"ကျောက်ပုံးကျောက်ခွက်ရိုက်ခြင်း"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

ခေါက်လှေကား၊ သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံ

(၁) ခေါက်လှေကား၊သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံ

[လှေကားခြေထောက် ထောက်ခြင်း]

အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကိုစစ်ဆေးပါ
- ဝက်အူ၊မူလီများလျော့နေခြင်းရှိမရှိ
- အစိတ်အပိုင်းများပျောက်ဆုံးမှုရှိမရှိ
- လှေကားတိုင်၊ခြေနင်းများပုံပျက်မှုရှိမရှိ

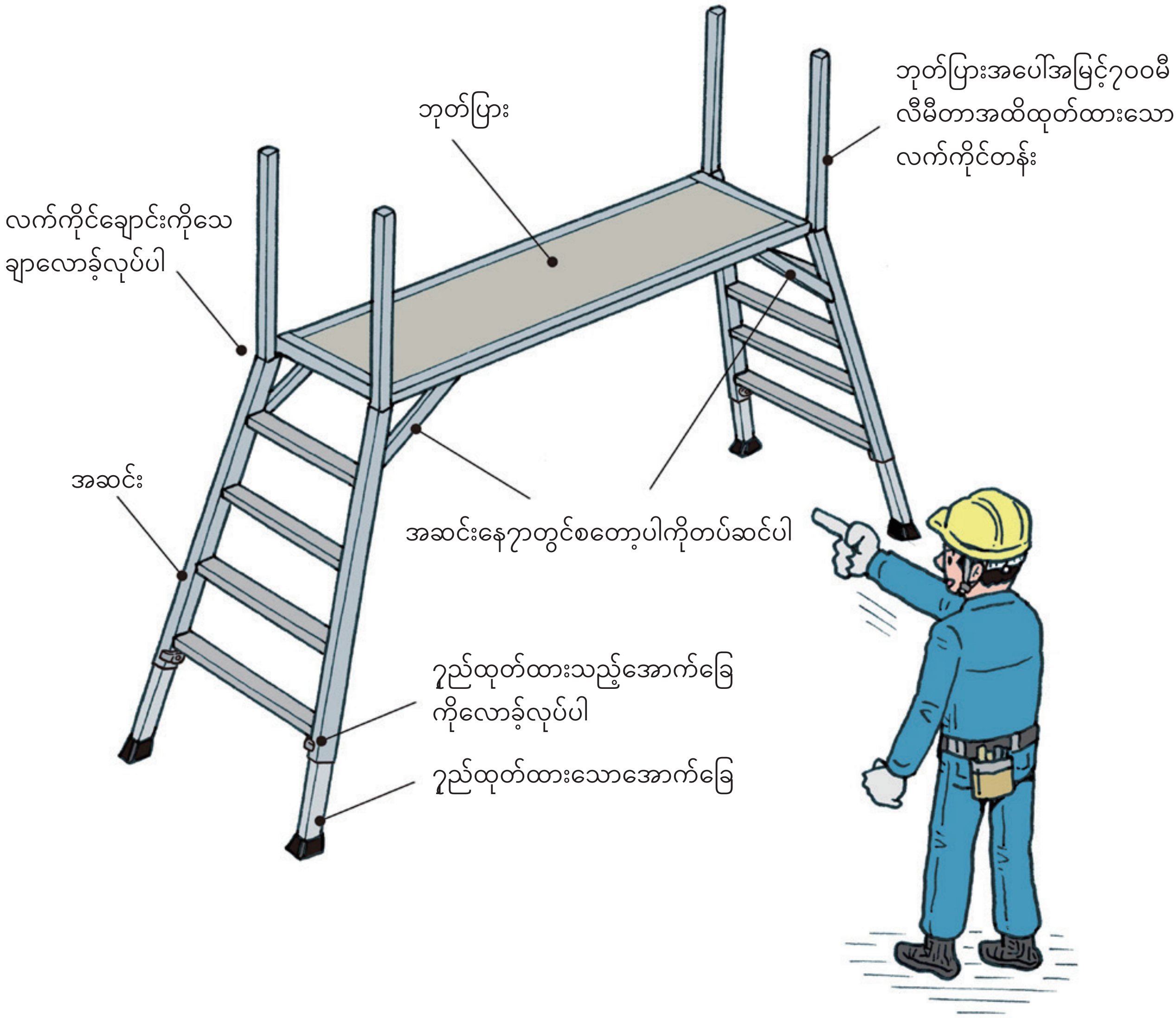
လိုက်နာရန်အချက်

① လှေကားနှစ်ခုကားမထွက်လာစေရန်ထိန်းသည့်သံချောင်း၊ချော်မထွက်စေရန်ထိန်းသည့်အောက်ခြေမှအထိန်း၊ဆန့်ထုတ်လို့ရသည့်လှေကားတံများသည်၊တစ်စုံတစ်ရာပျက်စီးနေပါကအသုံးမပြုသင့်။

② ၂.လှေကားထောင်ရာတွင်၊ရေပြင်ညီအလျားလိုက်ညီနေသောနေရာတွင်ထားပါ။

[သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံ]

အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကိုစစ်ဆေးပါ
- လီများလျော့နေခြင်း ရှိမရှိ
- အစိတ်အပိုင်းများပျောက်ဆုံးမှုရှိမရှိ
- အစိတ်အပိုင်းများကွေးခြင်း၊ကျိုးခြင်း ရှိမရှိ



လိုက်နာရန်အချက်

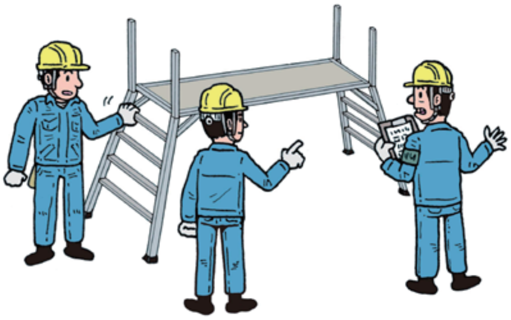
① လှေကားနှစ်ခုကြားမထွက်လာစေရန်ထိန်းသည့်သံချောင်း၊ချော်မထွက်စေရန်ထိန်းသည့်အောက်ခြေမှအထိန်း၊ဆန့်ထုတ်လို့ရသည့်လှေကားတံများသည်၊တစ်စုံတစ်ရာပျက်စီးနေပါကအသုံးမပြုသင့်။

② သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံကို၊ရေပြင်ညီအလျားလိုက်ညီနေသောနေရာတွင်ထားပါ။

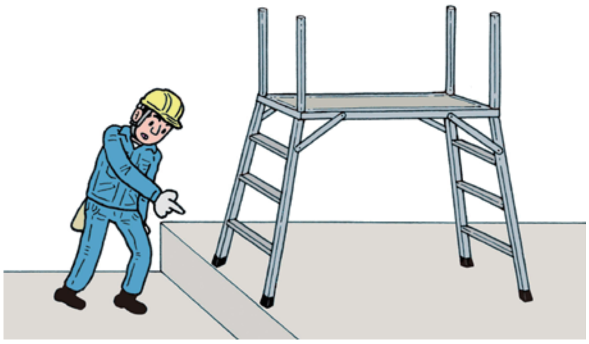
(၂) သယ်ဆောင်ရလွယ်အလုပ်ခုံကိုဘေးကင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ရန်ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံသုံးစဉ်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းရှစ်ခု

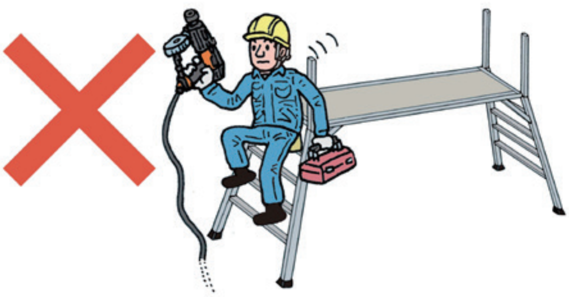
အလုပ်မစတင်ခင်စစ်ဆေးပါ



သင့်လျော်သောနေရာဖြစ်မဖြစ်စစ်ဆေးပါ

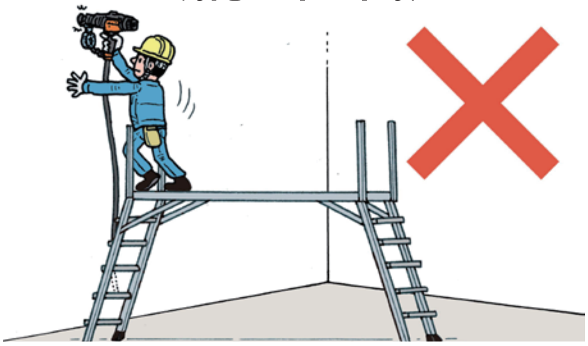


ပစ္စည်းများနှင့်အတူတက်၊ဆင်းခြင်းမပြုရန်

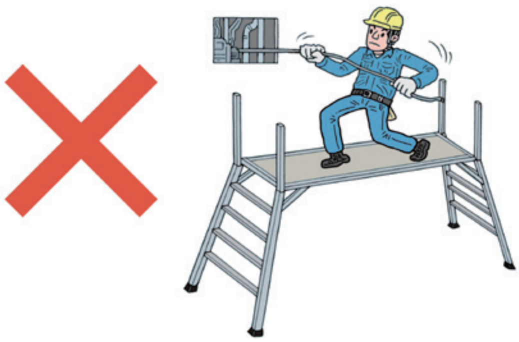


လှေကားကိုကျောပေးမဆင်းရန်

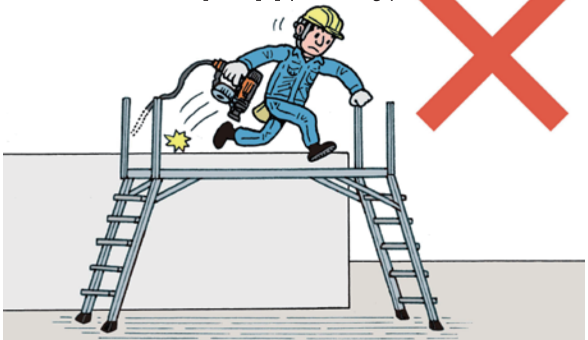
နံရံမှီပြီးအလုပ်မလုပ်ရန်



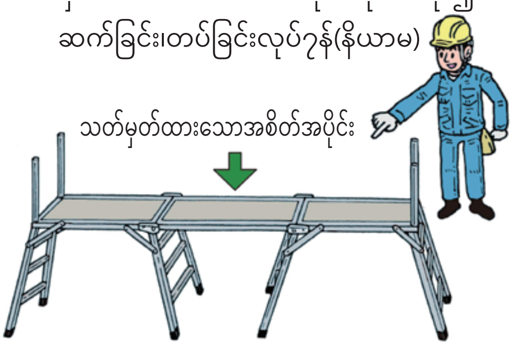
တွန်းကန်ဆွဲယူသည့်အလုပ်မလုပ်ရန်



ခုံပေါ်မှခုန်မဆင်းရန်



သတ်မှတ်ထားသောအစိတ်အပိုင်းကိုသာသုံး၍
ဆက်ခြင်း၊တပ်ခြင်းလုပ်ရန်(နိယာမ)

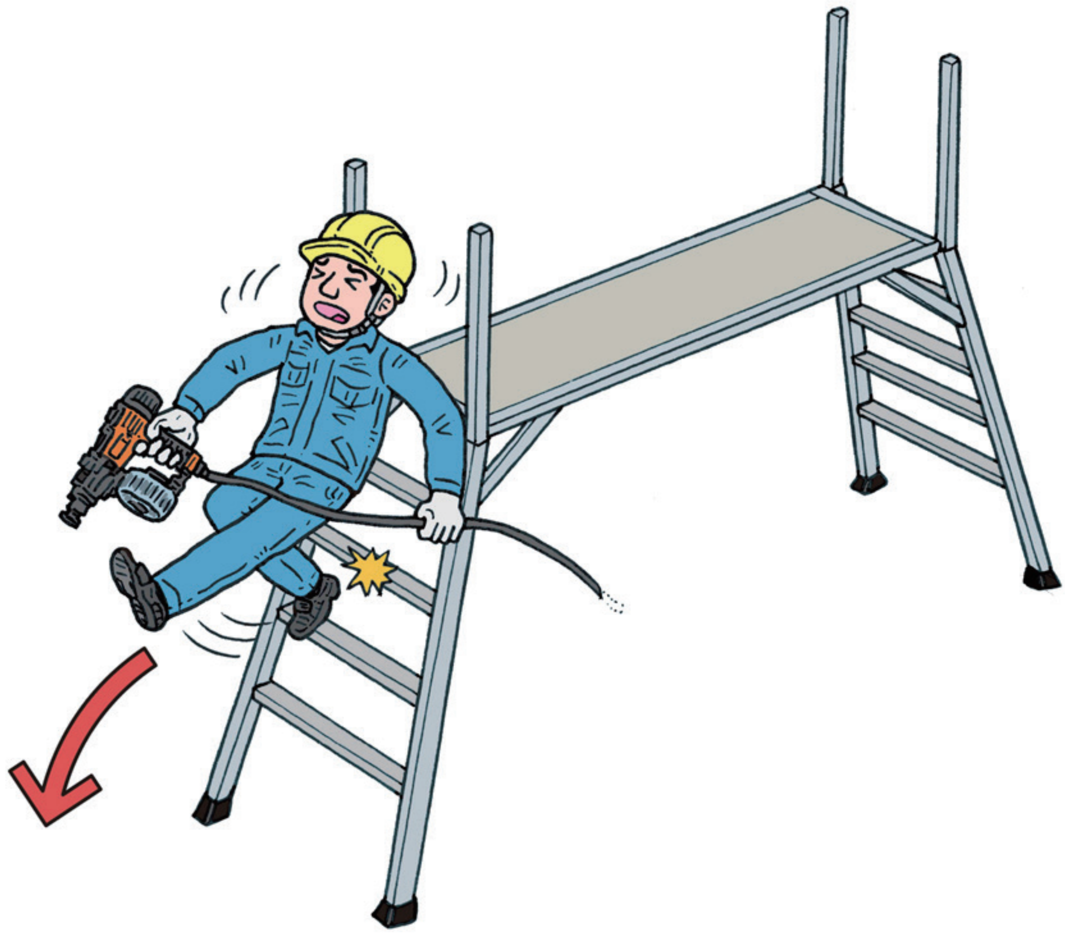


(၃) သတိထားသင့်သည့်ဘေးအန္တရာယ်ဥပမာ

① လှေကားကိုကျောပေးဆင်းရာမှချော်ကြခြင်း

ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

လက်တစ်ဖက်တွင်ပစ္စည်းများကိုင်ထား၍လှေကားကိုကျောပေးကာဆင်းခြင်းမှ
ခြေချော်၍ပြုတ်ကျခြင်း။



လိုက်နာရန်အချက်

① လက်ထဲတွင်ပစ္စည်းများကိုင်၍မဆင်းရန်

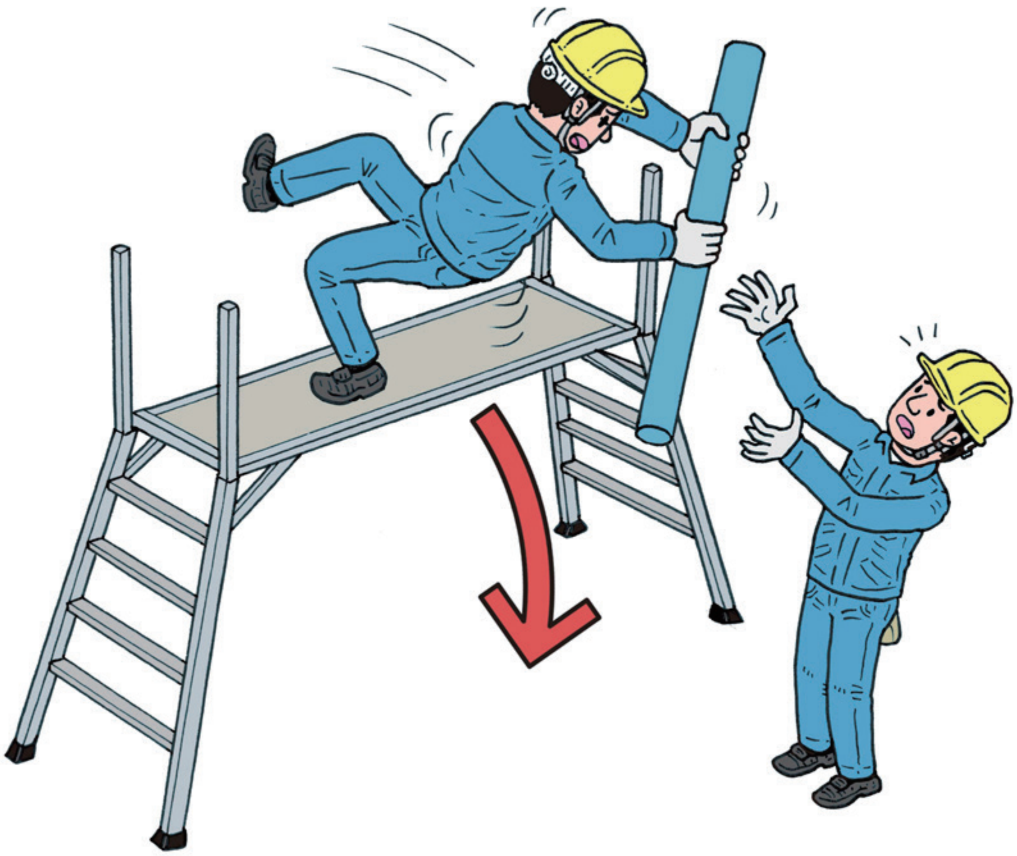
② လှေကားကိုကျောပေးမဆင်းရန်

③ လှေကားဘေးတန်းကိုကိုင်၍ဆင်းရန်

② ကိုယ်နေဟန်ထားမမှန်ခြင်းကြောင့်ပြုတ်ကျခြင်း

ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

လှေကားပေါ်မှအလုပ်လုပ်နေစဉ်ခါးကိုလှည့်၍အောက်မှလူအားပစ္စည်းပေးယူစဉ်ဟန်ချက်မညီ၍လဲချော်ကျခြင်း။



လိုက်နာရန်အချက်

① ပစ္စည်းလှမ်းပေးစဉ်မျက်နှာချင်းဆိုင်လှည့်၍ပေးပါ။

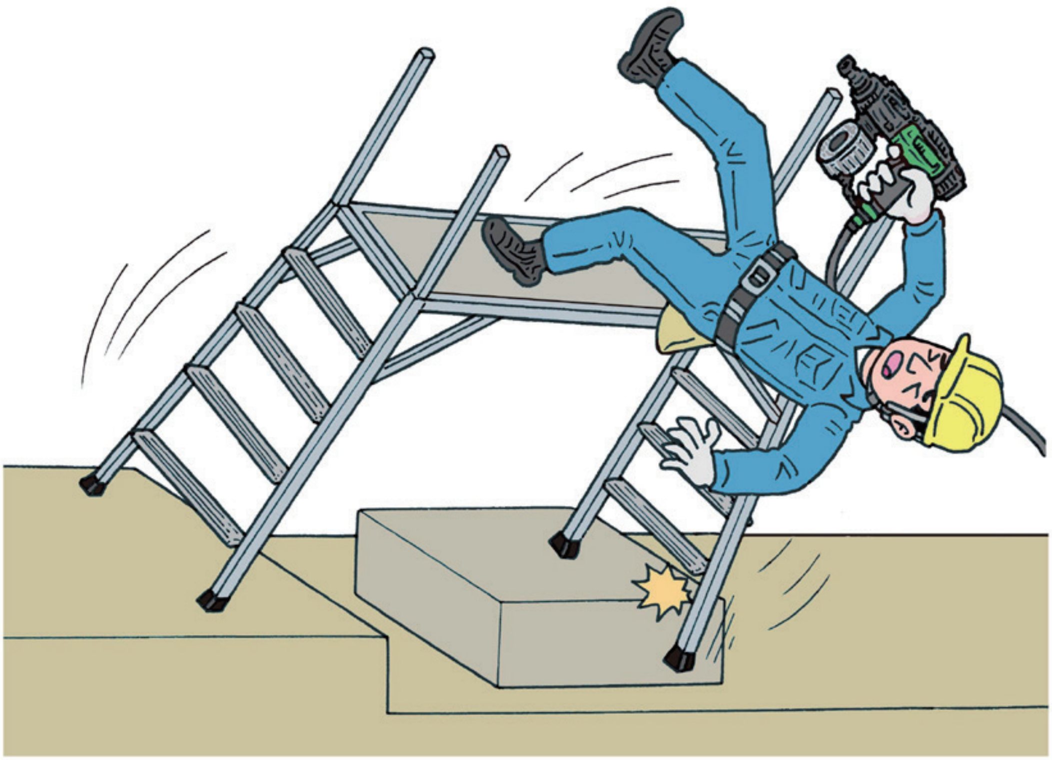
② မမှန်ကန်သည့်ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့်အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်

③ သယ်ဆောင်ရလွယ်သောအလုပ်ခုံအပေါ်တွင် နံရံနှင့်အရာဝတ္ထုများကို အတင်းတွန်းလိုက်ဆွဲလိုက်မလုပ်ပါနှင့်။

③ လှေကားကိုအောက်ခြေအမြင့်တစ်ခုပေါ်တွင်တင်၍ထောင်ခြင်းကြောင့်ပြုတ်ကျခြင်း

ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

လှေကားခုံထောင်ရာတွင်၊အောက်ခြေအမြင့်ညီစေရန်၊ကြမ်းပြင်၌အမြင့်၁၅စင်တီမီတာရှိသောခုံ(သို့) ပစ္စည်းတစ်ခုခံ၍ထောင်ထားပြီးထိုအခြေအနေအတိုင်းလှေကားခုံပေါ်တက်ရာမှဟန်ချက်မညီသဖြင့် ချော်ကျခြင်း။



လိုက်နာရန်အချက်

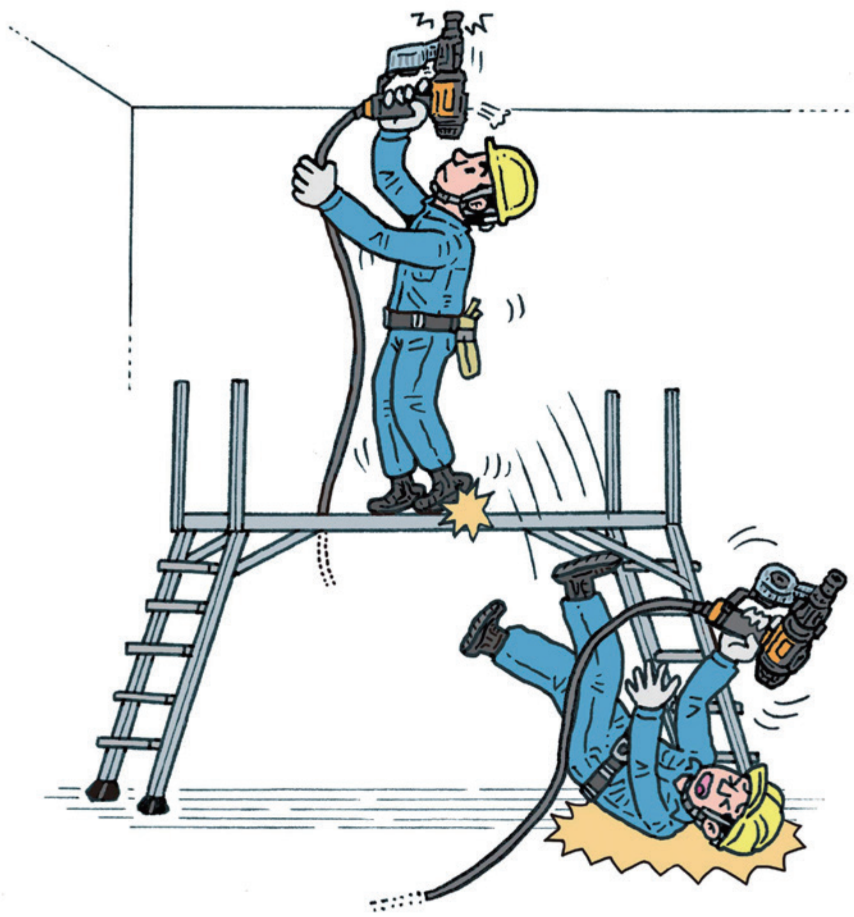
① အမြင့်ညှိရန်အတွက်,ခုံ(သို့)သေတ္တာပေါ်တင်၍လှေကားမထောင်ရန်

② လှေကားခုံပေါ်တွင်ပစ္စည်း၊လူတင်လျက်လှေကားကို မရွှေ့ပါနှင့်

④ ခြေနင်းချော်၍ပြုတ်ကျခြင်း

ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

အခန်းတွင်းမျက်နှာကျက်တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ်၊လှေကားခုံပေါ်တက်၍တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရာတွင်၊မျက်နှာကျက်အမြင့်ကိုမမှီသော်လည်းအတင်းလုပ်ဆောင်ရာမှခြေနင်းကိုချော်၍ပြုတ်ကျခြင်း



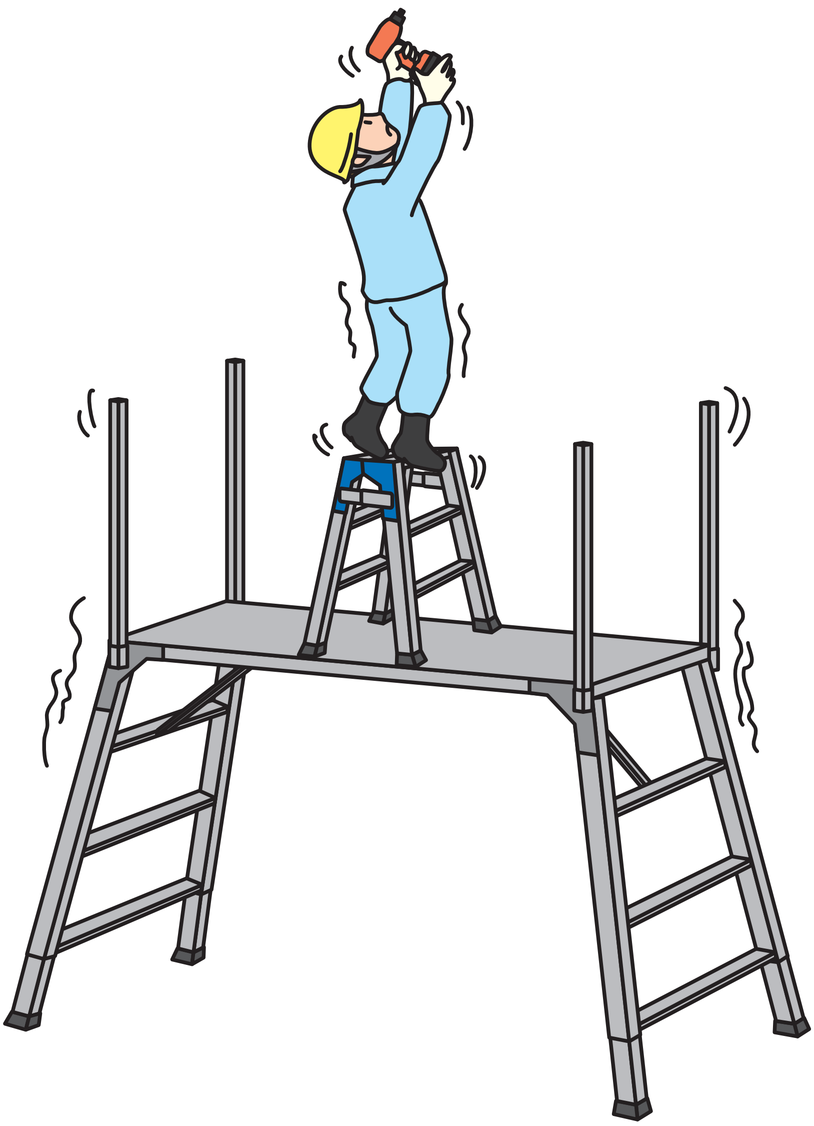
လိုက်နာရန်အချက်

① မျက်နှာကြပ်တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ်၊\ခြေထောက်ကိုအထူးသတိပြုပါ။
② မှန်ကန်သောအမြင့်ရှိသောစင်ကိုအသုံးပြုပါ။
③ လှေကားခုံပေါ်တွင်တစ်ပြိုင်တည်းနှစ်ယောက်တက်၍အလုပ်မလုပ်ရန်။

⑤ မျက်နှာကြပ်တပ်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ်လှေကားခုံပေါ်မှပြုတ်ကျခြင်း

ဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ

အလုပ်ခုံမှာလိုအပ်သောအမြင့်မရှိသဖြင့်၊အလုပ်ခုံအပေါ်၌လှေကားတင်၍အလုပ်လုပ်ရာလှေကားလှုပ်၍ဟန်ချက်မညီသဖြင့်ပြုတ်ကျခြင်း။



လိုက်နာရန်အချက်

① ၁။လှေကားခုံပေါ်တွင်၊တဆင့်ခုံတင်၍အလုပ်လုပ်ခြင်းမပြုရန်
② ၂။သင့်တော်ဆီလျော်သောအမြင့်တွင်လှေကားခုံကိုရွေးချယ်ရန်
③ ၃။အလုပ်ခုံတစ်ခုမှတစ်ခုသို့တက်လျက်အနေအထားဖြင့်မကူးပြောင်းရန်။