

လယ်ယာ/မွေးမြူရေးလုပ်သားများအတွက် လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းများ

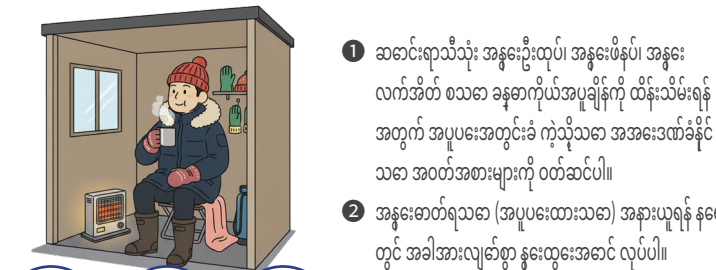
“ရာသီဥတုအပူ/အအေး-အလုပ်တွင် လုံခြုံစွာ ရှိနေပါ”

ပူပြင်းသောရာသီ အပူဒဏ် ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်းများ

- ရအေးအေးလေးကို 15မိနစ်-20မိနစ် တစ်ကြိမ် (150-200ml) ပုံမှန်သောက်ပေးရမည်။
- နပေဒဏ်မရှိ လကေစောင်းလေးသန်စသော အရိပ်မထွက် အနားယူရမည်။
- အရမ်းပူပြင်းသောအချိန် (မွန်းလွဲ 2နာရီ~5နာရီ) အချိန်ထွက် လုပ်ငန်းခွင်ရပ်နားခင်း ,မကပ်ဘဲ နားပေးခင်း, ကပ်ရုံညှိစွာ အနားယူရန် လိုအပ်ပါသည်။

ရေသောက်ခြင်း၊ အပူကြပ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားခြင်း (အနားယူခြင်း)၊ အနားယူချိန် ၂-၅ PM

ဆောင်းရာသီ အအေးဒဏ် ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်းများ



- ဆောင်းရာသီသုံး အနွေးပေးထုပ်၊ အနွေးဖိနပ်၊ အနွေးလက်အိတ် စသော ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အတွက် အပူပေးအတွင်းခံ ကဲ့သို့သော အအေးဒဏ်ခံနိုင်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အနွေးဓာတ်ရသော (အပူပေးထားသော) အနားယူရန် နေရာတွင် အခါအားလျော်စွာ နွေးထွေးအောင် လုပ်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မျှတစေရန် ရနံ့နွေးနွေးလေး သောက်ပေးပါ (အလွန်အကျွံ မဟုတ်ပါ။)။ သကတည်းက ပါဝင်သော ဖျော်ရည်/အချိုရည်များ သောက်သုံးပါ။

အပူထိန်းဝတ်စုံ၊ အပူရေ၊ အအေးမှ ရှောင်ရှားခြင်း (အနားယူခြင်း)

အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် ပေါက်ကွဲမှု ဘေးကင်းရေး စည်းမျဉ်းများ

“အသက်ရှူကြပ်ခြင်း သုည (ZERO)၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီးသော ဘေးကင်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်။”

အလုပ်မစမီ ကျဉ်းမြောင်းသော နေရာများ (ရေစည်များ၊ လူဝင်ပေါက်များ၊ မိလ္လာကန်များ၊ သိုလှောင်ကန်များ၊ သင်္ဘောတွင်းများ စသည်) သည် ဘေးကင်းမှုရှိမရှိကို အမြဲကြိုတင် စစ်ဆေးပါ။

(အောက်ဆီဂျင် (O₂): ၁၈% နှင့်အထက် ~ ၂၃.၅% အောက် / ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလ်ဖိုက် (H₂S): ၁၀ppm အောက် / ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက် (CO): ၃၀ppm အောက် / မီးလောင်လွယ်သော ဓာတ်ငွေ့ ပေါက်ကွဲနိုင်သော အနိမ့်ဆုံး ကန့်သတ်ချက် (LEL) ၏ ၁၀% အောက်)



ဘေးကင်းရေး ဦးထုပ်၊ ဘေးကင်းရေး အင်္ကျီနှင့် ခါးပတ်၊ ဖုန်/ရေစိုခံ လက်အိတ်၊ ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်



လေပေးစေသည့် အသက်ရှူကိရိယာ၊ ဓာတ်ငွေ့ရှာဖွေစက် (ဓာတ်ငွေ့ ဖမ်းဆီးထားသည့် ကိရိယာ)



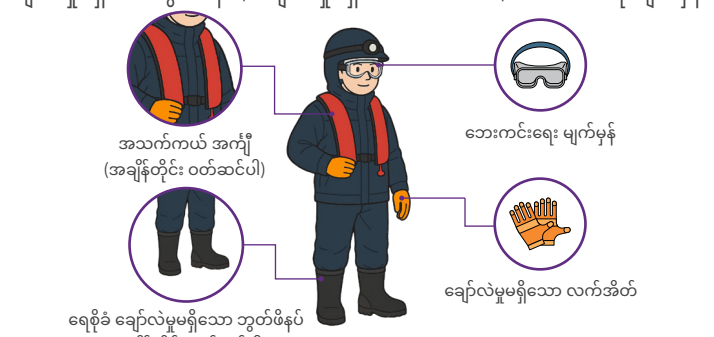
လေအထွက်ပန်ကာ + လေလိုင်း

လုံခြုံရေးပစ္စည်း (PPE) မပါဘဲ ကယ်ဆယ်ရေးအတွက် မဝင်ရပါ။ ကယ်ဆယ်သူလည်း ထိခိုက်နိုင်သည်။

ငါးဖမ်းလုပ်သားများအတွက် လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းများ

“ပင်လယ်ပြင်ထဲမှာ ခဏလေးတောင် သတိလက်လွတ် မဖြစ်ပါနဲ့”

ရွက်လွှင့်မထွက်ခွာမီ လုပ်သားအားလုံး မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ရမည့် အရာများ- အသက်ကယ် အင်္ကျီ (အလိုအလျောက် ဖောင်းပွသည့် အမျိုးအစားကို အကြံပြုပါသည်) / ရေစိုခံ ချော်လဲမှုမရှိသော ဘွတ်ဖိနပ် / ချော်လဲမှုမရှိသော လက်အိတ် / ဘေးကင်းရေး ဖျက်မှန်



ရေစိုခံ ချော်လဲမှုမရှိသော ဘွတ်ဖိနပ် (အချိန်တိုင်း ဝတ်ဆင်ပါ)

ပိုက်ဆွဲစက်ကို တစ်ဦးတည်း ကိုင်တွယ်ခြင်းသည် အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ အမြဲတမ်း လူနှစ်ဦး သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုသော အဖွဲ့ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရမည်။ တစ်ဦးက စက်လည်ပတ်မှုကို ထိန်းချုပ်ပြီး တစ်ဦးက စောင့်ကြည့် (ကင်းစောင့်အဖြစ် ဆောင်ရွက်) ရမည်။



အန္တရာယ် သတိပေးနံဆိုင်များ နှင့် သဘာဝဘေးကင်းရှင်းရေး

“ဤနံဆိုင်များသည် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း သတိပေးပါသည်။”



ထားမြစ်ချက်၊ သတိပေးချက်၊ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သောကြောင်း၊ မဝင်ရ၊ ထိမဝံ့ရ၊ မပိတ်ရ

ညှပ်စင်နံဆိုင်၊ ရောင်ခြည်ဓာတ်သတိပြုရန်၊ ပြုတ်ကျနိုင်သည့်၊ ဘေးကင်းမှုကန့်သတ်ပါ၊ ကာကွယ်ရေးမျက်နှာဖုံးတပ်ပါ၊ ထင်ရှားစွာမြင်ရန်အလင်းပြပေးခြင်း

“ရာသီဥတုပြဿနာများသည်လည်း လုံခြုံရေးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်”

ပူပြင်းရာသီ (Heatwave) လုံခြုံရေး လမ်းညွှန်ချက်များ



အပူထိန်း ဝတ်ဆင်၊ အေးမြသောရေ သောက်ပါ၊ အပူပြင်းမှုမှ ရှောင်ရှားပါ (အနားယူပါ)၊ အေးစေသည့် ကိရိယာများ အသုံးပြုပါ၊ ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပါ / ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးခံယူပါ

ဆင်းရဲအေးလွန်ယားရာသီ လုံခြုံရေး လမ်းညွှန်ချက်များ



ဆောင်းရာသီဝတ်စုံများ ဝတ်ဆင်ပါ၊ အပူရေ သောက်ပါ၊ အအေးကြွခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ၊ ရေပိုဝတ်မယ်ရှာပြီး နွေးနွေးထွေးထွေးနေရန်၊ ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပါ / ဆရာဝန်နှင့် စစ်ဆေးခံယူပါ

ဂယောင်းဂီဒိုရှိ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေး စီမံခန့်ခွဲမှုလက်စွဲ





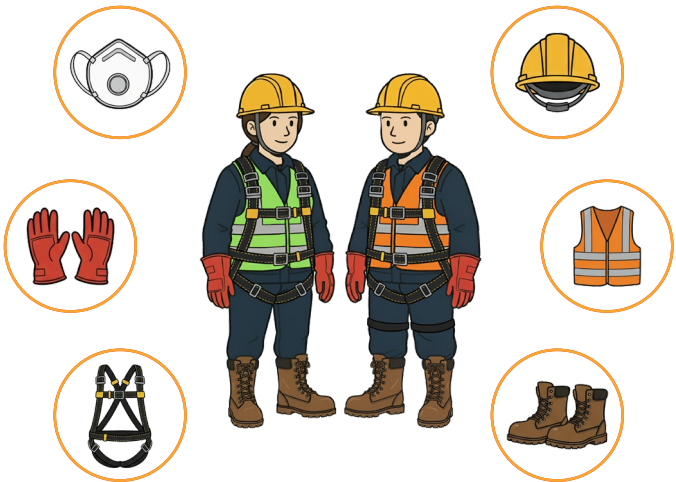
စက်မှုလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ မတော်တဆမှု များဆိုတာ ဘာလဲ?

အလုပ်သမားသည် အလုပ်နှင့်ဆက်သွယ်သည့် အဆောက်အအုံများ၊ စက်ပစ္စည်းများ၊ ကုန်ကြမ်းများ၊ဓာတ်ငွေ့၊ ထောက်အပူငွေ့ သို့မဟုတ် ဖုန် မှုန်များနှင့် ထိတွေ့သည့်အခါ သို့မဟုတ် အလုပ်ဆိုင်ရာ တာဝန်များ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဖြစ်ပွားသည့် သေဆုံးမှု၊ ထိခိုက်မှု၊ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများကို ဆိုလိုပါသည်။

စက်မှုလုပ်ငန်းမတော်တဆမှုများ မည်သို့ဖြစ်တတ်ပါသလဲ

အဓိက ထိခိုက်မှု အမျိုးအစားများ
ချော်လဲခြင်း၊ ကြမ်းပြင်လျှော့ခြင်း၊သိမ်းဆည်းမှု မကောင်းခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် လုံခြုံရေးခါးပတ် မတပ်ခြင်း၊ ညှပ်မိခြင်း၊ လည်ပတ်နေသော စက်အတွင်း လက်ညှပ်မိခြင်း၊ အခြား မီး၊လျှပ်စစ်ရှောင်၊တိုက်မိခြင်း

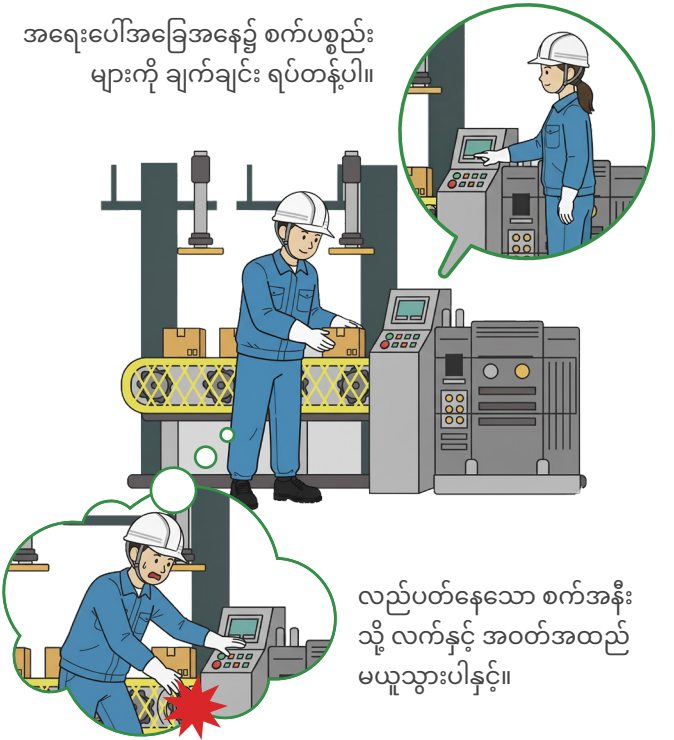
လုံခြုံရေးပစ္စည်း (PPE) စစ်ဆေးခြင်း



လုံခြုံရေးဦးထုပ်(helmet) နှင့် လုံခြုံရေးချိုင့်ကပ် (safety belt) အပါအဝင် PPE အားလုံးကို လိုအပ်သလို ကျပ်တည်းစွာ ဝတ်ဆင်ထား

“စက်ရုံအတွင်း အန္တရာယ်ကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ကြစို့”

အရေးပေါ်အခြေအနေ၌ စက်ပစ္စည်းများကို ချက်ချင်း ရပ်တန့်ပါ။



လည်ပတ်နေသော စက်အနီးသို့ လက်နှင့် အဝတ်အထည် မယူသွားပါနှင့်။

သန့်ရှင်းရေး စက်ပြင်ရန်အတွက် တာဝန်ခံရဲ့ ခွင့်ပြုချက်ယူပြီးမှ ပြင်ဝန်

“ဆောက်လုပ်ရေးနေရာသည် အသက်အရေးပါသော နေရာဖြစ်သည်”

မဖြစ်မနေ လိုအပ်သည်-ဘေးကင်းရေး ဦးထုပ်၊ ဘေးကင်းရေး အင်္ကျီ၊ ဘေးကင်းရေး လက်အိတ်၊ ဘေးကင်းရေး ခါးပတ်နှင့် ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်တို့ကို ဝတ်ဆင်ပါ



ငြိမ်းဆန်သည် ပစ္စည်းများ ခေါင်းပေါ်မပြုတ်ကျအောင် သတိထားရန်

လုပ်ငန်းခွင်လမ်းကြောင်းတွင် အတားဆီး (ခလုတ်တိုက်စေမည့် ပစ္စည်းများ) မရှိစေရန် ဂရုစိုက်ပါ



အလုပ်နေရာတွင် သွားလာရာတွင် တွင်း (အပေါက်)အမြဲစစ်ဆေးပါ။

တွင်း(အပေါက်)အနီးတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ပြုတ်ကျနိုင်သည့် အန္တရာယ် အထူးသတိပြုရန်



လှေကားသုံးသည့်အခါ အမြဲတမ်း နှစ်ယောက်တစ်တွဲ (လူ ၂ ယောက် ပါအဖွဲ့) ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

၂ မီတာနှင့်အထက် မြင့်တိုင် အလုပ်များတွင် လုံခြုံရေးချိုင့်ကပ်ကို မစတင်မီ ချိတ်ဆက်ထားပါ။