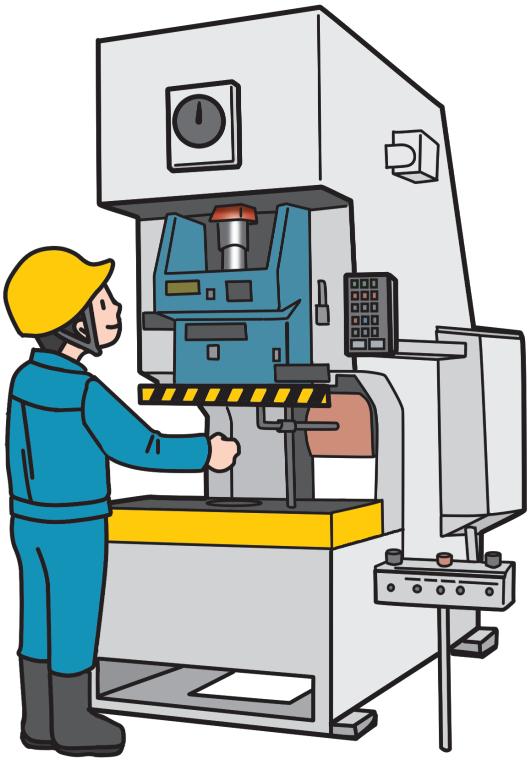
စက်ယန္တရား/
သတ္တုလုပ်ငန်း

ミャンマー語版 / မြန်မာဘာသာ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ဘေးကင်းရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ လက်စွဲစာအုပ်

စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များ



外国人技能実習機構
နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ

မာတိကာ

နိဒါန်း 1

I နိုင်ငံခြားသား သင်တန်းသားများအတွက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ် ဖွဲ့စည်းပုံ 2

II စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း 5

III အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော ကိစ္စရပ်များ

1 ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များဆိုင်ရာ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များ 7

2 အထူးအသိပညာ လိုအပ်သော အလုပ်၊ ကန့်သတ်ချက်များရှိသော အလုပ် 7

(1) အထူးအသိပညာ လိုအပ်သော အလုပ် 6

(2) ကန့်သတ်ချက်များရှိသော အလုပ် 7

3 ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ 9

(1) ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း 9

(2) ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ 10

(3) မတော်တဆမှု အမျိုးအစားအလိုက် ဆောင်ရွက်ချက်များ 12

(4) လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ 15

(5) ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း 17

(6) စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ခြင်း 18

4 လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ 19

(1) အလုပ်သမားလျော်ကြေးငွေရရှိရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ 19

(2) အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးကို ဆိုင်းငံ့ထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ 19

IV ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည့် ကိစ္စရပ်များ

1 ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ 20

2 အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် တောင်းဆိုသည့်အခါ 20

3 အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများကို အချက်အလက်များပေးခြင်းနှင့် အချိန်မရွေး ပံ့ပိုးကူညီခြင်း 21

4 လုပ်ငန်းခွင်တွင်း လမ်းညွှန်မှုနှင့် စစ်ဆေးမှုများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက် 21

(1) အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် စစ်ဆေးရမည့် ကိစ္စရပ်များ၏ ဥပမာများ 21

(2) အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားနှင့် အင်တာဗျူးချိန်တွင် စစ်ဆေးရမည့် ကိစ္စရပ်များ၏ ဥပမာများ 21

V စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ 23

နိဒါန်း

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအနေဖြင့် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သင်ယူခဲ့သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများကို မိမိတို့၏ မွေးရပ်နိုင်ငံ၌ ပြန်လည်အသုံးချရမည်ဟု အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်က သတ်မှတ်ထားသည်။

ပုံမှန်အားဖြင့် ဤသို့ဖြစ်မြောက်စေရန် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာကင်းကင်းဖြင့် လေ့ကျင့်ရေးပြီးဆုံးပြီး ကျန်းမာစွာဖြင့် မိမိတို့၏နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိရန် အရေးကြီးသည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်ကို လေ့ကျင့်ရေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အလုပ်အမျိုးအစားအပေါ် အခြေခံ၍ ဘေးကင်းလုံခြုံသောနည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြောင်း သေချာစေရန်အလို့ငှာ အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ၏ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် ပြည့်စုံလုံလောက်သော ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြုလုပ်ရမည်။

ထို့အပြင် ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများအား လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန် လိုအပ်သည်။ သို့မှသာ ၎င်းတို့သည် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးကို ဘေးကင်းစွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်စေရေး ရှုထောင့်မှနေ၍ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ရည်ရွယ်လျက် ဘေးကင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို လွတ်လပ်စွာ တည်ဆောက်နိုင်ပါမည်။

ထို့ကြောင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်တွင် ပါဝင်သည့် အဖွဲ့များအဖြစ် ပရိုဂရမ်ကို ဆောင်ရွက်နေစဉ် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများကို လိုက်နာပြီး ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံနှုန်းများ တိုးတက်စေရန် အစွမ်းကုန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းနှင့် ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုစီက သတ္တုနှင့် အခြားပြုပြင်ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းများနှင့်ဆိုင်သည့် ကူးပြောင်းလုပ်ကိုင်နိုင်သော အလုပ်အမျိုးအစားများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အလေးပေးလုပ်ဆောင်သင့်ကြောင်း အသေးစိတ်တိကျစွာ ဖော်ပြထားသည်။

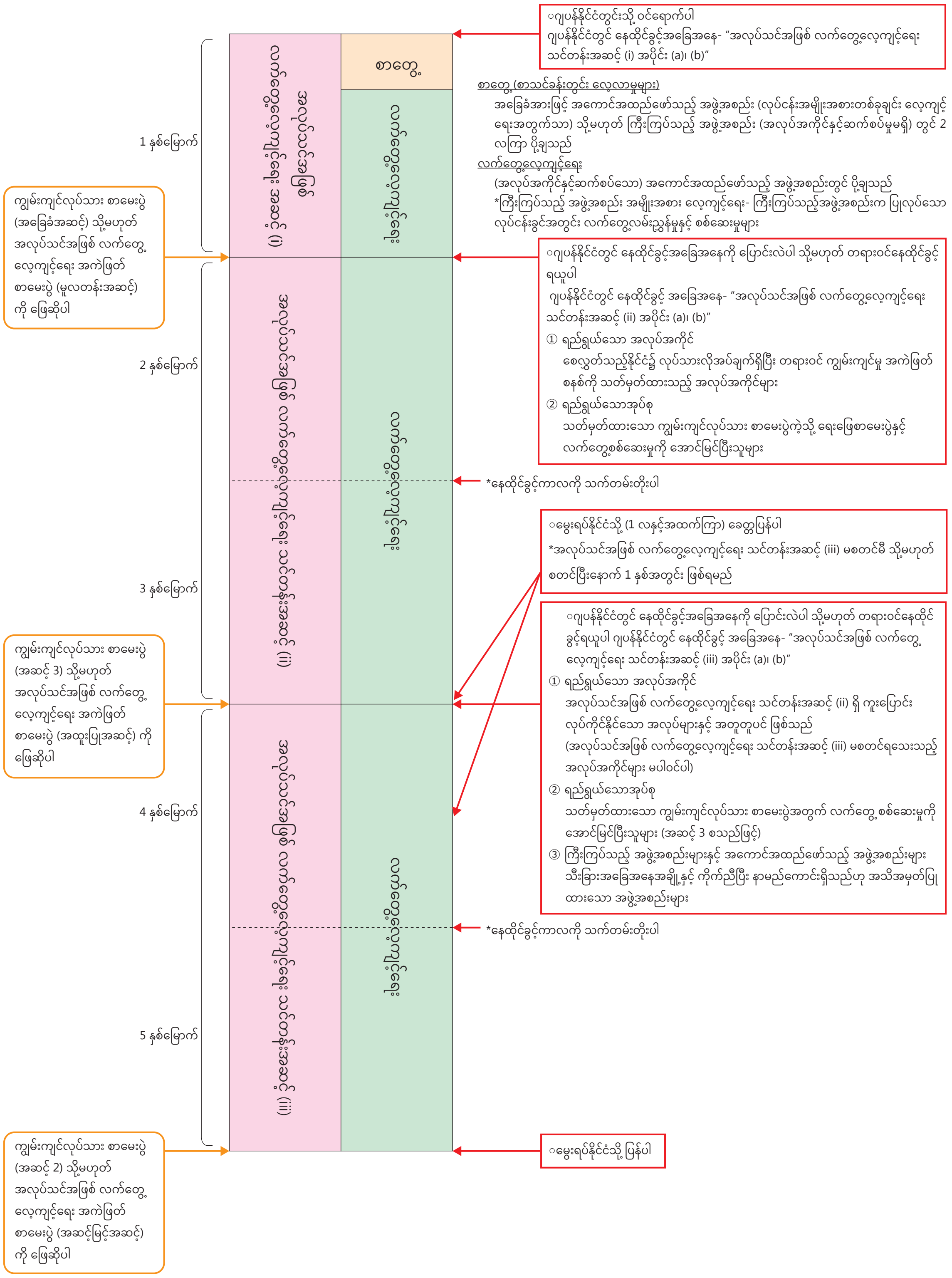
အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို မြှင့်တင်ရန် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။ ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများကလည်း ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကို တိုးတက်စေရန်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့နှင့်တွဲဖက်လုပ်ဆောင်သော အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေများကို လိုက်နာကြောင်း သေချာစေရန်လည်းကောင်း ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။

I နိုင်ငံခြားသား သင်တန်းသားများအတွက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ် ဖွဲ့စည်းပုံ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်တွင် အခြေခံ ကျွမ်းကျင်မှုများကို သင်တန်းသားများ ကျွမ်းကျင်ထိရောက်စွာ သင်ယူနိုင်သည့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (i) နှင့် အဆင့် (ii) အတွက် 3 နှစ်တာအပြင် ကျွမ်းကျင်မှုအသုံးချအဆင့်အဖြစ် နောက်ထပ် 2 နှစ်တာ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (iii) ကို ထည့်သွင်းနိုင်သည်။ ဤနည်းအားဖြင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်(*) စုစုပေါင်းကာလသည် 5 နှစ်ဖြစ်ပါမည်။

* အလှမီနီယံလိုမ့်ခြင်း၊ ပုံသွန်းထုတ်ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်း အလုပ်များသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (iii) သို့ ပြောင်း၍မရနိုင်ပါ။

◆အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ငန်းစဉ်



◆ စက်ယန္တရား၊ သတ္တုနှင့် အခြားပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ဆိုင်သည့် ကူးပြောင်းလုပ်ကိုင်နိုင်သော အလုပ်အမျိုးအစားများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ
လက်ရှိတွင် အလုပ်အမျိုးအစား 91 ခုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု 167 ခု (အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို သင့်လျော်စွာ ဆောင်ရွက်ရေးနှင့် သင်တန်းသားများအား ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အက်ဥပဒေ လိုက်နာကျင့်သုံးရေး စည်းမျဉ်း - ပူးတွဲဇယား II) ကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်အတွင်း အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (ii) သို့ ပြောင်းနိုင်သည့် ကူးပြောင်းလုပ်ကိုင်နိုင်သော အလုပ်အမျိုးအစားများနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများအဖြစ် သတ်မှတ်ထားသည်။
ယင်းတို့ထဲမှ စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များအတွက် အောက်ပါ ဇယားတွင် ပြသထားသည့်အတိုင်း အလုပ်အမျိုးအစား 17 ခုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု 34 ခုကို သတ်မှတ်ထားသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့အပြင် ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်များတွင် သတ္တုပြားပြုလုပ်သည့်အလုပ် အပါအဝင် "စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်အမျိုးအစားများ" အဖြစ် သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်အမျိုးအစား 18 ခုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု 36 ခု (အလုပ်အမျိုးအစားတစ်ခုတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု 2 ခုစီ) အတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များအကြောင်း ရှင်းလင်းချက်များကိုလည်း ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ (အလုပ်အမျိုးအစား 17 ခုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု 34 ခု) [စက်တင်ဘာလ 30 ရက်၊ 2024 ခုနှစ်မှစ၍]

လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများ	လုပ်ငန်းများ	လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများ	လုပ်ငန်းများ
ပုံသွန်းခြင်း	သံကို ပုံသွန်းပြီး ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း	စက်ကို စစ်ဆေးခြင်း	စက်ကို စစ်ဆေးသည့် လုပ်ငန်း
	သံမဲ့သတ္တုများကို ပုံသွင်းပြီး ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ခြင်း	စက်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း	စက်ကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းသည့် လုပ်ငန်း
သတ္တုထုလုပ်ခြင်း	တူဖြင့် သတ္တုထုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း	အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်း တပ်ဆင်ခြင်း	အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်သည့် လုပ်ငန်း
	အပြားပုံစံဖြစ်အောင်ဖိ၍ သတ္တုထုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း	လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ခြင်း	လှည့်၍ရသော လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်သည့် လုပ်ငန်း
ဖောင်းကြွသတ္တုပုံသွင်းခြင်း	အပူပေး ဖောင်းကြွသတ္တုပုံသွင်းသည့် လုပ်ငန်း		ထရန်စဖော်မာ တပ်ဆင်သည့် လုပ်ငန်း
	အအေးခံ၍ ဖောင်းကြွသတ္တုပုံသွင်းသည့် လုပ်ငန်း		ထိန်းချုပ်မှု ပန်နယ်နှင့် လျှပ်စစ်ဖြန့်ဖြူးရေး ပန်နယ် တပ်ဆင်သည့် လုပ်ငန်း
စက်ဖြင့် ထုတ်လုပ်ခြင်း	အင်ဂျင်တွင်ခုံ အသုံးပြုခြင်း		အဖွင့်-အပိတ် ထိန်းချုပ်ကိရိယာ တပ်ဆင်သည့် လုပ်ငန်း
	ကြိတ်ခွဲစက် မောင်းနှင်ခြင်း		လှည့်၍ရသော လျှပ်စစ်ကြိုးရစ်လုံး ထုတ်လုပ်သည့် လုပ်ငန်း
	ကိန်းဂဏန်းဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်သော တွင်ခုံ အသုံးပြုခြင်း	ပရင့် ဝိုင်ယာဘုတ်ပြား ထုတ်လုပ်ခြင်း	ပရင့် လျှပ်စစ်ဖြန့်ဖြူးရေး ပန်နယ် ဒီဇိုင်း
	စက်ဖြင့်ထုတ်လုပ်ရေးစင်တာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုများ		ပရင့် လျှပ်စစ်ဖြန့်ဖြူးရေး ပန်နယ် ထုတ်လုပ်ခြင်း
သတ္တုဖိစက်	သတ္တုဖိစက် အသုံးပြုခြင်း	အလူမီနီယံ လိုမ့်ခြင်း၊ ပုံသွန်း ထုတ်ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်း ●△	သတ္တုကို လိုချင်သောအရှည်ဖြစ်အောင် ဆန့်ဆွဲသည့် လုပ်ငန်း
သံလုပ်ငန်း	ပုံသဏ္ဌာန်ဖွဲ့စည်းပုံများအတွက် သံမဏိ ထုတ်လုပ်ခြင်း		အချောသတ်လုပ်ငန်း
စက်ရုံသုံး သတ္တုပြားလုပ်ငန်း	စက်ပစ္စည်းသုံး သတ္တုပြားပြုလုပ်ခြင်း	သတ္တုအပူပေး သန့်စင်ခြင်း ●	အစုလိုက် သတ္တုသန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်း
သတ္တုရည်စိမ်ခြင်း	သတ္တုရည်စိမ်ခြင်းလုပ်ငန်း		မျက်နှာပြင် အပူပေး၍ မာကြောအောင် လုပ်ခြင်း (ကာဗွန်သုံးခြင်း၊ ကာဗွန်နှင့် နိုင်ထရိုဂျင်ပေါင်းသုံးခြင်း၊ နိုင်ထရိုဂျင်သုံးခြင်း) လုပ်ငန်း
	သွပ်အရည်စိမ်ခြင်းလုပ်ငန်း		
အလူမီနီယမ် ဆေးရည်စိမ်ခြင်း	သံချေးချွတ်ခြင်းလုပ်ငန်း		တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အပူပေးခြင်း (အပူတိုက်ရိုက်စီးကူးခြင်း၊ မီးတောက်ဖြင့် အပူပေးခြင်း) လုပ်ငန်း
အချောသတ်ခြင်း	ကိရိယာအရည်ဖျော် အချောသတ်လုပ်ငန်း		
	သတ္တုပုံစံခွက် အချောသတ်လုပ်ငန်း		
	စက်ပစ္စည်းတပ်ဆင်ခြင်း အချောသတ်လုပ်ငန်း		

* ●- အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး အကဲဖြတ်စာမေးပွဲနှင့် ပတ်သက်သည့် အလုပ်အမျိုးအစားများ
△- အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (iii) သို့ ပြောင်း၍မရနိုင်သည့် အလုပ်အမျိုးအစားများ

ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ (အလုပ်အမျိုးအစား 22 ခုနှင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု 33 ခုမှ ကောက်နုတ်ထားသည်)

လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများ	လုပ်ငန်းများ
သတ္တုပြားများပြုလုပ်ခြင်း လုပ်ငန်း	ပိုက်လိုင်းသုံး သတ္တုပြားများ ပြုလုပ်ခြင်း
	အတွင်းပိုင်းနှင့် အပြင်ပိုင်း သတ္တုပြားများ ပြုလုပ်ခြင်း

II စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း (အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအပြင် အခြားအလုပ်သမားများလည်း ပါဝင်သည်။)

အောက်ပါဇယားတွင် စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်းကို ပြသထားသည်။ ဇယားတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် မတော်တဆမှုများနှင့် သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်မှ 4 ရက်နှင့်အထက် ပျက်ကွက်ရသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း ဖြစ်စေသော မတော်တဆမှုများ (နောက်ပိုင်းတွင် "သေဆုံးမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ မတော်တဆမှုများ" အဖြစ် ဖော်ပြမည်) ဟူ၍ ခွဲခြားလိုက်ပြီး စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များနှင့်ဆက်စပ်သော လုပ်ငန်းခွင်များကို သံမဏိလုပ်ငန်း၊ သံမဲ့သတ္တုလုပ်ငန်း၊ သတ္တုထုတ်ကုန်လုပ်ငန်း၊ အထွေထွေ စက်နှင့် စက်ကိရိယာ လုပ်ငန်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့် စက်ကိရိယာလုပ်ငန်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ စက်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်ငန်း (ဤအပိုင်းတွင် "သံမဏိလုပ်ငန်းများ" ဟုဖော်ပြသည်) တို့အဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။
2023 ခုနှစ်အတွက် မကြာသေးမီက သံမဏိလုပ်ငန်းတွင် အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် မတော်တဆမှု 56 ခုနှင့် သေဆုံးမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ မတော်တဆမှု 9,853 ခု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်။ ထို့အပြင် လတ်တလော 5 နှစ်အတွင်း ဤကိန်းဂဏန်းများ၏ ပြောင်းလဲမှုအား အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည်။

သံမဏိလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ (အခုရေ)

	2019	2020	2021	2022	2023
အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် မတော်တဆမှုများ	57	64	64	49	56
သေဆုံးမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ မတော်တဆမှုများ	9,838	8,777	9,534	9,771	9,853

မှီငြမ်း- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်မှ "လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပွားသည့် အခြေအနေ" (ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်သာ)။
https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei11/rousai-hassei/
*COVID-19 ကူးစက်မှုကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူ အရေအတွက်ကို 2020 ခုနှစ်မှ ဖယ်ထုတ်ထားသည်။

2023 ခုနှစ်တွင် သံမဏိလုပ်ငန်း၌ ဖြစ်ပွားခဲ့သော သေဆုံးမှု သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ မတော်တဆမှုများကို အမျိုးအစားခွဲခြားသောအခါ အဖြစ်အများဆုံးမှာ ဖြစ်ပွားမှုအရေအတွက် 2,593 ခုရှိသော "လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း" မတော်တဆမှုဖြစ်ပြီး ဒုတိယအဖြစ်အများဆုံးမှာ ဖြစ်ပွားမှုအရေအတွက် 1,538 ခုရှိသော "ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း" မတော်တဆမှုဖြစ်သည်။

"လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း" နှင့် "ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း" မတော်တဆမှုများကို ပေါင်းလျှင် ဖြစ်ပွားမှုအရေအတွက် 4,131 ခုရှိပြီး စုစုပေါင်း၏ 41.9% ဖြစ်သည်။ အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် နည်းပညာအလုပ်သင်လေ့ကျင့်ရေး ပရိုဂရမ်တွင်ပါဝင်သော သင်တန်းသားများသည် ထိုမတော်တဆမှုမျိုး ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို သတိပြုရင်း မတော်တဆမှုများကို တားဆီးကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ချက်များကို တိကျသေချာစွာ အသုံးချရမည်။

မတော်တဆမှု အမျိုးအစားအလိုက် အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း (2023 ခုနှစ်)

(လူဦးရေ)

	အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း	ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း	တိုက်မိခြင်းများ	လွင့်ထွက်လာသည့် သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျသည့် အရာဝတ္ထုဖြင့် ထိမှန်ခြင်း	လဲကျခြင်း	အတိုက်ခံရခြင်း	လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း	ပြုတ်ရှရာနှင့် ခြစ်ရာများ	သံချောင်းများ၊ အကွဲစများနှင့် အခြားအရာများကို နင်းမိခြင်း	ရေနစ်ခြင်း	အပူချိန်များသော/အပူချိန်နည်းသော အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း	အန္တရာယ်ရှိသော အရာများနှင့် ထိတွေ့မိခြင်း	ဓာတ်လိုက်ခြင်း	ပေါက်ကွဲခြင်း	ပေါက်ပြဲခြင်း	မီးလောင်ခြင်း	ယာဉ်မတော်တဆမှုများ (လမ်းပေါ်တွင်)	ယာဉ်မတော်တဆမှုများ (အခြား)	လှုပ်ရှားမှု/မမှန်ကန်သော လှုပ်ရှားမှုကို တုံ့ပြန်ခြင်း	အခြားအရာများ	အမျိုးအစားမသိ	စုစုပေါင်း
လုပ်ငန်းကဏ္ဍအားလုံး	204	36	7	43	38	47	108	3	0	26	35	9	6	5	1	3	148	5	0	28	3	755
ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်း	21	5	0	9	10	8	50	0	0	4	7	3	0	3	1	1	9	1	0	5	1	138
သံမဏိလုပ်ငန်း	1	0	0	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10
သံနှင့်သံမဏိ ပြုလုပ်ခြင်း	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4
သတ္တုပုံလောင်းလုပ်ငန်း	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3
အခြားသံမဏိလုပ်ငန်းများ	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
သံမဲ့သတ္တုလုပ်ငန်း	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
သံမဲ့သတ္တု သန့်စင်ခြင်းနှင့် လိုမ်ခြင်း	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
သံမဲ့သတ္တုပုံလောင်းလုပ်ငန်း	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
အခြားသော သံမဲ့သတ္တု လုပ်ငန်းများ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
သတ္တုထုတ်ကုန်များ	2	2	0	2	3	1	7	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	20
ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ဝက်အူများ စသည်တို့ကို ထုတ်လုပ်ခြင်း	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
သတ္တုဖိစက် အသုံးပြုခြင်းများ	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
သတ္တုရည်စိမ်လုပ်ငန်း	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
အခြားသတ္တုလုပ်ငန်းများ	2	1	0	2	3	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	14
အထွေထွေ စက်နှင့် စက်ကိရိယာ	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	7
စက်နှင့်စက်ကိရိယာများ ထုတ်လုပ်မှု	0	0	0	0	0	1	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	7
အချင်အတွယ်နှင့် အလေးချိန် တိုင်းကိရိယာ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
မျက်စိစမ်းသပ်ခြင်း စက်ကိရိယာများ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
နာရီထုတ်လုပ်ခြင်း	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
အခြားတိကျသော စက်ကိရိယာများ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
လျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့် စက်ကိရိယာ	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
အကြီးစားလျှပ်စစ်စက်ယန္တရား	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများထုတ်လုပ်ခြင်း	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
အီလက်ထရောနစ်နှင့် ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာများ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
အခြားလျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးဆိုင်ရာ စက်ပစ္စည်း ထုတ်လုပ်ခြင်း	3	0	0	1	1	0	2	0	0	2	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	13
သင်္ဘောတည်ဆောက်ရေး လုပ်ငန်း	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	6
မော်တော်ကားထုတ်လုပ်ခြင်း	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7
ရထားလမ်း ဖြတ်သန်းနိုင်သော ယာဉ်များ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
အခြား သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ဆိုင်ရာ စက်ပစ္စည်းများ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

III အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သော ကိစ္စရပ်များ

*ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ (1972 အက်ဥပဒေ အမှတ် 57) ကို "လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ" အဖြစ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမိန့် (1972 ခုနှစ် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန၏ အမိန့်အမှတ် 32) ကို "ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမိန့်" အဖြစ် ဖော်ပြထားသည်။

1 ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များဆိုင်ရာ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်များ

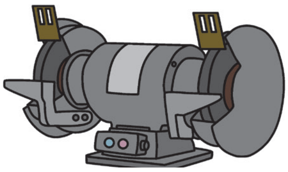
လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို ကာကွယ်တားဆီးရန်အလို့ငှာ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအပါအဝင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆက်စပ်ဥပဒေများက ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စရပ်အမျိုးမျိုးနှင့်သက်ဆိုင်သော ဆောင်ရွက်ချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန် အလုပ်သမားများကို အလုပ်ခန့်သည့် လုပ်ငန်းများတွင် တာဝန်ရှိသည်။ နည်းပညာအလုပ်သင်လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ "အလုပ်သမားများ" အဖြစ် အကျုံးဝင်သောကြောင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးသည် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဆက်စပ်သော ဥပဒေများကိုလည်း လိုက်နာရမည်။
ထို့ကြောင့် နည်းပညာအလုပ်သင်သင်တန်းသားများ ထမ်းဆောင်သည့် တာဝန်အမျိုးအစားအပေါ် အခြေခံ၍ မည်သည့်ဆောင်ရွက်ချက်မျိုးကို ဥပဒေအရ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးအား အတည်ပြုခိုင်းရန် လိုအပ်သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ဤအကြောင်းအရာ၏ အခြေခံကိစ္စရပ်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။
ထို့အပြင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်သော "လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်" ကို အသုံးပြုပါ (https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo52_1.html)။

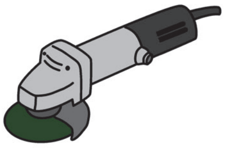
2 အထူးအသိပညာ လိုအပ်သော အလုပ်၊ ကန့်သတ်ချက်များရှိသော အလုပ်

(1) အထူးအသိပညာ လိုအပ်သော အလုပ် (လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ၏ အပိုဒ် 59၊ ပိုဒ်ခွဲ (3))

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ (အလုပ်သမားများ) ကို အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသော အလုပ်အချို့ တာဝန်ပေးအပ်သည့်အခါ ဤအလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အထူးအသိပညာပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အထူးအသိပညာပေးခြင်းကို စီရင်စုအသီးသီးရှိ မှတ်ပုံတင်ထားသော သင်တန်းအေဂျင်စီများက ဆောင်ရွက်သည်။
ထို့အပြင် ကုမ္ပဏီတွင် တာဝန်များနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးပြုအသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံလုံလုံလောက်လောက်ရှိသူရှိလျှင် ဤပုဂ္ဂိုလ်ကို နည်းပြဆရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပြီး သင်တန်းကို ကုမ္ပဏီတွင်း၌ ပို့ချပေးနိုင်သည်။
ဤနေရာတွင် အထူးအသိပညာ လိုအပ်သည့် အလုပ်များထဲမှ အဓိကအားဖြင့် စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များနှင့်သက်ဆိုင်သောအရာများကို ဖော်ပြပါမည်။ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/anzeneisei10/qualificaton_education.html) ရှိ "လိုင်စင်များ၊ အရည်အချင်းကန့်သတ်ချက်များ၊ စွမ်းရည်လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အထူးအသိပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်" ကဏ္ဍ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကြည့်ပါ။

○ ကြိတ်ဘီးများ အသစ်လဲခြင်း သို့မဟုတ် အသစ်လဲခြင်းတွင် ၎င်းတို့ကို စမ်းသပ်မောင်းခြင်း ပါဝင်သည့် အလုပ်


ခုံတင်ဖြတ်စက်


လက်ကိုင်ဖြတ်စက်

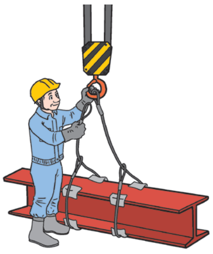
○ လျှပ်ကူးဂဟေဆော်ကိရိယာဖြင့် သတ္တုများ ဂဟေဆော်ခြင်း သို့မဟုတ် ဖြတ်တောက်ခြင်း ပါဝင်သည့် အလုပ်
○ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားသုံး ဖိစက် (ပါဝါအားသုံးဖိစက်) ၏ သတ္တုပုံစံခွက်များ သို့မဟုတ် ဖြတ်ညှပ်စက်၏ ဓားသွားများ သို့မဟုတ် ပါဝါအားသုံးဖိစက်/ဖြတ်ညှပ်စက်၏ ဘေးကင်းရေးကိရိယာ/ဘေးကင်းရေးအကာအရံများကို တပ်ဆင်ခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ချိန်ညှိခြင်း ပါဝင်သည့်အလုပ်

○ အများဆုံးဝန် (*) 1 တန်အောက်ရှိသော ဝန်ပင့်ယာဉ်မောင်းသည့်အလုပ်

* အများဆုံးဝန်ဆိုသည်မှာ ဝန်ပင့်ယာဉ်တည်ဆောက်ပုံနှင့် ပစ္စည်းများပေါ်အခြေခံ၍ သတ်မှတ်ထားသည့် စက်ရှေ့မျက်နှာစာမှ ဝန်စည်အလယ်အထိ အကွာအဝေးတွင် တင်ဆောင်နိုင်သည့် အများဆုံးအလေးချိန် ဖြစ်သည်။ အများဆုံးဝန်ကို ကြည့်ရန် ဝန်ပင့်ယာဉ်တွင်ကပ်ထားသည့် အချက်အလက်ပလိတ်ပြားကို စစ်ဆေးပါ။

○ 0.5 တန်မှ 5 တန်အောက်အထိ ပင့်မနိုင်စွမ်း (*) ရှိသော ကရိန်းကို မောင်းသည့်အလုပ်

* ပင့်မနိုင်စွမ်းဆိုသည်မှာ ကရိန်းဖြင့် ပင့်မနိုင်သည့် အများဆုံးအလေးချိန် ဖြစ်သည်။ ဤပင့်မနိုင်စွမ်းတွင် ကရိန်းချိတ်များနှင့် အခြားအရံပစ္စည်းများ၏ အလေးချိန် ပါဝင်ပြီးဖြစ်သည်။



○ 0.5 တန်မှ 1 တန်အောက် ပင့်မနိုင်စွမ်းရှိသော ကရိန်း၊ ရွေ့လျားကရိန်း သို့မဟုတ် ဝန်ချီစက်အတွက် ဝန်စည်ကြိုးချည်၍ ပင့်မခြင်း ပါဝင်သည့် အလုပ်

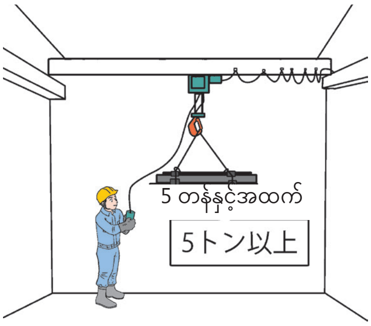
○ အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာတွင် လုပ်ကိုင်ရသည့်အလုပ်

○ သတ်မှတ်ထားသော အမှုန်အမွှားထွက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုနှင့်ဆိုင်သော အလုပ် (ကျောက်ဂွမ်းများနှင့် လူ့ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်သည့် အခြားပစ္စည်းများ)

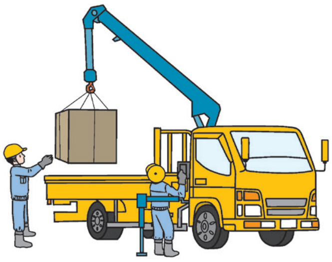
(2) ကန့်သတ်ချက်များရှိသော အလုပ် (လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ အပိုဒ် 61၊ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ လိုက်နာကျင့်သုံးရေး အမိန့်၏ အပိုဒ် 20)

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် ကန့်သတ်ချက်များရှိသောအလုပ် (လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေက အထူးအန္တရာယ်ရှိသည်ဟု သို့မဟုတ် ထိခိုက်စေနိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့်အလုပ်) ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည် လိုင်စင်ရယူပြီး ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများကို ပြီးမြောက်ရမည်။

○ 5 တန်နှင့်အထက် ပင့်မနိုင်စွမ်းရှိသည့် ကြမ်းပြင်တွင်မောင်းရသော ကရိန်း (ဝန်ရွေ့နေစဉ် မောင်းသူက လိုက်ရွေ့ရသည့် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မောင်းနှင်သည့် ကရိန်းတစ်ခု) ကို မောင်းခြင်းပါဝင်သည့် အလုပ် → ကြမ်းပြင်တွင်မောင်းရသော ကရိန်းကို မောင်းနှင်ခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း ပြီးမြောက်ရမည်



○ 1 တန်မှ 5 တန်အောက် ပင့်မနိုင်စွမ်းသော ရွေ့လျားကရိန်းမောင်းသော အလုပ် → အသေးစား ရွေ့လျားကရိန်းမောင်းခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း ပြီးမြောက်ရမည်



○ 1 တန်နှင့်အထက် ပင့်မနိုင်စွမ်းရှိသော ကရိန်း၊ ရွေ့လျားကရိန်း သို့မဟုတ် ဝန်ချီစက်အတွက် ဝန်ကို ကြိုးချည်၍ ပင့်မခြင်း ပါဝင်သည့် အလုပ်→ ဝန်ကို ကြိုးချည်၍ ပင့်မခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းကို ပြီးမြောက်ရမည်

○ မီးလောင်လွယ်သောဓာတ်ငွေ့နှင့် အောက်ဆီဂျင်ကို အသုံးပြု၍ ဆောင်ရွက်ရသည့် သတ္တုများ ဂဟေဆော်ခြင်း၊ ဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပူပေးခြင်း အလုပ် → ဓာတ်ငွေ့ဂဟေဆော်ခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း ပြီးမြောက်ရမည်

○ အများဆုံးတင်နိုင်သည့်ဝန် 1 တန်နှင့်အထက်ရှိသော ဖော့ကလစ်ကို မောင်းသည့်အလုပ် → ဝန်ပင့်ယာဉ်မောင်းခြင်းတွင် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း ပြီးမြောက်ရမည်

3 ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

(1) ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်း

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦးကို အလုပ်ခန့်သည့်အခါ သို့မဟုတ် သင်တန်းသား၏ အလုပ်အမျိုးအစား ပြောင်းသွားသည့်အခါ အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ အလုပ်အမျိုးအစား၊ စက်နှင့် ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း ကိုင်တွယ်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာပေးရမည်။
ထို့အပြင် သင်တန်းသားအား ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 36 တွင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားသည့်အတိုင်း အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် ထိခိုက်စေနိုင်သော အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ခိုင်းသည့်အခါ ဥပဒေများနှင့်အညီ အထူးအသိပညာပေးရမည် (အထက်ပါ အပိုင်း 2 ကို ကိုးကားပါ)။
အောက်ပါအချက်အလက်များသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအတွက် ထိရောက်သော ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းကို ဖော်ပြထားသည်။

❶ ဥပမာများကို ဖော်ပြပေးပါ

လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ၏ ဥပမာများနှင့် မတော်တဆမှု ဖြစ်သွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်ဖြစ်လုနီးပါး အခြေအနေ ဥပမာများကို ဖော်ပြပေးခြင်းသည် ဥပမာများတွင် ပြထားသည်နှင့် တူညီသော အလုပ်အမျိုးအစားကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်များကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ နားလည်စေရန် အရေးကြီးသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။
ဥပမာအားဖြင့် သတ္တုအကြမ်းထည်မှ အချောထည်အထိ စီမံထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းတွင် သင်တန်းသားများသည် ဖိစက်အသုံးပြုရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ သို့သော် ဤစက်မျိုးကို အသုံးပြုသည့်အခါ အကျွမ်းတဝင်ရှိလွန်း၍ သတိမထားခြင်း သို့မဟုတ် ပေါ့ဆခြင်းသည် ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤစက်မျိုးကို အသုံးပြုစဉ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက စက်ထဲတွင် ပိတ်မိ သို့မဟုတ် ညပ်မိသွားပါက အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်စေသည့် မတော်တဆမှု သို့မဟုတ် ခြေလက်အင်္ဂါဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေများသည်။
ဤမတော်တဆမှုမျိုးကို တားဆီးရန် အမှန်တကယ်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် မတော်တဆမှုများ၏ ဥပမာများ (ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနက ပံ့ပိုးသည့် "လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး ဝက်ဘ်ဆိုက်" တွင် ဖော်ပြထားသော မတော်တဆမှုများကဲ့သို့) ကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား ဖော်ပြပေးပြီး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ အသုံးပြုခြင်းကို ထိရောက်သည်ဟု ယူဆသည်။

❷ သင့်လျော်သော အဝတ်အစားကို ဝတ်ပါ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့ကိုင်တွယ်နေသည့် စက်များနှင့် ပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်များကို မှန်ကန်စွာ နားလည်ရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးအစားပေါ်အခြေခံ၍ သင့်လျော်သော အဝတ်အစားများကို ဝတ်ရန် အရေးကြီးသည်။

❸ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ချမှတ်ပါ

အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ကြိုတင်၍ ရှင်းလင်းစွာသတ်မှတ်ရန်နှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအသေးစိတ်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် လိုအပ်သည်။ ပုံမှန်အလုပ် (လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလုပ်) အပြင် စက်ချွတ်ယွင်းမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ လုပ်ရသည့်အလုပ်ကဲ့သို့ ပုံမှန်လုပ်နေကျမဟုတ်သော အလုပ် (လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မဟုတ်သော အလုပ်) ကို သတ်မှတ်ရန်လည်း အရေးကြီးသည်။
ဥပမာအားဖြင့် စက်တွင် တစ်ခုခုချွတ်ယွင်းသည်ဟု ယူဆသည့်အခါ အောက်ပါလုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ကြောင်း အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား တိကျသေချာစွာ အသိပေးကြောင်း သေချာပါစေ။

- စက်ကို ရပ်ပါ။
- စစ်ဆေးရေးတာဝန်ခံကို ခေါ်ပါ။
- စစ်ဆေးရေးတာဝန်ခံ ရောက်လာသည့်အချိန်အထိ စောင့်ပါ။

အထက်ပါ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအမျိုးအစားကို ဂျပန်ဘာသာနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား၏ မိခင်ဘာသာစကား နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် စာရေးသား၍ ဖော်ပြပေးရန်နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အသေးစိတ်ကို သင်တန်းသားများ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ နားလည်စေရန်အပြင် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အသေးစိတ်ကို နေ့စဉ်စစ်ဆေးခြင်းအတွက် အခွင့်အလမ်းများကို စနစ်တကျ ဖော်ဆောင်ပေးရန်လည်း အရေးကြီးသည်။

❹ သင်တန်းသားများက နိုင်ငံခြားသားများဖြစ်ကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားမှု

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက နိုင်ငံခြားသားများဖြစ်သည့်အချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ အခြေအနေကို ၎င်းတို့ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ သင်တန်းသား၏ မိခင်ဘာသာစကားကို အသုံးပြုစဉ် အထက်ပါ အဆင့် ❶ မှ ❸ အထိကို လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ထို့အပြင် ဘာသာစကားတစ်ခုတည်းအပေါ် အားမကိုးပါနှင့်။ ဓာတ်ပုံများနှင့် သရုပ်ပြပုံများ သုံးခြင်းကဲ့သို့ ရုပ်ပုံအထောက်အကူများ အသုံးပြုခြင်းသည် အခြေအနေကို သင်တန်းသား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်စေရန်အတွက် ထိရောက်မှုရှိသည်။

ထို့အပြင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းအတွက် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ၏ ပုံရိပ်ကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ အတိအကျမြင်နိုင်စေရန် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်များ အသုံးပြုသည့် စာသင်ခန်းတွင်း လေ့လာမှုများသာမက လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဆောင်ရွက်ချက်များ လက်တွေ့အသုံးချနည်းကို ပြသခြင်းဖြင့် OJT (အလုပ်ခွင် လေ့ကျင့်ရေး) အတွင်း ရှင်းပြပေးခြင်းသည်လည်း ထိရောက်မှုရှိသည်။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းသား၏ နားလည်မှုအဆင့်ကို စစ်ဆေးစဉ် OJT ကို အသုံးပြု၍ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် လိုအပ်သည်။

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်၏ "နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး၏ ပညာပေးထောက်ကူပစ္စည်းစသဖြင့်" အပိုင်း (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများအတွက် ဗီဒီယိုအခြေခံ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများကို ဖြန့်ချိထားသည်။ ဤဗီဒီယိုများကို ကြည့်ရှု၍ အသုံးပြုပေးပါ။

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html

(2) ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

ဤအပိုင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများကို တားဆီးကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် ထိရောက်သောနည်းလမ်းများကို ဖော်ပြပေးထားသည်။ ၎င်းတို့ကို သေချာအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ပါ။

❶ 5S

5S ဆိုသည်မှာ Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြင်း)၊ Seiton (အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း)၊ Seisou (သန့်ရှင်းအောင်ထားခြင်း)၊ Seiketsu (ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း) နှင့် Shitsuke (ရေရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း) တို့၏ အစအက္ခရာစာလုံးမှ ဖန်တီးထားသည့် အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် 5S ကို ပြည့်မြောက်အောင် ကြိုးစားခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာတွင် အရေးကြီးသည်။

[Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြင်း)]

မလိုအပ်သောပစ္စည်းများ ပြန့်ကြဲနေသည့်အခါ လူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့ကို ခလုတ်တိုက်မိပြီး လဲကျနိုင်သည်။ လိုအပ်သောပစ္စည်းများနှင့် မလိုအပ်သောပစ္စည်းများကို သီးခြားစီ အမျိုးအစားခွဲထားပါ။

[Seiton (အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း)]

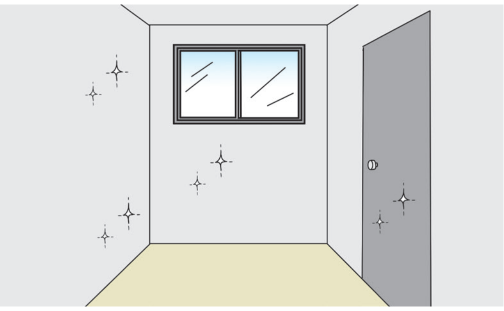
မည်သည့်ပစ္စည်းကို မည်သည့်နေရာတွင်ထားရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးတွင် အသုံးပြုသည့် ကိရိယာများနှင့် ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စီစဉ်ထားရှိပါ။ ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ မစီစဉ်ထားပါက အလုပ်လုပ်ရာတွင် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကို မြန်ဆန်စွာ ရှာမတွေ့နိုင်ဘဲ အချိန်တိုတိုနှင့် ပြီးစီးဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းကို လျော့ကျစေပါမည်။

[Seisou (သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း)]

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ဆောင်သည့် ဧရိယာနှင့် အသုံးပြုသည့် စက်များနှင့် ကိရိယာများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ကြမ်းပြင်ကို ညစ်ပတ်အောင်ထားခြင်းသည် လူတစ်ဦးကို ခြေချော်ပြီး လဲကျစေနိုင်၍ လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည်။

[Seiketsu (စံသတ်မှတ်ခြင်း)]

Seiri၊ seiton နှင့် seisou ကို ဆောင်ရွက်ကြောင်း သေချာစေပြီးနောက် နှစ်လိုဖွယ် အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ပိုမိုအထောက်အကူပြုရန်အတွက် စီမံခန့်ခွဲရေး ဦးဆောင်သော အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲဖန်တီးပါ။



[Shitsuke (ရေရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း)]

4S (seiri၊ seiton၊ seisou နှင့် seiketsu) ကို လိုက်နာကျင့်သုံးရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်စည်းမျဉ်းများကို ရေးဆွဲပြီး လူတိုင်းဘေးကင်းလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို အတူတကွ ဖန်တီးပါ။

❷ အန္တရာယ်ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များ

အန္တရာယ်ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များသည် အလုပ်သမားများက အန္တရာယ်များကို တိကျသေချာစွာ သိရှိလျက် ၎င်းတို့၏အလုပ်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ၎င်းတို့လုပ်သည့်အလုပ်တွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အန္တရာယ်များ၊ ဤအန္တရာယ်များမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများအကြောင်း အချင်းချင်း ပြောပြစေခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ဤဆောင်ရွက်ချက်အမျိုးအစားကို Kiken Yochi Katsudou (အန္တရာယ် ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များ) ၏ အစအက္ခရာများကို အသုံးပြု၍ ဖန်တီးထားသည့် "KY ဆောင်ရွက်ချက်များ" သို့မဟုတ် "KYK" အဖြစ် ရည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်။

အန္တရာယ်ကြိုတင်ခန့်မှန်းခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အောက်တွင်ပြထားသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း (က) မှ (ဃ) ကို အသုံးပြု၍ နည်းလမ်းတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့ မိတ်ဆက်ပေးထားပါသည်။ သင်၏ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသားများနှင့်အတူ ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

က။ လက်ရှိအခြေအနေကို နားလည်အောင်လုပ်ပါ

အလုပ်သမားများက လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ၎င်းတို့၏အလုပ်တွင် မည်သည့်အန္တရာယ်များ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ကို စဉ်းစားပြီး ပြဿနာများအကြောင်း စဉ်းစားသည်။ အလုပ်သမားများစွာသည် မည်သည်ကိုမျှ ထိမ်ချန်မထားဘဲ ပြဿနာများကို တတ်နိုင်သမျှ ဖော်ထုတ်တင်ပြရာတွင် အခြားအလုပ်သမားများထံမှ ဝေဖန်မခံရဘဲ မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို လွတ်လပ်စွာထောက်ပြနိုင်သည်။

ခ။ ပြဿနာ၏ သဘောသဘာဝကို စုံစမ်းစစ်ဆေးပါ

ပြဿနာအများစုကို တွေ့ရှိသည့်အခါ အလုပ်သမားများသည် ပြဿနာ၏ အကြောင်းရင်းနှင့် မည်သည့်အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်ကို ဦးစားပေးရန် လိုအပ်သည်ကို အတူတကွ ဆန်းစစ်၍ စုစည်းဆောင်ရွက်သည်။

ဂ။ ဆောင်ရွက်ချက်များ ရေးဆွဲဖန်တီးပါ

စုစည်းထားသော ပြဿနာများအတွက် ၎င်းတို့၏ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ဖြင့် မြှင့်တင်မွမ်းမံမှုများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို အလုပ်သမားများအား စဉ်းစားခိုင်းပါ။

ဃ။ ရည်မှန်းချက်များ သတ်မှတ်ပါ

အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့စဉ်းစားမိသည့် မြှင့်တင်မွမ်းမံမှုများနှင့် ဖြေရှင်းနည်းများကို အချင်းချင်း ဆွေးနွေး၍ အသေးစိတ်အချက်များကို သဘောတူပြီးနောက် အကျဉ်းချုပ်သည်။

❸ အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှု

အန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲမှုသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော "အန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်များ" ကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် အဆိုပါအန္တရာယ်များ ပပျောက်စေရန် သို့မဟုတ် လျှော့ချရန် ၎င်းတို့၏အတိုင်းအတာပေါ်အခြေခံ၍ ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်ပွားအောင် တတ်နိုင်သမျှ ကာကွယ်ရန်နှင့် မတော်တဆမှုတစ်ခု ဖြစ်ပွားခဲ့သည်သော် ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှု မဖြစ်ပွားကြောင်း သေချာစေရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ တိကျသောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းတစ်ခုကို အောက်ရှိ (က) မှ (ဂ) အထိတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ကII အန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ပါ

အန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်မှန်သမျှကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ပါ။ အလုပ်သမားများစွာ၏ ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ဤအဆင့်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ခII အန္တရာယ်အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ

အန္တရာယ်ရှိသည်၊ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ခွဲခြားဖော်ထုတ်ထားသည့် အရာများကို ၎င်းတို့၏ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေနှင့် အတိုင်းအတာ ရှုထောင့်မှနေ၍ အန္တရာယ်ပြင်းထန်မှုအနည်းအများကို အကဲဖြတ်ပါ။

ဂII အန္တရာယ်ကို လျှော့ချပါ

အကဲဖြတ်ရလဒ်များပေါ်အခြေခံ၍ အဓိကအန္တရာယ်များမှ လျှော့ချရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးနောက် အဆိုပါ ဆောင်ရွက်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ လျှော့ချရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ပြီးနောက် အန္တရာယ်များကို ထပ်မံအကဲဖြတ်ပြီး နောက်ထပ်ဆောင်ရွက်ချက်များကို လိုအပ်ခြင်းရှိမရှိ စဉ်းစားပါ။

(3) မတော်တဆမှု အမျိုးအစားအလိုက် ဆောင်ရွက်ချက်များ

❶ လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း

အဖြစ်အများဆုံး လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု အမျိုးအစားသည် စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် “လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း” ကြောင့် ဖြစ်ပွားသဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် “လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း” မတော်တဆမှုများကို တားဆီးရန် ဆောင်ရွက်ချက်များကို သေချာစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးရမည်။

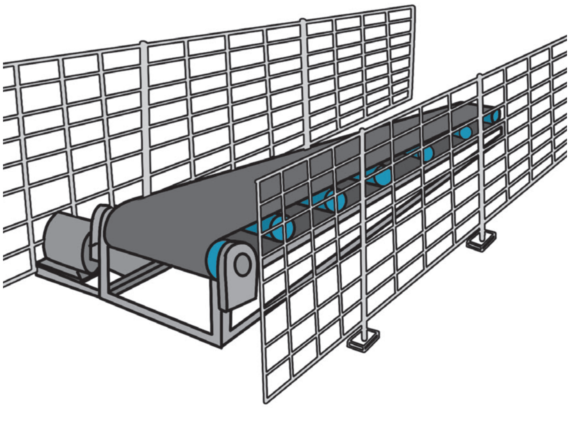
ပထမဦးစွာ သင့်တော်သော အဝတ်အစားဝတ်ခြင်းသည် ဤမတော်တဆမှုမျိုးကို တားဆီးရန် ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် စက်မောင်းနေစဉ် သင်တန်းသားတစ်ဦး ဝတ်ထားသည့် အလုပ်အဝတ်အစား၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက စက်နှင့် ညပ်မိပြီး ဆွဲယူသွားသည့်အခါ သင်တန်းသားကိုလည်း စက်ထဲသို့ ဆွဲယူသွားနိုင်ခြေရှိပြီး ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်တော်သော အလုပ်ဝတ်စုံနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။

မတော်တဆမှုမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် ဆောင်ရွက်ချက်များအဖြစ် ဘေးကင်းရေးစက်ကိရိယာများကိုလည်း တပ်ဆင်သင့်သည်။ ဘေးကင်းရေးစက်ကိရိယာများသည် အောက်တွင်ပြထားသည်များထဲမှ မည်သည့်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား ဤစက်ကိရိယာများ တပ်ဆင်နည်းကိုသာမက ဘေးကင်းရေးစက်ကိရိယာများသည် အချိန်တိုင်း ထိရောက်မှုရှိမရှိ စစ်ဆေးနည်းကိုလည်း အသိပညာပေးထားပြီး ဤစက်ကိရိယာများ အသုံးပြုနည်းကို လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးရာတွင် စေ့စပ်သေချာမှုရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

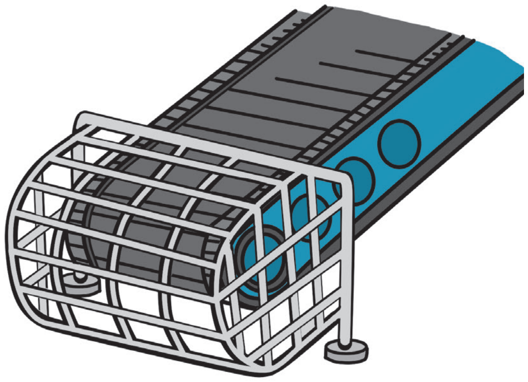
ကII အကာအကွယ်များ

ပုံမှန်အားဖြင့် စက်နှင့် စက်မောင်းသူအကြား အကွာအဝေးခြားထားရန် စက်ပတ်ပတ်လည်တွင် အကာအရံ သို့မဟုတ် အဖုံးကဲ့သို့ အကာအကွယ် တပ်ဆင်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါမည်။

[အကာအရံ]

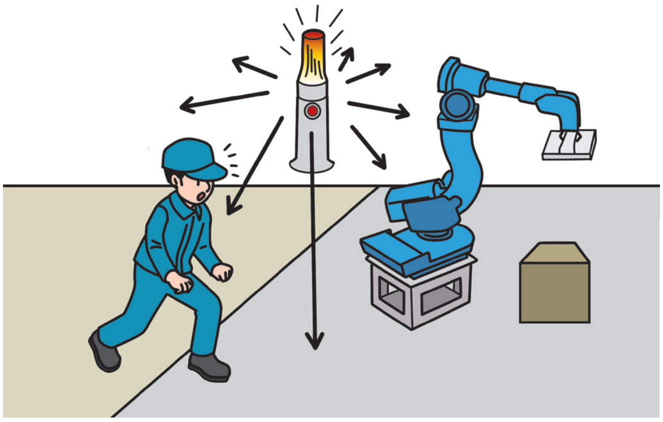


[အကာအကွယ်အဖုံး]



ခ။ ထောက်လှမ်းရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး ကိရိယာ

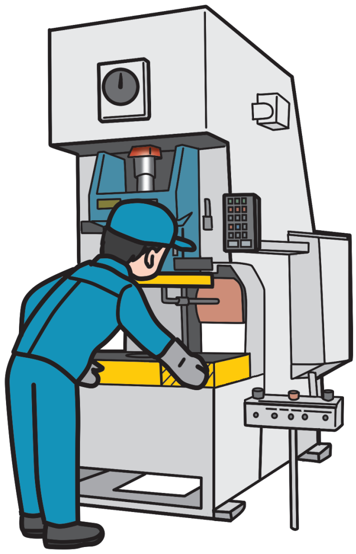
လူတစ်ဦးရှိနေသည်ကို အာရုံခံဆင်ဆာများက တွေ့ရှိသည့်အခါ စက်ကို အလိုအလျောက် ရပ်တန့်ပေးစေရန်အတွက် ထောက်လှမ်းရေးနှင့် ကာကွယ်ရေး ကိရိယာ (စက်ပစ္စည်းများ) တပ်ဆင်ခြင်းသည်လည်း လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါမည်။



ဂ။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်မောင်းခြင်း ထိန်းချုပ်ကိရိယာ

လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်မောင်းခြင်း ထိန်းချုပ်ကိရိယာသည် စတင်ရန်ခလုတ်နှစ်ခုဖြင့် စနစ်ထည့်သွင်းထားသောကြောင့် လက်နှစ်ဖက်လုံးဖြင့် ခလုတ်များကို နှိပ်သည့်အခါ စက်ကို လည်ပတ်စေသည်။

ဤကိရိယာသည် စက်မောင်းသူအား ၎င်း၏လက်နှစ်ဖက်လုံးကို နေရာမရွေ့ဘဲ သတ်မှတ်အနေအထားတွင် ထားရှိစေသောကြောင့် စက်မောင်းသူ၏ လက်များ သို့မဟုတ် လက်ချောင်းများကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။



❷ ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း

စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် အဖြစ်အများဆုံး လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု အမျိုးအစားမှာ "လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း" မတော်တဆမှုများဖြစ်ပြီး "ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း" သည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအများစု၏ ဒုတိယအဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းရင်းဖြစ်သောကြောင့် လဲကျသည့်မတော်တဆမှုများ မဖြစ်အောင် တိကျသေချာသော ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပံ့ပိုးပေးရန်လည်း လိုအပ်သည်။

"ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း" ၏ အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ လူများ ခြေချော်၊ ခလုတ်တိုက် သို့မဟုတ် ခြေကုပ်လွတ်သည့်အခါ ဖြစ်သည်။

●ခြေချော်ခြင်း

ကြမ်းပြင်တွင် ခြေချော်လွယ်စေသည့် ပစ္စည်းတစ်ခု အလွှာအုပ်ထားပါက သို့မဟုတ် ဆီ သို့မဟုတ် ရေကဲ့သို့ ဖိတ်ကျသောအရည်က ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ကျန်နေပါက လူများသည် အလွယ်တကူ ခြေချော်ပြီး လဲကျနိုင်သည်။

●ခလုတ်တိုက်ခြင်း

ကြမ်းပြင်က အဖုအထစ်ဖြစ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် မညီညာသည့်အခါ လူများ ခလုတ်တိုက်ပြီး လဲကျသည့် ဥပမာများစွာရှိသည်။ ပြန့်ကြဲနေရာချထားသည့် အထုပ်အပိုး သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်များကဲ့သို့ အရာဝတ္ထုများကို လူများ ခလုတ်တိုက်မိသည့် ဖြစ်ရပ်များလည်း ရှိသည်။

●ခြေကုပ်လွတ်ခြင်း

ကြီးမားသောအထုပ်အပိုးကို ကိုင်၍ လှေကားဆင်းသည့်အခါကဲ့သို့ ခြေထောက်ချရမည့်နေရာကို မြင်ရရန် ကောင်းစွာမမြင်နိုင်သည့်အခါတွင် လူများသည် ခြေကုပ်လွတ်ပြီး လဲကျနိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါ (က) မှ (ဂ) အထိ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် လဲမကျမှုများ မဖြစ်စေရန် ထိရောက်စွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

က။ 5S ကို တိကျစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

အထက်ပါ အပိုင်း (2)❶ တွင် ဖော်ပြထားသော 5S ကို တိကျသေချာစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းကို “ရပ်နေသော မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ လဲကျခြင်း” အား တားဆီးရန် ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုနိုင်သည်။

ခ။ သင့်လျော်သော ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ခြင်း

လေးလံသော အရာဝတ္ထုများကို ကိုင်တွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ရေနှင့် ဆီကို ကိုင်တွယ်သည်ဖြစ်စေ အလုပ်အမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ သို့မဟုတ် ဆေးသုတ်ထားသော ကြမ်းပြင်၊ ကြွေပြား သို့မဟုတ် ကော်ဇောခင်းထားသော ကြမ်းပြင်ကဲ့သို့ သင်အလုပ်လုပ်သည့် ကြမ်းပြင်အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ သင့်လျော်သော ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဂ။ အခြား

စက်ရုံနှင့် အလားတူအဆောက်အအုံများအတွင်း လူများ ပြေးလွှားခြင်းမပြုရန် သို့မဟုတ် အိတ်ကပ်များထဲ လက်ထည့်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်းမပြုရန်အ လို့ငှာ လုပ်ရပ်များကို စေ့စပ်တိကျစွာ အရေးယူဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးသည်။

❸ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်း

2 မီတာနှင့်အထက်မြင့်သော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်စဉ် ငြမ်းစင်တည်ဆောက်ခြင်းကဲ့သို့ နည်းလမ်းများဖြင့် အလုပ်နေရာ (အလုပ်လုပ်ရန်နေရာ) ကို လုံခြုံအောင်ထားရှိရန်နှင့် အလုပ်နေရာ၏ အစွန်းများနှင့် အပေါက်များတွင် လက်ရန်းအကာများ တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။

ထို့အပြင် လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝကြောင့် အလုပ်နေရာတွင် လက်ရန်းများ တပ်ဆင်ရန် အလွန်ခက်ခဲပါက သို့မဟုတ် လက်ရန်းများကို ယာယီဖြုတ်၍ အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အကာအကွယ် ပိုက်ကွန် (ဘေးကင်းရေး ပိုက်ကွန်) ကို အမြဲတပ်ဆင်ပြီး စက်ကိရိယာတွင် ဘေးကင်းရေး ခါးပတ်များ ချိတ်တွဲထားခြင်းကဲ့သို့ ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုရမည်။

❹ ပြတ်ရှရာနှင့် ခြစ်ရာများ

ဥပမာအားဖြင့် တွင်ခုံတွင် သတ္တု သို့မဟုတ် အလားတူ ပစ္စည်းကို စီမံကိုင်တွယ်သည့်အခါ သတ္တုအစအနများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အထူးသဖြင့် အစွန်းခံ သံမဏိ သတ္တုအစအနများသည် ဘက်စုံသုံးဓားတစ်ချောင်းကဲ့သို့ ချွန်ထက်နိုင်၍ ၎င်းတို့ကို သတိမပြုမိပါက စက်မောင်းသူများ၏ လက်များနှင့် လက်ချောင်းများတွင် နက်နဲသော ပြတ်ရှရာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ “ပြတ်ရှရာနှင့် ခြစ်ရာများ” မဖြစ်စေရန် အလုပ်အတွက် သင့်လျော်သော လက်အိတ် အမျိုးအစားကို ဝတ်ဆင်ရန် အရေးကြီးသည်။

❺ ဓာတ်လိုက်ခြင်း

စက်များကို လည်ပတ်သည့်အခါ လျှပ်စစ်ကို အမြဲလိုလို အသုံးပြုသည်။ လျှပ်စစ်ကို လူ့မျက်လုံးဖြင့် မမြင်နိုင်သော်လည်း ယင်းက အန္တရာယ်ရှိပြီး အချို့သော အခြေအနေများတွင် အသက်သေဆုံးနိုင်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လုံးဝမမေ့ရပါ။ လျှပ်စစ်က ပစ္စည်းများကို လောင်ကျွမ်းစေပြီး မီးလောင်စေနိုင်သည့် အပြင် ဓာတ်လိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် အန္တရာယ်လည်းရှိသည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် လျှပ်စစ်ကိုင်တွယ်နည်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လက်ရေစိုနေချိန် စက်ကို လုံးဝမမောင်းရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် လျှောက်လမ်းတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ဖြတ်ကူးသည့်အခါ ဝိုင်ယာကြိုးနှင့် ကေဘယ်ကြိုးများကို သတိထားရန်နှင့် မရှိမဖြစ်မလိုအပ်သော စနစ်များအတွက် ခလုတ်ဘုတ်ခုံ ဆားကစ် ဘရိတ်ကာအားလုံးကို သေချာ ပိတ်ထားရန်ကဲ့သို့ လျှပ်စစ်ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ချမှတ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

❻ အခြားအရာများ

သတ္တုများကို စီမံကိုင်တွယ်သည့်အခါ လုပ်ငန်းမစမီ ပစ္စည်းများကို သယ်ပို့ရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးစီးသည့်နောက် ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို သယ်ပို့ရန် လိုအပ်သည်။ ဤလုပ်ငန်းတာဝန်အတွက် ဝန်ပင့်ယာဉ်များ သို့မဟုတ် ဝန်ချီစက်များကဲ့သို့ ယာဉ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက ဤယာဉ်အမျိုးအစားများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် မောင်းနှင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ဤယာဉ် များအနီးတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်ကြောင်း သေချာစေရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ဆောင်ထားသင့်သည်။

● ဝန်ပင့်ယာဉ်များ

ဝန်ပင့်ယာဉ် တည်ဆောက်ပုံကြောင့် ခက်ရင်းခွပေါ်တွင် ပစ္စည်းများ တင်သည့်အခါ စက်မောင်းသူ၏ မြင်ကွင်းကို ဖုံးကွယ်သွားနိုင်သည်။ ဤအချက်ကြောင့် စက်မောင်းသူက နောက်ပြန်ဂီယာထိုး မောင်းနှင်ရမည့် အချိန်များလည်းရှိပြီး ၎င်းတို့နောက်တွင် လူတစ်ယောက်ရှိနေပါက လူနှင့် ဝန်ပင့်ယာဉ်တိုက်မိနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဝန်ပင့်ယာဉ်ကို အသုံးပြုနေသည့်အခါ ဝန်ပင့်ယာဉ် ရွေ့လျားသွားလာနိုင်သည့် လမ်းကြောင်းများကို စက်မောင်းသူသာမက ဝန်ပင့်ယာဉ်အနီး အလုပ်လုပ်နေသည့်သူများ အပါအဝင် လူတိုင်း ကြိုတင်သိရှိထားကြောင်း သေချာစေရန် လိုအပ်သည်။ ရွေ့လျားသွားလာသည့် လမ်းကြောင်းအနီး ဘေးကင်းရေး ဆိုင်းဘုတ်များ ထားရှိခြင်းက ထိရောက်မှုရှိသည်။

● ကရိန်းများနှင့် ရွေ့လျားကရိန်းများ

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကရိန်း သို့မဟုတ် ရွေ့လျားကရိန်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ မည်သည့်ပစ္စည်းများအား ပင့်မမည်ကို စက်မောင်းသူသာမက ကရိန်းအနီး အလုပ်လုပ်နေသည့်သူများ အပါအဝင် လူတိုင်း ကြိုတင်သိရှိထားကြောင်း သေချာစေရန် လိုအပ်သည်။

ထို့အပြင် ပင့်မ,ထားသော အရာဝတ္ထု ပြုတ်ကျပါက သို့မဟုတ် ကရိန်း သို့မဟုတ် ရွေ့လျားကရိန်း လဲကျပါက ပင့်မ,ထားသော အရာဝတ္ထုများ၏ အောက်တွင် သို့မဟုတ် ကရိန်းအောက်တွင် လူများညပ်မနေစေရန် ဝင်ခွင့်ကန့်သတ်နေရာများကို သတ်မှတ်ထားသင့်သည်။

ထို့အပြင် ဝိုင်ယာကြိုးများသုံး၍ ဝန်စည်ကြိုးချည်၍ ပင့်မခြင်း လုပ်ဆောင်သည့်အခါ ဝိုင်ယာကြိုးကို ပြဿနာတစ်စုံတစ်ရာမဖြစ်ဘဲ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရန် အလုပ်မစမီ ကျိုးပဲ့နေသောကြိုးများကဲ့သို့ ပျက်စီးနေသော ဝိုင်ယာကြိုးများကို စစ်ဆေးရန် အရေးကြီးသည်။

(4) လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များ

❶ အပူလျှပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မြင့်မားသော အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အချိန်ကြာကြာ ရှိနေစဉ် လူ့ခန္ဓာကိုယ်က အပူဓာတ်ကို ကောင်းစွာ မထိန်းညှိနိုင်၍ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အပူတဖြည်းဖြည်းများလာသည့် အခြေအနေဖြစ်သည်။

အပူလျှပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပတ်ဝန်းကျင်၊ အလုပ်နှင့် လူများကို သီးခြားစီ ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

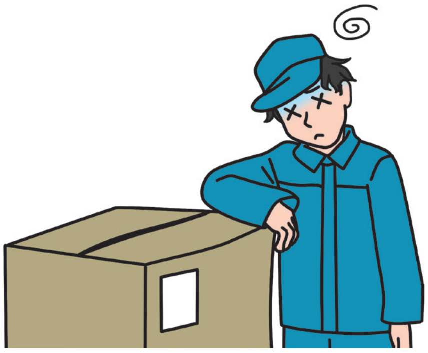
ပထမဦးစွာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်များအတွက် အပူဓာတ်၊ မြင့်မားသော အပူချိန်၊ မြင့်မားသော စိုထိုင်းဆ၊ အနီအောက်ရောင်ခြည်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် အပူဓာတ်၊ လေမတိုက်ခြင်းနှင့် လေပူများကို အလုပ်သမားများ ကျင့်သားမရနိုင်သည့် ရာသီဥတုများရှိသည်။ အထူးသဖြင့် စိုထိုင်းဆများသော ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ချွေးများအငွေ့ပျံပြီး ချွေးထွက်များလာရန် ခက်ခဲသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်အား ထိန်းညှိရာတွင် ထိရောက်မှုမရှိ၍ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်မှုကို အလွယ်တကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခေါင်မိုး သို့မဟုတ် အလားတူ အဆောက်အအုံကိုသုံး၍ နေရောင်ခြည်နှင့် ပူသောအရာဝတ္ထုများမှ အနီအောက်ရောင်ခြည်ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးရန် နည်းလမ်းတစ်ခု တီထွင်ကြံဆပြီး လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်းရန်လိုသည်။

ထို့နောက် အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သည့် အချက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကာယအားများစွာ စိုက်ထုတ်ရသည့် ဝန်စည်များကို ကိုင်တွယ်ရပြီး နားချိန်အနည်းငယ်ဖြင့် နာရီပေါင်းများစွာ မရပ်မနား အလုပ်လုပ်ရကာ လေဝင်လေထွက်မကောင်းသည့်အပြင် အစိုဓာတ် စိမ့်ဝင်နိုင်သော အဝတ်အစားနှင့် အကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် မိုးရာသီ ကုန်ဆုံးချိန်တွင်နှင့် အားလပ်ရက်များအပြီး ရာသီဥတု ရုတ်တရက် ပူလာသည့်အချိန်များတွင် မရပ်မနား အလုပ်လုပ်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချပြီး နားချိန်အရေအတွက် တိုးပေးကြောင်း သေချာပါစေ။ ထို့အပြင် နားချိန်များအတွင်း သင့်တော်သော ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်ရရှိကြောင်း သေချာစေရန်နှင့် ရေဓာတ်ကုန်ခန်းခြင်း မဖြစ်စေရန် ရေဓာတ်ပြန်ဖြည့်ပြီး ဆားကို စားသုံးကြောင်း သေချာပါစေ။

အပူလျှပ်လက္ခဏာများသည် လူတစ်ယောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေပေါ် မူတည်နိုင်သည်။ အပူဒဏ်ကို ကျင့်သားရလာစေရန် ရက်အနည်းငယ်မှ တစ်ပတ်အထိ ကြာသည်။ သင်က အပူဒဏ်ကို ကျင့်သားမရမချင်း သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ကောင်းစွာ ချွေးမထွက်နိုင်၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် မြင့်တက်လာရန် လွယ်ကူသည့်အတွက်ကြောင့် အထူးဂရုစိုက်ရန်လိုသည်။ ကောင်းစွာအိပ်မပျော်ခြင်းကဲ့သို့ အချက်များကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန် ပုံမှန်မဟုတ်သည့်အခါ နောက်တစ်ရက် အလုပ်စဝင်ရန် မသင့်တော်ပါ။ အစာနှင့် ရေကို လုံလောက်စွာ စားသုံးခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်လုပ်ခြင်းကလည်း အလွန်အန္တရာယ်များသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေကို ရိုးသားစွာ တင်ပြနိုင်စေမည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပြီး ၎င်းတို့ နေမကောင်းပါက အပူချိန်မြင့်မားပြီး အစိုဓာတ်ရှိသော နေရာများတွင် ဆက်မလုပ်စေဘဲ အလုပ်မဝင်မီ အခြေအနေပြန်လည်သက်သာလာစေရန် အနားယူခွင့်ပေးပါ။

❷ ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် အဆိပ်သင့်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ

လေဝင်လေထွက်မရှိသော ပိတ်ထားသည့်အခန်းတစ်ခန်းအတွင်း ကာဗွန်ပါဝင်သည့် အရာဝတ္ထုများကို မီးရှို့သည့်အခါ အောက်ဆီဂျင် မရှိသောကြောင့် ၎င်းအရာဝတ္ထုများကို ကောင်းစွာ မလောင်ကျွမ်းနိုင်သဖြင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ကို ထုတ်ပေးသည်။
ပထမဦးစွာ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ အပါအဝင် လုပ်ငန်းခွင်ရှိလူတိုင်းသည် ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်သည့် အလုပ်က ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ထုတ်လွှတ်နိုင်ခြင်းရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးရန်နှင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်၏ (အရောင်မရှိ၊ အနံ့မရှိ) ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် ၎င်း၏ အဆိပ်အာနိသင်တို့ကို သိရှိထားရန် အရေးကြီးသည်။
ထို့အပြင် ယင်းလုပ်ငန်းသည် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ထုတ်လွှတ်နိုင်လျှင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အပြင်ဘက်သို့ ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်ရန် ပြတင်းပေါက်များကို ဖွင့်ခြင်း၊ လေဝင်လေထွက် ထိန်းညှိပေးသည့် ကိရိယာများနှင့် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ အာရုံခံသတိပေးသည့် ကိရိယာများ တပ်ဆင်ခြင်းကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပြုလုပ်ပါ။



❸ အမှုန်အမွှား ထိန်းချုပ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

သတ္တုကိုင်တွယ်သည့်လုပ်ငန်းတွင် အလုပ်လုပ်ရာ၌ ထွက်လာသော အမှုန်အမွှာများကို ထိန်းချုပ်ရှင်းလင်းရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ချက်များရှိရန် အရေးကြီးသည်။ အမှုန်အမွှားဟူသည်မှာ လေထုထဲတွင် လွင့်ပျံနေသော အမှုန်များဖြစ်ပြီး ဂဟေဆော်ခြင်းမှ ထွက်လာသော အငွေ့များလည်း ပါဝင်သည်။ အမှုန်အမွှားအများစုကို နှာခေါင်းထဲသို့ ရှူသွင်းပြီး အသက်ရှူထုတ်ချိန်တွင် အားလုံးနီးပါးကို ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ဘက်သို့ ပြန်ထုတ်သည်။ သို့သော် အချို့အမှုန်အမွှားများသည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းတွင် ကပ်ကျန်နေသည်။
ခန္ဓာကိုယ်၏ သဘာဝအလျောက် သန့်စင်မှုလုပ်ငန်းစဉ်ဖြင့် ကပ်ငြိနေသော အမှုန်အမွှားများကို တဖြည်းဖြည်း ဖယ်ရှားနိုင်သော်လည်း အချို့အမှုန်အမွှားများကို မဖယ်ရှားနိုင်ဘဲ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆက်လက်တည်ရှိနေသည်။ ယင်းတို့က ရောင်ရမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အချို့ဖြစ်ရပ်များတွင် နျူမိုကိုနီရိုဆစ်ဟုခေါ်သော အဆုတ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။
နျူမိုကိုနီရိုဆစ်သည် ဖုန်မှုန့်နှင့် သတ္တုအမှုန်အမွှားများစွာကို နှစ်ပေါင်းများစွာ ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် အဆုတ်တစ်ရှူးများတွင် အမှုန်များစုပုံ၍ မာကျောပြီး ပျော့ပြောင်းမှုလျော့နည်းလာသည့် ရောဂါဖြစ်သည်။ လက်ရှိဆေးပညာသိပ္ပံတွင် နျူမိုကိုနီရိုဆစ်အတွက် ကုသဆေးမရှိသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများအတွက်မူ ကုသမှုရရှိနိုင်သည်။
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ၊ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းတို့အပြင် နျူမိုကိုနီရိုဆစ် အက်ဥပဒေနှင့် အမှုန်အမွှားကြောင့်ဖြစ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းတို့တွင် နျူမိုကိုနီရိုဆစ်ရောဂါ တားဆီးကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို လိုက်နာရန် ပြဋ္ဌာန်းထားသည့် ဥပဒေများလည်းရှိသည်။ အမှုန်အမွှားကြောင့်ဖြစ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းတွင် ဖော်ပြထားသော "အမှုန်အမွှားထွက်သည့်လုပ်ငန်း" နှင့် သက်ဆိုင်သည့် အလုပ်များကို အလုပ်သမားများ လုပ်ဆောင်သည့်အခါ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် အထူးဆောင်ရွက်ချက်များကို စီစဉ်ပံ့ပိုးရန် လိုအပ်ပါသည်။
ထို့ကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား ခိုင်းစေသည့် အလုပ်တွင် ထိုအလုပ်သည် အမှုန်အမွှားကြောင့်ဖြစ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းတွင် ဖော်ပြထားသော "အမှုန်အမွှားထွက်သည့်လုပ်ငန်း" နှင့် သက်ဆိုင်ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် လိုအပ်ပါသည်။
ထို့အပြင် အောက်ရှိ (က) မှ (ဂ) အထိတွင် ဖော်ပြထားသည်များကို အမှုန်အမွှား ထိန်းချုပ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များအဖြစ် ယူဆနိုင်သည်။

က။ အမှုန်အမွှားထွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ခြင်း။
အမှုန်အမွှားထွက်ခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းပါးစေရန် အမှုန်အမွှားမထွက်သည့် ကုန်ကြမ်းမျိုး ပြောင်းသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အမှုန်အမွှား အလွယ်တကူထွက်စေသည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား ပြင်ဆင်မွမ်းမံခြင်းကို စဉ်းစားနိုင်သည်။
ခ။ ထွက်လာသည့် အမှုန်အမွှားများ၏ ပျံ့နှံ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ခြင်း။
လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ထွက်လာသည့် အမှုန်အမွှားများ၏ ပျံ့နှံ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းပါးစေရန် ဥပမာအနေဖြင့် အမှုန်အမွှားထွက်သည့်နေရာကို ရှာဖွေကာ ၎င်းကို အလုံပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန် စဉ်းစားနိုင်သည်။ ထို့အပြင် အဆောက်အအုံတွင်းရှိ အမှုန်အမွှားများကို စုပ်ယူရန် အိပ်ဇောစနစ်ကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

ဂ။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့နေသည့် အမှုန်အမွှားများ ဝင်ရောက်မှုကို တတ်နိုင်မျှ တားဆီးခြင်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့နေသည့် အမှုန်အမွှားများ ဝင်ရောက်မှုကို တားဆီးရန် ဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုမှာ အမှုန်ကာမျက်နှာဖုံးကဲ့သို့ သင့်လျော်သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ် ပစ္စည်းနှင့်အတူ အဆောက်အအုံတွင်း အိပ်ဇောလေဝင်လေထွက်စနစ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။

(5) ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်သမားများအတွက် အောက်ပါ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

1 အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ

- အလုပ်ခန့်ထားချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ခြင်း (ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 43)

အလုပ်သမားအား သင့်လျော်စွာ တာဝန်ခွဲပေးပြီး ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရသည်။ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအတွက်လည်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုတွင် အောက်ပါအချက် 11 ချက်ကို စစ်ဆေးရမည်။
ထို့အပြင် ယခင်နှစ်များက နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် မွေးဖွားသော လူငယ်များတွင် တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို အတည်ပြုထားသောကြောင့် သင်တန်းသားတွင် တီဘီ ရောဂါရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြု၍ အလုပ်ခန့်အပ်ချိန်အတွင်း ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို လုပ်ဆောင်ပါ။

က။ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်အကိုင်မှတ်တမ်း

ခ။ ကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိသော လက္ခဏာများနှင့် ဆေးစစ်ချက်အရ သိရှိသော လက္ခဏာများ

ဂ။ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ခါးအတိုင်း၊ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံ

ဃ။ ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်း

င။ သွေးပေါင်ချိန်

စ။ သွေးအားနည်းရောဂါစစ်ဆေးခြင်း (ဟီမိုဂလိုဘင် ပါဝင်မှုနှင့် သွေးနီဥအရေအတွက်ကို စစ်ဆေးခြင်း)

ဆ။ အသည်းလုပ်ဆောင်ချက် စစ်ဆေးခြင်း (GOT၊ GPT၊ γ-GTP စစ်ဆေးမှု)

ဇ။ သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း

ဈ။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း

ည။ ဆီးစစ်ခြင်း (ဆီးထဲရှိ သကြားဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း)

ဋ။ နှလုံးဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်း

<တီဘီရောဂါဖြစ်ပွားသောအခါ တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းမှု>

ကူးစက်ရောဂါ တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် ကူးစက်ရောဂါဝေဒနာရှင် လူနာများအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ကူးစက်ရောဂါ အက်ဥပဒေအပေါ် အခြေခံ၍ တီဘီရောဂါ တုံ့ပြန်မှုကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများမှလွဲ၍ ပုံမှန်လုပ်ငန်းခွင်တွင် တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားသောအခါ တီဘီရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရနိုင်သူများကို လျင်မြန်စွာ စစ်ဆေးသိရှိ၍ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ထိတွေ့သူအား စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။
အခြေခံကျသော တုံ့ပြန်မှုမှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနထံမှ လက်ခံရရှိထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အဓိကတာဝန်မှာ ထိတွေ့သူများကို ဖော်ထုတ်ရန်၊ ဝန်ထမ်းများအား ရှင်းပြပေးရန်၊ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မလုပ်ရသေးသူများကို စစ်ဆေးမှုခံယူရန်အတွက် အကြံပြုရန်နှင့် ထိတွေ့သူအား စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် ဖြစ်သည်။

●ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 44)
အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအတွက် ဥပဒေအရ ပုံမှန်လိုအပ်ချက်များ အပါအဝင် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးပါ။ အောက်ပါအချက် 11 ချက်ကို စမ်းသပ်ရပါမည်။ ထို့အပြင် ဆရာဝန်က မလိုအပ်ဟု ဆုံးဖြတ်လျှင် (ဂ)၊ (ဃ)၊ (စ) မှ (ဈ) အထိနှင့် (ဋ) ကို ချန်လှပ်နိုင်သည်။

က။ ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်အကိုင်မှတ်တမ်း
ခ။ ကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိသော လက္ခဏာများနှင့် ဆေးစစ်ချက်အရ သိရှိသော လက္ခဏာများ
ဂ။ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ခါးအတိုင်း၊ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံ
ဃ။ ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် သလိပ်စစ်ဆေးခြင်း
င။ သွေးပေါင်ချိန်
စ။ သွေးအားနည်းရောဂါစစ်ဆေးခြင်း (ဟီမိုဂလိုဘင် ပါဝင်မှုနှင့် သွေးနီဥအရေအတွက်ကို စစ်ဆေးခြင်း)
ဆ။ အသည်းလုပ်ဆောင်ချက် စစ်ဆေးခြင်း (GOT၊ GPT၊ γ-GTP စစ်ဆေးမှု)
ဇ။ သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
ဈ။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
ည။ ဆီးစစ်ခြင်း (ဆီးထဲရှိ သကြားဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း)
ဋ။ နှလုံးဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်း

● သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်တွင် လုပ်ကိုင်ရသူများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု (ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 45)
အလုပ်သမားများသည် ခဲ သို့မဟုတ် ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် ပါဝင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့၊ အငွေ့ သို့မဟုတ် အမှုန်အမွှားများ ထွက်လာသည့် နေရာများတွင် ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ရပြီး ညနက်သည်အထိ အလုပ်လုပ်ရပါက ဤအလုပ်အမျိုးအစားတွင် ပြန်လည်တာဝန်ပေးခံရသည့်အခါတိုင်း ပထမဆုံးအကြိမ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုအပြင် 6 လတစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် ထို့ထက်နည်းသော ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုလျှင် တစ်ကြိမ် ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ခံယူရမည်။

❷ အထက်ဖော်ပြပါစာရင်း (ဥပမာများ) တွင် မပါဝင်သည့် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ

● အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ လိုက်နာကျင့်သုံးရေး အမိန့်၏ အပိုဒ် 22၊ ပိုဒ်ခွဲ (1) တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် အလုပ်သမားများနှင့် အပိုဒ် (22)၊ ပိုဒ်ခွဲ (2) တွင် သတ်မှတ်ထားသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်သမားများအတွက် အထူးကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရမည်။
ဤကဏ္ဍအောက်ရှိ လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများတွင် (1) ဖိအားများသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ (2) ဓာတ်ရောင်ခြည်လုပ်ငန်း၊ (3) အဆိပ်အတောက်သန့်စင်ရေးလုပ်ငန်း၊ (4) သတ်မှတ်ထားသော ဓာတုပစ္စည်း ကိုင်တွယ်ရသည့် လုပ်ငန်း၊ (5) ကျောက်ဂွမ်းလုပ်ငန်း၊ (6) ခဲလုပ်ငန်း၊ (7) တက်ထရာအယ်လ်ကယ်လ် ခဲလုပ်ငန်းနှင့် (8) အော်ဂဲနစ်ပျော်ရည်လုပ်ငန်းများ ပါဝင်သည်။

● နျူမိုကိုနီရိုဆစ်ရောဂါအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု
နျူမိုကိုနီရိုဆစ် အက်ဥပဒေအရ ပုံမှန်အမှုန်အမွှားများ ထွက်သည့်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်သော အလုပ်သမားများနှင့် ယခင်က ဤအလုပ်အမျိုးအစားတွင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီး အချို့သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသော အလုပ်သမားများအတွက် အထူးကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရမည်။

(6) စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ အလုပ်သမားအယောက် 50 နှင့်အထက် ပုံမှန်အသုံးပြုသည့် လုပ်ငန်းများအတွက် “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုပမာဏ အကဲဖြတ်စစ်ဆေးမှု” (ဤမှစ၍နောင်တွင် “စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်း” ဟု ဖော်ပြမည်) ကို ကျွမ်းကျင်ဆရာဝန်က ပြုလုပ်ရမည်။
ထို့ကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ အပါအဝင် အလုပ်သမားအယောက် 50 နှင့်အထက် အသုံးပြုသော အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်းကို ပြုလုပ်ရမည်။

4 လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ

(1) အလုပ်သမားလျော်ကြေးငွေရရှိရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး လုပ်ဆောင်စဉ် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ သင်တန်းသားအား ကူညီပေးရန် လိုအပ်သော ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပထမဦးစွာ ပြုလုပ်ပြီးနောက် အလုပ်သမားလျော်ကြေးအာမခံ (*1) လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အသုံးပြု၍ ဆေးရုံတွင် ၎င်းတို့ ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။ ထို့အပြင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ကြုံတွေ့ရသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ရှိပါက 4 ရက်နှင့်အထက် အလုပ်မှ ပျက်ကွက်သည့်(*2) လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုနှင့်ပတ်သက်၍ သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားစံနှုန်း စစ်ဆေးရေးရုံးသို့ အလုပ်သမားမတော်တဆထိခိုက်မှု အစီရင်ခံစာကို တင်ပြပါ။

*1- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ "နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း မတော်တဆမှု လျော်ကြေးငွေအာမခံလျှောက်လွှာ လမ်းညွှန် - နိုင်ငံခြားသားအလုပ်သမားများအတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း မတော်တဆမှု လျော်ကြေးငွေအာမခံ လက်ကမ်းစာစောင်" ကို ဖတ်ရှုပေးပါ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/rousai/gaikoku-pamphlet.html)။

*2- 1 ရက်မှ 3 ရက်အထိ အလုပ်မှ ပျက်ကွက်သည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများအတွက် သက်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားစံနှုန်း စစ်ဆေးရေးရုံးသို့ သုံးလတစ်ကြိမ် အကျဉ်းချုပ်အစီရင်ခံစာကို တင်ပြပါ။ https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo29_1.html

> လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအတွက် ဆေးကုသမှုခံယူရန် ကျန်းမာရေးအာမခံကို အသုံးမပြုနိုင်ပါ။ သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံကို အသုံးပြု၍ ၎င်းဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ရန်အတွက် အဆိုပါအချက်ကို သင်က ဖုံးကွယ်ကာ အလုပ်သမားမတော်တဆထိခိုက်မှု အစီရင်ခံစာကို မတင်ပြပါက "လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကို ဖုံးကွယ်ခြင်း" အတွက် အပြစ်ပေးခံရနိုင်သောကြောင့် ထိုသို့မပြုလုပ်ပါနှင့်။

(2) အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးကို ဆိုင်းငံ့ထားခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ

လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦး ကံမကောင်းစွာ သေဆုံးပါက သို့မဟုတ် ရေရှည်ဆေးကုသမှုကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် သေချာပေါက် ခဲယဉ်းနေပါက အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး ဆောင်ရွက်ရန် အခက်တွေ့မှု အကြောင်းကြားစာကို အသုံးပြု၍ အသိပေးချက်(*) ပေးပို့ရန် လိုအပ်ပါသည်။

* ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းသည် ကြီးကြပ်အဖွဲ့အစည်း အမျိုးအစား လေ့ကျင့်ရေးအတွက် အသိပေးချက် ပို့မည်ဖြစ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းသည် လုပ်ငန်းအမျိုးအစားအလိုက် လေ့ကျင့်ရေးအတွက် အသိပေးချက်ကို ပေးပို့မည်။ အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက ဆောင်ရွက်ပေးသော ကြီးကြပ်အဖွဲ့အစည်း အမျိုးအစား လေ့ကျင့်ရေးတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများထံ အခြေအနေကို သတင်းပို့ပါ။
သင်တန်းသားအတွက် ဆေးကုသမှုကာလသည် တိုတောင်းပြီး အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် အနှောင့်အယှက်မရှိပါက ဤအသိပေးချက်ကို မလိုအပ်ပါ။

IV ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက ထည့်သွင်းစဉ်းစား သင့်သည့် ကိစ္စရပ်များ

1 ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးကို သင့်လျော်စွာ ဆောင်ရွက်ရေးနှင့် သင်တန်းသားများအား ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ အက်ဥပဒေ၏ အပိုဒ် 40 တွင် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း အမျိုးအစား အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းကို ဆောင်ရွက်သော အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် အလုပ်သမားစံနှုန်းများ အက်ဥပဒေ၊ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ သို့မဟုတ် အခြား အလုပ်သမားရေးရာ ဥပဒေများကို မချိုးဖောက်ကြောင်း သေချာစေရန် ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် ချိုးဖောက်မှုများ မဖြစ်ပွားမီ ၎င်းတို့ကို တားဆီးရန် ကြီးကြပ်ရေးမန်နေဂျာတစ်ဦး၏ ညွှန်ကြားချက်အောက်တွင် လိုအပ်သော လမ်းညွှန်ချက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး ချိုးဖောက်မှုများကို တွေ့ရှိပါက ကြီးကြပ်ရေးမန်နေဂျာတစ်ဦး၏ ညွှန်ကြားချက်အောက်တွင် အခြေအနေကို ပြုပြင်ရန် လမ်းညွှန်ချက်ပေးပါမည်။

ထို့ကြောင့် ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တွဲဖက်ထားသော အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက သက်ဆိုင်ရာဥပဒေများကို မချိုးဖောက်ကြောင်း သေချာစေရန် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် သင်တန်းသားများ ဘေးကင်းကျန်းမာစွာဖြင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး ပြီးဆုံးသွားသည့်နောက် ၎င်းတို့၏အမိနိုင်ငံသို့ ဘေးကင်းစွာ ပြန်နိုင်စေရန်အတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးရန် အရေးကြီးသည်။

အစီအစဉ်ရေးဆွဲမှု လမ်းညွှန်ချက်ပေးရန် အထူးသိက္ခမ်းနားလည်သော ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးအတွက် အောက်ပါအချက်များသည် အတန်အသင့် အခြေခံကျနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ကို ထပ်မံစစ်ဆေးပြီး တိကျသေချာစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးကြောင်း သေချာပါစေ။

2 အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားက တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် တောင်းဆိုသည့်အခါ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦးက ၎င်း၏ နေ့စဉ်အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် တောင်းဆိုပြီး ၎င်း၏အလုပ်သည် အန္တရာယ်များသည်ဟု ခံစားရပြီး မတော်တဆမှုတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမည်ကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ကြောင်း ပြောသည့်အခါ သို့မဟုတ် ၎င်းက မတော်တဆမှုမဖြစ်စေရန် သတိပြုရမည့်အရာများနှင့် ပြုပြင်မွမ်းမံမှုများကို ဆွေးနွေးသည့်အခါ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု၏ အသေးစိတ်ကို အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းများထံ အစီရင်ခံပြီး ၎င်းတို့လုပ်နိုင်သမျှ အရာအားလုံးကို တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုတွင် ဆွေးနွေးထားသည့် ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ သို့မဟုတ် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများကိုသာ တာဝန်မယူခိုင်းပါနှင့်။

ထို့အပြင် အလုပ်ချီးကျလုပ်ကိုင်ရသော အဆိုင်းချ အလုပ်များကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက လုပ်ဆောင်ရသည့်အခါ သင်တန်းသားများသည် လုံလောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်မှု မရှိခြင်းကြောင့် ပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုလိုအပ်ချက်ရှိသည့် နယ်ပယ်များအတွက် အဆင်ပြေအောင် ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန် လိုအပ်သည်။

ပိုမိုထိရောက်သော နည်းလမ်းများသုံး၍ အထက်ဖော်ပြပါ ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ပေးအပ်ကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ၏ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများကို လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်သည့် ပြည့်စုံလုံလောက်သော နေ့စဉ်စနစ်နှင့် သင်တန်းသားများက ၎င်းတို့၏မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် စနစ်တစ်ခုကိုလည်း ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများက သတ်မှတ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

3 အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများကို အချက်အလက်များပေးခြင်းနှင့် အချိန်မရွေး ပံ့ပိုးကူညီခြင်း

အထူးသဖြင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် မတူညီသောဘာသာစကားပြောပြီး မတူညီသောယဉ်ကျေးမှုမှ လာသောကြောင့် ဂျပန်လူမျိုးတစ်ဦးက ရယူရန်လွယ်သည်ဟုယူဆသော အချက်အလက်ကို ၎င်းတို့အတွက် ရယူရန် ခက်ခဲနိုင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ဂျပန်လူမျိုးတစ်ဦး နားလည်လွယ်သည်ဟုယူဆသော တစ်စုံတစ်ရာကို အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်ပါ။

အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများက ၎င်းတို့သည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦးအား အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သော လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အချက်အလက်ကို အလုံအလောက် ပံ့ပိုးထားသည်ဟု ယူဆသော်လည်း သင်တန်းသားအနေဖြင့် အလုပ်ကို အပြည့်အဝ နားမလည်ခြင်းရှိနိုင်သည်။

အပူလျှပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ နှင်းခဲ သို့မဟုတ် ရေခဲဖုံးလွှမ်းသော မျက်နှာပြင်များတွင် လဲမကျစေရန် ကာကွယ်ခြင်း၊ အစာအဆိပ်သင့်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကာကွယ်ခြင်းနှင့် လေပြင်းတိုက်ပြီးနောက် အန္တရာယ်ရှိသော လျှပ်စစ်ကြိုးများမှ ဓာတ်မလိုက်အောင် ကာကွယ်ခြင်းကဲ့သို့ သင်တန်းသား၏ နေ့စဉ်ဘဝ ဖြစ်ရပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးရန်လည်း လိုအပ်နိုင်သည်။

ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ အဆင်ပြေနေသားကျစွာ နေထိုင်နိုင်စေရန် ၎င်းတို့နားလည်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများအကြောင်း ပိုမိုသိရှိအောင် အချက်အလက်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးနေစဉ် သင်တန်းသားများအား နေရာချထားပေးသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။

4 လုပ်ငန်းခွင်တွင်း လမ်းညွှန်မှုနှင့် စစ်ဆေးမှုများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး လမ်းညွှန်ချက်

ကြီးကြပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် တွဲဖက်အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများတွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များအတွက် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း လမ်းညွှန်ချက် (အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (i) အတွက် အနည်းဆုံးတစ်လတစ်ကြိမ်) နှင့် ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများ (အနည်းဆုံး သုံးလတစ်ကြိမ်) ကို ပံ့ပိုးရန် အောက်ပါအခွင့်အလမ်း ဥပမာများကို ဖတ်ပြီးနောက် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများအား လိုအပ်သော လမ်းညွှန်ချက်နှင့် ပံ့ပိုးမှုကို ပေးသင့်သည်။

* ဤအပိုင်းတွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့်သက်ဆိုင်သော ဥပမာများကို ဖော်ပြထားသည်။ လုပ်ခ (လုပ်အားခ) ပေးဆောင်သည့် အခြေအနေ၊ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအပေါ် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများနှင့် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားများကို မလျော်ကန်စွာ သိမ်းဆည်းမှုကို စစ်ဆေးရန်လည်း သေချာပေါက်လိုအပ်ပါသည်။

(1) အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် စစ်ဆေးရမည့် ကိစ္စရပ်များ၏ ဥပမာများ

- ○ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများနှင့် ကောင်းစွာဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကဲ့သို့ ပြဿနာများ ကြုံနေရပါသလား။ ပြောကြားသည့်အရာများကို သင်တန်းသားများက သေချာနားမလည်ဘူးလား။
- ○ သင်တန်းသားသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးအတွက် လိုအပ်သော ဘေးကင်းရေး အသိပညာပေးမှုကို ရရှိခဲ့ပါသလား။ ၎င်းသည် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို လေ့လာခဲ့ရသလား။
  သင်တန်းသားသည် ၎င်း၏အလုပ်အပေါ်မူတည်၍ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးမှုကို ရရှိခဲ့ပါသလား။ ၎င်း၏အလုပ်သည် ဝန်ပင့်ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်းကဲ့သို့ အရည်အချင်းများ လိုအပ်ပါသလား။ (ဟုတ်လျှင် ၎င်းသည် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း သို့မဟုတ် အထူးပညာရေး သင်တန်း တက်ခဲ့ပါသလား။)
- ○ သင်တန်းသားတွင် သင့်လျော်သော အလုပ်ဝတ်စုံများ ရှိပါသလား။
  အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် သင်တန်းသားများသည် "ဘေးကင်းရေးဦးထုပ်"၊ "လုံခြုံရေးဖိနပ် သို့မဟုတ် မချော်သောဘွတ်ဖိနပ်များ" ကို ဝတ်ပါသလား။
- ○ သင်တန်းကို အကောင်အထည်ဖော်သည့်နေရာသည် ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသလား။
- ○ သင်တန်းသား၏ နေရာထိုင်ခင်းသည် သန့်ရှင်းပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ရှိပါသလား။
- ○ အလုပ်နှင့်ဆက်စပ်သော မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသလား (အန္တရာယ်ဖြစ်လုနီးပါး မတော်တဆမှုများ အပါအဝင်)။ (ဟုတ်လျှင် မတော်တဆမှုပြီးနောက် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ခဲ့သလဲ၊ ထပ်မဖြစ်အောင် တားဆီးရန် တိကျသေချာသော မည်သည့်ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုခဲ့သနည်း။)

(2) အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားနှင့် အင်တာဗျူးချိန်တွင် စစ်ဆေးရမည့် ကိစ္စရပ်များ၏ ဥပမာများ

- ○ သင်တန်းသား၏ နေ့စဉ်အလုပ်၊ ၎င်း၏နေထိုင်မှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ၎င်း၏ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲ။ (၎င်းသည် အလုပ်ကို အလွန်အကျွံ လုပ်နေရပါသလား။)
- ○ သင်တန်းသားသည် ၎င်းလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်အတွက် အသိပညာပေးမှုကို ရရှိပါသလား။ ၎င်းသည် လိုအပ်သော အရည်အချင်းများကို လေ့လာခဲ့ရပါသလား။

- မှန်ကန်သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ လိုက်နာ၍ ဘေးကင်းသောနည်းဖြင့် အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ပါသလား။ သင်တန်းသားသည် အလုပ်အတွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရဖူးပါသလား။
- အလုပ်အတွက် လိုအပ်သော ကိရိယာများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်ကို ဘေးကင်းစွာလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သော အထိန်းပစ္စည်းများကို အမြဲတမ်းရရှိနိုင်ပါသလား။
- သင်တန်းသားသည် သင့်တော်သော အဝတ်အစား ဝတ်၍ အလုပ်လုပ်ပါသလား၊ အဝတ်အစားက သင်တန်းသား၏ ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေပါသလား။
- သင်တန်းသားသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးမှ နည်းပြဆရာ၏ ညွှန်ကြားချက်များ သို့မဟုတ် ရှင်းလင်းချက်များကို နားမလည်သည့် အချိန်များ ရှိပါသလား။

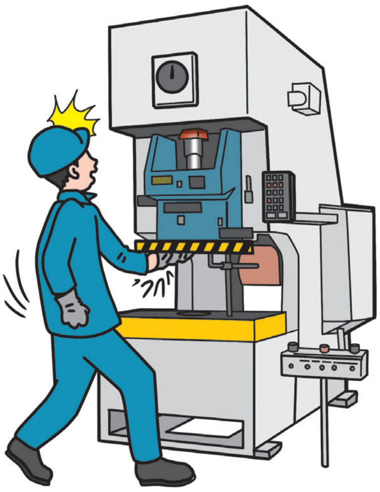
V

စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များတွင် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ

ဤအပိုင်းသည် စက်ယန္တရားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များ အပါအဝင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သည့် သင်တန်းသားများတွင် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွားခဲ့သော လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဥပမာများကို ဖော်ပြပေးသည်။

ဥပမာ 1

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် ဖိစက်ပေါ်တွင် သတ္တုပုံစံခွက်ကို တပ်ဆင်နေချိန်တွင် ခြေနင်းခလုတ်ကို မတော်တဆ ဖိမိသွားခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်း၏ ဘယ်ဘက်လက်သည် စက်အတွင်း၌ ညပ်မိပြီး ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။



ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းရင်းများ	ဆောင်ရွက်ချက်များ
ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 131၊ ပိုဒ်ခွဲ (2) အရ ပါဝါအားသုံးဖိစက်ပေါ်မှ ဆလိုက်ပြား ရုတ်တရက် အောက်သို့ကျလာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ပါဝါအားသုံးဖိစက်ပေါ်တွင် သတ္တုပုံစံခွက် တပ်ဆင်ပေးသော အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းရေး ဘလောက်ကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်သော်လည်း ထိုလိုအပ်ချက်နှင့် မကိုက်ညီခဲ့ပါ။	အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား သတ္တုပုံစံခွက်များ တပ်ဆင်သည့်အခါ ဘေးကင်းရေး ဘလောက်ကို ဖွင့်ထားရကြောင်း ထောက်ပြပြီး အတည်ပြုရန် သင်ကြားပေးပါ။ ထို့အပြင် ဤအသေးစိတ်အချက်များကို လုပ်ငန်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ လက်စွဲတွင်လည်း ရေးသားပေးပြီး ၎င်းတို့ကို တိကျသေချာစွာ လိုက်နာကြောင်း သေချာပါစေ။
သတ္တုပုံစံခွက်ကို တပ်ဆင်သည့်အခါ ခြေနင်းခလုတ်ကို မထိမိစေရန် ညွှန်ကြားချက်များပါရှိသော လုပ်ငန်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားအား သေချာပေးအပ်ထားခြင်းမရှိပါ။	လုပ်ငန်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ လက်စွဲတွင် သတ္တုပုံစံခွက်များကို တပ်ဆင်သည့်အခါ သတိထားရမည့်အချက်များကို အပြည့်အစုံ ဖော်ပြသင့်ပြီး ထိုသတိပေးချက်များအား အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား အပါအဝင် အလုပ်သမားအားလုံးကို ပေးသင့်သည်။
အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် သတ္တုပုံစံခွက်များကို ပုံမှန်တပ်ဆင်နေရသဖြင့် ၎င်း၏လုပ်ငန်းနှင့် ရင်းနှီးလာပြီး ပေါ့ဆမှု ဖြစ်လာနိုင်သည်။	

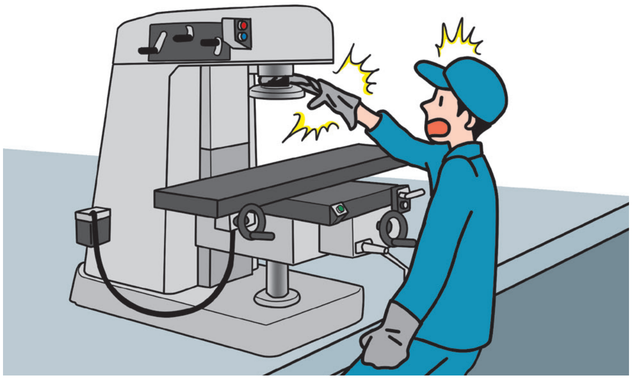
[ဖိစက်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ သတိပြုရမည့် အချက်များ]

ဖိစက်ကို အသုံးပြုသောအခါတွင် ဖြစ်ပွားတတ်သော လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ဒဏ်ရာရမှု အများအပြားသည် "လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း" မတော်တဆမှုများ ဖြစ်သည်။ "လည်ပတ်နေသည့် စက်ပစ္စည်းအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ဝင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကြားညပ်ခြင်း" မတော်တဆမှုများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများကို အဓိကဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်အဖြစ် တပ်ဆင်ထားသည်။ သို့သော် ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများကို မှား၍ပိတ်ထားသောကြောင့် ၎င်းတို့ အလုပ်မလုပ်သည့် ဖြစ်ရပ်များလည်းရှိသည်။ တပ်ဆင်ထားသည့် ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများတွင် ချွတ်ယွင်းမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ဤစက်အမျိုးအစားကို အသုံးပြုသည့်အခါ ဖိစက်များရှိ ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများကို ဖွင့်ထားကြောင်း သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။

ထို့အပြင် ဖိစက်ဖြစ်သည့် ပါဝါအားသုံးဖိစက်တစ်ခုတွင် သတ္တုပုံစံခွက်များ တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဖြုတ်ခြင်းအလုပ်သည် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 36 တွင် ဖော်ပြထားသည့် အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် ထိခိုက်စေနိုင်သော အလုပ်တွင် အကျုံးဝင်သောကြောင့် ထိုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်သော အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် အထူးအသိပညာပေးမှုကို ရယူကြရမည် (စာမျက်နှာ 6 ကို ကိုးကားပါ)။

ဥပမာ 2

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦးသည် ကြိတ်ခွဲစက်ပေါ်တွင် ပစ္စည်းတစ်ခုအား ဖြတ်တောက်ပြီးနောက် စက်ကို ပါဝါပိတ်ရန် ရပ်ခလုတ်ကို နှိပ်လိုက်သည်။ ထို့နောက် စက်ပေါ်ရှိ ဓားသွားကို ပြုပြင်ရန်အတွက် သင်တန်းသားသည် ပိုက်ကိုဖြုတ်ရန် ညာလက်ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်သော်လည်း ဘရိတ်တံကိုဆွဲရန် မေ့သွားခဲ့သဖြင့် သင်တန်းသား၏ လက်အိတ်သည် အရှိန်ဖြင့် ဆက်လက်လည်ပတ်နေသော ဓားသွားအတွင်း ဝင်သွားခဲ့ပြီးနောက် သင်တန်းသား၏ ညာဘက်လက်ချောင်းများတွင် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။



ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြောင်းရင်းများ	ဆောင်ရွက်ချက်များ
ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 108 အရ စက်ပေါ်ရှိ ဓားသွားများကို ပြုပြင်ရသည့် လုပ်ငန်းများတွင် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာစက်ကို လည်ပတ်မှုမရှိအောင် ရပ်တန့်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော် ဤလုပ်ဆောင်ချက်ကို မလုပ်ဆောင်ခဲ့ဘဲ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် ၎င်း၏လက်ကို အရှိန်ဖြင့် ဆက်လက်လည်ပတ်နေသော ဓားသွားအနီးသို့ တိုးကပ်သွားခဲ့သည်။	ကြိတ်ခွဲစိတ် မောင်းနှင်ခြင်းအတွက် လည်ပတ်နေသော ဓားသွားက လုံးဝရပ်သွားခြင်းရှိမရှိကို သင်တန်းသားများက စစ်ဆေးကြောင်း သေချာစေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပါဝင်သော လုပ်ငန်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်း လက်စွဲစာအုပ်ကို ဖန်တီးပြီး အလုပ်သမားအားလုံးကို ဤသတိပေးချက်များအကြောင်း အသိပေးပါ။
ရပ်တန့်သည့် ခလုတ်ကိုနှိပ်ပြီးနောက် အရှိန်ဖြင့် ဆက်လည်ပတ်ခြင်း၏ အန္တရာယ်များအကြောင်းကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားအား အပြည့်အဝ အသိပေးထားခြင်း မရှိပါ။	
ကြိတ်ခွဲစက်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ လက်အိတ်များကို မဝတ်သင့်ကြောင်း အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားအား အပြည့်အဝ အသိပေးထားခြင်း မရှိပါ။	အလုပ်မစတင်မီ အစည်းအဝေးတစ်ခု သို့မဟုတ် အလားဆွေးနွေးမှုတွင် သင့်တော်သော အဝတ်အစားနှင့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားအကြောင်း အလုပ်သမားအားလုံးကို အသိပေးပါ။

[ကြိတ်ခွဲစက်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ သတိပြုရမည့် အချက်များ]

လက်နှင့် လက်ချောင်းများကို ကာကွယ်ရန် လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် ထိရောက်မှုရှိသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ သို့သော် စက်နှင့်လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတွင်း လက်အိတ်များဝတ်ဆင်ခြင်းသည် သင့်လက်အိတ်က ဓားသွား သို့မဟုတ် ပစ္စည်းထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပြီး သင့်လက်ကို စက်ထဲတွင် ညပ်မိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် အသုံးပြုနေသည့် စက်ယန္တရားကဲ့သို့သော အချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား တိကျစွာ ပြောပြရန် လိုအပ်သည်။

နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ ရုံးချုပ် / ဒေသန္တရရုံးနှင့် ရုံးခွဲများ၏ လိပ်စာ

ရုံးအမည်	အုပ်ချုပ်သော စီရင်စု	စာပို့ကုဒ်	လိပ်စာ	တယ်လီဖုန်း နံပါတ်
ရုံးချုပ်	—	108-0022	LOOP-X 3F, 3-9-15, Kaigan, Minato-ku, Tokyo	03-6712-1523 (အဓိက တယ်လီဖုန်း အော်ပရေတာ၏ နံပါတ်) 03-3453-8000 (ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုစင်တာ)
Sapporo ရုံး	Hokkaido	060-0034	Maruito Kita4-jo Bldg. 5F, 2-8-2 Kita4-johigashi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-596-6445 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Sendai ရုံး	Aomori, Iwate, Miyagi, Akita, Yamagata, Fukushima	980-0803	Sendai Fukoku Seimei Bldg. 6F, 1-2-1 Kokubuncho, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-398-6126 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Tokyo ရုံး	Tochigi, Gunma, Saitama, Chiba, Tokyo, Kanagawa, Yamanashi	101-0041	Urban Center Kanda Sudacho 4F, 2-7-2 Kandasudacho, Chiyoda-ku, Tokyo	03-6433-9971 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Mito ရုံးခွဲ	Ibaraki	310-0062	Asahi Seimei Mito Bldg. 2F, 1-2-40 Omachi, Mito-shi, Ibaraki	029-350-8856 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Nagano ရုံးခွဲ	Niigata, Nagano	380-0825	Nakajima Kaikan Bldg. 6F, 1361 Suehirocho, Minaminagano, Nagano-shi, Nagano	026-217-3556 (အဓိက တယ်လီဖုန်း အော်ပရေတာ၏ နံပါတ်)
Nagoya ရုံး	Shizuoka, Gifu, Aichi, Mie	460-0008	Nikken/Sumisei Bldg. 5F, 4-15-32 Sakae, Naka-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-684-8412 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Toyama Branch	Toyama, Ishikawa, Fukui	930-0004	Toyama Kogin Bldg. 11F, 5-13 Sakurabashidori, Toyama-shi, Toyama	076-481-7560 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Osaka ရုံး	Shiga, Kyoto, Osaka, Hyogo, Nara, Wakayama	541-0043	Osaka Asahi Seimei Bldg. 4F, 4-2-16 Koraibashi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6210-3722 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Hiroshima ရုံး	Tottori, Shimane, Okayama, Hiroshima, Yamaguchi	730-0051	Hiroshima Rijodori Bldg. 3F, 3-1-9 Otemachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-207-3126 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Takamatsu ရုံး	Tokushima, Kagawa	760-0023	Takamatsu Kotobukicho Prime Bldg. 7F, 2-2-10 Kotobukicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-802-5850 (အဓိက တယ်လီဖုန်း အော်ပရေတာ၏ နံပါတ်)
Matsuyama ရုံးခွဲ	Ehime, Kochi	790-0003	Gibraltar Seimei Matsuyama Bldg. 2F, 7-1-21 Sanbancho, Matsuyama-shi, Ehime	089-909-4110 (အဓိက တယ်လီဖုန်း အော်ပရေတာ၏ နံပါတ်)
Fukuoka ရုံး	Fukuoka, Saga, Nagasaki, Oita, Okinawa	812-0029	Nikkan Kogyo Shinbun Seibu Branch Bldg. 5F, 1-1 Komondomachi, Hakata-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-710-4083 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)
Kumamoto ရုံးခွဲ	Kumamoto, Miyazaki, Kagoshima	860-0806	MY Kumamoto Bldg. 8F, 1-7 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-223-6470 (လမ်းညွှန်ဌာနခွဲ)

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ၏ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များလက်စွဲ
<စက်ယန္တယားနှင့် သတ္တုကိုင်တွယ်ရသည့် အလုပ်များ> မြန်မာဘာသာ

2025 ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်

ရေးသားပြုစု၍ ထုတ်ဝေသူ- နိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ
LOOP-X 3F, 3-9-15, Kaigan, Minato-ku, Tokyo, 108-0022
ဝက်ဘ်ဆိုက် https://www.otit.go.jp/

ဘာသာပြန်၍ တည်းဖြတ်သူ- Torindo Co., Ltd.
6F PMO Tamachi, 5-31-17 Shiba, Minato-ku, Tokyo 108-0014
ဝက်ဘ်ဆိုက် https://torindo.ne.jp

2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အကျုံးဝင်သော ဥပဒေများကို အခြေခံ၍ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုထားသည်။