

まんがでわかる

安全衛生と 労災防止の基本



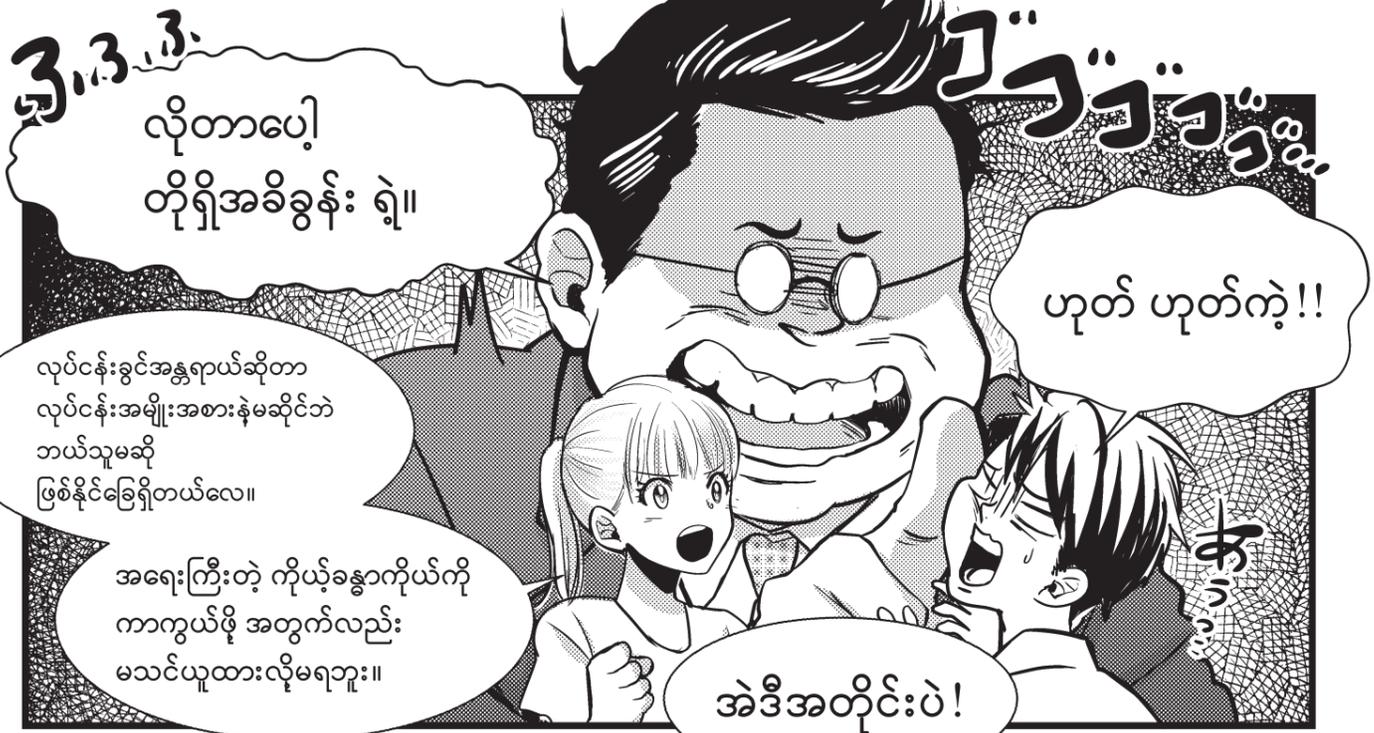
မြန်မာဘာသာ
ミャンマー語

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြသော

အခြေခံဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး







3.3.3

လိုတာပေါ့
တိုရှိအခိခွန်း ရဲ့။

ဟုတ် ဟုတ်ကဲ့!!

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဆိုတာ
လုပ်ငန်းအမျိုးအစားနဲ့မဆိုင်ဘဲ
ဘယ်သူမဆို
ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်လေ။

အရေးကြီးတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို
ကာကွယ်ဖို့ အတွက်လည်း
မသင်ယူထားလို့မရဘူး။

အဲဒါအတိုင်းပဲ!



ဒီနေရာက
စာသင်ခန်းလား!?

ကဲ
စလိုက်ရအောင်!

ဟုတ်ကဲ့!!



ပထမဆုံး လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
မဖြစ်အောင် ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲဆိုတာ
စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
အရှည်အားဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်မှာ
အရေးကြီးတာက
အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့
ကျန်းကျန်းမာမာ
အလုပ်လုပ်တာပဲ။

အဲဒါကို တစ်ခွန်းတည်းနဲ့
ဘယ်လိုပြောလဲ
သိကြလား?



အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့
ကျန်းကျန်းမာမာ အလုပ်
လုပ်တာ...

ဪ
(လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်း
ရေးနဲ့ ကျန်းမာသန်ရှင်းရေး)
ဟုတ်လား!



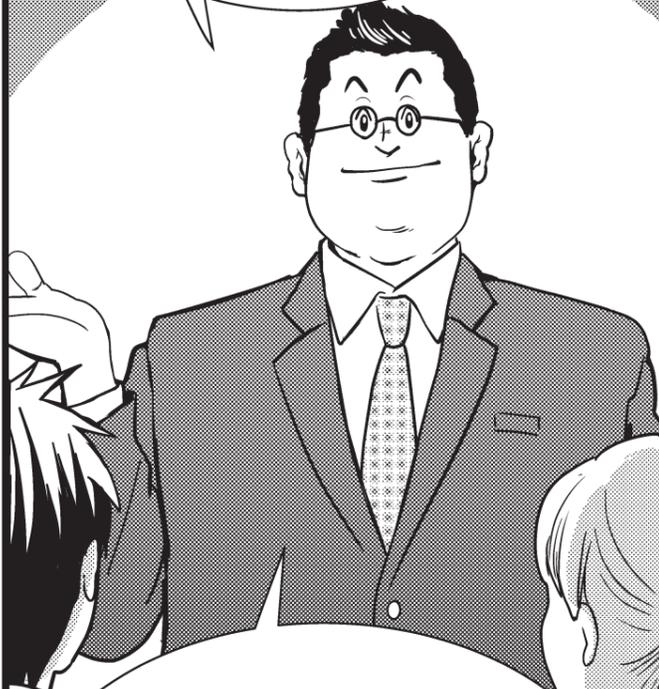
လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့
ကျန်းမာသန်ရှင်းရေး

တော်လိုက်တာ!
စကားလုံးခက်ခက်ကြီးကို
သိထားတာပဲ။

ဘာထူးဆန်းလို့လဲ။
အလွယ်ဆိုရင် (အန္တရာယ်ကင်း
ရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာသန်ရှင်းရေး)
လိုလည်းပြောတာပဲလေ။

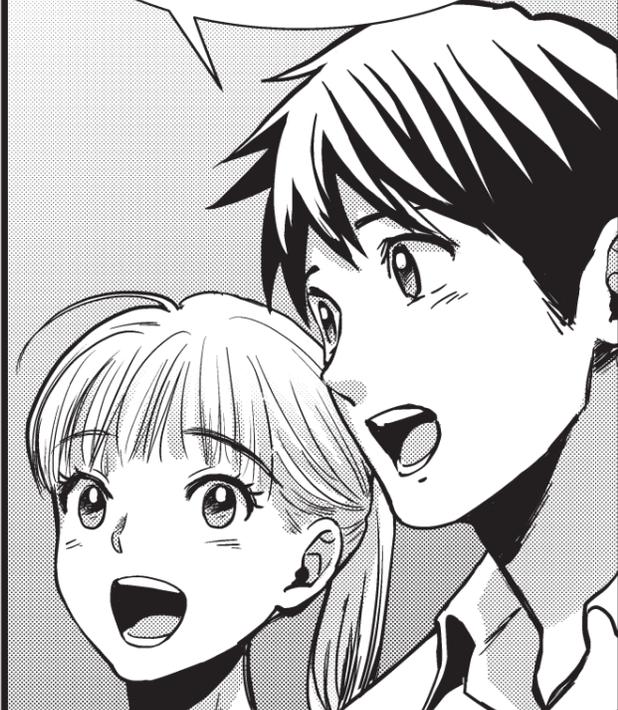
ဟုတ်တယ်။

ဝန်ထမ်းတွေ အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ ကျန်းကျန်းမာမာ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်--

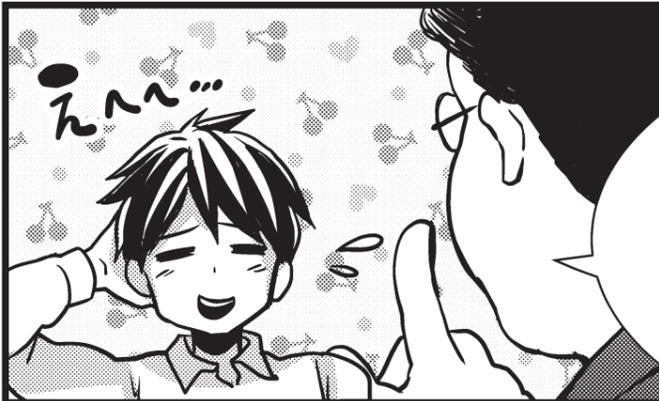


လုပ်ငန်းရှင်တွေက အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာသန်ရှင်းရေးကို အာမခံပေးနိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ကို ဖော်ဆောင်ပေးဖို့လဲ လိုအပ်တယ်။

ဟယ်!
ကုမ္ပဏီဘက်ကလည်း ဝန်ထမ်းတွေ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတာပဲနော်!



ဝန်ထမ်းဘက်ကလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး သတိမထားလိုတော့ မရဘူးပေါ့။



ခုနက တိုရှိအခါခွန်းက "လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်များ တကူးတကကြီး သင်နေစရာ လိုလို့လား?" လို့ ပြောခဲ့တယ်မဟုတ်လား?

ဒါပေမယ့်လည်း အမှန်တကယ်တော့ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိနေတတ်တာပဲ။

ပြီးတော့ လက်တွေ့မှာလည်း မတော်တဆမှုတွေက ကိုယ့်အနီးနားမှာ ဖြစ်နေတာပဲလေ။



ဟုတ်လား?



အင်း။
ဒဏ်ရာအသေးစားနဲ့ ဖျားနာတာတင်ပဲမဟုတ်ဘူး

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်မိတာတွေ၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေလည်း ရှိတယ်။



ကြောက်စရာကောင်းလိုက် တာနော်...

ဒီယော့ကို
ကြည့်ကြည့်လိုက်။

(အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်မှု)နဲ့
(ငှက်နှင့် အထက်အလုပ်နားရသော
ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှု)တွေကို
စုစည်းပြထားတာ။

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၁၈ခုနှစ် ဝန်ထမ်းမတော်တဆထိခိုက်မှု) (၂၀၁၈ခုနှစ်)

သေဆုံးမှုဘေးအန္တရာယ်
၉၀၉ယောက်

ငှက်နှင့် အထက်အလုပ်နားရသော
ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှု ၁၂၇၃၂၉ယောက်

၀ ပြုတ်ကျခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း
၂၅၆ယောက်



၂ ယာဉ်မတော်တဆမှု
၁၇၅ယောက်



၃ ညှပ်မိခြင်း၊ ကြားညှပ်ခြင်း
၁၁၃ယောက်



၀ ချော်လဲကျခြင်း
၃၁၈၃၃ယောက်



၂ ပြုတ်ကျခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း
၂၁၂၂၁ယောက်



၃ လွဲမှားနေတဲ့အလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံနှင့် မနိုင်ဝန်ထမ်းခြင်း
၁၆၉၅၈ယောက်

အဟံ!
တစ်နှစ်အတွင်းမှာ လူ
၉၀၉ယောက်တောင်
အသက်ဆုံးရှုံးနေတာလား!?

(ချော်လဲကျခြင်း) (ပြုတ်ကျခြင်း၊
လိမ့်ကျခြင်း) တွေက
အရမ်းများတယ်နော်။

အစပိုင်းမှာပြောခဲ့သလို-

လှေကားအသေးစားပေါ်မှာ
ဟန်ချက်ပျက်သွားတာတွေ



ပစ္စည်းသယ်လာရင်း
လှေကားပေါ်က
ခြေချော်ကျတာတွေ



ကြမ်းပြင်ပေါ်ကရေတွေကြောင့်
ချော်လဲတာတွေ ...။



အဲဒါတွေက ကိုယ့်အနီးနားမှာ
ဖြစ်ပေါ်နိုင်တာပဲ
မဟုတ်လား?

ဟုတ်တယ်နော်။
ကျွန်တော်လည်း
မြင်ဖူးတယ်။



လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့
အကြောင်းအရင်းတွေက
လုပ်ငန်းအမျိုးအစား၊
လုပ်ငန်းခွင်နေရာအလိုက်
အမျိုးမျိုးရှိတယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း
အတတ်နိုင်ဆုံး သတိထားပြီး
အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုက်နိုင်
တာတွေလည်း ရှိတယ်။

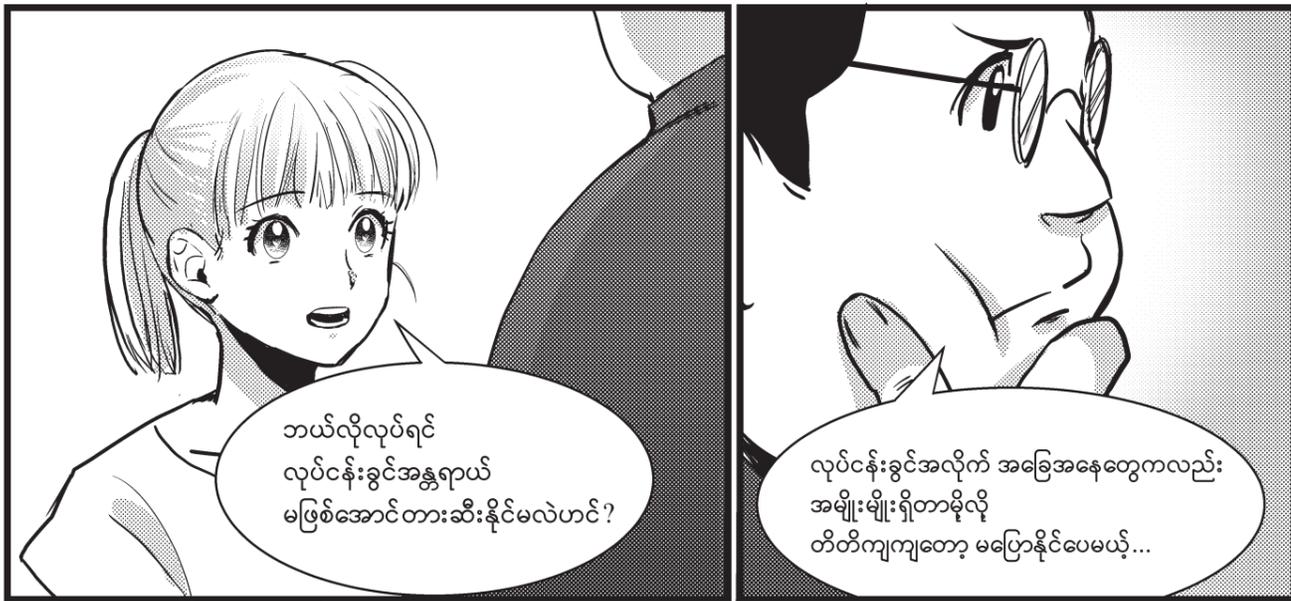


ထင်တာတော့ လုပ်ငန်းခွင်
အန္တရာယ်တွေနဲ့ကြုံရတာ
ကျွန်တော့်လို လူသစ်တွေပဲလား?

အင်းပေါ့။
ဒါပေမယ့်--



ကျွမ်းကျင်ပြီးသားလူလည်း
သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီး အမှားလုပ်တာမျိုး
ရှိတတ်တာပဲလေ။



ဘယ်လိုလုပ်ရင်
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
မဖြစ်အောင်တားဆီးနိုင်မလဲဟင်?

လုပ်ငန်းခွင်အလိုက် အခြေအနေတွေကလည်း
အမျိုးမျိုးရှိတာမို့လို
တိတိကျကျတော့ မပြောနိုင်ပေမယ့်...



ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာခြင်း

အသုံးပြုရတဲ့ကိရိယာတွေကို
မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးချခြင်း

(တစ်ခုခုမှားနေတယ်) လို့ ခံစားမိတာနဲ့
တာဝန်ရှိသူထံ သတင်းပို့ခြင်း

တကယ့်ကို အခြေခံကျတဲ့
အချက်တွေပဲနော်။

အင်း၊ အခြေခံအချက်တွေဆိုပေမယ့်
သိပ်ကိုအရေးကြီးတဲ့အရာတွေပဲပေါ့။

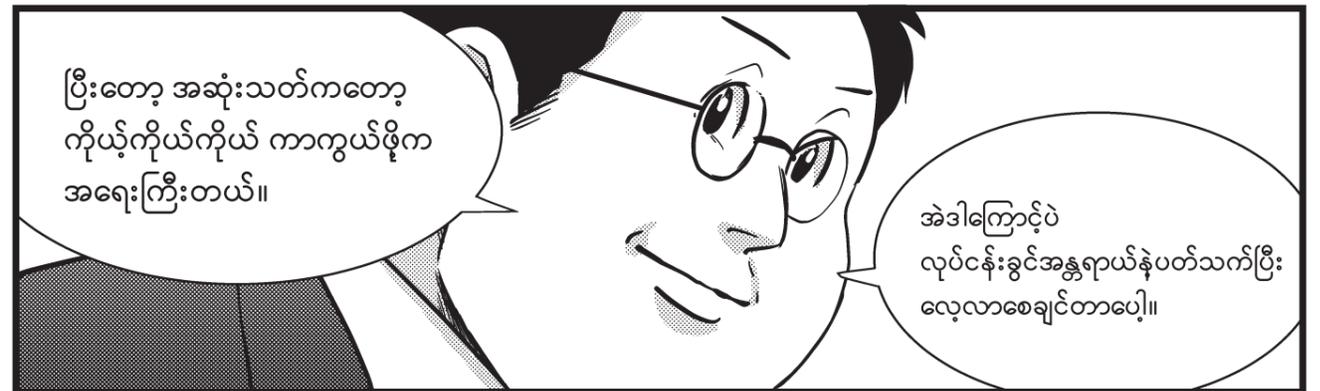


စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေကို
လိုက်နာရတာ
စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းတယ်လို့
ခံစားရတာလည်း ရှိနိုင်တယ်။

ဒါပေမယ့် စည်းမျဉ်း
စည်းကမ်းတွေ
ချိုးဖောက်ခဲ့လို့လည်းပဲ

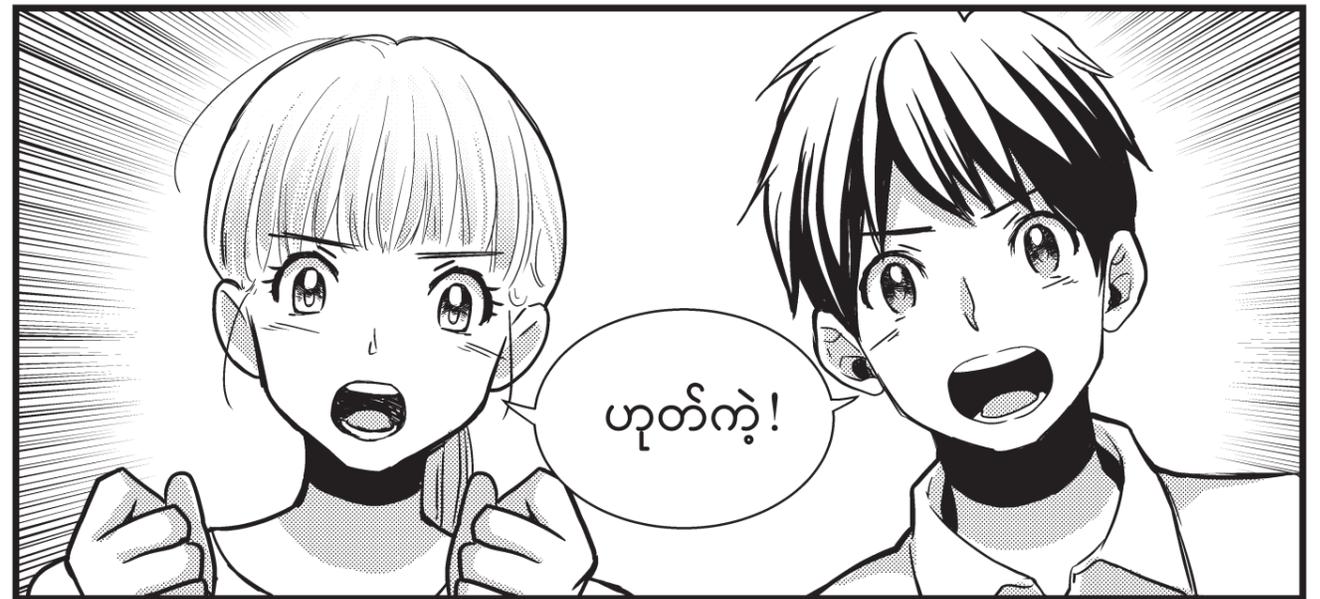
ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်
အန္တရာယ်တွေလည်း
အများကြီးရှိတယ်။

စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေမှာက
သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူရှိတယ်။



ပြီးတော့ အဆုံးသတ်ကတော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ဖို့က
အရေးကြီးတယ်။

အဲဒါကြောင့်ပဲ
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး
လေ့လာစေချင်တာပေါ့။



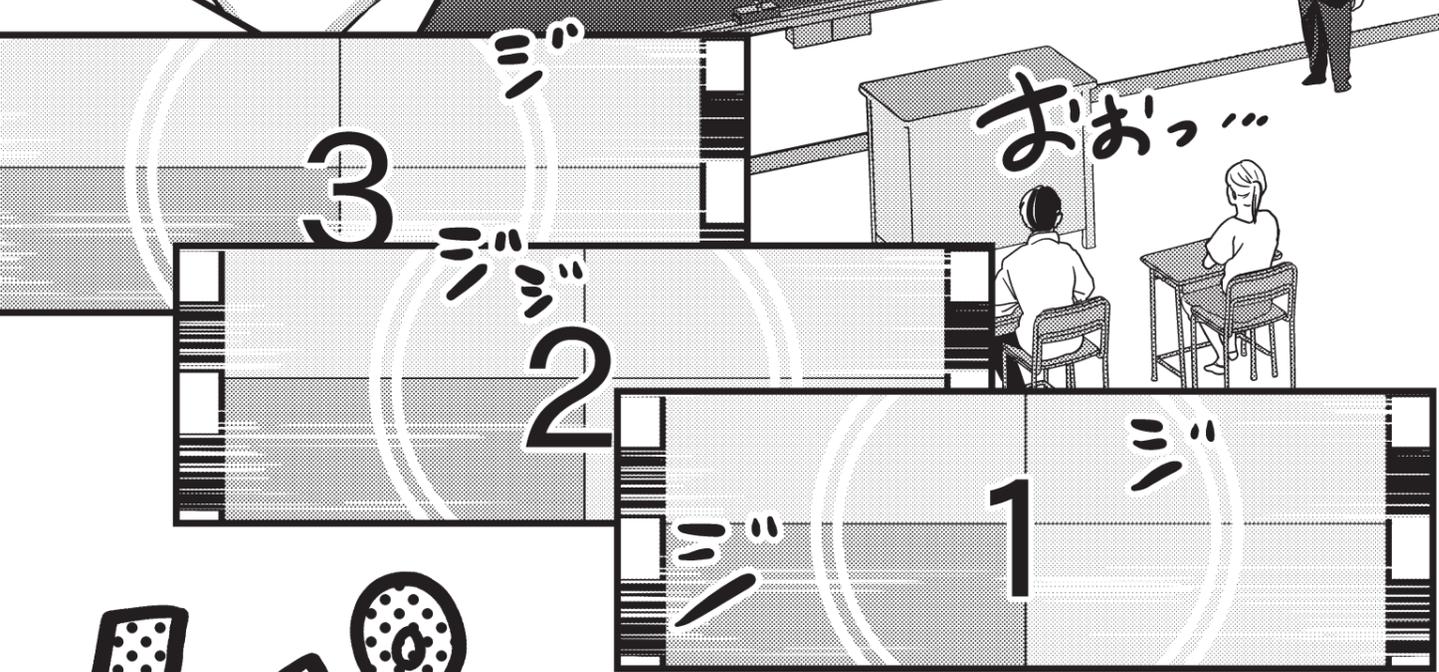
ဟုတ်ကဲ့!



ဟုတ်ပြီ!

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
ကာကွယ်တားဆီးနည်းတွေကို ပိုပြီး
တိတိကျကျသင်ယူလေ့လာဖို့.....

ガ



3

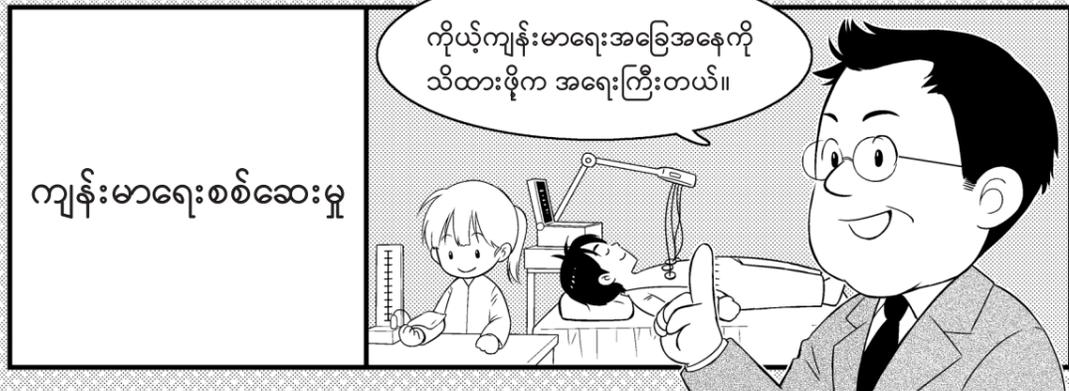
2

1



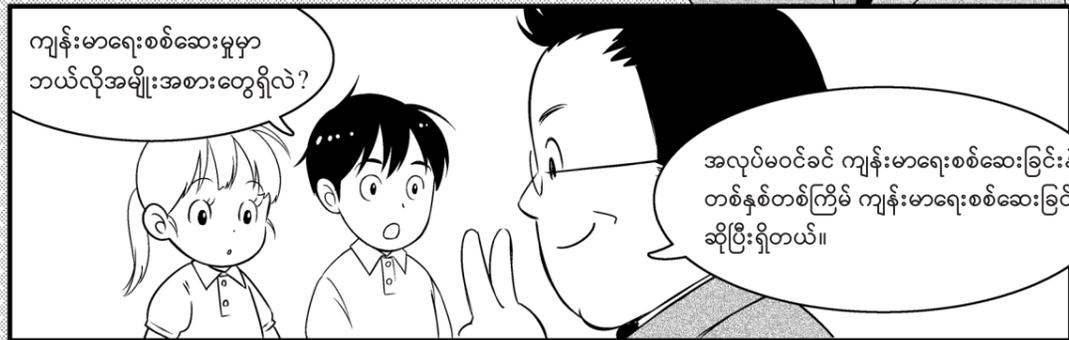
သိထားရမည့်
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးရေး
အခြေခံအချက်များ

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး
လွယ်လွယ်ကူကူ စုစည်းတင်ပြထားတဲ့
ဗီဒီယိုလေးကို ကြည့်လိုက်ကြရအောင်!



ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို
သိထားဖို့က အရေးကြီးတယ်။



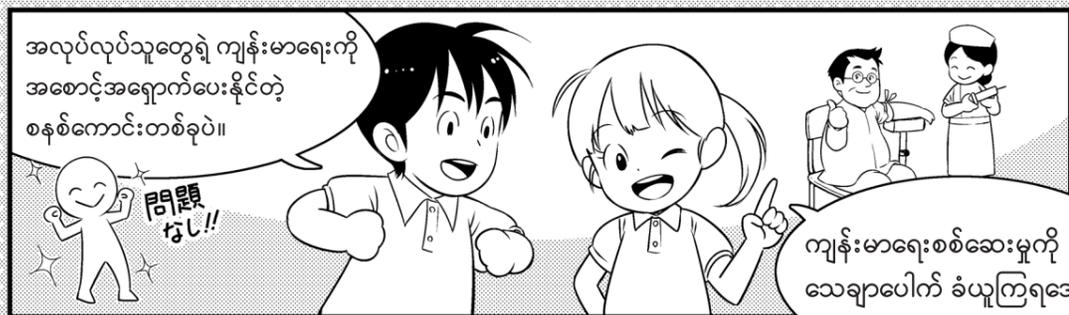
ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုမှာ
ဘယ်လိုအမျိုးအစားတွေရှိလဲ?

အလုပ်မဝင်ခင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနဲ့
တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း
ဆိုပြီးရှိတယ်။



သေချာတာတော့ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ်
အလုပ်သမားတွေက ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို
ခံယူနေကြတယ်နော်။

အင်း၊ အလုပ်ရှင်မှာ
အလုပ်သမားတွေကို ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
ခံယူခိုင်းရမယ့်တာဝန်ရှိတဲ့ နိုင်ငံဆိုတာ
ရှားတယ်နော်။



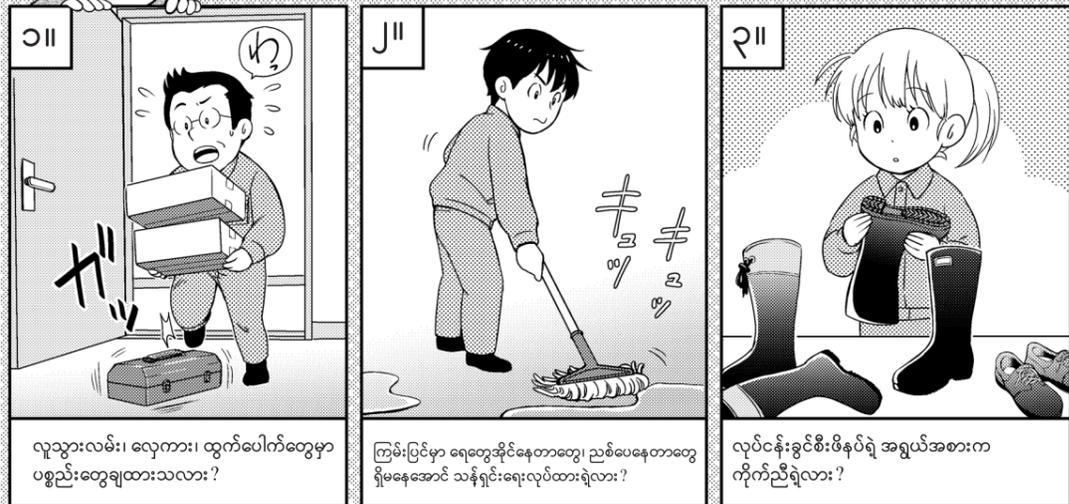
အလုပ်လုပ်သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးကို
အစောင့်အရှောက်ပေးနိုင်တဲ့
စနစ်ကောင်းတစ်ခုပဲ။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို
သေချာပေါက် ခံယူကြရအောင်!



ချော်လဲကျခြင်း

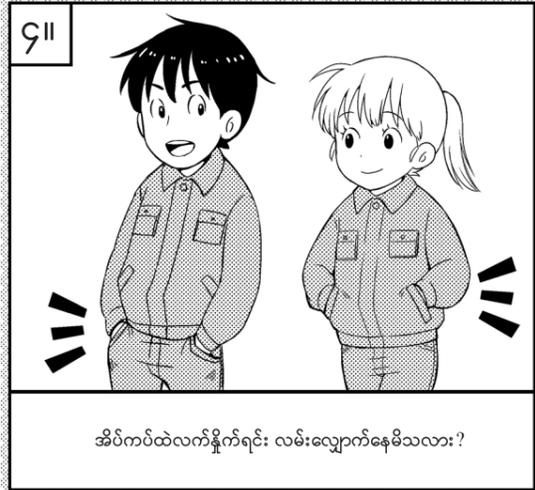
ပထမဆုံး အားလုံး ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ချော်လဲကျနိုင် လောက်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို စစ်ဆေးကြည့်ရအောင်!



၁။ လူသွားလမ်း၊ လှေကား၊ ထွက်ပေါက်တွေမှာ ပစ္စည်းတွေချထားသလား?

၂။ ကြမ်းပြင်မှာ ရေတွေအိုင်နေတာတွေ၊ ညစ်ပေနေတာတွေ ရှိမနေအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ထားရလား?

၃။ လုပ်ငန်းခွင်စီးပိနပ်ရဲ့ အရွယ်အစားက ကိုက်ညီရဲ့လား?



၄။ အိပ်ကပ်ထဲလက်နှိုက်ရင်း လမ်းလျှောက်နေမိသလား?



၅။ အကြောလျှော့တာတို့၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုတို့ရော လုပ်နေရဲ့လား?



လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်တွေထဲ မှာ အဖြစ်အပျက်ဆုံးက ချော်လဲကျတာပဲ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့တဲ့လူတွေရဲ့ ဖိစရာခိုင်နှုန်းလောက်က ဝလ ကျော်ကျော် နားနေရတာလား!?

အထူးသဖြင့်အသက်ကြီးတဲ့လူတွေက ပိုအဖြစ်များနေကြတယ်တဲ့နော် ...။

ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် ချော်လဲကျခြင်းမှ ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ လိုအပ်တယ်။

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ ဥပမာအားဖြင့် ဒီလိုနည်းလမ်းကောင်းတွေ ရှိတယ်!

<p>4S(စီမံ(Seiri)၊ ခန့်ခွဲ(Seiton)၊ သပ်ရပ်(Seiketsu)၊ သန့်ရှင်း(Seisou))</p> <ul style="list-style-type: none"> လျှောက်လမ်းနေရာပေါ် ပစ္စည်းများမချထားရန်။ ကြမ်းပြင်ပေါ်ညစ်ပေနေသည်များကို သန့်ရှင်းရန်။ မညီညာသော ကြမ်းပြင်များ၊ အဖုအထစ်ချိုင့်ခွက်ဖြစ်နေသော နေရာများကို ပြုပြင်ဖျောက်ဖျက်ရန်။ 	<p>ချော်လဲကျရန်ခက်ခဲသည့် အလုပ်လုပ်နည်းများ</p> <ul style="list-style-type: none"> အချိန်ကိုပိုသာသာယူပြီး လုပ်ရှားဆောင်ရွက်ခြင်း။ ချောကျလွယ်တဲ့နေရာများတွင် လမ်းကိုဖြည်းဖြည်းလျှောက်ခြင်း။ ခြေချမယ့်နေရာကို မြင်ရမိခင်သည့် နေရာများတွင် လမ်းမလျှောက်ခြင်း။
---	--

လုပ်ငန်းနဲ့သင့်တော်တဲ့ ဖိနပ်၊ အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဆင်တာတို့၊ ချော်လဲကျလွယ်တဲ့နေရာတွေကို အချင်းချင်းပြောပြထားတာတို့ကလည်း အကျိုးရှိ တယ်။

အန္တရာယ်ရှိတဲ့ နေရာတွေကို သိထားဖို့ကလည်း အရေးကြီး တယ်နော်။

သတိပေးစာကပ်ထားတဲ့နေရာတွေမှာ အထူးသတိထားရမယ်နော်!

ကိုးကား : ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ရေးရာဝန်ကြီးဌာန၊ စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ လုပ်သားစံနှုန်းများ စစ်ဆေးရေးရုံး (ရပ်!) ချော်လဲကျခြင်းဘေးအန္တရာယ် စီမံချက်။

လိမ့်ကျခြင်း



နံရံထောက်လှေကားဖြင့် ဖြစ်ပွားလွယ်သော လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဥပမာများနှင့် စီမံချက်



နံရံထောက်လှေကားပေါ်တွင် ဟန်ချက်မထိန်းနိုင်ခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

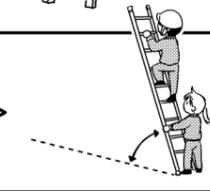
ပိုပြီး စိတ်ချရတဲ့ အလုပ် လုပ်နည်းရှိမလား စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။



နံရံထောက်လှေကား လဲကျခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

သေသေချာချာ မြဲမြံအောင်ထားရမယ် ဒါမှမဟုတ်၊ ကိုင်ထားပေးဖို့တစ်ယောက်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းရမယ်။



လှေကားပေါ် အတက်အဆင်းလုပ်ချိန် ခြေလက်များ ချောနေခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ချော်မီခက်တဲ့ ပိနပ်တို့ လက်အိတ်တို့ကို ဝတ်ဆင်ထားရမယ်။



လုံခြုံစိတ်ချစွာ အသုံးပြုရန်အချက်များ
လှေကားထောင်မယ့် နေရာဟာ ရေပြင်ညီဖြစ်ပြီး၊ တိမ်းစောင်းထောင့်က ၇၅° အပေါ်မှာ ၆၀cm ထုတ်ထားသလားဆိုတာတွေကို သေချာစစ်ဆေးရမယ်။



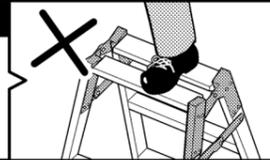
ခေါက်လှေကားအသေးစားဖြင့် ဖြစ်ပွားလွယ်သော လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဥပမာများနှင့် စီမံချက်



လှေကားအသေးစား၏ ထိပ်ဆုံးပေါ်တွင်ရှိနေချိန် ဟန်ချက်ပျက်ခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

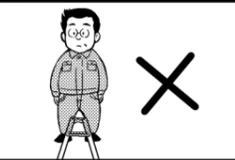
လှေကားအသေးစား ထိပ်ဆုံးပေါ်အထိမတက်ရ။



လှေကားအသေးစားပေါ်ခွဲရပ်ပြီး ဟန်ချက်ပျက်ခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

လှေကားအသေးစား အပေါ်ခွဲမရပ်ရန်။



ပစ္စည်းသယ်လာရင်း ဟန်ချက်ပျက်ခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ပစ္စည်းသယ်ထားရင်း အတက်အဆင်းမလုပ်ရန်။



ကိုးကား : ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၊ စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ လုပ်သားစံနှုန်းများစစ်ဆေးရေးရုံး၊ နံရံထောက်လှေကားနှင့် ခေါက်လှေကားအသေးစားများပေါ်မှ ပြုတ်ကျခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်များ ပညာကျရန်လုပ်ဆောင်ကြရန်။ ဗဟိုလုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆဖြစ်မှုကာကွယ်တားဆီးရေးကော်မတီ(အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်) ။ ဤနေရာသည် အန္တရာယ်ရှိသော အမြင့်ပိုင်းလုပ်ငန်းခွင်

ခါးနာခြင်း



ခါးနာတာက နာတာရှည်ဖြစ်သွားတတ်လို့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာကအစ သတိထားဖို့ လိုမယ်နော်



လေးလံတဲ့အရာတွေကို တွန်းလှည်း၊ ကွန်တိန်နာတွေသုံးပြီး သယ်တာ ပိုကောင်းမယ်နော်။



နေ့စဉ် အကြောလျှော့ပြီး ခါးမနာအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့က လည်း အရေးကြီးတယ်!

တွန်းလှည်း၊ ကွန်တိန်နာတွေ သုံးလို့မရတဲ့အခါတွေမှာ နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ သယ်ကြရအောင်!

မ ယူသည့်ပုံစံ

NG
ခူးမကွေးဘဲ ခါးကိုအားပြုပြီး မ ယူခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ဘယ်ဘက်တွင်ပြထားသောပုံစံ အနေအထားကနေ ခူးကိုဆန့်ပြီး ခြေထောက်နှင့်ခူးကိုအားပြုပြီး မ ယူခြင်း

ပစ္စည်းတည်နေရာ

NG
ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပစ္စည်းက ဝေးကွာနေချိန်

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ခန္ဓာကိုယ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ပစ္စည်းအနီးသို့ချဉ်းကပ်ပြီး ဆွဲအားကို လျှော့ချခြင်း

ခန္ဓာကိုယ်အသုံးချပုံ

NG
ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ရိုင်းပဲသုံးပြီး ပစ္စည်းကိုရွှေ့ခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ

ခါးတစ်ခုတည်း မလှည့်ရအောင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို လှည့်ခြင်း

ကိုးကား : ဆောင်ရွက်ပုံစံများ၊ လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအသင်း (သင့်ကို အကာအကွယ်ပေးမည့်အချက်များ ခါးနာခြင်းမှကာကွယ်ရန်စီမံချက်ထုတ်ဝေခြင်း)

4S



4S ဆိုတာက အန္တရာယ်ကင်းကင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ရလွယ်ကူတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုဖန်တီးဖို့ကို ကိုယ့်အနီးအနားဝန်းကျင်ကနေ စပြီး ရှေးရှုလုပ်ဆောင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ်တယ်။

မလိုအပ်တာတွေ ရှင်းပစ်ရအောင်။

စီမံ (Seiri)

လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို အစီအစဉ်တကျ သိမ်းဆည်းရအောင်

ခန့်ခွဲ (Seiton)

လုပ်ငန်းခွင်ကို သန့်ရှင်းလှပအောင် သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြရအောင်။

သန့်ရှင်း (Seiso)

လုပ်ငန်းခွင်ရော့ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါတွေရော သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုကို ဖိတ်ခေါ်ကြရအောင်

သပ်ရပ် (Seiketsu)



4S နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာဆို အားလုံးက စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်မှာနော်

ကျွန်တော်လည်း ကိုယ့်အနီးအနား ဝန်းကျင်ကနေစပြီး ကြိုးစားလုပ်ကြည့်မယ်!

ကိုးကား : ဗဟိုလုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကော်မတီ (4S စီတန်းနိုမီ)

အပူရှုပ်ခြင်း

အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆမြင့်မားမှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်ခြင်းကဲ့သို့ နာမကျန်းဖြစ်ခြင်း။



အသက်အရွယ်၊ နေရာဒေသ တွေနဲ့ မဆိုသဘဲ

အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဘယ်သူမဆို ဖြစ်နိုင်တာက အပူရှုပ်တာပဲ။

ဂျပန်နိုင်ငံရဲ့ ပူပြင်းတဲ့ နွေရာသီမှာ အပူမရှုပ်အောင် နေထိုင်နည်းတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်!

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက် ၁
ရေဓာတ်နှင့် ဆားဓာတ်ကို ကောင်းစွာ ဖြည့်ခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက် ၂
အေးမြသောနေရာများတွင် အနားယူခြင်း

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက် ၃
"တစ်ခုခုဖြစ်နေတာလား?" လို့ တွေးမိရင် ချက်ချင်း သတင်းပို့ပါ

မိမိခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမှာ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုကို ခံစားမိရင် တာဝန်ရှိသူကို အကြောင်းကြားပါ!

နေမကောင်းတဲ့သူကို တွေ့ရှိပါက တာဝန်ရှိသူကို အကြောင်းကြားပါ!

အိပ်ရေးဝဝအိပ်တာက အရာရာထက် အပူမရှုပ်အောင်ကာကွယ်တဲ့အရေးပါ တဲ့ဆောင်ရွက်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့လည်း အရက်သေစာရှောင်ရှားတာ၊ မနက်စာကို သေသေချာချာ စားတာတွေကလည်း အရေးကြီးတယ်နော်။

အပူချိန်တင်မကဘဲ စိုထိုင်းဆကိုပါ ထည့်တွက်ထားတဲ့ WBGTညွှန်းကိန်း (အပူချိန်အညွှန်းကိန်း) ဆိုတဲ့ အညွှန်းကိန်းလည်းရှိတယ်။

WBGTတန်ဖိုး ၂၈ဒီဂရီ ကျော်သွားရင် အပူရှုပ်သူတွေ ပိုများလာနိုင်တယ်နော်

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အပူရှုပ်ပြီဆိုတာနဲ့ ချက်ချင်း ရှေးဦးသူနာပြုနည်းနဲ့ ပြုစုပေးရမယ်

■ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း နံပါတ် ၁
အေးမြသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း

ဒီမှာ လှဲလိုက်!

လုံးဝ တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့နဲ့နော်။

■ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း နံပါတ် ၂
အဝတ်အစားတွေကို ဖြေလျှော့ပေးခြင်း

နေသာထိုင်သာရှိအောင် လုပ်ပေး

■ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း နံပါတ် ၃
အေးဖြည့်အချိုရည်ဖြင့် ရေဓာတ်ဖြည့်ခြင်း

ရေဓာတ်မဖြည့်လို့ မရဘူး!

ရေထက်ကို အေးဖြည့်အချိုရည်! ဆားဓာတ်လည်း ဝင်သွားတာပိုကောင်းတယ်။

■ ရှေးဦးသူနာပြုနည်း နံပါတ် ၄
ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးအောင်လုပ်ပေးခြင်း

ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ကိုယ်တွေ အရမ်းပူနေတာ!

လည်ပင်း၊ လက်မောင်းအောက်၊ ပေါင်တွေမှာရှိတဲ့ သွေးကြောထူထူတွေကို အေးအောင်လုပ်ပေးတာက အကျိုးရှိတယ်။ သွေးကြောတွေ စုနေတဲ့ မြေတွေလက်တွေကိုလည်း အေးအောင်လုပ်ပေးတာ ကောင်းတယ်။

အဖျားရှိတယ်၊ သတိပါလစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ အပူရှုပ်တာတွေထဲမှာ အန္တရာယ်အများဆုံးပဲ! ချက်ချင်း ဆေးရုံဆေးခန်းကို အကြောင်းကြား၊ ပိုဆောင်တာတွေ လုပ်ရမယ်။

အပူရှုပ်တာက အသက်အန္တရာယ်ကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်တာတွေရှိတယ်။

အထူးသဖြင့် အလုပ်လုပ်နေချိန်မှာ ပိုဖြစ်လွယ်လို့ သတိထားနော်!

ကိုးကား : ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုမှုလုံခြုံရေးဗဟိုကြီးစွာ (အားလုံးနဲ့ အတူတကွယ်ကြမယ်)၊ အပူရှုပ်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး အကာအကွယ်ကိရိယာများ



လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဦးထုပ်

ခေါင်းပေါ်ကိုပစ္စည်းတွေ ကျလာတဲ့အခါတို အမြင့်ကနေလိမ့်ကျတဲ့အခါတိုမှာ ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

လုံခြုံစိတ်ချစွာ အသုံးပြုရန် အချက် ၄ချက်
 ၁။ မေးသိုင်းကြိုးကို သေသေချာချာ မြဲမြံအောင် တပ်ခြင်း
 ၂။ ဦးထုပ်ကိုသေချာတည်အောင် ဆောင်းခြင်း
 ၃။ ပျက်စီးနေသော ဦးထုပ်များ အသုံးမပြုခြင်း
 ၄။ ဦးထုပ်ကို အသုံးပြုနိုင်သည့် သက်တမ်းအထိသာ အသုံးပြုခြင်း

အထူးသဖြင့် မေးသိုင်းကြိုးကို သေသေချာချာ မြဲမြံအောင် တပ်ရမယ်!



အကာအကွယ် မျက်မှန်

ဖုန်မှန်နှင့် ရေမှန်ရေမွှားများ မျက်လုံးအတွင်း ဝင်ရောက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်း



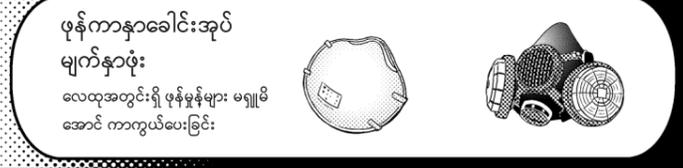
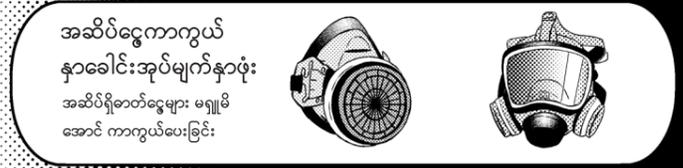
အသံလုံ အကာအကွယ် ကိရိယာ



နားကိုဆူညံသံများမှ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသည်။ ဆူညံသံရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်၍ ကိရိယာကို ခွဲခြားအသုံးပြုပါ။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အကာအကွယ်ကိရိယာ

လေထုအတွင်းရှိ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ဖုန်မှုန်များ မရှူမိစေရန် ကာကွယ်ခြင်း



ပိတ်ပါးစေတွေး၊ ပိတ်ကျဲစေတွေးနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ နှာခေါင်းအုပ်မျက်နှာဖုံးတွေမှာက ဒီလိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ မရှိဘူး!

လက်အိတ်

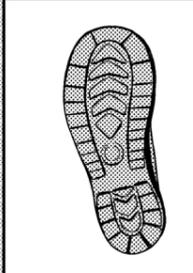
မီးလောင်ခြင်း၊ လက်ရှခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ချိန် လက်ချော်ထွက်ခြင်းများကို ကာကွယ်ပေးခြင်း။ ချည်နှင့် ရော်ဘာလက်အိတ်စသည်တို့ကို လိုအပ်သလို ခွဲခြားအသုံးပြုရမည်။



ဓာတုကာကွယ်ရေးလက်အိတ်

ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများမှ အရေပြားကို ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသည့် ကာကွယ်ရေးလက်အိတ်

လုပ်ငန်းခွင်သုံးဖိနပ်



ခြေထောက်ပေါ် လေးလံသောအရာများကျခြင်း၊ ခြေသည်းများ အနင်းခံရခြင်း၊ စက်အတွင်း ညှပ်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးခြင်း

ကိုယ်သိုင်းကြိုး

အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသည်



အကာအကွယ်ကိရိယာတွေက ဝတ်ဆင်သင့်တဲ့ အချိန်နဲ့ နေရာတွေမှာ မှန်မှန်ကန်ကန် မဝတ်ဆင်ရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးနော်!



စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက် ၂

မျက်နှာနှင့် ခြေထောက်စသည့် ဓန္ဒာကိုယ်နှင့် အရွယ်အစားကိုညီညီသည့် အကာအကွယ်ကိရိယာတွေကို ရွေးချယ်ကြရအောင်!



အရွယ်အစား မကိုက်ညီပါက ချက်ချင်း လဲလှယ်ပါ။

စီမံဆောင်ရွက်ရန်အချက် ၃

မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်ပြီး၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုကြရအောင်။ သေသေချာချာ မပြုလုပ်ပါက အကျိုးရှိမည် မဟုတ်ပါ။



ကိုးကား : ဗဟိုလုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆဖြစ်မှုကာမေးမြန်းရေးကော်မတီ (သင့်ကို အကာအကွယ်ပေးမည့် ဆေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေး အကာအကွယ်ကိရိယာအသုံးချနည်း (ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်သူများအတွက်))၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုပူးပေါင်းရေးဝန်ကြီးဌာန (လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးကိရိယာ (အသက်ရှူလမ်းကြောင်း အကာအကွယ်ကိရိယာ၊ ကာကွယ်ရေးလက်အိတ်၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်))

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြ အမှတ်အသား

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြ အမှတ်အသား ဆိုတာ လုပ်ငန်းခွင်ရှိ မမြင်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်များ၊ အရေးကြီး သတင်းအချက်အလက်များကို (မြင်သာစေရန်) ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အလုပ်လုပ်သူတွေ ဘေးကင်းကင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးထားတာပါ။

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြ အမှတ်အသား ၅မျိုးရှိတယ်။ အောက်မှာ ကိုယ်စားပြု အမှတ်အသားတွေကို မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။

တားမြစ်အမှတ်အသားများ

<p>ဆေးလိပ်မသောက်ရ</p> <p>No smoking</p>	<p>မီးမရှိရ</p> <p>No open flame</p>	<p>မဝင်ရ</p> <p>No admittance</p>	<p>ဖုန်းမသုံးရ</p> <p>Do not use mobile phones</p>	<p>မထိရ</p> <p>Do not touch</p>
---	--------------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------------

ညွှန်ကြားအမှတ်အသားများ

<p>ဦးထုပ်ဆောင်းပါ</p> <p>Wear head protection</p>	<p>အကာအကွယ် မျက်မှန်တပ်ပါ</p> <p>Wear eye protection</p>	<p>အကာအကွယ်ဝတ်စုံ ဝတ်ပါ</p> <p>Protective clothing must be worn</p>	<p>လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဖိနပ်စီးပါ</p> <p>Wear safety footwear</p>	<p>လက်ဆေးပါ</p> <p>Wash your hands</p>
---	--	---	--	--

သတိပေးအမှတ်အသားများ

<p>သတိ! လိမ့်ကျ တတ်သည်</p> <p>Warning: drop</p>	<p>သတိ! အတက် မညီညာပါ</p> <p>Warning: uneven access/up</p>	<p>သတိ! အဆိပ်ရှိ ပစ္စည်းများ</p> <p>Warning: Toxic material</p>	<p>သတိ! ဓာတ်လိုက် တတ်သည်</p> <p>Warning: electricity</p>	<p>သတိ! ခေါင်းတိုက်မိ တတ်သည်</p> <p>Warning: overhead</p>
---	---	---	--	---

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအခြေအနေပြ အမှတ်အသားများ

<p>အရေးပေါ် ထွက်ပေါက်</p> <p>Emergency Exit</p>	<p>အရေးပေါ် ကယ်ဆယ်ရေးစခန်း</p> <p>Safety evacuation shelter</p>	<p>ရှေးဦးသူနာပြုအခန်း</p> <p>First aid</p>	<p>လူနာတင်ထမ်းစင်</p> <p>Stretcher</p>	<p>အရေးပေါ်လှေကား</p> <p>Escape ladder</p>
---	---	--	--	--

မီးဘေးကာကွယ်ရေးအမှတ်အသားများ

<p>မီးသတ်ဆေးဘူး</p> <p>Fire extinguisher</p>	<p>မီးသတ်ပိုက်</p> <p>Fire hose reel</p>	<p>မီးသတ်စောင်</p> <p>Fire blanket</p>	<p>အရေးပေါ်ခလုတ်</p> <p>Emergency call button</p>	<p>အရေးပေါ်ဖုန်း</p> <p>Emergency telephone</p>
--	--	--	---	---

အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးပြ အမှတ်အသားတွေက အမျိုးအစားတွေ အမျိုးမျိုး ရှိတာပဲနော်

(မြင်သာစေရန်) လုပ်ထားတော့ ဘယ်သူမဆို လွယ်လွယ်ကူကူ အန္တရာယ်တို့ လုံခြုံရေးတို့ကို နားလည်နိုင်တာပဲနော်

လုပ်ငန်းခွင်နဲ့လိုက်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ပြအမှတ်အသားတွေကို အသုံးပြုနေကြရတယ်

ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဘယ်လို အမှတ်အသားတွေ ရှိသလဲဆိုတာ တစ်ခါလောက် သေချာအောင်စစ်ကြည့်ကြ ရအောင်

ဟုတ်ကဲ့

ကိုးကား : ဗဟိုလုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆဖြစ်မှုတားဆီးရေးကော်မတီ (ဝန်ထမ်းများအတွက် နားလည်လွယ်ရန် ရုပ်ပုံများဖြင့် ပြသထားသော လမ်းညွှန်)

အလုပ်သွား အလုပ်ပြန်



အလုပ်သွားအလုပ်ပြန်ချိန်မှာလည်း အန္တရာယ်ဆိုတာ ရှိတယ်

ထူးဆန်းတဲ့အရာတွေမဟုတ်ပေမယ့် အားလုံးက ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်းတွေကို လိုက်နာကြရင် မတော်တဆမှုတွေ သေချာပေါက်လျော့နည်းသွားမှာ



(၁) လူကူးမျဉ်းကြားမရှိသော နေရာမှ လမ်းမကူးရန်

NG



(၂) မီးပွိုင့်ကို လိုက်နာရန်

NG



(၃) လမ်းသွားနေစဉ် ဖုန်းမပြောရန်

NG

*နားကြပ်လည်း မတပ်ထားနဲ့နော်!



(၄) လမ်းဆုံများတွင် ပြေးထွက်မလာရန်

NG

*ယာဉ်မောင်းနေစဉ် ဘေးဘီကြည့်တာ တွေလည်း မလုပ်ရဘူးနော်!

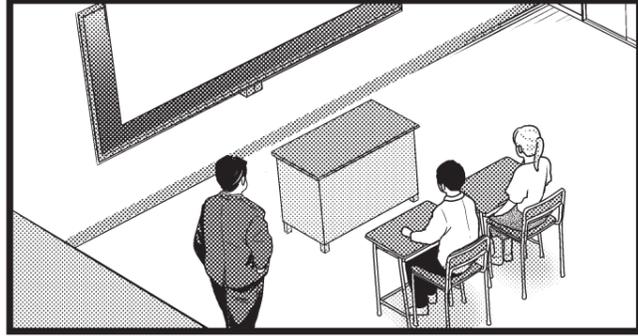


ဆေးကုသနေတုန်းမှာ အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ရင် နေထိုင်စားသောက်ဖို့ ခက်ခဲသွားမှာ

ဒဏ်ရာရရင် မိသားစုကလည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်နေကြရမှာ

အခြေအနေအရ နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါဒဏ်ရာတွေကျန်နေတာ လည်း ရှိတတ်သေးတာ...

ယာဉ်စည်းကမ်းလမ်းစည်းကမ်း လိုက်နာတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်တာလို မှတ်ထားကြရအောင်!



အဲဒီလိုတွေကြောင့် ဖြစ်ပွားလွယ်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြည့်ပြီးကြပြီဆိုတော့

ဘယ်လိုလဲ?



ကိုယ့်အနီးအနားက အန္တရာယ်တွေဆိုတာ မမြင်နိုင်ဘူးနော်...

တိုရှိအခါခွန်းက အထူးသတိထားရမှာနော်

တကယ်လို ဒဏ်ရာရတဲ့သူတို့၊ နေမကောင်းတဲ့သူတို့ရှိရင် ချက်ချင်းကူညီပေးဖို့ အရေးကြီးတယ်





ဒဏ်ရာရသွားတဲ့သူ၊
နေထိုင်မကောင်းတဲ့ သူရှိတာနဲ့

ချက်ချင်း ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသံပြု
အကူအညီတောင်းရမယ်။



ကိုယ်တိုင်က ဒဏ်ရာရခဲ့ရင်လည်း
အောင်ခံမနေဘဲ ဘေးနားကလူကို ပြောပြရမယ်

ဟီးပေါ ...ဟီးပေါ ...
119

အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်က
တာဝန်ခံကိုလူနာတင်ကားခေါ်ပေးဖို့
အကူအညီတောင်းရမယ်နော်!



ဒါဆိုရင် ဆက်ပြီး
တော့

လုပ်ငန်းအမျိုးအစားအလိုက်
လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
အသေးစိတ် ကြည့်လိုက်ကြရအောင်!

အကူအညီတောင်းရမယ်နော်!

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြသော
အခြေခံဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး

၂၀၂၀ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်။
ထုတ်ဝေသူ ၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန
စီစဉ်သူ ၊ Mizuho Information & Research Institute, Inc.
ကြီးကြပ်သူ ၊ လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာသန်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ
သင်ထောက်ကူ ထုတ်လုပ်မှုမြှင့်တင်ရေးကော်မတီ
လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု ကာကွယ်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့အစည်း
ထုတ်လုပ်ရေး ၊ Sideranch Inc.



症状・病状説明のための 指さしシート

ရောဂါလက္ခဏာ ၊ ရောဂါအခြေအနေရှင်းပြရန်ညွှန်ပြစာလွှာ။

このシートの利用方法 | ဤစာလွှာကိုအသုံးပြုနည်း

例 | ၃၀မာ

病状と、その程度を示して伝えましょう。

ရောဂါအခြေအနေနှင့် ခံစားရသည့်အတိုင်းအတာကိုညွှန်ပြပြီးပြောပြပါ။



頭が痛い

ခေါင်းကိုက်ခြင်း



我慢できる

သည်းခံနိုင်သည်



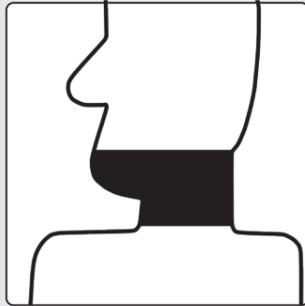
かなりつらい

အလွန်ပြင်းထန်သည်



頭が痛い

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

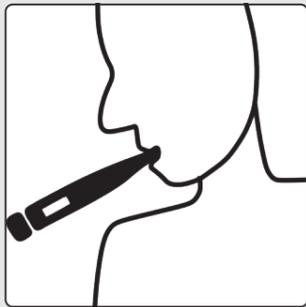


のどが痛い

လည်ချောင်းနာခြင်း

せきがでる

ချောင်းဆိုးခြင်း



熱がある

အဖျားရှိခြင်း



腰が痛い

ခါးနာခြင်း

足がしびれる

ခြေထောက်ကျပ်ခြင်း



めまいがする

မူးဝေခြင်း



膝が痛い

ဒူးနာခြင်း

曲げられない

ဒူးမကွေးနိုင်ခြင်း



おなか(胃)が痛い

ဗိုက်(အစာအိမ်)အောင့်ခြင်း

下痢

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောခြင်း

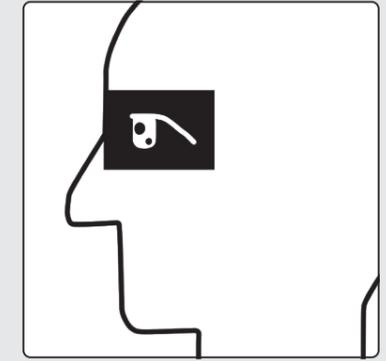


かぶれた

ရောင်ရမ်းပြီးယားယံလာခြင်း

発疹がでた

အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း



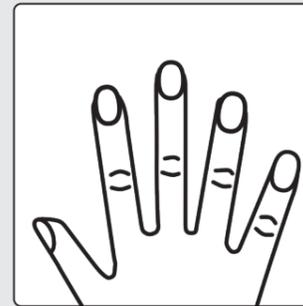
目が痛い

မျက်စိနာခြင်း

目がかゆい

မျက်စိယားယံခြင်း

怪我をした | ဒဏ်ရာရခြင်း



転倒した

ချော်လဲကျခြင်း

落ちた

ပြုတ်ကျခြင်း

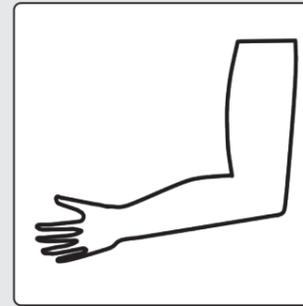


刺さった

ထိုးစိုက်မိခြင်း

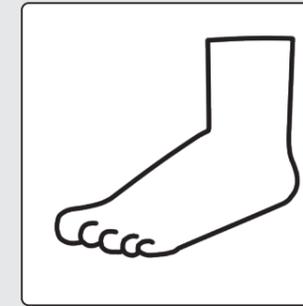
やけどした

အပူလောင်ခြင်း



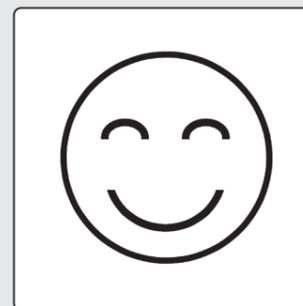
切った

ပြုတ်ရှခြင်း



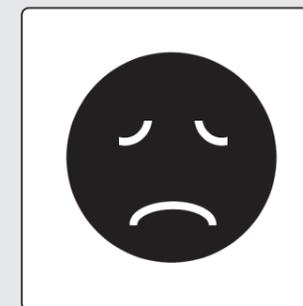
ぶつかった

တိုက်မိခြင်း



我慢できる

သည်းခံနိုင်သည်



かなりつらい

အလွန်ပြင်းထန်သည်



ဤစာတမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ အလုပ်သမားစံနှုန်းရေးရာဌာန၊
အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန်ရှင်းရေးဌာန၊ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဌာနခွဲ