

まんがでわかる

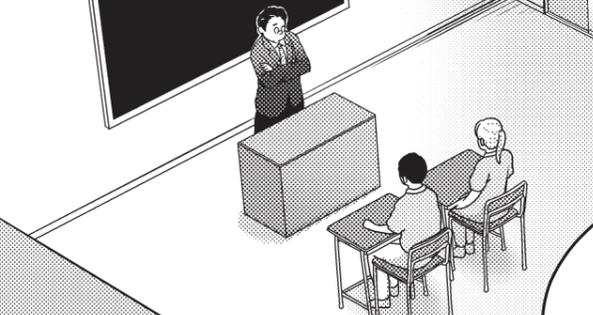


မြန်မာဘာသာ  
ミャンマー語版

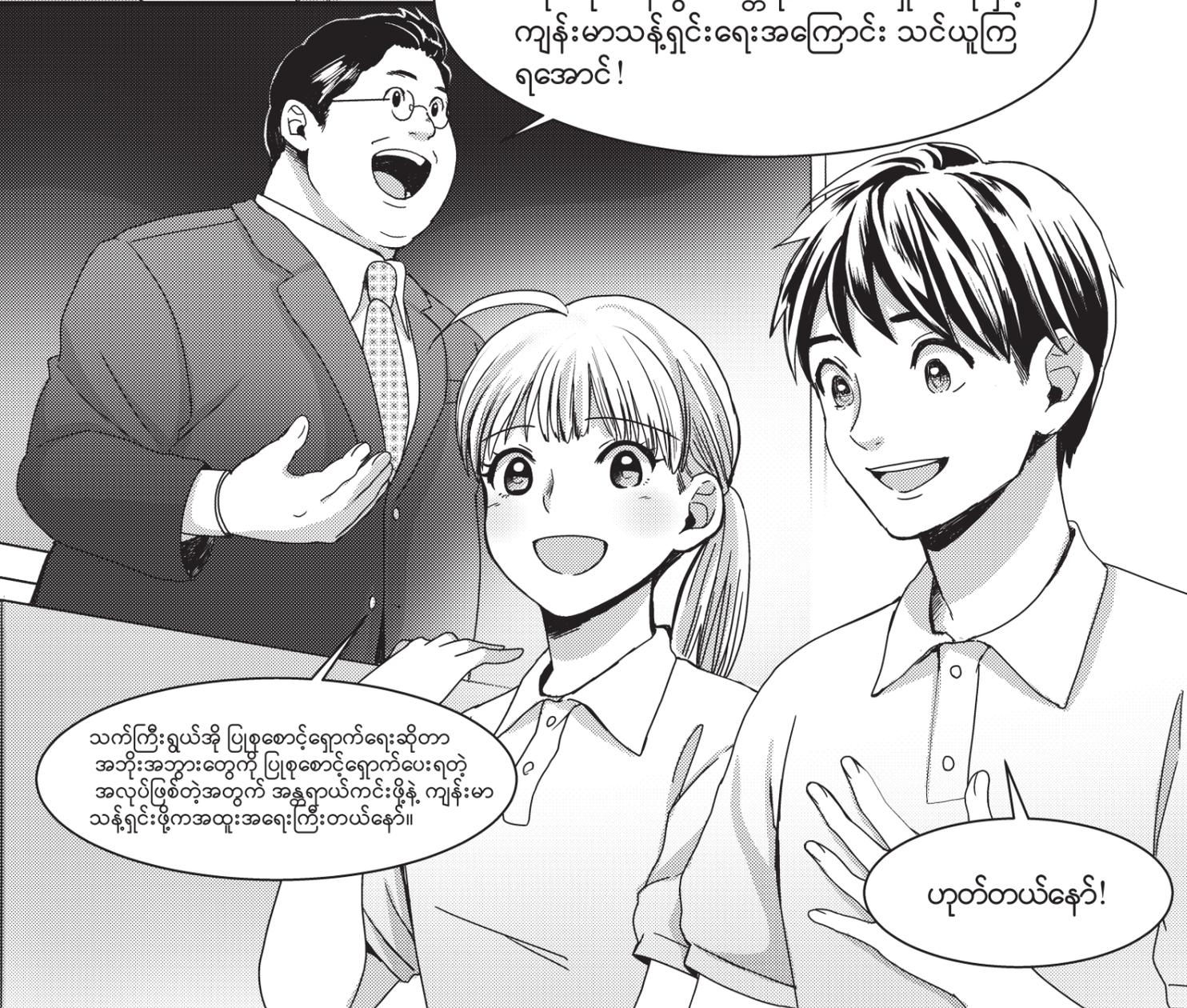
# 介護業の安全衛生

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြသော သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေး





ဒီနေ့တော့ သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းရေးအကြောင်း သင်ယူကြရအောင်!



သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုတာ အဘိုးအဘွားတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် အန္တရာယ်ကင်းဖို့နဲ့ ကျန်းမာသန့်ရှင်းဖို့ကအထူးအရေးကြီးတယ်နော်။

ဟုတ်တယ်နော်!



သက်ကြီးရွယ်အိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး ဝန်ထမ်းတွေက ပုံမှန်အားဖြင့် ဘယ်လိုအရာတွေကို သတိထားပြီး အလုပ်လုပ်နေကြတာပါလိမ့်?

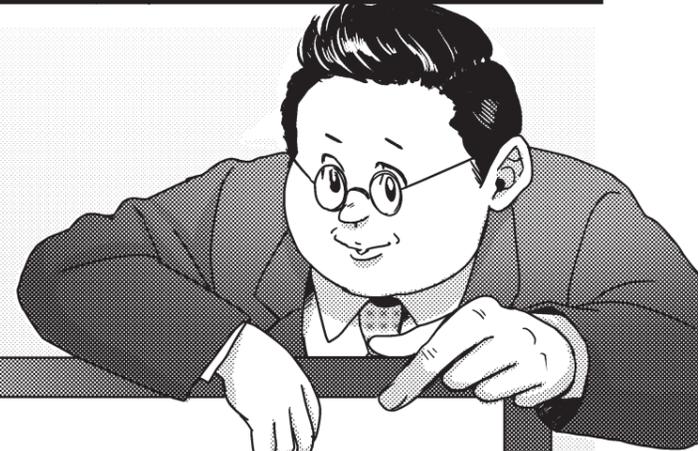
သိချင်လာပြီနော်။



ကဲ..အဲဒါဆို ပထမဆုံး လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကြည့်ကြရအောင်!

ဟုတ်ကဲ့!

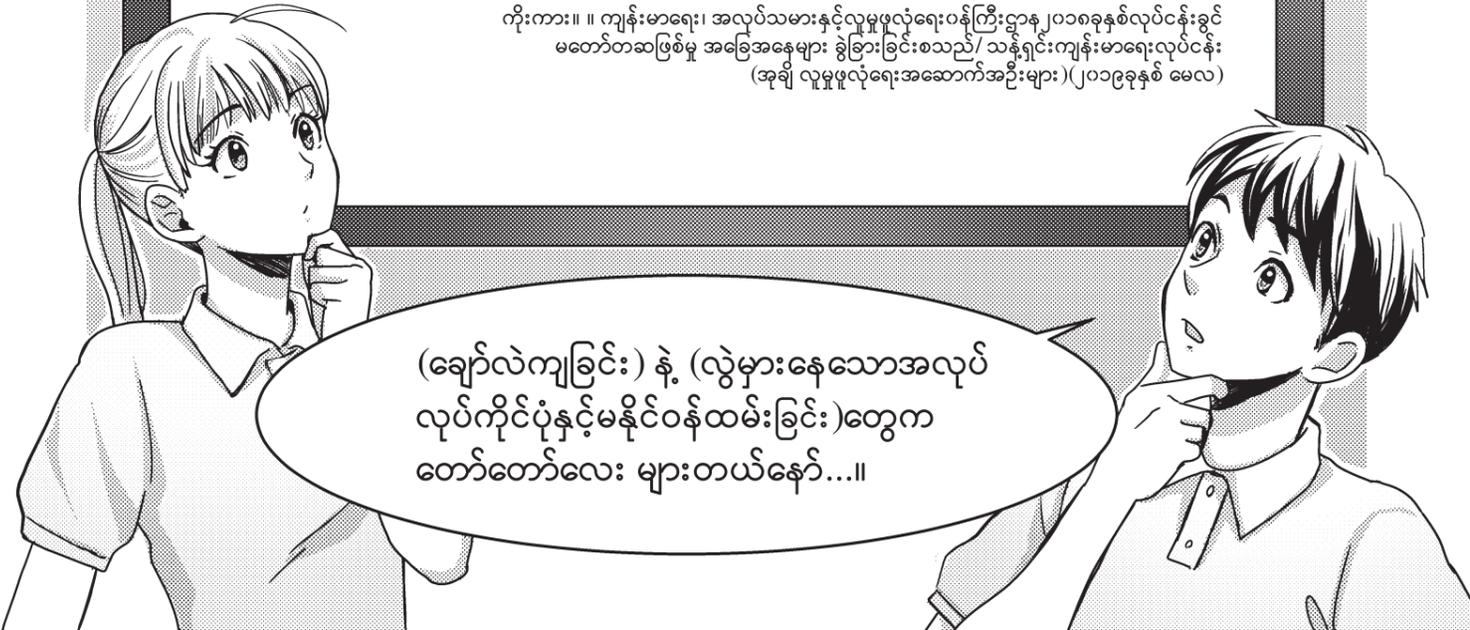
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ရဲ့ အဓိကအကြောင်းအရင်းတွေက ဒီမှာပြထားတဲ့ အတိုင်းပဲ။



လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော အကြိမ်အရေအတွက်

၁။	ချော်လဲကျခြင်း	၃၃၂၁ ဦး
၂။	လွဲမှားနေသောအလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံနှင့်မနိုင်ဝန်ထမ်းခြင်း	၃၁၈၆ ဦး
၃။	ပြုတ်ကျခြင်း၊ လိမ့်ကျခြင်း	၆၂၅ ဦး
၄။	ယာဉ်မတော်တဆမှု	၅၄၃ ဦး
၅။	ပြင်းထန်စွာတိုက်မိခြင်း	၄၃၈ ဦး

ကိုးကား။ ။ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန ၂၀၁၈ခုနှစ်လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆဖြစ်မှု အခြေအနေများ ခွဲခြားခြင်းစသည်/ သန့်ရှင်းကျန်းမာရေးလုပ်ငန်း (အုရီ လူမှုဖူလုံရေးအဆောက်အဦးများ) (၂၀၁၉ခုနှစ် မေလ)



(ချော်လဲကျခြင်း) နဲ့ (လွဲမှားနေသောအလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံနှင့်မနိုင်ဝန်ထမ်းခြင်း)တွေက တော်တော်လေး များတယ်နော်...။



ဟုတ်တယ်။  
ကဲ (လွဲမှားနေသော အလုပ်လုပ်ကိုင်ပုံ  
နှင့် မနိုင်ဝန်ထမ်းခြင်း) ဆိုတာ ဘယ်လို  
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်တွေပါလိမ့်။



တော်တော်များများကတော့ ခန္ဓာကိုယ်  
အနေအထားမမှန်တာတွေ၊ လှုပ်ရှားပုံတွေ  
ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ခါးနာတာတွေပါ။

ဥပမာ သက်ကြီးရွယ်အိုပြုစောင့်ရှောက်ရေး  
အလုပ်မှာကား တပ်ကုလားထိုင်ပေါ်ကနေ အရွေ့အ  
ပြောင်းလုပ်တာကို ကူညီပေးရင်း ခါးနာသွား  
တာတွေ အဖြစ်များတယ်။



သူများကို ပြုစုပေးတာ ဖြစ်ပေ  
မယ့်လည်း မနိုင်ဝန်ထမ်းရင်  
အန္တရာယ်ရှိတာပဲနော်။

ခါးနာတာက နာတာရှည်ဖြစ်လွယ်  
လို့ ဂရုမစိုက်လို့ မရဘူး။



ကျွန်တော်ကတော့ နည်းနည်းလေးနာ  
တာလောက်ကတော့ သည်းခံမှာပဲ...



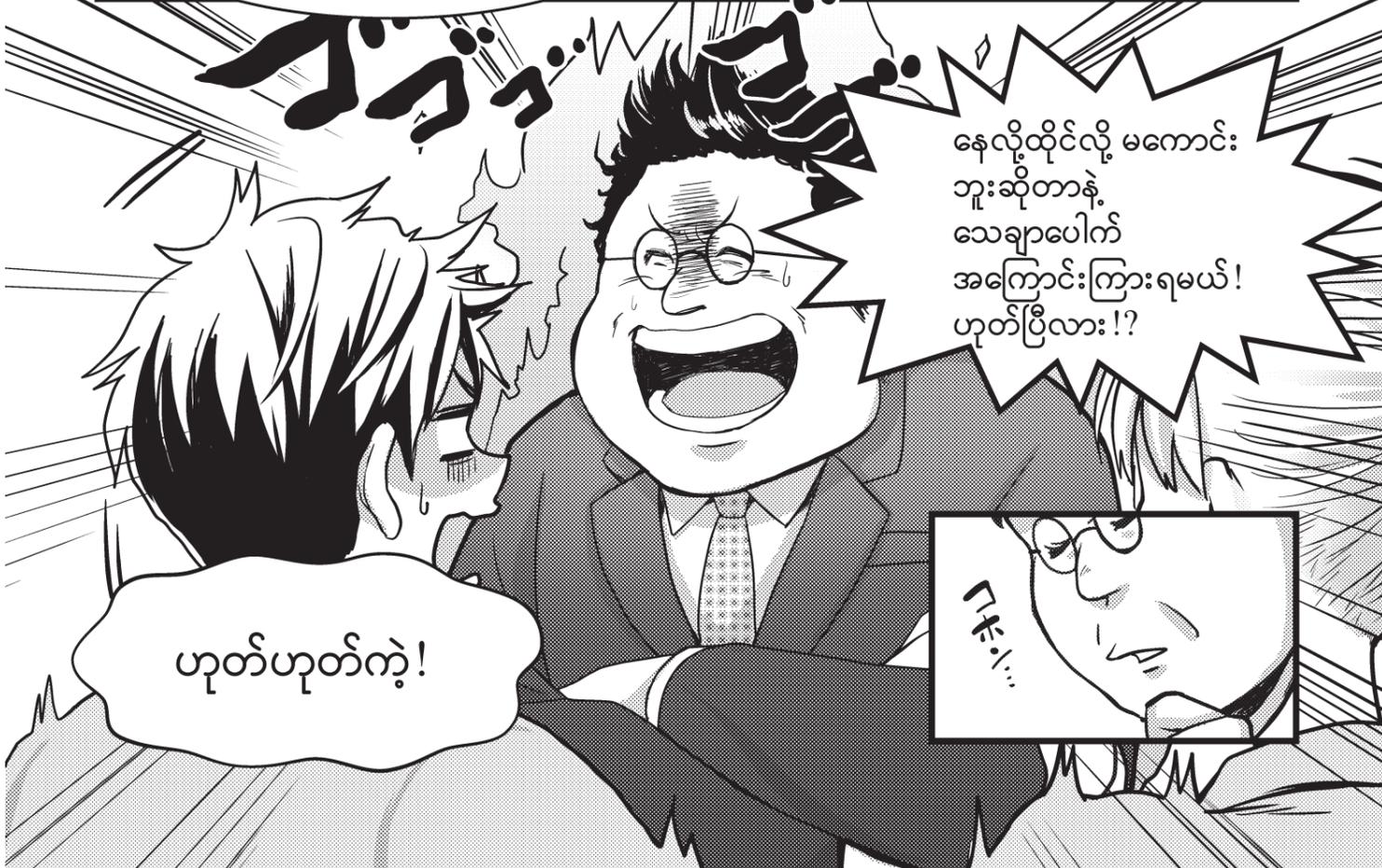
သည်းခံလို့မရဘူး!  
တစ်ခုခု ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့  
ချက်ချင်း အကြောင်းကြား  
ရမှာ စည်းမျဉ်းပဲ။



အဲဒီလိုလား။

ဒါပေမယ့် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း  
အကြောင်းကြားနေရမှာက  
စိတ်ရှုပ်ဖို့ကောင်းတယ်...

ဟင်?



ဟုတ်ဟုတ်ကဲ့!

ဟင်...

နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်း  
ဘူးဆိုတာနဲ့  
သေချာပေါက်  
အကြောင်းကြားရမယ်!  
ဟုတ်ပြီလား!?

ပြီးတော့ ညဘက်တွေမှာဆို ပြုစုခံတဲ့သူက အိပ်ချင်နေတဲ့အတွက် နေ့ဘက်အချိန်ထက် ကူညီပေးရတာ ခက်ခဲပြီး၊ ပြုစုပေးလို့ မရတဲ့ကိုယ်နေဟန်ထားအတိုင်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။



အကယ်၍ ညဘက်ပဲဖြစ်ဖြစ် နာကျင်မှုကိုခံစားရပြီဆိုတာနဲ့အားနာမနေဘဲ အကြောင်းကြားပါ။

ဘယ်လိုလုပ်ရင် ခါးမနာအောင်ကာကွယ် နိုင်မှာပါလိမ့်?



စီမံဆောင်ရွက်ချက်တွေက အမျိုးမျိုးရှိပေမယ့်

ပထမဆုံးကတော့ ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးဖို့ မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာနဲ့ နည်းပညာတွေ တတ်ထားဖို့ပဲ။



ပြီးတော့ ခါးအတွက် အကာအကွယ် ကိရိယာ၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဝန်ပေါ့စေတဲ့ အကူအညီပေး ကိရိယာတွေကို သုံးတာလည်း ကောင်းတယ်နော်။

(ချော်လဲကျခြင်း ) ကလည်း တစ်နှစ်တည်းမှာ အယောက် ၃၀၀၀ကျော်တောင် ရှိတယ်နော်



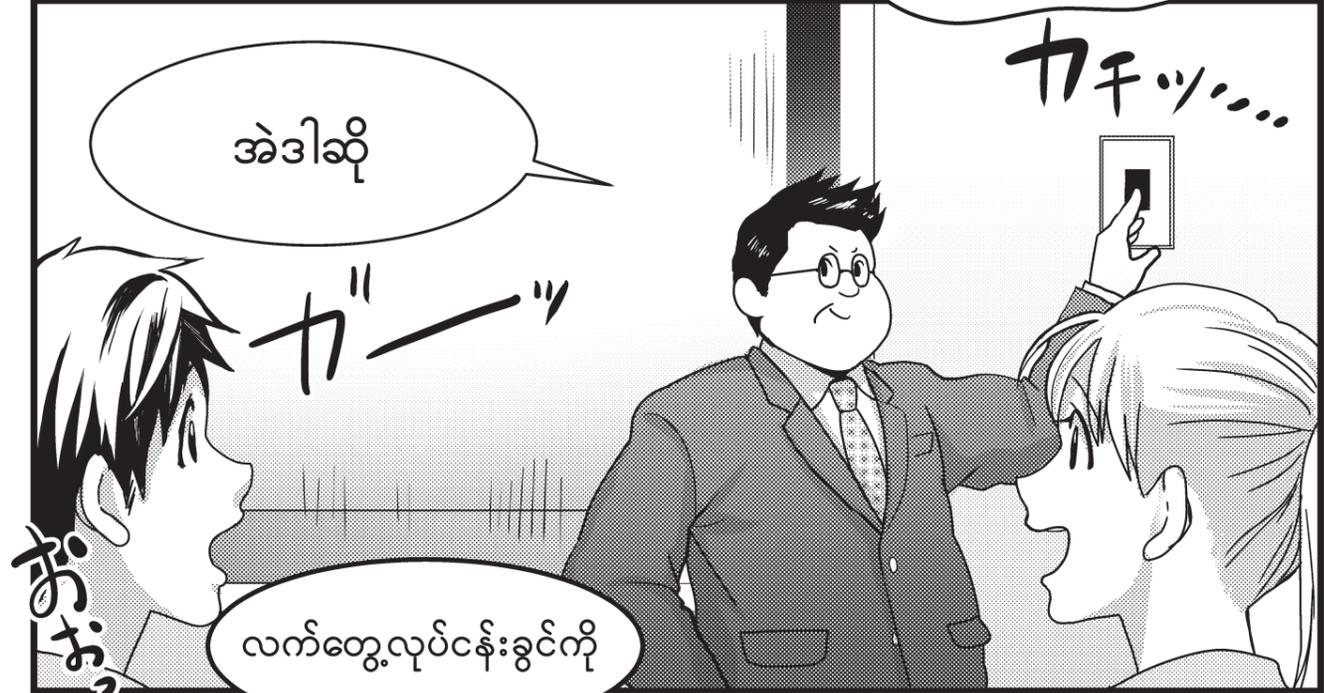
ဟုတ်တယ်! တစ်ယောက်တည်း ချော်လဲရုံတင်မကဘဲ၊

ကိုယ်ပြုစုပေးနေတဲ့သူနဲ့အတူ ချော်လဲသွားတာတွေလည်း ရှိတယ်။



အန္တရာယ်များလိုက်တာ...!

အဲဒါဆို

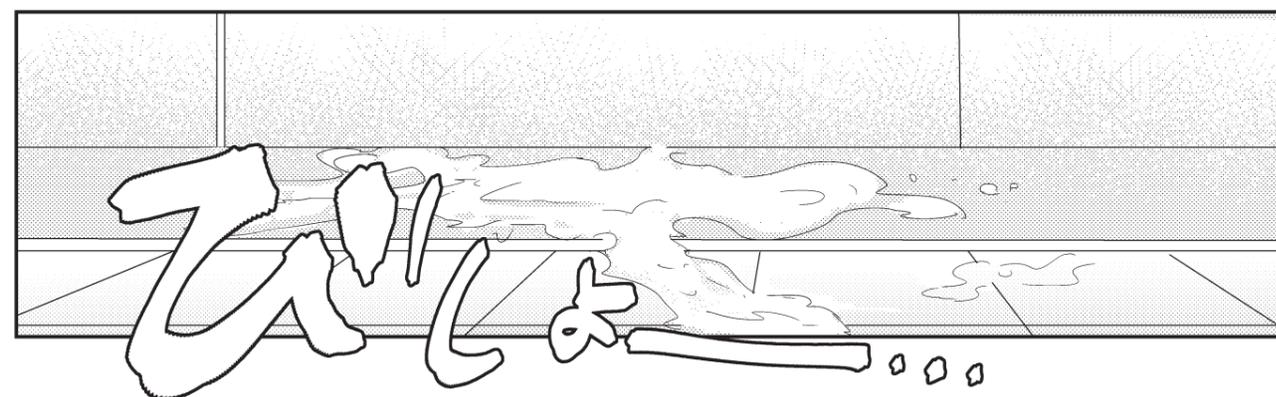
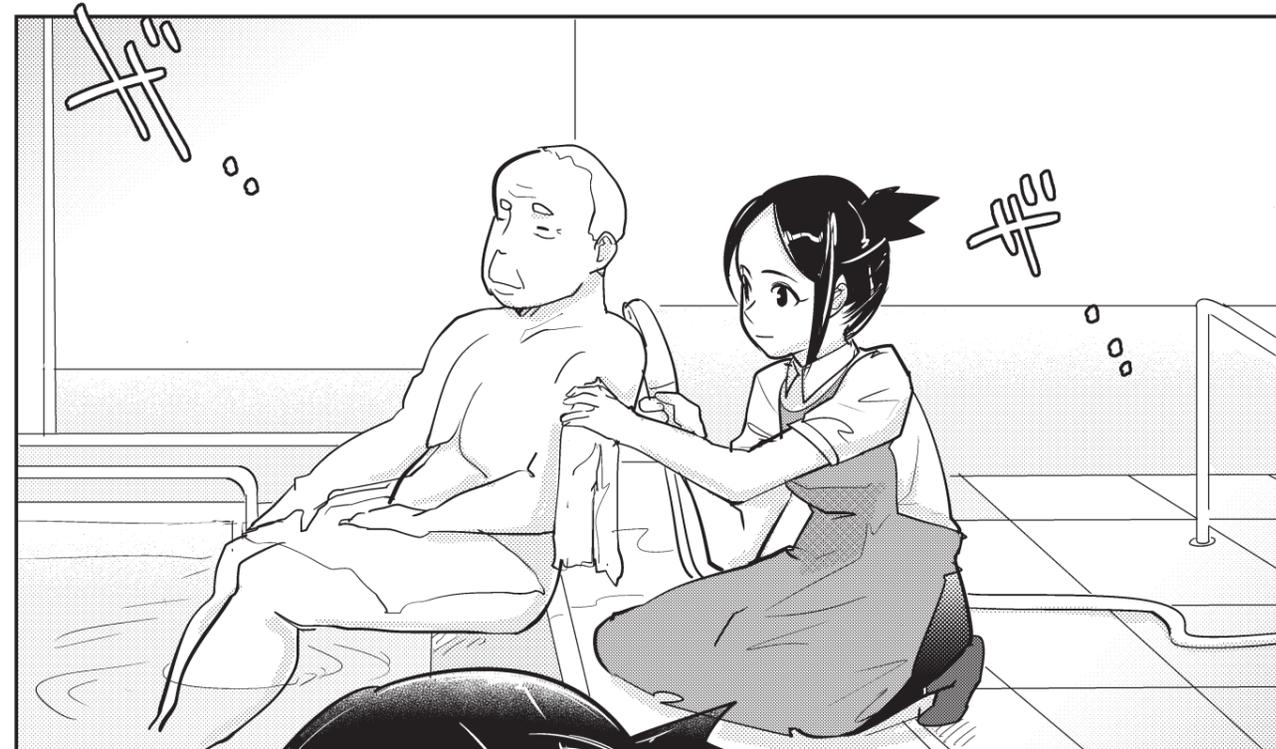
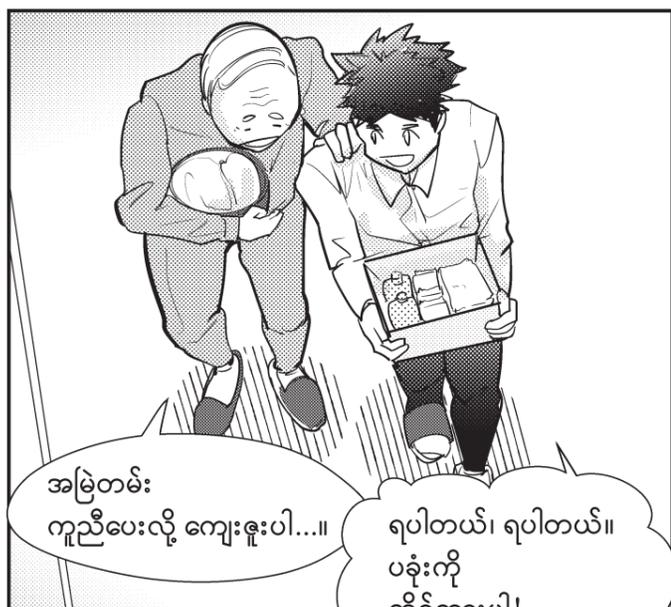
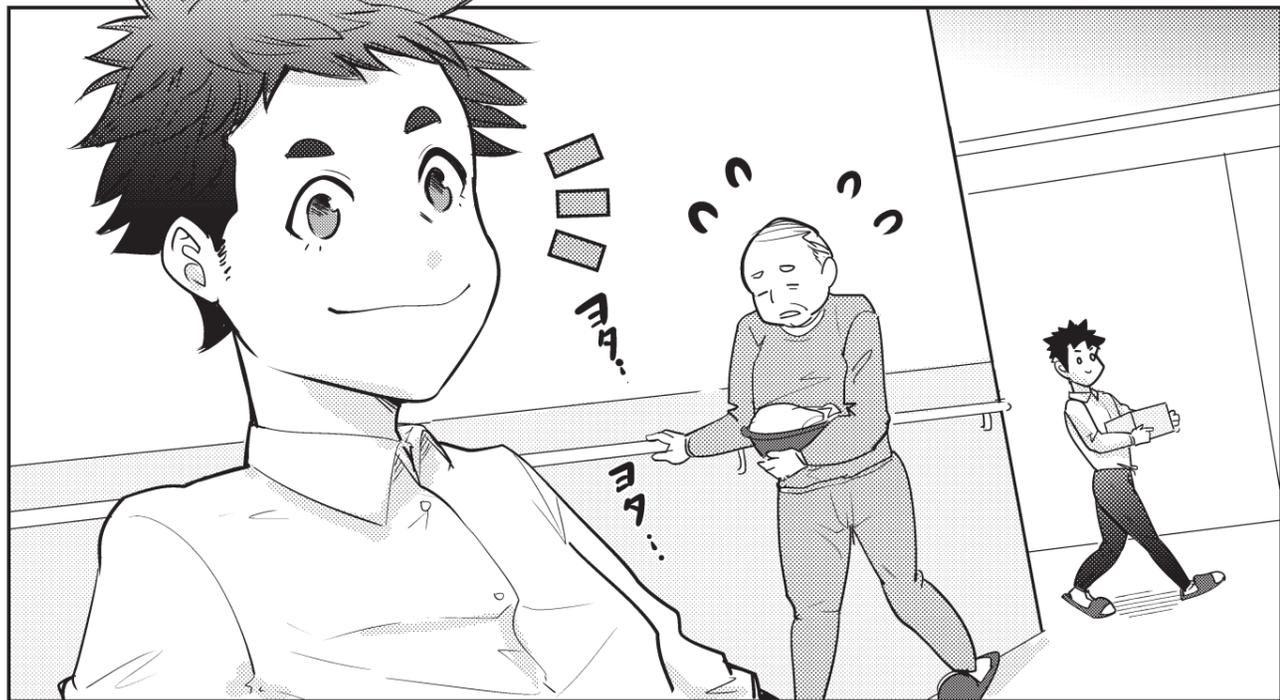


လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို

ကြည့်ကြည့်ကြရအောင်!

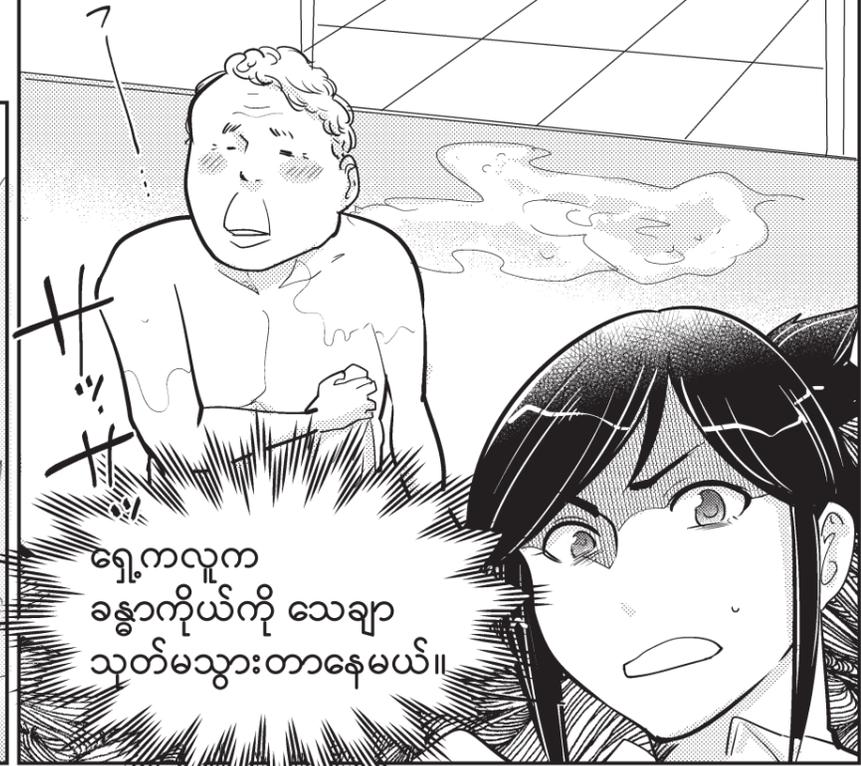
1

ဖြစ်စဉ်(၁)

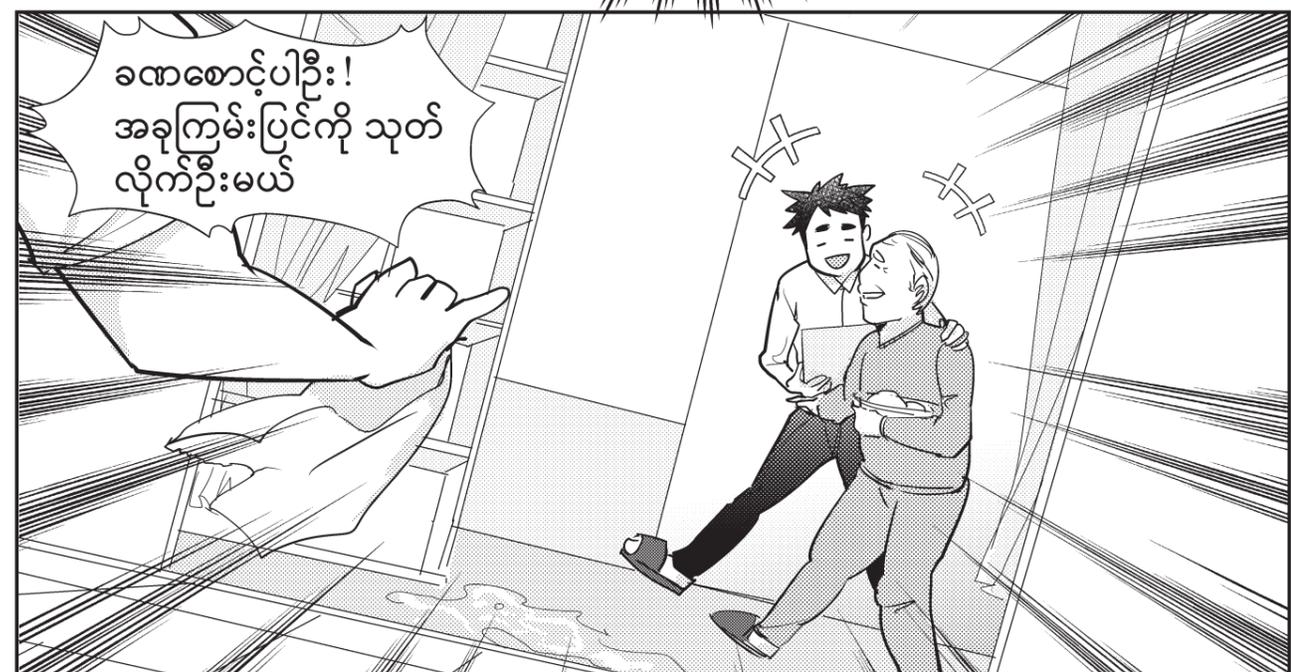




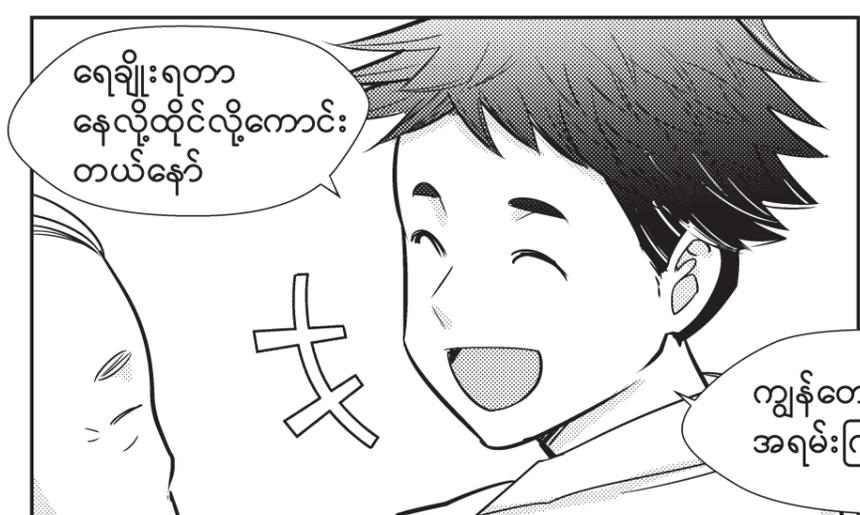
ဒုက္ခပဲ!  
ကြမ်းပြင်က စိုနေတာ!!



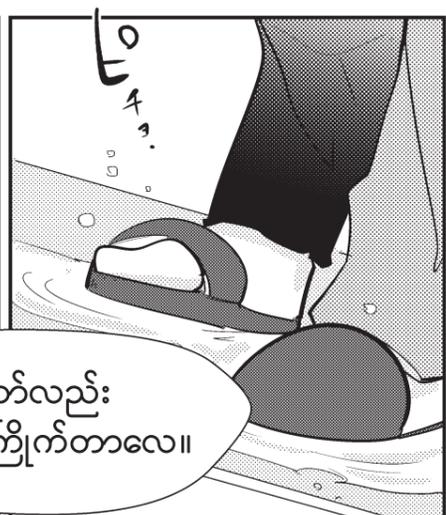
ရှေ့ကလူက  
ခန္ဓာကိုယ်ကို သေချာ  
သုတ်မသွားတာနေမယ်။



ခဏစောင့်ပါဦး!  
အခုကြမ်းပြင်ကို သုတ်  
လိုက်ဦးမယ်



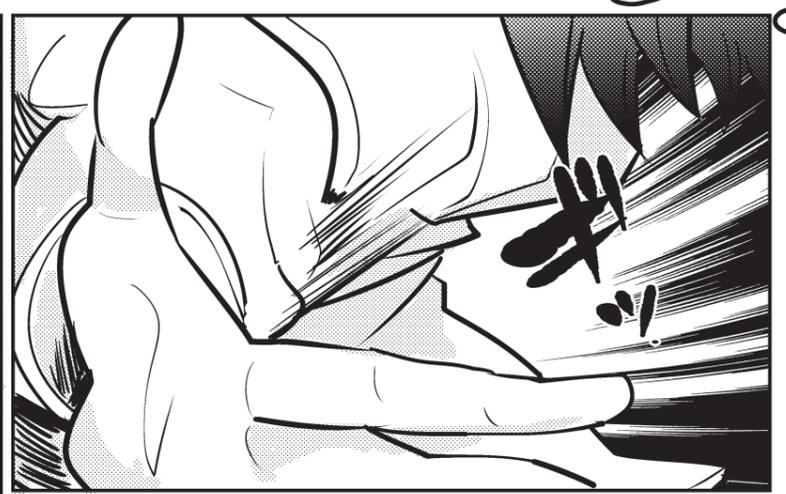
ရေချိုးရတာ  
နေလို့ထိုင်လို့ကောင်း  
တယ်နော်

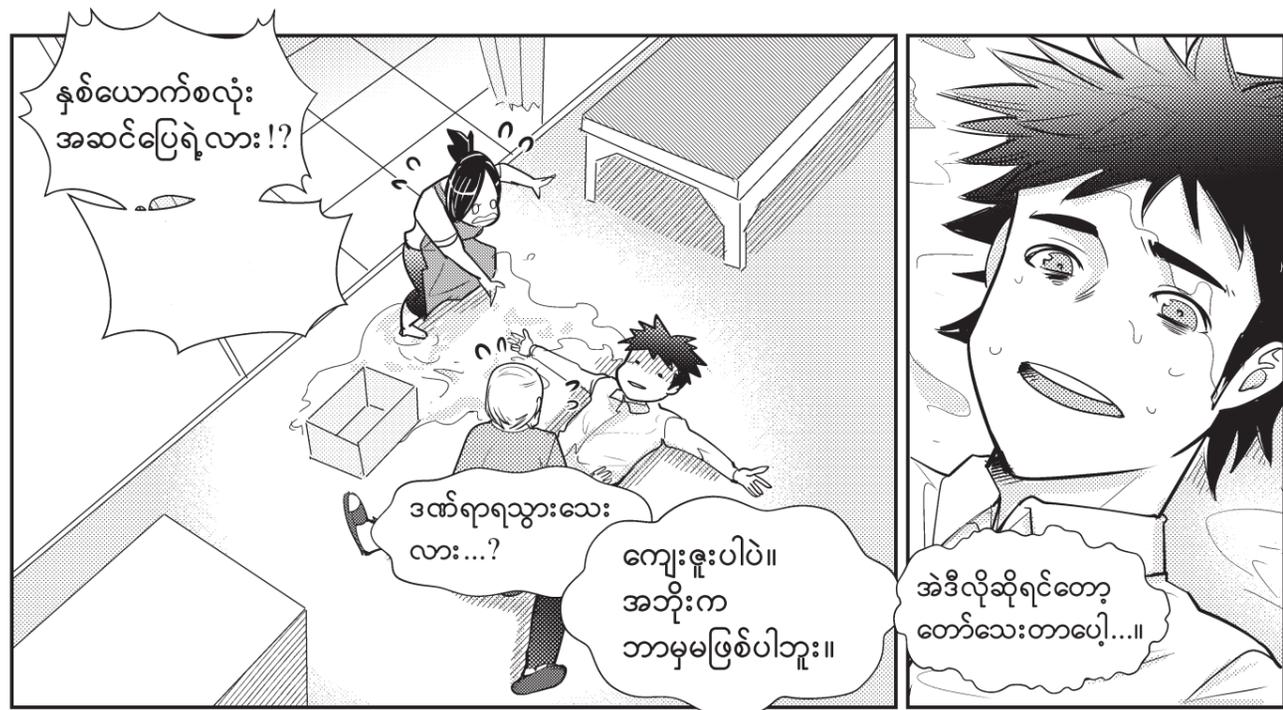


ကျွန်တော်လည်း  
အရမ်းကြိုက်တာလေ။



အန္တရာယ်ရှိတယ်!





နှစ်ယောက်စလုံး အဆင်ပြေရဲ့လား!?

ဒဏ်ရာရသွားသေးလား...?

ကျေးဇူးပါပဲ။ အဘိုးက ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး။

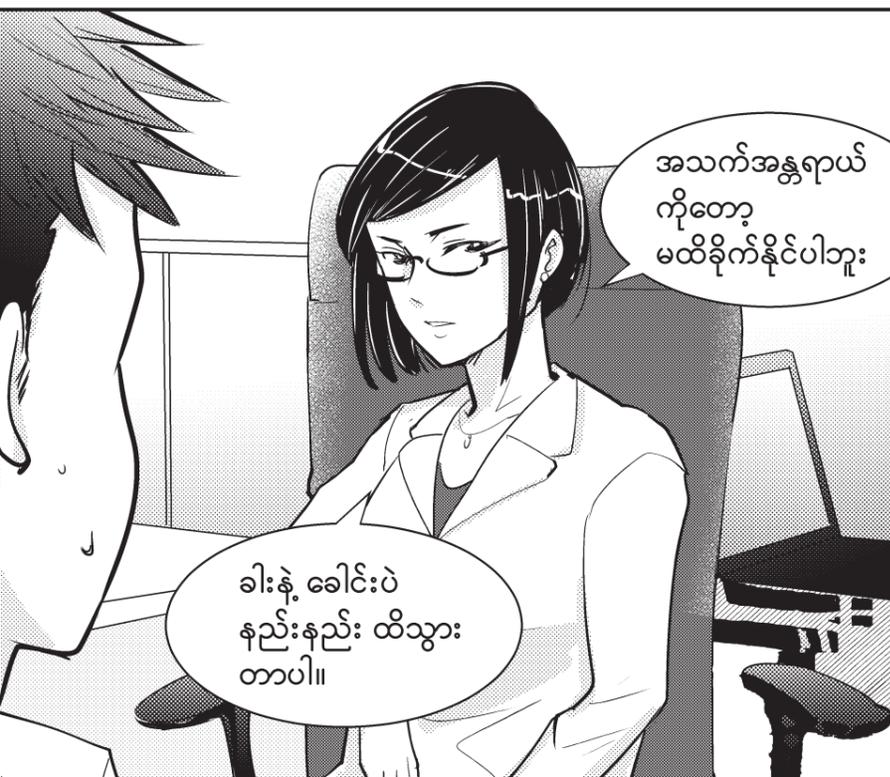
အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ တော်သေးတာပေါ့...။



နှုတ်ဆက်ပါတယ်...!

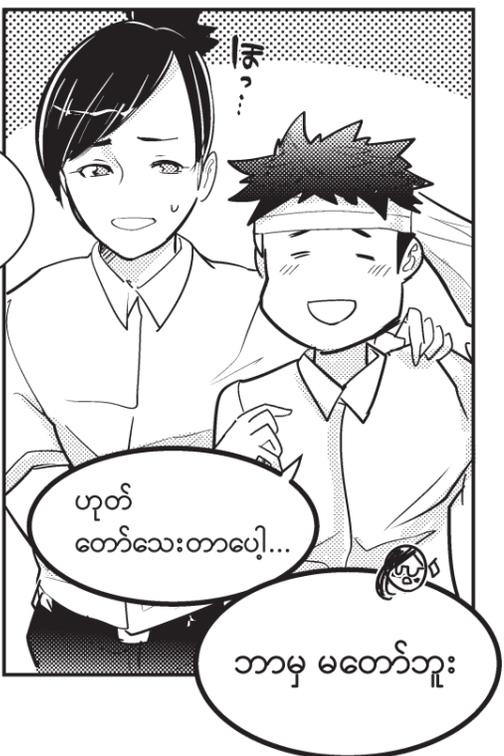
နှုတ်ဆက်ပါတယ် လုပ်မနေနဲ့!!

ဆရာရေ!



ခါးနဲ့ ခေါင်းပဲ နည်းနည်း ထိသွားတာပါ။

အသက်အန္တရာယ်ကိုတော့ မထိခိုက်နိုင်ပါဘူး။



ဟုတ်တော်သေးတာပေါ့...

ဘာမှ မတော်ဘူး။



လက်နှစ်ဘက်စလုံး မအားရင် အန္တရာယ်များတယ် မဟုတ်လား?

OK!

ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနေချိန်မှာ လက်ထဲမှာ ပစ္စည်းတွေ ကိုင်မထားသင့်ဘူး။



ကြမ်းပြင်က စိုနေတာတွေလည်း ရှိတတ်လို့

အမြဲတမ်း ခြေလှမ်းမယ့်နေရာကို ဂရုစိုက်ရမယ်။

ကြမ်းပြင်က စိုနေရင် သေသေချာချာ သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ထားလို့ မရဘူးနော်။

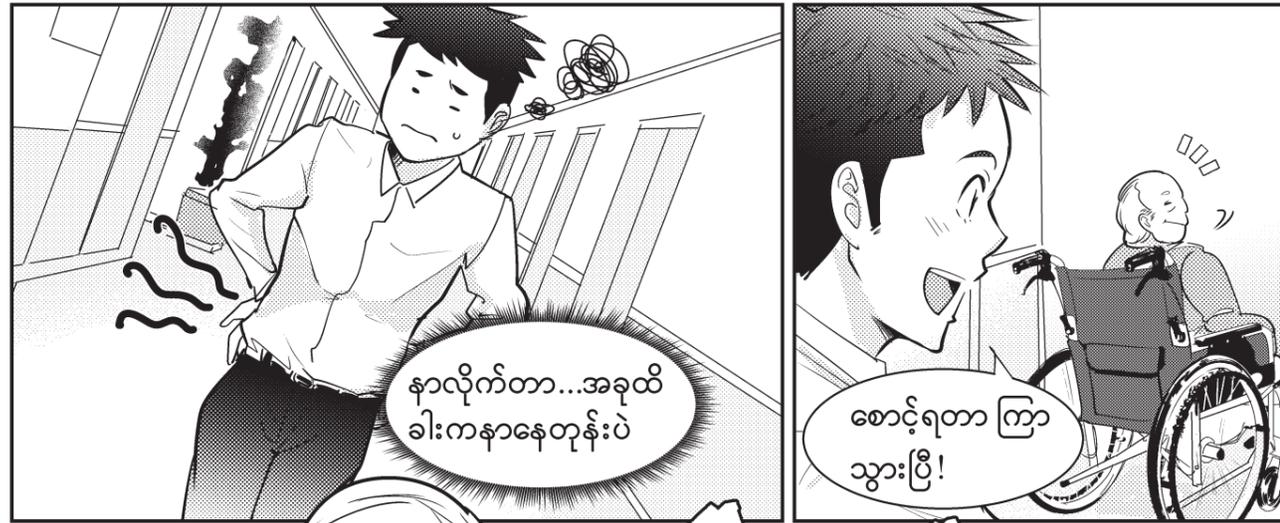


အဲဒါပြီးတော့ မင်းက ချော်လဲကျတာ ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်ဆိုတာကို မသိသေးဘူး။



စကားမစပ် ပုံမှန် မဟုတ်တာမျိုးတော့ မရှိပါဘူး။

# ဖြစ်စဉ်(၂)

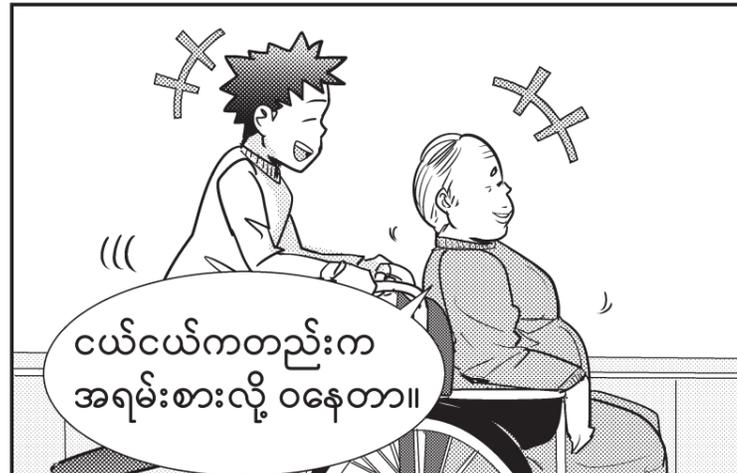


နာလိုက်တာ...အခုထိ  
ခါးကနာနေတုန်းပဲ

စောင့်ရတာ ကြာ  
သွားပြီ!



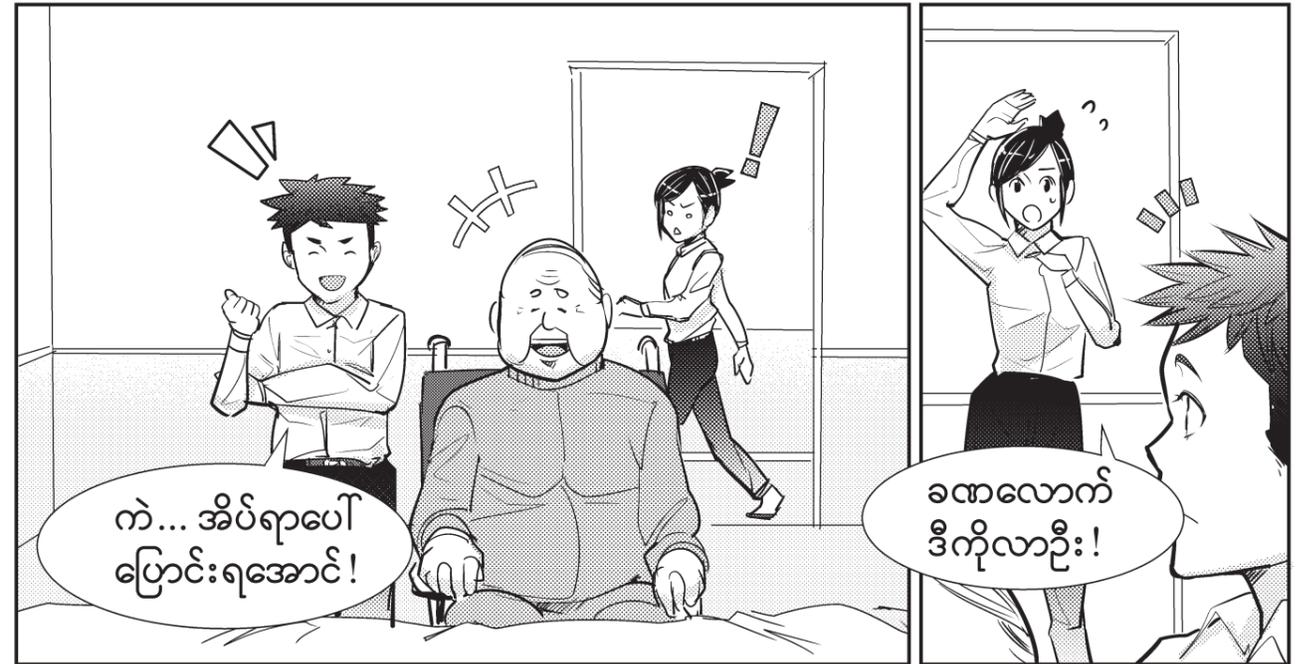
လေးတယ်မဟုတ်လား၊  
တောင်းပန်ပါတယ်။



ငယ်ငယ်ကတည်းက  
အရမ်းစားလို့ ဝနေတာ။



ရပါတယ်၊ ရပါတယ်။  
ကျွန်တော့်တာဝန်ထားပါ



ကဲ... အိပ်ရာပေါ်  
ပြောင်းရအောင်!

ခဏလောက်  
ဒီကိုလာဦး!



ဝတဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခံသူတွေကိုဆို  
၂ယောက်ပေါင်းပြီး ကူညီပေးရမှာက  
ဒီလုပ်ငန်းရဲ့ စည်းမျဉ်းလေ



ဟိုနေကပဲ  
ချော်လဲထားတာမကြာ  
သေးဘူးကို  
မနိုင်ဝန် မထမ်းပါနဲ့



ဘယောက်တည်း  
လုပ်နိုင်ပါတယ်

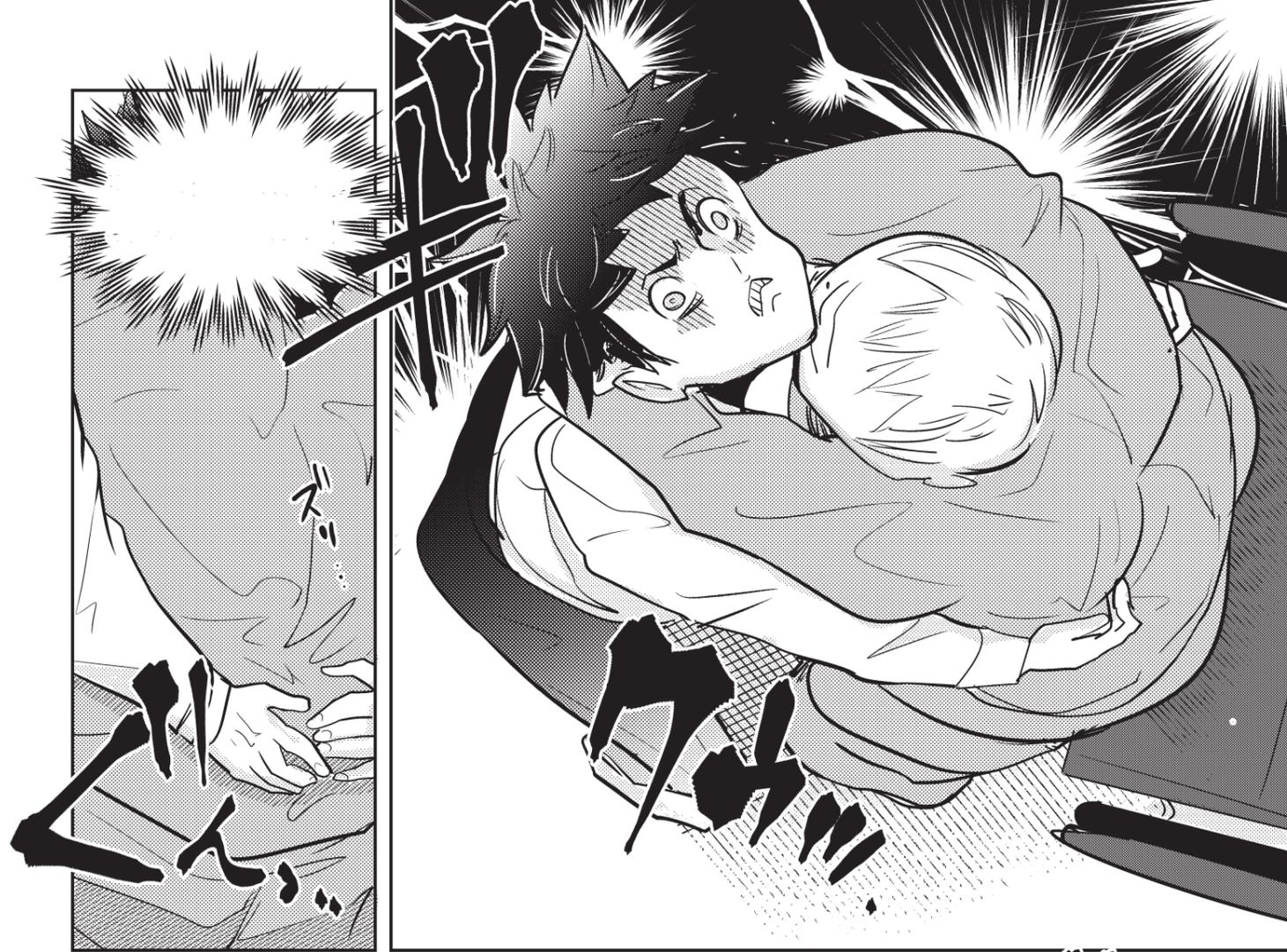


အဲဒီလိုမြင်ရပေမဲ့လည်း  
အားသန်တာမို့လို့!

လူငယ်တစ်ယောက်ရဲ့  
စွမ်းအားကို  
ကြည့်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ!



မရလောက်ဘူး။  
အကူအညီ ကိရိယာ  
ယူလာမှာမို့လို့  
ခဏစောင့်နေဦး။



ထင်ထားတာထက်  
လေးတယ်...!!



တော်ပြီ... စိနီယာကို  
အနှောင့်အယှက်မပေးနိုင်ဘူး။  
တစ်ယောက်တည်းလုပ်မယ်!



ရဲ့လား?

ငါ့ယောက်တည်းက  
မရလောက်ဘူး...



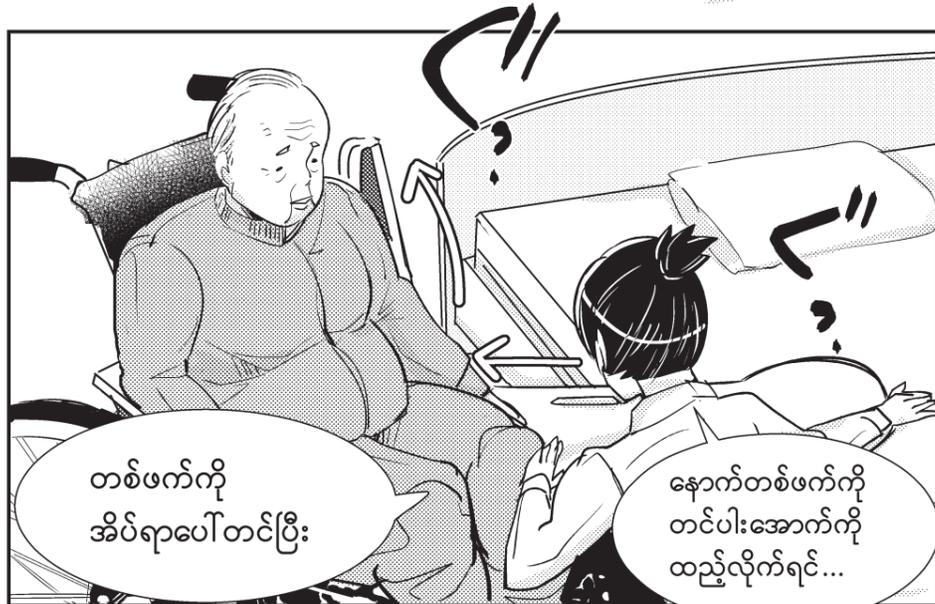
အား!!!

မဟုတ်မှလွဲရော...  
ခါးနာသွားပြီလား!?



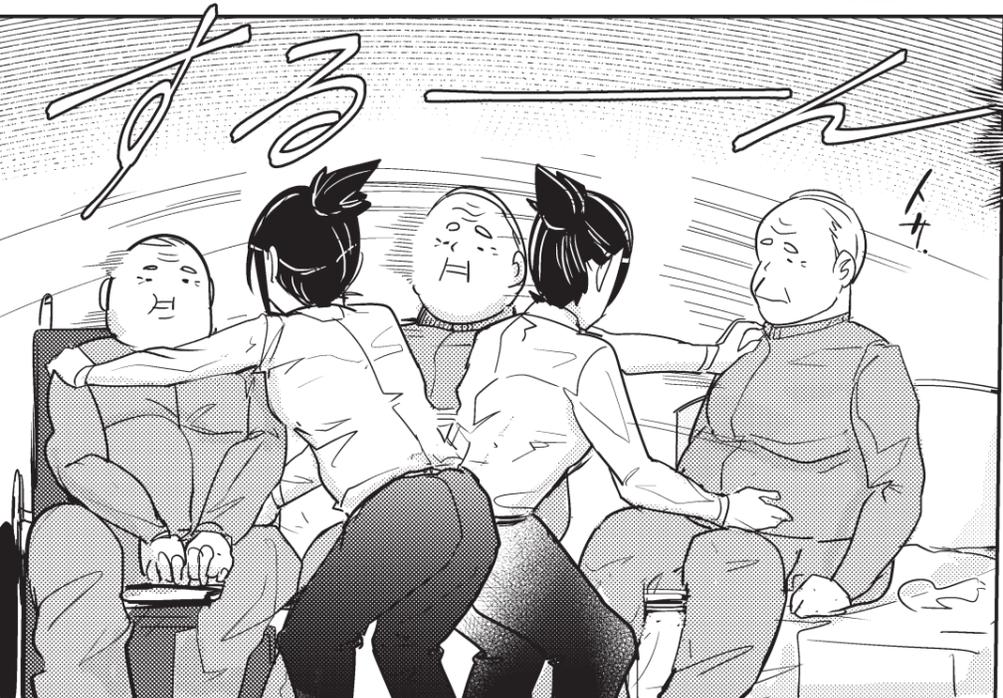


တစ်ယောက်တည်း ကူညီပေး  
နေရတဲ့ အချိန်ဆို  
အကူအညီပေး ကိရိယာတွေ  
သုံးရမယ်လေ!  
ဥပမာ  
လျှောဘုတ်ကိုသုံးရင်



တစ်ဖက်ကို  
အိပ်ရာပေါ်တင်ပြီး

နောက်တစ်ဖက်ကို  
တင်ပါးအောက်ကို  
ထည့်လိုက်ရင်...



အဲဒီလောက် လွယ်  
လွယ်နဲ့  
လုပ်နိုင်တာပဲ...

အဆင်ပြေလား!?  
သေချာလုပ်ပါ!



ရုတ်တရက် ခါးနာတာ...  
တစ်နည်းအားဖြင့်

(ခါးမျက်တာ) ပဲ



ဆွဲအား ဗဟိုကို လှည့်  
ခြင်း။ 重心を  
おかせる。

နောက်ဆို ခါးကို ဝန်ပေါ့  
စေတဲ့ ပုံစံတွေကို မှတ်သား  
ထားရမယ်။



ခါးပိုင်း  
ကာကွယ်ရေး  
ခါးပတ်

ခန္ဓာကိုယ်ဝတ် ပြုစုခံသူ  
တွေကို ကူညီပေးချိန်

အကာအကွယ် ကိရိယာတို့၊  
အကူအညီကိရိယာတို့ကိုလည်း  
သေသေချာချာသုံးရအောင်။



ဒီနေ့ ခါးက... 今日、腰が...  
OK!

ပြီးတော့ နေထိုင်မကောင်းတာနဲ့  
မနိုင်ဝန်တွေထမ်းမနေဘဲ  
အကြောင်းကြားရမယ်!

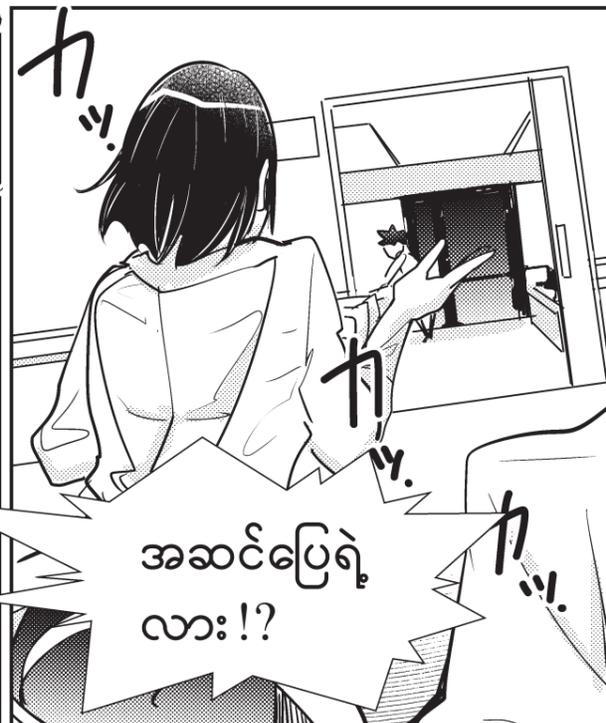
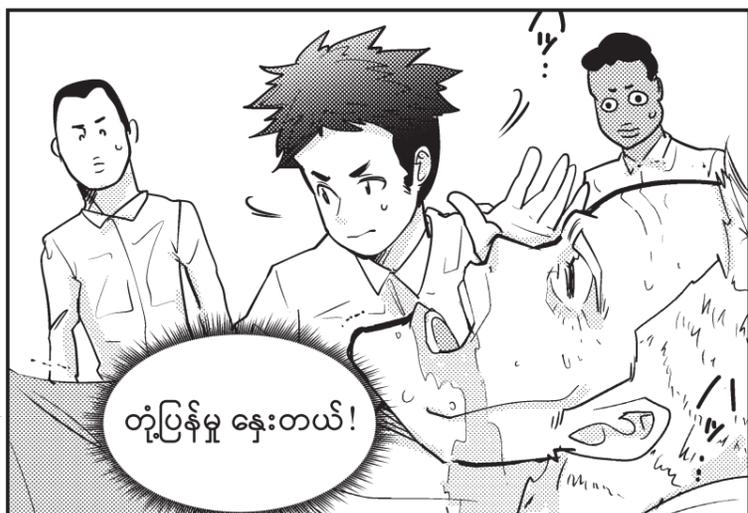
ငါတို့တွေက အလုပ်  
အတူလုပ်ကြတဲ့ အဖွဲ့  
ဝင်တွေပဲလေ။



နောက်ဆုံးတော့...  
စည်းမျဉ်းတွေကို  
လိုက်နာရမယ်လေ!

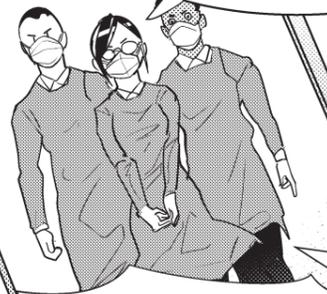
ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ရင်းပြီး  
လုပ်ငန်းစည်းမျဉ်းတွေရဲ့  
အရေးကြီးပုံကို သင်ယူခဲ့ရပြီ။

# ဖြစ်စဉ်(၃)





အခြေအနေက ဘယ်လိုရှိလဲ?



ရုတ်တရက် အန်ချုပြီး တော့ သတိလည်း သိပ်မရှိဘူး!

အရေးပေါ် ဆောင်ရွက်ချက်တွေ ကိုတော့ လုပ်ပေးပြီး ငြိ



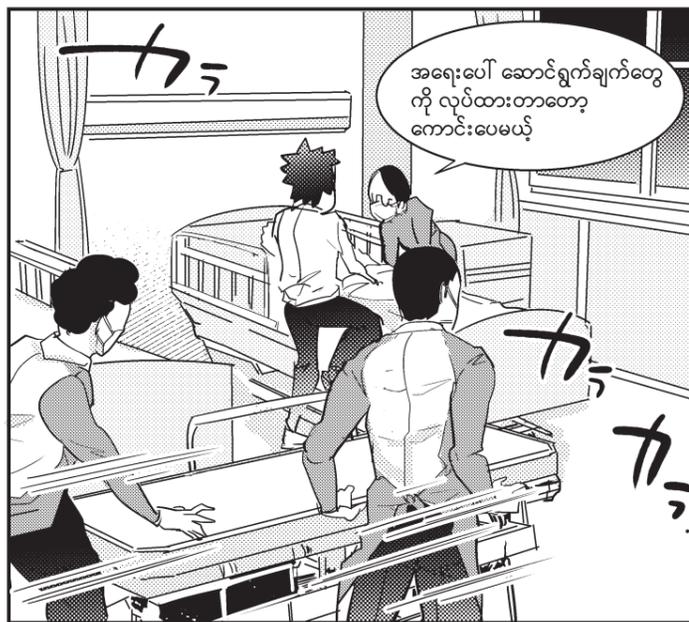
မင်း...



အဲ့၊ တောင်းပန်ပါတယ် ပျာယာခတ်သွားပြီးတော့...

နာခေါင်းအုပ်မျက်နှာဖုံးရော လက်အိတ်ရော မပါဘဲနဲ့

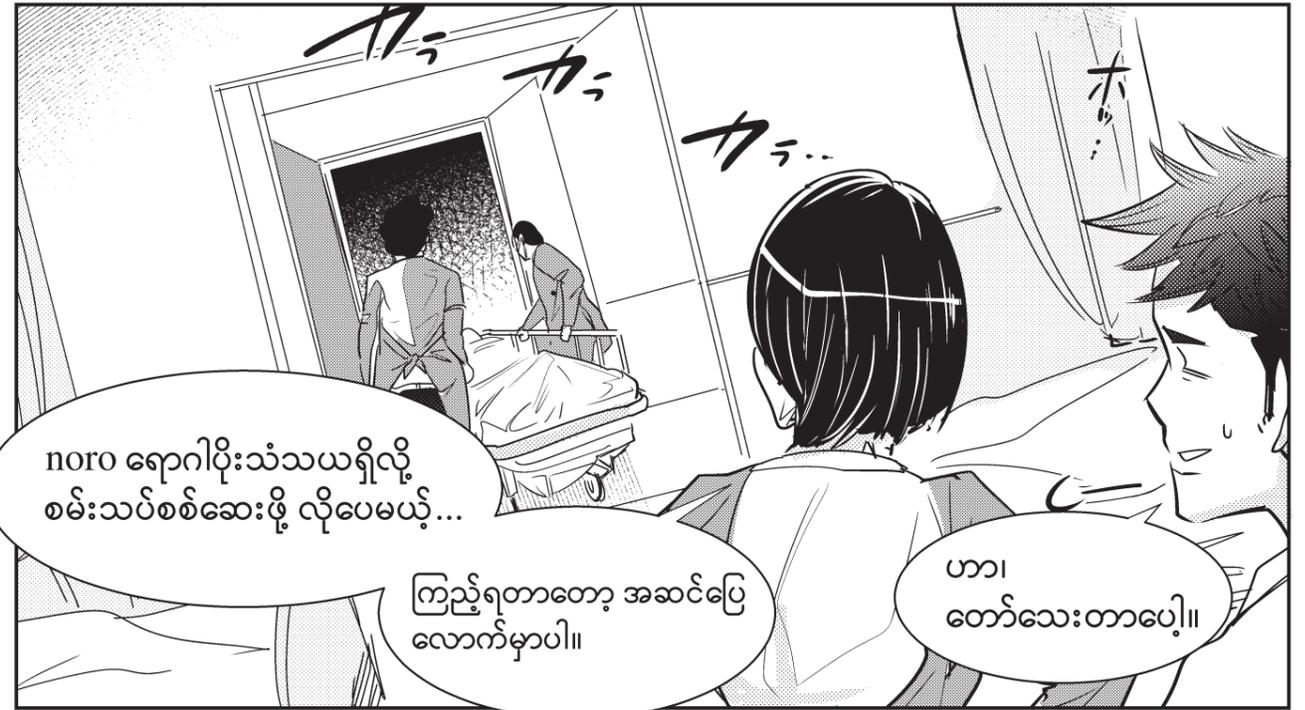
လုပ်ပေးလိုက်တာ လား...?



အရေးပေါ် ဆောင်ရွက်ချက်တွေ ကို လုပ်ထားတာတော့ ကောင်းပေမယ့်



သွေးနဲ့ အန်ဖတ်တွေကို လက်ဗလာနဲ့ မထိဖို့က စည်းမျဉ်းပဲလေ



noro ရောဂါပိုးသံသယရှိလို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးဖို့ လိုပေမယ့်... ကြည့်ရတာတော့ အဆင်ပြေ လောက်မှာပါ။

ဟာ၊ တော်သေးတာပေါ့။



မင်းလည်း သေချာပေါက် စမ်းသပ် စစ်ဆေးတာကို ခံယူရမယ်။

ကူးစက်ရောဂါက ကြောက်စရာကောင်း တာမို့လို့။



အန်ဖတ်တွေကို တိုက်ရိုက် ထိမိတာနဲ့ သွားပြီနော်။

မဟုတ်မှလွဲရော ရောဂါကူးသွား လောက်ပြီနော်။



အယ်၊ အဲဒီလောက်ကြီး အထိတော့ မဖြစ် လောက်ပါဘူး...

ရေချိုးလိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ...

နားမလည်တဲ့သူ ပဲနော်...



ဆရာမ ပြောသလိုပဲလေ!

ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ဖို့က အကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို သုံးရမှာက စည်းမျဉ်းပဲ!



အကာအကွယ်ပစ္စည်းတွေကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပြီး တစ်ဆင့်ခံ ကူးစက်ရောဂါတွေ ကို ကာကွယ်ရမယ်!

လက်အိတ်နဲ့ ပုံမှန် အဝတ်အစားလောက်နဲ့ လုပ်လို့ မရဘူး!



ဆရာဝန်သုံး နှာခေါင်းအုပ်မျက်နှာဖုံး

သတ်မှတ်ထားတဲ့ဆရာဝန်သုံး နှာခေါင်းအုပ်မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်ဆင်ရမယ်။



တစ်ခါသုံးလက်အိတ်

တစ်ခါသုံးပြီးတာနဲ့ သေချာပေါက် စွန့်ပစ်ရမယ်။



ကိုယ်ဖုံး ခါးစည်းအဝတ်

အင်္ကျီလက်အနားတွေ ကို မလိပ်စေနဲ့



သန့်ရှင်းရေး လုပ်ပုံလုပ်နည်း

(၁) ညစ်ပေးနေသည့်အခင်းကိုပလတ်စတ်အိတ်ထဲထည့်ပြီး သေချာစွာ ဖျတ်ပိတ်ရန်။



(၂) ညစ်ပေးနေသည့်နေရာကိုပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့် ဖျန်းရန်။

ညစ်ပေးသွားသည့်အခင်းကို ရေနွေးဖြင့်ပြုတ်ရှင်းပေးပြီး သတ်ဖြတ်သို့ မဟုတ်ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖြင့်ပိုးသတ်ရန်။



(၃) နှာခေါင်းစည်းမျက်နှာဖုံးနှင့် လက်အိတ်၊ စက္ကူများကို သေချာစွာ စုတ်ဖြုတ်ပစ်ရန်။

ဆပ်ပြာနဲ့ လက်ဆေးပြီး၊

ပိုးသေချာ သတ်ရအောင်။



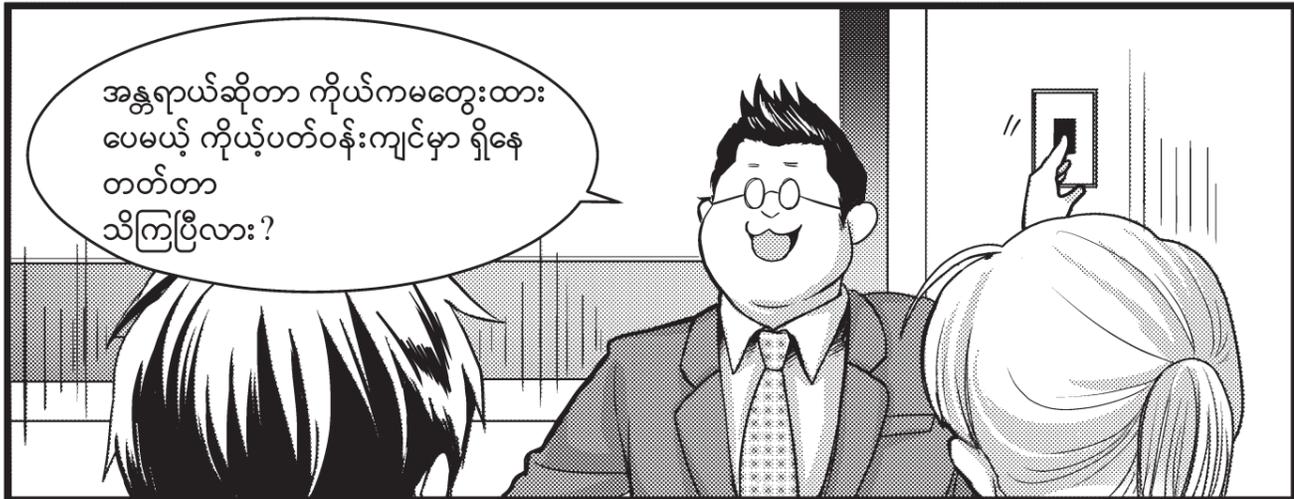
စမ်းသပ် စစ်ဆေးပြီးချိန်

နောက်ဆုံးမှာတော့ noro မဟုတ်ဘဲ အအေးမိသွားတာပါ။

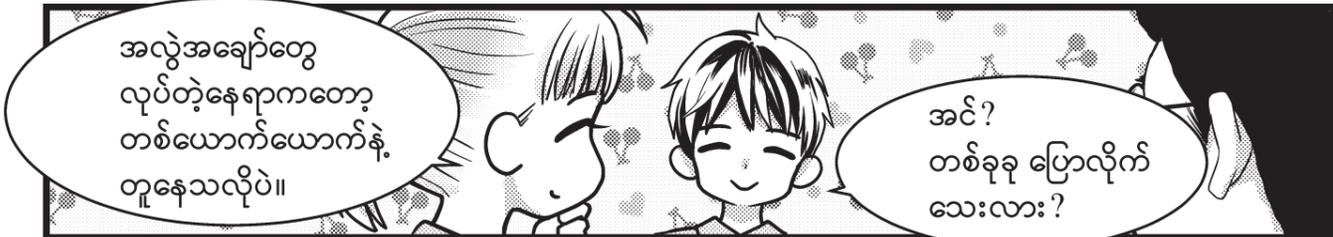


မင်းလည်း ပိုးမရှိဘူးနော်။

ဒီတစ်ခေါက် ကိစ္စကိုပြန်လည် စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး နောက်ပိုင်း သတိထားတတ်ဖို့ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

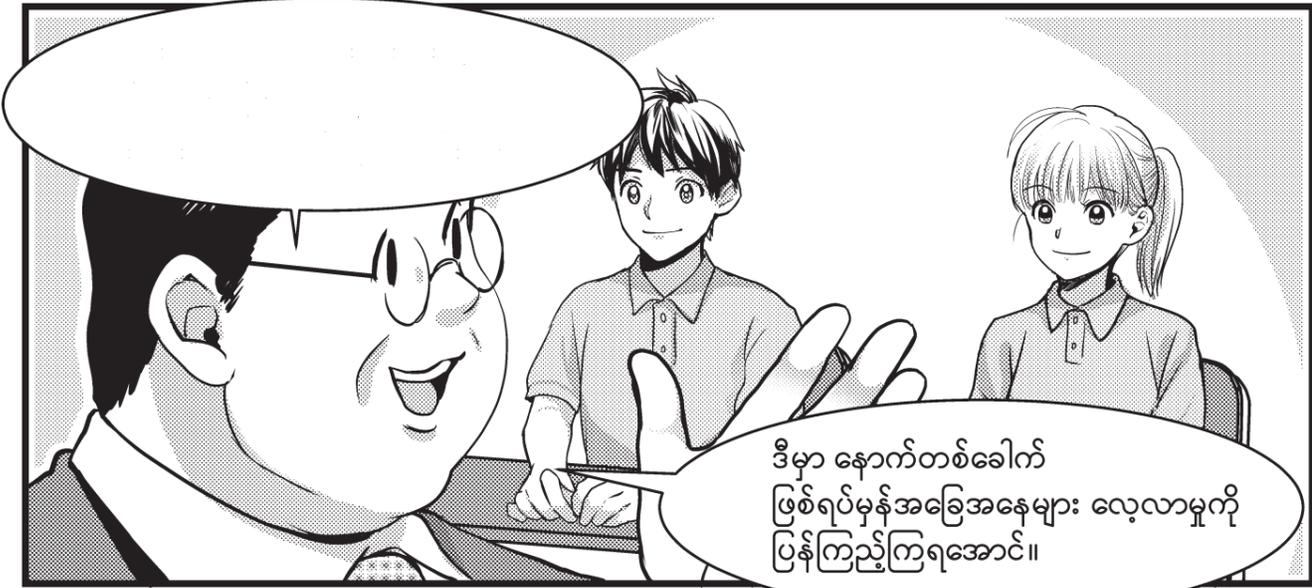


အန္တရာယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကမတွေးထားပေမယ့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတတ်တာ သိကြပြီလား?



အလွဲအချော်တွေ လုပ်တဲ့နေရာကတော့ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ တူနေသလိုပဲ။

အင်? တစ်ခုခု ပြောလိုက်သေးလား?

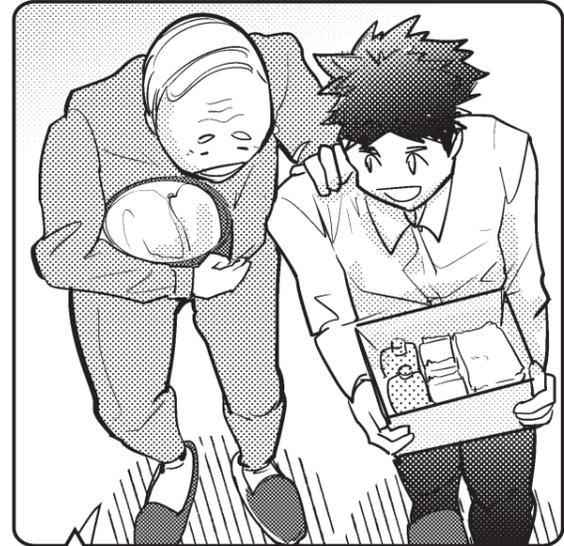


ဒီမှာ နောက်တစ်ခေါက် ဖြစ်ရပ်မှန်အခြေအနေများ လေ့လာမှုကို ပြန်ကြည့်ကြရအောင်။

သက်ကြီးရွယ်အိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းတွင် သတိပြုရမည့်အချက်များ



၁။ လက်နှစ်ဖက်စလုံးမအားသည့် အခါတွင် သတိထားရန်။



လက်နှစ်ဖက်စလုံးမအားသည့်အခြေအနေတွင် ချော်လဲကျခြင်းစသည့် မထင်မှတ်ထားသည့် အန္တရာယ်များရှိတတ်သည့်အတွက် သတိထားပါ။

၂။ ကြမ်းပြင်၏စိုစွတ်ခြင်းများ၊ ညစ်ပေးခြင်းများကို သတိထားရန်။



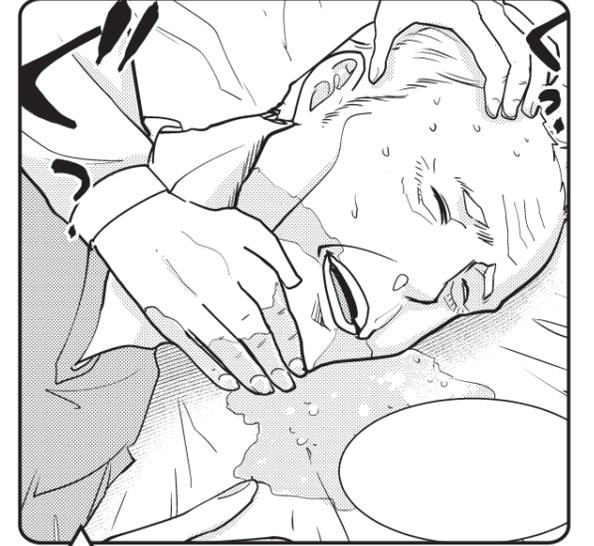
ချော်ကျရန်မလွယ်ကူသည့်ဖိနပ်စီးခြင်း၊ 4S(ပူးတွဲပါ သင်ထောက်ကူကိုကိုးကားရန်)ကိုရပြုပါ။

၃။ မနိုင်ဝန်ထမ်းရသည့်ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် ကူညီပြုစုခြင်းကိုရှောင်ရန်။



မနိုင်ဝန်ထမ်းရသည့်ကိုယ်ဟန်အနေအထားများ၊ သဘာဝကျသောခန္ဓာကိုယ်အနေအထားများဖြင့်ကူညီပြုစုခြင်းသည် ခါးနာစေသည့်အကြောင်းအရင်းဖြစ်လာမည်။

၄။ ကူးစက်ရောဂါသတိပြုရန်။



အန်ဖတ်များ၊ မစင်အညစ်အကြေးများစသည်တို့ကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်းမရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ပါ။



လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ဆိုတာ သေချာပေါက်ကို သူများကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ပြဿနာပဲဖြစ်တယ်။

စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာတာက "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်" "ကိုယ့်မိသားစု" "ကိုယ့်ဘဝ"ကိုကာကွယ်တာပဲလို့ မှတ်ထားကြစေချင်တယ်



တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် အကူအညီ တောင်းရအောင် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းခွင်က လူတွေနဲ့ အပြန်အလှန်ပြောဆို ဆက်သွယ်ထားဖို့ကလည်း အရေးကြီးတယ်။



ဟုတ်ပြီ! လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန့်ရှင်းဖို့ သတိထားပြီး နေ့တိုင်း ကြိုးစားမယ်!

သက်ကြီးရွယ်အိုပြုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်း

အောက်ပါအချက်များကိုလည်း သတိပြုရန်! အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် အချက်အလက်များ!

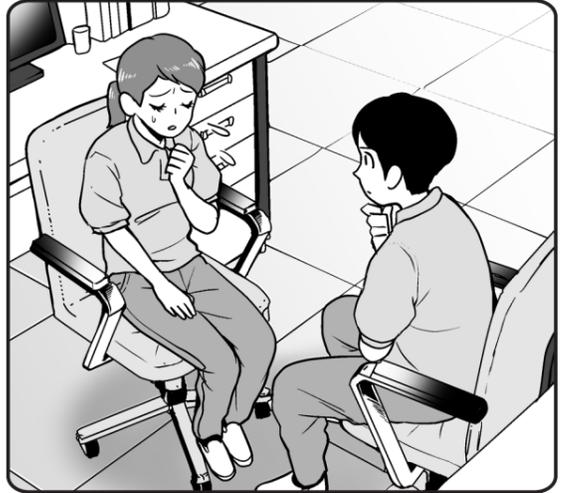


၁။ ရေချိုးရန်ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးစဉ် အပူရှုပ်ခြင်း။



ရေချိုးခန်းသည်ပူပြီးစိုထိုင်းဆလည်းမြင့်မားသည့်အတွက်၊ ပြုစောင့်ရှောက်သူဝန်ထမ်းသည်အပူရှုပ်သည့်ဖြစ်စဉ်များတိုးပွားလျက်ရှိသည်။ (ပူးတွဲပါသင်ထောက်ကူကိုကိုးကားရန်)

၂။ အခက်အခဲရှိလျှင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်။



အခက်အခဲတစ်စုံတစ်ရာရှိပါက တစ်ဦးတည်းပူပန်သောကရောက်မနေဘဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှလူများ၊ အထူးကုဆရာဝန်များထံ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

၃။ ညတာဝန်ပြီးဆုံးလျှင် ကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်း!



ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်၏ အစဖြစ်သည်။ ညတာဝန်ပြီးဆုံးလျှင်နေရောင်ကွယ်သည့်နေရာတွင် ကောင်းစွာအိပ်စက်ပါ။

၄။ အကြောအခြင်ဆန်ခြင်းဖြင့် ခါးနာခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း!

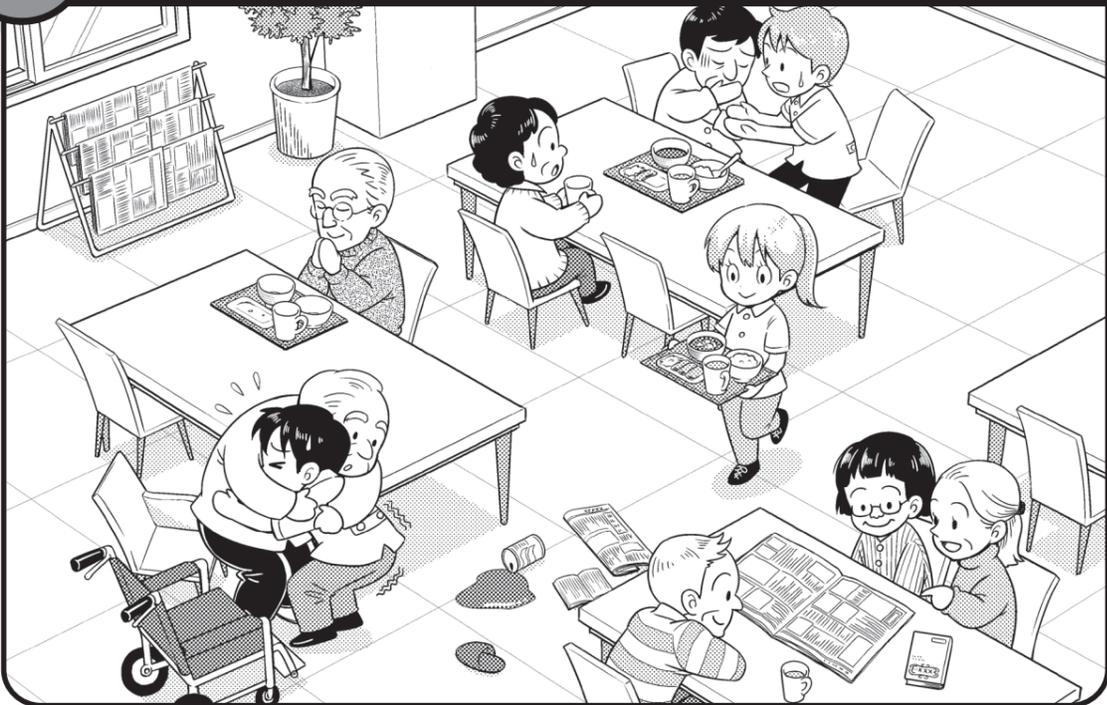


အကြောအခြင်ဆန်ခြင်းဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုပြေလျော့စေကာ ခါးနာခြင်းကိုကာကွယ်ပါ။ (ပူးတွဲပါသင်ထောက်ကူကိုကိုးကားရန်)

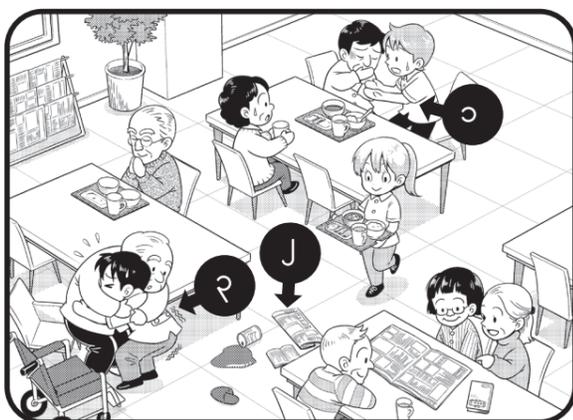
ရုပ်ပုံများ၊ ဓာတ်ပုံများဖြင့်  
လေ့လာခြင်း

# လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေစဉ် မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို သိထားရန်! အန္တရာယ်ကြိုတင်သိရှိမှုလေ့ကျင့်ရေး (KYT)

**မေး** ဘယ်နေရာတွေက အန္တရာယ်ရှိလဲဆိုတာစဉ်းစားကြည့်ကြရအောင်!



**ဖြေ** ဒီနေရာတွေက အန္တရာယ်  
ရှိတဲ့အချက်တွေ



**ခ** အညစ်အကြေးများ၊  
အန်ဖတ်များကို လက်  
ဗလာဖြင့်ကိုင်တွယ်  
ရှင်းလင်းခြင်းမပြုရ။



**ည** ကြမ်းပြင်တွင် ပစ္စည်း  
များရှုပ်ပွနေလျှင်  
အန္တရာယ်ရှိသည်။



**ဃ** မနိုင်ဝန်ထမ်းပြီး တစ်  
ဦးတည်းကူညီပြုစု  
ပေးခြင်းမပြုရ။



တခြားရော အန္တရာယ်ရှိတဲ့အချက်တွေရှိသေးလားဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြသော  
သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး  
အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာသန်ရှင်းရေး

၂၀၂၀ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်။

ထုတ်ဝေသူ ၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်သူ ၊ Mizuho Information & Research Institute, Inc.

ကြီးကြပ်သူ ၊ လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာသန်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ သင်ထောက်ကူ ထုတ်လုပ်မှု  
မြှင့်တင်ရေးကော်မတီ  
သက်ကြီးရွယ်အို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးလုပ်ငန်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လုံခြုံစိတ်ချရမှု သင်ထောက်ကူ  
ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ခြင်း

ထုတ်လုပ်ရေး ၊ Sideranch Inc.



ဤစာတမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းရန်  
ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ အလုပ်သမား  
စံနှုန်းရေးရာဌာန၊ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနဲ့ ကျန်းမာသန်ရှင်းရေးဌာန၊  
အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဌာနခွဲ