

# ကျောင်းသား မှတ်စုများ

အပိုင်း ၁- ဥပဒေ ..... ၁

အပိုင်း ၂ အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ & အန္တရာယ်များ - အပိုင်း ၁: ..... ၆

အပိုင်း ၃ အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ခြင်း။ & အန္တရာယ်များ - အပိုင်း ၂၀ ..... ၁၅

အပိုင်း ၄ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အန္တရာယ်များ နှင့် ဘေးအန္တရာယ် ..... ၂၄

အပိုင်း ၅ WHS ဆက်သွယ်ရေး, သတင်းအချက်အလက် နှင့် စာရွက်စာတမ်းများ ..... ၂၉

## ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်

ဒီ သင်တန်း သတ်မှတ်သည်။ အဆိုပါ ရလဒ်များ လိုအပ်သည်။ ရန် ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး (WHS) induction လေ့ကျင့်ရေးအတွင်း အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး စက်မှုလုပ်ငန်း။

အဲဒါ လိုအပ်သည် အဆိုပါ စွမ်းရည် ရန် သရုပ်ပြ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ သတိတရား ၏ WHS ဥပဒေပြုရေး လိုအပ်ချက်များ၊ နှင့် အဆိုပါ အခြေခံ အခြေခံမှုများ၏ အန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ကာကွယ်ရေး ဒဏ်ရာ နှင့် ဌာနရောဂါ သန့်ရှင်းရေး နှင့် အဆောက်အဦ ဝန်ဆောင်မှုများ စက်မှုလုပ်ငန်း။

အားလုံး အလုပ်သမားများ လုပ်ရမယ်။ ယူ တာဝန် ဘို့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး နှင့် သေချာပါစေ။ သူတို့ရဲ့ လုပ်ရပ်များ မှာ အလုပ် လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူးဆိုရင်လည်း ထိခိုက်သည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် လုံခြုံရေး အခြား အလုပ်သမားများ၊ ကန်ထရိုက်တာများ၊ ဖောက်သည်များ သို့မဟုတ် အဆောက်အဦ နေထိုင်သူများ။

သင်တန်း ကောက်ကြောင်း

ဤသင်တန်းကို အပိုင်း(၅)ပိုင်းခွဲထားပါသည်။

အပိုင်း ၁ - ဥပဒေပြုရေး။

အပိုင်း 2 - ဘေးအန္တရာယ်များနှင့်

ဘေးအန္တရာယ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း - အပိုင်း

၁ အပိုင်း 3 - အန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို

စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အန္တရာယ်များနှင့် အန္တရာယ်များ

အပိုင်း ၅ - WHS ဆက်သွယ်ရေး, သတင်းအချက်အလက်နှင့် စာရွက်စာတမ်းများ

## အပိုင်း ၁- ဥပဒေပြုရေး

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် တစ်ခု နားလည်မှု ၏ ဖော်ပြပါ အယူအဆများနှင့် စိတ်ကူးများ

- သော့ စည်းမျဉ်းနှင့် အတိုကောက်
- WHS ဥပဒေ;
- တာဝန် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ ဘို့သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ;
- အလုပ်လုပ်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ဌ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး စက်မှုလုပ်ငန်း;
- အိမ်ရောက်တော့ သင်၏ အလုပ်ခန်း သန့်ရှင်းမှု; နှင့်
- သိမ်းဆည်းခြင်း။ သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာ ဘေးကင်းပါတယ် ။

### သော့ စည်းမျဉ်းနှင့် အဓိပ္ပါယ်များ

အသုံးပြုခွဲ တစ်လျှောက်လုံး ဒီ အရင်းအမြစ် ဖြစ်ကြပါသည်။ နံပါတ်တစ်ခု ၏ သော့ အသုံးအနှုန်းများ (စကား) နှင့် အတိုကောက် (က စကားလုံး ဖွဲ့စည်းခဲ့သည်။ ထံမှ အဆိုပါ ပထမ

စာတွေ ၏ တစ်ခုစီ စကားလုံး ဌ a စကားစု)။ သူတို့ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေ ရှိတယ်။ လမ်းညွှန်သည်။ WHS ဥပဒေပြုရေး။

**BSCAA Cleaning Induction Course**

ဖိုးသူတော်	အဓိပ္ပါယ်
HSC	ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ကော်မတီ
HSR	ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်
SDS	ဘေးကင်းရေး ဒေ စာရွက်များ
PCBU	လုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦး (သို့) လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေသူတစ်ဦး (တစ်နည်းအားဖြင့်၊ သင်၏အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် လူ တာဝန်ရှိတယ်။ ဘို့ အဆိုပါ ကုမ္ပဏီ)
WHS	လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး
အလုပ်သမား	ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်း၊ ကန်ထရိုက်တာများ၊ ကန်ထရိုက်ခွဲများ၊ အလုပ်သင်များ၊ အလုပ်ကျောင်းသားများနှင့်အတွေ့အကြုံ အလုပ်သမားများ
လုပ်ငန်းခွင်	တစ်ခုခု နေရာ ဘယ်မှာလဲ။ a အလုပ်သမား သွား (သို့မဟုတ် သွားနိုင်ပါတယ်) စဉ်တွင် အလုပ်မှာ

**နိဒါန်း**

အလုပ်သမားအားလုံးသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး အတွက် တာဝန်ရှိပြီး ၎င်းတို့ဘာမှ မလုပ်ကြောင်း သေချာစေရန်အဲဒါ ဆိုးရွားစွာသက်ရောက်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ၏ အခြားအလုပ်သမားများ။

အလုပ်သမားများ လုပ်သင့်တယ်။ ပါဝင်ပါ။ ဤ သုံး အမျိုးအစားများ ၏ induction လေ့ကျင့်ရေး ရန် ဖွင့်ပါ။ သူတို့ကို အလုပ် လုံခြုံစွာဝင် a လုပ်ငန်းခွင်-

<b>အတွေ့တွေ WHS နိဒါန်း လေ့ကျင့်ရေး</b>	လူသစ် (သို့မဟုတ်) ပြန်လာသူများကို ပေးသည်။ သန့်ရှင်းရေးနှင့် အဆောက်အဦဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းနယ်ပယ်တွင် အခြေခံတစ်ခုဖြစ်သည်။ Workplace Health and Safety (WHS) အသိပညာ ဥပဒေပြုရေးဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု၊ WHS ဆက်သွယ်ရေးနှင့် အဖြစ်အပျက် တုံ့ပြန်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။	ပါဝင်တယ်။ a တရားဝင် အွန်လိုင်း လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်။ သင်တန်းမှတ်တမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားသင့်သည်။ အားဖြင့် အလုပ်သမားနှင့် အလုပ်ရှင်။
<b>ဆိုက်-သီးသန့် WHS induction လေ့ကျင့်ရေး</b>	WHS ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ လူများအား အသိပညာပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သီးခြားသတ်မှတ်ထားသည့် ဘေးကင်းသော အလုပ်အလေ့အကျင့်များ အထူးသဖြင့် အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် site	ဒါက တရားဝင်လေ့ကျင့်မှုမဟုတ် ပါဘူး။ အစီအစဉ်၊ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်မှု မှတ်တမ်းများ

		လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။
<b>အလုပ်လုပ်ရှားမှု WHSလေ့ကျင့်ရေး</b>	WHS ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက်၍ လူများအား အသိပညာပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ရန် လိုအပ်သော ဘေးကင်းသော အလေ့အကျင့်များ ၎င်းတို့၏ သီးခြားအလုပ်အကိုင်ကို ဘေးကင်းစွာ ထမ်းဆောင်ရန် သေချာပါတယ်။ အမျိုးအစားများ ၏ အလုပ်။	ဒါတရားဝင်လေ့ကျင့်တာမ ဟုတ်ဘူး။ အစီအစဉ် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ လေ့ကျင့်မှု မှတ်တမ်းများ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် သိမ်းဆည်းထားသည်။

**WHS ဥပဒေ**

**ဘာလဲ သည် ဥပဒေ?**

ဥပဒေပြုရေး သည် တရားလွန် အားဖြင့် လွှတ်တော်။ အဲဒါ အုပ်ချုပ်သည်။ အများကြီး နယ်မြေများ၊ အပါအဝင် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး မှာ အလုပ်။

**အဘယ်ကြောင့် လုပ်ပါ။ လိုအပ်တယ် ရန် အကြောင်းသိတယ်။ WHS ဥပဒေ?**

သင့်အလုပ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကို အကျိုးဝင်သော WHS ဥပဒေများကို သင်သိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ WHS အက်ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ကုဒ်များ နှင့် စံနှုန်းများ ဘယ်ဟာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ သင် တိုင်း အလုပ်သမား ရမယ်၊ ဥပဒေအရ၊ လိုက်လျောသည်။ အတူ ဒါတွေ

ယင်းတို့သည် သင့်အလုပ်နှင့် သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်ကြောင်းကိုလည်း နားလည်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ဒါမှ မင်းတရားဝင်သိလိမ့်မယ်။ တာဝန်များ ရန် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးမှာ အလုပ် (နှင့် အဲဒါ ၏ အခြားသူများ ပတ်ပတ်လည် မင်း)

<p><b>မတွေ့သေး</b></p>	<p>လွတ်တော်က အတည်ပြုလိုက်တဲ့ ဥပဒေတစ်ခုပါ။ အက်ဥပဒေများနှင့် သက်ဆိုင်သော ဥပဒေများကို ဖော်ပြသည်။ တိုင်း အလုပ်ခွင်။</p>	<p><b>ဥပမာ-</b> မော်ဒယ် အလုပ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဥပဒေ ၂၀၁၁ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးမတွေ့သေး (၁၉၈၆)။</p>
<p><b>စည်းမျဉ်းများ</b></p>	<p>လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဖော်ပြခြင်း၊ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားများ လိုက်နာရန် လိုက်နာရန် အပြုအမူ။</p>	<p><b>ဥပမာ-</b> အလုပ် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး စည်းမျဉ်းများ ၂၀၁၁</p>
<p><b>ကုန်များ လေ့ကျင့် သည်</b></p>	<p>လုပ်နည်းကို လက်တွေ့ လမ်းညွှန်ပေးပါ။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် ကိုက်ညီစေရန်တမန်တော်</p>	<p><b>ဥပမာ-</b> စံပြုကျင့်ထုံးဥပဒေ- အန္တရာယ်ရှိသောလက်စွဲစာအုပ်တာဝန်</p>
<p><b>ဩစတြေး လျ စံနှုန်းများ</b></p>	<p>သတ်မှတ်ချက်များနှင့် သတ်မှတ်ပါ။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ သေချာစေရန် ထုတ်ကုန်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စနစ်များ ဘေးကင်းသည်။ ယုံကြည်စိတ်ချရသောအဖြစ်လုပ် ဆောင်ပါ။ ရည်ရွယ်သည်။</p>	<p><b>ဥပမာ-</b> AS 3661 လမ်းသွားလမ်းလာများ၏ ချော်ကျမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ မျက်နှာပြင်များ</p>

ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ WHS တမန်၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ကုန်များ ၏ လေ့ကျင့်သည် နှင့် ဩစတြေးလျ စံနှုန်းများ? တိကျသော WHS အက်ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ကျင့်ထုံးများ နှင့် ဩစတြေးလျစံနှုန်းများသည် သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကို အုပ်ချုပ်သည်။ အလုပ်ခွင်။ တချို့က ဖြစ်ကြပါသည်။ အမျိုးသားရေး၊ နှင့် အချို့

ဖြစ်ကြပါသည်။ သာ သက်ဆိုင်ရာ တစ်ဦးချင်း ပြည်နယ်များ နှင့် နယ်မြေများ။

မည်သည့် အက်ဥပဒေများ၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ကုဒ်များနှင့် စံနှုန်းများသည် သင့်လုပ်ငန်းအတွက် သက်ရောက်သည်ကို ရှာဖွေသင့်သည်။ PCBU (အလုပ်ရှင်) သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ် (ရရှိနိုင်လျှင်) ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင်ဘာလုပ်ရမည်ကို သေချာနားလည်ပါစေ။ ရန် လိုက်လျောသည်။ အတူ သူတို့ကို။

ဟိ ကွဲပြားမှုများ အကြား တမန်၊ စည်းမျဉ်းများ၊ ကုဒ်များ ၏ လေ့ကျင့်သည် နှင့် ဩစတြေးလျ စံနှုန်းများ ပြသကြသည်။ အောက်တွင်။

**တာဝန် ဂရုစိုက်မှု**

**ဘာလဲ သည် တာဝန် ၏ ဂရုစိုက်လား?**

စောင့်ရှောက်မှုတာဝန်ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးသည် ဖြစ်နိုင်သမျှအရာအားလုံးကို အကြောင်းပြချက်ဖြင့် (ဆိုလိုသည်မှာ အချိန်တိုင်းတွင် တာဝန်သိစွာ လုပ်ဆောင်ရန်)၊ ကာကွယ်သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နှင့် အခြားသူများထံမှ ထိခိုက်မှု။

**အဘယ်ကြောင့် အသိအမှတ်ပြုပါ။ တာဝန် ဂရုစိုက်လား?**

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းခွင်သည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းခွင်များတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်အချို့ ပါဝင်သည်။ စက်ယန္တရားများ၊ ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အလုပ်လုပ် မှာ အမြင့် သို့မဟုတ် on လှေကားများ၊ သိမ်းဆည်းခြင်း။ နှင့် သုံးပြီး ဓာတ်ငွေ့နှင့် ဓာတ်ဆီ၊ ဆင်းရဲ အလင်းရောင်၊ လှုပ်ရှားမှု ၏

လူနှင့်ယာဉ်များ၊ သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများနှင့် အခြားဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များ။ သင့်တွင် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် "ဂရုစိုက်မှု" တာဝန်ရှိသည်။ အခြားသူများကို အချိန်တိုင်း ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် အန္တရာယ်များကို သတင်းပို့ရန် (ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်ရှိသော ဖြစ်ရပ်များ၊ ကျိုးပဲ့နေသော ကိရိယာများ လှုပ်ရှားမှုများစသည်ဖြင့်)။

စောင့်ရှောက်မှုတာဝန်၏ ဥပမာတစ်ခုသည် ဓာတုပစ္စည်းအချို့ဖိတ်စင်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး သို့မဟုတ် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို အသိပေးခြင်းဖြစ်လိမ့်မည်။ဖိတ်တဲ့အတွက် အရေးယူလိုရတယ်။ နောက်ဥပမာတစ်ခုက ထုပ်ပိုးထားတဲ့ ကွန်တိန်နာတွေက အရမ်းလေးလွန်းနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ရုတ်သိမ်းသည်။ အခြားဥပမာများတွင် သင်၏သန့်ရှင်းရေးကိရိယာကို မည်ကဲ့သို့ မှန်ကန်စွာအသုံးပြုရမည်ကို နားလည်ခြင်းနှင့် ပါဝင်သည်။ လေ့ကျင့်ရေး ဝန်ထမ်းအသစ် on အဆိုပါ မှန်တယ်။ စစ်ဆင်ရေး သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ဘေးကင်းသည်။ အလုပ် အလေ့အကျင့်များ။

**တာဝန် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ သည် အဆိုပါ တရားဝင် တာဝန် ၏ လူတိုင်း အပါအဝင်-**

- လူပုဂ္ဂိုလ်များ ဆောင်ရွက်နေပါသည်။ a စီးပွားရေး သို့မဟုတ် ခံဝန်ချက် (PCBU များ)
- ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ
- အလုပ်သမားများ (အခြား သန့်ရှင်းရေး ဝန်ထမ်း)
- အထွေထွေ လူထုနှင့် အဆောက်အဦ နေထိုင်သူများ
- ထုတ်လုပ်သူ နှင့် ပေးသွင်းသူများ
- ဆပ်ကန်ထရိုက်တာများ
- စစ်ဆေးရေးမှူးများ

**တာဝန် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ တာဝန်များ**

**ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်သမားများ' တာဝန် ၏ ဂရုစိုက်ပါ။ တာဝန်?**

အလုပ်သမားများ ရမည်-

- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မိမိတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းစေရန်အတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ဂရုစိုက်ပါ။ ဥပမာ နားလည်ပြီး လိုက်နာပါ။အလုပ် အသုံးပြုရန်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ။
- ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်များ (လုပ်သောအရာများ) သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်မှုများ (မလုပ်သောအရာများ) ကို ဆိုးရွားစွာ မထိခိုက်စေရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ ဂရုစိုက်ပါ။ထိခိုက်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ။
- PCBU (အလုပ်ရှင်) မှပေးသော ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော ညွှန်ကြားချက်များကို တတ်နိုင်သမျှ လိုက်နာပါ။ သေချာပါစေ။ လိုက်နာခြင်း စည်းမျဉ်းများနှင့်အတူ။
- လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ၎င်းတို့၏အဖွဲ့အစည်း၏ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သောမူဝါဒ သို့မဟုတ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ရှိသည် အကြောင်းကြားခဲ့သည်။ ရန် သူတို့ကို။

- ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အလုပ်ရေရိယာကို လုံခြုံသပ်ရပ်အောင် ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် သင့်တွင်ရှိသော အန္တရာယ်များအကြောင်း အခြားအလုပ်သမားများကို ပြောပြခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။သတိပြုမိ (အဲလို အဖြစ် ပစ္စည်းကိရိယာ ပြုပြင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။)

**လုပ်ငန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတစ်ခုဆောင်ရွက်နေသူများ (PCBUs - အလုပ်ရှင်များ) ၏**

**စောင့်ရှောက်မှုတာဝန်များသည် အဘယ်နည်း။** တတ်နိုင်သမျှ တတ်နိုင်သမျှ သေချာစေရန်၊ အလုပ်သမားများသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့် ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးစေရန်။ ဟိ PCBU (အလုပ်ရှင်) သည် လုံခြုံသော လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်၊ အဆောက်အဦများ၊ စနစ်များနှင့် စက်ကိရိယာများကို ပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။ ဥပမာတစ်ခုပေးမယ်။ ပေးသည်။ WHS သတင်းအချက်အလက် နှင့် လေ့ကျင့်ရေး။

**ဘေးကင်းပါတယ်။ အလုပ်လုပ်သည် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

မင်း လိုပါတယ်။ ရန် အန္တရာယ်ကင်းစွာအလုပ်လုပ်ပါ။ ရန် ကာကွယ်သည် သင်ကိုယ်တိုင် နှင့် အခြားသူများ။ ဤတွင် ဥပမာများ ၏ ဘေးကင်းသည်။ အလုပ် အလေ့အကျင့်များ on a အလုပ် ဆိုက်-

- မဟုတ်ဘူးလား။ ယူ တစ်ခုခု မလိုအပ်ပါ။ အန္တရာယ်များ - ဘို့ ဥပမာ အမြဲတမ်း နောက်လိုက် လုံခြုံသောအလုပ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။
  - အမြဲတမ်း ရှာဖွေနေ ထွက် ဘို့ အလားအလာ အန္တရာယ်များ - ဘို့ ဥပမာ ကျိုး ပစ္စည်းကိရိယာ။
  - တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို အမြဲသုံးပါ - ဥပမာ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို အမြဲလိုက်နာပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများ တံဆိပ်များ နှင့် ဘေးကင်းရေး ဒေ စာရွက်များ
  - ထုတ်လုပ်သူ၏ပုံစံအတိုင်း ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်သော သန့်ရှင်းရေးကိရိယာများနှင့် စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်း။ ညွှန်ကြားထားသည်။
  - ဝင်ရောက်ခြင်း။ နှင့် ထွက်ခွာ အဆိုပါ လုပ်ငန်းခွင်သုံး သင့်လျော်သော လမ်းကြောင်းများ
-



- ဘယ်တော့မှ ဖြစ်ခြင်း။ အောက်မှာ လွှမ်းမိုးမှု မူးယစ်ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် အရက် အလုပ်မှာ၊ သို့မဟုတ် ယူဆောင်လာသည်။ သူတို့ကို ရန် အဆိုပါ အလုပ်ခွင်။
- အကယ်လို့ သင် ဆေးလိပ်သောက်ရမယ်၊ လုပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဤသာ သတ်မှတ်ထားသော ဒေသများ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ သင်၏ အလုပ်ဧရိယာ သန့်ရှင်း နှင့် သပ်ရပ်သော
- ကူညီပေးခြင်း တားဆီးရန် အနိုင်ကျင့်ခြင်း။ နှင့် နှောင့်ယှက်ခြင်း။

PCBU (အလုပ်ရှင်) သည် သင့်အား ဘေးကင်းသော အလုပ်စနစ်များအကြောင်း အချက်အလက်များကို ပေးသင့်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သတင်းအချက်အလက်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်ကိုယ်တိုင်အကြောင်း၊ (အဝင်အထွက်အချက်များ၊ သန့်စင်ခန်း၊ လုံခြုံသောအလုပ်နည်းလမ်းများ၊ အန္တရာယ်များ၏တည်နေရာနှင့် ပထမအကူအညီ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ အရေးပေါ် ထွက်ပေါက်များ၊ etc)။

မင်း လိမ့်မည်။ လိုပါတယ်။ ရန် သိသည်။ အကြောင်း-

- လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဘို့ ကိုင်တွယ်မှု၊ သိမ်းဆည်းခြင်း။ နှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း။ ၏ ဓာတုပစ္စည်းများ နှင့် အမှိုက် (အထူးသဖြင့် အကယ်၍ အဲဒါ သည် အန္တရာယ်ရှိသော)
- အရေးပေါ်ရွှေ့ပြောင်းခြင်းအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ နှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် အခန်းကဏ္ဍရွှေ့ပြောင်းခြင်း။
- သင့်အား ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးမည့် အခြားဘေးကင်းရေးစနစ်များ၊ နည်းလမ်းများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ကိုင်တွယ်တယ်၊ မှန်တယ်။ အသုံးပြု ၏ သန့်ရှင်းရေး စက်ပစ္စည်း၊ လည်ပတ်မှု သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ စသည်တို့

**ထိန်းသိမ်းခြင်း။ THE သိုလှောင်မှု ဧရိယာ ဘေးကင်းပါတယ်။**

မင်းရဲ့အရေးကြီးဆုံးအလုပ်တွေထဲကတစ်ခုက သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး လုံခြုံတဲ့ သန့်ရှင်းရေးအခန်းကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ပါပဲ။ မင်းအလုပ်က စပြီး ပြီးတယ်။ အဆိုပါ သန့်စင်ခန်း ဒါကြောင့် စောင့်ပါ။ သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။ အဲဒါ သပ်ရပ်သော! စောင့်ရှောက်ပါ။ လုံခြုံတယ်။

မင်းရဲ့ သိုလှောင်မှု ဧရိယာ ပါဝင်နိုင်သည်-

- စက်ပစ္စည်း သိုလှောင်ရုံတစ်ခု။ ဤနေရာတွင် သင်၏ ပွတ်စက်များ၊ ဖုန်စုပ်စက်များ၊ တွန်းလှည်းများနှင့် ထားရှိရာနေရာဖြစ်သည်။ အခြားကြီးမားသော အပိုင်းပိုင်း ၏ ပစ္စည်းကိရိယာ။
- တစ် စောင်း နှစ်။ ဒီ သည် မင်းဘယ်မှာလဲ ထား အဆိုပါ အသုံးပြုခွဲ ရေ ပုံးများနှင့် အခြား စိုစွတ်သော သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ။
- တစ် ဓာတုဗီရို။ ဒါက ဘယ်မှာလဲ။ သင် စောင့်ရှောက် အားလုံး အဆိုပါ ဓာတုပစ္စည်းများ သင် အသုံးပြု လုပ်ပါ။ သိမ်းမထားဘူး။ ဓာတုပစ္စည်းများ on ကြမ်းပြင်။
- တစ် အဝတ်စင်။ ဘို့ သင်၏ ယူနီဖောင်း & ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အဝတ်။

အဘယ်ကြောင့် သင် ... လုပ်ပါသလား လိုပါတယ်။ စောင့်ရှောက်ရန် သင်၏သန့်ရှင်းရေး နယ်မြေလုံခြုံသလား။

လုပ်ငန်းသုံး သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများသည် အလွန်ဈေးကြီးပြီး အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ လူထုက လုပ်ရမယ်။မဟုတ်ဘူး ဝင်ပါ။ သင်၏ သိုလှောင်မှု ဧရိယာ။

တံခါးမှာ သော့ခတ်ထားတာ သေချာပါစေ။ သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်ခန်းမှ ထွက်သွားတိုင်း တံခါးကို သော့ခတ်ပါ။  
အဲဒါပါဝင်ပါသည် ဘယ်တော့လဲ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေး နှင့် သင်အခါ ပြီးအောင် အလုပ်။

**ပစ္စည်းကိရိယာ သိုလှောင်မှု**

အကယ်လို့ မသိမ်းဆည်းထားပါဘူး။ မှန်ကန်စွာ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ နိုင်သည် ပျက်စီးပါစေ။  
စက်ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းသည့်နေရာကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့ပြီး လုံခြုံသောနည်းလမ်းဖြင့် ထိန်းသိမ်းရမည်။စောင့်ရှောက်ပါ။ သင်၏ ပစ္စည်းကောင်းတယ်။ အခြေအနေ by-

- ဗလာ စိုစွတ်သောသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ တိုင်း အချိန် သင် အသုံးပြု အဲဒါ။
- သန့်ရှင်း နှင့် ခြောက်သွေ့အားလုံး ပစ္စည်းကိရိယာ ပြီးနောက် အသုံးပြု ပေးရတယ်။ နိုင်သည် corrode (ချေး) ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါ ကျန်ပါသည်။ စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် စိုစွတ်သော။
- ပေးရတယ်။ ကိုလည်း အနံ့ မနှစ်မြို့ဖွယ် အကယ်၍ အဲဒါ သည် စိုစွတ်သော။
- စောင့်ရှောက်ပါ။ လျှပ်စစ် ကြိုးများ သေသေသပ်သပ် အနာနှင့် သိမ်းဆည်းထားသည်။ အတူ ပစ္စည်းကိရိယာ
- ကြမ်းပြင်ကို နေ့တိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမယ်။ ညစ်ပတ်သောကြမ်းပြင်သည် ကြည့်မကောင်းသော်လည်း အန္တရာယ်လည်းရှိသည်။ ဖိတ်စင်သလောက် သုတ်ပါ။မကြာမီ သူတို့အဖြစ် ဖြစ်ပျက် သင်၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦး တခြား၊ နိုင်သည် ချော် နှင့် အပေါ်လဲကျ a စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် ညစ်ပတ်သည်။ ကြမ်းပြင်။
- စောင့်ရှောက်ပါ။ အဆိုပါ ကြမ်းပြင် အာကာသ ရှင်းလင်းသော နှင့် ရှုပ်ပွနေသည်။ ရှုပ်ပွနေသည်။ နှင့် မသပ်ရပ်သောနေရာများ နိုင်သည် ဖြစ် ခရီးတစ်ခု အန္တရာယ်။
- သင်၏သိုလှောင်မှုဧရိယာသည် သင်ကျွမ်းကျင်ကြောင်း ပြသသည်။ ဂုဏ်ယူစရာကောင်းလောက်အောင် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေရမယ်။အဲဒါကိုပြပါ။ သင်၏ ဖောက်သည်

**THE သန့်ရှင်းရေး အခန်း**

ဒါကြောင့် သန့်စင်ခန်းကို အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်နဲ့ ထိန်းသိမ်းထားသင့်ပါတယ်။ သင်နှင့် အခြားသူများ သည် ၎င်းကို ရှာဖွေပြီး အသုံးပြုနိုင်သည်။နောက်လိုက် အတူ လွယ်ကူမှု

1. လူသုံးကုန်များ;
2. ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ; နှင့်
3. သတင်းအချက်အလက်နှင့်

လုပ်ငန်းခွင်စာရွက်စာတမ်းများစားသုံးနိုင်သော

သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ:

**Consumables ( လူသုံးကုန်များ** ဟုလည်း လူသိများသော ကုန်စည် များသည် ပုံမှန်အသုံးပြုကြပြီး စားသုံးရန် သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။အသုံးပြုပြီးနောက်။

- ဘင် လိုင်း/အမှိုက် အိတ်များ
- အိမ်သာ စက္ကူ
- လက် မျက်နှာသုတ်ပုဝါ
- တစ်ခါသုံး ပုဆိုး
- လက် ဆပ်ပြာ။

**တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း ( PPE )** ဆိုသည်မှာ အကာအကွယ်အဝတ်အစား၊ မျက်မှန် သို့မဟုတ် အခြားအဝတ်အစား သို့မဟုတ် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ PPE ကို ဤသင်တန်းတွင် နောက်ပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားပါသည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ်ပေးရတယ်။ (PPE) လုပ်သင့်တယ်။ ပါဝင်သည်-

- ယူနီဖောင်း/ခါးစပတ်များ
- ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်/မျက်မှန်
- လက်အိတ်များ
- အသက်ရှူကိရိယာများ
- ဖုန် မျက်နှာဖုံးများ
- နား muffs/plugs များ။

သတင်းအချက်အလက် နှင့် အလုပ်ခွင် documentation လုပ်သင့်တယ်။ ပါဝင်သည်-

- အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အလုပ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- ဘေးကင်းရေး ဒေတာ စာရွက်များ (SDS)

- အလုပ် အချိန်ဇယားများ
- ပေးရတယ်။ လက်စွဲစာအုပ်များ
- WHS (လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေး) လမ်းညွှန်ချက်များ
- အရောင်-ကုဒ် ဇယားများ (စက်ပစ္စည်းနှင့် ဓာတုဗေဒ)
- ဆက်သွယ်ရေး စာအုပ်များ။

## **အပိုင်း ၂ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အန္တရာယ်များ & အန္တရာယ်များ - အပိုင်း ၁**

"အန္တရာယ်" နှင့် "အန္တရာယ်" ဟူသော ဝေါဟာရသည် အဘယ်အရာကို ဆိုလိုသနည်း။ ဝေါဟာရများအကြား ကွာခြားချက်မှာ အဘယ်နည်း။ ဒါကို ပြီးသွားတဲ့အခါအပိုင်း သင် ရှိလိမ့်မည် တစ်ခု နားလည်မှု ၏ ဖော်ပြပါ အယူအဆများနှင့် စိတ်ကူးများ

- စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အန္တရာယ်;
- စွန့်စားရန်ဆုံးဖြတ်ချက်
- အဖြစ်များသည်။ သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်များ;
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ;

- လျှပ်စစ် အန္တရာယ်များ

မပေးဘဲ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးတွင် သုံးသော 'အန္တရာယ်' နှင့် 'အန္တရာယ်' ဟူသော စကားလုံးများကို သင်ကြားဖူးနေပေလိမ့်မည်။ အရမ်း အများကြီးစဉ်းစားတယ်။ ဘာလဲ အဆိုပါ ကွာခြားချက် အကြားရှိသည်။ သူတို့ကို။ ဘေးအန္တရာယ် ဆိုသည်မှာ အသက်၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဥစ္စာပစ္စည်းများကို ထိခိုက် စေနိုင်သည့် အလားအလာရှိသော အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်သည့် ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ပျက်စီးမှုကို စောင့်မျှော်နေပါသည်။ တစ် **အန္တရာယ်** တစ်ခုပါ။ တိုင်းတာ ဘယ်လိုလဲ။ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီဒဏ်ရာ ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတွင်

**ဥပမာများ-**

အခြေအနေ	အန္တရာယ်	အန္တရာယ် (သေဆုံးမှုနှုန်း သန်းနှုန်းနှစ်)
ခရီးသွားလာ တစ်ဦး ကား	ကားတိုက်မှု	၃၀ ၀
တစ်ခုထဲမှာ ရပ်နေတယ်။ လျှပ်စစ် မှန်တိုင်း	ဒဏ်ခတ်ခံရခြင်း ။ လျှပ်စီးကြောင်း	၀.၅

ဦး လုပ်ငန်းခွင်၊ အဆိုပါ အဓိက အကြောင်းရင်း ၏ ယာဉ်တိုက်မှု၊ အဖြစ်အပျက်များနှင့် ကျန်းမာရေးမကောင်း သည်- သတင်းအချက်အလတ်မရှိခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်နားလည်ရန် ပျက်ကွက်ခြင်းတို့ကြောင့် လူများ၏ အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ (နားလည်သည် ဘာလဲ သူတို့က ပြောပြသည်။)

မလုံလောက်ပါ။ လေ့ကျင့်ရေး နှင့် ဆင်းရဲ နောက်ဆက်တွဲ ၏ နားလည်မှု။

သင့်လျော်သော OHS WHS သင်တန်းကို ပံ့ပိုးပေးပြီး စီမံခန့်ခွဲမှုတွင် လူတိုင်းပါဝင်ခြင်းဖြင့် ဤအခြေအနေကို မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ OHS WHS

ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်ကြွသော စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် မတော်တဆမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်သည်။ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ မဖြစ်စေမီ အန္တရာယ်များ ဒဏ်ရာ အလုပ်သမားများ။

**ဘယ်လိုလဲ လုပ်ပါ။ ငါတို့ စီမံခန့်ခွဲ အန္တရာယ်များ နှင့် အန္တရာယ်များ ဌ အဆိုပါ အလုပ်ခွင်?**

ဟိုမှာ အခြေခံငါးခုဖြစ်သည်။ အခြေခံမူများ ရန် အန္တရာယ်များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် အန္တရာယ်များ ၌ အဆိုပါ အလုပ်ခွင်။ ဟိ ငါး အခြေခံမူများ များမှာ-

1. အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။ (ရှာ၊ မြင်၊ ကြားလား၊ အနံ့)
2. အကဲဖြတ်ပါ။ အန္တရာယ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ (စဉ်းစားပါ။ အကြောင်း နှင့် စစ်ဆေး)
3. တိုင်ပင်ပါ။ နှင့် အစီရင်ခံစာ အာမခံပါသည်။ အဆိုပါ ပါဝင်ပတ်သက်မှု ၏ သက်ဆိုင်ရာ လူတွေ (စကားပြော နှင့် ပြောပြ)
4. ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ အန္တရာယ် (ရပ် သို့မဟုတ် တားဆီးပါ)
5. သုံးသပ်ချက် ရန် ဖော်ထုတ် ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် တိုးတက်မှု (စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရောင်ပြန်ဟပ်)။

**1. ဖော်ထုတ်ပါ။ အန္တရာယ်များ (ရှာ၊ မြင်၊ ကြားလား၊ အနံ့)**

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထိခိုက်သည်။ နှင့် ဘယ်လိုလဲ?
- လုပ်ပါ။ ပုံမှန် လမ်းလျှောက် ပတ်ပတ်လည် အဆိုပါ အလုပ်နေရာ
- စကားပြောပါ။ ရန် အဖော် ဝန်ထမ်းများ အကြောင်း အလုပ် နေရာ ဘေးကင်းရေး
- သုံးသပ်ချက် အတိတ် မတော်တဆ နှင့် နေမကောင်းပါ။ ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းများ
- စဉ်းစားကြည့် အကြောင်း ရှည် သက်တမ်း အန္တရာယ်များ အဲဒီလို အဖြစ် ရှည် သက်တမ်း ထိတွေ့ခြင်း ရန် ဆူညံသံ။

**2. အကဲဖြတ်ပါ။ အဆိုပါ အန္တရာယ်များ ပါဝင်ပါတယ်။ (စဉ်းစားပါ။ အကြောင်း နှင့် စစ်ဆေး)**

- အန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် နှင့် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်တစ်ခုစီအတွက် မည်သူ့ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ မသန်စွမ်းသူတွေဖြစ်နိုင်စရာ နောက်ထပ် မှောက်လျက် ရန် ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ဦး အမေ နောက်ထပ် ဖြစ်စရာ ဒဏ်ရာ။
- ဘယ်လိုမျိုး သင့်အလုပ်အကိုင် ထိခိုက်သည်။ တခြားသူတွေလား?

**3. တိုင်ပင်ပါ။ နှင့် အစီရင်ခံစာ အာမခံပါသည်။ အဆိုပါ ပါဝင်ပတ်သက်မှု ၏ သက်ဆိုင်ရာ လူတွေ (စကားပြော နှင့် ပြောပြ)**

- ရှိခြင်း။ တွေ့တယ်။ အန္တရာယ်များ၊ သင် ထို့နောက် ရှိသည် ရန် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘာလဲ အကြောင်းပြုရန် အဲဒါ။
- နှိုင်းယှဉ်ပါ။ အခြေအနေ ရန် အကောင်းဆုံး လေ့ကျင့်သည်။ ဖြစ်ပါ တယ်။ သင်၏ အလုပ် တက် စံချိန်စံညွှန်းလား?

**4. ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ အန္တရာယ် (ရပ် သို့မဟုတ် တားဆီး ၎င်း)**

- လုပ်ပါ။ သင် ရှိသည် အဆိုပါ စွမ်းရည် သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုချက် ရန် ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ အန္တရာယ်?
- သင်လား။ လေ့ကျင့်ထားသည်။ ထိန်းချုပ်ရန် a အထူးသဖြင့် အန္တရာယ်?
- အကောင်းဆုံး ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်ရမည် လုပ်ထားတယ်။ ဤ အခြေအနေအားလုံးကိုကန့်သတ်ရန် အဆိုပါ အကျိုးသက်ရောက်သည်။ အန္တရာယ်များ ဤ အလုပ် နေရာ

**5. သုံးသပ်ချက် ရန် ဖော်ထုတ် ပြောင်းလဲမှု သို့မဟုတ် တိုးတက်မှု (စစ်ဆေးပါ။ နှင့် ရောင်ပြန်ဟပ်။)**

- အနည်းငယ် အလုပ် နေရာများ နေပါ။ အတူတူ ကျော်လွန် ရှည် ကာလများ ၏ အချိန်။
- အဆက်မပြတ် အန္တရာယ်ကိုအကဲဖြတ်ပါ။ ဤ သင်၏ အလုပ်ခွင်
- သတ်မှတ် အန္တရာယ်အတွက်ရက်စွဲများ သုံးသပ်ချက်

**အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း။**

**ဘာလဲ သည် အန္တရာယ် အကဲဖြတ်?**

အန္တရာယ်များကို တွေ့ရှိသောအခါတွင် သင်သည် အန္တရာယ်များ (သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အန္တရာယ်များ) ကို အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဒါက အန္တရာယ်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ။ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်။ အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ရှင်းလင်းပြတ်သားပြီး ပညာတတ်စေရန်အတွက် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက် အကြောင်း ဘာတွေ လိုအပ်လဲ။ ရန် ဖြစ် ပြီးပြီ။ ရန် အောက်ပိုင်း အဆိုပါ အန္တရာယ် ဝေးသလောက် တတ်နိုင်သမျှ

အန္တရာယ် အကဲဖြတ်ခြင်း။ သည် အခြေခံ on ဒါတွေ သုံး အချက်များ-

- ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် "ဖြစ်နိုင်ခြေ" (ဖြစ်နိုင်ခြေ) - တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ခြေကဘာလဲ။ ဒီလိုဖြစ်သွားတာ။ ရာခိုင်နှုန်းအဖြစ် ထင်ဟပ်စေခြင်း ဥပမာ- တစ်စုံတစ်ဦးသည် မိမိတို့ကိုယ်မိမိ ဖြတ်တောက်မည့် အခွင့်အလမ်း 70% ရှိပါသည်။ ကိုင်တွယ် အမှုက သန့်ရှင်းရေး၌ စက်မှုလုပ်ငန်း။
- ထိခိုက်မှု၏ "ပြင်းထန်မှု" (အကျိုးဆက်)- အထက်ပါ အမှုကများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ဖြတ်တောက်ခြင်းဖြင့်။

ဥပမာအားဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီလိုအပ်ရန် အလားအလာရှိပေသည်။ သို့သော် ထိုသို့ မဟုတ်ပါ။

ပုံမှန် ရလဒ် ရှည် သက်တမ်း ကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများ သို့မဟုတ် သေဆုံးနိုင်ချေရှိသည်။ ဒဏ်ရာ

- ၎င်းကြောင့် လူများကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် "အကြိမ်အရေအတွက်" (ကြိမ်နှုန်း)။ အကြိမ်အရေအတွက် သို့မဟုတ် လူအရေအတွက်ပါလိမ့်မယ်။ လက်ခံသည်။ ဖြတ်တောက်မှုများ လက်ဆွဲသောအခါ အမှိုက်။

အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန် တွေးပါ။ အကြောင်း နှင့် စစ်ဆေးရန်-

1. ရှိမရှိ၊ အန္တရာယ်တစ်ခု သည် များပါတယ်။ ရန် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ ရန် a လူ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းဥစ္စာ။
2. ဘယ်လိုလဲ ပြင်းထန်သည်။ အဆိုပါ ထိခိုက်နိုင်သည်။ ဖြစ်ပါစေ၊ သို့မဟုတ် ဘာလဲ အကျိုးဆက်များ ပါ ဖြစ်
3. ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏ လူတွေ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းဥစ္စာ နိုင် ဖြစ် ထိခိုက်သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ အန္တရာယ်။

သင်္ကြံအရာကိုလုပ်ဆောင်ပြီးသည်နှင့်၊ သင်သည်မည်သည့်ထိန်းချုပ်မှု (ရှိပါက) လိုအပ်မည်ကိုတိကျသောဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချနိုင်လိမ့်မည်။ဒါက တစ်ခု အရေးကြီးတယ်။ အပိုင်း ၏ အန္တရာယ် စီမံခန့်ခွဲမှု။

**အဖြစ်များသည်။ သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်များ**

**ဘာလဲ သည် a အန္တရာယ်?**

တစ် **အန္တရာယ်** သည် အခြေအနေတစ်ခု အတူ အလားအလာ အန္တရာယ်ပြုရန် ဘဝ၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဥပမာတစ်ခု ဒဏ်ရာသို့မဟုတ် ပျက်စီးမှုကို စောင့်မျှော်နေပါသည်။ ရန် ဖြစ်ပျက်



**ဖော်ပြခြင်း။ အန္တရာယ်များ**

အန္တရာယ်များကို ဖော်ပြနိုင်သော နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။ ဤဖော်ပြချက်များသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းရှိမရှိအပေါ် မူတည်မည်ဖြစ်သည်။ သဘာဝတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်/စက်မှု။ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆက်စပ်သော အန္တရာယ်အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။ သင် ... သင့်တယ်တွေ့ပါ။ အကြောင်း ဘာလဲ တခြား နိုင် သင် ထည့်ပါ။ ရန် ဒီစာရင်း

**ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အန္တရာယ်များ ဖော်ထုတ်?**

Hazard identification ဆိုသည်မှာ အန္တရာယ်တစ်ခုရှိ၊ သို့မဟုတ် ရှိနိုင်သည်ကို သင်အသိအမှတ်ပြုကြောင်း ဆိုလိုသည်။ အန္တရာယ်အားလုံးကို ရှာဖွေခြင်း ပါဝင်သည်။ လှုပ်ရှားမှုအခြေအနေများ၊ စက်ရုံနှင့် စက်ကိရိယာများ၊ ထုတ်ကုန်များနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ။ ဘေးအန္တရာယ်တွင် လူတိုင်းပါဝင်သင့်သည်။ သက်သေခံခြင်း။ ဘေးအန္တရာယ် ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းတွင် အများအားဖြင့် သတိပြုရန်နှင့် သတိရှိရန် လိုအပ်သည် (ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို ရှာဖွေပါ။ အန္တရာယ် ရန် သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် အဆိုပါ ကျန်းမာရေး ၏ အခြား)။ နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ဘေးအန္တရာယ်များလည်း ပါဝင်သည်-

- မကြာခဏ စစ်ဆေးရေး ၏ အလုပ်ခွင်
- ပြောနေတာ လူတို့အား ရှာရန် ထွက် အကြောင်း အန္တရာယ်များ၊ သို့မဟုတ် ခွင့်ပြုခြင်း။ သူတို့သိတယ်။ အကြောင်း အန္တရာယ်များ သင် ရှိသည် တွေ့တယ်။
- သင့်အား ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော အကြံဉာဏ်များပေးရန်အတွက် ယခင်အန္တရာယ်များ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများနှင့် မတော်တဆမှုများ၏ လုပ်ငန်းခွင်မှတ်တမ်းများကို စစ်ဆေးခြင်း။ အန္တရာယ်များ

**အဖြစ်များသည်။ အန္တရာယ်များ ဆက်စပ် အတူ သန့်ရှင်းရေး**

ဆက်စပ်အန္တရာယ်အချို့အတူ သန့်ရှင်းရေး ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖော်ပြခဲ့သည်။ အောက်တွင်။ နိုင်သလား သင် တွေးပါ။ ၏ ဘာမဆို တခြား ရန် ထည့်ပါ။ ရန် ဒီ စာရင်း?

ဓာတု အန္တရာယ်များ	ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ	လျှပ်စစ်နှင့်စက်မှု အန္တရာယ်များ	ဇီဝဗေဒ အန္တရာယ်များ
<ul style="list-style-type: none"> <li>o သန့်ရှင်းရေးတွင် တံဆိပ်မပါပါ။ ထုတ်ကုန်</li> <li>o မမှန်ပါ။ တံဆိပ်</li> <li>o မမှန်ပါ။ သိုလှောင်မှု</li> <li>o ပိုလျှံ အငွေ့</li> <li>o ဆင်းရဲ လေဝင်လေထွက်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• မညီညာသော ကြမ်းပြင်</li> <li>• ထက်ထက် အရာဝတ္ထုများ</li> <li>• လေးလံသော အရာများဖြစ်ရမည်။</li> <li>• ရုတ်သိမ်းလိုက်သည်။</li> <li>• ပိုလျှံ ဖုန်မှုန့်</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o မပြေလည်မှု လျှပ်စစ် ကြိုး</li> <li>o ပျက်စီးခြင်း။ ရန် ပလပ်</li> <li>o ကွေး တံ on ပလပ်</li> <li>o မီးလောင်ရာ အနံ့</li> <li>o ဖော်ထုတ် ဝါယာကြိုးများ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o ဆေးထိုးအပ်/ဆေးထိုးအပ်များ</li> <li>o ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ အပါအဝင်၊ သွေးဆီနှင့် မစင် အော့အန်ခြင်း။</li> <li>o တံတွေး</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>o ပိုလျှံဆူညံသံ</li> </ul>		
--	---	--	--

မှတ်ထား၊ အကယ်၍ သင် a ကြည့်ပါ။ အန္တရာယ် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အခြေအနေ၊ သင် လုပ်ရမယ်။ အစီရင်ခံစာ အဲဒါ သောကြောင့် အားလုံး အလုပ်သမားများ နိုင်သည် ဖြစ် ဘေးကင်းသည်။

**ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ**

**လူ့ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ခြင်း-**

Manual Handling သည် အင်အား (စွမ်းအင်) ကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သည့် မည်သည့် လှုပ်ရှားမှုမဆို၊ မြှင့်တင်ရန်၊ အောက်ပိုင်း၊ တွန်းရန်၊ ဆွဲတင်ရန် သို့မဟုတ် အခြားနည်းဖြင့် သယ်ဆောင်ရန် မည်သည့်ဝန် သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုကိုမဆို ရွေ့ပါ။ လက်ဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း၏ ဥပမာအချို့ပါဝင်သည်။ ဓာတုကွန်တိန်နာများ၊ ပုံးများကို ရုတ်သိမ်းခြင်းနှင့် ရွေ့လျားခြင်း။ ရေ၊ အညစ်အကြေးများကို စွန့်ထုတ်ခြင်းနှင့် ရွေ့လျားခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးတွန်းလှည်းများကို တွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲခြင်း၊ အပါအဝင် စက်ကိရိယာများကို ထပ်ခါတလဲလဲ အသုံးပြုခြင်း၊ ကျောပိုးအိတ် လေဟာနယ် သန့်ရှင်းရေးသမားများ၊ လွှဲ polishers၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ စက်တွေ၊ ကြမ်းတိုက်သည်။ နှင့် ပုံး။

လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်မှု မှားယွင်းခြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၏ အဖြစ်များသော အကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မကြာခဏ ပြင်းထန်ပြီး ရေရှည်ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်သည်။ နိုင် ထိခိုက်သည်။ သင် ဘို့ ကျန်တဲ့ သင့်ဘဝ။ ပခုံး၊ လက်၊ လည်ပင်း၊ နောက်ကျောနှင့် ဒူးခေါင်းများသည် လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ဒဏ်ရာ၏ အဖြစ်များဆုံးနေရာများဖြစ်သည်။ အရိုးကျိုးနိုင်တယ်။ လည်ပင်း သို့မဟုတ် နောက်ကျောရှိ ကျောရိုးကျိုးခြင်း၊ ကြွက်သားများနှင့် အရွတ်များ လိမ်၍ ညောင်းခြင်း၊ အာရုံကြောတွေလည်း ကိုက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ ဒဏ်ရာများ ငွေကုန်ကြေးကျများသည်။ ရန် သင် နှင့် သင်၏ အလုပ်ခွင်။

**ဘယ်တော့လဲ သယ် ထွက် အသစ် လက်စွဲ ကိုင်တွယ် လှုပ်ရှားမှုများ ဘို့ အဆိုပါ ပထမ အချိန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် စဉ်းစားပါ**

- အသုံးပြုခြင်း။ စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီများ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ဘယ်လိုလဲ မကြာခဏသင် ပါလိမ့်မယ်။ လိုပါတယ်။ ရန် မသည်
- ဟိ အကွာအဝေး အရာဝတ္ထုဖြစ်ရမည်။ သယ်ဆောင် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည် ဘို့ အဆိုပါ မသည်
- အတားအဆီးများ နှင့် အဝတ်အစား အဲဒါ နိုင် ဝင်ရောက်စွက်ဖက်ခြင်း။ ဘယ်တော့လဲ သင် ရုတ်ချည်း နှင့် သယ် လေးလံ အရာဝတ္ထုများ
- ဟိ အမြင့် သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ နှင့် ထံမှ ဥပမာ အားမရ လေးလံ အရာဝတ္ထုများ on အောက်ပိုင်း စင်ပေါ်
- အပေါ်ယံ အခြေအနေများ (ဥပမာ ချော၊ စိုစွတ်သော သို့မဟုတ် မညီမညာ ကြမ်းပြင်များ)
- အဲဒါ သင် နိုင်သည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရသည်။ ဘယ်မှာလဲ။ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လမ်းလျှောက် ဘယ်တော့လဲ သယ် တစ်ခုခု အမျိုးအစား ၏ ဝန်။
- အဆင်မပြေသော သို့မဟုတ် လေးလံသောဝန်ကို ရွှေ့ရွှန် လိုအပ်ပါက၊ ၎င်းကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ သူများတွေကို စည်းရုံးပြီး လုပ်ရတာအသင်းပြောင်းပေးပါသည်။ ရုတ်သိမ်းခြင်းကို လူတစ်ဦးမှ တာဝန်ယူရမည်။ အလားတူလူများကို အသုံးပြုခြင်းသည်လည်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ အမြင့်။

**လက်စွဲစာအုပ် ကိုင်တွယ်ခြင်း။**

**ကျော ဒဏ်ရာများ**

ဟိ အများဆုံး ဘုံအမျိုးအစား ၏ ဒဏ်ရာ ဌ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး စက်မှုလုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျော ဒဏ်ရာ။

နောက်ကျောဒဏ်ရာ အများအပြားသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ခံစားရသည့် အစုလိုက်အပြုံလိုက် ပျက်စီးခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။ အချို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ လှုပ်ရှားမှုများ နှင့် လှုပ်ရှားမှုများ ပိုများတယ်။ ထက်များပါသည်။ တခြားသူတွေ အကြောင်းရင်း သို့မဟုတ် ပါဝင်ကူညီပါ။ ရန် နောက်ကျောဒဏ်ရာ...

တစ်ခုခု အချိန် သင် ရှာပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် လုပ်နေတယ်။ တစ်ခု ၏ ဒါတွေ အရာတွေ၊ သင် လုပ်သင့်တယ်။ စဉ်းစား အန္တရာယ်! ငါ့ကျောက မှာ အန္တရာယ်!

လေးလံသည်။ ရုတ်သိမ်းခြင်း-

အထူးသဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ ကျော်လွန် a ရှည် ကာလ ၏ အချိန်...

လိမ်တယ်။ မှာ အဆိုပါ ခါး-

ရုတ်သိမ်းနေစဉ် သို့မဟုတ် ကိုင် a လေးလံ ဝန်...

ရောက်ရှိနေပါသည်။ နှင့် ရုတ်သိမ်းခြင်း-

- ကျော်လွန် သင်၏ဦးခေါင်းကိုဖြတ်၍ စားပွဲ၊ သို့မဟုတ် ထွက် အဆိုပါ ကျော ၏ a ထရပ်ကား...
- အဆင်မပြေသော သို့မဟုတ် ထူးဆန်းသောပုံစံများဖြင့်

အရာဝတ္ထုများကို သယ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် သယ်ဆောင်ခြင်း...

အလုပ်လုပ်တယ်။ ဤ ထူးဆန်းတယ်။ အဆင်မပြေဘူး။ ရာထူးများ

- ဒူးထောက် လှုပ်ငန်းတာဝန်များ လိုအပ်သည်။ သင် ရန် ကိုင်း ကြာပြီ။ ကာလများ အချိန်၏...
- ထိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ရပ်နေသည်။ ရှည်လွန်းသည်။ ဤ တစ်ခု ရာထူး။
- ထိုင်သည်။ နိုင်သည် ဖြစ် အရမ်းခက်တယ် on အောက်ပိုင်း ကျော

စိတ်နဲ့ မင်းရဲ့ခြေလှမ်း

အဲဒါ သည် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒဏ်ရာရရန် သင်၏ နောက်ကျောချော် on a စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်။

အန္တရာယ်ရှိသည်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့

တချို့က လူတွေ ခံစားနေရသည်။ ကျော နာကျင်မှု ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ အိပ်ပါ။ ဤ a မကောင်းဘူး။ ရာထူး၊ သို့မဟုတ် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ မွေရာ သည် ရယ် ပျော့ပျောင်း

**ဟန့်တားခြင်း။ ကျော ဒဏ်ရာများ**

နောက်ကျောဒဏ်ရာကို ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ကျောတွင်ထားရှိသော တင်းမာမှုကို လျော့ချနိုင်သော အလေ့အကျင့်များ မွေးမြူရန်ဖြစ်သည်။ ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အချို့အခြေခံအရာများ သင် နိုင်သည် လုပ်ပါ။ ရန် ကူညီကြပါ:

- ကိုရှောင်ကြဉ် ရုတ်သိမ်းခြင်း။ နှင့် ကွေးခြင်း။ အခါတိုင်း သင် နိုင်သည် ။
- ဘယ်မှာလဲ။ သင့်လျော်သော၊ မေး a လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဘို့ အကူအညီ
- နေရာ အရာဝတ္ထုများတက် off ကြမ်းပြင်။
- အဲဒါ နည်းလမ်း သင် ရှိမည်မဟုတ်ပါ။ ရောက်ရှိရန် ဆင်း ရွေးရန် သူတို့ကို တက် တဖန်။
- မြင့်တင်ပါ။ / အောက်ပိုင်း စင်ပေါ်။

- အကောင်းဆုံး ဇုန် ဘို့ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ သည် သင့်ပန်းကြားနှင့် သင်၏ ခါး။
- တင်ပါ။ ပိုလေးတယ်။ အရာဝတ္ထုများ on စင်ပေါ်မှာ ခါး အဆင့်၊ ပေါ့ပါး အရာဝတ္ထုများ on အောက်ပိုင်း သို့မဟုတ် ပိုမြင့်တယ်။ စင်ပေါ်။
- တွန်းလှည်းကိုသုံးပါ။ နှင့် dollies ရန် ရွှေ့ အရာဝတ္ထုများ၊ အစား ၏ သယ် သူတို့ကိုယ်တိုင်

**ဘယ်ဟာလဲ။ သည် ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘို့သင်၏ နောက်ပြန်-တွန်းခြင်း။ a လှည်း သို့မဟုတ် တစ်ဆွဲ လှည်း?**

သန့်စင်တဲ့တွန်းလှည်းကို တွန်းလိုက်တာက ပိုကောင်းတဲ့ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းတွေ၊ တွန်းလှည်း၊ မြက်ရိတ်စက်၊ တွန်းလှည်း စသည်ဖြင့် ဆွဲထုတ်ရတာထက်၊ ဒါပေမယ့် ဆွဲရမယ်ဆိုရင်တော့ ဗိုက်ကြွက်သားတွေကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ထိန်းထားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိရှိရှိ တွန်းအားပေးပါ။ ကောင်းတယ် ကိုယ်ဟန်အနေအထား။

**ဘာလဲ ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် ဘယ်တော့လဲ ရုတ်သိမ်းခြင်း-**

- ကြိုးစားပါ။ ရှောင်ကြဉ်ရန် ရုတ်သိမ်းခြင်း။ အရာဝတ္ထုများ ၏ ထက်ပိုပြီး 15 ကီလိုဂရမ် ဖြစ်နိုင်ရင်။
- အကယ်လို့၌ သံသယ အလေးချိန်နှင့် ပတ်သက် ၏ တစ်ခုခု အရာဝတ္ထု၊ စမ်းသပ် အဆိုပါ မကြိုးစားမီကိုယ်အလေးချိန် လွှင့်တင်ရန် အဆိုပါ အရာဝတ္ထု။
- သင်သွားနေသည့်နေရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်နိုင်ပါစေ။ သင်သယ်ဆောင်လာသော အရာဝတ္ထုများကို ဖုံးကွယ်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်အမြင်။

**ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ**

**စာရွက်များ၊ ခရီးများ & ရေတံခွန်**

ချော်လဲခြင်း၊ ချော်လဲခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်း နှင့် အဖုအထစ်များသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော မတော်တဆမှုများဖြစ်သည်။ မတော်တဆမှု အများစုသည် လူများနေချိန်တွင် ဖြစ်တတ်ပါသည်။ သတိလက်လွတ်၊ အလျင်စလို သို့မဟုတ် မပေးရပါ။ အာရုံစူးစိုက်မှု နှင့် စောင့်ကြည့် ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့က သွားမယ်။ တခြား အကြောင်းပြချက်များ အဲဒါ မတော်တဆဖြစ်နိုင်တယ်။ ဖြစ်ပျက် ရန် သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့

- မင်း ပင်ပန်းပါတယ်။
- မင်း မရှိဘူး လုံလောက်သော လုပ်ဖို့အချိန် အဆိုပါ အလုပ် စနစ်တကျ။
- မင်း နားမထောင်ဘူး။ ရန် သို့မဟုတ် မလုပ်ပါနှင့် နားလည်သည် ညွှန်ကြားချက်များ။
- မှန်ကန်သော ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မသုံးသင့်ပါ။  
ပစ္စည်းကိရိယာ သို့မဟုတ် သင် ဖြစ်ကြပါသည်။  
မဟုတ်ဘူး သုံးပြီး သူတို့ကို မှန်ကန်စွာ။
- မင်း မဟုတ်ကြပါ။ ပေးရတာ။ အာရုံစူးစိုက်မှု။

ဟိ အန္တရာယ် ၏ ဖြတ်ပိုင်းများ၊ ခရီးများ နှင့် ကျရောက် နိုင်သည် ဖြစ် လျော့ချသည်-

- ဝတ်ထားတယ်။ စလစ် ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ ဖိနပ် အတူ ရော်ဘာ ဘဝါး
- အိမ်ရောက်တော့ ကြမ်းပြင်များ သန့်ရှင်း နှင့် ခြောက်သွေ့

- အိမ်ရောက်တော့ အားလုံး အလုပ်နေရာများ သန့်ရှင်း နှင့် သပ်ရပ်သော
- အလင်းရောင် သည် လုံလောက်ပါတယ်။ ဘို့ လူတွေမြင်ဖို့ သူတို့ဘယ်မှာလဲ။ လမ်းလျှောက်
- စစ်ဆေးနေပါတယ်။ အခင်း မျက်နှာပြင်များ ဘို့ ဝတ်ဆင် နှင့် ပျက်စီးခြင်း။
- ကြမ်းခင်း ပစ္စည်းများသည် ဧရိယာအတွက် သင့်လျော်သည် - ဥပမာ- စလစ်ခံနိုင်ရည်ရှိသော ကြွေပြားများကို အိမ်သာနှင့် စိုစွတ်သောနေရာတွင် အသုံးပြုပါသည်။ ဒေသများ။

ရန် တားဆီး စာရွက်များ၊ ခရီးများ & ကျရောက် သင် ရမည်-

- ကြည့်လိုက် ထွက်ဘို့ အန္တရာယ်များ
- သတင်းပို့တယ်။ အန္တရာယ်တစ်ခုခု။
- တင်ပါ။ ကွာ ပြီးနောက် အသုံးပြု။
- သန့်ရှင်း တက် တစ်ခုခု ဖိတ်စင်ခြင်း။ သို့မဟုတ် အမှိုက် (အမှိုက်များ) မြန်မြန်။

**ဟောစပေါများ AND ဖြေရှင်းချက်များ**

**ကျော၊ ပခုံး နှင့် ဝမ်းဗိုက်**

ပစ္စည်းများနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မှားယွင်းစွာ သယ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မှားယွင်းပါက နောက်ကျော၊ ပခုံးနှင့် ဝမ်းဗိုက်တို့ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်။ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဒါတွေ ဒဏ်ရာ-

- အဆောက်အဦအပြင်အဆင်/ဒီဇိုင်းသည် စက်ပစ္စည်းများ၊ အမှိုက်ပုံးများ သို့မဟုတ် အမှိုက်များ ဥပမာ- လမ်းများကို တွန်း၊ ဆွဲရန် သို့မဟုတ် သယ်ဆောင်ရန် လိုအပ်မှုကို ကန့်သတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှင်းပါတယ်။ အတားအဆီးများ; ကုန်ပစ္စည်းများပေးသည်။ မသည်; ducted vacuum စနစ်များ။
- အမှိုက်/အမှိုက် စွန့်ပစ်ခြင်းစနစ်သည် လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အမှိုက်နှင့် အမှိုက်ပုံးများကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းရန် လုပ်ဆောင်သင့်သည် ဥပမာ။စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ lifters၊ အမှိုက် ရေတံခွန်၊ အမှိုက် ပိုက်လိုင်းများ၊ စွန့်ပစ်ခြင်း။ ယူနစ်၊ ပုံးများ ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ ဘို့ unloading ကျော်လွန် ကျော်သွားသည်။
- ၎င်းကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါက ရုတ်သိမ်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူများ ဥပမာ- စက်ဘီးဘီးပုံး lifters သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်းပိုသေး ပုံးများ၊ ခြေလှမ်းများနှင့် ချဉ်းကပ်ရန် လျှော့ပါ။ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ သေချာပါတယ်။ ပုံးများတွင် ဘီးများရှိသည်။ သို့မဟုတ် ပေးဆောင်ပါ။ တွန်းလှည်း။
- ပေး သိုလှောင်မှုနှင့် ပွား ပစ္စည်းကိရိယာ on တစ်ခုစီ ကြမ်းပြင် ရန် သယ်ဆောင်ခြင်းများကိုဖယ်ရှားပါ။ အမှိုက် တက် သို့မဟုတ် လှေကားအဆင်း။
- လျှော့ပါ။ ရုတ်သိမ်းခြင်း။ အားဖြင့် သုံးပြီး ကျောပိုးအိတ် လေဟာနယ် သန့်ရှင်းရေးသမားများ နှင့် ရွေးချယ်ခြင်း။ အပေါ့ပါးဆုံး ပစ္စည်းကိရိယာ။

**လက်ဖျံ/လက်ကောက်ဝတ်၊ ဒူး၊ တံတောင်ဆစ်**

ပစ္စည်းများနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို မှားယွင်းစွာ သယ်ဆောင်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မှားယွင်းပါက လက်ဖျံ၊

လက်ကောက်ဝတ်၊ ဒူးနှင့် တံတောင်ဆစ်တို့ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်။ရှောင်ကြဉ်ရန် ဒါတွေ ဒဏ်ရာ-

- လက်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် နေရာတွင် ပါဝါသုံး စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာ- ပွတ်တိုက်စက်များ၊ စိုစွတ်သော ဖုန်စုပ်စက်များ၊ on ပစ္စည်းကိရိယာ။
- သင့်လျော်သောကိရိယာကိုရွေးချယ်ပါ။ ထပ်တလဲလဲအလုပ်များလုပ်ဆောင်သောအခါတွင် အော်ပရေတာအတွက် အသုံးပြုရလွယ်ကူစေပါသည်။အမြင့်ကိုသုံးပါ။ အရှိန် in-line polishers များ ဘို့ ပွတ်ခြင်း။ ကြီးမားသော ဒေသများ အစား ဧါ နှေးနှေး အရှိန် လွှဲ polishers များ
- သယ်ဆောင်သည် ထွက် ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ငန်းတာဝန်များ အကြား ပခုံး နှင့် ခါး အမြင့် ဥပမာ အသုံးပြု ပလက်ဖောင်း လှေကားများ သန့်ရှင်း မှာ အမြင့်။
- အလုပ်များကို အလှည့်ကျလုပ်ခြင်းတွင် ကိုယ်ဟန်အနေအထား အမျိုးမျိုးပါဝင်ပါသည်။ အဲဒါကတော့ ကြီးမားတဲ့ ဖုန်စုပ်ခြင်း ကဲ့သို့သော သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းများကို လှည့်ပတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ဒေသများ သို့မဟုတ် သုတ်ခြင်း။ ကြီးမားသော နေရာများနှင့်အတူ အခြားသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ။
- ဒူးထောက်ခြင်း၊ အဆင်မပြေသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားများကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ကန့်သတ်ထားသောနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ရန် ကိရိယာအဆက်များနှင့် ပလက်ဖောင်းများကို အသုံးပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ သင့်တွင် အလုပ်မလုပ်စေရန်အတွက် တိုးချဲ့တိုင်များပါသော deck scrubber ကဲ့သို့သော

**ပခုံး၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ဒူး ခြေထောက်**

စာရွက်များ၊ ခရီးများနှင့် ကျရောက် နိုင်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေတယ်။ ရန် ပခုံး၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ ဒူးနှင့် ခြေထောက်။ ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် စာရွက်များ၊ စာရွက်များ နှင့် ကျရောက်:

- အလုပ်ရေယာတလျှောက်လုံး အဆင့်ခြေချခြင်းကို သေချာစေပြီး ယာယီ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း အတားအဆီးမရှိစေပါ။ တစ်ခုခုကို သတင်းပို့ပါ။မလုံခြုံ အခင်း မျက်နှာပြင်များ သို့မဟုတ် ကျိုး ကြွေပြားများ ရန် သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် အဆောက်အဦ မန်နေဂျာ။
- သေချာပါတယ်။ ကောင်းတယ် အိမ်ထိန်း on ဥပစာ ဖယ်ရှားခြင်း ပါဝင်သည်။ မလိုအပ်ပါ။ ပစ္စည်းများ နှင့် ချပြီး ပစ္စည်းများ ကွာ။
- လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ သင် ဝတ်ဆင် ကောင်းတယ် အရည်အသွေး ချော်ယဉ် ဖိနပ်။
- ဖိတ်စင်မှုနှင့် စိုစွတ်သော သန့်ရှင်းရေးကို ကိုင်တွယ်ရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိနေကြောင်း သေချာစေသည် (ဥပမာ- နေရာသတိပေး ဆိုင်းဘုတ်များနှင့်/သို့မဟုတ် အတားအဆီးများပတ်ပတ်လည် ဖိတ်စင်မှု၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည် အဆိုပါ ချက်ခြင်း ယိုဖိတ်သည်။)

**လက်တို့ကို နှင့် လက်ချောင်းများ**

ဓာတုပစ္စည်းများကို မှားယွင်းစွာကိုင်တွယ်မိပါက လက်နှင့် လက်ချောင်းများကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေနိုင်သည်။ လက်နှင့် ဒဏ်ရာများကို ရှောင်ရှားရန်လက်ချောင်းများ

- Safety Data Sheet သို့မဟုတ် ဓာတုတံဆိပ်မပါလျှင် သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သမျှ ဓာတုပစ္စည်းအားလုံးကို ဆက်ဆံပါ။ပြည်နယ်များ မဟုတ်ရင်
- ပိုမိုဘေးကင်းသော (အန္တရာယ်မရှိ) ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကာ၊ အလုပ် သို့မဟုတ် ဒီဇိုင်းထုတ်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကိုမဆို လျှော့ချရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန်အလုပ်ခွင် အဆက်အသွယ်တားဆီးရန် အတူ အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ် ပစ္စည်းဥစ္စာ ၌ a ပိုလုံခြုံတယ်။ နည်း။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ချိန်တွင် အလုပ်သမားများသည် ဓာတုပစ္စည်းများ မထိတွေ့စေရန် တစ်ကိုယ်ရည် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။အန္တရာယ်ရှိသော အမှိုက် နှင့် ဇီဝဗေဒ အန္တရာယ်များ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်အဖြစ် အရည်များ (ဆီး၊ မစင်၊ သွေး၊ အော့အန်ခြင်း၊ ဆေးထိုးအပ်)
- ဖြတ်တောက်မှု၊ စားကျက်နှင့် ပြတ်တောက်မှုများ နိုင်သည် လက်ကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်။ နှင့် လက်ညှိုး ဒဏ်ရာများ။ ရှောင်ကြဉ်ရန် ဒါတွေ ဒဏ်ရာ-
- ပေး လုံလောက်ပါတယ်။ 'ချွန်ထက်' ကွန်တိန်နာများ ဒါကြောင့် ဆေးထိုးအပ် ဖြစ်ကြပါသည်။ မဟုတ်ဘူး မြင်မိပါတယ်။ ၎င်း အိတ်များ။



- သုံးပါ။ a 'နေရာသန့်' စနစ် ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ လက်စွဲ သန့်ရှင်းရေး (ဥပမာ ပန်းကန်ဆေးစက်၊ စက်ရုံကြမ်းပြင် စနစ်များ)။
- ချွန်ထက်သော အစိတ်အပိုင်းများ/အစွန်းများရှိသော စက်များကို သန့်ရှင်းရန် ကိရိယာများနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ (ဥပမာ- စုတ်တံ၊ ခြစ်စက်များ); ပေး လက်အိတ်များ မရနိုင်ပါ။ ဖြစ် ဖောက် (ဖြတ်)။
- သန့်ရှင်းရေးမလုပ်မီ စက်ပစ္စည်းများကို သီးခြားခွဲထားပြီး သော့ခတ်ထားကြောင်း သေချာစေပြီး ခါးနှင့် ချိန်ညှိထားသော တွန်းလှည်းများပေါ်တွင် ကိုင်တွယ်ထားသည်။အမြင့်။

**နားရွက်**

ဒဏ်ရာများ နား ဖြစ်ကြပါသည်။ ဆူညံသံ၏ရလဒ်။ ရန် ကိုရှောင်ကြဉ် နားဒဏ်ရာ-

- အငြိမ်ဆုံး ပါဝါသုံးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ ရရှိနိုင် (ဥပမာ ပွတ်တိုက်ဆေး၊ လေဟာနယ် သန့်ရှင်းရေးသမားများ)။
- ပါဝါသုံးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုသည့်အခါ အကြားအာရုံကို အကာအကွယ်ပေးထားပြီး ဝတ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာစေပြီး သတိပေးဆိုင်ဘုတ်များကို ဖွင့်ထားပေးပါ။မိုဘိုင်းသန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ အလျဉ်းသင့်သလို
- ဝန်ထမ်းများသည် အလွန်အကျွံ ဆူညံသံများနှင့် ထိတွေ့မိပါက ဆူညံသံထိန်းချုပ်မှုများကို အကောင်အထည်ဖော်သင့်သည် (ဥပမာ- အလုပ်သမားများ လိုအပ်သည်။မြင့်တင်ပါ။ စကားသံများ ရန် ဆက်သွယ်ပါ။ အဝေးက ဧါ တစ်ခု မီတာ)။

**လျှပ်စစ် အန္တရာယ်များ**

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ဩစတြေးလျနိုင်ငံသား အများအပြားသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကြောင့် သေဆုံး သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရကြသည်။ လျှပ်စစ်ကြောင့် မီးလောင်မှု ဖြစ်ပွားရခြင်း အမှားများသည် လုပ်ငန်းခွင်များစွာကို ပျက်စီးစေသည်။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်များကို ဖော်ထုတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။နှင့် သေခြင်းတရားအားဖြင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း။ သို့မဟုတ် လျှပ်စစ် မကောင်းရင်

လျှော့ချရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ၏ တစ်ခု လျှပ်စစ် Shock-

- အခြောက်ကိုသုံးပါ။ လက်တို့ကို ဘယ်တော့လဲ သင် အသုံးပြု လျှပ်စစ် စက်ယန္တရား။
- လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ပုံမှန် တက်ထားသည်။ နှင့် စစ်ဆေးခဲ့သည်။ အားဖြင့် တစ်ခု လျှပ်စစ်ပညာရှင်။
- စစ်ဆေးပါ။ သင်၏ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ တိုင်း အချိန် သင် အသုံးပြုပါ။

**ဟိ စမ်းသပ် tag လုပ်ရမယ်။ ရှိ-**

စာမေးပွဲရက်စွဲ; စက်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးပြီး စမ်းသပ်ရမည့်ရက်စွဲ၊ နှင့် လက်မှတ်နံပါတ်လျှပ်စစ်ပညာရှင်။

- **ဘယ်တော့လဲ သုံးပြီး လျှပ်စစ် ပစ္စည်း-**  
ဘယ်တော့မှ ဆွဲပါ socket တစ်ခု ထွက် ၏ နံရံ ကြိုး
- အမြဲတမ်း ထောက်ခံမှု အဆိုပါ လျှပ်စစ် ကြိုး ဘယ်တော့လဲ သုံးပြီး လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ။

- ဘယ်တော့မှ လုပ်ဆောင်ပါ။ တစ်ခုခု ပစ္စည်းကိရိယာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မှီ ဖယ်ရှားခြင်း။ အဆိုပါ ပါဝါ ကြိုး ထွက်ပေါက်ကနေ။

**လျှပ်စစ် ဘေးကင်းရေး THE အလုပ်နေရာ**

**စောင့်ရှောက်ပါ။ လျှပ်စစ် ကြိုးများ ချောင်-**

စက်ပစ္စည်းတစ်ခု၏လျှပ်စစ်ကြိုးကို အသုံးပြုနေချိန်တွင် လေတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လှည့်ပတ်ခြင်းမပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ သိမ်းထားသင့်တယ်။ ကြိုး ချောင်၊ မဟုတ်ရင် အဲဒါ အပူလွန်ကဲခြင်းနှင့် ဖမ်း မီး။

**စောင့်ရှောက်ပါ။ ပါဝါ ကြိုးများ နှင့် တိုးချဲ့မှု ကြိုးများ ထဲက အဆိုပါ နည်းလမ်း-**

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများသည် လိုင်းကြိုးများနှင့် ပါဝါကြိုးများကြောင့် မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည်။ လူတွေက သူတို့အပေါ်မှာ အလွယ်တကူ ခရီးထွက်နိုင်တယ်။ ပြေး သို့ သူတို့ကို သူတို့အဖြစ် လမ်းလျှောက် မှတဆင့် ဧရိယာတစ်ခု။ တိုးချဲ့ကြိုးကို အသုံးပြုသောအခါ၊ ခြေလျင်လမ်းကြောင်းမှ ထားရန် အရေးကြီးသည်။ နံရံတလျှောက် ပြေးလိုက် ထောင့်များ ၏ အခန်း နှင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ နောက်ကွယ် ပရိဘောဂ ရန် လျှော့ချပါ။ အန္တရာယ် ၏ ဘယ်သူမဆို ခလုတ်တိုက်ခြင်း။ နှင့် နာကျင်သည်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့

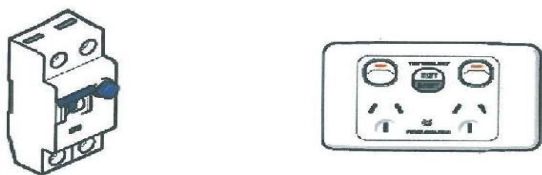
**အစားထိုးပါ။ ဝတ်ဆင် ကြိုးများ နှင့် တက်ရင် ပစ္စည်းကိရိယာ**

အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများနှင့် စက်ပစ္စည်းများ ယိုယွင်းပျက်စီးလာကာ ချို့ယွင်းချက်ဖြစ်လာနိုင်သည်။ လျှပ်စစ် အန္တရာယ်။ မင်း လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း စစ်ဆေးပါ။ တစ်ခုခု လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အမှားများအတွက် သို့မဟုတ် ဝတ်ဆင် အရင်က ကြိုးတွေ သင် အသုံးပြု သူတို့ကို။ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိပါက ပိတ်သင့်ပြီး သန့်စင်ခန်းသို့ ပြန်ပို့ပေးပါ။ တစ်ခု “ထွက် ၏ အမိန့်” tag ရန် အဆိုပါ စက် နှင့် အကြောင်းကြားပါ။ သင်၏ အဲ့ဒီတော့။

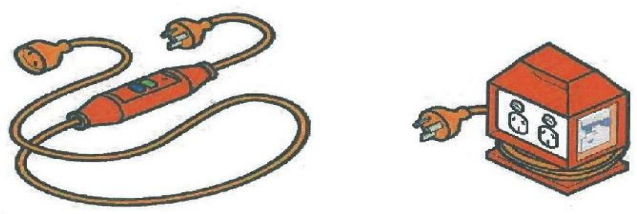
- ဘယ်တော့မှ ကြိုးစားပါ။ ရန် ပြုပြင်ခြင်း။ လျှပ်စစ်ကြိုးများ သင်ကိုယ်တိုင်
- ဘယ်တော့မှ အသုံးပြု လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ အတူ ပျက်စီးသည်။ နှင့် ဖော်ထုတ် ဝါယာကြိုးများ
- ဘယ်တော့မှ အသုံးပြု ပစ္စည်းကိရိယာ အတူ ကျိုး ဘီးများ
- ဘယ်တော့မှ အသုံးပြု လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ အတူ ကျိုး နှင့် ပျက်စီးသည်။ အိမ်ရာများ
- ဘယ်တော့မှ အသုံးပြု ဖုန်စုပ်စက်များ သို့မဟုတ် အခြား စုတ်ယူခြင်း။ ကိရိယာများ ပျက်စီးနှင့်အတူ ပိုက်များ - သူတို့ ပါလိမ့်မယ်။ မဟုတ်ဘူး အလုပ်
- ဘယ်တော့မှ ပြုပြင်ခြင်း။ ပျက်စီးစုတ်ယူမှု ပိုက်များ အတူ လျှပ်စစ်၊ မျက်နှာဖုံးစွပ် သို့မဟုတ် ပြွန် တိပ်ခွေ - သူတို့ မည်မဟုတ် အလုပ်

**သုံးပါ။ တိုက်နယ် ဖဲချပ်များ**

လျှပ်စီးကြောင်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ပိုတက်ခြင်းသည် မကြာခဏ လျှပ်ကူးခံရခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ကျွမ်းခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ ဒါတွေကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်ရှိသော လက်ရှိကိရိယာများ သို့မဟုတ် RCD ဟုခေါ်သော circuit breaker။ လျှပ်စစ်လှိုင်းများဖြစ်ပေါ်ပါက circuit breaker (RCD)၊ ပြဿနာပတ်လမ်းသို့ ပါဝါကို အလိုအလျောက်ပိတ်သည်။ ဩစတေးလျတွင် ရောင်းချသော လျှပ်စစ် သန့်ရှင်းရေး ကိရိယာအားလုံးသည် ယခုပင် ဖြစ်သည်။ တပ်ဆင်ထားသည်။ ဆားကစ်နှင့် ဖဲချပ်များ ရန် ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို တားဆီးသည်။



**Fixed RCD's - switchboard and socket**



**Portable RCD's**

**THE TAGS AND စမ်းသပ်မှုများ စနစ်များ**

လုပ်ငန်းခွင်ရှိ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအားလုံးသည် စက်ပစ္စည်းဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး တံဆိပ်တပ်ရပါမည်။ လျှပ်စစ် အသုံးပြုရန်ဘေးကင်းသည်။

**စမ်း တက်ဂ်များ**

၎င်းအား စမ်းသပ်ပြီးနောက် တရားဝင်ခွင့်ပြုချက်ရှိသူမှ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။ Tag က အဲဒါကို

ညွှန်ပြတယ်။ စမ်းသပ်သည့်အချိန်တွင် အသုံးပြုရန် စက်ပစ္စည်းသည် ဘေးကင်းပါသည်။ ရောင်စုံကုန်နှင့်/သို့မဟုတ် ရက်စွဲတံဆိပ်ခတ်ခြင်း/ crimping ကိုပြသရန် အသုံးပြုသည်။ ဘယ်အချိန်မှာ စမ်းသပ်ခြင်း ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြီးပြီ။

**အဲ ဧါ ဝန်ဆောင်မှု တက်ဂ်များ**

ချို့ယွင်းချက် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးနေသည့် စက်ကိရိယာများကို ဖော်ထုတ်ရန် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုသည်။ Tag ကို မည်သူမဆို တင်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်သင့်သည်စက်ပစ္စည်းကို ပြုပြင်ပြီးသူမှသာလျှင် ဖယ်ရှားရမည်။ ဤတက်ဂ်များသည် သတိပေးစနစ်တစ်ခုအဖြစ်သာ လုပ်ဆောင်သည် - ၎င်းတို့ ကမ်းလှမ်း မဟုတ်ဘူး အကာအကွယ်။

**ဘေးကင်းရေး တက်ဂ်များ**

ဒါတွေကို အန္တရာယ် tags လို့လည်း ခေါ်တယ်။ လူတစ်ဦးထက်ပိုသော ထိန်းချုပ်မှု သို့မဟုတ် ဝင်ရောက်နိုင်သည့်အခါ ၎င်းတို့ကို လိုအပ်ပါသည်။ သီးခြားခွဲထားမှု သို့မဟုတ် အသက်သွင်းသည့်အချက်။ ၎င်းတို့သည် စက်ကိရိယာများ၊ အဆိုရှင်များ၊ လျှပ်စစ်ထောက်ပံ့ရေးခလုတ်များနှင့် ခလုတ်များပေါ်တွင် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ အထီးကျန်မှုကို ဆောင်ရွက်နေသူမှ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး တက်ဂ်များကို လက်မှတ်ရေးထိုးပြီး ရက်စွဲတပ်ရပါမည်။ Tag ကသာ ဖြုတ်လိုရတယ်။ လူ ကမ္ဘာကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နေရာချထားသည်။ အဲဒါ ဟိုမှာ။ မဟုတ်ရင်၊ သာ a ကြီးကြပ်ရေးမှူး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဖယ်ရှားပါ။ a tag ရှေ့မှာ ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ အဆိုရှင် သို့မဟုတ် ပြောင်း သည်

ထပ်ပြီး ခွန်အားပေးတယ်။

**လော့ခ်ချခြင်း**

၎င်းသည် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ လူတစ်ဦးမှ စက်ပစ္စည်းများ လည်ပတ်ခြင်းကို တားဆီးရန် ဘေးကင်းရေး အမှတ်အသားများဖြင့် အသုံးပြုသည့် စနစ်ဖြစ်သည်။ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်း၏ အဆိုပါ သီးသန့်ထားခြင်း၊ ခွဲထားခြင်း ထိန်းချုပ်မှု အတွင်း အဆိုပါ အထက်အောက် ထိန်းချုပ်မှု။

လော့ခ်သည် သီးခြားခလုတ် သို့မဟုတ် အဆိုရှင်ကို အသက်သွင်းခြင်းမှ တားဆီးသည်။ မာစတာကလစ်များသည် အလုပ်သမားတစ်ဦးစီကို ၎င်းတို့၏ ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ခွင့်ပြုသည်။ ကိုယ်ပိုင် သော့ခတ် ရန် အဆိုပါ ပြောင်း။ အသီးသီး အလုပ်သမား ပြီးရင် ရှိတယ်။ ရန် ဖယ်ရှားပါ။ သူတို့ရဲ့သော့ခတ် နှင့် tag ရန် အသက်သွင်းပါ။ အဆိုပါ ပြောင်း။ မှတ်ထား၊ အဆိုပါ လူသာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ နိုင်သည် a ဖယ်ရှားပါ။ အန္တရာယ် tag သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လော့ခ်ချခြင်း device သည် အဆိုပါ လူ ဘယ်သူထားလဲ။ အဲဒါ။

**ကောင်းတယ် အမှတ်**

Working with electricity

- Use licensed electricians for electrical work.
- Keep electrical equipment and leads away from water.
- Secure and protect extension leads from damage.
- Check equipment and leads for damage before using. Don't use equipment that is damaged and label it with an "Out of Service/Order" tag.

**အပိုင်း ၃ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အန္တရာယ်များ & အန္တရာယ်များ - အပိုင်း ၂**

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်များသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်တွေ့ရှိရသော တစ်ခုတည်းသော အန္တရာယ်များမဟုတ်ပါ။ ဇီဝဓာတုအန္တရာယ်များပစ္စည်းနှင့် အန္တရာယ်များ ရန် အလုပ်သမားများ။

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးအောင် ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ ရှိသည် တစ်ခု နားလည်မှု အောက်ပါတို့မှ အယူအဆများနှင့် စိတ်ကူးများ

- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ်ပစ္စည်း နှင့် ၎င်း၏အခန်းကဏ္ဍ ၌ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အန္တရာယ်များ စုစည်းတင်ပြထားပါတယ်။ ထံမှ ဓာတုဗေဒ နှင့် ဇီဝဗေဒ အန္တရာယ်များ
- ဇီဝဗေဒ အန္တရာယ်များ
- ဓာတု အန္တရာယ်များ
- ထိန်းချုပ်ခြင်း။ အန္တရာယ်များ

**ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ**

Personal Protective Equipment (PPE) သည် အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအတွက် အကာအကွယ်ပေးနိုင်ရန်

ဒီဇိုင်းထုတ်ထားသည်။ အဲဒါကို လုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်းကို ကာကွယ်ရန်၊ သို့သော် ထိခိုက်မှုကို ကန့်သတ်ရန် သို့မဟုတ် ရှောင်ရှားရန် ရိုးရှင်းစွာကူညီပါ။ လိုအပ်သော PPE ကိုအသုံးပြုရန် သို့မဟုတ် ဝတ်ဆင်ရန်မှာ သင့်တာဝန်ဖြစ်သည်။ (သင်သလောက်ဖြစ်သည်။ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ကြသည်။ နိုင် သို့) မင်း လုပ်ရမယ်။ တမင်တကာ မဟုတ်ပါဘူး။ အလွဲသုံးစားလုပ် သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်း။ PPE

**အဘယ်ကြောင့် သည် PPE အရေးကြီးလား?**

PPE သည် ထိန်းချုပ်မှု၏ အထက်တန်းအဆင့်တွင် အနိမ့်ဆုံးထိန်းချုပ်မှုနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ဘေးကင်းစွာတွေးတောပြီး သင့်တွင် လုံခြုံစွာလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသေးသည်။ အလုပ်နှင့်လုပ်ဆောင်ချက်များ။ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အန္တရာယ်များကို လျော့ချရန်နှင့် ဖယ်ရှားရန် အခြားစနစ်များအားလုံးကို သင်သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ PPE ရိုးရှင်းစွာကမ်းလှမ်းသည်။ နောက်တစ်ခု အဆင့် အကာအကွယ်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အများဆုံး ဘုံအမျိုးအစားများ ၏ PPE

**-မျက်လုံး အကာအကွယ်**

ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အလုပ်အတွက် အံ့ကိုက်ဖြစ်သင့်ပြီး မျက်စိထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်သည့်နေရာ သို့မဟုတ် နေရာများတွင် ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ ဘေးကင်းရေး ဆိုင်းဘုတ် သတ်မှတ်သည်။ ထိုမျက်လုံး အကာအကွယ် ဖြစ်ရမည် ဝတ်ဆင်။

**- လက် အကာအကွယ် - လက်အိတ်များ**

လက်အိတ်များ သင့်လက်များ ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အတွင်းသို့ အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ ဝင်ရောက်ခြင်းမှလည်း တားဆီးနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဆက်သွယ်ရန်။ ဂရုစိုက်ပါ။ ဖြစ်ရမည် ယူထားသည်။ အဲဒါ လက်အိတ်များ မလုပ်ပါနှင့် ရယူ ရှုပ်ယှက်ခတ်နေသည်။ ဤ စက်ယန္တရား သို့မဟုတ် ရွေ့လျား အရာဝတ္ထုများ။ အကယ်လို့ ဒီလိုဖြစ်လာတာ၊ အဆိုပါ လက်အိတ်များ

သူတို့ကိုယ်သူတို့နိုင်သည် ဖြစ်လာသည်။ အန္တရာယ် သင့်ထံသို့ ဘေးကင်းရေး။

**- အသက်ရှူလမ်းကြောင်း (အဆုတ်/အသက်ရှူ) အကာအကွယ်**

½ မျက်နှာဖုံး အသက်ရှူကိရိယာ - အန္တရာယ်ရှိနိုင်ချေရှိသော ဖုန်မှုန့်များ၊ ပိုးမွှားများ၊ အမျှင်များ၊ သို့မဟုတ် အငွေ့များ တည်ရှိရာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကိရိယာများ လိုအပ်သည်ဖြစ် ဝတ်ဆင်။

ဘို့ ½ မျက်နှာဖုံး အသက်ရှူကိရိယာများ၊ အဆိုပါ မျက်နှာဖုံး ကိုက်ညီရမည်။ သင်၏ မျက်နှာ မှန်ကန်စွာ။ တံဆိပ်ခတ်ခြင်း။ သည် ဝေဖန် ဘို့ သင့်လျော်သော အသုံးပြု။

ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် ဂက်စ်အမျိုးအစား ကျည်တောင့်များ သို့မဟုတ် scuba ကိရိယာများ လိုအပ်နိုင်သည် - စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ သက်ဆိုင်ရာ SDS

**- အကြားအာရုံ အကာအကွယ်**

ဆူညံသံများကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော နားပလပ်များနှင့် အပ်များ လိုအပ်ပါသည်။ စက်မှုဆူညံသံသည် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း၌ အဓိကအချက်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးမှု ဟိ အန္တရာယ် နိုင်သည် လျော့ပါ။ အားဖြင့် သုံးပြီး သင့်လျော်သော နား အကာအကွယ်။

**- ခြေဖဝါး အကာအကွယ်**

သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ ချော်လဲပြီး ရေစိုခံတဲ့ ဖိနပ်တွေကို ဝတ်ဆင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အချို့သော စက်မှုဇုန်များ လိုအပ်နိုင်သည်။ ဖိနပ်များသည် ဩစတြေးလျစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီပြီး လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ရာသီဥတုအခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီရန် လိုအပ်ပါသည်။ ချော်လဲသည်။ ဖိနပ် လုပ်သင့်တယ်။ ဝတ်ဆင်ရမည်။ အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အမြင့်မှာ။

**ဇီဝဗေဒ အန္တရာယ်များ**



ဇီဝအန္တရာယ်များကို ဇီဝအန္တရာယ်များဟုလည်း ခေါ်ဆိုကြပြီး ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များကို ရည်ညွှန်းသည်။ သက်ရှိသက်ရှိများ၏ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အရာများ၊ အဓိကအားဖြင့် လူသားများဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ပါဝင်နိုင်သည်။ အဏုဇီဝသက်ရှိများ၊ ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်များ၏နမူနာများ (ဇီဝဗေဒမှ အရင်းအမြစ်) သည် လူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ပါဝင်နိုင်သည် ဝတ္ထုများ အန္တရာယ်ရှိသော တိရစ္ဆာန်များ။

ဝေါဟာရနှင့် ၎င်း၏ဆက်စပ်သင်္ကေတ (အထက်ပုံတွင်ဖော်ပြထားသည်) သည် ယေဘုယျအားဖြင့်ဖြစ်သည်။ ထိတွေ့နိုင်သူများကို သတိပေးချက်အဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ယေဘုယျအားဖြင့် သတိထားရန် သိလိမ့်မည်။ PPE သို့မဟုတ် သုံးပြီး အကြံပြုသည်။ ဘေးကင်းသည်။ ကိုင်တွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ အဲဒီလို အဖြစ် ရှည်

အသုံးပြုပြီးသား အပ်များကို ကောက်ယူရန်အတွက် လက်ကိုင်တုတ်များ။ biohazard သင်္ကေတကို ဇီဝဗေဒပစ္စည်းများ တံဆိပ်ကပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည်။ သယ်ဆောင်သည် a သိသာထင်ရှားသောကျန်းမာရေးအန္တရာယ်အပါအဝင် ဗိုင်းရပ်စ် နမူနာများနှင့် hypodermic သုံးတယ်။ ဆေးထိုးအပ် (ဆေးထိုးဆေး)။

သန့်ရှင်းသောပတ်ဝန်းကျင်သည် HIV၊ အသည်းရောင်အသားဝါနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များကဲ့သို့သော ကူးစက်ရောဂါများ ကူးစက်နိုင်ချေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ သွေးနှင့် အခြားခန္ဓာကိုယ်အရည်များ။ အလုပ်သမားများသည် သွေး သို့မဟုတ် အခြားခန္ဓာကိုယ်အရည်များနှင့် ထိတွေ့နိုင်ခြေရှိသည့်အခါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ ကူးစက်ဖို့ အလားအလာရှိတယ်။ အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးလုပ်သားများသည် ဆေးထိုးအပ်၊ ဆီး၊ မစင်၊ အော့အန်ခြင်း၊ သွေးနှင့်အခြားညစ်ညမ်းမှုများ။ ဆေးရုံများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဌာနများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးဂေဟာများတွင် အလုပ်လုပ်နေသူများ ထိတွေ့နိုင်သည်။ အလားတူ ဇီဝအန္တရာယ်များ။

အချို့သော လုပ်ငန်းဆောင်တာများသည် အန္တရာယ်ပိုများသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သန့်ရှင်းရေးသမားသည် အိမ်သာတွင်ကျန်ခဲ့သော ဆေးထိုးဆေးကို ထိတွေ့မိနိုင်သည်။ အခြားအန္တရာယ်များသည် ၎င်းတို့၏အရေပြားကို ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နိုင်သော သို့မဟုတ် ညှပ်ဖျင်းသော ချွန်ထက်သော တူရိယာများ သို့မဟုတ် ကိရိယာများကို အသုံးပြုသည့် အလုပ်သမားများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အိမ်ထိန်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး။

**ကူးစက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကူးစက်မှု မှတစ်ဆင့် ဇီဝဗေဒ အန္တရာယ်များ မေ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ။ ။ အဆိုပါ နောက်လိုက် အခြေအနေများ**

- Hypodermic ဆေးထိုးအပ်များ သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးရှိသော သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်အရည်များ ညစ်ညမ်းနေသော အခြားချွန်ထက်သောကိရိယာများ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်သည်။ အရေပြား
- ရောဂါပိုးဝင်သော သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အရည်များ ပက်ဖျန်းခြင်း။ သို့သင့်မျက်လုံး သို့မဟုတ် အခြား အကျိအခွဲ အမြှေးပါး၊ သို့မဟုတ် ပေါ်သို့ ကျိုး အရေပြား။

**ကိုင်းတွယ်ခြင်း။ ချွန်ထက် နှင့် ဆေးထိုးအပ်**

စံ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ဘို့ ကိုင်းတွယ် ချွန်ထက် (ညစ်ညမ်းသည်။ ဆေးထိုးအပ်) ပါဝင်သည်-



- ဆေးထိုးအပ် လုပ်ရမယ်။ မဟုတ်ဘူး ဖြစ် ခူး တက် အားဖြင့် လက်
- အကယ်လို့ ဆေးထိုးဆေး တွေ ရှိသည်။ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ခူးဆွတ်ပါ။ တက် သုံးပြီး မီးညှပ်များ နှင့် တွင်ထည့်ထားသည်။ ချွန်ထက်သည်။ ကွန်တိန်နာနှင့်အတူ a လုံခြုံသောဦးထုပ်။
- လုပ်ပါ။ မဟုတ်ဘူး နေရာ သင်၏ လက်တို့ကို ဌ ဒေသများ အဲဒါ သင် မရနိုင်ပါ။ ကြည့်ပါ။ အဖြစ် နောက်ကွယ် အိမ်သာ ပန်းကန်များ၊ လက်ဆေးကန်များ၊ ဗီရိုများ စသည်တို့
- ဘယ်တော့လဲ a ချွန်ထက် ကွန်တိန်နာ သည် လေးပုံသုံးပုံ အပြည့်၊ အသစ် ချွန်ထက် ကွန်တိန်နာ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ် ထုတ်ပြန်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ဆေးထိုးတံကို ထိမိပါက သို့မဟုတ် ထိမိပါက၊ ၎င်းကို သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ပြီး ရှာဖွေရမည်ဖြစ်ပါသည်။လက်ငင်း ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်။

**ဓာတုဗေဒ အန္တရာယ်များ**

ဓာတုအန္တရာယ်ဆိုသည်မှာ လူကို အဓိကအားဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော မည်သည့်အရာမဆိုဖြစ်သည်။ ဓာတုပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ သိမ်းဆည်းထားပါသည်။အလုပ်ခွင်နှင့် နိုင်သည် ရလဒ် အလေးအနက်ထား ဒဏ်ရာမရရင် စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သည်။

ဓာတုပစ္စည်းများသည် အစိုင်အခဲ၊ အရည် သို့မဟုတ် ဓာတ်ငွေ့ပုံစံဖြင့် ရောက်လာနိုင်သည်။ မင်းရဲ့သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတွေမှာ မတူညီတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေ အများကြီးကို သုံးလိမ့်မယ်။အဲဒါတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သုံးတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင့်အရေပြား၊ မျက်လုံး သို့မဟုတ် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ပါ။ အသက်ရှူ အငွေ့ထဲမှာ နိုင်သည် အကြောင်းရင်း ပြင်းထန်သောကျန်းမာရေးပြဿနာများ။

**အမျိုးအစားခွဲပါ။ သန့်ရှင်းရေး ဓာတုပစ္စည်းများ**

ဓာတုပစ္စည်းများ တွင်အသုံးပြုသည်။ အဆိုပါ အလုပ်ခွင် နိုင်သည် ဖြစ် သို့ခွဲခြားထားသည်။ သုံး ထပ်နေသည်။ အဖွဲ့များ-

- (i) အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ;
- (ii) အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကုန်ပစ္စည်းများနှင့်
- (iii) စီစဉ်ထားသည်။ အဆိပ်များ

**အန္တရာယ်ရှိသော ဝတ္ထုများ**

အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ၎င်းတွင် အရေပြားယားယံခြင်းကဲ့သို့သော ရေတိုအကျိုးသက်ရောက်မှုများလည်း ပါဝင်သည်။ရေရှည်သက်ရောက်မှု အဲဒီလို အဖြစ် ကင်ဆာ။ ဓာတု တံဆိပ်များ အန္တရာယ်ရှိသော ဝတ္ထုများ ပါဝင်ပါတယ်။ စကားလုံးများ "သတိ၊ အန္တရာယ်ရှိသော၊ သို့မဟုတ် အဆိပ်" မှာ ထိပ်တန်း ၏ တံဆိပ်။

**အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဥစ္စာ**

အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်ပစ္စည်းများ/ဓာတုပစ္စည်းများသည် မီး သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲခြင်းကဲ့သို့ လက်ငင်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအတွက် ချက်ချင်းအန္တရာယ်ရှိသည်။လျင်မြန်သောအဆိပ်ကဲ့သို့။ အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်စည်များကို "မီးလောင်လွယ်၊ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် OxidISING သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။

**စီစဉ်ထားသည်။ အဆိပ်များ**

ဤအမျိုးအစားကို လက်လီဆိုင်များတွင် ရောင်းချလေ့ရှိသော အိမ်တွင်းဓာတုပစ္စည်း၊ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပျော်ရည်များအတွက် အသုံးပြုသည်။ ဒါတွေဓာတုပစ္စည်းများ မေ ကိုလည်း အသုံးပြု သင့်၍ အလုပ်ခွင်။

ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုစီ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ဓာတုပုံးပေါ် ရှိ အညွှန်းများနှင့် ပေါ်တွင် ပေးထားသည်။ထုပ်ပိုးမှု၊ ပိုအသေးစိတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး သတင်းအချက်အလက် တွေ့ရှိသည်။ ။ ဤ ဘေးကင်းရေး ဒေတာစာရွက်များ (SDS)။

**တံဆိပ်ကပ်ခြင်း။ ၎် အလုပ်ခွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ**

လုပ်ငန်းခွင်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများအတွက်၊ အညွှန်းများတွင် အန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။ဓာတုပစ္စည်းများကို လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်း တံဆိပ်ကပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိသောဓာတုပစ္စည်းများသည် ဝဘ်ဆိုက် <http://www.safeworkaustralia.gov.au/sites/swa/whs-အချက်အလက်/အန္တရာယ်ရှိသော-ဓာတုပစ္စည်းများ/တံဆိပ်ကပ်ခြင်း/စာမျက်နှာများ/တံဆိပ်ကပ်ခြင်း> ။

အညွှန်းနှင့် ဘေးကင်းရေးဒေတာစာရွက်များ (SDS) သည် အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ရန် အသုံးပြုနိုင်သည့် အရေးကြီးသော သတင်းအရင်းအမြစ်များဖြစ်သည်။လုပ်ငန်းခွင်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော အန္တရာယ်များကို ထိန်းချုပ်ရန် သင့်လျော်သော အလုပ်အလေ့အကျင့်များနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို ချမှတ်ပါ။ ဓာတုကာလအတွင်း အသုံးပြု။

Work Health and Safety (WHS) စည်းမျဉ်းများအောက်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်း ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် တင်သွင်းသူသည် လိုအပ်သည်မှန်ကန်စွာ တံဆိပ်တပ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ ထို့အပြင် ပေးသွင်းသူသည် လုပ်ငန်းခွင်သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို မပေးဆောင်ရပါ။ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ မှန်ကန်စွာ တံဆိပ်တပ်ခြင်းမပြုကြပါ။

**လိုအပ်သည်။ သတင်းအချက်အလက်**

အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ ရှိသည် တံဆိပ်များ အဲဒါ လုပ်ရမယ်။ ပါဝင်ပါတယ်။ အတိအကျ သတင်းအချက်အလက်။

**သင်္ကေတ သို့မဟုတ် သော့ စကားလုံး ညွှန်ပြသည်။ အဆိုပါ သက်ဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ**

- a သော့ စကားလုံး ပေးသည်။ a သတိပေးချက်၊ ဥပမာ 'အန္တရာယ်'၊ 'သတိ' သို့မဟုတ် 'အန္တရာယ်'
- ဟိ စိန် သင်္ကေတ အဲဒါ အန္တရာယ်ကိုဖော်ပြသည်။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။

**ထုတ်ကုန် အမည်-**

ကုန်သွယ်မှုအမည် ၏ ထုတ်ကုန် နှင့်၊ သက်ဆိုင်ရာ၊ င်း ဘုံ ဓာတုဗေဒ နာမည်။

**ပါဝင်ပစ္စည်းများ-**

စာရင်း တစ်ခုစီ၏ ဓာတုဗေဒ ထုတ်ကုန် ပါရှိသည်။

**အန္တရာယ် သတင်းအချက်အလက်:**

- a အထွေထွေ ဖော်ပြချက် ၏ အန္တရာယ်၊ ဥပမာ 'အဆိပ် အကယ်၍ မျိုချပြီ'
- ဟိ 'စိန်' သင်္ကေတ အဲဒါ ရှိ အဆိုပါ အန္တရာယ်၊ ဥပမာ 'မီးလောင်လွယ်'။

**လမ်းညွှန်ချက်များ ဘို့ အသုံးပြုရန်-**

အသေးစိတ် လမ်းညွှန်ချက်များ on ဘယ်လိုလဲ ကိုအသုံးပြုရန် ဓာတုဗေဒ။

**ဘေးကင်းရေး သတင်းအချက်အလက်:**

သတင်းအချက်အလက် ရန် သေချာပါစေ။ ဘေးကင်းသည်။ သုံးပါ။ ဥပမာ 'နေပါဦး ကွန်တိန်နာ အခြောက်၊ 'ဝတ်ပါ။ သင့်လျော်သော အကာအကွယ်အဝတ်အစား။

**ပထမ အကူအညီ လမ်းညွှန်ချက်များ**

လမ်းညွှန်ချက်များ ချက်ခြင်း ကုသမှု ခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိတွေ့ခြင်း ရန် သို့မဟုတ် ဆက်သွယ်ရန် အတူ အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ ဖြစ်ပေါ်သည်။

**အရေးပေါ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ-**



- ညွှန်ကြားချက်များ ၌ အမှုတွဲ ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေများ၊ အဲဒီလို အဖြစ် ဖိတ်စင်မှု၊ မီး သို့မဟုတ် ယိုစိမ့်ခြင်း။ ဓာတုဗေဒ
- သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း အမျိုးအစား ၏ ပစ္စည်းကိရိယာ အသုံးပြုရန်၊ ဥပမာ အမျိုးအစား မီး ဆေးဗူး။

**ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် ပေးသွင်းသူ အသေးစိတ်အချက်များ**

- ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် ပေးသွင်းသူ၏ ကနဦးအမည်၊ လိပ်စာနှင့် သြစတြေးလျ အရေးပေါ် တယ်လီဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုရှိတယ်။ ဖြန့်ဖြူးသည့် အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ
- ဆက်သွယ်ပါ။ အသေးစိတ် သို့ ရရှိခြင်း။ ဘေးကင်းရေး ဒေတာ စာရွက် (SDS) သို့ အဆိုပါ ထုတ်ကုန်။

**တစ် အမြန် လမ်းညွှန် ရန် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကောင်းတယ်။ လက္ခဏာများ**

သင့်သန့်ရှင်းရေးတွင် တွေ့ရှိနိုင်သည့် အန္တရာယ်လက္ခဏာများကို အကျွမ်းတဝင်ရှိရန်နှင့် အလွယ်တကူ မှတ်မိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထုတ်ကုန်များ နှင့် ဤ သင်၏ အလုပ်ခွင်။ တချို့က ၏ အဆိုပါ အများဆုံး သို့ HAZCHEM အညွှန်းများတွင်-

<p><b>မီးလောင်လွယ်</b></p> <p><b>သော အရည်များ</b></p> <p>ပုံသဏ္ဍာန်: စိန်</p> <p>အရောင်-</p> <p>အနီရောင်</p> <p>စာသား- (စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသည်)</p> <p>မီးလောင်လွယ်သော အရည်သင်္ကေတ-</p> <p>မီးလှုံ</p> <p>မီးလောင်လွယ်သော အရည်များသည် လောင်ကျွမ်းနိုင်သော အရည်များဖြစ်သည်။ မီးလောင်လွယ်သော အရည်များ မီးလောင်ပြီးသည်နှင့်၊ အခြားအရာများကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည်။ ဥပမာများပါဝင်သည်- ဓာတ်ဆီ၊ အရက်များ; အရက်ပြန် နုတ်များ၊ ပျော်ရည်များ</p>	
<p><b>မီးလောင်လွယ်သည်။ အစိုင်အခဲများ</b></p> <p>ပုံသဏ္ဍာန် စိန်</p> <p>အရောင်- အနီနှင့် အဖြူရောင်</p> <p>အစင်းကြောင်းများ စာသား-</p> <p>(စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသည်)</p> <p>မီးလောင်လွယ်သော အစိုင်အခဲသင်္ကေတ-</p> <p>မီးလှုံ</p> <p>မီးလောင်လွယ်သော အစိုင်အခဲများသည် အလွန်လောင်ကျွမ်းလွယ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အမှုန်၊ အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် ငါးပိဖြင့် လာပါသည်။ ပုံစံ။ အပူရင်းမြစ်ကို ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်မှုပင်လျှင် ဤအစိုင်အခဲများကို</p>	

**BSCAA Cleaning Induction Course**

လောင်ကျွမ်းစေနိုင်သည်။ ဥပမာများပါဝင်သည်- ဘေးကင်းရေး ပွဲများ; ပရုတ်; naphthalene

**အဆိပ်သင့်ခြင်း။ ဝတ္ထုများ**

ပုံသဏ္ဍာန် စိန်

အရောင် - အဖြူ (အပေါ် ပိုင်း) နှင့် အနက်ရောင်

(အောက်ခြေတစ်ဝက်) စာသား-(ရေးထားသည်။ ဌ

(မြို့တော်များ) အဆိပ်သင့်

သင်္ကေတ- စမ်းသပ်မှုနှစ်ခု ပြန်များ သွန်ခြင်း။ အရည် ကျော်လွန် ခက်တယ်။ မျက်နှာပြင် နှင့် a လက်

သံချေးတက်သော အရာများသည် ၎င်းတို့ရောက်လာသောအရာများကို ပျက်စီးစေနိုင်သော သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးနိုင်သော အရာများဖြစ်သည်။

အရေပြားအပါအဝင် ထိတွေ့မှု။ ဥပမာများတွင်- hydrochloric သို့မဟုတ် sulfuric acid; ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ်; ကလိုရင်း နှင့် အမိုးနီးယားဓာတ်ငွေ့များ။



**အဆိပ်ဓာတ်များ**

ပုံသဏ္ဍာန်: စိန်

အရောင်- အဖြူ

Text:(စာလုံးကြီးများဖြင့်ရေး



ထားသည်) အဆိပ်သင်္ကေတ-



**BSCAA Cleaning Induction Course**

ဦးခေါင်းခွံ နှင့် အရိုးများ

အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော အရာများသည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းပင် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တွင်တွေ့ရှိရသောပစ္စည်းအများအပြား လုပ်ငန်းခွင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိပ်(အဆိပ်) လူသိများသည်။ အဖြစ် အဆိပ်ရှိသော ပစ္စည်းများ။ ဥပမာများ ပါဝင်သည်- ပိုးသတ်ဆေး (ဒါပေမယ့် မဟုတ်ဘူး အများဆုံး ပေါင်းသတ်ဆေးများ); ထုတ်ကုန်များ ပါဝင်သော လေးလံ သတ္တုများ; ကြွက်

<p>အဆိပ်။</p>	
<p><b>Oxidizing</b></p> <p><b>အေးဂျင့်များ</b></p> <p>ပုံသဏ္ဍာန်: စိန်</p> <p>အရောင်-</p> <p>အဝါရောင်</p> <p>စာသား- (စာလုံးကြီးများဖြင့်</p> <p>ရေးထားသည်) ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်း</p> <p>သင်္ကေတ- မီးလျှံ</p> <p>Oxidising agents များသည် အောက်ဆီဂျင်ကို ထုတ်ပေးသော ဓာတုပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ အခြားပစ္စည်း လောင်ကျွမ်းခြင်း။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့အတွက် အထူးအန္တရာယ်မရှိပါ။ ကိုယ်ပိုင်၊ ဒါပေမယ့် ဖြစ်လာသည် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဘယ်တော့လဲ ရောနှော အတူ အခြား အန္တရာယ်ရှိသောဓာတုပစ္စည်းများ။ ဥပမာများပါဝင်သည်- ဟိုက်ဒရိုဂျင်ပါအောက်ဆိုဒ်; ကယ်လစီယမ် hypochlorite (ရေကန်ကလိုရင်း);အမိုနီယမ်နိုက်ထရိတ်။</p>	
<p><b>မီးလောင်လွယ်သော နှင့် အဆိပ်မရှိသော ဓာတ်ငွေ့များ</b></p> <p>ပုံသဏ္ဍာန်: စိန်</p> <p>အရောင်-</p> <p>အစိမ်းရောင်</p> <p>စာသား- (စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသည်)</p> <p>မီးလောင်လွယ်သော နှင့် အဆိပ်မရှိသော ဓာတ်ငွေ့သင်္ကေတ-</p> <p>ဓာတ်ငွေ့ ဆလင်ဒါ</p>	



**BSCAA Cleaning Induction Course**

မီးမလောင်နိုင်သော နှင့် အဆိပ်မရှိသော ဓာတ်ငွေ့များသည် အလွယ်တကူ  
 မီးမစွဲနိုင်သော ဓာတ်ငွေ့များ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိပ်မရှိပါ။  
 ဥပမာများ ပါဝင်သည်- နိုက်ထရိုဂျင်; အောက်ဆီဂျင်; ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ လေ

**မီးလောင်လွယ်**

**သောဓာတ်ငွေ့**

ပုံသဏ္ဍာန်: စိန်

အရောင်-

အနီရောင်

စာသား-

(စာလုံးကြီးများဖြင့်ရေးထားသည်)

မီးလောင်လွယ်သောဓာတ်ငွေ့သင်္ကေတ-

မီးလျှံ

မီးလောင်လွယ်သော ဓာတ်ငွေ့များသည် အောက်ဆီဂျင် သို့မဟုတ်  
 ထိတွေ့သောအခါတွင် လောင်ကျွမ်းနိုင်သည်။ အပူအရင်းအမြစ်။  
 တချို့အခြေအနေတွေမှာတောင် ပေါက်ကွဲနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဓါတ်ငွေ့တွေ ကစလို့  
 နိုင်သည် မီးရှို့ကြ အကြောင်းရင်း အခြား ပုံမှန်အားဖြင့် အန္တရာယ်မရှိပါ။  
 သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ ရန် မီးရှို့

ဥပမာများ ပါဝင်သည်- ပရိုပိန်း (ဘို့ ဓာတ်ငွေ့ မီးစက်များ) မီသိန်း; acetylene;



အဆိပ်သင့်ခြင်း။ ဓာတ်ငွေ့များ

ပုံသဏ္ဍာန် စိန်

အရောင်- အဖြူ

စာသား- (စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသည်) အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့

သင်္ကေတ- ဦးခေါင်းခွံ နှင့် အရိုးများ

အဆိပ်သင့်ဓာတ်ငွေ့များသည် လေနှင့်ရောနှောကာ အလွယ်တကူဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ အဆုတ်သည် ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အချို့သော အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့များလည်း ရှိနိုင်သည်။ စုပ်ယူသည်။ မှတဆင့် အဆိုပါ အရေပြား။ သူတို့ တွေ့လည်းပါတယ်။ အဆိပ်ဟုခေါ်သည်။ ဓာတ်ငွေ့များ။

ဥပမာများ ပါဝင်သည်- ကာဗွန် မိုနောက်ဆိုဒ်; ကလိုရင်း; အမိုးနီးယား; ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိုက်။



**စိုစွတ်သောအခါ**

**အန္တရာယ်ရှိသည်။**

ပုံသဏ္ဍာန်: စိန်

အရောင်- အပြာ

စာသား- (စာလုံးကြီးများဖြင့် ရေးထားသည်)

ရေစိုသောအခါ အန္တရာယ်ရှိသည်။ သင်္ကေတ- မီးလျှံ

စိုစွတ်သောအခါတွင် အန္တရာယ်ရှိသော တံဆိပ်ကပ်ထားသော အရာများသည် မီးလောင်လွယ်သော ဓာတ်ငွေ့များကို ထုတ်ပေးသည်။ ရေနှင့်ထိတွေ့သောအခါ ပေါက်ကွဲသည်။ ဥပမာများပါဝင်သည်- ကယ်လစီယမ်ကာဗိုက်; ဆိုဒီယမ်။



**အဖြာဖြာ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကုန်စည်**

ပုံသဏ္ဍာန် စိန်

အရောင်- အနက်ရောင် အစင်းကြောင်းများ (အပေါ် ပိုင်း) နှင့်

အဖြူရောင် (အောက်ခြေတစ်ဝက်)စာသား-(ရေးထားသည်။ ဌ

မြို့တော်များ) အထွေထွေ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ကုန်စည် သင်္ကေတ-

မရှိပါ။ သင်္ကေတ

အမျိုးမျိုးသော အန္တရာယ်ရှိသော ကုန်စည်များသည် ထုတ်ကုန်များ၊ ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် သက်ရှိများဖြစ်သည်။ အခြားအမျိုးအစားနှင့် မကိုက်ညီသော်လည်း အသက်၊ ကျန်းမာရေး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ အဆိုပါ ပတ်ဝန်းကျင်။ ဥပမာများ ပါဝင်သည်- အစိုင်အခဲ ကာဗွန် ဒိုင်အောက်ဆိုဒ် (အခြောက် ရေခဲ); aerosols များ။



**ဘေးကင်းရေး ဒေတာ စာရွက် (SDS)**

**ဘာလဲ သည် a ဘေးကင်းရေး ဒေ စာရွက်?**

ယခင်က Material Safety Data Sheet (MSDS) ဟုခေါ်သော Safety Data Sheet (SDS) သည် ပံ့ပိုးပေးသော စာရွက်စာတမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ၏ ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ၎င်းတို့သည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအပေါ် မည်ကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေကြောင်း အချက်အလက်များ။ ဘို့ဥပမာ SDS တစ်ခု ပါဝင်ပါသည် သတင်းအချက်အလက် on-

- အဆိုပါ အထောက်အထား ဓာတုဗေဒ၊
- ကျန်းမာရေး နှင့် ဇီဝဓာတု အန္တရာယ်များ၊
- ဘေးကင်းသည်။ ကိုင်တွယ် နှင့် သိုလှောင်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊
- အရေးပေါ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ နှင့်
- စွန့်ပစ်ခြင်း။ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုများ။

ဟိ SDS လုပ်သင့်တယ်။ အမြဲတမ်း ဖြစ် ရည်ညွှန်းသည်။ ရန် ဘယ်တော့လဲ အကဲဖြတ်ခြင်း။ အန္တရာယ်များ အဆိုပါ အလုပ်ခွင်။

**တာဝန်များ အောက်မှာ အဆိုပါ WHS စည်းမျဉ်းများ**

Work Health and Safety Regulations (WHS Regulations) သည် အန္တရာယ်ရှိသော ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် တင်သွင်းသူအား လိုအပ်သည် ဓာတုဗေဒအတွက် SDS ကိုပြင်ဆင်ပါ။ ထို့အပြင် ပေးသွင်းသူတစ်ဦးသည် ထုတ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် ပေးသွင်းသူအား ပေးဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိ SDS ဘို့ အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသောဓာတု on ပထမ ထောက်ပံ့ရန် a အလုပ်ခွင် နှင့် အပေါ်သို့ တောင်းဆိုချက်ကို။

**အဓိပါယ် အဆိုပါ ဘေးကင်းရေး ဒေ စာရွက်**

ဘေးကင်းရေးဒေတာစာရွက် (SDS) သည် ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုအကြောင်း အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပေးဆောင်သည်။ ၎င်းနှင့် ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်အချက်အလက်များ ပါရှိသည်။ ဓာတုပစ္စည်းထက် ဘာလဲ သင် တွေ့လိမ့်မယ်။ on အဆိုပါ တံဆိပ်။

**ဟိ SDS-**

- ဖြစ်ပါ တယ်။ မှအသင့်ပြင်ဆင်ထားသည် အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ၏ အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ။
- ဖော်ထုတ်သည်။ တစ်ခုခု အလားအလာ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ဆိုးကျိုးများ နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ လိုက်နာရန် ဘယ်တော့လဲ သုံးပြီး ဓာတုဗေဒ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် စွန့်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များကို ပေးဆောင်ပါသည်။ထိတွေ့ခြင်း။

**အဓိပါယ် အဆိုပါ SDS**

SDS ပေါ် ရှိ အချက်အလက်များကို ကဏ္ဍများအဖြစ်

အုပ်စုဖွဲ့ထားသည်။ အပိုင်း 1 - ပစ္စည်းနှင့် ပေးသွင်းသူအား

ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း-အပိုင်း ၂ - ဘေးအန္တရာယ်

ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း-

အပိုင်း 3 - ပါဝင်ပစ္စည်းများဆိုင်ရာ ပေါင်းစပ်မှု /

အချက်အလက်-အပိုင်း ၄ - ရှေးဦးသူနာပြု

အတိုင်းအတာများ-

အပိုင်း ၅ - မီး တိုက်ပွဲ အတိုင်းအတာများ-

အပိုင်း 6 - မတော်တဆ ထုတ်ပြန်မှု

ဆောင်ရွက်မှုများ-အပိုင်း ၇ -

ကိုင်တွယ်ခြင်း။ နှင့် သိုလှောင်မှု-

အပိုင်း 8 - ထိတွေ့မှုထိန်းချုပ်မှုများ /

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကာကွယ်မှု-အခန်း ၉ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်

ဓာတုဂုဏ်သတ္တိများ- အပိုင်း ၁၀ - တည်ငြိမ်မှုနှင့်

ဓာတ်ပြုမှု-

အပိုင်း 11 - အဆိပ်သင့်မှုဆိုင်ရာ

အချက်အလက်-အပိုင်း 12 -

ဂေဟစနစ်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်-

အခန်း 13 - စွန့်ပစ်ခြင်းဆိုင်ရာ

ထည့်သွင်းစဉ်းစားချက်များ- အပိုင်း 14 -

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး အချက်အလက်-

အပိုင်း 15 - စည်းမျဉ်းဆိုင်ရာ

အချက်အလက်- အပိုင်း ၁၆ - တခြား

သတင်းအချက်အလက်:

**ဘယ်လိုလဲ ဓာတုပစ္စည်းများ ထိခိုက်မှု THE ခန္ဓာကိုယ်**  
ဓာတုပစ္စည်းများ နိုင်သည် ဝင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့်:

- မွန် (အသက်ရှူခြင်း);
- စားသုံးမိခြင်း။ (မျိုချခြင်း။ သို့မဟုတ် အစားစားခြင်း);
- အရေပြား ဆက်သွယ်ရန် (ထိခြင်း)။

လက်အိတ်နှင့် မျက်နှာဖုံးများကဲ့သို့သော အကာအကွယ်အဝတ်အစားများသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ဓာတုပစ္စည်းများ ဝင်ရောက်မှုကို တားဆီးနိုင်သည်။ အဆုတ်များ ဓာတုပစ္စည်းများသည် အဆုတ်မှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်နိုင်သည်။ တကယ်တော့ ရှူသွင်းခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဓာတုပစ္စည်းတွေ ဝင်ရောက်တဲ့ အဓိကနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘို့ဒီ အကြောင်းပြချက်၊ သည် အရမ်း အရေးကြီးတယ်။ သင် မနမ်းပါနှင့် သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ။

ဟိ အရေပြား-

အရေပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများကို အရေပြားမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ စုပ်ယူနိုင်သည်။ ဖျော်ရည်များ ပေးနိုင်သည်။ ထိခိုက်သည်။ အရေပြား။ သူတို့လုပ်နိုင်တယ် အကြောင်းရင်း ခြောက်သွေ့နှင့် အက်ကွဲသည်။ အရေပြား။ ဓာတုပစ္စည်းများ နိုင်သည် ကိုလည်း ဖြစ် မှတစ်ဆင့်စုပ်ယူ အဆိုပါ အရေပြား။

**လိုက်နာပါ။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ AND လမ်းညွှန်ချက်များ**

ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်သူများသည် ၎င်းတို့၏ ထုတ်ကုန်များကို စမ်းသပ်ရန် ငွေကြေးများစွာ သုံးစွဲကြသည်။ လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်ခြင်း။ သူတို့ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်များ အမှန် အသုံးပြု ၏ ထုတ်ကုန် မေ ခဲ ရန် ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာ။

ထုတ်လုပ်သူ လမ်းညွှန်ချက်များ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး ထုတ်ကုန်များ လာ ၌ အဆိုပါ ပုံစံ ၏-

- တံဆိပ်များပေါ်တွင် ကွန်တိန်နာများနှင့် packages များ
- လက်ကမ်းစာစောင်များ
- ဝေါ ဇယားများ။

**ပြင်ဆင်နေပါတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းများ**

1. အမြဲတမ်း decant ဓာတုပစ္စည်းများ ၌ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး သိုလှောင်မှု ဧရိယာ။
2. စစ်ဆေးပါ။ ပိုသေး ကွန်တိန်နာ ဘို့ ဒါကိုတော့ နှင့် ပေါက်ကြားခြင်း။ သုံးပါ။ အဆိုပါ ကွန်တိန်နာ ထောက်ပံ့ပေးခဲ့သည်။ အားဖြင့် အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ဘို့ အဆိုပါ ဓာတုပစ္စည်း  
— အခြား ကွန်တိန်နာများ လုပ်သင့်တယ်။ မဖြစ်ပါ။ အသုံးပြုခံ။
3. ဖျက်ခြင်းမပြုလုပ်မီ ကွန်တိန်နာနှစ်ခုလုံးအား မှန်ကန်သော တံဆိပ်ကပ်ခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်ပါက အညွှန်းအသစ်လုပ်ပါ။ ဘို့ အဆိုပါ ပိုသေး ကွန်တိန်နာ။
4. မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။ အနည်းဆုံးတော့ ဒီလက်အိတ်နဲ့ အကာအကွယ် အမြဲပါဝင်နေလိမ့်မယ်။ မျက်မှန်။

5. သေးငယ်သော ကွန်တိန်နာသည် တည်ငြိမ်သော မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။ လိုအပ်ပါက ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားရန် လမ်းကြောင်းကို အသုံးပြုပါ။ bulk container ကို သေးငယ်သော container ထဲသို့ ထည့်ပါ။ တင်ရန် အလွန်လေးသော ကွန်တိန်နာ အများအပြားတွင် ခလုတ်များ ပါရှိနိုင်ပါသည်။ ဒါဆိုရင်၊ နေရာ အဆိုပါ သေးငယ်သည်။ ပုတ်အောက်မှာ ကွန်တိန်နာ ၏ အဆိုပါ အစုလိုက် ကွန်တိန်နာ။
6. ဖြည့်စွက်ပါ။ အဆိုပါ ပိုသေး ကွန်တိန်နာ အတူ ဓာတုဗေဒမှာ a နှုန်း အဲဒါ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ နိုင် စီမံခန့်ခွဲ။
7. အမျှ ကွန်တိန်နာ ရောက်တယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံ အပြည့် (၂/၃)၊ နှေးနှေး ဆင်း စီးဆင်းမှု နှုန်း။
8. တံဆိပ် အဆိုပါ ယခု အပြည့် ကွန်တိန်နာ အရ၊ ရန် ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။
9. အလုံပိတ်ကွန်တိန်နာ၏ အပြင်ဘက်တွင် ပိုလျှံနေသော သို့မဟုတ် လျှံနေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ဆေးကြောပါ။ ရေသေချာစစ်ပါ။ မပါဘူး။ ဝင်ပါ။ အဆိုပါ ကွန်တိန်နာ။ ဒီလိုဖြစ်သွားတာ။ ဖြစ်ပါစေ။ အန္တရာယ်။
10. စတိုး အဆိုပါ ဓာတုဗေဒ ၌ အဆိုပါ မှန်ကန်သောတည်နေရာ။
11. ရေဆေးပါ။ သင်၏ လက်တို့ကို နှင့် သေချာအောင်လုပ်ပါ တစ်ခုခု ဓာတုဗေဒ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဖယ်ရှားခဲ့သည်။ ထံမှ သင်၏ အရေပြား နှင့် အဝတ်အစား။
12. သန့်ရှင်း နှင့် စတိုးဆိုင် တစ်ခုခု ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ အရ၊ ရန် ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။



Working with chemicals

Use the least hazardous chemicals for the job.

Make sure Safety Data Sheets (SDS) are available for chemicals being used.

Read the label and SDS and follow instructions.

Store chemicals safely and securely when not in use.

Do not store chemicals in food and/or drink containers (e.g. do not store bleach in drink bottles).

Make sure chemicals are correctly labelled.

### အပိုင်း ၄ စီမံခန့်ခွဲခြင်း။ အန္တရာယ်များ နှင့် အန္တရာယ်များ

#### ထိန်းချုပ်ခြင်း။ အန္တရာယ်များ

#### ဘာလဲ သည် အန္တရာယ် ထိန်းချုပ်?

Hazard control ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခု၏ အန္တရာယ်များကို ကန့်သတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် ဖယ်ရှားရန် သို့မဟုတ် လျော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကို ရှာဖွေခြင်း ပါဝင်သည်။ အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်လာသော တစ်ဦးအားဖြင့် အန္တရာယ် ဘာကိုသုံးတာလဲ။ ဟုခေါ်သည်။ အထက်အောက် ထိန်းချုပ်မှု။



#### ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အထက်အောက် ၏ ထိန်းချုပ်?

ထိန်းချုပ်မှု၏ အထက်တန်းအဆင့်သည် ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ။ လျော့ချရန် သို့မဟုတ် ဖယ်ရှားပစ်ရန် စက်မှုလုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသည့် စနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ နှင့် ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်များ

ဟိ အထက်အောက် ၏ အန္တရာယ် ထိန်းချုပ်မှုများ ရှိတယ်။ အမိန့် ၏ လျော့ကျလာသည်။ ထိရောက်မှု

- ပပျောက်ရေး

- အစားထိုးခြင်း
- အင်ဂျင်နီယာ
- အုပ်ချုပ်ရေး
- ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပစ္စည်းကိရိယာ

**ပပျောက်ရေး**

အန္တရာယ်တစ်ခုအား ဖော်ထုတ်သောအခါ၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် ယင်းအန္တရာယ်ကို အမြဲတမ်းဖယ်ရှားပစ်ရန် အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။ ဟိ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းရန် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အခါ အထက်အောက် ထိန်းချုပ်မှုကို အသုံးပြုသည်။ အန္တရာယ်။

ဒါက ရှုပ်ထွေးတယ်လို့ထင်ရပေမယ့် ဆိုလိုတာက လုပ်ငန်းခွင်မှာ အန္တရာယ်တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဖော်ထုတ်လိုက်တာပါ။ လုပ်ငန်းခွင်မှ အန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားခြင်း/ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် အစားထိုးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပါ။ ဤသည်မှာ ယုတ္တိရှိသော ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ တွင်ဥပမာတစ်ခု သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းသည် လုပ်ငန်းခွင်မှ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားကာ အန္တရာယ်မရှိသော အစားထိုးပစ္စည်းဖြင့် အစားထိုးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဓာတုဗေဒ။

**အစားထိုးခြင်း**

အစားထိုးခြင်း၊ ဒုတိယအထိရောက်ဆုံး အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်မှုတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အရာတစ်ခုကို အစားထိုးခြင်း (အလားတူ) အန္တရာယ်မဖြစ်စေသော အရာဖြင့် ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်း ။ ဥပမာအားဖြင့်၊ ပိုမိုဘေးကင်းသော စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် နည်းပါးသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ။ ရန် ဖြစ် တစ်ခု ထိရောက်သည်။ ထိန်းချုပ်မှု အဆိုပါ အသစ် ထုတ်ကုန် လုပ်ရမယ်။ မဟုတ်ဘူး ဟင်းသီးဟင်းရွက် နောက်တစ်ခု အန္တရာယ် ။

**အထီးကျန်ခြင်း** - ၎င်းနှင့်ထိတွေ့ဖူးသူတိုင်းမှ အန္တရာယ်ကို သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း၊ ဥပမာ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတားအဆီးများ စိုက်ထူခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်တစ်ခုပေးခြင်း သို့မဟုတ်အကွာအဝေး ကန့်သတ်ချက် နေရာတွင်; ဖယ်ရှားခြင်း။ အန္တရာယ်ရှိသောဓာတုပစ္စည်း ထံမှ အဆိုပါ site.

အန္တရာယ်နည်းသော ဓာတုပစ္စည်းများ အလုပ်မလုပ်သောကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မပြောင်းလဲနိုင်ပါက သီးခြားခွဲထုတ်ရန် ကြိုးစားနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်။ သန့်ရှင်းရေးမှာ မပါဝင်တဲ့လူတွေက ဓာတုဗေဒနဲ့ မထိတွေ့အောင် သေချာအောင်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဒါကိုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဤ တစ်နည်းအားဖြင့် ဤသန့်ရှင်းရေး လုပ်ဆောင်ချက်ကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် အခြားလူများ မရှိစေရပါ။ ဥပမာအချို့ရှိနိုင်သည်။ ကော်ဇောတစ်ခုအတွက် အစွန်းအထင်းများကို ဖယ်ရှားရန် ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုခြင်း ပါဝင်သည်။ Graffiti ကိုဖယ်ရှားရန် Solvent ကိုအသုံးပြု၍ caustic chemical ကိုသုံးတယ်။ သန့်ရှင်းသော မီးဖိုချောင် ပစ္စည်းကိရိယာ။

**အင်ဂျင်နီယာပညာရပ်** - ဥပမာ- စက်ကိရိယာများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်များကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်း။ ပစ္စည်းအကာအရံများ နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်း။ ဤအရာများသည် အန္တရာယ်များကို မဖယ်ရှားဘဲ လူများကို အန္တရာယ်များနှင့် ခွဲထုတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။ သို့သော် စက်မှုလုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်သော သန့်ရှင်းရေးသမားများပတ်ဝန်းကျင် ရင်းနှီးလာပါလိမ့်မယ်။ အင်ဂျင်နီယာ ထိန်းချုပ်မှု အဲဒီလို လုံခြုံရေးအဖြစ် အစောင့်များနှင့်

**အုပ်ချုပ်ရေး**

စွန့်စားရမှုများရှိနေသေးပါက အန္တရာယ်ကို ကန့်သတ်ရန်အတွက် စီမံခန့်ခွဲရေးအစီအမံများကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အုပ်ချုပ်ရေးဆိုင်ရာ ထိန်းချုပ်မှုများ အန္တရာယ်များကို မဖယ်ရှားပါနှင့်၊ သို့သော် လူများ၏ အန္တရာယ်နှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ရန် သို့မဟုတ် တားဆီးပါ။ ယင်းတို့၏ ဥပမာများသည် လျော့နည်းသွားခြင်း ဖြစ်သည်။အန္တရာယ်နှင့် ထိတွေ့နေရသူ အရေအတွက်၊ ထိတွေ့မှုကာလကို လျော့ချခြင်း၊ သတိပေး ဆိုင်းဘုတ်များ အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ပေးခြင်း၊ စသည်တို့

**ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အကာအကွယ် ပေးရတယ်။**

တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်ပစ္စည်း (PPE) ကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ လက်တွေ့ကျကျ လုပ်ဆောင်နိုင်သရွေ့ ကျန်အန္တရာယ်များကို လျော့ချရန် အသုံးပြုပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များ ပေးအပ်ခြင်း။ PPE တွင် ဘေးကင်းရေးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်း၊ နားအကာအကွယ်များ၊ လက်အိတ်များနှင့် မြင့်မားသောမြင်နိုင်စွမ်းရှိသော အင်္ကျီများ ပါဝင်နိုင်သည်။ PPE ပါ။ အန္တရာယ်များကို ထိန်းချုပ်ရာတွင် အထိရောက်ဆုံးနည်းလမ်းမှာ အလုပ်သမားကို ကာကွယ်ရန် PPE ကို အားကိုးပြီး PPE ပျက်ကွက်ပါက၊အဆိုပါ အလုပ်သမား ဒဏ်ရာရ သို့မဟုတ် ထိခိုက်မှု။

**ဘယ်လိုလဲ အန္တရာယ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ထိန်းချုပ်ထားသည်။**

ဆွေးနွေးထားပြီးဖြစ်သည့်အတိုင်း၊ အန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် အမြဲတမ်း အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။ ဤအရာမဖြစ်နိုင်ပါက အထက်အောက် ထိန်းချုပ်မှုများသည် အသုံးပြုခွဲ အဖြစ် ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤ အဆိုပါ အထက်ဥပမာ ဘို့ a အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုဗေဒ။ တစ် အန္တရာယ် အကဲဖြတ်သင့်တယ်။ ဖြစ် အမြဲတမ်း ဖြစ် ကျင်းပခဲ့သည်။ မီ တစ်ခုခု ခြေလှမ်းများ ယူထားသည်။ ရန် ထိန်းချုပ်မှု a အန္တရာယ် အန္တရာယ်။ ထိန်းချုပ်မှုတစ်ခုသည် အန္တရာယ်ကိုစီမံခန့်ခွဲရန် မလုံလောက်ပါက၊ ထိန်းချုပ်မှုများကို ပေါင်းစပ်အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဥပမာ ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်တစ်ခုအား ကန့်သတ်ထားနိုင်သည်။ သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များ၊ လေ့ကျင့်ရေးများ၊ အရေးပေါ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အားလုံး အသုံးပြု မှာ အဆိုပါ အတူတူပါပဲ။ အချိန်။ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ဒါအမြင့်ဆုံးပဲ။ ထိန်းချုပ်မှု ဤ အဆိုပါ အထက်အောက် ဟူသည် အဆိုပါ စတင်သည်။ အမှတ် ဘို့ ဘေးကင်းရေး။

**ထိန်းသိမ်းပါ။ သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာ**

ထိန်းသိမ်းမှု ညံ့ဖျင်းသော ကိရိယာသည် လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်သည့် ဒဏ်ရာနှင့် ဓာတ်လိုက်မှု အပါအဝင် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။အဲဒါ လုပ်ဖို့က မင်းတာဝန်ပဲ။ လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ ပစ္စည်းကိရိယာ တွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။ သင့်လျော်သော အလုပ်လုပ် အခြေအနေ

**ပေးရတယ်။ မေ ဖြစ် အန္တရာယ်ရှိသော အကယ်၍-**

- ဟိုမှာ မီးပွားများဖြစ်ကြသည်။
- ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အနံ့၏ မီးလောင်ရာ
- ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချောင် သို့မဟုတ် ဝတ်ဆင် အစိတ်အပိုင်းများ
- တုန်ခါသည်။ နောက်ထပ် ထက် ပုံမှန်
- ထက် အသံပိုကျယ်တယ်။ ပုံမှန်

**ဘယ်လိုလဲ ရန် ထိန်းသိမ်းပါ။ သင်၏ ပစ္စည်း-**

- စစ်ဆေးပါ။ မှာ အဆိုပါ အစ ဧါ သင်၏ ပြောင်း ဘို့ တစ်ခုခု သိသာသည်။ လက္ခဏာများ ဧါ ပျက်စီးခြင်း။
- စစ်ဆေးပါ။ လျှပ်စစ် ကြိုးများ on အားလုံး လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ ဘို့ ပျက်စီးခြင်း၊ ရှေ့နှင့် ပြီးနောက် အသုံးပြု။
- သာ အသုံးပြု အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ အရ၊ ရန် အဆိုပါ ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ။
- သန့်ရှင်း အဆိုပါ ပစ္စည်းကိရိယာ မှာ အဆိုပါ အဆုံး ဧါ တိုင်း ပြောင်း။
- အဆိုင်းတိုင်း၏အဆုံးတွင် စက်ပစ္စည်းများကို ဖယ်ထားပါ - ကြိုးကို လေတိုက်ပြီး စက်ပစ္စည်းများကို ဖုန်မှုန့်များနှင့် ဝေးဝေးတွင် သိမ်းဆည်းပါ။နှင့် အစိုဓာတ်။
- သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်သော မည်သည့်ကိရိယာကိုမဆို အကြောင်းကြားရန်နှင့်/သို့မဟုတ် သင့်တွင် အခွင့်အာဏာရှိပါကပြုပြင်ခြင်း။ (လုပ်ပိုင်ခွင့် ပြုပြင်သူ) သို့မဟုတ် မှားယွင်းနေပါက အစားထိုးပါ။ ပစ္စည်းကိရိယာ။
- အသုံးပြုရန် မလုံခြုံသော စက်ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်ကင်းမှုအဖြစ် အမှတ်အသားပြုသင့်သည်။ အန္တရာယ်ပုံစံကိုဖြည့်ပြီး သင့်ထံပေးလိုက်ပါ။အဲ့ဒီတော့။

**သန့်ရှင်းပါ။ သင်၏ ပစ္စည်းကိရိယာ**

အန္တရာယ်များကို လျော့ချရန် အခြားနည်းလမ်းမှာ သင့်စက်ကိရိယာများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်မှုတွင် ထိန်းသိမ်းထားရန် ဖြစ်သည်။ သင်ဤအရာကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ အဆိုင်းတိုင်း၏အဆုံးတွင် သင့်စက်ပစ္စည်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ အသုံးမပြုမီနှင့် အပြီးတွင် သင့်စက်ပစ္စည်းများကို ပျက်စီးမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး သေချာပါစေ။ ပုံမှန်အစည်းအဝေး ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း ဧါ ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခု လိုင်စင်ရ ပညာရှင်။

ညံ့တယ်။ ထိန်းသိမ်းထားပြီး၊ ညစ်ပတ်တယ်။ ပစ္စည်း-

- လှပါတယ်။ အလွန်ကျွမ်းကျင်မှုမရှိပါ။ နှင့် တစ်ခုပါ။ လက္ခဏာ ၏ ဆင်းရဲ အရည်အသွေး သန့်ရှင်းရေး။
- ပျက်ပြားသွားတယ်။ နောက်ထပ် မကြာခဏ အဓိပ္ပာယ် သင် မရနိုင်ပါ။ သန့်ရှင်း စနစ်တကျ
- အဲဒါ poses a ဘေးကင်းသည်။ အန္တရာယ်ရှိလျှင် ပျက်စီးသည်။ သို့မဟုတ် ကျိုး
- ဖြစ်ပါ တယ်။ အနံ့ခံနိုင်သည်။ နှင့် ဘက်တီးရီးယားတွေကို ဆွဲဆောင်တယ်။ နှင့် ပိုးမွှားများ

သင့်စက်ကိရိယာများကို သန့်စင်ရန်နည်းလမ်းများသည် သင်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် လိုအပ်သော စက်ပစ္စည်းအပိုင်းအပေါ်မူတည်ပါသည်။ တချို့ပစ္စည်းတွေစုပ်စက်များနှင့် ဆပ်ပြာပုံးကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများကို စိုစွတ်သောအဝတ်ဖြင့်သာ သုတ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ ကဲ့သို့သော အခြားပစ္စည်းများ ပုဆိုး၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း။ pads နှင့် ကြမ်းတိုက် ခေါင်းတွေရှိဖို့လိုတယ်။ သန့်စင်ခဲ့သည်။ ဆပ်ပြာ၊ ဆေးကြောပါ။ ရေဖြင့် နှင့် အခြောက် ဖုန်စုပ်စက်များ ပြည့်သွားပါက သင်၏အဆိုင်းတွင် သို့မဟုတ် သင်၏အဆိုင်းအတွင်းပင် ကင်းစင်သွားရန်လိုအပ်ပါသည်။ပုံး လိုပါတယ်။ ရန် ဆေးကြောပါ။ အပြင်နှင့် အမှိုက် ရေ လုပ်ရမယ်။ သာ ဖြစ် ထဲသို့ လွတ်သွားသည်။ သတ်မှတ်ထားသော မြောင်း။

ဆပ်ပြာနှင့် ပွတ်တိုက်သော စုတ်တံများ- ဆပ်ပြာနှင့် ပွတ်တံများကို ရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာဖြင့် ဆေးကြောပြီးနောက် ထားလိုက်ပါ။၌ a ရာထူး ဘယ်မှာလဲ။ သူတို့လုပ်နိုင်တယ် အခြောက်လှန်းပါ။

**Floor Pads :** ဆပ်ပြာနဲ့ ရေနွေးနဲ့ ဆေးကြောပြီး pads တွေကို အခြောက်ခံနိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ထားလိုက်ပါ။ အညီအမျှ။

**ကြမ်းပြင်များ** ရေဆေးပါ။ အဆိုပါ ကြမ်းတိုက် ခေါင်း ပူသည်။ ရေနှင့် လျှော့ပေးတော။ တချို့က ကြမ်းတိုက် ခေါင်းတွေ ခဝါချနိုင်သည်။ ၌ a ရေချိုးခြင်း။ စက်

(ခဝါချ ကြမ်းတိုက်များ)။ အခြောက်ခံရန် ကြမ်းတိုက်ထားပါ။ ကြမ်းပြင်များကို ပုံးများတွင် မထားခဲ့ပါနှင့်။ မှတ်ချက် ခဝါချသည်။ ပြီးနောက် အသုံးပြု၊

**ပုံးများ-** ပုံးများကို သုတ်ပြီး မြေဆီလွှာကို သန့်စင်ရန် ရေခွေးဖြင့် ဆေးပါ။ ရေမြောင်း သို့မဟုတ် နစ်မြုပ်သောနေရာတွင် ဇောက်ထိုးသိမ်းဆည်းပါ။၌ သင်၏ သန့်စင်ခန်း။

**ဖုန်မှုန့်-** သုံးပါ။ အဆိုပါ လေဟာနယ် သန့်စင်သည်။ ရန် သန့်ရှင်း သင်၏ ဖုန်မှုန့် ကြမ်းတိုက်။  
**မှုတ်ပုလင်းများ-** မြေဆီလွှာအစက်အပြောက်များကို ဖယ်ရှားရန် ဆပ်ပြာရည်နှင့် မှတ်ပုလင်းများကို အဝတ်စဖြင့် သုတ်ပါ။ ထို့နောက် ရေအေးဖြင့် ဆေးပါ။သန့်ရှင်းရေးပြောင်းပါ။ ဖြေရှင်းချက်များ နေ့စဉ် မလုပ်ပါနှင့် အသုံးပြု အဟောင်း သန့်ရှင်းရေး ဖြေရှင်းချက်များ၊ သူတို့ မေ ပါဝင်ပါတယ်။ အန္တရာယ်ရှိသော ဘက်တီးရီးယား။

**ကိုယ်ပိုင်စီမံခန့်ခွဲမှု အရည်အချင်း- ပေးမှ သင်၏ သန့်ရှင်းရေး induction ဘေးကင်းရေး ကျွမ်းကျင်မှု သို့ လေ့ကျင့်သည်**

ဆိုက်တစ်ခု သို့မဟုတ် ဧရိယာတစ်ခုကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အခါ ဤကဏ္ဍတွင် သင်ပြုလုပ်မည့် အစီအစဉ်များကို ဆွေးနွေးထားသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေသလားဈေးဝယ် ဗဟို၊ စက်ရုံ၊ ရုံး သို့မဟုတ် ကျောင်း၊ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ သိသည်။ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နှင့် အလုံခြုံဆုံး နည်းလမ်း ရန် သန့်ရှင်း။

ဧရိယာကို မသန့်ရှင်းခင် သင်စဉ်းစားရမယ့်အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သည်နည်းလမ်းကို လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဧရိယာကို သန့်ရှင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်ရမလဲ။ သင်၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး/အလုပ်ခွင် လေ့ကျင့်ရေး ပံ့ပိုးသူသည် သင့်အား ပြုစုပျိုးထောင်ပေးမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါမည်။နည်းလမ်းများ သင် လိုက်နာရမည်။

နည်းလမ်းများ ဘို့ သယ် ထွက် သန့်ရှင်းရေး လုပ်သင့်တယ်။ ယူ သို့ အကောင်း-

- ◆ အဆိုပါ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း ရန် သန့်ရှင်း a site သို့မဟုတ် တစ်ခု ဧရိယာ
- ◆ အလုံခြုံဆုံး နည်းလမ်း ရန် သန့်ရှင်း a site သို့မဟုတ် တစ်ခု ဧရိယာ
- ◆ အကောင်းဆုံး ကြိမ် ရန် သန့်ရှင်း site တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခု ဧရိယာ
- ◆ ဘယ်လိုလဲ ပြဿနာများ နိုင်သည် ပြောင်းလဲမှု ထိုလမ်း အဲဒါ တစ်ခု ဧရိယာ သည် သန့်စင်သည်။
- ◆ အလုပ်လုပ် ရန် နှစ်သက်သည်။ ကုမ္ပဏီ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- ◆ အလုပ်လုပ် ရန် ဖောက်သည် သတ်မှတ်ချက်များ

**အကဲဖြတ်ခြင်း။ a သန့်ရှင်းရေး အလုပ်**

သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးက သင့်သန့်ရှင်းရေးအလုပ်အတွက် နည်းလမ်းများကို ဆုံးဖြတ်သည်။ လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ့် နည်းလမ်းတွေကတော့ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ by-

- ◆ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး အန္တရာယ်များ နှင့် ကြိုတင်သတိပေးချက်များ
- ◆ ရရှိနိုင်မှု ၏ လုပ်ငန်းခွင်များ
- ◆ အဆိုပါ အမျိုးအစား အလုပ်၏

- ◆ အဆိုပါ ရရှိနိုင် ပစ္စည်းကိရိယာ
- ◆ အလုပ် ကျွမ်းကျင်မှု ၏ အဆိုပါ သန့်ရှင်းရေး အသင်းအဖွဲ့
- ◆ နှစ်သက်သည်။ ကုမ္ပဏီ နှင့် ဖောက်သည် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- ◆ ထိရောက်သည်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ (နည်းလမ်းများ ၏ လုပ်နေတယ်။ အလုပ်များ အဲဒါ အလုပ် ကောင်းပြီ) အဲဒါ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးသည်။ (ပြောင်းလဲခဲ့သည်။ နှင့် တိုးတက်သည်) ကျော်လွန် အကာလ အချိန်

လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်ဥပမာအချို့ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

- ◆ ဆူညံသံများ မြင့်မားသော နေရာများတွင် နေ့စဉ် အလုပ်လုပ်နေရသူများသည် ၎င်းတို့၏ အကြားအာရုံကို ပျက်စီးစေနိုင်သောကြောင့် မလုံခြုံပါ။ ဟိအဲဒီတော့ လုပ်ရမယ်။ ဝန်ထမ်းအလှည့် ဌ ဤဧရိယာ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမှ မနေကြဘူး။ ဌ ဧရိယာ ရယ် ရှည်။
- ◆ မတူဘူး။ ဝန်ထမ်းများ ရှိသည် မတူညီသောစွမ်းရည်များ ဒါကြောင့် အဆိုပါ အဲဒီတော့ ရွေးချယ်သည်။ လူတွေ အတူ မတူညီသောစွမ်းရည်များ ရန် အလုပ် အဖြစ် a အသင်းအဖွဲ့။
- ◆ ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် တစ်နေ့တာ၏ မတူညီသောအချိန်များတွင် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်နိုင်သည့်နေရာများကို သိရှိပြီး အစီအစဉ်ဆွဲသည်။ သန့်ရှင်းရေး လှုပ်ရှားမှုများ ဘို့ ဝန်ထမ်း ပတ်ပတ်လည် ဒါတွေ ကြိမ်။



- ◆ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ရရှိသော သန့်ရှင်းရေးစက် အရေအတွက် အကန့်အသတ်ရှိပါသည်။ အဲဒီတော့ ကိုက်ညီရမယ်။ စက်တွေ ရန် အဆိုပါ အလုပ်များ နှင့် ရန် ဧကကျွမ်းကျင်မှု ရရှိနိုင် ဝန်ထမ်း။

**ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ ဖြစ်နိုင်သည်။ အလုပ် ကန့်သတ်ချက်များ**

သင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်မည့် ဧရိယာ၏ အထူးလိုအပ်ချက်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သင့်လျော်သော သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် သယ်ဆောင်သည် ထွက် တာဝန် မှာ a သင့်လျော်သည်။ အချိန်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဤ-

- ◆ အတည်ပြုပါ။ ဘယ်တော့လဲ အဆိုပါ ဧရိယာ ရန် ဖြစ် သန့်စင်သည်။ ပါလိမ့်မယ်။ ရရှိနိုင်သည်။
- ◆ ဖော်ထုတ် တစ်ခုခု အန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များ နှင့် ချက်ချင်း အစီရင်ခံစာ သူတို့ကို ဘို့ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ချက်
- ◆ စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင် ဖောက်သည် အကြောင်း ဦးစားပေး သို့မဟုတ် အထူး လိုအပ်ချက်များ နှင့် ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါတွေ ဌ် သင်၏ သန့်ရှင်းရေး အစီအစဉ်
- ◆ ယူ သို့ အကောင့် ရေးသားခဲ့သည်။ သတိပေးချက်များ၊ သတိပေးချက် သင်္ကေတများ နှင့် အခန်း အခြေအနေများ
- ◆ အတည်ပြုပါ။ ဘယ်သူလဲ။ တာဝန်ရှိတယ်။ ဘယ်အတွက်လဲ။ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ အခြေခံ on ဖောက်သည် လိုအပ်ချက်များ။

**အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများ ဘို့ ဘေးကင်းသည်။ နှင့် ထိရောက်သောသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ**

ဖတ်ပါ။ အဆိုပါ အမှုတွဲ လေ့လာချက် အောက်ပါအကြောင်း ဂီနာ၊ နှင့် အဆိုပါ နည်းလမ်းများ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး သူမ အလုပ်ဧရိယာ။

**ဖြစ်ရပ်မှန် လေ့လာချက်**

Gina သည် ဈေးဝယ်စင်တာကြီးတစ်ခုတွင် သန့်ရှင်းရေးသမားဖြစ်သည်။ သူမ သန့်ရှင်းရေးမစခင်မှာ သူမမှာ ပစ္စည်းရှိတယ်ဆိုတာ သေချာအောင်လုပ်ရမယ်။ နောက်လိုက် အရာများ on သူမ တွန်းလှည်း-

- ◆ ပိုးသတ်ဆေး၊ ဆပ်ပြာ၊ စိုစွတ်သောအဝတ်၊ ခြောက်သွေ့သောအဝတ်၊ ခြစ်စက်၊ ကတ်ကြေးဖြင့် ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ ဖုန်မှုန့်တစ်ဒါဇင်၊ အမှိုက်ပုံးတစ်ဒါဇင်၊ အိမ်သာလိပ်တစ်ဒါဇင်နှင့် တွန်းလှည်း၏အဆုံးတွင် အိတ်တစ်လုံး၊ အမှိုက် အိတ်များ ဌ်။

Gina လုပ်ရမယ်။ စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ ဧရိယာ သူမကြည့်ရတာ ပြီးနောက် တိုင်း ၁၅ မိနစ်များ ရန် လုပ်ပါ။ သေချာတယ်။ အဲဒါ သည် သန့်ရှင်း နှင့် သပ်ရပ်သော။

သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိရမည်ဖြစ်ပြီး သူမသည် ကြမ်းပြင်ပေါ် ရှိ အမှိုက်များနှင့် အမှိုက်များကို အဆက်မပြတ်ရှာဖွေနေရမည်ဖြစ်သည်။ ယာဉ်တိုက်မှု၊ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ယောက် ချော် on တစ်ခု ရေခဲချောင်း အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ကျဆင်းသွားသည်။

အမျှ အပိုင်း ၏ သူမ အခန်းကဏ္ဍ Gina ရမည်-

- ◆ ကတ်ကြေး ကြမ်းတိုက် ပတ်ပတ်လည် skirting ရန် စုဆောင်းပါ။ ဖုန်မှုန့် နှင့် အမှိုက်
- ◆ စဉ်တွင် ကတ်ကြေးဖြင့် သုတ်ခြင်း၊ အသုံးပြု အဆိုပါ ခြစ် ရန် ဖြည့် ဝါးခြင်း။ သွားဖုံး နှင့် squashed အစားအသောက်

- ◆ လှည်း ဖုန်မှုန့် နှင့် အမှိုက် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စုဆောင်းခဲ့သည်။ နှင့် ကတ်ကြေး ကြမ်းတိုက်
- ◆ ကောက် တက် အဆိုပါ အမှိုက် အတူ အဆိုပါ ရှည် ကိုင်တွယ်သည်။ ဖုန်မှုန့် ဒယ်အိုး နှင့်ပြီး
- ◆ ကြည့် ဖိတ်စင်မှုအတွက် နှင့် ကြမ်းတိုက် တက် နှင့် စိုစွတ်သော အထည်၊ ထို့နောက် ခြောက်သွေ့အတူ a ခြောက်သွေ့အထည်
- ◆ ထား ကျော တစ်ခုခု အိုး အပင်များ၊ ကုလားထိုင်၊ စသည်တို့ အဲဒါ ရှိသည် ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပြောင်းရွှေ့ ထံမှ သူတို့ဘယ်မှာလဲ။ လုပ်သင့်တယ်။ ဖြစ်
- ◆ စစ်ဆေးပါ။ အဆိုပါ အိမ်သာ
- ◆ ပတ်ပြီး သုတ်ပါ။ အဆိုပါ လက် အင်တုံများနှင့် ဆပ်ပြာ ရေစင်အောင်ဆေးတယ်ဆို သူတို့က ရှုတ်
- ◆ အစားထိုးပါ။ ဗလာ အိမ်သာ လိပ်များ အတူ အသစ် မထင်ပါနဲ့။
- ◆ သန့်စင်ရန် လိုအပ်သော အိမ်သာများကို မြင်ပါက၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူး (အခြား သန့်စင်သူ အိမ်သာ သန့်ရှင်းရေး) ကို ပြောပြရမည်။ ဤ Gina ရဲ့ ဧရိယာတွေရှိတယ်။ အမှိုက်ကို ပုံးများ။ သူမ ရမည်-
- ◆ ဗလာ အဆိုပါ အမှိုက် ပုံးများ သူတို့ရှိလျှင် နောက်ထပ် ထက်ဝက်ပြည့်တယ်။
- ◆ တက်ချည် အဆိုပါ အမှိုက် အိတ်များ ဤ ပုံးများ ထို့နောက် သူတို့ကို မြှောက်ပါ။ ထွက် နှင့် သူတို့ကိုထား ဤ အဆိုပါ အိတ် on အဆိုပါ ၏အဆုံး သူမ တွန်းလှည်း
- ◆ အသစ်တင်ပါ။ အမှိုက် ဘင် စာကြောင်းများ ဤ အဆိုပါ အမှိုက် ပုံးများ
- ◆ မှတ် အမှိုက် ဘင် အဖုံးများ အတူ ပိုးသတ်ဆေး၊ သုတ် သူတို့တစ်တွေနဲ့ စိုစွတ်သော အထည်၊ ထို့နောက် အရောင်တင် အတူ a ခြောက်သွေ့အထည်။

Gina ၏ အလုပ်နည်းလမ်းများသည် ယုတ္တိရှိပြီး နည်းလမ်းကျပြီး ရွေးချယ်ထားကြောင်း ဤဖြစ်ရပ်လေ့လာမှုမှ သင်တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။ ဧရိယာ၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အနည်းငယ် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေရုံမျှဖြင့် သူမ၏လုပ်ငန်းကို ထိထိရောက်ရောက် လုံခြုံစွာ ပြီးမြောက်နိုင်စေရန် သေချာပါစေ။ဖြစ် သန့်စင်သည်။

**အပိုင်း ၅ WHS ဆက်သွယ်ရေး, သတင်းအချက်အလက် နှင့် စာရွက်စာတမ်းများ**

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း/ဆက်သွယ်ခြင်း (အဖွဲ့အစည်းအဝေးများတွင် WHS ဆွေးနွေးခြင်း) သည် တစ်ခု၏ အရေးကြီးဆုံး အခြေခံအချက်ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အပြုသဘောဆောင်သောချဉ်းကပ်မှု၊ ရှင်းလင်းစွာဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် WHS၊ မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများသည် အလုပ်သမားများကြိုတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ပိုမိုသိရှိနားလည်လာနိုင်သည်။ အလုပ်သမားတွေ လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုလည်း ပေး လုပ်နည်းနှင့်ပတ်သက်သော အကြံပြုချက်များ ဖြေရှင်းပါ။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ပြဿနာများ။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အား ပေးဆောင်ခြင်းအကြောင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို တုံ့ပြန်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီရန် အခွင့်အလမ်း။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုတွေ ရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် အလုပ်သမားများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို အားပေးတိုက်တွန်းခြင်း။အလုပ်ခွင်။

ဆိုလိုသည်မှာ-

- မျှဝေခြင်း။ သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း ကျန်းမာရေး နှင့် လုံခြုံရေးပြဿနာများ အတူ အလုပ်သမားများ
- ပေးကမ်းခြင်း။ အလုပ်သမားများ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း ဖော်ပြရန် သူတို့ရဲ့အမြင်များ အကြောင်း ဖြေရှင်းခြင်း။ WHS ကိစ္စများ
- အလုပ်သမား၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို တန်ဖိုးထားကာ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် သို့မဟုတ် အပြောင်းအလဲများနှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး။
- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အချက်အလက်ရှာဖွေရန် အရေးကြီးသောနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို လူများကို ပြောပြခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိရပါ။သင် ရှိနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက် ဘေးကင်းရေးမှာ အလုပ်။

**ဘယ်မှာလဲ။ နိုင်သည် ငါ ရယူ WHS သတင်းအချက်အလက်?**

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို နေရာများစွာမှ သင်ရနိုင်သည်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူးနှင့် အမြဲစကားပြောဆိုခြင်းသည် တစ်ခုဖြစ်သည်။ကောင်းတယ် နေရာ ရန် စတင်ပါ။

**မင်း နိုင်သည် ရှာပါ။ ထွက် သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး by-**

- စာဖတ်ခြင်း (SDS၊ ဘေးကင်းသော အလုပ်နည်းလမ်း ထုတ်ပြန်ချက်၊ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ

သတင်းလွှာများ၊ မူဝါဒများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ထုတ်လုပ်သူ ညွှန်ကြားချက်များ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ နှင့် ကိရိယာများ၊ အန္တရာယ် အစီရင်ခံစာများ၊ အလုပ် ဘေးကင်းရေး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း။ စသည်ဖြင့်)

- နားထောင်နေသည် (WHS အစည်းအဝေးများနှင့် အသင်းအဖွဲ့ အစည်းအဝေးများ)
- မေးခွန်းများမေးခြင်း (ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ အခြားသော အလုပ်သမားများ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်များ၊ ရှေးဦးသူနာပြုများ၊ ပေးသွင်းသူများ၊ စစ်ဆေးရေးမှူးများ စသည်ဖြင့်)။
- ဥပမာ သင့်ပြည်နယ် သို့မဟုတ် နယ်မြေအလုပ်ခွင်တွင် သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် မရှိသူများနှင့်လည်း စကားပြောနိုင်သည်။ ဘေးကင်းရေး အာဏာပိုင်

ဘယ်တော့လဲ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း။ အရင်းအမြစ် ၏ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး သတင်းအချက်အလက်၊ အလုပ်သမားများ လုပ်သင့်တယ်။ စဉ်းစားပါ။ ရှိမရှိ-

- ဟိ အရင်းအမြစ် သည် များပါတယ်။ ဖြစ်ရန် တိကျသည်။
- ဟိ သတင်းအချက်အလက် သည် အလုပ်အကိုင် သို့မဟုတ် site အတိအကျ
- အရင်းအမြစ် ရှိသည်။ သက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဗဟုသုတ ၏ အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ်ဆိုင်များ။

**ဘေးကင်းရေး IN THE အလုပ်နေရာ**

အလုပ်လုပ်ရန် လုံခြုံသောနေရာရှိခြင်းသည် ဩစတြေးလျတွင် အလုပ်လုပ်နေသူအားလုံးအတွက် အခြေခံတရားဝင်အခွင့်အရေးဖြစ်သည်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပြောရရင် ဒါက ဥပဒေပဲ။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ကဏ္ဍများစွာရှိသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများကို တစ်ခါတစ်ရံ ရည်ညွှန်းသည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်း။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်များကို မှားယွင်းစွာလုပ်ဆောင်ပါက၊ ဥပမာ လိုအပ်သော စက်ကိရိယာများဖြင့် ဆောင်ရွက်ပါ။ ပြုပြင်ခြင်း၊ မှားယွင်းသော အခြေအနေများတွင် အသုံးပြုသည့် စက်ကိရိယာများ၊ လေ့ကျင့်မထားသော အလုပ်သမားများ အသုံးပြုသည့် စက်ပစ္စည်းများသည် အလားအလာများဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။ မတော်တဆမှု နှင့် ဒဏ်ရာများ။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အတွက် လုံခြုံသောအလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ (SWPs) နှင့် ဘေးကင်းရေးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်များမှာအလုပ်တစ်ခုကို အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အဆင့်ဆင့် ညွှန်ကြားချက်များ။ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးဥပဒေများလည်း ရှိသင့်သည်။ လိုက်ခဲ့သည်။ ဒါတွေ လျှောက်ထားပါ။ ရန် လူတိုင်း နှစ်ခုလုံး အလုပ်ရှင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများ!

သင့်အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ကဏ္ဍအားလုံးကို သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးနှင့် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သေချာဆွေးနွေးပါ။ ဘေးကင်းရေးဥပဒေနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် တာဝန်ရှိသော သင့်လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အခြားမည်သူနှင့်မဆို ဘေးကင်းရေးလိုက်ခဲ့သည်။

SWP များကို သင်အလွယ်တကူ ညွှန်းနိုင်သော နေရာတွင် ထားရှိသင့်သည်။ ဥပမာ လက်ဆေးဖို့ ညွှန်ကြားချက်တွေ လုပ်သင့်တယ်။ စုပ်ခွက်တစ်ခုအနီးတွင် ပြသထားပြီး အန္တရာယ်ရှိသော သန့်ရှင်းရေးဓာတုပစ္စည်းများ သိမ်းဆည်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သန့်ရှင်းရေးတွင် ထားရှိသင့်သည်။ သို့လျှင်မူ ဧရိယာ။

**သန့်ရှင်းရေး သတင်းအချက်အလက် နှင့် စာရွက်စာတမ်း**

သင်၏ သန့်ရှင်းရေး သို့လျှင်မူ နေရာတွင် ရှိသင့်သော အချက်အလက် နှင့် စာရွက်စာတမ်း အပိုင်းအစ များစွာ ရှိပါသည်။ အများဆုံးအရေးကြီးသည်မှာ-

- အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ အလုပ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- ဘေးကင်းရေး ဒေ စာရွက်များ (SDS)
- ရောင်စုံ ကုန် ဇယားများ ဘို့ ဓာတုပစ္စည်းများ;
- ကုမ္ပဏီ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ မူဝါဒများ (သင့်ကုမ္ပဏီသည်အရာများကို မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သည်) နှင့် အလုပ်ညွှန်ကြားချက်များ (မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သည်)ကုမ္ပဏီ လိုလား သင် ရန် အလုပ်);
- ဖောက်သည် သတ်မှတ်ချက်များ (ထို အလုပ် သူတို့ လိုပါတယ်။ သင် လုပ်ရန်) နှင့် အချိန်ဇယားများ (အချိန် သင် လုပ်ရမယ် သင်၏ အလုပ်);
- လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး စည်းမျဉ်းများ (ဥပဒေများ);
- အလုပ် ဖော်ပြချက် (စာရင်း ၏ အဆိုပါ အလုပ်များ သင် လုပ်ပါ);
- အချိန် စာရွက်များ (ဖြည့်စွက် ဌ အတူ သင်၏ အလုပ်လုပ် ကြိမ်);
- လည်ပတ်ခြင်း။ လက်စွဲစာအုပ်များ ဘို့ သန့်ရှင်းရေး ပစ္စည်းကိရိယာ။

**မူဝါဒများ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

သန့်ရှင်းရေးကုမ္ပဏီ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ မူဝါဒများနှင့်အလုပ်ညွှန်ကြားချက်များနှင့် client ၏လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အချိန်ဇယားများ လုပ်သင့်တယ်။ အတွက်ဖြစ် a စာအုပ် ဌ အဆိုပါ သို့လျှင်မူ ဧရိယာ။

**ဘယ်လိုလုပ်နိုင်မလဲ။ ငါ မြင့် WHS ကိစ္စများ?**

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို တင်ပြရန် အခွင့်အရေးရှိရန်

အရေးကြီးပါသည်။ ယူ အဆိုပါ အခွင့်အလမ်း လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့်

သင်သည် WHS ပြဿနာများကို နှုတ်ဖြင့်တင်ပြနိုင်သည် (ဥပမာ- သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကိုယ်စားလှယ်နှင့် စကားပြောခြင်းဖြင့်) သို့မဟုတ် ဆန္ဒရှိပါက (၃.၂) ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်များနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် စာရေးပါ။ နှင့် ဘေးကင်းရေး ကော်မတီများ။

**ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နည်းလမ်းများ ရန် မြင့် a WHS ထုတ်ပြန်သည် မေ ဖြစ် ကာလအတွင်း-**

- ပုံမှန်အစည်းအဝေး အသင်းအဖွဲ့ အစည်းအဝေးများ
- ကိရိယာ box talks (အလွတ်သဘော ရှင်းလင်းချက် သို့မဟုတ် တိုတို စကားပြော on WHS ပြဿနာများ)
- WHS အစည်းအဝေးများ (တရားဝင် အစည်းအဝေးများ ဘယ်ဟာ များသောအားဖြင့် ရည်မှန်းချက် ရန် ပေး အလုပ်သမားများ အတူ အတိအကျ သတင်းအချက်အလက် အကြောင်း WHS)
- ဆွေးနွေးခြင်း။ အတူ a ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ် (ဒါ နိုင် ဖြစ် မျက်နှာချင်းဆိုင်, အားဖြင့် တယ်လီဖုန်း သို့မဟုတ် အားဖြင့် အီးမေးလ်)
- လုပ်ငန်းခွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း။ ဆက်စပ် ရန် WHS ကိစ္စများ နှင့် ပြောင်းလဲခြင်း (ဤ ပါ ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ် က စီစဉ်သည်။ အဆိုပါ PCBU
- WHS သတိပေးချက်များ၊ သတင်းလွှာများ၊ စာစောင်များနှင့် အခြားအရာများတွင် သင်၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ သို့မဟုတ် ပြဿနာများကို ထည့်သွင်းခိုင်းနိုင်သည်။ ဆက်သွယ်ရေး။ သင့်အချက်အလက်များကို ရှင်းလင်းနားလည်ပြီး အရန်သိမ်းထားနိုင်သည်ကို သေချာပါစေ။ အထောက်အထား သို့မဟုတ် သက်သေ။

**WHS အမှုထမ်း**

ဟိုမှာ တစ်ဦးဖြစ်ကြသည် နံပါတ် ၏ လူတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဤ WHS

**ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကော်မတီ**

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကော်မတီသည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုတွင် အထောက်အကူပြုရန် အလုပ်သမားများနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုများကို စုစည်းထားသည်။ ၎င်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ အဆိုပါ အလုပ်ခွင်။

ကော်မတီသည် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ဆွေးနွေးဆုံးဖြတ်ရန် အနည်းဆုံး သုံးလတစ်ကြိမ် တွေ့ဆုံသည်။ အဲဒါကိုလည်းလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ရန် နည်းလမ်းများကို ကြည့်ရှုသည်။ တိုးတက်မှုများအတွက် အကြံပြုချက်များ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အလုပ် အလေ့အကျင့်များ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ အမျိုးအစားများ ၎င်း ပစ္စည်းကိရိယာ သို့မဟုတ် နည်းလမ်း စက်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ စသည်တို့ သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ကိုယ်စားလှယ်သည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးကော်မတီတွင် မည်သူဖြစ်သည်ကို သိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဒါကလူ ရန် ဘယ်သူလဲ။ သင် နိုင်သည် စကားပြောပါ။ ကျန်းမာရေးအကြောင်း နှင့် ဘေးကင်းရေး ပြဿနာများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများ။

**ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်**

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်များကို သင့်လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ၎င်း၏ အလုပ်သမားများကို ကိုယ်စားပြုရန်အတွက် PCBU မှ ခန့်အပ်ထားသည်။ သူတို့လုပ်နိုင်တယ်ကူညီကြပါ သင် ရန် မြှင့် တစ်ခုခု WHS ကိစ္စများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်မှုများ အဲဒါ သင် မေ ရှိသည်

**သူတို့ရဲ့တာဝန်များ ပါဝင်သည်-**

- တိုင်ပင်ရန် အတူ စီမံခန့်ခွဲမှု နှင့် အလုပ်သမားများ၊ နှင့် ပေး သတင်းအချက်အလက် on WHS
- ရန် ကူညီပေးပါ။ အလုပ်သမားများ ရန် မြှင့် WHS ကိစ္စများ
- ရန် အားပေးပါ။ အဆိုပါ ပါဝင်မှု နှင့် ပါဝင်ပတ်သက်မှု ၎င်း၏ အလုပ်သမားများ ၎င်း ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ကိစ္စ
- ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် နှင့် PCBU အကြောင်း WHS

**တခြား အရေးကြီးတယ်။ WHS လူတွေ**

အများကြီးပဲ။ လူတွေ ပါဝင်ကြသည်။ ၎င်း WHS ဆက်သွယ်ရေး နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များ။ တခြား သော လူတွေ (အပြင် အဆိုပါ HSR) ပါဝင်သည်-

- မင်းရဲ့ကြီးကြပ်ရေးမှူး(များ)
- မင်းရဲ့ ကျန်းမာရေး နှင့် ဘေးကင်းရေး ကော်မတီ
- အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုများ ဝန်ထမ်း
- ပထမ အကူအညီပေးသူများ
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် သတ်မှတ်ထားသော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်သည် PCBU သို့မဟုတ် မှ ဖြစ်လိမ့်မည်။ လူ အတူ စီမံခန့်ခွဲမှု ထိန်းချုပ်မှု။

**အစီရင်ခံခြင်း။ အန္တရာယ်များ၊ အဖြစ်အပျက်များ AND ဒဏ်ရာများ**

ကျန်းမာပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသော လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုအတွက် အန္တရာယ်များ၊ အဖြစ်အပျက်များနှင့်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို သတင်းပို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အန္တရာယ်များကို တားဆီးနိုင်သည်။ ထပ်ခါထပ်ခါ အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဒဏ်ရာများ။ ဖြစ်နိုင်ပါသည် ဦးတည် တိုးတက်မှုများ ကျန်းမာရေးအတွက် နှင့် ဘေးကင်းရေး အားလုံးအတွက် အလုပ်သမားများ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု မရှိစေဘဲ ဖြစ်ရပ်များအားလုံးကို သင့်အထဲရှိ မှန်ကန်သောလူထံ သတင်းပို့ရပါမည်။ လုပ်ငန်းခွင် (ဥပမာ- ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ သို့မဟုတ် နောက်အကြီးတန်းမန်နေဂျာ၊ HR .စသည်ဖြင့်) ၎င်းတွင် လွှဲချော်မှုများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များ ပါဝင်သည်။ အဖြစ်အပျက်များပင် အကယ်၍ ဟိုမှာ မဟုတ်ပါ။ ဒဏ်ရာ။

**အစီရင်ခံခြင်း။ သန့်ရှင်းရေး အန္တရာယ်များ**

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် သင်တွေ့မြင်ရသည့် အန္တရာယ်အမျိုးအစားအားလုံးကို သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ချက်ချင်းသတင်းပို့ရန် သင့်တွင် ဂရုစိုက်ရမည့်တာဝန်ရှိသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန် ပျက်ကွက်ပါက တစ်စုံတစ်ဦးကို အပြင်းအထန် နာကျင်စေနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး မရရှိနိုင်ပါက၊ သင်သည် စာရေးရပါမည်။ တက် တရားဝင်အန္တရာယ်တစ်ခု အစီရင်ခံစာ။

အန္တရာယ်ကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းရန်မှာ သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ ဒါကို မလုပ်နိုင်ရင် နေရာပေးမယ်။ သင့်အား ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် အန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားရန် နည်းဗျူဟာများ။ သင့်အား ဘေးကင်းသော အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖြင့် ပံ့ပိုးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော်၊ သင် ကိုလည်း လိုအပ်တယ်။ ယူ အချို့၏ တာဝန် ချမှတ်ခြင်း နှင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း။ အဲဒါ ဘေးကင်းသည်။

**တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်ပမှလူများ သို့မဟုတ် အာဏာပိုင်များထံ ပြင်းထန်သော WHS ပြဿနာများကို အစီရင်ခံရန်**

**ဥပဒေသတ်မှတ်ချက်များရှိသည်။ အလုပ်ခွင်၊ ဥပမာ ဘယ်မှာလဲ-**

- ဟိုမှာ သည် သေခြင်းတရား ၏ a လူ
- ဟိုမှာ သည် ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရောဂါ a လူ
- ဟိုမှာ သည် a အန္တရာယ်ရှိသည်။ အဖြစ်အပျက်



- ဒါတွေကို 'အသိပေးခံရနိုင်တဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေ' လို့ခေါ်တယ်။ ဤကိစ္စများတွင် မှန်ကန်သောအာဏာပိုင်ထံ အစီရင်ခံစာတင်ရပါမည် (ဥပမာအဆိုပါ ပြည်နယ် သို့မဟုတ် နယ်မြေ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး)။ ဟိ PCBU၊ အဲဒီတော့ ဒါမှမဟုတ် HSR လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကူညီကြပါ။

**အထွေထွေ တုံ့ပြန်မှု လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ**

**ဘာလဲ သည် တစ်ခု အဖြစ်အပျက်?**

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုသည် လူသေဆုံးမှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု သို့မဟုတ် ပစ္စည်းပျက်စီးမှု၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် အနီးအနားတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် မတော်တဆမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ လွမ်းတယ် ဘယ်ဟာ လုပ်တာ မဖြစ်စေပါဘူး။ ဒဏ်ရာ၊ ဒါပေမယ့် မေ ကိုယ်ဟန်ပြ အန္တရာယ်တစ်ခု လူတို့အား သို့မဟုတ် ပစ္စည်းဥစ္စာ။

**ဘာလဲ သည် တစ်ခု အရေးပေါ်လား?**

အရေးပေါ်အခြေအနေသည် ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည့် ရုတ်တရက် ကြိုမမြင်နိုင်သော အကျပ်အတည်း (များသောအားဖြင့် အန္တရာယ်ပါဝင်သည်)။ အရေးပေါ်အခြေအနေလက်ဆောင်များ (သို့မဟုတ် တင်ပြနိုင်သည်) အန္တရာယ်တစ်ခု လေးနက်၏။ ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်း။ ရန် လူများ အဆိုပါ အလုပ်ခွင်။

**အရေးပေါ်အခြေအနေ ဌာ a အလုပ်ခွင် နိုင်သည် ရလဒ် ထံမှ အဖြစ်အပျက်များ အဲဒီလို အဖြစ်-**

- ဘဝ နှင့် သေခြင်း။ အရေးပေါ်- လက်ငင်း အန္တရာယ် ရန် ဘဝ (ဥပမာ နှလုံး တိုက်ခိုက်မှု၊ အသက်ရှူ အခက်အခဲများ)
- ကျန်းမာရေး အရေးပေါ်အခြေအနေ - ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ချက်ခြင်း (သို့သော် အသက်အန္တရာယ် မစိုးရိမ်ရ) သက်ရောက်မှုများ၊ လူ (ဥပမာ ကျိုး အရိုးများ)
- ပစ္စည်းဥစ္စာ အရေးပေါ်- လက်ငင်း ခြိမ်းခြောက်မှု ရန် ပစ္စည်းဥစ္စာ (ဥပမာ မီးထဲတွင် a အဆောက်အဦ အဲဒါ ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ဘေးလွတ်ရာသို့)
- ပတ်ဝန်းကျင် အရေးပေါ်- လက်ငင်း သို့မဟုတ် အလားအလာ ပျက်စီးခြင်း။ ရန် အဆိုပါ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင် (ဥပမာ ဓာတုဗေဒ ဖိတ်စာ)

**ဘာလဲ သည် အဆိုပါ အခြေခံ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု**

အရေးပေါ်အခြေအနေမဖြစ်ပွားမီ သင့်လုပ်ငန်းခွင်အတွက် အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များကို သိထားသင့်သည်။ ဒီ အချက်အလက်များသည် အရေးပေါ်အစီအစဉ်၊ ရွှေ့ပြောင်းရေးအစီအစဉ်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် အဖြစ်အပျက်ကဲ့သို့သော စာရွက်စာတမ်းများတွင် ပါရှိမည်ဖြစ်သည်။ အသိပေးချက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ။ စစ်ဆေးပါ။ အတူ သင်၏ HSR သို့မဟုတ် PCBU ဆိုရင်တော့ ဖြစ်ကြပါသည်။ မသေချာပါ။

**ဌာ တစ်ခု အရေးပေါ်အခြေအနေ၊ အဲဒါ သည် အရေးကြီးတယ်။ ရန် KRO-**

- စိတ်အေးအေးထားပါ
- နှိုးစက် မြှင့်ပါ။
- ရရှိသည် ကူညီကြပါ

မင်းရဲ အရည်အချင်းနဲ့ အခွင့်အာဏာထဲမှာ မင်းရှိနေရမယ် (ဆိုလိုတာက မင်းလုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိတဲ့အရာကို မလုပ်ပါနဲ့ မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါ။) ဒါ့ပြင် ဒဏ်ရာရတဲ့သူတွေကို အများကြီးလုပ်ရင် အန္တရာယ်မဖြစ်စေနဲ့ ရွှေ့သူတို့ကို။

**ဘယ်လိုလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အရေးပေါ်အာဏာပိုင်များ အကြောင်းကြား?**

အရေးပေါ်အာဏာပိုင်များ၏ အကြောင်းကြားစာသည် အဖြစ်အပျက် အမျိုးအစား သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေ အပြင် အခြားသော အကြောင်းအချက်များပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အဖြစ် ဥပဒေဆိုင်ရာတာဝန်ဝတ္တရားများ၊ အရေးပေါ်စီမံချက်၊ နှင့် ဝင်ရောက်ခွင့် ရန် ဆက်သွယ်ရေး။

အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုရန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်သွယ်ရန် သင့်တာဝန်ဖြစ်နိုင်သည်။ မြန်မြန်ဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုလိမ့်မယ်။ သိရန်လိုသည်- မီးသတ်တပ်ဖွဲ့၊ ရဲ သို့မဟုတ် လူနာတင်ယာဉ် သို့မဟုတ် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းခွင်အရေးပေါ်ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ပထမ ကူညီသူ။

**အကယ်၍ သင်သည် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှု ဝန်ထမ်းများထံ ဆက်သွယ်ရန် လိုအပ်ပါက၊ သင်သည် ဤအချက်အလက်ကို လျင်မြန်စွာ ပေးရန် တောင်းဆိုလိမ့်မည်။ရှင်းရှင်းလင်းလင်း:**

- ဟိ အမျိုးအစား အရေးပေါ်အခြေအနေ (ဘာလဲ ဖြစ်သွားပြီ)
- ဟိ တည်နေရာ (ဘယ်မှာလဲ။ အဆိုပါ အရေးပေါ်ဖြစ်ပါ တယ်။ - ဒီ ပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ လမ်း လိပ်စာ၊ အဖွဲ့အစည်း နာမည် စသည်ဖြင့်)
- ဘာလဲ လုပ်ဆောင်ချက် ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယူထားသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် အဆိုပါ မြင်ကွင်း (ဘာဖြစ်တာလဲ။ ပြီးပါပြီ)
- အကယ်လို့ ဟိုမှာ ဒဏ်ရာတစ်ခုခုရှိလား။ ရန် လူပုဂ္ဂိုလ်များ (အပါအဝင် သတင်းအချက်အလက် on အဆိုပါ အမျိုးအစား နှင့် သဘာဝ ၏ အဆိုပါ ဒဏ်ရာတွေသိရင်)
- ရှိမရှိ၊ သက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများပေးခဲ့သည်။ ဆက်သွယ်ခဲ့သည်။
- မင်းရဲနာမည် (ဘယ်သူလဲ။ ခေါ်ဆိုခြင်း)
- ဘယ်လိုလဲ သူတို့ နိုင်သည် လုပ်ပါ။ နောက်ထပ် ဆက်သွယ်ရန် အတူ သင် အကယ်၍ လိုအပ်သည်။

သတိရပါ။ မဟုတ်ဘူး ဆွဲထားရန် တက် မပါဘဲ လက်ခံခြင်း။ ညွှန်ကြားချက်များ on ဘာလဲ လုပ်ရန် နောက်တစ်ခု!



ဘေးကင်းသည်။ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း။ လမ်းကြောင်းများ

စုဝေးရာနေရာ (အဆောက်အဦးမှ ထွက်ပြီးသည်နှင့် ဤနေရာသည်

သင်သွားရာနေရာဖြစ်သည်)မီးသတ်ဆေးဘူးများ

ရှေးဦးသူနာပြု အစုံ။

**ဘယ်တော့လဲ မေးတယ်။ ရန် ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးသည်, သင် ရမည်-**

- ရပ် အားလုံး အလုပ်။
- ဖြစ်ပါစေ။ လေ့လာသူ ၏ အခြား ဝန်ထမ်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ မရှိနိုင်ပါ။ ကြားတယ်။ အဆိုပါ နှိုင်းစက် နှင့် အဆိုပါ ဦးတည်ချက် ရန် ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးသည်။
- ထားခဲ့ပါ။ ချက်ချင်း အားဖြင့် အဆိုပါ အနီးဆုံး နှင့် အလုံခြုံဆုံး ထွက်ပေါက်။
- လိုက်နာပါ။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်များ ၏ သတ်မှတ်ထားသော မီး ဆော်။
- လမ်းလျှောက် မြန်မြန် နှင့် အေးအေးဆေးဆေး။
- တိုက်ရိုက်သွားပါ။ ရန် အဆိုပါ စည်းဝေးပွဲ ဧရိယာ။
- နေပါဦး ဌံ့ ပရိသတ် သည်အထိဧရိယာ သင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ပြောခဲ့သည်။ အဲဒါ သည် ဘေးကင်းသည်။ ရန် ပြန်လာ အဆောက်အဦးသို့။

**လုပ်ပါ။ မဟုတ်**

- ရပ် ရယူသည် သင်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဥစ္စာ
- ပြေး
- အသုံးပြု ဓာတ်လှေကား
- ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော
- ဘေးလွတ်ရာသို့ ဖြတ်ကျော်ခြင်း။ မှတဆင့် ဧရိယာ ၏ အဆိုပါ အရေးပေါ်။

**မီး ဘေးကင်းရေး**

ဘယ်တော့လဲ သင် ပြီးပြီ။ ဒီ အပိုင်း သင် ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခုရှိသည်။ နားလည်မှု ၏ အဆိုပါ အောက်ပါ-

- ဘာလဲ သည် မီး လုံခြုံရေး
- အဖြစ်များသည်။ အကြောင်းတရားများ ၏ မီး
- ကာကွယ်ရေး
- အက်ရှင်
- အမျိုးအစားများ

မီးဘေးလုံခြုံရေးဆိုသည်မှာ မီးဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေကို တားဆီးရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများကို ရည်ညွှန်းသည်။ သေဆုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းပျက်စီးခြင်းများ၊ အဆောက်အဦတစ်ခုရှိသူများအား အဖြစ်အပျက်တွင် မထိန်းချုပ်နိုင်သော မီးလောင်မှုတစ်ခု ရှိနေခြင်းအား သတိပေးချက်၊ ဖြစ်ပေါ်လာပါက မီးဘေးခြိမ်းခြောက်ခံရသူများအား ရှင်သန်နေထိုင်ရန်နှင့် ထိခိုက်သည့်နေရာများမှ ထွက်ခွာရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါသည်။ အဆိုပါ ပျက်စီးခြင်း။ ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ မီး။

မီးဘေးအန္တရာယ် ဟု ခေါ်သည် ။ မီးဘေး အန္တရာယ်သည် တိုးမြှင့်လာနိုင်သည့် အခြေအနေများ ပါဝင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ခြေ မီး မေ စတင်ပါ။ သို့မဟုတ် ဟန့်တားနိုင်သည်။ လွတ်မြောက် ဌ အဖြစ်အပျက် မီး ဖြစ်ပေါ်သည်။

**ဘာလဲ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ ဘုံ အကြောင်းတရားများ ၏ မီး?**

ဟိုမှာ ဖြစ်ကြပါသည်။ အများကြီး အကြောင်းတရားများ ၏ မီး။ မီးလောင်တယ်။ နိုင်သည် ဖြစ်:

- တောမီး
- ဓာတု
- လျှပ်စစ်
- စတင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ပေါက်ကွဲမှု
- စတင်ခဲ့သည်။ အားဖြင့် ပွတ်တိုက်မှု
- ဖြစ်ရတာပါ။ အားဖြင့် မီးလောင်လွယ်သည်။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
- ဖြစ်ရတာပါ။ အားဖြင့် စက်/ဂဟေဆက်ခြင်း။

**အများစု မီးလောင်တယ်။ နိုင်သည် ဖြစ် ရှောင်ရှားခဲ့သည်။ အားဖြင့် သတိထားပါ။ စီစဉ်ခြင်း။ နှင့် တွေး အကြောင်း**

**ဘေးကင်းရေး။ မီး အန္တရာယ်များ နိုင်သည် ဖြစ် လျော့ချ by-**

- မှန်မှန် ဖယ်ရှားခြင်း။ စုဆောင်း အမှိုက် သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ နှင့် ဖုန်မှုန့်
- အန္တရာယ်ကင်းတယ်။ စောင့်ရှောက်ခြင်း။ နှင့် ကိုင်တွယ် ၏ မီးလောင်လွယ်သည်။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ
- အသုံးပြုခြင်း။ နှင့် နှာခံခြင်း။ သတိပေးချက် လက္ခဏာများ
- အလုပ်လုပ်တယ်။ အန္တရာယ်ကင်းစွာ (ဥပမာ မဟုတ်ဘူးလား။ ဂဟေ အနီး ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် မီးလောင်လွယ်သည်။ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများ)
- မဟုတ်ဘူးလား။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။ ဒေသများတွင် အခြား ထက် သတ်မှတ်ခံရသူများ ဘို့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း။
- မှန်မှန် စစ်ဆေးခြင်း။ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာ
- ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။ နှင့် တားဆီးခြင်း။ ပွတ်တိုက်မှု နှင့် လောင်ကျွမ်းခြင်း။ အခွင့်အလမ်းများ။
- မီးဘေးလုံခြုံရေး ကိရိယာများ သင့်လျော်မှုအတွက် အကဲဖြတ်ရမည်။ ကောင်းမွန်သောလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုဖြင့် ထိန်းသိမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ထားသည်။ လူ။

**ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ ငါ လုပ်ပါ။ အကယ်၍ ဟိုမှာ တစ်ခုပါ။ မီး?**

အခြားသော အရေးပေါ်အခြေအနေများကဲ့သို့ပင်၊ မီးလောင်မှုဖြစ်ပါက သင့်အတွက် အရေးပေါ်လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အစီအစဉ်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလုပ်ခွင်။ အလျင်အမြန်ပြုမူခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအတွက် အန္တရာယ်ကို ကန့်သတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ အမြန်ထိန်းချုပ်ခြင်းသည် ရွေးချယ်စရာတစ်ခုဖြစ်ပါက ယူပါ။လျင်မြန်ပြီး သင့်လျော်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက် ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့်

**အမြဲတမ်း သတိရပါ။ ရန် KRO-**

- စိတ်အေးအေးထားပါ
- နှိုးစက် မြှင့်ပါ။
- ရရှိသည် ကူညီကြပါ

**ဘာလဲ လုပ်သင့်တယ်။ သင် လုပ်ပါ။ အကယ်၍ သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိ မီးခိုး သို့မဟုတ် မီး ဌာ သင်၏ အလုပ်ခွင်?**

သင်သည် လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် အရေးကြီးသော ဆုံးဖြတ်ချက်အချို့ကို ချရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ဆုံးဖြတ်ချက်များသည် အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပါသည်။မင်းကိုမီး ရှာဖွေတွေ့ရှိ အဲဒါကို သည် ဘေးကင်းသည်။ ရန် လုပ်ပါ။ ဒါကြောင့်၊ ရှာပါ။ ဘယ်အမျိုးအစားထဲကလဲ။ ၎င်း မီး အဲဒါ သည်

**အမျိုးအစားများ ၎င်း မီးလောင်တယ်။**

**မီးအားအသေးစား သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားစွာ**

**ခွဲခြားနိုင်သည်။အသေးအဖွဲ့ မီးလောင်တယ်။**

မီးလောင်မှု အသေးအဖွဲ့ ဖြစ်ပါက မီးငြိမ်းသတ်ရန်

အန္တရာယ်ကင်းပါသည်။တခါ မီး ရှိသည်။ ဖြစ်ခဲ့သည်။ မငြိမ်း၊ သင်

လုပ်ရမယ်။ လိုက်နာပါ။ တက် by-

- အသိပေးခြင်း။ အဆိုပါ မီး ဌာန
- အကြံပေးခြင်း။ သင်၏ကြီးကြပ်ရေးမှူး ၎င်း အဖြစ်အပျက်
- ပြီးမြောက်ခြင်း။ တစ်ခု အဖြစ်အပျက် / မတော်တဆ အစီရင်ခံစာ ပုံစံ။

အကယ်လို သင် မရနိုင်ပါ။ to, or it is မလုံခြုံဘူး။ ရန် ငြိမ်းအေးသည်။ အဆိုပါ မီး၊ မင်း ရမည်-

- စတင်ပါ။ မီး ရွှေ့ပြောင်းခြင်း။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- အကြောင်းကြားပါ။ မီးသတ်ဌာန။

**ထူးထူးခြားခြား မီးလောင်တယ်။**

အကယ်လို မီး တစ်ခုပါ။ သိသိသာသာ တစ်ခု၊ သင် ရမည်-

- စတင်ပါ။ မီး ရွှေ့ပြောင်းခြင်း။ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ချက်ချင်း
- အကြောင်းကြားပါ။ မီးသတ်ဌာန။

သက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများအား အသိပေးပြီး လိုအပ်သလို ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လွှဲအပ်ထားသော ပြည်သူများ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။အဖြစ် မီး ခေတ် သို့မဟုတ် အဲဒါတွေ အခွင့်အာဏာနှင့်အတူ ထိန်းချုပ်တယ်ဆို ဟိုမှာ မီး မှာ သင်၏ အလုပ်ခွင်။