကြိုးပြားများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။

စက်ကြိတ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် နေရာများ

လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများနှင့် ထိုသို့လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများအတွင်းသို့ တစုံတခု ဝင်ရောက်သွားသောကြောင့် စက်လှုပ်ရှားလည်ပတ်မှုအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းတို့သည် စက်ကြိတ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် နေရာများ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် စက်ညှပ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် နေရာများနှင့် မတူညီချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လှုပ်ရှားလည်ပတ်မှု မရှိသည့် သို့မဟုတ် ရပ်ဆိုင်းနေသည့် စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းနေရာများတို့၌လည်း စက်ကြိတ်မိခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်သမားများတို့သည် စက်ကိရိယာ များတပ်ဆင်ထားသည့် နေရာများအကြားနှင့် လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများအကြား ဝင်ရောက်၍ သွားလာလှုပ်ရှားရာတွင် အထူးသတိပြုကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မဟုတ်ပါက အဆင်မသင့်လျှင် စက်ကြိတ်မိခြင်းကြောင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အပူလောင်ခံရခြင်း အန္တရာယ်

အခြောက်ခံစက် နှင့် အပူပေးမီးဖို ကိရိယာစသော အပူဓါတ်ထုတ်လွှတ်သည့် စက်ကိရိယာများကြောင့် အလုပ်သမားများတို့သည် မတော်တဆ အပူလောင်ခံရခြင်း အန္တရာယ် ခံစားဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြာရှည်စွာ လှုပ်ရှားလည်ပတ်မှုရှိသော စက်ကိရိယာအစိပ်အပိုင်းများမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် အပူဓါတ်ဟပ်မိခြင်းကြောင့်၎င်း၊ စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်း အချို့မှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ပူလောင်သောအရည် ပူလောင်သော အခိုးအငွေ့ တို့ကြောင့်လည်း အလုပ်သမားများတို့အား အပူလောင်ခံရခြင်း အန္တရာယ် ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက် စေနိုင်ပါသည်။

အခြားဘေးအန္တရာယ်များ

စက်ကိရိယာများနှင့် အလုပ်လုပ်ရာမှ လွှင့်ပျံထွက်လာသော အညစ်အကြေး ဖုန်မှုန့်များ၊ အနံ့အသက်ဆိုးများ၊ လွန်ကဲသော ဆူညံသံများ၊ တုန်ခါမှုများ စသည်တို့သည်လည်း အလုပ်သမားများအတွက် အခြားဘေးအန္တရာယ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

စက်ကိရိယာများကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်း မစတင်မီတွင် အမြဲသတိပြု၍ စစ်ဆေး ကြည့်ရှုသင့်သော အချက်များ

- ⇨ စက်ကိရိယာများကိုင်တွယ်အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်လက်စွဲစာအုပ်ပါ အချက်အလက်များအား ပြန်လည်စဉ်းစား ထုတ်ဖော်ရန် အမြဲသတိရှိပါ။ ထိုလုပ်ငန်း လမ်းညွှန်လက်စွဲစာအုပ်ထဲတွင် စက်ကိရိယာများအား မှန်ကန်စနစ်ကျစွာ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုနည်းများ၊ ပြင်ဆင် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းနည်းများ၊ စက် အစိတ်အပိုင်းများ ချောမွေ့စွာ လှုပ်ရှားလည်ပတ်စေရန်အတွက် ချောဆီ စက်ဆီထိုးနည်း ထည့်နည်းများ၊ လောင်စာဆီ ဖြည့်တင်းနည်းများ စသည်တို့ အပြည့်အစုံ ပါရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ⇨ စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများအပေါ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်တဝိုက်တွင် ဘေးအန္တရာယ် သတိပေး အမှတ် အသား ဆိုင်းဘုတ်များ ရေးသား ချိတ်ဆွဲတပ်ဆင် ပြသထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ⇨ စက်ကိရိယာ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းများအား ဖုံးကာထားသော အကာအကွယ်များနေသားတကျရှိ/မရှိနှင့်ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ အကာအကွယ်ပေးနိုင်သော အခြေအနေ ရှိ/မရှိ စစ် ဆေးပါ။

- ⇨ တပ်ဆင် ဆက်သွယ်ထားသော လျှပ်စစ်ဝိုင်ယာ မီးကြိုးများ လျှပ်စစ်ပါဝါလိုင်းများ ပေါက်ပြဲပျက်စီး နေခြင်း ရှိ/မရှိ နှင့် လွတ်ထွက်နေခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ⇨ စက်ကိရိယာ၏ လေဖိအားသုံး အစိပ်အပိုင်းများ ဟိုက်ဒရောလစ်လိုင်းများ ပေါက်ပျက်ယိုစိမ့်ထွက်မှု ရှိ/မရှိ နှင့် ကောင်းမွန် ပြည့်စုံစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်သော အခြေအနေ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ⇨ စက်ကိရိယာ အထိုင်နေရာများ နေသားတကျ ခိုင်မြဲစွာ တပ်ဆင်ထားခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။ စက်ကိရိယာ အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းခွင်နေရာ အရှုပ်အထွေး အနှောင့်အယှက် ကင်း၍ ရှင်းလင်းနေခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ⇨ စက်ကိရိယာ အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်တဝိုက် နေရာအားလုံး နေသားတကျ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ⇨ အသုံးပြုရမည့် စက်ကိရိယာ ကောင်းမွန် ချောမွေ့စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်သော အခြေအနေ ရှိ/မရှိနှင့် လျှပ်စစ်ခါတ်အားလိုင်း၊ အင်ဂျင် စသော စွမ်းအင် ပို့လွှတ်ပေးသော အစိပ်အပိုင်းများ အခြေအနေ နေသားတကျ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အလုပ်သမားများပုဂ္ဂိုလ်တဦးချင်းစီအတွက်လိုအပ်သောဘေးအန္တရာယ်အကာအကွယ်များ

⇨ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကာအကွယ်ဝတ်စုံ ပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း။ မျက်လုံးကာမျက်မှန်၊ မျက်နှာဖုံး၊ လည်ရှည်ဘွတ်ဖိနပ်၊ လက်အိပ်စသည်များ။

⇨ စက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် သင့်တော်သော အံ့ဝင်ဂွင်ကျဖြစ်သည့် ဝတ်စုံအဝတ်အထည်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း။ ပွလွန်းကြီးလွန်းသော ရှည်လျားချောင်ချိသည့် အဝတ်အထည်များဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ပါက အဝတ်အထည်များ လည်ပတ်လှုပ်ရှားနေသည့် စက်ကိရိယာအတွင်း မတော်တဆ ဝင်ရောက်သွားလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်၍ ဖြစ်ပါသည်။

⇨ စက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရသော အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် ဘောင်းဘီ အင်္ကျီ ကြယ်သီးများ ဇစ်များအား တပ်ဆင်ထားခြင်း ဆွဲစေ့ထားခြင်း။ ကြယ်သီး တပ်ဆင်ထားခြင်း ဇစ်ဆွဲစေ့ထားခြင်း မပြုပါက ဝတ်ဆင်ထားသည့် အဝတ်အထည်များ သည် လှုပ်ရှားလည်ပါတ်နေသော စက်ကိရိယာအစိပ်အပိုင်းများအကြား အလွယ်တကူ ဝင်ရောက် ညှပ်ပါမှုဖြစ်စေသည့် အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

⇨ အလုပ်သမားသည် ဆံပင်ရှည် ထားရှိသူ ဖြစ်ပါက ရှည်လျားသည့်ဆံပင်များ စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများအတွင်း မတော်တဆ ဝင်ရောက်သွားမိကာ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရေးအတွက် ဆံပင်ရှည်များအား သေသပ်စွာ စည်းနှောင်ထားခြင်း ထုံးထားခြင်း ပိုက်ကွန်ဖြင့်အုပ်ထားခြင်း ဦးထုပ်ဆောင်းထားခြင်း ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

⇨ စက်ကိရိယာများဖြင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် အလွယ်တကူ မချော်လဲစေနိုင်သည့် ထူထဲခိုင်မာ ကြံ့ခိုင်သော ဘွတ်ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်ထားခြင်း။ ထို့ပြင် ဘွတ်ဖိနပ်ကြိုးများကိုလည်း သေချာမြဲမြံစွာ အမြဲစည်းနှောင်ချည်ထားခြင်း။

⇨ စက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် လက်စွပ်၊ လက်ကောက်၊ ဆွဲကြိုး စသော လက်ဝတ်ရတနာ ပစ္စည်းများ နှင့် စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများအတွင်း အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်ညှပ်ပါသွားစေနိုင်သည့် အခြားပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ထားမှု မပြုခြင်း။

- ⇨ အကယ်၍ အလုပ်သမားသည် စက်ကိရိယာများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရသော အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် ရှေ့ပိုင်းအိပ်ကပ်ပါရှိသော အင်္ကျီဝတ်ဆင်ထားပါက ရှေ့သို့ကိုင်း၍ အလုပ်လုပ်ရာတွင် ထိုအင်္ကျီ အိပ်ကပ်အတွင်းရှိနေသောပစ္စည်းများ ထွက်ကျလာ၍ စက်ကိရိယာများ အကြားဝင်ရောက်သွားခြင်း မရှိစေရန်အတွက် အင်္ကျီအိပ်ကပ်ကြယ်သီးများကို အမြဲပိတ်ထားခြင်း။

စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား ပြင်ဆင် ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းရေး

- ⇨ အလုပ်သမားများတို့သည် မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်သုံး စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား အစဉ်အမြဲ မှန်မှန်ပြင်ဆင်ပြုပြင် ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ချောဆီ စက်ဆီများ ထည့်ခြင်း၊ ပြန်လည်ချိန်ညှိခြင်း စသည်တို့ကို ဂရုတစိုက် ပြုလုပ်ခြင်း ပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

- ⇨ စက်ကိရိယာ ပြင်ပသို့ စိမ့်ယို၍ ပေကျံနေသော ချောဆီ စက်ဆီများအား သုတ်သင်ရှင်းလင်း၍ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်း များအား သန့်စင်စွာ ထိန်းသိမ်းထားရှိခြင်း။

- ⇨ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ ထိန်းချုပ်မောင်းနှင်သော မောင်းတံများ၊ အထိန်းခလုတ်များ၊ အဖွင့်အပိတ် ခလုပ်များ စသည်တို့အပေါ် ရှင်းလင်းပီသသော စာတမ်းအမှတ်အသားများ ရေးကပ်ထားရှိခြင်း။

- ⇨ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ၏ အရေးပေါ် စက်အပိတ်ခလုတ်များ ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း ရှိ/မရှိ အမြဲတမ်း မှန်မှန် စစ်ဆေး စမ်းသပ်မှု ပြုခြင်း။ ထို့ပြင်ထိုအရေးပေါ် စက်အပိတ် ခလုတ်များအား အလွယ်တကူ တွေ့ရှိ၍ လက်လှမ်းမှီနိုင်သည့် နေရာ အကွာအဝေးတွင် စီစဉ်တပ်ဆင်ထားခြင်းအားဖြင့် အရေးပေါ် အခြေအနေ တစုံတရာ ဖြစ်ပွါးလာပါက စက်အား လျှင်မြန်စွာ ချက်ချင်း ပိတ်ပစ်နိုင်ခြင်း။

စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား ကိုင်တွယ် အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်နေစဉ် လိုက်နာ လုပ်ဆောင်သင့်သော အချက်များ

- ⇨ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ အနီး ချည်းကပ်မည် သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာပစ္စည်းများအား ဖွင့်လှစ်စစ်ဆေးမည် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုပြုမည် ဆိုပါလျှင် ပထမဦးစွာ လှုပ်ရှား လည်ပါတ်နေသော စက်အား ရပ်တန့်ကာ ပါဝါခလုတ်ပိတ်ထား၍ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်း သော့အား ဖြုတ်နှုတ်ထားခြင်း။

- ⇨ အကယ်၍ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများကိုင်တွယ် လုပ်ကိုင်နေရာမှ စက်အားလုံးဝ ပိတ်ပစ်ခြင်းမပြုဘဲ ယာယီအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအား ခဏတဖြုတ် ရပ်နားရမည်ဆိုပါက စက်လည်ပတ်မှု ယာယီရပ်တန့်စေသော စက်လုံခြုံရေး အထိန်းခလုပ်များအား နည်းလမ်းအစီအစဉ်တကျ သော့ခတ် ခလုတ်ပိတ် ထားခြင်းအားဖြင့် စက်များ မတော်တဆ အလိုအလျောက် သက်ဝင်လှုပ်ရှားလည်ပတ်မှု ကို ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း။

- ⇨ လှုပ်ရှားလည်ပါတ်နေသော စက်ကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းများနှင့် ကင်းဝေးရာတွင် နေထိုင်လုပ်ကိုင်ခြင်း။

ပြန်လည်သုံးသပ် စစ်ဆေးခြင်း

အမှန် နှင့် အမှား ရွေးချယ်ခြင်း

(၁) စက်ပစ္စည်း ကိရိယာများ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်သော အခြေအနေ ရှိ/မရှိ လေ့လာသိရှိနိုင်ရန်အတွက် စက်အား ခလုတ်ဖွင့် လည်ပါတ်စေ၍ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုခြင်း (အမှန် / အမှား)

(၂) စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် လက်ဝတ်လက်စား ရတနာ ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ထားမှုမှ ရှောင်ရှားခြင်း (အမှန် / အမှား)

(၃) ကြီးမားလေးလံသော စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် တင်းနစ်ရှူးဖိနပ်အား ဝတ်ဆင်ထားခြင်း (အမှန် / အမှား)

(၄) စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ၏ လှုပ်ရှားလည်ပါတ်မှုအား အမြန်ရပ်တန့်စေနိုင်သော အရေးပေါ် စက်အပိတ် ခလုတ်ရှိသည့်နေရာအား သိမြင်ထားခြင်းအားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်မှုပြုခြင်း (အမှန် / အမှား)

(၅) စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား မှန်ကန်ကောင်းမွန်စွာ စနစ်တကျ မှန်မှန် ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်မှု ပြုခြင်း သည် အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်မှု မပြုနိုင်ချေ (အမှန် / အမှား)

မှန်ကန်သော အဖြေများ ။ ။ (၁) အမှား။ (၂) အမှန်။ (၃) အမှား။ (၄) အမှန်။ (၅) အမှား။

Reference: **Tailgate Safety Training for Landscaping and Horticultural Services**, Preventing Machine Hazards, Agricultural Safety Program, **The Ohio State University**, 2006.

အပိုင်းစဉ် [၂]
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တခုအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ

အပိုင်းစဉ် (၂) ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်း

လှုပ်ရှားကစားမှု။ လုပ်ငန်းခွင် တခုအတွင်းရှိ ဘေးအန္တရာယ် ရှိသော ဖုံနယ် နေရာများ အား စူးစမ်းဖေါ်ထုတ်၍ မြေပုံရေးဆွဲပြသခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တခုအတွင်းရှိ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွါး နိုင်ဖွယ်ရာရှိသည့် ဖုံနယ်နေရာ များကို စူးစမ်းဖေါ်ထုတ် သိရှိနိုင်ရန်

လိုအပ်သောပစ္စည်း ကိရိယာများ။ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများထည့်ထားသော အိပ်ကြီးတလုံး၊ မည်သည့် ဆေးရောင်မှ မခြယ်ထားသော ရိုးရိုး ကျောက်တုံး ကျောက်ခဲများ၊ အနီရောင် အပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင် ဆေးခြယ်ထားသော ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများ

လိုအပ်သော အချိန်ကာလ။ ၁ နာရီ

ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားရမည့်အုပ်စု။ ဆောက်လုပ်ရေး အလုပ်လုပ်နေကြသူ ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား အမျိုးသမီး အမျိုးသား ဦးရေ ၅ ဦးမှ ၂၀ ဦး အထိ

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း။

(၁) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ၅ ဦးစီ ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များအဖြစ် ခွဲဖွဲ့ပါ။ အုပ်စု တခုစီ၌ ပါဝင် သူများတို့သည် တူညီသော လုပ်ငန်းခွင်များ၌ အလုပ်လုပ်နေကြသူများ ဖြစ်ရပါမည်။ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားအလိုက် အုပ်စုငယ်များ ခွဲဖွဲ့ပါ။ ဉပမာ အိမ်ဖေါ်လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သူများ၊ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ၊ စက်ရုံ အလုပ်ရုံလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ စသဖြင့်။

(၂) အုပ်စုငယ် တခုစီအား ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများ ထည့်ထားသော အိပ်တလုံးစီ ဝေငှပေးပါ။

(၃) အုပ်စုငယ် တခုစီအား ထိုကျောက်တုံးကျောက်ခဲများကို အသုံးပြု၍ သူတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် မြေပုံ ပုံစံငယ် တခုတည်ဆောက်ခိုင်းပါ။

(၄) အုပ်စုငယ် အသီးသီးမှ သူတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်မြေပုံပုံစံငယ် တည်ဆောက်ပြီးစီးသွားသောအခါ ထိုပုံစံငယ်အတွင်းရှိလုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက် ဖြစ်ပွါးနိုင်သည့်နေရာများ၌ အနီရောင်ခြယ်ထားသော ကျောက်ခဲများကို ချ၍ ပြသထားခိုင်း ပါ။

(၅) ထိုပုံစံငယ်အတွင်းရှိ ဘေးအန္တရာယ် အကာအကွယ် စီမံတပ်ဆင်ထားခြင်းမရှိသည့် နေရာများ၌ အပြာရောင်ခြယ်ထားသော ကျောက်ခဲများကိုချ၍ ပြသထားခိုင်းပါ။ (ဥပမာ ရှေးဦးသူနာပြုစုသည့် ပစ္စည်းသေတ္တာ မရှိသောနေရာ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ပိုက်ကွန် တပ်ဆင်ထားခြင်း မရှိသောနေရာ စသည်များ)

(၆) ထိုပုံစံငယ်အတွင်းရှိ ဘေးအန္တရာယ် အတားအဆီး အကာအကွယ် ပြုလုပ် စီမံထားသည့် နေရာများ၌ အစိမ်းရောင်ခြယ်ထားသော ကျောက်ခဲများကိုချ၍ ပြသထားခိုင်းပါ။ (ဥပမာ အန္တရာယ်သတိပေး အမှတ်အသား ပြသထားရာနေရာများ၊ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်ရာ အရင်းအမြစ် နေရာများ)

(၇) ထို့နောက် ပထမ အုပ်စုမှ တည်ဆောက်ထားသော ပုံစံငယ်ကို အခြားအုပ်စုဝင်များအား လာရောက် ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။

(၈) ပထမအုပ်စု အဖွဲ့သားများက သူတို့အနေဖြင့် သူတို့၏ ပုံစံငယ်ထဲတွင် ရောင်စုံ ကျောက်ခဲများကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုနေရာတို့တွင် ချ၍ ပြသထားရသည့် အကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောပြခိုင်းပါ။

(၉) အခြားအုပ်စုငယ်များ တည်ဆောက်ထားသော ပုံစံငယ်များကိုလည်း ပါဝင် လှုပ်ရှားကစားသူအားလုံးကို သွားရောက်ကြည့်ရှု၍ အုပ်စုငယ် တခုချင်းစီ၏ ရှင်းလင်းပြောပြချက်များကို နားထောင်ပါစေ။

(၁၀) ပါဝင်လုပ်ရှားကစားသူများအား အုပ်စုကြီးအဖြစ် ပြန်လည်စုစည်းပြီး ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တို့တွင် ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်တတ်လေ့ရှိသော လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ အကြောင်း တို့ကို အပြန်အလှန် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးစေ၍ ထိုလုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ ထိန်းသိမ်းလျှော့ချရေး ပြောင်းလဲမှုအတွက် သူတို့ အနေဖြင့် မည်သို့ပါဝင် ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည် စသည်တို့ကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးပါ။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ် ရှိသည့် ဇုံနယ် နေရာများ နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များအား စူးစမ်း ထုတ်ဖေါ်ခြင်း ဆိုင်ရာ သတင်း အချက်အလက်များ

မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပွါးပေါ် ပေါက်လာရပါ သနည်း ?

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ နေရာချထားမှု အစီအစဉ် ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အလင်းရောင် လုံလောက်မှု မရှိခြင်း (လျှပ်စစ်မီး ထွန်းထားမှု နဲပါးလွန်းခြင်း)၊ လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်မှု မရှိခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ညံ့ဖျင်းခြင်း။

စက်ကိရိယာ၊ လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်းများ နှင့် နည်းပညာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

စက်ကိရိယာ၊ လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်းများ ဒီဇိုင်းပုံစံထုတ်ထားမှု ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ ကောင်းမွန် ထိရောက်စွာ အသုံးပြု နိုင်သော အခြေအနေ မရှိဘဲ ချို့ယွင်းနေခြင်း၊ သင့်တော် ကောင်းမွန်သော အကာအကွယ် များတပ်ဆင်ထားမှု မရှိခြင်း။

လုပ်ငန်း တာဝန် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

ဖြစ်ပေါ်နိုင်ချေရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များအပေါ် အာရုံပြု ဂရုစိုက် အလေးထားသတိမူမှု လိုအပ်ချက် ရှိနေခြင်း၊ စွန့်စားလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရသော လုပ်ငန်းများအတွက် ထိုက်တန်သော ဆုကြေးငွေရရှိနေခြင်း နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်များအား ချိုးဖေါက်ကျူးလွန်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရန် မလုပ်မနေရဖြစ်နေခြင်း။

လူသားများ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အပြုအမူ ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

လုပ်ငန်းပြီးမြောက်ရေးအပေါ်တွင်သာ အာရုံစူးစိုက် အလေးထားမှုရှိနေခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင် လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး သင်တန်းများ နည်းပါးလွန်းခြင်း၊ အခြားအလုပ်သမားများ၏ အကျင့်စရိုက် အပြုအမူများအား ကြည့်ရှုအတုခိုး၍ ၎င်းနည်းတူ ပြုမူလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြလေ့ရှိခြင်း၊ စွန့်စားလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နေရမှုအပေါ် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ရှိနေခြင်း။

အဖွဲ့အစည်း ဆိုင်ရာ အကြောင်းအချက်များ

ကုန်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်မှု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းပြီးမြောက်မှု အပေါ်တွင်သာ အလေးထား ဂရုပြုမှု ရှိနေကြခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် အကာအကွယ်များအား ဖယ်ထုတ်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုအား ခွင့်ပြုထားခြင်း၊ အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံ အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ ဝေငှထုတ်ပေးမှု မရှိ ခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သင့်တော်ကောင်းမွန် သည့် ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး ဒီဇိုင်းပုံစံထုတ်ထားမှု နှင့် နေရာချထားမှုများ မရှိခြင်း။

ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တခုအတွင်း ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်း အစီအစဉ်များ

ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တခုအတွင်း အလုပ်သမားများအား ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင် ရနိုင်ဖွယ် ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တ ရာယ်များစွာတို့တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ဘေးအန္တ ရာယ်များ ပါဝင်သည်။

- အမြင့်မှ ပြုတ်ကျ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- တစုံတခုဖြင့် ရိုက်ခတ် ထိခိုက်မိခြင်း
- မြေကျင်း သို့မဟုတ် မြောင်းများ ပြိုကျ ပိမိခြင်း
- ငြမ်းစင် ပျက်စီး ပြိုကျ၍ ထိခိုက်မိခြင်း
- လျှပ်စစ် ဓါတ်လိုက်ခံရခြင်း၊ လျှပ်စစ် ပေါက်ကွဲမီးလောင်မှု ဒဏ်ခံရခြင်း
- ဘိလပ်မြေနှင့်ပါတ်သက်သည့် ဘေးအန္တ ရာယ်များ ခံစား ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- ဖျော်စပ်ထားသော ဘိလပ်မြေ မဆလာ စိုစွတ်မှုကြောင့် အရေပြား ရောဂါ ပြဿနာများ ဖြစ်ပွါးခြင်း၊ ဖျော်စပ်ထားသော ဘိလပ်မြေ မဆလာ တိုက်စားမှုကြောင့် အရေပြား အက်ကွဲခြောက် သွေ့ကာ အနာဒဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဘိလပ်မြေ အမှုန့်များ ဝင်ရောက်မှုကြောင့် မျက်စိ မျက်လုံးများ နာကျင် ကိုက်ခဲ အနာဒဏ်ရာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ပေါက်များမှ တဆင့် ဘိလပ်မြေ အမှုန့် များ ရှူရှိုက် ဝင်ရောက်မှုကြောင့် လည်ချောင်းနှင့်ရင်ဘတ် အောင့်ခြင်း အသက်ရှူကြပ်ခြင်း စသည် များ။
- ဆူညံလွန်းသော အသံကြောင့် ဘေးအန္တ ရာယ်များ ပိုမို ခံစား ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း
- ဆူညံလွန်းသော အသံကြောင့်အလုပ်သမားများအကြား တဦးနှင့်တဦး ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေကာ နားလည်မှု လွဲမှားခြင်း ပိုမိုဖြစ်ပေါ်စေသဖြင့် မတော်တဆ ဘေးအန္တ ရာယ် ဖြစ်ပွါးစေနိုင်သည့် စွန့်စားမှု ပိုမို ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း
- ထို့အပြင် ဆူညံလွန်းသော အသံကြောင့် အလုပ်သမား၏ နားနှင့် အကြားအာရုံအား ထိခိုက်ကာ ရေရှည် နားအကြားအာရုံ ချွတ်ယွင်းမှု ခံစားဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ခြင်း

- တုန်ခါမှု ဘေးအန္တရာယ်များ ခံစားဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- အထူးသဖြင့် လွှန်ပူစက်များ၊ အပေါက်ဖေါက်စက်များ၊ တုန်ခါအားသုံး မြေမျက်နှာပြင်ဖိသိပ်စက်များ၊ ကြိတ်ချေစက်များ စသည်တို့ကြောင့် ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသူ အလုပ်သမားများ၏ လက်နှင့် လက်ချောင်း အာရုံကြော ထိခိုက်ချွတ်ယွင်းမှု ရောဂါတမျိုးကို ခံစားဖြစ်ပေါ်စေတတ်ခြင်း။ ထို့အပြင် နာတာရှည် အာရုံကြော နာဗ်ကြော ထိခိုက်ချွတ်ယွင်းမှု ဝေဒနာကို ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်စေနိုင်ခြင်း
- အမြင့်မှ ကျလာသည့် ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် လွှင့်ပျံထွက်လာသည့် ပစ္စည်းများ ထိမှန်ခံရ၍ ဦးခေါင်းတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- အပူလောင်ကျွမ်းမှု အန္တရာယ် ခံစား ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- အပူဓါတ် ဟပ်မိခြင်း၊ အပူလောင်မြိုက်မိခြင်း၊ အပူဒဏ်ကြောင့် ကြွက်သားထိခိုက်ကာ ကြွက်တက် ခြင်း၊ အပူ အခိုးအငွေ့ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ခံရခြင်း၊ အပူလှိုင်းရိုက်ခတ်မှု ဒဏ်ခံရခြင်း စသည်များ။
- အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးသော အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင် အသုံးပြုမှု မပြုခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ထပ်ဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ

အမြင့်ပိုင်းမှ လိမ့်ကျမှုမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ခါးပတ်ကြိုး ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း
- အနားစွန်းပိုင်းနေရာ များတို့တွင် အကာအရံများ တပ်ဆင် အသုံးပြုခြင်း
- ကြမ်းခင်း၌ အပေါက်များရှိလျင် ဖုံးကာထားခြင်း သို့မဟုတ် သတိပေး အမှတ်အသားဆိုင်းဘုတ်များ ရေးသား ကပ်ထားခြင်း
- အမြင့်ပိုင်းတက် လှေကားများနှင့် ငြမ်းစင်များအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် စနစ်တကျ သုံးစွဲခြင်း

တစုံတခု ရိုက်ခတ်ထိခိုက်မိမှုမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- ရွေ့လျားနေသော ပစ္စည်းကိရိယာများ နှင့် ကြပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းသောနေရာများတို့တွင် အလုပ် လုပ်ကိုင်မှု သွားလာမှု တို့အား ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- လှုပ်ရှားလည်ပါတ်နေသော စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများ နှင့် မော်တော်ကားများ အနီးတွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် လွယ်ကူစွာ မြင်သာနိုင်သော တောက်ပသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ထားခြင်း

မြေကျင်းများ၊ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများ၊ မြောင်းများ ပြိုကျပိမိမှုမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- ကောင်းမွန် ခိုင်မာစွာ ထောက်မကာကွယ်ထားမှု မရှိသော မြေကျင်းများ၊ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများ၊ မြောင်းများ အတွင်း ဝင်ရောက်မှု အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- မြေကျင်းများ၊ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများ၊ မြောင်းများ၏ ထွက်ပေါက်တွင် အထစ်များ လှေကားများ အမြဲတပ်ဆင် စီစဉ်ထားရှိပေးခြင်း
- သုံးမရတော့သော ပစ္စည်းပျက်များအား မြေကျင်းများ၊ ဥမင်လိုဏ်ခေါင်းများ၊ မြောင်းများမှ အနည်းဆုံး ၂ ပေ အကွာအဝေးတွင်သာ ထားရှိခြင်း

လျှပ်စစ်ဓါတ်နှင့်ပါတ်သက်သော ဘေးအန္တရာယ်များမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- အလုပ်မစတင်မှီတွင် လျှပ်စစ်ဓါတ်အားသုံး စက်ပစ္စည်းကိရိယာများအား နေသားတကျ ရှိ/မရှိ စစ် ဆေး၍ လျှပ်စစ်ဓါတ် ဘေးအန္တရာယ် အကြောင်း စူးစမ်းထုတ်ဖေါ် လေ့လာ သိရှိနားလည် ထားခြင်း
- လျှပ်စစ်ဓါတ်ဘေးအန္တရာယ်မှ ဘေးကင်း လုံခြုံစိတ်ချနိုင်မည့် အကွာအဝေး အကြောင်း လေ့လာသိရှိ၍ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုင်း ဝါယာကြိုးများနှင့် ကင်းရှင်းရာနေရာတွင်သာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း
- လှေကားများ၊ ငြမ်းစင်များနှင့် အခြားဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများဖြင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် လျှပ်စစ်ဓါတ် ဘေးအန္တရာယ်များကို အစဉ်အမြဲ သတိပြု နိုးကြားမှုရှိခြင်း

ဘိလပ်မြေ မဆလာ နှင့်ပါတ်သက်သော ဘေးအန္တရာယ်များမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- ဘိလပ်မြေ စိုစွတ်သော မဆလာများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ရေစိုခံ လည်ရှည် ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ် စီးနင်းထားခြင်း

- လက်ရှည်ရှပ်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီရှည် နှင့် ရော်ဘာလက်အိပ်များ ဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း (ရှပ်အင်္ကျီလက်ကို လက်အိပ်အားဖုံးမိသည့်အထိ ဝတ်ဆင်၍ ဘောင်းဘီရှည် အောက်အနားပိုင်းကို လည်ရှည် ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ်အတွင်း သိပ်ထည့်ထားခြင်းအားဖြင့် ခြေလက်များကို ဘိလပ်မြေမှုန့်နှင့် မဆလာများ ဝင်ရောက်၍ တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း)

- ဖျော်စပ်ထားသည့် စိုစွတ်သော မဆလာများပေါ် မတ်တတ်ရပ်၍ ဖြတ်လျှောက်၍ အလုပ်လုပ်နေစဉ် တွင် စိုစွတ်သောရေနှင့် မဆလာအရည်များ ခြေထောက်အတွင်း မဝင်ရောက်နိုင်စေရေး တားဆီးကာကွယ်ရန် စီးနင်းထားသောရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ်၏ လည်ရှည်သည် လုံလောက်သော အရှည်ရှိစေခြင်း

- သင့်တော်ကောင်းမွန်သော ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း အကာအကွယ်များ အသုံးပြုခြင်း

- သင့်တော်ကောင်းမွန်သောမျက်စိမျက်လုံးအကာအကွယ်မျက်မှန်မျက်နှာဖုံးများ အသုံးပြုခြင်း

- ဘိလပ်မြေမှုန့် ဖုံမှုန့်များ လွင့်ပျံ့ထွက်မှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းပါးစေသည့် နည်းလမ်းများသုံး၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း

- ဘိလပ်မြေမှုန့်များ ရောစပ်သော အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်သည့် နေရာ၌သာ ပြုလုပ်ခြင်း

- ဘိလပ်မြေမှုန့် ဖုံမှုန့်များ လွင့်ပျံ့ထွက်မှုရှိသော အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လေညာနေရာဖက်မှ နေရာ ယူ၍ ပြုလုပ်ခြင်း

- ဘိလပ်မြေမှုန့်များ မဆလာများ ဝင်ရောက်ခိုအောင်းခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် အတွက် ဘိလပ်မြေ မဆလာများ ကိုင်တွယ်အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင် လက်စွပ်နာရီစသော လက်ဝတ်ရတနာ ပစ္စည်းများ ချွတ်ထားခြင်း

လွန်ကဲစွာ ဆူညံလွန်းသော အသံ ဘေးအန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- လွန်ကဲစွာ ဆူညံလွန်းသော အသံဘေးအန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် ဦးစွာ အလေးထား၍ ပြုပြင်သင့်သည့်အချက်မှာ ဆူညံသံများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း အကြောင်းရင်းများကို စူးစမ်းလေ့လာ၍ ထိန်းသိမ်း လျှော့ချရန်ပင် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထွက်ပေါ်လာသော ဆူညံလွန်းသည့် အသံများကို ထိန်းသိမ်းလျှော့ချရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတရပ်မှာ အလုပ်သမားများအား နားကြပ် သို့မဟုတ် နားပိတ်ဆို့ပစ္စည်း အကာအကွယ်များ တပ်ဆင်ပေး၍ အလုပ်လုပ်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

တုန်ခါမှု ဘေးအန္တရာယ်မှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- ဖြစ်နိုင်ပါက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ တုန်ခါမှုအား နည်းပါးသော စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား ရွေးချယ် အသုံးပြုခြင်း

- တုန်ခါအားသုံး စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအား ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းပြုပြင်မှု မှန်မှန်ပြုလုပ်၍ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် တုန်ခါမှုပြင်းအားကို လျှော့ကျစေနိုင်သည့်ပြင် စက်ပစ္စည်းအစိပ်အပိုင်းများ ကျွတ်လွတ် လွင့်ပျံ့ထွက်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ခြင်း

- တုန်ခါအားသုံး စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအားကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင် နေစဉ် တွင် တုန်ခါအား ဆန့်ကျင်တုန့်ပြန်ကာကွယ်နိုင်သည့် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ထား ခြင်း

ဦးခေါင်းပိုင်း မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဦးခေါင်းပိုင်း မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရစေနိုင်သည့် နေရာများတွင် အလုပ် လုပ်ကိုင်နေစဉ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဦးထုပ် အမာစားအား အမြဲတမ်းဆောင်းထားခြင်း

- ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဦးထုပ်အမာစား၏ အတွင်းပိုင်းနှင့်အထိန်းကြိုးများအား သင့်တော်သည့် အနေအထားတွင် ချိန်ညှိပေးခြင်းအားဖြင့် ဦးထုပ်ဆောင်း၍ အလုပ်လုပ်နေစဉ် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြင် ဦးခေါင်းပိုင်း မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမှ ကောင်းမွန်စွာ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- မိမိ အသုံးပြုမည့် ဦးထုပ်အမာစားသည် အက်ကွဲနေမှု ရှိ/မရှိ၊ စောင်းရွဲ့ပိန်လိမ်နေမှု ရှိ/မရှိ၊ ဆွေးမြေ့ ပျက်စီးနေမှု ရှိ/မရှိ နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အသုံးပြုနိုင်သော အခြေအနေ ရှိ/မရှိ စသည်တို့ကို အစဉ် ကြည့်ရှု စစ်ဆေးခြင်း

- မိမိ အသုံးပြုမည့် ဦးထုပ်အမာစားကို အနည်းဆုံး တလတကြိမ် သန့်စင်ဆေးကြောမှု မှန်မှန် ပြုလုပ် ပေးခြင်း (သို့မဟုတ် လိုအပ်သောအချိန်တွင် သန့်စင်ဆေးကြောမှုပြုခြင်း)။ ဦးထုပ်အား ရေနွေးပူပူ အတွင်း ၅ – ၁၀ မိနစ်ခန့် ထည့်စိမ်၍ ဦးထုပ်အတွင်းနှင့်အပေါ်တွင် ပေကျံနေသော ဆီများ၊ စက်ဆီ များ၊ ဓါတုပစ္စည်းများ၊ အညစ်အကြေးနှင့် ဖုန်မှုန့်များ၊ ချွေးစွန်းကွက်များ စသည်တို့ကို ဆပ်ပြာနှင့် ဘရပ်ရှ်ဖြင့် တိုက်ချွတ်ဆေးကြောပစ်၍ ရေသန့်သန့်ဖြင့် ပြန်လည်ဆေးကြောကာ အခြောက်ခံခြင်း

- မိမိ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဦးထုပ်အမာစားအား သန့်စင်ခြောက်သွေ့ အေးမြသော နေရာတွင်သာ အမြဲတမ်း စနစ်တကျ ထားသို သိမ်းဆည်းခြင်း (နေရောင်ခြည် အပူဓါတ်တို့ဖြင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မိ ဖန်များသောအခါ ဦးထုပ်အမာစား၏ ဒဏ်ခံနိုင်မှု စွမ်းအားကို လျော့ကျစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။)

အပူဒဏ် နှင့် အပူလောင်ဟပ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု တို့မှ တားဆီးကာကွယ်ခြင်း

- အပူဒဏ် ခံရမှု လျှော့နည်းစေရန်အတွက် နေရိပ်အတွင်း ပြောင်းရွှေ့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်သော နေရာ၌ အရိပ်ရစေရန် စီမံဖန်တီးခြင်း၊ ပန်ကာများ အသုံးပြုခြင်း၊ လျှော့ပါးကုန်ခန်းသွားသော ရေဓါတ်ပြန်လည် ဖြည့်တင်းရန် ရေအေးအေးကို မကြာခဏ သောက်ပေးခြင်း နှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း မှ လုံလောက်သော အနားယူချိန်ရယူ၍ ခဏတဖြုတ် အားဖြည့် အနားယူခြင်း

References:

Construction Safety Magazine, Volume 12, Number 2, Summer 2001

Dru Sahai M.SC. (A), ROH, Project Coordinator, CSAO

Construction Association of Ontario

အပိုင်းစဉ် [၃]

စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းများ၌ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ အခန်း စဉ် (၃) စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းများ၌ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

လှုပ်ရှားမှု စာစဉ်။ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ် ၌ ရောင်စုံ ကြယ်ပွင့်များ တပ်ဆင်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။ အလုပ်သမားတဦးချင်းအပေါ် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုအကြောင်း နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု ဆိုးကျိုးများ ထုတ်ဖော်ပြသရန် ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ ရောင်စုံ စက္ကူဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ကြယ်ပွင့်များ၊ ကပ်စရာ တိပ်ပြား

လှုပ်ရှားကစားချိန်။ ၄၀ မိနစ် ခန့်

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း။

(၁) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား သူတို့လုပ်ကိုင်သော အလုပ်များပေါ်မူတည်၍ ၅ ဦးစီ ပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များ အဖြစ် ခွဲဖွဲ့ပါ။

(၂) အုပ်စုငယ် အသီးသီးတို့အား ၎င်းတို့၏ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း အကြောင်းအချက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များ အကြောင်းတို့ကို ဤလှုပ်ရှားကစားနည်း ဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြသကာ ဆက်လက် ဆွေးနွေးကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ (ဥပမာ။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း အလုပ်သမားများနှင့် ပိုးသတ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ်၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း အလုပ်သမားများနှင့် လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်မှု ဘေးအန္တရာယ်၊ အိမ်ဖော်လုပ်ငန်း အလုပ်သမား များနှင့် ဓါတုဗေဒဆေး ဘေးအန္တရာယ် စသဖြင့်။)

(၃) အုပ်စုငယ်တိုင်းအား ရောင်စုံစက္ကူကြယ်ပွင့်များ အပြည့်ပါရှိသော အိပ်ငယ်တခုစီ ဝေငှပေးအပ်ပါ။

(၄) အနီရောင် စက္ကူကြယ်ပွင့်သည် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ထိခိုက်သော ပြင်ပကိုယ်ခန္ဓာအပိုင်းကို ကိုယ်စားပြုသည့် အမှတ်အသားဖြစ်၍

(၅) အပြာရောင် စက္ကူကြယ်ပွင့်သည် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆိုးကျိုးသက် ရောက်ထိခိုက်သော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအပိုင်းကို ကိုယ်စားပြုသည့် အမှတ်အသားဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၆) အုပ်စုငယ်တိုင်းမှ တဦးစီအား စေတနာ့ဝန်ထမ်း သရုပ်ပြသူအဖြစ် သတ်မှတ်ထားခိုင်းပါ။

(၇) ထို့နောက် အုပ်စုငယ်တိုင်းမှ ကျန်သူတို့က လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ထိခိုက်နိုင်သော စေတနာ့ဝန်ထမ်း သရုပ်ပြသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်တွင် ရောင်စုံ စက္ကူကြယ်ပွင့် အမှတ်အသားများကို တွဲကပ်ခိုင်းပါ။ (နှစ်သက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုတခု အဖြစ်ပြုလုပ်ပါ။)

(၈) ပြီးလျှင် အုပ်စုငယ် အသီးသီးတို့က ၎င်းတို့တွဲကပ်ထားသော ရောင်စုံ စက္ကူကြယ်ပွင့်များတို့သည် မည်သည့်ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဆိုလိုကြောင်း အခြားပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ရှင်းလင်းပြောပြရ မည် ဖြစ်ပါသည်။ (ဥပမာ စေတနာ့ဝန်ထမ်း သရုပ်ပြသူ၏ လက်ပေါ်တွင် တွဲကပ်ထားသော အနီရောင်ကြယ်ပွင့်သည် လက်ပေါ်ရှိအရေပြား ယားယံမှုကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြသော အမှတ်အသား၊ ဦးခေါင်းပေါ်တွင် တွဲကပ်ထားသော အပြာရောင်ကြယ်ပွင့်သည် မူးဝေမှုကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြသော အမှတ်အသား၊ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် တွင် တွဲကပ်ထားသော အနီရောင်ကြယ်ပွင့်သည် ဝမ်းဗိုက်နာကျင်မှုကို ကိုယ်စားပြုဖော်ပြသော အမှတ်အသားများ စသဖြင့် ဖြစ်ပါသည်။)

(၉) အုပ်စုငယ်တိုင်းမှ ပြန်လည် ရှင်းလင်းပြောပြချက် ပြီးဆုံးသွားသောအခါ အားလုံးကို ဝိုင်းထိုင်စေ၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးမြန်းကာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှု ပြုစေရမည် ဖြစ်သည်။

(၁၀) သင် သို့မဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ သင့်မိသားစုဝင်များ တို့သည် ထိုသို့သော လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကို မည်မျှ ခံစားခဲ့ကြ ဖူးပါသနည်း ?

(၁၁) ထိုဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများတို့ကို မကြာခဏ ခံစားခဲ့ကြရပါသလော ?

မည်သည့် အလုပ်အကိုင် လှုပ်ရှားမှုများသည် ထိုဆိုးကျိုးသက်ရောက်ထိခိုက်မှုများကို ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်စေသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြပါသနည်း ?

မည်သည့် ပိုးသတ်ဆေး/ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများတို့သည် ထိုသို့ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက် စေပါသနည်း ?

ထိုသို့သော ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ထိခိုက်မှုများကို တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မည်သို့ ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း ?။ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစုဝင်များအတွက် ထို ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ပါးသွားစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် မည်သို့ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်နိုင်မည်နည်း ?

ဤလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ

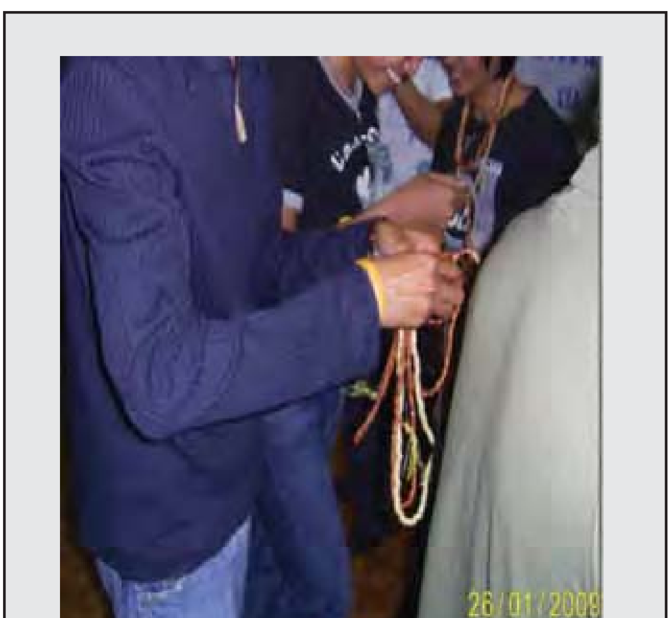
အပိုင်းစဉ် [၃] စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းခွင်၌ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

လှုပ်ရှားမှု။ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများတို့သည် အစားအစာမှတဆင့် လူသားတို့ထံသို့ မည်ကဲ့သို့ ဖြတ်သန်းရောက်ရှိနိုင်ပုံ

ရည်ရွယ်ချက်။ အဆိပ်ဖြစ်သော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ လူသားကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ မည်ကဲ့သို့ ဖြတ်သန်းရောက်ရှိနိုင်ပုံကို သိရှိနားလည် သဘောပေါက်လာကြစေရန်

လိုအပ်သော အချိန်ကာလ။ နာရီဝက် မှ ၁ နာရီ အထိ

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ ရောင်စုံ ပုတီးလည်ဆွဲ ၂၀–၃၀ ကုံး။ ထိုပုတီးလည်ဆွဲ တဝက်ခန့်သည် တရောင်တည်းရှိရပါမည်၊ ဥပမာ အဝါရောင် ပုတီးလည်ဆွဲ။ ကျန်ပုတီးလည်ဆွဲ တဝက်တို့သည် ၂ ရောင်စပ် ပုတီး လည်ဆွဲများဖြစ်ရန် လိုပါမည်၊ ဥပမာ အဝါရောင်နှင့်အနီရောင် ရောစပ်ပါရှိသော ပုတီးလည်ဆွဲ။



လုပ်ရှားကစားပုံ နည်းလမ်း

(၁) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများတို့သည် တိရိစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးအဖြစ် ပါဝင်သရုပ်ဆောင် လှုပ်ရှားကစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ သိမ်းငှက်များ၊ ကြွက်များ၊ နံ့ကောင်များ စသဖြင့်။ ထို့အပြင် အခြား နီးစပ်ရာ တိရိစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးအဖြစ်လည်း သရုပ်ဆောင်စေနိုင်ပါသည်။ သိမ်းငှက်များ အဖြစ် သရုပ်ဆောင်မည့်သူ ၁–၂ ဦး၊ ကြွက်များ အဖြစ်သရုပ်ဆောင်ရန် ၄–၁၀ ဦးနှင့် ကျန်သူများစွာတို့က နံ့ကောင်များအဖြစ် သရုပ်ဆောင်စေရ မည် ဖြစ်ပါသည်။ လက်မောင်းပတ်များ အမှတ်အသားများကို အသုံးပြု၍ မည်သူတို့သည် မည်သည့် တိရိစ္ဆာန်အမျိုးအစားများ ဖြစ်ကြောင်းကို သိသာစေရန် ခွဲခြား စီစဉ်ပြုလုပ်ပါ။

(၂) လှုပ်ရှားကစားမည့် နေရာအနှံ့အပြားတို့တွင် **ရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများကို ခွဲဖြန့် နေရာချထားပါ။** လှုပ်ရှားကစားမှုကိုဦးဆောင်သူက ရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများတို့သည် တိရိစ္ဆာန်အစာများဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ သို့သော် အနီရောင်ပါရှိသော ပုတီးလည်ဆွဲများတို့သည် ဓါတုဗေဒ အဆိပ်များပါရှိသော အစာများ ဖြစ်ကြောင်း ကြိုတင် ပြောပြခြင်း မပြုပါနှင့်။ ထို့နောက် နံ့ကောင်များအဖြစ် သရုပ်ဆောင်မည့်သူများကို ကစားကွင်းအတွင်း စေလွှတ်၍ အစာရှာဖွေစားသောက်သည့်အနေဖြင့် ကျဲဖြန့်ချထားသော ရောင်စုံပုတီးလည် ဆွဲများကို ကောက်ယူ၍ သူတို့၏ လည်ပင်းအသီးသီး၌ ဝတ်ဆင်ခိုင်းပါ။ နံ့ကောင်များတို့သည် ပုတီးလည်ဆွဲ တတ်နိုင်သမျှ များများ ကောက်ယူဝတ်ဆင်ကြရမည် ဖြစ်ပြီး သူတို့ ကောက်ယူစုဆောင်း ဝတ်ဆင်နိုင်ခဲ့သော ပုတီးလည်ဆွဲ အရေအတွက်များသည် သူတို့ စားသောက်ခဲ့သော အစာများပင် ဖြစ်သည်။

(၃) ထို့နောက် ကြွက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများကို ကစားကွင်းအတွင်း စေလွှတ်၍ နံ့ကောင်အဖြစ် သရုပ်ဆောင် သူများကို လိုက်လံ ဖမ်းဆီးခိုင်းပါ။ နံ့ကောင်များကို ဖမ်းမိသူ ကြွက်များသည် နံ့ကောင်များကို စားသောက်သည့်အနေဖြင့် နံ့ကောင်များထံမှ ပုတီးလည်ဆွဲများကို ချွတ်ယူ၍ သူတို့၏ လည်ပင်းများ၌ ဝတ်ဆင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဖမ်းဆီးခံရပြီးသူ နံ့ကောင်များတို့သည် ကစားကွင်းအတွင်းမှ ထွက်ခွါသွားစေရမည် ဖြစ် သည်။ ထိုသို့ဖြင့် ကြွက်များတို့သည် နံ့ကောင်တကောင်မှ ကောင်ရေများစွာတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ဖမ်းဆီး စားသောက်၍ ရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများစွာတို့ကို သူတို့၏လည်ပင်းများ၌ ပြောင်းလဲဝတ်ဆင် ကြရမည် ဖြစ်ပါ သည်။

(၄) ထို့နောက် နံ့ကောင်များကို လိုက်လံဖမ်းဆီးစားသောက်နေသည့် ကြွက်များရှိနေသော ကစားကွင်း အတွင်းသို့ သိမ်းငှက်အဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများကို စေလွှတ်၍ ကြွက်များကို လိုက်လံဖမ်းဆီး စားသောက်စေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကြွက်များကို ဖမ်းမိသော သိမ်းငှက်သည် ကြွက်များကိုစားသောက်သည့်အနေဖြင့် ကြွက်ထံမှ ပုတီးလည်ဆွဲများကို ချွတ်ယူဝတ်ဆင်၍ အဖမ်းခံရပြီးသော ကြွက်များတို့သည် ကစားကွင်းပြင်ပ ထွက်ထိုင်ကြရပါမည်။

(၅) ထိုသို့ဖြင့် သိမ်းငှက်များတို့သည် ရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများ အားလုံးကို သူတို့၏လည်ပင်း၌ စုဆောင်း ဝတ်ဆင်နိုင်သောအခါ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူအားလုံးအား ပြန်လည်စုစည်း၍ စက်ဝိုင်းပုံ ဝိုင်းထိုင်ခိုင်းပါ။ နံ့ကောင်များနှင့် ကြွက်များအဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများအား သူတို့ဖမ်းဆီးစားသောက်ခြင်း မခံရမီတွင် ရောင်စုံ ပုတီးလည်ဆွဲ အရေအတွက် မည်မျှ ကောက်ယူဝတ်ဆင်နိုင်ခဲ့ကြောင်း နှင့် ထိုရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများထဲတွင် အနီရောင် ပုတီးလည်ဆွဲ အရေအတွက် မည်မျှပါရှိကြောင်း ပြန်လည်မေးမြန်းကြည့်ပါ။ ထို့နောက်

(၆) ပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆွေးနွေးရှင်းလင်းမှု ဆက်လက်ပြုလုပ်ပါ။ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား အနီရောင်ပါရှိသော ရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများတို့သည် အဆိပ်ဖြစ်စေသော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ ပါရှိသည့် အစာများဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အနီရောင် ပါရှိသော ရောင်စုံပုတီး လည်ဆွဲများစွာကို စုဆောင်း ဝတ်ဆင်နိုင်သော သိမ်းငှက်များတို့သည် ဓါတုဗေဒအဆိပ်များ သူတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်း ဝင်ရောက်မှုကြောင့် သေဆုံးသွားကြရမည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ အနီရောင် ပုတီးလည်ဆွဲ အနည်းငယ်သာ စုဆောင်းဝတ်ဆင်နိုင်ခဲ့သော အခြား သိမ်းငှက်များတို့မှာမူ

သိမ်းငှက်များအဖြစ် သရုပ်ဆောင်သူများအား သူတို့ ကောက်ယူဝတ်ဆင်နိုင်ခဲ့သည့် ရောင်စုံပုတီးလည်ဆွဲများကို ထုတ်ပေါ်ပြသခိုင်းပါ။

ဆက်လက်အသက်ရှင်ကြမည် ဖြစ်သော်လည်း ထိုသိမ်းငှက်တို့သည် ဥခွံပါးလွှာသောဥများဥခြင်း အားနည်းသော ငှက်ငယ်များ ပေါက်ဖွါးခြင်း စသော ဆိုးကျိုးသက်ရောက် ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

(၇) ထို့နောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား သူတို့၏ သောက်သုံးရေနှင့် အစားအသောက်များ အတွင်းသို့ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ မည်သို့မည်ပုံ ဝင်ရောက်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများတို့ကို မေးမြန်း၍ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှုပြုခိုင်းပါ။ လူသားတို့စားသုံးသော မည်သည့်အစားအသောက် အမျိုးအစားများအတွင်း၌ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ ပါဝင်ရောက်ရှိ နေနိုင်ကြောင်း မေးမြန်း ဆွေးနွေးပါ။ ထိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ လူသားများ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်ရောက်ရှိ အန္တရာယ်ပေးခြင်း မပြုနိုင်စေရန် လူသားများအနေဖြင့် မည်သို့ ထိန်းသိမ်း တားဆီးကာကွယ်မှု ပြုနိုင်မည်နည်း ? ထိုအဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ လူသားတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ကင်းရှင်းစေရန်အတွက် လူသားများအနေဖြင့် မည်သို့ ကြိုတင် ထိန်းသိမ်း တားဆီးကာကွယ်မှု ပြုနိုင်မည်နည်း ? စသည် တို့ကို ဆက်လက် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။

(၈) **ရေးဆွဲဖော်ပြထားသော ရုပ်ပုံကို လေ့လာကြည့်ရှု၍ ဆွေးနွေးခြင်း။** ပိုးသတ်ဆေးများသည် လူ့ကိုယ် ခန္ဓာ အတွင်းသို့ မည်သို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သနည်း ?။

ရုပ်ပုံကားချပ်များသည် ဆွေးနွေးမှု စတင်ပြုလုပ်ရန်အတွက် အလွန်အသုံးဝင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ရုပ်ပုံကားချပ်အား အသုံးပြု၍ ပိုးသတ်ဆေးများသည် လူသားတို့အပေါ် မည်သို့သော ဆိုးကျိုးထိခိုက် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်း အပြန်အလှန်ဆွေးနွေး လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- ရုပ်ပုံပါအတိုင်း အလုပ်လုပ်နေသော အလုပ်သမားသည် မည်သို့သော ဆိုးကျိုးထိခိုက် သက်ရောက်မှုများ ခံစား ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသနည်း ?
- သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်မှုပြုနိုင်ရန်အတွက် သူ့အနေဖြင့် မည်သို့ ပြုလုပ်နိုင်ပါသနည်း ?

- ထိုကဲ့သို့ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုသည် မည်သူ့အပေါ် ဆိုးကျိုးထိခိုက် သက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင် ပါသနည်း ?
- သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်မှုပြုရန်အတွက် လစ်ဟင်းပျက်ကွက်ရခြင်း အကြောင်းရင်းများမှာ မည်သည်တို့ ဖြစ်သနည်း ?

(၉) ထို့နောက် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရာ၌ မည်သို့ ကြုံတွေ့ ခံစားရလေ့ရှိကြောင်း ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား မေးမြန်းပါ။ ဆက်လက်၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေး မြန်းပါ။

- မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုများက ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများနှင့်ပါတ်သက်၍ သင်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်ထိတွေ့သွားစေသနည်း?
- မည်သည့် ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအမည်နှင့် အမျိုးအစားတို့က သင်တို့အား ထိခိုက်စေသနည်း?
- လုပ်ငန်းခွင်တွင် မည်သို့သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို သင်တို့ အသုံးပြုလေ့ရှိသနည်း ?
- ဓါတုပစ္စည်း ထိတွေ့ သုံးစွဲမှုကြောင့် သင်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ် မည်သို့အကျိုး သက်ရောက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသနည်း ?
- သင်၏ ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် မည်သည့် အကာအကွယ် ဝတ်စုံ ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်သုံးစွဲ ပါသနည်း ?
- ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာ၌ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်သနည်း ?

(၁၀) ပြီးလျှင် ထိုသို့သော ဓါတုဆေးဝါးထိတွေ့ ခံစားရမှုများကိုကာကွယ်နိုင်ရေးအတွက် သင့်အနေဖြင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း?၊ လုစ်ဟ ထုတ်ဖေါ် သိရှိလာသည့် ထိုဘေးအန္တရာယ်များကို လျှော့ချရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း ?၊ သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစု အကျိုးအတွက် သင်မည်သို့ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည်နည်း ? စသော မေးခွန်းများအား မေးမြန်း၍ အပြန်အလှန် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးမှုပြုပါ။

အပိုင်းစဉ် [၃]

စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းခွင်၌ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း

လှုပ်ရှားမှု။ ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများတို့သည် အစားအစာမှ တဆင့် လူသားတို့ထံသို့ မည်ကဲ့သို့ ဖြတ် သန်းရောက်ရှိနိုင်ပုံ

ရည်ရွယ်ချက်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်၌ အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများအား ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ် သင့်မှု မတော်တဆဖြစ်ရပ် အတွက် အရေးပေါ် အသုံးပြုရမည့် ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာတွင် ပါရှိသော ပစ္စည်းကိရိယာများအကြောင်း သိမြင်နားလည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိလာစေရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ အရေးပေါ်ကိစ္စသုံး ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာတလုံး၊ ဖြစ်နိုင်ပါက ၎င်းဆေးသေတ္တာအတွင်း ထည့်သွင်းပါရှိသော ပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံး၊ မရှိလျှင် ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးအမည်များ ရေးသားထားသော စက္ကူချပ်ပြားများ၊ ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်မှု မတော်တဆဖြစ်ရပ်အတွက် အရေးပေါ် အသုံးပြုရမည့် ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာနှင့် ၎င်းသေတ္တာအတွင်း ထည့်သွင်းပါရှိသည့် ပစ္စည်းကိရိယာ ရုပ်ပုံများ။

လိုအပ်သော အချိန်ကာလ။ ၄၀ မိနစ်

လုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်းများ။

(၁) ရှေးဦးစွာ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြပါ။ သင်တို့သည် ဝေးလံသောနေရာတွင် တည်ရှိသည့် လိမ္မော်သီး သစ်သီးခြံတခုတွင် သွားရောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရတော့မည် ဆိုပါစို့။ ထိုသစ်သီး ခြံသည် ဝေးလံသီခေါင်သော ဒေသတွင် တည်ရှိ၍ ထိုသစ်သီးခြံ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပိုးသတ်ဆေးများကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုကြရမည် ဖြစ်သည့်အတွက် သင်တို့အနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ ပြင်ဆင်ယူဆောင်သွားရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်တို့သည် အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာတလုံး ယူဆောင်သွားရန် ပြင်ဆင်နေကြသည် ဆိုပါစို့။

(၂) အောက်ပါ တို့သည် ထိုအရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာ အတွင်း ထည့်သွင်းယူဆောင်သွား သင့်သည် ဟုသင်တို့၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အချို့က အကြံပြုထားသော ပစ္စည်းကိရိယာများ စာရင်းဖြစ် သည်။

သို့သော်သင်တို့သည် ထိုပစ္စည်း ကိရိယာများ အားလုံး အပြည့်အစုံ ကို ရှာဖွေရယူနိုင်ခြင်း ရှိချင်မှရှိမည် ဖြစ်ပြီး အချို့သော ပစ္စည်းကိရိယာများသည်လည်း သင်တို့အတွက် အသုံးဝင်မှု ရှိချင်မှ ရှိမည် ဖြစ် သည်။

(၃) ထို့ကြောင့် ထိုပစ္စည်းကိရိယာ တခုချင်းစီကို ပိုးသတ်ဆေး မတော်တဆဖြစ်မှု အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက် ၎င်း၏အရေးပါမှုနှင့်အသုံးဝင်ပုံအပေါ်မူတည်၍ အဆင့်မှတ် သတ်မှတ်ပေး၍ခွဲခြားကြည့်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ (ဥပမာ အရေးပါဆုံးနှင့် အသုံးအဝင်ဆုံးပစ္စည်းကိရိယာ အတွက် အဆင့်အမှတ် ၁ မှတ် နှင့် အရေးပါမှု အသုံးဝင်မှု အ နည်းဆုံး ပစ္စည်းကိရိယာအတွက် အဆင့်အမှတ် ၁၉ သတ်မှတ် ပေးအပ်ခြင်း)

- အနီးဆုံး ဆေးရုံ၏ လိပ်စာနှင့်ဆက်သွယ်ရန် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်
- ဆပ်ပြာခဲ တခဲ
- သောက်ရေသန့် ၂ လီတာ
- သောက်ရေခွက် တခွက်
- ရော်ဘာလက်အိပ် ၂ စုံ
- ခြုံစောင်
- ဝတ်ဆင်စရာ အဝတ်အထည် အပို ၁ စုံ
- သန့်ရှင်းသော အဝတ်ပိုင်းအစများ
- ပြုပြင်ထားသောဆေးမီးသွေးထည့်ထားသည့် ပုလင်းတလုံးသို့မဟုတ်ဆေးမီးသွေးမှုန့်အချို့
- အိမ်သုံးဆား
- ဒေသတွင်းအသုံးပြုနေသည့် ပိုးသတ်ဆေးများ အမျိုးအမည်၊ ၎င်းတို့၏ ဘေးအန္တရာယ် ပေးနိုင်မှု နှင့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်ထိခိုက်စေနိုင်မှု စာရင်း
- ကပ်ကျေး ၁ လက်
- ခါးငယ် ၁ ချောင်း
- အလယ်ဗဟိုတွင် အပေါက်ငယ်တပေါက် ဖေါက်ထားသော အဝတ်အပိုင်းအစ ၁ ထည်
- ငွေ အကြွေစေ့ အချို့
- အနာကပ် ပလာစတာ အချို့
- ပတ်တီး
- အနာကပ် တိပ်ပြားများ
- ပိုးသတ်ဆေး အညွှန်းအမှတ်တံဆိပ်ပေါ်တွင် ရေးသားထားသော စာရင်းပါ ဆေးဝါးများ

(၄) ပစ္စည်းများအတွက် အဆင့်မှတ် သတ်မှတ်ပေးပြီးသောအခါ အခြားသူများ၏ အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ခိုင်းပါ။ မည်သည့်ပစ္စည်းများကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အဘယ်ကြောင့်ထိုပစ္စည်းများ အရေးကြီးကြောင်း ပါဝင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ပါဝင်လုပ်ရှားကစားသူများအား စုဝေးစေ၍ ထိုရှေးဦးသူနာပြု အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာအတွင်း ထည့်သွင်းပါဝင်စေရန် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများ အကြောင်းကို အမြင်ချင်းဖလှယ် မျှဝေဆွေး နွေးမှု ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ တခုချင်းစီကို မည်သည့်အတွက် အသုံးပြုနိုင်မည်ကို အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှု ထပ်မံ ပြုလုပ်ခိုင်းပါ။

(၅) အတွေ့အကြုံရင့်ကျက် ပြည့်ဝသည့် ဦးဆောင်လုပ်ရှားသူနှင့် ပါဝင်လုပ်ရှားကစားသူများ ဖြစ်ပါက ထိုရှေးဦးသူနာပြု အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာအတွင်း ပစ္စည်းအမျိုးအမည် အသစ် ၃–၄ မျိုးခန့်ကို ထပ်မံ ထည့်သွင်းပါဝင်စေရန် ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုကိစ္စသည် အပို ဘေးအန္တရာယ်အချို့ကို ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရစေနိုင်သောကြောင့် အထူးသတိထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ရှေးဦးသူနာပြု အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာအတွင်းသို့ ကျားဘမ်းပရုပ်ဆီ၊ ဒက်ထောပိုးသတ်ဆေးရည် စသည်တို့ ထပ်မံဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းစေခြင်း။ ထို့နောက် ပါဝင်လုပ်ရှား ကစားသူများအား ထပ်မံရှင်းလင်းပြောပြထားသင့်သည့် အချက်မှာ အထက်ပါစာရင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အသုံးအဝင်ဆုံး ပစ္စည်းကိရိယာ အမျိုးအစား ၁၉ မျိုး ထည့်သွင်း ပါဝင်စေခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ကြောင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လိုအပ်မှု အဆင့်သတ်မှတ်ချက်အရ အသုံးအဝင်ဆုံး ပစ္စည်းများကိုသာထည့်သွင်းပါဝင်စေ၍ အပိုသက်သက်ဖြစ်နေသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပယ်ဖျက်ချန်လှပ် ထုတ်ပစ်ထားရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့နောက်တဖန် ဦးဆောင်လုပ်ရှားသူက ပါဝင်လုပ်ရှား ကစားသူများအား သူတို့အနေဖြင့် လိုအပ်မည်ဟု ထင်မြင်သည့် အခြားပစ္စည်းများ ဆေးဝါးများ (ဥပမာ တိုင်းရင်းဆေးတမျိုးမျိုး) ရှိ မရှိ ထပ်မံ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ သို့သော် ထိုသို့ မေးမြန်းလုပ်ရှားကစားရာ၌ ဦးဆောင်လုပ်ရှားကစားသူသည် အတွေ့အကြုံ အထူးရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူ ဖြစ်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လုပ်ရှားကစားမှု နောက်ဆုံးအဆင့်တွင် ပါဝင်လုပ်ရှား ကစားသူများအား မည်သည့် ဆေးဝါးပစ္စည်းကိရိယာများတို့သည် အသုံးမဝင်သည့်အပြင် အန္တရာယ် ပင်ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း သိမြင်နိုင်ကြစေရန် ဦးဆောင်လုပ်ရှားကစားသူသည် ရေရာသေချာသော အပြီးသတ်ဆွေးနွေးသုံးသပ် အကဲဖြတ်ချက်များ ရှင်းလင်း ပေးအပ် နိုင်ရန် လိုအပ်သော ကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဦးဆောင်လုပ်ရှားကစားသူအနေဖြင့် မည်သည့် တိုင်းရင်းဆေးဝါးအမျိုးအစား များသည် အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည် ဟူသော တိုင်းရင်းဆေး ဆိုင်ရာ အသိအမြင် ဗဟုသုတများ အထူး ကြွယ်ဝရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ပါဝင်လုပ်ရှားကစားသူများသိမြင်စေရန် လိုအပ်သော သတိပေးချက်တရပ်မှာ အချို့သောတိုင်းရင်းဆေးများတို့သည် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည် ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ *အထက်ဖေါ်ပြပါ ပစ္စည်းကိရိယာများထည့်သွင်းပါဝင်သည့်အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာသည် သေးငယ်သော စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းခွင်တခုအတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမား အမြောက်အများ အလုပ်လုပ်နေသည့် စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းခွင် အကြီးစားဖြစ်ပါက ထိုကဲ့သို့သော အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာများစွာကို အရံသင့်ပြင်ဆင်ထားရှိရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။*

ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်မှု မတော်တဆ ဖြစ်ရပ်တွင် သုံးစွဲရန်အတွက် ရှေးဦးသူနာပြု အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာ ပြုလုပ်ပြင်ဆင်ခြင်း

သင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော လုပ်ငန်းခွင်၏ တွေ့မြင်လွယ်သောနေရာတခုခုတွင် အနီးဆုံးဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်း၏ လိပ်စာနှင့်တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တို့အား ရေးကပ်ထားပါ။ ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်မှု မတော်တဆဖြစ်ရပ် ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရသူ တဦးဦးအား ဆေးရုံသို့မဟုတ် ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပို့ဆောင်ရာတွင် အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး နည်းလမ်း တခုခုအား ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ သင့်လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် အနီးအနားတဝိုက်တွင် အရေးပေါ်ကိစ္စ၌ အသုံးပြုနိုင်မည့် မော်တော်ယဉ် ရရှိနိုင်မှု ရှိ မရှိ ကြိုတင် စုံ စမ်းရှာဖွေထားပါ။ သင့်လုပ်ငန်းခွင် အတွင်း အသုံးပြုနေသော ပိုးသတ်ဆေး အညွှန်း အမှတ်တံဆိပ်များကို ပြန်လည် ဖတ်ရှုလေ့လာ၍ ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပါက မည်သည့် ဆေးဝါးကို သုံးစွဲကုသရ မည့် ဆေးညွှန်း အကြံပြုချက်များအား သိရှိထားရစေရန် ကျိုးစားပါ။ ပိုးသတ်ဆေး အညွှန်း အမှတ်တံဆိပ်များအား မည်သို့ ရယူဖတ်ရှုရမည်ကို စာမျက်နှာ ၂၆ ၌ ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ရှေးဦးသူနာပြုအရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာအား အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမှီ ရယူနိုင်သည့် အနီးအနား၌ ထားရှိခြင်း

ပိုးသတ်ဆေးများ စိမ့်ဝင်မှု မရှိနိုင်စေရေးအတွက် ရှေးဦးသူနာပြုအရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာအား တင်းကြပ်သောအဖုံးဖြင့် လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားပါ။ အလုပ်သမားသစ်များအပါအဝင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းရှိ လူတိုင်းတို့သည် ထိုရှေးဦး သူနာပြု အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာ မည်သည့်နေရာ၌ ရှိနေကြောင်းနှင့် မည်သို့ အသုံးပြုရမည့် အကြောင်းတို့ ကို သိရှိကြစေရေး သေချာပါစေ။

ရှေးဦးသူနာပြု အရေးပေါ် ဆေးသေတ္တာတလုံးအတွင်း၌ အောက်ပါ ပစ္စည်းကိရိယာများ ထည့်သွင်းပါဝင်စေ သင့်ပါသည်။

ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ် အသုံးပြုရာတွင် ဘေးအန္တရာယ် စွန့်စားမှုအား မည်သို့ လျှော့ချနိုင်ပုံ

နှင့်ပါတ်သက်သည့် သတင်း အချက်အလက်များ

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း အလုပ်သမား အများစုတို့သည် ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်းကို နှစ်သက်မှု မရှိကြပါချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မည်သူတဦးတယောက်ကမှ သူကိုယ်တိုင်နှင့် သူ့မိသားစုဝင်များတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်ထိခိုက်မှုတို့ကို မလိုလားကြသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း တခါတရံတွင်မူ အခြားရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းများ မရှိမှုကြောင့် ဇွတ်မှိတ်၍ လုပ်ကိုင်နေကြရခြင်း ဖြစ်ဟန် ရှိပါသည်။

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် မတတ်သာ၍ ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြု အလုပ်လုပ်ကိုင်ရမည် ဆိုပါက အထူးသတိထား၍ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်ကို ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်းများအချို့တို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရာ၌ တဦးတယောက်တည်း အလုပ်လုပ်မှု မပြုခြင်း

- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများကို သတ်မှတ်ညွှန်းဆိုထားသော စိုက်ပျိုးပင် အမျိုးအစားတွင်သာ အသုံးပြုခြင်း၊ ပိုးသတ်ဆေး ပမာဏ နည်းနိုင်သမျှ နည်းစွာ အသုံးပြုခြင်း နှင့် ပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအစားများအား ရောစပ် အသုံးပြုမှု မပြုခြင်း

- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများကို သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများနှင့် ကင်းဝေးရာ နေရာများတွင်သာ ကိုယ်တွယ်အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ထားသို သိမ်းဆည်းခြင်း

- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများကို သောက်သုံးရေ အရင်းအမြစ် နေရာများမှ ကင်းဝေးရာ နေရာများတွင်သာ အသုံးပြုခြင်း၊ လေပြင်းထန်စွာ တိုက်ခတ်နေသော အချိန်များတွင် ပိုးသတ်ဆေးများ အသုံးပြုမှု မှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း နှင့် မိုးရွာနေစဉ် သို့မဟုတ် မိုးအုံ့နေသော အချိန်များတွင် ပိုးသတ်ဆေးများ အသုံး ပြုမှုမှ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

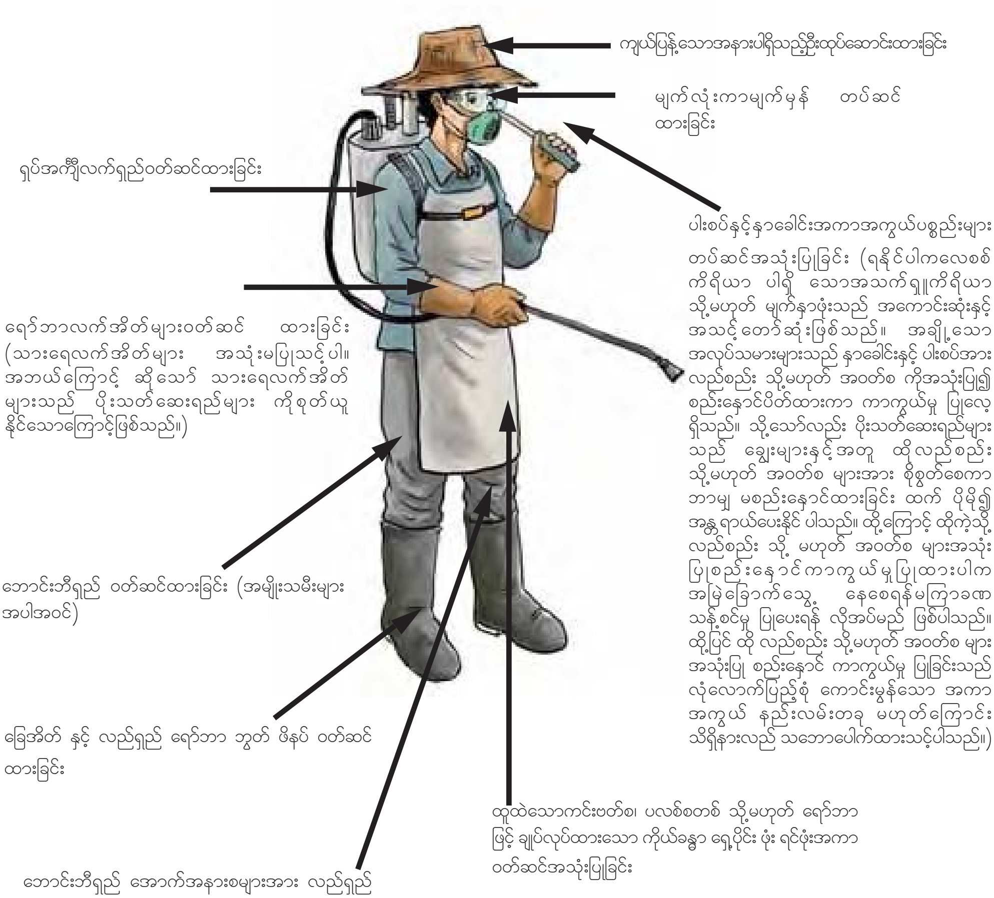
- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ် အသုံးပြု အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် သင်၏ မျက်စိ မျက်လုံး၊ မျက်နှာ နှင့် လည်ပင်းတို့အား လက်ဖြင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ် ပွတ်သပ်မှု မပြုခြင်း၊ သင်၏ မျက်စိ မျက်လုံး၊ မျက်နှာ တို့အား လက်ဖြင့် ထိတွေ့ ကိုင်တွယ် ပွတ်သပ်မှု မပြုမီနှင့် အစားအစာ မစားမီ ရေမသောက်မီ တို့တွင် သင်၏ လက်များအား သန့်စင်စေရန် ဦးစွာ ဆေးကြောပစ်ခြင်း

- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ပက်ဖျန်းထားသော စိုက်ပျိုးခင်းများအတွင်းသို့ ချက်ချင်း ဝင်ရောက် အလုပ်ကိုင်ကိုင်မှု မပြုခြင်း၊ (ဘေးကင်း လုံခြုံစိတ်ချရမှသာ ဝင်ရောက်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။)

- ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ် အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ပြီးတိုင်း အမြဲတမ်း ရေမိုးချိုး၍ ကိုယ်လက် သန့်စင်ဆေးကြောမှု ပြုလုပ်ခြင်း

ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန် ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရမည့် အဝတ်အစားနှင့် ပစ္စည်း ကိရိယာများ

ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ် အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် နှင့် ဓါတုဗေဒ ပိုးသတ်ဆေးများ ပက်ဖျန်းထားသော စိုက်ပျိုးခင်းအတွင်း ဝင်ရောက်အလုပ်လုပ်စဉ် အချိန်များတွင် သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါ ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး အဝတ်အစားနှင့် ပစ္စည်း ကိရိယာများအား ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါ သည်။



ဆင်းရဲသော ဖွံ့ဖြိုးစ နိုင်ငံအများစုတို့တွင် အသုံးပြုနေသည့် ဓါတုဗေဒပိုးသတ်ဆေး ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံ ပစ္စည်း ကိရိယာများတို့သည် ကြီးမားလွန်းခြင်း၊ သေးငယ်လွန်းခြင်း နှင့် စုတ်ပြဲပျက်စီးနေခြင်း အခြေအနေများ၌ ရှိနေတတ်သည်ဟု ပညာရှင်များက ညွှန်းဆို

မှတ်ချက်ချတတ်လေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ သင်သည် အရံသင့်သုံးနိုင်သည့် ကာကွယ်ရေး ဝတ်စုံပစ္စည်းကိရိယာများ ရယူ သုံးစွဲနိုင်သည့် အခြေအနေ မရှိပါက ပလစ်စတစ် မိုးကာအင်္ကျီရှည်များ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်အိတ်ကြီးတလုံးပေါ်၌ လည်ပင်းပေါက် လက်မောင်းပေါက်ဖေါက်၍ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း စသည့် ကြံဖန် ပြုလုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်း များဖြင့် အကာအကွယ်ပြုနိုင်ပါသည်။

အပိုင်းစဉ် (၄)

နောက်ဆုံး၌ ကြံ့ရာမရဖြစ်ခြင်း

လူမှု ဖူလုံရေး ကိစ္စရပ်များ နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံတွင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသည့် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများ နှင့်ပါတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များ

လက်ရှိကာလ အခြေအနေတွင် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရကြသော ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများတို့သည် သူတို့၏ ထိခိုက်နစ်နာမှုများအတွက် လျော်ကြေးငွေများ တောင်းဆိုရယူရာ၌ အခက်အခဲ အတားအဆီး ကြီးမားများပြားစွာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေကြရလျက် ရှိပါသည်။ ထိုမျှသာမက အကျိုးဆက်များဖြစ်သော ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှု မသန်မစွမ်း ဖြစ်မှုများကြောင့် အချိန်များ အလုပ်အကိုင်များ ဝင်ငွေများ အနာဂတ်များ ဆုံးရှုံးမှုကို ခံစားနေကြရဆဲဖြစ်ပါသည်။ အမှန်အားဖြင့်မူ ထိုင်းနိုင်ငံ၌ အလုပ်ရှင်များနှင့် အလုပ်သမားများ အတွက် အစိုးရကတာဝန်ခံ ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသော လူမှုဖူလုံရေးစနစ် ချမှတ် ပြဋ္ဌာန်းကျင့် သုံးမှု ရှိနေပါသည်။ ထိုင်းအစိုးရ၏ ထိုလူမှုဖူလုံရေးစနစ်တွင် အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်နှင့်မပါတ် သက်သော မမာမကျန်းဖြစ်မှုများဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် အခြားသော အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးအပ်ထားပါသည်။ ဥပမာ ကလေးမီးဖွါးစဉ် ခွင့်ရက် ရယူခံစားပိုင်ခွင့်၊ အလုပ်လက်မဲ့များအတွက် ထောက်ပံ့ ကြေး ခံစားပိုင်ခွင့်၊ ပင်စင်ကြေးငွေ ခံစားခွင့် စသည်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် အလုပ်ရှင်များထံမှ ကောက်ယူစုဆောင်းထားသော ပရီမီယံ အာမခံကြေးများဖြင့် မတည်ထူထောင်ထားသည့် အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေ တရပ်လည်း ရှိပြီး ထိုရံပုံငွေကို လူမှုဖူလုံရေးရုံးက တာဝန်ခံ ကိုယ်တွယ် ဆောင်ရွက်နေလျက် ရှိပါသည်။ ထိုအလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေသည် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ဆက်စပ် ပါတ်သက်သော နာမကျန်းဖြစ်မှုများ ခံစားရသည့် အလုပ်သမားများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

Workmen's Compensation Fund အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေ

၂၀၀၃ ခုနှစ် အတွင်း၌ လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ဆောင်မှု တစိပ်တပိုင်း အဖြစ် သတ်မှတ်၍ ကောက်ယူစုဆောင်းမှု ပြုခဲ့သော အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေ အစီအစဉ်အတွင်း အကြုံးဝင်သော အလုပ်ရှင်ဦးရေ ၈၀၀၀၀ နှင့် အလုပ်သမား ဦးရေ ၇ သန်းကျော် ရှိခဲ့ကြောင်း စာရင်းဇယား များအရ သိရှိရပါသည်။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကောက်ယူစုဆောင်းမှု ပြုနိုင်ခဲ့သော ရံပုံငွေမှာ ဘတ်ငွေ သန်းပေါင်း ၁၇၀၀၀ ကျော်ရှိပြီး ဘတ်ငွေ သန်းပေါင်း ၁၂၀၀၀ ခန့်ကို အလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးအသုံးစရိတ်အတွက်နှင့် နစ်နာကြေး/လျော်ကြေးငွေ များအဖြစ် ပြန်လည်ထုတ်ပေးခြင်း တို့အတွက် သုံးစွဲခဲ့ကြောင်း သိရှိရပါသည်။ ယခုနှစ်အတွက် ထိုရံပုံငွေမှ ပိုငွေ ဘတ်သန်းပေါင်း ၁၁၀၀၀ ခန့်ရှိလာနိုင်မည်ဟု ထိုင်းနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရေး လူမှုရေး ကာကွယ်မှု ဌာန (Thailand Country Development Partnership, Social Protection CDP_SC) က ခန့်မှန်းထား ပါသည်။

(သတင်း အချက်အလက် များကို http://siteresources.worldbank.org/ASEM/Resources/277455111 4178859782/1017324- နှင့် 114463043069/CountryDevpartnership SocialProtection.pdf တို့မှ ကောက်နုတ် ရယူလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

ထိုရံပုံငွေသို့ လစဉ် ပရီမီယံ အာမခံကြေး မှန်မှန် ပေးသွင်းထားသော အလုပ်ရှင်များ၏ အလုပ်သမား များသည်သာလျင် ထိုရံပုံငွေမှ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ငွေများ ရယူခံစားပိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ လက်ရှိကာလတွင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့အား ထိုလူမှုဖူလုံရေး စနစ် အစီအစဉ်အတွင်း ပါဝင်ခွင့်ပြုထားခြင်း မရှိ သည့်အတွက် သူတို့၏ အလုပ်ရှင်များတို့သည်လည်း အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေ သို့ ပရီမီယံ အာမခံကြေးများ ပေးသွင်းခြင်း မရှိချေ။

ဇင်းမယ် လူမှုဖူလုံရေးရုံးမှ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ၏ အလုပ်ရှင်များထံသို့ လွန်ခဲ့သော ဒီဇင်ဘာလ ၃ ရက်နေ့ က ထုတ်ပြန်ပေးပို့သော အကြောင်းကြားစာအရ မည်သည့်နိုင်ငံသား ဖြစ်ကြောင်း အတိအကျ စိစစ်ထုတ်ဖော်နိုင်မှု (သို့မဟုတ် ၂ နိုင်ငံ အကြား ချမှတ်ထားသော

နားလည်မှု အစီအစဉ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း စိစစ်မှု) မပြုနိုင်သည့် တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် လူမှုဖူလုံရေး စနစ် အစီအစဉ် အတွင်း ပါဝင်ခွင့် မရှိကြောင်း နှင့် အကယ်၍ ထိုသို့သော တရားမဝင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိလာပါက ထိုင်းနိုင်ငံ တရားဥပဒေအရ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက ထိုအလုပ်သမားများအတွက် နစ်နာကြေး/လျော်ကြေးငွေ ပေးအပ်ရန် တာဝန်ရှိကြောင်း ပါရှိပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ အမျိုးသား ကျန်းမာရေး စနစ် သို့ နှစ်စဉ်ကြေး ဘတ်ငွေ ၁၉၀၀ ပေးသွင်း၍ ယာယီ အလုပ်သမား မှတ်ပုံတင်ကဒ် (ထောရော ၃၈/၁) နှင့် ယာယီ အလုပ်လုပ်ခွင့် ပါမစ် ရယူကိုင်ဆောင်ထားသော ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများတို့သည် အမျိုးသား ကျန်းမာရေး စနစ် အစီအစဉ်အတွင်း အကြုံးဝင်၍ ထိုင်းအစိုးရ ဆေးရုံ များ၌ တကြိမ်သွားရောက်ကုသပါက ဘတ်ငွေ ၃၀ သာပေးဆောင်ရသော အခွင့်အရေးများ ရရှိခံစားနိုင်ကြပါ သည်။ တရားဝင် မှတ်ပုံတင်ထားခြင်း မရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများမှာမူ သူတို့၏ ကျန်းမာရေးပြုစု ကုသစောင့်ရှောက်မှု စရိတ်များကို အမှန်ကုန်ကျသည့်အတိုင်း ပေးဆောင်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံတွင်းသို့ တရားမဝင် ဝင်ရောက်လာပြီးနောက် ယာယီအလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကို လျှောက်ထားကြ သူ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် နှစ်စဉ်ကြေးပေးသွင်း၍ ထိုင်းအမျိုးသား ကျန်းမာရေး အာမခံ စနစ် အစီအစဉ် (ဆေးရုံများ၌ တကြိမ်ဆေးကုသခ ဘတ်ငွေ ၃၀ အစီအစဉ်) အတွင်း၌ ပါဝင် ခံစားခွင့် ရရှိနိုင်သော် လည်း လူမှုဖူလုံရေး အာမခံ စနစ် အစီအစဉ် အတွင်းသို့မူ ပါဝင်ခွင့် မရှိကြချေ။ ၎င်းတို့၏ အလုပ်ရှင်များတို့ကို လည်း အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေ အတွင်းသို့ ပရီမီယံ အာမခံကြေးများ ပေးသွင်း ခွင့် မပြုချေ။ ထို့ကြောင့် အကယ်၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား တဦးဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မတော်တဆ ဖြစ်မှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိလာပါက အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေမှ လျော်ကြေး ငွေများ တောင်းဆိုရယူ ခံစားပိုင်ခွင့် လုံးဝ မရှိကြချေ။

အပြန်အလှန် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးရန်များ

(၁) ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း နှစ်စဉ်ကြေး ဘတ်ငွေ ၁၉၀၀ ပေးသွင်း၍ ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အလုပ်လုပ်ခွင့်အတွက် မှတ်ပုံတင်ကြရသည်။ ထိုသို့ နှစ်စဉ်ကြေး ပေးဆောင် မှတ်ပုံတင်ရသည့် ယင်းရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် မည်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည် ရရှိပါသနည်း ?

(၂) ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျန်းမာရေး အာမခံကြေး ဘတ်ငွေ ၁၉၀၀ ပေးသွင်း၍ ထိုင်းအမျိုးသား ကျန်းမာရေး စနစ် အစီအစဉ် အတွင်း ပါဝင်ကြရသည်။ ထိုသို့ အာမခံကြေး ပေးဆောင်ကြရသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် မည်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည် ရရှိပါသနည်း ?

(၃) လူမှုဖူလုံရေး စနစ် အစီအစဉ် သို့ လစဉ်ကြေး ပေးသွင်းသူ အလုပ်သမားများအတွက် မည်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည် ရရှိခံစားနိုင်မည်နည်း ?။ သင့်အနေဖြင့် ထိုလူမှုဖူလုံရေး စနစ် အစီအစဉ်အတွက် လစဉ်ကြေး ပေးသွင်းရန် အရံသင့်ပြင်ဆင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်လိုသော ဆန္ဒရှိပါသလော ?။ ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများ မှတ်ပုံတင်ခြင်း အစီအစဉ်တွင် ထိုလူမှုဖူလုံရေး စနစ် အစီအစဉ် ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ပါဝင်စေလိုသော ဆန္ဒ ရှိပါသလော ?။ သို့မဟုတ် ထိုလူမှုဖူလုံရေးစနစ် အစီအစဉ်ဖြင့် အစားထိုး အသုံးပြုစေလိုသော ဆန္ဒ ရှိပါသလော ?။

(၄) အကယ်၍ သင်တို့၏ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူတို့က အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ရံပုံငွေ သို့ ပရီမီယံ အာမခံကြေး ပေးသွင်းခွင့်ရရှိလျှင် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် မည်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ရရှိ ခံစားစေနိုင်မည်နည်း ?။

(၅) လက်ရှိအခြေအနေတွင် သင်၏ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက သင့်အတွက် အလုပ်လုပ်သူများ နစ်နာကြေး/ လျော်ကြေး ရံပုံငွေ ကဲ့သို့ အလားတူ နစ်နာကြေး/လျော်ကြေး ငွေများ ပေးအပ်စေရန် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူနှင့် သင်မည်ကဲ့သို့ စေ့စပ် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးမှု ပြုလုပ်မည်နည်း?။

အပိုင်းစဉ် (၄) နောက်ဆုံး၌ ကြံ့ရာမရဖြစ်ခြင်း

လှုပ်ရှားမှု။ **ထိုင်းနိုင်ငံ၏ လူမှု ဖူလုံရေး ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာများအကြောင်း အုပ်စုဖွဲ့ ဆွေးနွေးခြင်း**

ရည်ရွယ်ချက်။

- ထိုင်းနိုင်ငံ၏ လက်ရှိ လူမှု ဖူလုံရေး မူဝါဒပေါ်လစီ၊ လူမှု ဖူလုံရေး ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်း စနစ် အစီအစဉ်များ နှင့် ထိုလူမှု ဖူလုံရေး စနစ်အတွင်း အကြုံးမဝင်သော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအပေါ် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ နားလည်သိရှိ အလေးထားလာစေရေး
- လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိကြသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက နစ်နာကြေး သို့မဟုတ် လျော်ကြေး ငွေပေးဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်ဆိုသောအချက်အား ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများ နားလည်သိရှိလာစေရေး

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ လူမှု ဖူလုံရေး ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာများအကြောင်း ရေးသားထား သော သတင်းအချက်အလက်များ

လိုအပ်သော အချိန်တာ ကာလ။ ၄၀ မိနစ် ခန့်

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း

(၁) ဦးဆောင်လှုပ်ရှားကစားသူက ထိုင်းနိုင်ငံ၏ လူမှု ဖူလုံရေး ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာများအကြောင်း ရေးသားထားသော သတင်းအချက်အလက်များအား ပထမဦးစွာ ဖတ်ရှု ရှင်းလင်းပြောပြပါ။

(၂) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများက အုပ်စုကြီး တခုအနေဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းအသီးသီးအလိုက် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးကြပါ။

⇨ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းတွင် ထိုင်းနိုင်ငံအတွင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်အတွက် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတိုင်း တို့သည် မှတ်ပုံတင်ကြေး ၁၉၀၀ ဘတ်ပေးသွင်းနေကြရသည်။ ထိုသို့

မှတ်ပုံတင်ကြေး ပေးသွင်းရသည့်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့အနေဖြင့် မည်သည့် အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည် ရရှိ ခံစား နေကြရပါ သနည်း ?

⇨ နှစ်စဉ် နှစ်တိုင်းတွင် အမျိုးသား ကျန်းမာရေးစနစ် အစီအစဉ် အတွက် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတိုင်း တို့သည် ကျန်းမာရေးနှစ်စဉ်ကြေး ၁၉၀၀ ဘတ် ပေးသွင်းနေကြ ရသည်။ ထိုသို့ ကျန်းမာရေး နှစ်စဉ်ကြေး ပေးဆောင်ရသည့်အတွက် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားများတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည် ရရှိခံစား နေကြရပါ သနည်း ?

⇨ အကယ်၍ လူမှုဖူလုံရေးစနစ် အစီအစဉ်အတွက် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ တို့သည်လည်း လစဉ်ကြေးများ ပေးသွင်းခွင့်ရရှိပါက မည်သို့သော အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည်ရရှိ ခံစားနိုင်ပါ သနည်း ?။ သင့်အနေဖြင့် ထိုသို့ လူမှု ဖူလုံရေး စနစ် အစီအစဉ် အတွက်လစဉ်ကြေး ထည့်ဝင်ပေးဆောင်ရန် အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ထားမှု ရှိပါသလား ?။ ထိုသို့ လူမှုဖူလုံရေးစနစ် အစီအစဉ်အတွက် လစဉ်ကြေး ထည့်ဝင်ပေးဆောင်မှုအား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားမှတ်ပုံတင်ကြေးနှင့်အတူ ထပ်မံဖြည့်စွက်ပေး ဆောင်စေရန် သို့မဟုတ် မှတ်ပုံတင်ကြေးနေရာတွင် အစားထိုး ပေးသွင်းစေရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလော ?။

⇨ အကယ်၍ သင့်အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူသည် အလုပ်သမားလျော်ကြေး ရံပုံငွေအဖွဲ့သို့ လစဉ်ကြေးများ မှန် မှန်ပေးဆောင်ခြင်း ပြုပါက အလုပ်သမားများအတွက် မည်သို့သော အကျိုးခံစားခွင့်များ ပြန်လည် ရရှိခံစားစေနိုင်ပါမည်နည်း ?။

⇨ လက်ရှိကာလ အခြေအနေတွင် သင်၏ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူသည် အလုပ်သမား လျော်ကြေး ရံပုံငွေ အဖွဲ့၏ နှုန်းထားနှင့်အညီ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများအတွက် နစ်နာကြေး လျော်ကြေးငွေများ ပေးအပ်ရန် တာဝန်ရှိနေပါသည်။ ထိုသို့ ထိုက်သင့်သော နစ်နာကြေး လျော်ကြေးငွေများ ခံစားရရှိနိုင်ရေးအတွက် သင့်အနေဖြင့် သင့်အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူနှင့် မည်ကဲ့သို့ စေ့စပ်ညှိနှိုင်း မည်နည်း ?။

အပိုင်းစဉ် [၅]

စက်ရုံတခုအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေ

အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ

အပိုင်းစဉ် [၅] အထည်စက်ရုံ လုပ်ငန်း

လှုပ်ရှားမှု။ အထည်ချုပ်စက်ရုံ လုပ်ငန်းခွင် တခု အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စွန့်စားမှု ဘေးအန္တရာယ်များ

ရည်ရွယ်ချက်။ စက်ရုံလုပ်ငန်းတခုအတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စွန့်စားမှု ဘေးအန္တရာယ် များကို စိစစ်ထုတ်ဖော် နိုင်စေရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ Hesperian Foundation ၏ အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး နှင့်ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်စာအုပ်ပါ သရုပ်ဖော် ပုံပြကားချပ်များ၊ သရုပ်ဖော်ပုံပြကားချပ်များ တစုံစီလိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး တစုံအတွင်းရှိ ကားချပ်တချပ်ပေါ်ရှိ အညွှန်းစာသားများအား အဖြူရောင်ဖြင့် ရေးခြယ်ဖုံးပိတ်ထား၍ ကျန်ကားချပ်ပေါ်ရှိ အညွှန်းစာသားများကိုသာ မူလအတိုင်း ထားရှိပါ။

လိုအပ်သော အချိန်တာ ကာလ။ ၁ နာရီ ခန့်

လှုပ်ရှားကစာမှု နည်းလမ်းများ။

(၁) ဟန်အမူအရာပြ၍ စကားထာဝှက်ကစားခြင်း။ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူတိုင်းအား အလုပ်အကိုင် အမျိုးအစား တခုစီ ရေးသားထားသော စက္ကူကဒ်ပြား တချပ်စီ ဝေငှပေးအပ်ပါ။

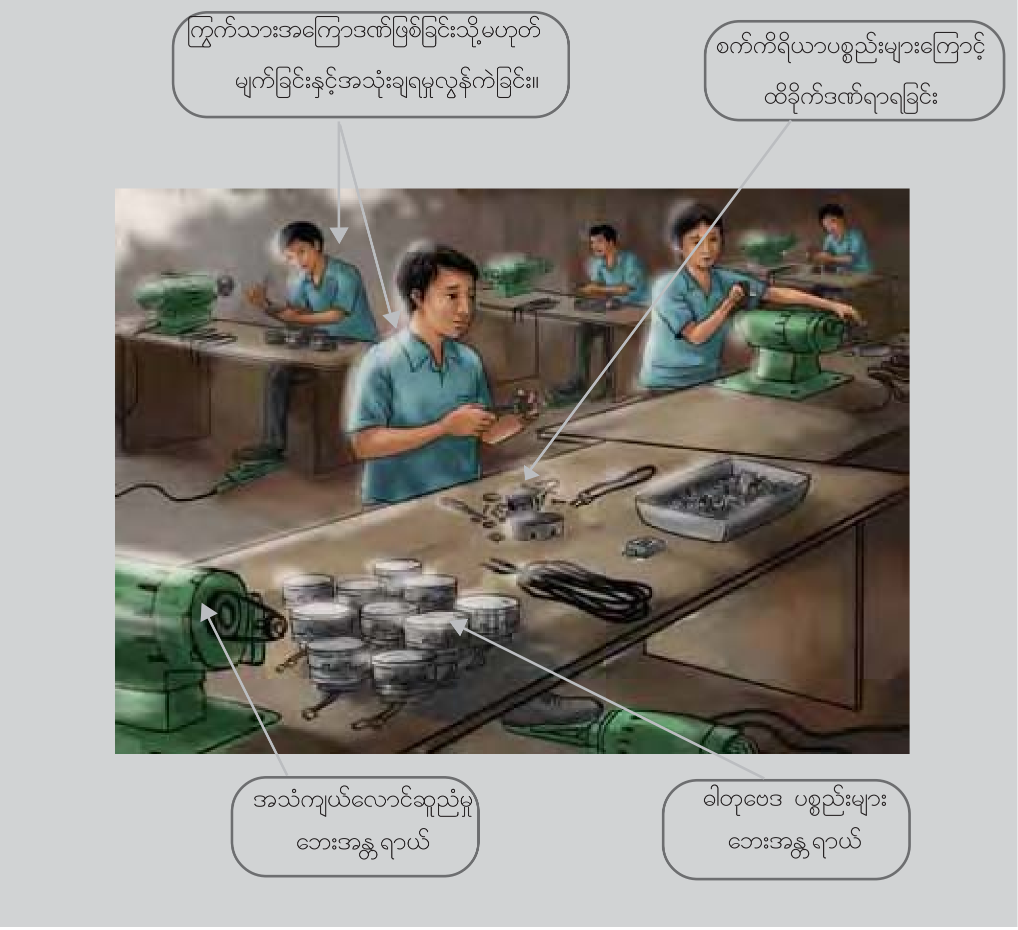
(၂) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူ တဦးချင်းစီသည် ကဒ်ပြားပေါ် ရေးသားထားသော အလုပ်အကိုင် အမျိုးအစားအတိုင်း ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် သရုပ်ဖော်ပြသရမည်။ (လုံးဝစကားပြောဆိုခြင်း မပြုစေရပါ။)

ကျန်သူတို့က ထိုသူ၏ ဟန်အမူအရာကိုကြည့်၍ မည်သည့် အလုပ်အကိုင် အမျိုးအစား ဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်း ထုတ်ဖော် ပြောပြစေရပါမည်။

(၃) အလုပ်အကိုင်အမျိုးအစား အတော်များများ ကစားပြီးသွားသောအခါ ပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားသူအားလုံးတို့အား အထည်စက်ရုံ လုပ်ငန်း လုပ်နေကြောင်း ကိုယ်ဟန်အမူအရာ ဖြင့် သရုပ်ဖော် ခိုင်းပါ။

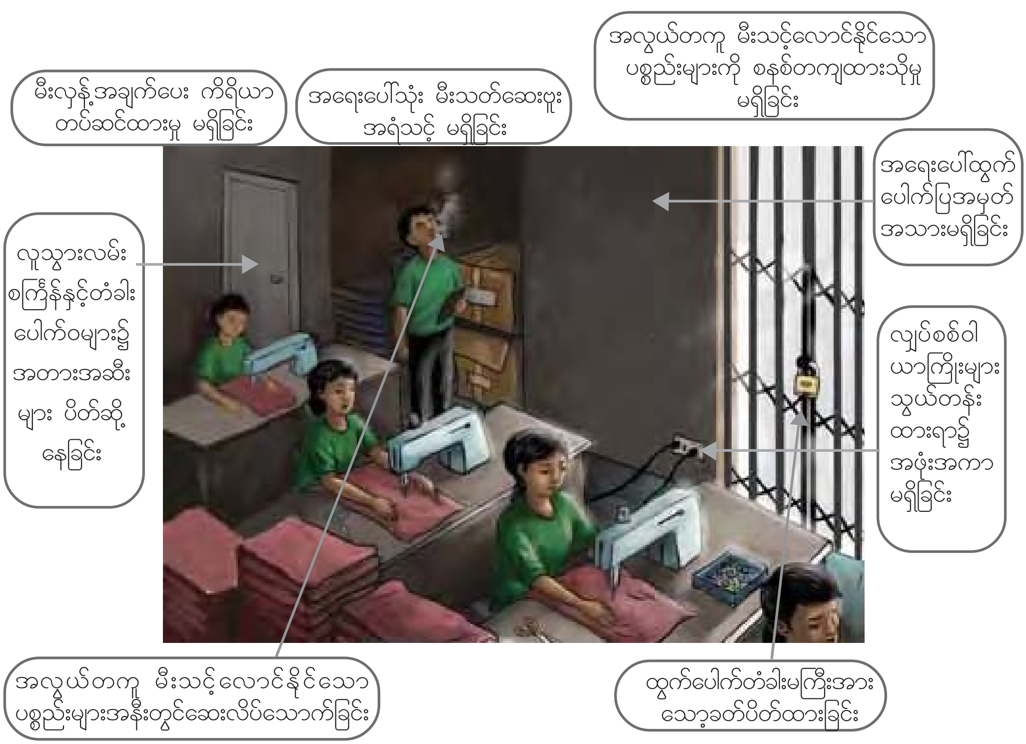
(၄) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများတို့သည် ထိုအထည်စက်ရုံ လုပ်ငန်းတွင် မည်သည့် ကိုယ်လက် အင်္ဂါ အစိပ်အပိုင်းများအားအသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြရကြောင်း မည်သို့ ခံစားရကြောင်း မေးမြန်းပါ။ ၂ မိနစ်ခန့် အလုပ် လုပ်ပြီးသည့်နောက် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရကြောင်း နှင့် ၁၀ နာရီ ကြာမျှ ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်ခဲ့ရပြီးသည့် နောက်မည်သို့ခံစားရကြောင်းတို့ကို မေးမြန်းပါ။

(၅) ပြီးလျှင် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား အုပ်စု ၂ ခုအဖြစ်သို့ ခွဲဖွဲ့၍ အုပ်စု တခုစီအား အညွှန်း စာသားများ မပါသော ရုပ်ပုံကားချပ် တချပ်စီ ဝေပေးပါ။



ရုပ်ပုံကားချပ်ပါ အညွှန်းစာသားများ

ကြွက်သားအကြောဒဏ်ဖြစ်ခြင်းသို့မဟုတ်
မျက်ခြင်းနှင့်အသုံးချရမှုလွန်ကဲခြင်း။
ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ
ဘေးအန္တရာယ်
ကြွက်သားအကြောဒဏ်ဖြစ်ခြင်းသို့မဟုတ်
မျက်ခြင်းနှင့်အသုံးချရမှုလွန်ကဲခြင်း။
ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ
ဘေးအန္တရာယ်


အလွယ်တကူ မီးသင့်လောင်နိုင်သော
ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျထားသိုမှု
မရှိခြင်း
မီးလုန့်အချက်ပေး ကိရိယာ
တပ်ဆင်ထားမှု မရှိခြင်း
အရေးပေါ်သုံး မီးသတ်ဆေးဗူး
အရံသင့် မရှိခြင်း
အရေးပေါ်ထွက်
ပေါက်ပြအမှတ်
အသားမရှိခြင်း
လူသွားလမ်း
စင်္ကြန်နှင့်တံခါး
ပေါက်ဝများ၌
အတားအဆီး
များ ပိတ်ဆို့
နေခြင်း
လျှပ်စစ်ဝါ
ယာကြိုးများ
သွယ်တန်း
ထားရာ၌
အဖုံးအကာ
မရှိခြင်း
အလွယ်တကူ မီးသင့်လောင်နိုင်သော
ပစ္စည်းများအနီးတွင်ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
ထွက်ပေါက်တံခါးမကြီးအား
သော့ခတ်ပိတ်ထားခြင်း

သင်၏ စက်ရုံ လုပ်ငန်းခွင်တခုအတွင်း မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်ရေး

နှင့်ပါတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များ

မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ

- သန့်စင်ရှင်းလင်းမှုပြုခြင်း။ အလွယ်တကူ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့် စက္ကူစများ၊ ဖုန်မှုန့်အပိုင်းအစများ၊ အမျှင်များ၊ အမှိုက်သရိုက်များ၊ ကဒ်ထူ စက္ကူပုံးခွံများ နှင့် အခြားပစ္စည်းများတို့ကို အမြဲတမ်း ရှင်းလင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း။
- ဓါတ်ဆေးရည်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားသိုသိမ်းဆည်းခြင်း။ ဓါတ်ဆီ အခြေခံအဖြစ်ပါဝင်သော ဓါတုဗေဒ ဓါတ်ဆေးရည်များတို့သည် အခြားပစ္စည်းများထက် ပိုမို မီးစွဲလောင်လွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကြိုတင် တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် အဆိုပါ ဓါတ်ဆေးရည်များကို
- မီးခံပုံးများအတွင်း အမြဲတမ်းထည့်သွင်းထားသို၍ အဖုံးကို တင်းကြပ်လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားခြင်း
- လူနေဆောင်များ၊ လူသွားလမ်းများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များ အနီးတွင် ထားသိုသိမ်း ဆည်းထားမှု မပြုခြင်း
- အမျှင်များ ဖော့ပြားများ ကဲ့သို့သော အလွယ်တကူ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများ အနီး တွင် ထားသိုသိမ်းဆည်းထားမှု မပြုခြင်း
- ပူလောင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ စက်ပစ္စည်းများ နှင့် အပူဓါတ် မီးပွါးထုတ်လွှတ်သော လုပ်ငန်း ခွင်နေရာများ အနီးတွင် အသုံးမပြုခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အသုံးပြုရာတွင် သေးငယ်သော ပုံးများအတွင်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်း၊ အမြောက်အများသိုလှောင်ရာတွင် ကြီးမားသော စည်များအတွင်း ထည့်သွင်း၍ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အလှမ်းဝေးသောနေရာရှိ မီးခံသိုလှောင်ခန်းအတွင်း၌ သိုလှောင် သိမ်းဆည်းထားခြင်း
- စက်ကိရိယာများ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများနှင့် အခြားပစ္စည်းများတို့ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း။ ဓါတ်ငွေ့လောင်စာသုံး မီးဖိုများ၊ ကီရိုဆင်းမီးဖိုများ၊ အပူပေးကိရိယာများ၊ မီးလုံး မီးချောင်းများတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာတို့တွင်သာ တပ်ဆင်ထား၍ အသုံးပြုရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိမရှိ ကို မကြာခဏ

ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း။ လူနေထူထပ်များပြားသော လူနေဆောင်များအတွင်း ကုလားကာများ အိပ်ယာ ခြံစောင်များ၊ အဝတ်အစားများတို့အား မီးဖိုများ အပူပေးကိရိယာများ နှင့် မီးလုံးမီးချောင်းများနှင့် ကင်းဝေးရာတွင်သာ ထားရှိစေရန် သေချာမှု ရှိစေခြင်း

- အပူဓါတ်ထုတ်လွှတ်သော စက်ကိရိယာများ ပစ္စည်းများတို့ကို ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု မပြတ် ပြုလုပ်ခြင်း
- ဆွေးမြေ့ ပေါက်ပြဲနေသော လျှပ်စစ်မီးကြိုးများကို ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း အသစ်လဲလှယ်အသုံးပြုခြင်း
- အလွယ်တကူ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့် အမှုင်များ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဓါတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် ကီရိုဆင်း သို့မဟုတ် ပရိုပိန်း ဗူးများ အနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်မှုကို ဟန့်တား ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

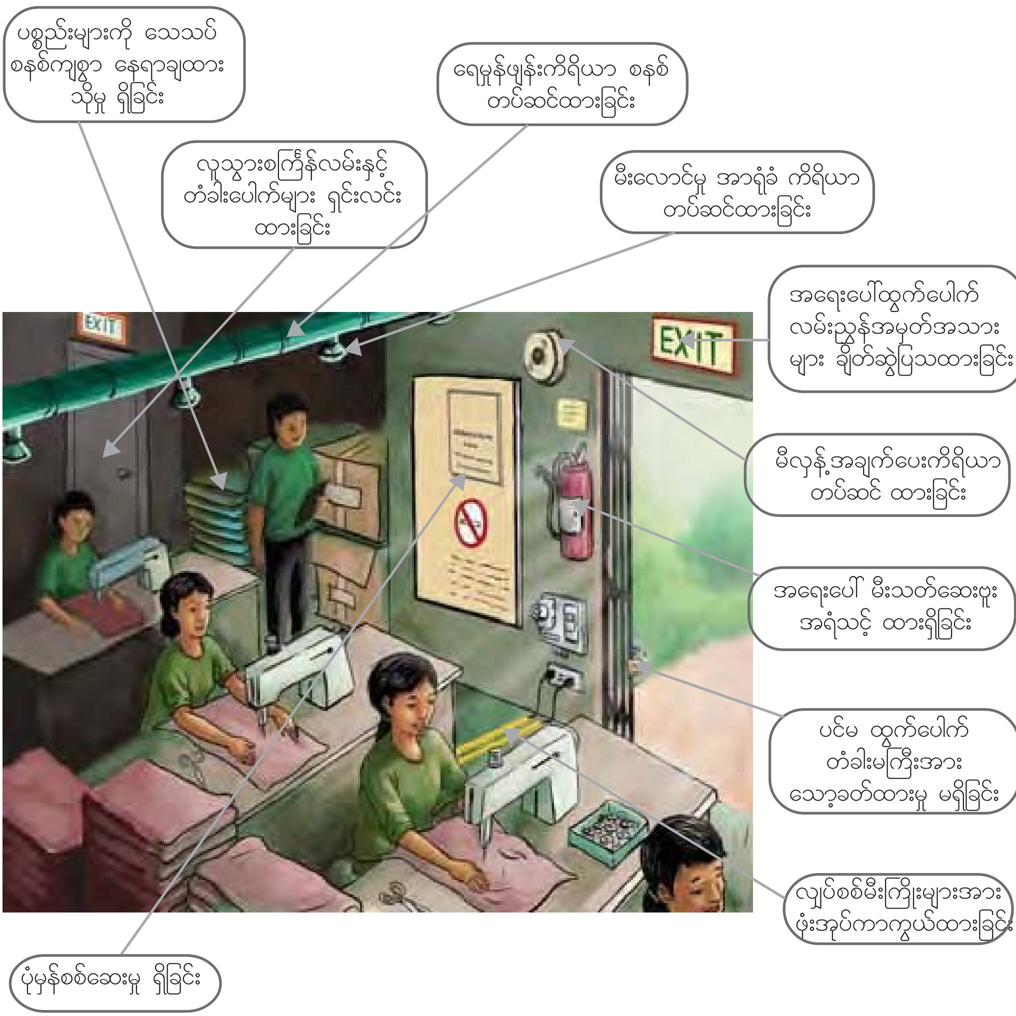
သင်တို့၏ စက်ရုံ သို့မဟုတ် လူနေဆောင်များတွင် မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်တားဆီး ကာကွယ်မှု ပြုခြင်း

မီးသင့်လောင်ကျွမ်း၍ သေဆုံး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းကို ကြိုတင် တားဆီးကာကွယ်မှု ပြုနိုင်ရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် အထူးစပါယ်ရှယ် ပစ္စည်းကိရိယာများ အသိအမြင် ပညာများ များစွာ မလိုအပ်ချေ။ မီးသင့်လောင် ကျွမ်းမှု ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်မှု ပြုရန်အတွက် စက်ရုံအလုပ်ရုံ မန်နေဂျာများ အလုပ်သမားများတို့သည် အောက်ပါ လုပ်ငန်းစီမံချက်များတို့ကို စုပေါင်းတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်သွားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- သန့်စင်ရှင်းလင်းမှုပြုခြင်း။ အလွယ်တကူ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့် စက္ကူစများ၊ ဖုန်မှုန့်အပိုင်းအစများ၊ အမှုင်များ၊ အမှိုက်သရိုက်များ၊ ကဒ်ထူ စက္ကူပုံးခွံများ နှင့် အခြားပစ္စည်းများတို့ကို အမြဲတမ်း ရှင်းလင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း။
- ဓါတ်ဆေးရည်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ထားသိုသိမ်းဆည်းခြင်း။ ဓါတ်ဆီ အခြေခံအဖြစ်ပါဝင်သော ဓါတုဗေဒ ဓါတ်ဆေးရည်များတို့သည် အခြားပစ္စည်းများထက် ပိုမို မီးစွဲလောင်လွယ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကြိုတင် တားဆီးကာကွယ်နိုင်ရန် အဆိုပါ ဓါတ်ဆေးရည်များကို
- မီးခံပုံးများအတွင်း အမြဲတမ်း ထည့်သွင်းထားသို၍ အဖုံးကိုတင်းကြပ်လုံခြုံစွာ ပိတ်ထားခြင်း

- လူနေဆောင်များ၊ လူသွားလမ်းများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များ အနီးတွင် ထားသိုသိမ်း ဆည်းထားခြင်း မပြုခြင်း
- အမျှင်များ ဖော့ပြားများ ကဲ့သို့သော အလွယ်တကူ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများ အနီး တွင် ထားသိုသိမ်းဆည်းထားခြင်း မပြုခြင်း
- ပူလောင်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ စက်ပစ္စည်းများ နှင့် အပူဓါတ် မီးပွါးထုတ်လွှတ်သော လုပ်ငန်း ခွင်နေရာများ အနီးတွင် အသုံးမပြုခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အသုံးပြုရာတွင် သေးငယ်သော ပုံးများအတွင်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်း၊ အမြောက်အများသိုလှောင်ရာတွင် ကြီးမားသော စည်များအတွင်း ထည့်သွင်း၍ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အလှမ်းဝေးသော နေရာရှိ မီးခံသိုလှောင်ခန်းအတွင်း၌ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းထားခြင်း
- စက်ကိရိယာများ၊ လျှပ်စစ်မီးကြိုးများနှင့် အခြားပစ္စည်းများတို့ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း။ ဓါတ်ငွေ့လောင်စာသုံး မီးဖိုများ၊ ကီရိုဆင်းမီးဖိုများ၊ အပူပေးကိရိယာများ၊ မီးလုံးမီးချောင်းများ တို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာတို့တွင်သာ တပ်ဆင်ထား၍ အသုံးပြုရန်အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု ရှိမရှိကို မကြာခဏ ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း။ လူနေထူထပ်များပြားသော လူနေဆောင်များအတွင်း ကုလားကာများ အိပ်ယာ ခြုံစောင်များ၊ အဝတ်အစားများ တို့အား မီးဖိုများ အပူပေးကိရိယာများ နှင့် မီးလုံးမီးချောင်းများနှင့် ကင်းဝေးရာတွင်သာ ထားရှိစေရန် သေချာမှု ရှိစေခြင်း
- အပူဓါတ်ထုတ်လွှတ်သော စက်ကိရိယာများ ပစ္စည်းများ တို့ကို ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု မပြတ် ပြုလုပ်ခြင်း
- ဆွေးမြေ့ပေါက်ပြဲနေသော လျှပ်စစ်မီးကြိုးများကို ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း အသစ်လဲလှယ်အသုံးပြုခြင်း
- အလွယ်တကူ မီးစွဲလောင်နိုင်သည့် အမျှင်များ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဓါတ်ငွေ့ သို့မဟုတ် ကီရိုဆင်း သို့မဟုတ် ပရိုပိန်း ဗူးများ အနီးတွင် ဆေးလိပ်သောက်မှုကို ဟန့်တား ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

ဤစက်ရုံလုပ်ငန်းခွင်သည် မီးဘေးအန္တရာယ် တားဆီးကာကွယ်မှု တိုးတက်မြှင့်တင်ခြင်း ပြုထားပြီး ဖြစ်သည် ပုံပြကားချပ်ပါ အညွှန်းစာသားများ



အပိုင်းစဉ် [၆]

အသိအမြင် ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ

အပိုင်းစဉ် [၆] အသိအမြင် ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတ

လှုပ်ရှားမှု။ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး တကိုယ်ရေသုံးပစ္စည်း ကိရိယာများအား အသုံး ပြုခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။

- လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး တကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ အကြောင်းကို အလုပ်သမားများ သိရှိနားလည် အလေးထား ဂရုပြုသတိမူ မိလာကြစေရန်
- လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး တကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများအား ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အသုံးမပြုနိုင်ချေမရှိသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် အတားအဆီးများ အကြောင်း အမြင်ဖလှယ် ဆွေးနွေးရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။

ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ်အမာစားများ၊ ဒဏ်ခံ ဘိနပ်အမာစားများ၊ လုပ်ငန်းခွင်သုံး လက်အိတ်များ အမျိုးမျိုး၊ မျက်နှာဖုံး အကာအကွယ်များ၊ အတွင်း၌ ဒဏ်ခံအမျှင်ပါရှိသော လက်အိတ်များ၊ ရိုးရိုးဦးထုပ်များ၊ လည်စည်းများ၊ မျက်လုံးကာ မျက်မှန်များ၊ ပလစ်စတစ် လက်အိတ်များ၊ မျက်မှန်များ စသဖြင့်။

လိုအပ်သော အချိန်တာကာလ။ ၆၀ မိနစ် ခန့်

လှုပ်ရှားကစားနည်း

(၁) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားမည့်သူများအား စက်ဝိုင်းပုံ မတ်တတ်ရပ် နေရာယူစေ၍ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး တကိုယ်ရေသုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ အားလုံးကို စက်ဝိုင်း၏ ဗဟို နေရာတွင် စုပုံထားပါ။

(၂) လှုပ်ရှားကစားမှုကို ဦးဆောင်သူက ဤသို့ရှင်းလင်းပြောပြပါ။ လှုပ်ရှားကစားမှု စတင်ချိန်တွင် ဦးဆောင်သူက အလုပ်အကိုင် အမျိုးအမည် တမျိုးမျိုးအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမည်။ ဉပမာ။ အထပ် ၂၀ ပါရှိသော အဆောက်အဦး ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်း။

(၃) ထိုအခါ ပါဝင်လုပ်ရှားကစားသူများက ဦးဆောင်သူ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည့် လုပ်ငန်းအမျိုးအစား လုပ်ကိုင်ရာတွင် သင့်တော်ဆီလျော်မှုရှိသည့် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများက သွားရောက် ရယူဝတ်ဆင်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ (မှတ်ချက်။ စုပုံထားသော ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများသည် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူတိုင်းအတွက် လုံလောက်ချင်မှ လုံလောက်မည် ဖြစ်၍ ဦးသူယူစတမ်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။)

(၄) ပါဝင် လှုပ်ရှားကစားသူများသည် မိမိရွေးချယ်ကောက်ယူသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများအား ဝတ်ဆင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

(၅) ထိုသို့ ရွေးချယ်ကောက်ယူ ဝတ်ဆင်ပြီးသောအခါ စက်ဝိုင်းပုံ ပြန်လည်နေရာယူကြရမည်။

(၆) ထို့နောက် လှုပ်ရှားကစားမှုကို ဦးဆောင်သူက စက်ဝိုင်းတလျှောက် လှည့်လည်၍ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူ တဦးချင်းစီအား ထိုသူသည် သူဝတ်ဆင်ထားသည့် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာကို ဘာကြောင့် ရွေးချယ်ရသနည်း ?၊ ထို ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာသည် မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်မျိုးကို အကာအကွယ် ပြုနိုင်သနည်း ? ဟု မေးခွန်းထုတ်မေးမြန်းပါ။ သို့သော် မည်သည့် ဝေဖန် ထင်မြင်ချက်မျှ မပေးပါနှင့်ဦး။

(၇) ထို့နောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသည့် အုပ်စုဝင်များအား မည်သူဝတ်ဆင်ထားသည့် အကာအကွယ် ပစ္စည်းသည် ဘေးအန္တရာယ်အား အကောင်းဆုံး ကာကွယ်မှုပြုနိုင်မည်ဟု ယူဆပါသနည်း ?။ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် ထိုသို့ ထင်မြင်သနည်းဟု မေးမြန်းပါ။ အချို့သော သူများ ဝတ်ဆင်ထားသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများသည် သူတို့အတွက် စိတ်ရှုတ်ထွေး ဇဝေဇဝါဖြစ်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ မျက်နှာဖုံးအကာ အစားပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းအား လည်စည်းပုဝါဖြင့် စည်းနှောင်ကာကွယ်ထားခြင်း။ အကြောင်းမှာ မျက်နှာဖုံး အကာ မရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်လျှင် ထိုသို့ကာကွယ်မှုပြုခြင်းသည် ကောင်းမွန်ထိရောက်မှု ရှိ / မရှိ ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။

(၈) ထိုသို့ ဆွေးနွေးပြီးနောက်တွင် အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင်ထားသည့် ပါဝင်လှုပ်ရှား ကစားသူများတို့အား ၎င်းတို့ ထိုကဲ့သို့ အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာများ အမျိုးမျိုးကို ဝတ်ဆင်ထားစဉ်တွင် မည်ကဲ့သို့သော ခံစားမှုမျိုးခံစား ဖြစ်ပေါ်သနည်း ဟု ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။ (ပြန်လည် ဖြေကြားချက် များမှာ ကွဲပြား၍ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ ဘေးကင်း လုံခြုံမှု ရှိသည်ဟု ခံစားရသည်။ ပူအိုက်လွန်းသည်။ လေးလံလွန်းသည်။ ဝတ်ဆင်ထားစဉ် သူတို့၏ လက်ချောင်းများကို လွတ်လပ်စွာ လှုပ်ရှားမှု မပြုနိုင်စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

(၉) ပြီးလျှင် အကာအကွယ် ပစ္စည်း ကိရိယာများအား ချွတ်စေ၍ စက်ဝိုင်း၏ အလယ်ဗဟို၌ ပြန်လည်စုပုံခိုင်းကာ အခြားအလုပ်အကိုင် အမျိုးအစားများအတွက် ဆက်လက်လှုပ်ရှား ကစားပါ။ (ကစားနည်း အဆင့် ၁ မှ ၈ အထိ ကို တဖန် ပြန်လည် ပြုလုပ်ပါ။)

(၁၀) နောက်ဆုံး၌ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား စက်ဝိုင်းပုံ စုထိုင်စေ၍ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများဦးရေ အရေအတွက် မည်မျှတို့သည် သက်ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာများ ဝတ်ဆင် အသုံးပြုကြပါသနည်း ဟု မေးမြန်းပါ။ အကယ်၍ ဝတ်ဆင် အ သုံးပြုခြင်း မရှိ ဟု ဖြေကြားလျှင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဝတ်ဆင်အသုံးပြုမှု မပြုသနည်းဟု ဆက်လက်မေးမြန်းပါ။ (အဖြေများမှာ အလုပ်ရှင်ကထုတ်ပေးခြင်း မပြုသောကြောင့်။ ဝယ်ယူအသုံးပြုရန် ဈေးကြီး လွန်းသောကြောင့်။ မိုက်မဲသော အပိုအလုပ်ဟု ထင်မြင်သောကြောင့်။ ပူလွန်း လေးလံလွန်းသောကြောင့် စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။) ထို့နောက်တွင် အကောင်းဖက်သို့ ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်

မိမိတို့အနေဖြင့် မည်သို့ စုစည်း ဖြေရှင်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အကြောင်းနှင့် နည်းလမ်းများကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။ ကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ သုံးစွဲနိုင်မည့် အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာများကို အလုပ်သမားများအနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ တီထွင်ဖန်တီး အသုံးပြုနိုင်မည် စသော နည်းလမ်းများ အပါအဝင်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ လက်ရှိ သုံးစွဲနေသော အဝတ်စဖြင့် ဦးခေါင်း ကိုယ်ခန္ဓာအား ဖုံးအုပ်ထား၍ နေပူဒဏ်မှ ကာကွယ်ခြင်း နည်း လမ်းအား ဥပမာ ပြု၍ ညွှန်းဆို သတိပေးရန် မမေ့ပါနှင့်။

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး တကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာများ နှင့်ပါတ်သက်သော သတင်း အချက်အလက်များ

ဦးခေါင်းပိုင်း အကာအကွယ်

ဦးခေါင်းပိုင်းအား မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည့် ဘေးအန္တ ရာယ်များတို့မှာ

- အမြင့်မှ ကျလာသည့် သို့မဟုတ် လွင့်ပျံထွက်လာသည့် ပစ္စည်းအပိုင်းအစများ ထိမှန်ခံရခြင်း

ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တခုတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများသည် ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ် အမာစားများ ဆောင်းထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

မျက်စိ၊ မျက်လုံး နှင့် မျက်နှာ အကာအကွယ်

မျက်စိမျက်လုံးနှင့်မျက်နှာအားမတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည့် ဘေးအန္တ ရာယ်များတို့မှာ

- ဖုန်မှုန့်များ၊ အမှိုက်သရိုက် အမှုန့်များ၊ အငွေ့များ နှင့် မြူမှုန်များ

  သေးငယ်သော အမှုန့် အမှုန်အမွှား များ မျက်လုံးအတွင်း မတော်တဆ ဝင်ရောက်သွား၍ မျက်စိ မျက်လုံးများအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

- အဆိပ်ဓါတ်ပါရှိသော ဓါတ်ငွေ့များ၊ အခိုးအငွေ့ နှင့် အရည် များ

  အဆိပ်ဓါတ်ပါရှိသော ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများဖြစ်ကြသည့် ဓါတ်ငွေ့များ၊ အခိုးအငွေ့ နှင့် အရည်များကြောင့် မျက်စိမျက်လုံးများအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

- လွင့်ပျံထွက်လာသည့် ပစ္စည်းအပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် စက်အစိပ်အပိုင်းငယ်များ

  အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် လွင့်ပျံထွက်လာတတ်သော ပစ္စည်းအပိုင်းအစများ သို့မုတ် စက်အစိတ်အပိုင်းငယ်များ မတော်တဆ ထိမှန်ခံရမှုကြောင့် သင့်မျက်စိ မျက်လုံး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိကာ မျက်စိကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စက်ကိရိယာ ပစ္စည်းများအားကိုင်တွင် အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် မျက်လုံးကာ မျက်မှန်များ သို့မဟုတ် မျက်နှာဖုံးအကာများ တပ်ဆင်ထား သင့်ပါသည်။

အဆုပ် အကာအကွယ်

အဆုပ်အား ထိခိုက်ချွတ်ယွင်းပျက်စီးမှု ရရှိစေနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များတို့မှာ

- ဖုန်မှုန့်များ၊ အမှိုက်သရိုက် အမှုန့်များ
- ဓါတုဗေဒ အခိုးအငွေ့များ

ဓါတုဗေဒ အခိုးအငွေ့များတို့သည် အစိုင်အခဲ သို့မဟုတ် အရည် ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများ အငွေ့ပျံရာမှ ထွက်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ သာမာန် အခန်းအပူချိန်တွင် အလွယ်တကူ အငွေ့ပျံ၍ အခိုးအငွေ့များ ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်း ဓါတုဗေဒအရည်များတို့တွင် သုတ်ဆေးများ၊ ဓါတုပျော်ဝင်ရည်များနှင့် ဓါတ်ဆီ တို့ဖြစ်သည်။

ရိုးရိုး ဖုံမှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံးသည် ပတ်ဝန်းကျင်လေထုအတွင်း လွှင့်ပျံနေသည့် ဓါတုဗေဒအခိုးအငွေ့ များအား အလုပ်သမားများ ရှူရှိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်မှု မပြုနိုင်ချေ။ (အကယ်၍ အလုပ်သမားတဦးသည် စက္ကူဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ရိုးရိုးဖုံမှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံးကို တပ်ဆင်ထားစဉ်တွင် သာမန်ဖုံမှုန့်များ ရှူရှိုက်မိခြင်းမှသာအကာအကွယ်ပေးနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။)

- **မြူမှုန်များ**

မြူမှုန်များ ဟူသည်မှာ လေထုအတွင်း လွှင့်ပျံရောနှောပါဝင်နေသည့် သေးငယ်သော ရိုးရိုး အမှုန် အမွှားများ ဖြစ်သည်။ ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် မြူမှုန်များတို့မှာ ဥပမာအားဖြင့် စက်ရုံ အလုပ်ရုံများနှင့် လူနေရပ်ကွက် ပတ်ဝန်းကျင် တဝိုက်ရှိ လေထုအတွင်း လွှင့်ပျံရောနှော ပါဝင်နေသည့် အလွန်တရာ သေးငယ်သော ပိုးမွှား ပိုးကောင် အမှုန်အမွှားများတို့ ဖြစ်ကြသည်။

- **အနံ့အသက်ဆိုးများ**

အနံ့အသက်ဆိုးများ ဟူသည်မှာ သတ္တု၊ ပလစ်စတစ် သို့မဟုတ် ပိုလီမာ စသော ပစ္စည်းများ အပူ ဓါတ်ဒဏ်ခံရမှုကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော အနံ့ဆိုးများ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ

သတ္တုပစ္စည်းများအား ဂဟေဆော်ခြင်း ပွတ်တိုက်ခြင်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေစဉ် ထွက်ပေါ်လာသော အနံ့အသက်ဆိုးများတို့ ဖြစ်ကြသည်။

- **မီးခိုးငွေ့များ**

  ကာဗွန်ဓါတ်ပါရှိသော ဝတ္ထုပစ္စည်းများ မီးလောင်ကျွမ်းရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော မီးခိုးငွေ့များ ဖြစ် သည်။ တခါတရံတွင် လှုပ်ရှားလည်ပတ်နေသော စက်ပစ္စည်းကိရိယာ အစိပ်အပိုင်းအချို့တို့မှ မြင့်မားသော အပူရှိန်ကြောင့် မီးခိုးငွေ့များကို ထုတ်လွှတ် ထွက်ပေါ်စေတတ်ပါသည်။

အဆုပ်အား ထိခိုက်ပျက်စီး စေနိုင်သည့် အထက်ပါ ဘေးအန္တရာယ်များမှ အကာအကွယ် ပြုနိုင်ရန်အတွက် အလုပ်သမားများတို့သည် သင့်တော်ကောင်းမွန်သော အသက်ရှုကိရိယာများ တပ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပျက်ပြားစေနိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်များမှ တားဆီးကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

နားအကြားအာရုံအား ကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါ အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အလုပ်သမားများတို့သည် မိမိတို့၏ နားအကြား အာရုံအား အကာအကွယ်ပြု၍ အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

- ၃ ပေ အကွာအဝေးတွင် ရှိနေသော အခြားသူတယောက် ကောင်းမွန်စွာ ကြားနိုင်စေရန်အတွက် သင်သည် မိမိ၏ ပြောဆိုသံကို မြှင့်တင်အော်ဟစ် ပြောဆိုလာရခြင်း

- ဆူညံသံများ ထွက်ပေါ်ရာ လုပ်ငန်းခွင်နေရာအတွင်းမှ ထွက်လာပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် အခြားအသံ များကို သင်ကောင်းစွာ မကြားနိုင်ဖြစ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင့်နားအူနေဆဲ ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တနာရီ ၂ နာရီကြာအထိ သင့်နားအကြားအာရုံ ပုံမှန် ပြန်မဖြစ်ခြင်း

ထိုသို့ ခံစား ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် လုပ်ငန်းခွင်၌ အလုပ်လုပ်နေစဉ် အလုပ်သမားသည် နားကြပ် သို့မဟုတ် နား အကာအကွယ် ကိရိယာ တပ်ဆင်ထားသင့်သည်။

လက်များအား ကာကွယ်ခြင်း

သင့်တော် ကောင်းမွန်သော အကာအကွယ် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင် အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အလုပ်သမား များ၏ လက်များအား ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်း အဆိပ်သင့်မှုများ၊ ပူလောင်သော အရည် လောင်မှုများ၊ ချွန်ထက် သော အသွား အစွန်း လှီးဖြတ်ခိုက်မိမှုများ နှင့် အခြားသော မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်တို့မှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။ မိမိဝတ်ဆင် အသုံးပြုရမည့် လက်အိတ်သည် မိမိလက်များနှင့် ကောင်းမွန်စွာ အံဝင်ဂွင်ကျ ဖြစ်၍ မိမိလုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်နှင့်လည်း သင့်တော်ဆီလျော်သော လက်အိတ်အမျိုးအစား ဖြစ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ခြေထောက်များအား ကာကွယ်ခြင်း

အလုပ်သမားတို့၏ ခြေထောက်များအား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်သည့် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်များတို့ မှာ

- ကြီးမား လေးလံသော ပစ္စည်းများ ခြေထောက်ပေါ် ပြုတ်ကျ ပိမိခြင်း
- ထက်သော အသွား အစွန်း အချွန် အတက် များရှိသည့် နေရာ၌ အလုပ်လုပ်နေရစဉ်တွင် ထိုအချွန် အတက်များပေါ် မတော်တဆ တက်နင်းမိမှု အသွားအစွန်းများ လှီးဖြတ်ထိရှမိမှုကြောင့် ခြေထောက် များတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိစေနိုင်သည်။
- ဓါတုဗေဒ ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ လောင်ကျွမ်းမှု ကြောင့်လည်း ခြေထောက်များတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အနာတရ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အထက်ပါ ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်ရန် အလို့ငှါ အလုပ်သမားများတို့သည် လုပ်ငန်းခွင်၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် ချော်လဲမှု မဖြစ်နိုင်သော အောက်ခံ ထူထဲသော ထိပ်ပိုင်းမာကြောဒဏ်ခံ မှုရှိသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဘွတ်ဖိနပ်နှင့်နပ်လည်ရှည် ရော်ဘာဘွတ်ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင် အသုံးပြု ကြရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အလုပ်သမားရေးရာကိစ္စများ အမြင်ဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အုပ်စု နှင့်ပါတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များ

ဒီဗွီဒီခွေပါ အပိုင်းစဉ် (၆) အား ဖွင့်၍ လေ့လာကြည့်ရှုပါ။ ဤအပိုင်းစဉ်အတွင်းတွင် အလုပ်သမားများက အဲန်ဂျီအို အဖွဲ့အစည်းများအား သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်း နှင့် အဲန်ဂျီအို အဖွဲ့အစည်းများက အလုပ်သမားများအား သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့မြင်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ သော် ထိုကဲ့သို့ သတင်းအချက်အလက်များ အပြန်အလှန် ပေးအပ်ဖလှယ်ခြင်းအတွက် အချိန်များစွာ ယူရပါသည်။ ထို့ပြင် အပြီးသတ် ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြေရှင်းချက်များတို့သည်များစွာသော အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးချက်များနှင့် အလုပ်သမားများတို့၏စိတ်ကူးအကြံဉာဏ်များမှထွက်ပေါ် ရရှိလာသည်ကိုတွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့သော နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးမှုများကို စတင်ပြုလုပ်ရန် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းတရပ်မှာ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးကြမည့် အုပ်စု တခုကို ဖွဲ့စည်းထူထောင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးကြမည့် အုပ်စုတခု အတွင်း၌ တူညီသော စိတ်ဝင်စားမှု သို့မဟုတ် အကျိုးစီးပွါးဖြစ်ထွန်း မှု မျှဝေဖလှယ်မှု ပြုကြမည့်သူများဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းမှ ကမကထပြု၍ စည်းရုံး စီစဉ် ကျင်းပပေးလျက်ရှိသော နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အချို့တို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမျိုးသမီးများ၏ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်။ ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများ အချင်းချင်း တွေ့ဆုံ၍ အမျိုးသမီး များ ဖြစ်နေခြင်းသည် သူတို့၏ ဘဝများအပေါ် မည်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနေကြောင်း၊အမျိုးသမီး များ အချင်းချင်း တဦးပေါ်တဦး မည်သို့ အထောက်အပံ့ ပြု

ကူညီမှု ပေးနိုင်ကြောင်း၊ အမျိုးသမီးများ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ကြရလေ့ရှိသော ခွဲခြားနှိမ့်ချဆက်ဆံခံရ ခြင်း ကိစ္စရပ်များ အကြောင်း၊ အကြမ်းဖက်မှု အမျိုးမျိုးအကြောင်း နှင့် ထိုဖြစ်ရပ် ပြဿနာများကို မည်သို့ မည်ပုံ ပြောင်းလဲမှု ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် အကြောင်း စသည်များကို အမြင်ချင်း ဖလှယ် ၍ စုပေါင်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာမှု ပြုကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- အလုပ်သမားများ၏ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အမျိုးသမီးများ အမျိုးသားများ အတူတကွ စုဝေးတွေ့ဆုံ၍ သူတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ လုပ်ငန်းခွင်၌ သူတို့ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေကြရလျက်ရှိသော အခက်အခဲ ပြဿနာများ အကြောင်းကိစ္စများ တို့ကို အမြင်ချင်းဖလှယ် ဆွေးနွေးတင်ပြခြင်း၊ အလုပ်သမား ဆိုင်ရာ ဥပဒေများ အခွင့်အရေးများ အသိအမြင် ဗဟုသုတများ အကြောင်း ပိုမိုသိရှိနားလည်လာကြစေရန် လေ့လာသင်ကြားခြင်း၊ သူတို့၏အခြေ အနေများ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု ရှိလာစေရေးအတွက် မည်သည့် နည်းလမ်းများဖြင့် တိုးမြှင့် လုပ်ဆောင်သွားကြရမည်ကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး အဖြေရှာခြင်းစသည့် လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုများကို စုစည်း လုပ်ဆောင် နေကြလျက်ရှိပါသည်။
- ဟိုင်း နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်။ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ စွဲကပ်နေကြသူ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ အတူတကွ စုစည်း တွေ့ဆုံ၍ သူတို့၏ ဘဝများအပေါ် အိပ်ချ်အိုင်ဗွီက မည်သို့သော အကျိုးသက် ရောက်မှုများ ရှိနေသည့် အကြောင်းများ၊ မည်ကဲ့သို့ ကျန်းမာစွာ နေထိုင်သွားနိုင်မည့် အကြောင်းများ၊ အိပ်ချ်အိုင်ဗွီ စွဲကပ်နေခြင်းက သူတို့၏ လူမှုဆက်ဆံရေးဘဝများအပေါ် မည်သို့မည်ပုံ ရိုက်ခတ်ထိခိုက် နေသည့် အကြောင်းများ နှင့် သူတို့၏ မိသားစုဝင်များအား မည်ကဲ့သို့ ဆက်လက် လုပ်ကျွေး အ ထောက်အပံ့ပြု သွားရမည့်အကြောင်း စသည်များကို အမြင်ချင်းဖလှယ် ဝိုင်းဝန်း ဆွေးနွေးအဖြေရှာမှု ပြုနေကြလျက် ရှိပါသည်။
- ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး အိမ်ဖေါ်အလုပ်သမားများ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်။ ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး အိမ်ဖေါ်အလုပ်သမားများ အတူတကွ စုစည်း တွေ့ဆုံ၍ သူတို့၏ အိမ်ဖေါ်လုပ်ငန်းခွင် အခြေ အနေများ၊ အလုပ်အကိုင် ကန်ထရိုက်သဘောတူညီချက်များ၊ ဥပဒေများ အကြောင်း တို့ကို အမြင် ချင်းဖလှယ် ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးနေကြလျက် ရှိပါသည်။

နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ် တရပ်အား စတင်ပြုလုပ်နိုင်ရန်အတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်မှာ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပမည့် နေရာ နှင့် စိတ်ဝင်စားသူများ ရှိရန် ပင်ဖြစ်ပါသည်။

မက်ပ်ဖေါင်ဒေးရှင်းက ကမကထပြု ဦးဆောင်၍ အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တိုးတက်မြှင့်တင်မှု လုပ်ငန်းရပ်များ ဆိုင်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ တခုကို အောက်ပါ ပုံစံ အတိုင်း စီစဉ်ကျင်းပပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

မတူကွဲပြားသော လုပ်ငန်းခွင်အသီးသီးမှ အလုပ်အကိုင်အမျိုးမျိုး လုပ်ကိုင်နေကြသည့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများတို့သည် လစဉ် တလတကြိမ် စုစည်းတွေ့ဆုံ၍ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ ကျင်းပကြပါသည်။

နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ စတင်သောအခါ တက်ရောက်လာသူ အသီးသီးတို့က မိမိကိုယ်မိမိ မိတ်ဆက်ခြင်း ပြုလုပ်ရပါသည်။

ထို့နောက် ပါဝင်တက်ရောက်လာသူတိုင်းတို့မှ သူတို့၏ အလုပ်အကိုင် အကြောင်းကိစ္စများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အခြေအနေများတို့ကို မျှဝေ တင်ပြပြောဆိုကြရပါသည်။ ပါဝင်တက်ရောက် လာသူတို့သည် တလတကြိမ် မှန်မှန် စုစည်းတွေ့ဆုံ၍ ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာ ရေး အခြေအနေများနှင့်ပါတ်သက်သော နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို ထပ်မံတင်ပြကြရပါသည်။ ထိုနောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်များထဲတွင် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်း အောင်မြင်တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်မှုများနှင့် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဖြစ်ပွါးပေါ်ပေါက်ခဲ့သည့် အခက်အခဲ ပြဿနာများ မတော်တဆ ဖြစ်မှုများ စသည့် အကြောင်းကိစ္စရပ်များ ပါဝင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ပြီးနောက် အစားအသောက်များကို အတူတကွ ဝိုင်းဝန်းစားသောက်ကြသည့် အစီအစဉ် ဖြစ်၍ အထူးသင့်တော်ကောင်းမွန်သော အစီအစဉ် တခု ဖြစ်ပါသည်။

အစားအသောက်များ စားသောက်ပြီးသည့်နောက်တွင် သတ်မှတ်ထားသော ကိစ္စရပ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားကစားမှု များကို လက်တွေ့ ဝိုင်းဖွဲ့ လှုပ်ရှားကစားကြပါသည်။ အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး တိုးမြှင့်မှုလုပ်ငန်းရပ်များ ဆိုင်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ အစီအစဉ်တွင် လှုပ်ရှားကစားလေ့ရှိသော ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားကစားမှုများတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- လုပ်ငန်းခွင်နေရာ အခြေအနေများ
- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လျှပ်စစ် ဘေးအန္တရာယ်များ
- ပိုးသတ်ဆေးများ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲ၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်း ဘေးအန္တရာယ်များ
- လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့် ဖြစ်ပွါးရသော ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲမှု နှင့် နာကျင်မှုများ
- စိတ်ဖိစီးမှုများ

ထိုလှုပ်ရှားကစားမှုများ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်စေရန် လူတိုင်းနီးကြားတက်ကြွစွာ ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားရန် နှင့် အသိအမြင် ဗဟုသုတ သတင်းအချက်အလက်များ မျှဝေ ရရှိနိုင်ကြစေရန် အလို့ငှါ လှုပ်ရှားကစားမှုများကို ဦးဆောင်မည့်သူ ၁ ဦး ၂ ဦးတို့သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

နီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲတိုင်း၏ အဆုံးသတ်ကာလတွင် နောက်ထပ် ကျင်းပမည့် နီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲအတွက် ဆွေးနွေးမှု ဘာသာရပ် ခေါင်းစဉ်ကို အများစုဆန္ဒဖြင့် ကြိုတင် ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ထားရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် တဦးဦးအား လာမည့် နီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲကို စည်းရုံးစီစဉ်ရန်အတွက် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေရန် သတ်မှတ်တာဝန်ပေးအပ်ပါ။ အစပိုင်းကာလတွင် ထိုစေတနာ့ဝန်ထမ်း စည်းရုံး စီစဉ်သူတို့အနေဖြင့် အဲန်ဂျီအို လုပ်သားတို့ထံမှ အထောက်အပံ့ အကူအညီ အချို့ လိုအပ်ကောင်း လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ နောင်ကျင်းပမည့် နီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ မတိုင်မီ ရက်အနည်းငယ် အလိုကာလတွင် မည်သို့မည်ပုံ စည်းရုံးစီစဉ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန်အတွက် ရွေးချယ် ခန့်အပ်တာဝန်ပေးထားသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းဖြစ်သူနှင့် ချိန်းဆိုတွေ့ဆုံ ညှိနှိုင်းမှု ပြုကြရန်လည်း လိုအပ်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် ပါဝင်ကူညီမည့်သူ အများစုတို့သည် စည်းရုံးစီစဉ် ဦးဆောင်မှု ပြုလုပ်ဆောင် ရွက်ဖူးသည့် အတွေ့အကြုံ အားနည်း၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် လစ်ဟာမှုများ ရှိလာစေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဲန်ဂျီအိုလုပ်သားများ အနေဖြင့် ထိုစေတနာ့ဝန်ထမ်းတို့အား မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ရှိလာစေရန် နိုးဆွ အားပေးမှုပြုခြင်း လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးအပ် ကူညီခြင်း ပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အဲန်ဂျီအို လုပ်သားတို့သည် ထိုနီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲများကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ အမြဲတမ်း ဦးဆောင်စီစဉ်ကျင်းပမှု မပြုသင့်ချေ။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း စည်းရုံးစီစဉ် ဦးဆောင်သူအဖြစ် လူအတော် များများတို့က ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခွင့် အခွင့်အရေး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖေါ်ဆောင်လာနိုင်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်းတွင် ကျန်အလုပ်သမားများတို့အားလည်း မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုများ တိုးပွါးလာစေနိုင်မည်ဖြစ်သည့် အပြင် နီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲ

စည်းရုံးစီစဉ် ဦးဆောင်ကျင်းပသူ အဖြစ်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် နှစ်သက်ပျော်ရွှင်မှုများ ရရှိလာစေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ပြင်ပမှ ကျွမ်းကျင်သူများ ပညာရှင်များ အချို့ကို ဖိတ်ခေါ်၍ ညှိသည် ဦးဆောင်ဆွေးနွေးသူအဖြစ် အခါအားလျော်စွာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေနိုင်ပါသည်။ (သို့သော် သတိပြုရန်မှာ ပြင်ပမှ ညှိသည်ဦးဆောင် ဆွေးနွေးသူများအား အသုံးပြုရာ၌ ၃ လ လျှင် တကြိမ်ထက် မပိုစေသင့်ပါ။)

နှစ်သက်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ နှီးနှောဖလှယ်ဆွေးနွေးပွဲများ ဖြစ်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

အပိုင်းစဉ် [၇]

ခွင့်မပြုခြင်း

လှုပ်ရှားမှု။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။

- အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူနှင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းရေး ကျွမ်းကျင်မှု တိုးတက်မြှင့်တင်ရန်
- အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားအကြား တည်ရှိနေသော အင်အားချိန်ခွင်လျှာ ကွာဟမှုအား သိမြင်နားလည် လာကြစေရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ

- စက္ကူ ကဒ်ပြားများ

လိုအပ်သော အချိန်တာ ကာလ။ ၁ နာရီ ခန့်

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း

သွေးပူလာစေရန် လှုံ့ဆွလှုပ်ရှားခြင်း

တခါတရံတွင် မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းများ အချင်းချင်းအကြား၌ပင်လျှင် လုပ်ချင်ဖြစ်ချင်သည့် ကိစ္စရပ်များအတွက် အမြဲတမ်း သဘောချင်းတိုက်ဆိုင်တူညီမှု မရှိတတ်ချေ။

ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ၂ ယောက် တတွဲစီ ခွဲဖွဲ့ပါ။

ပထမ လူက ဤညနေခင်းတွင် တခုခုကို အတူတကွ လုပ်ကြစို့ ဟု တိုက်တွန်းအကြံပြုခိုင်းပါ။ (ဥပမာ ရုပ်ရှင်အတူတူသွားကြည့်ကြရအောင်၊ သို့မဟုတ် စားစရာ တခုခု အတူတူ ချက်စားကြရအောင်၊ သို့မဟုတ် အတူတူ သောက်ကြရအောင် စသည်များ)

ဒုတိယ လူက မလုပ်ချင်ဘူး ဟု ပြန်လည်ပြောကြား၍ ငြင်းဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

ပထမလူက ဒုတိယလူ သဘောတူလာစေရန် ထပ်မံကြိုးစား တိုက်တွန်း သွေးဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယလူက မလုပ်ချင်ဘူး သို့မဟုတ် တိုတိုရှင်းရှင်းပြော၍ ဆက်လက် ငြင်းဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

ပြီးလျှင် ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ထိုကဲ့သို့ တိုက်တွန်း သွေးဆောင် ငြင်းဆိုခြင်း လှုပ်ရှားကစားမှုအား လေ့ကျင့်ကစားရာတွင် မည်ကဲ့သို့ ခံစားရကြောင်း ပြန်လည်မေးမြန်းကြည့်ပါ။

ထို့နောက် ဒီဗွီဒီခွေပါ အပိုင်းစဉ် (၇) အား ဖွင့်ပြ၍ လေ့လာကြည့်ရှုခိုင်းပါ။

(၁) ဒီဗွီဒီခွေပါ အပိုင်းစဉ် (၇) အား ဖွင့်၍ ကြည့်ရှုလေ့လာပါ။

ရုပ်ပြ ကာတွန်းဇာတ်လမ်းထဲမှ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများ မည်သို့သော ခံစားချက်များ ခံစားကြရမည့် အကြောင်းများကို အပြန်အလှန် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြောဆိုမှု ပြုရန်အတွက် မည်မျှ သတ္တိရှိ ရဲရင့်ရမည့် အကြောင်းများကို ဆက်လက် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ အထူးသဖြင့် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပြောဆိုမှု ပြုနေကြသူ ၂ ဦးတို့၏ အင်အား အာဏာအဆင့်ချင်း ကွဲပြားကွာဟချက် ရှိနေပါကမည်မျှအထိ သတ္တိရှိ ရဲရင့်ရန်လိုအပ်မည့် အကြောင်းကို အလေးအနက်ပြု ဆွေးနွေးပါ။

(၂) ၎င်းနောက် အတွဲအသီးသီးတို့အား ကဒ်ထူစက္ကူကပ်ပြား ၂ ချပ်စီ ဝေငှပေး၍ ပထမ လူအား အင်အားအာဏာ ပိုရှိသူအဖြစ်၎င်း၊ ဒုတိယ လူအားအင်အားအာဏာ နည်းပါးသူ အဖြစ်၎င်း အောက်ပါစာရင်း အရ သတ်မှတ်ပေးထားကြောင်း ရှင်းပြပါ။

- အလုပ်ရှင် နှင့် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား
- အလုပ်ရှင် နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံသား အလုပ်သမား
- ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား နှင့် ဒေသခံ အလုပ်သမား
- အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီး
- (လူကြီးနှင့်ကလေး)ယောက်ျားကြီး နှင့် ယောက်ျားကလေး
- မိန်းမကြီး နှင့် မိန်းကလေးငယ်
- ဆိုင်ပိုင်ရှင် နှင့် ဈေးဝယ်သူ ဖေါက်သည်
- ဆရာ နှင့် ကျောင်းသား
- ရဲ နှင့် ပြစ်မှု ကျူးလွန်သူ ရာဇဝတ်သား
- ရဲ နှင့် ပြစ်မှု တရားခံ သားကောင်
- အစိုးရ အာဏာပိုင် အရာရှိ နှင့် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား

(၃) အတွဲ အသီးသီးအတွင်း မည်သည့် အင်အားအာဏာ ကွာဟချက် ကွဲပြားခြားနားမှုများ ရှိနိုင်ကြောင်း မေးမြန်း၍ ပြန်လည် ဖြေကြားချက်များအပေါ် မျှဝေ နှိုင်းယှဉ် ဆွေးနွေးသုံးသပ်ပြပါ။ မတူ ကွဲပြားသော ထင်မြင်ယူ ဆချက်များ အပေါ် အပြန်အလှန် ဝိုင်းဝန်း ဆွေးနွေးပါ။

(၄) ထိုအင်အားအာဏာများတို့သည် မည်သည့်နေရာမှ ထွက်ပေါ်လာကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။

(၅) ထို့နောက် အတွဲအသီးသီးတို့အား အောက်ပါ အကြောင်းအချက် အခြေအနေများ ရေးသားဖေါ်ပြ ထားသည့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားများ တစုံစီ ဝေငှပေးအပ်ပါ။

- ▶ အလုပ်ရှင် နှင့် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား
  (ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားသည် ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်သမား အဖြစ်အလုပ်လုပ် နေသူဖြစ်၍ သင်သည် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူကသင့်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်၌ အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည့် ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ် အမာစား ထုတ်ပေးစေရန် တင်ပြတောင်းဆို ချင်နေပါသည်။)
- ▶ အလုပ်ရှင် နှင့် ထိုင်းနိုင်ငံသား အလုပ်သမား

- (ထိုင်းနိုင်ငံသား အလုပ်သမားသည် ဆောက်လုပ်ရေး အလုပ်သမား အဖြစ်အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်၍ သင်သည် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက သင့်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်၌ အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည့် ခေါင်းဆောင်းဦးထုပ် အမာစား ထုတ်ပေးစေရန် တင်ပြတောင်းဆိုချင်နေပါသည်။)
- ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား နှင့် ဒေသခံ အလုပ်သမား
(ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားတဦးဖြစ်သူ သင်သည် ဒေသအတွင်းဖွဲ့စည်းထားသော အလုပ်သမား သမဂ္ဂ အဖွဲ့တွင်းသို့ ဝင်ရောက်ချင်နေပါသည်။)
(ဒေသခံ အလုပ်သမား ဖြစ်သူ သင်သည် ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားဖြစ်သူက ဒေသတွင်းရှိ အလုပ်သမားသမဂ္ဂ အဖွဲ့တွင်းသို့ ဝင်ရောက်လိုသည့် ဆန္ဒရှိသည့်အတွက် ဝမ်းသာသည်။ သို့သော်လည်း ထိုရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမားအား သမဂ္ဂအဖွဲ့အတွင်း ဝင်ရောက်ခွင့်ပြုလိုက်ပါက ထိုနောက်ပိုင်းတွင် အခြားသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား ထောင်ပေါင်းများစွာတို့သည်လည်း သမဂ္ဂအဖွဲ့အတွင်းထပ်မံဝင်ရောက်လာကြကာ ဒေသခံ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ပြောရေးဆိုခွင့် အရေးပါအရာရောက်မှုနှင့် အခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်နေပါသည်။)
- အမျိုးသား နှင့် အမျိုးသမီး
(အမျိုးသမီးဖြစ်သူ သင်သည် သင်တန်းတခုသို့တက်ရောက်နေစဉ် သင်၏ယောကျ်ား ဖြစ်သူအား သင့်ကိုယ်စား မိသားစုအတွက် ချက်ပြုတ်ခြင်း ကလေးများကို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းခြင်း ပြုစေချင်နေပါသည်။)
- ယောကျ်ားကြီး နှင့် ယောကျ်ားကလေး
(သားဖြစ်သူ ယောကျ်ားကလေး သင်သည် သင်စုဆောင်းထားသော ငွေများဖြင့် လက်ကိုင်ဖုန်းတလုံး ဝယ်ယူချင်နေပါသည်။)
(အဖေဖြစ်သူ ယောကျ်ားကြီးက ထိုသို့ လက်ကိုင်ဖုန်းဝယ်ယူခြင်းသည် ငွေဖြုန်းတီးမှု သက်သက်သာ ဖြစ်သည် ဟု ယူဆနေပါသည်။)
- မိန်းမကြီး နှင့် မိန်းကလေးငယ်
(သမီးဖြစ်သူ မိန်းကလေးငယ် သင်သည် ကွန်ပြူတာ အသုံးပြုတတ်ရန် သွားရောက် သင်ကြားချင်နေပါသည်။)
(အမေဖြစ်သူ မိန်းမကြီးက ကွန်ပြူတာ သည် သူ့သမီးနှင့် လုံးဝ ဆီလျော်အပ်စပ်ခြင်း မရှိဟု ထင်မြင် ယူဆနေပါသည်။)
- ဆိုင်ပိုင်ရှင် နှင့် ဈေးဝယ်သူ ဖေါက်သည်

(ဈေးဝယ်သည့် ဖေါက်သည် ဖြစ်သူ သင်သည် ထိုဆိုင်မှ ရုပ်အင်္ကျီတထည် ဝယ်ယူသွားပြီးနောက် အိမ်ပြန်ရောက်၍ ပြန်လည်စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ သင်ဝယ်ယူသွားသော ထိုရုပ်အင်္ကျီတွင် အပေါက်တပေါက် ပါရှိနေသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ရသည့်အတွက် ဆိုင်သို့ပြန်ယူလာ၍ အခြားအသစ်တထည်နှင့် လဲလှယ်ပေးစေချင် နေပါသည်။)

- ဆရာ နှင့် ကျောင်းသား

(ကျောင်းသား ဖြစ်သူ သင်သည် သင်၏ကျောင်းတွင် လူ့အခွင့်အရေး အသင်းအဖွဲ့တခု ဖွဲ့စည်းတည်ထောင် ချင်နေပါသည်။)

- ရဲ နှင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူ ရာဇဝတ်သား

(ပြစ်မှုကျူးလွန်သည့် ရာဇဝတ်သားဖြစ်သူ သင်သည် ပြင်ပသို့ တယ်လီဖုန်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း ၂ ကြိမ် ခန့် ပြုလုပ်ခွင့် လိုချင်နေပါသည်။)

- ရဲ နှင့် ပြစ်မှု တရားခံ သားကောင်

(ပြစ်မှု ဓါးစာခံ သားကောင်ဖြစ်သူ သင်သည် မည်သည့် မှတ်ပုံတင်အထောက်အထား စာရွက် စာတမ်းမှမရှိသူ ဖြစ်ပြီး အတင်းအဓမ္မ မဒိမ်းအကျင့်ခံခဲ့ရပြီးသည့်နောက် အမျိုးသမီး ပြုပြင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး ဌာနတွင် နေထိုင်လိုခြင်း မရှိဘဲ သင်၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့်သာ အတူတကွ သွားရောက်နေထိုင်ချင်နေပါသည်။)

- အလုပ်သမားများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အရာရှိ နှင့် ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား

(ရွှေ့ပြောင်း အလုပ်သမား တဦးဖြစ်သူ သင်သည် အစိုးရမှ သတ်မှတ်ထားသော အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခနှုန်းထားထက် နည်းပါးသော နေ့တွက်လုပ်အားခကိုသာ ၆ လတာကာလ တလျှောက်လုံး လက်ခံရရှိခဲ့သဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရုံးသို့ ထိုကိစ္စကို တင်ပြအရေးဆိုချင်နေပါသည်။)

- အလုပ်သမားများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အရာရှိ နှင့် ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး အိမ်ဖေါ်အလုပ်သ မား

(ရွှေ့ပြောင်း အမျိုးသမီး အိမ်ဖေါ်အလုပ်သမ တဦးဖြစ်သူ သင်သည် အစိုးရမှ သတ်မှတ်ထားသော အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခနှုန်းထားထက် နည်းပါးသော နေ့တွက် လုပ်အားခကိုသာ ၆ လတာကာလတလျှောက်လုံး လက်ခံရရှိခဲ့သဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရုံးသို့ ထိုကိစ္စကို တင်ပြအရေးဆိုချင်နေပါသည်။)

(၆) အတွဲအသီးသီးတို့အား သူတို့လက်ခံရရှိသည့် ကဒ်ထူစက္ကူချပ်ပြားပေါ်တွင် ရေးသားထားသော အကြောင်းအရာများ အလိုက် အများရှေ့တွင် အလှည့်ကျ သရုပ်ဖော် ပြောဆို လုပ်ရှားကစားမှု ပြုခိုင်းပါ။

(၇) ပြီးလျှင် မည်သည့် နည်းလမ်းများအသုံးပြု၍ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးခြင်းသည် ထိရောက် အောင်မြင်သော အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် မည်သည့် နည်းလမ်းများအသုံးပြု၍ စေ့စပ်ညှိနှိုင်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှု ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဦးဆောင်လှုပ်ရှားကစားသူက ပြန်လည် သုံးသပ် ဆွေးနွေး ရှင်းလင်းပြော ပြပါ။

အပိုင်းစဉ် [၈]

အတူတကွ လက်တွဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

အပိုင်းစဉ် [၈] အတူတကွ လက်တွဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း

လှုပ်ရှားမှု။ အပိုင်းကဏ္ဍ ကစားနည်း။ အတူတကွ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်ခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေ တိုးတက်မြှင့်တင်ရေး လက်တွဲ ပူးပေါင်း လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှု ပြုရာ တွင် ကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများ နှင့် စိမ်ခေါ်အားစမ်းချက်များ အပေါ် ပိုမို၍ သိမြင်နားလည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု ရှိလာကြစေရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ ။ သေးသွယ်ရှည်လျားသော ဝါးရှည် တချောင်း

လိုအပ်သော အချိန်တာကာလ။ ၄၅ မိနစ်ခန့်

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း

(၁) သွေးပူလာစေရန် လှုံ့ဆော်လှုပ်ရှားခြင်း

ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား အတန်း ၂ တန်းအဖြစ် မျက်နှာချင်းဆိုင် အနေအထားဖြင့် မတ်တတ်ရပ်စေ၍ သူတို့၏ လက်များအား ရှေ့သို့ဆန့်ထုတ်ထားခိုင်းပါ။ သေးသွယ်သော တုတ်ချောင်းရှည် တချောင်းအား သူ တို့၏ လက်ညှိုးများအပေါ် တင်ပေးထားလိုက်ပါ။ ထို့နောက် ပါဝင်လှုပ်ရှားသူများအား သူတို့၏လက်ညှိုးပေါ် တင်ထားသည့် ထိုတုတ်ချောင်းရှည်အား ကြမ်းပြင်အနီးသို့ရောက်သည်အထိ ညီညီညာညာ နိမ့်ချခိုင်းပါ။ ထို သို့ နိမ့်ချမှုပြုရာတွင် အဆိုပါ တုတ်ချောင်းအား အခြား လက်တဖက်ဖြင့် ထိကိုင်ခြင်းကို လုံးဝ ခွင့်မပြုကြောင်း ကြိုတင်ပြောပြပါ။

(ပထမတွင် ထိုတုတ်ချောင်းရှည်အား ကြမ်းပြင်အနီးသို့ရောက်သည်အထိ နိမ့်ချနိုင်ရန် လုပ်ရှားမှုများ မညီ မညာဖြစ်သဖြင့် လျှောကျခြင်း လွတ်ကျခြင်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အချိန်ယူ၍ အကြိမ်ကြိမ်ထပ်မံ ကြိုးစားမှု ပြုပြီးသည့်နောက် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ညီညီညာညာ ပြုလာနိုင်သောအခါ ထို တုတ်ချောင်းရှည်အား ကြမ်းပြင်အနီးသို့ရောက်သည်အထိ အောင်မြင်စွာ နိမ့်ချနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။)

(၂) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ၅–၆ ဦးစီပါဝင်သည့် အုပ်စုငယ်များ အဖြစ်သို့ ခွဲဖွဲ့၍ အုပ်စုငယ် အသီးသီးတို့အား ၎င်းတို့ သရုပ်ဖော် လှုပ်ရှားကစားရမည့် အောက်ပါ အကြောင်းအရာ အခြေအနေ ခေါင်းစဉ်များကို ဝေငှပေးအပ်ပါ။

အခြေအနေ (၁)

ဆင့်ကင်း စက်ရုံ (Sinking Factory) ၌ အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများတို့သည် သူတို့၏ လုပ်အားခငွေများ မရရှိသည်မှာ ၂ လ ရှိလာပြီ ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် သူတို့က အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူနှင့် တွေ့ဆုံ ပြောဆို ဆွေးနွေးမှုပြုရန် ကြိုးစားခဲ့ကြသော်လည်း အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက ၎င်းတို့နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုပြုရန် ငြင်းပယ်နေခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်သမားများတို့က ကန့်ကွက်ဆန္ဒပြ၍ အရေးဆိုမှုပြုရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ လိုက်သောအခါတွင်မှ နောက်ဆုံးတွင် အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူသည် သူတို့ထံ လာရောက်၍ စကားပြောဆိုဆွေးနွေးမှု ပြုလာပါသည်။

အခြေအနေ (၂)

ဟဲလ် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင် (Hell Construction Site) တွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမား အချို့တို့သည် ငြမ်းစင် ဘေးကင်းလုံခြုံ ခိုင်မာမှု မရှိသောကြောင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ် အမြင့်မှ မကြာခဏ ပြုတ်ကျ၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ကြသည်။ သို့အတွက် အလုပ်သမားများ လုပ်ငန်းရှင်နှင့် အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးရုံးမှ တာဝန်ရှိ အာဏာပိုင်များ ပါဝင်တက်ရောက်သော အစည်းအဝေးတရပ် ကျင်းပ၍ ထိုကိစ္စကို ဆွေးနွေးရန် အလုပ်သမားများက တင်ပြဆောင်းဆိုလာကြပါသည်။

အခြေအနေ (၃)

နော့ဆိုးဆွစ် သစ်သီးခြံ (Not So Sweet Orchard) တွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများတို့သည် ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း ဝေဒနာ မကြာခဏ ခံစားနေကြရပါသည်။

ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ် သင့်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ကြောင်း အလုပ်သမားများတို့က စိုးရိမ်ထိတ်လန့်လာကြပါသည်။ ထိုအကြောင်းကို အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူထံ အကြောင်းကြား တင်ပြပြောဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သော်လည်း အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက ထိုသို့မကျန်းမမာ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အလုပ်သမားများ အနေအထိုင် အစားအသောက် ညစ်ပတ်မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ပြန်လည် ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုအလုပ်သမားများတို့သည် အလုပ်ရှင်၊ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အရာရှိများ နှင့် ပိုးသတ်ဆေး ကုမ္ပဏီမှ အရောင်းသမားများ ပါဝင်သော အစည်းအဝေး တရပ် ခေါ်ယူကျင်းပ၍ ထိုကိစ္စကို ဆွေးနွေးရန် တောင်းဆိုမှု ပြုလာခဲ့ကြပါသည်။

အခြေအနေ (၄)

ဟော့တ် ဂျင်းအထည်စက်ရုံ (Hot Jeans Factory) တွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော အလုပ်သမားများတို့သည် စက်ရုံအတွင်း အလွန်ပူပြင်းသော အပူချိန်အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ကြရသဖြင့် အသက်ရှူ မဝသည့်ပြင် တနေ့လုံး ချွေးထွက်လွန်ခြင်းကို ရင်ဆိုင် ခံစားနေကြရသည့်အတွက် ထိုအကြောင်းကို အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူထံတင်ပြ အကြောင်းကြား အရေးဆိုမှု ပြုခဲ့ပါသော်လည်း အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူက ထိုကိစ္စကို လျစ်လျူရှုနေခဲ့ပါသည်။ ထိုဂျင်း အဝတ်အထည်များကို လိုက်ဗ်ဂျင်း (Live Jeans) အမည်ရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကုမ္ပဏီကြီးတခုအတွက် ဟော့တ်ဂျင်း အထည်စက်ရုံမှ တဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်ရယူ ထုတ်လုပ်ပေးနေခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အလုပ်သမားများ ကသိရှိကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် လိုက်ဗ်ဂျင်း ကုမ္ပဏီ၏ လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ဌာနမှ တာဝန်ခံ အရာရှိများအား ဟော့တ်ဂျင်း အထည်စက်ရုံသို့ လာရောက်၍ အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်ရှင်တို့အကြား ကြားဝင် စေ့စပ်ညှိနှိုင်းပေးသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်၍ ထိုပြဿနာကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းပေးပါရန် ဆက်သွယ်အကူအညီ တောင်းဆိုခဲ့ကြပါသည်။

အခြေအနေ (၅)

သင်သည် ပရိဘောဂ စက်ရုံတခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတဦးဖြစ်သည်။ သင်၏အလုပ်ရှင်က အလုပ်သမားများတို့သည် လွှစက်နှင့်အလုပ်လုပ်စဉ် အထူးစပါယ်ရှယ် လက်အိပ်များကို အသုံးပြုကြရမည် ဟုပြောဆို၍ ထိုလက်အိပ်များ ဝယ်ယူရန်အတွက် အလုပ်သမားများ၏လုပ်ခမှ တဦးလျှင် ဘတ်ငွေ ၂၀၀၀ စီ ဖြတ်ယူထားခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ဖြ လကျော်ခန့် ကြာမြင့်ခဲ့ပြီးသော်လည်း အလုပ်သမားများတို့မှာ မည်သည့် လက်အိပ်မျ

လက်ခံရရှိခြင်း မရှိချေ။ ထိုကိစ္စကို သင်က အလုပ်ရှင်ထံ သွားရောက် တင်ပြ တောင်း ဆိုမှု ပြုခဲ့ရာ နောက်တနေ့တွင် လူစိမ်း ၂ ဦး စက်ရုံဝင်းအတွင်း ဝင်ရောက်လာပြီး သင်နှင့်တကွ အခြားအအလုပ်သမား ၃ ဦးတို့အား ရိုက်နှက်မှုပြုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သင်က ထိုအကြောင်းကို အလုပ်ရှင်ထံ ထပ်မံ တိုင်ကြားတင်ပြခဲ့သည်။ အလုပ်ရှင်ဖြစ်သူကသင်တို့၏ အလုပ်သမားခေါင်းဆောင်အား အလုပ်မှ ရပ်စဲထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် တုန့်ပြန်မှုပြုလာခဲ့သည်။ ထိုကိစ္စကို သင်တို့က အလုပ်သမားများကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ရုံးသို့သွားရောက် တင်ပြတိုင်ကြားသောအခါ အလုပ်သမားရုံးက ထိုကိစ္စသည် သူတို့နှင့်မသက်ဆိုင်ကြောင်း သင်တို့တွင် လုံလောက်သော သက်သေခံအထောက်အထားလည်း မရှိ၍ မည်သို့မျှ အရေးယူပေးနိုင်ခြင်း မရှိကြောင်း ပြန်လည်တုန့်ပြန်ပြောဆိုလာခြင်းကို ခံခဲ့ရပါသည်။ ထို့နောက် သင်သည် လူ့အခွင့်အရေး ကော်မရှင် နှင့်ဆက်သွယ်၍ ဆက်လက် တိုင်ကြားအရေးဆိုရန် ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ခဲ့သဖြင့် လူ့အခွင့်အရေး ကော်မရှင်မှ တာဝန်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များက စက်ရုံသို့လာရောက်၍ သင်တို့နှင့် အလုပ်ရှင်အကြားကြားဝင်စေ့စပ်ဖြန်ဖြေသူအဖြစ် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါသည်။

(၃) ထို့နောက် လှုပ်ရှားကစားမှုအား ဦးဆောင်သူက ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအားလုံးပါဝင်သော အုပ်စုကြီးရှေ့တွင် အခန်းကဏ္ဍကစားနည်းတရပ်ကို ဦးဆောင်ကစားပါ။ အတူတကွ စုစည်းလက်တွဲ လှုပ်ရှား ဆောင်ရွက်မှုပြုခြင်း၏ အကျိုးရှိမှုများနှင့် စိမ်ခေါ်အားစမ်းမှု အခြေအနေများ အကြောင်းအချက်တို့ကို ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေးပါ။

အပိုင်းစဉ် [၉]

အပြောင်းအလဲ

အပိုင်းစဉ် [၉] အပြောင်းအလဲ

လှုပ်ရှားမှု။ အပြောင်းအလဲ အတွက် လုပ်ငန်းစီမံချက်တရပ် ရေးဆွဲခြင်း

ရည်ရွယ်ချက်။ လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ဘေးအန္တရာယ်များ လျှော့ချရေးလုပ်ငန်း အထောက်အကူပြု လှုပ်ရှားမှုလုပ်ငန်းစီမံချက်တရပ်ကို ထုတ်ဖော် ရေးဆွဲရန်

လိုအပ်သော ပစ္စည်းကိရိယာများ။ စက္ကူ ချပ်ပြားများ

လိုအပ်သော အချိန်တာ ကာလ။ တနာရီ ခန့်

လှုပ်ရှားကစားမှု နည်းလမ်း

(၁) စက္ကူချပ်ပြားကြီး တချပ်ပေါ်တွင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးဥပါဒ်အန္တရာယ်များ အားလုံးတို့အား ရေးချပါ။

(၂) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူများအား ၃ ဦးစီပါဝင်သော အုပ်စုငယ်များအဖြစ် ခွဲဖွဲ့ပါ။ အုပ်စုငယ်တခုအတွက် ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ် အမျိုးအမည် တခုစီ သတ်မှတ်ပေးအပ်၍ ထိုစွန့်စားမှု ဘေးဥပါဒ် အန္တရာယ်များ လျှော့ချစေနိုင်ရေးအတွက် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဝိုင်းဝန်းစဉ်းစားစေကာ ထိုနည်းလမ်းများကို အခြား စက္ကူချပ်ပြားကြီး တရွက်ပေါ်တွင် ရေးချခိုင်းပါ။

(၃) ပါဝင်လှုပ်ရှားကစားသူအားလုံးက ထိုနည်းလမ်းများအား ဖတ်ရှုလေ့လာ ကြည့်ရှုပါ။

(၄) ပြီးလျှင် သင်တို့ဖြစ်စေချင်သော အပြောင်းအလဲ တခုခုအား အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်သွားရန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါ။ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်များ လျှော့ချနိုင်ရန်အတွက် သင်တို့အနေဖြင့် ကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်သွားမည့် နည်းလမ်းအစီအစဉ်များတို့ကိုပါ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ခိုင်းပါ။

(၅) သင်တို့၏ လုပ်ငန်းစီမံချက် အရ အားသာချက်များ၊ အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားများ၊ မိတ်ဘတ် အဖွဲ့အစည်းများ စာရင်းကို စက္ကူ ချပ်ပြားကြီးပေါ်တွင် ရေးသားခိုင်းပါ။

(၆) သင်တို့၏ လုပ်ငန်းစီမံချက် အတွက် လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ရမည့် အချိန်ဇယားတခု ပြုစုပါ။ နောက်ဆုံးတွင် လုပ်ငန်းအစီအစဉ် အသေးစိတ်များနှင့် အချိန်တာကာလ သတ်မှတ်ချက်များ ချမှတ်ပါ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့အားနည်းချက်ကို စဉ်းစားမယ်ဆိုရင်လွယ်ပါတယ် ဒါပေမဲ့ကျွန်တော်တို့ကကြံ့ခိုင်ပြီးသားလေ၊အထူးသဖြင့်ကျွန်တော်တို့ကို အားပေးကူညီမဲ့သူငယ်ချင်းတွေက ရှိပြီးသားပဲ၊ အဲဒီအတွက်ကြောင့် တခြားသူငယ်ချင်းတွေအတွက် စဉ်းစားပေးကြရအောင်လား?
ကြံ့ခိုင်မှုများ
အဓိကသက်ဆိုင်သူများမှာ စိတ်ဆတ်သောကျွမ်းကျင်သည့် စီမံခန့်ခွဲသူများ ကြောင့်ဖြစ်သည်။
အနေ့ောင့်အယှက်အတားအဆီးများ
အလွန်ကြောက်ရွံ့ခြင်း
အလွန်ပင်ပန်းခြင်း
လုပ်ငန်းခွင်၌စကားပြောခွင့်မရခြင်း
အလုပ်သမားအသစ်များကြောင့်ဖြစ်ခြင်း
ပိုက်ဆံမရှိခြင်း
မဟာမိတ်များ
အဖွဲ့အစည်း
မိသားစု
ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာများ
အသံလွှင့်ဌာန
ကျန်းမာရေးအလုပ်သမား
ဘုရားကျောင်းက အကြီးအကဲလူကြီးများ
တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေဆိုရင်ရော

MAP Foundation
P.O.Box 7. Chiang Mai University, Chiang Mai 50202 Thailand
Tel: 053 811 202. Fax: 053 271 551
E-mail: media@mapfoundationcm.org
Website: www.mapfoundationcm.org