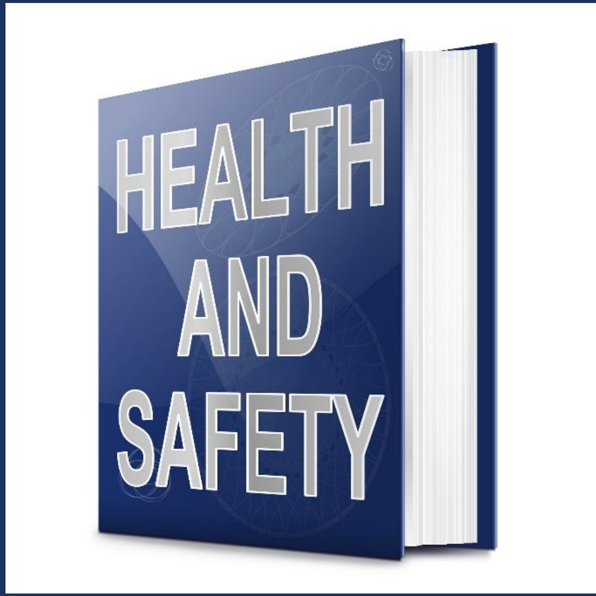
လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး လူတိုင်းဘာသိထားရန်လိုအပ်သနည်း။

PROVIDED BY: MOHAWK VALLEY COMMUNITY COLLEGE



ဤအကြောင်းအရာသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံစိတ်ချရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဌာနခွဲတို့ ၏ငွေကြေးထောက်ပံ့မှုအမှတ် SH-27673-SH-5 အောက်တွင်ပြုစုထားသော အကြောင်းအရာဖြစ်သည်။ သို့ သော် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၏ မူဝါဒများ (သို့) ထင်မြင်ချက်သဘောထားများနှင့်ပတ်သက်ခြင်း မရှိသလို ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး အမည်များ၊ စီးပွားရေးကုန်ထုတ်ပစ္စည်းများ (သို့)အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရအားဖြင့်ပါဝင်ပတ်သက်သောအဖွဲ့ အစည်းများ ဖေါ်ပြထားခြင်းမရှိပေ။

ပြဋ္ဌာန်းချက်ယေဘူယျလေ့လာခြင်း

- တက်ရောက်ခြင်း။ သင်တန်းသားအယောက်စီတိုင်းသည် တက်ရောက်စာရင်းပေးသွင်းရမည်ဖြစ်ပြီး သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက်နေရမည်ဖြစ်သည်။
- နည်းပြ မိတ်ဆက်ခြင်း
- အဓိကကျသော ခေါင်းစဉ် ၅ ခုအားဆွေးနွေးခြင်း
- ခေါင်းစဉ်တစ်ခုစီပြီးသွားတိုင်း သင်ယူမှုလုပ်ဆောင်ခြင်း (အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကဏ္ဍအလိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ သရုပ်ပြခြင်း)
- မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ
- ပြန်လည်အကဲဖြတ်ခြင်း
- ယူဆောင်သွားနိုင်ခြင်း၌ ပါဝင်မှုများ ။ ပြဋ္ဌါန်းချက်စာအုပ်၊ OSHA လျင်မြန်မှန်ကန်သည့်စာရွက်များ၊ သင်တန်းပြီးဆုံးပြည့်စုံကြောင်းလက်မှတ်

ပြဿနာချက် အဓိကခေါင်းစဉ်များ

- လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း
- လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး
- ဓါတုပစ္စည်း အန္တရာယ်များ
- ကမ္ဘာတစ်လွှား ကြိုတင်ကာကွယ်မှု
- တိုင်ကြားအစီအရင်ခံမှု

WORKPLACE VIOLENCE PREVENTION

- လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ (WPV)
- OSHA ဥပဒေအောက်ရှိအလုပ်သမားများ၏ ရပိုင်ခွင့်အခွင့်အရေးများ
- သည်းခံနိုင်မှုသုည
- **အလုပ်ရှင်များဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ**
- သင့်ကိုယ်သင်ကာကွယ်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ ဝန်ထမ်းလုပ်သားများအပေါ် ဆန့်ကျင်သောခြိမ်းခြောက်အကြမ်းဖက်မှု (သို့) အကြမ်းဖက်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောအကြမ်းဖက်မှုများသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းဖြစ်စေ၊ ပြင်ပသို့ဖြစ်စေခြိမ်းခြောက်မှုနှင့် နှုတ်ဖြင့်စော်ကားထိပါးမှုမှ ကိုယ်ခန္ဓာထိခိုက်အနာတရ၊ ရစေမှုနှင့် လူသတ်မှုဖြစ်သည်အထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုသည် အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သောသေဆုံးမှုဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းများကိုဦးတည်မှုတခုဖြစ်သည်။ သို့သော်အထက်တွင်တင်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုသည် နိုင်ငံတလွှားအလုပ်ရှင်နှင့် ဝန်ထမ်းများအကြား ကြီးထွားလျက်ရှိသောပူပင်စိုးရိမ်စရာ ပြဿနာဖြစ်သည်။ https://www.osha.gov/SLTC/workplaceviolence/

ကိုးကားရန်အညွှန်း - https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/factsheet-workplace-violence.pdf

လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်လာပါက အလုပ်ရှင်များဘာလုပ်သင့်သနည်း။

- အလုပ်သမားများအားလုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံမှု၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများ(သို့)စိုးရိမ်ပူပန်စရာ အဖြစ်အပျက်များနှင့်ခြိမ်းခြောက်မှုအားလုံးတို့ကိုအစီရင်ခံတင်ပြရန်တိုက်တွန်းအားပေးပါ။
- အဖြစ်အပျက်ပြီးသည်နောက် ချက်ချင်းကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဆန်းစစ်ချက်နှင့် ကုသမှုများကိုချောမွေ့စွာထောက်ပံ့ပေးပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုအသွင်ဆောင်သောအဖြစ်အပျက်များကို ဒေသခံရဲဝန်ထမ်းများထံသို့ချက်ချင်းတင်ပြပါ။
- ကျူးလွန်ခြင်းခံရသူမှ ကျူးလွန်သူအား တရားဥပဒေအရစီမံဒဏ်ခတ်ပိုင်ခွင့်ရှိကြောင်းအသိပေးပါ။
- ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အဖြစ်အပျက်၏အခြေအနေပတ်ဝန်းကျင်ကိုဆွေးနွေးပါ။ ဝန်ထမ်းများအားအနာဂတ်တွင်ထိုသို့ အခြေအနေများကို မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို အကြံဉာဏ်များဝေငှရန်အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- အကြမ်းဖက်မှုအဖြစ်အပျက်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသောဝန်ထမ်းအတွက်စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ထိခိုက်မှုဆိုင်ရာဆွေးနွေးကုစားခြင်းဝန်ဆောင်မှုများအား ကမ်းလှမ်းဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- အဖြစ်အပျက်နှင့်ခြိမ်းခြောက်မှုများအားလုံး၊ အသေးအမွှားမှ အကြမ်းဖက်အဖြစ်အပျက်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခြေအနေများကိုစုံစမ်း၍ ပြန်လည်သင်ကြားပြုပြင်ရေးလုပ်ဆောင်မှုများပြုလုပ်ပါ။
- ပြောင်းလဲမှုအစီအစဉ်များကို ပုံမှန်ဝန်ထမ်းများအစည်းအဝေးတွင်တွင်ထည့်သွင်းဆွေးနွေးပါ။

OSHA ဥပဒေအောက်ရှိအလုပ်သမားအခွင့်အရေးများ

လုံခြုံသောလုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုဖြစ်ရန် သင်၌အခွင့်အရေးရှိသည်။ ၁၉၇၀ လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချရမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ဥပဒေ (OSH Act) က အလုပ်သမားများ အလုပ်ခွင်၌သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးမားသောထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်ခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရန်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ဥပဒေလိုအပ်ချက်များမှာ အလုပ်ရှင်များသည် အလုပ်သမားများအား အလုပ်လုပ်နေသော အခြေအနေများသည် အန္တရာယ်များနှင့်ကင်းလွတ်နေသည်ကို သိထားခြင်းနှင့်အတူဝန်ဆောင်မှုပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပဒေသည် လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်မှု (OSHA) ကိုဖန်တီးခဲ့ပြီး ၎င်းသည် လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစံချိန်စံညွှန်းများကို သတ်မှတ်ပြီး အတည်ပြုပါသည်။ OSHA သည် အလုပ်သမားများနှင့် အလုပ်ရှင်များအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ၊ သင်တန်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုတို့ကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။ အလုပ်ခွင်၌ ကြီးမားသောအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် အလုပ်ရှင်သည် OSHA ၏ စံချိန်စံညွှန်းများကိုလိုက်နာမှုမရှိဟု ယုံကြည်ယူဆပါက အလုပ်သမားများသည် OSHAမှ လာရောက်စစ်ဆေးနိုင်ရန် တိုင်တန်းနိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုရေးရာဝန်ထမ်းများအတွက်ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်တားဆီးခြင်းညပမာများ

- လူနာများ၊ အမှုသည်များနှင့် ဝန်ထမ်းများအားအကြမ်းဖက်မှုသည် ခွင့်ပြုမည်မဟုတ်ခြင်း (သို့)သည်းခံမည်မဟုတ်ခြင်းကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ပြထားပါ။
- လာရောက်လည်ပတ်သူများအားအထူးသဖြင့်မွေးကင်းစကလေးငယ်များထားရှိရာနေရာ (သို့)ကလေးဆေးခန်းများတွင် နာမည်ထိုး၍

  လာရောက်လည်ပတ်သူ ခွင့်ပြုခြင်းတံဆိပ်ကဒ်ပြားများအား ပေးသောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် လာရောက်လည်ပတ်သူများအချိန်နာရီအား ကြီးမှူးကြပ်မှတ်ခြင်းများ
- အကြမ်းဖက်ဖူးသော (သို့) ဂိုဏ်းတွင်းပါဝင်လှုပ်ရှားမှုနောက်ကြောင်းရှိခဲ့ဖူးသောလူနာများအား "ကန့်သတ်ထားသောလာရောက်လည်ပတ်သူ"

  စာရင်းထဲတွင်ထည့်သွင်းမှုများပြုလုပ်ထားခြင်း၊ ထိုစာရင်းများကို လုံခြုံရေးနေရာ၊ သူနာပြုများနေရာနှင့် လာရောက်လည်ပတ်သူအမည်ရေးထိုးသောနေရာများတွင်မိတ္တူကူးပေးပို့ထားခြင်း။
- လိုအပ်သောအချိန်တွင် ပြန်လည်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းများဖြစ်သောစစ်ဆေးမှုစနစ်ထားရှိခြင်း

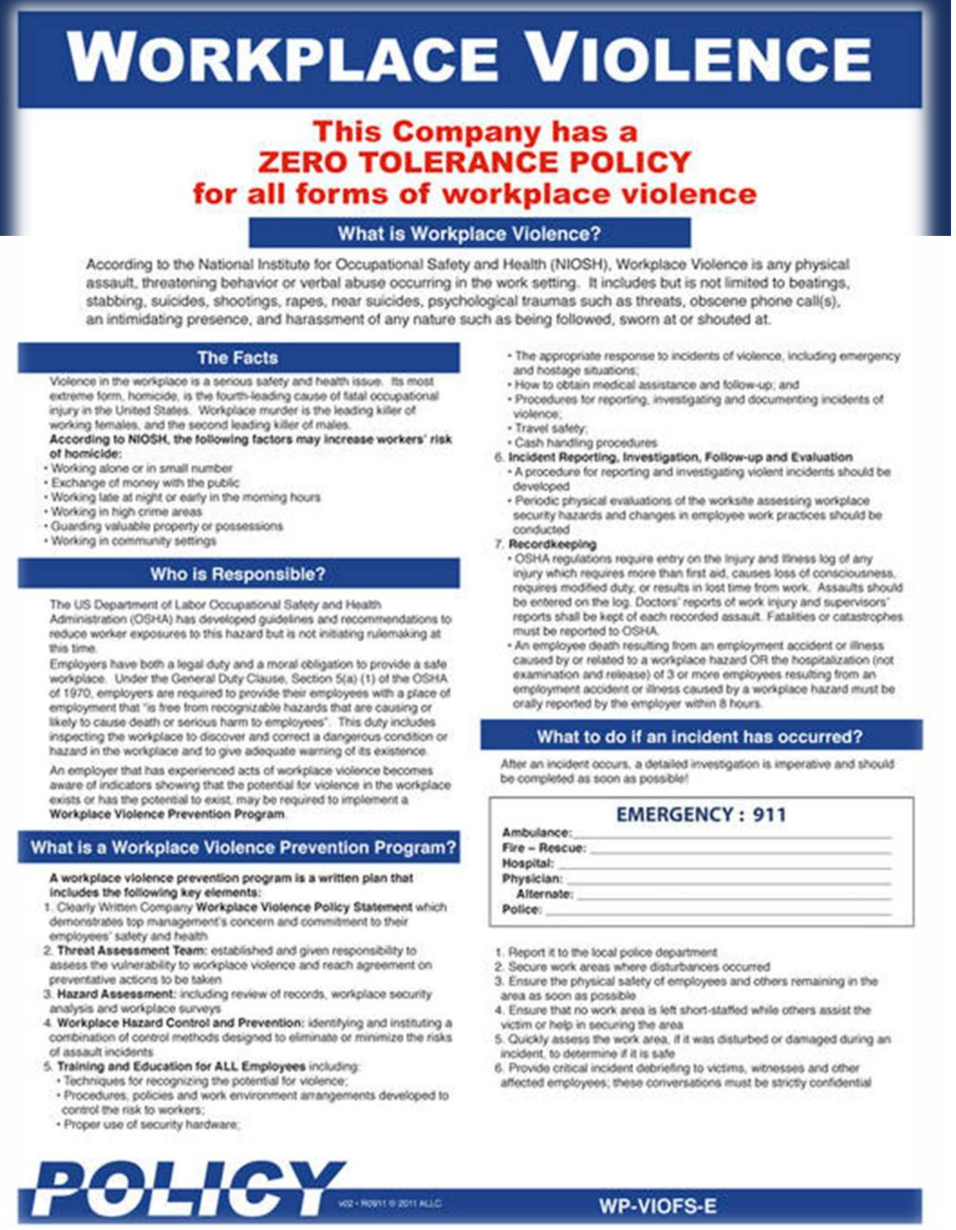
ပိုမိုသိရှိလိုပါကအင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ကြည့်ရှုပါရန် – https://www.osha.gov/Publications/osha3148.pdf (or) https://www.dol.gov/opa/media/press/osha/OSHA20150554.htm

DOL ဘလော့ဂ်: https://blog.dol.gov/2015/04/02/if-work-came-with-a-high-risk-for-assault-would-you-go/

သည်းခံနိုင်မှုသုည

- ပါဝင်မည့်နမူနာများမှာ –
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း
- ကိုယ်ထိလက်ရောက်နှောင့်ယှက်ခြင်း
- နှုတ်ဖြင့်နှောင့်ယှက်ခြင်း
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်း
- အနိုင်ကျင့်ခြင်း
- ပစ္စည်းများမရိုးသားစွာအလွဲသုံးစားပြုလုပ်ခြင်း
- တုံ့ပြန်လက်စားချေခြင်း

သည်းခံနိုင်မှုသုညကြေညာစာရွက်–
http://www.rctm.com/Products/workplaceviolence/6324.htm#



WORKPLACE VIOLENCE

This Company has a
ZERO TOLERANCE POLICY
for all forms of workplace violence

What is Workplace Violence?

According to the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), Workplace Violence is any physical assault, threatening behavior or verbal abuse occurring in the work setting. It includes but is not limited to beatings, stabbing, suicides, shootings, rapes, near suicides, psychological traumas such as threats, obscene phone call(s), an intimidating presence, and harassment of any nature such as being followed, sworn at or shouted at.

The Facts

Violence in the workplace is a serious safety and health issue. Its most extreme form, homicide, is the fourth-leading cause of fatal occupational injury in the United States. Workplace murder is the leading killer of working females, and the second leading killer of males.
According to NIOSH, the following factors may increase workers' risk of homicide:
- Working alone or in small number
- Exchange of money with the public
- Working late at night or early in the morning hours
- Working in high crime areas
- Guarding valuable property or possessions
- Working in community settings

Who is Responsible?

The US Department of Labor Occupational Safety and Health Administration (OSHA) has developed guidelines and recommendations to reduce worker exposures to this hazard but is not initiating rulemaking at this time.
Employers have both a legal duty and a moral obligation to provide a safe workplace. Under the General Duty Clause, Section 5(a) (1) of the OSHA of 1970, employers are required to provide their employees with a place of employment that "is free from recognizable hazards that are causing or likely to cause death or serious harm to employees". This duty includes inspecting the workplace to discover and correct a dangerous condition or hazard in the workplace and to give adequate warning of its existence.
An employer that has experienced acts of workplace violence becomes aware of indicators showing that the potential for violence in the workplace exists or has the potential to exist, may be required to implement a **Workplace Violence Prevention Program**.

What is a Workplace Violence Prevention Program?

A workplace violence prevention program is a written plan that includes the following key elements:
1. Clearly Written Company **Workplace Violence Policy Statement** which demonstrates top management's concern and commitment to their employees' safety and health
2. **Threat Assessment Team:** established and given responsibility to assess the vulnerability to workplace violence and reach agreement on preventative actions to be taken
3. **Hazard Assessment:** including review of records, workplace security analysis and workplace surveys
4. **Workplace Hazard Control and Prevention:** identifying and instituting a combination of control methods designed to eliminate or minimize the risks of assault incidents
5. **Training and Education for ALL Employees** including:
   - Techniques for recognizing the potential for violence;
   - Procedures, policies and work environment arrangements developed to control the risk to workers;
   - Proper use of security hardware;
   - The appropriate response to incidents of violence, including emergency and hostage situations;
   - How to obtain medical assistance and follow-up; and
   - Procedures for reporting, investigating and documenting incidents of violence;
   - Travel safety;
   - Cash handling procedures
6. **Incident Reporting, Investigation, Follow-up and Evaluation**
   - A procedure for reporting and investigating violent incidents should be developed
   - Periodic physical evaluations of the worksite assessing workplace security hazards and changes in employee work practices should be conducted
7. **Recordkeeping**
   - OSHA regulations require entry on the Injury and Illness log of any injury which requires more than first aid, causes loss of consciousness, requires modified duty, or results in lost time from work. Assaults should be entered on the log. Doctors' reports of work injury and supervisors' reports shall be kept of each recorded assault. Fatalities or catastrophes must be reported to OSHA.
   - An employee death resulting from an employment accident or illness caused by or related to a workplace hazard OR the hospitalization (not examination and release) of 3 or more employees resulting from an employment accident or illness caused by a workplace hazard must be orally reported by the employer within 8 hours.

What to do if an incident has occurred?

After an incident occurs, a detailed investigation is imperative and should be completed as soon as possible!

EMERGENCY : 911
Ambulance: ____
Fire – Rescue: ____
Hospital: ____
Physician: ____
Alternate: ____
Police: ____

1. Report it to the local police department
2. Secure work areas where disturbances occurred
3. Ensure the physical safety of employees and others remaining in the area as soon as possible
4. Ensure that no work area is left short-staffed while others assist the victim or help in securing the area
5. Quickly assess the work area, if it was disturbed or damaged during an incident, to determine if it is safe
6. Provide critical incident debriefing to victims, witnesses and other affected employees; these conversations must be strictly confidential

POLICY

V02 • R0911 © 2011 ALLC

WP-VIOFS-E

အလုပ်ရှင်များဘာလုပ်နိုင်ပါသလဲ–

- သည်းခံနိုင်မှုသုညမူဝါဒ
- လုပ်ငန်းခွင်အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းအစီအစဉ်
- လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကာကွယ်တားဆီးခြင်းအစီအစဉ်ထူထောင်သင့်ပြီး (သို့) ရှိနေပြီးသောအချက်အလက်အကြောင်းအရာများကိုအဖြစ်အပျက်ကာကွယ်တားဆီးရေးအစီအစဉ်၊ အလုပ်သမားများလိုက်နာရမည့်ရှင်းလင်းချက်စာအုပ် (သို့) စံချိန်စံညွှန်းဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိအောင် ချိန်ဆသင့်ပါသည်။
- တိုင်တန်းအစီရင်ခံမှုတိုင်းကိုလေးနက်စွာသဘောထားမည်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ခြင်း–

- အကြမ်းဖက်မှုခြိမ်းခြောက်မှု၊ ခြောက်လှန့်မှု၊ နှောင့်ယှက်မှု (သို့)အခြားသောပြဿနာဖြစ်စေမည့်အပြုအမူများကိုတွေ့ရှိခဲ့သော် (သို့) လုပ်ငန်းခွင်တွင်းတဦးတယောက်မှထိုသို့ကြုံရသော် ကြီးကြပ်သူ (သို့) မန်နေဂျာ ထံသို့ ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။
- တကိုယ်ရေလုံခြုံမှုဆိုင်ရာသင်တန်းအစီအစဉ်များအားတက်ရောက်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကြမ်းဖက်မှုအခြေအနေများကို မည်သို့မှတ်သားရမည်၊ ရှောင်ရှားရမည် (သို့) ရှောင်လွှဲရမည်ကို လေ့လာပါ။
- ကြီးကြပ်သူများအား မီးရောင်မှေးမှိန်အားနည်းခြင်းအပါအဝင် (သို့) လုံခြုံရေးဆိုင်ရာမည်သည့်စိုးရိမ်မှုမျိုးကိုမဆို သတိပေးပါ။
- ဖြစ်ပွားသောအဖြစ်အပျက်အားလုံးကိုရေးချ၍ ချက်ချင်းအစီရင်ခံတိုင်တန်းပါ။
- အကယ်၍သင့်အပေါ် (သို့)အခြားသူအပေါ် (သို့) သင့်အနေဖြင့်ဖြစ်နိုင်ချေရှိသောကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက် ပစ်မှတ်အဖြစ်ရပ်တရက်အန္တရာယ်ရှိခဲ့သော် အရေးပေါ်အကူအညီအတွက် ၉၁၁ အားခေါ်ဆိုပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၁။ အတန်းဆွေးနွေးခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုဆိုတာဘာလဲ။
အလုပ်ရှင်များ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကဘာလဲ။
အလုပ်သမား၏အခွင့်အရေးဆိုတာဘာလဲ။
WPV ၏ အချို့သောနမူနာပုံစံများက ဘာတွေလဲ။
သင့်ကိုယ်သင်ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်သလဲ။

လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး

- လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချရမှုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်
- OSHA ဥပဒေ
- ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအလုပ်သမားများအတွက် OSHA ၏အချိတ်အဆက်များ
- ဆောက်လုပ်ရေးအတွက်OSHA ၏အချိတ်အဆက်များ
- စက်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းညွှန်မှု
- ငယ်ရွယ်သူများအတွက်ဘေးအန္တရာယ်များ
- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတို့ ကြောင့်လုပ်သားတို့ ၏ကုန်ထုတ်စွမ်းရည် အတက်အကျကိုလေ့လာခြင်းပညာ / မှန်ကန်သောခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်ပုံအနေအထား
- သင့်နောက်ကျောအားသက်ညှာမှုရှိပါ
- စိတ်ချရသောပစ္စည်းမနည်း
- အသံများအတွက်စည်းမျဉ်းများ
- လုပ်ငန်းခွင်နေရာ
- ရုံးခန်းတွင်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဘေးအန္တရာယ်များ
- ကိရိယာများအားနည်းလမ်းတကျသုံးနည်း
- လုံခြုံစိတ်ချရသောအပိုပစ္စည်းနှင့် ကိရိယာ
- လုံးဝပိတ်ထားခြင်း၊ အမှတ်အသားဆွဲထားခြင်း
- တကိုယ်ရည်ကာကွယ်မှုပေးသောပစ္စည်းများ

လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချရမှုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်

လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံမှုသည်အလုပ်ရှင်များမိမိ၏အလုပ်သမား၊ ဖောက်သည်နှင့် ဧည့်သည်တော်များ၏ကျန်းမာရေးနှင့် တကိုယ်ရည်လုံခြုံမှုကိုထိခိုက်လာနိုင်မည့် အဖြစ်အပျက်များမှ ကာကွယ်တာဆီးရန် လက်တွေ့အသုံးပြုကျင့်သုံးရသော ကာကွယ်တားဆီးမှုဆိုင်ရာလုပ်ထုံးလုပ်နည်းဖြစ်သည်။ ဤလက်တွေ့ကျင့်သုံးရမည့် အရာများထဲတွင် လုပ်ငန်းခွင်မှအလုပ်သမားများနှင့် ကြီးကြပ်သူများအတွက်အစီအစဉ်များနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအားဖန်တီးရခြင်းလည်းပါဝင်ပါသည်။

ဤအရာမှာဥပဒေဖြစ်သည် –

လုံခြုံစိတ်ချရခြင်းသာလျှင်ပထမ

ဤကြေငြာစာရွက်သည်သင့်ကုမ္ပဏီတွင်း ထင်သာမြင်သာရှိရမည်။

ကြေငြာ–
https://www.osha.gov/Publications/osha3165.pdf

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအလုပ်သမားများအတွက် OSHA ၏အချိတ်အဆက်များ

- https l

ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် OSHA ဧါအချိတ်အဆက်များ

- https://www.osha.gov/SLTC/etools/construction/index.html

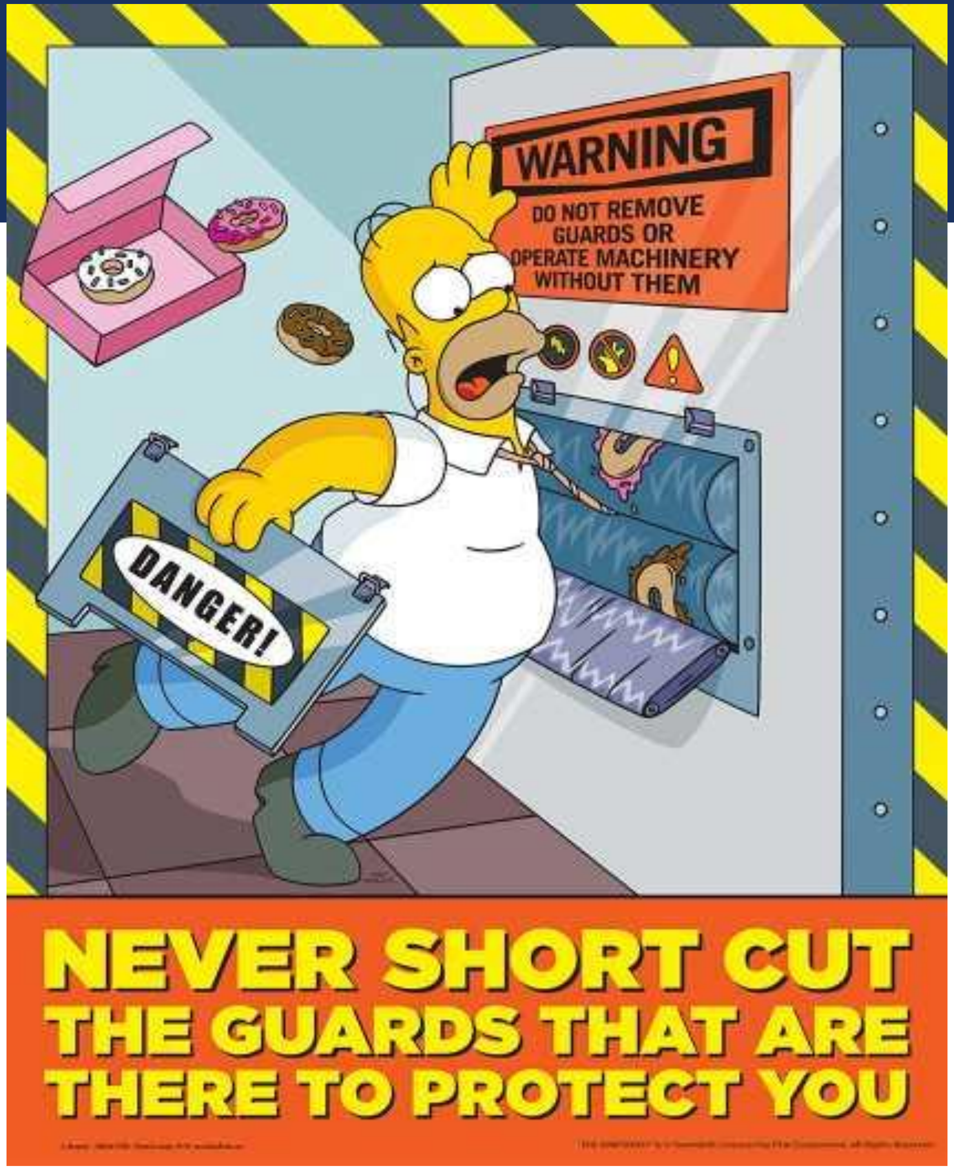
စက်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းညွှန်မှု–

OSHA ၏စက်ပိုင်းဆိုင်ရာလမ်းညွှန်မှုတို့မှာအတော်ကျယ်ပြောပါသည်။ သို့သော်တော်တော် များများထိရောက်မှုရှိသည်။

အလုပ်ရှင်မှ အလုပ်သမားများကို စက်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းညွှန်မှုကို သင်တန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင်သည် စက်တစ်ခုကိုအသုံးပြုရန်မေးခြင်းခံရပါက သင်သည် သင်တန်းပေးထားခြင်းခံရသောသူ **<u>ဖြစ်ရ</u>**မည်။

ငယ်ရွယ်သောအလုပ်သမားများအတွက်ဘေးအန္တရာယ်များ –

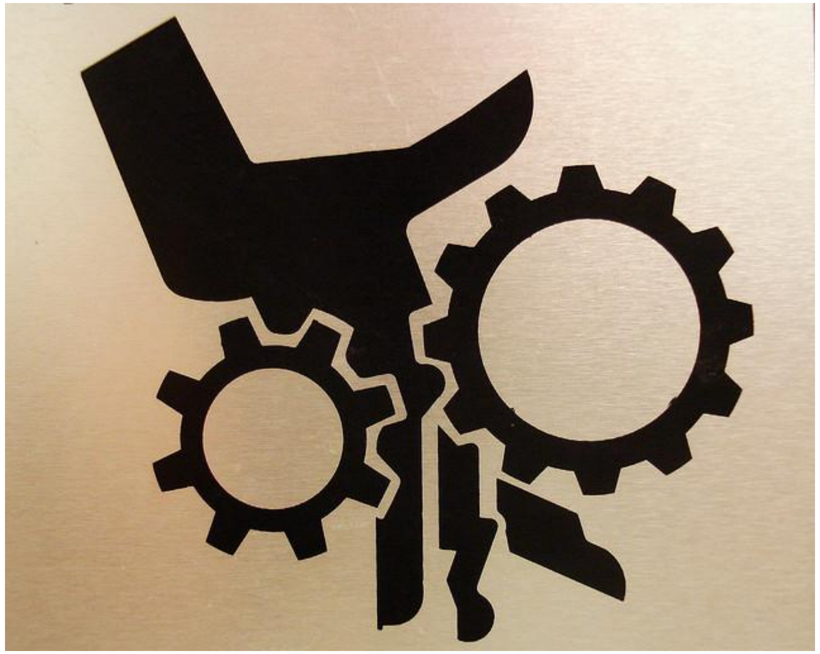
https://www.osha.gov/youngworkers/hazards.html



စက်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းညွှန်မှု– အဆက်

စက်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းညွှန်မှု၊ အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်သမားများကို သေချာတိကျသော စက်ပိုင်းဆိုင်ရာနည်းလမ်းညွှန်မှုကို သင်တန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ စက်တိုင်းတွင်ထူးခြား၍မတူသောသောလမ်းညွှန်ချက်များရှိပြီး စက်ကိုင်သူမှစက်တစ်ခုစီတိုင်းကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမည်ဆိုသည်ကို သင်တန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။

- https://www.osha.gov/SLTC/etools/machineguarding/index.html



ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေတို့ ကြောင့်လုပ်သားတို့ ၏ကုန်ထုတ်စွမ်းရည် အတက်အကျကိုလေ့လာခြင်းပညာ။ ထိုင်ခြင်းထခြင်းနှင့် ထပ်ခါတလဲလဲရွှေလျားခြင်း

- ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအလုပ်သမားနှင့်လိုက်ဖက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အလုပ်သမားများအားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်ဖက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း
- အချိန်ကြာမြင့်စွာအကြိမ်ကြိမ်ထိုင်နေခြင်းအားဖြင့် ကြွက်သားများ၊ အရိုးများနှင့် အဆစ်များအားဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်လက်အကြောဆန့်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း သင့်လျော်သောပစ္စည်းအကူများသုံးခြင်းဖြင့် လက်ဖျံ အကြောကိုက်ခဲမှု၊ ကျောကုန်းနာကျင်မှုများနှင့် အခြားသောထိခိုက်အနာတရ၊ ရရှိမှုများကိုကာကွယ်နိုင်ပါ သည်။

မှန်ကန်သောခန္ဓာကိုယ်အလုပ်လုပ်ပုံအနေအထား

- လှုပ်ရှားမှုတခုခုကိုအကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခြင်းလျှော့ချပါ။
- သင့်တော်သလိုလက်များ၊ ခြေထောက်များ၊ လက်ကောက်ဝတ်များနှင့် ခြေဖဝါး များအားဆန့်ပေးပါ။
- သင့်တော်သလိုကွန်ပျူတာမျက်နှာပြင်အဝေးသို့ ကြည့်ပေးပါ။
- ကြာရှည်စွာဖုန်းပြောချိန် (သို့) ကွန်ပျူတာမှတဆင့် အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ချိန်များတွင်သင့်တော်သလိုမတ်တတ်ရပ်ပေးပါ။
- ပေါင်များနှင့် တင်ပါးများကိုသေချာစွာဆင်မြန်းထားသောထိုင်ခုံတွင်ထိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် ကြမ်းပြင်နှင့်တပြေးညီထားရမည်
- ဒူးခေါင်းများမှာမူ တင်ပါးရှိရာအမြင့်နှင့်ထပ်တူရှိရမည်ဖြစ်ပြီး ခြေထောက်များမှာ အနည်းငယ်ရှေ့သို့ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။

သင့်နောက်ကျောအားသက်ညှာမှုရှိပါ –

သင့်စားပွဲတွင်ရှိနေသောအချိန်တွင်–

- သင့်ထိုင်ခုံမှာနောက်ကျောအခံမရှိပါက သင့်ခါးအောက်ပိုင်းကိုအထောက်အကူဖြစ်စေရန် ခေါင်းအုံး ကူရှင်တခုထားပေးပါ။
- ထိုင်ခုံလက်ကိုင် (သို့) စားပွဲပေါ်တွင်သင့်တတောင်ဆစ်အားတင်ထားပါ။
- လျှော့တွဲတွဲဖြစ်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် စာဖတ်အထောက်အကူပြုသောအရာကိုသုံးပါ။
- အရည်အသွေးကောင်းသောရာဘာအမျိုးအစားဖြင့်ခြေဖဝါးခံအတွက်ပြုလုပ်ထားသောဖိနပ်များအားဝတ်ဆင်ပါ။
- စာရွက်ဖိုင်များ (သို့) ပစ္စည်းအတိုအစများအားယူရန် ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်လျက်သင့်ကိုယ်ခန္ဓာအားမလှည့်ပါနှင့်။
- ဖုန်းလက်ကိုင်အားသင့် ပုခုံးနှင့်ပါးပြင်ကြား၍ ညှပ်၍မထားပါနှင့်။
- စာရွက်ဖိုင်တခုအားယူရန် အဆမတန်ခန္ဓာကိုယ်အားမဆန့်တန်းပါနှင့်။

သင့်နောက်ကျောအားသက်ညှာမှုရှိပါ –

အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများအား မခြင်းနှင့် အတူလမ်းလျှောက်သောအခါ–

- မထားသောအရာဝတ္ထုပစ္စည်းများအား သင့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်နီးကပ်စွာထားပါ။ ပစ္စည်းပြုတ်ကျလျှင်ကျသည့်အတိုင်းထားပါ။
- ခါးမှကုန်းခြင်း၊ လှည့်ခြင်း (သို့) ပတ်ခြင်းမပြုရ။
- လေးလံသောပစ္စည်းများအားသင့်ရင်ဘတ်ပေါ်တွင် မ၊ မပါနှင့်။
- မသောအချိန်တွင် ဆတ်ခနဲလှုပ်ရှားမှုများမပြုရ။
- သင့်လက်တွင်းအလေးချိန်လေးသောအချိန်တွင် အရှေ့ သို့ မကိုင်းပါနှင့်။
- ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ကန့် သတ်ချက်များကိုသိရှိထား၍ အလွန်လေးသောအရာများကို မချီမှု မပြုပါနှင့်။
- အကူအညီရှာပါ။

ပစ္စည်းများမချိန်တွင်အာရုံစူးစိုက်ရမည့်အချက်များ –

- ပထမအနေဖြင့်သင်ဘာကိုသယ်ရမည်နှင့် ဘယ်နေရာကိုသယ်သွားရမည်ကို အရင်လေ့လာပါ။
- ခါးကုန်း၍ပစ္စည်းမသယ်မီ သင်၎င်းပစ္စည်းနှင့်ဘယ်ကိုသွားရမည်ကို "စဉ်းစားဖို့" လိုပါသည်။
- ပစ္စည်းတခုကိုကိုင်း၍သယ်ယူပါ။ ကုန်း၍မသယ်ပါနှင့်။
- သင့်ကျောအားမတ်မတ်ထား၍ အပေါ်သို့ နည်းနည်းကြည့်သောအနေအထားရှိပါစေ။
- ပစ္စည်းသယ်ချိန် ခြေထောက်မှသန်မာသောကြွက်သားများနှင့်သယ်ပါ။ သန်မာမှုမရှိသောကျောမှကြွက်သားများနှင့် မ ရမည်မဟုတ်ပါ။
- လိုအပ်ပါကအကူအညီရယူပါ။
- ပုံမှန်ပစ္စည်း မ ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းနည်းလမ်းများမှာ ထိခိုက်အနာတရ၊ ရရှိမှုမှအကာအကွယ်ပေးပါသည်။
- ဆီလျော်မှန်ကန်သော သယ်ယူခြင်းမှာ အလုပ်အတွက်လွယ်ကူချောမွေ့စေပါသည်။
- အကြိမ်ဖန်များလာသော် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိသောသယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းများမှာ အလေ့အထဖြစ်လာလိမ့်မည်။
- NIOSH အရ အများဆုံးသတ်မှတ်ထားသောအလေးချိန်မှာ ပေါင် ၅၀သာဖြစ်ပြီး ၎င်းသည်မှာ သယ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း (သို့) လှည့်ခြင်း စံပြအခြေအနေများမပါရှိပေ။

အသံများအတွက်စည်းမျဉ်းများ–

OSHA သည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းအသံဗလံများနှင့်ထိတွေ့နိုင်မှုအပေါ် တရားဥပဒေအရကန့်သတ် မှုများထားရှိထားပါသည်။ ဤကန့်သတ်ချက်မှာ ပျမ်းမျှအားဖြင့်လုပ်သားများ၏အလုပ်ချိန်နှင့် ကိုက်ညီမှုရှိသော တရက် ၈နာရီအချိန်ဖြစ်သည်။ အသံဗလံများကြောင့် OSHA ၏ခွင့်ပြုနိုင်လောက်သော ကန့်သတ်ချက် (PEL) သည် ဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် တရက်လျှင် 90 dBA ၈နာရီဖြစ်သည်။

- **OSHA 1910.95(a) မှာ ဇယား G-16 တွင်ဖေါ်ပြထားသည့်အတိုင်း A စံချိန်စကေးအသံအနေအထားမီ တာနိမ့်ကျသောအချိန်တွင် အသံအမြင့်သည်လွန်ကဲမှုရှိပါက ထိခိုက်အနာတရအကျိုးဆက်မှအကာအကွယ်ရရှိရန်ထောက်ပံ့မှုပေးမည်ဖြစ်သည်။**
- OSHA သည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းအသံဗလံများနှင့်ထိတွေ့နိုင်မှုအပေါ် တရားဥပဒေအရကန့်သတ်မှုများထားရှိထားပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်နေရာ–

ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ငန်းခွင်နေရာအား သန့်ရှင်းစွာနှင့် သေသပ်စွာထားရှိခြင်းသည်လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံမှုနှင့်ကျန်းမာမှုအတွက် လူတိုင်း၏ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသော ကြီးမားသောပေးဆပ်မှုတခုပင်ဖြစ်သည်။ သန့် ရှင်းရေးလုပ်ကိုင်သောလုပ်သားများမှာ လုပ်ငန်းခွင်အားပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းတခုတည်းသာမက ထိခိုက်အနာတရ ရရှိခြင်းများမှလည်းအကာအကွယ်ပေးပါ သည်။

ရုံးခန်းတွင်းဖြစ်နိုင်ချေရှိသောဘေးအန္တရာယ်များ–

လူသွားလာလမ်းလေးများနှင့် ပစ္စည်းထားသိုရာနေရာ –

- **ပိတ်ဆို့ထားမှုများ –** ကြီးမားသောအရာဝတ္ထုများ (သို့)လူများတံခါးပေါက်နေရာနှင့် သွားရာလမ်းများတွင်ရှိနေပါက နေရာကျဉ်း၍ အမြင်မရှင်းခြင်းကြောင့်တိုးမိတိုက်မိခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သောအခြေအနေပိုများပါသည်။ အချိန်ပြည့်တံခါးပေါက်နေရာနှင့် သွားရာလမ်းများတွင် အထူးသဖြင့်အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်လိုနေရာမျိုးတွင် ရှင်းလင်းမှုရှိရပါမည်။ လူသွားလူလာများသောအပေါ်အောက် တက်ဆင်းသည့်နေရာများတွင် အနည်းဆုံး ၃ ပေခန့်ကျယ်ရမည်ကိုသေချာအောင်ပြုလုပ်ပါ။ မီးသတ်သောအငွေ့ဗူးများ၊ မီးသတ်ရေတိုင်များနှင့် မီးခိုးငွေ့သတိပေးစက်များထံကို **အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ရန် ပိတ်ဆို့မှုမလုပ်ပါနှင့်။**
- **အပေါ်တက်ခြင်း –**လက်လှမ်းမမှီသောအရာများကို ဗူးများဆင့်၍ (သို့) ဘီးပါသောထိုင်ခုံများဖြင့်လှမ်းယူခြင်းသည် အန္တရာယ်များပါသည်။ လှေကား (သို့) လှေကားခုံများကိုအမြဲတစေအသုံးပြုပါ။
- **လေးလံသောအရာများ –** ထိုလေးလံသောအရာများမှ ပြုတ်ကျသောအချိန်တွင်အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ထိုလေးလံ သောအရာများကို ကြမ်းပြင်တွင်သာထားပါ။

ရုံးခန်းတွင်းဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဘေးအန္တရာယ်များ–

လူသွားလာလမ်းလေးများနှင့် ပစ္စည်းထားသိုရာနေရာ –

- **အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများ** –အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဓာတုပစ္စည်းများ ကိုရုံးခန်းတွင်း (သို့) နီးသောနေရာများတွင်မထားရပေ။
- **လှဲတံခါးများနှင့် ထောင့်များ** –ပိတ်နေသောတံခါး၏အခြားတဖက် (သို့) ထောင့်နေရာတွင်တဦးတယောက်ရှိနေမည်ကို သင့်အနေဖြင့် မည်သောအခါမှ ခန့်မှန်းနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ တံခါးကိုရုတ်တရက်မဖွင့်ပါနှင့်။ ပိတ်နေသောတံခါးနောက်ကွယ်တွင် အလုပ်လုပ်နေသောအခါ သော့ချထားပါ။ ထောင့်များနှင့် တံခါးနေရာများကိုသတိရှိစွာချဉ်းကပ်ပါ။
- **ပြေးလွှားခြင်း – မပြေးပါနှင့်၊** ရုံးခန်းတွင်းပြေးရန်နေရာမရှိပေ။ ထိခိုက်အနာတရ ရရှိခြင်းထက်နောက်ကျမှရောက်လျှင်ပို၍ကောင်းပေလိမ့်မည်။

ကိရိယာများအားနည်းလမ်းတကျသုံးနည်း –

- ကျိုးပျက်သောကိရိယာများမှာ တိကျသေချာသောအရာများ**မဟုတ်**သဖြင့် သုံးရန်မသင့်လျော်၍ အထက်သို့ တင်ပြသင့်ပါသည်။ လက်ချောင်းများမှာအလုပ်ခွင်၏ ကိရိယာများမဟုတ်၍စတေဘယ်(ညှပ်)ကဲ့သို့သော အရာအများကိုဖယ်ရှားရန်မသင့်လျော်ပေ။ အလုပ်အတွက်မှန်ကန်သောကိရိယာများကိုအသုံးပြုပါ၊
- လုံခြုံမှုရှိသောမျက်မှန်များနှင့်အတူ လက်ကိုင်ကိရိယာများနှင့်သုံးပါ – မျက်စိမြင်နိုင်ခြင်းမှာအလွန်အဖိုးတန်လှပါသည်။ လက်ကိုင်ကိရိယာများ ကိုအသုံးပြုချိန် လုံခြုံရေးမျက်မှန်များကိုအမြဲတပ်ဆင်ထားပါ။
- အသွားထက်၍ချွန်သောအရာများအသုံးပြုရာတွင်သတိရှိပါ။
- ဗူးဖွင့်စက်များအသုံးပြုရာတွင်သတိချပ်ပါ။

လုံခြုံစိတ်ချရသောအပိုပစ္စည်းနှင့် လျှပ်စစ်ကိရိယာများ

- ကိရိယာများအားမမှန်မကန်အသုံးပြုခြင်းမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်၍ စနစ်တကျထိန်းသိမ်းထားခြင်း မရှိသောကိရိယာများအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်လည်း အန္တရာယ်များပါသည်။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းသူများမှစစ်ဆေးရပါမည်။
- မီးကြိုးအဆက်ပလပ်ခုံများကို ဟောခန်းများ၊ တံခါးများ (သို့) ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မသွယ်တန်းပါနှင့်။ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းသူများမှ မီးကြိုးပလပ်ခုံကိုတပ်ဆင်ခြင်းမှာ

အကောင်းဆုံးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

- **မည်သည့်**လျှပ်စစ်ပစ္စည်းမဆို ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးမှ UL အဆင့်အသိအမှတ်ပြုပြီးသားဖြစ်ရမည်။

စက်လုံးဝပိတ်ထားခြင်း / အမှတ်အသားချိတ်ဆွဲထားခြင်း–

မည်သည့်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပြုရန် လုံးဝပိတ်ထားပြီးအမှတ်အသားချိတ်ဆွဲထားခြင်းများပြုလုပ်ချိန် OSHA အားဖြင့်အောက်ပါအခြေအနေများလိုအပ်ပါသည်။

- အလုပ်သမားတဦးအား ဖယ်ရှားရန် (သို့) ဘေးမှအစောင့်ပြုရန် (သို့)အခြားသောလုံခြုံရေးဆိုင်ရာပစ္စည်း များလိုအပ်ချိန် (သို့)
- အလုပ်သမားတဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတခုခုအား စက်လည်ပတ်မှုအတွက် စက်ပစ္စည်းအတွင်းသို့ ထည့်ရန်

လုံးဝပိတ်ထားပြီးအမှတ်အသားချိတ်ဆွဲထားခြင်း–

အလုပ်ရှင်များမှ လုံးဝပိတ်ထားပြီးအမှတ်အသားချိတ်ဆွဲထားခြင်းအစီအစဉ်ကို ပို၍တိုးတက်အောင်လုပ်ဆောင်ရမည်။

https://www.osha.gov/dts/osta/lototraining/index.html

LOTO မှ **OSHA** ၏ကိုးကားရန်စာအုပ်အင်တာနက်စာမျက်နှာ –

https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/factsheet-lockout-tagout.pdf

PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT:

အလုပ်ရှင်များသည် သူတို့အလုပ်သမားများလုပ်ငန်းခွင်တွင်ရှိစဉ် သူတို့ကိုကာကွယ်ပေးရမည်။ ထိုအကာအကွယ်ပေးခြင်းများတွင် တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ခြင်းကိရိယာများနှင့် ပံ့ပိုးပေးခြင်းသည်လည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်သည်။ PPE အမျိုးအစားများမှာ –

- မျက်လုံးအကာအကွယ်ပြုခြင်း – လုံခြုံမှုမျက်မှန်၊ မျက်မှန်ထူ၊ မျက်နှာကာများ
- ခေါင်းအကာအကွယ်ပြုခြင်း– ဦးထုပ်အမာများ
- နားအကာအကွယ်ပြုခြင်း– နားကြပ်များ
- ခြေထောက်အကာအကွယ်ပြုခြင်း– လုံခြုံမှုဖိနပ်များ
- လက်အကာအကွယ်ပြုခြင်း– လက်အိတ်များ
- မီးပွားအကာအကွယ်ပြုခြင်း– မီးပွားအကာအကွယ်ပြုဝတ်စုံ

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူများမှ အခြားသောရောဂါများမှကာကွယ်ရန် လက်အိတ်များ၊ မျက်နှာဖုံးများ၊ ဝတ်ရုံရှည်များနှင့် အခြားအကာအကွယ်များကို ထောက်ပံ့ပါလိမ့်မည်။

လုပ်ဆောင်ချက် ၂။ သရုပ်ပြခြင်းများ

လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး

အောက်ပါတို့ကို သင်တန်းသားများဖြေခြင်းနှင့် (သို့) သရုပ်ပြခြင်းရှိသလား။

- လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံစိတ်ချခြင်းဆိုတာဘာလဲ။
- ဦးထုတ်/ ဦးထုတ်အမာ/ နားအစို့ရှင်များ/ လုံခြုံရေးမျက်မှန်/နှင့် လက်အိတ်များကိုသေချာတိကျစွာဝတ်ဆင်ခြင်း။
- ထိုင်ခုံတစ်လုံးတွင် သေချာစွာထိုင်ခြင်း။
- ပုံးတစ်ခုကိုမတင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်ရွေ့လျားမှုဆိုင်ရာများတိကျမှန်ကန်ရန်ပြသခြင်း။
- လုံးဝပိတ်ထားပြီးမှ အမှတ်အသားချိတ်ဆွဲထားခြင်းကိုရှင်းပြပြီး ဘာကြောင့်သင်ထိုအရာကိုသုံးရသလဲ။

ဓါတုပစ္စည်း အန္တရာယ်များ

- သင်သိခဲ့ပါသလား။
- သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများဝင်ရောက်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ
- အဆိပ်အတောက်ထိတွေ့ခြင်း
- PH အဆင့်အနေအထား
- Global Harmonized System ကိုလမ်းညွှန်ခြင်း
- မှန်ကန်စွာသိရန်
- လုံခြုံစိတ်ချရမှုအချက်အလက်အပြားများ
- Quick Cards (လျင်မြန်စွာသိနိုင်သောကဒ်များ)
- HCS ရုပ်ပုံဖော်ပြခြင်း

သင်သိခဲ့သလား

- သမာရိုးကျသုံးစွဲလာသော သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းအများစုဖြစ်သော ကြမ်းတိုက်ချွတ်ဆေးများနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများသည် လူသားများကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် တစ်ခုသောပြဿနာအရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ပစ္စည်းများတွင်ပါဝင်သော ဓါတုပစ္စည်းများတွင် ကင်ဆာဖြစ်စေသော၊ မျိုးပွားခြင်းကို မူမမှန်စေသော၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမကျန်းမာစေသော (လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့်ရသော ရင်ကြပ်ရောဂါ) ၊ မျက်စိနှင့် အရေပြားကိုနှိုးစပ်ခြင်းများ၊ အာရုံကြောမကြီးအဖွဲ့အစည်းပျက်စီးစေနိုင်သော အရာများပါဝင်နိုင်သည်။

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းသို့ ဓါတုပစ္စည်းများဝင်ရောက်နိုင်ရန် အခြေခံနည်းလမ်း လေးခုရှိပါသည်။

- တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခြင်း – အရေပြားပေါ်သို့ (သို့) မျက်စိများဖြင့်
- စုတ်ယူခြင်း – အရေပြားမှတဆင့်
- ပါးစပ်တွင်းသို့သွင်းခြင်း – အစားအစာနှင့်အတူ ပါးစပ်မှတဆင့်
- ရှူရှိုက်ခြင်း – အဆုတ်မှတဆင့်

အဆိပ်အတောက်ထိတွေ့ခြင်း

- အဆိပ်အတောက်ထိတွေ့ခြင်းရလဒ်မှ မတူသောသက်ရောက်မှု ပုံစံနှစ်မျိုးရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ပြင်းထန်သော acute နှင့် နာတာရှည်ခြင်း chronic တို့ဖြစ်သည်။ “Acute” ပြင်းထန်သောဆိုသည်မှာ ထိတွေ့သောအချိန် (သို့) ဖြစ်ပြီးခဏအတွင်းတွင် ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေခြင်း (သို့) ရောဂါဖြစ်မှုရလဒ်၊ အလွန်မြင့်မားသော ပြင်းထန်သောထိတွေ့မှုဖြစ်သည်။ “Chronic” နာတာရှည်ခြင်းဆိုသောစကာလုံး၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ထိတွေ့ပြီးအချိန်တချို့တွင် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းသက်ရောက်မှုကို မတွေ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

PH အဆင့်အနေအထား

- ဓါတုပစ္စည်းတစ်ခု၏ PH သည် ဓါတုသည် အက်စစ်တစ်ခု၊ အဓိကအခြေခံပါဝင်သောပစ္စည်းတစ်ခု (အယ်လကာလီ သို့မဟုတ် စားစေ လောင်စေသောအရာ) သို့မဟုတ် ကြား၌ဖြစ်သောအရာကို ဖော်ပြသည်။ ဓါတုဗေဒပစ္စည်းတွင် PH အနိမ့် သို့မဟုတ် အမြင့်ခြင်းသည် သူတို့တစ်မျိုးတည်းသာလျှင်သိုလှောင်နိုင်ပြီး တန့်ကျင်ဖက်များနှင့်ရင်း၊ ကြား၌ဖြစ်သောအရာနှင့်ရင်း ရော၍မရပေ။

GLOBAL HARMONIZED SYSTEM (GHS) ကိုလမ်းညွှန်ခြင်း

GHS ဆိုတာဘာလဲ။

Globally Harmonized System (GHS) ဆိုသည်မှာဓါတုဗေဒဆိုင်ရာအညွှန်းများနှင့် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်အပြားများ(SDS) အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ OSHA ၏အန္တရာယ်ပိုင်းဆိုင်ရာသတင်းပေးခြင်းလက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုအဆင့်သည် GHS မှအကြံပြုချက်များကိုရယူထားပြီး အလုပ်သမားများ၏ ဓါတုပစ္စည်းများဆိုင်ရာအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သတ်၍ သာ၍ထိရောက်သော လုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအတွက်ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရန်ဖြစ်သည်။ GHS စနစ်တစ်ခုသည် ဓါတုပစ္စည်းများ၏ အမျိုးအစားနှင့် ရည်ညွှန်းချက်များသဟဇာတကိုက်ညီခြင်းနှင့် အရည်အသွေးရှိခြင်းတို့အတွက်ဖြစ်သည်။ အဓိပ္ပါယ်ရှိပြီး နားလည်နိုင်သော လုပ်နည်းကိုင်နည်းမှာ–

- ကျန်းမာရေး၊ ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဓါတုပစ္စည်များ၏ပတ်ဝန်းကျင်အန္တရာယ်ရှိမှုများကိုဖော်ပြသည်။
- ဓါတုပစ္စည်းများအပေါ်တွင် အန္တရာယ်သတ်မှတ်ထားသောစံနှုန်းဖော်ပြချက်နှင့်အတူ နှိုင်းယှဉ်ရန်အတွက် အတန်းအစားခွဲခြားသောလုပ်ဆောင်ချက်ဖန်တီးပြီး အသုံးပြုနိုင်ရန် အချက်အလက်
- အန္တရာယ်ပိုင်းဆိုင်ရာသတင်းပေးအချက်အလက်နှင့် ကာကွယ်ပေးနေသောအတိုင်းအတာများ၊ အညွှန်းများနှင့် လုံခြုံမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်အပြားများ (SDS) နှင့် အရုပ်ဖြင့်ဖော်ပြသော သင်္ကေတများတို့လည်းဖြစ်သည်။

GHS လမ်းညွှန်အပြည့်

https://www.osha.gov/dsg/hazcom/ghsguideoct05.pdf

ဒြပ်အထည်အခြေအနေများ

GHS တွင် ဒြပ်အထည်အန္တရာယ်များအတွက် စံနှုန်းထားမှုတိုးတက်ခြင်းသည် ဒြပ်အထည်အခြေအနေများကို သတ်မှတ်ချက်များထားရန် လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ GHS တွင် ဒြပ်အထည်အခြေအနေများကို အငွေ့၊ အရည် သို့မဟုတ် အစိုင်အခဲပုံစံများဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

ဒြပ်အထည်များ၏ အန္တရာယ်အမျိုးအစားများ

- ပေါက်ကွဲစေတတ်သော ။ ဂုဏ်သတ္တိတစ်ခုသည် ပေါက်ထွက်စေနိုင်သည်။
- မီးလောင်စေနိုင်သောအငွေ့များ။ အငွေ့သည် မီးလောင်စေနိုင်သည်။
- မီးလောင်စေနိုင်သောလေဖိအားပါသောမှုတ်ဘူးများ။ ဖျန်းဆေးများ၊ အခိုးအငွေ့များ (သို့) မီးစွဲနိုင်သော အငွေ့များ
- အောက်စီဒိုက်ဇင်းအငွေ့များ။ ထိုအငွေ့များသည် သံချေးတက်ခြင်းကိုဖြစ်စေသည်။
- ဖိအားအောက်၌ရှိနေသောအငွေ့များ။ ပူပေါင်းတစ်လုံးကို ပေါက်ကွဲသည်အထိ ပေါက်ကွဲစေနိုင်မှု
- မီးလောင်စေနိုင်သောအရည်များ။ ထိုအရည်သည် မီးစွဲလောင်နိုင်ခြင်း
- မီးလောင်စေနိုင်သောအခဲများ။ ထိုအခဲများသည် မီးစွဲလောင်နိုင်ခြင်း
- ကိုယ်တိုင်ဓါတ်ပြုသော အရာဝတ္ထုများ။ ထိုအန္တရာယ်သည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပြီး အခြားကြားဝင်အရာမပါပေ။
- သတ္တုများကိုတိုက်စားသွားခြင်း။ အခြားသော အရာဝတ္ထုများကို ထိုသတ္တုမှထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ခြင်း။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ၏အမျိုးအစားများ

- ပြင်းထန်သောအဆိပ်။ ပြင်းထန်သောအဆိပ်ရှိခြင်း
- အရေပြားစားခြင်း/ကျိန်းစပ်ခြင်း။ ဓါတုပစ္စည်းများသည် အရေပြားကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- မျက်ကြည်လွှာပျက်စီးခြင်း/မျက်စိကျိန်းစပ်ခြင်း။ ဓါတုပစ္စည်းများသည် မျက်စိကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- အသက်ရှူခြင်းနှင့်ဆိုင်သော (သို့) အရေပြားခံစားစေခြင်း။ ဓါတုပစ္စည်းများသည် အဆုပ်နှင့် အရေပြားကို ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- ကင်ဆာ။ ဓါတုပစ္စည်းများသည် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။
- မျိုးပွားခြင်းဆိုင်ရာ အဆိပ်များကိုလေ့လာသောဘာသာရပ်။ ဓါတုပစ္စည်းများသည် လူတစ်ယောက်မျိုးပွားမှုကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများကိုအဆိပ်ဖြစ်စေခြင်း။ ဓါတုပစ္စည်းများသည် လူတစ်ယောက်အတွင်းအင်္ဂါများကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။
- အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာအဆိပ်။ ဓါတုပစ္စည်းများကိုရှူသွင်းမိပါက လူတစ်ယောက်၏အဆုတ်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သည်။

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆိုင်သောအန္တရာယ်များ

- ရေရှိသောပတ်ဝန်းကျင်သို့ အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်း
  - ပြင်းထန်သောရေအဆိပ်ဖြစ်ခြင်း
  - ရေရှည်ဆိုးဝါးသောရေအဆိပ်ဖြစ်နေခြင်း
    - Bioaccumulation potential (ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုအန္တရာယ်များစုပုံလာရန်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိခြင်း)
    - လျင်မြန်စွာကျဆင်းလာနိုင်ခြင်း

မှန်ကန်စွာသိရှိခြင်း

OSHA ၏ ဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာအဆက်အသွယ်ပြုစံချိန် **(HCS)** သည်ရိုးရှင်းသောအယူအဆများတွင်အခြေတည်ပါသည်။ အလုပ်သမားများအားလုံးအနေဖြင့် အလုပ်လုပ်ချိန်တွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သော ဓာတုဘေးအန္တရာယ်နှင့်သက်ဆိုင်သောအမည်ဝိသေသများအားလုံးအား မှန်ကန်စွာသိရှိထားရန်နှင့် လိုအပ်မှုနှစ်ခုလုံးရှိပါသည်။

ကြီးကြပ်သူအနေဖြင့် အလုပ်ခေါ်ဖေါ် ပြချက်များအရ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာစီမံခန့်ခွဲမှုစံချိန်စံညွှန်းသင်တန်းများရှိမည်ဆိုလျှင် ဖြည့်စွပ်ချက်အနေဖြင့်တက်ရောက်ရန် အကြံပေးသင့်ပါသည်။

<u>လျှင်မြန်သောဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာဆက်သွယ်မှုကဒ်ကိုဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ</u>

လုံခြုံမှုဆိုင်ရာကိုးကားရန်စာရွက်များ–

ယခင်က ပစ္စည်းကိရိယာဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချရသောအချက်အလက်ဆိုင်ရာကိုးကားရန်အညွှန်း **(MSDS)** ဟုအသိများသော လုံခြုံမှုဆိုင်ရာကိုးကားရန်စာအညွှန်း **(SDS)** သည် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှု (ကျန်းမာရေး၊ မီးဘေး၊ ပြန်လည်ဒုက္ခပေးနိုင်သောဘေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ) များနှင့် ယင်းဓာတုပိုင်းဆိုင်ရာထုတ်ကုန်တို့ အားမည်သို့ လုံခြုံစိတ်ချစွာကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုဖေါ်ပြထားသော စာရွက်စာတမ်းဖြစ်သည်။

လျှင်မြန်မှုရှိသောကဒ်များအတွက်အင်တာနက်စာမျက်နှာ – https://www.osha.gov/Publications/HazComm_QuickCard_SafetyData.html

HCS ပုံဖော်ပြဇယား

ကျေးဇူးပြု၍သတိပြုပါ– အလုပ်ရှင်များမှာ ရုပ်ပုံဖော်ပြထား သောအရာများအပါအဝင် စာကပ်ဖော်ပြထားသောအရာများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုကိုးကားရန်စာရွက်ပုံစံအသစ်များကို အလုပ်သမားများအားသင်တန်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။

လျှင်မြန်မှုရှိသောကဒ်များအတွက်အင်တာနက်စာမျက်နှာ–
https://www.osha.gov/Publications/HazComm_QuickCard_Pictogram.html

https://www.osha.gov/Publications/OSHA3636.pdf

လုပ်ဆောင်မှု ၃။ ထိုရုပ်ပုံကားချပ်နာမည်

CHEMICAL HAZARDS

ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်
အဆိပ်အတောက်

မီးတောက်မီးလျှံ
မီးလောင်နိုင်သော

အာမေဍိတ်အမှတ်အသား

သိရှိခံစားလွယ်သောအရာ (အရေပြားနှင့် မျက်စိ)

ဓါတ်ငွေ့ စလင်ဒါ

ဖိအားပေးထားခြင်းအောက်၌ရှိသောဓါတ်ငွေ့များ

စား /လောင်သွားခြင်း
အရေပြားစားသွားခြင်း /
လောင်သွားခြင်းများ

ပုံးပေါက်ကွဲခြင်း
ပေါက်ကွဲတတ်သော

စက်ဝိုင်းပေါ်၌မီးလောင်နေခြင်း
အောက်စီဒိုက်ဇာ

ပတ်ဝန်းကျင်
(မလုပ်မနေရမဟုတ်သော)
ရေအဆိပ်

ဦးခေါင်းခွံ
နှင့် အရိုးများယှက်ထားခြင်း

ပြင်းထန်သောအဆိပ်
(သေစေသော သို့မဟုတ်
အဆိပ်ဖြစ်စေသော)

ကမ္ဘာတစ်လွှားကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများ

- **Bloodborne Pathogens** (အလွန်သေးငယ်၍လူသားတို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကူးစက်၍ ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သောသက်ရှိရောဂါပိုး) ဥပမာ–အီဘိုလာ
- ကမ္ဘာတစ်လွှားကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများ
- ထိရောက်မှုရှိသောလက်ဆေးနည်းများ

Bloodborne Pathogens
(အလွန်သေးငယ်၍လူသားတို့ ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းကူးစက်၍ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်သောသက်ရှိရောဂါပိုး)

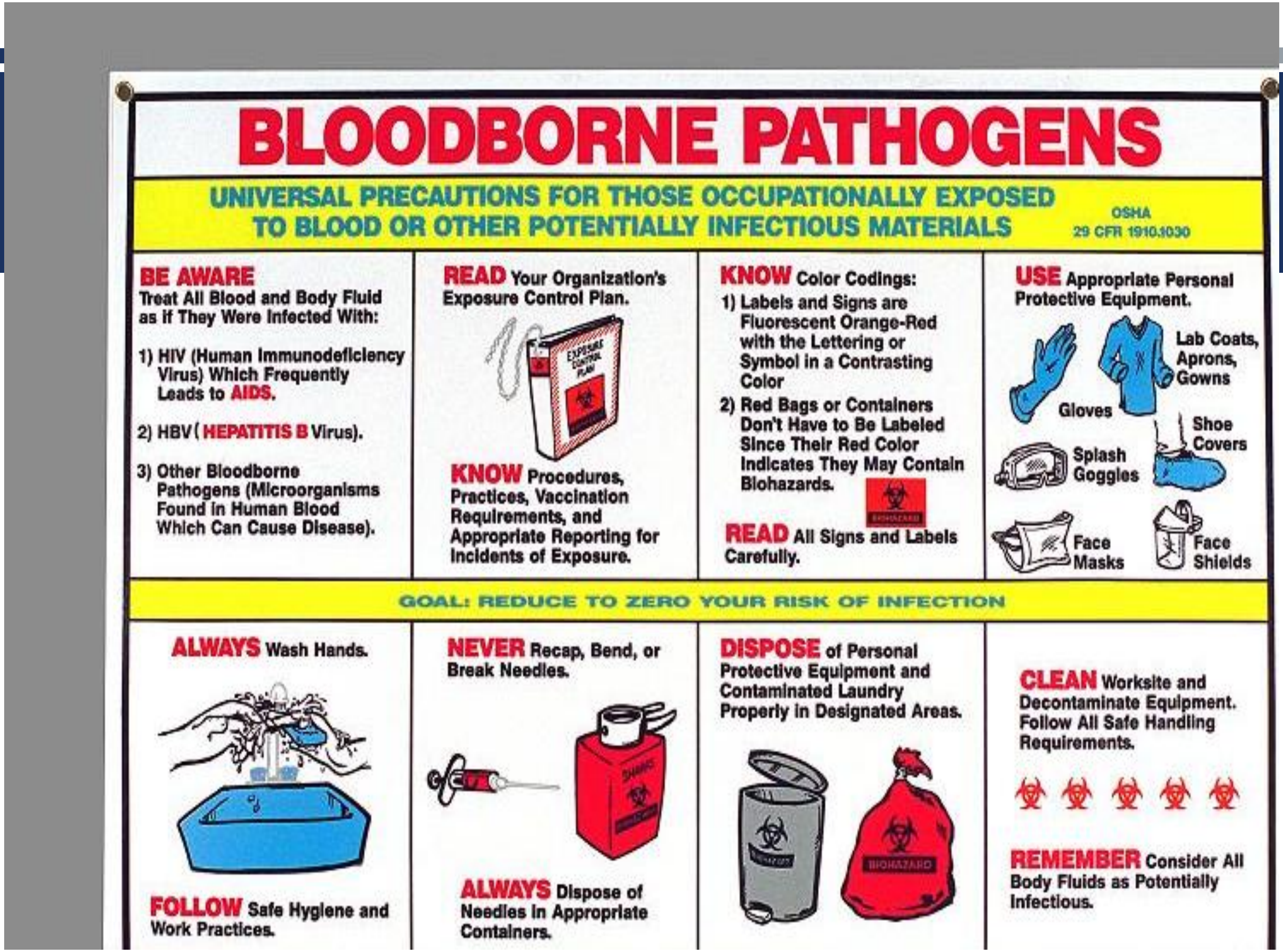
သွေးနှင့်အခြားခန္ဓာကိုယ်မှအရည် (ဥပမာ–သုတ်ရည်၊ အမျိုးသမီးအင်္ဂါအရည်၊ တံတွေး၊ ဆီး၊ မစင်နှင့် အန်ဖတ်များ)မှာ ပိုင်းရစ်ပိုးများနှင့် ဘတ်တီးရီးယားပိုးများ ပါရှိနိုင်ပြီး အခြားတယောက်နှင့်တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ ခြင်းအားဖြင့်ကူးစက်နိုင်ပါ သည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကြိုတင်ကာကွယ်မှုမှာဖြစ်နိုင်ခြေများသော ကူးစက်ခံထားရသည့်ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များနှင့် သင့်အကြား အတားအဆီးသဖွယ်ထားရှိရမည့် လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည်။ လူတိုင်းကူးစက်ခံထားရသည်ဟုမှတ်ယူထားရမည်ကိုသတိရပါ။

သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှအရည်များ လူတဦးဆီမှအခြားလူတဦးဆီသို့ မည်သို့ ကူးစက်နိုင်ပါသနည်း။

- အော့အန်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်မှကျသောအရည်များအားလုံး
- ပွင့်နေသောနေရာများ
- အရေပြားပေါ်မှ ပွင့်နေသောနေရာများမှတဆင့်
- မျက်လုံးအားစဉ်မိခြင်း
- ပါးစပ်မှတဆင့်
- အသွားထက်သော (သို့) ညစ်ညမ်းသောအပ်များဖြင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ရှိချိန် (မိခင်မှကလေးထံသို့) နှင့် ကလေးမွေးချိန်
- ပိုးကောင်ကိုက်ခံရခြင်းများ

OSHA အချက်အလက်စာမျက်နှာ –
https://www.osha.gov/OshDoc/data_BloodborneFacts/bbfact01.pdf



OSHA အချက်အလက်စာမျက်နှာ – https://www.osha.gov/OshDoc/data_BloodborneFacts/bbfact01.pdf

ကမ္ဘာတစ်လွှားကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ

ကမ္ဘာတစ်လွှားကြိုတင်ကာကွယ်မှုများမှာ ကူးစက်နိုင်စွမ်းရှိသောအများသိ **HIV, HBV** နှင့် အခြားသော **Bloodbornepathogens**ရောဂါပိုးများအား လူသားများ၏သွေးနှင့် သီးသန့် ကိုယ်ခန္ဓာအရည်များအား လုံးအပေါ် ကူးစက်နိုင်စွမ်းကိုထိန်းချုပ်ရန်ချဉ်းကပ်ခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ **Bloodborne pathogens** မှာအောက် ပါအချက်များလိုအပ်ပါသည် –

သွေးနှင့် အခြားသောကူးစက်နိုင်ချေအလားအလာရှိသည့်ပစ္စည်းကိရိယာများကို သင့်လျော်သောကြိုတင် ကာကွယ်မှုများအဖြစ်လက်အိတ်များ၊ မျက်နှာဖုံးများနှင့် ဝတ်စုံရှည်များကဲ့သို့ သောအရာများဖြင့် ကိုင်တွယ်ရမည်ဖြစ်သည်။

အီဘိုလာနှင့်ပတ်သက်၍ လုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေး

အီဘိုလာရောဂါကူးစက်ခံထားရသော လူနာများကိုကုသမှုပေးရချိန်များတွင် ဖြည့်စွပ်ဝတ်ဆင်ရမည့်တကိုယ်ရည် အကာအကွယ်ပြုပစ္စည်းကိရိယာများ PPEကို မျက်စိ၊ မျက်နှာ၊ ခေါင်းနှင့်အခြားအကာအကွယ်များ၊ အဝတ်အစား၊ အသက်ရှူစက်ကိရိယာများနှင့် အကာအကွယ်ပြုအကာနှင့်အတားအဆီးများကဲ့သို့ သောအရာများဆင်မြန်းရမည်ဖြစ်သည်။

အီဘိုလာအကြောင်းအရာများအတွက်နှိပ်ပါ

Click for information on Ebola

ဝန်ထမ်းများအားအထောက်အကူပြုခြင်း–

- **Bloodborne Pathogen** ရောဂါမှ သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အခြားသူများကိုကာကွယ်နိုင်ရန် ပွင့်နေသောနေရာများအားလုံးကိုဖုံး အုပ်ထားပါ။

- အကူအညီလိုအပ်သူအားကူညီသောအချိန်တွင် လက်အိတ်နှင့် အခြားသောတကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပြု ပစ္စည်းကိရိယာများကိုဝတ်ဆင်ပါ။

ကိုးကားရန်– ttps://www.osha.gov/OshDoc/data_BloodborneFacts/bbfact01.pdf

နေရာအားသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း–

- တကိုယ်ရေအကာအကွယ်ပြုပစ္စည်းများဖြစ်သော လက်အိတ်များနှင့် မျက်မှန်၊ ဆေးရုံဝတ်စုံများ၊ စသည်တို့ကို ဝတ်ဆင်ခြင်း
- နေရာကိုဆပ်ပြာ၊ ရေနှင့်ဆေးကြော၍ ခြောက်အောင်ထားပါ။ ကုမ္ပဏီ၏အကြံပြုထားသည့်စည်းမျဉ်းများ အတိုင်းမကူးစက်နိုင်အောင် ပြုလုပ်၍ ကုန်ပစ္စည်းဗူးများ (သို့) SDS များပေါ်တွင်ကပ်ထားသောစာသားများ၏ စွမ်းရည်ခြားနားချက်များကိုတိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်သတိရပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ခါသုံးသန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများကိုသာသုံးပါ။
- သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများနှင့် လက်အိတ်များကို တံဆိပ်ပါပလပ်စတစ်အိတ်အနီရောင်တွင်စွန့်ပစ်ပါ။
- လက်ကို ဆပ်ပြာ၊ ဖွင့်ထားသောရေနှင့်ဆေးကြောပါ ။ (ဆပ်ပြာနှင့်ဖွင့်ထားသောရေမရှိပါက အခြောက်နည်း ဖြင့်လက်သန့်စင်ခြင်း (သို့) တခါသုံးလက်သန့်စင်ပဝါများကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်)လက်သန့်စင်ဆေးကြောနည်းကိုလိုက်နာကျင့်သုံးပါ၊

ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နှာချေခြင်းများ–

- တစ်ရှူးတစ်ခုကိုအသုံးပြုပြီး သင့်ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကိုဖုံးအုပ်ပါ။
- အကယ်၍တစ်ရှူးတစ်ခုမရှိခဲ့သော် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းကို သင့်တစ်တောင်ဆစ်ကွေး၌ထိုနေရာတွင်ပြုလုပ်ပါ။

ထိရောက်မှုရှိသောလက်ဆေးနည်းများ–

၁)	ဖွင့်ထားသောရေနွေးနှင့် ဆပ်ပြာ ကိုအသုံးပြုပါ။

၂)	လက်ကို အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀လောက်ဖြင့် လက်သည်းနှင့် လက်ချောင်းများကြားကိုဂရုစိုက်ပွတ်သပ်ပါ။

၃)	ဖွင့်ထားသောရေနွေးနှင့် သန့်စင်အောင်ဆေးပါ။

၄)	လက်ကိုစက္ကူလက်သုတ်ပဝါနှင့်ခြောက်အောင်သုတ်၍ ဘုံဘိုင်ခေါင်းကိုစက္ကူပဝါနှင့်ပိတ်ပါ၊ ထို့နောက်ပဝါအားသင့်လျော်သောနေရာတွင်စွန့်ပစ်ပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်လက်ခြောက်မှုပြုသောစက်ကိုအသုံးပြုပါ။

ထိရောက်မှုရှိသောလက်ဆေးခြင်းသည် ရောဂါ ပိုးပျံ့ပွားခြင်းကို အကာအကွယ်ပြုသောပထမအချက်ဖြစ်သည်

လုပ်ဆောင်ချက် ၄။ လက်ကိုတိကျသေချာစွာဆေးခြင်းအားသရုပ်ပြခြင်း

UNIVERSAL PRECAUTION

အကယ်၍ အလုပ်ရှင်တွင်လက်ဆေးစင် သို့မဟုတ် သန့်စင်ခန်းအနီးအနားတွင်ရှိခဲ့သော် စေတနာဖြင့်ကူညီသူ သို့မဟုတ် သင်တန်းသားတစ်ယောက်ယောက်ကိုခေါ်၍ လက်ကိုတိကျသေချာစွာဆေးခြင်းအားသရုပ်ပြခြင်းရှိစေပါ။

အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း–

https://www.osha.gov/recordkeeping2014/faqs_reporting.html

- အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း
- အစီရင်ခံတိုင်တန်းခြင်း /လုံခြုံမှုနှင့်ပတ်သတ်သောတင်ပြခြင်း
- အကူအညီရရှိရန်မည်သည့်နေရာသွားရမည်နည်း
- အကြောင်းအရာတစုံတခုကိုစတင်ဖေါ်ထုတ်သူအတွက်အကာအကွယ်
- လက်တုံ့ပြန်မှု

အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း–

- ဖျတ်လတ်တက်ကြွမှုရှိခြင်းသည် ပြန်လည်တက်ကြွမှုထက်ပို၍ကောင်းမွန်သည့်အလျောက် ထိခိုက်အနာတရများမရှိစေကာမူ **ဖြစ်ပျက်သောအရာများကို သင့်ကြီးကြပ်သူအားတင်ပြရန်သတိရပါ။**
- **တင်ပြမှုမရှိသောထိခိုက်အနာတရ၊ ရရှိမှုများ –** ထိခိုက်အနာတရ ရရှိမှုများကိုတိုင်တန်းအစီရင်ခံတင်ပြခြင်းဖြင့်အနာဂတ်တွင်ထိုသို့ အခြားသူတဦးအား တူညီသောထိခိုက်ခံရမှု ရရှိရန်အခြေအနေလျှော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။ အဖြစ်အပျက်များအားအစီရင်ခံတင်ပြခြင်းဖြင့် ကုမ္ပဏီသည်အခြားသူများအတွက် ပို၍လုံခြုံလာစေပါသည်။
- **ထိခိုက်မှုနှင့် ဖျားနာမှုများအစီရင်ခံတင်ပြရန်မှာ ၃၀၀ ၃၀၀A Log ဖြစ်သည်။**
- www.osha.gov

အဖြစ်အပျက်များကိုထိခိုက်အနာတရ ရရှိမှုမဖြစ်မှီအစီရင်ခံတင်ပြပါ

အဖြစ်အပျက်များကိုတိုင်တန်းအစီရင်ခံတင်ပြခြင်း–

- သင်ကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူတဦးဦးမှာချက်ခြင်း အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သောအခြေအနေတွင် (သို့) သင်သည် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အကြမ်းဖက်မှုပစ်မှတ်အဖြစ်အလားအလာရှိနေပါလျှင် ၉၁၁ကိုခေါ်ဆို၍ အရေးပေါ်အကူအညီရယူပါ။

အစီရင်ခံတိုင်တန်းခြင်း /တင်ပြခြင်းများနှင့်ဆိုင်သော လုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး စိုးရိမ်စရာအချက်များ–

လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်အနာတရ၊ ရရှိမှုများ ကိုကာကွယ်ရန်သင့်လျော်သောကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုများပြုလုပ်၍ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် လုံခြုံရေးစိုးရိမ်စရာများ ကိုအစီရင်ခံတင်ပြခြင်းမှာအရေးကြီးပါသည်။

လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသောမည်သည့်အပြုအမူ၊ ပစ္စည်း ကိရိယာ၊ (သို့) နေရာများကိုသင့်ကြီးကြပ် သူထံအသိပေးပါ။

၂၀၁၅ ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့မှစ၍ အလုပ်ရှင်အားလုံးသတင်းပို့ရမည်

- အလုပ်နှင့်ပတ်သတ်သော မတော်တဆထိခိုက်ဒါဏ်ရာရမှုများအားလုံးကို ၈ နာရီအတွင်း သတင်းပို့ရမည်။
- အလုပ်နှင့်ပတ်သတ်သော ခြေလက်ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ရခြင်းများအားလုံးနှင့် မျက်စိတစ်လုံးဆုံးရှုံးရမှုများ၊ ဆေးရုံတွင်လူနာအဖြစ်နေရသည်များကို ၂၄ နာရီအတွင်း

OSHA သို့ အောက်ပါတို့ဖြင့် သတင်းပေးပို့နိုင်သည်။

- Calling OSHA's free and confidential number at 1-800-321-OSHA (6742)
- သင်နှင့်အနီးဆုံး ဧရိယာရုံးခန်း သို့ပုံမှန်အလုပ်ချိန်များတွင်ဖုံးခေါ်ဆိုပါ။
- မကြာမီရနိုင်တော့မည့် အွန်လိုင်းပုံစံ အသစ်ကိုအသုံးပြုခြင်း

ဖယ်ဒရယ် OSHA ၏ တရားဥပဒေကျင့်သုံးခြင်းအောက်တွင် အလုပ်ရှင်များသည် ဇန်နဝါရီလ ၁ ရက်နေ့တွင်စတင်၍ သင်းပို့ရမည်။

တန်တိုင်းမှုလျှောက်ထားခြင်းအတွက် အချိန်ကန့်သတ်မှု

OSHA ဥပဒေအောက်မှ အပိုဒ် ၁၁(ဂ)သည် အလုပ်ရှင်များအား အလုပ်သမားများယင်းတို့၏အခွင့်အရေးကိုကျင့်သုံးခြင်းကြောင့်ခွဲခြားဆံဆက်ခြင်းများကို OSH ဥပဒေမှတားမြစ်ထားပါသည်။ ဤအခွင့်အရေးများတွင် OSHA ထံသို့ အစီရင်ခံတိုင်တန်းခြင်း၊ စုံစမ်းမှုတွင်ပါဝင်ခြင်း (သို့) စုံစမ်းသူနှင့်တွေ့ ဆုံစကားပြောခြင်း၊ အလုပ်ရှင်၏ကျူးလွန်မှုနှင့်ထိခိုက်စေမှုမှတ်တမ်းများရယူခြင်း၊ ထိခိုက်အနာတရ ရရှိမှုကိုတိုင်တန်းခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချမှုနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာများကို မြင့်တင်ရန်အလုပ်ရှင်ထံသို့ ဖေါ်ထုတ်ခြင်းများပါဝင်မည်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမားမှယင်းတို့၏အခွင့်အရေးများကိုကျင့်သုံးရာမှ လက်တုံ့ပြန် (သို့) ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများခံရသော် OSHA ထံသို့ ရက် ၃၀အတွင်း အစီရင်ခံတိုင်တန်းခြင်းလုပ်ဆောင်မှုပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

လွှတ်တော်မှ OSHA ဥပဒေအား ၁၉၇၀ တွင်စတင်အတည်ပြုချိန်မှစ၍ အကြောင်းအရာတခုခုကိုစတင်ဖေါ်ထုတ်သူများအားပြည်ထောင်စုဥပဒေ ၂၂ခုဖြင့် အလုပ်သမားများအပေါ်တွင်ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများကို တိုးချဲ့ အကာအကွယ်ပြုခဲ့သည်။ ဥပဒေတခုစီ၏ပြဌာန်းထားသည့်အတိုင်း OSHA ထံသို့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည့်အချိန်မှစ၍ သတ်မှတ်ထားသည့်အချိန်ကာလအတွင်းအစီရင်ခံတိုင်တန်းခြင်းပြုရပါမည်။

အလုပ်သမားများအစီရင်ခံတိုင်တန်းနိုင်မည့် ဥပဒေများနှင့် ပါရှိသောနေ့ ရက်အကန့် အသတ်များကို အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ ရှိနိုင်ပါသည်။

http://www.whistleblowers.gov/wb_filing_time_limits.html#env_nuke

အကူအညီရရှိရန်မည်သည့်နေရာသွားရမည်နည်း–

သင်ကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူတဦးဦးမှာချက်ခြင်းအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်သောအခြေအနေတွင် (သို့)သင်သည်ကိုယ်ထိလက်ရောက်အကြမ်းဖက်မှု၏ ပစ်မှတ်ဖြစ်ရန်အခြေအနေရှိနေပါလျှင် ၉၁၁ကိုခေါ်ဆို၍ အရေးပေါ်အကူ အညီရယူပါ။

အတွင်းပိုင်းတွင်အစီရင်ခံတိုင်တန်းခြင်း–

- အဖြစ်အပျက်များကိုသင့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး (သို့) ဝန်ထမ်းရေးရာများထံသို့ ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားပါ။
- ထိပါးစော်ကားမှုနှင့်လုံခြုံရေးဆိုင်ရာများကိုရဲဝန်ထမ်းများထံတွင်တင်ပြပေးပါ။

အပြင်သို့ အစီရင်ခံတင်ပြခြင်း–

- လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုနှင့် ကျန်းမာရေးဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍အစီရင်ခံတိုင်တန်းတင်ပြလိုလျှင်

အခိုန်မရွေးနံပါတ် (၈၀၀)၃၂၁–OSHA (၆၇၄၂)

- လက်နိပ်စက် (TTY) နံပါတ် (၈၇၇)၈၈၉–၅၆၂၇

- www.osha.gov

အကြောင်းအရာတစုံတခုကိုစတင်ဖေါ်ထုတ်သူအတွက်အကာအကွယ်

သင့်အနေဖြင့်သင့်အလုပ်ရှင်မှ လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေး (သို့) လုံခြုံမှုနှင့်သက်ဆိုင်သောလုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့၍ မျက်နှာသာမပေးဘဲလက်စားတုံ့ပြန်ရန် ကြိုးစားခဲ့သော် သင့်အနေဖြင့် OSHA ထံသို့ တိုင်တန်းအစီရင်ခံစာတင်ပြနိုင်သောအခွင့်အရေးအရ သင်သည် ကျောင်းများ၊ သင်္ဘောတင်ပစ္စည်းထည့်သေတ္တာကြီးများ၊ လေယာဉ်လိုင်း၊စီးပွားရေးနှင့်ဆိုင်သောယာဉ်သယ်ယာဉ်များ၊ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးပြောင်းလဲမှု၊လုံခြုံစိတ်ချရသောအစားအစာ၊ ကျန်းမာရေးအာမခံပြောင်းလဲမှု၊ ယာဉ်လုံခြုံရေး၊ နျူကလီးယား၊ ပိုက်လိုင်း၊ လူထုသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးအဖွဲ့၊ ရထားလမ်း၊ ပင်လယ်ရေကြောင်းနှင့် လုံခြုံရေးဆိုင်ရာများမှ ဥပဒေများနှင့်အကာအကွယ်ပြုထားသည်။

အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုရန်– **www.osha.gov**

http://www.whistleblowers.gov/

ကိုးကားရန်အညွှန်း– ***https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/whistleblower_rights.pdf***

လက်တုံ့ပြန်မှုဆိုတာဘာလဲ–

လက်တုံ့ပြန်မှုအစီရင်ခံတင်ပြမှုများမှာ လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးထွားမှုအမြန်ဆုံးသောခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းတရားရုံးအမှုများပါဝင်ရာနေရာဖြစ်သည်။

လက်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှာလုပ်ငန်းရှင်၊ အလုပ်ရှာအဖွဲ့အစည်း(သို့)အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်းမှ တဦးတယောက်အားယင်းတို့၏အကာအကွယ်ပြုထားသော လုပ်ဆောင်မှုတွင်ပါဝင်ပတ်သက်မှုများကြောင့်တန်ပြန်အနေဖြင့်ဆန့်ကျင်လှုပ်ရှားမှု များပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ– အလုပ်သမားတဦး၏လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံမှု၊ ကျန်းမာရေး၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ထိပါးနှောက်ယှက်မှု နှင့် (သို့) ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများနှင့်ပတ်သက်သော အဖြစ်အပျက်အပေါ် အစီရင်ခံတိုင်တန်းမှုပြုခဲ့၍ အလုပ်ရှင်မှလုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေတိုးတက်အောင်စွမ်းဆောင်မှုမရှိပါက တရားဥပဒေနှင့်မဆီလျော်ပေ။

လက်တုံ့ပြန်မှု–

ကောင်းမှုအတွက်ရည်ရွယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံစိတ်ချမှု၊ လုံခြုံမှုမရှိသောလုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်အားကြုံမိသူ (သို့) အစီရင်ခံတိုင်တန်းမှု၊ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု (သို့) လုံခြုံမှုမရှိသောလုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်အား တုံ့ပြန်မှုပြုသူ များစသောအစီရင်ခံတိုင်တန်းမှုပြုသူများအား လက်စားချေတုံ့ပြန်ခြင်းသည် စည်းမျဉ်းမူဝါဒအားချိုးဖောက်ရာရောက်၍ သည်းခံလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။

ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများမှာ လက်စားချေတုံ့ပြန်မှု၏ပုံစံဖြစ်သည်ကိုသတိရပါ။

လုပ်ဆောင်ချက် ၅။ အောက်တွင်ရှိသောမေးခွန်းများကိုဖြေရန် အတန်းသားများကိုခေါ်ပါ။

သတင်းပေးခြင်း

မတော်တဆထိခိုက်မှုတစ်ခုအားသတင်းပေးခြင်းအချက်များက ဘာတွေလဲ။
အလုပ်ရှင်များ၏သတင်းပေးခြင်းက ဘာဖြစ်ရမလဲ။
သင်အကူအညီရရန် ဘယ်နေရာကိုသွားရမလဲ။
အကြောင်းအရာတစ်ခုကို စတင်ဖေါ်ထုတ်မှုပြုခြင်းအကာအကွယ်တစ်ခုဆိုတာဘာလဲ။
လက်တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

မေးခွန်းများနှင့် အဖြေများ

- တက်ရောက်လာသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

Full list of OSHA Fact Sheets:
https://www.osha.gov/pls/publications/publication.AthruZ?pType=Types&pID=2

ကိုးကားချက်များ–

- https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/factsheet-workplace-violence.pdf
- http://www.eeoc.gov/standards /types/retaliation.cfm
- http://www.dol.gov/oasam/hrc/policies/dol-workplace-violence-program-appendices.htm#policies
- http://www.bnl.gov/esh/shsd/pdf/safe%20lifting%20and%20carrying%20techniques.pdf
- http://www.ccohs.ca/oshanswers/legisl/msdss.html
- http://www.msdswriter.com/learn_writer.cfm
- https://www.osha.gov/Publications/osha3111.html
- http://www.fpb.org/hottips/152/How_to_make_your_workplace_safe.htm
- http://www.ewashtenaw.org/government/departments/public_health/phcontent/cd_fact_sheets/universal_precautions.pdf
- http://www.ewashtenaw.org/government/departments/public_health/phcontent/cd_fact_sheets/minimize_spread_disease.pdf
- http://www.dhs.wisconsin.gov/communicable/InfectionControl/Tools.htm
- http://smallbusiness.chron.com/safety-tips-traveling-work-3499.html

ကိုးကားချက်များ–

- https://www.osha.gov/Publications/osha3148.pdf
- http://www.rctm.com/Products/workplaceviolence/6324.htm#
- https://www.osha.gov/Publications/osha3165.pdf
- https://www.osha.gov/Publications/HazComm_QuickCard_SafetyData.html
- https://www.osha.gov/Publications/HazComm_QuickCard_Pictogram.html
- https://www.osha.gov/Publications/OSHA3636.pdf
- https://www.osha.gov/Publications/OSHA3492QuickCardLabel.pdf
- https://www.osha.gov/OshDoc/data_BloodborneFacts/bbfact01.pdf
- https://www.osha.gov/Publications/osha3088.pdf
- https://www.osha.gov/SLTC/etools/hospital/hazards/univprec/univ.html
- https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/factsheet-lockout-tagout.pdf
- https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/ppe-factsheet.pdf