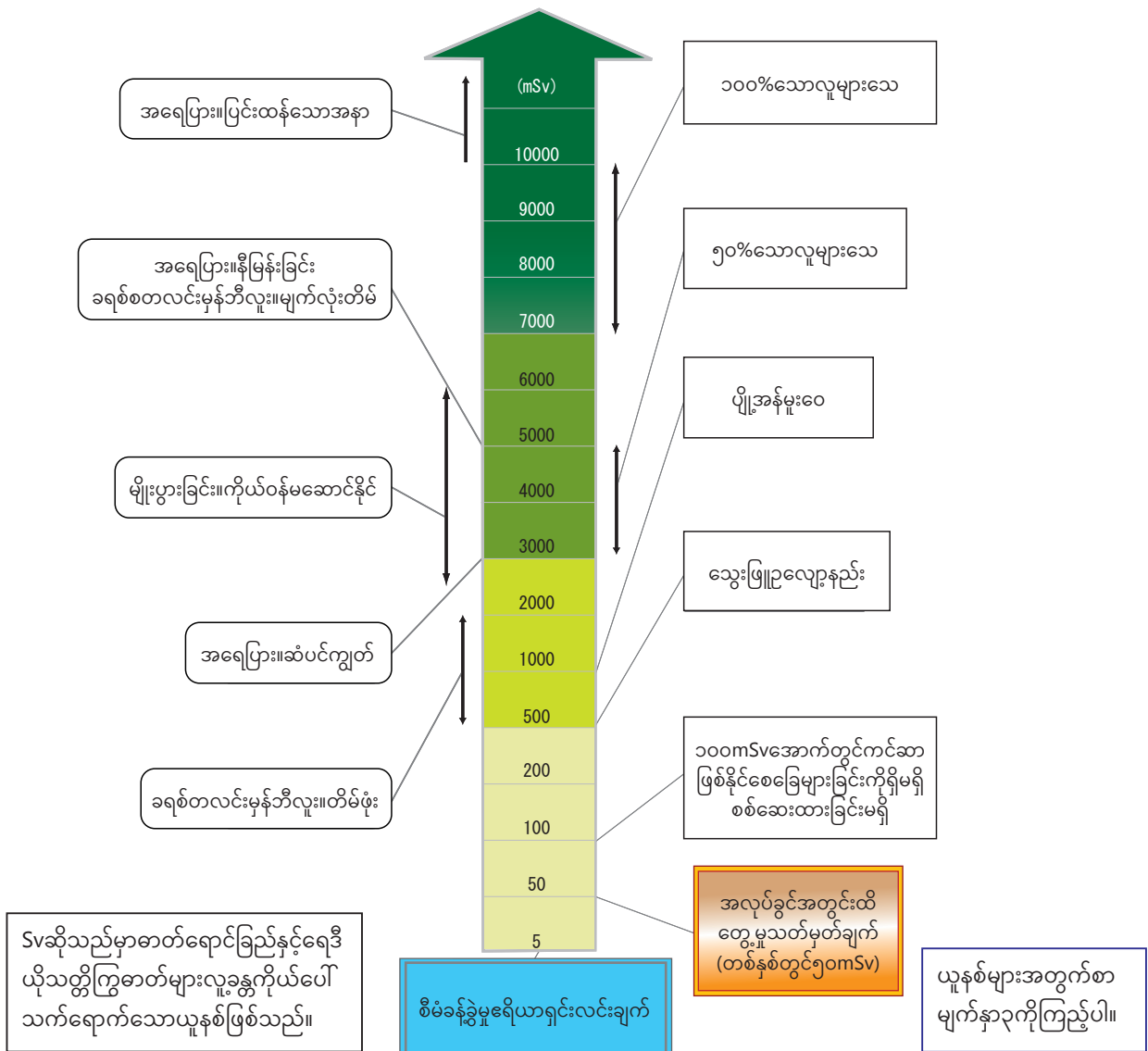


ယေဘုယျ "ဓါတ်ရောင်ခြည်ဒဏ်ကိုကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ"

ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းရေးအချက်များ

(၁) ပတ်ဝန်းကျင်သို့သက်ရောက်စေသောဓါတ်ရောင်ခြည်သက်ရောက်မှု(၁)

လက်ခံရရှိသည့်ဓါတ်ရောင်ခြည်ပမာဏသေးငယ်သောအခါ (၁၀၀ mSv ထက်နည်းသော) ကင်ဆာဖြစ်နိုင်မှုရှိမရှိတိကျသောဆေးဘက်ဆိုင်ရာအသိပညာများမရှိသေးပါ။ ရေရှည်လေ့လာမှုအရ ၁၀၀mSv အောက်ရှိသောလူများတွင်ကင်ဆာဖြစ်ပေါ်မှုများပြားလာခြင်းမရှိသေးပါ။



ယေဘုယျ "ဓါတ်ရောင်ခြည်ဒဏ်ကိုကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ"

(၂) ပတ်ဝန်းကျင်သို့သက်ရောက်စေသောဓါတ်ရောင်ခြည်သက်ရောက်မှု(၂)

သဘာဝဓာတ်ရောင်ခြည် (ဂျပန်) အကာသမှ ၀.၃mSv



တိုကျိုမှနယူးယောက်လေကြောင်းခရီးစဉ် (အသွားအပြန်) **0.11~0.16mSv**


စားစရာမှ ၀.၉၉mSv




မြေကြီးမှ ၀.၃၃mSv

သဘာဝရောင်ခြည်မှတစ်နှစ်အတွင်းပမာဏ(ဂျပန်ပျမ်းမျှ)=၂.၁mSv
 သဘာဝရောင်ခြည်မှတစ်နှစ်အတွင်းပမာဏ(ကမ္ဘာပျမ်းမျှ)=၂.၄mSv

လူလုပ်ရောင်ခြည်



ရင်ဘက်CTရိုက်ခြင်း (၁ကြိမ်) **2.4~12.9mSv**



ရင်ဘက်ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်း (၁ကြိမ်) **0.06 mSv**

အရင်းအမြစ်=သဘာဝဓာတ်ရောင်ခြည်အန္တရာယ်နှင့်ဆိုင်သောအချက်အလက်(ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးအေဂျင်စီ)အရကောက်နုတ်ချက်
 (ကုလသမဂ္ဂသိပ္ပံကော်မတီ(UNSCEAR)၂၀၀၈နှစ်အစီရင်ခံစာနျူကလီးယားအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသုတေသနအသင်း
 လူနေမှုပတ်ဝန်းကျင်အသစ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ICRP103အရဖန်တီးမှု)

- ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ**
- (ဥပမာ)
- မဖျက်စီးနိုင်သောစစ်ဆင်ခြင်း
 - ယေဘုယျအလုပ်

- စက်မှုလုပ်ငန်းအတွက်ထိရောက်သောသုံးစွဲမှု**
- (ကိုးကား - ပျမ်းမျှ၀၁၈ ခုနှစ်)
- မဖျက်စီးနိုင်သောစစ်ဆင်ခြင်း=၀.၄၀mSv/နှစ်
 - ယေဘုယျအလုပ်=၀.၀၆mSv/နှစ်

အရင်းအမြစ် - စက်မှုလုပ်ငန်းသီးသန့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသောဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏဖြန့်ဖြူးပေး (ကုမ္ပဏီစုစုပေါင်း ၄ ခု (ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ Dosimetry အဖွဲ့အစည်းကောင်စီ HP စာရင်း) ကိုအခြေခံ၍ဖန်တီးသည်

(၃) ဓာတ်အားထိတွေ့ခြင်းပမာဏစီမံခြင်းဆိုင်ရာဗဟုသုတ

cpm (count per minute) :

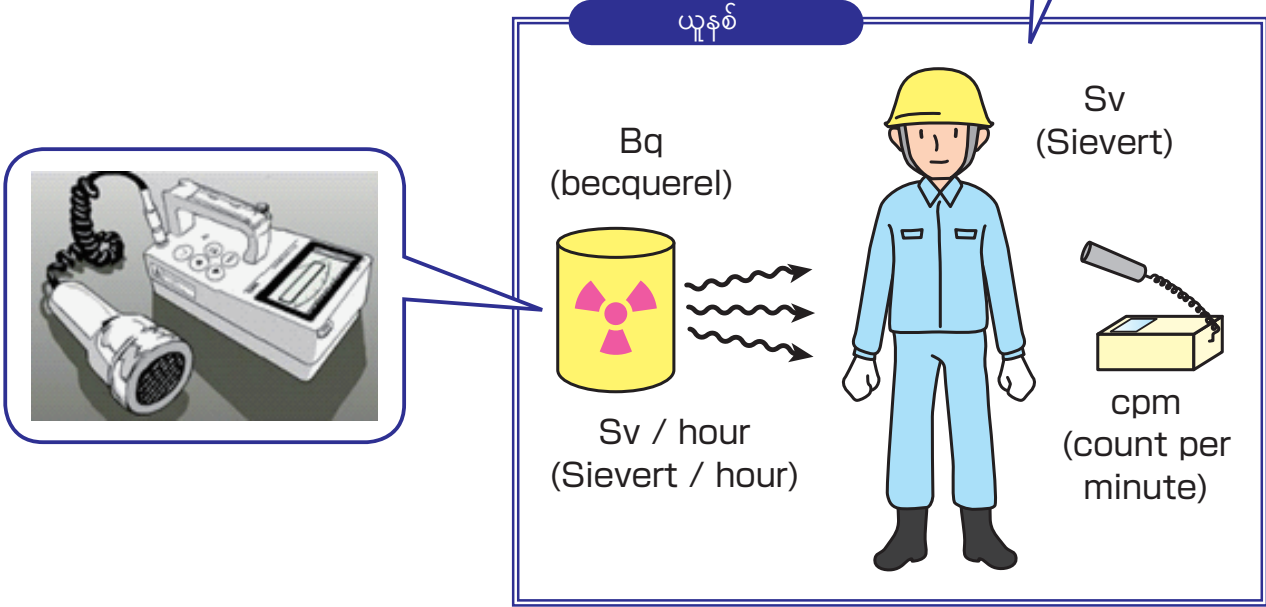
ထိတွေ့မှုပမာဏစီမံခြင်းတွင်အသုံးပြုသောယူနစ်မှာcpm တစ်မိနစ်လျှင်တိုင်းတာသောဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏကိုရည်ညွှန်းသည်

Bq (becquerel) :

တစ်စက္ကန့်တွင်နျူကလီးယားပျက်စီးမှုပမာဏကိုကိုယ်စား ပြုသောယူနစ်

Sv (sievert) :

လူနှင့်ထိတွေ့သောအခါ၊ကင်ဆာစသောမျိုးရိုးဗီဇအလိုက်သက်ရောက်နိုင်သောအန္တရာယ်များကို ဖော်ပြသောယူနစ်(ဓာတ်ရောင်ခြည်၏အမျိုးအစားနှင့်တစ် သျှူးကိုယ်တွင်းအင်္ဂါပေါ်သက်ရောက်မှုကိုဖော်ပြသောယူနစ်

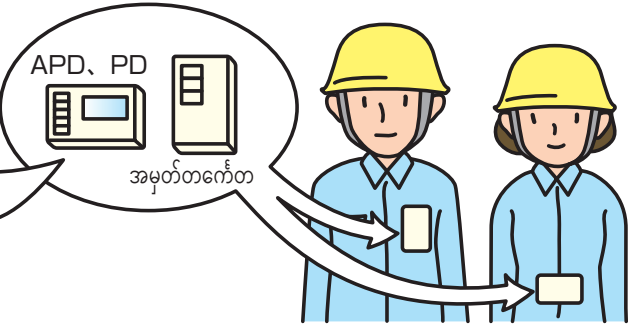


(၄) အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခြင်းစီ၏ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိရောက်မှုပမာဏကိုတိုင်းတာခြင်း

စစ်ဆေးဧရိယာအတွင်းဝင်ရောက်စဉ်အောက်ဖော်ပြပါဓာတ်ရောင်ခြည်တိုင်းကိရိယာကိုတပ်ဆင်အသုံးပြုပါ



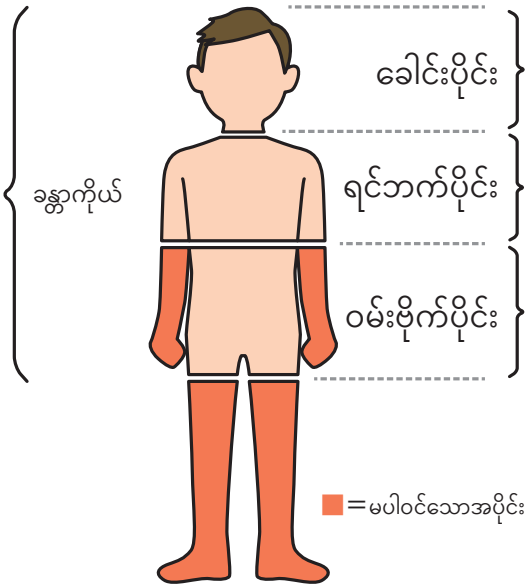
- အမျိုးသား(သို့)ကိုယ်ဝန်ဆောင်နိုင်သောသူနှင့်ရင်သားဆိုင်ရာရောဂါရှိသောအမျိုးသမီး
- အမျိုးသမီး(အထက်တွင်ဖော်ပြထားသောအမျိုးသမီးမပါ)ဝမ်းဗိုက်



အမျိုးသားမှာရင်ဘတ်ပိုင်းတွင်၊ အမျိုးသမီးမှာဝမ်းဗိုက်ပိုင်းတွင်ဝတ်ဆင်ရန်

ခန္ဓာကိုယ်တွင်ထိတွေ့သောဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏပုံမှန်မဟုတ်လျှင်အောက်ပါနေရာများတွင်လည်းဝတ်ဆင်သင့်သည်။

- ခေါင်းပိုင်းရင်ဘတ်အပေါ်ပိုင်း(သို့)ဗိုက်နေရာများတွင်ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုများသောနေရာဖြစ်သည်။
- ပုံမှန်ထိတွေ့မှုများသောနေရာများအပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသောနေရာအပြင်၊ ပုံမှန်ထိတွေ့လေ့ရှိသောနေရာ

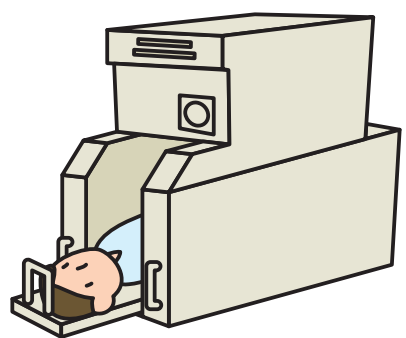


(၅) ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းထိရောက်မှုတိုင်းတာခြင်း

အတွင်းပိုင်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးစစ်ဆေးခြင်းစသည့် စစ်ဆေးစက်အတွင်းဝင်၍ ထိတွေ့မှုစစ်ဆေးခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်သည်။

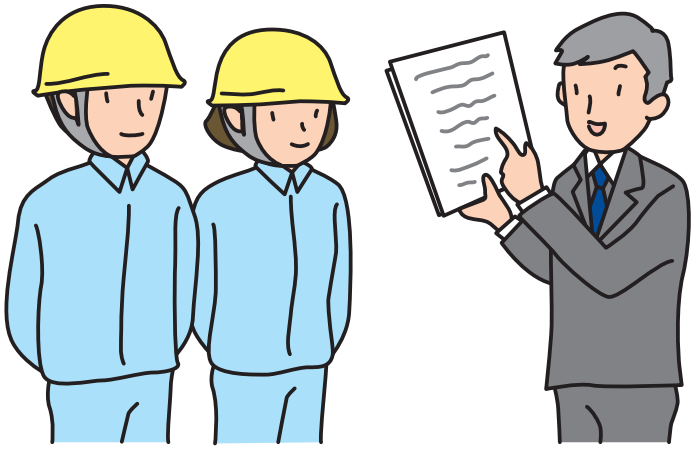


အတွင်းပိုင်းစစ်ဆေးခြင်း



WBC
(ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးအတွက်ဓာတ်ရောင်ခြည်စစ်ဆေးစက်)

အပြင်ပိုင်းနှင့်အတွင်းပိုင်းစစ်ဆေးခြင်းအဖြေကိုသေချာလုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းထားရန်လိုအပ်သည်။



(၆) ထိတွေ့မှုပမာဏစစ်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းနှင့်ဆိုင်သောသိထားရမည့်အချက်

ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုပမာဏ

၅နှစ်တွင်100mSv(သို့)တစ်နှစ်တွင်50mSv

- အမျိုးသမီး(ကိုယ်ဝန်မဆောင်နိုင်သူမပါ)သည်၃လတွင်၅mSv
- ကိုယ်ဝန်သည်အမျိုးသမီးသည်ထိုအချိန်အတွင်း1mSv

※ ဓာတ်ရောင်ခြည်တားနည်းလမ်းဖြင့်သတ်မှတ်ထားသည်။

ဆေးလိပ်မသောက်ရ

ရေဒီယိုသတ္တိကြွပစ္စည်းများကို ရှုရှိုက်မိခြင်း သို့မဟုတ် မျိုချမိနိုင်သည့်အန္တရာယ်ရှိသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စားသောက်ခြင်းကို တားမြစ်ထားပါသည်။



(၇) အထူးပညာရပ်

ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ဓာတ်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မည်သူသည်အလုပ်မလုပ်မီ၊မဖြစ်မနေအထူးပညာရပ်ကိုသင်ကြားတတ်မြောက်ရန်လိုအပ်သည်။

- ဓာတ်ရောင်သုံးရိုက်ကူးခြင်းလုပ်ငန်း
- ဆောက်လုပ်ရေးနှင့်ဆိုင်သောနျူကလီးယားလောင်စာများကိုင်တွယ်သည့်ရုံး
- နျူကလီးယားဓာတ်ပေါင်းဖိုစက်ရုံများနှင့်ဆိုင်သောနျူကလီးယားလောင်စာများကိုင်တွယ်သည့်ရုံး
- မတော်တဆမှုမှဆင်းသက်လာသောစွန့်ပစ်ပစ္စည်းစွန့်ပစ်ခြင်းနှင့်ဆိုင်သောရုံး
- ပိုးမွှားသန့်ရှင်းရေးစသောရုံး
- အထူးဓာတ်ရောင်ခြည်ပမာဏအောက်ရုံး

သင်ကြားရမည့်ဘာသာရပ်မှာ

- ဓာတ်ရောင်ခြည်တစ်ခုလုံးတွင်သက်ရောက်မှု
- သက်ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအတွက်အလုပ်လုပ်နည်းနှင့်ပစ္စည်းကိရိယာများ



(၈) ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်း

ဓါတ်ရောင်ခြည်ရုံးကဲ့သို့သောနေရာများတွင်အလုပ်လုပ်ဆောင်ပါကဆရာဝန်ဖြင့်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းကိုခံယူသင့်သည်။

- အကောင်အထည်ဖော်မှုအခြေအနေ
 - အလုပ်စတင်စဉ်(သို့)သတ်မှတ်နေရာခွဲပြီးချိန်
 - အထက်ဖော်ပြပါအချိန်မှစ၍၆လလျှင်တစ်ကြိမ်ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ
- ရောဂါအခြေအနေ
 - သွေးဖြူဥအရေအတွက်စသည့်အဖြေ၊သွေးနီဥအရေအတွက်စသည့်အဖြေ မျက်စိအတွင်းတိမ်စစ်ဆေးခြင်း၊အရေပြားစစ်ဆေးခြင်းစသည် (အချို့ထိန်ချန်ထားသောအပိုင်းများလည်းရှိသည်)

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးထားသည့်အဖြေကိုစစ်ဆေးခံသူမှစနစ်တကျသိမ်းဆည်းထားရန်လိုအပ်သည်။

