

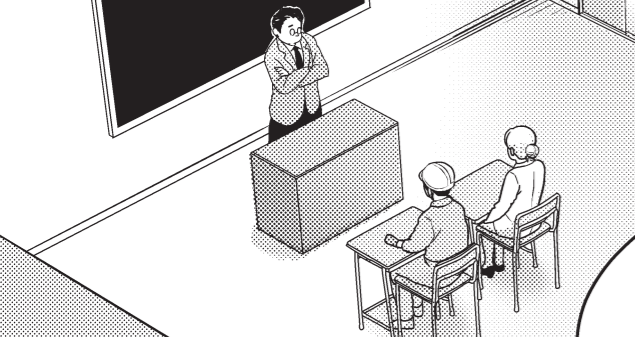
化学物質取扱の安全衛生

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော

ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်ခြင်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး



ဤရုပ်ပြသင်ထောက်ကူပစ္စည်းသည် ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်ခွင်တွင် အလုပ်လုပ်နေသောသူအားလုံးအတွက် ဖြစ်စဉ် လေ့လာခြင်း 4 မျိုးမှစ၍ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေခံနှင့် ပတ်သက်၍ သင်ယူရန်အတွက် ဖန်တီးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

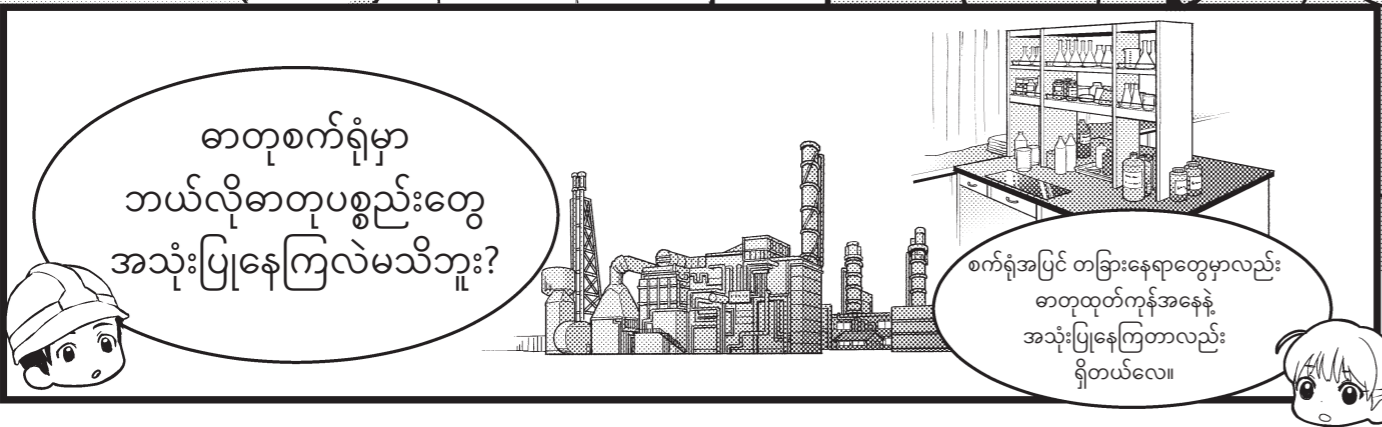


ဒီနေ့
ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်တဲ့အလုပ်ရဲ့
ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့
ပတ်သက်ပြီး
လေ့လာကြရအောင်!



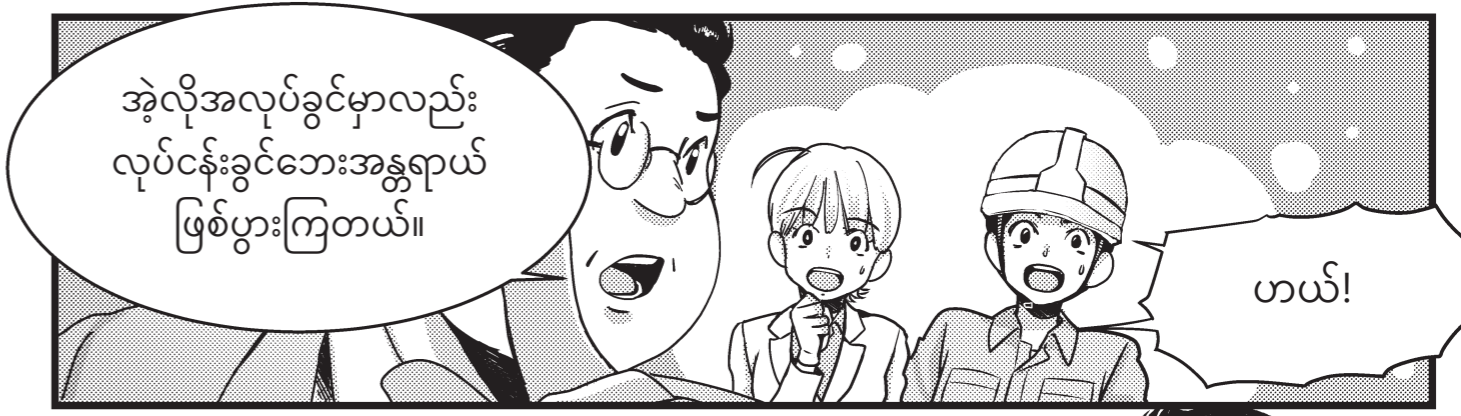
ဓာတုပစ္စည်းဆိုတာ
ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့
နေရာအမျိုးမျိုးမှာ
အသုံးပြုနေပြီး အဆင်ပြေတယ်နော်။

ဟုတ်တယ်နော်!



ဓာတုစက်ရုံမှာ
ဘယ်လိုဓာတုပစ္စည်းတွေ
အသုံးပြုနေကြလဲမသိဘူး?

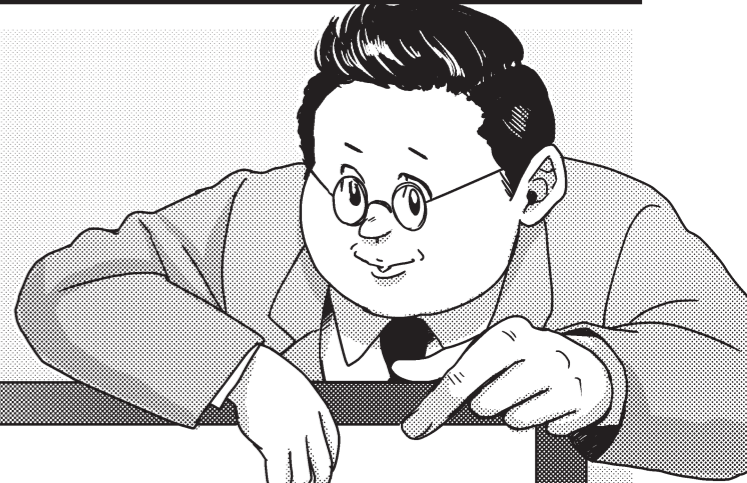
စက်ရုံအပြင် တခြားနေရာတွေမှာလည်း
ဓာတုထုတ်ကုန်အနေနဲ့
အသုံးပြုနေကြတာလည်း
ရှိတယ်လေ။



အဲ့လိုအလုပ်ခွင်မှာလည်း
လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်
ဖြစ်ပွားကြတယ်။

ဟယ်!

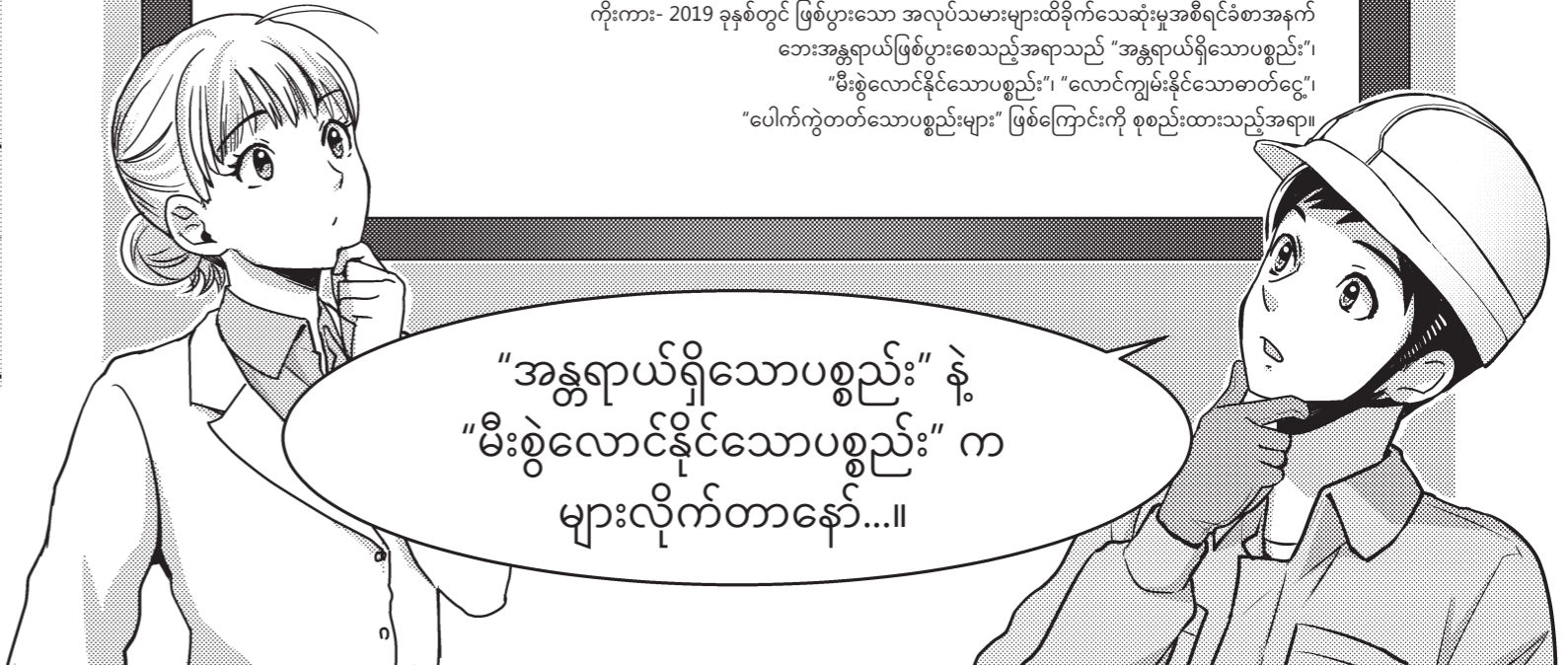
ကဲဒါဆို
ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့
လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်
ဖြစ်ပွားရတဲ့အဓိကအကြောင်းအရင်းကို
ကြည့်ကြည့်ရအောင်။



ဓာတုပစ္စည်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်
အရေအတွက် (သီးသန့်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစေသည့်အရာ)

1	အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း	213 မှု
2	မီးစွဲလောင်နိုင်သောပစ္စည်း	164 မှု
3	မီးလောင်နိုင်သောဓာတ်ငွေ့	59 မှု
4	ပေါက်ကွဲတတ်သောပစ္စည်းများ	14 မှု

ကိုးကား- 2019 ခုနှစ်တွင် ဖြစ်ပွားသော အလုပ်သမားများထိခိုက်သေဆုံးမှုအစီရင်ခံစာအနက်
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားစေသည့်အရာသည် "အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း"၊
"မီးစွဲလောင်နိုင်သောပစ္စည်း"၊ "လောင်ကျွမ်းနိုင်သောဓာတ်ငွေ့"၊
"ပေါက်ကွဲတတ်သောပစ္စည်းများ" ဖြစ်ကြောင်းကို စုစည်းထားသည့်အရာ။



"အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း" နဲ့
"မီးစွဲလောင်နိုင်သောပစ္စည်း" က
များလိုက်တာနော်...။



ဟုတ်တယ်။

အရင်ဆုံး "အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း" ကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ မတော်တဆမှုကို "ရုတ်တရတ်အဆိပ်သင့်ခြင်း"နဲ့ "နာတာရှည်အဆိပ်သင့်ခြင်း" ဆိုပြီး အမျိုးအစားခွဲခြားနိုင်တယ်။



ရုတ်တရတ်အဆိပ်သင့်ခြင်းက "ရှူရှိုက်မိပြီး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ မူးမိုက်ခြင်း" နဲ့ "မျက်လုံးနှင့် အသားအရည်တို့အား ထိမိခြင်းကြောင့် ပျက်စီးခြင်း" စတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်ပွားတယ်။

ဓာတုပစ္စည်းတွေကို အချိန်ကြာကြာ ထိတွေ့ပြီး နာတာရှည်အဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်ပွားရင် ချက်ချင်း သက်ရောက်မှုမရှိဘူးဆိုရင်တောင် နောက်ပိုင်းမှာ အသည်းစတာတွေကို မကောင်းတဲ့သက်ရောက်မှုဖြစ်စေတာတို့ ကင်ဆာဖြစ်တာတို့လည်း ရှိတယ်။



ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကာကွယ်နိုင်မလဲ?

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် လုပ်ငန်းခွင် စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာဖို့ အရေးကြီးတယ်။



ဥပမာအနေနဲ့ ဘယ်လို စည်းမျဉ်းတွေ ရှိပါသလဲ?



SDS
Safety Data Sheet
(ဘေးကင်းလုံခြုံမှု အချက်အလက်ဇယား)

အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို သေချာပေါက် ဝတ်ဆင်ရမှာဖြစ်ပြီးတော့ အရင်ဆုံး SDS ကို သေချာစစ်ဆေးပြီး ကိုင်တွယ်မယ့်အချိန်ရဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကို သေချာ လိုက်နာဖို့အရေးကြီးတယ်။



SDS က စာတွေနဲ့ပဲ ဖော်ပြထားတော့ ဖတ်ရတာ စိတ်ရှုပ်လိုက်တာ။

အရေးကြီးတာက အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ဝတ်ထားရင် ရပြီမလား?

ဘာ?



ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက် မဟုတ်ဘဲ အနီးအနားကလူ မတော်တဆမှုမဖြစ်ဖို့ အတွက်လည်းစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာဖို့ လိုတယ်လေ!!

ဟု ဟုတ်ကဲ့!

ဟဟ...

နောက်တစ်ခုက "ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း"။
ဓာတုပစ္စည်းတွေအပေါ်မူတည်ပြီး မီးလောင်တာတို့၊
ပေါက်ကွဲတာတို့ ရှိတယ်။



ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်းမှာ
အလုပ်သမားက အပူလောင်တာတို့၊
အဆောက်အအုံနဲ့ စက်ရုံ မီးလောင်တာတို့စတဲ့
ကြီးမားတဲ့ပျက်စီးမှုမျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်ဂရုစိုက်ဖို့လိုတယ်။

ဒဏ်ရာကြီးကြီးမားမားနဲ့ မီးလောင်ပြီး
အလုပ်မလုပ်နိုင်ဖြစ်လာရင်
မိသားစုလည်းစိတ်ဆင်းရဲရပြီး
ဝင်ငွေဘက်မှာလည်း ဒုက္ခရောက်မှာ...။



ဒါကြောင့်မို့လို့
ပုံမှန် ပြင်ဆင်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။



အရင်ဆုံး SDS ကို ကြည့်ပြီး
ဓာတုပစ္စည်းမှာ ဘယ်လိုဂုဏ်သတ္တိတွေရှိလဲဆိုတာ
အရေးပေါ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကို
ကြိုတင်သိရှိထားရအောင်။

မီးလောင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရန်	
မီးသတ်ဆေးဘူး -	_____
မသုံးသင့်သောမီးသတ်ဆေးဘူး -	_____
အထူးအန္တရာယ်ရှိမှု -	_____
အထူးမီးငြိမ်းသတ်နည်း -	_____
မီးငြိမ်းသူအတွက် အကာအကွယ် -	_____



ပြီးတော့
မီးငြိမ်းသတ်နည်းကို သေချာ
စစ်ဆေးထားဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။

"ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် မီးလောင်ခြင်း" ဆိုတာ
ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်ပွားတာလဲ?

ဥပမာအနေနဲ့
အရည်ပျော်အရည်ကို
မီးစွဲလောင်ခြင်း

မီးပွားနဲ့ ဆေးလိပ်စတဲ့
မျက်လုံးနဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ မီးအရင်းအမြစ်အပြင်
မျက်လုံးနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ တည်ငြိမ်လျှပ်စစ်လိုမျိုး
မီးအရင်းအမြစ်ကနေ အရည်ပျော်အရည်ကို
မီးစွဲလောင်ပြီး ဒီအတိုင်း ပေါက်ကွဲတာ၊
မီးကူးတာမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ဖြစ်စဉ်လည်း များတယ်။

ဟုတ်တယ်နော်...။

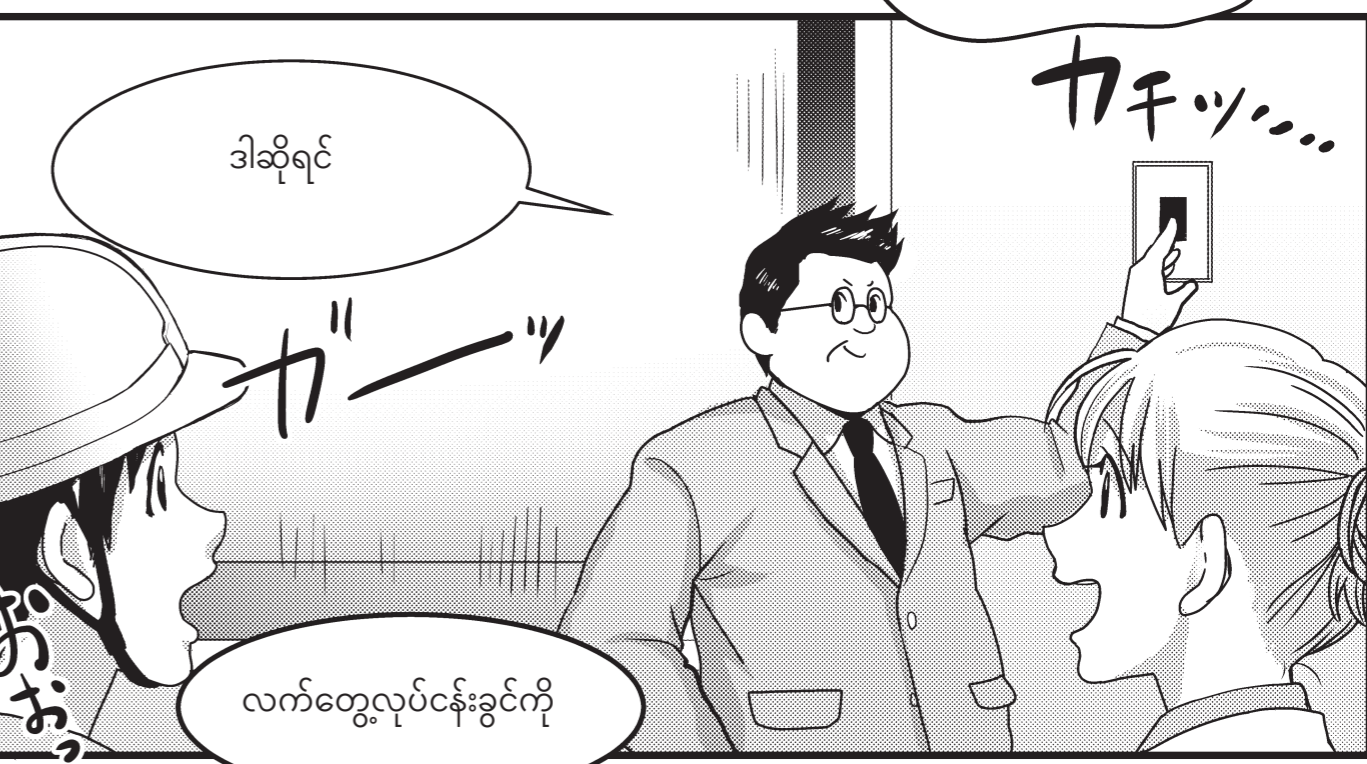


ဒါဆိုရင်

အော်...။

လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင်ကို

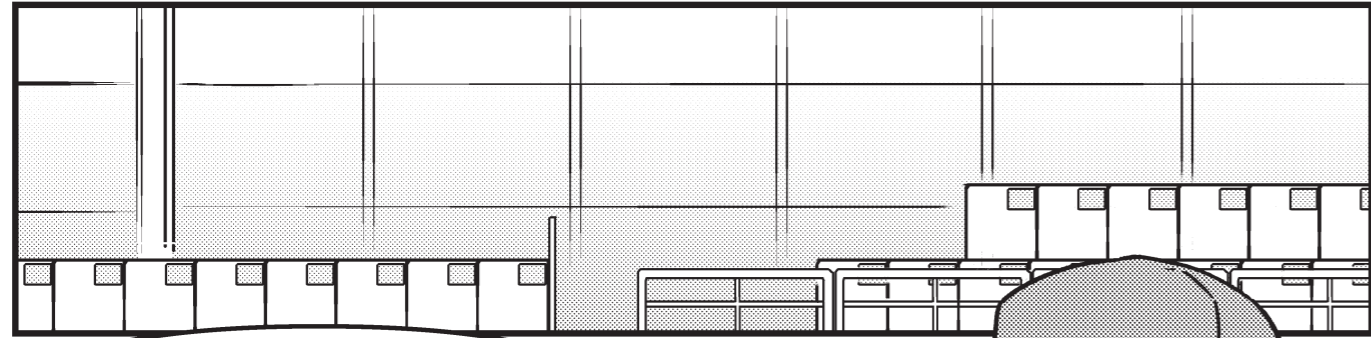
ကနဦး...



ကြည့်ကြည့်ရအောင်!



ဖြစ်စဉ် 1



ဟုတ်ပြီ ကဲ အရည်ပျော်အရည်ကို ပြင်ဆင်ထားရအောင်။

ဂိုဒေါင်ထဲကနေ ယူလာပေးဦး။

ဟုတ်ကဲ့!



တစ် နှစ် သုံး။

ဂိုတယ် ဂိုတယ်။

အ

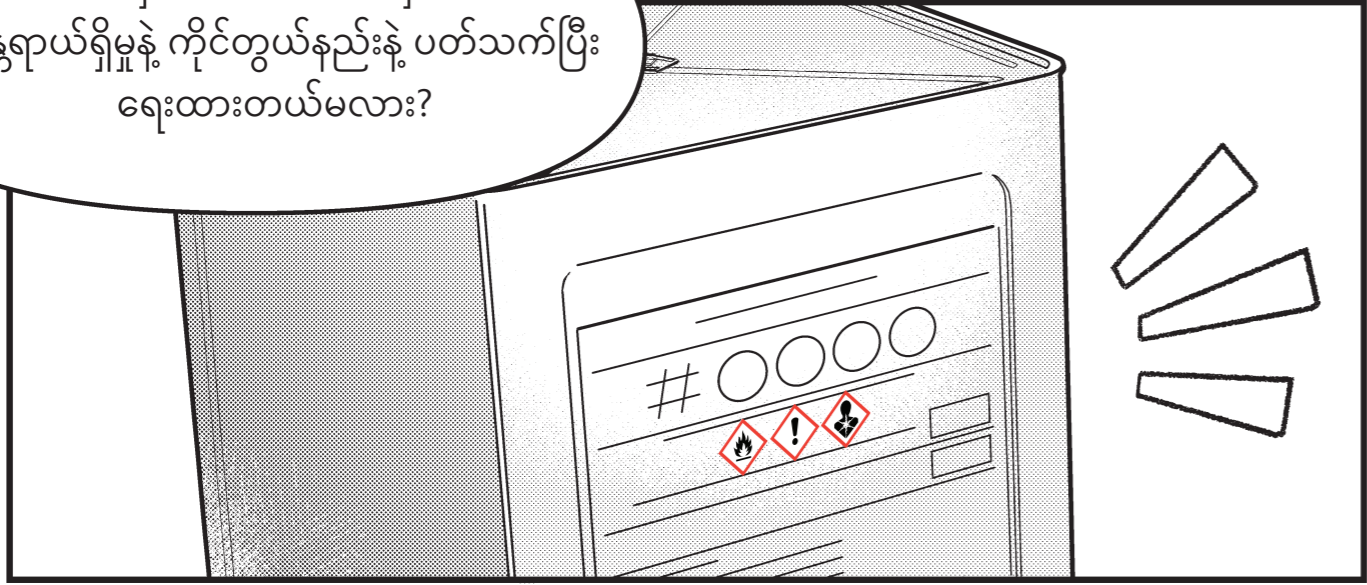
ဝါး

အါ



တကယ်ပဲ...၊
အရည်ပျော်အရည်ဖိတ်တဲ့အခါ
ဘေးမှာ မီးသတ်ရုံနေရင်
မီးစွဲလောင်နိုင်တယ်လေ။

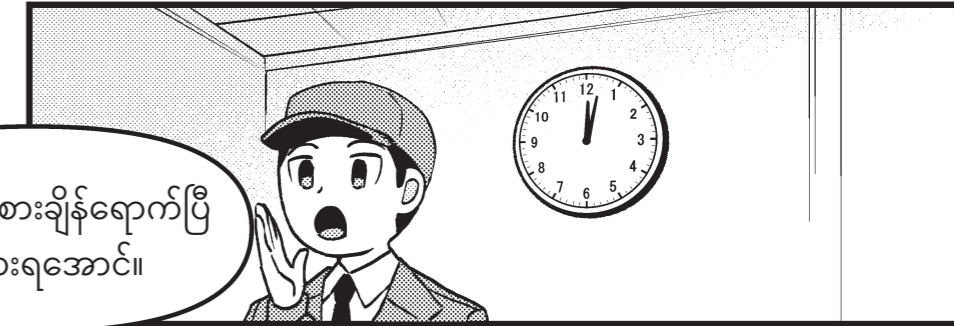
ဒီမှာ ဒီလောဘယ်လ်မှာ
အန္တရာယ်ရှိမှုနဲ့ ကိုင်တွယ်နည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ရေးထားတယ်မလား?



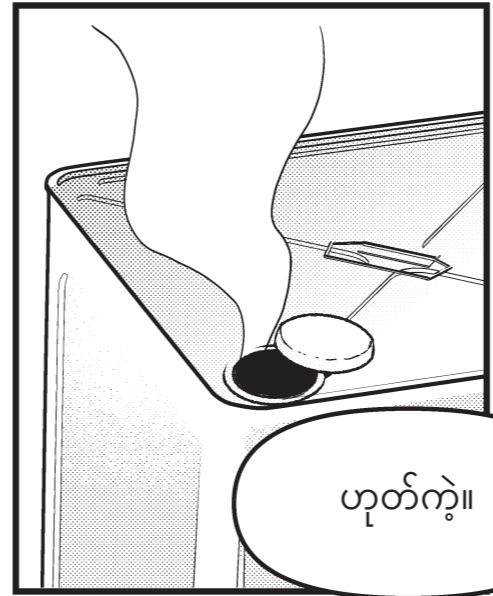
ပြီးတော့ သယ်တဲ့အချိန်မှာ
အဖုံး သေချာပိတ်ထားရဲ့လားဆိုတာကို
စစ်ဆေးရမယ်။



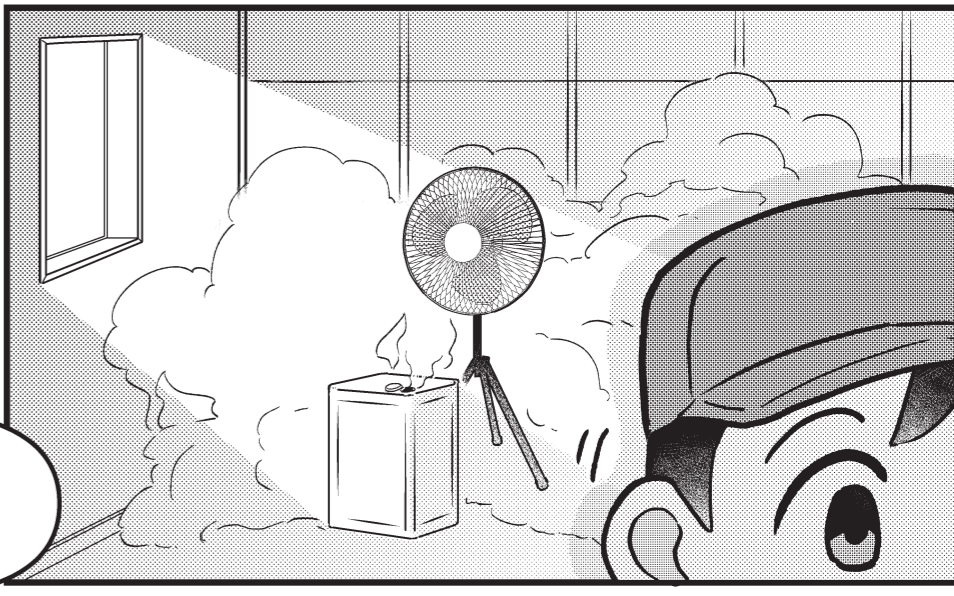
ဟုတ်ကဲ့
ဂရုစိုက်ပါမယ်...။



နေ့လည်စာစားချိန်ရောက်ပြီ
ခဏနားရအောင်။

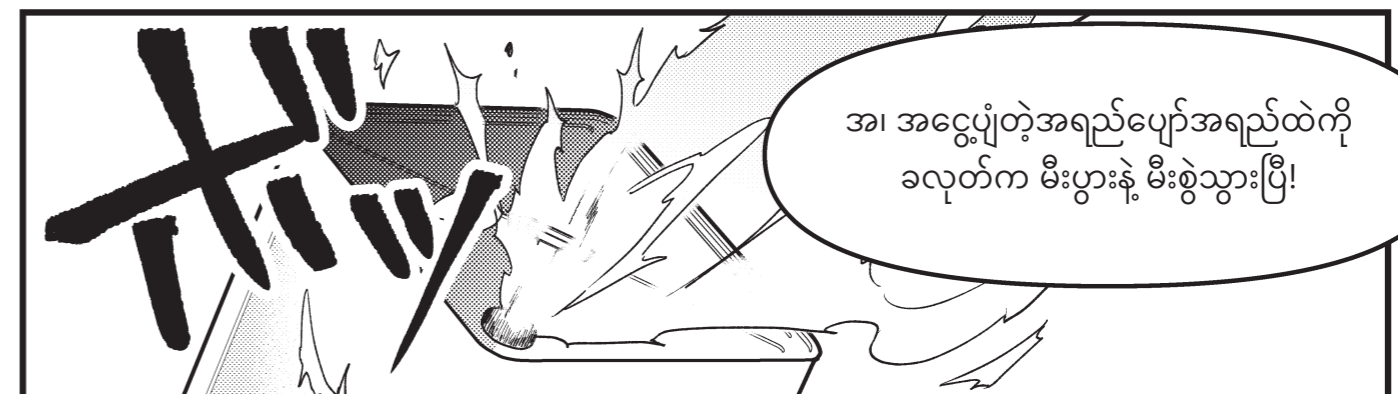


ဟုတ်ကဲ့။



ဟူး...။
နေ့လည်ကျရင်လည်း
ကြိုးစားရမယ်။

အရင်ဆုံး ပန်ကာကို
ဖွင့်ပြီးတော့...။



အ၊ အငွေ့ပျံတဲ့အရည်ပျော်အရည်ထဲကို
ခလုတ်က မီးပွားနဲ့ မီးစွဲသွားပြီ!



ဒုက္ခပဲ! အဲ အဲ ရေ ရေ။

အဲ

အဲ

အန္တရာယ်ရှိတယ်! အောက်ငုံ့လိုက်!



ဟူး... အန္တရာယ်များလိုက်တာ။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သိပြီလား။
သယ်ပြီးတော့ ယာယီသိုလှောင်တဲ့အခါ အရိပ်စတဲ့ အပူချိန်နိမ့်ပြီး သိုလှောင်ဘူး မလဲကျနိုင်တဲ့၊ မယိုစိမ့်နိုင်တဲ့ နေရာမှာ ထားရမယ်။



CHECK

အဖုံးကို မပိတ်ထားဘူးဆိုရင် မီးစွဲလောင်တာမျိုးလည်းရှိလို့ အခုကစပြီး ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း အဖုံးကို ပိတ်ပါ။

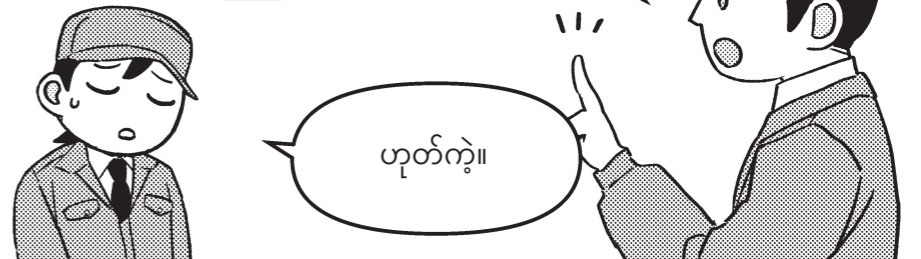


အရည်ပျော်အရည်ကို သုံးတဲ့အခါ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတွေကို လုံလောက်တဲ့အကွာအဝေးမှာ ထားပြီး သုံးပါ။ စမတ်ဖုန်းစတာတွေလည်း လျှပ်စစ်မီးပွားထွက်နိုင်တဲ့အတွက် လုံးဝမကိုင်ရဘူး။

လုံးဝမလုပ်ရ

တကယ်လို့ မီးလောင်တဲ့အခါ အမြှုပ်မီးသတ်ဆေးဘူးစတဲ့ သင့်တော်တဲ့ပစ္စည်းနဲ့ မီးငြိမ်းရမယ်။ ရေနဲ့ထိမိရင် မီးလောင်တာကို ပိုဆိုးစေနိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိလည်း ရှိတယ်။

ပြီးတော့ အနံ့ပြင်းတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း ယိုစိမ့်နေရင် တာဝန်ခံကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားပါ။



ဟုတ်ကဲ့။

ဖြစ်စဉ် 2



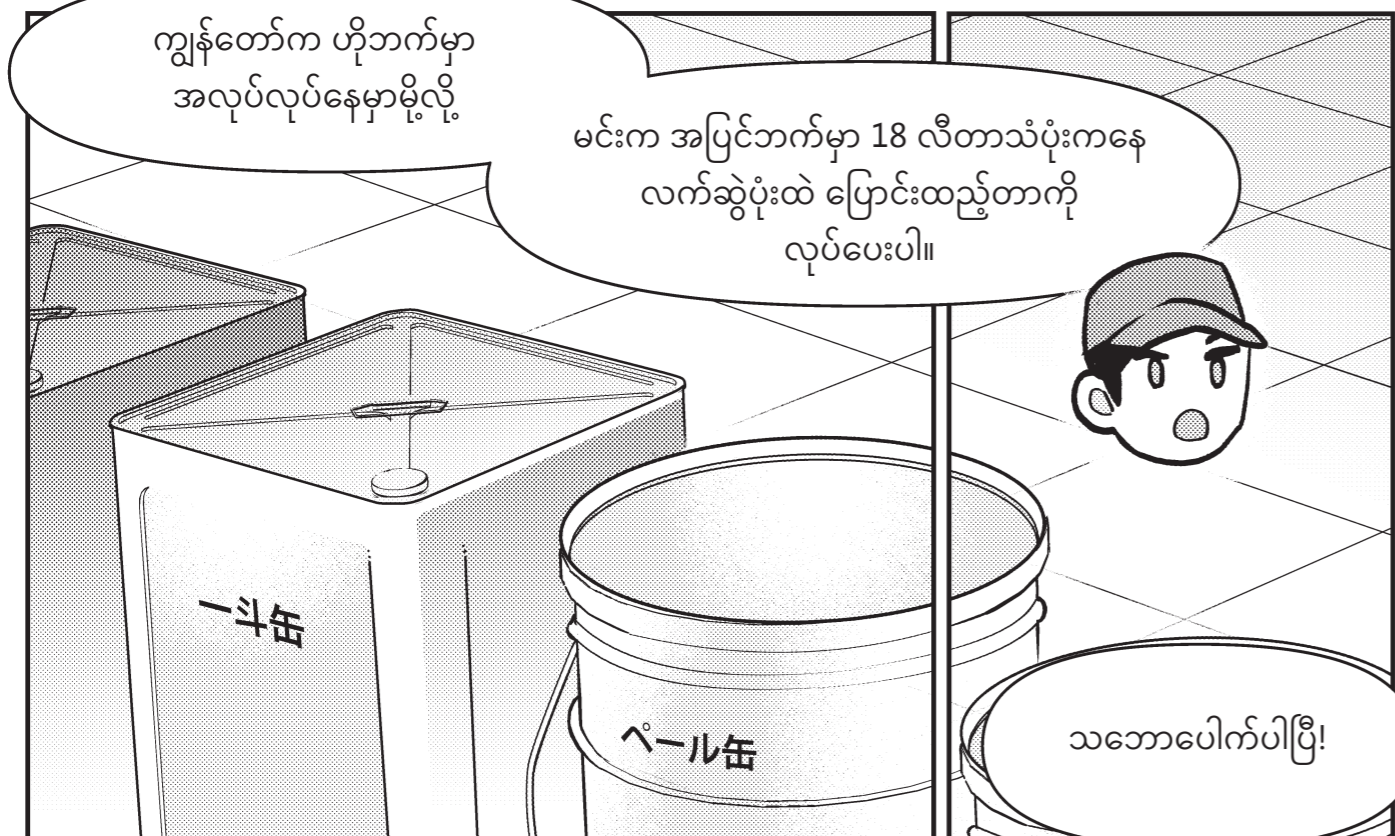
ဒီနေ့လည်း အေးလိုက်တာ။

ဟုတ်တယ်။



ဟုတ်ပြီ ကဲ ဆေးသုတ်ဖို့သုံးတဲ့ အရည်ပျော်အရည်ကို ပြင်ဆင်ကြရအောင်။

ဟုတ်ကဲ့!



ကျွန်တော်က ဟိုဘက်မှာ အလုပ်လုပ်နေမှာမို့လို့

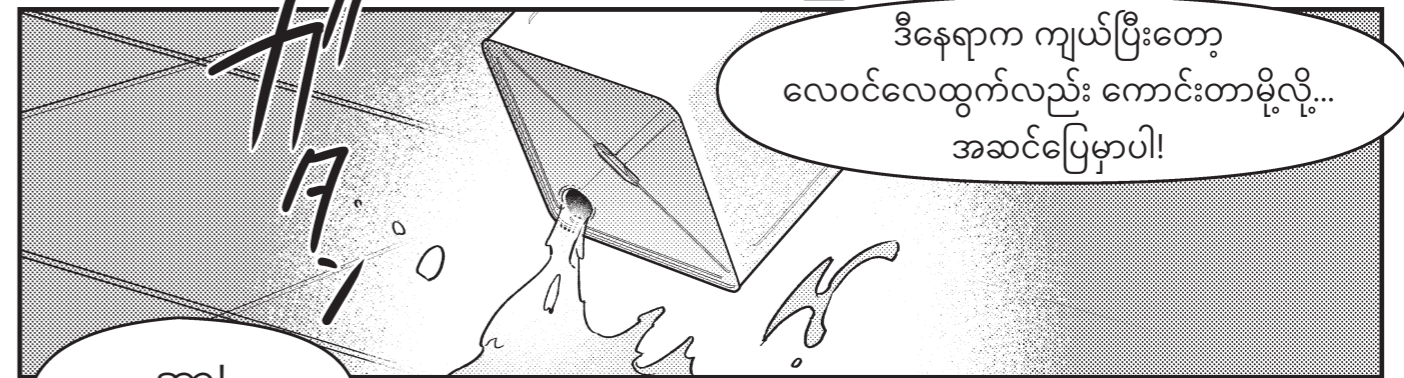
မင်းက အပြင်ဘက်မှာ 18 လီတာသံပုံးကနေ လက်ဆွဲပုံးထဲ ပြောင်းထည့်တာကို လုပ်ပေးပါ။

သဘောပေါက်ပါပြီ!



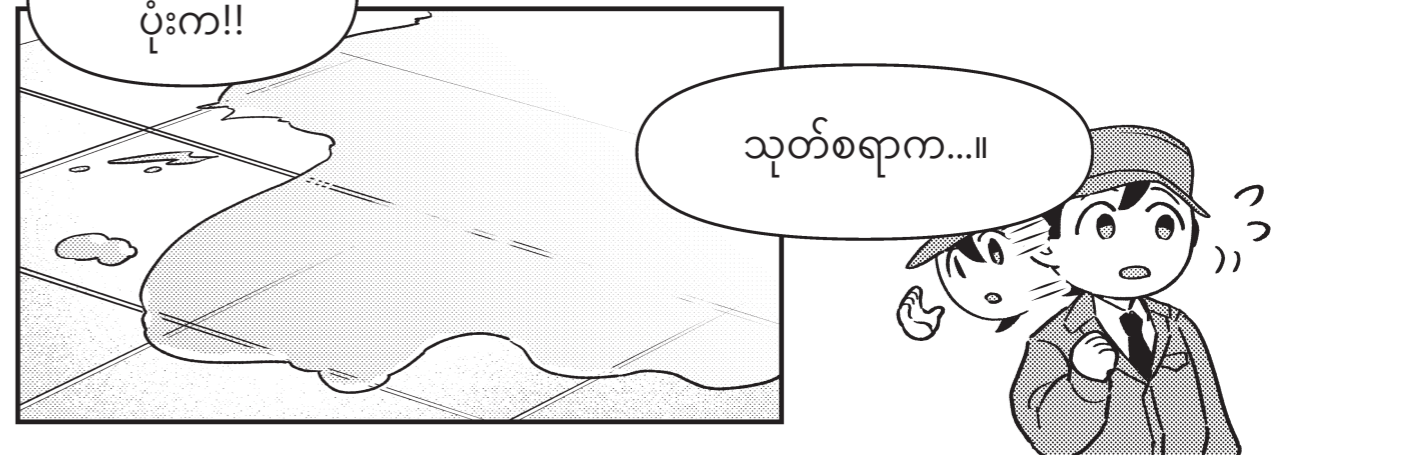
ဟုတ်ပြီ! လုပ်မယ်ဟေ့!

တကယ်တော့ ဒီလိုအလုပ်က အပြင်မှာ လုပ်ရတာဖြစ်ပေမယ့်...။



ဒီနေရာက ကျယ်ပြီးတော့ လေဝင်လေထွက်လည်း ကောင်းတာမို့လို့... အဆင်ပြေမှာပါ!

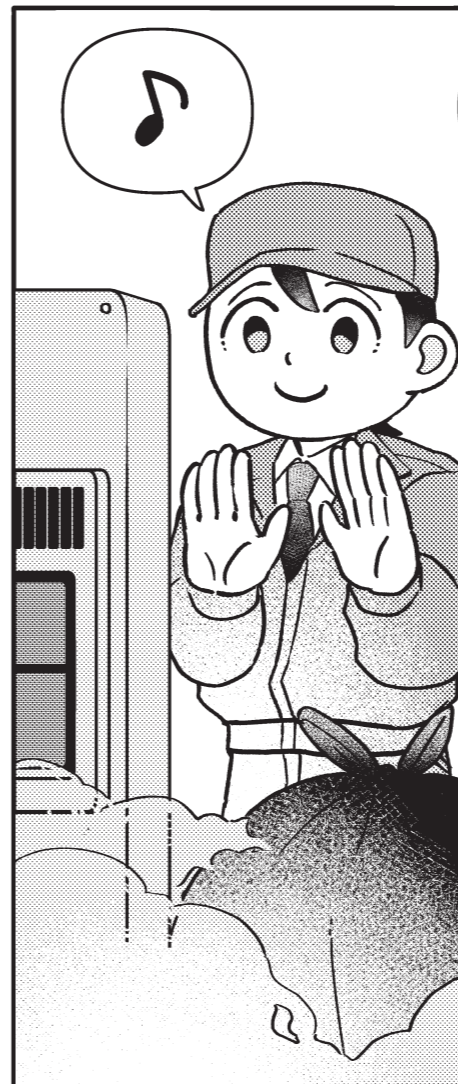
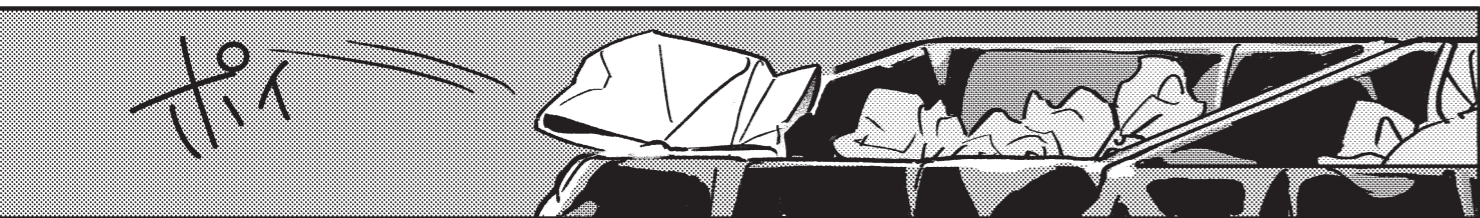
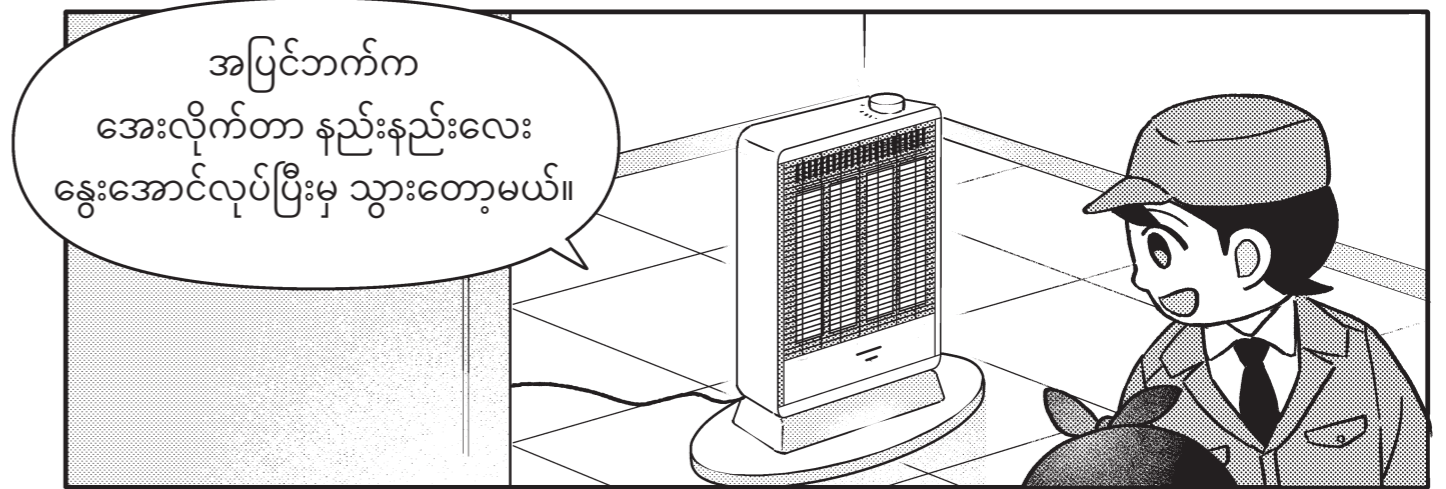
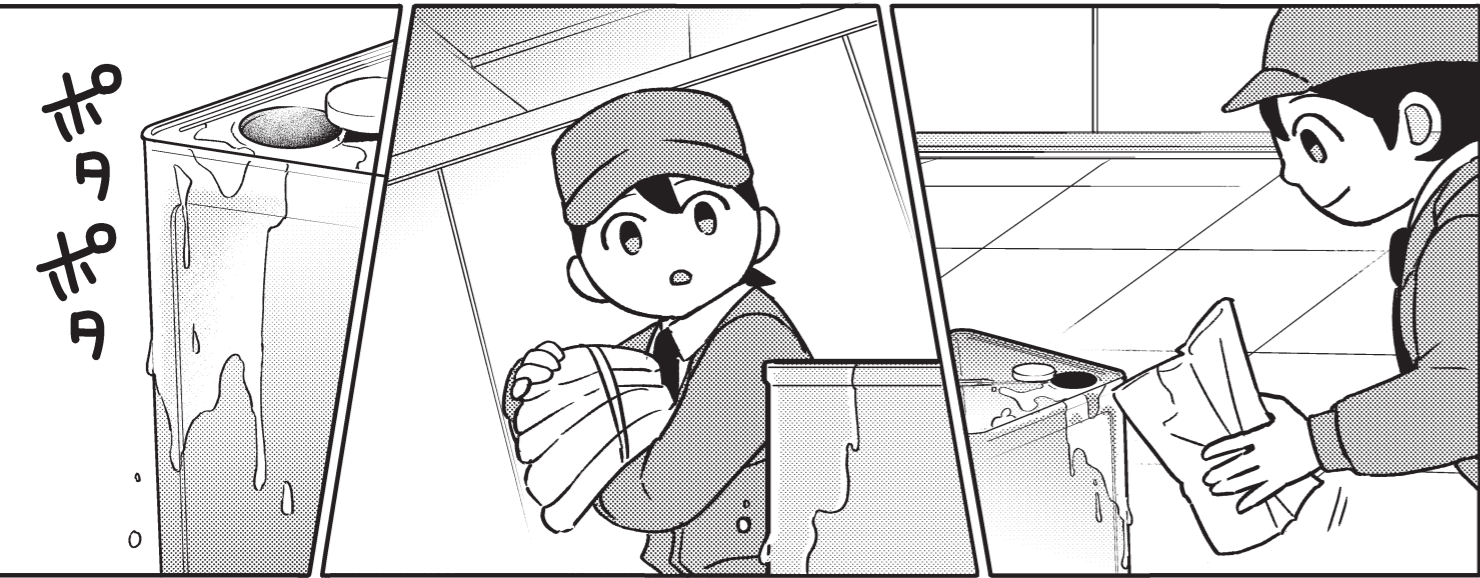
အာ! ပုံးက!!

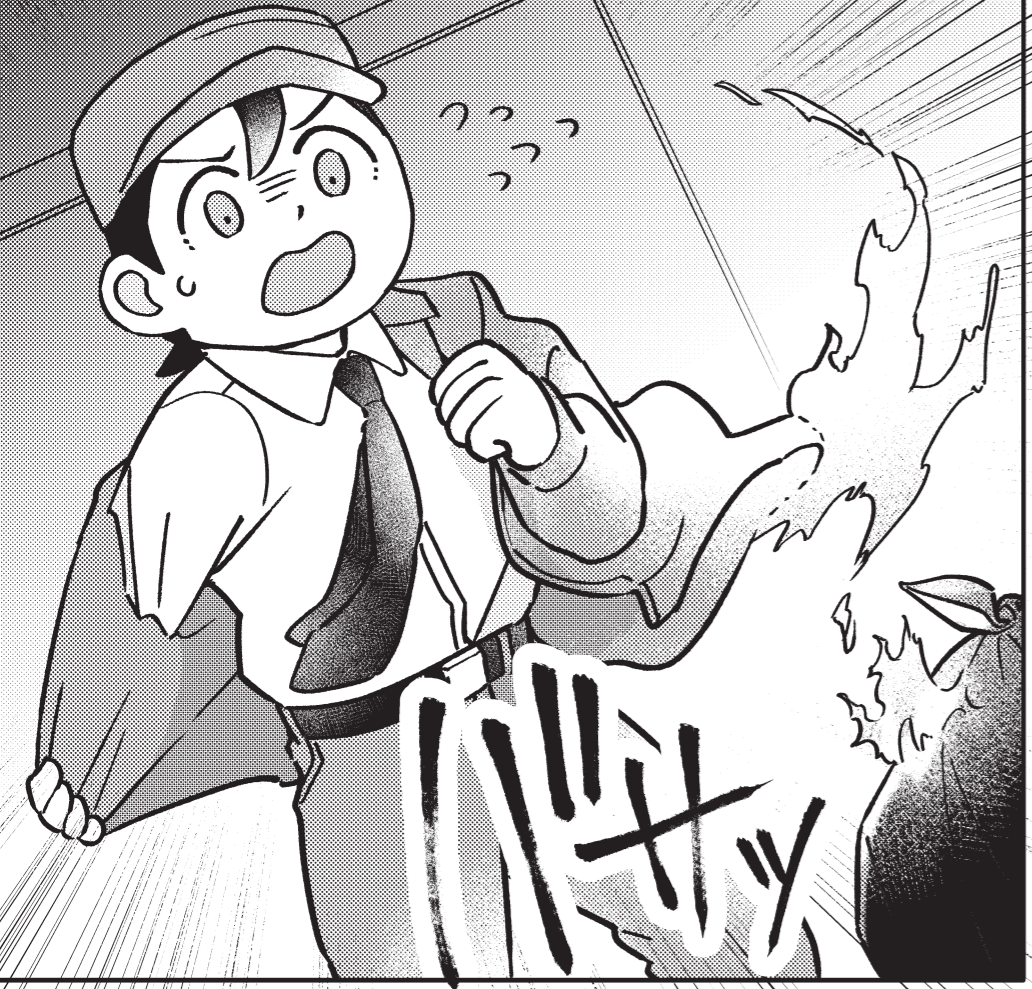


သုတ်စရာက...။



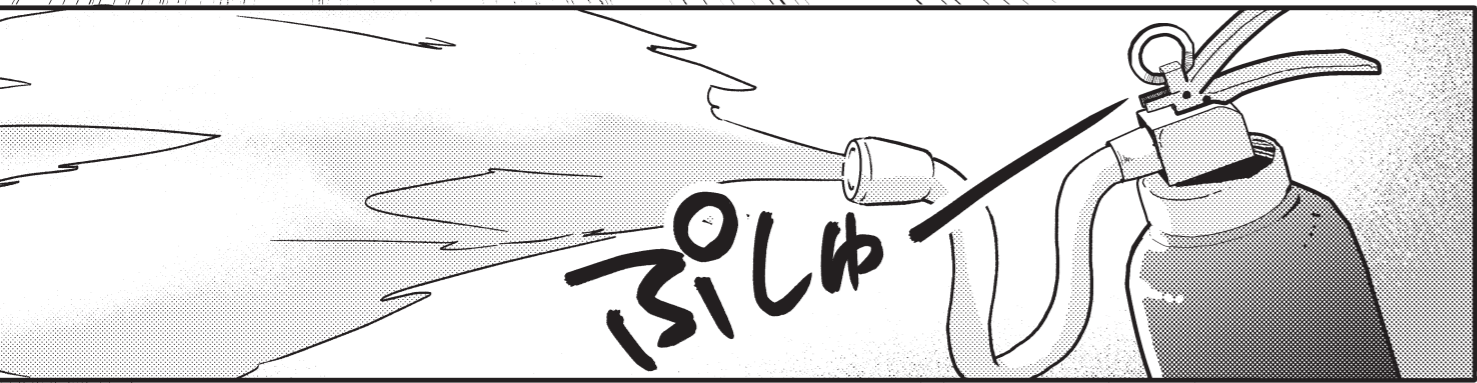
အဲ့ဒါနဲ့ပဲ သုတ်လိုက်မယ်။





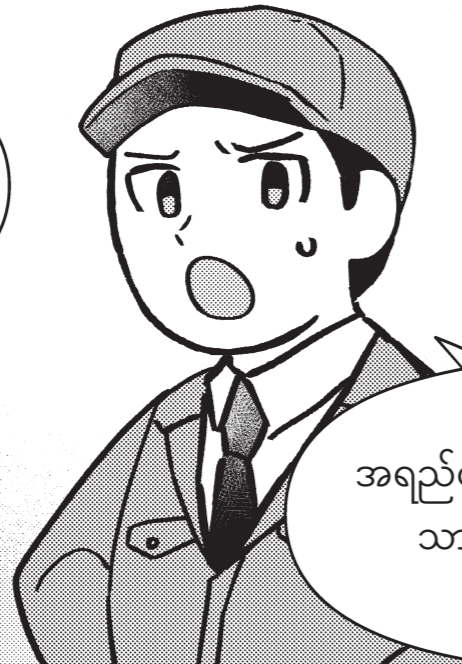
အဆင်ပြေရဲ့လား!?

ဟုတ်ကဲ့။



ဟိဟိဟိ

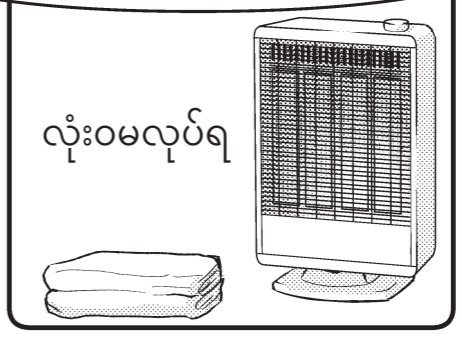
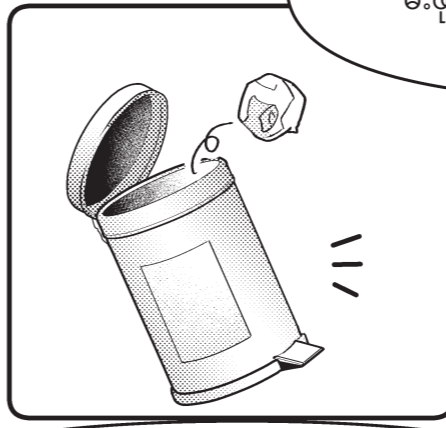
အခြေအနေကို နားလည်ပြီ။



အရင်ဆုံး အရည်ပျော်အရည်ကို သုတ်တဲ့အရာကို သာမန်အမှုိက်နဲ့ အတူတူ လုံးဝ ပစ်လို့မရဘူး။

အလုံပိတ်လို့ရတဲ့ မီးမလောင်နိုင်တဲ့သိုလောင်ဘူးထဲ ထည့်ပြီး သိမ်းဖို့က စည်းမျဉ်းမဟုတ်ဘူးလား?

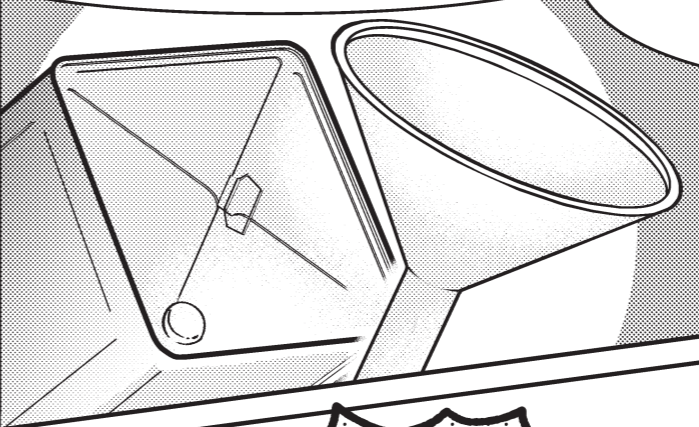
သိထားသင့်တာက မီးလောင်လွယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို မီးဖိုလိုမျိုး မီးအရင်းအမြစ်ရဲ့ အနီးအနားမှာ လုံးဝထားလို့မရဘူး။



...ဟုတ်ကဲ့။

အစကတည်းက အရည်ပျော်အရည်ကို ကိုင်တွယ်တဲ့အခါ လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာ အလုပ်လုပ်ရမယ်။

ပြီးတော့ အရည်ပျော်အရည်ကို သိုလှောင်ဘူးထဲ ပြောင်းထည့်တဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းချင်း မဖိတ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကတော့ကို သုံးလည်း ရတယ်။



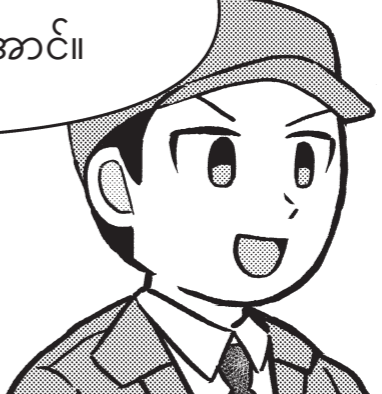
...တောင်းပန်ပါတယ်။

4S

Seiri (စနစ်တကျ)	Seiton (သပ်သပ်ရပ်ရပ်)	Seiso (သန့်သန့်ရှင်းရှင်း)	Seiketsu (သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ခြင်း)
--------------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------------------------

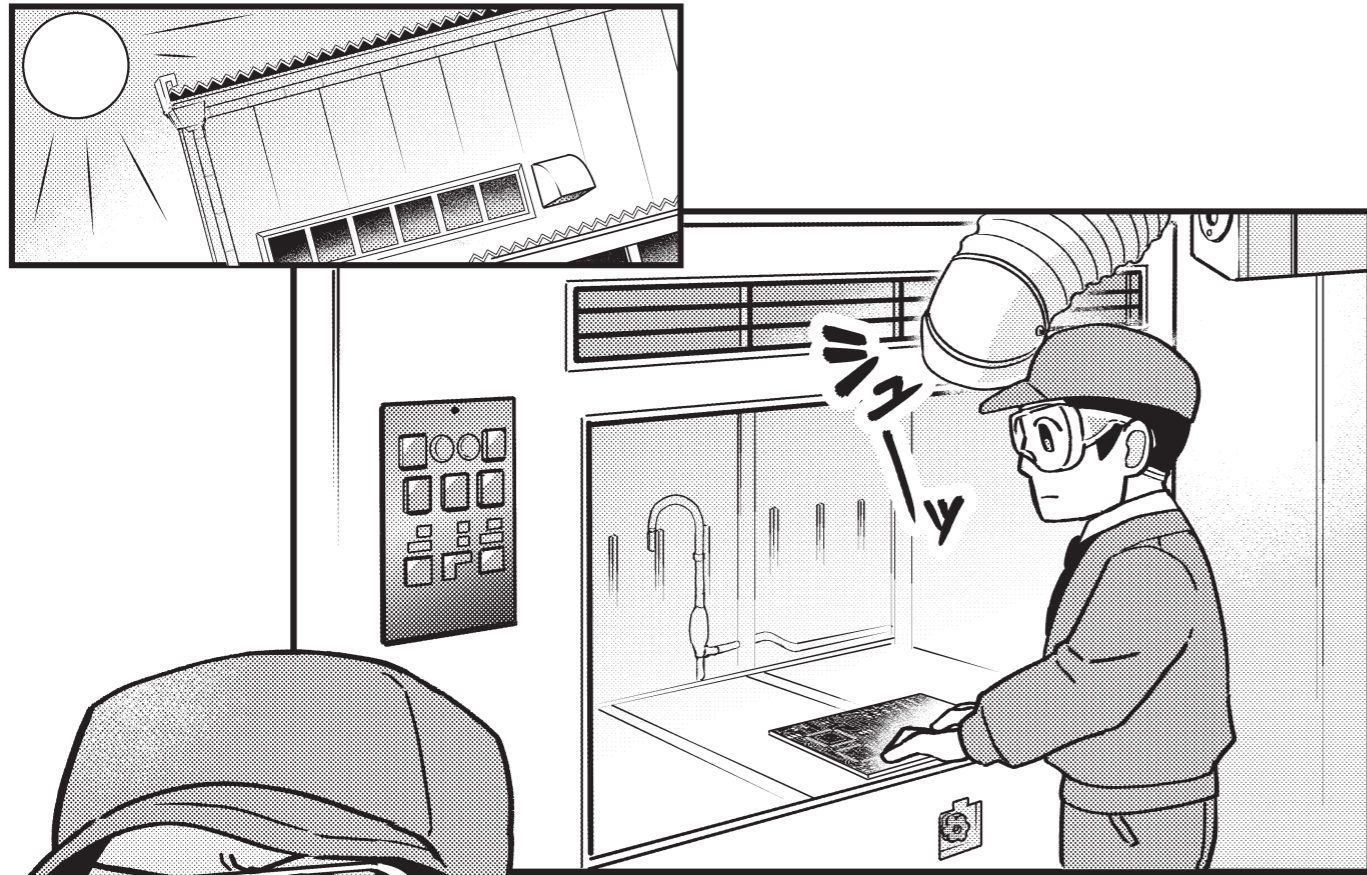
ပြီးတော့ အလုပ်နေရာမှာ 4S အတိုင်းလုပ်ဆောင်ပြီး မလိုအပ်တဲ့အရာတွေကို သိမ်းဆည်းရမယ်။ ငလျင်နဲ့ လေပြင်းတွေကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကအရာတွေက သိုလှောင်ဘူးကို တိုက်မိနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။

ဒဏ်ရာမရဖို့အတွက် အတူ ဂရုစိုက်သွားရအောင်။



ဟုတ်ကဲ့။

ဖြစ်စဉ် 3



ပင်ပန်းသွားပါပြီ...ဟင်
ဘာဖြစ်တာလဲ?
မှုန်ကုတ်ကုတ်နဲ့။

ပင်ပန်းသွားပါပြီ။
အခုတလော နေလို့ထိုင်လို့
မကောင်းလို့။



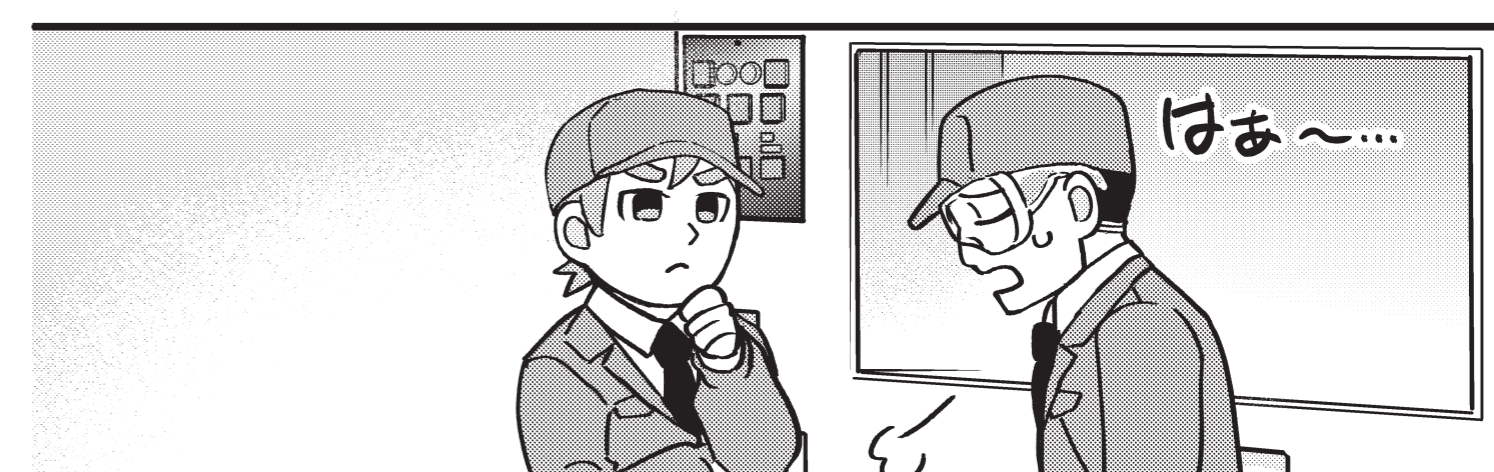
အလည်မလွန်ပါဘူး။



အခုတလော
စားချင်သောက်ချင်စိတ်လည်းမရှိဘဲ
ပင်ပန်းလွယ်လာတယ်။



သတိထားတာ
အာရုံစိုက်တာတွေလည်း
ကျဆင်းလာတယ်။



はあ～...



...ဟင်၊ ဒီအခန်း မပူဘူးလား?
ပြီးတော့ တစ်ခန်းလုံးမှာ အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည် အနံ့လည်း နည်းနည်းလေး ရတယ်။



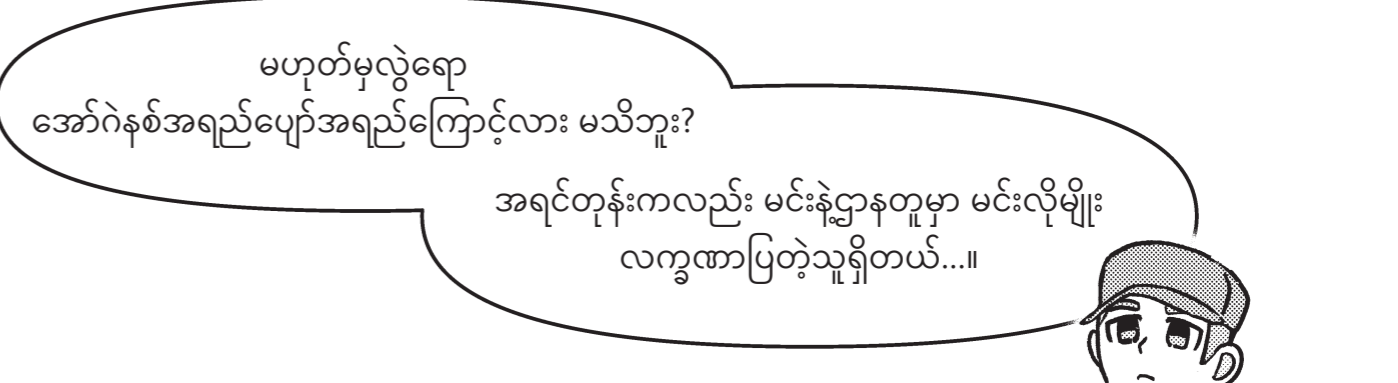
ဟုတ်လား အဲဒါက အဆင်မပြေလိုက်တာ။



ဟုတ်သားပဲ။



အအေးပေးစက်လည်း မှန်တယ်။



မဟုတ်မှလွဲရော အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်ကြောင့်လား မသိဘူး?

အရင်တုန်းကလည်း မင်းနဲ့ဌာနတူမှာ မင်းလိုမျိုး လက္ခဏာပြတဲ့သူရှိတယ်...။

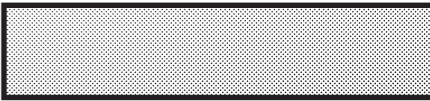


စက်မှုလုပ်ငန်းဆရာဝန်ရှိတာမို့လို့ ချက်ချင်း သွားပြကြည့်ရင် ဘယ်လိုလဲ?

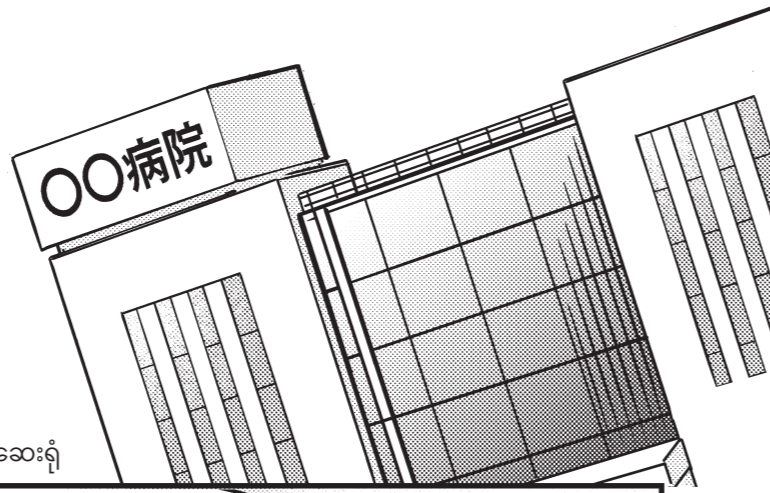
အင်း၊ အဲလိုလုပ်မယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



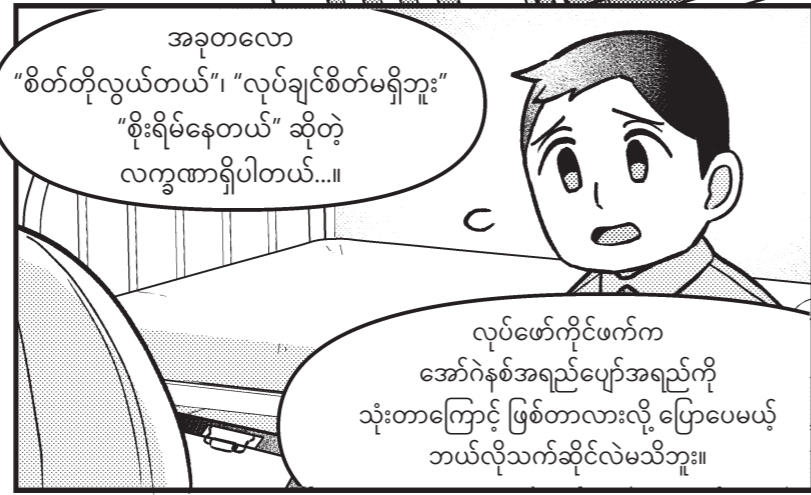
ဘာလို့လဲဆိုတာမသိပေမယ့် အလုပ်မှာလည်း အမှားတွေများလာတယ် အဲဒါကြောင့် စိတ်တိုလာပြီး ...အဆင်မပြေဘူး။



နောက်တစ်နေ့



ဒီနေ့ ဘယ်လိုဖြစ်လို့လဲ?



အခုတလော "စိတ်တိုလွယ်တယ်"၊ "လုပ်ချင်စိတ်မရှိဘူး" "စိုးရိမ်နေတယ်" ဆိုတဲ့ လက္ခဏာရှိပါတယ်...။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်ကို သုံးတာကြောင့် ဖြစ်တာလားလို့ ပြောပေမယ့် ဘယ်လိုသက်ဆိုင်လဲမသိဘူး။



ဟုတ်လား။ အရင်ဆုံး လိုလိုမယ်မယ် အသေးစိတ်စစ်ဆေးမှုကို လုပ်ရအောင်။

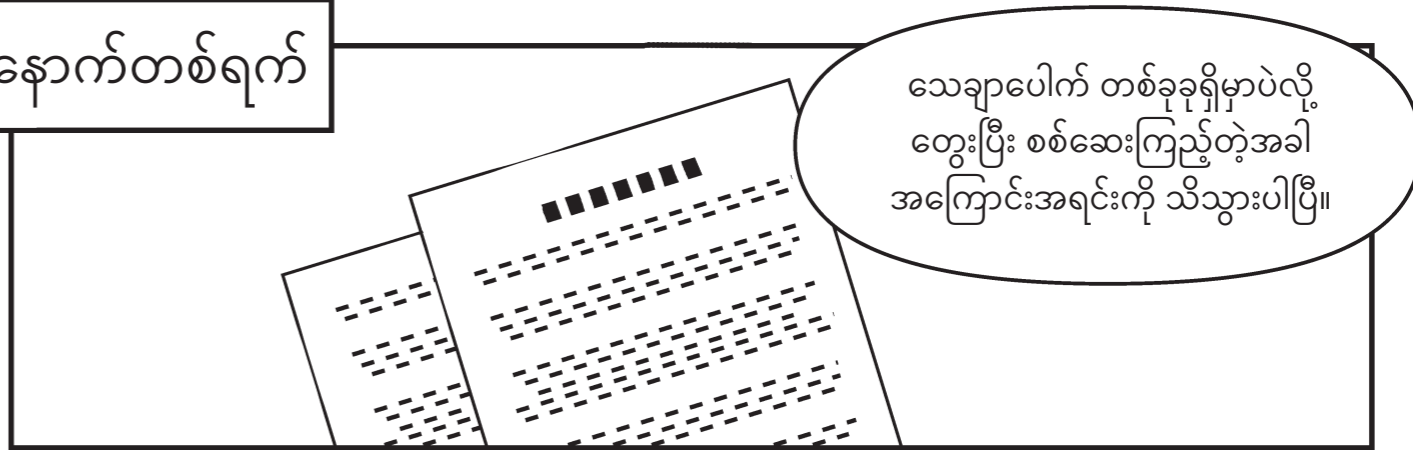
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်!



အသေးစိတ်စစ်ဆေးမှုရလဒ် ထွက်လာပြီ။

ကြည့်ရတာ အလိုအလျောက်အချိုးအစားမညီမှုရှိတဲ့ပုံပဲ။ အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်အဆိပ်သင့်မှုလည်း ရှိတဲ့အတွက် အလုပ်အကြောင်းအရာနဲ့ အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည့်ခွင့်ပြုပါ။

နောက်တစ်ရက်



သေချာပေါက် တစ်ခုခုရှိမှာပဲလို့ တွေးပြီး စစ်ဆေးကြည့်တဲ့အခါ အကြောင်းအရင်းကို သိသွားပါပြီ။



လေအေးပေးစက် ကောင်းကောင်းအလုပ်မလုပ် တဲ့အတွက်ပိုက်ကနေ လေအေးကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့အောင်လုပ်တာကြောင့် Draft စုပ်ယူခြင်းနဲ့ လေလမ်းကြောင်းပြောင်းပြန်ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး

Draft ကနေ စုပ်ထုတ်ထားတဲ့ အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်ကို တစ်ချိန်လုံး ရှူနေခဲ့တဲ့ပုံပဲ။



ဒီတစ်ခေါက်က အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်ကို သုံးနေပါတယ်လို့ ပြောပြလို့ အကြောင်းအရင်းကို သိနိုင်ခဲ့ပေမယ့်

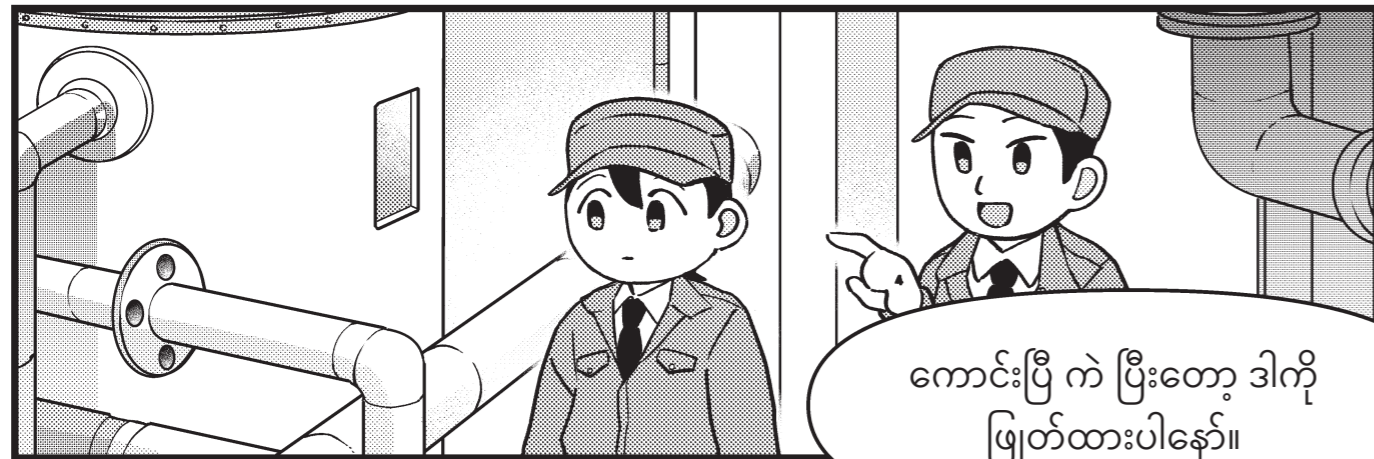
အဲ့ဒီအတိုင်း အော်ဂဲနစ်အရည်ပျော်အရည်ကို ဆက်တိုက်ရှူသွင်းနေမယ်ဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့နာမကျန်းမှုတွေဖြစ်လာနိုင်တယ်။

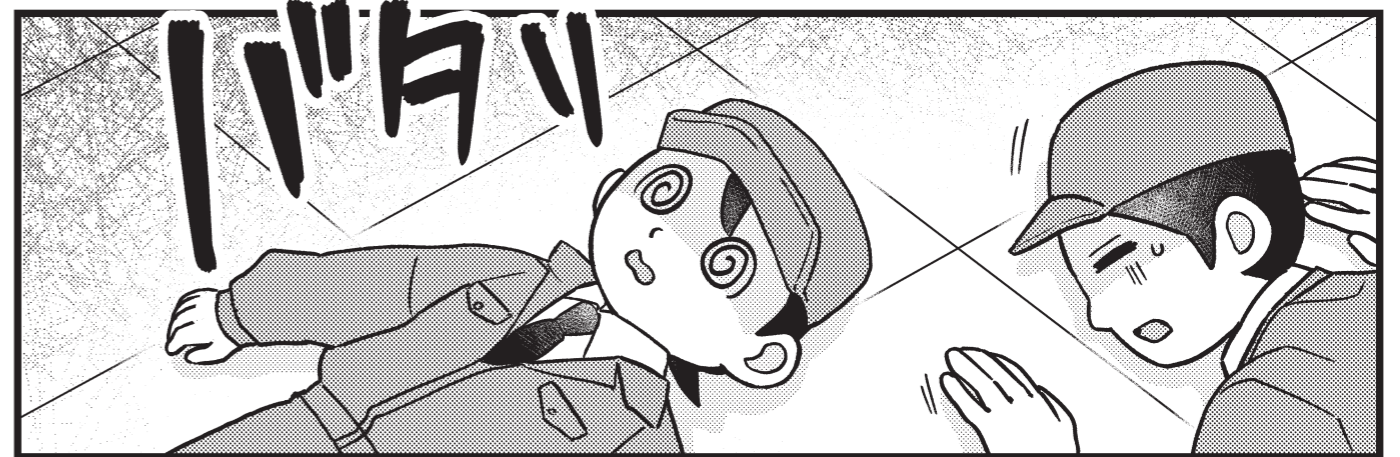
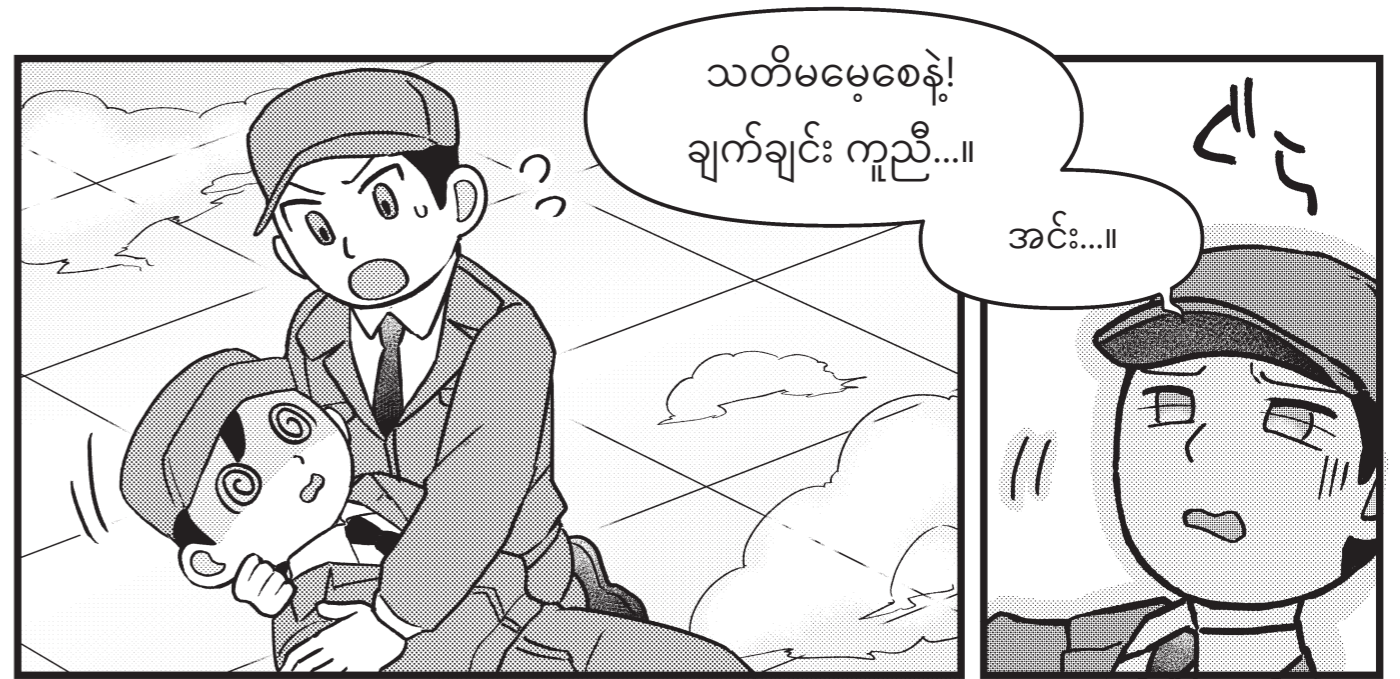
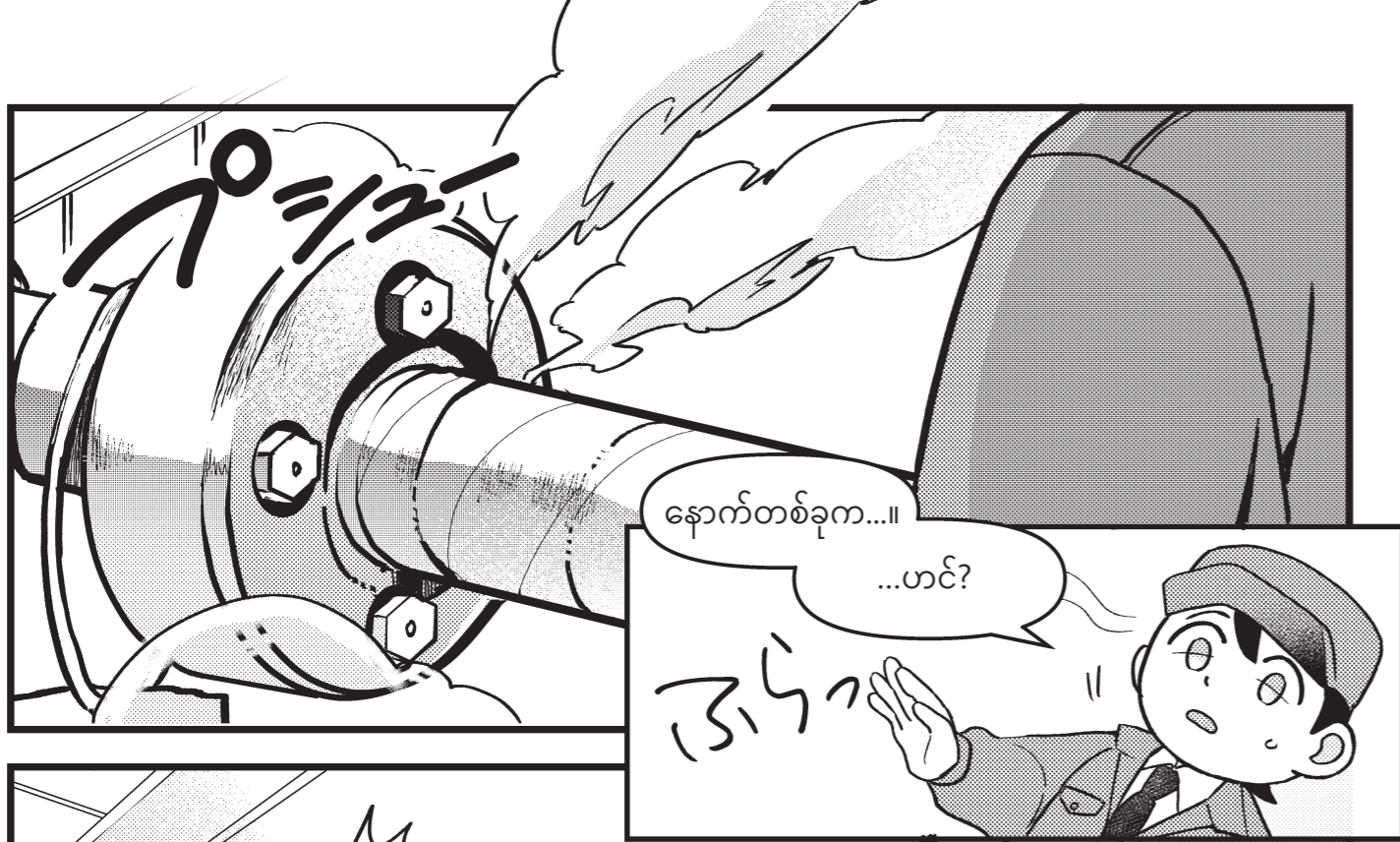
ဟုတ်လား!?

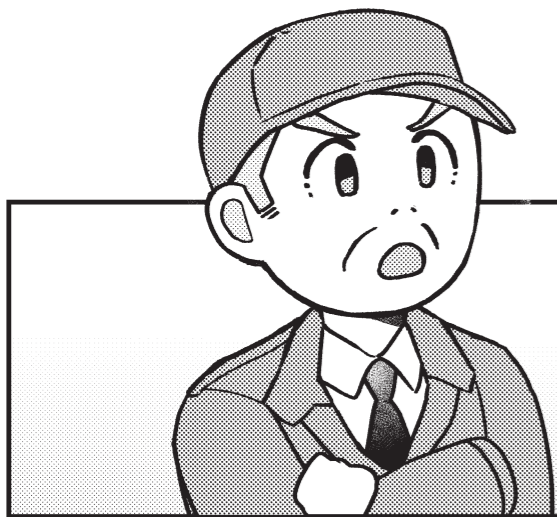
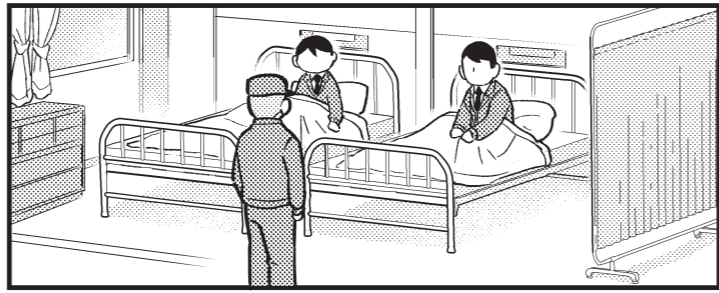


ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေက ပုံမှန်နဲ့မတူဘဲ၊ တစ်ခုခုထူးဆန်းတယ်လို့ ခံစားနေရရင် အသုံးပြုနေတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းရဲ့ သက်ရောက်မှုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ချက်ချင်း "တာဝန်ခံ" နဲ့ တိုင်ပင်ပါ။

ဖြစ်စဉ် 4







ဟုတ်ပြီ ဖြစ်ပုံကို နားလည်ပြီ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်
အကြီးအကျယ်မဖြစ်သွားလို့
တော်သေးတာပေါ့။ ဒါပေမယ့်...



ပြီးတော့ ဂျူနီယာတွေကို ကယ်ဖို့အတွက်ပဲဖြစ်နေပါစေ
ကိုယ်တိုင်ကလည်း မတော်တဆမှုထဲပါသွားလို့ မရဘူး။

ကယ်ရမယ်ဆိုတဲ့
ခံစားချက်နဲ့ လုပ်ဆောင်လို့ မရဘူး။



သိပြီလား၊

အရင်ဆုံး တစ်ခုခု မှုမမှန်တာဖြစ်ရင်
အချက်ပေးစက်ကို ဖွင့်ရမယ်လေ။

“ဒဏ်ရာရသူကယ်တင်ရေး ဦးစားပေး” ဆိုတာ
ကိုယ်ပါဝင်ကူပြီး ကယ်တင်ရမယ်ဆိုတဲ့
အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်ဘူး။



အရေးပေါ်အချိန်မှာ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာ
တန်ပြန်လုပ်ဆောင်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူဘူး။ ဒါကြောင့် နေ့တိုင်း
အရေးပေါ်အတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

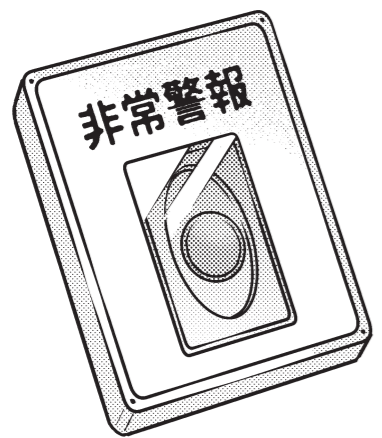
အရေးပေါ်အချိန်ရဲ့ ကယ်ဆယ်ရေးလမ်းကြောင်း၊
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားတာကို တွေ့ရှိတဲ့အခါ
ပထမဆုံးလုပ်ရမှာ၊ ဒဏ်ရာရသူကယ်တင်တဲ့အချိန်မှာ
သတိပြုရန်အချက်၊ ကယ်တင်ပြီးနောက်
တန်ပြန်လုပ်ဆောင်နည်းစတာတွေကို စစ်ဆေးထားပါ။

လက်စွဲ

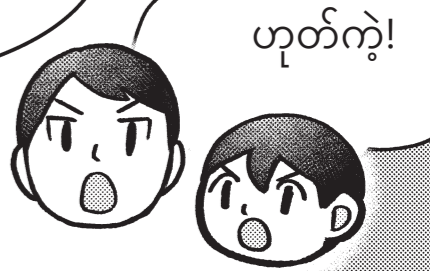
သင့်တော်တဲ့ ပစ္စည်းကိရိယာကို
ဝတ်ဆင်ထားတဲ့သူက ကယ်တင်ရမယ်။
မဝတ်ထားရင် အရင်ဆုံး ထွက်ပြေးပြီး
အချက်ပေးစက်ကို ဖွင့်ရမယ်။
ပြီးတော့ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူကို
အခြေအနေကို ပြောရမယ်။



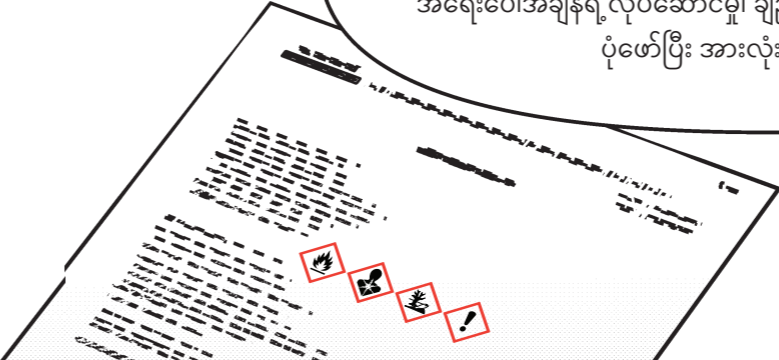
တကယ်လို့ ဖြတ်သွားရုံပဲဆိုရင်
အဆင်ပြေပေမယ့် အခြေအနေအလိုက်
အသက်အန္တရာယ်ရှိတယ်။

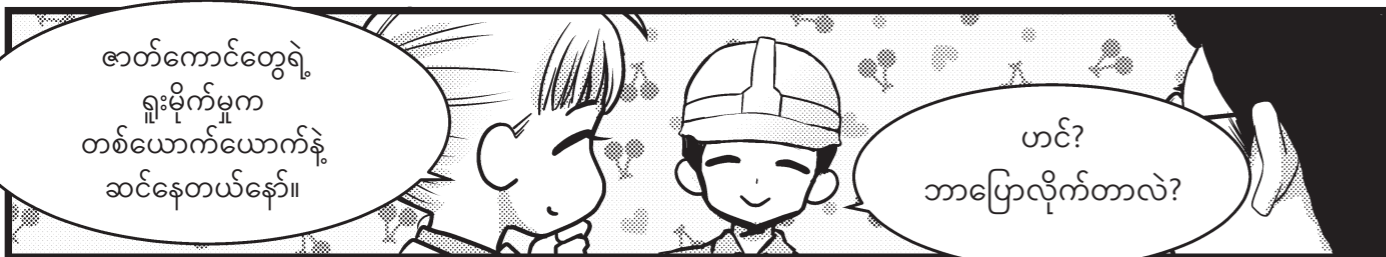
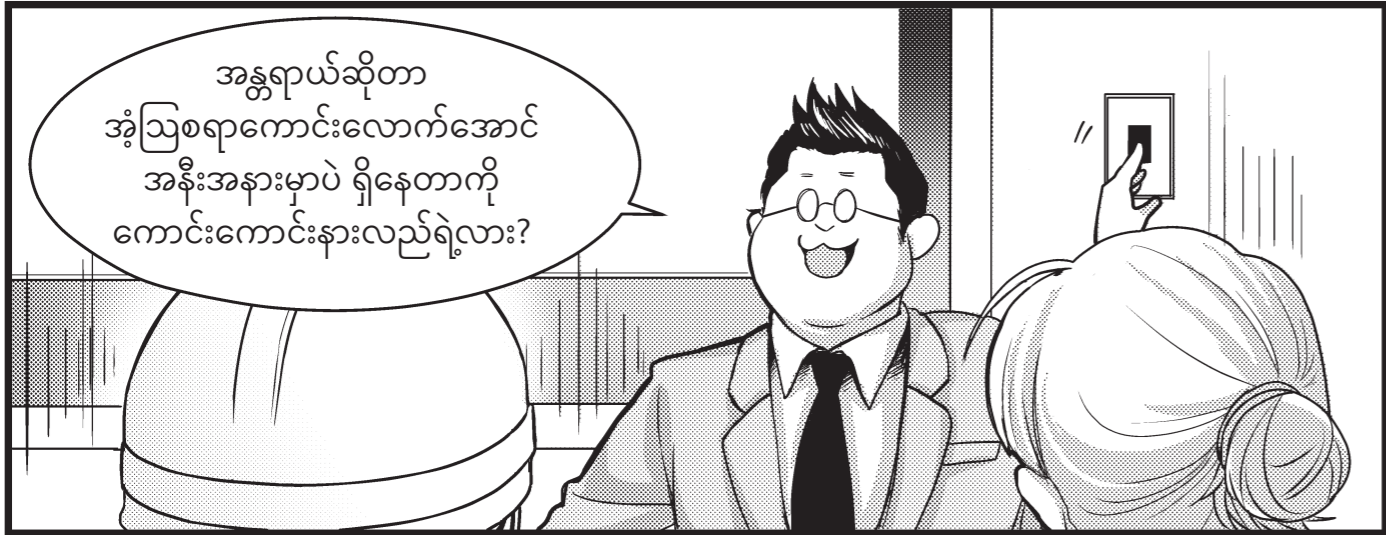


အရင်တုန်းက အတွေ့အကြုံ၊ အလိုလိုသိနေတာတွေကို
အားမကိုးဘဲ ကုမ္ပဏီရဲ့ သီးသန့် “အရေးပေါ်တုန့်ပြန်မှုလက်စွဲ” နဲ့
ဒါ့အပြင် SDS အချက် 4 “ရှေးဦးသူနာပြုခြင်း”၊
အချက် 5 “မီးလောင်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရန်”၊
အချက် 6 “ယိုစိမ့်ချိန်တွင် လုပ်ဆောင်ရန်”၊ ကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်ပြီး
အရေးပေါ်အချိန်ရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု၊ ချဉ်းကပ်နည်းကို အခြေခံကျကျ
ပုံဖော်ပြီး အားလုံးနဲ့ မျှဝေပါ။



ဟုတ်ကဲ့!





ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်ခြင်းတွင် သတိပြုစေလိုသည့် အချက်များ



1 မီးစွဲလောင်နိုင်သော၊ လောင်ကျွမ်းနိုင်သောပစ္စည်းများကို သင့်လျော်စွာ စီမံပါ



သယ်ယူပို့ဆောင်ချိန်နှင့် သိုလှောင်ချိန်တွင် အဖုံးကို သေချာစွာဖုံးပါ။



အသုံးပြုပြီးနောက် သင့်လျော်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ။ မမျှော်လင့်ထားသော မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ ရှိသည်။

2 စိုးရိမ်စရာများ၊ ပုံမှန်နှင့်မတူသည့် အရာများ ရှိပါက ချက်ချင်း တိုင်ပင်ပါ



ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မိပါက ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ပါက ချက်ချင်း တာဝန်ခံနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

3 စိတ်လိုက်မာန်ပါမလုပ်ပါနှင့်



အလျင်လိုသော ကယ်ဆယ်ရေးသည် မိမိကိုပါ မတော်တဆမှု ဖြစ်စေသော အန္တရာယ်ရှိသည်။ အရေးပေါ်အချိန်အတွက် ပြင်ဆင်၍၊ စည်းမျဉ်းကို စစ်ဆေးထားပါ။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ဆိုတာ အခြားသူရဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်နေရမယ့် အကြောင်းအရာ ဖြစ်တယ်။



စည်းမျဉ်းကို လိုက်နာတယ်ဆိုတာ "ခန္ဓာကိုယ်" "မိသားစု" "နေထိုင်မှုဘဝ" ကို ကာကွယ်တဲ့ကိစ္စလို့ မှတ်ထားစေချင်တယ်။

တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ပြောရအောင်လို့ အလုပ်ခွင်မှာ နေ့တိုင်း ပြောဆိုဆက်ဆံဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်လေ။



ဟုတ်တယ် ! စည်းမျဉ်းကိုလိုက်နာပြီး နေ့တိုင်းအကောင်းဆုံးကြိုးစားမယ် !



စာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်ခြင်း

ဤကဲ့သို့သော ကိစ္စများတွင်လည်း သတိထားပါ!
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် သိကောင်းစရာများ!



1 မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းအနီးတွင် မီးမရှိရ!



မီးပွားကြောင့် မီးစွဲလောင်ခြင်းတွင်လည်း ဂရုပြုပါ။

2 အလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို လိုက်နာပါ!



လုပ်ထုံးလုပ်နည်းမှားယွင်းပါက ကြီးမားသောမတော်တဆမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

3 အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို စည်းမျဉ်းအတိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ!



အကာအကွယ်ပစ္စည်းလိုအပ်သောလုပ်ငန်းတွင် မတော်တဆမှုကို ကာကွယ်ရန် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို သေချာစွာ ဝတ်ဆင်ပါ။

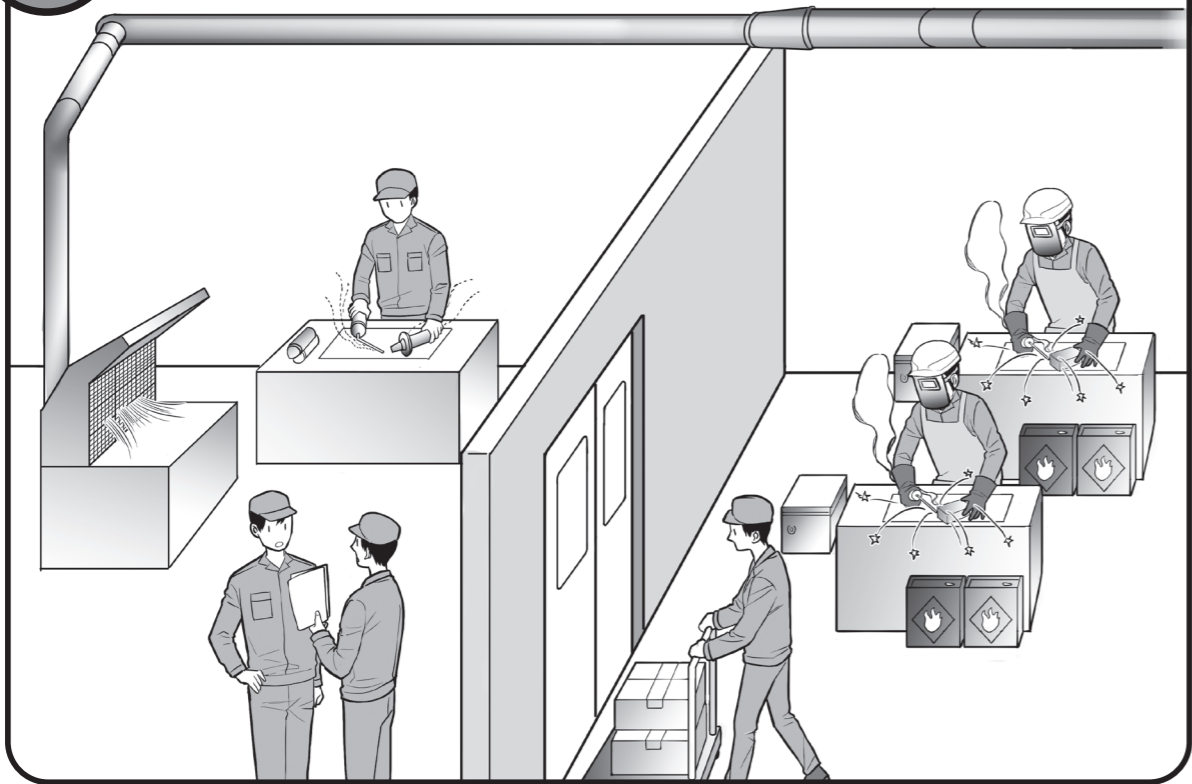
4 အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း ကပ်ငြိနေပါက ချက်ချင်း ဆေးချပါ။



လက်ကို မကြာခဏ ဆေးကြောခြင်း၊ အလုပ်ခုံကို သုတ်ခြင်းစသည့် အလေ့အကျင့်များကို မမေ့ပါနှင့်။

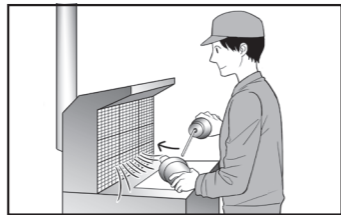
အလုပ်ခွင်၌ အလုပ်လုပ်ရာတွင် မမြင်နိုင်သော အန္တရာယ်ကို သိရှိထားရအောင်!

Q မည်သည့်နေရာတွင် အန္တရာယ်ရှိကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့!



A ဤနေရာသည် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာဖြစ်သည်!

1 Local exhaust ventilation ကို အသုံးပြု၍ အလုပ်လုပ်ပါ။



2 မီးအသုံးပြုရာတွင် မီးခွဲလောင်နိုင်သည့်အန္တရာယ် ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။



အခြားအန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ ရှိ၊ မရှိ စဉ်းစားကြည့်ကြပါစို့။

ကာတွန်းဖြင့် ဖော်ပြထားသော ဓာတုပစ္စည်းကိုင်တွယ်ခြင်း၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

2021 ခုနှစ် မတ်လတွင် ထုတ်ဝေသည်
ထုတ်ဝေသူ - ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
စီစဉ်သူ - Mizuho Information & Research Institute, Inc.
ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ - ဓာတုပစ္စည်း၊ ဓာတုပစ္စည်းစီမံခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
ဘေးကင်းလုံခြုံမှုသင်ကြားရေးဆိုင်ရာသင်ထောက်ကူ ပြုစုခြင်း
ထုတ်လုပ်သူ - Sideranch Inc.



ဤစာရွက်စာတမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစမ်းမေးမြန်းလိုပါက
အောက်ပါဌာနထံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန
အလုပ်သမားစံနှုန်းဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာန
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဌာနခွဲ