

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့် ရေး သင်တန်းသားများ ဘေးကင်းရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက် များ လက်စွဲစာအုပ်

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်များ



မာတိကာ

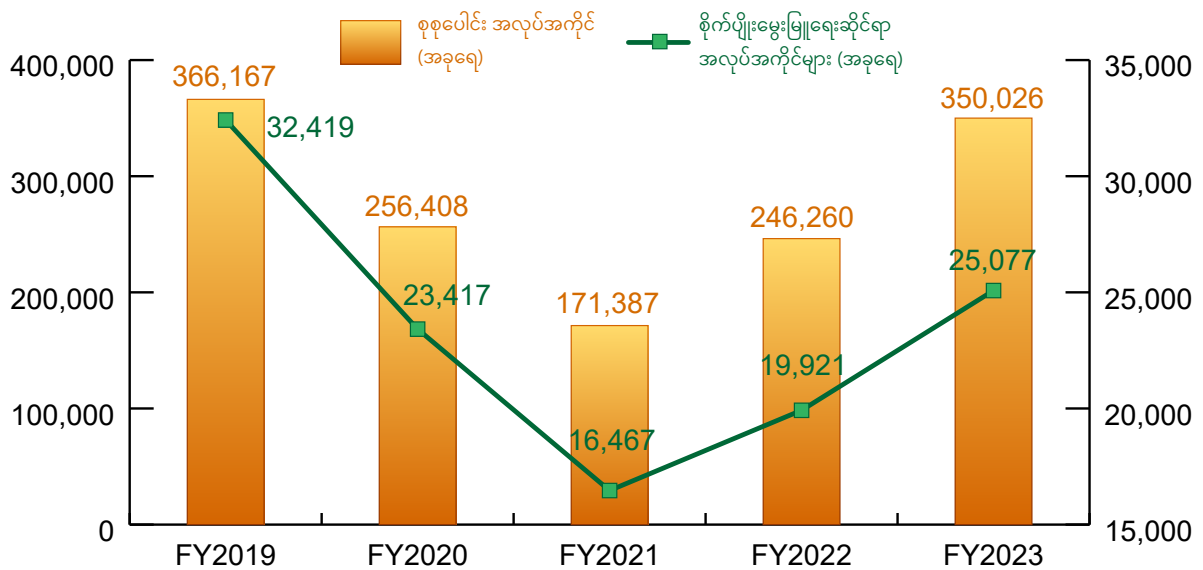
1	အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ် အကျဉ်းချုပ်အကြောင်းအရာ	
1	နိဒါန်း	1
2	အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ် ဖွဲ့စည်းပုံ	2
3	စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးနှင့် သစ်တောလုပ်ငန်း အလုပ်အကိုင်များ	3
4	နေထိုင်ခွင့်ကတ်	4
2	ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အခြေခံ သိကောင်းစရာများ	6
3	ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း	15
4	စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသုံး စက်ပစ္စည်းများ၏အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးရေး	19
5	လယ်ယာသုံးကိရိယာများ၊ ခေါက်လှေကားများနှင့် လှေကားများကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း	27
6	တင်းကုပ်များအတွင်း ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု	29
7	ပိုးသတ်ဆေးများကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း	30
8	အပူလျှပ်ခြင်း ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ	31
9	ခါးနာခြင်း ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ	34
10	အင်းဆက်ပိုးမွှား အကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ	35
11	အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ	37
12	အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံ	39
13	ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း	40
14	လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဥပမာများ	42

1

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ် အကျဉ်းချုပ်အကြောင်းအရာ

1 နိဒါန်း

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအတွက် အတည်ပြုအစီအစဉ်အရေအတွက် ပြောင်းလဲခြင်း



(မှီငြမ်း- အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးနိုင်ငံခြားသား နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်း ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီ)

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်ရှိ အတည်ပြုအစီအစဉ်အရေအတွက်သည် COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှုများကို တားဆီးရန် ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ခရီးသွားလာမှုအား ကန့်သတ်သည့်ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် ယခင်နှစ်များနှင့်နှိုင်းယှဉ်ပါက 2020 ဘဏ္ဍာနှစ်နှင့် 2021 ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် သိသိသာသာကျဆင်းခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ခရီးသွားလာခွင့် ကန့်သတ်ချက်များကို တဖြည်းဖြည်း ဖြေလျှော့လိုက်သည့် 2022 ဘဏ္ဍာနှစ်မှ စတင်၍ အရေအတွက် တိုးလာခဲ့သည်။

ခွင့်ပြုပေးခဲ့သည့် အလုပ်စုစုပေါင်းတွင် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်များအတွက် အတည်ပြုအစီအစဉ်အရေအတွက်ကို ကြည့်ပါက COVID-19 ရောဂါကူးစက်မှု မဖြစ်ပွားမီ 2019 ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် 32,419 ခုရှိခဲ့သော်လည်း 2023 ဘဏ္ဍာနှစ်တွင်မူ 25,077 ခုသာရှိခဲ့ရာ အခြေအနေမှာ ယခင်အတိုင်း ပြန်မဖြစ်လာသေးပေ။ သို့သော်လည်း အတည်ပြုအစီအစဉ်အရေအတွက်၏ ရာခိုင်နှုန်းတစ်ခုအနေဖြင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်အရေအတွက်သည် 2023 ဘဏ္ဍာနှစ်တွင် 7.2% ဝန်းကျင် ပုံသေရှိနေပါသည်။

ထို့အပြင် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးအလုပ်အကိုင်များအတွက် သင်တန်းပို့ချပေးနေသော အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းအားလုံးနီးပါးသည် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းအမျိုးအစား အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းများဖြစ်ကြပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို တစ်ဦးတည်းပိုင်သည့် အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းများက အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းများကို ဖွင့်လှစ်ပို့ချလေ့ရှိသည်။ သို့သော်လည်း ဤစီးပွားရေးလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များတွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဗဟုသုတရှိသူ မရှိသောကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အပြည့်အဝ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်များအတွက် သီးသန့်ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအမံ အခြေခံအချက်အလက်များစွာကို ဤ လက်စွဲစာအုပ်တွင် စုစည်းထားသည်။ ထို့အပြင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများကို လမ်းညွှန်မှုပေးရာ၌ အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းအားလုံး ဤအချက်အလက်ကို အသုံးပြုနိုင်စေရန် ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ဘာသာစကား 9 မျိုးဖြင့် ဘာသာပြန်ဆိုထုတ်ဝေရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းတွင် ပါဝင်တက်ရောက်သူတိုင်းအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆောင်ရွက်ချက်များအား မြှင့်တင်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ပါသည်။



လက်ရှိတွင် အလုပ်အမျိုးအစား 91 ခုနှင့် လုပ်ငန်းပေါင်း 167 ခုကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိဝုဒ်အတွင်း အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့် (ii) သို့ ကူးပြောင်းနိုင်သော အလုပ်အမျိုးအစားများနှင့် လုပ်ငန်းများအဖြစ် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။ ၎င်းတို့အနက် အောက်ပါအလုပ်အမျိုးအစား 3 ခုနှင့် လုပ်ငန်း 7 ခုကို စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးနှင့် သစ်တောလုပ်ငန်းအတွက်ဟု သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။

ထို့အပြင် အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် လုပ်ငန်းတစ်ခုစီအတွက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်များကို စံနှုန်း များ ချမှတ်ထားပြီး ထိုအလုပ်များကို အဆင့် (i) မှ (iii) အထိ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းကာလ၏ အနည်းဆုံး 50% တွင် ဆောင်ရွက်ပေး ရမည်။

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးနှင့် သစ်တော (စက်တင်ဘာလ 30 ရက်၊ 2024 ခုနှစ်အထိ အကျုံးဝင်သော အလုပ်အမျိုး အစား 3 ခုနှင့် လုပ်ငန်း 7 ခု)

လုပ်ငန်းအမျိုးအစားများ	လုပ်ငန်းများ
ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခြင်း	အဆောက်အအုံတွင်း ပန်းမံဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း
	တောင်ယာစိုက်ပျိုးခြင်း/ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ပျိုးခြင်း
	အသီးအနှံ စိုက်ပျိုးခြင်း
မွေးမြူရေး	ဝက်မွေးမြူခြင်း
	ကြက်မွေးမြူခြင်း (ကြက်ဥကောက်ခြင်း)
	နို့စားနွား မွေးမြူခြင်း
သစ်တောလုပ်ငန်း	သစ်တောစိုက်ပျိုးပြုစုထိန်းသိမ်းခြင်း/သစ်လုံးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း

* သစ်တောအလုပ်အကိုင်များကို စက်တင်ဘာလ 30 ရက်၊ 2024 ခုနှစ်မှစ၍ ပေါင်းထည့်ခဲ့သည်။

ဤလက်စွဲစာအုပ်တွင် ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခြင်းနှင့် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူခြင်း အလုပ်များကို “စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးအလုပ်များ” ဟု ရည်ညွှန်းသည်။

သက်မွေးပညာ စွမ်းရည်စစ်စစ်စာမေးပွဲနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း အကဲဖြတ် စာမေးပွဲ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိဝုဒ်တွင် အလုပ်အမျိုးအစားတစ်ခုစီအတွက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်ခဲ့သည်များကို အကဲဖြတ်ရန်အတွက် သက်မွေးပညာ စွမ်းရည်စစ်စစ်စာမေးပွဲနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း အကဲဖြတ်စာမေးပွဲများကို ကျင်းပခြင်းဖြစ်သည်။ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း (i)၊ (ii) နှင့် (iii) အသီးသီးသို့ အတန်းကူးပြောင်းပြီး တက်ရောက်နိုင်ရန် သက်ဆိုင်ရာ စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ရပါမည်။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းသား များ လေ့လာနေသော အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအဆင့်နှင့် သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်မှုများ ဆည်းပူးလေ့လာနိုင်စေရန်အတွက် ၎င်း တို့၏နေ့စဉ် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းတွင် သင့်လျော်သော လမ်းညွှန်မှုကို ပေးအပ်ရမည်။

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိဝုဒ်၏ သက်မွေးပညာ စွမ်းရည်စစ်စစ်စာမေးပွဲတွင် အခြေခံအဆင့်၊ အဆင့် 3၊ အဆင့် 2 နှင့် အဆင့်မြင့် အဆင့်ဟူ၍ ရှိသည်။

စီရင်စုအဆင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း စွမ်းရည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အသင်းများက စာမေးပွဲများကို ကျင်းပပေးသည်။ ထို့အပြင် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းအမျိုး အစားသင်တန်း ဖွင့်လှစ်ရာတွင် ကြီးကြပ်သည့်အဖွဲ့အစည်းများသည် နည်းပညာဆိုင်ရာ ပြည်တွင်းသင်တန်းအဖွဲ့အစည်းက ပံ့ပိုးပေးထားသည့် စာမေးပွဲ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ပံ့ပိုးရေးဝက်ဘ်ဆိုက် (<https://www.juken.otit.go.jp/>) (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် စာမေးပွဲကျင်းပခွင့် လျှောက်ထားရန် လိုအပ်သည်။

* စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်အကိုင်များအတွက် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် အမျိုးသား စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး အသင်းက ကျင်းပသော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးစွမ်းရည် အကဲဖြတ်စာမေးပွဲကို ဖြေဆိုရမည်။ စာမေးပွဲအဆင့်နှင့် အရည်အချင်းကန့်သတ်ချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

အဆင့်	လုပ်ငန်းများ	စာမေးပွဲအသေးစိတ်
အခြေခံအဆင့်	လက်တွေ့အတွေ့အကြုံ 6 လနှင့်အထက်ရှိ သော သင်တန်းသားများ	အခြေခံအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သော အခြေခံစွမ်းရည်နှင့် အသိပညာ
အလယ်အလတ်အဆင့်	လက်တွေ့အတွေ့အကြုံ 12 လနှင့်အထက်ရှိ သော သင်တန်းသားများ	အခြေခံအလုပ်ကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သော စွမ်းရည်နှင့် အသိပညာ
အထူးပြုအဆင့်	လက်တွေ့အတွေ့အကြုံ 24 လနှင့်အထက်ရှိ သော သင်တန်းသားများ	အခြေခံအဆင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်သူများတွင် ပုံမှန်ရှိရမည့် စွမ်းရည်နှင့် အသိပညာ
အဆင့်မြင့်အဆင့်	လက်တွေ့အတွေ့အကြုံ 48 လနှင့်အထက်ရှိ သော သင်တန်းသားများ	အထွေထွေ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်သူအများစုတွင် ပုံမှန်ရှိရမည့် စွမ်းရည် နှင့် အသိပညာ

သက်မွေးပညာ စွမ်းရည်စစ်စစ်မေးပွဲနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း အကဲဖြတ်စာမေးပွဲ ဖြေဆိုရန် အခကြေးငွေများကို “အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းများအား သင့်လျော်သလို ဖွင့်လှစ်ခြင်းနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား အကာအကွယ်ပေးရေးတို့အတွက် အခြေခံမူဝါဒ (တရားရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုမှုလုံခြုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ 2017 ခုနှစ် အမိန့်ကြေညာစာ အမှတ် 1)” (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို အခြေခံ၍ အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများက ပေးဆောင်ရပါမည်။

4

နေထိုင်ခွင့်ကတ်

အခြေခံအားဖြင့် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ဒုက္ခသည်များ အသိအမှတ်ပြုရေးအက်ဥပဒေ အပိုဒ် 23 (1951 ခုနှစ် အစိုးရအဖွဲ့ အမိန့်အမှတ် 319၊ ဤမှစ၍နောင်တွင် “လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး အက်ဥပဒေ” အဖြစ် ရည်ညွှန်းထားသည်) အရ ကာလလတ်မှ ကာလရှည်နေထိုင်သူများဖြစ်ကြသည့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို အမြဲတမ်း ကိုင်ဆောင်ထားရန် လိုအပ်သည်။

ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ရေးအဖွဲ့အစည်းများက နေထိုင်ခွင့်ကတ်များ သိမ်းဆည်းခြင်းကိုလည်း သင့်လျော်သော အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများကို အကာအကွယ်ပေးရေးအက်ဥပဒေအပိုဒ် 48 အရ တားမြစ်ထားသည်။

* နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းကဲ့သို့သော ဥပဒေရေးရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွက် ကြီးကြပ်ရေးအဖွဲ့အစည်း၏ ဝန်ထမ်းများက နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို ယာယီထိန်းသိမ်းထားခြင်းအား လက်ခံနိုင်သော်လည်း ထိုသို့ထားသည့်ကာလကို တတ်နိုင်သမျှ လျော့ချသင့်သည်။ ထို့အပြင် ဝန်ထမ်းနှင့် သင်တန်းသားကြားတွင် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို မည်သည့်နည်းဖြင့် လွှဲပြောင်းပေးထားကြောင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားသော မှတ်တမ်းတစ်ခုရှိစေရန် လက်ခံရရှိကြောင်းစာ ထုတ်ပေးခြင်းကဲ့သို့သော နည်းလမ်းကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

住居地 (နေထိုင်သည့်နေရာ)

ပြောင်းလဲမှုမှန်သမျှကို ကတ်နောက်ကျောတွင် စာရင်းပြုစုထားသည်။

就労制限の有無 (အလုပ်ကန့်သတ်ချက်များ)

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းမှလွဲ၍ အခြားလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်မလုပ်ရပါ။

在留期間 (満了日) (နေထိုင်ခွင့်ကာလ (သက်တမ်းကုန်သည့်ရက်))

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် သင်တန်းသား နေထိုင်နိုင်သည့်ကာလကို ပြသည်။

有効期間 (သက်တမ်းကာလ)

၎င်းသည် နေထိုင်ခွင့်ကတ် သက်တမ်းဖြစ်သည်။

資格外活動許可欄

(နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေတွင် သတ်မှတ်ထားသည်များအပြင် အခြားခွင့်ပြုထားသော လုပ်ဆောင်မှုများ)

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေတွင် သတ်မှတ်ထားသည်များမှအပ အခြားလုပ်ငန်းများတွင် လုပ်ကိုင်ရန် ခွင့်ပြုချက်မရပါ။

► နေထိုင်ခွင့်ကတ်ကို မည်သို့ဖတ်ရမည်ကို အသေးစိတ်သိရှိရန် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ “နေထိုင်ခွင့်ကတ်ဆိုတာ ဘာလဲ။” ကဏ္ဍ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကြည့်ပါ။

https://www.moj.go.jp/isa/applications/faq/newimmiact_4_point.html#anchor-point1

日本国政府 在留カード 番号 AB12345678CD
GOVERNMENT OF JAPAN RESIDENCE CARD

氏名 NGUYEN ABC
NAME

生年月日 2000年01月01日 性別 女 F 国籍・地域 ベトナム
DATE OF BIRTH Y M D SEX NATIONALITY/REGION

住居地 東京都千代田区霞が関1-1-1
ADDRESS

在留資格 技能実習1号
STATUS Technical intern training (1st yr)

就労制限の有無 在留資格に基づく就労活動のみ可
PERIOD OF STAY 1年 (2025年04月01日)
DATE OF EXPIRATION Y M D

許可の種類 在留期間更新許可 (出入国在留管理局長) MOJ
許可年月日 2024年04月01日 交付年月日 2024年04月01日

このカードは 2025年04月01日まで有効です。 出入国在留管理庁長官

住居地記載欄

届出年月日	住居地	記載者印
2024年10月1日	東京都港区港南5-5-30	東京都港区長

資格外活動許可欄

在留資格変更許可更新申請欄
在留資格変更許可更新申請中

နေထိုင်ခွင့်ကတ်၏ သက်တမ်းကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။

လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ “နေထိုင်ခွင့်ကတ်နံပါတ် သက်တမ်းကုန်ဆုံးမှု အချက်အလက် စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်း” ကဏ္ဍ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် နေထိုင်ခွင့်ကတ်နံပါတ် အပါအဝင် ဖြည့်ရန်လိုအပ်သောအကွက်ကို ထည့်သွင်းပြီး ကတ်သက်တမ်းကုန်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ <https://lapse-immi.moj.go.jp/ZEC/appl/e0/ZEC2/pages/FZECST011.aspx>

တရားဝင်သက်တမ်းကာလသည် ကတ်ရှေ့တွင်ပြသထားသည်နှင့် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

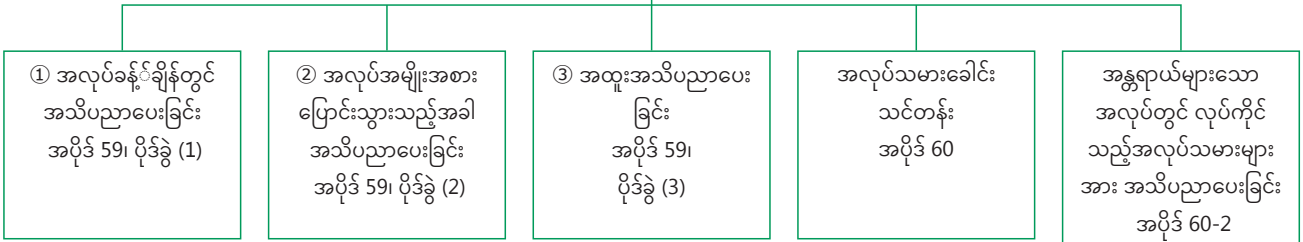
ယေဘုယျအားဖြင့် ကတ်ရှေ့တွင်ပြသထားသည့် တရားဝင်သက်တမ်းကာလသည် နေထိုင်ခွင့်ကတ်၏ တရားဝင်သက်တမ်းကာလဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေပြောင်းလဲရန် လျှောက်လွှာ သို့မဟုတ် နေထိုင်ခွင့်ကာလသက်တမ်းတိုးရန် လျှောက်လွှာကို ကတ်ရှေ့တွင်ပြသထားသည့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ သက်တမ်းမကုန်ဆုံးမီ တင်သွင်းခဲ့ပါက ၎င်းကို နေထိုင်ခွင့်ကတ်၏ ကျောဘက်တွင် ဖော်ပြပါမည်။ ထို့နောက်လျှောက်လွှာအတွက် အခြားဆုံးဖြတ်ချက်ကို မလုပ်ခဲ့လျှင် ကတ်သည် ကတ်ရှေ့တွင်ပြသထားသည့် နေထိုင်ခွင့်ကာလ သက်တမ်းကုန်ဆုံးပြီးနောက် 2 လကြာကာလအထိ သက်တမ်းရှိသည်။

အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားကို အခြားအကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းတွင် (ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်အတွက်) အချိန်ပိုင်းအလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုလျှင် သို့မဟုတ် နေထိုင်အလုပ်လုပ်ခွင့်မရှိသော သို့မဟုတ် နေထိုင်မှုအခြေအနေတွင် သတ်မှတ်ထားသည်မှအပ အခြားလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ရန် ခွင့်ပြုချက် မရှိသော နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦးကို အလုပ်ခန့်ပါက အကောင်အထည်ဖော်အဖွဲ့အစည်းသည် တရားမဝင်အလုပ်လုပ်ခြင်းကိုအားပေးမှု (လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ထိန်းချုပ်မှု အက်ဥပဒေ အပိုဒ် 73-2) ဖြင့် တရားစွဲခံရနိုင်သည်။ နိုင်ငံခြားသားတစ်ဦး၏ နေထိုင်ခွင့်အခြေအနေကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည့်အခါ အနီးဆုံး ဒေသန္တရ လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုဗျူရိုကို ဆက်သွယ်ပါ။

ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အခြေခံ သိ ကောင်းစရာများ

*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။

လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေး
နှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ



အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း

ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာများကို အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်နိုင်စေရန်အလို့ငှာ အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့် ပုံမှန်မဟုတ်သော အခြေအနေများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရာ၌ အသုံးပြုနိုင်မည့် ရိုးစင်းလွယ်ကူသောဂျပန်ဘာသာစကားကို သင်တန်းသားများအား သင်ကြားပေးပြီး နားလည်ရလွယ်ကူသော သရုပ်ပြပုံများနှင့် ဗီဒီယိုများကို အသုံးပြုပါ။



အလုပ်ခန့်သည့်အခါနှင့် အလုပ်အမျိုးအစား ပြောင်းသွားသည့်အခါ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း

(လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ အပိုဒ် 59၊ ပိုဒ်ခွဲ (1) နှင့် (2))

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား (အလုပ်သမား) အသစ်များကို အလုပ်ခန့်သည့်အခါနှင့် အလုပ်အမျိုးအစား ပြောင်းလဲသွားသည့်အခါ အောက်ပါကိစ္စများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်းကို အချိန်မရွေး အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပါ။

- ① စက်များနှင့် ကုန်ကြမ်းများ၏ အန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် ဘေးဖြစ်စေမှုများနှင့် ဤပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်နည်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ
- ② ဘေးကင်းရေးစက်ပစ္စည်းများ၊ အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်း ထိန်းချုပ်ရေးစက်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပစ္စည်းများနှင့် ဤပစ္စည်းများ ကို ကိုင်တွယ်နည်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ
- ③ အလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ
- ④ အလုပ်စတင်ချိန်တွင် စစ်ဆေးမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ
- ⑤ ဤအလုပ်အမျိုးအစားကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ကာကွယ်တားဆီးမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ
- ⑥ Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း)၊ Seiton (အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း) နှင့် Seiketsu (စံသတ်မှတ်ခြင်း) ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ကိစ္စရပ်များ
- ⑦ မတော်တဆအတွင်း အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ
- ⑧ အထက်ပါအချက်များတွင် စာရင်းပြုစုထားသည့်အချက်အလက်များအပြင် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးကင်းရေး သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးအတွက်လိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များအားလုံး

အထူး အသိပညာပေးခြင်း

(လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ အပိုဒ် 59၊ ပိုဒ်ခွဲ (3)
(ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အမိန့် အပိုဒ် 36))

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ (အလုပ်သမားများ) ကို အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသော အလုပ်အချို့ တာဝန် ပေးအပ်သည့်အခါ ဤအလုပ်နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အထူးအသိပညာပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ အထူးအသိပညာ ပေးခြင်းကို စီရင်စုအသီးသီးရှိ မှတ်ပုံတင်ထားသော သင်တန်းအေဂျင်စီများက ဆောင်ရွက်သည်။

ထို့အပြင် ကုမ္ပဏီတွင် တာဝန်များနှင့်ပတ်သက်၍ အထူးပြုအသိပညာနှင့် အတွေ့အကြုံလုံလောက်လောက်ရှိသူရှိလျှင် ဤပုဂ္ဂိုလ်ကို နည်းပြဆရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်စေပြီး သင်တန်းကို ကုမ္ပဏီတွင်း၌ ပို့ချပေးနိုင်သည်။

အထူးအသိပညာလိုအပ်သည့် အလုပ်များထဲမှ အဓိကအားဖြင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးနှင့်သက်ဆိုင်သောအရာများကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြပေးသွားပါမည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်သော (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/roudoukijun/anzeneisei10/qualification_education.html) ရှိ “လိုင်စင်များ၊ အရည်အချင်းကန့်သတ်ချက်များ၊ စွမ်းရည်လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အထူးအသိပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်” ကဏ္ဍ (လှပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကြည့်ပါ။

[သစ်ပင် ခုတ်လှဲခြင်း၊ အကိုင်အခက်များ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းခြင်း သို့မဟုတ် ခုတ်ထစ်ခြင်းအတွက် လွှဲအသုံးပြုရသော အလုပ်]



[အများဆုံးဝန် 1 တန်အထိ သယ်ဆောင်နိုင်သော ဖော့ကလစ်မောင်းသည့်အလုပ်]

[အများဆုံးဝန် 1 တန်အထိ သယ်ဆောင်နိုင်သော မြေတူးစက် သို့မဟုတ် မြေကော်စက်ကို မောင်းသည့်အလုပ်]

[အများဆုံးဝန် 1 တန်အထိ သယ်ဆောင်နိုင်သော လမ်းကြမ်းမောင်းယာဉ်ကို မောင်းသည့်အလုပ်]

[ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံး မော်တော်ယာဉ်မောင်းခြင်း (မြေညှိခြင်းအတွက် စသည်ဖြင့်)]

ယာဉ်အလေးချိန် 3 တန်* အောက် ဘူဒိုဇာများ၊ ကြိုးသိုင်းမြေတူးစက်၊ မြေတူးစက်၊ မြေရှင်း မြေညှိစက်များနှင့် မြေကော်စက်များ ကဲ့သို့သော ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းသုံး ယာဉ်ငယ်အမျိုးအစားများ မောင်းသည့်အလုပ် (မြေညှိခြင်း၊ သယ်ယူခြင်း၊ ဝန်တင်ခြင်းနှင့် တူးဖော်ခြင်းအတွက်)

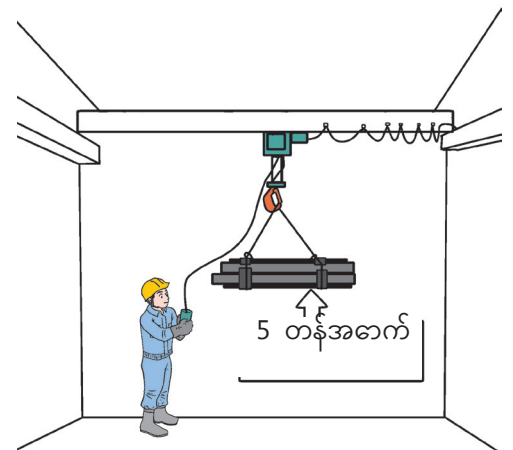
*သင်တန်းသားများသည် ကျွမ်းကျင်မှုလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း မပြီးဆုံးသေးလျှင် 3 တန် နှင့်အထက် အလေးချိန် ရှိသောယာဉ်ကို မမောင်းရပါ။



[ဝန်သယ်နိုင်စွမ်း 5 တန်အောက်ရှိသော ကရိန်း မောင်းသည့်အလုပ်]

[ဝန်သယ်နိုင်စွမ်း 1 တန်အောက်ရှိသော ရွေ့လျားနိုင်သောကရိန်း မောင်းသည့်အလုပ်]

[ဝန်သယ်နိုင်စွမ်း 1 တန်အောက်ရှိသော ကရိန်း သို့မဟုတ် ရွေ့လျားနိုင်သောကရိန်းအတွက် ကုန်ပစ္စည်းများ ချိတ်ဆွဲသည့်အလုပ်]

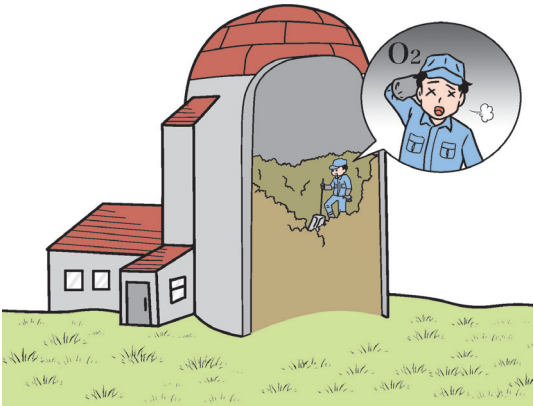


[ငြမ်းဆင်ခြင်း၊ ငြမ်းဖြုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ငြမ်းများကို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ၁

- “ငြမ်း” ဆိုသည့်ဝေါဟာရတွင် ယာယီငြမ်းများနှင့် ဘီးတပ်ပလက်ဖောင်းအမြင့်များလည်း ပါဝင်သည်။
- * ငြမ်းအမျိုးအစားများနှင့် အမြင့်တွင် ကန့်သတ်ချက်မရှိသောကြောင့် သီးခြားအလုပ်ပလက်ဖောင်းနှင့် ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တစ်ခုတည်းအဖြစ် ပေါင်းတပ်ထားသည့် ဒေါက်များကို အခြေခံသဘောတရားအရ ငြမ်းဟု ယူဆပြီး အထူးအသိပညာပေးရန် လိုအပ်သည်။



[အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာတွင် လုပ်ကိုင်ရသည့်အလုပ်]
အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှု လျော့ကျနိုင်ခြေရှိသည့် သိုလှောင်ရုံ သို့မဟုတ်
အလားတူအဆောက်အအုံများအတွင်း ဆောင်ရွက်သည့်အလုပ်



[မြက်ဖြတ်စက် မောင်းသူများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း*]

မြက်ဖြတ်စက်အသုံးပြုသည့်အလုပ်ကို လုပ်သူများ

- * ဤအရာသည် ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန ကြေညာချက် “မြက်ဖြတ်စက်မောင်းသူများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း (ဖေဖော်ဝါရီလ 16 ရက်၊ 2000 ပြည့်နှစ် ရက်စွဲပါ ကြေညာစာအမှတ် 66)” (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) အရ ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း (အထူးပညာရေး သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ကိုက်ညီသည့် အသိပညာပေးခြင်း) ဖြစ်သည်



အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများက ကန့်သတ်ချက်များရှိသောအလုပ် (လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ အထူးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည့်အလုပ်) တွင် ဝင်လုပ်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများကို ပြီးစီးထားရမည်။ သင်တန်းသားများကို ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများ ပြီးစီးရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အလုပ်များထဲမှ အဓိကအားဖြင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးအလုပ်များ ကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြပေးပါမည်။

[ဖော့ကလစ်မောင်းခြင်း]

အများဆုံးတင်နိုင်သည့်ဝန် 1 တန်နှင့်အထက်ရှိသော ဖော့ကလစ်ကို မောင်းသည့်အလုပ်



[ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံး မော်တော်ယာဉ်မောင်းခြင်း (မြေညှိခြင်းအတွက် စသည်ဖြင့်)]

ဘူဒိုဇာ၊ ကြိုးသိုင်းမြေတူးစက်၊ မြေတူးစက်၊ မြေရှင်းမြေတူးစက်နှင့် မြေကော်စက်ကဲ့သို့ သော ယာဉ်အလေးချိန် 3 တန်နှင့်အထက်ရှိသည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းသုံး မော်တော်ယာဉ်များ မောင်းနှင်သည့်အလုပ် (မြေညှိခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း၊ ဝန်တင်ခြင်းနှင့် မြေတူးခြင်းအလုပ်များအတွက်)

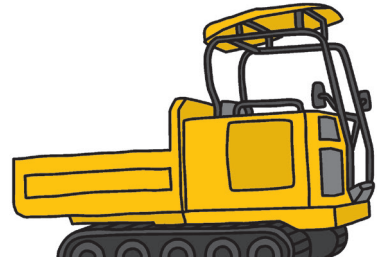
[မြေတူးစက် မောင်းခြင်း]

အများဆုံးတင်နိုင်သည့်ဝန် 1 တန်နှင့်အထက်ရှိသော မြေတူးစက် သို့မဟုတ် မြေ ကော်စက် မောင်းသောအလုပ်



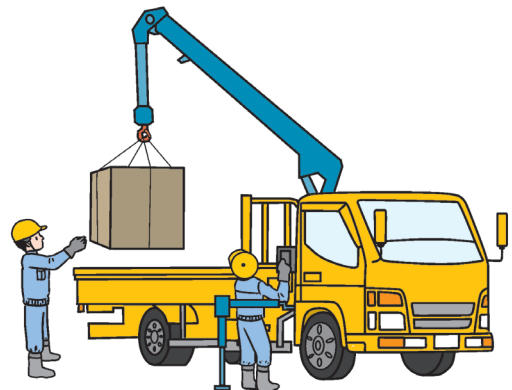
[လမ်းကြမ်းတွင် သယ်ယူရေးယာဉ်မောင်းခြင်း]

အများဆုံးတင်နိုင်သည့်ဝန် 1 တန်နှင့်အထက်ရှိသော လမ်းကြမ်းမောင်း သယ်ယူပို့ဆောင် ရေးယာဉ်ကို မောင်းသည့်အလုပ်



[အသေးစား ရွေ့လျားနိုင်သောကရိန်း မောင်းခြင်း]

အများဆုံးသယ်နိုင်သည့်ဝန် 1 တန်နှင့် 5 တန်ကြားရှိသော ရွေ့လျားနိုင်သည့် ကရိန်း မောင်းခြင်း



အောက်ပါအလုပ်အတွက် အလုပ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး တာဝန်ပေးအပ်ရန် လိုအပ်ပြီး ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် လိုင်စင်ရရှိထားရမည် သို့မဟုတ် အလုပ်အဖွဲ့ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ရန် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများကို ပြီးစီးထားရမည်။

* လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေ အပိုဒ် 14 အရ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို ကာကွယ်ရန် စီမံရမည့် အချို့သောအလုပ်အတွက် အလုပ်အမျိုးအစားနှင့်အညီ အလုပ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို တာဝန်ပေးအပ်ရမည်။

အဓိကအားဖြင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်များနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အရာများကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြပါမည်။

[ကုန်တင်ကုန်ချ အလုပ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်]

အမြင့် 2 မီတာနှင့်အထက်ရှိသော ကုန်များကိုဆင့်ထပ်ခြင်း (ပုံထားခြင်း*) နှင့် ကုန်ချခြင်း (ခွဲခြင်း) တို့ပါဝင်သည့်အလုပ် (ကုန်တင်ကုန်ချစက်အသုံးပြု၍ ဆောင်ရွက်ရသောအလုပ် မပါဝင်ပါ)။

* စုပုံထားသော ကုန်များဆိုသည်မှာ ဂိုဒေါင်၊ ရုံ သို့မဟုတ် မြေပြင်တွင် ဆင့်ထပ်ထားသော ကုန်ပစ္စည်းများကို ရည်ညွှန်းသည်။ ကုန်ပစ္စည်းကို အိတ်များ၊ ဘူးများ သို့မဟုတ် ကြီးမားသော အထုပ်ကြီးများဖြင့် ထုပ်ပိုးထားပြီး သစ်တုံးများပင်လျှင် ဤအမျိုးအစားအောက်တွင် အကျုံးဝင်သည်။

[အောက်ဆီဂျင်ချို့တဲ့သောနေရာတွင်လုပ်ရန် အလုပ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်]

အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှု လျော့နည်းနိုင်ခြေရှိသည့် သိုလှောင်ရုံများ သို့မဟုတ် အလားတူအဆောက်အအုံများတွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာ၌ အောက်ဆီဂျင်မ လုံလောက်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်အတွက် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို တာဝန်ပေးအပ်ရမည်။

ဤအလုပ်အမျိုးအစားအတွက် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ရန် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်သည် အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်မှု အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ် သို့မဟုတ် အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်မှုနှင့် အောက်ဆီဂျင် ဆာလဖိုက်ဒ် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်အတွက် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အဖြစ်လုပ်ဆောင်ရန် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့် ရေးသင်တန်းတစ်ခု ပြီးစီးထားရမည်။

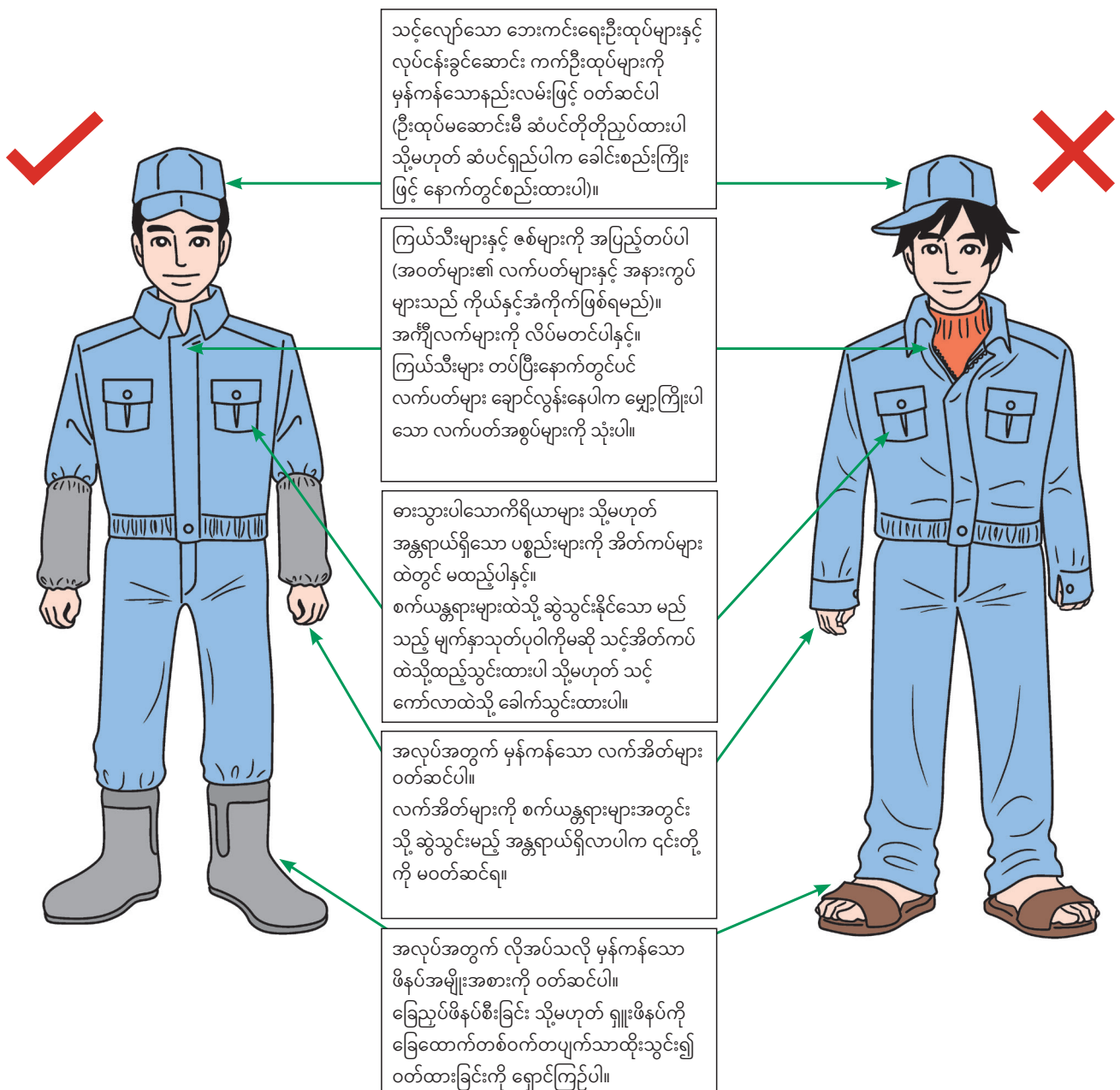


လုပ်ငန်းခွင်ဝတ်စုံများနှင့် ဘေးကင်းရေးဦးထုပ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်း

မှန်ကန်သောအဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှုများမှ အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ရန် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်။

စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း မှန်ကန်သောအဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ခြင်းသည် အလုပ်ကို ပိုမိုထိရောက်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ဆောင်ရွက်သည့် အလုပ်အမျိုးအစားအလိုက် သင့်လျော်သော အဝတ်အစားနှင့် တစ်ကိုယ်ရေသုံးအကာအကွယ်ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ပါ။

* ဟင်းသီးဟင်းရွက် အရွက်များနှင့် အင်းဆက်ပိုးကိုက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရှပ်အင်္ကျီ လက်ရှည်နှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ (အင်္ကျီလက်တို သို့မဟုတ် ဘောင်းဘီတို မဟုတ်ပါ) ကိုဝတ်ဆင်ပါ။



[ဘေးကင်းရေး ဦးထုပ်များ]

အပိုင်းအစများလွင့်စဉ်နိုင်သည့် မြင့်မားသောနေရာများ၊ အရာဝတ္ထုများပြုတ်ကျနိုင်သည့်နေရာများကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါနှင့် လမ်းတစ်လျှောက်တွင် သွားလာသည့်အခါတွင်လည်း ဘေးကင်းရေး ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
ဘေးကင်းရေး ဦးထုပ်မေးသိုင်းကြိုးကို သေချာတပ်ထားပါ။



[လက်အိတ်]

လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဓားသွားများ သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သော အရာများကို လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ အလုပ်လုပ်ရသည့်အခါ အကာအကွယ်လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ပါ။



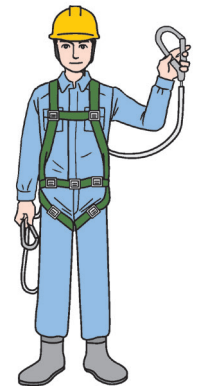
[အကာအကွယ်မျက်မှန် (မျက်မှန်)]

ပိုးသတ်ဆေး ရေရောသည့်အခါ သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းသည့်အခါ ဆေးအမှုန်အစများ၊ ဂဟေဆော်စဉ် လွင့်ထွက်လာသော အကျိုးအပဲ့များ၊ ပြင်းထန်သောအလင်းရောင်နှင့် မထိတွေ့မီအောင် မျက်လုံးကို ကာကွယ်ရန် အကာအကွယ်မျက်မှန်တပ်ပါ။



[မပြုတ်ကျအောင် ထိန်းပေးသော ကိရိယာများ (ဘေးကင်းရေး ခါးပတ်များဟု ရည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်)]

မြင့်မားသောနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဤကိရိယာအမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါ။
(ပုံတွင် တစ်ကိုယ်လုံးပတ် သိုင်းကြိုးကို ပြထားသည်)



[နားအဆို့များ]

ကျယ်လောင်သော ဆူညံသံများရှိသော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သောအခါ အသုံးပြုပါ။
နားအဆို့များ သို့မဟုတ် (နားရွက်ကို ဖုံးအုပ်ထားသော) နားကြပ်များကို အသုံးပြုနိုင်သည်။



[ဘေးကင်းရေး ဘွတ်ဖိနပ်များ]

လေးလံသောအရာများ ပြုတ်ကျနိုင်သည့်၊ အပိုင်းအစများ လွင့်စဉ်နိုင်သည့်၊ သံ သို့မဟုတ် ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထုပေါ်တွင် မတ်တတ်ရပ်ရန်သည့် နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ချော်လဲခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ခြေချောင်းအကာပါ ဖိနပ်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။



[ဖုန်မှုန့်ကာနာခေါင်းစည်းနှင့် ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး]

လေထုတွင်း ဖုန်မှုန့်ထူထပ်သည့် အလုပ်နေရာများတွင် “ဖုန်မှုန့်ကာနာခေါင်းစည်း” နှင့် အောက်ဆီလျင်နည်းသောနေရာများတွင် “အသက်ရှူမျက်နှာဖုံး” ကို အသုံးပြုပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းသည့်အခါ ဓာတ်ငွေ့များမှ အကာအကွယ်ပေးသည့် လျှပ်စစ်ပန်ကာပါသည့်ဓာတ်ငွေ့ကာမျက်နှာဖုံး သို့မဟုတ် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကိုလည်း အသုံးပြုပါ။



ဘေးကင်းရေးဆိုင်ဘုတ်များ

ဘေးကင်းရေးဆိုင်ဘုတ်များသည် အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော နေရာများနှင့် ပတ်သက်သော သတိပေးချက်များ သို့မဟုတ် သတိပေးတားမြစ်ချက်များကို ရှင်းလင်းမြင်သာအောင် လူများအား အသိပေးရန် အကွာရာများနှင့် သင်္ကေတများကို အသုံးပြုထားပြီး ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အထများကို လူများလိုက်နာကြောင်း သေချာစေသောကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများမှ ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသည့် နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဆိုင်ဘုတ်များက မည်သည်ကိုသရုပ်ဖော်နေသည်ကို လူတိုင်းနားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းသတ်မှတ်ရေးအဖွဲ့အစည်းမှ နိုင်ငံတကာစံနှုန်း ISO 7010:2019 (ဂရပ်ဖစ် သင်္ကေတများ - ဘေးကင်းရေး အရောင်များနှင့် ဘေးကင်းရေး သင်္ကေတများ - မှတ်ပုံတင်ထားသော ဘေးကင်းရေး ဆိုင်ဘုတ်များ) နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်း JIS Z 8210:2017 (အများပြည်သူသုံး သတင်းအချက်အလက် သင်္ကေတများ) အပေါ်အခြေခံ၍ ဘေးကင်းရေး ဆိုင်ဘုတ်များ ဖန်တီးရန် အကြံပြုသည်။

ထို့အပြင် Japan Construction Occupational Safety and Health Association (JCOSHA) (ဂျပန်နိုင်ငံ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း) က သတ်မှတ်ထားသော “ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သတ်မှတ်ထားသော ဘေးကင်းရေးဆိုင်ဘုတ်များ” ထဲမှ အချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

ဤဘေးကင်းရေးဆိုင်ဘုတ်များကို မည်သူမဆို အခမဲ့အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပုံအောက်ရှိ အဖြူကွက်တွင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြစ်သော နိုင်ငံခြားဘာသာစကားဖြင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုပါ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖော်ပြချက်ကို အောက်တွင် နမူနာပြုထားသည်။) ၎င်းတို့ကို အသုံးပြုနည်းအသေးစိတ်အတွက် JCOSHA ဝက်ဘ်ဆိုက်ရှိ “ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှုများမှ တားဆီးကာကွယ်ရန် တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း သတ်မှတ်ထားသော ဘေးကင်းရေးဆိုင်ဘုတ်များအတွက် လမ်းညွှန်ချက်” စာမျက်နှာ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) ကို ကြည့်ပါ။ https://www.kensaibou.or.jp/safety_sign/index.html



ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း

5S ကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း

5S ဆိုသည်မှာ Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း)၊ Seiton (အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း)၊ Seisou (သန့်ရှင်းရေးအောင်ထားခြင်း)၊ Seiketsu (ပုံမှန်ဆောင်ရွက်ခြင်း) နှင့် Shitsuke (ရေရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း) တို့၏ အစအကွေ့ရာစာလုံးမှ ဖန်တီးထားသည့် အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် 5S ကို ပြည့်မြောက်အောင် ကြိုးစားခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာတွင် အရေးကြီးသည်။

	ရှင်းလင်းချက်	နမူနာပုံသဏ္ဌာန်	နမူနာပုံသဏ္ဌာန်ကို ဖြေရှင်းနည်း
[Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း)] 	Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း) ဆိုသည်မှာ မလိုအပ်သော အရာများနှင့် လိုအပ်သောအရာများကို အမျိုးအစားခွဲပြီး မလိုအပ်သောအရာများကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားခြင်း ဖြစ်သည်။	အလုပ်လုပ်သည့်လျှောက်လမ်းတွင် မလိုအပ်သောအရာများ ကျန်ရှိနေပါက အလုပ်သမားများသည် ဤအရာများကို ခလုတ်တိုက်မိပြီး လဲကျမည့်အပြင် အလုပ်အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုလည်း နည်းပါးမည်။	မလိုအပ်သောပစ္စည်းများကို အမျိုးအစားခွဲရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဆုံးဖြတ်ပါ။
[Seiton (အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း)] 	Seiton (အစီအစဉ်တကျထားရှိခြင်း) ဆိုသည်မှာ အလုပ်အကိုင်လိုအပ်သော ကိရိယာများကိုသို့ ပစ္စည်းများကို မည်သို့ထားရှိရမည်၊ ဤကိရိယာများကို မည်သည့်နေရာတွင် ထားရှိရမည်နှင့် လိုအပ်သည့်အခါ အသုံးပြုနိုင်ရန် ၎င်းတို့ကို မည်သို့သေသေသပ်သပ် စီစဉ်ထားရမည်ကို ရည်ညွှန်းသည်။	ကိရိယာများကို အစီအစဉ်တကျ မထားပါက လိုအပ်သောကိရိယာကို ရှာတွေ့နိုင်မည်မဟုတ်သဖြင့် အလုပ်သမားများသည် ကိရိယာများကို ရှာနေရသည့် အချိန်အများကြီး ကုန်နိုင်သည်။	အလုပ်ပြီးသွားသည့်အခါ ကိရိယာများ ဟိုတစ်စ သည်တစ်စ မကျန်ခဲ့စေရန် ရှင်းလင်းသိမ်းဆည်းပါ။
[Seisou (သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း)] 	Seisou (သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ၊ ဂီဒေါင်များမှ အမှိုက်များကို ရှင်းလင်းခြင်းအပြင် အဝတ်အစားနှင့် အလားတူအရာများမှ ဖုန်မှုန့်များကို သန့်ရှင်းခြင်း ဖြစ်သည်။	အမှိုက် သို့မဟုတ် ဖုန်မှုန့်များကို မရှင်းပစ်လျှင် အလုပ်သမားများ မမျှော်လင့်ဘဲ ခလုတ်တိုက်မိပြီး လဲကျနိုင်သည့် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။	အလုပ်စီရိယာများကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး တစ်ရက်တစ်ကြိမ် အလုပ်ပြီးသွားသည့်အချိန်မျိုးတွင် အလုပ်ဝတ်စုံများမှ ဖုန်မှုန့်များကို ဖယ်ရှားပါ။
[Seiketsu (စံသတ်မှတ်ခြင်း)] 	Seiketsu (စံသတ်မှတ်ခြင်း) ဆိုသည်မှာ seiri၊ seiton နှင့် seisou တို့ကို ကောင်းမွန်သောအဆင့်တွင် ထိန်းသိမ်းထားပြီး အလုပ်သမားများ၏ အခွာကိုယ်၊ အဝတ်အစားများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်များ သန့်ရှင်းကြောင်း သေချာစေခြင်း ဖြစ်သည်။	ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကဲ့သို့ အစားအစာများကို ကိုင်တွယ်သည့်အခါ သိမ်းဆည်းသည့်လှည်းများကို အကြိမ်ရေလိုလောက်စွာ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်ပါက သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆက်စပ်သော ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။	လုပ်ငန်းခွင်တွင် စံချိန်စံညွှန်းနှင့် ကိုက်ညီသော အခြေအနေများကို ထိန်းသိမ်းရန် စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့မှ ဦးဆောင်သော စီမံချက်များကို စဉ်းစားပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပါ။
[Shitsuke (ရေရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း)] 	Shitsuke (ရေရှည်ထိန်းသိမ်းခြင်း) ဆိုသည်မှာ Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း)၊ Seiton (အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း)၊ Seisou (သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း) နှင့် Seiketsu (စံသတ်မှတ်ခြင်း) ဟူသည့် 4S ကို သေချာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် စည်းမျဉ်းများ ဖန်တီးခြင်းနှင့် အလေ့အထများ ဖွေးဖြူခြင်း ဖြစ်သည်။	ပုံမှန်အသိပညာပေးခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်ချက်ပေးခြင်း မလုပ်ပါက ချမှတ်ထားသော စည်းမျဉ်းများကို သေချာ မလိုက်နာခြင်းမျိုး ရှိလာနိုင်သည်။	ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် ချမှတ်ထားသောစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန် အလေ့အကျင့်လုပ်ရမည်။

55 သည် ဘေးကင်းရေးအတွက် ပထမအဆင့်ဖြစ်သည်

[ထားသိုသိမ်းဆည်းခြင်းအတွက် အဓိကအချက်များ]

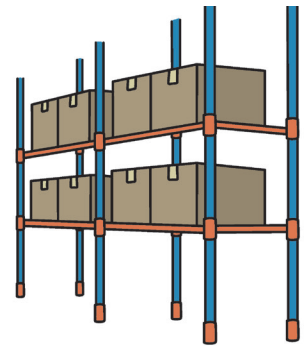
- ① ပစ္စည်းများကို ထားသိုသိမ်းဆည်းခြင်းမပြုရမည့် နေရာများ
 - ပစ္စည်းများကို စင်္ကြံများ၊ ဝင်ပေါက်များ၊ ထွက်ပေါက်များ၊ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များနှင့် လှေကားများပေါ်တွင် မထားပါနှင့်။



- ပစ္စည်းများကို စက်ပစ္စည်းများပတ်ပတ်လည် သို့မဟုတ် ခလုတ်ခုံများ၊ မီးသတ်ရေပိုက်ခေါင်းများ သို့မဟုတ် မီးသတ်ဆေးဘူးများရှေ့တွင် မထားပါနှင့်။

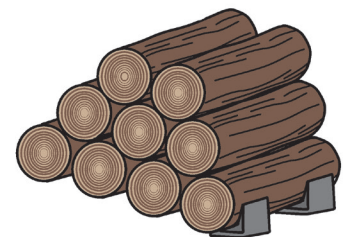


- ② သိမ်းဆည်းသည့်နေရာများကို လုံခြုံစွာ သော့ခတ်ထားပြီး သိမ်းဆည်းသည့်နည်းလမ်းကို သတ်မှတ်ပါ
 - လယ်ယာသုံးစက်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကဲ့သို့ ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရန် လိုအပ်သောနေရာကို လုံခြုံစွာ သော့ခတ်ထားပြီး သတ်မှတ်ထားသော သိမ်းဆည်းနည်းကို အသုံးပြု၍ ဤပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ထားသော တည်နေရာများ (နေရာများ) တွင် ထားပါ။ ထိုနေရာတွင် အလင်းရောင်နှင့် လေဝင်လေထွက် အလုံအလောက်ရှိစေရန်အတွက်လည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
 - သတ်မှတ်ထားသော ထားသိုသိမ်းဆည်းသည့်နေရာ၊ ပစ္စည်းများကို ထားသိုသိမ်းဆည်းပုံနှင့် ဆင့်ထားပုံဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။



③ ပုံသဏ္ဌာန်အလိုက် ထားသိုသိမ်းဆည်းပါ

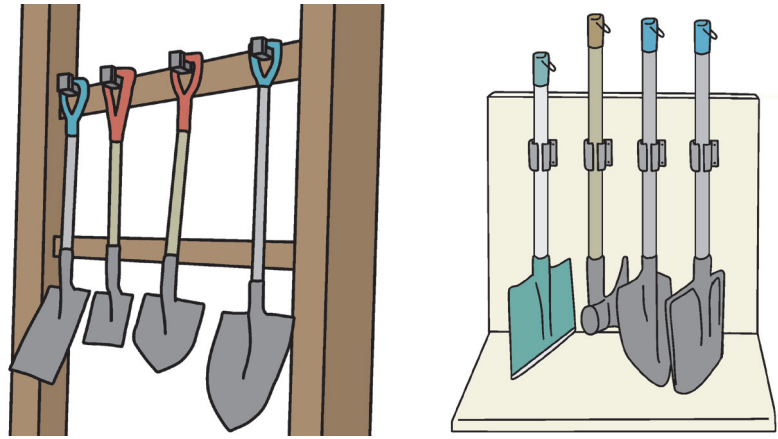
- ရှည်သောအရာဝတ္ထုများကို နံရံတွင် မှီထောင်မထားဘဲ အလျားလိုက်လှဲ၍ သိမ်းဆည်းရမည်။ လိမ့်သွားတတ်သည့် လုံးဝန်းသောအရာဝတ္ထုများကို သပ်ကဲ့သို့ အထိန်းတစ်ခုခု၍ သိမ်းဆည်းရမည်။



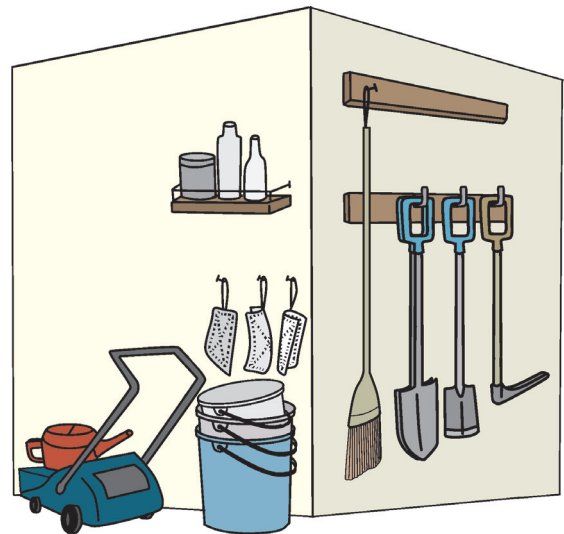
- ရှည်သောအရာဝတ္ထုများကို နံရံတစ်ခုတွင် မှီထောင်ထားသည့်အခါ ၎င်းတို့ လဲမကျစေရန် ကြိုးဖြင့်ချည်ပြီး နံရံတွင် သေချာကပ်ထားပါ။



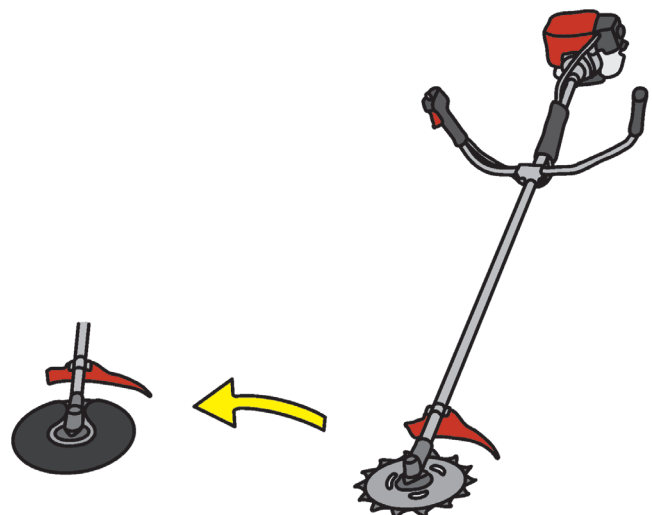
- ဂေါ်ပြားများကို နံရံတွင် ချိတ်ထားရမည် သို့မဟုတ် သေချာ နေရာချထားရမည်။



- ④ အသုံးပြုသည့်အကြိမ်ရေအလိုက် သိမ်းဆည်းခြင်း
- အသုံးပြုသည့်အကြိမ်ရေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့်အခါ မကြာခဏအသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကို ပြန်ထုတ်ရန် လွယ်ကူသည့်နေရာတွင် ထားရမည်။



- ⑤ ဓားသွားပါသောကိရိယာများကို သိမ်းဆည်းနည်း
- ဤပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းသည့်အခါ ဓားသွားကို အဖုံး ဖုံးပါ။



အနုတရား ကျင့်ကြံတွက်ဆရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ (KY ဆောင်ရွက်ချက်များ) နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အတိုချုပ်အစည်းအဝေး (TBM)

[KY ဆောင်ရွက်ချက်များ]

အန္တရာယ် ကြိုတင်တွက်ဆရေး (K: Kiken, Y: Yochi) ဆောင်ရွက်ချက်များသည် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အချို့သောအန္တရာယ်များကို ပိုမိုသိရှိသတိပြု၍ အလုပ်လုပ်နိုင်စေရန် အလုပ်သမားများကို လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ၎င်းတို့၏အလုပ်နေရာတွင် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအန္တရာယ်များအပြင် ဤအန္တရာယ်များမှ ပေါ်ပေါက်လာသည့် လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများအကြောင်း အချင်းချင်း ပြောပြစေခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို တားဆီးရန် ကြိုးပမ်းသည်။ ဤဆောင်ရွက်ချက်အမျိုးအစားကို “KYK” (Kiken Yochi Katsudou) အဖြစ်လည်း ရည်ညွှန်းလေ့ရှိသည်။

[TBM]

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အလုပ်မစတင်မီ ထိုနေ့တွင် လုပ်ရမည့်အလုပ်၊ တွေ့ကြုံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး နားလည်ရန်နှင့် စေ့စပ်သေချာသော အလုပ်ညွှန်ကြားချက်များပေးရန် အစည်းအဝေးလုပ်ပါ။ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အတိုချုပ် အစည်းအဝေး (TBM) သည် အလုပ်မစတင်မီ “အလုပ်အမျိုးအစား” အကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး “အန္တရာယ်များအကြောင်း အချက်အလက်များကို မျှဝေသည့်” အစည်းအဝေးတစ်ခု ဖြစ်သည်။

မတော်တဆများသည် “ဘေးမကင်းသော အခြေအနေ” နှင့် “ဘေးမကင်းသော အပြုအမူ” အခြေအနေ 2 ခု ပေါင်းဆုံသည့်အခါ ဖြစ်ပွားသည်။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်မကင်းသည့်ပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အလုပ်ကို ရရှိမစိုက်သည့်အခါ ဖြစ်ပွားတတ်သည့် “ဘေးမကင်းသော အပြုအမူ” မှန်သမျှကို ရှောင်ရှားရမည်။



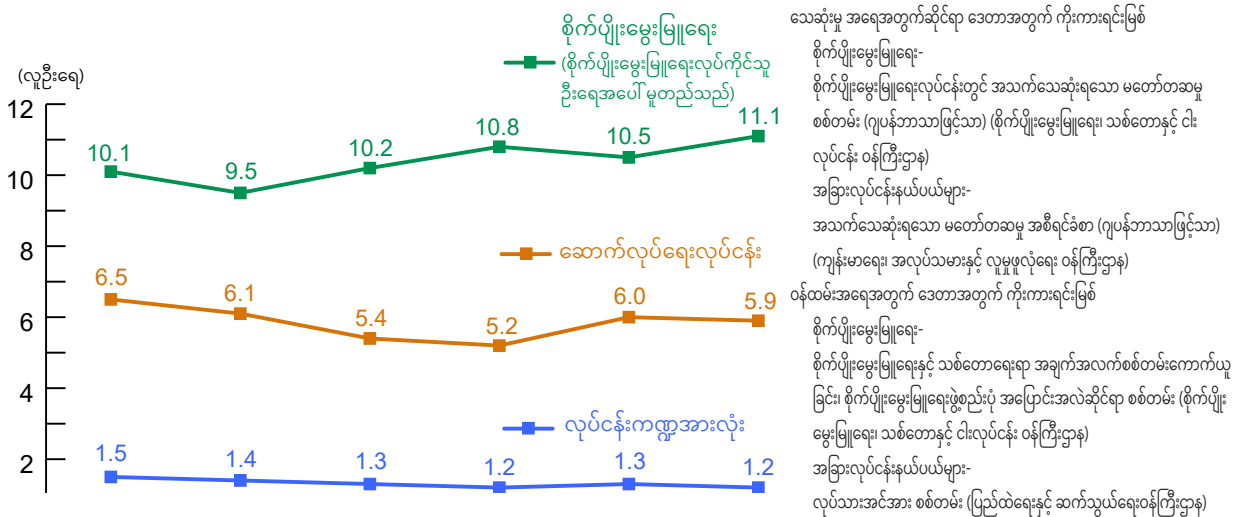
စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးသုံး စက်ပစ္စည်းများ၏အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးရေး

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် မတော်တဆမှုများဖြစ်ပွားမှု

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာနမှ ထုတ်ပြန်သည့် စာရွက်စာတမ်းများအရ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် မတော်တဆဖြစ်ရပ်များကြောင့် သေဆုံးသူ ရာခိုင်နှုန်း (2022 ခုနှစ်အတွင်း ဝန်ထမ်းအယောက် 1 သိန်းလျှင် အသက်သေဆုံးရသော မတော်တဆမှုအရေအတွက်) သည် လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အားလုံး၏ ပျမ်းမျှထက် 9 ဆ ပိုများသည်။ ၎င်းကို အောက်ပါဇယား 1 တွင် ပြထားသည်။

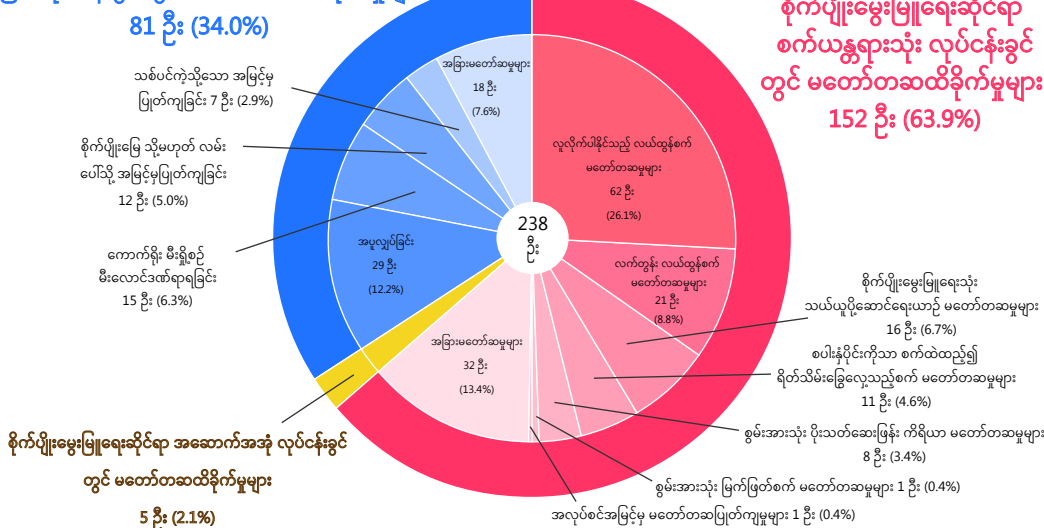
ထို့အပြင် အကြောင်းရင်းအလိုက် အသက်သေဆုံးရသော မတော်တဆများ (စုစုပေါင်းလူ 238 ဦး) ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်သည့်အခါ ခရီးသည်တင်ထွန်စက်ကြောင့်သေဆုံးမှု 62 မှု၊ လမ်းလျှောက်ထွန်စက်ကြောင့် သေဆုံးမှု 21 မှုနှင့် လယ်ယာသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်ကြောင့် သေဆုံးမှု 16 မှုတို့ဖြစ်ပြီး သေဆုံးသူ စုစုပေါင်း၏ 41.6% ရှိပါသည်။ ၎င်းကို အောက်ပါ ဇယား 2 တွင်ပြထားသည်။ မြက်ဖြတ်စက်များကဲ့သို့ လယ်ယာသုံး စက်ပစ္စည်းကြောင့် သေဆုံးမှုကို ဤကိန်းဂဏန်းတွင် ထည့်သွင်းသည့်အခါ ရာခိုင်နှုန်းသည် 63.9% ဖြစ်လာသည်။

ဇယား 1- ဝန်ထမ်း 1 သိန်းလျှင် အသက်သေဆုံးရသော မတော်တဆမှု အရေအတွက် ပြောင်းလဲမှု



ဇယား 2- အကြောင်းရင်းအလိုက် အသက်သေဆုံးရသော မတော်တဆများ ဖြစ်ပွားမှု (2022 ခုနှစ်)

စက်ယန္တရားနှင့် အဆောက်အအုံမှလွဲ၍ အခြားလုပ်ငန်းခွင်တွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုများ

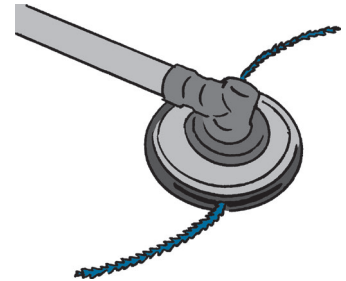


မှီငြမ်း- 2024 ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ 22 ရက်တွင် သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေးဗျူရို၊ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးလုပ်ငန်း ဝန်ကြီးဌာနက ထုတ်ဝေသည့် စာရွက်စာတမ်းများ
<https://www.maff.go.jp/j/press/nousan/sizai/240222.html>

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း၏ သီးခြားဆောင်ရွက်ချက်များ

- ① အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းကာလအတွင်း သင်တန်းပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် ၎င်းတို့၏အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ၏ စွမ်းဆောင်ရည်ကို သိသင့်သည်။ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားတစ်ဦးစီက အသုံးပြုနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အသုံးမပြုနိုင်သည့် စက်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ရှင်းလင်းစွာ သတ်မှတ်ထားသင့်ပြီး သင်တန်းသားကိုသာမက သင်တန်းသားနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်သည့် အခြားဝန်ထမ်းများကိုပါ ထိုအကြောင်း စေ့စပ်သေချာစွာ အသိပေးသင့်သည်။ သို့မှသာ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများသည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းအစီအစဉ်နှင့်အညီ စက်နှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများအကြောင်း သိရှိနားလည်နိုင်ပါမည်။

စက်ပစ္စည်းများဖြင့် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း မန်နေဂျာနှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းနည်းပြတို့သည် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ဘေးကင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် သင့်လျော်သောလမ်းညွှန်ချက် ပေးရမည်။ သင်တန်းသားများကို အန္တရာယ်နည်းသော စက်ပစ္စည်း အသုံးပြု၍ စတင်ဆောင်ရွက်စေခြင်းကဲ့သို့ လမ်းညွှန်ချက်ပေးခြင်းသည်လည်း ထိရောက်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မြက်ရိတ်သည့်အခါ သင်တန်းသားများကို အလုပ်နှင့် မရင်းနှီးသေးသည့်အချိန်တွင် အန္တရာယ်နည်းသော နိုင်လွန်ကြိုးအသွားပါသည့် မြက်ဖြတ်စက်များကိုသာ အသုံးပြုစေသည့် နည်းလမ်းများကို ကျင့်သုံးနိုင်သည်။



နိုင်လွန်ကြိုးစားသွား

- ② အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်း ပေးချိန်တွင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများကို လယ်ယာသုံးစက်များ မောင်းခွင့်ပြုသည့်အခါ ၎င်းတို့သည် လိုအပ်သောလိုင်းစင်များကို ရယူရမည်။

ဥပမာအားဖြင့် အများသုံးလမ်းမများပေါ်တွင် ထွန်စက်များ၊ ရိတ်သိမ်းခြွေလှေ့စက်များနှင့် ဖော့ကလစ်များကဲ့သို့ လယ်ယာသုံးစက်များကို မောင်းနှင်ရန် ယာဉ်စည်းကမ်း လမ်းစည်းကမ်း အက်ဥပဒေအရ ယာဉ်မောင်းလိုင်းစင် (အထူး အသေးစားမော်တော်ယာဉ် လိုင်စင် သို့မဟုတ် အထူး အကြီးစား မော်တော်ယာဉ် လိုင်စင်) ကို မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သင်တန်းသားများသည် ထွန်ယက်ထားသောမြေပေါ် သို့မဟုတ် ဂိုဒေါင်ထဲတွင်ကဲ့သို့ ပုဂ္ဂလိကပိုင်မြေရာအဆောက်အအုံတွင် ယာဉ်မောင်းခြင်း သို့မဟုတ် ဖော့ကလစ်မောင်းခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါတွင်ပင်လျှင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအပေါ် အခြေခံ၍ ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း သို့မဟုတ် အထူးအသိပညာပေးခြင်းကိုလည်း ပြီးမြောက်ထားရမည်။

သင်တန်းသားများသည် ပုဂ္ဂလိကပိုင်မြေရာအဆောက်အအုံတွင် မောင်းနှင်လျှင်ပင် ထွန်စက်များနှင့် အလားတူယာဉ်များကို မောင်းနှင်ခြင်းအတွက် ဘေးကင်းရေးပို့ချချက်များကို တက်ရောက်ထားရမည်။ ဤပို့ချချက်များကို တက်ရောက်နိုင်သည့်နေရာနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို သင်၏ နီးစပ်ရာ စိုက်ပျိုးရေးတက္ကသိုလ်၊ ခရိုင် လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးအကြံပေးစင်တာ၊ ဂျပန်စိုက်ပျိုးရေးသမဝါယမ (JA) သို့မဟုတ် လယ်ယာသုံးကိရိယာနှင့် ပစ္စည်းများ ရောင်းသည့်ဆိုင်တို့တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

လယ်ယာထွက်ကုန် စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်းသေချာစေခြင်း

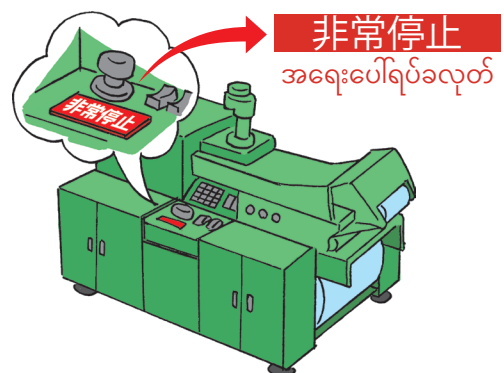
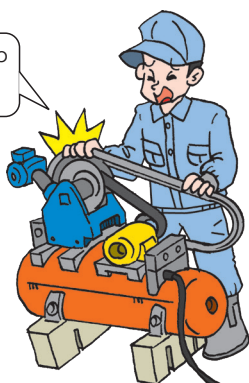
အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ကြုံရသည့် မတော်တဆများသည် လယ်ယာထွက်ကုန်များကို ပြင်ဆင်ရန်၊ အမျိုးအစားခွဲရန်နှင့် ထုပ်ပိုးရန် အသုံးပြုသည့် စက်ရုံသုံး စက်ယန္တရားများနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ (ဤမှစ၍နောင်တွင် “လယ်ယာထွက်ကုန် စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ” အဖြစ် ရည်ညွှန်းထားသည်) ကြောင့် ပို၍အဖြစ်များလာသည်။

ဤမတော်တဆများအတွက် ဘေးကင်းရေးဆောင်ရွက်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ① ပစ္စည်းကိရိယာ၏ ပင်မကိုယ်ထည်ကို ဘေးကင်းမှုရှိကြောင်း သေချာအောင်စစ်ဆေးပါ

ချိန်းကြိုးများနှင့် ဂီယာများကဲ့သို့ ရွေ့လျားနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများပေါ်တွင် အကာအကွယ်ပြားများ တပ်ဆင်ထားကြောင်းနှင့် အရေးပေါ်ရပ်ခလုတ်ကဲ့သို့သော ဘေးကင်းရေးကိရိယာများ မှန်ကန်စွာအလုပ်လုပ်ကြောင်း စစ်ဆေးကြည့်ရှုရန်အတွက် အလုပ်မစတင်မီ စစ်ဆေးမှု ဆောင်ရွက်ပါ။

အကာအကွယ်ပြားများကို မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ထားပါသလား။



② စစ်ဆေးပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

လယ်ယာသုံး စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာများ မှန်ကန်စွာအလုပ်မလုပ်သည့်အခါ မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာကို ဂရုတစိုက် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ချောဆီထည့်ပြီး ယိုယွင်းပျက်စီးနိုင်သော အစိတ်အပိုင်းများကို အသစ်လဲ။ ထို့အပြင် ပါဝါကြိုးများနှင့် ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ သေးငယ်သောအရာဝတ္ထုများကို လူများခလုတ်တိုက်မိပြီး ချော်လဲနိုင်သောကြောင့် အမြဲသေသပ်အောင်ထားပြီး စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာတစ်စုံတစ်ရာ ကြမ်းပြင်ကိုလည်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။

③ ပုံမှန်လုပ်နေကျမဟုတ်သော အလုပ်များ ဆောင်ရွက်စဉ် ဘေးကင်းမှုရှိမရှိ သေချာစစ်ဆေးပါ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ ကြိုတွေ့ရသည့် မတော်တဆမှု ဥပမာများကို ကြည့်သည့်အခါ ပိတ်ဆို့နေသည့်အရာများကို ဖယ်ရှားစဉ် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် စက်ယန္တရားထဲသို့ လက်ညှပ်မိခြင်းမှာ အဖြစ်များသည်။ ဤမတော်တဆမှုမျိုးသည် လယ်ယာသုံး စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာတွင် ပြဿနာရှိသည့်အခါ ပြင်ဆင်ဖြေရှင်းခြင်းကဲ့သို့ ပုံမှန်လုပ်နေကျမဟုတ်သော အလုပ်များ ဆောင်ရွက်စဉ် အလွယ်တကူဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ရွေ့လျားနိုင်သောအစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် လည်နေသောအစိတ်အပိုင်းအနီးတွင် လက်ကို ထားသည့်အခါ ပထမဦးစွာ စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာပေါ်ရှိ ပါဝါခလုတ်ကို ပိတ်ထားကြောင်း သေချာစေပြီး အခြားပါဝါထောက်ပံ့ရေးခလုတ်မှန်သမျှကို ပိတ်ပါ။ သို့မဟုတ် စက်ယန္တရားနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာက လုံးဝ မရွေ့ကြောင်း သေချာစေရန် ပါဝါကြိုးမှန်သမျှကို ဆွဲဖြုတ်ပါ။ အနီးအနားရှိ အခြားအလုပ်သမားများက ပါဝါခလုတ်ကို မထိစေရန် သင်က “ပစ္စည်းကိရိယာ ချွတ်ယွင်းချက်ကို ပြင်ဆင်နေကြောင်း” ရှင်းပြခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့အား အသိပေးပါ။ ထို့အပြင် စက်ယန္တရား သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကိရိယာကို “စစ်ဆေးနေဆဲ” ဖြစ်ကြောင်း ဆိုင်းဘုတ်တစ်ခုကိုလည်း ပြသပါ။



Seiri Seiton (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းနှင့် အစီအစဉ်တကျ ထားရှိခြင်း) သည် အရေးကြီးပြီး ကြမ်းပြင်များကို အထူးသတိထားရမည်။



မြက်ရိတ်စက်များကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

လယ်ထွန်စက်နှင့်ဆက်စပ်သော မတော်တဆမှုများသည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် မတော်တဆမှုများ၏ တွေ့ရအများဆုံး အကြောင်းရင်းဖြစ်ပြီး မတော်တဆမှုအရေအတွက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများကိုပါ ထည့်သွင်းလျှင် ဤမတော်တဆမှုများစုမှာ မြက်ရိတ်စက်များကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ရသည်။ မြက်ရိတ်စက်များအတွက် ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

① ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း

အလုပ်သမားများသည် မြက်ရိတ်စက်များကို အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းကို ရရှိရမည်။

၎င်းကို ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန၏ အသိပေးချက် “မြက်ရိတ်စက်မောင်းသူများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးခြင်း (ဖေဖော်ဝါရီလ 16 ရက်၊ 2000 ခုနှစ် ရက်စွဲပါ အသိပေးချက် အမှတ် 66)” (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) တွင် သတ်မှတ်ထားသည်။ အဆိုပါ အသိပေးချက်တွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သင်ရိုးညွှန်းတမ်းကို ပြထားသည်။

② မြက်ရိတ်စက် ရွေးချယ်ခြင်း

မြက်ရိတ်စက်ပုံသဏ္ဌာန်နှင့် ၎င်း၏လုပ်နိုင်စွမ်းအားပေါ်မူတည်၍ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းအတွက် သင့်လျော်သော မြက်ရိတ်စက်ကို အသုံးပြုပါ။

ဘေးကင်းသော မြက်ရိတ်စက်ဖြစ်ကြောင်း စိစစ်ဆုံးဖြတ်ရန် စံသတ်မှတ်ချက်အဖြစ် ဘေးကင်းမှုစစ်ဆေးရေး အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ပါရှိသော မြက်ရိတ်စက်ကို အသုံးပြုပါ။ ထို့အပြင် စက်မောင်းသူက မြက်ရိတ်စက်လက်ကိုင်မှ လက်ကိုလွှတ်လိုက်သောအခါ ဓားသွားလည်ပတ်မှု အနိမ့်ဆုံးအရှိန်သို့ အလိုအလျောက် လျော့သွားသည့် မြက်ရိတ်စက်အမျိုးအစားကို တတ်နိုင်သမျှ အသုံးပြုပါ။

<ဘေးကင်းမှုစစ်ဆေးရေး အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ဥပမာ>



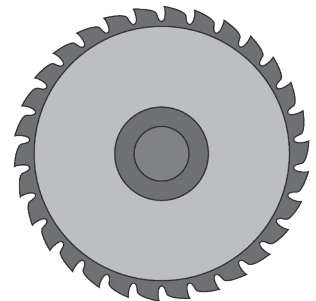
(မှတ်ချက်) NARO သည် National Agriculture and Food Research Organization (အမျိုးသား စိုက်ပျိုးရေးနှင့် စားနပ်ရိက္ခာ သုတေသနအဖွဲ့) ၏ အတိုကောက်ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။ စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းတွင် မတော်တဆမှုများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားခြင်းကကြောင့် လယ်ယာသုံး စက်ပစ္စည်းများကို အမျိုးအစားစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဘေးကင်းမှုအကဲဖြတ်ခြင်းစနစ်ဟောင်းကို ဖျက်သိမ်းခဲ့ပြီး ဘေးကင်းမှုစစ်ဆေးရေးအစီအစဉ်အသစ် (ရူ ချယ် ခွ င် ရို သ ဝေ အ စီ အ စဉ်) ကို 2018 ဘဏ္ဍာနှစ် တွင် စတင် မိတ်ဆက် ခဲ့ သည် ။ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သိရှိရန် NARO ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ကြည့်ရှုပါ။

<https://www.naro.go.jp/laboratory/iam/contents/test/index.html>

③ စစ်ဆေးခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ချိန်ညှိခြင်း

လွှဲဖြတ်စက်သွားသည် ဘက်စုံအသုံးဝင်သောကြောင့် ၎င်းကို မြက်ရိတ်စားသွားအဖြစ် အဓိကအသုံးပြုသည်။ ဓားသွား၏ ထိပ်ဖျားသည် ပဲ့ထွက်ပြီး လေထဲသို့ လွင့်စဉ်နိုင် သောကြောင့် ဓားသွားများ ပျက်စီးနေခြင်း သို့မဟုတ် ပုံစံပျက်ယွင်းနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးသင့်သည်။

ခြံစည်းရိုးများနှင့် သစ်ပင်များအနီးတွင် မြက်ရိတ်သည့်အခါ နိုင်လွန်ကြိုးဓားသွားသည် ခြံစည်းရိုး သို့မဟုတ် သစ်ပင်ကို ထိမိလျှင်ပင် အန္တရာယ်သိပ်မရှိသောကြောင့် ၎င်း ဓားသွားအမျိုးအစားကို အသုံးပြုပါ။



လွှဲဖြတ်စက်

မြက်များ အလွယ်တကူ ညပ်တတ်သဖြင့် မြက်ရိတ်စက်ဓားသွားအနီးရှိ လွင့်ထွက်လာ သော အပိုင်းအစများမှ အကာအကွယ်ပြားကို ဖြုတ်ထားခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးဖယ်ထား ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ပခုံးသိုင်းကြိုးပါသော မြက်ရိတ်စက်များအတွက် သိုင်းကြိုး၏အရှည်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ် နှင့်ကိုက်ညီအောင် ချိန်ညှိပါ။

ထို့အပြင် အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဓားသွားများကို အမြဲသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီး စစ်ဆေးပါ။



အကာအကွယ်ပြား ကို မဖြုတ်ပါနှင့်!

④ အဝတ်အစားများနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ

သင့်မျက်လုံးများမှထိခိုက်စေရန်အတွက် အကာအကွယ်မျက်မှန် သို့မဟုတ် မျက်နှာအကာကို ဝတ်ဆင်ပါ။

အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဘောင်းဘီရှည်၊ ဦးထုပ်၊ ဘေးကင်းရေး ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် သားရေဖြင့်ပြုလုပ်ထားသည့် လက်အိတ်များကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းခွင်သုံး လက်အိတ်များကိုလည်း ဝတ်ဆင်ပါ။

အန္တရာယ်များသော နေရာများတွင် ဒူးကာများကိုလည်း အသုံးပြုပါ။

⑤ အလုပ်မစမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အလုပ်မစမီတွင် အင်ဂျင်ရပ်ရန်ခလုတ်နှင့် အရေးပေါ်စက်သတ်ကိရိယာ အသုံးပြုပုံကို စစ်ဆေးပါ။

မြက်ရိတ်စက်အသုံးပြုစဉ်တွင် စက်သံအလွန်ကျယ်သဖြင့် စက်မောင်းသူအနီးသို့ ချဉ်းကပ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် (စက်မောင်းကို အင်ဂျင်စက်ရပ်ခိုင်းရန် လက်နှစ်ဖက်လုံးဝှေ့ယမ်းပြခြင်းကဲ့သို့သော) အချက်ပြသင်္ကေတများကို သတ်မှတ်ထားပါ။

အလုပ်မစမီတွင် မြက်ရိတ်စက် အသုံးပြုမည့် အနီးဝန်းကျင်ရှိ ကျောက်တုံးများ၊ သစ်ကိုင်းများ၊ ဝိုင်ယာကြိုးများနှင့် သံဘူးအလွတ်များကဲ့သို့ ကျနေသော အရာဝတ္ထုများကို ဖယ်ရှားထားပါ။



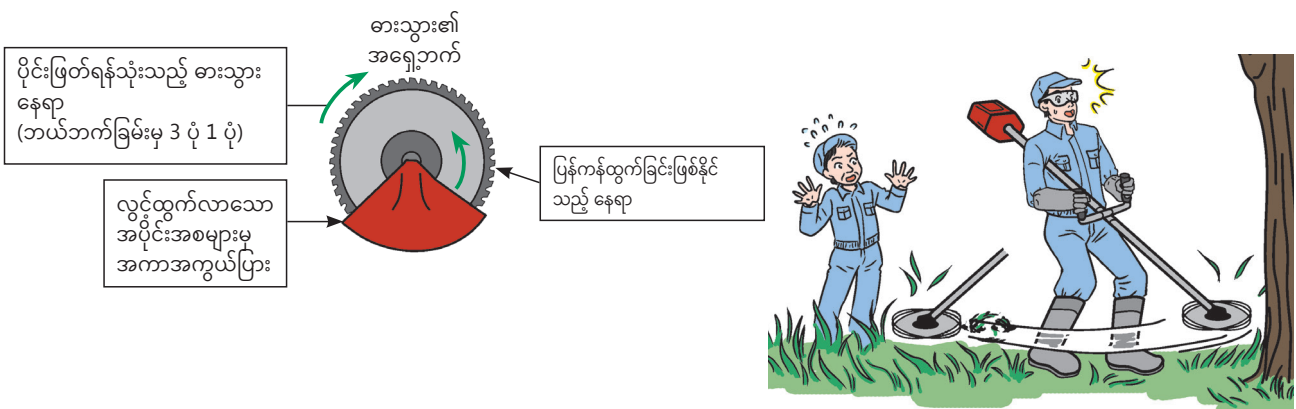
အလုပ်မစမီ လထဲလွင့်ထွက်သွားနိုင်သော သံဘူးအလွတ်များ သို့မဟုတ် သစ်ကိုင်းများကို ဖယ်ရှားပါ။

⑥ အလုပ်လုပ်နေစဉ် သတိပြုရန်

ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ထားသည့် လုပ်ငန်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာပြီး သင်တာဝန်ကျသည့် မြက်ရိတ်ရန်နေရာတွင်သာနေပါ။

မြက်ရိတ်စက်၏ လည်နေသောဓားသွားသည် အတားအဆီးတစ်ခုနှင့် ထိမိသည့်အခါ ပြန်ကန်ထွက်နိုင်သည်ကို သတိထားပါ။ မြက်ရိတ်စက်က စက်မောင်းသူရှိရာသို့ ရုတ်တရက် လွင့်ထွက်လာနိုင်သည်။

အထူးသဖြင့် ကုန်းစောင်းများပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် အန္တရာယ်များသည်။ (ယာယီငြိမ်းစင်လုပ်ရန် ခိုင်ခံ့သော သစ်လုံးများနှင့် ကြီးမားသော ချုပ်သံများဖြင့်) အဆင့်ငယ်များ သတ်မှတ်ပြီး အထက်နှင့် အောက်အဆင့်များတွင် တစ်ပြိုင်နက် အလုပ်လုပ်သောအခါ အရှေ့နှင့်အနောက်တွင် တာဝန်ပေးထားသော စက်မောင်းများကို အလှည့်ကျလုပ်ဆောင်စေပါ။ ထို့အပြင် စက်မောင်းများစွာ အတူတကွ အလုပ်လုပ်သောအခါ ၎င်းတို့သည် မြေပြင်ညီမျှန်ာပြင်ပေါ်တွင် 15 မီတာနှင့်အထက် အကွာအဝေးခြားထားကြောင်း သေချာပါစေ။



လယ်ထွန်စက်များကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

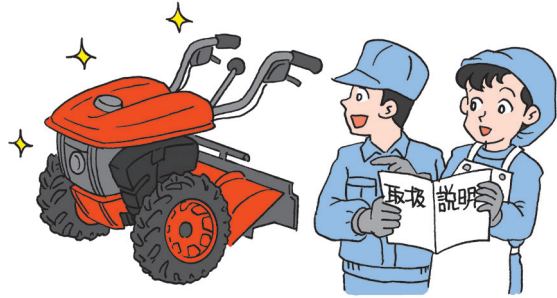
① လယ်ထွန်စက်ရွေးချယ်ခြင်း

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စစ်ဆေးချက် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ပါရှိသော လယ်ထွန်စက်ကို ရွေးချယ်ပါ။

② စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း

ဆီပမာဏ၊ ခါးပတ်များ လျော့ရဲခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်းရှိမရှိ၊ အသွားများ ချောင်နေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးခြင်းရှိမရှိ၊ ဘေးကင်းရေးအဖုံး တပ်ဆင်ထားပြီး ကလပ်နှင့် ဘရိတ်တို့ အလုပ်လုပ်နေခြင်း ရှိမရှိ သိရှိရန် လမ်းညွှန်ချက်လက်စွဲအတိုင်း လယ်ထွန်စက်ကို စစ်ဆေးပါ။ ဤစစ်ဆေးမှုကို အလုပ်မစတင်မီ ပုံမှန်ပြုလုပ်သင့်သည်။

လမ်းညွှန်ချက်လက်စွဲ ပျောက်သွားပါက ထုတ်လုပ်သူ၏ဝက်ဘ်ဆိုက်မှဖြစ်စေ၊ လယ်ယာသုံးပစ္စည်း အရောင်းဆိုင်မှဖြစ်စေ မိတ္တူတစ်စုံ ရယူပါ။



လမ်းညွှန်ချက်လက်စွဲအတိုင်း စစ်ဆေး၍ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။
(စက်အမျိုးအစားတိုင်းအတွက်)

③ အလုပ်မစမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း

အလုပ်မစတင်မီ အင်ဂျင်ရပ်ချန်နလတ်နှင့် အောက်ပါ ဘေးကင်းရေးကိရိယာများ၏ အသုံးပြုပုံကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ (ကိရိယာအမျိုးအစားပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားမှုရှိနိုင်ကြောင်း သတိပြုပါ)။

ဝဠပ်မိခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်သော ကိရိယာ (အရေးပေါ်ကလပ်နင်းလီဗာ)

နောက်သို့ပြန်ဆုတ်နေစဉ် စက်မောင်းက အတားအဆီးနှင့် လယ်ထွန်စက်အကြား ညပ်နေသောအခါ ပင်မကလပ်ကို ဖြုတ်လိုက်မည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် တပ်ဆင်ထားသော ကိရိယာဖြစ်သည်။

ဝအရေးပေါ်ကလပ်

စက်မောင်းက ကလပ်ကို လက်လွှတ်လိုက်သောအခါ လယ်ထွန်စက်သို့ ပေးပို့သည့် ပါဝါကို အလိုအလျောက် ဖြတ်တောက်နိုင်ရန် ဖန်တီးထားသော ကလပ်တစ်မျိုး (ရိုးရိုးကလပ်အမျိုးအစားများတွင် စက်မောင်းသည် လယ်ထွန်စက်သို့ ပေးပို့သည့်ပါဝါကို ဖြတ်တောက်ရန်အတွက် ကလပ်ကိုဆွဲရန်လိုသည်)

ဝဟန်းဘရိတ်

ဆင်ခြေလျှောတွင် သို့မဟုတ် အလားတူမျက်နှာပြင်မျိုးတွင် ရပ်ထားသောအခါ လယ်ထွန်စက်ကို အလိုအလျောက် လိမ့်ဆင်းသွားခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသောဘရိတ်

④ အလုပ်လုပ်စဉ် သတိပြုရန်

အသက်ဆုံးရှုံးစေနိုင်သည့် အဖြစ်အပျက်ဆုံး မတော်တဆမှု အမျိုးအစားမှာ စက်မောင်းက နောက်ပြန်ဆုတ်နေစဉ် နံရံ သို့မဟုတ် နောက်တွင်ရှိသော သစ်ပင်နှင့် ၎င်း၏အရှေ့ရှိ ရပ်ထားသော စက်ကြားတွင် မတော်တဆ ညပ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

ဝနောက်သို့ဆုတ်သောအခါ စက်မောင်းသည် အင်ဂျင်အရှိန်လျှော့

ပြီး ကလပ်အမြန်ဖြုတ်ရန် အဆင်သင့်အနေအထားတွင်ရှိရ

မည်။

ဝအစကတည်းကပင် လယ်ထွန်စက်ကို ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာ

များတွင် နောက်မဆုတ်ပါနှင့်။



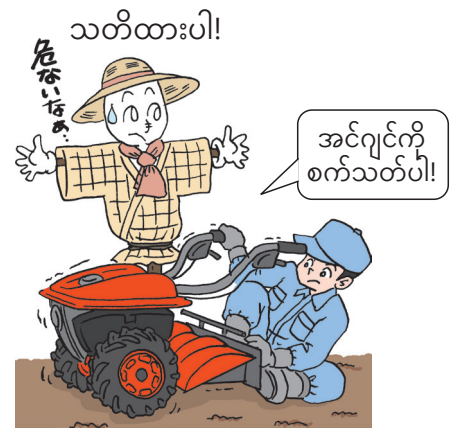
နောက်ပြန်ဆုတ်နေစဉ် စက်မောင်းက သစ်ပင်တစ်ပင်တွင် ညပ်မိနေသော မတော်တဆမှု

မတော်တဆမှုအများစုတွင် စက်မောင်းက လည်ပတ်နေသော စက်အစိတ်အပိုင်းများထဲသို့ ညပ်သွားခြင်း ပါဝင်သည်။

○လည်ပတ်နေသောစက်အတွင်း ရစ်ပတ်နေသော ကောက်ရိုးများကို ဖယ်ရှားသောအခါ အင်ဂျင်ကို အမြဲစက်သတ်ပါ။

○မြေကို မထွန်ဘဲ နောက်ပြန်ဆုတ်၍ ကွေ့ခြင်းနှင့် ရွှေ့လျားခြင်းတို့ ပြုလုပ်သည့်အခါ လည်ပတ်နေသောစက်ကလပ်ကို ဖြုတ်ထားပါ။

○V ခါးပတ်အဖုံး အမြဲတပ်ဆင်ပါ။



ကောက်ရိုးများကို ဖယ်ရှားသည့်အခါ အင်ဂျင်ကို ပိတ်ပါ။

စက်လဲကျခြင်း သို့မဟုတ် စက်မှောက်ခြင်းကြောင့်လည်း လူများထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါသည်။

○အရှိန်လျှော့၍ ကွေ့ပါ။ ကွေ့ရန် နေရာအလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

○စိုက်ပျိုးမြေတွင် အဝင်အထွက်လုပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် စပါးခင်းများကြားရှိ ကန်သင်းရိုးများကို ဖြတ်သည့်အခါ ထောင့်မှန်အတိုင်း ဖြတ်သန်းပါ။ လိုအပ်ပါက ခြေနှင်းပြားများကို အသုံးပြုပါ။

○ပေါင်းပင်များပေါက်နေသည့် လမ်းပန်းနှင့် မနီးကပ်ပါစေနှင့်။



ယာဉ်တိမ်းမှောက်မှု (စပါးခင်းများကြားရှိ ကန်သင်းရိုးကို ဖြတ်ကူးစဉ်)

လူလိုက်ပါနိုင်သည့် လယ်ယာသုံးစက် (လယ်ထွန်စက်များနှင့် စိုက်ပျိုးရေးသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များ) ကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

- လူလိုက်ပါနိုင်သည့် လယ်ထွန်စက်များကို ရွေးချယ်ခြင်း
ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ရောင်းချနေသော လူလိုက်ပါနိုင်သည့် လယ်ထွန်စက်အားလုံးသည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စစ်ဆေးမှု အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်တွင် ပါရှိသည့် သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပြည့်စုံကိုက်ညီသော အမျိုးအစားများ ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း အဆိုပါ လယ်ထွန်စက်အမျိုးအစားများကို အသုံးပြုရင်း အသက်ဆုံးရှုံးစေသည့် မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားသောအရေအတွက်မှာ နှစ်စဉ်များပြားလျက်ရှိသည်။
သိသိသာသာ အိုဟောင်းနေသော လယ်ထွန်စက်အမျိုးအစားများတွင် ဘေးကင်းသည့် ယာဉ်မောင်းထိုင်ခုံနေရာ (အမိုးနှင့် ပတ်လည်မှန်ပြတင်းပေါက်ပါသည့် ထိုင်ခုံနေရာ) သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးအကာအကွယ် (ထိုင်ခုံနောက်ရှိ စတီးအကာ) မရှိသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို အသုံးမပြုရန် အကြံပြုပါသည်။
- စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း
အလုပ်မစတင်မီတွင် လယ်ထွန်စက်အမျိုးအစားတစ်ခုစီအတွက် လမ်းညွှန်ချက်လက်စွဲအတိုင်း အောက်ပါအချက်များကို စေ့စပ်သေချာစွာ ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည်။
○တာယာလေဖိအား၊ တာယာပျက်စီးခြင်းနှင့် မူလီခေါင်းများ ချောင်နေခြင်း၊ ဆီနှင့် အအေးခံရည် ပမာဏ၊ ပန်ကာကြိုး ချောင်နေခြင်း၊ ဘယ်နှင့်ညာ ဘာရိတ်ချိတ်ဆက်မှုနှင့် အလုပ်လုပ်မှု၊ အကာများနှင့် PTO ရှပ်အကာ၊ မီတာခွက်များ၊ မီးလုံးများ၊ မှန်များနှင့် အင်ဂျင်သံ
- အလုပ်မစမီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း
အလုပ်မစတင်မီ အောက်ပါအချက်များကို စစ်ဆေးရပါမည်။
○အလုပ်လုပ်သည့်နေ့တွင် စက်ကိုင်မှလွဲ၍ အခြားအလုပ်သမားများ၌ မည်သည့်တာဝန်များရှိသနည်း။ (အထူးသဖြင့် စက်ကိုင်မှလွဲ၍ အခြားအလုပ်သမားများသည် အလုပ်ချိန်အတွင်း ထွန်စက်အနီး၌ အလုပ်လုပ်မှာလား။)
○ထိုနေ့တွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည့် မြေအနေအထားက ဘယ်လိုလဲ။ (မြင်ကွင်းမရှင်းခြင်း၊ ဆင်ခြေလျှောမြေ၊ စပါးခင်းများကြားရှိ ကန်သင်းရိုးများနှင့် ရေမြောင်းများကဲ့သို့ အန္တရာယ်များသော နေရာများ ရှိပါသလား။)
○ညအချိန်တွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ ကြီးမားသော ရောင်ပြန်ပြားများကို တပ်ဆင်ပါ။
○အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အခြားသူများကို ဆက်သွယ်ရန် မိုဘိုင်းဖုန်း ဆောင်ထားပါ။
○ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ထိုင်ခုံခါးပတ် စသည်တို့ကို တပ်ပါ။

④ အလုပ်လုပ်စဉ် သတိပြုရန်

အလုပ်ချိန်အတွင်း အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုပြီး အန္တရာယ်ကင်းစွာ မောင်းနှင်ပါ။

○ဦးထုပ်ဆောင်းပြီး ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်ပါ။

○ကွေ့သည့်အခါ အရှိန်လျှော့၍ ကွေ့ပါ။ ကွေ့ရန် နေရာအလုံအလောက်ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။

○စိုက်ပျိုးမြေများတွင် အဝင်အထွက်လုပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် စပါးခင်းများကြားရှိ ကန်သင်းရိုးကို ဖြတ်သည့်အခါ ထောင့်မှန်အတိုင်း ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြတ်သန်းပါ။ လိုအပ်ပါက ခြေနှင်းပြားများကို အသုံးပြုပါ။

○လမ်းများပေါ်တွင် မောင်းနှင်သောအခါ ဘယ်နှင့် ညာဘရိတ်ကို အမြဲအချိတ်အဆက်မိအောင် မောင်းနှင်ပါ။

○ပေါင်းပင်များပေါက်နေသည့် လမ်းပခုံးနှင့် မနီးကပ်ပါစေနှင့်။



ရုတ်တရက် အရှိန်ပြင်းပြင်းကွေ့ခြင်း ကို တင်းကျပ်စွာ တားမြစ်ထားသည်။



မြေပြင်နှင့်နီးကပ်သော ထောင့်ချိုးအကွာအဝေးမှနေ၍ စိုက်ပျိုးမြေများတွင် အဝင်အထွက် ပြုလုပ်ပါ။



ပြုပြင်လွယ်သည့် လမ်းပခုံးများပေါ် မောင်း နှင်ရာတွင် သတိထားပါ။

○လည်ပတ်နေသောစက်ထဲ၌ ကပ်ငြိနေသော ပြင်ပအရာဝတ္ထုများကို ဖယ်ရှားသည့်အခါ အင်ဂျင်ကို အမြဲစက်သတ်ထားပါ။

○လူလိုက်ပါနိုင်သည့် လယ်ထွန်စက်တွင် အရန်ထိုင်ခုံမပါဘဲ လူနှစ်ဦးစီးနှင်းခြင်း သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးရေးသုံး သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ယာဉ်နောက်ဘက်တွင် လူလိုက်ပါစီးနှင်းခြင်း မပြုရန် တားမြစ်ထားသည်။



အတူတူ မစီးနှင်းပါနှင့်။

◆အများသုံးလမ်းမများပေါ်တွင် မတော်တဆမှုများ ဖြစ်တတ်သောကြောင့်အောက်ပါတို့ကို ဂရုပြုပါ။

○အများသုံးလမ်းမများပေါ်တွင် မောင်းနှင်ရန် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် လိုအပ်သည်။

○အထူးသဖြင့် ညာဘက်ကွေ့သည့်အခါတွင် အခြားယာဉ်များနှင့် သိသာသည့် အရှိန်ကွာခြားချက်ရှိသည်ကို သတိပြုပါ။

○ယာဉ်အသွားအလာများသော လမ်းမများပေါ်တွင် မောင်းနှင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

လယ်ယာသုံးကိရိယာများ၊ ခေါက်လှေကားများ နှင့် လှေကားများကို ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုခြင်း

- ① လယ်ယာသုံးကိရိယာများ (ပေါက်ပြား၊ ပေါက်တူး၊ ဂေါ်ပြား၊ ဓား၊ တံစဉ်နှင့် ကတ်ကြေး စသည်)
- အသုံးမပြုသောအခါတွင် လယ်ယာသုံးကိရိယာများ၏ ချွန်ထက်သောအသွားများကို ဖုံးအုပ်ထားပါ။
 - လယ်ယာသုံးကိရိယာများကို အလွယ်တကူမြင်နိုင်သော သတ်မှတ်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
 - အသွားများ လက်ကိုင်မှ ပြုတ်ထွက်ခြင်း မရှိစေရန်အတွက် လယ်ယာသုံးကိရိယာများတွင် အသွားများ ချောင်နေခြင်းရှိမရှိကို စစ်ဆေးပါ။
 - နောက်တစ်ကြိမ်အသုံးပြုရာတွင် အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် လယ်ယာသုံးကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီးနောက် ကိရိယာတွင် ကပ်နေသော အညစ်အကြေးများနှင့် ပစ္စည်းများ အားလုံးကို ဖယ်ရှားရှင်းလင်းပါ။
 - လယ်ယာသုံးကိရိယာများကို အသုံးပြုသည့်အခါ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများကို မထိခိုက်စေရန် သင်အလုပ်လုပ်နေသည့် ပုံစံအနေအထားကို သတိထားပါ။

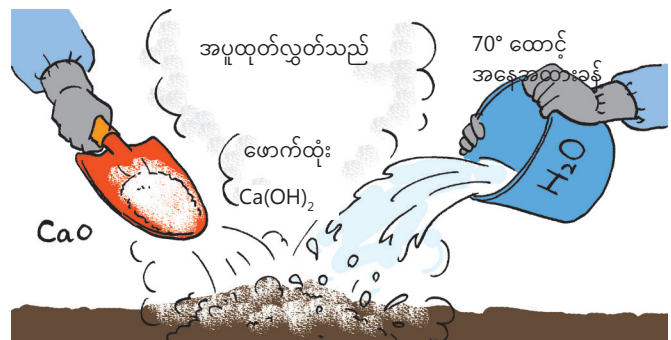


သင့်ခြေထောက်အနီးတွင် ပေါက်ပြားကို အသုံးမပြုပါနှင့်။

- ② ခေါက်လှေကားနှင့် လှေကား
- တည်ငြိမ်စွာ နေရာချနိုင်သောနေရာတွင် အသုံးပြုပါ။
 - * ခေါက်လှေကားများနှင့် လှေကားများကို တည်ငြိမ်စွာ နေရာချနိုင်ရန် သတ်မှတ်နေရာ၏ အကျယ်၊ မြေပြင်မာကျောမှုနှင့် မြေပြင်ဆင်ခြေလျှော အခြေအနေတို့ကို စစ်ဆေးပါ။ သစ်သီးခြံများတွင် မြေပျော့ပြီး မညီမညာဖြစ်နိုင်သောကြောင့် ခေါက်လှေကားများကို စိတ်ချယုံကြည်စွာနှင့် ဘေးကင်းစွာ နေရာချနိုင်ခြင်း မရှိပါက အခုအခံနှင့် ပျဉ်များကို အသုံးပြုပါ။
 - ခေါက်လှေကားထားရှိရန် မြေနေရာမညီပါက အခြားအလုပ်သမားတစ်ဦးအား လှေကားကို ထိန်းကိုင်ထားစေပါ။



- ③ ဓာတ်မြေဩဇာ
- မြေအောက်ရေ ညစ်ညမ်းမှုမရှိစေရန်အတွက် ဓာတ်မြေဩဇာကို မှန်ကန်စွာ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းပါ။
 - ထုံးနှင့် ရေကို ရောသည့်အခါတွင် ထွက်လာသည့် အပူဓာတ်ကို သတိပြုပါ။
 - * ဖောက်ထုံး (Ca(OH)₂) သို့မဟုတ် ကယ်လစီယမ် ဟိုက်ဒရောက်ဆိုဒ်) ကို ရရှိရန်အတွက် ထုံး (CaO သို့မဟုတ် ကယ်လစီယမ် အောက်ဆိုဒ်) သည် ရေနှင့် ဓာတ်ပြုသောကြောင့် အပူများစွာထုတ်လွှတ်ပြီး အပူချိန်ကို မြင့်တက်လာစေသည်။



- ④ ခေါက်လှေကားများ အလွန်အကျွံ ပွင့်ထွက်သွားခြင်း မဖြစ်စေရန် သံကြိုးဖြင့် ချိတ်ပါ။
- * ခေါက်လှေကားများ အလွန်အကျွံ ပွင့်ထွက်သွားခြင်း မဖြစ်စေရန် အလုပ်မစတင်မီ သံကြိုး ချိတ်ထားခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- လှေကားအသုံးပြုသည့်အခါ ချော်ထွက်မသွားစေရန်အတွက် လှေကားထိပ်နှင့်အောက်ခြေကို ကြိုးဖြင့် မြဲမြံစွာ ချည်ထားပါ။



- ⑤ ခေါက်လှေကားကို နေရာချသည့်အခါ ပထမလှေကားထစ်ပေါ်သို့ တက်ပြီး တည်ငြိမ်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- * ပထမဦးစွာ ပထမလှေကားထစ်ပေါ်သို့ တက်ကြည့်ပြီး လှေကားတည်ငြိမ်ပြီး မလှုပ်ကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- ဤသို့စစ်ဆေးသည့်အခါတွင် ပထမလှေကားထစ်ကို ကျော်၍တက်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။
- ခေါက်လှေကားပေါ် မတက်မီ လှေကားပတ်ပတ်လည်တွင် အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။

- ⑥ ခေါက်လှေကား၏ ထိပ်ပြားပေါ်တွင် မရပ်ပါနှင့်။
- * အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ထိပ်ပြားပေါ်တွင် မရပ်ပါနှင့် သို့မဟုတ် ခေါက်လှေကားပေါ်မှ လက်လှမ်းမမီသည့်နေရာသို့ လှမ်း၍ အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းက လှေကားမငြိမ် တော့ဘဲ ခေါက်လှေကားပေါ်မှ ပြုတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် ခေါက်လှေကားလဲကျခြင်းကို ဖြစ်စေ နိုင်သည်။



- ⑦ လှေကားအတက်/အဆင်းတွင် လေးလံသော အရာများကို မသယ်ဆောင်ပါနှင့်။
- * လှေကားတွင် လူနှင့်အရာဝတ္ထုများကို တင်ဆောင်နိုင်သည့် အများဆုံးဝန်ပမာဏဖြင့်သာ လှေကားများပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ပါ။
- လှေကားအတက်/အဆင်းလုပ်သည့်အခါ သစ်သီးများထည့်ထားသည့် သေတ္တာများကဲ့သို့ လေးလံသောပစ္စည်းများကို မသယ်ဆောင်ပါနှင့်။



တင်းကုပ်များအတွင်း ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စီမံခန့်ခွဲမှု

① သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ

- တင်းကုပ်လျှောက်လမ်းများ၊ အစာသိုလှောင်ရုံများ၊ အစာခွက်များ၊ ရေခွက်များနှင့် ရေပေးခွက်များကို အမြဲသန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။
- ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အဝတ်အစားများကို သန့်ရှင်းအောင်ထားပါ။



② ပိုးသတ်သန့်စင်ပါ

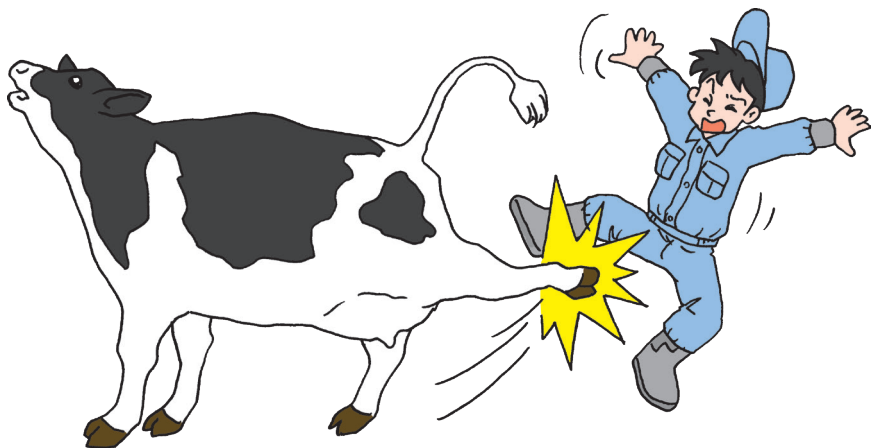
- တင်းကုပ်များအတွင်းသို့ ဝင်ရောက်သည့်အခါ ခြေဆေးခွက်ထဲတွင် ခြေဆေး၍ ဘွတ်ဖိနပ်များကို ပိုးသတ်ပါ။
- မွေးမြူရေးခြံတွင် အဝင်အထွက်လုပ်သည့် ယာဉ်များအတွက် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းစက်နှင့် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းဖျာ အသုံးပြု၍ ယာဉ်များ၏ဘီးများကို ပိုးသတ်ပါ။
- ရောဂါပိုးမွှားများ မဝင်ရောက်အောင် ကာကွယ်ရန် တင်းကုပ်များ၏ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထုံးနှင့်ရေကို ရော၍ ဖြန်းပေးပါ။

③ သားဖောက်သည့် တိရစ္ဆာန်များအတွက် သက်သောင့်သက်သာရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။

- ဆောင်းရာသီတွင် လေဝင်ရောက်သည့် နေရာများကို ကာထားပြီး နွေရာသီတွင် လျှပ်စစ်ပန်ကာများနှင့် လေဝင်လေထွက် ပန်ကာများကို အသုံးပြု၍ လေဝင်လေထွက်ကောင်းစေခြင်းဖြင့် တင်းကုပ်အတွင်း သင့်လျော်သော အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းပါ။
- တင်းကုပ်ကြမ်းပြင်သည် ခြောက်သွေ့သန့်ရှင်းမှုရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- ရေပေးခွက်ကဲ့သို့ ပစ္စည်းများကို အမြဲသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီး တိရစ္ဆာန်များကို ရေချိုးပေးကြောင်း သေချာပါစေ။

④ သားဖောက်သည့် တိရစ္ဆာန်များကို တင်းကုပ်များအတွင်းတွင် ဂရုစိုက်၍ ထားရှိပါ။

- သားဖောက်သည့် တိရစ္ဆာန်များ အနားယူအပန်းဖြေနိုင်စေရန် ၎င်းတို့ကို ဖိစီးမှု မပေးပါနှင့်။
- သားဖောက်သည့် တိရစ္ဆာန်များသည် ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ထားသော လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်သောကြောင့် ဤတိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အမြဲသတိရှိပါ။



ပိုးသတ်ဆေးများကို ဘေးကင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ပိုးသတ်ဆေးများ သိုလှောင်သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း
 - အသုံးပြုချိန်အတွင်း ပိုးသတ်ဆေးများကို ဖျော်စပ်ခြင်းနှင့် ဖြန့်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရာတွင်သာမက အသုံးမပြုမီ ပိုးသတ်ဆေးများကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရာတွင်နှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်လည်း အထူးသတိထားပါ။
 - * စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများကို ကိုင်တွယ်သကဲ့သို့ မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းသုံး ပိုးသတ်ဆေးများကို ကိုင်တွယ်ပါ။
- သင့်လျော်သော အဝတ်အစားနှင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
 - အလုပ်သမား၏ အရေပြားပေါ်သို့ ပိုးသတ်ဆေးများ မကျရောက်စေရန် သတ်မှတ်ထားသော အကာအကွယ် အဝတ်အစားများ၊ နှာခေါင်းစည်းများ၊ လက်အိတ်များနှင့် အကာအကွယ်မျက်မှန်များကို ဝတ်ဆင်ပါ။
 - * သတ်မှတ်ထားသော နှာခေါင်းစည်းမှလွဲ၍ အခြားလက်သုတ်ပဝါကို မသုံးပါနှင့်။



- ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲနည်း လမ်းညွှန်ချက်များ (အညွှန်းများ) ကို စစ်ဆေးပါ။
 - ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲနည်း လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ဖော်ပြထားသော အသုံးပြုမှုစံနှုန်းများကို လိုက်နာပါ (ဥပမာ- ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲသည့်အခါ သတိပြုရမည့်အချက်များနှင့် အသုံးပြုပုံ)။

ဥပမာအားဖြင့် OJT (လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လေ့ကျင့်မှု) တွင် အလုပ်လုပ်ဆောင်ပုံကို သင်တန်းသားများအား ပြသပြီး ပိုးသတ်ဆေး ဖျော်စပ်နည်းကို ၎င်းတို့နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်း သေချာပါစေ။



ပိုးသတ်ဆေးသုံးစွဲနည်း လမ်းညွှန်ချက်များ

ရုပ်ပုံဖော်ပြချက် အမျိုးအစား	ပြထားသည့် ရုပ်ပုံဖော်ပြချက်နှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ (ဥပမာ)	
ထိခိုက်လွယ်သော အသားအရေရှိသူများ အသုံးမပြုရန် တားမြစ်ထားသည် (အရေပြားအဖုအပိမ့် အနီကွက်ထခြင်း သတိပေးချက်)		ဤအလုပ်ကို ထိခိုက်လွယ်သော အသားအရေရှိသူများ မပြုလုပ်ရပါ။ ဤဓာတုဆေးဖြန်းထားသည့် အသီးအနှံများကို မထိပါနှင့်။
ပျားအုံများပေါ်တွင် မဖြန်းပါနှင့် (ပျားသတိပေးချက်)		ဤဓာတုပစ္စည်းကို ပျားအုံပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ပျားအုံတစ်ဝိုက်တွင် ဖြန့်မိနိုင်ခြေရှိလျှင် အသုံးမပြုပါနှင့်။
အဆောက်အအုံအတွင်း အသုံးပြုခြင်းမှ တားမြစ်ထားသည်		ဖန်လုံအိမ်များအတွင်း သို့မဟုတ် ဖြန့်ဆေးများ စုပ်နေနိုင်သည့် နေရာများတွင် အသုံးမပြုပါနှင့်။

မှီငြမ်း- Crop Life Japan (ဂျပန်နိုင်ငံ သီးနှံကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အစည်း) ဝက်ဘ်ဆိုက် "ပိုးသတ်ဆေး အမေးအဖြေ အချက်အလက် - ပိုးသတ်ဆေးများသည် အန္တရာယ်ကင်းပါသလား- (စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ကိုင်သူများအတွက် ပိုးသတ်ဆေး အသုံးပြုခြင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် အချက်အလက်)" (ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်သာ)
https://www.jcpa.or.jp/qa/a_5_18.html

အပူလျှပ်ခြင်း ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အပူချိန်မြင့်ပြီး စိုထိုင်းဆများသော ပတ်ဝန်းကျင်၌ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ရေနံ့ ဆားဓာတ် (ဆိုဒီယမ်) အချိုးအစားမညီမျှဘဲ ခန္ဓာကိုယ်မှ အပူချိန်ကို မထိန်းညှိနိုင်သည့်အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ခန္ဓာကိုယ်ဧဝံဖြစ်စဉ်ဖောက်ပြန်မှုအတွက် ယေဘုယျအသုံးအနှုန်းဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ အရေးပေါ်ဆေးဝါးအဖွဲ့အစည်းက ရေးသားပြုစုခဲ့သော 2024 ခုနှစ် အပူလျှပ်ခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါရှာဖွေခြင်း လမ်းညွှန်ကို အခြေခံ၍ အပူလျှပ်ခြင်းကို အဆင့် 1 မှ 4 အထိ အမျိုးအစားခွဲခြားထားပါသည်။

အမျိုးအစား	ရောဂါလက္ခဏာများ	ကုသမှု	ပြင်းထန်မှု
အဆင့် 1	မူးဝေခြင်း၊ မူးမေ့လဲခြင်း (မတ်တတ်ရပ်နေစဉ် ခေါင်းမူးခြင်း)၊ အိပ်ငိုက်ခြင်းမရှိဘဲ သန်းဝေခြင်း၊ ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း၊ ကြွက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်း (ခြေထောက်ကြွက်တက်ခြင်း)	လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းတွင် ကုသမှုပေးနိုင်သည်။ နေရောင်နှင့်ဝေးသည့် အေးမြသော အခန်းတွင် သို့မဟုတ် လေအေးပေးစက်ရှိသော အခန်းတွင် အနားယူပါ (အေးသောနေရာတွင်နေ၍ အအေးခံခြင်း)၊ ရေနံ့ ဓာတ်ဆား ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန် အရည်များ သောက်သုံးပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းက မလုံလောက်လျှင် အပူထိန်းချုပ်ရန် အေးမြစေသောစနစ်များ အသုံးပြုပါ (အပူလျှပ်သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို နည်းလမ်းတစ်ခုခုဖြင့် အေးမြအောင်လုပ်ပေးပါ)။	နိမ့် မင့်
အဆင့် 2	ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှု အားနည်းခြင်း	ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းဆည်းထားသော သွေးကြော သွင်းဆေးရည် (အကြောဆေး) ထိုးနှံပါ သို့မဟုတ် နေရောင်နှင့်ဝေးသောအခန်းတွင် အနားယူပါ။ ဤဆောင်ရွက်ချက်တစ်ခုဖြင့် သို့မဟုတ် နှစ်ခုလုံးဖြင့် မသက်သာပါက ရေနံ့ ဓာတ်ဆားဖြည့်ရန် အရည်များသောက်သုံးပြီး အပူထိန်းချုပ်ရန် အေးမြစေသောစနစ်များ အသုံးပြုပါ။	
အဆင့် 3	အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာ 3 ခုအနက် တစ်ခုခု • ဗဟိုအာရုံကြောစနစ် လက္ခဏာများ (အသိစိတ် ချို့ယွင်းခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း) • အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ် ချွတ်ယွင်းခြင်း • သွေးခဲရောဂါ	ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ ဆေးရုံတွင် ကုသမှုခံယူပြီးနောက် အပူထိန်းချုပ်ရန် အေးမြစေသောစနစ်များ အသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် ဘက်စုံကုသမှုပေးအပ်ရန် စဉ်းစားပါ။	
အဆင့် 4	ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် 40 ဒီဂရီနှင့်အထက်ဖြစ်ပြီး အပူလျှပ်သူသည် ကောင်းစွာပြောဆိုလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိပါ	ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ အရေးပေါ် ပို့ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ အပူထိန်းချုပ်ရန် အေးမြစေသောစနစ်များ အသုံးပြုခြင်း အပါအဝင် ဘက်စုံကုသမှုကို ချက်ချင်းပြုလုပ်ပါ။	

လုပ်ငန်းနယ်ပယ်အားလုံးရှိ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် 4 ရက်နှင့်အထက် အလုပ်ပျက်သည့် အလုပ်သမားများအနက် သေဆုံး သို့မဟုတ် ထိခိုက်သူ ဦးရေသည် 2023 ခုနှစ်တွင် 1,106 ဦး (ယင်းတို့ထဲမှ သေဆုံးသူ 31 ဦး) ရှိသည်။ ဤအရေအတွက်အနက် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွင် အပူလျှပ်ခြင်းကြောင့် သေဆုံး သို့မဟုတ် ထိခိုက်သူဦးရေမှာ 27 ဦး (စုစုပေါင်း၏ 2.4%) ဖြစ်ပြီး ယင်းတို့ထဲမှ 4 ဦး (စုစုပေါင်း၏ 12.9%) သေဆုံးခဲ့သည်။ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကို အပြင်ဘက်တွင် လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပြီး အချို့အလုပ်များကို အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆများသည့် ဖန်လုံအိမ်များအတွင်း လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် အလုပ်သမားများသည် နွေလများအတွင်း အလွယ်တကူ အပူလျှပ်တတ်ကြသည်။

WBGT တန်ဖိုး (အပူဒဏ်ညွှန်းကိန်း)

ပူပြင်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အပူဒဏ်သက်ရောက်မှုကို အကဲဖြတ်ရာတွင် WBGT တန်ဖိုးကို အပူဒဏ်ညွှန်းကိန်းအဖြစ် အသုံးပြုသည်။

WBGT တန်ဖိုး ဆိုသည်မှာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြင်ပလေအကြား အပူစွမ်းအင်ဖလှယ်မှု (အပူချိန်အချိုးအစား မျှတမှု) ကို အဓိကအာရုံစိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန် အချိုးအစားမျှတမှုအပေါ် သိသာထင်ရှားစွာ သက်ရောက်မှုရှိသည့် အချက်သုံးချက်ဖြစ်သော (1) စိုထိုင်းဆ၊ (2) နေရောင်ခြည် ပြင်းထန်မှုနှင့် ဖြာထွက်သည့် အပူ ကဲ့သို့ အပူဒဏ်သက်ရောက်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် (3) အပူချိန်တို့ကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။

WBGT တန်ဖိုး ပိုမြင့်လေ၊ အပူလျှပ်လွယ်လေဖြစ်သည်။

အနက်ရောင်မီးသီးအာရုံခံကိရိယာ (ဂျပန်နိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင် စံနှုန်း JIS Z8504 သို့မဟုတ် JIS B 7922 နှင့်အညီ) တပ်ဆင်ထားသော WBGT တိုင်းကိရိယာဖြင့် WBGT တန်ဖိုးကို တိုင်းတာသည်။

ဤတိုင်းတာရေးကိရိယာကို မရရှိနိုင်ပါက WBGT တန်ဖိုး ခန့်မှန်းချက်နှင့် တန်ဖိုးအမှန်များကို ပတ်ဝန်းကျင်ဝန်ကြီးဌာနက ပံ့ပိုးသည့် အပူလျှပ်ခြင်းကာကွယ်ခြင်း ဆိုင်ရာ အချက်အလက်ဝက်ဘ်ဆိုက် (https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းနှင့် အပူဒဏ်ညွှန်းကိန်း

WBGT တန်ဖိုးက စံတန်ဖိုးထက် ကျော်လွန်နေသည့် (သို့မဟုတ် ထိုသို့ကျော်လွန်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့်) နေရာများ (ပူပြင်းပြီး စိုစွတ်သော အလုပ်နေရာများ) တွင် အလုပ်သမားများ အပူလျှပ်နိုင်ခြေ များပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝန်ထမ်းများအလုပ်လုပ်နေစဉ် WBGT တန်ဖိုးကို တိုင်းတာနိုင်ရေး ဦးစွာအားထုတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ တိုင်းတာထားသော WBGT တန်ဖိုးကို အောက်ပါဇယားရှိ WBGT စံတန်ဖိုးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပူပြင်းစိုစွတ်သော လုပ်ငန်းခွင်များအတွက် အောက်ပါဆောင်ရွက် ချက်များကို ပြုလုပ်ရပါမည်။

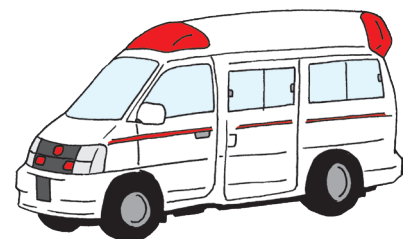
- ① “နေရောင်ခြည် တိုက်ရိုက်ကျခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပြီး အပူရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်သော ရိုးရိုးအမိုး” နှင့် “လေဝင်လေထွက်နှင့် လေအေးပေး ကိရိယာများ” ကို အသုံးပြု၍ WBGT တန်ဖိုးကို လျော့ချရန် ရည်ရွယ်ပါ။
- ② ပူပြင်းစိုစွတ်သော လုပ်ငန်းခွင်များအနီး လေအေးပေးစက်တပ်ထားသည့် သို့မဟုတ် အရိပ်ကောင်းစွာရသည့် အေးမြသော အနားယူရန်နေရာများကို စီစဉ်ပါ။
- ③ ပူပြင်းစိုစွတ်သော လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ၎င်းအနီးအနားတွင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အေးမြအောင်လုပ်ရန် အသုံးပြုနိုင်မည့် ရေခဲ၊ အေးသော မျက်နှာသုတ်ပဝါ၊ ရေအေးစိမ်ခွက်နှင့် ရေပန်းများကဲ့သို့ ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများကို စီစဉ်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။
- ④ ပူပြင်းစိုစွတ်သော လုပ်ငန်းခွင်များတွင် သောက်ရေပံ့ပိုးပေးပါ။ သို့မှသာ အလုပ်သမားများက ရေနံ့ဆားဓာတ်ကို ပုံမှန်လွယ်ကူစွာ ဖြည့်စွမ်းနိုင်ပါမည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်မှု	အလုပ်နမူနာ	အပူဒဏ်ညွှန်းကိန်း (WBGT) ကိုးကားတန်ဖိုး
အနားယူခြင်း	အနားယူခြင်း	33 (အပူဒဏ်နှင့်နေသားမကျသည့်သူများအတွက် 32)
ပေါ့ပါးသည့် အလုပ်	- သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်၍ဖြစ်စေ၊ မတ်တပ်ရပ်၍ဖြစ်စေ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရသည့် ပေါ့ပါးသော အလုပ် (စာရေးခြင်း၊ မှတ်တမ်းစာရင်းသွင်းခြင်းကဲ့သို့) - လက်များသုံး၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း (ပေါ့ပါးသည့်ပစ္စည်းများကို စစ်ဆေးခြင်း၊ တပ်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် အမျိုးအစားခွဲခြင်း) - လက်များ၊ ခြေထောက်များသုံး၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း (ပုံမှန်အခြေအနေတွင် ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ ခြေနင်းခလုတ်များနှင့် ခြေနင်းပြားများ အသုံးပြုခြင်း)	30 (အပူဒဏ်နှင့်နေသားမကျသည့်သူများအတွက် 29)
အတန်အသင့်အားစိုက်ရသော အလုပ်	- လယ်ထွန်စက်များ သို့မဟုတ် လေးလံသောယာဉ်များ မောင်းနှင်ခြင်း၊ ပေါင်းသတ်ခြင်း၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ခူးဆွတ်ခြင်း - ပေါ့ပါးသော တွန်းလှည်းများနှင့် လက်တွန်းလှည်းများကို တွန်းခြင်းနှင့် ဆွဲခြင်း	28 (အပူဒဏ်နှင့်နေသားမကျသည့်သူများအတွက် 26)
အားစိုက်ရသော အလုပ်	- ဂေါ်ပြားများ အသုံးပြုခြင်း၊ ရိတ်ခြင်း၊ တူးခြင်းနှင့် လက်ဖြင့်လွှဲတိုက်ခြင်း - လေးလံသော တွန်းလှည်းများနှင့် လက်တွန်းလှည်းများကို တွန်းခြင်းနှင့် ဆွဲခြင်း	25 (အပူဒဏ်နှင့်နေသားမကျသည့်သူများအတွက် 22)
အလွန်အားစိုက်ရသော အလုပ်	ဂေါ်ပြားများသုံး၍ အားစိုက်တူးခြင်း၊ ပေါက်ဆိန်များ ပေါက်ခြင်း၊ လှေကားများတက်ခြင်းနှင့် ပြေးခြင်း	23 (အပူဒဏ်နှင့်နေသားမကျသည့်သူများအတွက် 18)



ဤအချက်အလက်ကို စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးလုပ်ငန်း ဝန်ကြီးဌာန၊ သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေးဗျူရို၊ နည်းပညာနှင့် တိုးချဲ့မှုဌာနခွဲ၊ စိုက်ပျိုးရေးကုန်ထုတ်ပစ္စည်းများဦးစီးရုံးက အစီရင်ခံထားသည့် ဇူလိုင်လ 10 ရက်၊ 2024 ခုနှစ် ရက်စွဲပါ “စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အပူလျှပ်ခြင်း ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ပိုမိုတိကျစွာ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း” (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံ လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်းများ Z8504 ၏ နောက်ဆက်တွဲ A “WBGT အပူဒဏ်သက်ရောက်မှု ညွှန်းကိန်း ကိုးကားတန်ဖိုး” (အပူဒဏ်သက်ရောက်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်လေ့လာမှု -- WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) ညွှန်းကိန်းကို အသုံးပြု၍ အပူဒဏ်သက်ရောက်မှု အကဲဖြတ်ခြင်း) (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ) တို့ကိုအခြေခံ၍ ရေးသားပြုစုထားသည်။

အပူလျှပ်သည့်သူက သတိလစ်နေလျှင်၊ ကိုယ်တိုင် ရေမသောက်နိုင်လျှင် သို့မဟုတ် ရှေးဦးသူနာပြု စုမှုပေးပြီးနောက် ရောဂါလက္ခဏာများ မသက်သာသေးလျှင် ၎င်းကို ဆေးစစ်မှုခံယူရန် ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆောင်သွားသင့်သည်။



ခါးနာခြင်း ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဘက်စုံစဉ်ဆက်မပြတ် အသိပညာပေးခြင်း ဆောင်ရွက်ရန်နှင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် အလုပ်၊ အလုပ်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျန်းမာရေး စသည့် အချက် 3 ချက်ကို စီမံခန့်ခွဲရန် အရေးကြီးပါသည်။

အထူးသဖြင့် အောက်ပါတို့သည် လုပ်ငန်းကို စီမံခန့်ခွဲရန် ထိရောက်သော ဆောင်ရွက်ချက်များဖြစ်သည်။

① အလိုအလျောက်စနစ်ကို အသုံးပြုခြင်း၊ လုပ်အားချွေတာခြင်း

ခါးအောက်ပိုင်းကို ဝန်ပိစေသည့် လေးလံသော အရာများကို ကိုင်တွယ်၍ဖြစ်စေ၊ အလုပ်သမားအတွက် ပုံစံမကျသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့်ဖြစ်စေ အလုပ်လုပ်ရမည့်အခါ စက်များကို အသုံးပြု၍ အလိုအလျောက်စနစ်သို့ ပြောင်းပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ခက်ခဲလျှင် အလုပ်သမား၏ ဝန်အားကို လျှော့ချရန် ဘီးတပ်တွန်းလှည်းအပြား သို့မဟုတ် အကူပစ္စည်းများကဲ့သို့သော ကိရိယာများကို အသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့ လုပ်အားချွေတာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အသုံးပြုပါ။

② အလုပ်လုပ်သည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထားနှင့် လှုပ်ရှားမှု

အလုပ်သမားများ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် လုပ်ရမည့်အလုပ်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ နီးကပ်စွာ ရှိနေရမည်။ ပုံစံမကျသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရန်လိုအပ်သောအခါ ကိုယ်ဟန်အနေအထား တိမ်းစောင်းမှု အတိုင်းအတာ (ရှေ့သို့ကိုင်ညွှတ်ခြင်းနှင့် တွန့်လိမ်ထားရသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားများကဲ့သို့) ကို လျှော့ချပြီး ကိုယ်ဟန်အနေအထား ပြုလုပ်ရမည့် အကြိမ်ရေနှင့် ကြာချိန်ကို နည်းပါးအောင်လုပ်ပါ။
အလုပ်ခုံတန်းများနှင့် ထိုင်ခုံများကို သင့်လျော်သောအမြင့်သို့ ချိန်ညှိပါ။
အလုပ်ခုံတန်းများ၏ အမြင့်သည် အလုပ်သမား၏ တံတောင်ဆစ်ကွေးနှင့် 90 ဒီဂရီခန့် ရှိနေကြောင်း သေချာပါစေ။



ဘီးတပ်တွန်းလှည်းပြားကို အသုံးပြု၍ သယ်ယူပို့ဆောင်ပါ။

③ အလုပ်ဆောင်ရွက်ရန် စနစ်တစ်ခု

အလုပ်ချိန်များနှင့် အလုပ်ဝန်အားကို သတ်မှတ်သောအခါ အလုပ်လုပ်သူဦးရေ၊ အလုပ်အမျိုးအစား၊ ကြာချိန်၊ အလေးချိန်၊ အလိုအလျောက်စနစ်နှင့် လုပ်အားချွေတာမှုအခြေအနေ စသည့်အချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး လူတစ်ဦး၏ ခါးကို အလွန်အကျွံဝန်ပိစေသော အလုပ်ကို တစ်ဦးတည်း လုပ်ဆောင်ခွင့်မပြုပါနှင့်။



ဆောင်ကြောင့်ထိုင်ပြီး သင့်ခြေထောက်များဖြင့် မှတင်ပါ။



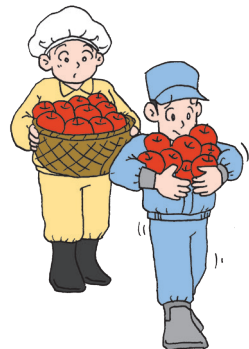
ဝန်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ်စွာထား၍ သယ်ဆောင်ပါ။

④ လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်းများ ဖန်တီးခြင်း

အလုပ်လုပ်သည့် ကိုယ်ဟန်အနေအထား၊ လှုပ်ရှားမှု၊ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ကြာချိန်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်းများကို ဖန်တီးပါ။ လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်းများကို အလုပ်သမားများ၏ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့်အတွက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည်။ ထို့အပြင် လုပ်ငန်းခွင်တွင် စက်ယန္တရားအသစ် သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာအသစ်တစ်ခု ရောက်ရှိလာတိုင်း လုပ်ငန်းခွင်စံနှုန်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရမည်။

⑤ နားချိန်များ၊ အလုပ်ဝန်အားနှင့် အလုပ်ပေါင်းစပ်လုပ်ဆောင်ခြင်း

လိုအပ်သလို နားချိန်များပေးပါ။ အလုပ်သမားများသည် ထိုကာလအတွင်း ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ဟန်အနေအထားကို ပြောင်းလဲကြောင်း သေချာပါစေ။
ပုံစံမကျသော ကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ထပ်ခါတလဲလဲ ပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်သည့်အခါ အခြားအလုပ်များနှင့် ပေါင်းစပ်လုပ်ပြီး ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း ဆက်တိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သယ်ယူရခက်ခဲသော ပစ္စည်းများကို သယ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းများရှာပါ။



ပမာဏနည်းနည်းစီ ခွဲ၍ သယ်ဆောင်ပါ။

အင်းဆက်ပိုးမွှား အကိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

ပျားတုပ်ခံရခြင်း

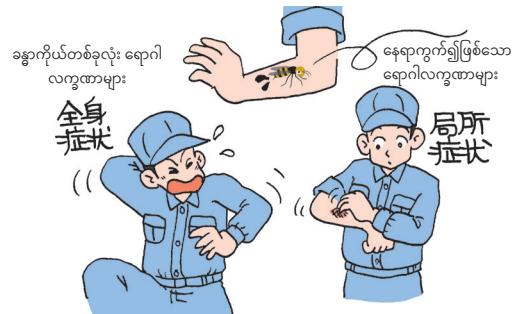
စိုက်ပျိုးရေး လုပ်သားများသည် နွေရာသီတွင် ပျားတုပ်ခံရခြင်းကို သတိပြုသင့်သည်။ ပုံမှန်အလုပ်ချိန်အတွင်း ဝင်ရောက်လေ့မရှိသော မြက်ခင်းထူထပ် နေရာများတွင် ပေါင်းမြက်ရှင်းသည့်အခါ အလုပ်သမားများသည် ပျားအုံ့ရှိကြောင်း သတိမထားမိနိုင်ဘဲ ပျားတုပ်ခံရတတ်သည်။ လူတို့ကို နာကျင်အောင်တုပ်တတ်သော ပျားအမျိုးအစားများထဲတွင် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမှာ ပဒူကောင်များနှင့် နာကျယ်ကောင်များဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ပဒူကောင်များ (ပဒူဝါ) တို့သည် အလွန်ပြင်းထန်စွာ ကိုက်တတ်သည်။ ပျားများသည် ၎င်းတို့၏ ပျားအုံ့သို့ တစ်စုံတစ်ရာ ချဉ်းကပ်လာသောအခါ သတိအနေအထားသို့ ပြောင်းလဲကာ ခြိမ်းခြောက်မှုပြုပြီး ၎င်းတို့၏ပျားအုံ့ကို နှောင့်ယှက်လျှင် တိုက်ခိုက်မည်ဖြစ်သည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ပျားတုပ်မှုကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေသည် 2023 ခုနှစ်တွင် 21 ဦးရှိခဲ့သည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ပျားတုပ်ခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေ (ယူနစ်- လူဦးရေ)

အမျိုးအစား	2019	2020	2021	2022	2023
ပျားတုပ်ခံရခြင်းကြောင့် သေဆုံးသူဦးရေ	11	13	15	20	21

မှီငြမ်း- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အရေးကြီးသော စာရင်းအင်းများ ပျားတုပ်ခံရသောအခါ ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် သွေးလန်ခြင်း* ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသည်။

* ၎င်းသည် ဆေးဝါးများ သို့မဟုတ် အလားတူ ဓာတ်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် လူတစ်ဦးတွင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခံစားရစေပြီး အလွန်တိုတောင်းသော အချိန်အတွင်း (မိနစ်အနည်းငယ်မှ 30 မိနစ်အထိ) သွေးပေါင်ချိန် ကျဆင်းစေသည့် စိုးရိမ်ရသော အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေကို ရည်ညွှန်းသည်။



ဓာတ်မတည့်မှုကြောင့် သွေးလန်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ

	ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး	အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စနစ်	သွေးလည်ပတ်မှုစနစ်	အစာခြေစနစ်	အာရုံကြောစနစ်	အရေပြား
ကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိသော လက္ခဏာများ	• စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း	• အသက်ရှူရခက်ခြင်း	• ရင်တုန်ခြင်း	• မအီမသာဖြစ်ခြင်း	• မူးဝေခြင်း	• တစ်ကိုယ်လုံး ရောင်ရမ်းလာခြင်း
ရောဂါလက္ခဏာများ	• အကူအညီမဲ့သည့် ဟု ခံစားရခြင်း	• လည်ချောင်းအတွင်း တစ်ဆို့ဆို့ဖြစ်ခြင်း		• ဖိုက်အောင်ခြင်း	• ထုံကျဉ်ခြင်း	• ယားယံခြင်း
ဆေးစစ်ချက်အရ သိရှိသော လက္ခဏာများ	• ချွေးစေးထွက်ခြင်း	• နာချေခြင်း	• သွေးပေါင်ချိန်ကျခြင်း	• အော့အန်ခြင်း	• အကြောဆွဲခြင်း	• ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး အင်ပျင်ထခြင်း
		• အသက်ရှူသံ တစ်ခဏမျှ ပျောက်ခြင်း	• သွေးခုန်နှုန်း အားနည်းခြင်း	• ဝမ်းလျှော့ခြင်း	• အသိစိတ် ချို့ယွင်းခြင်း	• ဖြူဖျော့ခြင်း
ရောဂါလက္ခဏာများ		• အသက်ရှူရခက်ခြင်း	• သွေးခုန်နှုန်း မြန်ခြင်း	• ချွေးထွက်ခြင်း		

ပျားတုပ်ခံရသည့်အခါ အောက်ပါကုသမှုများ ခံယူရပါမည်။

- ① အလုပ်သမားကို ပျားတုပ်ခံရသည့်နေရာမှ အဝေးသို့ရွှေ့ပြောင်းပြီး ပျားဆိပ်ထုတ်စက်ဖြင့် အဆိပ်များကို ချက်ချင်း စုပ်ထုတ်ပါ။
- ② ပျားတုပ်ခံရသည့်နေရာကို ရေခဲရေဖြင့် အေးမြအောင်လုပ်ပေးပြီး ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်များ ပျံ့နှံ့မှုနှုန်းကို နှေးကွေးအောင်လုပ်ပါ။
- ③ ပျားတုပ်ခံရသည့်နေရာကို ဓာတ်မတည့်မှုသက်သာစေသည့်လိမ်းဆေး လိမ်းပါ။
ဓာတ်မတည့်မှုသက်သာစေသော ဆေးပြားများသောက်ရန် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားပေးထားသူများအနေဖြင့် ၎င်းဆေးကို သောက်ဆေးအဖြစ် သောက်ပါ။
- ④ ယားယံခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေခြင်းကဲ့သို့သော လက္ခဏာများ ရှိနေပါက ပျားတုပ်ခံရသူကို ဆေးရုံဆေးခန်းသို့ ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပါ။
- ⑤ လူနာကို ရွှေ့ပြောင်းသည့်အခါ အရေးပေါ်ကားပေါ်သို့ လူနာထမ်းစင်ဖြင့် ပို့ဆောင်ပေးပါ။ ၎င်းကို ကိုယ်တိုင်လမ်းလျှောက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ကျောပိုးခြင်းမပြုပါနှင့်။

မ္းကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ကူးစက်ရောဂါများ

တစ်စုံတစ်ဦးသည် မ္းကိုက်ခံရပါက သွေးဥမ္းနည်းပါးမှုရောဂါလက္ခဏာစု (SFTS)၊ မ္းကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဦးနှောက်ရောင်ရောဂါ၊ အစက်အပျောက်ထွက်သော ဂျပန်အဖျားရောဂါ၊ ကမ္ပည်းနီကောင် အကိုက်ခံရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် ကူးစက်ရောဂါ သို့မဟုတ် Lyme ရောဂါစသည်တို့ဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာ၍ ကူးစက်ခံရနိုင်ပါသည်။

မ္းကောင်၏ စရိုက်လက္ခဏာများနှင့် အခြားအချက်အလက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

① မ္းပြန့်ပွားခြင်း

မ္းများသည် အိမ်ထဲတွင်ကျက်စားသည့် ကမ္ပည်းနီကောင်များ (မိုကမ္ပည်းနီကောင်များနှင့် အိမ်တွင်းဖုန်မှုန့်များ၌ ရှိနေတတ်သည့် ကမ္ပည်းနီကောင်များ) နှင့် ကွဲပြားသည်။ မ္းများသည် များသောအားဖြင့် တောအုပ်များနှင့် မြက်ခင်းပြင်များတွင် ကျက်စားကြသည်။ ၎င်းတို့ကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် မြို့ကြီးများနှင့် မြို့များအနီးတွင်ပင် တွေ့ရှိရပြီး ဂျပန်တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ပျံ့နှံ့တည်ရှိပါသည်။ လယ်ကွင်းများတွင် စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်များ လုပ်ဆောင်သည့်အခါ သို့မဟုတ် ချုံရှင်းသည့်အခါ မ္းကိုက်ခံရနိုင်သည့်အန္တရာယ် ရှိပါသည်။

② မ္းလှုပ်ရှားမှုများသည့်ကာလ

မ္းများသည် နွေဦးရာသီမှ ဆောင်းဦးရာသီအထိ လှုပ်ရှားမှုများကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ သို့သော် ဆောင်းရာသီ၌ မ္းများလှုပ်ရှားမှုနည်းသော်လည်း ပူနွေးသောဒေသများတွင် ထိုအချိန်မျိုး၌ ဆက်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိနိုင်သဖြင့် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ဂရုစိုက်ရပါမည်။

③ မ္းကိုက်ခံရအောင် ကာကွယ်နည်း

မ္းမှတစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် မ္းကိုက်ခံရစေပါနှင့်။

မြက်ခင်းထူသော နေရာများနှင့် တောင်တန်းများကဲ့သို့ မ္းများစွာကျက်စားနေထိုင်သော နေရာများသို့ သွားသည့်အခါ လက်မောင်း၊ ခြေထောက်နှင့် လည်ပင်းတို့ကို တတ်နိုင်သမျှ အရေပြားမပေါ်အောင်ဖုံးအုပ်ထားပြီး အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် မ္းများဝင်ရောက်နိုင်သည့်အပေါက် မရှိသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

သင်္ဃာတ်ကိုက်ခံရပါက

မ္းအမျိုးအစားအများစုသည် ၎င်းတို့၏ပါးစပ်ဖြင့် အရေပြားအတွင်းသို့ ထိုးဖောက်ပြီး အချိန်ကြာမြင့်စွာ သွေးစုပ်တတ်သည် (၎င်းသည် ရက်ပေါင်းများစွာမှ 10 ရက်အထိ ကြာနိုင်သည်)။ မ္းကိုက်ခံရသူများသည် အကိုက်ခံရသည်ကို သတိပြုမိလေ့မရှိကြဘဲ အကိုက်ခံရသည့်အခါ နာကျင်ခြင်းမရှိသည့်အတွက် သတိထားသိရှိရန် ခက်ခဲလေ့ရှိသည်။

သို့သော် အကိုက်ခံရပြီး 2 ရက်မှ 3 ရက် ကြာပြီးနောက် မ္းသည် သွေးစုပ်ယူသည့်အတွက် ၎င်း၏အရွယ်အစားကြီးလာပြီး အကိုက်ခံရသူက ယားယံခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပူလောင်သောခံစားမှုနှင့် အပျော့စားနာကျင်မှုတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။

သင့်ကိုယ်ပေါ်တွင် မ္းရှိကြောင်း တွေ့ရှိပါက

အကယ်၍ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် မ္းတစ်ကောင်တွယ်ကပ်၍ ကိုက်နေသည်ကို သိရှိကာ ၎င်းကို သင့်အရေပြားမှ အတင်းဆွဲထုတ်ရန် ကြိုးစားပါက မ္း၏အစိတ်အပိုင်း တချို့သည် သင့်အရေပြားအောက်တွင် ကျန်ရှိနေပါမည် သို့မဟုတ် မ္း၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖိချေခြင်းသည် မ္းမှသယ်ဆောင်လာသော ဗိုင်းရပ်စ် သို့မဟုတ် ဘက်တီးရီးယားပိုးများကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင်သည် ဆေးရုံဆေးခန်း (အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ထိုင်သော ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ခွဲစိတ်ဆေးခန်း) တွင် ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

မ္းကိုက်ခံရပြီးနောက်

မ္းကိုက်ခံရပြီးသောအခါ ဖျားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အဖုအပိမ့်များထွက်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့် ဝမ်းလျှောခြင်းစသည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းရှိ၊ မရှိ သိရှိရန် 3 ပတ်ခန့်ကြာသည်အထိ သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့ထဲမှ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာပါက ဆေးရုံဆေးခန်းတွင် အမြန်ဆေးကုသမှုခံယူပြီး မ္းအကိုက်ခံထားရကြောင်း (အကိုက်ခံရသည့်အချိန်၊ နေရာနှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကိုက်ခံရသည့်နေရာ) ကို ဆရာဝန်အား အသိပေးပါ။

မှီငြမ်း-စိုက်ပျိုးရေး၊ သစ်တောနှင့် ငါးလုပ်ငန်းဝန်ကြီးဌာန၊ သီးနှံစိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေးဗျူရို၊ နည်းပညာနှင့် တိုးချဲ့ရေးဌာနခွဲမန်နေဂျာရုံး “စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငန်းခွင်တွင် မ္းကိုက်ခံရခြင်း ဆိုင်ရာ အရေးကြီးသောအချက်များ” (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)၊ ဖေဖော်ဝါရီလ 25 ရက်၊ 2013 ခုနှစ် ရက်စွဲပါ - 24 ထုတ်လုပ်မှုအမှတ် 2933

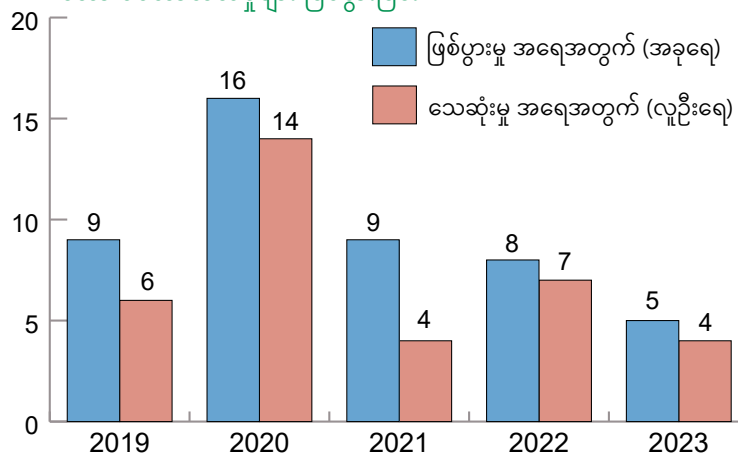
အောက်ဆီဂျင်ပြတ်လပ်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ

အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် အခြားမတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း

နှစ်စဉ် အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိုင် အဆိပ်သင့်မှုနှင့် ဆက်စပ်သော မတော်တဆမှုများ (အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် အခြားမတော်တဆမှုများ) အများအပြား ဖြစ်ပွားပါသည်။ အဆိုပါ မတော်တဆမှုအချို့မှ သေဆုံးမှုများလည်း ရှိပါသည်။

အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် အခြားမတော်တဆမှုများသည် သေဆုံးမှုနှုန်း အလွန်မြင့်မားသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားရသည့် အကြောင်းရင်းများထဲမှ တစ်ခုမှာ လုပ်ငန်းများနှင့် အလုပ်သမားများအကြား အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်သည့် မတော်တဆမှုများကို သတိမမူမိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို တိုင်းတာစစ်ဆေးခြင်း၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် အသက်ရှူမျက်နှာဖုံးကဲ့သို့သော အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းကဲ့သို့ သင့်လျော်သော ဆောင်ရွက်ချက်များဖြင့် ဤမတော်တဆမှုများ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ပါ။

အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိုင် အဆိပ်သင့်မှုနှင့် ဆက်စပ်သော မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း

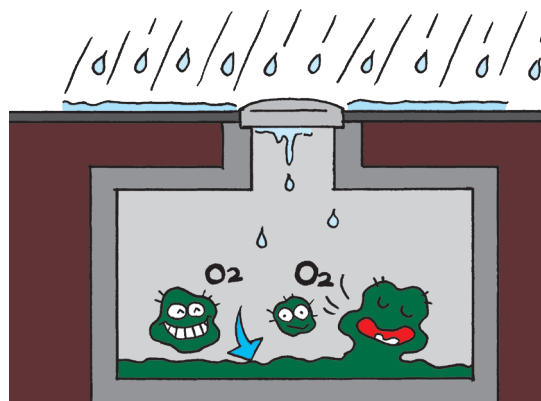


မှီငြမ်း- ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန ဝက်ဘ်ဆိုက် (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05929.html) မှ “အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုင် အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပွားခြင်း” (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်သာ)

အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်သောနေရာများကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများ

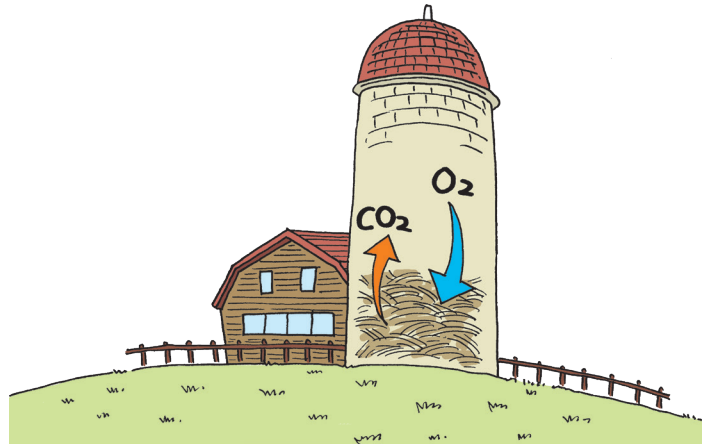
အောက်ဆီဂျင် မလုံလောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ လေထဲတွင် အောက်ဆီဂျင် ပါဝင်မှု 18% အောက် သို့မဟုတ် လေထဲတွင် ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိုင်ပါဝင်မှု တစ်သန်းပုံ လျှင် 10 ပုံကျော်ရှိနေသည့် အခြေအနေများကို ရည်ညွှန်းသည်။ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်များအတွက် အောက်ပါနေရာများကို အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်မှု အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော နေရာများအဖြစ် မှတ်ယူနိုင်သည်။

- မိုးရေစုဆောင်းထားသည့် သို့မဟုတ် ယခင်က မိုးရေစုဆောင်းခဲ့သည့် မြေအောက်ပိုက်လိုင်းများနှင့် ရေတိုင်ကီများအတွင်း (မြေအောက်တွင် သံနှင့်အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်ပြုခြင်း၊ အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲသည့် အဏုဇီဝ သက်ရှိပိုးမွှားများကြောင့် အောက်ဆီဂျင် မလုံလောက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်)



များပြားလာသော အဏုဇီဝသက်ရှိပိုးမွှားများ၏ လေရှူသွင်းမှုကြောင့် အောက်ဆီဂျင် ပမာဏများ လျော့နည်းလာခြင်း။

- ② အစေ့အဆန် သို့မဟုတ် တိရစ္ဆာန်အစာ သိုလှောင်ခြင်း၊ သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ရင်မှည့်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်း၊ မျိုးစေ့အညှောင်ဖောက်ခြင်း သို့မဟုတ် မှိုစိုက်ပျိုးခြင်းတို့ လုပ်ဆောင်သည့် သိုလှောင်ရုံများ၊ မြေတိုက်များ၊ ကုန်လှောင်ရုံများ၊ အပေါက်များ သို့မဟုတ် တွင်းများအတွင်း (အစေ့အဆန် များက လေရှူသွင်းခြင်းဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ကို သုံးစွဲသည်)



မပြင်များနှင့် တိရစ္ဆာန်အစာများက လေရှူသွင်း၍ အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲခြင်း

ထို့အပြင် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးကဏ္ဍတွင် ရေတိုင်ကီများ၊ ရေလှောင်ကန်များ၊ ပိုက်များ၊ မြေအောက်ပိုက်လိုင်းများ၊ လမ်းအောက်ရှိ ရေဆိုးပြန်များ၊ မြောင်းများ သို့မဟုတ် မိလ္လာ၊ မြေဆွေး၊ ရေဆိုး၊ အရည်အနှစ်များနှင့် အလွယ်တကူ ယိုယွင်းဆွေးမြည့်နိုင်သည့် အခြားအရာများ သိုလှောင်ထားသည့် သို့မဟုတ် တစ်ချိန်က သိုလှောင်ခဲ့သည့် တွင်းများထဲရှိ ယိုယွင်းဆွေးမြည့်ပြီး ဆာလဖိတ်ကို ယုတ်လျော့စေနိုင်သော ဘက်တီးရီးယားများကြောင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိဒ် အဆိပ်သင့်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေရှိသည်။



ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိဒ် ထွက်ရှိခြင်း

အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ခြင်းနှင့် အခြားမတော်တဆမှုများမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တားဆီးရန် ဆောင်ရွက်ချက်များ

- ① အလုပ်မစတင်မီ အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်သည့် အန္တရာယ်ရှိသောနေရာများကို စစ်ဆေးပါ။
 - ② အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်သော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန် အလုပ်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးကို သတ်မှတ်ပေးပါ။
 - ③ အောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှုနှင့် ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိဒ်ပါဝင်မှုကို တိုင်းတာပါ။
 - ④ အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်သော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်နေသည့် အလုပ်သမားများအတွက် အထူးအသိပညာပေးခြင်း ဆောင်ရွက်ပါ။
- * အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်သော အန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာတွင် လုပ်ဆောင်ရသည့် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို တာဝန်ပေးအပ်သည့်အခါ အောက်ဆီဂျင်မလုံလောက်မှုဖြစ်ရသည့် အကြောင်းရင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများ၊ လေရှူကိရိယာများကို အသုံးပြုပုံနှင့် မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ ထိခိုက်သူများကို ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးပြီး အရေးပေါ် အသက်ကယ်စောင့်ရှောက်မှုပေးပုံတို့ကို သင်ကြားပေးသည့် အထူးအသိပညာပေးခြင်းကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။
- ⑤ လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပါ
 - ⑥ အကာအကွယ်ပစ္စည်းကို သုံးပါ။
 - ⑦ အရေးပေါ်
 - ⑧ နောက်ဆက်တွဲ မတော်တဆမှုများ မဖြစ်အောင် တားဆီးပါ (လူများကို ကယ်ဆယ်သည့်အခါ လေရှူစက်ကို အသုံးပြုပါ။)
 - ⑨ အခြားသော ဆောင်ရွက်ချက်များ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံ

- ① ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်မှုကို ပိုမိုအဆင်ပြေချောမွေ့အောင် ကူညီပေးပါ
 - အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားနှင့် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ခြင်းက ၎င်း၏ ဂျပန် ဘာသာစကား စွမ်းရည်နှင့် လူနေမှုပုံစံ ကွဲပြားမှုကို သိရှိနားလည်စေပြီး သင့်လျော်သော အလုပ်အစီအစဉ်တစ်ခုဖြင့် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို မြှင့်တင်နိုင်ပါမည်။
- ② ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများ၊ ဘေးကင်းရေး ဆိုင်းဘုတ်များ စသည်တို့အတွက် သင်တန်းသား ပိုမိုသိရှိနားလည်အောင် ကူညီပေးပါ
 - ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများ၊ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော ဘေးကင်းရေး ဆိုင်းဘုတ်များကို ဖော်ပြသည့်အခါ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ဖော်ပြချက်များနှင့် သရုပ်ပြပုံများကို အသုံးပြုပါ။ သို့မှသာ သင်တန်းသားက အသေးစိတ်အချက်များကို တိကျမှန်ကန်စွာ သိရှိနားလည်နိုင်ပါမည်။
- ③ ဂျပန်သို့ ရောက်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး၏ အရေးပါပုံကို အသိပညာပေးပါ
 - သင်တန်းသားများကို အလုပ်ခန့်အပ်သည့်အခါ လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိသည့် အလုပ်အတွက် အရည်အချင်းများကို သင်တန်းသားများ လေ့လာသင်ယူစဉ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် အလုပ်ခန့်အပ်ချိန်တွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအကြောင်း အသိပညာပေးရန် အရေးကြီးသည်။
 - သင်တန်းသားများသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်သည့် အတွေ့အကြုံ မရှိသေးသည့်အတွက်ကြောင့် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော လမ်းညွှန်ချက်ပေးသည့်အခါ အလုပ်လုပ်ပုံကို လက်တွေ့ပြ၍ ၎င်းတို့နားလည်အောင် သေချာရှင်းပြပါ။
- ④ နေ့စဉ် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆောင်ရွက်ပါ။
 - သင်တန်းသားများသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်သည့် အတွေ့အကြုံ အတန်အသင့်ရှိပြီး အလုပ်တွင် နေသားကျလာသည့်တိုင်အောင် နေ့စဉ် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များ (5S ၊ TBM နှင့် KYK) ကို ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ⑤ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှု လိုအပ်လာသည့်အခါ
 - အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသား၏ ဂျပန်ဘာသာစကားစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးရန်နှင့် အန္တရာယ်ရှိပြီး တားမြစ်ထားသော အရာများအတွက် ပြသသည့် ဂျပန်ဘာသာစကား အသုံးအနှုန်းများကို အလုံအလောက် သိရှိနားလည်ရန် ၎င်းတို့ကို ပုံမှန်အသိပညာပေးပါ။ ထို့အပြင် အရေးပေါ် အခြေအနေများအတွင်း အခြားသူများထံ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှုဌာနထံ ဆက်သွယ်နည်းကို ကြိုတင်အသိပေး၍ ရှင်းပြရန် အတွက် ကြော်ငြာသင်ပုန်းတစ်ခုတွင် ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်နှင့် အခြားအချက်အလက်များကို ဖော်ပြပေးထားပါ။
 - မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားသည့်အခါ အနီးအနားရှိလူများကို အော်ဟစ်အကြောင်းကြားရန်နှင့် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း တည်ငြိမ်စွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် သင်တန်းသားများကို နေ့စဉ်လမ်းညွှန်ချက်များပေးပါ။
- ⑥ GAP အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်အတွက် အစပြုဆောင်ရွက်မှုများ
 - ဂျပန်နိုင်ငံ စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းအတွင်း ရေရှည်ခိုင်မာသော အစားအစာ ဘေးကင်းရေး၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၊ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်အတွက် GAP (သင့်လျော်မှန်ကန်သော စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေး လုပ်ဆောင်ခြင်း) အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ရရှိရန် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားနေကြောင်းကို သင်တန်းသားများအား ရှင်းပြပါ။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ဆောင်ရွက်ခြင်း

အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းအားလုံးသည် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအပေါ် အခြေခံ၍ အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ပေးရမည်။

အထွေထွေကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားအသစ်များကို အလုပ်ခန့်အပ်သည့်အခါ ၎င်းတို့သည် ဥပဒေအရ လိုအပ်သော အောက်ပါအချက်များ အတွက် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ခံယူရမည်။ (ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 43)

သင်တန်းသားများကို အလုပ်ခန့်အပ်သည့်အခါ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည့်အချက်များကို အောက်ပါ နံပါတ် ① မှ ⑪ အထိတွင် ဖော်ပြ ထားသည်။

- ① ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်အကိုင်မှတ်တမ်း
- ② ကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိသော လက္ခဏာများနှင့် ဆေးစစ်ချက်အရ သိရှိသော လက္ခဏာများ
- ③ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ခါးအတိုင်း၊ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံ
- ④ ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်း
- ⑤ သွေးပေါင်ချိန်
- ⑥ သွေးအားနည်းရောဂါစစ်ဆေးခြင်း (ဟီမိုဂလိုဘင် ပါဝင်မှုနှင့် သွေးနီဥအရေအတွက်ကို စစ်ဆေးခြင်း)
- ⑦ အသည်းလုပ်ဆောင်ချက် စစ်ဆေးခြင်း (GOT၊ GPT၊
γ-GTP စစ်ဆေးမှု)
- ⑧ သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ⑨ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ⑩ ဆီးစစ်ခြင်း (ဆီးထဲရှိ သကြားဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို
စစ်ဆေးခြင်း)
- ⑪ နှလုံးဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်း



အလုပ်ခန့်အပ်သည့်အချိန်တွင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အလုပ်သမားများကို သင့်လျော်သော အလုပ်တာဝန် ခွဲဝေသတ်မှတ်ပေးရန်နှင့် အလုပ်ဝင်ပြီးနောက် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို စီမံခန့်ခွဲရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ထို့အပြင် မကြာသေးမီ နှစ်များက နိုင်ငံရပ်ခြားတွင် မွေးဖွားသော လူငယ် များ၌ တီဘီရောဂါ ကူးစက်ခံရမှု အရေအတွက် တိုးလာသောကြောင့် တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် အလုပ်ခန့်အပ်သည့် အချိန်တွင် ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်းအပါအဝင် အဆိုပါ စစ်ဆေးမှုများကို ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။

<လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကူးစက်ရောဂါများကို တားဆီးကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများ (တီဘီရောဂါ) - တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ တုံ့ပြန်မှု ->

ကူးစက်ရောဂါ တားဆီးကာကွယ်ရေးနှင့် ကူးစက်ရောဂါဝေဒနာရှင် လူနာများအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ပတ်သက်သည့် ကူးစက်ရောဂါ အက်ဥပဒေအပေါ် အခြေခံ၍ တီဘီရောဂါ တုံ့ပြန်မှုကို အကောင်အထည်ဖော်ပါ။ ဆေးရုံဆေးခန်းများမှလွဲ၍ ပုံမှန်လုပ်ငန်းခွင်တွင် တီဘီရောဂါ ဖြစ်ပွားသည့်အခါ တီဘီရောဂါရှိသူ သို့မဟုတ် ကူးစက်ခံရနိုင်သူများကို လျင်မြန်စွာ စစ်ဆေးသိရှိ၍ တုံ့ပြန်နိုင်ရန် အဓိကရည်ရွယ်ချက် ဖြင့် ထိတွေ့သူအား စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အခြေခံကျသော တုံ့ပြန်မှုမှာ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာနထံမှ လက်ခံရရှိထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ၏ အဓိကတာဝန်မှာ ထိတွေ့သူများကို ခွဲခြားဖော်ထုတ်ရန်၊ ဝန်ထမ်းများအား ရှင်းပြပေးရန်၊ ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု မ လုပ်ရသေးသူများကို စစ်ဆေးမှုခံယူရန်အတွက် အကြံပြုရန်နှင့် ထိတွေ့သူအား စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန်ဖြစ်သည်။

ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု

အချိန်ပြည့် အလုပ်သမားများ (အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများ) အတွက် ဥပဒေအရ လိုအပ်သော အရာများကို စစ်ဆေးရန် ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုများကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်ကြိမ် လုပ်ဆောင်ရမည်။ (ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၏ အပိုဒ် 44)

ပုံမှန်ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရမည့်အရာများကို ① မှ ⑪အထိ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

- ① ကျန်းမာရေးရာဇဝင်နှင့် အလုပ်အကိုင်မှတ်တမ်း
- ② ကိုယ်တိုင်ခံစားသိရှိသော လက္ခဏာများနှင့် ဆေးစစ်ချက်အရ သိရှိသော လက္ခဏာများ
- ③ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ ခါးအတိုင်း၊ အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံ
- ④ ရင်ခေါင်းဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် သလိပ်စစ်ဆေးခြင်း
- ⑤ သွေးပေါင်ချိန်
- ⑥ သွေးအားနည်းရောဂါစစ်ဆေးခြင်း (ဟီမိုဂလိုဘင် ပါဝင်မှုနှင့် သွေးနီဥအရေအတွက်ကို စစ်ဆေးခြင်း)
- ⑦ အသည်းလုပ်ဆောင်ချက် စစ်ဆေးခြင်း (GOT၊ GPT၊ γ-GTP စစ်ဆေးမှု)
- ⑧ သွေးတွင်း အဆီဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ⑨ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ပမာဏ စစ်ဆေးခြင်း
- ⑩ ဆီးစစ်ခြင်း (ဆီးထဲရှိ သကြားဓာတ်နှင့် ပရိုတင်းဓာတ်ကို စစ်ဆေးခြင်း)
- ⑪ နှလုံးဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးခြင်း

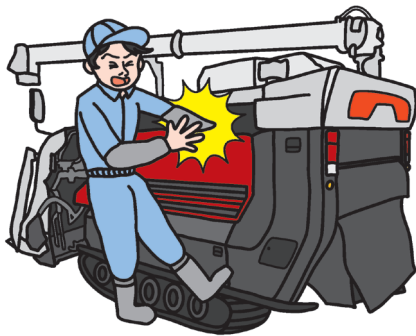
လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဥပမာများ

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်များတွင် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများနှင့် ပတ်သက်သည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဥပမာများ

နောက်ဆုံးအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့က လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ဥပမာအချို့ကို ဖော်ပြပေးပါမည်။ မတော်တဆမှုများ မဖြစ်အောင် ဘေးကင်းစွာ အလုပ် လုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပြီးနောက် ဤအပိုင်းအဆုံးရှိ ဆောင်ရွက်ဖွယ်စာရင်းကို အသုံးပြုပါ။

ဥပမာ 1

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားက ရိတ်သိမ်းစက်သုံး၍ ရိတ်သိမ်းမှုလုပ်နေစဉ် စက်၏ လည်ပတ်နေသော အပိုင်းအတွင်း သူ့လက်ကို ထည့်ပြီး စက်တွင် တွယ်ကပ်နေသော မြက်ပင်အမြစ်ကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် သူ့လက်ချောင်းများက စက်ထဲတွင်ညစ်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။



မတော်တဆမှုများ မဖြစ်အောင် တားဆီးရန်

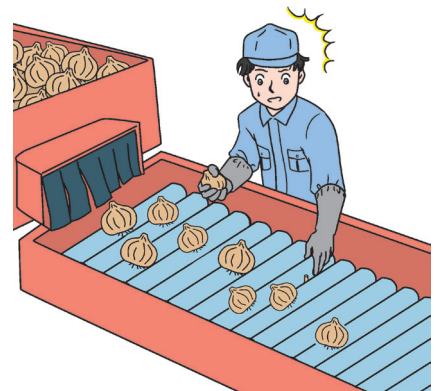
မြက်ပင်အမြစ်ကဲ့သို့ ပိတ်ဆို့နေသည့်အရာကို ဖယ်ရှားသည့်အခါ စက်လည်ပတ်မှုကို အမြဲ ရပ်တန့်ထားရန် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများကို ကြိုတင်ညွှန်ကြားပါ။ ထို့အပြင် စက်တွင် ဓားသွားများရှိ ပါက မြက်ပင်အမြစ်ကို ဖယ်ရှားရန် ပြတ်ရှုမှုဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိသည့် လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်ပြီး သင့်လျော်သော ကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

ဥပမာ 2

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် ကြက်သွန်နီများကို အမျိုးအစားခွဲစီနေစဉ် လည်နေသော တလိမ့်တုံးများအပေါ် ကျနေသော အညှာကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းခဲ့ပြီး သူ၏ လက်အိတ်က တလိမ့်တုံးများအကြား ညစ်မိသွား၍ ညာဘက်လက်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

မတော်တဆမှုများ မဖြစ်အောင် တားဆီးရန်

လက်အိတ်များ ဝတ်ဆင်ခြင်းက လုပ်ဆောင်နေသော အလုပ် အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် အကောင်အထည်ဖော်သည့် အဖွဲ့အစည်းများသည် အချို့အလုပ်များအတွက် လက်အိတ်များ သုံးရမည်၊ မသုံးရမည်ကို သတ်မှတ်ပေးထားပြီး အလုပ်သင် အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားများအား သင့်လျော်သော လမ်းညွှန်ချက်များ ပေးရမည်။ ထို့အပြင် ဖယ်ရှားရမည့် အရာဝတ္ထုများ၏ အရွယ်အစားကဲ့သို့ အခြေအနေ အပေါ်မူတည်၍ အရာဝတ္ထုများကို မဖယ်ရှားမီ စက်တွင် လည်ပတ်မှုကို ရပ်တန့် ထားကြောင်း သေချာပါစေ။



ဥပမာ 3

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် အပင်စိုက်စက်အသုံးပြု၍ ဂေါ်ဖီအပင်ပေါက်များကို စိုက်ပျိုးစဉ် စက်၏လျှောက်လမ်းနှင့် ဘီးများအကြားညှပ်နေသော ကျောက်တုံးငယ်များကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သော်လည်း သူ၏လက်အိတ်က စက်ထဲတွင်ညှပ်၍ ညာဘက်လက်ချောင်းများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

ဥပမာ 4

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် သစ်ခုတ်စက်ကို အသုံးပြု၍ အပင်သေများကို ကြိတ်ခြေနေစဉ် သစ်ခုတ်စက်တွင် ပိတ်ဆို့နေသည့် အစအနများကို ကန်ထုတ်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သော်လည်း လည်နေသည့် ဓားသွားထဲသို့ ဝင်တိုးမိ၍ သူ့ဘယ်ဘက်ခြေချောင်းများတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

ဥပမာ 5

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားက ရပ်ထားသော အလိုအလျောက် ထုပ်ပိုးသည့် စက်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေစဉ် စက်ဖွင့်သည့် ခလုတ်ကို မတော်တဆ နှိပ်မိသွားသည်။ အလိုအလျောက် ထုပ်ပိုးသည့် စက်သည် စတင်လည်ပတ်လာပြီး စက်ပေါ်ရှိ ရွေ့လျားနေသော အစိတ်အပိုင်းများကြား သင်တန်းသား၏ ညာဘက်လက် ညှပ်မိကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

ဥပမာ 6

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် အလိုအလျောက် ထုပ်ပိုးသည့် စက်အတွင်း ပလတ်စတစ် အိတ်အလိပ်ကို ထည့်နေစဉ် မမျှော်လင့်ဘဲ စက်ကို စတင်လိုက်သည့်အခါ စက်ပေါ်ရှိ ရွေ့လျားနေသော အစိတ်အပိုင်းများကြားတွင် သူ၏ ညာဘက်လက် ညှပ်မိပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

ဥပမာ 7

အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားသည် ထုပ်ပိုးစက်အသုံးပြု၍ မှိုများကို ထုပ်ပိုးနေစဉ် ထုပ်ပိုးသည့် ဖလင်ပြား ချို့ယွင်းချက်ကို ပြုပြင်ရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သော်လည်း သူ၏ ညာဘက်လက်က စက်ထဲရှိ ခေါက်ဖြတ်သည့်ကိရိယာထဲ ညှပ်မိပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

ဥပမာ 8

ဝန်ပုံယာဉ်ရှိ ခက်ရင်းများတွင် သစ်သားများကို ကြိုးနှင့်ချည်နှောင်ပြီး မ,တင်နေစဉ် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားက မ,တင်သည့် နေရာအောက်တွင် စတီးပိုက်များ ချထားရန် ကြိုးပမ်းခဲ့သော်လည်း ကြိုးပြတ်ပြီး သစ်သားများ ပြုတ်ကျလာကာ သင်တန်းသား၏ ဘယ်ဘက်လက်မတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

ဥပမာ 9

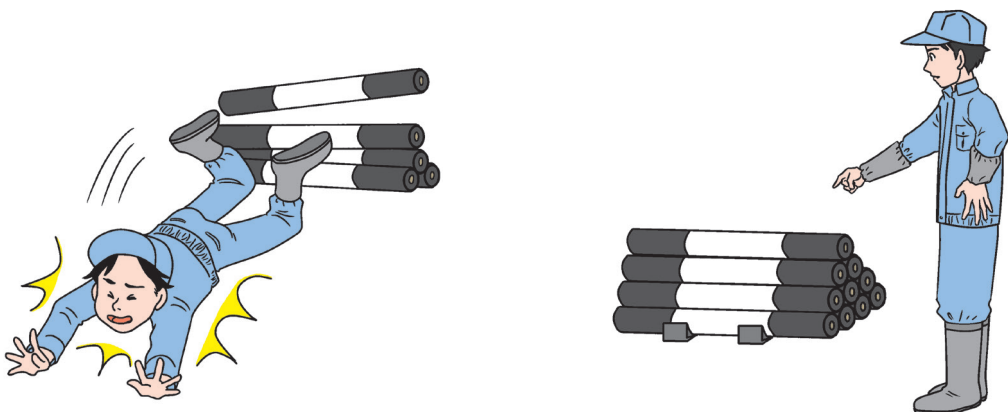
အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းသားက ခြံစည်းရိုးပေါ်မတ်တတ်ရပ်ပြီး ဟိုက်ဒရောလစ် ဂေါ်ပြားဖြင့် ခြံစည်းရိုးကို ချိတ်ဆွဲကာ ရွှေ့ပြောင်းရန် ကြိုးပမ်းစဉ် သင်တန်းသား၏ ခြေထောက်များသည် ဟိုက်ဒရောလစ် ဂေါ်ပြား၏ ဆလင်ဒါပုံ အစိတ်အပိုင်းထဲ ညှပ်မိပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့သည်။

အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီကို စစ်ဆေးကြည့်ရှုပြီး အမှန်ဖြစ်ပါ။

1	ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး မန်နေဂျာကို ခန့်အပ်ထားပါသလား။ (ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးသူ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးသူကဲ့သို့*)	☐
2	စက်ယန္တရားများနှင့် စက်ပစ္စည်းများကို အဖုံးများနှင့် ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားပါသလား။	☐
3	စက်ယန္တရားများနှင့် စက်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း သေချာစေရန် စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုများနှင့် ပြုပြင်မှုများကို လုပ်ဆောင်ထားပါသလား။	☐
4	အလုပ်ခွင်က သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး စနစ်တကျရှိပါသလား။	☐
5	အလုပ်ကို ဘေးကင်းစွာ ပြီးမြောက်နိုင်စေရန် သင်တန်းသားများကို အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုခိုင်းပါသလား။ (ဘေးကင်းရေး ဘွတ်ဖိနပ်များ၊ ဘေးကင်းရေး ခါးပတ်များ၊ လက်အိတ်များ၊ ဦးထုပ်၊ ဓာတ်ငွေ့ကာ မျက်နှာဖုံး စသည်)	☐
6	ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အသိပညာပေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ထားပါသလား။ (အလုပ်ခန့်အပ်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အလုပ်အမျိုးအစား ပြောင်းလဲသည့်အခါ စသည်ဖြင့်)	☐
7	သင်တန်းသားများက လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သိရှိနားလည်ကြောင်း သေချာပါသလား။ → ဘယ်လိုနည်းဖြင့် ပြုလုပ်ပေးသလဲ။ ☐ ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့် ☐ ၎င်းတို့၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ☐ သင်တန်းနည်းပြ၏ လက်တွေ့ပြသမှုများ	☐
8	လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အခြားအချက်အလက်များကို သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်သော ဂျပန်ဘာသာစကားနှင့် အခြေခံ အချက်ပြမှုများကို သင်တန်းသားများက လေ့လာသင်ယူရပါသလား။	☐
9	လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ မဖြစ်အောင် ဆိုင်းဘုတ်များနှင့် ပြသချက်များကို သင်တန်းသားများ နားလည်လွယ်စေရန်အတွက် သရုပ်ပြပုံများနှင့် အခြားအရာများကို အသုံးပြုပါသလား။	☐
10	လိုင်စင်ရရှိရန် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှု လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး သင်တန်းကို ပြီးမြောက်ရန်လိုအပ်သော အလုပ်များတွင် အရည်အချင်းပြည့်မီသော သင်တန်းသားများကို ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေပါသလား။	☐

* လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး အက်ဥပဒေအရ သစ်တောလုပ်ငန်းကဲ့သို့သော လုပ်ငန်းများတွင် ပုံမှန် အလုပ်သမား 10 ယောက်မှ အယောက် 50 အောက် အသုံးပြုသော လုပ်ငန်းခွင်များ၌ “ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးသူ” ကို ခန့်အပ်ရန်နှင့် ပုံမှန် အလုပ်သမား အယောက် 50 ကျော်ကို အသုံးပြုသည့် လုပ်ငန်းခွင်များ၌ “ဘေးကင်းရေး မန်နေဂျာ (အရည်အချင်းပြည့်မီသော ဝန်ထမ်း)” ကို ခန့်အပ်ရန် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်။

စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးကဏ္ဍတွင် ဤအထူးကျွမ်းကျင်သူများကို ခန့်အပ်ရန် သတ်မှတ်ချက်မှ ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အားပေးမြှင့်တင်ရန် “ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးသူ” ကဲ့သို့သော တာဝန်ရှိသူကို ခန့်အပ်ရန်နှင့် အလုပ်သင်အဖြစ် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေး သင်တန်းပရိုဂရမ်တွင် ဘေးကင်းရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို အထောက်အကူပြုရန် အတွက် 55 ကဲ့သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အကြံပြုထားသည်။



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 သင်တန်းသားများအတွက် ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဆောင်ရွက်ချက်များ
ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်
<စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဆိုင်ရာ အလုပ်များ> မြန်မာဘာသာ

2025 ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်

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

ဘာသာပြန်သူ- Torindo Co., Ltd.

6F PMO Tamachi, 5-31-17 Shiba, Minato-ku, Tokyo 108-0014
ဝက်ဘ်ဆိုက် <https://torindo.ne.jp>

2024 ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အကျိုးဝင်သော ဥပဒေများကို အခြေခံ၍ ဤလက်စွဲစာအုပ်ကို ရေးသားပြုစုထားသည်။