

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်အသွယ်သွယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

คู่มือความปลอดภัยในการทำงานสำหรับแรงงานพม่า

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်အသွယ်သွယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

ပထမအကြိမ်စတင်ထုတ်ဝေသည့်နေ့

ထုတ်ဝေသည့်အရေအတွက်

စာအုပ်ဒီဇိုင်း

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ

ထုတ်ဝေသူ

Printing funded by

အောက်တိုဘာ ၂၀၀၉

၁၅၀၀၀ အုပ်

Urailak Narmjamras

Poochaifonprum Gub Bugsida

Y.K.H Graphic and Press Co.,Ltd

The European Union/ Raks Thai Foundation

ပိုသ် အဖွဲ့အစည်းမှအသိပေးခြင်း

ပိုသ်အဖွဲ့အစည်းမှစာအုပ်ပါသတင်းအချက်အလက်များကိုပြန်လည်အသုံးပြုရန်မည်သူ့ကိုမဆိုလွတ်လပ်စွာ ခွင့်ပြုထားပါသည်။ သို့သော်လည်း ဤသို့အသုံးပြုမည်ဆိုပါက ပိုသ်အဖွဲ့အစည်းကိုကြိုတင်သတိပေးရန်မေတ္တာရပ်ခံ အပ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါသတင်းအချက်အလက်များကိုကိုးကားမည်ဆိုပါကလည်း ပိုသ်အဖွဲ့အစည်းကိုကြိုတင် သတိပေးရန်မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါသည်။

စာပုံနှိပ်နေရာ- ပိုသ် (PATH) အဖွဲ့အစည်း အမှတ်၃၇၁ ပက်ချ်ဘူရီလမ်းသွယ် ၁၅ ၊ ရက်ချထေဝီ၊ ဘန်ကောက် ၁၀၄၀၀ ဖုန်း ၀၂-၆၅၃-၇၅၆၃-၆၅ ဖက်စ် ၀၂-၆၅၃-၇၅၆၈

คู่มือความปลอดภัยในการทำงานสำหรับแรงงานข้ามชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 3

จำนวนพิมพ์

รูปเล่มโดย

ภาพประกอบ

พิมพ์ที่

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

กุมภาพันธ์ 2554

38,500 เล่ม

อุไรลักษณ์ นามจรัส

พิชายพูนพรำกับบันทึก๓

บริษัท วาย.เค.เอช. กราฟิค แอนด์ ပြေအ ခုံကတ်

โครงการส่งเสริมการป้องกันเอดส์

ในแรงงานข้ามชาติประเทศไทย-2 (โครงการพำมิต-2)

พัฒนาต้นแบบโดย องค์การแพธ

องค์การแพธยินดีให้เผยแพร่เนื้อหาในเอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป

อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารไปใช้ในเอกสารหรือ

สื่ออื่นใด ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธทราบล่วงหน้าและ/หรือขอความกรุณา

อ้างอิงตามมาตรฐานสากลด้วย ขอพระคุณยิ่ง

องค์การแพธ (PATH) 37/1 ซ.เพชรบุรี 15 ถ.เพชรบุรี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2653 7563-65 โทรสาร 0 2653 7568

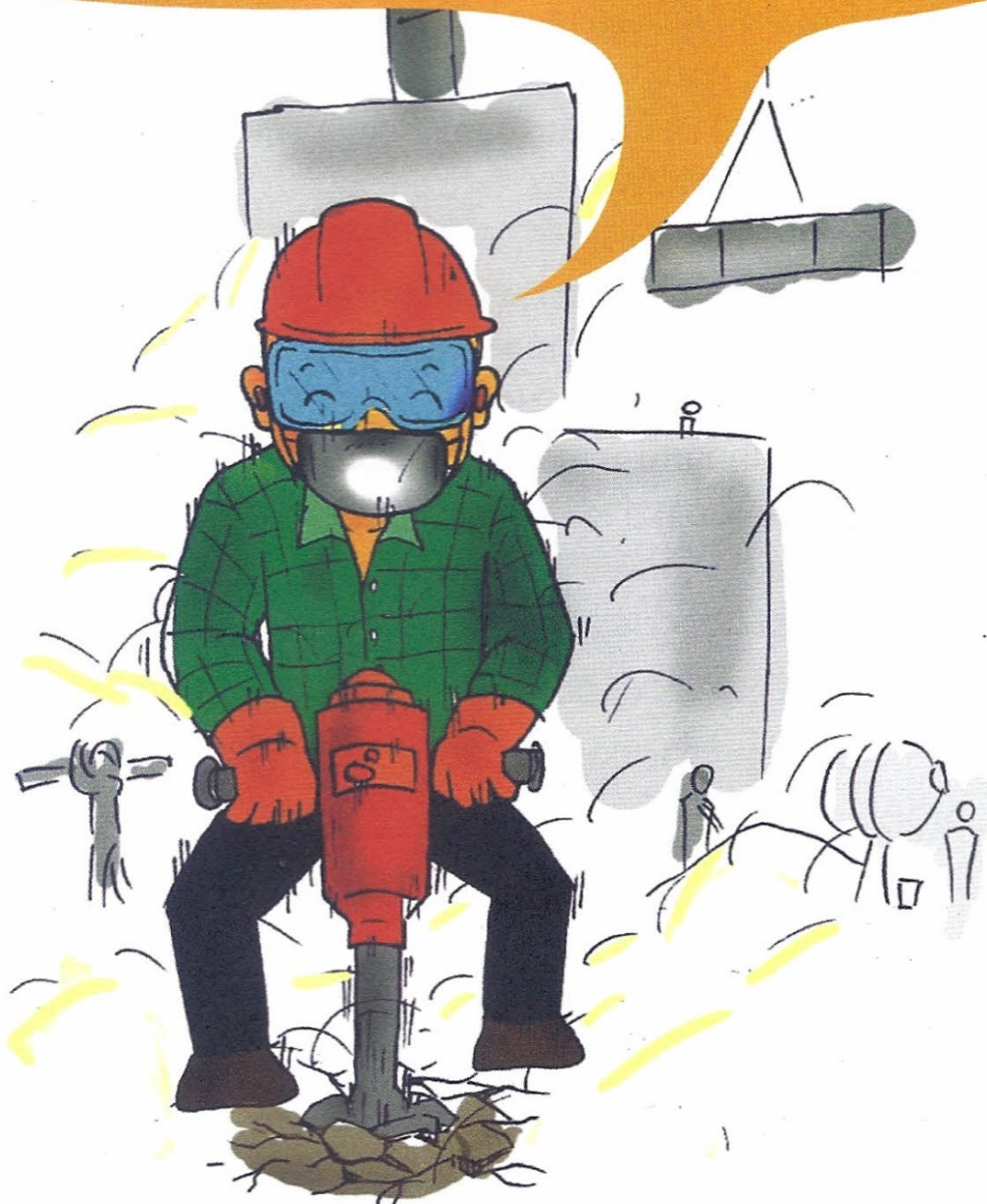
สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย

โครงการส่งเสริมการป้องกันเอดส์ในแรงงานข้ามชาติประเทศไทย-2

(โครงการพำมิต-2)

လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်အသွယ်သွယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်

คู่มือความปลอดภัย
ในการทำงานสำหรับแรงงานพม่า



คำนำ

หนังสือคู่มือความปลอดภัยในการทำงานภาษาพม่าเล่มนี้ประกอบด้วยงานก่อสร้าง, งานโรงงาน, งานประมง เป็นคำแนะนำ และแนวทางแก่แรงงานพม่าที่ทำงานในประเทศไทย จากสถิติข้อมูลขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ (ILO) แรงงานข้ามชาติมีส่วนอย่างมาก ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้า การดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจแก่แรงงานข้ามชาติเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการร่วมพัฒนา และสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจให้กับประเทศไทย

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

နိဒါန်း

ဤ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ အန္တရာယ်ကင်းနည်း စာစောင်သည် ထိုင်းနိုင်ငံ အတွင်းလာရောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသောမြန်မာနိုင်ငံသားအလုပ် သမားများ (ငါးဖမ်း၊ငါးသေတ္တာစက်ရုံဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်နှင့်အခြား လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း) တွေ့ရလေ့ရှိသောအန္တရာယ် များအား သတိထားစေရန် နှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် နည်းလမ်းများပေးသော လက်စွဲစာစောင် တစ်စောင်ဖြစ်သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားများ အစည်းအရုံး၏ မှတ်တမ်းများအရ ထိုင်းနိုင်ငံ၏ စီးပွားရေး တိုးတက်မှု၌ နိုင်ငံပြင်ပမှ ဝင်ရောက်လာသော အလုပ်သမားများ၏ စွမ်းအားနှင့် ပံ့ပိုးမှုများစွာလည်း ပါဝင်သက်ရောက်မှုရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။ နိုင်ငံ၏စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအင်အားတောင့်တင်းမှုအတွက် အလုပ်သမားများ၏ လုံခြုံရေး၊ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာ၊ ကြံ့ခိုင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ကူညီမှုများသည် အလုပ်သမားများအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး လက်စွဲစာစောင် (၃) စောင်ဖြစ်သည်။ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်လက်စွဲ၊ စက်ရုံ လုပ်ငန်းခွင်လက်စွဲနှင့်ရေလုပ်ငန်းခွင်လက်စွဲစာစောင်များသည် မြန်မာအလုပ်သမားများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေး၍ လုပ်ငန်းအတွင်း (အလေးအနက်ထားမှု) များကို ခိုင်မာစေသည်။ မိမိကိုယ်ကို ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ရန်၊ မတော်တဆဖြစ်မှုများမှ ကာကွယ်ရန်၊ ထို့အပြင် လုပ်ငန်းခွင်မှ ဖြစ်ပေါ်ရရှိနိုင်သောရောဂါများ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင်းသုံး ကိရိယာတန်ဆာများသုံးနည်း စသော အချက်အလက်များကိုလည်း ဖြည့်စွက်ထားပါသည်။

မာတိကာ

ဝန်တင်ဝန်ချစက်သီး	12
ပူလီသီးစက်	13
ငါးဖမ်းပိုက်ကွန်များဖြင့်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	14
ခရုခွံများနွှာရခြင်း	15
အအေးခန်းတွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	16
ရေခဲများဖြင့်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	17
အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့	18
မစင်စွန့်ခြင်း	19
လက်ဖြင့်ချုပ်လုပ်ခြင်း	22
စက်ဖြင့်ချုပ်လုပ်ခြင်း	23
သံဗူးစက်ရုံ	24
လုပ်ငန်းများ၏မီးအား	25
ဓာတုဆေးပစ္စည်းများဖြင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း	26
အခိုးအငွေပျံတတ်သောရေနံဆီ၊ဓာတ်ဆီ၊သင်းနာ၊ပေါက်ကွဲ စေတတ်သောအရာဝတ္ထုများဖြင့်ပတ်သက်ရသောလုပ်ငန်း	28
ဝါတုဗေဒပစ္စည်းနှင့်အန္တရာယ်ရှိကုန်စည်များပေါ်မှ အမှတ်သင်္ကေတများ	30

တူ	34
လွှ	36
လျှပ်စစ်အားသုံးလွှ	38
ဖောက်စက်၊ တုံ့ခါသောစက်များ	40
သံ၊ ကြေး၊ သတ္တုများဖြင့်ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ ပန်းပွတ်ခြင်းလုပ်ငန်း	42
ကျောက်ဖြတ်စက်ဖြင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း	44
ဓာတ်ငွေ့ဖြင့်သံဂဟေဆော်ရခြင်း	45
လျှပ်စစ်ဖြင့်သံဂဟေဆော်ခြင်း	46
ဘူဒိုဇာ	47
လျှပ်စစ်မီးလုပ်ငန်း	50
အသံကျယ်လောင်ဆူညံသော နေရာတွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	52
ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာတွင်အလုပ်လုပ်ရခြင်း	53
အမြင့်ပိုင်း၊ လှေခါးများတွင် အလုပ်လုပ်ရခြင်း	54
ညမ်းဆင်၍အလုပ်လုပ်ရခြင်း	58
ပစ္စည်းများ မ ခြင်း၊ ရွှေ့ခြင်း	60
ပစ္စည်းများ မ တင်သည့်နည်း	64

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
ရှေးဦးသူနာပြုစနည်း	82
အရိုးအဆစ်လွဲခြင်း	84

ကြွက်တက်ခြင်း	84
ဓာတ်လိုက်ခြင်း	85
ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသင်္ကေတ	86
သတိပေး သင်္ကေတများ	87
မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်သင်္ကေတများ	88
တားမြစ် သင်္ကေတများ	89
မီးဘေးလွတ်ကင်းသည့် သင်္ကေတ	90
လက်ဆေးကြောနည်းအဆင့်ဆင့်	91
အရေပြားအနာဖြစ်ခြင်း	92
လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ဝတ်ဆင်ရန်များ	93
လုပ်ငန်းခွင်မဝင်မီ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း (၁၀) မျိုး	94
ကျန်းမာရေးအာမခံ ပြုလုပ်လျှင် ရရှိနိုင်သော အကျိုးခံစားခွင့်များ	96
SHIELD စီမံကိန်း	98

