FGLLID

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းဖို့ အလေးထားလိုက်နာဆောင်ရွက်စို့

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု

- အုပ်ချုပ်မှုပိုင်းနှင့်အလုပ်သမားများပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါကလုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုများကိုလွယ်ကူစွာဖြင့်ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။စက်ရုံတွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုအဆင့်အလိုက်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်နှင့် အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်မှု တို့ပါဝင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှု အစိတ်အပိုင်းများကို ရှင်းလင်းတိကျသော မျှော်မှန်းချက်တစ်ရပ်အနေဖြင့် ချမှတ်ရမည်။ အလုပ်သမားအားလုံးအနေနဲ့ ၎င်းမျှော်မှန်းချက်နှင့် နည်းလမ်းများကို သေချာစွာသိရှိနေရမည်။

- စက်ရုံတွင် အချက်အလက်ကောက်ယူစုဆောင်းပြီး လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုကို အစီရင်ခံစာတင်သွင်းခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအစီအစဉ်နှင့်အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်မှုများကို အနီးကပ်ကြီးကြပ်မည့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကော်မတီ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုစနစ်တစ်ခု၏အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးမန်နေဂျာ (သို့) အရာရှိ (သို့) ကြီးကြပ်ရေးမှူး (သို့) ညှိနှိုင်းရေးမှူးများ၏ တာဝန်များနှင့်ပက်သက်ပြီးပိုမိုသိရှိလိုပါက လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဥပဒေမှတဆင့် ဆွေးနွေးအကြံဉာဏ်ရယူရမည်။

မီးဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး

- မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး စီမံချက်များရေးဆွဲပြီး မီးငြိမ်းသတ်ရေးအဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးကာ အစမ်းလက်တွေ့သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခြင်းများကို ခြောက်လလျှင်တစ်ကြိမ် ပြုလုပ်ရမည်။

- အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များနှင့် ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းများကို ပြသ ထားသော ဆိုင်းဘုတ်များကို မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် ထင်သာ မြင်သာရှိသော အရောင်များဖြင့် ရေးဆွဲ၍ထားရှိရပါမည်။

- အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များနှင့် ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းများအား အမြဲရှင်းလင်းထားရှိရန်နှင့် ဘယ်တော့မှ သော့ခတ်ထားခြင်း၊ အသေ ပိတ်ထားခြင်း မရှိစေရ။

- အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များနှင့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းပြ မြေပုံသည် ထင်သာမြင်သာရှိသော နေရာများတွင် ထားရှိရမည်။

လျှပ်စစ်ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး

- လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော ကိရိယာအားလုံးသည် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော လျှပ်စစ်ပြင်သမားမှ တပ်ဆင်ရမည်။ ပါဝါပြတ်တောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စက်ချို့ယွင်းခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် သင့်တော်သော လျှပ်စစ်ဓါတ်မစီးသည့် ပစ္စည်းဖြင့် ကာကွယ်ထားရမည်။

- ပျက်စီးနေသော ပလပ်ခေါင်းများ၊ ပလပ်ပေါက်များ၊ ခလုတ်များနှင့် ပေါက်ပြဲနေသော မီးကြိုးများ အစရှိသော ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော ပစ္စည်းကိရိယာများကို အစားထိုး အသစ်လဲလှယ်ရပါမည်။

- လျှပ်စစ်ဓါတ်အားသုံး ကိရိယာများ၊ ထရန်စဖော်မာများနှင့် ဂျင်နရေတာများ စသည်တို့အတွက် ပုံမှန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းကို သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ရမည်။

- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများ သုံးစွဲနေသော အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများ အနီးတစ်ဝိုက်တွင်ရေစို၊ ရေဝပ်နေခြင်း မရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ရမည်။

- လျှပ်စစ်နှင့် ပက်သက်သော ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း နေစဉ်အတွင်း လျှပ်စစ်အသုံးပြုကိရိယာများနှင့် ဝါယာကြိုးများကို ပုံမှန်အားဖြင့် ပိတ်ပစ်ခြင်းနည်းလမ်းများနှင့် အန္တရာယ်ပြအမှတ်အသား များကို နေရာတစ်ကျ ထားရှိနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ရမည်။

စက်ကိရိယာများ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

- စက်ကိရိယာ မောင်းနှင်အသုံးပြုသူများအား အသုံးမပြုခင် စက်ကိရိယာများကို ကြိုတင်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ဘယ်လိုမျိုး မှန်မှန်ကန်ကန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ မောင်းနှင်ရမလဲဆိုသည့်အပေါ် သိသင့်သိထိုက်သည်များကို သင်တန်းပေးခြင်း၊ ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်းနှင့် အသိပေးခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်။

- လက်ရှိ အသုံးပြုလျက်ရှိသော စက်ကိရိယာကြီး (သို့) စက်ကိရိယာအပေါ် မူတည်၍ သင့်တော်မှုရှိသော တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းကိရိယာ (PPE)များ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပက်သက်ပြီး သင်တန်းပေးခြင်း၊ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ပေးခြင်းတို့ကို သေချာစွာပြုလုပ်ရမည်။

- လည်ပတ်လှုပ်ရှားသည့် အစိတ်အပိုင်းများရှိသော ပိတ်ဖြတ်စက်၊ အပ်ချုပ်စက်၊ ကြယ်သီးရိုက်စက်၊ ယက်ကန်းစက်၊ ချည်ထိုးစက်(Knitting)၊ တံဆိပ်ရိုက်စက်၊ ဆေးရိုက်စက်၊ ပင့်စက် အစရှိသော စက်များတွင် လုံခြုံခိုင်ခံ့သည့် အကာအရံများ တပ်ဆင်ထားရှိပြီး အသုံးမပြုမီနှင့် အသုံးပြုနေစဉ်အတွင်း ကြီးကြပ်သူများက သေချာစွာ စစ်ဆေးရမည်။

ဓါတုဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး

- အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ်အတွင်း မိမိလုပ်ကိုင်အသုံးပြုနေသည့် အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများနှင့် ထုတ်ကုန်များဖြစ်သော အစွန်းချွတ်ခြင်း၊ ဆေးဆိုးခြင်းနှင့် အစက်အပြောက်ရှင်းလင်းခြင်း အစရှိသည်တို့ကို သိရှိပြီး မည်သည့် ပစ္စည်းက မည်မျှအန္တရာယ်ရှိသည်ကို အလုပ်ရှင်များက သိရှိပြီး အလုပ်သမားအားလုံးကို ရှာဖွေဆက်သွယ်ပြီး အသိပေး အကြောင်းကြား ပြောဆိုရမည်။ အလုပ်ရှင်များသည် နိုင်ငံတစ်ကာ ဓါတုပစ္စည်း ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးကဒ်များ (ICSC) နှင့်/သို့ပစ္စည်း ကိရိယာများဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး အချက်အလက် (MSDS)ကိုဖတ်ရှုပြီး အန္တရာယ်ရှိသော သင်္ကေတ အမှတ်အသားကို စစ်ဆေးရပါမည်။

- အလုပ်ရှင်များသည် အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ချေအနည်းဆုံး ပစ္စည်းများနှင့် အစားထိုးရပါမည်။ အကယ်၍ အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်လာပါက အလုပ်ရှင်များသည် ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များ (ဥပမာ-အစွန်းချွတ်ခြင်း၊ ဆေးဆိုးခြင်း) အတွက် လိုအပ်ပါက တတ်နိုင်သမျှသီးသန့် ကာရံထားရမည်။ အခန်း၊ အဆောက် အအုံစသည်တို့တွင် လုံလောက်သော လေကောင်း လေသန့် ဝင်စေရန် သေချာစွာပြုလုပ်ရပါမည်။ မလိုအပ်သော လုပ်ငန်း ဆောင်တာ များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် အလုပ်နေရာကို သီးသန့်ထားခြင်းအားဖြင့် အခြားအလုပ်သမားများကို ထိတွေ့မှုမရှိစေရန် ထိုသို့ ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ညမ်း စေနိုင်သည့် အလုပ်မျိုးကို သီးသန့်ခွဲခြားထားရမည်။

- အလုပ်သမားအားလုံးသည် အသက်ရှူကိရိယာများ (ဥပမာ-ကာဗွန်နှာခေါင်းစည်း)၊ မျက်စိအကာနှင့် လက်အိတ်များကဲ့သို့သော တစ်ကိုယ်ရည်သုံးကိုယ်ခန္ဓာ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုရမည်။

- အလုပ်ရှင်များသည် ဓာတုပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ သိုလှောင်ထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး စွန့်ပစ်ရာတွင်လည်း စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည်။

- အလုပ်ရှင်များသည် စက်ရုံ၌ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်အလုပ်လုပ်ရသောနေရာ၌ လက်ဆေးဘေစင်၊ မျက်လုံးဆေးကြောသည့်နေရာ၊ အရေးပေါ်ရေချိုးနိုင်သည့်နေရာတို့ကို စီစဉ်ပေးရမည်။

အလုပ်လုပ်ရသောပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား

လူနှင့်အလုပ်သဟဇာတဖြစ်ရေး (Ergonomics) နှင့် အမြင့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း

- ကြီးကြပ်သူများသည် အလုပ်သမားအားလုံး သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး အဆင်ပြေသည့် အလုပ်နေရာကို ဖန်တီးပေးရမည်။

- အလုပ်သမားအားလုံးသည် စက်ကိရိယာကြီးများ၏ အကူအညီဖြင့် လေးပင်သော ပစ္စည်းများကို သေချာစွာ မ တင်ရမည်။

- အကယ်၍ အလုပ်သမားအားလုံးသည် လေးပင်သောပစ္စည်းများ မ ဖို့လိုသည့်အခါ၌ ကျောကုန်း၊ လည်ပင်း နှင့် ပုခုံးများကို ဒဏ်ဖြစ်စေခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အလုပ်သမားအားလုံးသည် ပုခုံးအထက် အနေအထား (သို့မဟုတ်) ဒူးအောက်အနေအထားဖြင့် ပစ္စည်းများကို သယ် မ ခြင်းမပြုလုပ်ရန် သေချာစွာ သတိပေးရမည်။

- ကျောကုန်းဘက်တွင် ဒဏ်ဖြစ်စေခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် ပစ္စည်း မ စဉ်အခါ၌ အလုပ်သမားအားလုံးသည် ခါးကိုင်း၍မခြင်း၊ ခါးလှည့်၍ မ ခြင်း စသော အပြုအမူများကို သေချာစွာရှောင်ကျဉ်ရမည်။

- အလုပ်သမားအားလုံးသည် ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် အချိန်အကြာကြီး ထိုင်ခြင်းကို သေချာစွာ ရှောင်ကျဉ်ရမည်။

အပူ၊ အအေးပမာဏ

- စက်ရုံ၌ အကျိုးရှိသည့် လေကောင်းလေသန့်ဝင်စေသည့် စနစ်များကို သေချာစွာ တပ်ဆင်ထားရမည်။ နိုင်ငံတကာအတွေ့အကြုံအရတော့ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကိုပိုမို တိုးမြင့်စေကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။
- အလုပ်သမားအားလုံးသည် သန့်ရှင်းသော သောက်ရေသန့်ကို အဆက်မပြတ် သောက်သုံးပေးရန်နှင့် သောက်ရေရရှိရန်အတွက် အခက်အခဲမရှိစေရပါ။

ဆူညံသံများ

- စက်ရုံတွင် ဆူညံမှုအဆင့်ပမာဏကို သေချာစွာတိုင်းတာပြီး ဆူညံသံများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အကဲဖြတ်သည့် စကေးများနှင့် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များနှင့် ပက်သက်ပြီး အလုပ်သမားအားလုံးကို သေချာစွာညွှန်ကြားထားပြီး အသိပေးအကြောင်းကြားရမည်။
- အလုပ်သမားအားလုံးသည် အန္တရာယ်ရှိသော ဆူညံမှု အဆင့်ပမာဏကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ဆောင်မှုများကို ရှောင်ရှားပြီး အကယ်၍ငြင်းနေရာတွင် ရှိဖို့မလိုအပ်ပါက ဆူညံသောအခန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို သေချာစွာရှောင်ကျဉ်ရမည်။
- ဂျင်နရေတာများ၊ ဘွိုင်လာများနှင့် အဝတ်လျှော်စက်များကဲ့သို့ ဆူညံသံထွက်သည့် စက်ပစ္စည်းများ အနီးတဝိုက်တွင် ဆူညံသံစုပ်ယူသည့်ပစ္စည်းများကို သေချာစွာတပ်ဆင်ထားရမည်ဖြစ်ပြီး ဆူညံသံထွက်သည့် စက်ပစ္စည်းများကို အလုပ်ခွင်နေရာနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဆူညံသောအလုပ်နှင့် ဆူညံသံမထွက်သော အလုပ်တို့ကိုလည်းကောင်း သီးခြားစီ ကာရံထားရမည်။ ဥပမာ - ကွန်ပရက်ဆာမှထွက်သော ဆူညံသံကို သီးခြားအခန်းတွင်သော်လည်းကောင်း (သို့မဟုတ်) အပြင်ဘက်တွင်သော်လည်းကောင်း ထားခြင်းဖြင့် ဆူညံသံများကို လျှော့ချနိုင်သည်။
- ယက်ကန်းစက်များတွင် ဆူညံသံလျော့စေသည့်အဖုံးများ (အသံထိန်း အဖုံး/အကာ)များ တပ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ယင်းစက်များက ထွက်သည့် ဆူညံသံကို လျော့ကျစေရန် သေချာစွာဆောင်ရွက်ရမည်။
- အခြားသော အကြောင်းအရာများကြောင့် ဆူညံသံကို မလျှော့ချနိုင်ပါက သင့်တော်သော နားအကာအကွယ် ပစ္စည်းများကို အလုပ်ရှင်များ အနေဖြင့် ထားရှိပေးသင့်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် သက်သာချောင်ချိရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ

- စက်ရုံ၌ရှိသော ဆေးခန်းတွင် ပြည့်စုံလုံလောက်မှုရှိသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများကို အလုပ်သမားအားလုံး အနေဖြင့် သေချာစွာ ရရှိစေရန် စီစဉ်ပေးရမည်။ ထို့နောက် ရှေးဦးသူနာပြု ကိရိယာများသည် ပစ္စည်းအစုံအလင် ရှိရမည် ဖြစ်ပြီး အသင့်ရရှိနေရပါမည်။

- လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုများနှင့်ပက်သက်ပြီးမန်နေဂျာအားလုံးသည် အလုပ်ရုံနှင့်အလုပ်သမားဉပဒေစစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနသို့ သတင်းပေးပို့ရမည်။ ထို့နောက်လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်ပြီး အလုပ်သမားအားလုံးအတွက် လူမှုဖူလုံရေးဆေးခန်း၌ဆေးကုသမှုခံယူခွင့်ကိုတောင်းခံပြီးကုန်ကျစရိတ်ကို စာရွက်စာတမ်းနှင့်တကွပြန်လည်ရယူနိုင်ပါသည်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်၊ လူငယ်များနှင့် အလုပ်သမားသစ်များ

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်အလုပ်သမားများ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့် နို့တိုက်ခြင်းကိုထိခိုက်ပြီး ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အလုပ်ခိုင်းစေခြင်း အန္တရာယ်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိစေရေးကို သေချာစွာ သတိပြုရမည်။
 ဉပမာ-ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေဖြင့် အလုပ်၌ အလေးအပင်များ သယ် မ ခြင်း မပြုရပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်အလုပ်သမားများအတွက် သင့်တော်ကောင်းမွန်ပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိစေမည့် ထိုင်ခုံနှင့် အလုပ်စားပွဲများလိုအပ်ပါက အနားယူရန် အစီအမံများကို သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ပေးထားရမည်။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် နို့တိုက်မိခင်အမျိုးသမီးများအား ညအချိန်တွင် ခိုင်းစေခြင်း မပြုရန် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားရမည်။

- လူငယ်အလုပ်သမားများ (သို့မဟုတ်) အလုပ်သမားအသစ်များ ဆိုပါက မိမိတို့လုပ်ကိုင်ရမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များနှင့် ပက်သက်၍ ဘယ်လိုမျိုးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာဖြင့် ကျန်းမာစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ ဆိုသည့်အပေါ်တွင် ကြီးကြပ်သူများမှ ညွှန်ကြားချက်ပေးခြင်းနှင့် အသိပေး အကြောင်းကြားခြင်းရှိရမည်။

FGLLID
VISION ZERO FUND
International Labour Organization
EMBASSY OF DENMARK