

HSES အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများ

ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲပါ
အသက်ကို ကာကွယ်ပါ



Private
Infrastructure
Development
Group



တာဝန်သိရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွင် ကြံ့ခိုင်သော ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လူမှုရေးရာ (HSES) တို့ စီမံမှုစနစ်ကျဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ PIDG အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စံတန်ဖိုးနှင့် တာဝန်သိရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အားကောင်းသော HSES စီမံမှုစနစ်ကို ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်း အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းအား မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ကာ ၎င်းသည် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှု၏ ပင်မအသက်သွေးကြောဖြစ်ရပေမည်။

HSES ဖြင့်ထိရောက်စွာ စီမံခန့်ခွဲမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူများ၊ အလုပ်သမားများ၊ ကန်ထရိုက်တာများ နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့ချနိုင်ပါသည်။ ပတ်ဝန်းကျင်သို့ ဘေးဖြစ်မှုနည်းလျက် ရာသီဥတုအဆိုးဆုံးမှုကို အားပေးသည်။ ကောင်းမွန်သော HSES ကို အစားထိုး လက်တွေ့အသုံးပြုမှုသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၏ အကျိုးအမြတ်ကို ပိုမိုဖြစ်ထွန်းစေပါသည်။ ဈေးကွက်သို့အလှမ်းမီခြင်း၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအခွင့်အလမ်းတိုးပွားခြင်း၊ ဝန်ထမ်းအပြောင်းအလဲနှုန်း လျော့စေခြင်း ကုန်ကျမှုထိရောက်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းမြင့်မားခြင်း၊ နှင့် လူထု ခွင့်ပြုချက်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာစောင်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ **အသက်-ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်း ၁၂ ချက် (LSR)** ကိုဖော်ပြထားပါသည်။



အသက်-ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်း ၁၂ ချက် များသည် PIDG ရှိ ထိခိုက်နိုင်မှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ်အားလုံးကို ရှင်းလင်းပြရန် မရည်ရွယ်ပါ။ မတော်တဆ သေဆုံးနိုင်သော လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ် သတိရှိရန်နှင့် လူတစ်ဦးအနေဖြင့် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်နိုင်သော အသက်-ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆိုလိုပါသည်။

PIDG HSES စံညွှန်းများသည် အောက်ပါတို့နှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်-

- **PIDG လူများအားလုံး**
- **PIDG ကုမ္ပဏီများအားလုံး**
- **PIDG ပရောဂျက်များအားလုံး***



PIDG တွင် ဘဝများ တိုးတက်ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မဖြစ်မနေ 'အသက်များကာကွယ်ရမည်' ဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်ခွင်နယ်ပယ်ရှိ လူများအားလုံး **"ဘေးကင်းစွာအိမ်ပြန်ပါ - အချိန်တိုင်းမှာ"** အတိုင်းဖြစ်စေရပါမည်။

*PIDG နှင့် ယင်း၏ကုမ္ပဏီများသည် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ/ချေးငှားပေးသူများဖြစ်ပြီး အကြံပေးများနှင့် ကန်ထရိုက်တာများလည်း အပါအဝင်ဖြစ်သည်။

အထွေထွေ အစားထိုးအသုံးချခြင်း

အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ

အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများကို ထိရောက်စွာ အကောင်အထည်ဖော်ကျင့်သုံးရန် ထားရှိရမည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များရှိသည်။

- HSES ထည့်သွင်းအသုံးချ လုပ်ငန်းခွင်အားလုံးတွင် အသက်-ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်းများ သို့မဟုတ် အလားတူစည်းကမ်းများ ပါဝင်ပါလိမ့်မည်-
- ဝန်ထမ်းများအားလုံးကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးကာ လုပ်ဆောင်မည့် အလုပ်အတွက် အရည်အချင်းပြည့်ဝစေရပါမည်။
- အလုပ်များကို အကြို-အလုပ်ဘေးအန္တရာယ်စစ်ဆေးချက် နှင့် ကိရိယာအသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ၊ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည့် ဘေးအန္တရာယ်အဆင့်အလိုက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုမရှိဘဲ ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ခြင်းမရှိစေရပါ။
- သင့်လျော်သော တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်မှု တန်ဆာပလာ (PPE) ကို ပံ့ပိုးပေးပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကျ ရောက်နိုင်မှု စစ်ဆေးချက်အပေါ် လိုအပ်ချက် နှင့် အလုပ်-ခွင်မူဝါဒအရ ဝတ်ဆင်ရမည်။
- အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်မှုအစီအစဉ်၊ ဖြစ်ပွားနိုင်သောအရေးပေါ်အခြေအနေများအပေါ်သုံးသပ်ကာ ရေးဆွဲထားပြီး သင့်တင့်ပြီးလုံလောက်သောအရင်းအမြစ်အရ စတင်လုပ်ကိုင်မည့်အလုပ်ပေါ်မူတည်ကာ အသုံးပြုသွားမည်။
- အလုပ်သည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိလျှင် မည်သူမဆို အလုပ်မစတင်ဘဲနေဖို့ အခွင့်ရှိပါသည်။
- လူတိုင်းအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု သံသယရှိလျှင် အလုပ်ကိုရပ်တန့်ရန် အခွင့်ရှိသည်။
- အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများ လိုက်နာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး အချင်းချင်း ထောက်ပြပြောဆိုခြင်းကို အားပေးသင့်ပါသည်။

တစ်ကိုယ်ရည်ဘေးကင်းရေး

ပရောဂျက်အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့် ကုမ္ပဏီသည် လိုအပ်သောဝန်ထမ်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာ အပြည့်အစုံထားရှိရန် တစ်ကိုယ်ရည်ဘေးကင်းရေးနှင့် ဆက်စပ်သည့် အသက်ကာကွယ်ရေး စည်းမျဉ်းများကို သေချာစွာ အကောင်အထည်ဖော်ကျင့်သုံးနိုင်ရန် အရင်းအမြစ်များ ပံ့ပိုးထားပြီးဖြစ်ရပါမည်။

မောင်းနှင်ခြင်း

ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်မှုရှိ PIDG စံညွှန်းများသည် ခရီးစဉ်စီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် တစ်ကိုယ်ရည်ဘေးကင်းရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက် ရေးဆွဲထားပါသည်။

ဤစံညွှန်းများသည် မောင်းနှင်မှုဆိုင်ရာ အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများ အစားထိုးအသုံးပြုမည့် အဖွဲ့အစည်းများအတွက် အကူအညီကောင်းစွာဖြစ်စေပါသည်။





အလုပ်ခွင် ဘေးကင်းရေး

အလုပ်ခွင် ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများသည် ပရောဂျက်ကုမ္ပဏီများမှ ရွေးချယ်သည့် စည်းမျဉ်းတစ်ခုချင်းစီအလိုက် လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာ

- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော ဧရိယာ သို့မဟုတ် ဇုန် သတ်မှတ်ခြင်း နှင့်
- အမြင့်ရှိ ပါဝါလိုင်းများမှ ဘေးကင်းသည့် အလုပ်လုပ်ရန်အကွာအဝေး။

အလုပ်ထိန်းချုပ်မှု

PIDG ပရောဂျက်များ နှင့်/သို့မဟုတ် ကန်ထရိုက်တာများသည် လုပ်ထုံးလုပ်နည်း နှင့် အလုပ်လုပ်ရန်ညွှန်ကြားချက်များကို အလုပ်လုပ်ရာတွင်ဘေးကင်းစေရန် ထားရှိအသုံးပြုရမည်။ အောက်ပါထိန်းချုပ်မှုများပါဝင်ပြီး အခြားအရာများလည်း ရှိနိုင်သည်။

- *အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက် စနစ်များ။

*အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက် စနစ်သည် ရေးသားဖော်ပြထားချက်ဖြစ်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောအလုပ်အမျိုးအစားများကို ထိန်းချုပ်ရန် အသုံးပြုပါသည်။ အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက် သည် အလုပ်တစ်ခုအား မည်သူကသာ ပြီးစီးရန်လုပ်ခွင့်ရှိသည်နှင့် သတ်ပေးချက်များဖော်ပြထားသော စာတမ်းအထောက်အထားဖြစ်သည်။

အလုပ်အား စတင်ရန် နှင့် ရပ်တန့်ရန် ခွင့်ပြုခြင်း

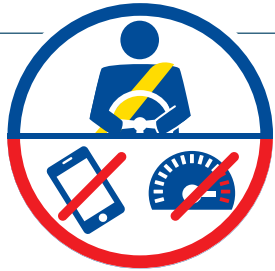
အလုပ်သမားတိုင်းသည် အလုပ်မပြီးမြောက်သော်လည်း ဆိုးကျိုးမခံရစေရန်အလို့ငှာ အလုပ်နေရာတွင် ကောင်းမွန်သောကာကွယ်မှုများ နေရာချပြီးသည်အထိ အလုပ်မစတင်ဘဲနေဖို့ အခွင့်ရှိပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အဖွဲ့သားများအားလုံးသည် အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများကို လျော့ပေါ့လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် လုံးဝမလိုက်နာသော အပြုအမူ သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ဘေးဖြစ်နိုင်သောလုပ်ဆောင်မှုများကို တွေ့ရှိသော် မိမိအလုပ်ကိုရပ်တန့်ကာ ကြားဝင်ထောက်ပြပြောဆိုဖို့ တာဝန်နှင့်အခွင့်ရှိကြောင်း နားလည်သင့်ပါသည်။

PIDG, PIDG ကုမ္ပဏီများ၊ ပရောဂျက်များနှင့် တွဲဖက် ကန်ထရိုက်တာများသည် တစ်ဦးချင်းစီအား လုံခြုံမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကြားဝင်ထောက်ပြပြောဆိုသည့် အလေ့အထကို မြှင့်တင်ပေးသင့်ကာ ၎င်းသည် အလုပ်တွင် လုံခြုံမည့်အကာအကွယ်များ ကောင်းစွာထားရှိပြီးမှ အလုပ် ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်စေပါလိမ့်မည်။ စည်းမျဉ်းချိုးဖောက်မှုဖြစ်ပေါ်ပါက၊ အလုပ်သမားများသည် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် အလုပ်ရှိတာဝန်ရှိသူ (သို့မဟုတ် ရာထူးမြင့် စီမံခန့်ခွဲရေးဌာန)သို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားသင့်ပါသည်။

၀၁။ မောင်းနှင်ခြင်း

မောင်းနှင်နေစဉ် လက်ကိုင်သုံးပစ္စည်းများ မည်သည့်အခါမျှ မသုံးရ။ အစဉ်အမြဲ အမြန်နှုန်းကန့်သတ်ချက်ကိုလိုက်နာပြီး လုံခြုံရေးခါးပတ် ဝတ်ထားပါ။



သင်သည် ကျွမ်းကျင်ယာဉ်မောင်းဖြစ်ပါက၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- လူတိုင်း လုံခြုံရေးခါးပတ် ဝတ်မပြီးမချင်း ယာဉ်ကို မောင်းထွက်ခြင်း မပြုရ။
- မိုတိုင်းဖုန်း သို့မဟုတ် စက်ပစ္စည်းများ မသုံးပါနှင့်။ စာသားမက်ဆေ့ချ်များ ပို့ခြင်း သို့မဟုတ် ဖတ်ခြင်း မပြုရ။ သို့မဟုတ် လက်ဖြင့်ကိုင်ရန်မလိုသော မိုတိုင်းဖုန်း သို့မဟုတ် စကားပြောစက်ကိုသာ သုံးပါ။
- လမ်းအတွက် အချက်ပြဆိုင်းဘုတ် သို့မဟုတ် ခရီးစဉ်စီမံရေးညွှန်ကြားချက်အရ အမြင့်ဆုံး ကန့်သတ်မြန်နှုန်း သို့မဟုတ် အောက်တွင်သာ မောင်းနှင်ပါ။
- မောင်းနှင်သောယာဉ်အတွက် ကန့်သတ်ထားသော အမြင့်ဆုံးမြန်နှုန်း သို့မဟုတ် အောက်တွင်သာ မောင်းနှင်ပါ။ ထို့ပြင်
- အမြန်နှုန်းကို လက်ရှိအခြေအနေအရ ချိန်ညှိပါ။
- သင့်အနေဖြင့် မောင်းနှင်စဉ် ကျန်းမာစွာ၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိပြီး သတိအပြည့်အဝရှိပါစေ။

သင်က ယာဉ်မောင်းများ၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူ ဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ကျွမ်းကျင်ယာဉ်မောင်းများအားလုံး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးစောင့်ကြည့်ထားဖို့ သေချာပါစေ၊ ထို့ပြင်
- ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်နှင့် ခွင့်ပြုချက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ထိန်းသိမ်းပါ။

သင်က ခရီးသည်ဆိုလျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ယာဉ်မောင်းတစ်ဦး မောင်းနှင်စဉ်တွင် ဖုန်း သို့မဟုတ် အခြားစက်ကိရိယာများ အသုံးပြုသည်ကိုတွေ့မြင်လျှင် ထောက်ပြသတိပေးပါ။
- ယာဉ်မောင်းတစ်ဦး သတ်မှတ်အမြန်နှုန်းထက်ကျော်လွန်ကာ သို့မဟုတ် ကြမ်းကြမ်းရမ်းရမ်းမောင်းနှင်ပါက ထောက်ပြသတိပေးပါ။
- လုံခြုံရေးခါးပတ် အမြဲသုံးပါ။
- သင်လုံခြုံရေးခါးပတ် မြဲမြံခိုင်ခံ့မှုကို စစ်ဆေးပါ။ ထို့ပြင်
- စီးနင်းသောခရီးသည်များ ခါးပတ်မဝတ် သည်ကို တွေ့လျှင် ထောက်ပြသတိပေးပါ။

၀၂။ ဆေးဝါး နှင့် အရက်

ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်ကြောင့်
မူးဝေနေစဉ် ဘယ်သောအခါမျှ
အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ်
မောင်းနှင်ခြင်း မပြုရ။



အရက် သို့မဟုတ် တရားမဝင်ဆေးများသုံးခြင်း၊ သို့မဟုတ် တရားဝင် ဆေး သို့မဟုတ်
အခြားအရာကို တလွဲသုံးခြင်း သည် သင့်အလုပ်ကို ဘေးကင်းစွာလုပ်ဆောင်နိုင်မည့်စွမ်းရည်ကို
ကျဆင်းစေပါလိမ့်မည်။

လုပ်သင့်သည်မှာ-

- သင့်အလုပ်စွမ်းဆောင်ရည်ကို ထိခိုက်နိုင်သော ဆေးဝါးများ မှီဝဲမည်ဆိုပါက ကြီးကြပ်ရေးမှူး
သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူကို အမြဲအကြောင်းကြားပါ။
- သံသယရှိလျှင် သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြံပေးနိုင်သောတာဝန်ရှိသူနှင့်
အမြဲတိုင်ပင်ပါ။
- အလုပ်တွင် တရားမဝင် ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်ကို သုံးခြင်း၊ လက်ဝယ်ထားခြင်း၊ ရောင်းခြင်း၊
ဖြန့်ဖြူးခြင်း မပြုရ။ ထို့ပြင်
- အရက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများ အလွဲသုံးစားပြုခြင်းအား တွေ့ရှိလျှင် ထောက်ပြပြောဆိုပါ။

၀၃။ ခရီးစဉ် စီမံခြင်း

ခရီးဝေးသွားခြင်း၊
လိုခြံရေးတင်းကြပ်သောပတ်ဝန်းကျင်များ၊
နှင့်/သို့မဟုတ် စံနှုန်း-မသတ်မှတ်သော
မြို့သို့ သွားရောက်မှုအတွက်
ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်
အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။



ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်သည် ယာဉ်မောင်း နှင့် ခရီးသည် တို့အတွက် ခရီးသွားခြင်းနှင့်
ဘေးကင်းစွာဆိုက်ရောက်နိုင်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

သင်က ယာဉ်မောင်းတစ်ဦးဆိုလျှင် လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ခရီးကို မစတင်မီ ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်
လိုအပ်မှုကိုစစ်ဆေးပါ
(ပုံမှန်အားဖြင့် ရပ်ဝေးခရီး၊
လိုခြံရေးတင်းကြပ်သောပတ်ဝန်းကျင်များ၊
သို့မဟုတ် စံနှုန်း-သတ်မှတ်ချက်မရှိသော
မြို့သို့ခရီးများအတွက် လိုအပ်ပါသည်)။
- ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်ကို ခွင့်ပြုပေး
မည့်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ -
ပုံမှန်အားဖြင့် ခရီးစဉ်ညှိနှိုင်းရေးမှူး
ဖြစ်ပါသည်။
- ယာဉ်ကို စစ်ဆေးပြီး ခရီးစဉ်အတွက်
သင့်လျော်သော ကိရိယာတန်ဆာပလာများ
ယူဆောင်သွားဖို့သေချာပါစေ
(ရေ၊ အစားအစာ၊ ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်း၊
အပိုဘီးများ စသည်။)။
- ခရီးမစတင်မီ ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်ကို
နားလည်သဘောပေါက်ပါစေ။

- ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်ရှိ
သတ်မှတ်ထားသော မောင်းနှင်ချိန် နှင့်
ရပ်နားချိန်အတိုင်း လိုက်နာပါ။
- ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်ရှိ
ပြထားသောလမ်းကြောင်းအတိုင်း
လိုက်ပါ။ ထို့ပြင်
- ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပွားသော အခွင့်ရှိပုဂ္ဂိုလ်ထံ
ချက်ချင်းပြောပြပါ။

သင်သည် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင် လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်အတိုင်း
အသုံးပြုမှုနှင့် လိုက်နာမှုအပေါ် စစ်ဆေးပါ။
- ယာဉ်မောင်းအား ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်
ကို နားလည်ကာ လိုက်နာမှု ရှိမရှိ
စစ်ဆေးပါ။ ထို့ပြင်
- ဆောင်ရွက်နေဆဲ ခရီးစဉ်စီမံရေးအစီအစဉ်
အားလုံးကို စောင့်ကြည့်ထားပါ။

၀၄။ တစ်ကိုယ်ရည်ဘေးကင်းရေးနှင့်လုံခြုံရေး

တစ်ကိုယ်ရည် ဘေးကင်းရေးနှင့်လုံခြုံရေး -
အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် မတော်တဆဖြစ်ခြင်း
နှင့် သီးခြားလုပ်ကိုင်ရခြင်း။
အဝေးစောင့်ကြည့်လုပ်ငန်းခွင်သို့
တစ်ဦးတည်း ဘယ်သောအခါမှ မသွားပါနှင့်။
သင့်နေရာကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။



အဝေးစောင့်ကြည့်လုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားလာရာတွင် သင့်အန္တရာယ်ကို သိမြင်ပါစေ။
ခရီးသည်များသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုမရှိသည့်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ပိုကြီးပါသည်။

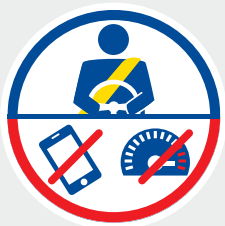
သင်သည် ခရီးသွားသူ သို့မဟုတ်
အလုပ်သမားဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ပရောဂျက်လုပ်ငန်းခွင်သို့ တစ်ဦးတည်း
ဘယ်သောအခါမှ မသွားပါနှင့်။
- လက်နက်ကိုင်အစောင့်များနှင့်အတူ
ခရီးမသွားပါနှင့်။ ယာဉ်တန်းရှိ
သီးခြားယာဉ်တွင် လိုက်ပါစီးနင်းပါ။
- သင့်အနေဖြင့်ဝေးလံခေါင်ဖျားသော်
လုပ်ငန်းခွင်သို့ ခရီးသွားရန်စီစဉ်ထားပါက
သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ်
တာဝန်ရှိသူကို အမြဲအကြောင်းကြားပါ။
- ခရီးစဉ် သို့မဟုတ်
ခရီးသွားအစီအစဉ်အတိုင်းလိုက်နာပြီး
ဆိုက်ရောက်မှုကို သတင်းပို့ပါ။
- သံသယဖြစ်ဖွယ် လုပ်ဆောင်ချက်များ
သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်သည်များ တွေ့ရှိလျှင်
အမြဲတင်ပြပါ။ ထို့ပြင်
- သင့်ခရီးအတွက် နေရာထိုင်ခင်းများ
လုံခြုံစွာထားရန်နှင့် အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ်ကို
သိအောင်လုပ်ထားပါ။

သင်သည် ခရီးသွား သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်း
လုပ်ကိုင်ရမည့် ကိစ္စများအတွက်
ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- လိုအပ်လာလျှင် ခရီးစဉ်ဘေးအန္တရာယ်
အကဲဖြတ်စစ်ဆေးချက် ပြုလုပ်ထားကြောင်း
သေချာပါစေ။
- ခရီးစဉ်နှင့်သက်ဆိုင်သော ဘေးအန္တရာယ်ကို
သုံးသပ်စစ်ဆေးကာ ခရီးသွားမည့်သူမှ
ထိုဘေးအန္တရာယ်ကိုနားလည်မှုရှိဖို့
သေချာပါစေ။ ထို့ပြင်
- အလုပ်သမားများသည်
အလုပ်ကိုတစ်ဦးတည်း လုပ်ကိုင်ရန်
သို့မဟုတ် တစ်ဦးသာလုပ်ဆောင်ရန်
အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်ပါက၊
စံညွှန်းလည်ပတ်လုပ်ဆောင်မှုနည်းနာ
(SOPs) ကို ဖော်ထုတ်လျက်
အစားထိုးအသုံးပြုသင့်ပါသည်။

၁၂ ချက်သော အသက်-ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများ (LSR)



၀၉။ မောင်းနှင်ခြင်း



၀၁၀။ ဆေးဝါး နှင့် အရက်



၀၁၁။ အလုပ်လုပ်ရန် ခွင့်ပြုချက်



၀၁၂။ လုပ်ဆောင်စနစ် ပြောင်းလဲခြင်း



၀၁၃။ ပင့်မခြင်း



၀၁၄။ တူးဖော်ခြင်း



၀၃။ ခရီးစဉ် စီမံရေး



၀၄။ တစ်ကိုယ်ရည်ဘေးကင်း
ရေးနှင့်လုံခြုံရေး



၀၇။ အမြင့်တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း



၀၈။ ကန့်သတ် နယ်နိမိတ်



၁၁။ ရွှေ့နေသော ပစ္စည်းများ



၁၂။ သီးခြားထားခြင်း

၀၅။ အလုပ်လုပ်ရန် ခွင့်ပြုချက်

အလုပ်တစ်ခု မစတင်မီ၊ လိုအပ်သော
အစီအစဉ်များနှင့် ခွင့်ပြုချက်များ
အသင့်ရယူထားပါ။



အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက်တွင် ဘေးကင်းစွာနေထိုင်မှု၊ လုပ်ဆောင်ရန်များ ဖော်ပြထားသည်။

သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်
သည်မှာ-

- အလုပ်လုပ်ခွင့်ကို နားလည်ပြီး လိုက်နာပါ။
- အလုပ်လုပ်ခွင့် သက်တမ်းကို စစ်ဆေးပါ။
ထို့ပြင်
- အလုပ် စတင်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း
သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ်
အလုပ်တာဝန်ရှိသူနှင့်
စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး
သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ဤအလုပ်အတွက် အလုပ်လုပ်ခွင့်
လိုအပ်ချက်အပေါ် စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- အလုပ်ခွင့်အား အလုပ်မစတင်မီ
စစ်ဆေးထားပြီးဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုပါ။
- အလုပ်လုပ်ခွင့်သည်
ဘေးကင်းရေးအတွက်ဖြစ်သည်ကို
ရှင်းပြပါ။
- အလုပ်လုပ်ခွင့်အား
လက်မှတ်ထိုးထားကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- အလုပ်စတင်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း
စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- အလုပ် သို့မဟုတ်
အခြေအနေပြောင်းလဲသွားလျှင်
အလုပ်လုပ်ခွင့်အသစ် ရယူပါ။ ထို့ပြင်
- အလုပ်ပြီးမြောက်သည့်အကြောင်း
စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

၀၆။ လုပ်ဆောင်စနစ် ပြောင်းလဲခြင်း

လုပ်ဆောင်စနစ် ပြောင်းလဲခြင်း -
ဘေးကင်းရေးစနစ်များ သို့မဟုတ်
(သို့မဟုတ်) လုံခြုံရေးအလားအမျိုးမျိုးကို
ဘယ်သောအခါမှ မပိတ်ရ။



ဘေးကင်းရေးစနစ်၏ ကိရိယာတန်ဆာပလာ
ပါရှိသောနမူနာများ၊

- သီးခြားထားစက်ကိရိယာများ၊
အရေးပေါ်ပိတ်ခလုတ်၊
သော့ဖွင့်ထွက်သောကိရိယာများ၊
သွားလာမှုစနစ်များ၊
ကယ်ဆယ်ရေးခလုတ်များ စသည်၊
- မီး နှင့် ဂက်စ် သတိပေးစနစ်များ၊
အဆင့်လိုက် ထိန်းချုပ်မှုများ၊
နှိုးဆော်သံများ၊ ကရိုနီးကွန်ပျူတာများ၊
ယာဉ်တွင်း စောင့်ကြည့်ရေးစနစ်များ၊
- နေရပ် မီးခိုးသတိပေးစနစ်များ၊ နှင့်
- ကြွင်းကျန်မှုပြစက်ကိရိယာများ (RCDs)။

သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ တန်ဆာပလာများကို
ပြုပြင်ခြင်း သို့မဟုတ်
ယာယီဖြတ်တောက်ခြင်း မပြုမီ
သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ်
တာဝန်ရှိသူထံ ခွင့်ပြုချက် ရယူရမည်။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး
သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- အလုပ်ခွင်အတွင်းရှိ ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ
တန်ဆာပလာများ ရှိသောနေရာကို
ညွှန်ပြထားရမည်၊ ထို့ပြင်
- ခွင့်ပြုချက်ကို သင့်လျော်သော ရာထူးရှိသူမှ
ပေးကြောင်းကို အတည်ပြုပေးရမည်။

၀၇။ အမြင့်တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း

အမြင့်တွင်လုပ်ကိုင်စဉ် ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ပါ။



ကာကွယ်သင့်သောပတ်ဝန်းကျင်များတွင် ဆိုင်းကြိုးများ၊ ငြမ်းများ၊ လက်ရမ်းပါလှေကားများ၊ နှင့် လှေပင့်စက်များ ပါဝင်သည်။

အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် နှစ်မီတာထက်ပို၍ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောနေရာသို့ ဝင်ရောက်ရလျှင် ပြုတ်ကျမှု အတားအဆီး နှင့် အကာအကွယ်များကို ပြန်လည်တိုင်းတာအသုံးပြုသင့်သည်။

သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက် ရယူပါ။
- မည်သည့် ပြုတ်ကျမှုအကာအကွယ်ပစ္စည်းကို မည်သို့သေချာသုံးရမည်ကို သိရှိပါစေ။
- တန်ဆာနှင့် ငြမ်းများကို မသုံးမီတွင် စစ်ဆေးပါ။
- အကာအကွယ်ပတ်ဝန်းကျင်၏အပြင်ဘက် အမြင့်ပိုင်းတွင်ရှိပါက အမြဲ ကြိုးချည်ထားပါ။ ထို့ပြင်
- ကိရိယာများနှင့် အလုပ်သုံးပစ္စည်းများ လွတ်ကျမှုမရှိစေဖို့ သေချာထားပါ။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- အမြင့်တွင် စတင်လုပ်ကိုင်ရန်နှင့် ဆက်လုပ်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ငြမ်းများကို ကောင်းစွာ တည်ဆောက်ထားပြီး ခိုင်ခန့်ကြောင်း သေချာပါစေ၊ ထို့ပြင်
- ကြမ်းခင်းအဖွင့်များကို အတားအဆီးခလုတ်များဖြင့် ကာကွယ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။

၀၈။ ကန့်သတ် နယ်နမိတ်

ကန့်သတ်နယ်နမိတ်သို့ မဝင်ရောက်မီ
ခွင့်ပြုချက် တောင်းဆိုပါ။



ကန့်သတ်နယ်နမိတ်ဖြစ်သော ရေယာဉ်၊ ကန် သို့မဟုတ် ပိုက် များတွင် ပေါက်ကွဲနိုင်သော ဂက်စ်၊ အဆိပ်သင့်လေ သို့မဟုတ် အောက်စီဂျင်ကင်းမဲ့ခြင်းစသော အန္တရာယ်များရှိနိုင်သည်။

သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- အသက်ရှူကိရိယာများသုံးရန်လိုအပ်လျှင် စစ်ဆေးအသုံးပြုပါ။
- အဖော်တစ်ဦး အနီးတွင်အသင့်ရှိမှုအား စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ကယ်ဆယ်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခု အသင့်ဖြစ်နေကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ဝင်ရောက်ရန် ခွင့်ပြုချက်ယူပါ။
- အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိ ဖော်ပြပါသတ်မှတ်ချက် များကို လိုက်နာပါ။ ထို့ပြင်
- အဆက်အသွယ်ကောင်းကောင်းရှိနေပါစေ။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး
သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- အလုပ်လုပ်ရန်ခွင့်ပြုချက်ရှိ ဖော်ပြပါသတ်မှတ်ချက်များ လိုက်နာမှုအပေါ် စစ်ဆေးပါ။ ထို့ပြင်
- ကန့်သတ်နယ်နမိတ်အတွင်းရှိ လေထုအား အောက်စီဂျင်ပါဝင်နှုန်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးထားပြီးဖြစ်ကာ မီလောင်နိုင်သော ဂက်စ် သို့မဟုတ် အခိုးအငွေ့များ သတ်မှတ်နှုန်းထက် ကျော်လွန်မှုမရှိစေရပါ။
- လူများ ကန့်သတ်နယ်နမိတ်အတွင်း ရောက်နေစဉ် တတ်ကျွမ်း အဖော်တစ်ဦး အနီးတွင် အမြဲရှိနေဖို့ စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- အလုပ်လုပ်ခွင့်တစ်ခုချင်းအလိုက် လေထုစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ချက်ကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။ ထို့ပြင်
- အလုပ်စတင်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

၀၉။ ပင့်မခြင်း

ပင့်မလုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက်
အစီအစဉ်ဆွဲကာ လုပ်ငန်းလုပ်မည့်
ရေယာကို ထိန်းချုပ်ပါ။



ပင့်မအစီအစဉ်တစ်ခုတွင် ဘေးကင်းစွာ ပင့်မရမည့်ပုံစံနှင့် ဆွဲတင်ရမည့်ပုံစံကို ဖော်ပြထားသည်။
အချိန်မှန်မှန်ပင့်မမှုများအတွက်၊ သာမန်ပင့်မအစီအစဉ်တစ်ခု လိုပါမည်။ ရှုပ်ထွေးပြီး
လေးလံသောပင့်မခြင်းများပါဝင်သည့် အချိန်မှန်မဟုတ်သော ပင့်မမှုများအတွက်၊ အစီအစဉ်မှာ
သီးခြားရေးဆွဲရမည်။

ပင့်မကိရိယာများ မောင်းနှင်သူ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- မောင်းနှင်မှုကိရိယာကို အရည်အချင်းပြည့်မီသူဖြစ်မှသာ အသုံးပြုပါ။
- အလုပ် မစတင်မီ ပင့်မအစီအစဉ်ကို နားလည်မှုရှိပါစေ။
- ဝန်သည် ပင့်မကိရိယာ တင်နိုင်သည်ထက် မကျော်လွန်ဖို့ စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- အစိုင်အခဲမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ကရိန်း၏ အနိမ့်မြင့်နှင့် နေရာကို စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။ ထို့ပြင်
- ပင့်မကိရိယာများတွင် ဘေးကင်းရေးစက်များ တပ်ဆင်ထားကြောင်းနှင့် အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း အတည်ပြုပါ။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- သာမန်သို့မဟုတ် သီးခြား ပင့်မအစီအစဉ်တစ်ခု ပင့်မရမည့်ပုံစံအလိုက် အသုံးပြုထားကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ကရိန်းမောင်းနှင်သူမှ ပင့်မအစီအစဉ်ကို နားလည်ကာ လိုက်နာမှုရှိကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ကြီးကြပ်သောသူ သို့မဟုတ် ပင့်မခြင်းကို လုပ်ဆောင်နေသူများ နှင့် ပင့်မကိရိယာကို စစ်ဆေးပြီး ထိန်းသိမ်းနေသူများသည် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားကာ အရည်အချင်းရှိကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- ပင့်မခြင်းအတွက် သုံးသော ကိရိယာ မှန်ကန်ဖို့ စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။ ထို့ပြင်
- ပင့်မခြင်းအတွက် လိုအပ်သော အချက်ပြစနစ်များနှင့် ဆက်သွယ်မှုနည်းလမ်းများ ကိုက်ညီလျက် ရှင်းလင်းမှုရှိကြောင်း စစ်ဆေးပါ။

၁၀။ တူးဖော်ခြင်း

တူးဖော်မှုများ မစတင်မီ ခွင့်ပြုချက်
တောင်းခံပါ။



တူးဖော်ခြင်းအလုပ်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော လျှပ်စစ်ကြိုးများ၊ ဘေးဖြစ်စေမည့်ပစ္စည်း၊ သက်မဲ့ဗုံးဆံ၊ ပြိုကျနေရုံများ သို့မဟုတ် တူးထားပြီးပစ္စည်း များပါဝင်သည်။ အလုပ်စတင်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။

သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- အလုပ် စတင်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူနှင့် စစ်ဆေးအတည်ပြုရမည်။
- မည်သည့်တူးဖော်ခြင်းအတွက်မဆို မြေအောက် လျှပ်စစ်လိုင်းများကို မှတ်သားခြင်း သို့မဟုတ် သို့မဟုတ် အခြားဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ အသေးစိတ်စစ်ဆေးရမည်။
- လိုအပ်သောအလုပ်လုပ်ခွင့်အတိုင်း လိုက်နာပါ။ ထို့ပြင်
- မမျှော်လင့်သောကိစ္စများဖြစ်ပေါ်ပါက အလုပ်ကိုရပ်တန့်ပြီး သင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူးကို အသိပေးပါ။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ်
တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊ လုပ်သင့်သည်မှာ-

- လိုအပ်သော အလုပ်လုပ်ခွင့်အားလုံး ရှိနေဖို့သေချာပါစေ (ကန့်သတ်နယ်နိမိတ်၊ သီးခြားထားရန်၊ စသည်။)။
- အတားအဆီးများနှင့် ဆိုင်းဘုတ်များကို တူးဖော်ခြင်းအလုပ်ခွင်တွင် ဝင်ရောက်ခြင်းမှကန့်သတ်ရန် နေရာချထားပါ။
- အလုပ်ခွင်ထိခိုက်နိုင်ချေစစ်ဆေးအကဲဖြတ်မှုကို အရည်အချင်းပြည့် ပုဂ္ဂိုလ်(များ)မှ စစ်ဆေးဆောင်ရွက်ထားပါစေ- ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းများ ဥပမာ၊ ကြိုးပိုက်လိုင်း လမ်းကြောင်းများ အမှတ်သားပြုခြင်း၊ မြေဆီလွှာ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း၊
- မြေဆီလွှာရွေ့လျားမှုကို ပြုကျခြင်းမှတားဆီးရန် ထိန်းချုပ်ပါ (ဥပမာ၊ ကျားကန်ခြင်း၊ ဆင်ခြေလျှော့ လုပ်ခြင်း၊ မြေသားဖယ်ထုတ်ခြင်း၊ စသည်။)။ ထို့ပြင်
- မြေပြင်တည်ငြိမ်မှုကို အလုပ်စမတင်မီနှင့် ဆိုးရွားသောရာသီဥတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပြီးနောက် စစ်ဆေးရမည်။

၁၁။ ရွေ့နေသော ပစ္စည်းများ

သင် နှင့် အခြားသူများ
ရွေ့လျားနေသော ပစ္စည်းများနှင့်
စက်များမှ ဝေးကွာအောင် နေပါ။



သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- သင့်လျော်သည့်နေရာတွင် နေပါ-
ရွေ့လျားပစ္စည်းများ၊ ယာဉ်များ နှင့်
လွတ်ချသောပစ္စည်းများ
မှရှောင်နိုင်ရန်ဖြစ်သည်။
- အတားအဆီးနှင့် မဖြတ်သန်းရဇုန်များ
သတ်မှတ်ပြီး လိုက်နာပါ။
- လျော့နေသော ပစ္စည်းများကို လုံခြုံသေချာ
အောင်ပြုလုပ်ပြီး ပြုတ်ကျနိုင်ချေရှိသော
ပစ္စည်းများအား အကြောင်းကြားပါ။
- ရွေ့လျားသောယာဉ်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ရှိ
စက်ရုံပစ္စည်းများမှ
ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုကို နားလည်ပါ။
- သတ်မှတ်ထားသော လျှောက်လမ်းအတိုင်း
သွားလာပါ။
- ရွေ့လျားနေသော စက်ရုံပစ္စည်းများ
သို့မဟုတ် ယာဉ်များအနောက်မှ
လမ်းမလျှောက်ပါနှင့်၊ ထို့ပြင်
- ယာဉ်များ သို့မဟုတ် စက်ရုံပစ္စည်းများ
အနီးတွင်၊ အောက်တွင်၊ အပေါ်တွင်
အိပ်စက်ခြင်း ဘယ်တော့မှ မပြုရ။

သင်သည် အလုပ်အတွက်တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- ဘေးမကင်းသောဧရိယာ /
အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သောဇုန်ကို
အမှတ်အသားလုပ်ကာ အတားအဆီးများ
ချထားပါ။
- မည်သူမျှ ဆိုင်းထားဆဲဝန်အောက်သို့
ဖြတ်လျှောက်ခြင်း မရှိစေရ၊ ထို့ပြင်
- ဖြုတ်တပ်နိုင်သော ကာရံစက်ကိရိယာများ
သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ ထားရှိပြီးကြောင်း
စစ်ဆေးပါ။

၁၂။ သီးခြားထားခြင်း

အလုပ် မစတင်မီ သီးခြားထားခြင်းကို
စစ်ဆေးပြီး မထိတွေ့မီ အမြဲစစ်ပါ။
ဓာတ်အားလိုင်းများအောက်တွင်
ဘယ်တော့မှ အလုပ်မလုပ်ရ။



သီးခြားထားခြင်းသည် သင့်အား ဘေးအန္တရာယ်မှ ဝေးကွာစေသည်။ ဆိုရလျှင် လျှပ်စစ်၊ မီးအားသုံး
ဆီနှင့်ဓာတုပစ္စည်းများ၊ ပူသောအရည်များ သို့မဟုတ် ဓာတ်ရောင်ခြည်များဖြစ်သည်။

သင်သည် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- သင့်အလုပ်ခွင်ဧရိယာရှိ
စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်များအားလုံးကို
သတ်မှတ်ခဲ့ခြင်းပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုကို
အမှတ်အသားလုပ်ထားပါ။
- ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သော
စွမ်းအင်အရင်းအမြစ်များကို
သီးခြားထားပြီးကြောင်း
စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- စွမ်းအင်သည် အဆင့် သို့ညတွင်ရှိကြောင်း
အတည်ပြု စစ်ဆေးပါ။ ထို့ပြင်
- စွမ်းအင်ဖြည့်ထားသော
ဓာတ်အားလိုင်းအောက်တွင်
ဘယ်သောအခါမျှ အလုပ် မလုပ်ရ။

သင်သည် အလုပ်တွင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး
သို့မဟုတ် တာဝန်ရှိသူဖြစ်လျှင်၊
လုပ်သင့်သည်မှာ-

- သီးခြားထားခြင်းကို
လုပ်ဆောင်ထားကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- သိမ်းဆည်းထားသော စွမ်းအင် သို့မဟုတ်
အခြားအန္တရာယ်ဖြစ်စေသောအရာများ
ကျန်ရစ်မှု မရှိကြောင်း စစ်ဆေးပါ။
- အလုပ်စတင်ရန် ဘေးကင်းကြောင်း
စစ်ဆေးအတည်ပြုပါ။
- စွမ်းအင်ဖြည့်ထားသော ပါဝါလိုင်း
အောက်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို တားဆီး /
ရပ်တန့်ပါ။ ထို့ပြင်
- “မချဉ်းကပ်ရ” ဇုန်များကို မှီအားမြင့်
ဓာတ်အားလိုင်းများ အနီး သို့မဟုတ်
အောက်တွင် ဖော်ထုတ်ကန့်သတ်ပါ။

သတိပြုရန်များ- _____





ဘေးကင်းစွာ အိမ်ပြန်ပါ - အချိန်တိုင်းမှာ