

せいけつ・あんぜん・けんこう သန့်ရှင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံ၊ ကျန်းမာရေး

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းနှင့်ချိတ်ဆက်ထားသော နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသား
၏ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု



မာတိကာ

နိဒါန်း : နည်းပညာ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသားအားလုံးအား တောင်းဆိုထားသော အရေးကြီးသည့် အချက် ၃ချက်..... 2

1. စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းတွင် များပြားသော လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစား 3မျိုး..... 3

2. ဘာကြောင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားတာလဲ 4

3. အားလုံးအတူတူ အတည်ပြုကြရအောင် 5

4. အမြဲတစေ ကောင်းမွန်သော စိတ်နှင့်ခန္ဓာအခြေအနေဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ခြင်း..... 8

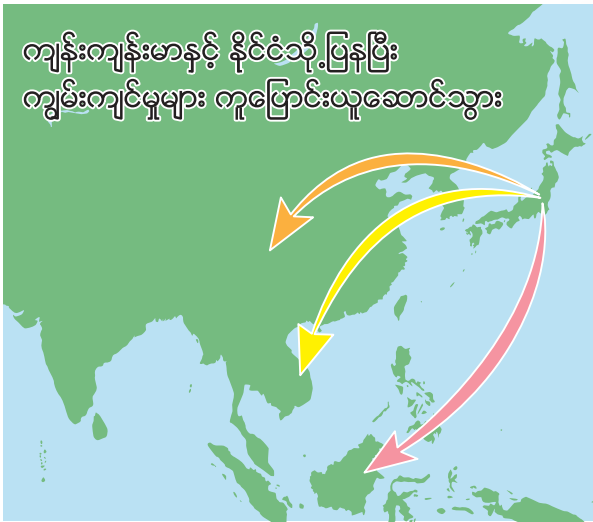
5. စားသောက်ကုန်ကျန်းမာရေးအခြေခံနှင့် "5S(es)"လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု..... 9

6. "အန္တရာယ်ကင်းသော မတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" အမှတ်ရခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း..... 10

နိဒါန်း

နည်းပညာ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းသားအားလုံးအား တောင်းဆိုထားသော အရေးကြီးသည့် အချက် ၃ချက်

- စိတ်နှင့်ခန္ဓာ နေ့စဉ် ကျန်းမာကာ၊ နည်းပညာ လေ့ကျင့်ရေးကို ဆောင်ရွက်ခြင်း
- ကျန်းကျန်းမာမာ နိုင်ငံသို့ပြန်ကာ၊ လေ့လာခဲ့သော နည်းပညာများကို အသုံးပြုကာ၊ အိမ်နိုင်ငံတိုးတက်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ပို့ခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံကာ၊ ကျန်းမာသော အစားအသောက်ကို ထုတ်လုပ်ကာ၊ ဂျပန်နိုင်ငံတွင်းနှင့် ပြင်ပရှိ သုံးစွဲသူများအား ပံ့ပိုးခြင်း



ဂျပန်နိုင်ငံတွင်း၊ အလုပ်လုပ်သူကို မတော်တဆမှုများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက်၊ ကုမ္ပဏီနှင့် ပတ်သက်၍၊ မတော်တဆမှုများကို ကာကွယ်ရန်အတွက် စီမံချက်ကို တည်ဆောက်ရန်အတည်ပြုထားပါသည်။ ထို့အတွက် အားလုံး ဂျပန်နိုင်ငံတွင်း နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးပြု လုပ်နေစဉ်တွင်၊ ကုမ္ပဏီမှ သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းစဉ်နှင့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို တိကျမှန်ကန်စွာ လိုက်နာကာ၊ ဘေးကင်းသော နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

အဆိုပါ ဘေးကင်းကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်တွင် အားလုံးအား အသက်သေစေနိုင်သည့် မတော်တဆမှုများ၊ အရေးကြီးသော လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်များနှင့်တွေ့ကြုံခြင်း၊ နည်းပညာ လေ့ကျင့်ရေးကို လက်လျှော့ကွာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့် နိုင်ငံပြန်သွားခြင်းများ မဖြစ်အောင်၊ အားလုံး သတိထားသင့်သော အချက်များကို ရေးသားထားပါသည်။

အရင်ဆုံး နည်းပညာ လေ့ကျင့်ရေးကို မစတင်ခင်၊ အဆိုပါ ဘေးကင်းကျန်းမာရေး လက်စွဲစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ကြရအောင်။ တစ်ဖန် တစ်ခါတစ်လေ ပြန်လှန်ဖတ်ကာ၊ သတိပြုသင့်သော အချက်များကို နောက်တစ်ကြိမ် အတည်ပြုလိုက်ကြရအောင်။

အားလုံး မတော်တဆထိခိုက်မှုများမရှိပဲ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မည့် သတိပြုရမည့် အကြောင်းအရာများ၊ တီထွင်ကြံဆမှုများကို ၊ ယခုအချိန်မှစ၍ နည်းပညာလေ့ကျင့်ရေးဖြင့် လေ့လာပါသည်။ နည်းပညာ လေ့ကျင့်ရေးပြီးစီးပြီး၊ နိုင်ငံပြန်ခဲ့ပြီးနောက်တွင် ဂျပန်တွင်လေ့လာခဲ့သော ဗဟုသုတများစွာ၊

အတွေ့အကြုံများစွာကို အားလုံး၏ နိုင်ငံတွင် ဖြန့်ဝေပေးရန် တောင်းဆိုပါသည်။

1

စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် များပြားသော လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးအစား ၃ မျိုး

အားလုံး အလုပ်လုပ်နေသော စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းတွင် များပြားသော လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်များသည် အောက်ပါ အမျိုးအစား၃မျိုးဖြစ်၍၊ ထိုအရာများသည် နစ်နာသူအရေအတွက် အားလုံး၏ ၉၀%ရှိသည်။ (JITCOမှ ဆောင်ရွက်သည့် ၂၀၁၄ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် အလုပ်သမား ဘေးအန္တရာယ် စစ်တမ်းအရ)

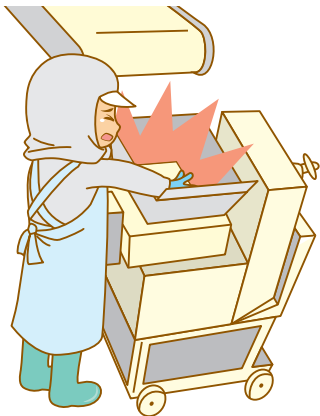
● “ရှုမိခြင်း၊ ပွတ်မိခြင်း” ပျမ်းမျှ ၄၀%



လက်၊ လက်ချောင်းကို ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းစသော သေးငယ်သော ဒဏ်ရာဖြစ်တတ်ပေမယ့်လည်း၊ မကြာခင်က မတော်တဆမှုများ ဖြစ်ပွားလွယ်သော မတော်တဆမှုဖြစ်သည်။ စားသောက်ကုန် ကျန်းမာသောဘက်တွင်လည်း မကောင်းသော အကျိုးဆက်များရှိသည်။

မျက်နှာဖုံး၊ လက်အိတ်စသော ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ၊ အဝတ်အစားများ၊ အသားလီးခါးကဲ့သို့သော အသုံးပြုသည့်ပစ္စည်းများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သတိထားကြရအောင်။

● “ညှပ်မိခြင်း၊ ရောပါသွားခြင်း” ပျမ်းမျှ ၃၀%



စက်တွင် ပိတ်ဆို့နေသော အမှိုက်များ၊ ကုန်ကြမ်းများကို ဖယ်ရှားချိန်တွင်၊ စက်ကို မရပ်ပဲ လက်ထည့်ခြင်း၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပစ္စည်းများ ဖယ်ထားသောအခါ ဖြစ်ပွားတတ်ပါသည်။ လက်ချောင်းများ၊ ပျက်ခြင်းများ၊ ကျိုးပဲ့ခြင်းများကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာများ၊ နောက်ဆက်တွဲများ ကျန်ရှိခြင်းများ ရှိသည်။

ကုမ္ပဏီသည် သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းအဆင့်များကို ကာကွယ်ကာ၊ ဘေးကင်းသော အဖုံးများကို မိမိသဘောအရ ဖယ်ရှားခြင်းများ မပြုလုပ်ရန် သတိထားကြရအောင်။

● “လဲကျ၊ ပျံ့ကျ၊ ပြုတ်ကျ” ပျမ်းမျှ ၂၀%



ရေ၊ ဆီ၊ ရေခဲများ ကြောင့် စိုစွတ်နေသော ကြမ်းပြင်တွင် ချော်လဲခြင်းများ၊ အရာဝတ္ထုများကို တိုက်မိကာ လဲခြင်း များ ဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုက်မိကာ ပြင်းထန်သော ဒဏ်ရာများနှင့် ဆက်စပ်နေတတ်သည်။

ကုမ္ပဏီမှ သတ်မှတ်ထားသော သန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်များကို မှန်ကန်စွာ လိုက်နာကြရအောင်။ တဖန် ကြမ်းပြင်၊ လူသွားလမ်းများသည် လူအသွားအလာလုပ်သော အကျယ်အဝန်းကို တိကျသေချာအောင် ဆောင်ရွက်ကာ၊ ပစ္စည်းများကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် စီစဉ်ထားကြရအောင်။

ထိုအရာများအပြင်၊ ဆေးဝါးအသုံးပြုခြင်းများ၊ ရေနွေးငွေ့ သန့်ရှင်းချိန်တွင် မီးလောင်ခြင်းသော လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။

2

ဘာကြောင့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်ပွားတာလဲ။

အားလုံး၏ “ဘေးမကင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များ”နှင့် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တပ်ဆင်မှုနှင့် လုပ်ငန်း ပတ်ဝန်းကျင်များ၏ “ဘေးမကင်းသော အပြုအမူများ” ပေါင်းစပ်ကာ၊ မတော်တဆ ဖြစ်ပွားကာ၊ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ဆက်စပ်သော ကိစ္စများရှိသည်။

“ဘေးမကင်းသော လုပ်ဆောင်ချက်များ”
ပင်ပန်း၊ အိပ်ရေးမဝ၊ နေမကောင်း၊
တွေးတောနေခြင်း၊ သတိမထားခြင်း

“ဘေးမကင်းသော အပြုအမူများ”
ကြမ်းပြင်၊ လူသွားလမ်းများတွင် စိုစွတ်ကာ၊
ချော်လဲလွယ်၊ ထားထားသော ပစ္စည်းများဖြင့်
လှေကားထစ်များ၊ လူသွားလမ်းများ
သွားလာရန်ခက်ခဲ



**လုပ်ငန်းခွင်
ဘေးအန္တရာယ်များ**

● တာဝန်ပေးအပ်ပြီးနောက် ဘေးကင်းကျန်းမာရေး ပညာပေး

အားလုံးသည် နည်းပညာ လေ့လာမှုကို စတင်ဆောင်ရွက်ရာတွင်၊ အောက်ပါ ပညာရေးကို လက်ခံရရှိကာ၊ အကြောင်းအရာကို နားလည်ကာ၊ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်လာခဲ့ပါသလား။

1. အလုပ် အဝတ်အစား (အဝတ်)၊ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (မျက်နှာဖုံး၊ လက်အိတ်စသည်)၏ မှန်ကန်သော အသုံးပြုနည်း
2. လုပ်ငန်းခွင်ကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ထားခြင်း၊ စီမံခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍
3. လုပ်ငန်းစခန်း၊ စက်နှင့် ကိရိယာများကို ပုံမှန် ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးအတည်ပြုခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍
4. စက်၏ အန္တရာယ်များသော အစိတ်အပိုင်းက ဘယ်ဟာလဲ၊ ထို အန္တရာယ်များသော အစိတ်အပိုင်းအား မထိရန်အတွက် အစီအစဉ်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍
5. မူမမှန်မှု ဖြစ်ပွားခဲ့ချိန်တွင်မည်သို့ ဆောင်ရွက်လျှင် ကောင်းမည်နည်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍

3

အားလုံးအတူတူ အတည်ပြုကြရအောင်

အကယ်၍ “မဟုတ်ဘူး” ဆိုတဲ့ အခြေအနေဆိုလျှင်၊ ထိုအကြောင်းအရာကို ချက်ချင်း ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည်။

“ရှမိခြင်း၊ ပွတ်မိခြင်း” မတော်တဆမှု ကာကွယ်



အတည်ပြုမည့် အကြောင်းအရာများ		ဟုတ်ပါတယ်	မဟုတ်ပါ
1	သင့်အရှေ့နောက် ဘယ်ညာတွင် အလုပ်လုပ်နေသော သူများကြားတွင်၊ လက်ချင်း မတိုက်နိုင်တဲ့ အကွာအဝေးရှိပါသလား။		
2	လက်ကိုဖြတ်ခံရခြင်းအား ကာကွယ်သည့် လက်အိတ်များ၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်သည့် ကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနေပါသလား။		
3	အသားလှီးစား၊ အခွံခွာတဲ့ပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်ရှိသော ကိရိယာများကို မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုနေပါသလား။		
4	အသားလှီးစား၊ အခွံခွာတဲ့ပစ္စည်းများ မှ မှန် မမှန် စစ်ဆေးအတည်ပြုပြီးပြီလား။		
5	အသုံးပြုပြီးသော အသားလှီးစားစသည်ပစ္စည်းများကို ချက်ချင်း မူလနေရာသို့ ပြန်ထားပါသလား။		
6	ကိုယ့်အနီးနားရှိ အလုပ်လုပ်နေသူ၏ လှုပ်ရှားမှုကို သိပါသလား။		
7	အမြဲတမ်း ကောင်းကောင်းအိပ်ကာ၊ ကောင်းကောင်းထမင်းစားကာ၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား သည် ကျန်းမားကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နေပါသလား။		

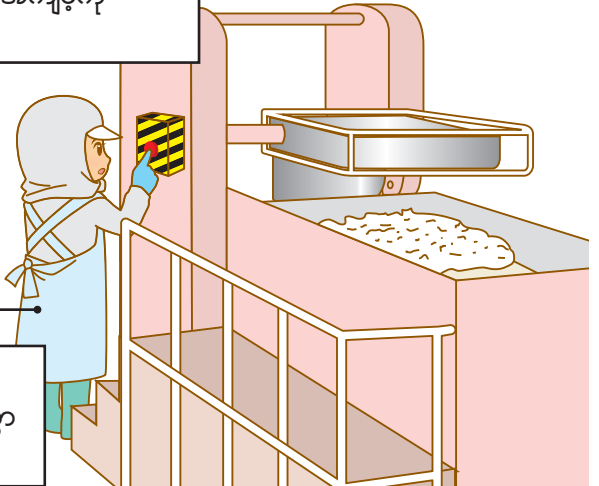
● “ညှပ်မိခြင်း၊ ရောပါသွားခြင်း”မတော်တဆမှု ကာကွယ်ခြင်း

စက်တိုင်း၏ အစိတ်အပိုင်းများသည် အန္တရာယ်ရှိလား သိသည်

အရေးပေါ်စက်ရပ်သည့် ခလုတ်ကို နှိပ်ကာ၊ စက်ကို ရပ်သည့် အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ခြင်း။

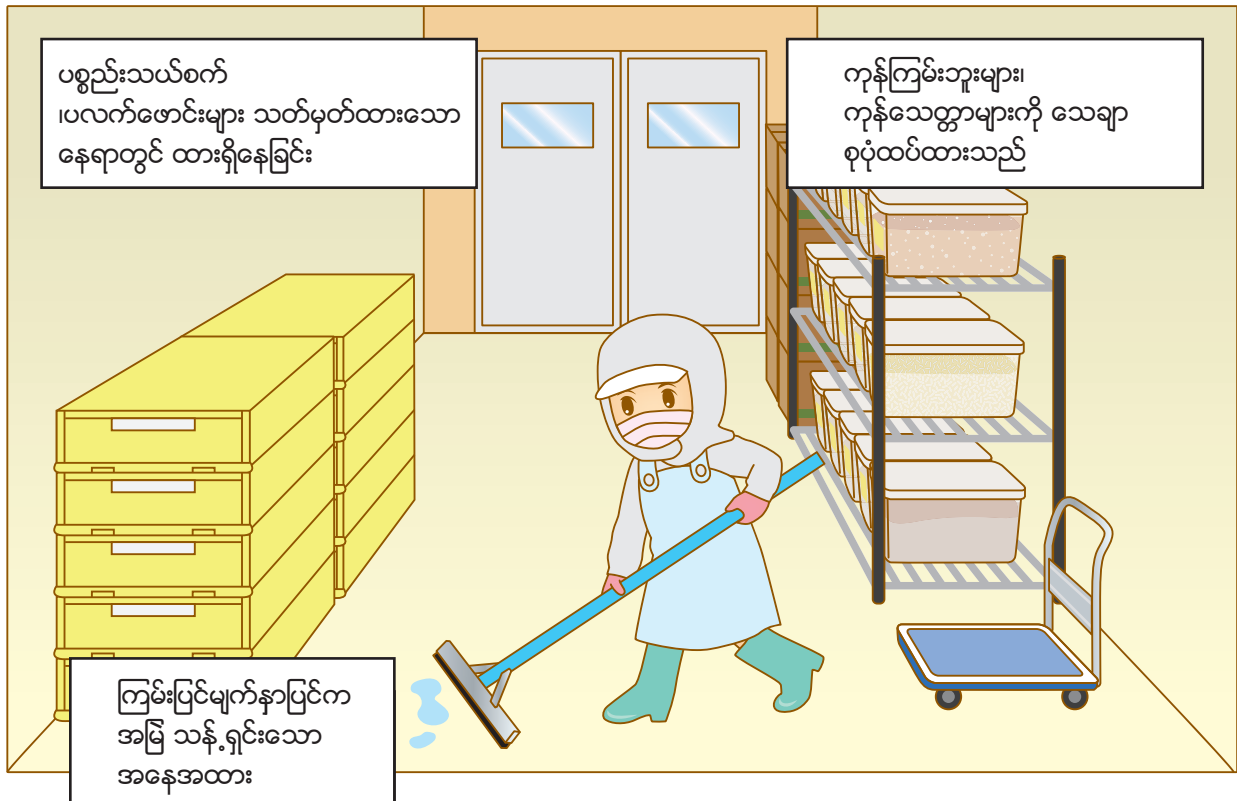


သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်အဝတ်များကို မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်း



အတည်ပြုမည့် အကြောင်းအရာများ		ဟုတ်ပါတယ်	မဟုတ်ပါ
1	အလုပ်အဝတ်များသည် စက်တွင် ချိတ်မိခြင်း၊ လိပ်ပါသွားခြင်းမဖြစ်အောင် မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်နေပါသလား။		
2	အမြဲတစေ လုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုမည့် စက်များ ဖွဲ့စည်းပုံ၊ အသုံးပြုနည်းများကို မှန်ကန်စွာ နားလည်သလား။		
3	ကုမ္ပဏီသည် သတ်မှတ်ထားသည့် လုပ်ငန်း၏ လုပ်ငန်းစဉ်များ၊ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာသလား။		
4	စက်ပစ္စည်း၏ ဘယ်အပိုင်းက အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပိုင်းလဲဆိုတာ သိပါသလား။		
5	စက်များ၏ အန္တရာယ်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းများကို မထိမိအောင် လုပ်ပါသလား။		
6	စက်များတွင်၊ အမှိုက်၊ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများ စုပုံထားသောအချိန်သည် ၊ လက်ပါ ပါသွားခြင်း စက်ကို လုံးဝ ရပ်တန့်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါသလား။		
7	အလွန် လောကာ စက်ကို ရပ်လိုက်ချိန်တွင်၊ အရေးပေါ်ရပ်တန့် ခလုတ်သည် ချက်ချင်း နှိပ်လိုရတဲ့ နေရာတွင် ရှိပါသလား။		
8	အရေးပေါ်ရပ်တန့် ခလုတ်ကို မိမိဘာသာ နှိပ်ကာ၊ စက်ကို ချက်ချင်းရပ်တန့်မည့် အလေ့အကျင့်ရှိခဲ့ပါသလား။		

“လဲကျ၊ ပျံကျ၊ ပြုတ်ကျ” မတော်တဆမှုများ ကာကွယ်ရန်



အတည်ပြုမည့် အကြောင်းအရာများ		ဟုတ်ပါတယ်	မဟုတ်ပါ
1	ကုမ္ပဏီသည် သတ်မှတ်ထားသော သန့်ရှင်းရေး၊ ရှင်းလင်းရေးများ စည်းကမ်းချက်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါသလား။		
2	ကြမ်းပြင်မျက်နှာပြင်သည် အမြဲ သန့်ရှင်းနေသလား။		
3	ကြမ်းပြင်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ဖိတ်ကျနေသည့် ရေဆီများသည် ကုမ္ပဏီ၏ စည်းကမ်းချက်ကို လိုက်နာကာ၊ ရှင်းလင်းနေသလား။		
4	ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းဘူးများ မလဲကျအောင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် စုပုံထားသလား။		
5	ကုန်စည်တင်ကား၊ ပျံချက်များစသည်သည်၊ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် ရှိနေသလား။		
6	လူသွားလမ်း၊ ဝင်ထွက်ပေါက်များ၊ လှေကားများသည် လူသွားလူလာပြုနိုင်အောင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် စီမံထားရှိသလား။		

စိတ်ရောခန္ဓာပါ အတူတကွ ကောင်းမွန်သော အခြေအနေဖြင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရင်ဆိုင်ရာတွင် အလုပ်လုပ်ရာတွင် ကောင်းမွန်တိုးတက်လာပြီး မထင်ထားသောကိစ္စများကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ အိပ်ချိန်လုံလုံလောက်လောက်နှင့် မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှုအရ မိမိကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် တီထွင်ကြရအောင်။

● အလုပ်ရဲ့ရလဒ်ဟာ ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် အခြေအနေ မြောက်ခြင်း၏ ရလဒ်ဖြစ်ပါသည်

ကျွမ်းကျင်မှု မြင့်မားလာသော်လည်း စိတ်နှင့်ခန္ဓာအခြေအနေတွင်ကောင်းမွန်သော အချိန်နှင့် ဆိုးဝါးသော အချိန်ပုံမမှန်မှု ကြီးမားသော သူများထက်၊ ကျွမ်းကျင်မှုနည်းပါးသော်လည်း တည်ငြိမ်ပြီးကောင်းမွန်သော အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သူမှ အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် ကောင်းမွန်သော အလုပ်ရလဒ်ကို မြှင့်ပေးသည်ဟု ပြောကြပါသည်။ စိတ်နှင့်ခန္ဓာအတူတကွအစဉ်အမြဲ ကောင်းမွန်အခြေအနေဖြင့် လေ့ကျင့်ရင်ဆိုင်ရန်သတိကပ်ကြရအောင်။ တစ်ဖန်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေမကောင်းသော အချိန်တွင်မဟုတ်ဘဲ ချက်ချင်း အထက်လူကြီး၊ စောင့်ကြည့်သူတို့ကို အကြောင်းကြားပြီး ညွှန်ကြားချက်ယူရအောင်။

● လုံလောက်သော အိပ်ချိန်ကို ထိန်းသိမ်းကြရအောင်

အိပ်စက်ခြင်းသည်၊ ဒဏ်ရာ၊ ရောဂါကို ကုသပေးပြီး၊ ကိုယ်ခံအားကို ပြန်လည်နုလန်ထူစေသော အင်အားကို ပိုင်ဆိုင်ပါသည်။ အဲဒါဟာ၊ အိပ်စက်ချိန်တွင် တက်ကြွပြောင်းလဲသော ကြီးထွားမှုဟော်မုန်းကြောင့် ရောဂါခုခံကာကွယ်အားကို မြင့်မားလာစေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့်၊ အိပ်ချိန်မလုံလောက်လျှင် ရောဂါခုခံကာကွယ်အားကို နိမ့်ကျစေပြီး ရောဂါဘယအလွယ်တကူ စွဲကပ်လာနိုင်ပါသည်။ ရောဂါဘယကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ကြရအောင်။

● မအိပ်စက်ခင်လေးတွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအသုံးပြုမှုအား ရှောင်ကြဉ်ကြပါစို့

မအိပ်စက်ခင်လေးတွင် တီဗီ၊ ကွန်ပျူတာကြည့်ခြင်း၊ စမတ်ဖုန်း အသုံးပြုခြင်းတို့လုပ်ပါက၊ အာရုံကြောများ လှုပ်ရှားပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ အိပ်စက်နေသော်လည်း ဦးနှောက်မှာ နိုးထနေပါသည်။ အိပ်စက်ရန် မှန်းထားသော အချိန်ထက် ၁နာရီမတိုင်မီတွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအသုံးပြုခြင်းကို ရပ်လိုက်ကြရအောင်။



● မိမိနှင့်ကိုက်ညီသော နည်းလမ်းဖြင့် စိတ်အခြေအနေအပြောင်းအလဲ လုပ်ရအောင်

ယခင်ကတည်းက "စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေ" လို့ဆိုကြပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရမှု အမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်လျှင်၊ မူလကတည်းက ပြင်ဆင်ထားသော ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို လျှော့ချပြီး "စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ" သာမက "ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ"များလည်ဖြစ်လာမည်။ တစ်ဖန်၊ လုပ်ဆောင်နေဆဲတွင် "ပေါ့ပေါ့ဆဆ၊ အာရုံပျံ့လွင့်"အမှားများသည်၊ မထင်ထားသော ကြီးမားသော အလုပ်အကိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ပျက်စီးမှုကိုဖြစ်စေသည်။ နားရက်တွင် သင့်တော်သော အားကစား၊ ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း၊ ဂီတနားထောင်ခြင်းများ၊ မိမိနှင့် အကိုက်ညီဆုံးသောနည်းလမ်းဖြင့် စိတ်အခြေအနေအပြောင်းအလဲလုပ် ပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ကာ၊ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို ထိန်း သိမ်းသွားကြရအောင်။



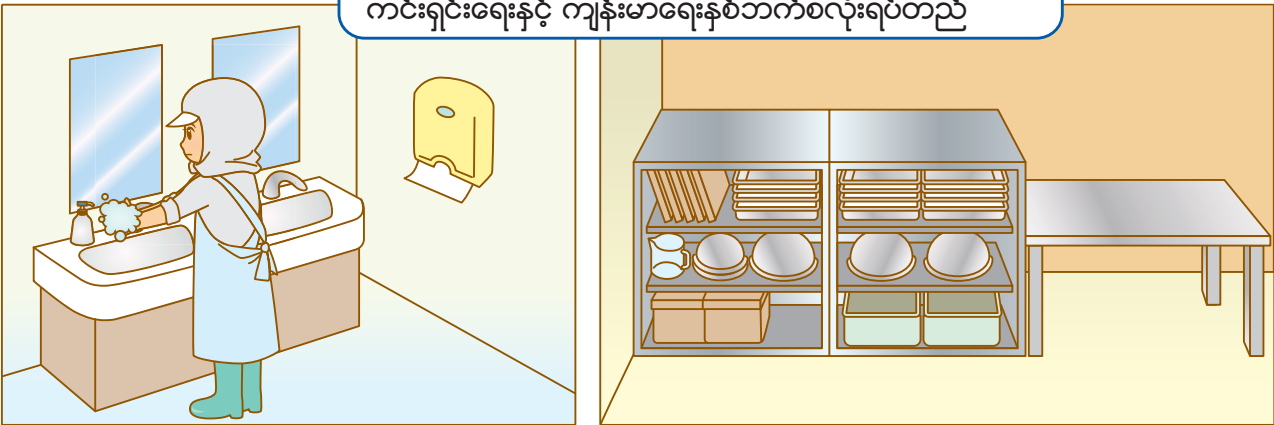
5

စားသောက်ကုန်သန့်ရှင်းရေးအခြေခံနှင့် "5S(es)" လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ

အစားအသောက်ကျန်းမာရေးအခြေခံသည် အမြဲတမ်း "သန့်ရှင်းခြင်း" တွင်မှီတည် (ဘက်တီးရီးယားမရှိခြင်း) ၊ အလုပ်ကို "လျင်မြန်စွာ"ဆောက်ရွက် (ဘက်တီးရီးယား မတိုးပွားလာစေခြင်း) ဖြစ်သည်။ ဤအရာကိုလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော "5S (es)"လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည်။

"5S (es)" ဆိုသည်မှာ "စနစ်တကျထားရှိခြင်း" (seiri) "စံသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း" (seiton) "သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း"(seisou) "သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှု" (seiketsu) "အစဉ်အလာလေ့ထုံးစံ" (shukan) စသည့် စကားလုံးအသီးသီးတို့၏ အစစလုံး "5S (es)" ကိုယူ၍ အမည်သတ်မှတ်ထားသော လှုပ်ရှားမှုများဖြစ်သည်။

အစားအသောက်ကျန်းမာရေးနှင့်အလုပ်အကိုင် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးနှစ်ဘက်စလုံးရပ်တည်



- စနစ်တကျထားရှိခြင်း (Sei-ri):
လိုအပ်သောပစ္စည်းနှင့် မလိုအပ်သောပစ္စည်းကိုခွဲလိုက်ပြီး၊ မလိုအပ်သောပစ္စည်းကို စနစ်တကျထားရှိခြင်း။
- စံသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း (Sei-ton):
လိုအပ်သောပစ္စည်း လိုအပ်လာချိန်တွင် လိုအပ်သောပမာဏလောက်သာ ချက်ချင်းထုတ်ယူနိုင်စေရန် နေရာသတ်မှတ်ထားရှိခြင်း။
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (Sei-sou):
အလုပ်နေရာ၊ စက်ပစ္စည်းတပ်ဆင်ထားရှိသည့်နေရာများရှိညစ်ပတ်ခြင်း၊ အမှိုက်များကို သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှု (Sei-ketsu):
ညစ်ပတ်မှုမရှိသန့်ရှင်းသပ်ရပ်နေသော အခြေအနေ၊ အလုပ်နေရာ၊ စက်ပစ္စည်းတပ်ဆင်ထားရှိသည့်နေရာများ သာမက၊ အလုပ်ယူနီဖောင်း၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်သူတစ်ကိုယ်ရည်တွင်လည်း "သန့်ရှင်းမှု" ကိုထိန်းသိမ်းထားခြင်း။
- အစဉ်အလာလေ့ထုံးစံ (Shu-kan):
ကုမ္ပဏီမှ သတ်မှတ်ထားသော အလုပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကိုထိန်းသိမ်းသော အလေ့အထကို စွဲမြဲစေခြင်း။ "အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်" တို့ "မိမိရဲ့ လုပ်ပုံလုပ်နည်းကသာ လုပ်ကိုင်ရလွယ်ကူ"စသည် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး၊ ပရမ်းပတာ မလုပ်ဆောင်ရန်။

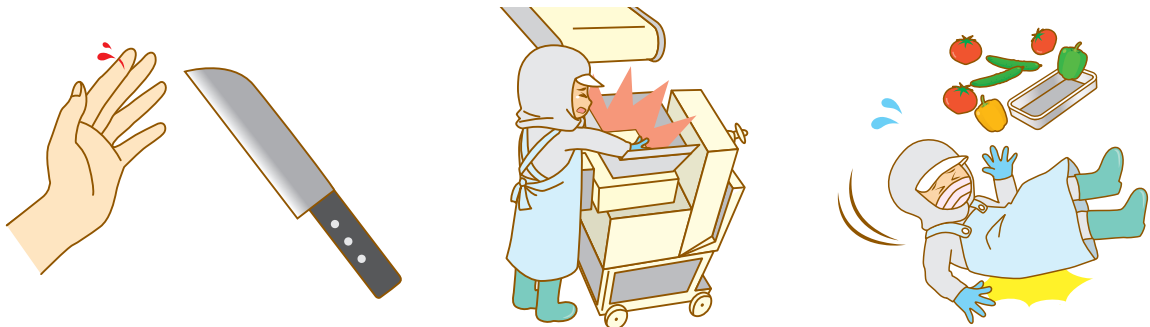
"5S" လှုပ်ရှားမှုသည်၊ အလုပ်အကိုင်ဝန်းကျင်ပိုမိုကောင်းမွန်းလာခြင်းမှတစ်ဆင့် အားလုံးအား လုံခြုံစိတ်ချခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေးတို့တွင် အသုံးဝင်သောကြောင့်၊ မှန်ကန်စွာနားလည်ပြီး နေ့စဉ်လက်တွေ့လေ့ကျင့်ကြရအောင်။

6

"အန္တရာယ်ကင်းသောမတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" အမှတ်ရခြင်းနှင့် မျှဝေခြင်း

မတော်တဆထိခိုက်မှုအထိမရောက်နိုင်ပေမယ့်လည်း၊ နည်းနည်းလောက် လက်ကိုလှီးမိတာမျိုး၊ စက်ညှပ်မိတာမျိုး၊ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် စသည် စိတ်ညစ်ဖွယ်တွေ့ကြုံခဲ့ရတာမျိုးရှိပါသလား။ သင့်ရဲ့ "အန္တရာယ်ကင်းသော မတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" ကို၊ ကျိန်းသေပေါက် မတော်တဆထိခိုက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ရေးတွင် အသုံးပြုကြရအောင်။

သင့်တွင် ဘယ်လိုမျိုးသော "အန္တရာယ်ကင်းသော မတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" ရှိထားသလဲ။



● သင့်ရဲ့ "အန္တရာယ်ကင်းသော မတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" ကို မတော်တဆမှုကြိုတင်ကာကွယ်ရာတွင် အသုံးဝင်စေရန်အတွက်

- အချိန်ကြာပြီး မမေ့ရလေအောင် "အန္တရာယ်ကင်းသော မတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" သည် တွေ့ကြုံပြီးနောက် ချက်ချင်း မှတ်မိအောင် လုပ်ထားကြရအောင်။ ဂျပန်ဘာသာဖြင့်ရေးလျှင်၊ ဂျပန်ဘာသာ၏ လေ့လာမှုတွင်လည်း အသုံးပြုကြရအောင်။
- နေ့စဉ် မနက်တိုင်အရိုအသေပြုသောနေရာတွင်၊ အထက်လူကြီး၊ လုပ်ငန်းခွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား သင့်ရဲ့ "အန္တရာယ်ကင်းသော မတော်တဆမှုတွေ့ကြုံခြင်း" ကိုပြောပြပြီး၊ ဘာကြောင့် အန္တရာယ်များတာ ဖြစ်လာသလဲဆိုတာကို၊ ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်သင့်သလဲဆိုတာကို မျှဝေကြရအောင်။

● အချက်ပြပုံများကို သတိထားကြည့်ကြရအောင်

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဤကဲ့သို့သော သင်္ကေတများရှိပါသလား။ အချက်ပြပုံအမျိုးမျိုး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မှန်ကန်စွာလေ့လာကြရအောင်။

<p>修理中 始動するな DURING REPAIR: DO NOT START</p>	<p>通路に 物をおくな DO NOT PLACE ANY OBJECT IN PASSAGE</p>	<p>危険 高温注意 DANGER! HIGH TEMPERATURE!</p>	<p>危険 感電注意 DANGER! ELECTRIC SHOCK!</p>	<p>非常口 အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်</p>
---	--	---	---	---

ပြင်ဆင်ဆဲဖြစ်သည့် အတွက် စက်လည်ပတ်၍ မရပါ။

လူသွားလမ်းမှာ ပစ္စည်းကို ထားလို့မရပါ။

ပူတဲ့အတွက် မထိအောင် သတိထားခြင်း

လျှပ်စစ်ရှောင်ရန်နှင့် သောကြောင့်၊ မထိမိအောင်ဂရုစိုက်ရန်

အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးထွက်ပေါက်က ဒီဘက်မှာပါ

JITCO