คำนำ

หนังสือคู่มือความปลอดภัยในการทำงานภาษาพม่าเล่มนี้ประกอบด้วย งานก่อสร้าง, งานโรงงาน, งานประมง เป็นคำแนะนำ และแนวทางแก่แรงงานพม่าที่ทำงานในประเทศไทย จากสถิติข้อมูลขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) แรงงานข้ามชาติมีส่วนอย่างมาก ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้า การดูแลสวัสดิภาพร่างกาย และจิตใจแก่แรงงานข้ามชาติเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการร่วมพัฒนา และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับประเทศไทย

หนังสือคู่มือความปลอดภัยในการทำงานเล่มนี้ จึงเป็นหนึ่งในเครื่องมือในการให้ข้อมูล คำแนะนำ และการสร้างความตระหนักให้แก่แรงงานพม่าในประเทศไทย ในการดูแลและป้องกันตนเองจากอันตราย และอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างปฏิบัติงาน นอกจากนี้ ภายในคู่มือฯ เล่มนี้ยังมีเกล็ดข้อมูลเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุจากการทำงาน และการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ในการทำงานอีกด้วย

ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြားနမူနာ

ဆေးရုံများ၊ မြို့တွင်းရှိ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုဌာနများ ပုဂ္ဂလိကဆေးခန်းများ စသဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံပြုလုပ်သော ဆေးရုံများ၌ ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ဆေးကုသခံယူရန် သွားမည်ဆိုလျှင် မည်သည့်စာရွက်စာတမ်းများ ယူဆောင်ရမည်နည်း။

- ပထမဦးဆုံးအကြိမ်သွား၍ ကုသမှုခံယူလျှင် လူနာမှတ်တမ်းကတ်ပြားပြုလုပ်ရန် စာရွက်စာတမ်းများ အသင့်ပြင်သွားရမည်။ ၎င်းတို့မှာ ကျန်းမာရေး အာမခံဘတ်နှင့် မှီခိုနေထိုင်ခွင့်ပြုသည့် စာရွက်ဖြူ (ထော်လော် ၃၈၊ ၁) သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုသည့် ဘတ်ကတ်ပြားပန်းရောင်ဘတ်ကို ယူဆောင်သွားရမည်။
- နောက်အကြိမ်များ၌ ဆေးရုံတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် သွားသည့်အခါ လူနာမှတ်တမ်းကတ်ပြားကို ယူဆောင်သွားရမည်။ သို့ရာတွင် တချို့သော ဆေးရုံများသည် ကျန်းမာရေး အာမခံကတ်ပြားပါ တောင်းတတ်ပါသည်။

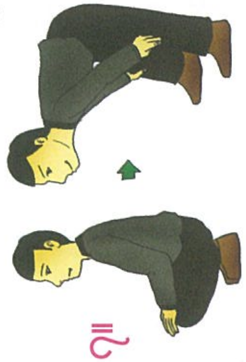
ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်ပြား မရှိသော ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားများသည် ဆေးဝါးကုသမှုခံယူမည် ဆိုပါက မည်သည့် စာရွက်၊ စာတမ်းများကို ယူဆောင်ရမည်နည်း။

- ပထမဦးဆုံးအကြိမ်သွား၍ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူလျှင် မည်သည့် စာရွက်၊ စာတမ်းမျှ ယူဆောင်စရာမလိုဘဲ ဆေးဝါးကုသရာဌာနများမှ လူနာမှတ်တမ်း ကတ်ပြားကို ပြုလုပ်ပေးပါသည်။ သို့သော် ဆေးဝါးကုသစရိတ် အဝဝကို ပေးဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- နောက်အကြိမ်ထပ်သွား၍ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူမည်ဆိုပါက လူနာမှတ်တမ်းကတ်ပြားကို ဆေးကုသရန်နှင့် ကုန်ကျစရိတ် အဝဝကို ပေးဆောင်ရန်အတွက် ယူဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

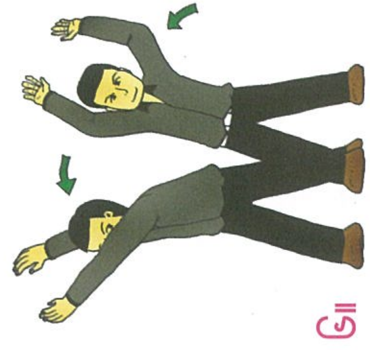
မာတိကာ

ဝန်တင်ဝန်ချစက်သီး	12
ပူလီသီးစက်	13
ငါးဖမ်းပိုက်ကွန်များဖြင့်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	14
ခရုခွံများနွာရခြင်း	15
အအေးခန်းတွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	16
ရေခဲများဖြင့်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	17
အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့	18
မစင်စွန့်ခြင်း	19
လက်ဖြင့်ချုပ်လုပ်ခြင်း	22
စက်ဖြင့်ချုပ်လုပ်ခြင်း	23
သံပူးစက်ရုံ	24
လုပ်ငန်းများ၏မီးအား	25
ဓာတုဆေးပစ္စည်းများဖြင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း	26
အနိုးအငွေ့ပျံ့တတ်သောရေနံဆီ၊ဓာတ်ဆီ၊သင်းနာ၊ပေါက်ကွဲစေတတ်သောအရာဝတ္ထုများဖြင့်ပတ်သက်ရသောလုပ်ငန်း	28
ဓါတုဗေဒပစ္စည်းနှင့်အန္တရာယ်ရှိကုန်စည်များပေါ်မှ အမှတ်သင်္ကေတများ	30

၆။ ခြေဆန့်ခြင်း။ ခြေခွဲရပ်ပါ။ ညာဖက်သို့လှည့်ပါ။ ညာဒူးကိုကွေးချကာ လက်ကိုညာဒူးပေါ်တွင် တင်ထားပါ။ ညာဒူးကွေးစဉ် ဘယ်ပေါင်ကိုဆန့်ပါ။ ဤသို့တလှည့်စီပြုလုပ်နိုင်သည်။

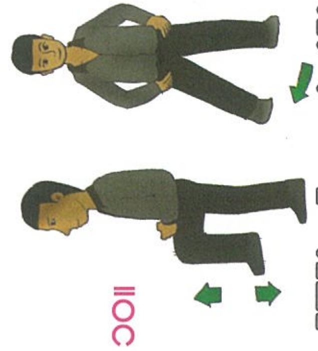


၇။ ဒူးခေါင်းလျှော့တင်းပေးခြင်း။ ခြေထောက်ကိုမျဉ်းပြိုင်ချပါ။ လက်ကိုဒူးခေါင်းပေါ်တင်၍ တဝက်ထိုင်ပါ။ ဒူးခေါင်းကိုတင်၍ကွေးဆန့်ပါ။



၈။ ခြေကား၍ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းလှည့်ခြင်း။ ဦးခေါင်းပေါ်လက်တင်ထားပါ။ ခါးမှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို စက်ဝိုင်းသဏ္ဍာန်လှည့်ပါ။ ဘယ်၊ ညာပြောင်းလဲပေးပါ။

၉။ ရှေ့၊ နောက် ခြေဆန့်ခြင်း။ ရှေ့၊ နောက် ခြေခွဲရပ်ပါ၊ ခါးထောက်၍ ဒူးညွတ်ချပါ။ ဤသို့ တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်နိုင်သည်။



၁၀။ ခြေကြွခြင်း။ ပြေးတော့မည့်ဟန်ဖြင့် ဘယ်ခြေ၊ ညာခြေကို တစ်လှည့်စီကြွပါ။

ကရိန်းစက်သုံးခြင်း 65
ဝန်ချီစက်ယာဉ်များသုံးခြင်း 66
အလုပ် လုပ်သောဝတ်စုံ 70
ကိုယ်ခန္ဓာကိုလုံခြုံစွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကိရိယာ တန်ဆာပလာများ 71
မျက်နှာနှင့်မျက်လုံးကိုကာကွယ်ပေးသောကိရိယာ 71
လက်ကိုကာကွယ်ရန် ကိရိယာတန်ဆာပလာများ 73
အကြားအာရုံကိုကာကွယ်ပေးသောကိရိယာ 74
အမြင့်ပိုင်းတွင်အလုပ်လုပ်လျှင်မပြုတ်ကျအောင် ထိန်းပေးသောကိရိယာ 74
ခြေထောက်များကို ကာကွယ်ပေးနိုင်သည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာ 75
လုပ်ငန်းခွင်သုံး ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို စနစ်တကျ ထားရှိခြင်း။ 76
အရေးပေါ်မီးလောင်လျှင် 78
အဝတ်အစားမီးစွဲလောင်ခြင်း 80
မီးသတ်ဘူးသုံးနည်း 81
ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း 82
အရိုးအဆစ်လွဲခြင်း 84

လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ဝတ်ဆင်ရန်များ

ဦးခေါင်းထိခိုက်အန္တရာယ်ရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။
နားအူ၊နားပင်းခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန်နားပိတ်ကိရိယာများတပ်ဆင်ပါ။

အသက်ရှုလမ်းကြောင်းရောဂါများရခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်းတပ်ဆင်ပါ။

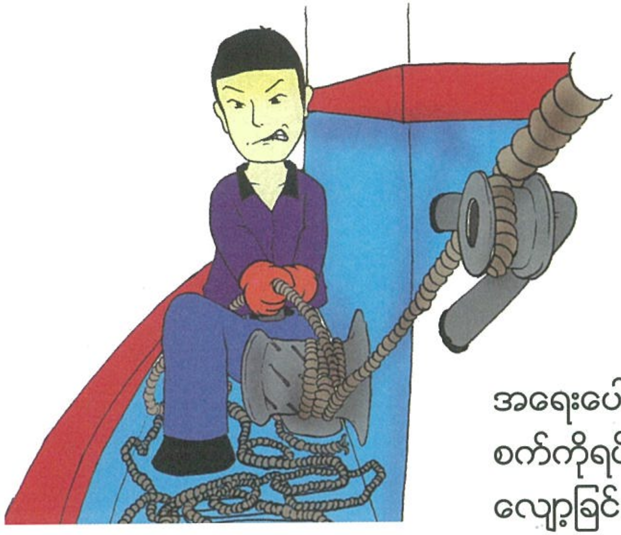
လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့်လက်များထိခိုက်ရှနာမှုနှင့် အရေပြားရောဂါရခြင်းတို့မှကာကွယ်နိုင်သည်။

လည်ရှည်ဖိနပ်ဝတ်ဆင်အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် မတော်တဆချော်ကျခြင်းနှင့်ခြေထောက်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့မှကာကွယ်နိုင်သည်။

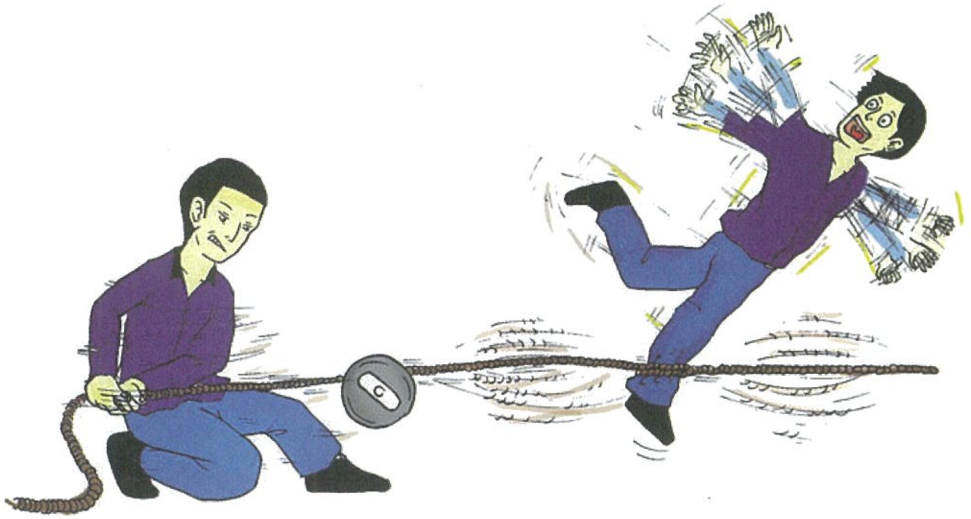
มือสะอาด ปราศจากโรค

“လက်များသန့်ရှင်း၊ ရောဂါကင်း”

ဝန်တင်ဝန်ချစက်သီး



အရေးပေါ်ကိစ္စဖြစ်ပွားပါက
စက်ကိုရပ်နားခြင်း၊ စက်ကြိုးကို
လျှော့ခြင်းပြုပါ။



တားမြစ် သင်္ကေတများ

ဆေးလိပ်မသောက်ရ
သင်္ကေတ

မီးခြစ်မခြစ်ရ၊ မီးခြစ်ဆံမသုံးရ
သင်္ကေတ

ဖြတ်သွားဖြတ်လာ
မပြုရ သင်္ကေတ

ရေဖြင့်မငြိမ်းရ
သင်္ကေတ

ခလုတ်မဖွင့်ရ
သင်္ကေတ

ဘုံပိုင်ရေမသောက်ရ
သင်္ကေတ

မီးဘေးကာကွယ်သည့် သင်္ကေတများ

မီးဘေးအချက်ပြ
သင်္ကေတ

မီးငြိမ်းသတ်ဆေးဗူး
သင်္ကေတ

မီးငြိမ်းသတ်ပိုက်ခွေ
သင်္ကေတ