



စက်မှုနည်းပညာ အလုပ်သင်  
သင်တန်းသားများ အတွက်

ぎ のう じっ しゅう せい む  
技能実習生向け

ဂဟောဆော်လုပ်ငန်းအတွက် စက်မှုနည်းပညာ  
အလုပ်သင် သင်တန်းသားများ၏ ဘေးကင်း  
လုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွေကို  
သေချာအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

ぎ のう じっ しゅう せい ယော့ ခဲつ さ ဂိယော့  
技能実習生が溶接作業を  
あん ぜん おこな だい いた ぽ  
安全に行うための第一歩

နိဒါန်း:..... 1

**1** ဂဟေဆော်လုပ်ငန်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော မတော်တဆ ထိခိုက်မှု(၃)မျိုး..... 2

**2** အသက်အန္တရာယ်ရှိသော မတော်တဆထိခိုက်မှုနှုန်း အမြင့်ဆုံးလုပ်ငန်းများ..... 2

**3** ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း လုပ်နေချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ် နိုင်သော မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့် မေးခွန်း များ... 3

**4** သိရှိနားလည်ထားရမည့်ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း အခြေအနေ.....15

**5** မတော်တဆ ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် တားဆီးရန် အချက် (၄)ချက် .....16

**6** ဆောင်ရွက်ဖြေရှင်းချက်စာရင်း: .....17

နိဒါန်း

ဂဟေဆော်ခြင်းဆိုသည်မှာ သင်္ဘောတည် ဆောက်ခြင်း၊မော်တော်ကား၊ စက်မှုလုပ်ငန်းသုံး စက်ပစ္စည်းများ နှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင် အကြီးကြီးများတွင် အဆောက်အအုံ နှင့် ပစ္စည်းများတွင် အသုံးပြုသော ကျွမ်းကျင်မှု အတတ်ပညာဖြစ်သည်။

လုပ်ငန်းတော်တော်များများ ပတ်သက်စပ်နွယ်ပြီး အကျုံးဝင်ပါသည်။ စက်မှုနည်းပညာသင်တန်းတွင် ဘယ်လောက်အထိအလုပ်ကို လုပ်စေလျှင် ကောင်းမည်လဲ ဆိုသည်မှာသိဖို့ခက်ပါသည်။

အလုပ်တွင် ဘေးကင်းပြီး အဆင်ပြေချောမွေ့စေ မည့်နည်းလမ်းများကို လေ့လာရန် စက်မှုနည်းပညာ အလုပ်သင် သင်တန်းသားများကို ဘေးကင်း လုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စာအုပ်ကို သေသေချာချာ ဖတ်ခိုင်းထားရမည်။ ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း၏ သင်တန်းသားတစ် ယောက် အနေနှင့် လေ့လာရမည်မှာ အကာ အကွယ်ပစ္စည်းအား မှန်မှန်ကန်ကန် စနစ် တကျ ဝတ်ဆင်နည်း၊ အန္တရာယ် မည်ကဲ့သို့ ကျ ရောက်နိုင်သည်ကို နားလည်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် မည်သည့်အရာများကို ဂရုစိုက်ရ မည်လဲဆိုသည်များပါဝင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ထဲရှိ အချက်အလက်များကို အသုံးဝင်သော ဘေးကင်းရန် လမ်းညွှန်ချက်အနေနှင့် အသုံးပြုပြီး နည်းပညာသင်တန်းကို အကောင်းဆုံးတိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်ပါသည်။



# 1 ဂဟေဆော်လုပ်ငန်းတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော မတော်တဆ ထိခိုက်မှု(၃)မျိုး



ထို (၃)မျိုးတွင် ဂဟေဆော်လုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက် သော မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ၇၀% ခန့် ပါဝင်ပါသည်။ (၂၀၁၅ ဘဏ္ဍာရေးနှစ် JITCO ၏ လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုများအား လေ့လာစမ်းစစ် ချက်များအပေါ် အခြေခံထားသည်။)

## မီးပွားများနှင့် ဖြတ်စက်မှ ရွေ့ပေါ်စာများမှ မျက်စိ ထိခိုက်မှု - 35%



ဂဟေဆော်ရာမှ မီးပွားများနှင့် ဖြတ်စက်မှ ရွေ့ပေါ်စာများ လွင့်စင်၍ မျက်စိနှင့် မျက်နှာကို လာမှန်ပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်စေပါသည်။ ဂဟေဆော်ချိန် အလင်းရောင်များ ကြည့်ခြင်းကလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး မျက်စိနာစေပါသည်။

## ညပ်ခြင်း နှင့် ငြိခြင်း - 23%

အလုပ်သမားများ စက်မပိတ်ဘဲ စက်ထဲ၌ ငြိနေ သော အမှိုက်အပိုင်းအစများအား လက်နှင့်ဖယ်ရှားချိန် လက်အိတ်များနှင့် လွန်ပူများ ငြိနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတလေ ဆိုးရွားသော ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- လက်များ၊ လက်ချောင်းများ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ခြင်း၊ လက်ကျိုးခြင်း နှင့် အခြားသော ထိခိုက်မှုများသည် အလုပ်သမား၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။



## ပြတ်ရှခြင်း နှင့် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာ - 14%



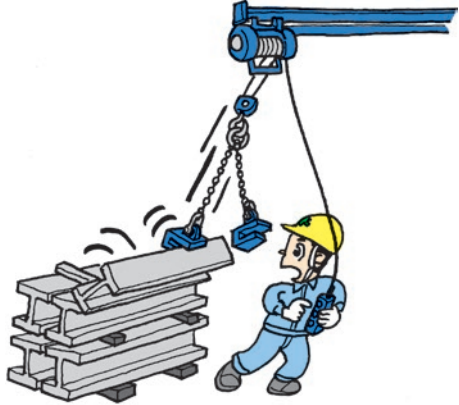
ဖြတ်စက်များက လက်တွေ ခြေထောက်တွေကို ပြတ်စေနိုင်ပြီး စတီးပြားတွေက လက်ချောင်းလေး တွေကို ပြတ်စေနိုင်ပါသည်။

# 2 အသက်အန္တရာယ်ရှိသော မတော်တဆထိခိုက်မှုနှုန်း အမြင့်ဆုံးလုပ်ငန်းများ



### ① လေးလံသော ဝန်များအား ကိုင်တွယ်ခြင်း

လေးလံသော ဝန်များကြားထဲ (သို့) အောက်မှ တွဲခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ လိုင်စင်မရှိဘဲ ဝန်ချိစက်များ မမောင်းရ၊ စက်ကိရိယာ တပ်ဆင်ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အခြားသောအလုပ်များ လုပ်ခွင့်မရှိပါ။ အကူလုပ်သားများသည် လိုင်စင်ရှိသော စက်ကိုင်များ မရှိသောအချိန်တွင် ထိုသူတို့ပြန်လာသည်ထိ မည်သည့်အရာမှ လုပ်ခွင့်မရှိပါ။ အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာမှ စောင့်နေရမည်။



### ② ဂဟေဆော် စက်ပစ္စည်းများမဟုတ်သော ပြုလုပ်စက်ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ခြင်းလုပ်ငန်း

ဂဟေဆော်သူတစ်ယောက်၏ လုပ်ငန်းတာဝန် များကို ဖော်ပြပြီးဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်ခုခု လုပ်ပေးရန် တောင်းဆိုလာတိုင်း မည်သည့် အလုပ်မဆို ပါဝင်လုပ်ကိုင်နိုင်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သင့်မှာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အသိပညာ လုံလုံလောက်လောက် မရှိမချင်း ဂဟေဆော်ခြင်းမှလွဲ၍ အခြားလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ခွင့်မရှိပါ။



ဆောင်ရွက်ရန် စာရင်း (အကာအကွယ်မျက်မှန်)

	ဆောင်ရွက်စစ်ဆေးရမည့်အချက်များ	- ဟုတ်ပါတယ်	- မဟုတ်ပါဘူး
1	အကာအကွယ်မျက်မှန် အမျိုးအစားများကို သင်သိပါသလား။		
2	သင်၏အလုပ်နှင့် ကိုက်ညီသော အကာ အကွယ်မျက်မှန်တစ်စုံကို ရွေးချယ်ပြီးပြီလား။		
3	မျက်စိကို ကာကွယ်ပေးသော အလင်းရောင် အကာအကွယ်ကို အသုံးပြုလား။		
4	သင်အသုံးပြုနေသော မျက်စိကို ကာကွယ်ပေး သော အလင်းရောင်အကာ၏ နံပါတ်ကိုသိလား။		
5	အကာအကွယ်မျက်မှန်က သင့်ရဲ့မျက်နှာနဲ့ ကိုက်ညီမှုရှိလား။		
6	ဘေးဘက်ကို ကာကွယ်ပေးသော အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို အသုံးပြုရဲ့လား။		
7	ဘေးဘက်တွေကို ကာကွယ်ပေးသော အကာ အကွယ်မျက်မှန်တွေ ဘာကြောင့်ကောင်းလဲ သင်သိပါသလား။		
8	အကာအကွယ်မျက်မှန်၏ မှန်ဘီလူးများက JIS အမှတ်အသားပါရဲ့လား။		
9	ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးသော ဒီဂရီပါ မျက်မှန်ကို ဝတ်ပါသလား။		
10	အသုံးမပြုခင် မျက်မှန်ကို စစ်ဆေးပါသလား။		
11	အလုပ်သမားများတွင် ကိုယ်ပိုင်အကာအကွယ်မျက်မှန် ရှိပါသလား။		
12	အသုံးပြုပြီးလျှင် မျက်မှန်ကို ဂရုတစိုက် ထားပါသလား။		
13	အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းပါသလား။		
14	အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို ဘယ်အချိန်မှာ လဲသင့်လဲ သိပါသလား။		

- ဘယ်လောက်ထိသိလဲ?  
 - သင့်၏ အသိပညာများကို စမ်းစစ်ပါ!!  
 - အဖြေများကို အောက်ဖော်ပြပါ စာရွက်များတွင် လေ့လာပါ!



# Q1 အကာအကွယ်မျက်မှန် တပ်ထားသော် လည်း သံမှုန်များမျက်စိထဲ ဘာကြောင့် ဝင်ရသ လဲ?

**A1** အကာအကွယ်မျက်မှန်တပ်ထားသော် လည်း မျက်နှာနှင့်မကိုက်ညီလျှင် မျက်မှန်ကြားမှ သံမှုန်များဝင်ခြင်း၊ ဘေးလူဆီမှ အမှိုက်အစအနလေးများ လွင့်လာခြင်း၊ ရေ၊ လေကာမျက်မှန်ကိုချွတ်လိုက်ချိန်တွင် မျက်မှန်ပေါ်စုနေသော အမှုန်လေးများသည် မျက်စိထဲကျပြီး စူးသည်မျိုးရှိနိုင်သည်။

◆ အလုပ်အမျိုးစားနှင့် ကိုက်ညီသော အကာအကွယ် မျက်မှန်ကို သုံးပါ။ (ဖြတ်ခြင်း၊ ရိတ်ခြင်း၊ ကျိတ်ခြင်း၊ စသဖြင့်)



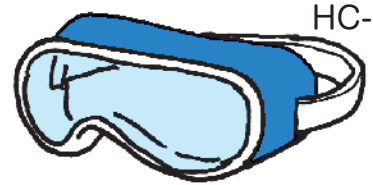
HA-1

မျက်မှန် (လွင့်စင်လာသော အရာများမှ မျက်စိကို ကာကွယ်ပေးသည်)



HA-1

ဘေးဘက်အကာပါသောမျက်မှန် (လွင့်စင်လာသော အရာများမှ မျက်စိကို ကာကွယ်ပေးသည်)



HC-1

ရေ၊ လေကာမျက်မှန် (လွင့်စင်လာသောအရာများ၊ လေထဲရှိဖုန်မှုန်များနှင့် အရည်ဖျန်းခြင်းတို့မှ မျက်စိကို ကာကွယ်ပေးသည်။)

## အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို ကိုက်ညီအောင်လုပ်ခြင်း

- သင်၏မျက်နှာနှင့် ကိုက်ညီသော မျက်မှန်ကိုရွေး ချယ်ပါ။ အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို တစ်ဦး တစ်ယောက်တည်း ကိုယ်ပိုင်သုံးပါ။ အခြားသူများ နှင့် တူတူမသုံးရ။
- မျက်နှာပေါ်တွင် အကာအကွယ်မျက်မှန် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲရှိရန် နှာခေါင်းပေါ်ရှိ အခံပြားနှင့် နားထင်ကိုညှိရန် အရေးကြီးပါသည်။
- မျက်မှန်က သုံးနေရာ (နှာခေါင်းနှင့် နား ၂ဖက်) ကို ညီညီမျှမျှ ထောက်ထားရမည်။



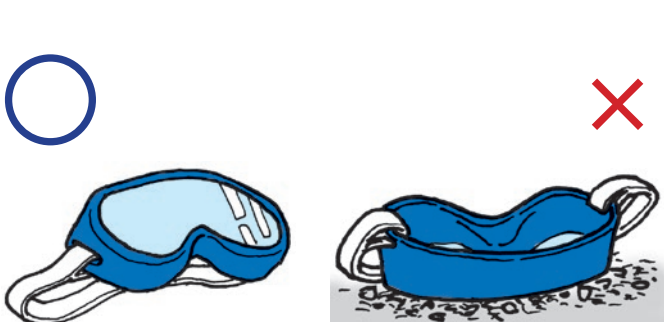
ကိုက်ညီရမည့်အချက်များ

## အသုံးပြုပြီးစစ်ဆေးခြင်း

- အမှားတစ်ခုခုရှိနေလား သေချာစစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ- ညစ်ပတ်နေလား၊ ခြစ်မိလား၊ ကျိုးနေလား (သို့) မှန်ဘီလူးတွေ၊ ကိုင်းတွေ ပုံပျက်နေလား။
- အသုံးပြုပြီးလျှင် ဖုန်မှုန်များ အညစ်အကြေးများကို ရေနှင့် ဆေးကြောပေးပါ။ ပြီးလျှင် နူးညံ့သော အိတ် (သို့) ဘူးထဲသို့ ထည့်သိမ်းပါ။



ဆေးကြောသန့်စင်ပုံ



မျက်မှန်ထားနည်း



မျက်မှန်ထည့်သောအိတ် (သို့) ဘူးထဲထည့်ထားပါ။



အခြားပစ္စည်းများနှင့် ဘူးထဲတွင် ရောမထားရပါ။

ထိန်းသိမ်းပုံ

## Q2 ဖြတ်နေချိန်တွင် ထိခိုက်ကြသည်။ ဘယ်လို ဂရုစိုက်ရမလဲ?

**A2** ဖြတ်နေသောဘီးလုံးက သူ့ရဲ့အားကြောင့် ကျိုးပဲ့၊ ပျက်စီးလွယ်သောကြောင့် စနစ်တကျ သုံးတတ်ရန်လိုသည်။ လွင့်စင်လာသော ရွှေ့ပေါ်စာများ၊ ဘီးကိုကိုင်မိပြီး လက်ညှပ်ခြင်း၊ ဖုန်မှုန့်များ ရှူ ရှိုက်မိခြင်းစသော မတော်တဆမှုများကိုပါ ဂရုစိုက်သင့်သည်။ ဖြတ်နေသော အလုပ်ချိန်တွင် လုပ်ငန်းစဉ်များကို စနစ်တကျ လိုက်နာပြီး သင့်တော်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

ဖြတ်စက်စနစ်ကျ သုံးပုံသုံးနည်း ဥပမာ

### 1. အလုပ်

စတီးပြားအပျော့အား ဖြတ်စက်နှင့် ဖြတ်ခြင်း (ပုံ ၁)

### 2. ပစ္စည်းကိရိယာများ

- စတီးပြားအပျော့ (၁၉ x ၈၀ x ၁၅၀ mm)
- ပြုတ်တူ
- ဖြတ်စက်၊ ဖြတ်ရန် ဘီးလုံး

### 3. လုပ်ငန်းစဉ်

#### (1) ပြင်ဆင်ချက်

စက်၏ မေးရိုးမှ ၁၀mmအကွာတွင် ထွက်နေရန် ပစ္စည်းများ ဆင်ပါ။ (ပုံ ၂)

#### (2) ဖြတ်ပါ

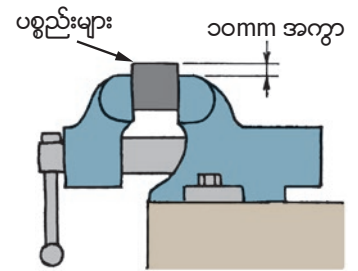
- ① ဖြတ်စက်ကို လက်နှစ်ဖက်နှင့် သေချာကိုင်ပြီး စက်ကို ဖွင့်ပါ။  
၃မိနစ်အနည်းဆုံး ဖွင့်ထားပြီး ပုံမှန် ဟုတ်၊ မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။
- ② ဖြတ်ရမည့်မျက်နှာပြင်နှင့် ၁၅-၃၀ ဒီဂရီထောင့်ချိုးပြီး စက်ကို ကိုင်ထားပါ။  
အနောက်နည်းနည်း ဆုတ်ပြီး စဖြတ်ပါ။ (ပုံ ၃)

#### (3) ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း

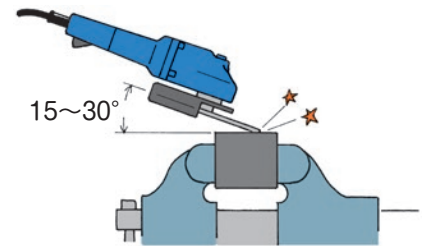
- ① စက်ကိုပိတ်လိုက်ပါ။ ဘီးလုံး သေချာရပ်သွားလျှင် စက်ကိုဘီးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ချထားပြီးမှ ပလပ်ဖြုတ်ပါ။
- ② ဖြတ်ရမည့် မျက်နှာပြင်ကို တံမြက်စည်းအရှည်နှင့် ဆေးကြောပါ။  
ဖြတ်စများကို အဝတ်စုတ်နှင့် ဖယ်ရှားပါ။



(ပုံ ၁)



(ပုံ ၂)



(ပုံ ၃)

## ◆ ကြိုတင်ကာကွယ်မှု ◆

- (1) ဖြတ်နေသော အချိန်တွင် အကာအကွယ် မျက်နှာဖုံး၊ မျက်မှန်၊ ဖုန်မှုန့်ကာမျက်နှာဖုံးများကို အမြဲ ဝတ်ဆင်ထားရပါမည်။
- (2) အကာအကွယ် မပါဘဲ ဖြတ်စက်လုံးဝ မသုံးရပါ။
- (3) စိုစွတ်နေသော လက်များနှင့် စက်လုံးဝ မကိုင်ရပါ။ ဘီးလုံးကိုလည်း ရေ(သို့)ဆီနှင့် မထိစေရ။
- (4) မြေပေါ်တွင်ကြားဖြတ်ကိရိယာရှိသော လျှပ်စစ်ထွက်ပေါက်ကိုသုံးပါ။
- (5) ဖြတ်စက်ကိုအားပြင်းပြင်းနဲ့ တွန်းလိုက်လျှင် ဘီးလုံးလည် ထွက်သွားပြီး ကျိုးနိုင်သောကြောင့် အန္တရာယ်များသည်။
- (6) ဘီးလုံးအသစ်ဆိုလျှင် ထောင့်ချိုးမှ မျက်နှာပြင်ကို အရှေ့တွန်းလိုက်ရုံနှင့် ဖြတ်လိုရသောကြောင့် နောက်ကို ပြန်ဆွဲပြီးဖြတ်ပါ။
- (7) ဝါယာကြိုးများအား မြေပေါ်တွင် သေချာသွယ် တန်းပါ။ (အချို့သောစက်များက မြေအောက် မြှုပ်ရန် မလိုအပ်ပါ။)
- (8) ဘီးလုံးလဲလှယ်ရန် "အထူးသင်တန်း" လိုအပ်သည်။

ဆောင်ရွက်ရန်စာရင်း(ဖုန်မှုန့်ကာမျက်နှာဖုံး)

	ဆောင်ရွက်စစ်ဆေးရမည့်အချက်များ	- ဟုတ်ပါတယ်	- မဟုတ်ပါဘူး
1	သင်အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖုန်မှုန့်အမျိုးအစားများကို ရှင်းပြနိုင်မလား။		
2	ဖုန်မှုန့်အပြင် ဆီခိုး ဆီငွေ့တွေရော ရှိလား။		
3	အနီးအနားတွင် သဘာဝဖျော်ရည်ကိုသုံးသော အခြားနေရာများရှိလား။		
4	သင်သုံးနေသော ဖုန်မှုန့်ကာမျက်နှာဖုံး၏ အမျိုး အစားနှင့် အရည်အသွေးကိုသိပါလား။		
5	အန္တရာယ်များသော အမှုန်အမွှားများနှင့် လုပ်နေချိန်တွင် တစ်ခါသုံး မျက်နှာဖုံးကို သုံးပါသလား။		
6	Fit-test လုပ်ဖူးလား။		
7	Fit-checker ကိုသုံးဖူးလား။		
8	ဖုန်မှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံး၏ လေဝင်ပေါက်ကို သင်၏လက်ဖဝါးနှင့် ဖွဖွလေး အုပ်ထားသည့်တိုင် အောင် အသက်ရှူရလွယ်နေတုန်းပါလား။		
9	တစ်ခါသုံး မျက်နှာဖုံး၏ စကားကို ဘယ်အချိန် ပြောင်းရမလဲသိပါသလား။		
10	မျက်နှာဖုံး၏ ကြိုးများကို နားတစ်ဝိုက်မှာ တပ်ရမလား။		
11	လျှပ်စစ်ပန်ကာတပ်ထားသော လေရှူရန်သုံး ကာကွယ်ကိရိယာကို သုံးဖူးလား။		
12	အလုပ်တွင် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်နည်းကို စီမံပေးမည့်သူ ရှိပါသလား။		

ဒီအချိန်မှာ အဖြေများ သိပါပြီလား။  
ဤမေးခွန်းများလည်း လေ့လာစမ်းစစ်ပါ!



**Q3 ကျွန်တော့်မှာဘာရောဂါလက္ခဏာမှမရှိဘဲ ဘာကြောင့် အသက်ရှူကြပ်စေသောဖုန်မှုန့်က မျက်နှာဖုံးကိုတပ်သင့်ပါသလဲ?**

**A3** လျှပ်ကူးဂဟေဆော်သည် မီးခိုးတွေမှာ အခိုးအငွေ့အမှုန် သေးသေးလေးတွေ ပါဝင်ပါသည်။ ထိုအမှုန်များ ကို ရှူလိုက်မိလျှင် အဆုတ်ထဲမှာ အနည်ထိုင်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ပြန်မထွက်နိုင်တော့ပါ။

အမှုန်များကို ယနေ့ ရှူမိရုံနှင့်တော့ မနက်ဖြန် နေမကောင်း တန်းမဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့သော် ရေရှည် ရှူမိနေလျှင် အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း နှင့် သလိပ်ထခြင်းများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဒီထက်ပိုဆိုးလာလျှင် လမ်းလျှောက်နေရင်း အသက်ရှူကြပ်လာပြီး၊ နှလုံးခုန်မြန်လာသော ကြောက်စရာကောင်းသောရောဂါတစ်မျိုး ဓာတု အမှုန်များကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ရောင်ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး သင်အလုပ်ကြာကြာ ဆက်မလုပ် နိုင်တော့ပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာသူ၏ အဆုတ်နမူနာပုံစံ



အဆုတ်ရောင် လူနာ၏ အဆုတ်နမူနာပုံစံ



(ကိုယ်ရောစိတ်ပါကျန်းမာသူ၏အဆုတ်နှင့် အဆုတ်ရောင်သူ၏အဆုတ် နှိုင်းယှဉ်ပုံပြထားခြင်း)

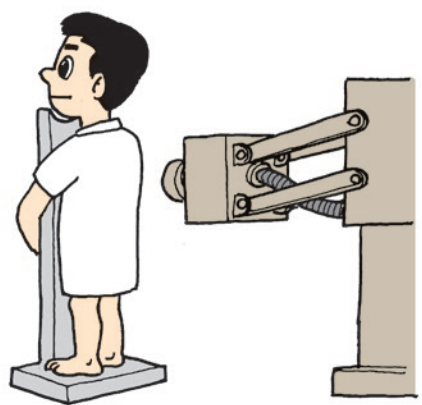
လျှပ်ကူးဂဟေဆော်နေချိန်နှင့် ဖြတ်နေချိန်တွင် ထိုရောဂါကို ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်အလက်များကို လေ့လာသိရှိဖို့ လိုတယ်။

- ① ဤ အလုပ်ကို လုပ်မည်ဆိုလျှင် ဘာအမှားအယွင်းမှ မရှိသည်မှာသေချာအောင် ထိုအဆုတ်ရောဂါ တစ်မျိုးအတွက် ဆေးစစ်မှုများ မှန်မှန်လုပ်ရမည်။
- ② ဖုန်မှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံးတပ်ပြီးမှ အလုပ်စလုပ်ခြင်းက ဤအလုပ်နှင့် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်သည်။
- ③ လုပ်ငန်းခွက်လေစွန့်ပစ်မှုတပ်ဆင်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

**ဓာတုအမှုန်များကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်ရောင် ရောဂါစစ်ဆေးမှုဆိုတာဘာလဲ?**

ဓာတုအမှုန်များကြောင့်ဖြစ်သော အဆုတ်၏ ပုံရိပ်ကို စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဓာတ်မှန်စက်နှင့် ဖလင်ဓာတ်မှန် ရိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အမှားအယွင်းမရှိမှု သေချာအောင် ဖုန်ထူသောအလုပ်စလုပ်ခင်ကတည်းက စစ်ဆေးထားသင့်ပါသည်။

ဖလင်ဓာတ်မှန် တိုက်ရိုက်မယူသော နည်းကို အလုပ်သမား အသစ်များ၏ ကျန်းမာရေး စစ်ချက် နှင့် ပုံမှန်ဆေးစစ်ချက်များ လုပ်လျှင် သုံးသည်။ သို့သော် ထိုအဆုတ်ရောဂါကို မရှာဖွေနိုင်သေးပါ။ တိုက်ရိုက် ဓာတ်မှန်ရိုက် စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ရ မည်။





**မျက်နှာဖုံး စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်နည်း**

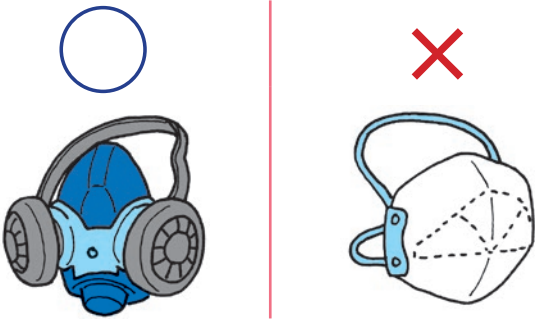
ဖုန်ကာမျက်နှာဖုံး ဝတ်ထားသော်လည်း အပေါက် ကြားမှ ဖုန်မှုန့်များ ဝင်နိုင်သည်။



မျက်နှာဖုံး၏ လေဝင်ပေါက်ကို လက်နှင့် ဖွဖွလေး အုပ်ခြင်းဖြင့် စကာကို လေဖြတ် မဝင်နိုင်သော ကြောင့် ရှုမိဖို့ ခက်သွားပါသည်။

ထိုသို့ မလုပ်လျှင် မျက်နှာဖုံးနှင့် မျက်နှာကြားမှ ဝင် နိုင်သည်။  
မျက်နှာဖုံးအား အပေါ်၊ အောက် ရွှေ့ခြင်း (သို့) ကြိုး အတင်းအလျှော့ လုပ်ခြင်းများ က မျက်နှာဖုံး ကိုက်ညီစေရန် စနစ်တကျ လုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

**ဖုန်မှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံး အမျိုးအစားများ**



လဲလှယ်နိုင်သော ဖုန်မှုန့်ကာ တစ်ခါသုံး ဖုန်မှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံး မျက်နှာဖုံး အန္တရာယ်များသော အမှုန်အမွှားများနှင့် လုပ်ချိန် တွင် လဲလှယ်နိုင်သော မျက်နှာဖုံးကို ရွေးပါ။

ဖုန်မှုန့်ကာမျက်နှာဖုံးမှာ ဘယ်ဘက်က ၂ မျိုးရှိပါသည်။ နိုင်ငံတကာ စံနှုန်းစစ်ဆေးမှု အောင်မြင်ထားသော မျက်နှာဖုံးများပဲသုံးပါ။

လျှပ်ကူး ဂဟေဆော်ခြင်းနှင့် ဖြတ်ခြင်းများ လုပ်မည်ဆိုလျှင် လဲလှယ်နိုင်သော ဖုန်မှုန့်ကာ မျက်နှာဖုံးကို ရွေးချယ်ပါ။

**စကာကို ဘယ်အချိန် လဲမလဲ။**

အသုံးပြုများလာ၍ ပိတ်လာသောအခါ၊ ရှုရခက်ပြီး လုပ်ဆောင်ချက် လျော့လာသောအခါမျိုးတွင် လဲသင့်ပါသည်။  
စကာ၏ အရောင်ပေါ် မူတည်၍လည်း လဲသင့်၊ မလဲသင့် စဉ်းစားရမည်။



စကာအသစ်



အသုံးပြုလိုရသေးသောစကာ



လဲရန်လိုသောစကာ

\* ဤပုံများက ဥပမာသက်သက်ပဲ ဖြစ်ပါသည်။ စကာ အရောင်လဲခြင်းက အလုပ်ခွင်နေရာအပေါ် လိုက်ပြီး ကွာသွားသည်။ စကာအရောင်လဲဖို့ လိုအပ်လားဆိုသည်ကို သင်၏ အလုပ်ခွင်က အကာအကွယ်ပစ္စည်းထုတ်လုပ်သူ များနှင့် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

**Q4 အဝတ်အစားများ နွေးထွေးပြီး လမ်းလျှောက်ခက် သောနေရာများတွင်လည်း ရာဘာဖိနပ်များက အဆင်ပြေသော်လည်း ကျွန်တော်ဘာကြောင့် ဝတ်လို့မရတာပါလဲ?**

**A4** ဂဟေဆော်နေစဉ် သတ္တုချေးအပိုင်းအစ များသည် ဦးတည်ရာမျိုးစုံမှ လွင့်စင်လာ တတ်ကြသည်။ မီးလောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်၊ ခြေထောက်အစွပ်များတွင် မီးလောင်ဒဏ်ခံနိုင်သော အလုပ်ခွင် အဝတ်အစားများ ဝတ်ရမည်။

**◆ ဂဟေဆော်ရန် အကာအကွယ်အဝတ်အစားများ နှင့် ပစ္စည်းများ**

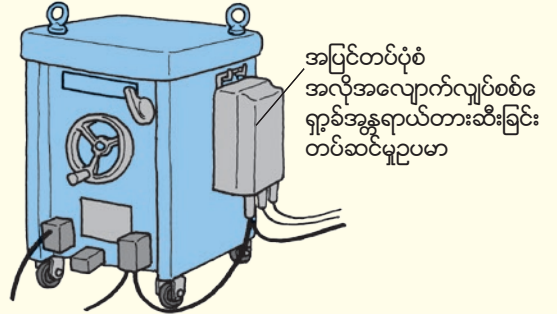
- အလုပ်ခွင်အဝတ်အစားများ - မီးလောင်ခံနိုင်သောအဝတ်အစားများက ပိုသင့်တော်သည်။ အစုတ် အပြန်နှင့် စိုစွတ်နေသော လုပ်ငန်းခွင်အဝတ်အစားများ မဝတ်ရပါ။
- ရှေ့ပိုင်းကာအဝတ် - သားရေနှင့် ပိုသင့်တော်သည်။
- ဒဏ်ခံဦးထုပ် - လွင့်စင်လာသော ပစ္စည်းများ ပြုတ် ကျသော ဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန်
- အကာအကွယ်မျက်မှန် - မျက်မှန်ပုံစံ၊ ရေ၊ လေကာပုံစံအလင်းကာမျက်မှန်
- ဖုန်မှုန့်ကာမျက်နှာဖုံး - လဲလှယ်နိုင်သော (သို့) တစ်ခါသုံး
- အကာကွယ်ဖိနပ်၊ ရာဘာဖိနပ် ခုံပါသောဖိနပ်
- ခြေထောက်အစွပ်၊ သားရေနှင့် ပိုသင့်တော်
- လက်အိတ် - ခြောက်သွေ့သော သားရေသုံးပါ။ စုတ်ပြုစိုစွတ်နေသော လက်အိတ်မသုံးရပါ။



မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ ကာကွယ်ရန် အထက်ဖော်ပြပါ အချက်တွေအပြင် အခြားသော ဘာအကာအကွယ်ပစ္စည်း မရှိသေးလဲ စဉ်းစားပါ။

**Q5 AC လျှပ်ကူးဂဟေဆော်ချိန်တွင် လျှပ်စစ်ရှောင်ကို အလိုအလျောက် ကာကွယ်ပေးသော စက်သုံးဖို့ပြောပါသည်။ အဲဒါဘာစက်ဖြစ်ပါသလဲ။**

**A5** AC လျှပ်ကူး ဂဟေဆော်စက်နှင့် လျှပ်စီးထွက်နေချိန် လျှပ်ခေါင်းတွင် ၃၀ဗို့အား ရှိသည်။ လျှပ်စီးမထွက် လျှင် ဗို့အား အတက်မြန်ပြီး ၇၀-၈၀ ဗို့ထိ ရောက် နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှပ်ခေါင်းနှင့် ဆက်သွယ် ထားသော အပိုင်းကို ထိမိလျှင် လျှပ်စစ်ရှောင်ရနိုင် သည်။ လျှပ်စစ်ရှောင် အလိုအလျောက် အကာ အကွယ်ပေးသောစက်က ဗို့အားကို အလိုအလျောက် လျော့ချပေးသည့်အတွက် လျှပ်စစ်ရှောင် အန္တရာယ် မရှိနိုင်ပါ။ (အတွင်းပိုင်းပုံစံနှင့်အပြင်တပ်ပုံစံရှိပါသည်)



(လက်ရှိတွင် အတွင်းပိုင်း ပုံစံအလိုအလျောက်လျှပ်စစ်ရှောင်အန္တရာယ်တားဆီးခြင်းတပ်ဆင်မှုမှာ ပိုများခြင်း)

[လျှပ်စစ်ရှောင် အန္တရာယ်]

ခန္ဓာကိုယ်ထဲ လျှပ်စီးကြောင်းများများ စီးလေ အန္တရာယ် ပိုကြီးလေ ၅၀ မီလီယမ်ပီရာဆို သေစေ နိုင်သည်။



လျှပ်ခေါင်း၏လောင်၍ပျက်စီးမှုကြောင့် လျှပ်စစ်ရှောင် Cabtire ဝိုင်ယာကြိုး၏ပျက်စီးမှုကြောင့် လျှပ်စစ်ရှောင်



လျှပ်ကူးဂဟေဆော်စက်၏ကြိုးသွယ်ဝိုင်ယာကြိုးပေါ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောလျှပ်စစ်ရှောင်

ခုခံအားကောင်းလေ၊ လျှပ်စီးကြောင်းစီးဖို့ ခက်လေဖြစ်ပြီး ခုခံအားနည်းလေ လျှပ်စီးကြောင်း စီးဖို့ လွယ်လေဖြစ်။ သင်ချွေးပြန်နေမယ် (သို့) မိုးစိုနေ မယ်ဆိုလျှင် သင့်အရေပြား ခံနိုင်ရည် ခုခံအား အရမ်းကျသွားတဲ့အတွက် လျှပ်စီးရှောင် ရနိုင်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှပ်စီးပို စီးနိုင်လို့ အန္တရာယ်ရှိသည်။ ဒါကြောင့် နွေရာသီမှာ အထူး ဂရုစိုက်ရမှာ သင်ဖြစ်ပါသည်။

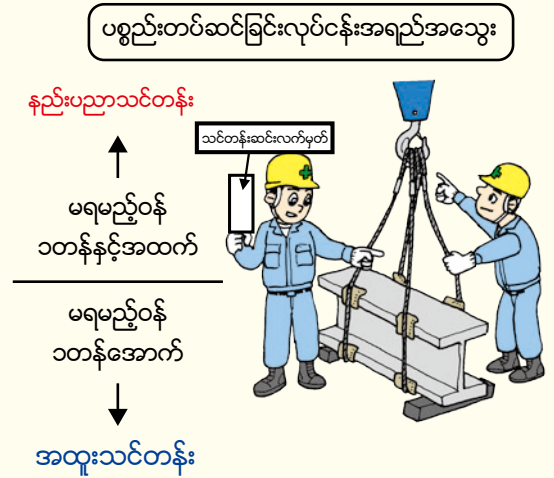


စတီးလျှောစောက် ဆောက်နေချိန်မှာ လျှပ်ခုံက ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိမိပြီး လျှပ်စစ်လျှော့ရနိုင်

## Q6 ကျွန်တော့်နိုင်ငံတွင် ပစ္စည်းများ မရန် သယ်ရန် ဝန်ချီစက်သုံးသည်၊ ဂျပန်မှာ ဘာကြောင့်သုံးခွင့် မရှိတာလဲ?

**A6** ဝန်ချီစက်ဆိုသည်မှာ လေးလံသော ဝန်များကို မ နိုင်ရွေ့နိုင်သော အားကောင်းသော စက်ကြီးဖြစ်ပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသည်။ မှန်မှန်ကန်ကန်၊ ကောင်း ကောင်း မမောင်းတတ်လျှင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဥပဒေရေးရာအရ ဝန်ချီစက်၏ အင်ဂျင်အရွယ်အစား၊ လုပ်နိုင်စွမ်း (လည်ပတ်/ မောင်းနှင်ရန်) များကို အထူးသင်တန်းတက်ပြီး လိုင်စင်ရပြီးသား လူများသာ ခွင့်ပြုထားပါသည်။

ပစ္စည်းကိရိယာများ ဥပမာ - ဝါယာကြိုးများ၊ ဖိုင်ဘာကြိုး၊ ညှပ်၊ ချိတ်များကို ဝန်ချီစက်နှင့်တွဲပြီး ဝန်များ မ ရန်သုံးသည်။ စနစ်တကျ မ မနိုင်လျှင် ဝန်တွေယမ်းပြီးပြုတ်ကျနိုင်သောကြောင့် အရမ်းကို အန္တရာယ်များပါသည်။ Rigging ဆိုသည်မှာ ဝန်တွေကို မရန်အတွက် ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ထိုအရာများကို တပ်ဆင် ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်မှာ လိုင်စင်လိုအပ်သော အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။



ဝန်ချီစက်၊ ရွေ့လျားဝန်ချီစက်နှင့် ပစ္စည်းတပ်ဆင် ခြင်းအတွက် နည်းပညာအထူးသင်တန်းစာရင်း

အမျိုးအစား	မရမည့်ဝန်	လိုင်စင်
ဝန်ချီစက်	မြေပြင်ပေါ်သုံးပုံစံ ၅ တန်နှင့်အထက်	မြေပြင်ပေါ်သုံးပုံစံ ဝန်ချီစက် လည်ပတ်မှု နည်းပညာသင်တန်း
	၅ တန်အောက်	အထူး၊ သီးသန့် သင်တန်း
ရွေ့လျား ဝန်ချီစက်	၁ တန်နှင့် အထက်၊ ၅ တန်အောက်	ရွေ့လျား ဝန်ချီစက်သေးရဲ့ နည်းပညာသင်တန်း
	၁ တန်အောက်	အထူး သီးသန့် သင်တန်း
သိုင်းကြိုး	၁ တန်နှင့် အထက်	သိုင်းကြိုးနည်းပညာသင်တန်း
	၁ တန်အောက်	အထူး သီးသန့် သင်တန်း

### ဂရုတစိုက်နေပါ။

- ဝန်ချီစက်မောင်းနေချိန် အကူအဖြစ် လုပ်လျှင် မ ထားသောဝန်တွေအောက် မသွားရ။
- အလုပ်မစခင် ဝန်ချီစက်တွေရဲ့ လက္ခဏာများကို စစ်ဆေးပါ။
- ဝန်ချီစက်အနား အလုပ်လုပ်လျှင် စက်၏ ယမ်းသော အချင်းဝက် ပတ်လည်နား သွားမရပ်ရ။
- ချိတ်ဆွဲရမည့်ကြိုး အမျိုးမျိုးရှိသည့် ကြားမှ အထူး သဖြင့် ညှပ်တွင် အစွန်းအများကြီးရှိသည်။ ဝန်ချီစက်မောင်းနေချိန်အစွန်းက H လျှပ်စစ်လှိုင်း တန်းကို တိုးမိပြီး ဆိုးဝါးသော မတော်တဆမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် ဝန်မရှိသည့် အချိန်မှာ တောင် စက်၏ ချိတ်နှင့် ညှပ်ကို ဖြုတ်သောအခါ သေချာ ဂရုစိုက်ရမည်။

**အဓိကအချက်** လိုင်စင်မလိုသော အလုပ်ကို ကုရင်တောင် အလုပ် မဝင်ခင် အထူးသီးသန့် သင်တန်းတက်ပြီး အန္တရာယ်များကို နည်းလည်အောင် တက်ထားရမည်။

**Q7 စတီးပြား လုပ်နေချိန်တွင် မိမိအမှားကြောင့် ကိုယ်တိုင် ထိခိုက်မိခဲ့ပါသည်။ ယခုကျွန်တော့်ကို လုပ်ငန်းပြန်ဝင်ခွင့် ဘာကြောင့် မပေးတာပါလဲ?**

**A7** အန္တရာယ်များသော အလုပ်နှင့် ချိတ်ဆက်ပြီး လုပ်တော့မည်ဆိုရင် စက်တွေ၏ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ပုံ၊ အန္တရာယ်ကင်းကင်း အသုံးပြုနည်း၊ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သောနည်းနှင့် ဘေးကင်း လုံခြုံအောင် ကာကွယ်နည်းများကို အရင်ဆုံး လေ့လာထားရမည်။  
 သင်မှာ ရှိပြီးသား လေ့လာထားသော အရည်အချင်း၊ စွမ်းရည်ပေါ်မူတည်ပြီး သင်လုပ်ရမည့် အလုပ် တာဝန်များကို ကန့်သတ်ထားသည်။ ဂဟေဆော် လုပ်ငန်းရဲ့ နည်းပညာသင်တန်းကို လောလော လတ်လတ် ပြီးထားသောသူများက ပုံသွင်းခြင်းကို မလုပ်နိုင် ဘူး။

**ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း နည်းပညာ သင်တန်းသား များလည်း မလုပ်နိုင်ပါ။**

ကုမ္ပဏီ အလုပ်များတိုင်း အလုပ်တိုင်း လုပ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။

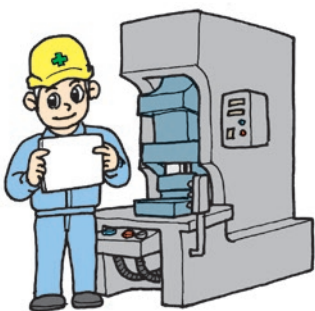
စက်မှုနည်းပညာဆိုင်ရာ သင်တန်း အစီအစဉ် တစ်စိတ် တစ်ပိုင်း အဖြစ် စက်မှု နည်းပညာ အလုပ်သင်တန်းသားတွေ မပါဝင်နိုင်၊ မလုပ်နိုင်ပါ။

\* စက်မှု နည်းပညာ သင်တန်းအဖြစ် မပါဝင်သော အလုပ်က ဆိုးဝါးသော မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးပိုများပါသည်။ ထိုဖြစ်ရပ်ကြောင့် သင်တန်းသားများက သူတို့၏ သင်တန်းကို အရှုံးပေးပြီး သူတို့ နိုင်ငံကို ပြန်သွားသော ဖြစ်ရပ်များ မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။



[ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း၏ သင်တန်းသားများ ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းအတိုင်း မလုပ်နိုင်သော၊ လုပ်လို့မရသော အလုပ်ပုံစံ ဥပမာများ]

- ဂဟေဆော်ခင်ပြင်ဆင်သောအဆင့်အနေဖြင့် ဂဟေဆော်မည့် အစများကို ပုံသွင်းစက်ဖြင့် အသုံးပြုခြင်း
- ဂဟေဆော်ပြီး အဆင့်အနေနှင့် ဖြန်းစက်သုံးပြီး ဂဟေဆော်ထားသောအပိုင်းအစများကို သံချေးမတက်အောင် ဆေးမှုတ်ကြသည်။



ပုံသွင်းခြင်း



ဆေးမှုတ်ခြင်း

**Q8 စက်မရပ်ခင်မှာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာ ပိုပြီး ထိထိ ရောက်ရောက်ရှိပါသည်။ မဆေးခင် ဘာကြောင့် စက်ရပ်သင့်တာပါလဲ?**

**A8** စက်ယန္တရားတွေပါဝင်သော မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများက ပိုပြီးပြင်းထန်လာခြင်း၊ စက်ဖွင့်ထားစဉ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရင်း လက်နှင့်တခြားသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ ညှပ်ခြင်းက မသန်စွမ်းမှုများ၊ သေစေခြင်းများဖြစ်နိုင်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် ဂျပန် ဥပဒေတွင် သန့်ရှင်းရေး မလုပ်ခင် စက်ပိတ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

- စက်များ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ဆီဖြည့်ခြင်း၊ စစ်ဆေးခြင်း၊ ပြင်ခြင်း၊ ညှိခြင်းများလုပ်သည့်အခါ၊ စက်မောင်းနှင်မှုရပ်တန့်ပြီး၊ အမှန်တကယ် စက်ရပ်သွားသည်ကို စစ်ဆေးပြီးမှ အလုပ်လုပ်ရန်။

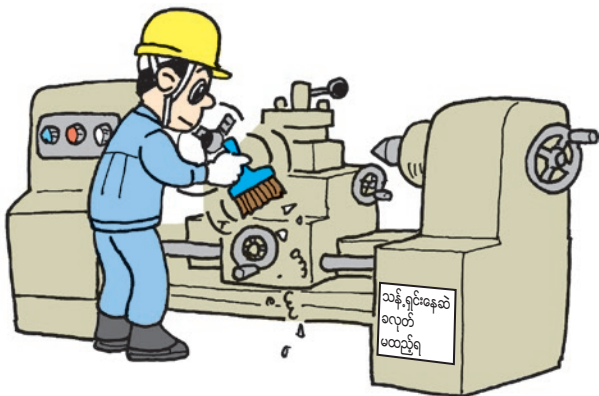
- စက်ပိတ်ပြီးလျှင် စက်စဖွင့်သည့်စနစ်ကို ထိန်းချုပ်ထားပြီး ဘယ်သူမှ စက်မဖွင့်စေရန် သင်္ကေတ သတ်မှတ် ထားပါ။ (ဆိုင်းဘုတ်၊ အမှတ်အသား ပြုလုပ်ပါ။)

- တွင်ခုံ၊ ကြိတ်စက်၊ လွန်ပူ (စူးကောက်) စတဲ့စက် တွေနဲ့ လုပ်နေချိန်တွင် လက်အိတ်လုံးဝမမေ့ပါနှင့်၊ လည်နေသော ဓားများ စက်ထဲ ညှပ်ပြီး ဆိုးဝါးသော ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- အရေးပေါ်ခလုတ်နှိပ်ပြီး စက်ပိတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရမည်။

**အောက်ဖော်ပြပါအချက်များက လက်ခံနိုင်သော အကြောင်းပြချက်များ မဟုတ်ပါ!**

- စက်ယန္တရားများ ပျက်သွားလျှင် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်း လဲ ကျသွားမည်။
- ကျွန်တော်ကတော့ ထိုနည်းလမ်းကိုသုံးသည့် အတွက် အဆင်ပြေပါတယ်။
- စက်ပိတ်ဖို့က အလုပ်ရှုပ်ပါတယ်။
- ငါ့ရုစိုက်ပါ့မည်။ ထို့ကြောင့် ဤအလုပ်ကို မြန်မြန်လုပ်ခွင့်ပေးပါ။



**Q9** ကြမ်းပြင်ပေါ်ကျနေသော ပစ္စည်းများကောက်နေချိန်မှာ ဝန်ပင့်စက်က နောက်ဆုတ်ရင်း ကျွန်တော့်ကို တိုက်မိပြီး ဒဏ်ရာ ရသွားပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်လို ဂရုစိုက်သင့်ပါသလဲ?

**A9** ဝန်ပင့်စက်များက ရင်းရင်းနှီးနှီး မြင်နေကျ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကလည်း အားကောင်းသောစက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံစည်းမျဉ်းမှာ တိုက်မိဆောင့်မိနိုင်သောနေရာများကို မဝင်ရပါ။ အဲ့လိုမဖြစ်နိုင်ရင်မသိကျွမ်းသော အကြောင်းအရာများနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် လမ်းညွှန်ပြသမှုတွေ လုပ်ရပါမည်။



- ① ပစ္စည်းကိရိယာများ သေသေသပ်သပ် စနစ်တကျထားခြင်းက ဘေးကင်းလုံခြုံဖို့ အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ဘေးကင်းသောလမ်းနှင့် ဝန်ပင့်စက်သွားသောလမ်းများကို သေချာခွဲပေးထားလျှင် တိုက်မိဆောင့်မိခြင်းများ မရှိစေရပါ။ ဘေးကင်းသော လမ်းနှင့် သွားရမည့်လမ်း တစ်လျှောက် မည်သည့်ပစ္စည်းမှ မထားရ။ ထိုအရာများက မတော်တဆမှုများကို ရှောင်ရှား နည်းတွေပဲ ဖြစ်ပါသည်။
- ② ဝန်ပင့်စက်၏ မောင်းသူနေရာမှ မမြင်ရသော အရာများရှိပါသည်။ ရှေ့ကိုသွားလျှင် ဝန်က မြင်ကွင်းကို ပိတ်ထားခြင်း၊ နောက်ဆုတ်လျှင်လည်း မမြင်ရသော အရာတွေရှိခြင်း၊ ဖြတ်လမ်းလုံးဝမသုံးပါနှင့်။ မောင်းသူက မသိ၊ မျှော်လင့်မထားဘဲ၊ သင်က မျက်ကွယ်ရောက်နေမည်ဆိုလျှင် အရမ်းကို အန္တရာယ်များပါသည်။

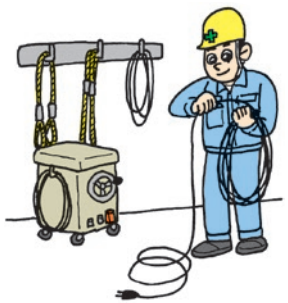
**Q10** 3S လှုပ်ရှားမှု အလုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ နေ့တိုင်း လုပ်ဖြစ်လား?

**A10** 3S ဆိုတာ ဘေးကင်းလုံခြုံစေသော အလုပ်ပဲဖြစ် ပါသည်။ Seiri, Seiton & Seisou

- Seiri**     အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း
- Seiton**   စနစ်တကျထားရှိခြင်း
- Seisou**   ရှင်းလင်းခြင်း/ အရောင်တင်ခြင်း

သူတို့ကို 3S လို့ ခေါ်ရခြင်းမှာ ဤလုပ်ငန်းစဉ်လုံး ဥလုံးက အကွာရှားရေးသည့်အခါ S နှင့်စခြင်း ကြောင့်။

အလုပ်ခွင် ပတ်ဝန်းကျင် စနစ်တကျဖြစ်ရန်နှင့် အန္တရာယ်ရှိသော ဧရိယာများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သာအောင် 3S ကို နေ့တိုင်း ကျင့်သုံး/လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးပါသည်။



**Seiri (အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်း)**

လက်ကိုင်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းရန်အတွက် စစ် ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ပါ။ အသုံးပြုလို့ရသော ပစ္စည်းများကို သုံးရလွယ်အောင် လုပ်ပြီး အသုံးပြု မရသော ပစ္စည်းများကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။



**Seiton (စနစ်တကျထားရှိခြင်း)**

သုံးရလွယ်ကူအောင် ပစ္စည်းများကို နေရာ အတိုင်း စနစ်တကျ ပြန်ထားပါ။

**Seisou (ရှင်းလင်းခြင်း/အရောင်တင်ခြင်း)**

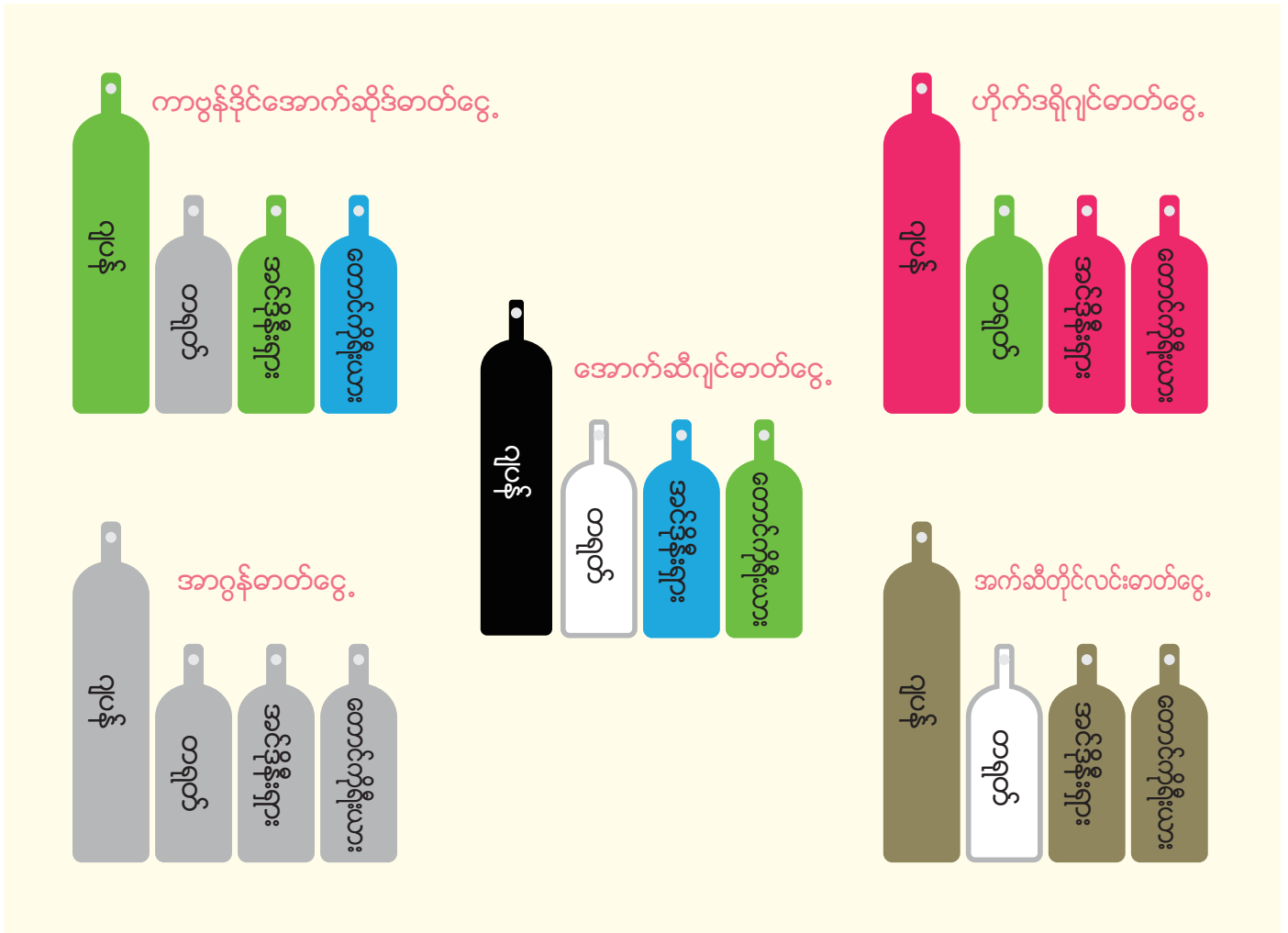
ကြမ်းပြင်နှင့် လမ်းကြောင်းများသာ သန့်ရှင်းနေ လျှင် မည်သူမျှ မချော်လဲနိုင်တော့ပါဘူး။

# 4

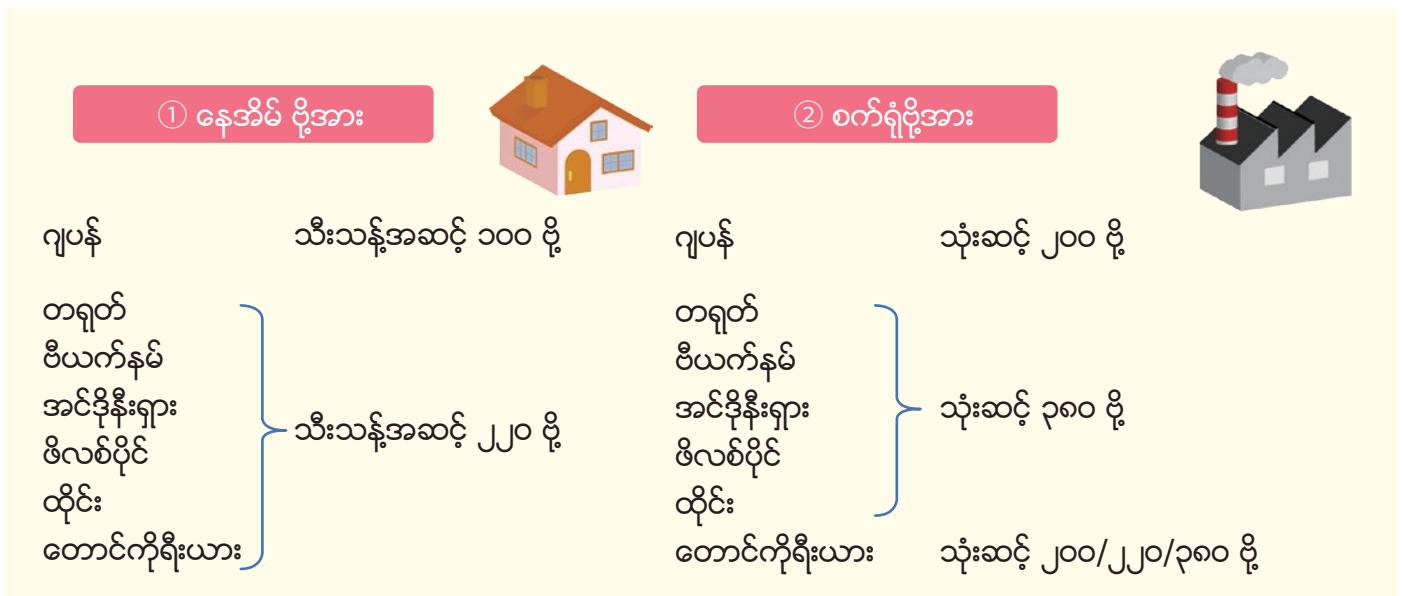
## သိရှိနားလည်ထားရမည့်ဂျပန်နိုင်ငံ၏ ဂဟေဆော်လုပ်ငန်း အခြေအနေ



(1) ဓာတ်ငွေ့ဘူးအရောင်မှာ နိုင်ငံအလိုက် ပြောင်းလဲ၊ ကွာခြားမှုရှိပါသည်။ ဂျပန်တွင် သုံးသော အရောင်ကို စစ်ဆေးပါ။



(2) ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် အာရှနိုင်ငံများ၏ ထောက်ပံ့ပေးသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အား လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့် ကြိမ်နှုန်းများက နိုင်ငံအလိုက် ကွဲပြားသောကြောင့် လျှပ်စစ်နှင့်အလုပ်လုပ်ချိန်တွင် သတိပြုပါ။





# 5

## မတော်တဆ ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင် တားဆီးရန် အချက် (၄)ချက်



နောက်ဆုံးအနေနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှု ကာကွယ်ရန် စက်မှုနည်းပညာသင်တန်းသားများ ထိုအချက်(၄)ချက်ကို သိရှိနားလည်ထားရမည်။

### 1 အလုပ်အတွက် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို အပြည့်အဝ နားလည်ထားရမည်။

ထိုပြင်၊ ဂျပန်စာ၏အသေးစိတ်အသုံးပြုမှု ကွာခြားချက်ကို အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ နားမလည်လျှင် ခက်ခဲပါလိမ့်မည်။  
ဂျပန်စာမြန်မြန်တတ်ချင်လျှင် နေ့စဉ်သုံးပေးပါ။ ဂျပန်လို နှုတ်ဆက်စကားပြောခြင်းမှ စပြီးလေ့ကျင့်ရမည်။

### 2 စုပုံနေသော အညစ်အကြေးများ မဖယ်ရှားခင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု မလုပ်ခင် စက်ကို အမြဲတမ်း အရင်ပိတ်ပါ။

စက်ယန္တရားများသည် ခလုတ်ပိတ်ပိတ်ချင်း ရပ်မသွားတတ်ပါ။  
သေသေချာချာမရပ်မချင်း လုံးဝမထိပါနှင့်။  
စက်ပိတ်ထား၍ စက်ပေါ်တက်အလုပ်လုပ်နေချိန် တွင် "စက်ပိတ်ထားသည်၊ ခလုတ်မဖွင့်ရ" ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်ထားသင့်ပါသည်။

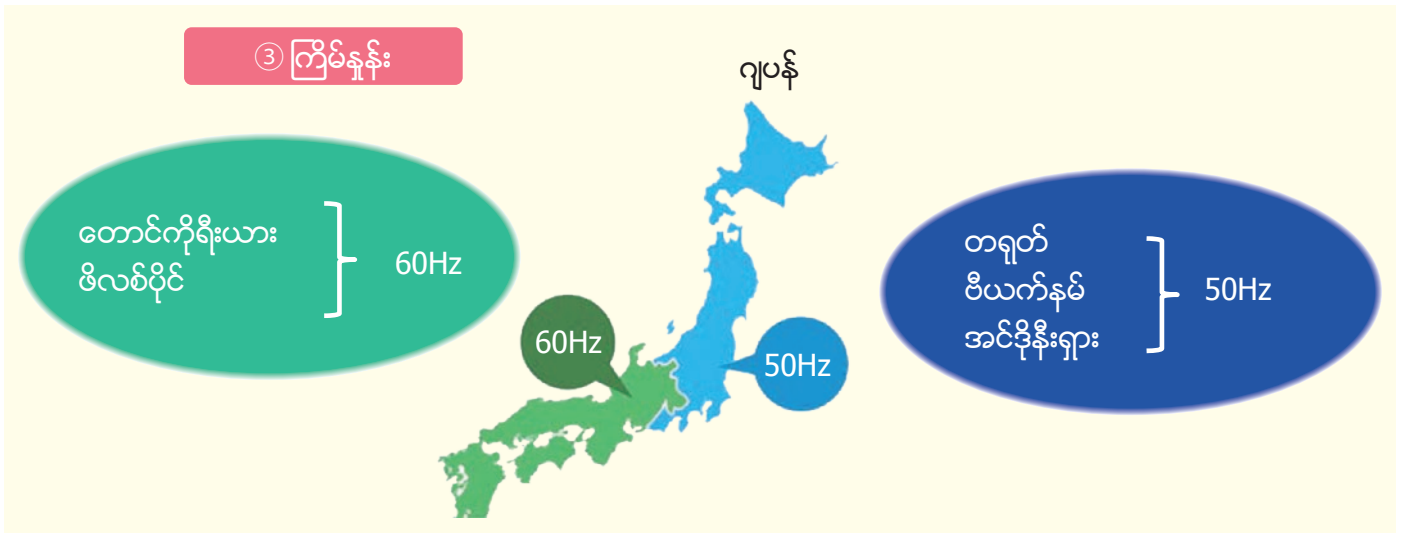
### 3 မိမိအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်လားဆိုပြီး စဉ်းစားတွေးတတ်သော အကျင့်လေးလုပ်ပါ။

အန္တရာယ်များသောကြောင့် တစ်ခုခုမလုပ်ခင် အရင်ဆုံး စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီးမှ လုပ်ပါ။  
သတင်းအချက်အလက်များကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိအောင်လုပ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အသုံးပြုပါ။

### 4 အားကစားလိုက်စားပါ။

အလုပ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်နေ့တိုင်း လှုပ်ရှားနေရပေမယ့်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ့ရှိတတ်ကြပါသည်။  
အလုပ်ထက် ဘဝက ပိုအရေးကြီးသည့်အတွက် စိတ်ပါ လက်ပါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပါ။  
သူငယ်ချင်းများနှင့် အားကစားလုပ်ပါ။

ထိုအချက်(၄)ချက်ကို အစပြု၍ သင်၏ အရည်အချင်းများ တိုးတက်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပြီး မိမိနိုင်ငံကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ ပြန်၍ အကျိုးရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပါ။





### အကာအကွယ်မျက်မှန်

1	အကာအကွယ်မျက်မှန်သည် မျက်စိကို အန္တရာယ်အမျိုးမျိုး ဂဟေဆော်နေချိန်နှင့် ဖြတ်နေချိန်တွင် ထွက်လာသော အလင်းရောင် စူးစူးများ၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော ရောင်ခြည်များ၊ ဖုန်မှုန့်နှင့် စက်များမှ လွင့်စင်လာသော အရာများ၊ ပဲ့ထွက်လာသော အပိုင်းအစများ၊ မျက်စိကျိန်းစေသော အမှုန်အမွှားများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။
2	မျက်စိအား အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လွင့်စင်လာသော ဖုန်မှုန့်များ၊ ရေမှုန်ရေမွှားများမှ ကာကွယ်ရန် အကာအကွယ်မျက်မှန်အမျိုးအစား များစွာရှိသည်။ အလုပ်နှင့် ကိုက်ညီသော မျက်မှန် ကို ရွေးချယ်သုံးပါ။
3	လျှပ်ကူးဂဟေဆော်ခြင်းနှင့် အပူပေးဖြတ်ခြင်းမှ ထွက်လာသော အန္တရာယ်ရှိအလင်းရောင်များမှ ကာကွယ်ရန် အလုပ်နှင့်ကိုက်ညီသော အလင်းရောင်ကာ မျက်စိအကာအကွယ်ကို ရွေးချယ်ပါ။ အလင်းရောင်ကာ မျက်စိအကာ အကွယ်က အကာအကွယ်မျက်မှန် (သို့) အကာအကွယ်မျက်နှာဖုံးဖြစ်သည်။
4	ဂဟေဆော်ခြင်း၊ အပူပေးဖြတ်ခြင်း အမျိုးအစားများနှင့် အခြားအခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ အန္တရာယ်ရှိသော ရောင်ခြည်များ၏ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ပမာဏက ကွဲပြားသွားသည်။ အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို သင့်တော်သော မှန်ဘီလူးရွေးပြီး သုံးပါ။ အကာအကွယ် မျက်နှာဖုံးကိုလည်း အလုပ်ခွင်နှင့် ကိုက်ညီသော အလင်းရောင်ကာအပြားကိုသုံးပါ။
5	မျက်နှာနှင့် ကိုက်ညီသော မျက်မှန်ကိုရွေးပါ။
6	မျက်စိထိခိုက်မှုအများဆုံးသည် ဘေးဘက်ဟနေသောကြားမှ ပြင်ပအရာများ မျက်စိထဲဝင်ခြင်းမှ ဖြစ်လာသည်။ ဘေးဘက် အကာအကွယ်မျက်မှန်ကို သုံးပါ။
7	ထိခိုက်ဒဏ်ရာများသည် လွင့်စင်လာသော အရာများ (ဥပမာ- သတ္တု)သာမက ဓာတုဗေဒ ဖျန်းဆေးများနှင့် ဂဟေဆော်နေချိန် ထွက်လာသော အန္တရာယ်ရှိသော ရောင်ခြည်များ (ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်၊ အနီအောက်နေရောင်ခြည်)များ ဘေးဘက်မှ ဝင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။
8	မှန်ဘီလူးမကောင်းလျှင် ကွဲနိုင်အက်နိုင်ပြီး မျက်လုံးအား နာကျင်ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
9	အညွှန်းအတိုင်း ကိုက်ညီသော မျက်မှန်ကို တပ်သင့်သည်။
10	① မူမမှန်ခြင်းများအား စစ်ဆေးပါ။ ဥပမာ-အညစ် အကြေး၊ အက်ကြောင်း၊ အကျိုးအပဲ့၊ အနေအထားမမှန်ခြင်း၊ တစ်ခုခုဖြစ်နေလျှင် မျက်မှန်ကို လဲလိုက်ပါ။ ② မျက်မှန်ချောင်ပြီး အသံမြည်နေလျှင် ဝက်အူကို သင့်တော်သလို ကျပ်ပါ။
11	တချို့သောသူများသည် မျက်မှန်ကို အတူတူသုံး ကြခြင်းကြောင့် မကိုက်ညီသလို အဆင်မပြေ ဖြစ်လာပြီး မတော်တဆဖြစ်စေနိုင်သည်။
12	အသုံးပြုပုံလမ်းညွှန်အတိုင်း အညစ်အကြေးများ ဖုန်မှုန့်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။
13	① အကာအကွယ်မျက်မှန်ချွတ်လျှင် အက်ရာခြစ်ရာများနှင့် ညစ်ပတ်စေနိုင်၍ မှန်ဘီလူး၊ ကြည့်ပေါက် မျက်နှာပြင်ကို အောက်မေ့ပါနှင့်။ ② မှန်ဘီလူးများကို အခြားပစ္စည်းများနှင့် တိုက်ရိုက်မထိစေရန် နူးညံ့သော အိတ် (သို့) ပူးထဲသို့ ထည့်သိမ်းပါ။
14	ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း (ဥပမာ-ဆေးလိုက်၍ မပြောင်သော အညစ်အကြေးများ၊ အက်ရာ၊ ခြစ်ရာ၊ အကျိုးအပဲ့နှင့် အနေအထား မမှန်ခြင်း)များ ဖြစ်နေလျှင် မျက်မှန်ကို လဲလိုက်ပါ။

**ဖုန်မှုန့်ကာမျက်နှာဖုံး**

1	ဖုန်မှုန့်အမျိုးအစားမသိလျှင် သင့်တော်သော မျက်နှာဖုံးကို မရွေးချယ်နိုင်ပါ။
2	ခြောက်သွေ့သော လုပ်ငန်းခွင်အတွက် မျက်နှာဖုံးများ ဆီခိုးဆီငွေ့များရှိနေလျှင် ကောင်းကောင်း လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါ။ ဆီခိုးဆီငွေ့များအတွက် ထုတ်ထားသော မျက်နှာဖုံးပဲ ရွေးချယ်ပါ။
3	အသက်ရှူစက်နှင့် တပ်ဆင်ထားသော ဓာတ်ငွေ့ကာကွယ်သော မျက်နှာဖုံးကိုရွေးပါ။
4	အလုပ်ပြီးမြောက်ရန် မျက်နှာဖုံးက ကိုက်ညီမှုရှိမရှိသိရန် လိုအပ်သည်။
5	အန္တရာယ်မများသော ဖုန်မှုန့်များနှင့် အလုပ်လုပ်လျှင် လဲလှယ်နိုင်သော မျက်နှာဖုံးကို အသုံးပြုရန်။
6	မျက်နှာဖုံးက မျက်နှာနှင့် ကိုက်ညီရန် အရေးကြီးသည်။ မျက်နှာနှင့် မထိလျှင် ဖုန်မှုန့်များ ရှိမိနိုင်သည်။ မျက်နှာဖုံးနဲ့ ကိုက်ညီစေရန် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ သေချာလုပ်ပါ။
7	ခုနောက်ပိုင်းတွင် မျက်နှာဖုံးကိုက်ညီမှု ရှိမရှိစစ်ပေးသော စက်ရှိသည်။ ထိုစက်သုံးခြင်းက ဝတ်လိုက်တိုင်း ကိုက်ညီမှုရှိစေရန် လွယ်ကူသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။
8	မျက်နှာဖုံး၏ လေဝင်ပေါက်ကို လက်နှင့် အုပ်ထားသော်လည်း အသက်ရှူလွယ်နေလျှင် မျက်နှာဖုံးဟနေပြီး ကိုက်ညီမှုမရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မျက်နှာဖုံးအပေါ်တင်၊ အောက်ချခြင်းနှင့် ကြိုးအတင်းအလျော့လုပ်ခြင်းများက မျက်နှာဖုံး ကိုက်ညီစေရန် စနစ်တကျလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။
9	စကာအရောင်ကိုကြည့်၍ လဲရန်အချိန်ကို ဆုံးဖြတ်ပါသည်။
10	မျက်နှာဖုံးအပါ သုံးလဆင့် ကြိုးကို နားတဝိုက် မထားရ၊ ခေါင်းအနောက်သို့ တိုက်ရိုက်ထား ပတ်ရမည်။
11	ထိုမျက်နှာဖုံးဝတ်ထားသော်လည်း အသက်ရှူ လွယ်စေသည်။
12	မျက်နှာဖုံးကို ကိုယ်တိုင်စီမံခြင်း မလုပ်ရ။ တာဝန်ရှိသူတွေမှ စီမံစစ်ဆေးပေးပါလိမ့်မည်။

**Fit-checker အတွင်းပိုင်းပုံစံမျက်နှာဖုံး**

မျက်နှာဖုံးတွင် အတွင်းပိုင်း fit-checker ကိုဆွဲတင်လိုက်ရုံနှင့် မည်သည့်အချိန်မဆို ကွက်တိဖြစ်မဖြစ်ကို စစ်ဆေးနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ သင့်မျက်နှာနှင့်မျက်နှာဖုံး အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်မဖြစ်စစ်ဆေးရန် အကျိုးရှိသော အလေ့အကျင့်ကောင်းလုပ်ရန်ဖြစ်ပါသည်။



ခေါင်းနောက်ပိုင်းကို ကြိုးတိုက်ရိုက်ဆွဲချိတ်ပါ။



နားရွက်နှင့်ဦးထုပ်ပေါ်တွင်ချိတ်ပါ။

# JITCO

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၂၀၁၇ မတ်လတွင် ပုံနှိပ်သည်။