

"ဥမင်လိုက်ခေါင်းမြှင့်တင်ခြင်း၊ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံးစက်လုပ်ငန်း(သို့) မြေကြီးလုပ်ငန်း"  
ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

ဥမင်လိုက်ခေါင်းလုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု (အမြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ဒေါင်လိုက်လုပ်ငန်းစသည်)

(၁) ဥမင်လိုက်ခေါင်းတွန်းအားအတွက်ရိုးတံအလုပ်

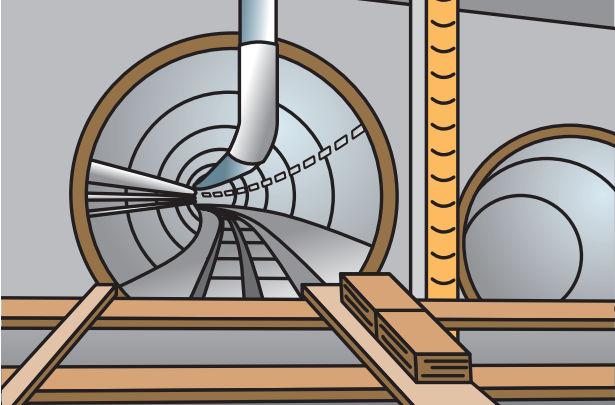
ဥမင်လိုက်ခေါင်းတွန်းအားအတွက်ရိုးတံအလုပ်တွင်၊

- ပစ္စည်းကိရိယာများကိုရိုးတံသို့တင်ခြင်းနှင့်ချခြင်း
- ပလန့်လုပ်ဆောင်ခြင်း တို့ပါဝင်သည်။

ဆောက်လုပ်ရေးအတိုင်းအတာနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးအခြေအနေပေါ် မူတည်၍ရိုးတံသည်အရွယ်အစားနှင့်အလုပ်အကြောင်းအရာကွဲပြားသည်။ ပစ္စည်းကိရိယာများပြုတ်ကျခြင်းဆိုင်ရာကာကွယ်ခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည်။

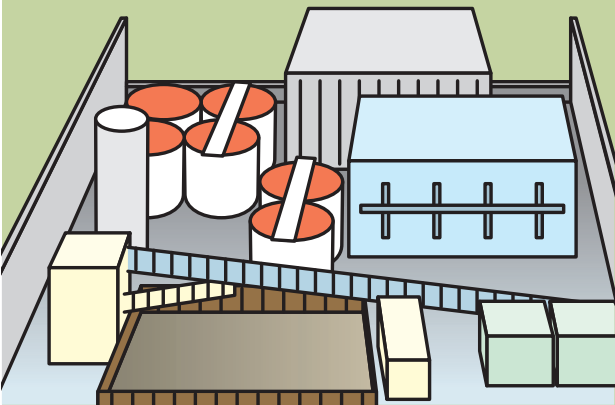
**ရိုးတံ**

ရိုးတံများကိုဥမင်လိုက်ခေါင်းဆောက်လုပ်ခြင်းအတွက်လိုအပ်သောပစ္စည်းကိရိယာများကိုတွင်းများနှင့်လမ်းများသို့သယ်ဆောင်ရန်အသုံးပြုသည်။ လမ်းဒါမမှမဟုတ်ရိုးတံပေါ်မူတည်၍ပစ္စည်းကိရိယာများစသည့်လေးလံသောပစ္စည်းများကိုသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းများကိုလုပ်ဆောင်သည်။



**ပလန့်စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ**

ပလန့်ပစ္စည်းကိရိယာများသည်ဥမင်လိုက်ခေါင်းဆောက်လုပ်ရန်အတွက်လိုအပ်သောလမ်းပေါ်သုံးကိရိယာများဖြစ်သည်။ ထိုလုပ်ငန်းတွင်မြေတူးဖော်ယူသည့်နေရာနှင့်ပစ္စည်းများသို့လှောင်သည့်နေရာများလဲပါရှိပါသည်။ ဥမင်တည်ဆောင်စဉ်ထိုပစ္စည်းများကိုဖယ်ရှားခြင်းနှင့်ကိရိယာလည်ပတ်မှုစေခြင်းစသည်တို့ကိုလုပ်ဆောင်သည်။



# (၂) ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်)

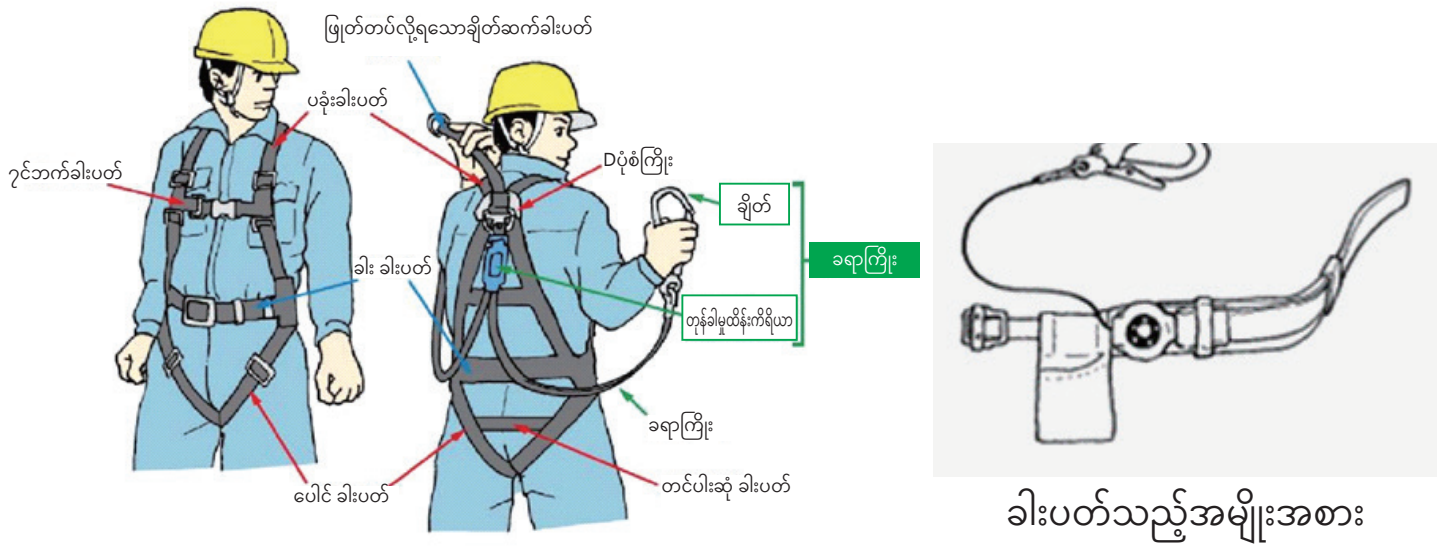
## ① အောက်ဖော်ပြပါအခြေအနေမျိုးတွင်သုံးသည်။

၂ မီတာသို့မဟုတ်ထိုထက်မြင့်သောအမြင့်တွင်အလုပ်လုပ်သောအခါ ဖြစ်နိုင်သည့်အခါပြုတ်ကျသွားမယ့်အန္တရာယ်ရှိသည့်အတွက်ထိုသို့သောအချိန်မျိုးတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်ကိုတပ်ဆင်ရမည်။

## ② ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ရယ်အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်) အမျိုးအစားများ

ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ရယ်အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်)အမျိုးအစားများတွင်၊ ခါးတစ်ဝိုက်ပတ်သည့်အမျိုးအစားနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ပိုင်းတစ်ခုလုံးသိုင်းပတ်သည့်အမျိုးအစားဟူ၍ အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိပါသည်။

### ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သောကိရိယာ (ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်သိုင်းကြိုးအမျိုးအစားလုံခြုံရေးခါးပတ်)

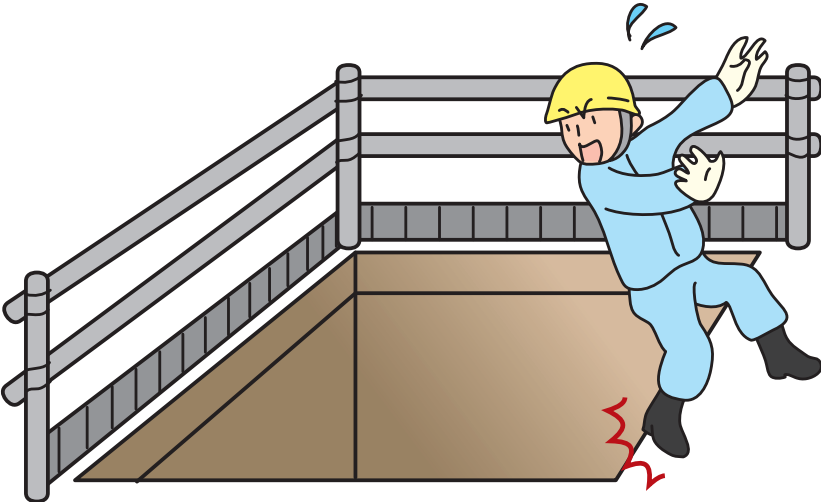


## ③ အထူးသင်ကြားမှုကိုမဖြစ်မနေ နာခံယူ ရမည်

ပြုတ်ကျခြင်းအန္တရာယ်ရယ်အကာအကွယ်ပစ္စည်း(ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ပိုင်းတစ်ခုလုံးသိုင်းပတ်သည့်အမျိုးအစား)ကိုအသုံးပြုမည့်အချိန်တွင်၊

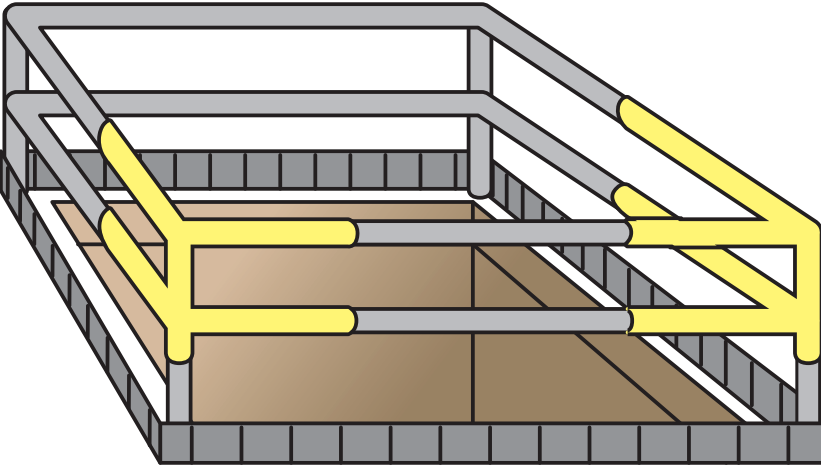
## (၃) လစ်ဟာနေသောနေရာ၌ အလုပ်လုပ်ချိန်စဉ် အန္တရာယ်ကင်းလုံခြုံမှု

ဒေါင်လိုက်လိုင်ခေါင်းအလုပ်လုပ်သောအခါပစ္စည်းကိရိယာများကိုတင်ချိန်နှင့်ချချိန်တွင်အပေါ် ပိုင်းလစ်ဟာနေသောနေရာမှပြုတ်ကျခြင်းကိုသတိပြုပါ



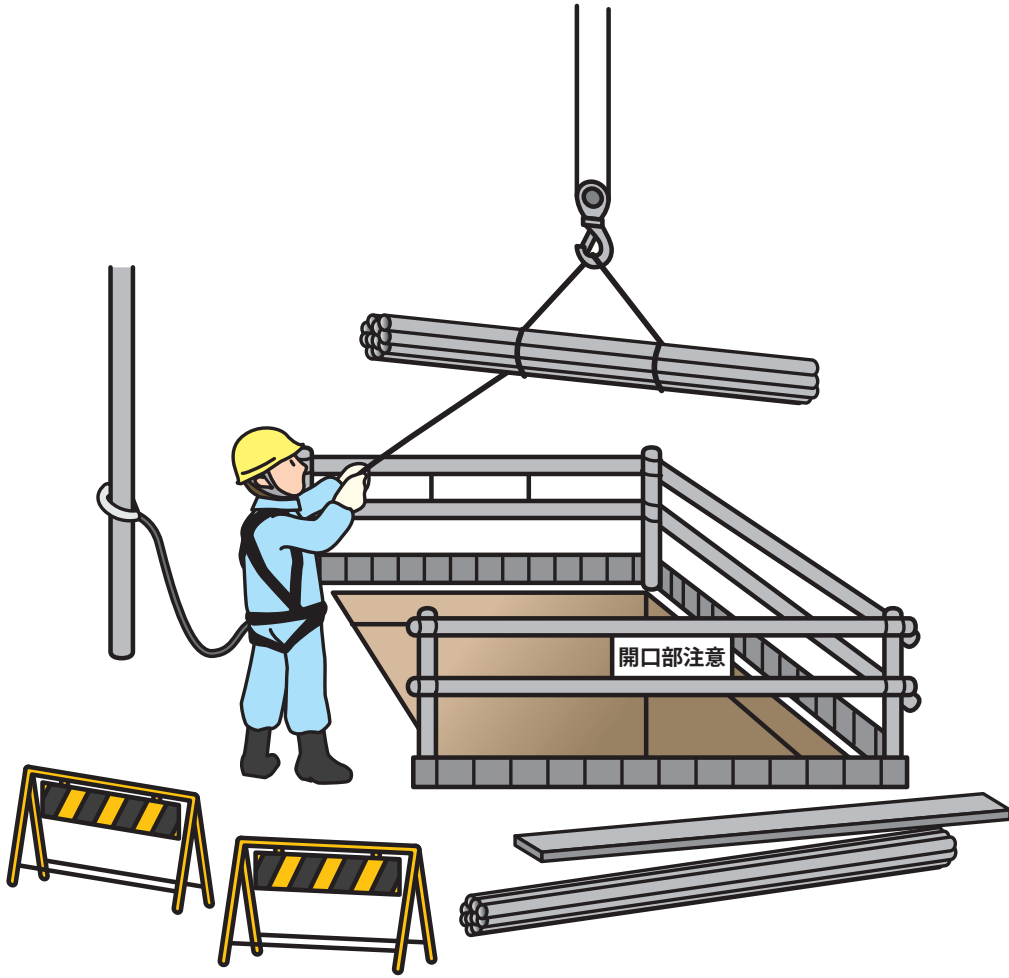
### ① ပွင့်နေသောနေရာမှပြုတ်ကျခြင်းကိုတာဆီးခြင်း

၂မီတာသို့မဟုတ်ထိုထက်ပိုသောအမြင့်အပေါ်၏ကြမ်းပြင်အစွန်၊ပွင့်နေသောအပိုင်းစသည့်ပြုတ်ကျနိုင်ချေများသောနေရာများတွင်အကာအရံများ၊လက်ကိုင်တန်းများ၊အဖုံးများစသည်တို့ကိုမဖြစ်မနေတပ်ဆင်ထားရမည်။ပွင့်နေသောအပိုင်းဆိုသည်မှာမြေပြင်ပေါ်သာမက၊လိုက်ခေါင်းကြမ်းပြင်တွင်းနေရာလည်းပါဝင်သည်။



## ② ပွင့်နေသောနေရာတွင်သတိထားရမည့်အချက်

လက်ကိုင်ကိရိယာအပ်ဘဲမဖယ်ရှားသင့်ပါ။ အကယ်၍ သင်သည် အလုပ်ကြောင့် ၎င်းကိုဖယ်ရှားပစ်ရန်လိုပါက အလုပ်သမားများကြီးကြပ်မှု၏ခွင့်ပြုချက်ကိုယူပြီးမှ အပ်တော့သည့်အခါ ချက်ချင်းပြန်တပ်ဆင်ပါ။



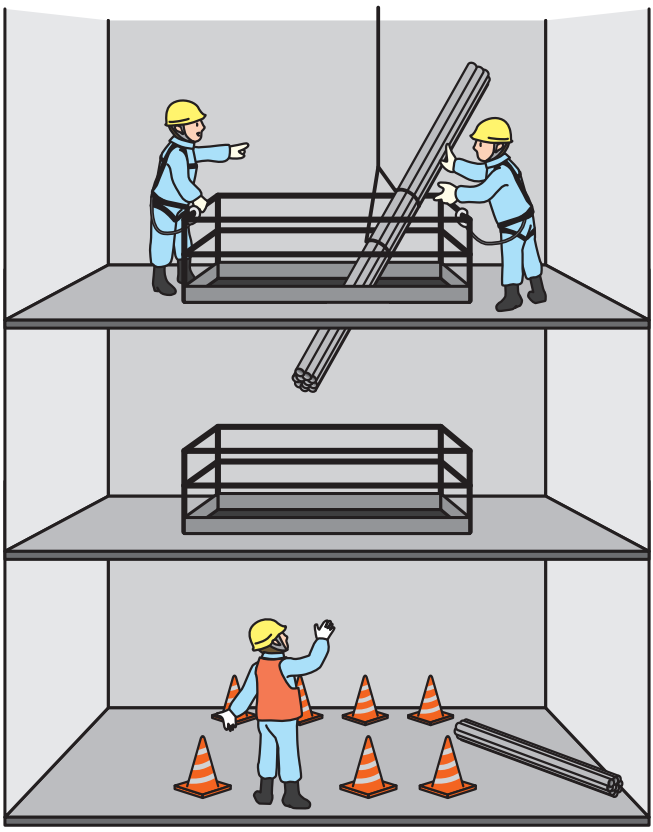
အပွင့်၏လက်ရန်းအလယ်ပိုင်းကိုဖယ်ရှားသည့်အခါ ပြုတ်ကျခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာ (လုံခြုံရေးခါးပတ်) လိုအပ်ပြီး ချိတ်ကိုလက်ရန်းတွင်မချိတ်သင့်ပါ။

### (၄) ပျံထွက်လာခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းစသော အန္တရာယ်ရှိလုပ်ငန်းခွင်၌ လုံခြုံမှု

ပစ္စည်းများသည် အပွင့်မှ အောက်သို့ ကျပြီး၊ ဒေါင်လိုက်လိုက်ခေါင်းအောက်ရှိ အလုပ်သမားပေါ်ကျခြင်းစသည့် မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ဥပမာ ဆောက်လုပ်ရေးတွင် ကိုင်တွယ်ရမည့် စက်ကိရိယာများသည် ကြီးမားပြီး ရှည်သည့် ပစ္စည်းများပါ တတ်ပြီး အပွင့်နေရာနှင့် အဆက်အသွယ်အချိန်အဆပေါ်မူတည်၍ ပစ္စည်းပြုတ်ကျတတ်သည်ကို ကြိုတင်စဉ်းစားသိရှိထားရန် လိုအပ်သည်။

ပစ္စည်းများ တင်ချိန်နှင့် ချချိန်တွင် အပေါ်အောက်လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝင်ထွက်ခြင်းကို တားဆီးရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

ရှည်လျားသော ပစ္စည်းများ တင်ချစဉ် ဝန်ကို မပြိုကွဲစေရန် တိုင်းတာသော ကြိုးကို အသုံးပြုပါ။ ထို့အပြင် အဖွင့်၌ ဝန်ကို ယူသော အခါ၊ ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ကာကွယ်ရေးကိရိယာ (ဘေးကင်းလုံခြုံမှုခါးပတ်) ကို အသုံးပြုပါ။



# (၅) လေးလံသောအရာဝတ္ထုကိုင်တွယ်တဲ့အခါမှာဘေးကင်းလုံခြုံမှု

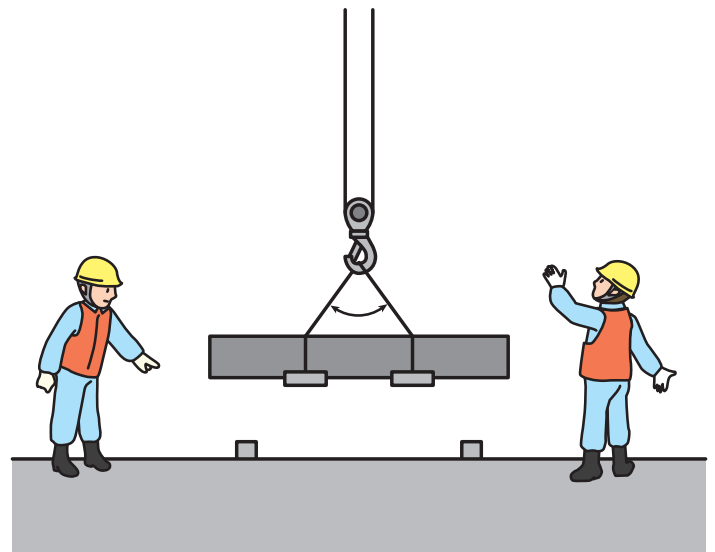
ဥပမာလိုက်ခေါင်းဆောက်လုပ်ခြင်းတွင်ကိုင်တွယ်သောပစ္စည်းများသည်အလွန်လေးလံသောပစ္စည်းများဖြစ်သည်။

- တူးဖော်စက်နှင့်အမျိုးမျိုးသောစက်ပစ္စည်းများ၏လှုပ်ရှားမှုနှင့်ဒေါင်လိုက်ရိုးသို့ပစ္စည်းတင်ခြင်း
- အပိုင်း (နံရံပစ္စည်း) နှင့်ပိုက်များသယ်ဆောင်ခြင်း
- စတီးအထောက်အကူပစ္စည်းနှင့်ကိရိန်းများကိုသယ်ဆောင်ခြင်း၊စုဆောင်းခြင်း
- ကုန်ပစ္စည်းများတင်ချခြင်း စသည်ဖြင့်



## ① ကိရိန်းကြိုးအတင်အချလုပ်ခြင်းအတွက် အရည်အချင်း

ကိရိန်းအသုံးပြုခြင်းတွင် တစ်တန်(သို့) တစ်တန်ထက်ပိုပါက၊ ဝါယာကြိုးတပ်ဆင်ခြင်း၊ ကုန်ပစ္စည်းကိုကိရိန်းကြိုးတွင်တပ်ဆင်ခြင်းများ၊ ကိရိန်းအတက်အဆင်းပြုလုပ်ခြင်းများတွင်၊ အလေးချိန်မည်မျှပင်ဖြစ်စေကာမူ၊ ထိုလုပ်ဆောင်ခြင်းများကို ကိရိန်းကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်းပြီးစီးပြီးသည့်သူများသာလျှင်လုပ်ဆောင်ရမည်။

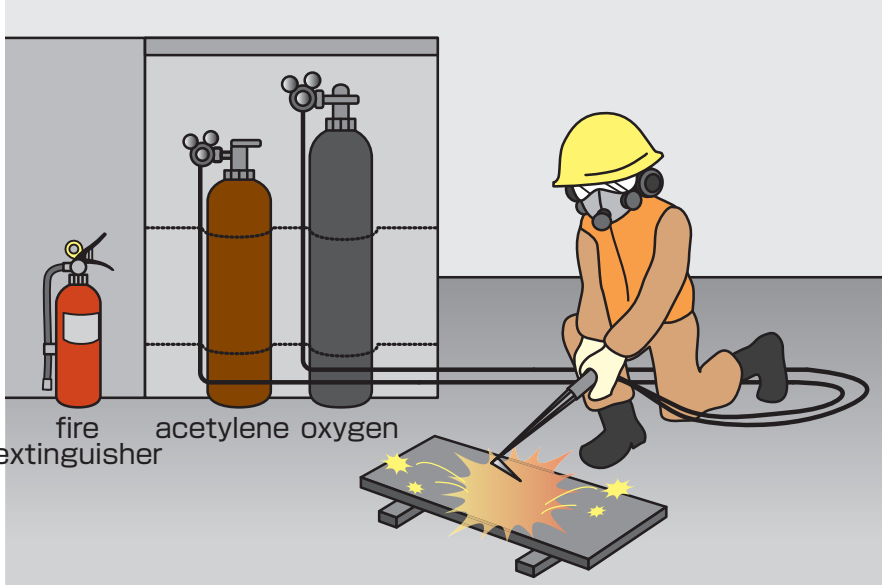


## ② ကိရိန်းလုံး လုပ်ငန်းတွင်သတိထားရမည့်အချက်

ကိရိန်းအတက်အကျလုပ်နေချိန်ထိုကိရိန်းအောက်တွင်လုံးဝလုံးဝလှူမနေရ။

# (၆) ဓာတ်ငွေ့သုံးဖြတ်တောက်ခြင်းလုပ်ငန်းအတွက်လုံခြုံမှု

သံမဏိအစိတ်အပိုင်းများကိုပြုပြင်ရာတွင်ဓာတ်ငွေ့သုံးဖြတ်တောက်သည်။ဓာတ်ငွေ့သုံးဖြတ်တောက်ခြင်းလုပ်ငန်းတွင်အလုပ်သမားများ၏လုံခြုံစိတ်ချရမှုအပြင်၊ဖြတ်တောက်ခြင်းမှထွက်ပေါ်လာသောမီးစများကိုလည်းသတိပြု၍ပတ်ဝန်းကျင်ကိုကာကွယ်ရန်အရေးကြီးသည်။



## ① ဓာတ်ငွေ့သုံးဖြတ်တောက်ခြင်းမတွက်လိုအပ်သောကိရိယာများ

အောက်စီဂျင်၊အက်စီတလင်းနှင့်ပရိပိန်းတို့ကဲ့သို့သောဓာတ်ငွေ့များသည်တွန်းအားပြင်းစတီးအိုးထဲတွင်အပြည့်ပြည့်နေသည်။ကွန်တိန်နာအရောင်ကိုအောက်စီဂျင်အနက်ရောင်အိုးနှင့်အက်တလင်းအညိုရောင်အိုးဖြင့်ပေါင်းစည်းထားသည်

## ② အကာအကွယ်ပစ္စည်း

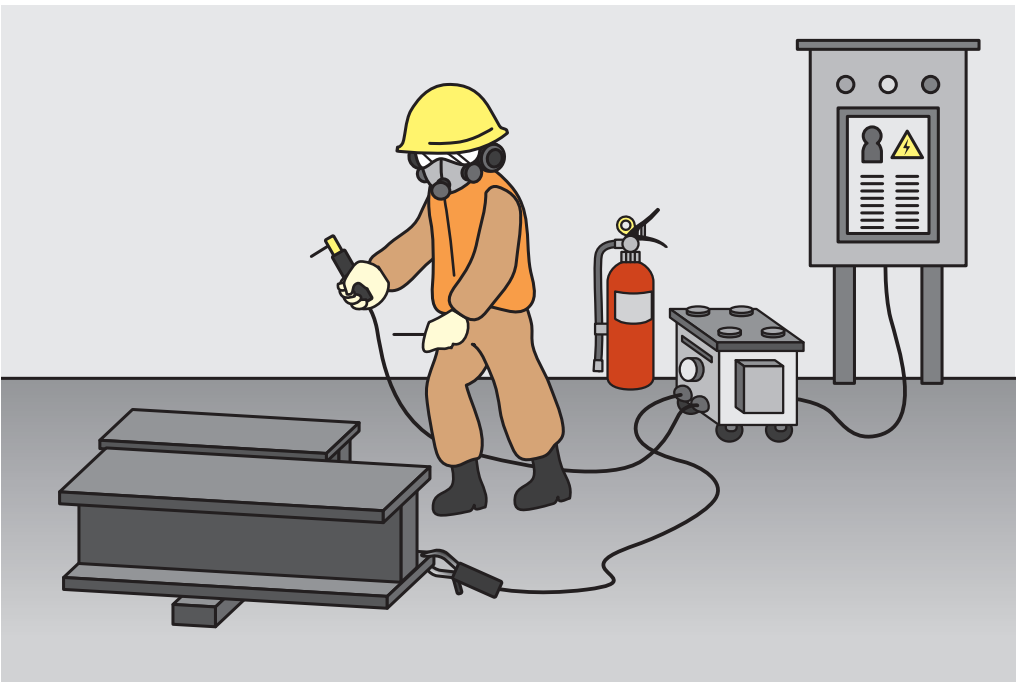
အလုပ်သမားများသည်လုံခြုံစိတ်ချရသောဦးထုပ်များ၊အကာအကွယ်မျက်မှန်များ၊အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကိုတပ်ဆင်၍အလုပ်လုပ်ဆောင်ရမည်။

## ③ အရည်အချင်း

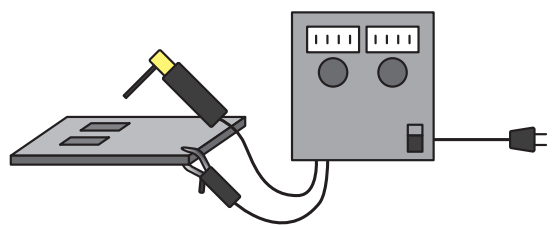
လောင်ကျွမ်းသောဓာတ်ငွေ့(သို့)အောက်စီဂျင်ရောနှောအသုံးပြု၍ဓာတ်ငွေ့ဂဟေဆော်ခြင်း၊ဖြတ်တောက်ခြင်းစသည်တို့ကိုပြုလုပ်ရန်"ဂဟေဆော်ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်း" ကိုပြီးမြောက်ပြီးသူဖြစ်ရမည်။

## (၇) ဂဟေဆော်ခြင်းအလုပ်အတွက်လုံခြုံမှု

ဂဟေဆော်ခြင်းဆိုသည်မှာ၊ သံမဏိပစ္စည်းများကို ဆက်ခြင်းအလုပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ဥမင်လိုက်ခေါင်းအလုပ်တွင် မကြာခဏလုပ်ဆောင်သည်။



① ဂဟေဆော်ခြင်းဆိုင်ရာပစ္စည်းကိရိယာများ  
ဂဟေဆော်သောပစ္စည်းကိရိယာတွင် ဂဟေစက်ကိုယ်ထည်၊ မီးချောင်းနှင့် လျှပ်စီးကိရိယာပါရှိသည်။



② ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအစီအမံ  
အလုပ်သမားများသည် လုံခြုံစိတ်ချရသော ဦးထုပ်များ၊ အကာအကွယ်မျက်မှန်များ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကိရိယာများကို တပ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ဆောင်ရမည်။

③ အရည်အချင်း  
ဂဟေဆော်ခြင်းကိုလုပ်ဆောင်မည့်သူသည် "ဂဟေဆော်ကျွမ်းကျင်မှုသင်တန်း" ကိုပြီးမြောက်ပြီးသူဖြစ်ရမည်။