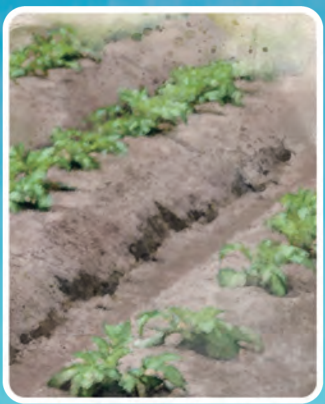
令和元年度厚生労働省外国人労働者
安全衛生教育教材作成事業

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအား
အန္တရာယ်ကင်းစွာ
လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက်



သင်တို့ဟာဂျပန်နိုင်ငံရဲ့စိုက်ပျိုးရေးကို
ပံ့ပိုးကူညီပေးမယ့်အရေးကြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များဖြစ်ပါတယ်။

1 စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့

ဆောင်ရွက်ရန်နည်းလမ်းများ၊ သတိပြုရန်အချက်များကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုမှကာကွယ်ရန်
ရှင်းလင်းချက်များကိုသေချာစွာနားထောင်ပါ

နားမလည်သည်များအား ချက်ချင်းမေးခွန်းထုတ်ပါ

အပြန်အလှန် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးကိုစစ်ဆေးပါ။

မီးအသုံးပြုရာ၌အသုံးဝင်သည့်အချက်များ

မျက်စိမလွှဲပါနှင့်

မီးသတ်ရာတွင်အသုံးပြုရန် ရေကိုကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ

2 စနစ်တကျ စီစစ်သိမ်းဆည်းကြပါရန်

ခလုတ်တိုက်လဲခြင်းမျိုးမဖြစ်စေရန်
ပစ္စည်းများကိုသပ်ရပ်စွာသိမ်းဆည်းထားသိုပါ

ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စီစစ်သိမ်းဆည်းထားပါက
အသုံးအဆောင်ကိရိယာများ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်ကို ချက်ချင်းသိမည်။

3 နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်

အိပ်စက်အနားယူခြင်း

ညဘက်မိုးချုပ်သည်အထိကစားပျော်ပါးခြင်း၊လျှောက်လည်ခြင်းများ မလုပ်ရ

ကောင်းမွန်ပြည့်စွာ အိပ်စက်အနားယူခြင်း

အဝတ်အစား

အပူချိန်နှင့်မကိုက်ညီသည့်အဝတ်အစားကိုမဝတ်ပါနှင့်

အပူချိန်နဲ့ကိုက်ညီသည့်အဝတ်အစားကိုသာ ရွေးချယ်ဝတ်ဆင်ပါ

အစားအစာ

တောတောင်ထွက် အသား၊အသီးအနှံများသည် ဘေးဖြစ်စေသည့်
အန္တရာယ်ရှိပါသဖြင့်လက်လွတ်စပယ် စားသုံးခြင်းမပြုရ

တာဝန်ရှိသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ

4 ကျန်းမာရေးအခက်အခဲရှိပါက အချိန်မရွေး တိုင်ပင်ပါ

ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာခြင်း

အဖျားတက်ခြင်း

ချောင်းဆိုးခြင်း

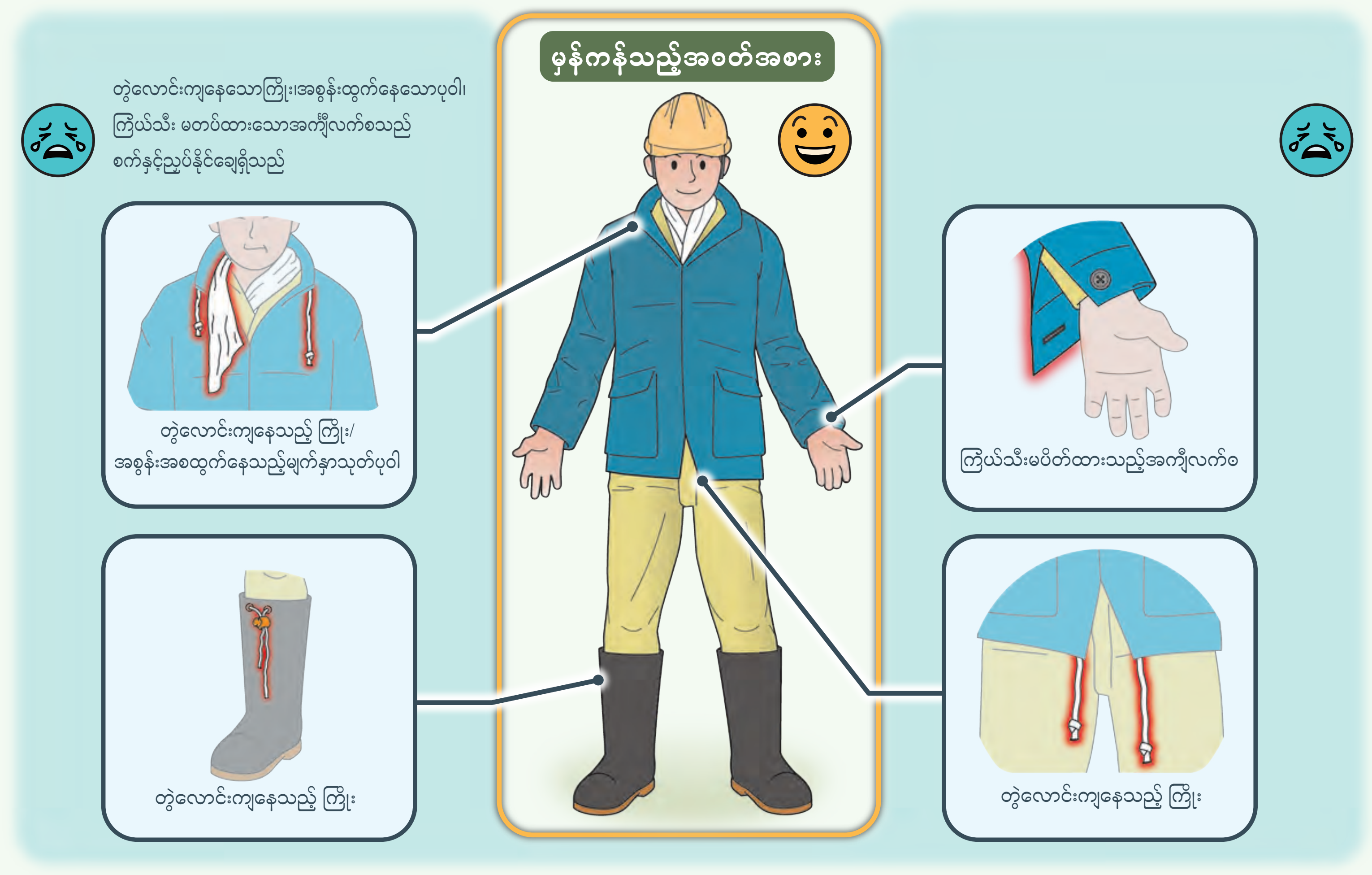
အရေပြားပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု

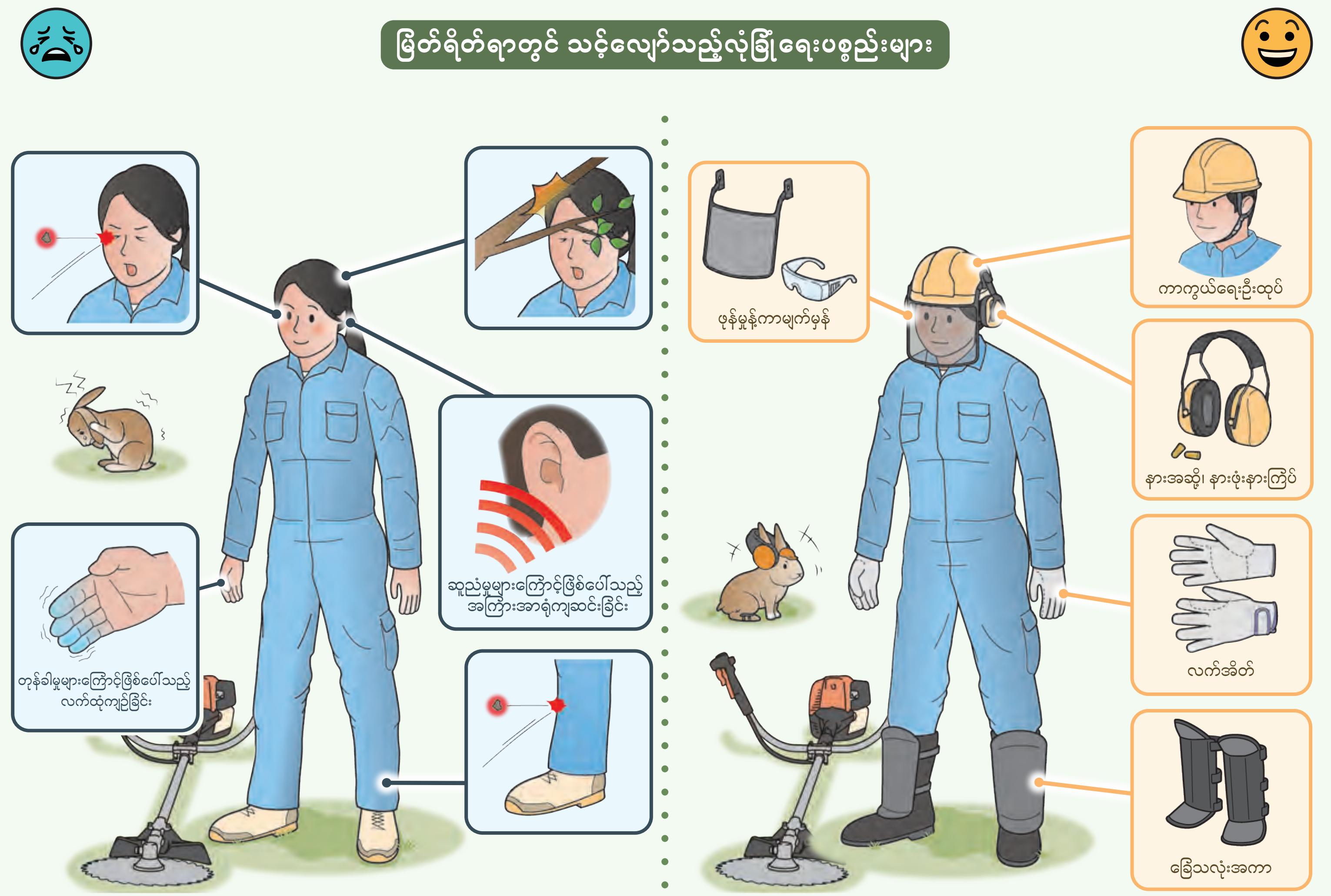
နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက မနိုင်ဝန်ထမ်းခြင်းအားရှောင်ကြဉ်ပါ

နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက ပွင့်လင်းစွာပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ

5 မှန်ကန်သော ယူနီဖောင်း၊ ကာကွယ်ရေး အသုံးအဆောင်များပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ကြပါစို့



မြက်ရိတ်ရာတွင် သင့်လျော်သည့်လုံခြုံရေးပစ္စည်းများ



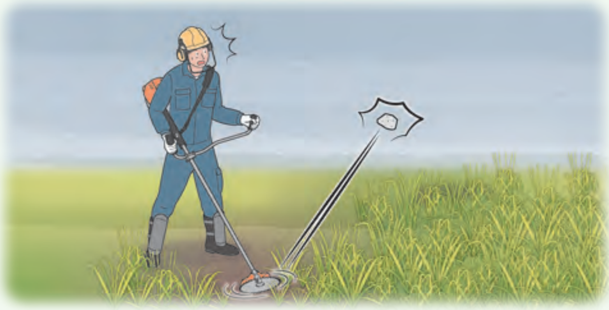
ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအန္တရာယ်မှကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ရေးအသုံးအဆောင်များကို ဝတ်ဆင်ပါ

6 မြက်ရိတ်စက်၊ ပန်းပင်ဖြတ်စက်များကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက်

တောင်စောင်းရေိယာ၌ မြတ်ရိတ်ရာတွင်

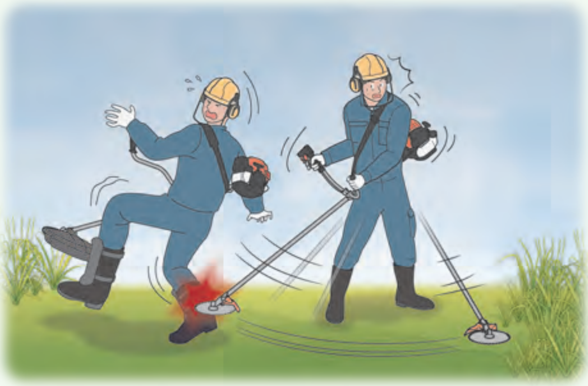
ငြိမ်းအသေးတပ်ဆင်ခြင်း၊သေချာစွာခြေကုပ်ယူခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပုံစံအား ခိုင်ခံ့မှုရှိပါစေ

မြက်ခင်းကြားထဲတွင်ပုန်းကွယ်နေတတ်သည့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သော အရာများ



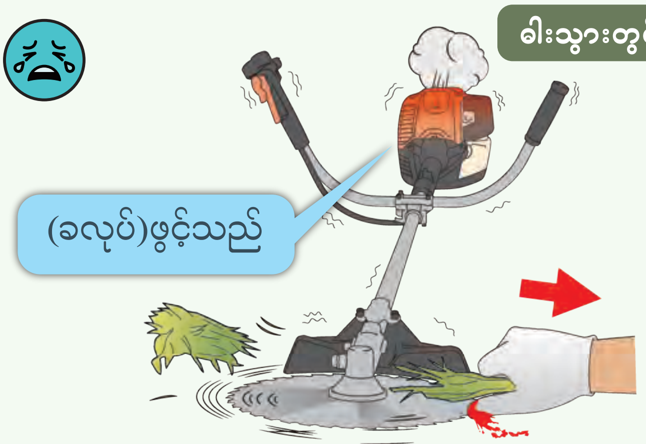
လုပ်ငန်းခွင်မစတင်မှီအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့်ပစ္စည်းများအားဖယ်ရှားခြင်း၊ အနီးရှိ ကိရိယာများကိုပြန်လည်စီစစ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ

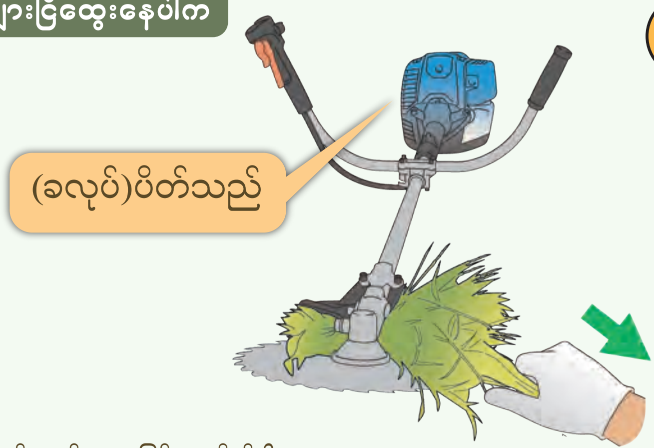
လူအများနှင့်အတူ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင်



၂ဦးနှင့်အထက် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအကြား လုံလောက်သောအကွာအဝေးရှိရန်လိုသည်

ဓါးသွားတွင် မြက်ပင်များငြိထွေးနေပါက



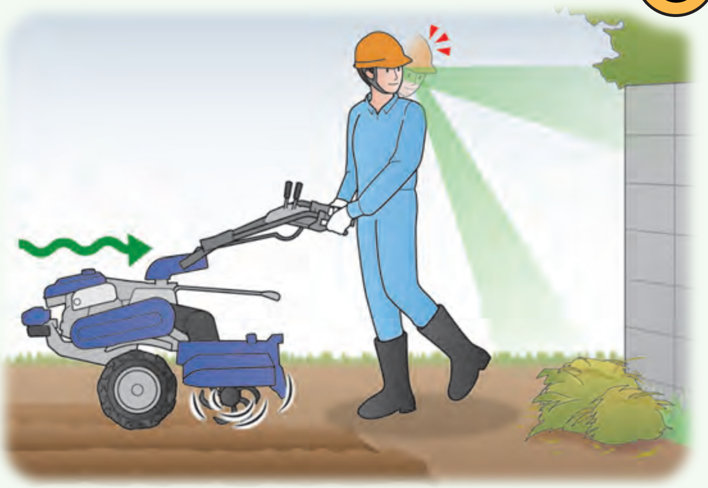


အလုပ်ပိုသည်ဟုသဘောမထားပဲ စက်ခလုပ်အားမဖြစ်မနေပိတ်ပါ

7 လယ်ထွန်စက်အား အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက်

နောက်ပြန်ဆုတ်တဲ့အချိန်

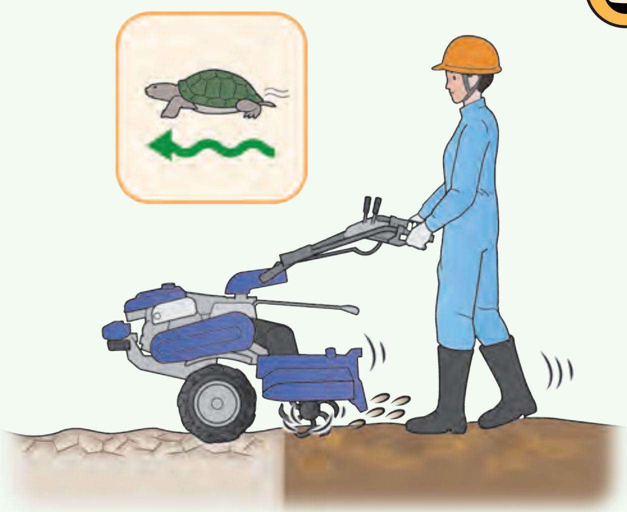
နောက်ပြန်လှည့်၍အခြေအနေအားစစ်ဆေးခြင်းမရှိပါက
သေးငယ်သည့်အရာနှင့်ပင်ဖြစ်ပါစေ တိုက်မိပြုလဲတတ်သည်



နောက်ပြန်လှည့်၍အခြေအနေအား သေချာစွာစစ်ဆေးပြီး
မလိုအပ်သည့်အရာဝတ္ထုများရှိပါက ဖယ်ရှားပါ

မြေသားမာကြောနေပါက

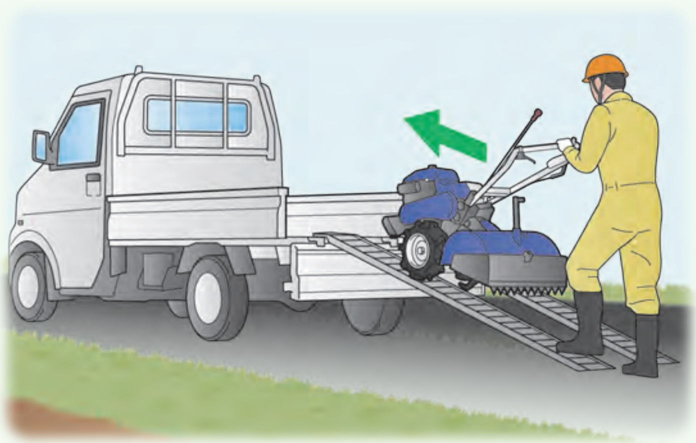
လိုအပ်သည်ထက်ပိုပြီးစက်အရှိန်မြှင့်ပြီးထွန်ယက်ပါက
ထွန်စက်အလိုအလျောက်လှုပ်ရှားလည်ပတ်နိုင်ချေရှိသည်



အရှိန်ဖြေးညှင်းစွာဖြင့် ထွန်ယက်အားစတင်အသုံးပြုပါ

လယ်ထွန်စက်အား သယ်ယူရာတွင်

ပေါ့ပါးသည်ဟုယူဆပြီး မနိုင်သောဝန်များအားမထမ်းပါနှင့်



ကုန်တင်ကုန်ချပြုလုပ်ရာ၌ ဆင်ခြေလျှောသဏ္ဌာန်
လှေကားအားအသုံးပြုပါ

8 အမြင့်ပိုင်းနေရာများတွင် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရာ၌

အမြင့်ပိုင်းနေရာများတွင် မဖြစ်မနေဦးထုပ်ဆောင်းပါ။

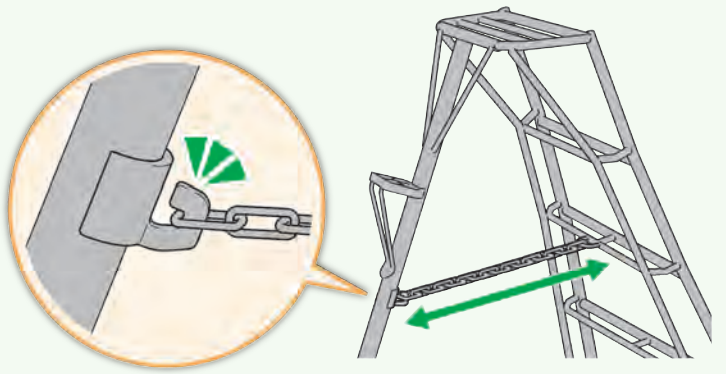
9 လှေကားအသုံးပြု၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာ၌

လှေကားပေါ်မှ ခန္ဓာကိုယ်အားကိုင်း၍ကျော်ထွက်ခြင်းမပြုရ

လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့်လေးလံသောအရာများကိုသယ်၍ အဆင်းအတက်မပြုရ

လှေကားအပေါ်ဆုံးအထစ်ပေါ် မတ်တပ်မရပ်ရ

လှေကားမလှုပ်စေရန်
ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်အားခြေထောက်နှစ်ဖက်လုံးပေါ်တွင်
ညီမျှအောင် သေချာစွာနင်းပြီး အသုံးပြုပါ



လှေကားအသုံးပြုနေစဉ် လှေကားခြေထောက်များ
ပွင့်ကျမလာရန်သုံးသည့် ထိန်းကြိုးကိုချိတ်ဆွဲအသုံးပြုပါ

10 နောက်ကျောနာကျင်မှုအား ကာကွယ်ရန်အတွက်

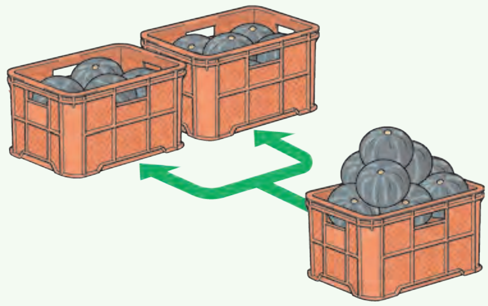
ပစ္စည်းများသယ်မပုံနည်းလမ်း

ပစ္စည်းမသည့်အခါ ခါးကုန်း၍မတင်ခြင်းက
ခါးတွင်ဒဏ်ဖြစ်စေပါသည်

ခါးကို နှိမ့်၍ထိုင်ချပြီး အရာဝတ္ထုအား
ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ထိကပ်ကာ သယ်ယူတင်ပါ

လေးလံသည့်ပစ္စည်းများ သယ်ယူရာတွင်

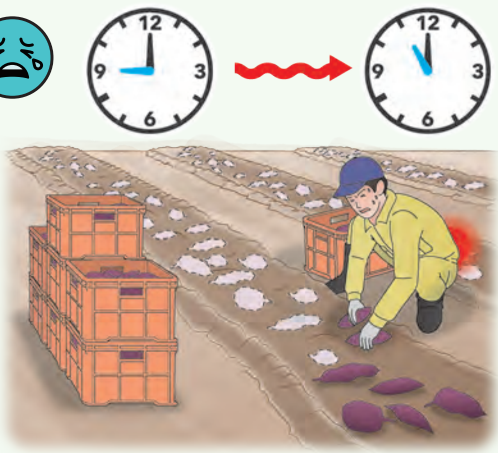
မနိုင်သည့်ပစ္စည်းများအား သယ်မခြင်းမပြုရ



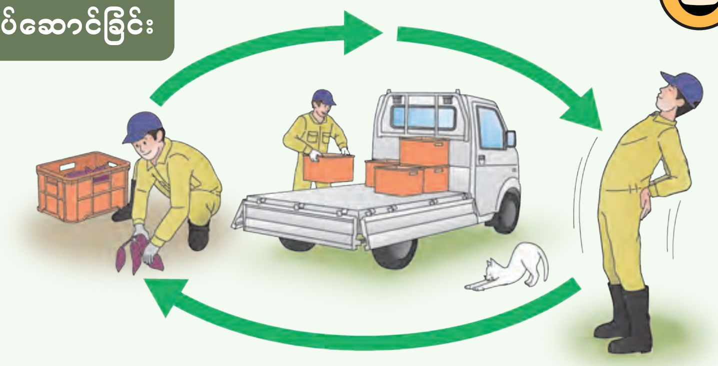
တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းစီ ခွဲ၍သယ်ယူပါ

၂ယောက်တွဲသယ်ယူပါ

လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်ခြင်း



ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအား တသမတ်တည်းမထားရ



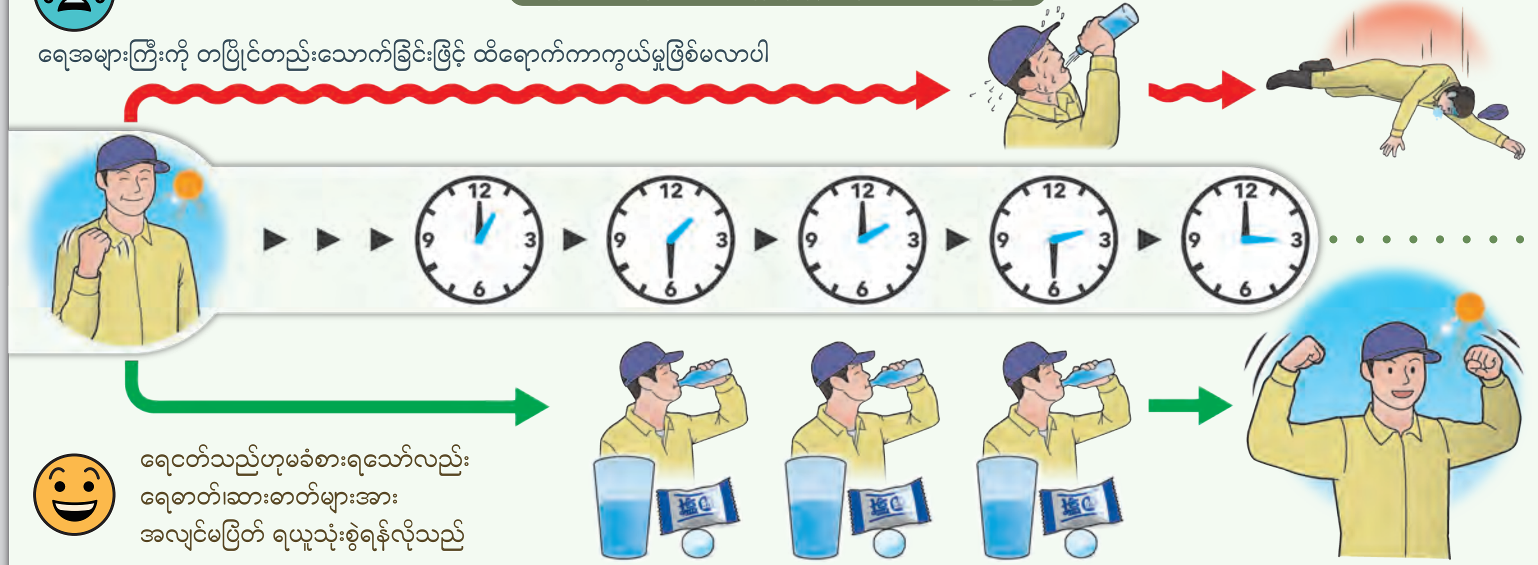
အမျိုးမျိုးသော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားအားပြောင်းလဲအသုံးပြု၍
နားချိန်များတွင် အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပါ

ခါးအနာတရဖြစ်သည်ဟု သတိပြုမိပါက

အုပ်ချုပ်သူထံတိုင်ပင်ပြီး ဆေးလျှင်စွာကုသစစ်ဆေးမှုခံယူပါ

11 အပူရှပ်သတိမေ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက်

ရေဓာတ်လုံလောက်မှုရှိရန် လုပ်ဆောင်နည်း



နေရိပ်ရရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ခြင်း

12 တောင်ယာနှင့်ဥယျာဉ်ခြံလုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာ၌

သင့်လျော်သည့်ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားဖြစ်စေဖို့ အဆင်ပြေမည့်နည်းကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ။

စိုက်ပျိုးရေးသုံးစက်ပစ္စည်းကြီးများ၏အနား၌ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ခြင်း

အော်ပရေတာမှမမြင်နိုင်သည့်နေရာများတွင် မနေရ။

ချဉ်းကပ်ရန်လိုအပ်ပါက အော်ပရေတာဖြင့်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပါ

13 သီးနှံပင်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာ၌

ရိတ်သိမ်းသီးနှံများအား သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်

တတ်နိုင်သမျှ စက်အားကိုအသုံးပြုပါ

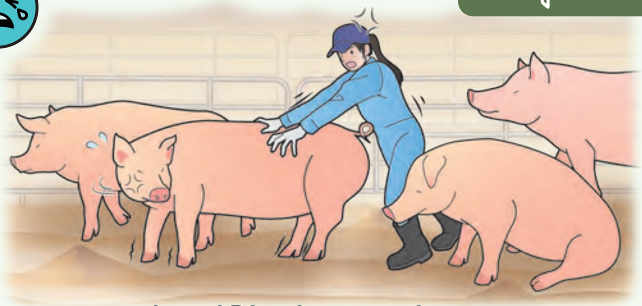
14 မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌

နွားများ၏အနီးအနား ချဉ်းကပ်သွားလာရာ၌

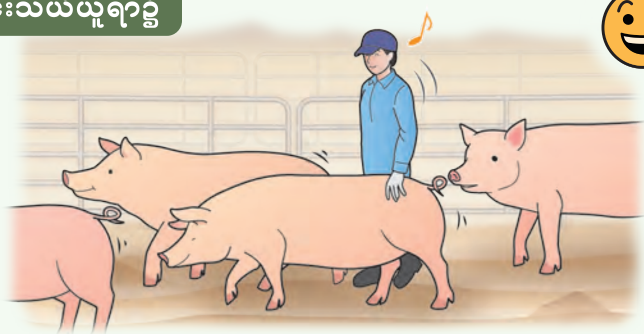
နောက်ကျောဘက်မှ ရုတ်တရက်ချဉ်းကပ်ခြင်းမပြုပါနှင့်

အသံပြုပြီးမှ ဖြေးညှင်းညင်သာစွာ အနားကပ်ပါ

ဝက်များအား ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူရာ၌



လှုပ်ရှားရန်ငြင်းဆန်နေသောဝက်များအား
အတင်းအကျပ်တွန်းထိုးခြင်းမပြုရ



လှုပ်ရှားနေသောဝက်များအားအရင်ဦးစားပေးပါ

ကြက်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း

တသတ်မတ်တည်းသောအနေအထားဖြင့် ကြာမြင့်စွာမနေပါနှင့်

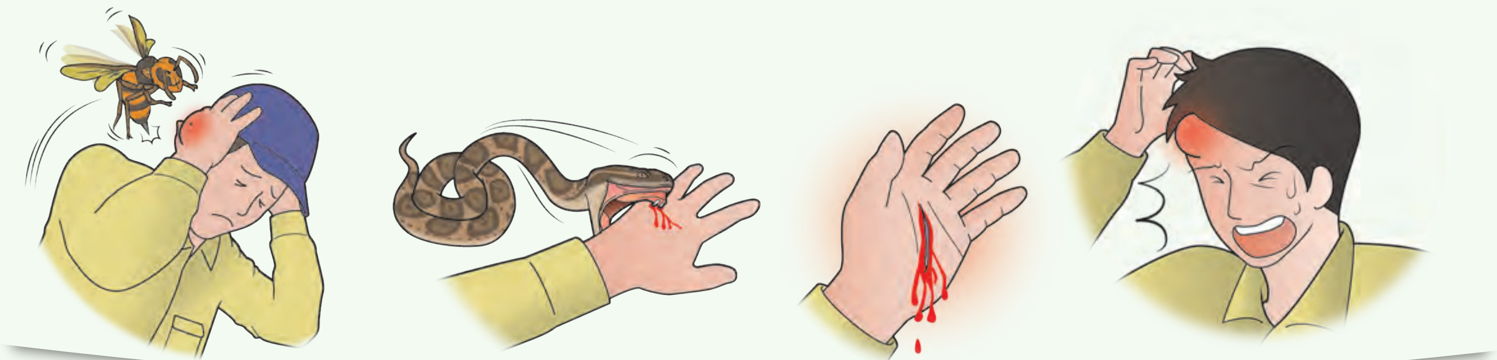
အလုပ်နားချိန်များ၌ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းများလုပ်ဆောင်ပါ

15 ပိုးသတ်ဆေးများအား အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက်

ပိုးသတ်ဆေးဖန်း ရတငဝတ်ဆင်ရမည့် ဝတ်စုံ

ပိုးသတ်ဆေးဖျန်းပြီးနောက်

16 ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်



ရလောက်သည်ဟု မိမိအထင်ဖြင့်တစ်ဖက်သတ်မဆုံးဖြတ်ရ

ချက်ချင်းဆိုသလို အုပ်ချုပ်သူထံ သတင်းပို့တင်ပြပါ

17 စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက မြိုသိပ်မထားပဲ ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပါစို့

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး

ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲ

ဘာသာစကားအခက်အခဲ

မိသားစု၊
အိမ်လွမ်းနာကျခြင်း

တစ်ဦးတည်းကြိတ်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မနေပါနှင့်

တစ်ဦးတည်းကြိတ်၍ စိုးရိမ်ပူပန်မနေပဲ
ပတ်ဝန်းကျင်မှလူများနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်အား အန္တရာယ်ကင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အတွက် (မာတိကာ)

လုပ်ငန်း မစတင်မှီ 1 ～ 5

1 စည်းကမ်းလိုက်နာကြပါစို့
2 စနစ်တကျ စီစစ်သိမ်းဆည်းကြပါရန်
3 နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးအတွက်
4 ကျန်းမာရေးအခက်အခဲရှိပါက အချိန်မရွေး တိုင်ပင်ပါ
5 မှန်ကန်သော ယူနီဖောင်း၊ ကာကွယ်ရေး အသုံးအဆောင်များပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ကြပါစို့

လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ရာတွင် သတိပြုရန်အချက်များ 6 ～ 15

6 မြက်ရိတ်စက်၊ ပန်းပင်ဖြတ်စက်များကို အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက်
7 လယ်ထွန်စက်အား အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက်
8 အမြင့်ပိုင်းနေရာများတွင် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ရာ၌
9 လှေကားအသုံးပြု၍ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာ၌
10 နောက်ကျောနာကျင်မှုအား ကာကွယ်ရန်အတွက်
11 အပူရှပ်သတိမေ့ခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက်
12 တောင်ယာနှင့်ဥယျာဉ်ခြံနှင့် သီးနှံပင်လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်ရာ၌
13 သီးနှံပင်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာ၌
14 မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ရာ၌
15 ပိုးသတ်ဆေးများအား အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက်

ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက 16 ～ 17

16 ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်
17 စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက မြိုသိပ်မထားပဲ ပွင့်လင်းစွာဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြပါစို့

သင်တို့၏ကျန်းမာရေးနှင့်လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
ကင်းရှင်းရေးကိုသာ ကျွန်တော်တို့လိုလားပါသည်

一般社団法人日本農村医学会受託　2020.3