まんがでわかる

化学物質取扱の基本

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော
ဓာတုပစ္စည်း ကိုင်တွယ်ခြင်း၏ အခြေခံ

မြန်မာဘာသာ
ビルマ語版

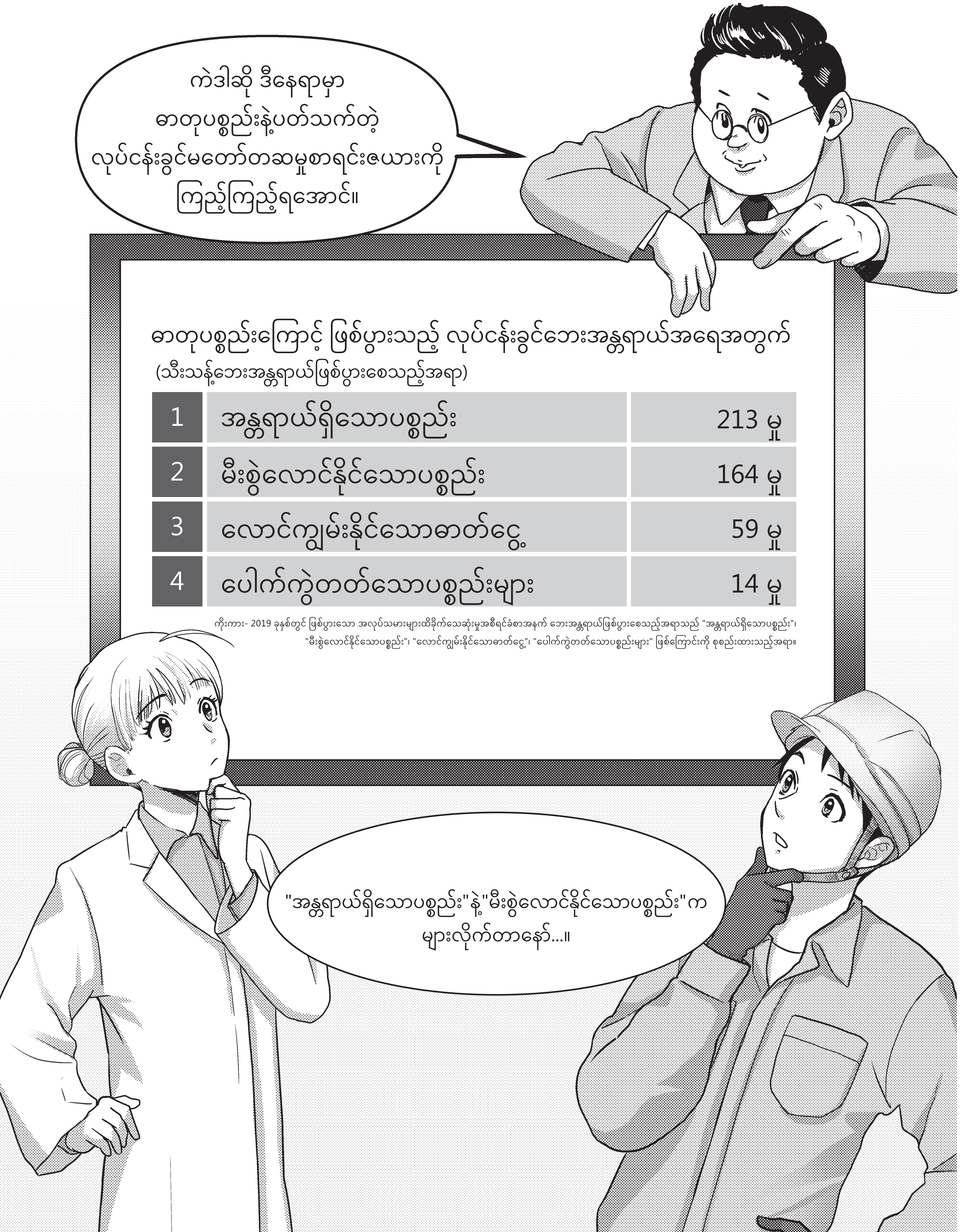
ဤရုပ်ပြသင်ထောက်ကူပစ္စည်းသည် ဓာတုပစ္စည်း၏အန္တရာယ်၊ အန္တရာယ်ရှိမှုနှင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါတွင် မှတ်သားရမည့်အချက်များ၊ အရေးပေါ်အစီအမံစသဖြင့် အလုပ်ကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော အခြေခံအသိပညာဗဟုသုတနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူရန်အတွက် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ရုတ်တရက်ဖြစ်သွားပေမယ့် မေးခွန်းမေးပါမယ်!
"ဓာတုပစ္စည်း" လို့ပြောလိုက်ရင် ဘာကို ပုံဖော်မိပါသလဲ?
ဓာတုပစ္စည်း? ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ သိပ်အများကြီး ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။
အဲ့ဒါတော့ မမှန်ဘူး။
ကျွန်မတို့ရဲ့ အနီးနားပတ်ဝန်းကျင်က အရာတွေအားလုံးကို ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ လုပ်ထားတာ။
ဟင်? ဟုတ်လား!?
ဟုတ်တယ်။

ဥပမာအနေနဲ့ ရေနဲ့ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ပရိုတိန်း၊ အမိုင်နိုအက်ဆစ်
C 炭素
H 水素
WATER
WHITE BLEACH
O 酸素
Home center နဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ရောင်းနေတဲ့ သုတ်ဆေး၊ ကြေးချွတ်ဆေး၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ အရောင်ချွတ်ဆေးစတာတွေ...။
ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ အရာအားလုံးကို ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့ ပြုလုပ်ထားတာ။
ဟင်၊ ဟုတ်လား!
ဒါပေမဲ့ ကိုင်တွယ်တဲ့အခါမှာ သတိမထားဘူးဆို လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်။
ကဲဒါဆိုရင် ဒီနေရာမှာ ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်နည်းနဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။
ဟုတ်ကဲ့။

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့ဂုဏ်သတ္တိတွေက
ကြီးမားတဲ့ "အန္တရာယ်" နဲ့ "အန္တရာယ်ရှိမှု"
ဆိုပြီး အမျိုးအစားကြီး 2 မျိုး ခွဲခြားနိုင်တယ်။
"အန္တရာယ်" ဆိုတာ မီးစွဲလောင်ခြင်းနဲ့ ပေါက်ကွဲခြင်းစတဲ့
BOOM!!
မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားစေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို ဆိုလိုတယ်။
"အန္တရာယ်ရှိမှု" ဆိုတာ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကနေ ရှူသွင်းမိခြင်းကြောင့် အဆိပ်သင့်ခြင်းကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အပြင်
လက်နဲ့ပွတ်မိခြင်းနဲ့ မျက်လုံးထဲဝင်ခြင်းကြောင့် ရောင်ရမ်းခြင်း (ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားခြင်း) ဖြစ်ပွားတတ်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို ဆိုလိုတယ်။

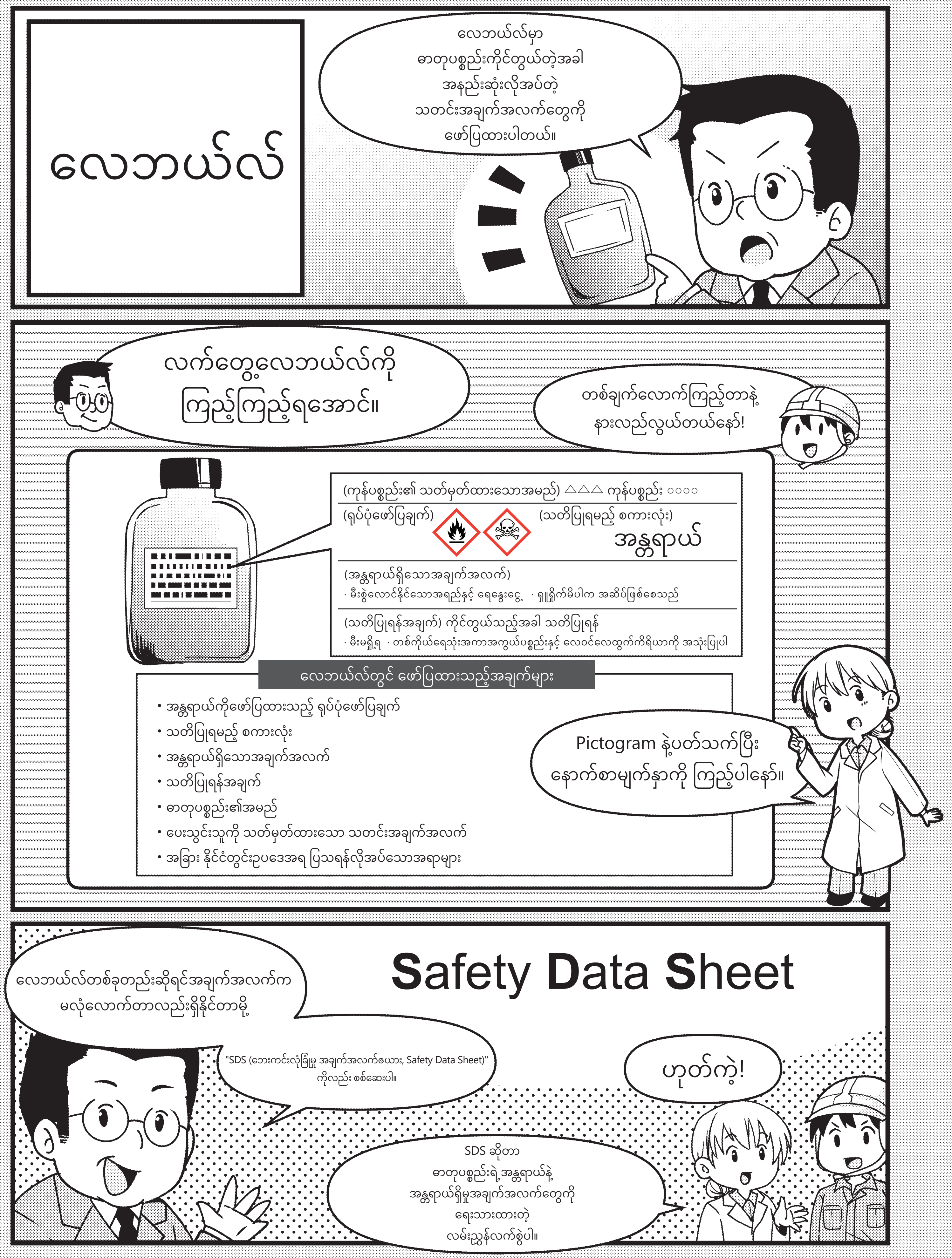
ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာ။
ဟုတ်တယ်နော်။
ပြီးတော့ အန္တရာယ်ရှိမှုက "အဆိပ်သင့်ခြင်း" ချည်းပဲမဟုတ်ဘူး
အချိန်ကြာကြာ ဓာတုပစ္စည်းကို ရှူသွင်းမိရင် မသိလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်တယ် "နာတာရှည်အဆိပ်သင့်ခြင်း" လည်းရှိတယ် ဥပမာအနေနဲ့ ကင်ဆာလည်းဖြစ်နိုင်တယ်။
!?
ကင်ဆာ
ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ အရောင်ချွတ်ဆေးလိုမျိုး နေ့စဉ်အသုံးပြုနေတဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းတွေမှာလည်း အသုံးပြုနည်း မှားယွင်းသွားရင် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တာမို့လို့ သတိထားဖို့ လိုတယ်နော်။
WHITE BLEACH

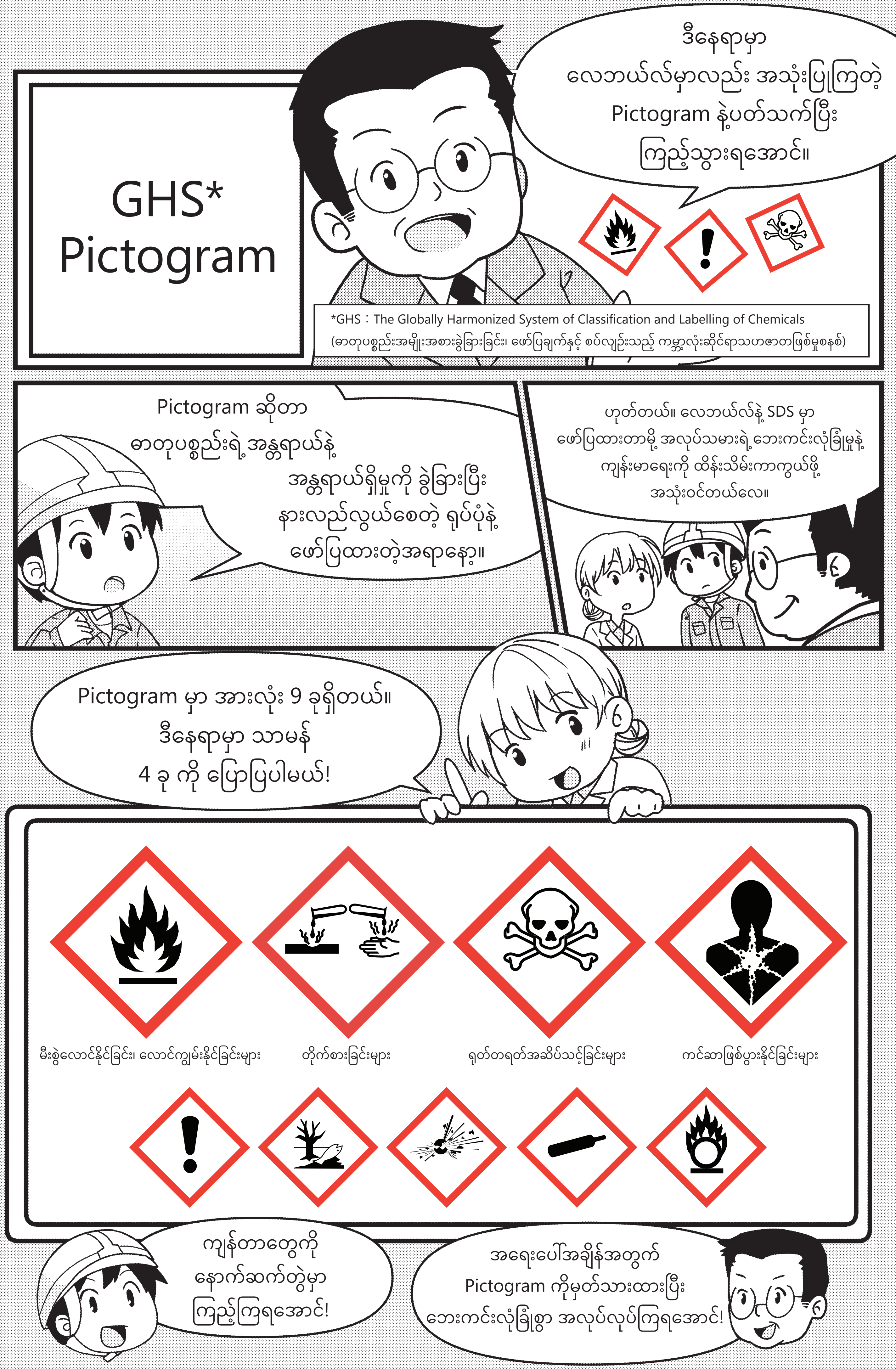


ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်အရေအတွက်
(သီးသန့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစေသည့်အရာ)

1	အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း	213 မှု
2	မီးစွဲလောင်နိုင်သောပစ္စည်း	164 မှု
3	လောင်ကျွမ်းနိုင်သောဓာတ်ငွေ့	59 မှု
4	ပေါက်ကွဲတတ်သောပစ္စည်းများ	14 မှု

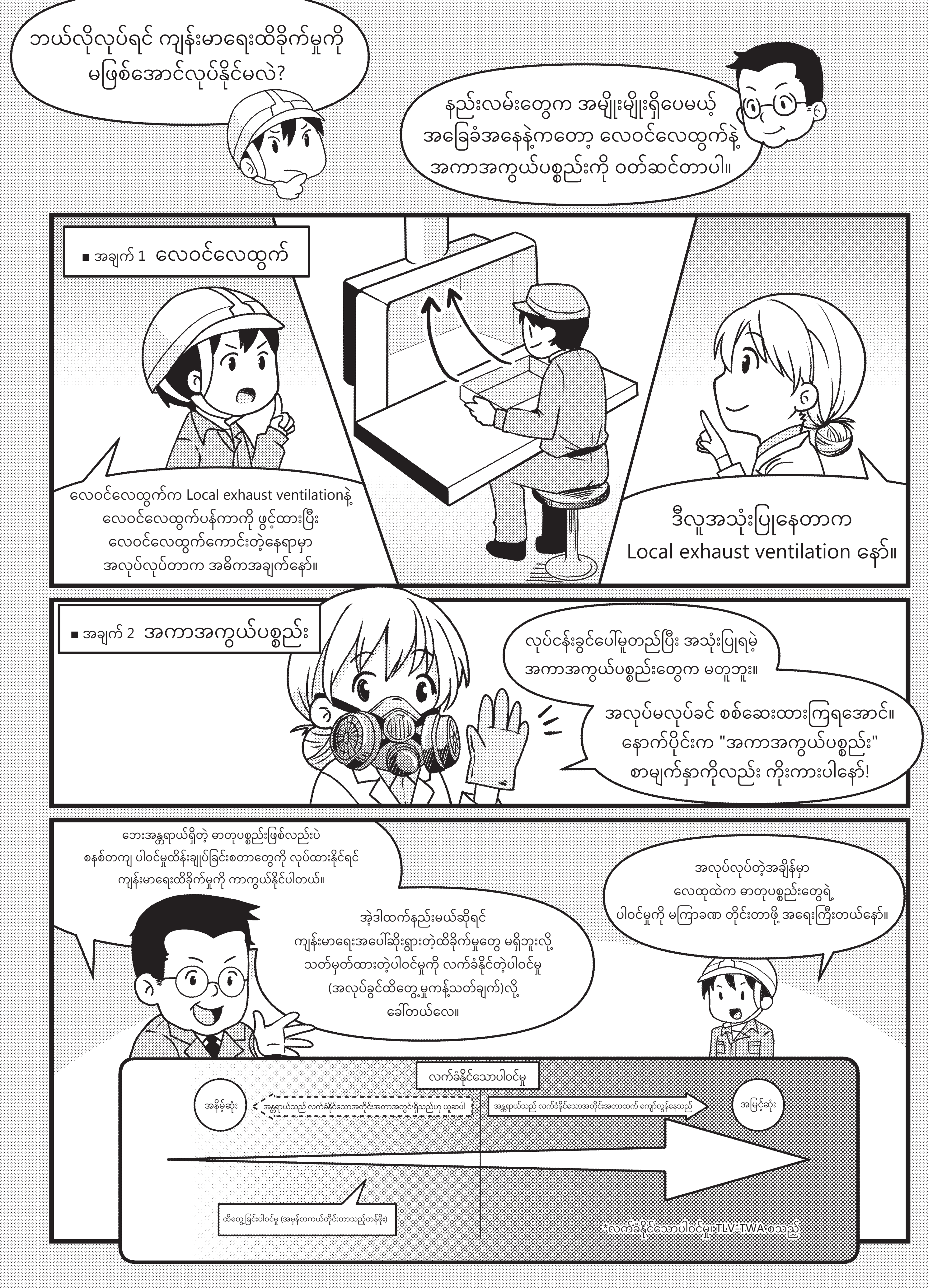
ကိုးကား- 2019 ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပွားသော အလုပ်သမားများထိခိုက်သေဆုံးမှုအစီရင်ခံစာအနက် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစေသည့်အရာသည် "အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း"၊ "မီးစွဲလောင်နိုင်သောပစ္စည်း"၊ "လောင်ကျွမ်းနိုင်သောဓာတ်ငွေ့"၊ "ပေါက်ကွဲတတ်သောပစ္စည်းများ" ဖြစ်ကြောင်းကို စုစည်းထားသည့်အရာ။

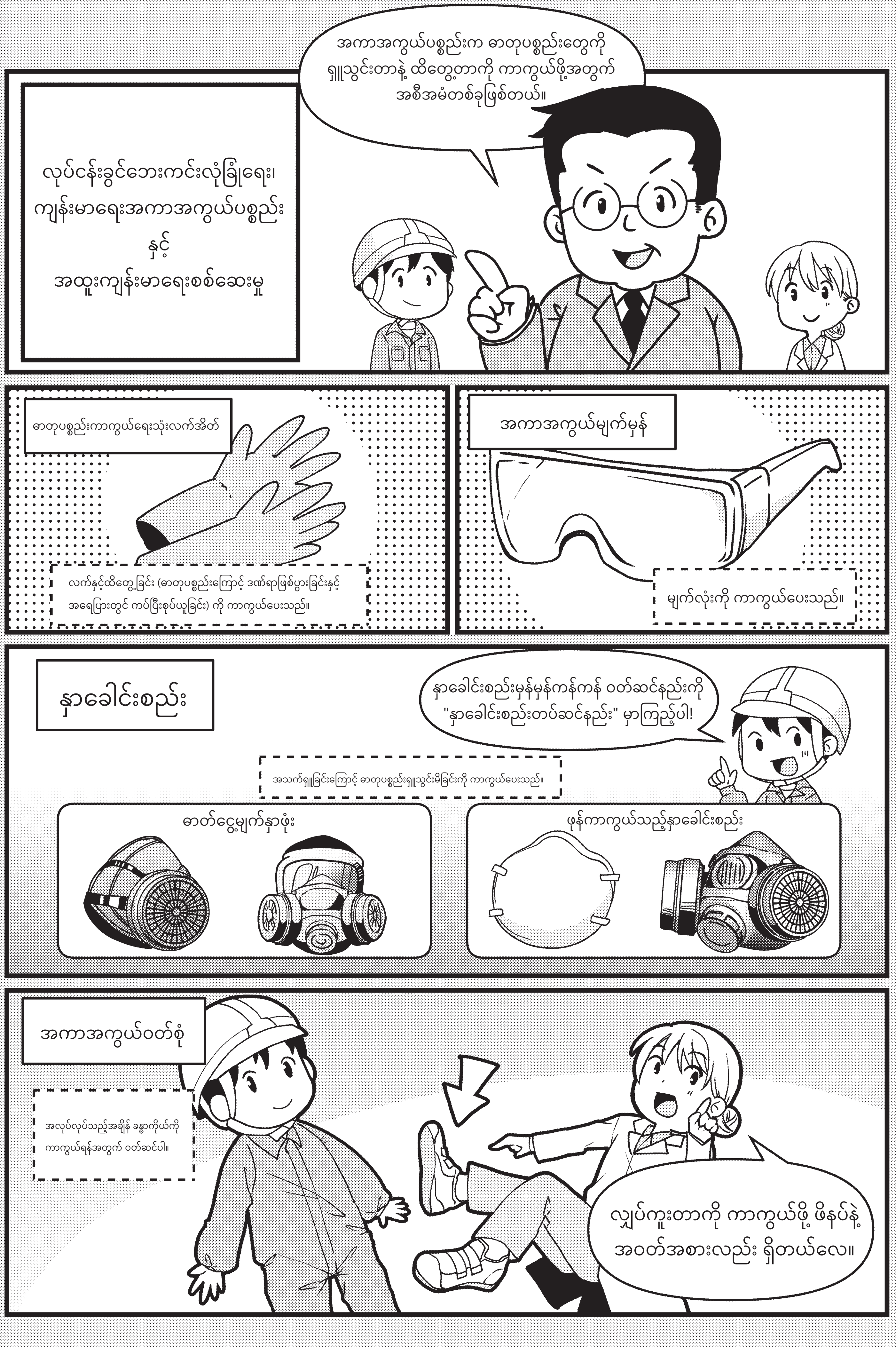

လေဘယ်လ်
လေဘယ်လ်မှာ ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်တဲ့အခါ အနည်းဆုံးလိုအပ်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ဖော်ပြထားပါတယ်။
လက်တွေ့လေဘယ်လ်ကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်။
တစ်ချက်လောက်ကြည့်တာနဲ့ နားလည်လွယ်တယ်နော်!
(ကုန်ပစ္စည်း၏ သတ်မှတ်ထားသောအမည်) △△△ ကုန်ပစ္စည်း ○○○○
(ရုပ်ပုံဖော်ပြချက်)
(သတိပြုရမည့် စကားလုံး)
အန္တရာယ်
(အန္တရာယ်ရှိသောအချက်အလက်)
· မီးစွဲလောင်နိုင်သောအရည်နှင့် ရေငွေ့ · ရှူရှိုက်မိပါက အဆိပ်ဖြစ်စေသည်
(သတိပြုရန်အချက်) ကိုင်တွယ်သည့်အခါ သတိပြုရန်
· မီးမရှို့ရ · တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းနှင့် လေဝင်လေထွက်ကိရိယာကို အသုံးပြုပါ
လေဘယ်လ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အချက်များ
• အန္တရာယ်ကိုဖော်ပြထားသည့် ရုပ်ပုံဖော်ပြချက်
• သတိပြုရမည့် စကားလုံး
• အန္တရာယ်ရှိသောအချက်အလက်
• သတိပြုရန်အချက်
• ဓာတုပစ္စည်း၏အမည်
• ပေးသွင်းသူကို သတ်မှတ်ထားသော သတင်းအချက်အလက်
• အခြား နိုင်ငံတွင်းဥပဒေအရ ပြသရန်လိုအပ်သောအရာများ
Pictogram နဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်စာမျက်နှာကို ကြည့်ပါနော်။
Safety Data Sheet
လေဘယ်လ်တစ်ခုတည်းဆိုရင်အချက်အလက်က မလုံလောက်တာလည်းရှိနိုင်တာမို့
"SDS (ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အချက်အလက်ဇယား, Safety Data Sheet)" ကိုလည်း စစ်ဆေးပါ။
ဟုတ်ကဲ့!
SDS ဆိုတာ ဓာတုပစ္စည်းရဲ့ အန္တရာယ်နဲ့ အန္တရာယ်ရှိမှုအချက်အလက်တွေကို ရေးသားထားတဲ့ လမ်းညွှန်လက်စွဲပါ။


GHS* Pictogram
ဒီနေရာမှာ လေဘယ်လ်မှာလည်း အသုံးပြုကြတဲ့ Pictogram နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြည့်သွားရအောင်။
*GHS：The Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals
(ဓာတုပစ္စည်းအမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း၊ ဖော်ပြချက်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ကမ္ဘာ့လုံးဆိုင်ရာသဟဇာတဖြစ်မှုစနစ်)
Pictogram ဆိုတာ ဓာတုပစ္စည်းရဲ့ အန္တရာယ်နဲ့ အန္တရာယ်ရှိမှုကို ခွဲခြားပြီး နားလည်လွယ်စေတဲ့ ရုပ်ပုံနဲ့ ဖော်ပြထားတဲ့အရာနော့။
ဟုတ်တယ်။ လေဘယ်လ်နဲ့ SDS မှာ ဖော်ပြထားတာမို့ အလုပ်သမားရဲ့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ဖို့ အသုံးဝင်တယ်လေ။
Pictogram မှာ အားလုံး 9 ခုရှိတယ်။ ဒီနေရာမှာ သာမန် 4 ခု ကို ပြောပြပါမယ်!
မီးစွဲလောင်နိုင်ခြင်း၊ လောင်ကျွမ်းနိုင်ခြင်းများ
တိုက်စားခြင်းများ
ရုတ်တရက်အဆိပ်သင့်ခြင်းများ
ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းများ
ကျန်တာတွေကို နောက်ဆက်တွဲမှာ ကြည့်ကြရအောင်!
အရေးပေါ်အချိန်အတွက် Pictogram ကိုမှတ်သားထားပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အလုပ်လုပ်ကြရအောင်!

※ကိုးကား- ဗဟိုလုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးရေးအသင်း "ချက်ချင်းလေ့ကျင့်ရန်စီးရီး ဓာတုပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာနှင့် မှန်ကန်စွာကိုင်တွယ်ခြင်း - SDS ဖတ်နည်း"

အန္တရာယ်ရှိမှု
ဟင်း... ဘာလို့လဲမသိဘူး နေရထိုင်ရတာမကောင်းဘူး...။
အဆင်ပြေရဲ့လား!?
ဓာတုပစ္စည်းတွေမှာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အရာတွေက
အများကြီးရှိတယ်!
ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့ အဓိကအန္တရာယ်ရှိမှုကို
ကြည့်ကြည့်ရအောင်။
■ ရုတ်တရက်အဆိပ်သင့်ခြင်း
အချိန်တိုအတွင်း လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
ဥပမာ- ဆိုင်ယာနိုက်အဆိပ်၊ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၊ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုက်စသည်
■ မျက်လုံးထိခိုက်ခြင်း၊ ကျိန်းစပ်ခြင်းနှင့် အရေပြားကို တဖြည်းဖြည်းစားလာခြင်း၊ ကျိန်းစပ်ခြင်း
လူတို့၏ အရေပြားနှင့် မျက်လုံးတို့တွင် ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
ဥပမာ- ဟိုက်ဒရိုကလိုရစ်အက်စစ်၊ ဆာလဖျူရစ်အက်ဆစ် ၊ အမိုးနီးယား၊ ကော့စတစ်ဆော်ဒါစသည်
■ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်ခြင်း
ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
ဥပမာ- ဘင်ဇင် (Benzene)၊ 1,2-Dichloropropane၊ Hexavalent chromium စသည်
ဒါ့အပြင်
■ မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာအဆိပ်သင့်ခြင်း
■ မျိုးဆက်ပွားဆဲလ်အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း
စတာတွေရှိတယ်နော်။
■ အာရုံခံစားမှုထိခိုက်ခြင်း
ရှူရှိုက်မိပြီး လေဝင်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအထိမခံနိုင်သော (ပန်းနာ) နှင့်
အရေပြားနှင့်ထိတွေ့မိခြင်းကြောင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
ဥပမာ - Isocyanate အမျိုးအစား၊ Amine အမျိုးအစား စသည်
ဓာတုပစ္စည်းတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်နိုင်တဲ့
အဓိကလမ်းကြောင်းက အသက်ရှူတာ (ရှူသွင်းတာ)၊
အရေပြားနဲ့ မျက်စိပဲလေ။
ဓာတုပစ္စည်းများ ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သောလမ်းကြောင်း


ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကို
မဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်မလဲ?
နည်းလမ်းတွေက အမျိုးမျိုးရှိပေမယ့်
အခြေခံအနေနဲ့ကတော့ လေဝင်လေထွက်နဲ့
အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ဝတ်ဆင်တာပါ။
■ အချက် 1 လေဝင်လေထွက်
လေဝင်လေထွက်က Local exhaust ventilationနဲ့
လေဝင်လေထွက်ပန်ကာကို ဖွင့်ထားပြီး
လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာ
အလုပ်လုပ်တာက အဓိကအချက်နော်။
ဒီလူအသုံးပြုနေတာက
Local exhaust ventilation နော်။
■ အချက် 2 အကာအကွယ်ပစ္စည်း
လုပ်ငန်းခွင်ပေါ်မူတည်ပြီး အသုံးပြုရမဲ့
အကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေက မတူဘူး။
အလုပ်မလုပ်ခင် စစ်ဆေးထားကြရအောင်။
နောက်ပိုင်းက "အကာအကွယ်ပစ္စည်း"
စာမျက်နှာကိုလည်း ကိုးကားပါနော်!
ဘေးအန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်လည်းပဲ
စနစ်တကျ ပါဝင်မှုထိန်းချုပ်ခြင်းစတာတွေကို လုပ်ထားနိုင်ရင်
ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
အဲ့ဒါထက်နည်းမယ်ဆိုရင်
ကျန်းမာရေးအပေါ်ဆိုးရွားတဲ့ထိခိုက်မှုတွေ မရှိဘူးလို့
သတ်မှတ်ထားတဲ့ပါဝင်မှုကို လက်ခံနိုင်တဲ့ပါဝင်မှု
(အလုပ်ခွင်ထိတွေ့မှုကန့်သတ်ချက်)လို့
ခေါ်တယ်လေ။
အလုပ်လုပ်တဲ့အချိန်မှာ
လေထုထဲက ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့
ပါဝင်မှုကို မကြာခဏ တိုင်းတာဖို့ အရေးကြီးတယ်နော်။
လက်ခံနိုင်သောပါဝင်မှု
အနိမ့်ဆုံး
အန္တရာယ်သည် လက်ခံနိုင်သောအတိုင်းအတာအတွင်းရှိသည်ဟု ယူဆပါ
အန္တရာယ်သည် လက်ခံနိုင်သောအတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်နေသည်
အမြင့်ဆုံး
ထိတွေ့ခြင်းပါဝင်မှု (အမှန်တကယ်တိုင်းတာသည့်တန်ဖိုး)
*လက်ခံနိုင်သောပါဝင်မှု၊ TLV-TWA စသည်



လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးအကာအကွယ်ပစ္စည်း နှင့် အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
အကာအကွယ်ပစ္စည်းက ဓာတုပစ္စည်းတွေကို ရှူသွင်းတာနဲ့ ထိတွေ့တာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် အစီအမံတစ်ခုဖြစ်တယ်။
ဓာတုပစ္စည်းကာကွယ်ရေးသုံးလက်အိတ်
လက်နှင့်ထိတွေ့ခြင်း (ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ဒဏ်ရာဖြစ်ပွားခြင်းနှင့် အရေပြားတွင် ကပ်ပြီးစုပ်ယူခြင်း) ကို ကာကွယ်ပေးသည်။
အကာအကွယ်မျက်မှန်
မျက်လုံးကို ကာကွယ်ပေးသည်။
နှာခေါင်းစည်း
နှာခေါင်းစည်းမှန်မှန်ကန်ကန် ဝတ်ဆင်နည်းကို "နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်နည်း" မှာကြည့်ပါ!
အသက်ရှူခြင်းကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းရှူသွင်းမိခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည်။
ဓာတ်ငွေ့မျက်နှာဖုံး
ဖုန်ကာကွယ်သည့်နှာခေါင်းစည်း
အကာအကွယ်ဝတ်စုံ
အလုပ်လုပ်သည့်အချိန် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဝတ်ဆင်ပါ။
လျှပ်ကူးတာကို ကာကွယ်ဖို့ ဖိနပ်နဲ့ အဝတ်အစားလည်း ရှိတယ်လေ။

အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိုတောင် မှန်မှန်ကန်ကန် အသုံးမပြုရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလေ။
အချက် 1
မှန်ကန်သော ဝတ်ဆင်နည်းနှင့် ချွတ်ယူနည်းများကို သိရှိထားပါ။
အချက် 2
ကိုင်တွယ်သည့်ဓာတုပစ္စည်းနှင့် သင့်တော်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ပါ။
အချက် 3
လဲလှယ်ရမည့်အချိန်(သက်တမ်းကာလ)ကို စစ်ဆေးပါ။
တခြား အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိုတော့ "ကာတွန်းဖြင့်ဖော်ပြထားသော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအခြေခံ (အထွေထွေသင်ကြားရေးပစ္စည်းများ)" မှာ ကိုးကားပါနော်!
တစ်ချို့ဓာတုပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်တဲ့အချိန်မှာ အလုပ်သမားက အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ရတာမျိုးလည်းရှိတယ်။
အဲ့ဒါက အထူးအခြေအနေတွေကို ရှာဖွေတဲ့ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းမို့လို့ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။
အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားတာကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းတွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး ရောဂါကိုလည်း စောစောတွေ့ရှိနိုင်တယ်။
အကာအကွယ်ပစ္စည်းဝတ်ဆင်တာနဲ့ အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းလား ဟုတ်ပြီ! မှတ်ထားလိုက်ပြီ!
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကာကွယ်ဖို့အတွက်မို့လို့ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်စစ်ဆေးရမယ်နော်။
တစ်ခုခု မူမမှန်တာတွေ ခံစားမိရင် ကြီးကြပ်ရေးမှူးဆီ ချက်ချင်း အကြောင်းကြားရမယ်။

အရေးပေါ် စီမံဆောင်ရွက်ချက်များ
တကယ် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားတဲ့အခါ ဘယ်လိုလုပ်ရင်ကောင်းမလဲ။
မီးလောင်ခြင်း
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း
ဓာတုပစ္စည်းများ ကပ်ငြိနေခြင်း
အရေးပေါ်အခြေအနေမှာလည်း ပျာယာမခတ်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လုပ်ဆောင်ချင်ပါတယ်။
ဟုတ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ အရေးပေါ် စီမံဆောင်ရွက်ချက်တွေထဲကနေ မီးလောင်တဲ့အချိန်၊ အဆိပ်သင့်တာတွေဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြည့်ကြည့်ရအောင်။
မီးလောင်သည့်အချိန်
HELP!
အရင်ဆုံးပတ်ဝန်းကျင်ကလူကို အကြောင်းကြားပါ။ ပြီးရင် မီးသတ်ဌာနကို အကြောင်းကြားပါ။
မီးစလောင်တဲ့အချိန်မှာ ဓာတုပစ္စည်းကို ရေလောင်းလိုက်ရင် ပိုပြီးအန္တရာယ်ဖြစ်စေတာမျိုးရှိတယ်။ အထူးမီးသတ်ဆေးဘူးကို သုံးပါ။

နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ချိန်
အပြင်ကို မြန်မြန်ထွက်ရမယ်။
လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ပါ။
OK
မျက်လုံးနှင့် အရေပြားသို့ ထိတွေ့မိသည့်အချိန်
အရင်ဆုံး စင်အောင် ရေဆေးချရမယ်။
နာတယ်။
ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အဝတ်ကို ချွတ်လိုက်ပါ။
မမျှော်လင့်ထားတာတွေ ဖြစ်ရင်လည်း ပျာယာမခတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။
ထူးဆန်းတယ်လို့ ထင်ရင် ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားဖို့က မလွဲမသွေ လိုက်နာရမယ့် စည်းမျဉ်းပါ!
ဟုတ်ကဲ့!

နှာခေါင်းစည်း
တပ်ဆင်နည်း
ကိုင်တွယ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းအလိုက်
သတ်မှတ်ထားတဲ့ နှာခေါင်းစည်းကို
အသုံးပြုပါ!
နှာခေါင်းစည်းအမျိုးအစားနဲ့ ထုတ်လုပ်တဲ့နေရာအလိုက်
တပ်ဆင်နည်းက မတူတာမို့လို့ ကိုင်တွယ်မှုရှင်းလင်းချက်ကို
သေချာဖတ်ရမယ်။
ချိတ်အမျိုးအစား
နှာခေါင်းစည်းကို မျက်နှာမှာ ကပ်နေပြီး
ငြိမ်နေတဲ့ဟာကို ဝတ်ဆင်ရမယ်။
2 ချောင်းကြိုးချိတ်

ရှူသွင်းပေါက်ပါတဲ့ နှာခေါင်းစည်းအမျိုးအစားကို
အသုံးမပြုခင် ကွက်တိကျစေရန်စစ်ဆေးမှု
(ကပ်နေမှုကို စစ်ဆေးခြင်း) ကို လုပ်ဆောင်ရမယ်။
ကွက်တိကျစေရန်စစ်ဆေးမှု (အနုတ်ဖိအားနည်းလမ်း)
1) နှာခေါင်းစည်း၏ ရှူသွင်းပေါက်ကို လက်ဖြင့် ပိတ်ပါ။
2) အသက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ ရှူသွင်းပါ။
3) ရှူသွင်းချိန်တွင် မျက်နှာပြင်ပါ ဆွဲပါလာမိပါက ကွာဟမှု (ယိုစိမ့်မှု) ရှိသည်။
ကွက်တိကျစေရန်စစ်ဆေးမှု (အပေါင်းဖိအားနည်းလမ်း)
1) နှာခေါင်းစည်း၏ ရှူသွင်းပေါက်ကို လက်ဖြင့် ပိတ်ပါ။
2) အသက်ရှူပါ။
3) မျက်နှာပြင်မှ ယိုစိမ့်မှုမရှိဘဲ နှာခေါင်းစည်း ကျယ်လာပါက ကွာဟမှု (ယိုစိမ့်မှု) ရှိသည်။
*ကွာဟမှု (ယိုစိမ့်မှု) များပါက မျက်နှာစည်းအနေအထားနှင့် မေးသိုင်းကြိုးကို ချိန်ညှိ၍ ပြင်ဆင်ပါ။
သုံးပြီးတဲ့နောက် သတ်မှတ်ထားတဲ့
နေရာမှာ သေသေချာချာ သိမ်းဆည်းပါ။
နှာခေါင်းစည်း ထားရန်
နှာခေါင်းစည်းရဲ့
မှန်ကန်တဲ့ အသုံးပြုနည်းကို
လိုက်နာပြီး မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို
ကာကွယ်ရအောင်!

နောက်ဆက်တွဲ

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare ဓာတုပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ချိန်တွင် ရုပ်ပုံဖော်ပြချက်ကို စစ်ဆေးပါ!

	ရုပ်ပုံဖော်ပြချက်	ပုံမှန် အန္တရာယ်၊ အန္တရာယ်ရှိမှု	ပုံမှန်သတိပြုရမည့်အချက်များ၏ ဥပမာ
အန္တရာယ်	(ဗုံးပေါက်ကွဲခြင်း)	ပေါက်ကွဲတတ်သောအရာ - ပမာဏများစွာ ပေါက်ကွဲခြင်းအန္တရာယ် ပေါက်ကွဲတတ်သောအရာ - မီး၊ လေပြင်းဟပ်ခြင်းနှင့် ကွဲကြေနိုင်သောအန္တရာယ် အပူပေးပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သည်	ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ အပူချိန်မြင့်ခြင်း၊ မီးပွား၊ မီးတို့နှင့် မနီးကပ်စေရ။ မီးလောင်သည့်အချိန်တွင် ထွက်ပြေးပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်း၊ သိုလှောင်ဘူးများကို ဥပဒေအတိုင်း ဖယ်ရှားထားပါ။
	(မီးတောက်)	အလွန်အမင်းလောင်ကျွမ်းမှုမြင့်မားသော ဓာတ်ငွေ့၊ Aerosol အလွန်မီးစွဲလောင်နိုင်သောအရည်နှင့် အငွေ့ လောင်ကျွမ်းနိုင်သောပစ္စည်း အပူပေးပါက မီးလောင်နိုင်သည် လေနှင့်ထိတွေ့ပါက အလိုအလျောက်လောင်ကျွမ်းနိုင်သည် ရေနှင့်ထိတွေ့ပါက လောင်ကျွမ်းနိုင်သောဓာတ်ငွေ့ကို ထုတ်လုပ်သည်	ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ အပူချိန်မြင့်ခြင်း၊ မီးပွား၊ မီးတို့နှင့် မနီးကပ်စေရ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် သိုလှောင်ရမည်။
	(အဝိုင်းပုံစံပေါ် ရှိ မီးတောက်)	လောင်ကျွမ်းခြင်း သို့မဟုတ် မီးတိုးလောင်စေသည် မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲနိုင်သည်	ဆေးလိပ်မသောက်ရ။ မီးလောင်နိုင်သောအရာများနှင့် ဝေးဝေးထားပါ။ သီးခြားစီထား၍ ထိန်းသိမ်းပါ။
	(ဓာတ်ငွေ့ဘူး)	ဖိအားမြင့်ဓာတ်ငွေ့ - အပူပေးပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သည် အေးခဲထားသောဓာတ်ငွေ့အရည် - အေးကိုက်ခြင်းနှင့် ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်	နေရောင်ခြည်နှင့် မထိတွေ့စေဘဲ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင် သိုလှောင်ပါ။ အနွေးလက်အိတ်နှင့် မျက်နှာအကာ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
	(တိုက်စားခြင်း)	သတ္တုသံချေးတက်နိုင်သည်	အခြားသိုလှောင်ဘူးများသို့ မပြောင်းရွှေ့ရပါ
ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိမှု		အရေပြားပြင်းထန်စွာ ပျက်စီးခြင်း မျက်စိ ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်မှု	အရေပြားနှင့် မျက်လုံးတို့အား မထိမိပါစေနှင့်။ ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် ခန္ဓာကိုယ်ကို သေချာစွာ ဆေးကြောပါ။ အကာအကွယ်ဝတ်စုံ၊ အကာအကွယ်လက်အိတ်၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။
	(အရိုးခေါင်း)	မျိုချခြင်း၊ ရှူရှိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားနှင့် တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိသည် သို့မဟုတ် အဆိပ်ဖြစ်နိုင်သည်	မရှူသွင်းပါနှင့်။ ပါးစပ်အတွင်း ထည့်ခြင်း၊ အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ခြင်းအား မလုပ်ပါနှင့်။ အခန်းအပြင် သို့မဟုတ် လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင်သာလျှင် အသုံးပြုပါ။ နှာခေါင်းစည်း၊ အကာအကွယ်ဝတ်စုံ၊ အကာအကွယ်လက်အိတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။ သော့ခတ်၍ သိုလှောင်ပါ။
	(ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိမှု)	မျိုးရိုးလိုက်သောရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်သည် မျိုးပွားခြင်း သို့မဟုတ် သန္ဓေသားအထိ ဆိုးကျိုးရှိနိုင်သည် ရှူသွင်းပါက ဓာတ်မတည့်မှု၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ အသက်ရှူရခက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ ပျက်စီးစေသည် မျိုချ၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းသို့ ဝင်ရောက်(မှားယွင်းဝင်ရောက်) ပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်	အရေပြားနှင့် မထိမိပါစေနှင့်။ မရှူသွင်းပါနှင့်။ နှာခေါင်းစည်း၊ အကာအကွယ်လက်အိတ်၊ အကာအကွယ်ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ပါ။ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်လုပ်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် မူမမှန်မှုများ တွေ့ရှိ၍ ထိတွေ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်နေပါက ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးခြင်းကို ခံယူပါ။
	(Exclamation mark)	မျိုချခြင်း၊ ရှူသွင်းခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ပါက အန္တရာယ်ရှိသည် မခံမရပ်နိုင်အောင် မျက်လုံးကျိန်းစပ်ခြင်း၊ အရေပြားကျိန်းစပ်ခြင်း အရေပြားဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာယားယံခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်	မရှူရှိုက်မိပါစေနှင့်။ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ချိန်တွင် ဆရာဝန်ကို အကြောင်းကြားပါ။ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ဝတ်ဆင်ပါ။
ပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်ရှိမှု		အိုဇုန်းလွှာကို ပေါက်ပြဲစေပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်စေသည်	သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာအချက်အလက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် ပေးသွင်းသူနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။
	(ပတ်ဝန်းကျင်)	ရေနေသတ္တဝါများအတွက် အလွန်အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည်	ပတ်ဝန်းကျင်သို့ လွှတ်ပစ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်း၊ သိုလှောင်ဘူးများကို ဥပဒေအတိုင်း စွန့်ပစ်ပါ။

မှတ်ချက် - ပုံမှန်အချက်များကို ကောက်နုတ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ 2020.9

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော

ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်ခြင်း၏ အခြေခံ

2021 ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်

ထုတ်ဝေသူ - ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ - Mizuho Information & Research Institute, Inc.

ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ - ဓာတုပစ္စည်း၊ ဓာတုပစ္စည်းစီမံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုသင်ကြားရေးဆိုင်ရာသင်ထောက်ကူ 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