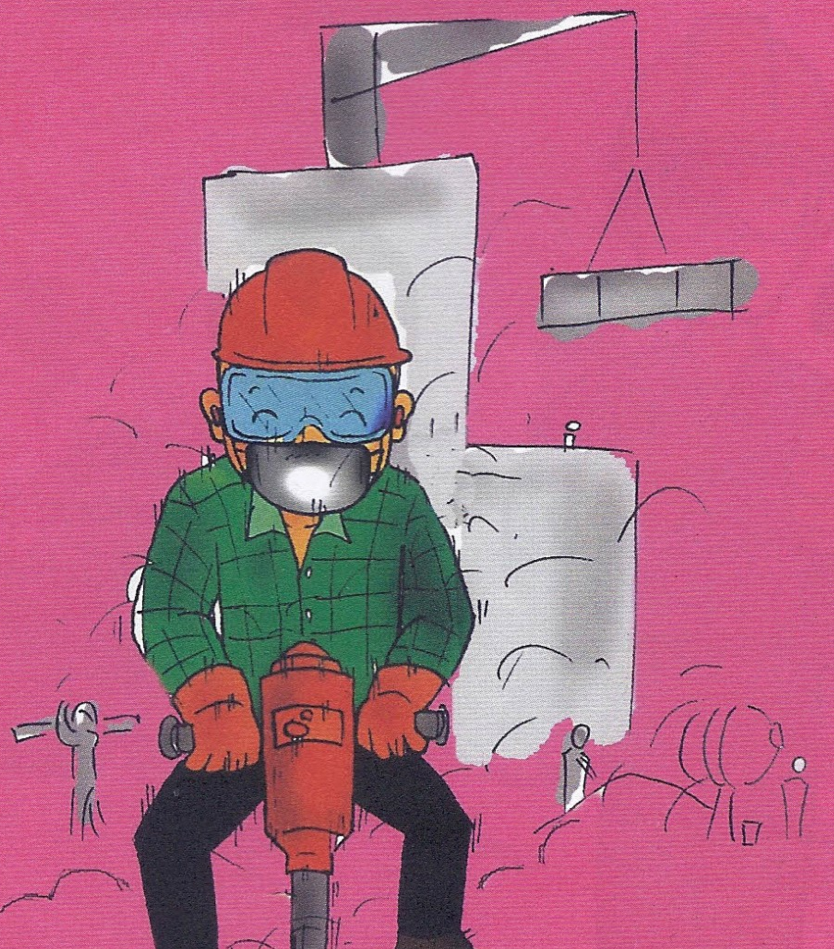
ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်

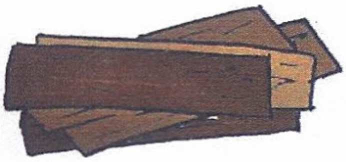
คู่มือความปลอดภัย ในการทำงานก่อสร้าง



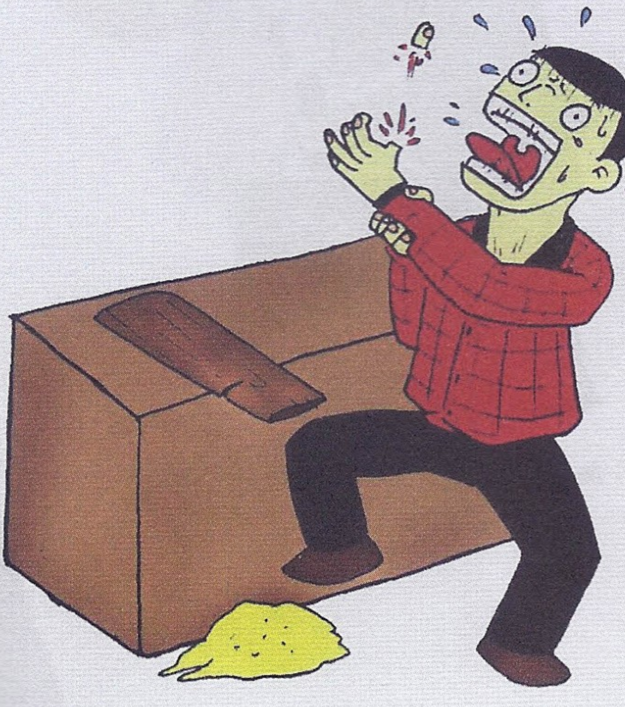
၀၇

လက်သုံးကိရိယာများကို
ကောင်းမွန်စွာ စစ်ဆေးပါ။
အသုံးပြုရန် အမြဲအဆင်သင့်
ဖြစ်နေရမည်။

ကိရိယာ လက်သုံးပစ္စည်းများကို
နေရာတကျ သိမ်းဆည်းထားရန်
လိုသည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်
အန္တရာယ်များကို
ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သည်။



လက်ဖြင့်ဖိနှိပ်ခြင်းကြောင့်
အကြော၊ အဆစ်၊
အရိုးများ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး
အနာတရဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

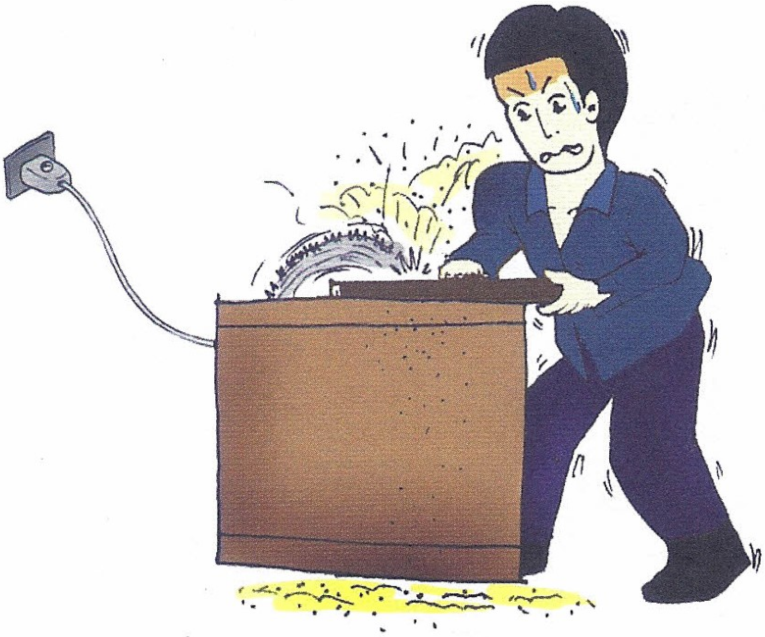


မောပန်းလာလျှင် ခေတ္တအနားယူခြင်း၊
ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား ပြောင်းလဲခြင်းများ
ပြုလုပ်သင့်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ပါက
လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်
ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အနာရောဂါ ရရှိခြင်းမှ
ကာကွယ်နိုင်သည်။

လွှအသွားများအားလက်ဝါးဖြင့်ပွတ်သပ်
ကိုင်တွယ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။

အလုပ်လုပ်စဉ် လက်အိတ်များ
အသုံးပြုခြင်း၊ မျက်မှန်များတပ်ဆင်ခြင်း၊
ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းများကို အဝတ်ဖြင့်
ပိတ်စည်းကာကွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်
သင့်သည်။

လျှပ်စစ်အားသုံးလွှ



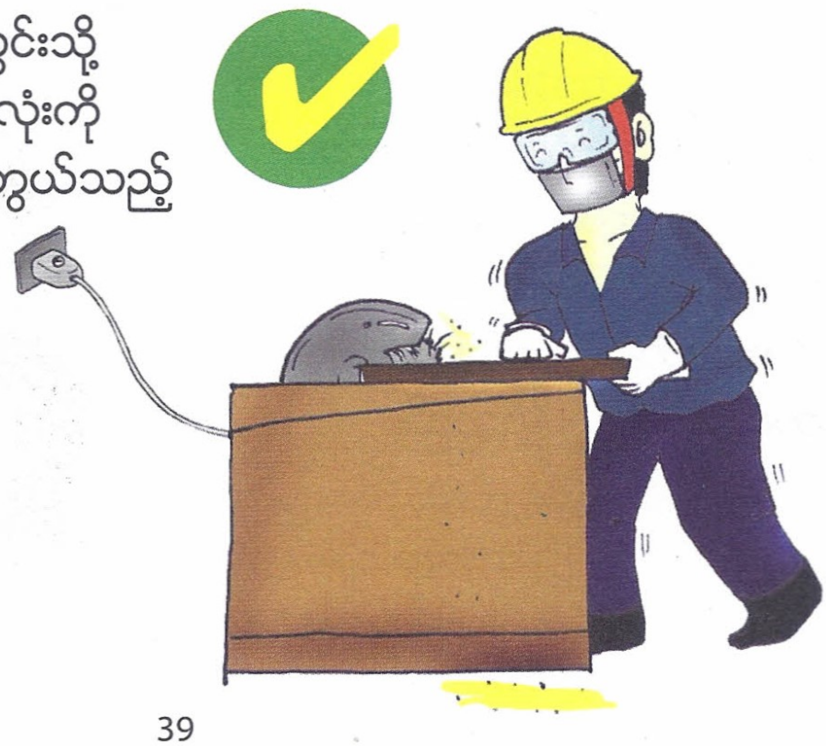
အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို
ထိခိုက်စေသော ရောဂါများနှင့်
အဆုတ်ရောဂါများသည်
လေထုအတွင်း
ပျံ့နှံ့နေသော အမှုန်နှင့်
အညစ်အကြေးများကို
ရှူရှိုက်ပြီး နှာခေါင်းအတွင်း
မှတဆင့် ကိုယ်တွင်းသို့
ဝင်ရောက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

အလုပ်လုပ်နေစဉ် စကားပြောဆိုခြင်း၊
ကျီစယ်နောက်ပြောင် ကစားခြင်းတို့မှ
ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အမှားအယွင်း တစုံတရာဖြစ်ပွားလျှင် ကိရိယာခလုတ်
(သို့) ပလပ်ကို ချက်ချင်း ပိတ်ပါ။ ဖြုတ်ပါ။

အနာတရဖြစ်ပွားသူရှိပါက မည်မျှထိခိုက် နာကျင်ကြောင်း အကဲခတ်ပါ။ ရှေးဦး သူနာပြုနည်းဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်ပြီး ဆေးရုံသို့ အမြန်ပို့ပါ။

အလုပ်မလုပ်မီ အဝတ်အစားကို
သေသပ် ကျနစွာဝတ်ဆင်ပါ။
အင်္ကျီစကို ဘောင်းဘီ အတွင်းသို့
ထည့်ပြီး ကြယ်သီးများအားလုံးကို
တပ်ဆင်ပါ။ အန္တရာယ်ကာကွယ်သည့်
ကိရိယာများ၊ မျက်မှန်
စသည်တို့ကို တပ်ဆင်ပါ။



ဖောက်စက်၊တုံခါသောစက်များ

မြေမှုန့်၊ အမှိုက်မှုန့်များ နှာခေါင်းတွင်း၊
ပါးစပ်တွင်းမှတဆင့် အဆုတ်အတွင်းသို့
ဝင်ရောက်ပြီး အဆုတ်ရောဂါ၊
အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ထိခိုက်စေသော
ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

တုံခါမှုရှိသော စက်များကို
ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုခြင်း (သို့)
မကြာခဏ အသုံးပြုခြင်းကြောင့်
သွေးလည်ပတ်မှု ပုံမှန်မဖြစ်နိုင်တော့ဘဲ
လက်များ၊ လက်ချောင်းများ
ထုံကျင်လာပြီး ထိတွေ့ခံစားမှု
အာရုံပျောက်ဆုံးနိုင်သည်။

အလုပ်လုပ်စဉ် လက်အိတ်များအသုံးပြုခြင်း၊ မျက်မှန်များတပ်ဆင်ခြင်း၊ ပါးစပ် နှာခေါင်းများကိုအဝတ်ဖြင့်ပိတ်စည်းပြီးကာကွယ်ခြင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။

တုံခါသောစက်များ ဆက်တိုက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်၊ ထိုစက်များသုံးလျှင် ခေတ္တနားခြင်း၊ ရက်ခြား၍လုပ်ခြင်းနှင့် လက်များတွင် ထိတွေ့ခံစားမှုကို မသိရှိနိုင်တော့ပါက ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပြသရန်လိုသည်။

သံ၊ကြေး၊သတ္တုများဖြင့်ပွတ်တိုက်ခြင်း၊ ပန်းပွတ်ခြင်းလုပ်ငန်း

ပန်းပွတ်ခြင်းကြောင့်ထွက်ပေါ်လာသော အမှုန်များ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်း မဝင်စေရန် နှာခေါင်းစည်းများသုံးရမည်။ ပန်းပွတ်ကိရိယာ လုပ်ရှားနေစဉ် ထိုအနားတွင် အလုပ်မလုပ်ပါနှင့်။

သံ၊ ကြေး၊ သတ္တုများ အချင်းချင်းပွတ်တိုက်ခြင်း ကြောင့်လည်းကောင်း၊ သံဖြင့် ကျောက်များကို ပွတ်တိုက်ရာမှ ထွက်လာသော ကျောက်အမှုန်များ၊ သံစ ကြေးစ အမှုန်များသည် မျက်စိအတွင်း နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ပြီး အသက်ရှူရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ချောင်းခြောက်ဆိုးခြင်း၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာဖြစ်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။