

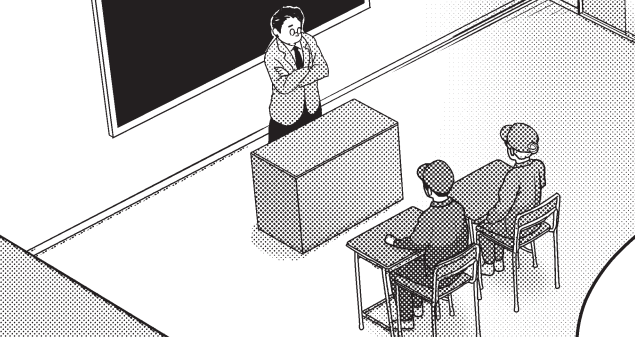
鑄造の安全衛生

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော

သတ္တုပုံသွန်းအလုပ်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး



ဤရုပ်ပြသင်ထောက်ကူပစ္စည်းသည် သတ္တုပုံသွန်းအလုပ်တွင် အလုပ်လုပ်နေသောသူအားလုံးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေခံနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူရန်အတွက် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ဒီနေ့ သတ္တုပုံသွန်းအလုပ်ရဲ့
ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊
ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး
လေ့လာကြရအောင်!



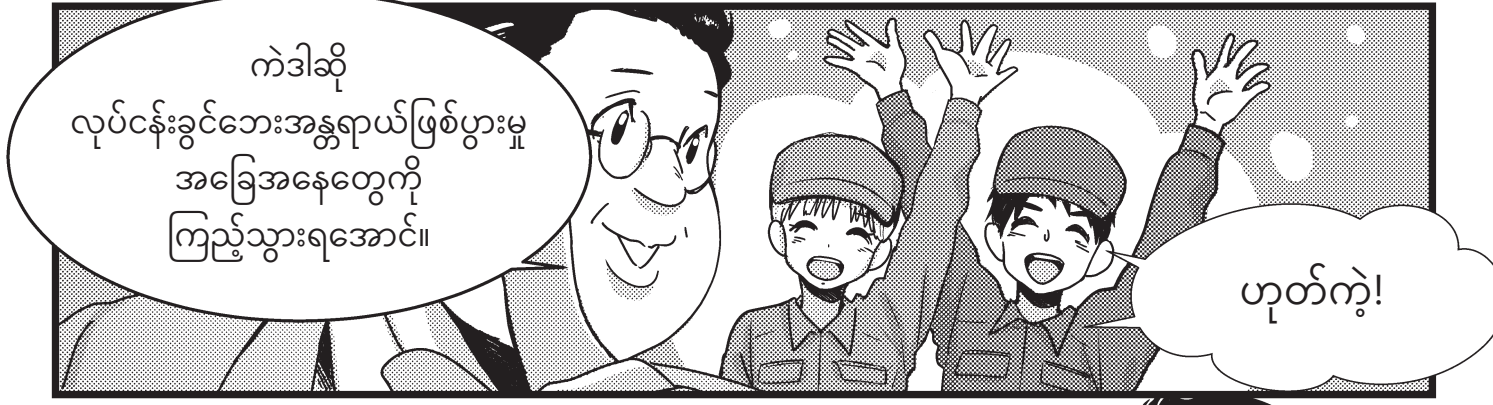
အပူချိန်မြင့်တဲ့အရာတွေကိုလည်း
ထိတွေ့ရတယ် လေးလံတဲ့
ပစ္စည်းတွေကိုလည်း ကိုင်တွယ်ရတယ် ပြီးတော့
စက်ယန္တရားလည်ပတ်တာတွေလည်း
လုပ်ရတော့ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက်
ဂရုစိုက်ရမယ်နော်။

ဟုတ်တယ်နော်!

ဘယ်လိုအလုပ်ကို
လုပ်နေတာလဲ မသိဘူး။



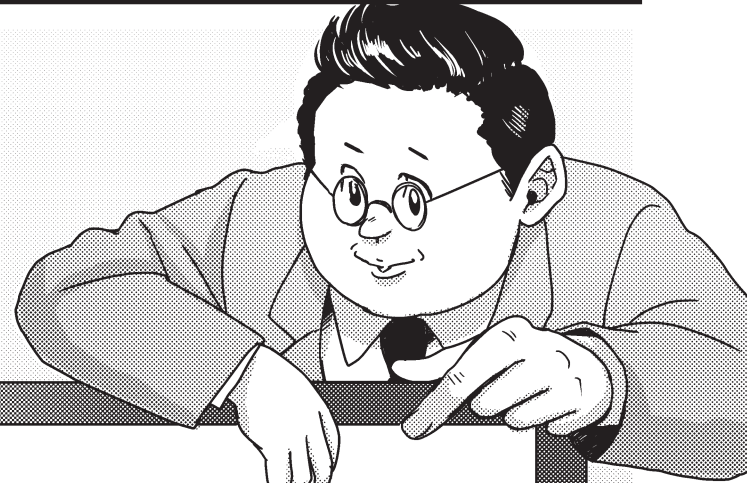
ဘယ်လိုနေရာမှာ
ဂရုစိုက်ရင်
ရမလဲ။



ကဲဒါဆို
လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှု
အခြေအနေတွေကို
ကြည့်သွားရအောင်။

ဟုတ်ကဲ့!

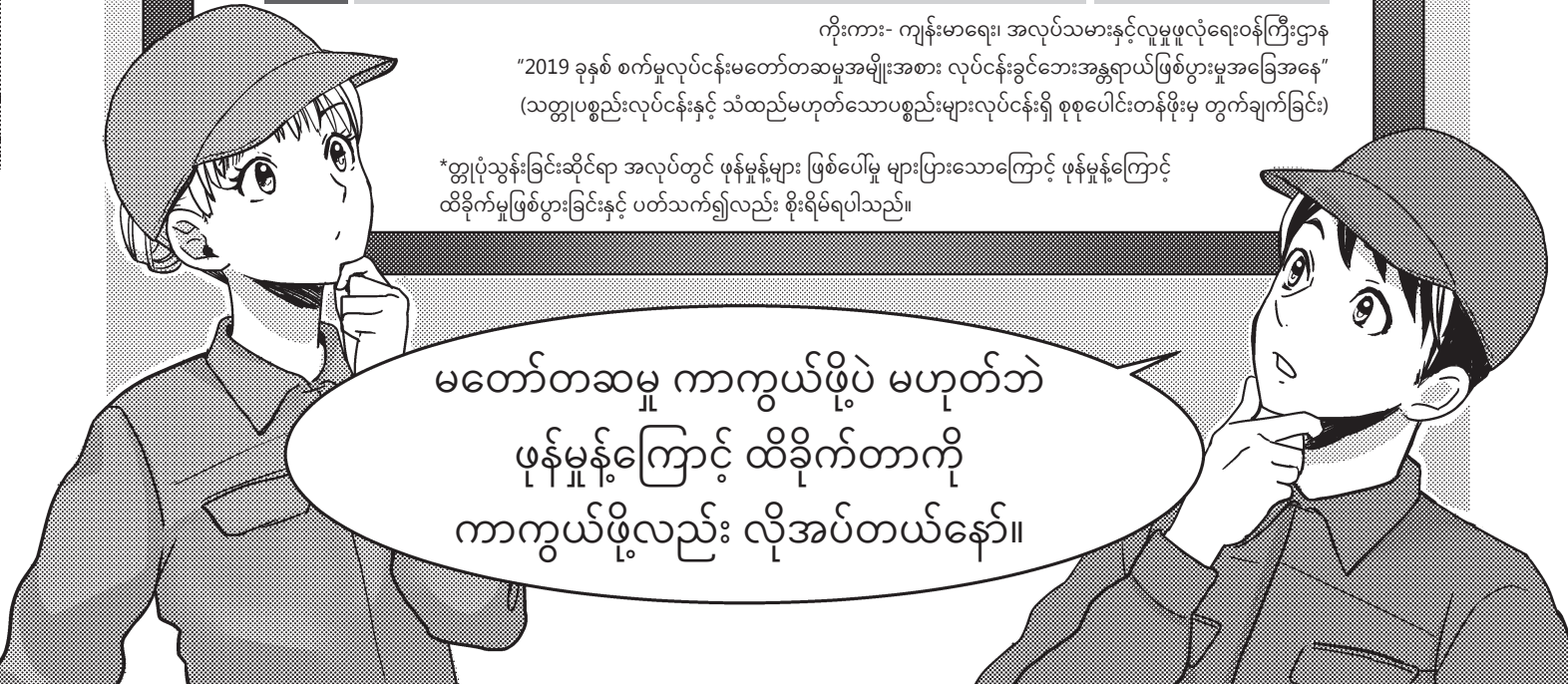
ဒါဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်
ဖြစ်ပွားရတဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းကို
ကြည့်ကြည့်ရအောင်။



သတ္တုပုံသွန်းအလုပ်ရှိ ထိခိုက်သေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပွားမှုရာခိုင်နှုန်း

1	ညှပ်မိခြင်း၊ ဖြတ်မိခြင်း	31 %
2	အပူချိန်မြင့်သောပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း	13 %
3	ပျံ့လာခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း	11 %
4	လဲကျခြင်း	10 %
5	လုပ်ဆောင်မှုတုန့်ပြန်ချက်၊ မသင့်လျော်သောလုပ်ဆောင်မှု	9 %

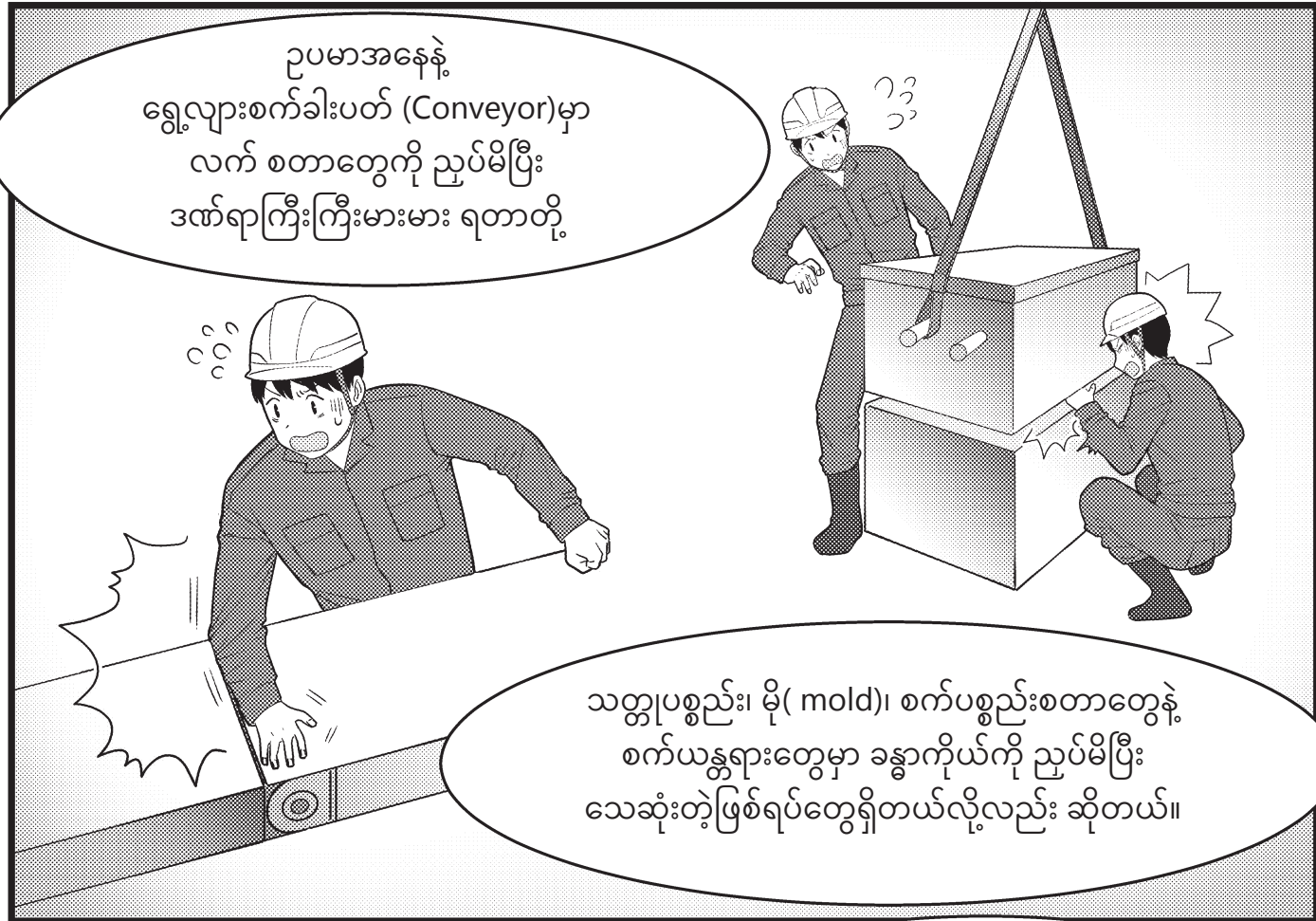
ကိုးကား- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
"2019 ခုနှစ် စက်မှုလုပ်ငန်းမတော်တဆမှုအမျိုးအစား လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ"
(သတ္တုပစ္စည်းလုပ်ငန်းနှင့် သံထည်မဟုတ်သောပစ္စည်းများလုပ်ငန်းရှိ စုစုပေါင်းတန်ဖိုးမှ တွက်ချက်ခြင်း)
*တ္တုပုံသွန်းခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်တွင် ဖုန်မှုန့်များ ဖြစ်ပေါ်မှု များပြားသောကြောင့် ဖုန်မှုန့်ကြောင့်
ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စိုးရိမ်ရပါသည်။



မတော်တဆမှု ကာကွယ်ဖို့ပဲ မဟုတ်ဘဲ
ဖုန်မှုန့်ကြောင့် ထိခိုက်တာကို
ကာကွယ်ဖို့လည်း လိုအပ်တယ်နော်။



ဟုတ်တယ်။ ဒါဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်ရပ်တွေကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်!



ဥပမာအနေနဲ့ ရွေ့လျားစက်ခါးပတ် (Conveyor) မှာ လက် စတာတွေကို ညှပ်မိပြီး ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမား ရတာတို့

သတ္တုပစ္စည်း၊ မို (mold)၊ စက်ပစ္စည်းစတာတွေနဲ့ စက်ယန္တရားတွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှပ်မိပြီး သေဆုံးတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေရှိတယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။



ဘာလို့ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားရတာလဲ?

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် စည်းမျဉ်း* ကို မလိုက်နာတာက အဓိကအကြောင်းရင်းပါ။

*ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် စည်းမျဉ်းများကို စည်းမျဉ်းဥပဒေများဖြင့်သာမက ယခင်ကဖြစ်ခဲ့ဖူးသည့် ဆုံးရှုံးမှုများ၊ မတော်တဆမှု အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံ၍ ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ဥပမာအနေနဲ့ ဘယ်လိုစည်းမျဉ်းတွေ ရှိပါသလဲ?

စစ်ဆေးခြင်းနဲ့ ပြုပြင်တာကို လုပ်တဲ့အခါ အရင်ဆုံး စက်ယန္တရားကို ပိတ်ရမယ်။ စက်ယန္တရား တကယ်ပိတ်သွားပြီဆိုတာကို စစ်ဆေးပြီးမှ အလုပ်လုပ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။



အဲ့လိုလား။

စည်းမျဉ်းတွေက ပိုရှုပ်ထွေးမယ်လို့ ထင်ခဲ့တာ။

ဘာ?



လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် စည်းမျဉ်းတွေကို အသေးစိတ်လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်!

ဟု၊ ဟုတ်ကဲ့!

ဟု...!

ဒါအပြင် ကရိန်းကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ မတော်တဆမှုလည်း များတယ်။ မတင်ထားတဲ့ သတ္တုပြားနဲ့ တိုက်မိတာနဲ့ နံရံကြားမှာ ညှပ်မိပြီး ကြီးမားတဲ့ မတော်တဆမှုကို ဖြစ်စေတာလည်း ရှိတယ်။

သတ္တုပြားနဲ့ သတ္တုပစ္စည်းတွေ ပြုတ်ကျတာကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမယ်။ အလေးချိန် 100 ကီလိုဂရမ်လောက်ရှိတဲ့ အရာလည်း ရှိတာမို့လို့ ခေါင်းကို ထိမိတာတို့ လူကို ထိမိတာတို့ဖြစ်ရင် အသက်ဆုံးရှုံးရတာလည်း ရှိတယ်။

အန္တရာယ်များလိုက်တာ။

ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ စည်းမျဉ်းကို သေသေချာချာလိုက်နာဖို့က အရေးကြီးတာပေါ့။

ပြီးတော့ ကိုယ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် အကာအကွယ်ပစ္စည်း ဝတ်ဆင်တာက အရေးကြီးတယ်။ အမျိုးအစား အများကြီး ရှိပေမယ့် အသုံးပြုပုံအလိုက် ရွေးချယ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ဖုန်မှုန့်အတွက်ဆိုရင် နှာခေါင်းစည်း ဝတ်တာက အကျိုးရှိတယ်။

ပုံမှန်ဆိုရင် ဘယ်နေရာတွေမှာ သတိထားရမလဲ?

4S ဆိုတာ သိလား?

4S ဆိုတာ Seiri (စနစ်တကျ)၊ Seiton (သပ်သပ်ရပ်ရပ်)၊ Seiso (သန့်သန့်ရှင်းရှင်း)၊ Seiketsu (သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ခြင်း)ပါ။ ဒါက ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အခြေခံပဲ။

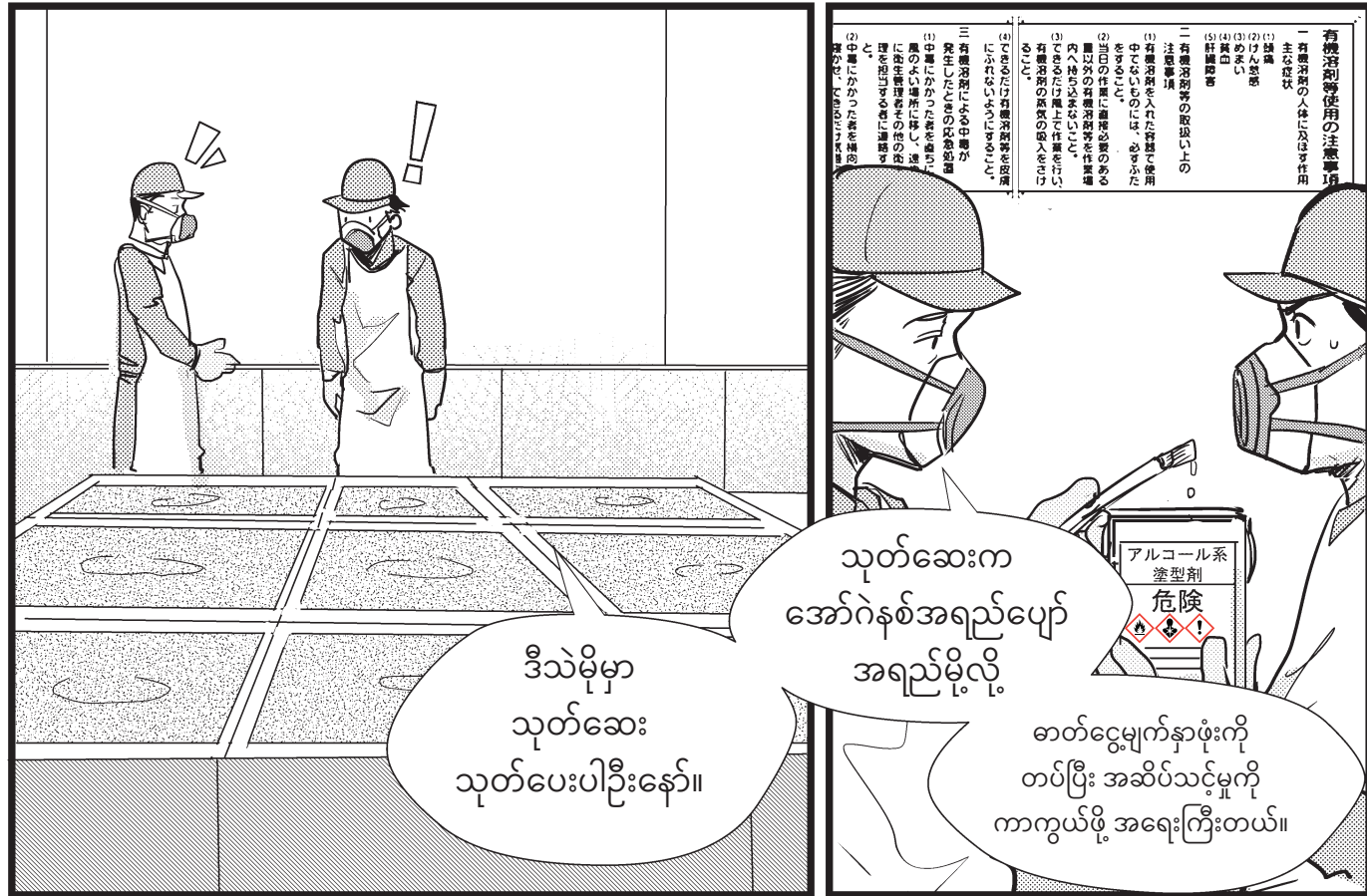
ဒါဆိုရင်

လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို

1

ကြည့်ကြည့်ရအောင်!

ဖြစ်စဉ် 1 အပူလောင်ခြင်း



ဒီသဲမိုမှာ သုတ်ဆေး သုတ်ပေးပါဦးနော်။

သုတ်ဆေးက အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော် အရည်မို့လို့ ဓာတ်ငွေ့မျက်နှာဖုံးကို တပ်ပြီး အဆိပ်သင့်မှုကို ကာကွယ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

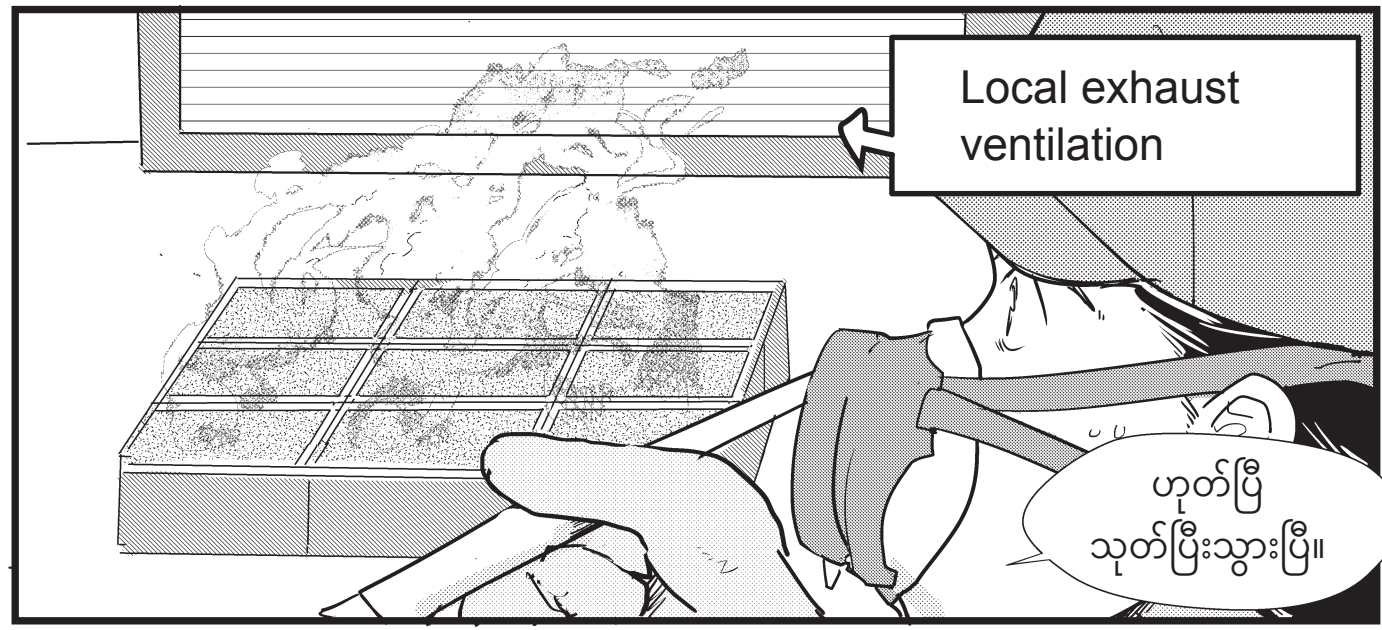


သုတ်ပြီးသွားရင် ဒီလိုမျိုး မီးကို သတိထားပြီး မျက်နှာပြင်ကို မာအောင် လုပ်ရမယ်။



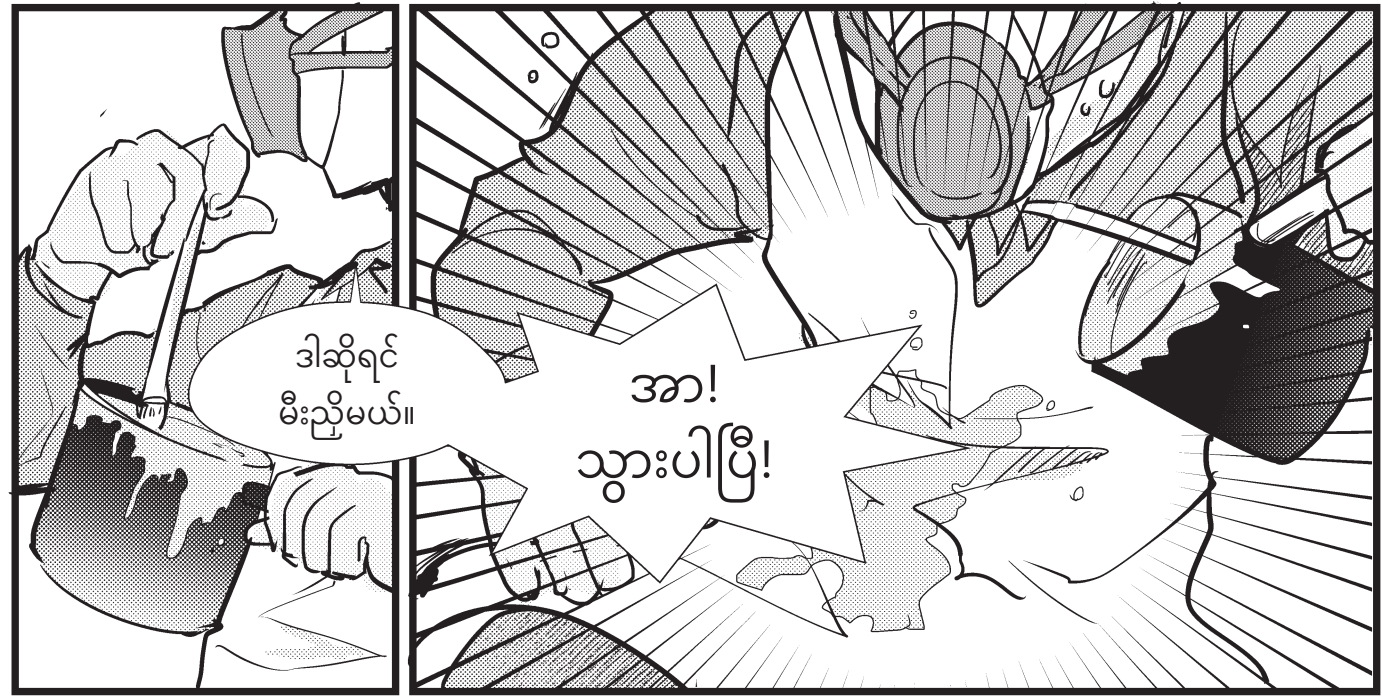
အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်က မီးစွဲလောင်လွယ်တာမို့လို့ မီးကို အထူးသတိပြုရမယ်။

ဟုတ်ကဲ့ သဘောပေါက်ပါပြီ!



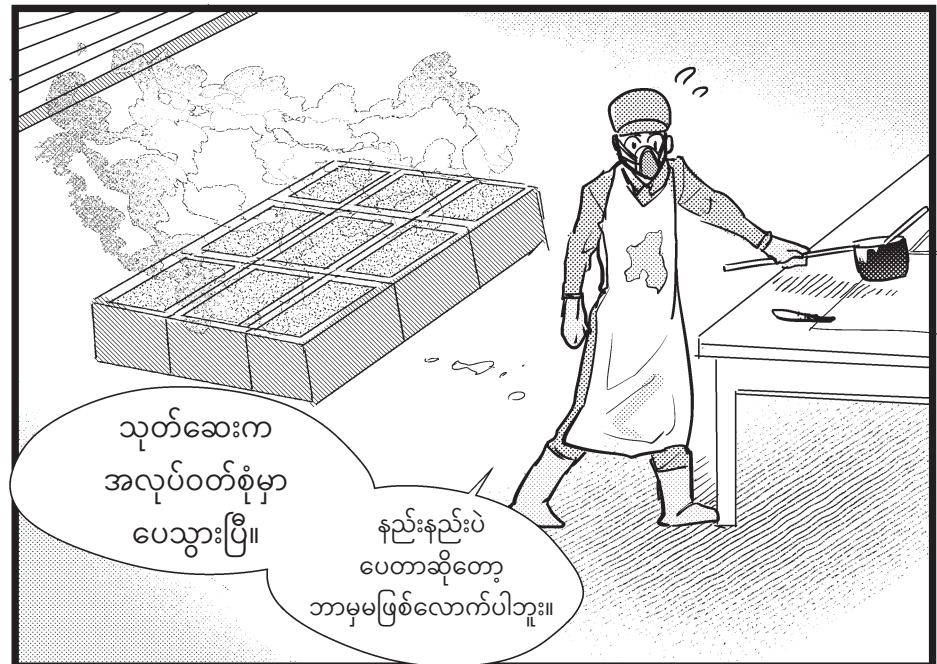
Local exhaust ventilation

ဟုတ်ပြီ သုတ်ပြီးသွားပြီ။



ဒါဆိုရင် မီးညှိမယ်။

အာ! သွားပါပြီ!



သုတ်ဆေးက အလုပ်ဝတ်စုံမှာ ပေးသွားပြီ။

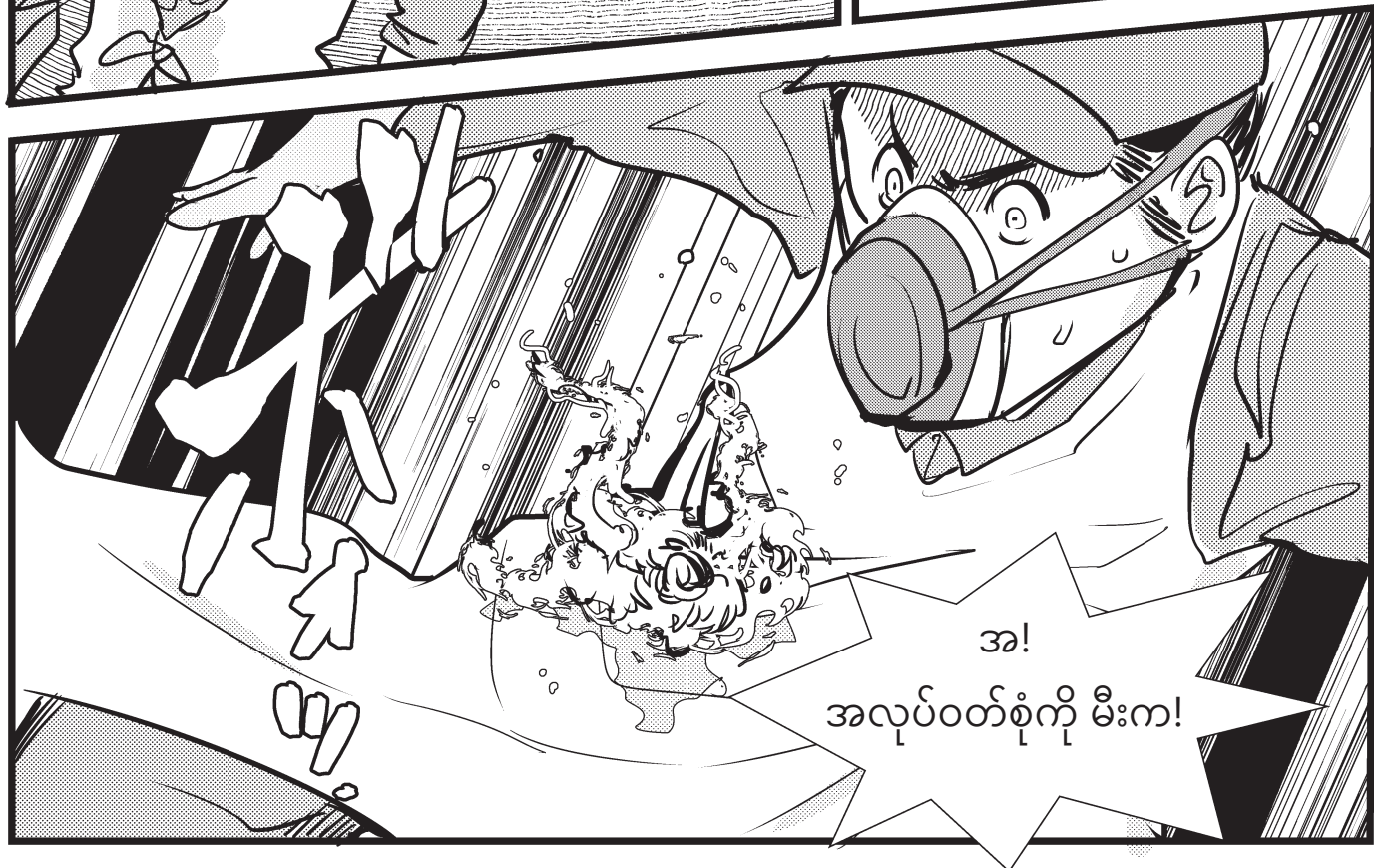
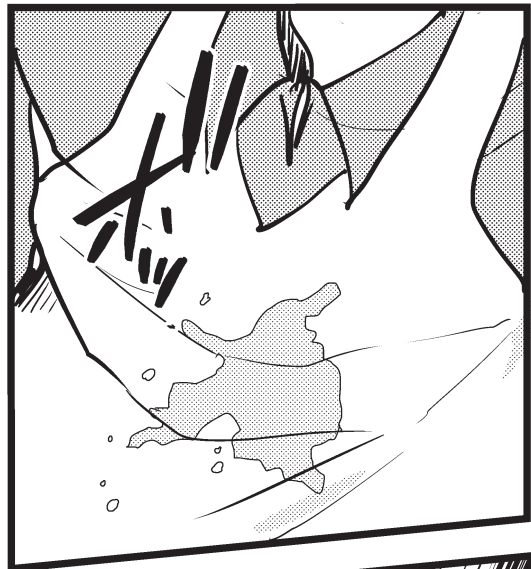
နည်းနည်းပဲ ပေးတာဆိုတော့ ဘာမှမဖြစ်လောက်ပါဘူး။



သတိပြန်ထားပြီး



အာ မီးလောင်ပြီ
မီးလောင်ပြီ။

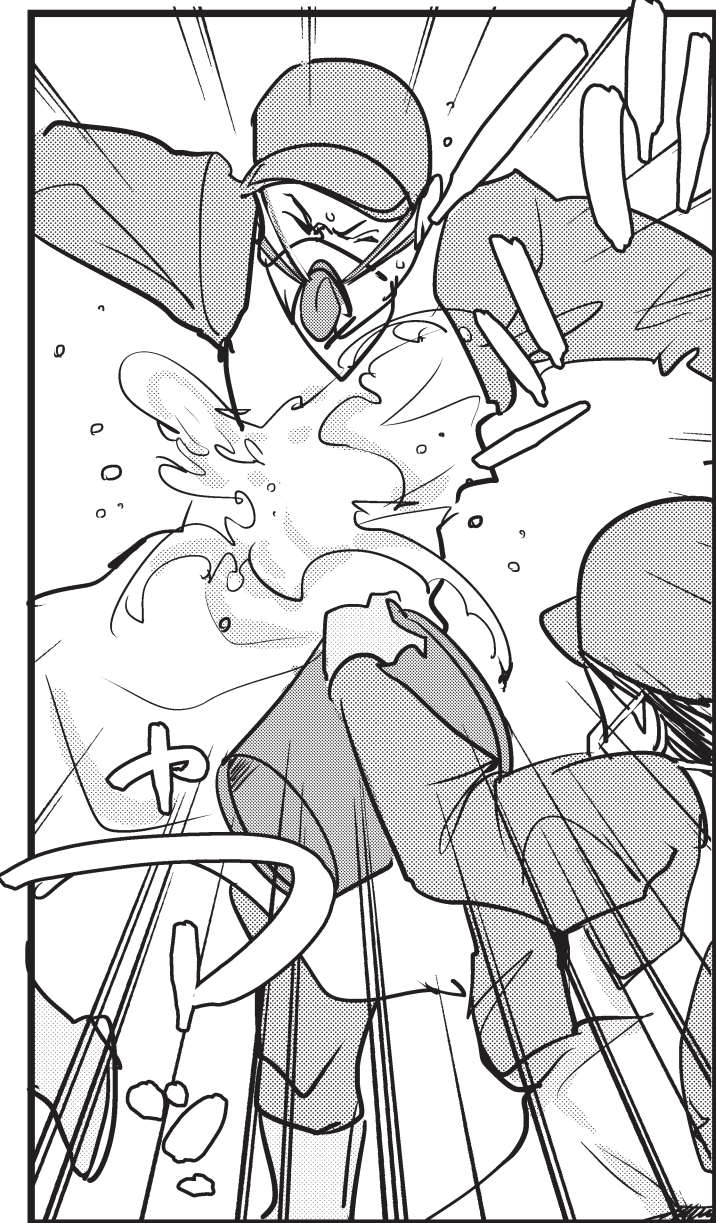


အာ!
အလုပ်ဝတ်စုံကို မီးက!



အာ:
ပူလိုက်တာ ပူလိုက်တာ!
ကယ်ကြပါဦး!

ဟေ့!
ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲ?

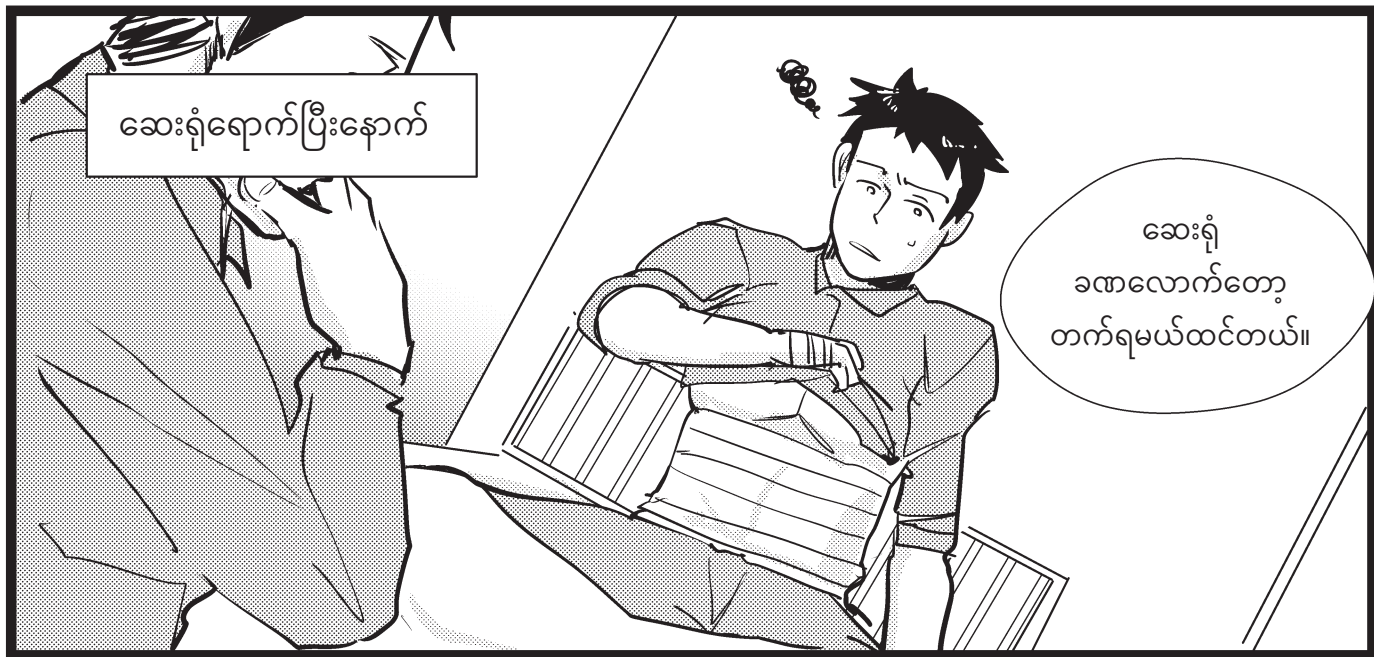


အဆင်ပြေရဲ့လား?

နာလိုက်တာ...။

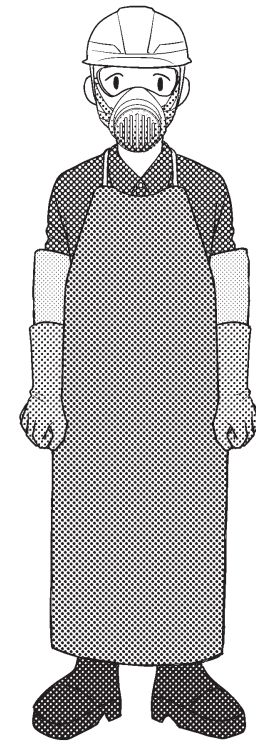


အပူလောင်တာ ပြင်းလိုက်တာ
ချက်ချင်း အေးအောင်လုပ်ရမယ်!

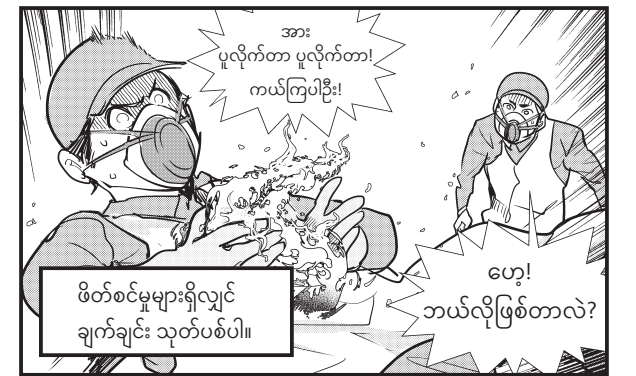
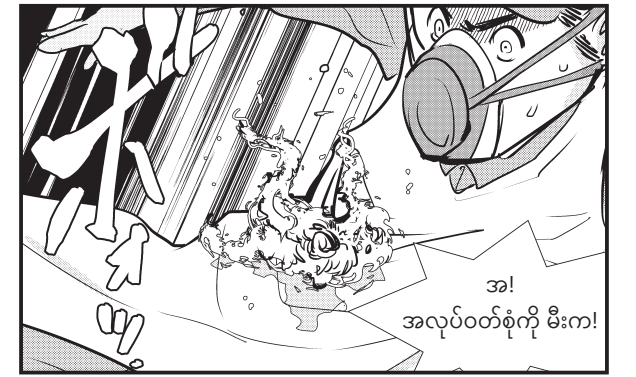


ဖြစ်စဉ် 1 အကျဉ်းချုပ်

1 အလုပ်ခွင်တွင် သင့်တော်သော အလုပ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။



2 အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်သည် မီးစွဲလောင်လွယ်သည့်အတွက် ဂရုပြုရန် လိုအပ်သည်။



TIPS သတ္တုပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့သည့်အချိန်တွင် သားရေလက်အိတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။



ဖြစ်စဉ် 2

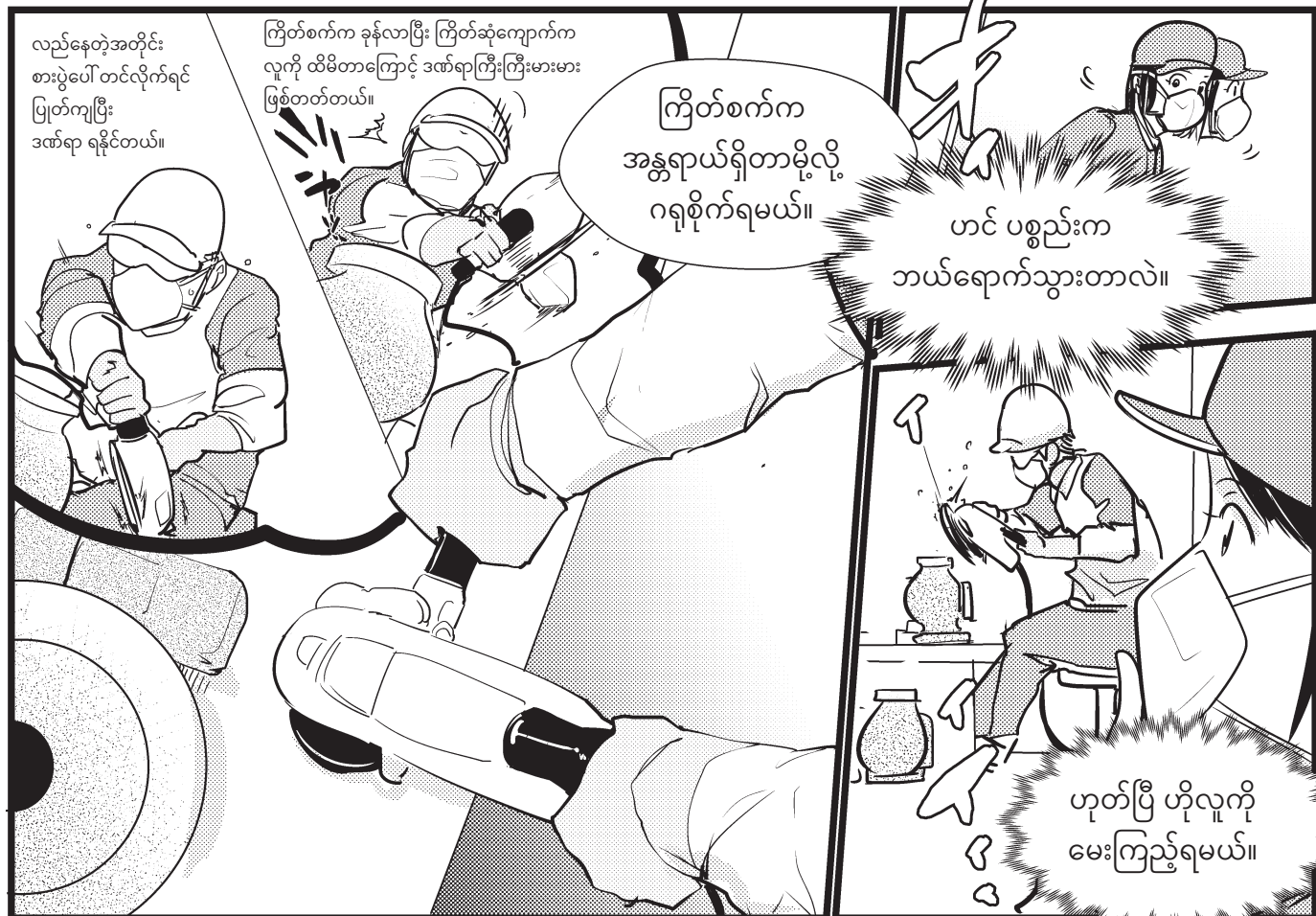
ကြိတ်စက်ကြောင့် ဒဏ်ရာရခြင်း



ဟုတ်ပြီ! ပြင်ဆင်ပြီးသွားပြီ။
ကြိတ်စက်အလုပ်ကို
စလုပ်တော့မယ်။



အရင်ဆုံး
သတ္တုပစ္စည်းကို ဂျစ်(Jig)နဲ့
တည်ငြိမ်အောင် ထားမယ်။



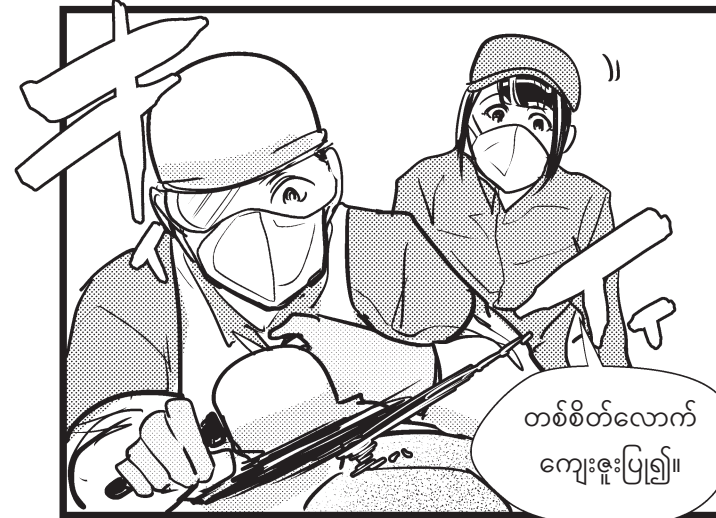
လည်နေတဲ့အတိုင်း
စားပွဲပေါ်တင်လိုက်ရင်
ပြုတ်ကျပြီး
ဒဏ်ရာ ရနိုင်တယ်။

ကြိတ်စက်က ခုန်လာပြီး ကြိတ်ဆုံကျောက်က
လူကို ထိမိတာကြောင့် ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမား
ဖြစ်တတ်တယ်။

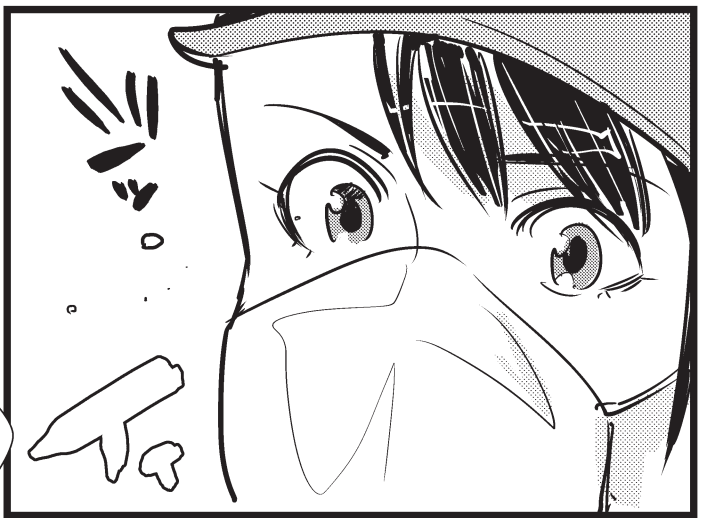
ကြိတ်စက်က
အန္တရာယ်ရှိတာမို့လို့
ဂရုစိုက်ရမယ်။

ဟင် ပစ္စည်းက
ဘယ်ရောက်သွားတာလဲ။

ဟုတ်ပြီ ဟိုလူကို
မေးကြည့်ရမယ်။

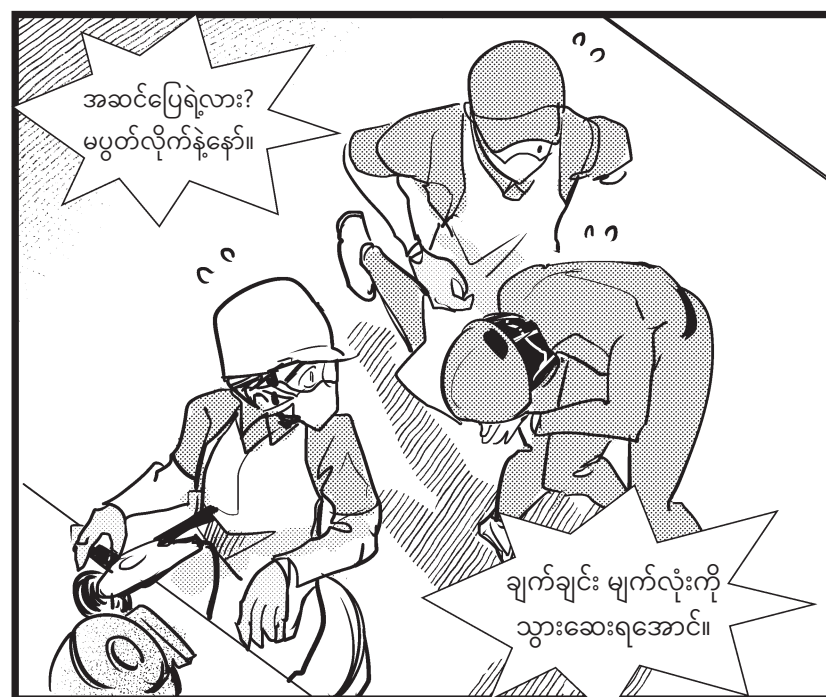


တစ်စိတ်လောက်
ကျေးဇူးပြု၍။



အား! နာလိုက်တာ!

မျက်လုံးက!?
မျက်လုံးက!?



အဆင်ပြေရဲ့လား?
မပွတ်လိုက်နဲ့နော်။

ချက်ချင်း မျက်လုံးကို
သွားဆေးရအောင်။



ဟင်း
စိတ်ပူလိုက်တာ။

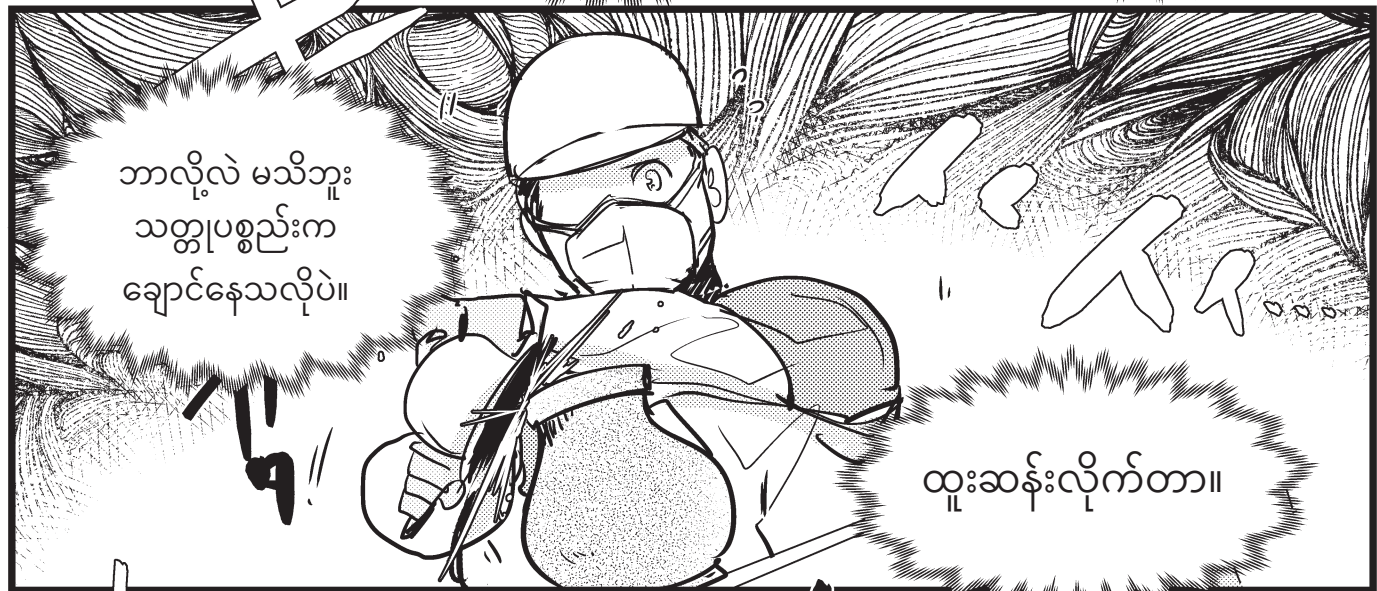


မြန်မြန်လေး
နောက်အလုပ်ကို
စလုပ်ရမယ်။

ဒါပေမယ့်လည်း
တော်တော်လေး
နာသွားတဲ့ပုံပဲ။

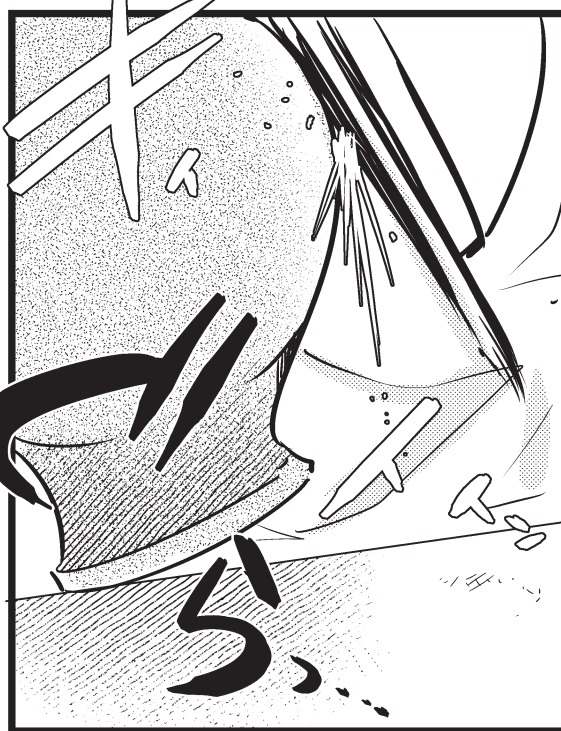


သတ္တုအမှုန့်က
ဘေးမှာ လွင့်နေရင်တောင်
မြင်ရခက်တာမို့လို့
မသိလိုက်တာနေမှာ။



ဘာလို့လဲ မသိဘူး
သတ္တုပစ္စည်းက
ချောင်နေသလိုပဲ။

ထူးဆန်းလိုက်တာ။



အား!



နာလိုက်တာ!
ခြေထောက်ပေါ်ကို
သတ္တုပစ္စည်း ကျသွားပြီ။



အာ ဟုတ်သားပဲ။
သတ္တုပစ္စည်းကို ဂျစ်နဲ့
တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ဖို့
မေ့သွားတယ်။

ခြေဖမိုးအကာအကွယ်ကိုလည်း
မဝတ်ထားမိဘူး။



နည်းနည်းလောက်ပဲ
နာတာဆိုတော့
အဆင်ပြေလောက်မှာပါ။



2 နာရီကြာပြီးနောက်

သတ္တုပစ္စည်း ပြုတ်ကျထားတဲ့နေရာက
တစ်ဖြည်းဖြည်း နာလာသလိုပဲ
နည်းနည်းလည်း ပူလာသလိုပဲ။

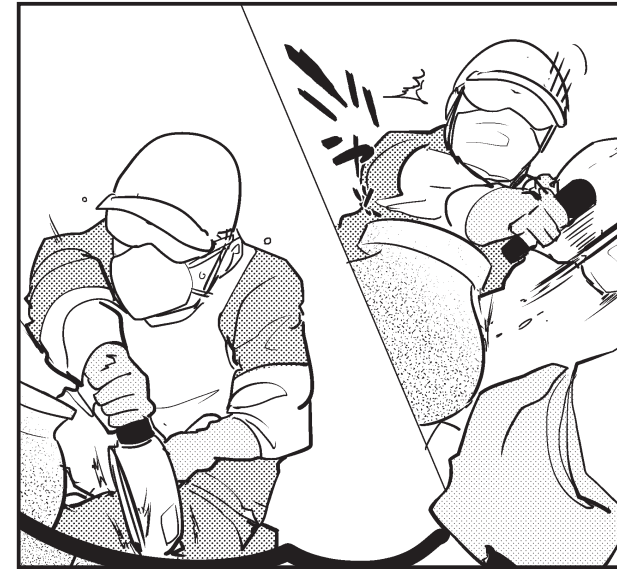


ဘယ်လိုဖြစ်နေလို့ပါလိမ့်။



ဖြစ်စဉ် 2 အကျဉ်းချုပ်

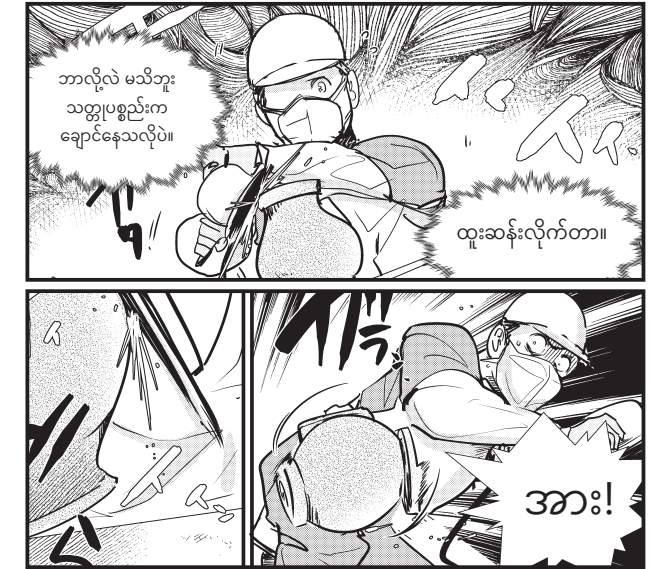
1 ကြိတ်စက်အလုပ်တွင် သတိပြုပါ!



လည်နေသည့်အတိုင်း စားပွဲပေါ်တင်ပါက ပြုတ်ကျပြီး ခြေထောက် ဒဏ်ရာရနိုင်သည်။ ကြိတ်စက် ခုန်လာပြီး ကြိတ်ဆုံကျောက်မှာ လူကို ထိမိ၍ ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမား ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သတိပြုပါ။

*ကြိတ်ဆုံကျောက် လဲလှယ်ခြင်း သို့မဟုတ် လဲလှယ်သည့်အချိန်ရှိ အစမ်းလှည့်ပတ်ခြင်းအလုပ်ကို အလုပ်သမား ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အထူးသင်ယူခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားသောသူသာလျှင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

2 သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ!

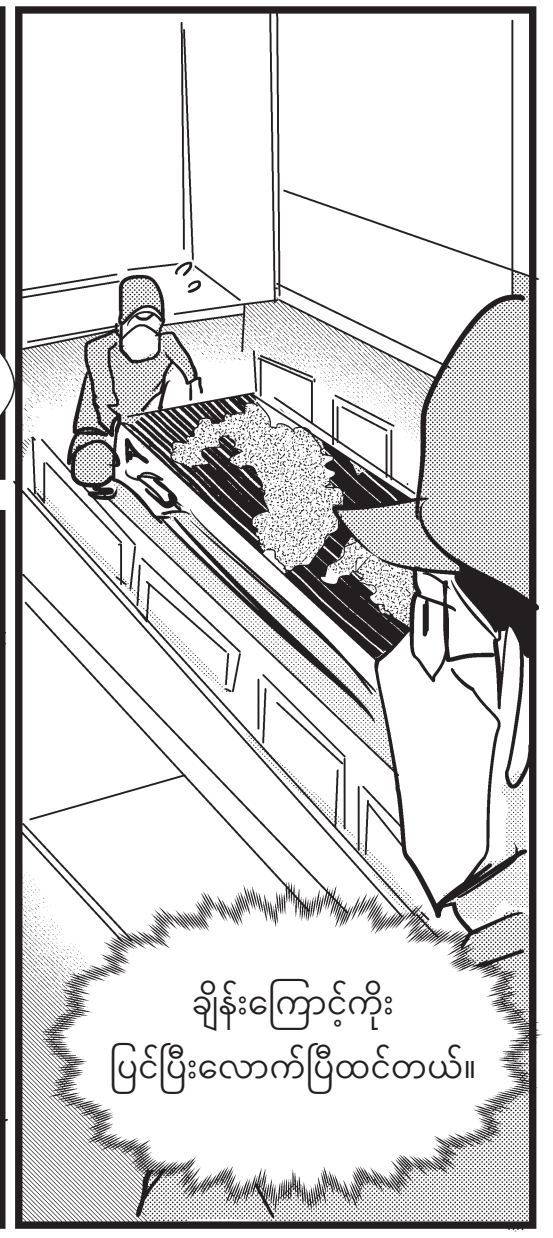
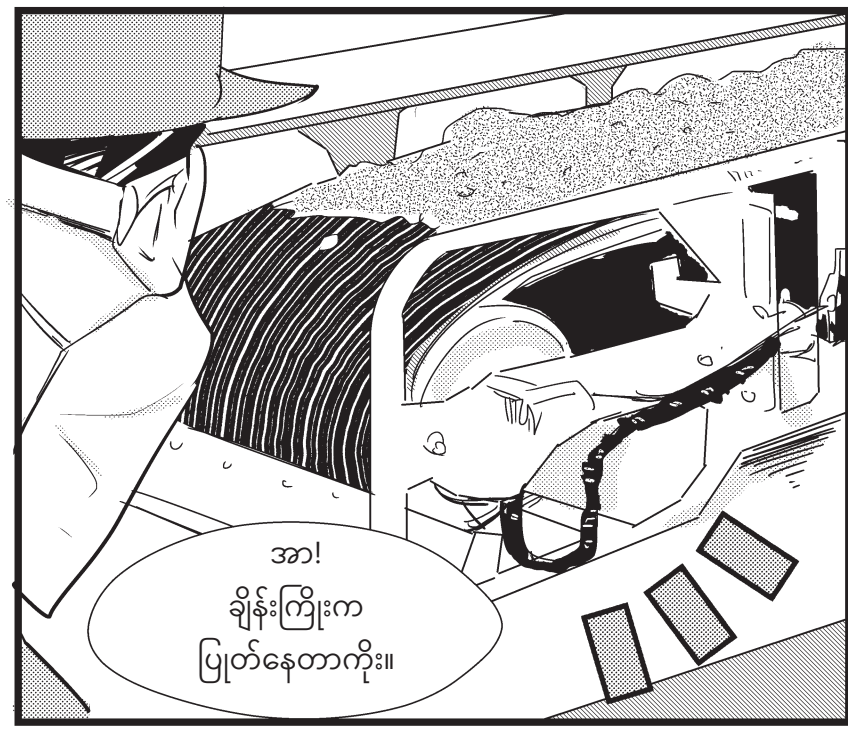
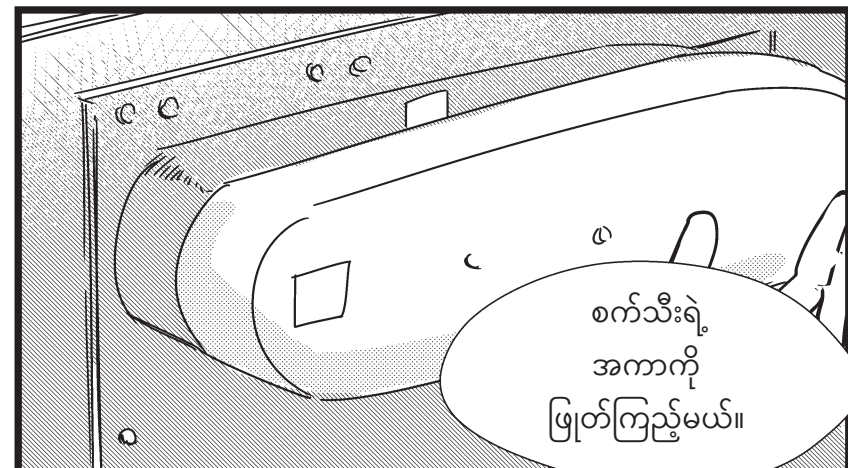
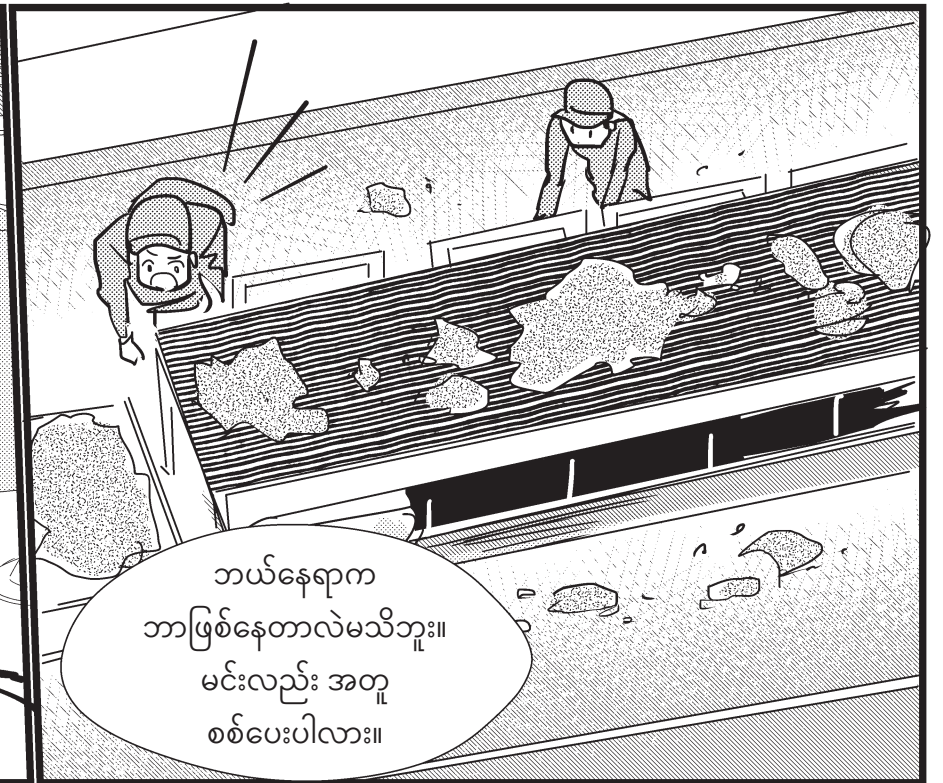
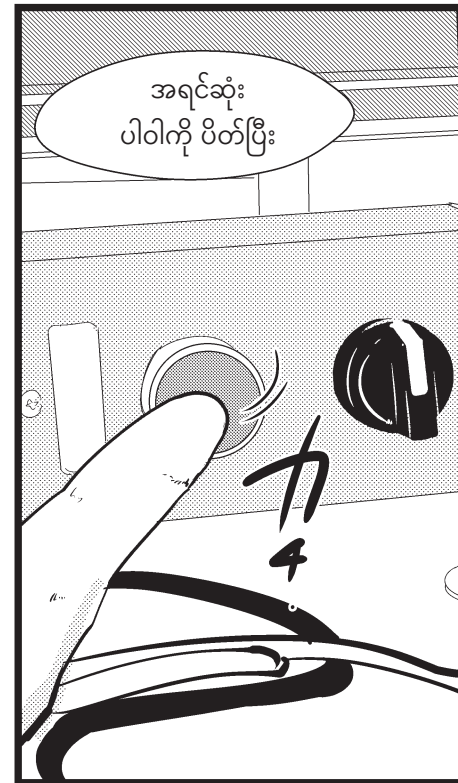
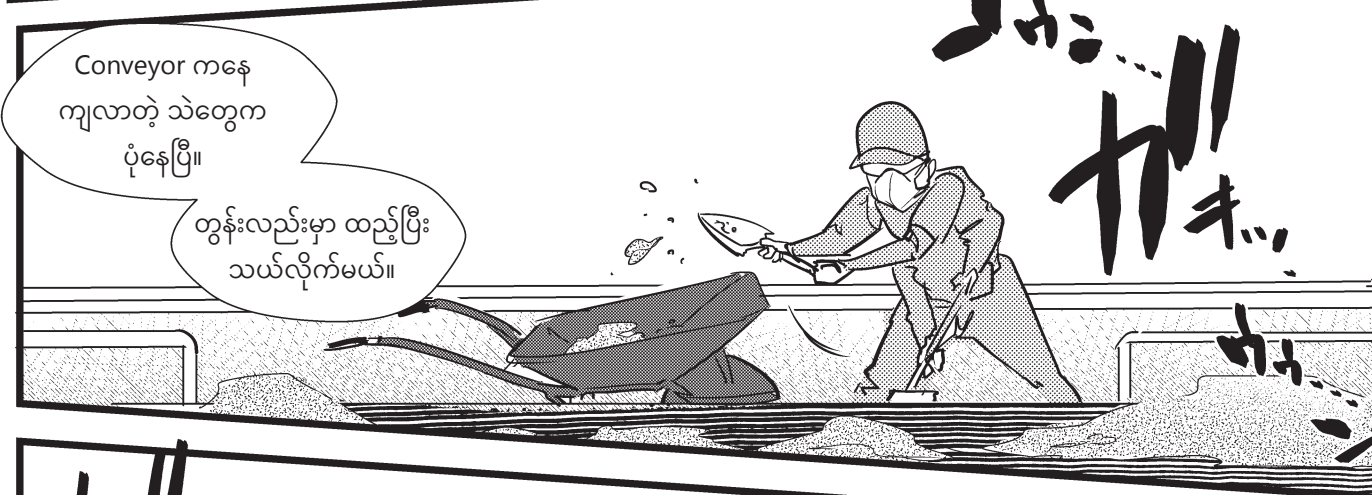
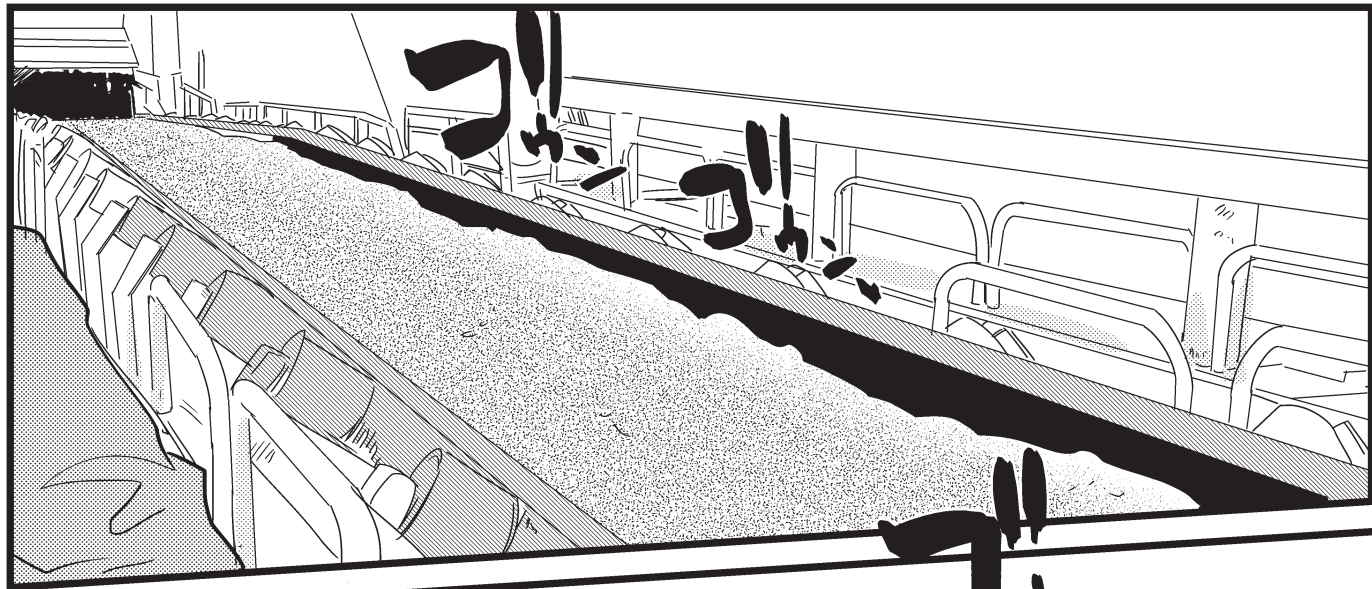


အလုပ်ပြန်စလုပ်မည့်အချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှာ မှန်ကန်မှု ရှိ၊ မရှိ၊ အန္တရာယ် ရှိ၊ မရှိကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည် စစ်ဆေးပါ။

TIPS ကြိတ်စက်အနီးတွင် အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို တပ်ဆင်ပါ!



ဖြစ်စဉ် 3
Conveyor နှင့် ညှပ်မိခြင်း

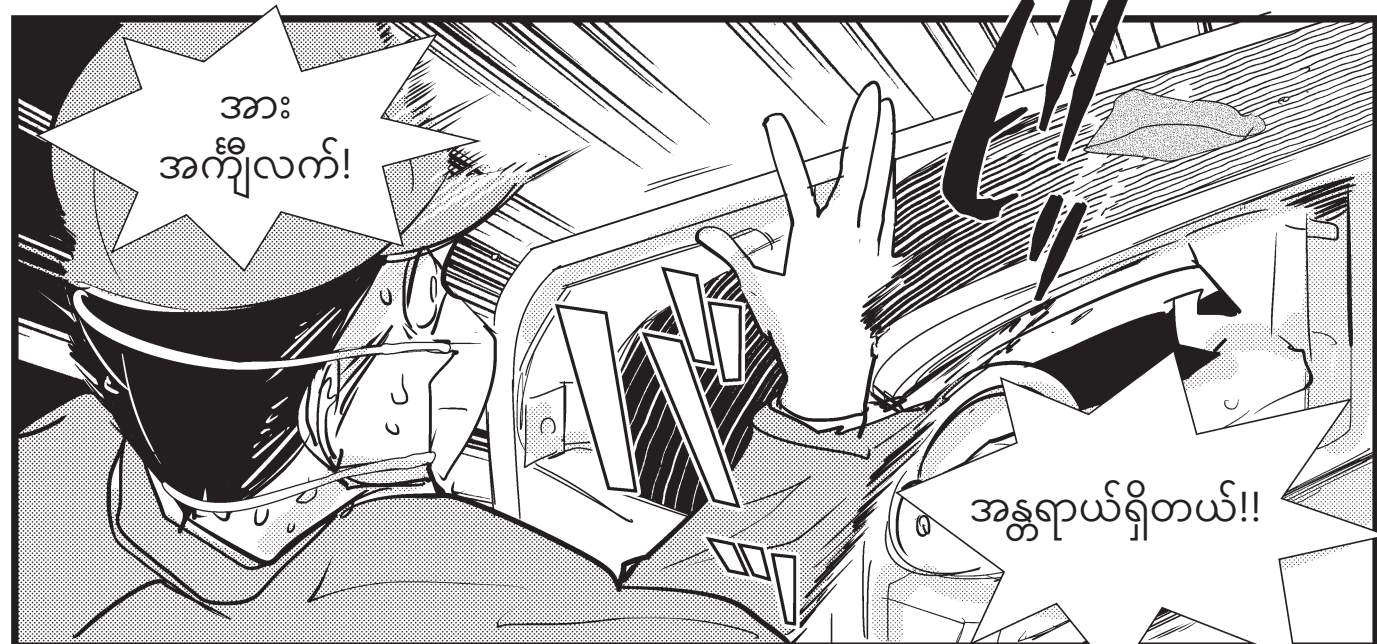




ကိုယ့်အလုပ်ကို ပြန်လုပ်ကြမယ်ဟေ့။ ပါဝါပြန်ဖွင့်မယ်!



အာ?



အား အင်္ကျီလက်!

အန္တရာယ်ရှိတယ်!!



ဆောရီး ဆောရီး။ အဆင်ပြေရဲ့လား?

အန္တရာယ်များလိုက်တာ။ လက်ပါ ညှပ်မိတော့မလို့ ပါဝါကို ဖွင့်တဲ့အချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသံပြုလှမ်းပြောရမှာက စည်းမျဉ်းလေ!



အာ ကြယ်သီးက ပြုတ်နေတယ်။



မညှပ်သွားလို့ တော်သေးတာပေါ့။ ဒုက္ခရောက်တော့မလို့။

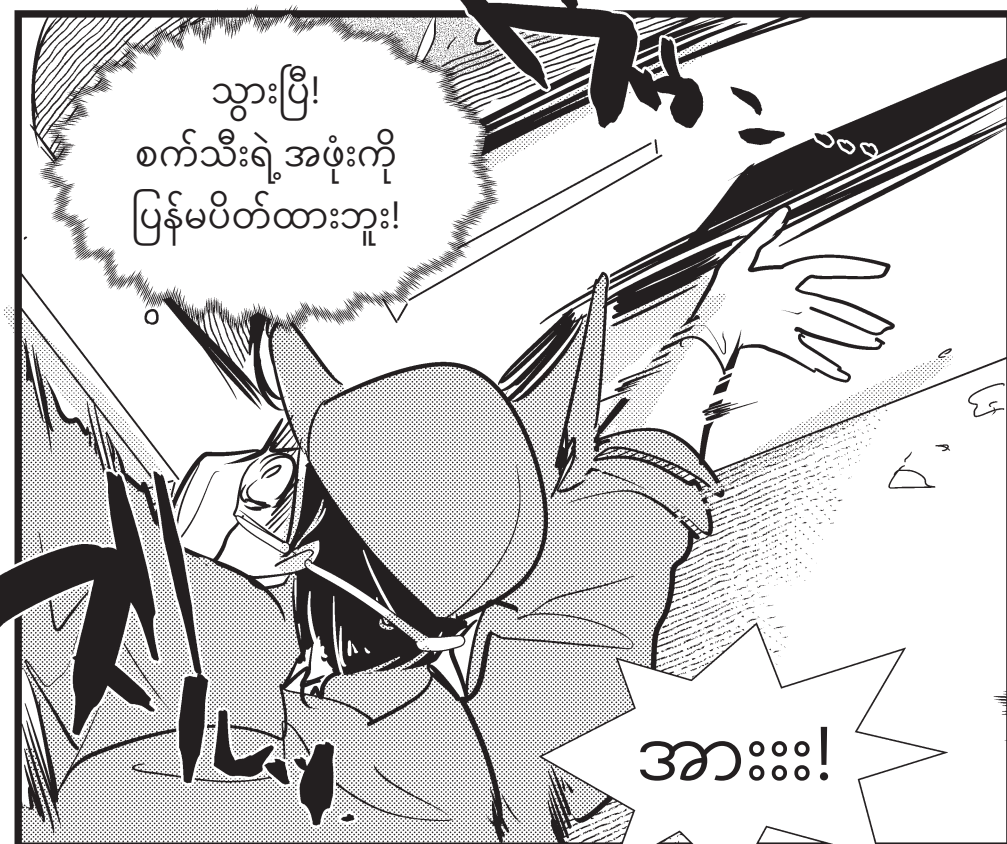
ဟင်? သဲပုံထဲမှာ တစ်ခုခုရှိတဲ့ပုံပဲ။



ငါ့ ကြယ်သီးလား...?

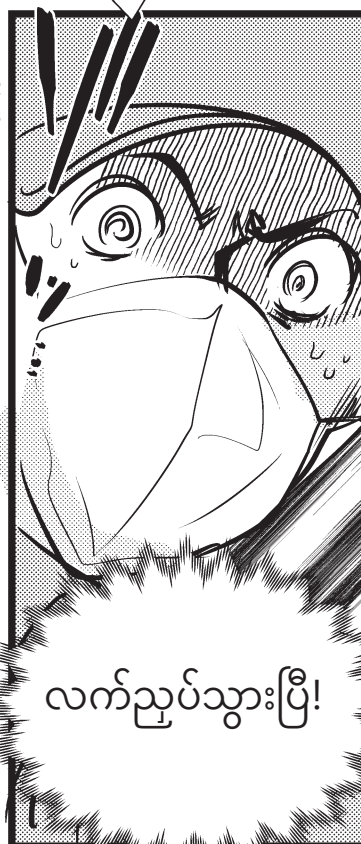


အား!!! အင်္ကျီလက် ညှပ်သွားပြီ!

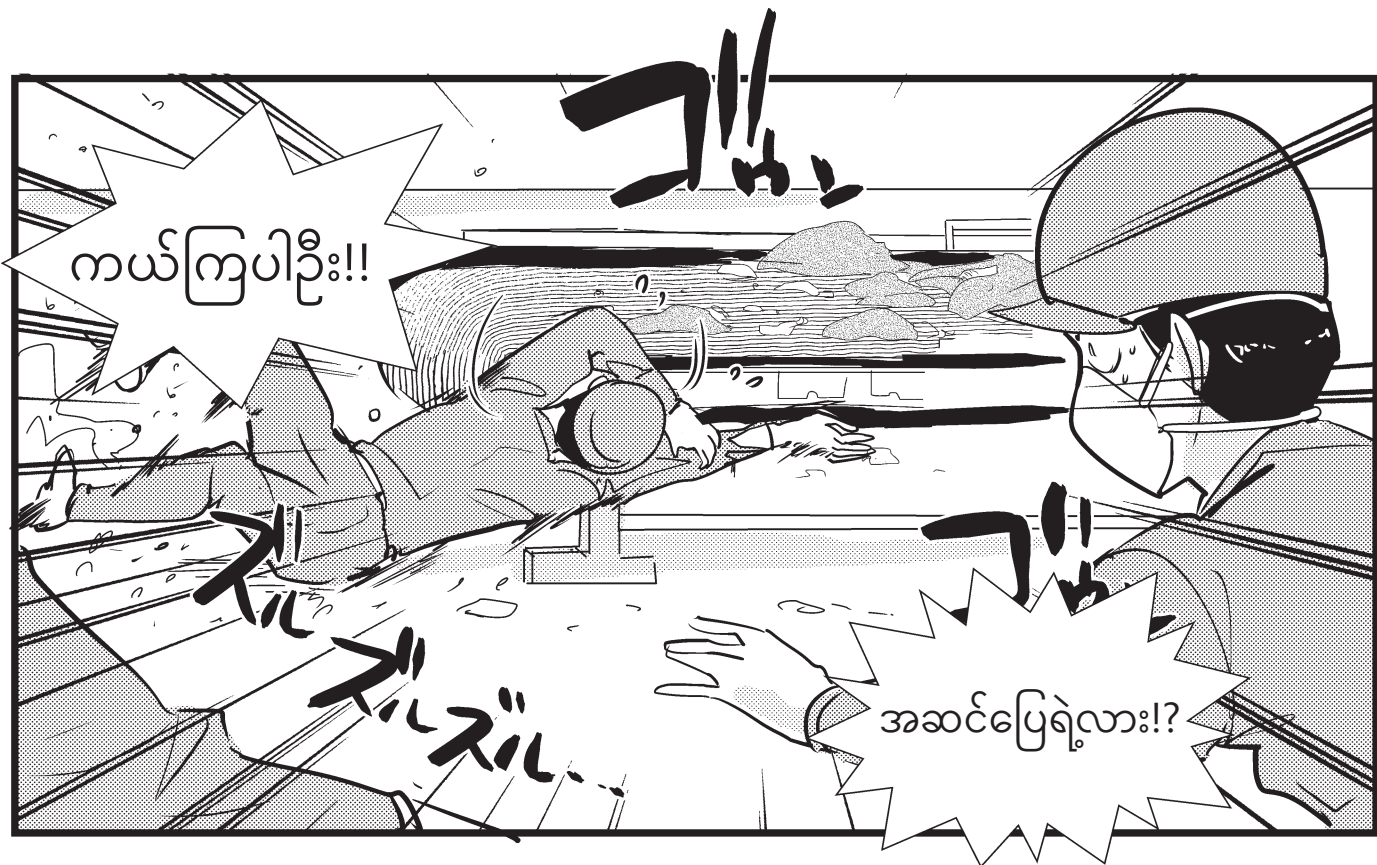


သွားပြီ! စက်သီးရဲ့ အဖုံးကို ပြန်မပိတ်ထားဘူး!

အား!!!

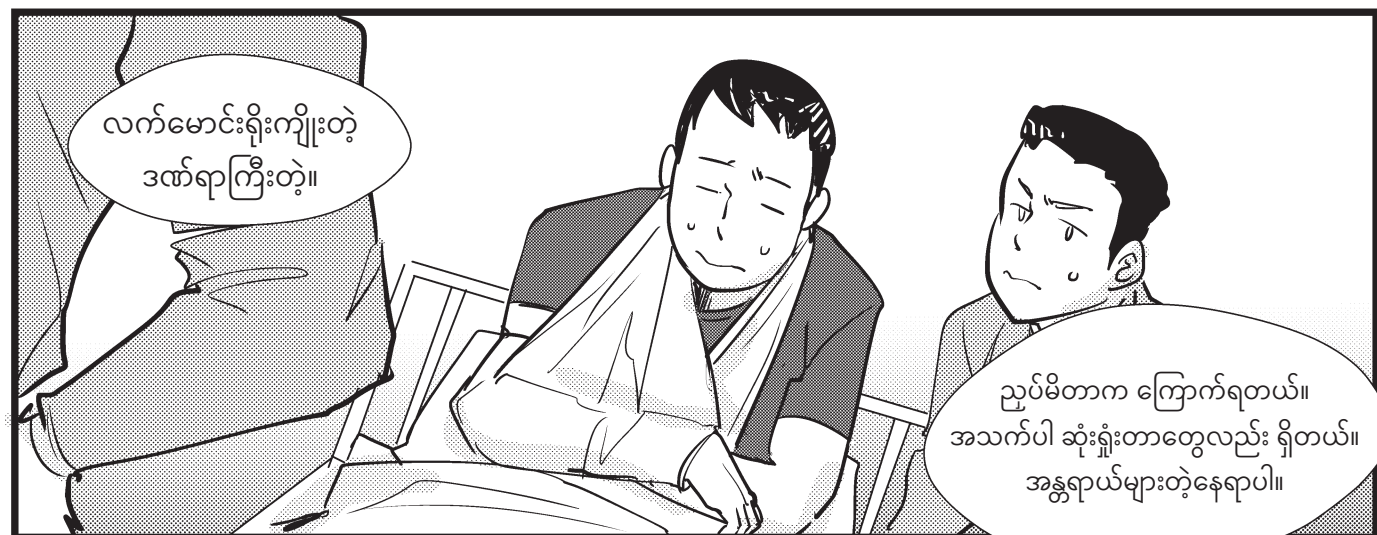


လက်ညှပ်သွားပြီ!



ကယ်ကြပါဦး!!

အဆင်ပြေရဲ့လား!?



လက်မောင်းရိုးကျိုးတဲ့ ဒဏ်ရာကြီးတဲ့။

ညှပ်မိတာက ကြောက်ရတယ်။ အသက်ပါ ဆုံးရှုံးတာတွေလည်း ရှိတယ်။ အန္တရာယ်များတဲ့နေရာပါ။



သိပြီလား! အသံပြုပြီး စစ်ဆေးဖို့ မလုံလောက်တာ၊ အဖုံးကို ပြန်တပ်ဖို့ မေ့တာ၊ ပြနေတဲ့ အဝတ်အစားကို ဒီတိုင်းထားတာ၊ လည်ပတ်နေတဲ့ စက်ပစ္စည်းကိရိယာထဲကို လက်ထည့်တာ

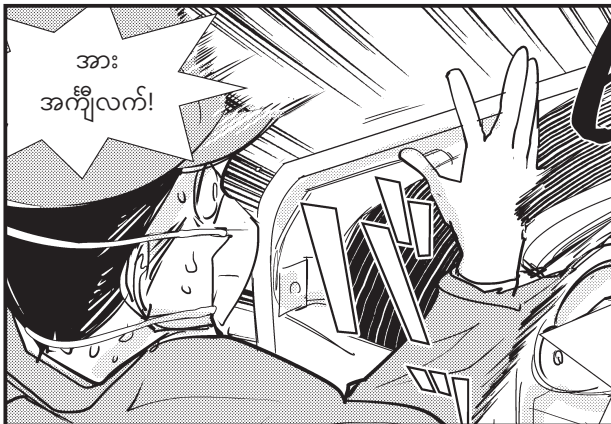
ဒီလိုမျိုး သေးငယ်တဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေကို မလိုက်နာတာတွေက များလာရင် ဒီတစ်ခေါက်လိုမျိုး ကြီးမားတဲ့ မတော်တဆမှုမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဟုတ်ကဲ့...။

သူတို့ဟာ "အခုကစပြီး အမြဲ ဂရုစိုက်ပြီး အလုပ်လုပ်သွားမယ်" လို့ သံမိဋ္ဌာန် ချလိုက်ပါတော့တယ်။

ဖြစ်စဉ် 3 အကျဉ်းချုပ်

1 ပြန်မလည်ပတ်မီ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်စစ်ဆေးပါ!

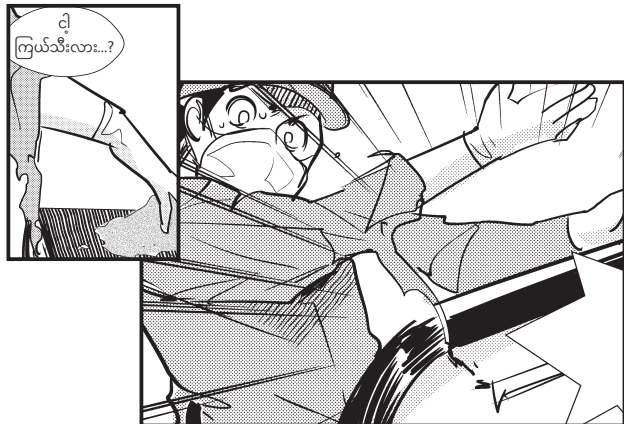


စစ်ဆေးခြင်းစသည်တို့ကြောင့် အဖုံးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိရိယာများကို ဖြုတ်သည့်အခါ

- 1 သေချာစွာ မူလအတိုင်း ပြန်ထားပါ။
- 2 လွဲချော်မှုစသည်ကို စစ်ဆေးပါ။
- 3 ပတ်ဝန်းကျင်အား အသံပြု၍ လူရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးပြီးနောက် ပါဝါဖွင့်ပါ။

မူမမှန်မှုဖြစ်ချိန်တွင် လူအများနှင့် လုပ်ဆောင်ပါ! ကြီးကြပ်ရေးမှူးအား သတင်းပို့ပါ!

2 လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းကိရိယာ အား လုံးဝ မထိပါနှင့်!



အလုပ်ဝတ်စုံနှင့် ကိရိယာများ ညှပ်မိခြင်းတွင် သတိပြုပါ

- ဥပမာ -
- အလုပ်ဝတ်စုံ၏ အကျီလက်
- လက်အိတ် ဂေါ်ပြား
- ဆံပင်ရှည် သိုင်းကြိုးများ

TIPS 4S ကို အသေးစိတ်လုပ်ဆောင်ရန်မှာ အခြေခံဖြစ်သည်!

Seiri (စနစ်တကျ)

- အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်း၊ ပြုပြင်သည့်ပစ္စည်း၊ လွှင့်ပစ်ရမည့်ပစ္စည်းများကို ခွဲခြားခြင်း။
- မလိုအပ်သောအရာများကို လွှတ်ပစ်ခြင်း။

Seiton (သပ်သပ်ရပ်ရပ်)

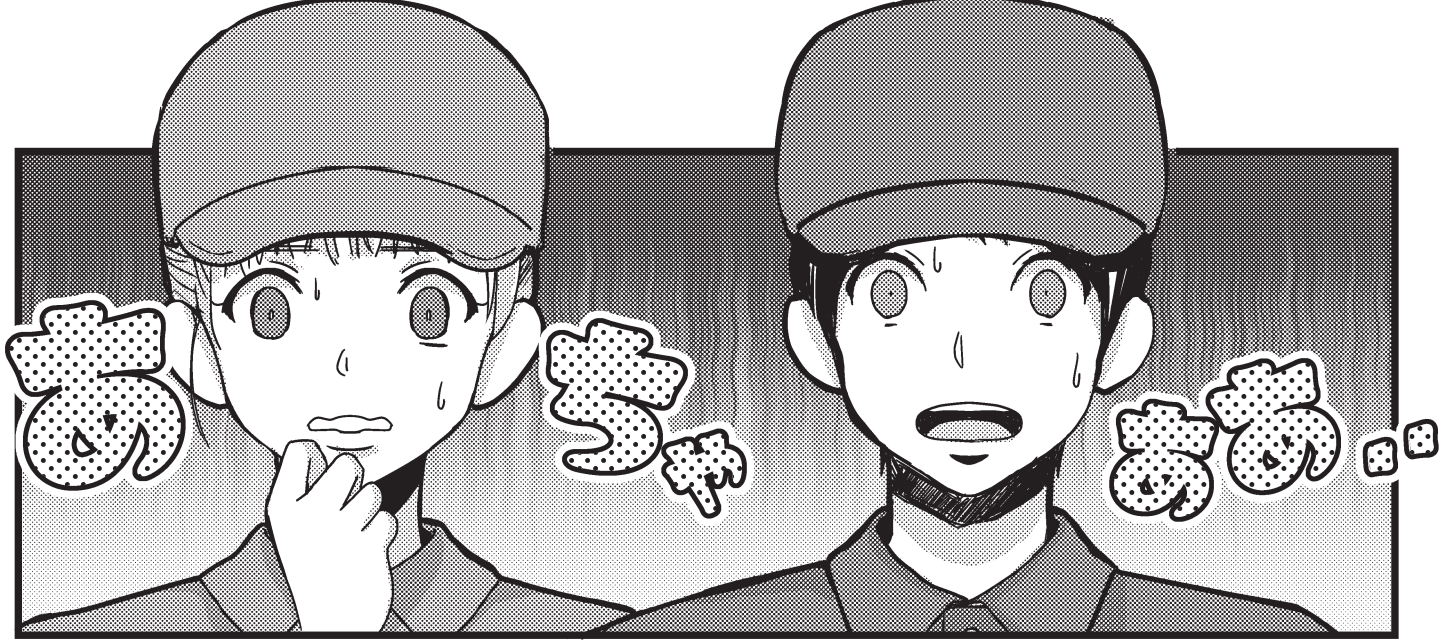
- ကိရိယာများကို သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းခြင်း။
- လျှောက်လမ်းတွင် ပစ္စည်းများကို မထားခြင်း။

Seiso (သန့်သန့်ရှင်းရှင်း)

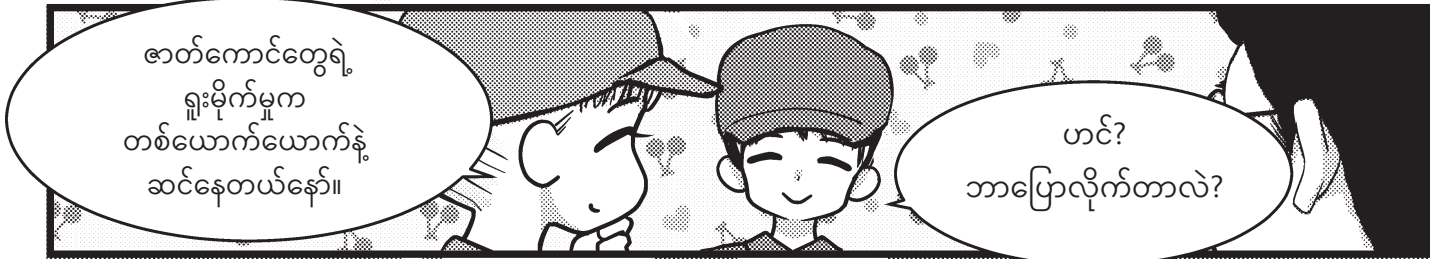
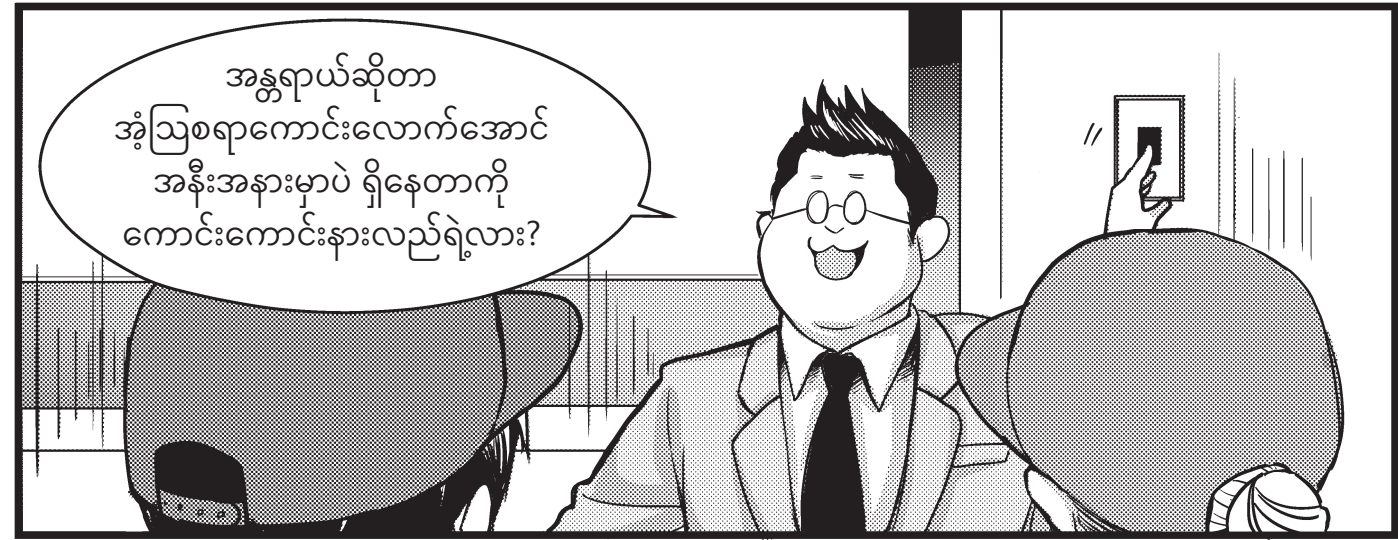
- အလုပ်ခွင်မှာ ညစ်ပတ်နေပါက ချက်ချင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း။
- ကြမ်းပြင်တွင် ပစ္စည်းများကို မပစ်ခြင်း။

Seiketsu (သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ခြင်း)

- တစ်ပါးသူအား အနှောက်အယှက်မဖြစ်စေရန် မှန်မှန်ကန်ကန် နေခြင်း။
- အလုပ်ဝတ်စုံကို ညစ်ပေလျက်အတိုင်း၊ ပြနေလျက်အတိုင်း မဝတ်ခြင်း။
- ကိရိယာများနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဂရုပြုခြင်း။



အန္တရာယ်ဆိုတာ အံ့ဩစရာကောင်းလောက်အောင် အနီးအနားမှာပဲ ရှိနေတာကို ကောင်းကောင်းနားလည်ရဲ့လား?



ဇာတ်ကောင်တွေရဲ့ ရူးမိုက်မှုက တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆင်နေတယ်နော်။

ဟင်? ဘာပြောလိုက်တာလဲ?



အလုပ်ခွင်ဘေးကင်းလိုခြံရံရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးမှာ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အသိအမြင်နဲ့ စည်းမျဉ်းလိုက်နာခြင်းက အရေးအကြီးဆုံးပဲ။

ဒီနေရာမှာ နောက်တစ်ခေါက် ဖြစ်စဉ်တွေအားဖြင့်ကို ပြန်ကြည့်ကြရအောင်။



လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာ အခြားသူရဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေရမယ့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်တယ်။

စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာတယ်ဆိုတာ "ခန္ဓာကိုယ်" "မိသားစု" "နေထိုင်မှုဘဝ" ကို ကာကွယ်တဲ့ကိစ္စလို့ မှတ်ထားစေချင်တယ်။



တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ပြောရအောင်လို့ အလုပ်ခွင်မှာ နေ့တိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်လေ။



ဟုတ်တယ်! စည်းမျဉ်းကိုလိုက်နာပြီး နေ့တိုင်းအကောင်းဆုံးကြိုးစားမယ်!

အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ

အသုံးပြုမှုနှင့် ကိုက်ညီသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ!



ဦးထုပ်

ဦးခေါင်း ထိခိုက်မှုများမှ ကာကွယ်ပေးသောပစ္စည်း



လွဲချော်မှု မရှိစေရန် မေးသိုင်းကြိုးကို ချိန်ညှိပြီး သေချာချည်ပါ။ တစ်ကြိမ်ထိခိုက်မိထားသောဦးထုပ်များကို လဲလှယ်ပါ။

ရှေ့ဖုံးခါးစည်း

အပူစသည်တို့မှ ခန္ဓာကိုယ်အား ကာကွယ်ပေးသောပစ္စည်း



တတ်နိုင်သမျှ မြင့်သောနေရာမှ ချိတ်ဆွဲပါ။

အလင်းကာမျက်မှန်

စူးရှသော အလင်းရောင်မှ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးသောပစ္စည်း



မျက်နှာနှင့် ကွက်တိကျနေအောင် ဝတ်ပါ။

အကာအကွယ်မျက်မှန်

ပျံ့လာသောပစ္စည်းများ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ အပူမှ မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးသောပစ္စည်း



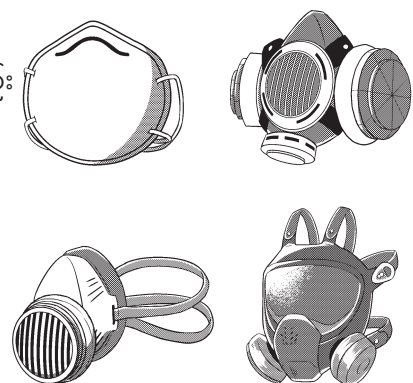
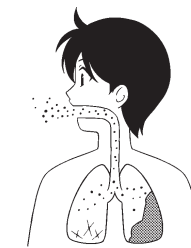
အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း၊ အန္တရာယ်များသောပစ္စည်းနှင့် ကိုက်ညီသော အရာကို အသုံးပြုပါ။

အသက်ရှူသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်း

ဖုန်ကာကွယ်သည့်နှာခေါင်းစည်း၊ ဖုန်မှုန့်များကို မရှူသွင်းမိစေသော ပစ္စည်း။

ဓာတ်ငွေ့မျက်နှာဖုံး၊ အဆိပ်ရှိသောဓာတ်ငွေ့များကို မရှူသွင်းမိစေသောပစ္စည်း။

- အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း အမျိုးအစား၊ ပါဝင်မှုနှင့် ကိုက်ညီသောအရာကို အသုံးပြုပါ။
- ကပ်တွယ်မှုကို စစ်ဆေးပါ (ကွက်တိကျစေရန်စစ်ဆေးမှု)။
- စစ်ထုတ်ကိရိယာနှင့် စုပ်ယူမှုခွက်ကို လဲလှယ်ပါ။
- တစ်ခါသုံးအမျိုးအစားကို အသုံးပြုမှုအချိန်ကန့်သတ်ချက်ကို လိုက်နာပါ။

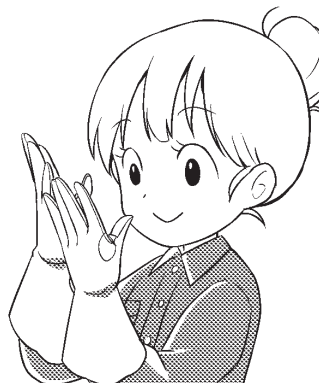



များစွာသော ဖုန်မှုန့်များကို ကြာရှည်စွာ ရှူရှိုက်မိပါက နှုတ်ရောင်ရောင် (Pneumoconiosis) ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

လက်အိတ်

အပူနှင့် ချွန်ထက်သောအရာများမှ လက်ကို ကာကွယ်ပေးသောပစ္စည်း

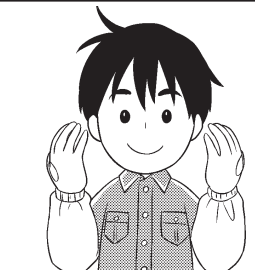
အသုံးပြုမှုနှင့် ကိုက်ညီသောပစ္စည်းဖြစ်ပြီး လက်ဝှေ့လျားသော လက်ချောင်း ငါးချောင်းရှိသည့်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ။



လက်မောင်းအကာ

Sputter စသည် အပူချိန်မြင့်မားသောအရာများ ဝင်ရောက်နိုင်သော ကြားနေရာလွတ်ကို မရှိစေသောပစ္စည်း

အရေပြားကို မမြင်ရအောင်လုပ်ပါ။



ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဖိနပ်

လေးလံသော ပစ္စည်းများမှ ခြေထောက်ကို ကာကွယ်ပေးသောပစ္စည်း



မိမိနှင့် ကိုက်ညီသော အရွယ်အစားရှိသည့် ဖိနပ်ကို စီးပါ။ ခြေဖမိုးအကာအကွယ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

ခြေထောက်အကာ

Sputter စသည်တို့ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် လုပ်ပေးသောပစ္စည်း

တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ဝတ်ဆင်ပါ။



အကာအကွယ်ပစ္စည်းဆိုတာ အလုပ်အကြောင်းအရာအလိုက် သင့်လျော်တဲ့အရာကို ရွေးချယ်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးမပြုဘူးဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး!

စီမံချက် နံပါတ် 1
မှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်၍ မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးပြုပါ!


လွဲချော်မှုနှင့် ကြားနေရာလွတ် မရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ!



စီမံချက် နံပါတ် 2

ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်အစားနှင့် ကိုက်ညီသော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အသုံးပြုပါ!

အရွယ်အစား မကိုက်ညီသောအခါ ချက်ချင်း လဲလှယ်ပါ။



စီမံချက် နံပါတ် 3

ညစ်ပေနေလျက်၊ စုတ်ပြုနေလျက်အတိုင်း မနေပါနှင့်!

စုတ်ပြုခြင်း၊ အပေါက်ရှိခြင်းတို့ရှိပါက လဲလှယ်ပါ။

ညစ်ပေမှုကို ဖယ်ရှားပါ။

သန့်ရှင်းသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။



ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော

သတ္တုပုံသွန်းအလုပ်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

2021 ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ - ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ - Mizuho Information & Research Institute, Inc.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ - သတ္တုပုံသွန်းအလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

သင်ကြားရေးဆိုင်ရာသင်ထောက်ကူ ပြုစုခြင်း

ထုတ်လုပ်သူ - Sideranch Inc.



厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

ဤစာရွက်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက
အောက်ပါဌာနထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
အလုပ်သမားစံနှုန်းဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဌာနခွဲ