

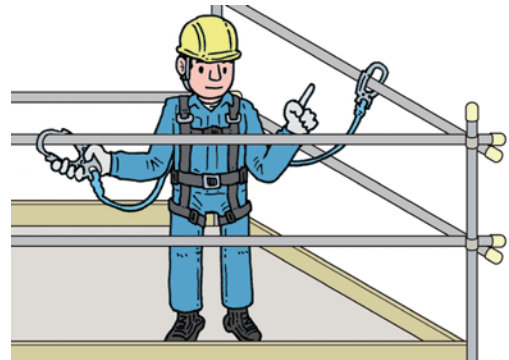
"ကျောက်ပျံးကျောက်ခွက်ရိုက်ခြင်း"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

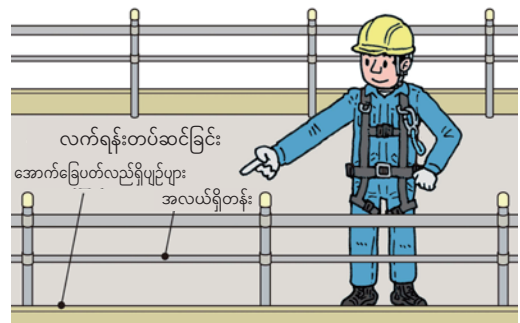
(၁) ကျဆုံးခြင်းတားဆီးရေးအစီအမံများ (အဖွင့်နေရာအစရှိသည်)

(၁) ကျဆုံးခြင်းတားဆီးရေးအစီအမံများ (အဖွင့်နေရာအစရှိသည်)

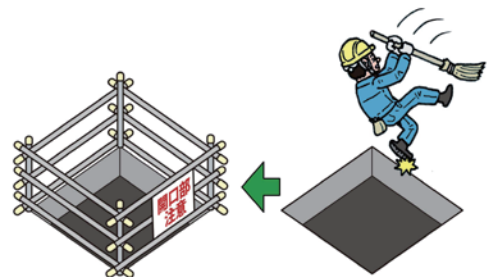
ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာ
(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်) ကိုအသုံးပြုကြပါစို့။



လက်ကွင်းများကိုတပ်ဆင်ပါ။



အဖွင့်များတွင်လုံခြုံရေးပစ္စည်းကိရိယာများ (လက်ကွင်း၊ အဖုံးစသည်) တို့ကိုတပ်ဆင်ပါ။

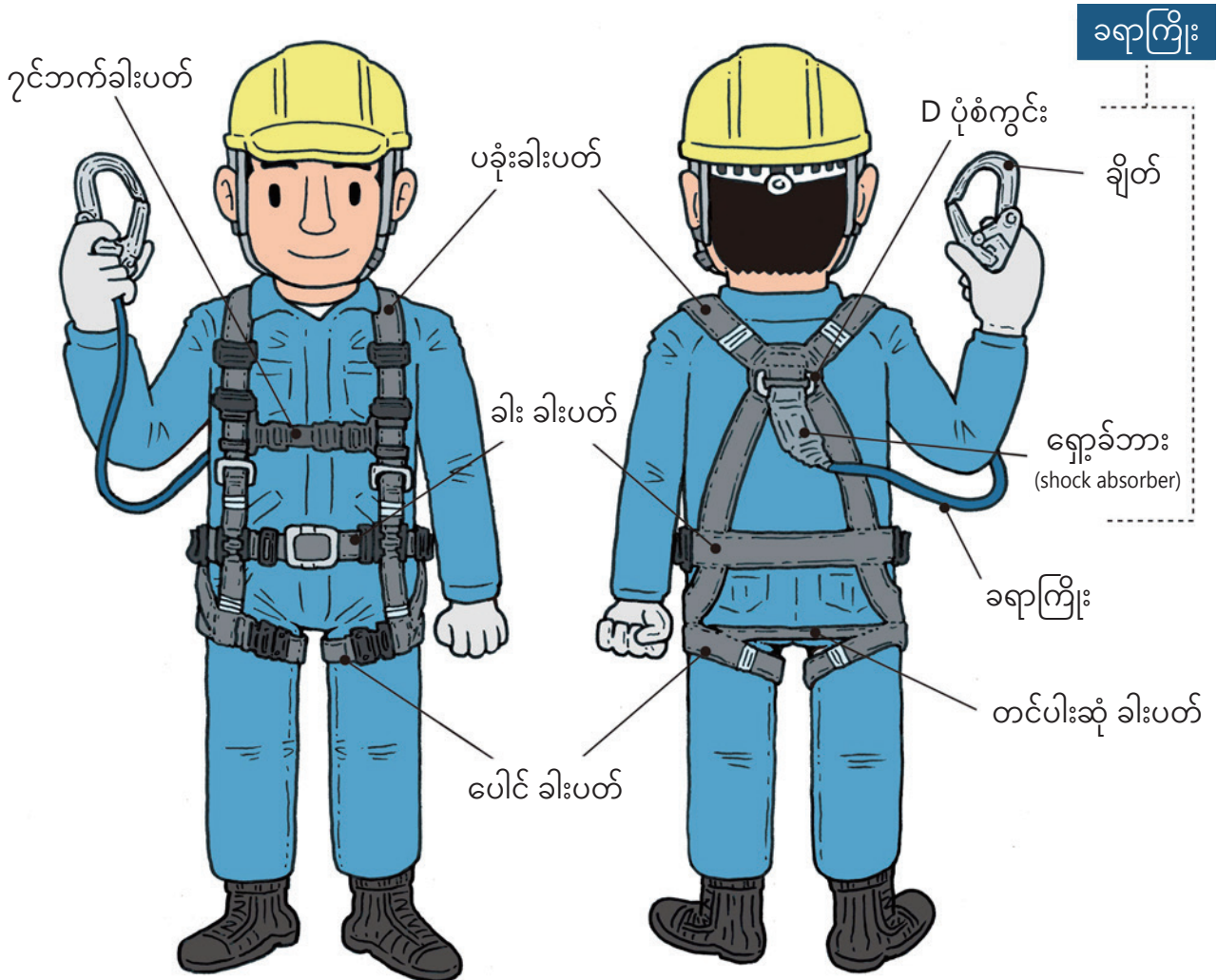


လုပ်ထုံးလုပ်နည်းလက်စွဲကိုထိန်းသိမ်းပါ။ လိုက်နာပါ။



(၂) ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာ (ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်)

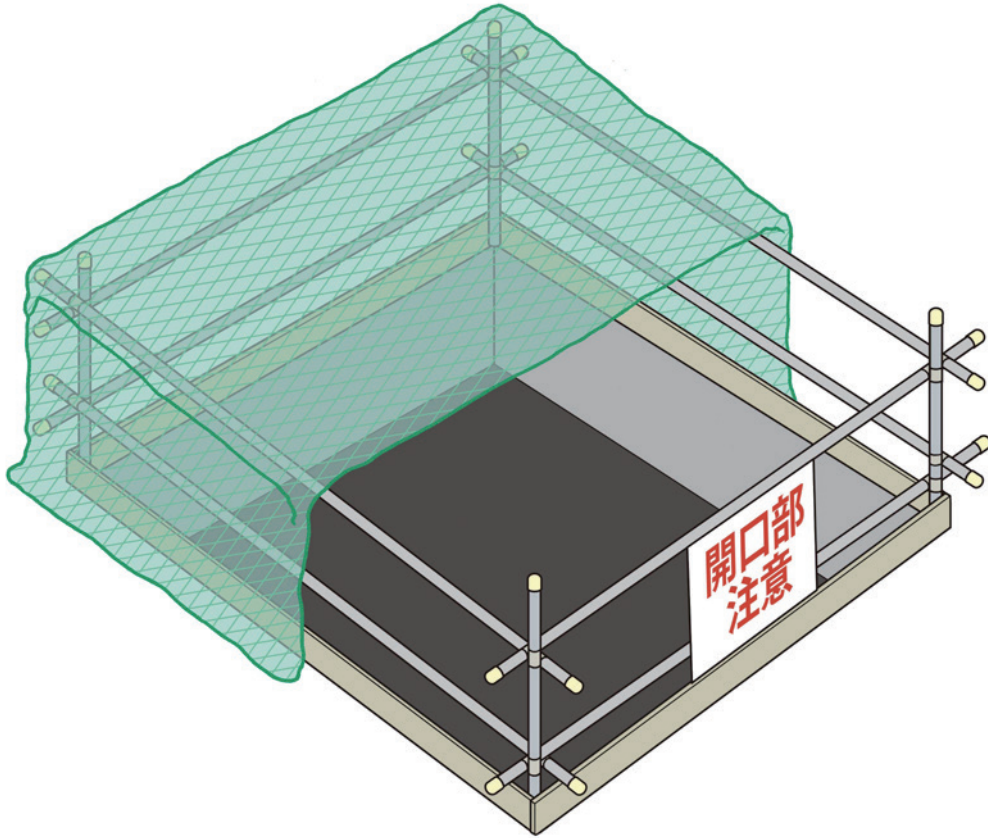
ပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်သောကိရိယာ (ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်သိုင်းကြိုးအမျိုးအစားလုံခြုံရေးခါးပတ်)



လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ အမြင့်သည် မီတာ (သို့) ထိုထက် ပိုမြင့်သော အခါ ကျဆုံးခြင်းကို တားဆီးသော ပစ္စည်းကိရိယာများ (လုံခြုံရေးခါးပတ်) ကို သေချာစွာ တပ်ဆင်ပါ။
- ၂။ အမြင့် မီတာ သို့မဟုတ် ထိုထက် ပိုသော နေရာများတွင် ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာများ (ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်သိုင်းကြိုးပါ အမျိုးအစား ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်) ကို သုံးပါ။
- ၃။ မီတာ (သို့) ထိုထက် မြင့်သော အလုပ်ခွင်တစ်ခုခုကို တည်ဆောက်ရန် ခက်ခဲသော အခါ ကျဆုံးခြင်းကို တားဆီးသည့် ကိရိယာ (အပြည့်အဝ ကြိုးပါ အမျိုးအစား ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်) ကို အသုံးပြုချိန် ဘေးကင်းရေးအထူးလေ့ကျင့်မှု လိုအပ်သည်။

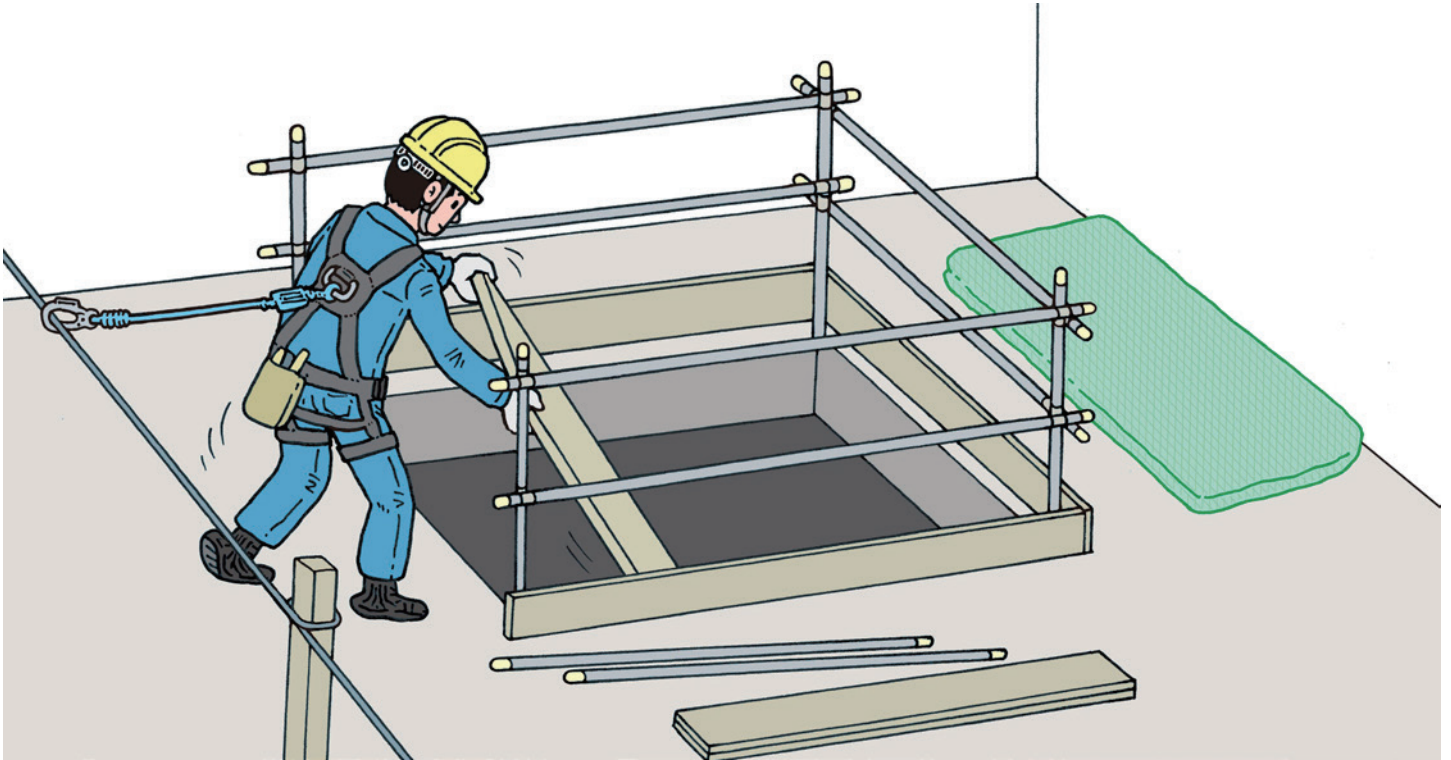
(၃) အဖွင့်ပတ်ပတ်လည်အလုပ်လုပ်



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ အဖွင့်နေရာပတ်ပတ်လည်တွင်အလင်းကောင်းမွန်စွာပါစေ။
- ② ၂။ ပျံကျခြင်းကာကွယ်ရန်ပိုက်ကွန်များတပ်ထားခြင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- ③ ၃။ အနည်းဆုံး၈၅စင်တီမီတာအမြင့်ရှိသည့်လက်ကွန်းများတပ်ဆင်ထားခြင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- ④ ၄။ အရာဝတ္ထုများပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်ရန်ဘုတ်ပြားများတပ်ထားခြင်း ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- ⑤ ၅။ မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမှအဖွင့်အနီးတွင်မထားပါနှင့်။
- ⑥ ၆။ အဖွင့်လက်ကွန်းတန်းများတွင်မည်သည့်ပစ္စည်းကိုမှမချိတ်ဆွဲ။

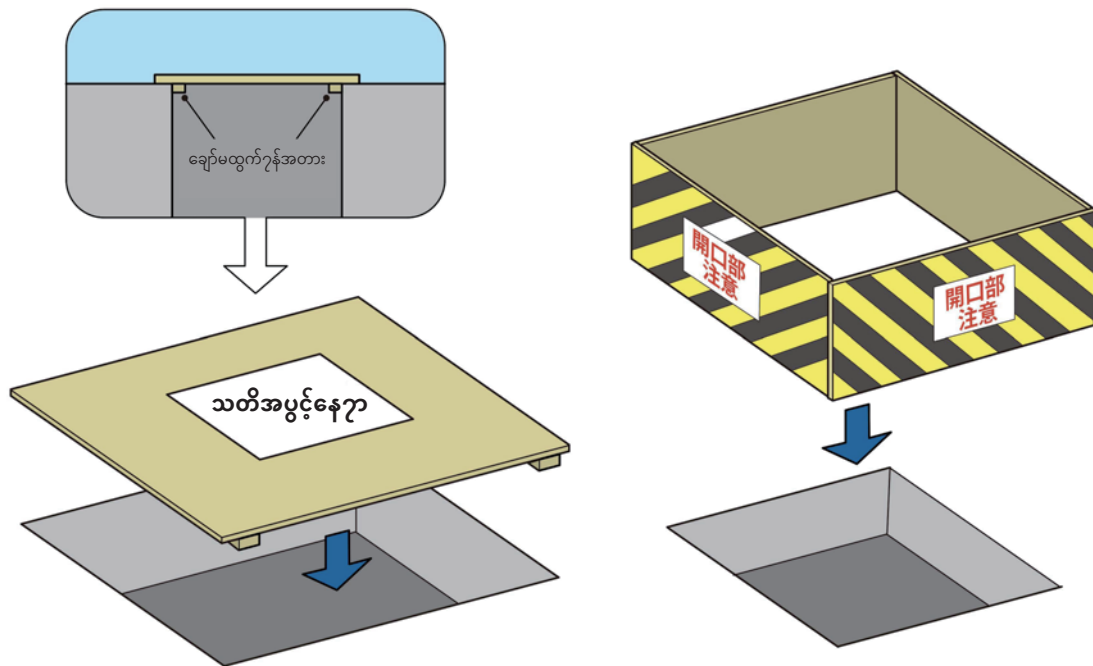
(၄) လက်ကိုင်ဖယ်ရှားတဲ့အခါ



လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ လက်ရန်းကဲ့သို့သောလုံခြုံရေးကိရိယာများကိုဖယ်ရှားသောအခါမူရင်းကုမ္ပဏီထံမှခွင့်ပြုချက်ရယူပြီးမှလုပ်ဆောင်ပါ။
- ၂။ ကျဆုံးခြင်းကာကွယ်ရေးကိရိယာများ(လုံခြုံရေးခါးပတ်)ကိုအသုံးပြုရန်အတွက်တပ်ဆင်ထားသောပစ္စည်းကိရိယာများကိုလုံခြုံစိတ်ချမှုစစ်ဆေးပြီးမှသာအလုပ်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၃။ လက်ကိုင်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့်မဆိုင်သောပြင်ပလူမဝင်ရန်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၄။ အလုပ်နားချိန်နှင့်အလုပ်ပြီးဆုံးချိန်တွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးကိရိယာများကိုပြန်လည်တပ်ဆင်မွမ်းမံပြီးနောက်၊ လုံခြုံမှုကိုအတည်ပြုပါ။
- ၅။ ပြန်လည်တပ်ဆင်မွမ်းမံခြင်းလုပ်ငန်းပြီးဆုံးသည့်အချိန်အထိဘေးကင်းလုံခြုံရေးပစ္စည်းကိရိယာများ(လုံခြုံရေးခါးပတ်) ကိုအသုံးပြုပါ။

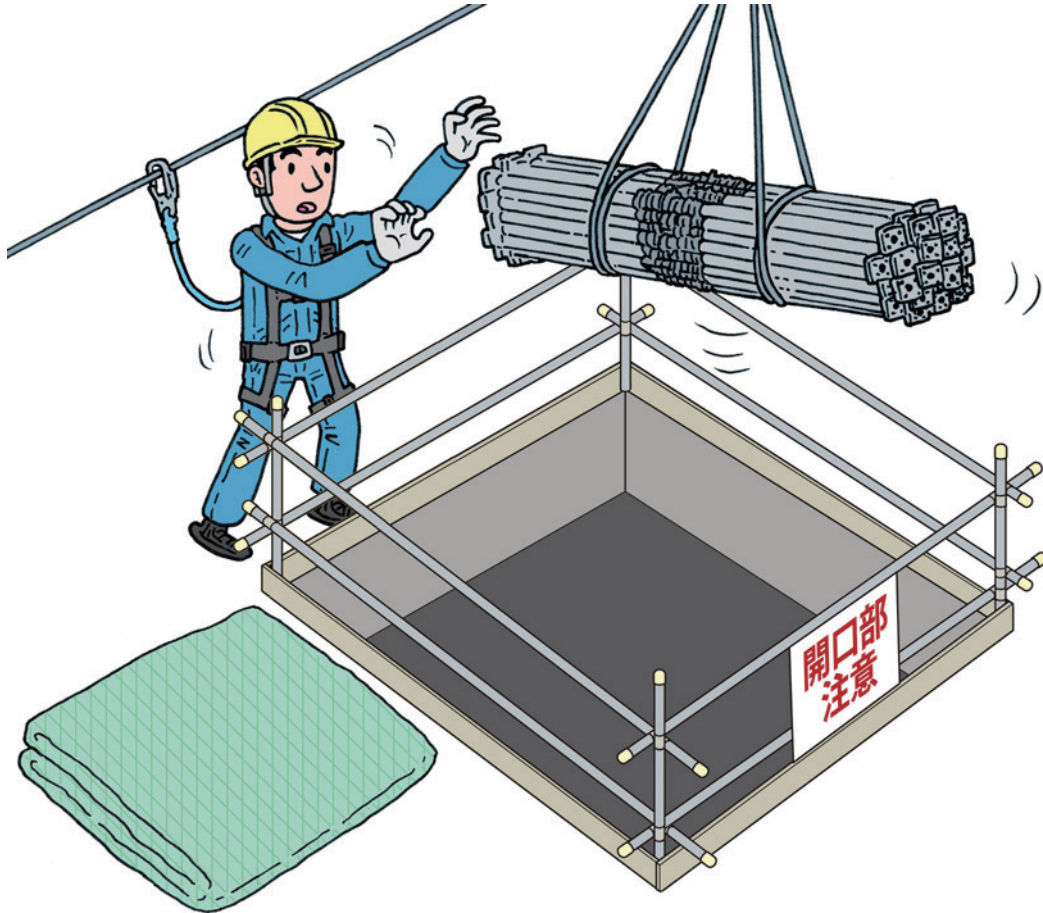
(၅) ကြမ်းပြင်အဖွင့်စသည့်အဖွင့်နေရာများအတွက်အဖုံး



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။ အကယ်၍သင်သည်တွင်းထဲ၌အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်ပါက အသုံးမဝင်သောတွင်းပတ်လည်နှင့်သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များကိုသတိပြုပါ။
- ② ၂။ သေးငယ်သောအဖွင့်နေရာများတွင်ခိုင်မာသောပစ္စည်းဖြင့်မချောအောင်ပိတ်၍အဖုံးပေါ်တွင်(သတိတွင်းရှိသည်)စသည်တို့ကို ရေးသားထားပါ။

(၆) ယာယီအကာအကွယ်လက်ဉာဏ်



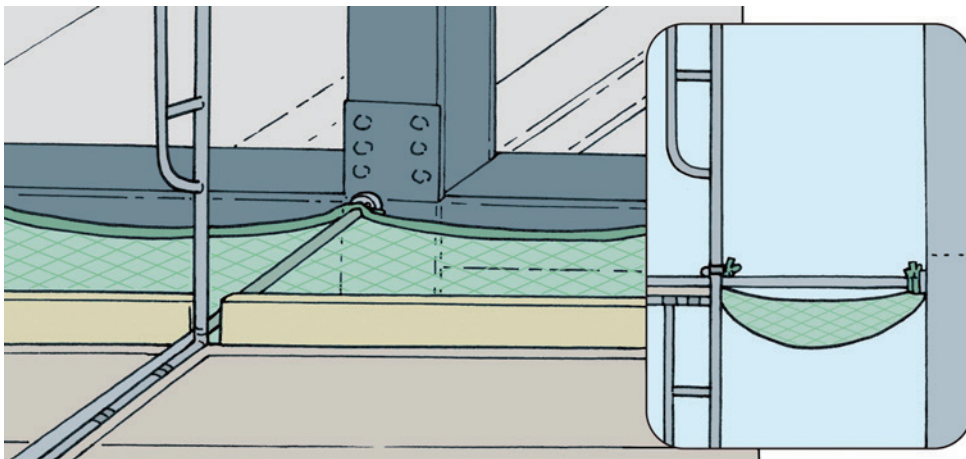
လိုက်နာရန်အချက်

- ၁။ ပြုတ်ကျခြင်းနှင့်အသုံးမလိုသောအပေါက်များကဲ့သို့သောအန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများတွင်လက်ရန်းများနှင့်ကြိုးများကိုတပ်ဆင်ပြီးကျဆုံးခြင်းတားမြစ်ကိရိယာများ(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်များ) ကိုအမြဲအသုံးပြုပါ။
- ၂။ အကယ်၍လက်ဉာဏ်သည်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်၍ဖြုတ်ချင်ပါကတာဝန်ရှိသူကိုအကြောင်းကြားပြီးခွင့်ပြုချက်မရမီအထိလုပ်ဆောင်ပါ။ အလုပ်ပြီးဆုံးပါကပြန်လည်တပ်ဆင်ပါ။
- ၃။ လက်ရန်းများကိုဖျက်သိမ်းပြီးဂရုမပြုပဲထိုအတိုင်းမထားခဲ့။

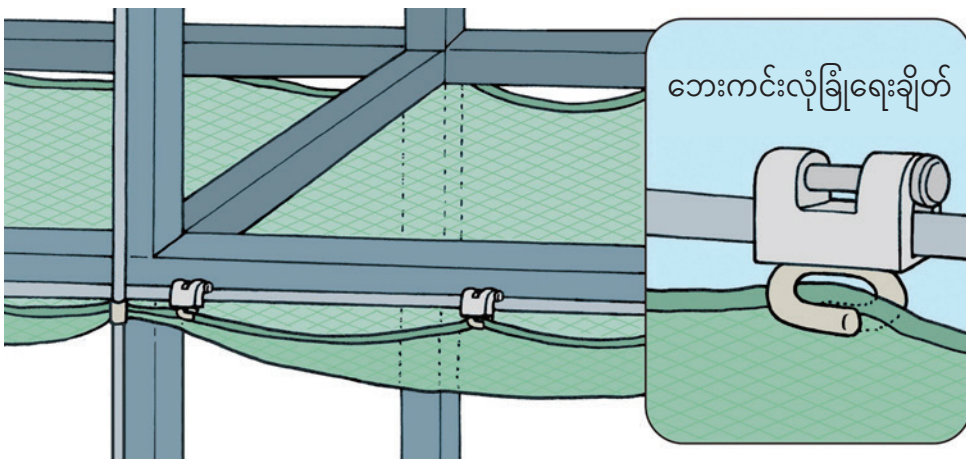
(၇)ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပိုက်ကွန်တိန်းနာဆင်ခြင်း

ဘေးကင်းလုံခြုံရေးပိုက်ကွန်သည်အလုပ်သမားများ၊ပစ္စည်းများ၊ကိရိယာများအားငြိမ်းမှပြုတ်ကျခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည်။

ကြားခံတပ်ဆင်ခြင်း



အဖွင့်နေရာရေပြင်ညီပိုက်ကွန်



လိုက်နာရန်အချက်

- ① ၁။လုံခြုံမှုပိုက်ကွန်ကိုတပ်ဆင်ထားလျှင်တောင်မှ၊ကျဆုံးခြင်းကိုတားဆီးနိုင်သည့်ပစ္စည်း(လုံခြုံရေးခါးပတ်)ကိုပါသေချာအသုံးပြုပါ။
- ② ၂။ပိုက်ကွန်သည်ပျက်ဆီးနေခြင်း၊လုံခြုံမှု ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။
- ③ ၃။ပိုက်ကွန်သည်လျော့တင်းနေခြင်းရှိမရှိ၊အောက်တွင်အဟန့်အတားများ ရှိမရှိစစ်ဆေးပါ။

(၈) ပြုလဲခြင်းနှင့် ကျဆုံးခြင်းကို ဖယ်ရှားပေးရန် သဘောထား ၇ ခု

- ① ၁။ အမြင့်ပိုင်းအလုပ်ကို မြေပြင်(သို့) ပြုတ်ကျခြင်းမရှိနိုင်သည့်နေရာတွင် ပြောင်းလုပ်ဆောင်ပါ။
- ② ၂။ အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်အမြင့်ကို စဉ်းစား၍ အလုံခြုံဆုံးနှင့် အသုံးပြုရလွယ်ကူဆုံးပစ္စည်းများကို သုံးပါ။
- ③ ၃။ ပြုတ်ကျခြင်းကာကွယ်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ(ဘေးကင်းလုံခြုံရေးခါးပတ်) ကို အသုံးပြုရမည်။
- ④ ၄။ လုံခြုံရေးအတုံးများစသည့် ကာကွယ်ခြင်းကဲ့သို့သော လုံခြုံရေးကိရိယာများကို တပ်ဆင်ပါ။
- ⑤ ၅။ အသုံးပြုသောပစ္စည်းကိရိယာများ၊ စက်ယန္တရားများနှင့် အကာအကွယ်ပေးသည့်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးခြင်းပြုလုပ်ပါ။
- ⑥ ၆။ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မကျန်းမာသော အလုပ်သမားများသည် အမြင့်တွင် အလုပ်မလုပ်ရ။
- ⑦ ၇။ အမြင့်လုပ်ငန်းများတွင် မလုပ်မီတည်နေရာ KY၊ တစ်ဦးထဲ KY ကို မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ပါ။

