

# စံးဖိကဟန်

## အတော်ပူဇ္ဈား



လာတ်ဂိုဏ်ဘူး၏အောင်တွင်မန္တအိုင်လုံး

တိန္ဒိသအစ်လေတိပိဋကဓိလုပ်ငန်းတော်ကုန်

# ပျေမေတ်စိသုက္ခန်းတဖု

# တိပိဋကဓရဘဏ်

- တဖျိုထိုးတိပိဋကဓရဘဏ်သုတေသနလာတိုးဟနဲ့လာအနီးတိုးတိပိဋကဓရဘဏ်သုတေသန
- မေဖျိုထိုးတိပိဋကဓရဘဏ်သုတေသနလာကအိုးယူယောက်တရားစဲ့လာတိုးလိုးလိုး
- ပိုဖျိုထိုးတိပိဋကဓရဘဏ်အမျိုးသုတေသနလာဘဏ်ထွဲလိုးသုံးစီးစဲ့အိုးခြိုးခြိုးခြိုးအတေသန

# စာမျက်နှာ

## လုပ်သူများအတွက် လုပ်နည်းလမ်းများ

# တိုက်ပိုင်ချက်

- တိုလာအညီနှင့်လိုက်ဘို့သုတဖော်လာတိုဒီသအစွဲသုတဖော်အဂို့။ တိုဒီသအသုတ္တုတဖော်ကဘို့အို့နှုံးခြီးစွဲတပူးလုပ်တသုဖဲ့အသုံးပူးဖျေးပဲလာလီးအကေတပူးဖဲ့လတ်ရုံးတခါလာစွဲးအတ်ဘူးစွဲလိုင်သားတန့်ဘုံးအခါန့်လီး။ တိုဒီသအစွဲသုံးနှုံးတအို့နှုံးတို့တယ်။

# စဲးဖိုကဟန်အတိပုံဖျော်

- စဲးသူ့တဖ်ကဲထို့သားသူလာအနဲ့အို့ထို့
  - ဂံ့သာ့ဗုံးနစ်များသူ့တဖ်မှတမ်းနစ်သူ့တဖ်
  - တိုက္ခိုတ်သူ့တဖ်
  - တိုလီကလီသူ့တဖ်
  - တိုမဲ်ဘျီး

## တိုဂုံကီ

- ပျမေတ်စီလာအဖံးတ်မေတ်ဒီးအို့ကိုကျေလာတ်မေနဲ့အပွဲတုံးသို့  
တိုကီးနံ့်အဲ့လှုပ်နှုန်းလီး
  - ၁၈,၀၀၀တ်ဘုံးသူ့တွင်, တ်ဘုံးဘုံးကိုသုံးပါတယ်၊  
တ်ဘုံးများသုံးသူ့တွင်, ဒီးဘုံးဘုံးများသုံးပါတယ်
  - ၈၀၀တ်ပုံးဘုံးသူ့တွင်



# စဲးတုပီးတုလိုတုဘာ့ယို့အနိုင်အထိ

- ဆိုင်လိုတုလေအဘာ့ထွေဒီးစဲးတုလေအသဟိုင်
- ဆိုင်လိုစဲးအသဟိုင်လေကပတုံးသား
- စဲးလာအစိုးဆျာသားသူ့သမဂ္ဂအသဟိုင်အိုင်တစိုင်
- စဲးပုံ့နှံးတု
- စဲးတရုံးဒီးစဲးဘိုးပံ့ပိုးတရုံးသားသူ့သမဂ္ဂ
- စဲးတံ့တုသူ့သမဂ္ဂ
- စဲးသွေ့တုအိုင်သူ့သမဂ္ဂ
- စဲးကိုယ့်တုည်သူ့သမဂ္ဂ
- လွှေးကူးတုည်သူ့သမဂ္ဂ
- စဲးပုံ့ပုံ့တုရှိဖို့တုသူ့သမဂ္ဂ
- စဲးတို့လိုတုသူ့သမဂ္ဂ
- ထားတံ့တုသူ့သမဂ္ဂ, ထားကိုယ်တုသူ့သမဂ္ဂ, ဒီးစဲးကူးသုံးဖော်တုသူ့သမဂ္ဂ
- စီးနှီးခြိုင်ဒီးစီးနှီးခြိုင်လွှေးမေတ္တာတု

# တိဂုံးကို စွမ်းပေါ်စွာ အသုတေသန ဖွံ့ဖြိုးစွာ ပေါ်လဲ

- ဆိပ်လီတိုင်လာအဘုရင်ထွေဒီးစွဲတိုင်လာအသဟိုင်
- ဆိပ်လီစွဲအသဟိုင်လာကပတူသား
- စွဲလာအစိုင်ဆူသားသုတေသနအသဟိုင်အိုင်တည်
- စွဲပုဂ္ဂနီးတို့
- စွဲတရားဒီးစွဲဘိုးဝိုင်တရားသားသုတေသန
- စွဲတံ့ခိုင်တို့သုတေသန
- စွဲသွေ့ဗျားတို့သုတေသန
- စွဲကိုသွေ့ဗျားတို့သုတေသန
- လွှားကူးတို့သုတေသန
- စွဲပုံံးစွဲဘိုးဝိုင်သုတေသန
- စွဲတို့သုတေသန
- စွဲကိုသုတေသန

# စဲးဒုးကဲထို့တ်မေဖုံးသုံးသူ့ပုံတဖို့

- ယူးထို့တ်မေနှင့်တ်ဖိတ်လုံး “ပြီပျီ”
- တသူတ်ကားတံ့ဗုံသုံးဟုံးထို့(Lockout/Tag out)နှင့်ဘုံ
- ပျောက်အတ်မေလာတ်ဟူ့၏စိဟူ့ကမ်းတို့တို့ဘုံ
- တ်ဘုံဘုံမေဂ္ဂတ်မူတမ်းတ်သူ့သုံးသူ့ပုံတဖို့
- စဲးတ်ဒီသအတို့တလာတပျောမူတမ်းကျို့
- တဟူ့တ်ဆာကတို့လာတ်မေလိနှင့်တ်ဘုံ

# တိပိဋကဓိ

- တုလာအတိုဆေတ်သာ၏ယိုင်လာဘုရားစွဲနှင့်တခါဂုံတရာ့၊တုဖံးတုမျှ၊မူတမ္ပုတ်အကျိုးအကျေလာအနုးအိုင်တို့သာ၏နိုင်သား
- တုပေဆုံးမူတမ္ပုတ်နုးဟားထိုင်တ်လီဘုရားယိုင်သူ့တဖုန်လာစွဲတဖျော်အတ်ဖံးတုမျှလာအနုးမှဘုရားနိုင်ပျော်စွဲမြှင့်စွဲမြှင့်ပျော်ဖို့အကျသူ့တဖုန်
- တုသိုင်လိန့်ပျော်တုမျှဖို့လာစွဲသူ့တဖုန်လာအလီဘုရားယိုင်နီးကဘုရားစိုင်ပွဲစွဲလာအပျော်နီးတုဘုရားယိုင်နှုန်းလို့ဘုရားကုံးတုဖံးတုဖို့လုံး

# တိုလေအသာဉ်ယူစီး OSHA အတိုင်းသူ၏သုတေသန

- **CFR တိုနှီဖေးဘဏာ**

- တိုနှီဖေးအဆာ J (ဘဏာဝ. ၁၄၇): တိုကြီးဆာတ်လီဘဏ်ယိုင်အသဟိုင် (ကံတံ့ယ်/ ဟားထို့) (Lockout/ Tagout)
- တိုနှီဖေးအဆာ O: စဲးတိုဖိတ်လံအီးတ်ပျော်:
- တိုနှီဖေးအဆာ P (ဘဏာဝ. ၂၄၃): တ်ပျော်တိုဖိတ်လံသုတေသန (ပစိုင်အီးညီ)
- တိုနှီဖေးအဆာ R: တ်ထူးထိုင်တိုဖိတ်လံလီးဆီသုတေသန (အီး, တ်ကုန်အီးရွေ့တ်ဖိတ်လံ)

# OSHA တိန်ဒါနပျေစီးပွားရေးဘဏ် ကျိုးစွဲလာနံပါန 2016

- ကားတံ့သိန်/ ဟားထိုး(Lockout/Tagout) (၁၉၁၀.၁၄၇)  
ခေါ်ဆောင်ရွက်မှုပို့တို့ကို အတိုင်းပေါ်လာအယာထိုးသားခဲ့ဖြစ်အံ့
- စူးသူးတဖော်, တိုလာအညီနှင့်လိုက်ဘုံသူးတဖော်(၁၉၁၀.၂၁၂)  
ခေါ်ဆောင်ရွက်မှုပို့တို့ကို အတိုင်းပေါ်လာအယာထိုးသားခဲ့ဖြစ်အံ့

# OSHAတို့၏သုတေသနလက္ခားနိုင်ပါ ယိုဒီးလာတ်ပို့ဖို့အောင်

- ပျေလာအင်တို့ဘကျမှတမှုပြုဒီးလဲသားအာကေဘာ်ပို့ယိုးတို့တော်သုတေသနလက္ခားနိုင်လက္ခားယိုးအပူးလီ
- ပျေလာအင်တို့ကဲ့းကဘာ်ပို့ဖို့OSHA တို့နှုန်းလီ
- ပျေလာအင်တို့ကဲ့းကဘာ်ပို့ဖို့ဆူOSHAလာရန်ရုံးအတို့ပူော်ယူးတို့ပုံးအဂ္ဂား၊ တို့ဆူးတို့ဆောင်ရွက်တမ်းရှုံး၊ တို့ပတ်တမ်းရှုံး၊ ဒီးမောင်ချုပ်တွေ့ပုံးတို့ပုံးအတို့ပူော်လီ  
၂၄နှုန်းရုံးအတို့ပူော်လီ
- တို့ပို့ဖို့သုတေသနအံ့ဌးအို့ထို့အောင်လီဖို့လီမှုလီမှုလီနှုန်းရုံး(၈၀၀)၃၂၂-OSHA(၆၇၄၂)သူးလီ
- ပျေလာအင်တို့သုတေသနကဘာ်တို့ဆို့လီဆူတို့ပို့ဖို့အကေလာအလို့ဘာ်သုတေသနလာOSHAအတို့ပတ်စုံအကေသုတေသနစုံကိုနှုန်းလီ

- ပျင်းစီအတ်လီဘုရားအီသုံးနှင့်တဖို့လာ OSHA အဖိုလ်
- ကတိကတီနှုံးတို့မျှေးခြီးတ်အို့ဆူ့အို့ချတ်မေလီလာဘုရားသုံးညါပ်ပန်အီလာအပျော်းလာတ်ဘုရားထို့သုံးနှင့်တဖို့
- ပိုတဲ့ OSHA အတီပိုးသုံးနှင့်တဖို့
- ကတိကတီနှုံးပျတ်မေဖိတ်သို့လိုလာကန်ပိုကိုအတ်ကတီ
- ရုံးသကတီတ်ဘုရားအီဘုရား, တ်တဆူ့တချတ်ကဲ့့နို့သုံးနှင့်တဖို့  
(တ်ဂုံးတ်ကိုလာအို့လာ OSHA 300A log)
- ကတိကတီနှုံးတ်လို့ဘုရားအတ်ပိုးတ်လို့

# ပုဂ္ဂိုလ်သားအတော်ခွဲးတိယ်အို့၏OSHA အဖီလ်

- မင်္ဂလာ OSHA တိုလီကြီးတဲ့
- မသက္ကားတိုလာ OSHA တိုသမံသမီးတဲ့တို့မျှသမံသမီးတို့
- တိုမေန့်အိုတို့ပုံတို့မေပိတ်ဟိုအိုဖူးတို့ဘုရာ်နိုင်ထံးတို့  
ကွဲးနိုင်သူ့တဖော်
- တိုဟိုဖူးတို့ဘုရာ်နိုင်ထံး
- တိုဟိုကမ်းဆူပုံမေတ်ဖို့ဘုရာ်ယူးတို့အိုတို့ဆူးအိုတို့ချွဲ  
တို့ဘုရာ်ယို့ဘုရာ်ဘီ

# ပျေလာအဟုံ်ခုသုတေသနအတိသိမ်သီ

- OSHA တိန်ဖော်(C)ပျေလာအင်တိသုတေသနအဖွဲ့ကတိ  
တိတေသနကွားမြို့တိဒါပျော်းလသားသုတေသနလာအဟုံ်လာ  
အပဲသုတေသနခွဲးတိယ်အပျော်းလီ
- OSHA မေလာထိုပျော်းစုံကိုတိတေသနကွားမြို့တိဒါပျော်းလီ  
သုတေသနလာတိသိမ်သီအကေသုတေသနဂျာဘို့နှင့်လီ

# ပျင်းစီအတ်**ဘုရား**ကိုယ်တွင်

ထူးထို့မှတမ်းနံးဟံးထို့ပျော်ရော်မှ  
ကွဲးနို့ကွဲးယါတ်လာအတွက်သာ၌  
ဟုံ်တ်မှလာအပတို့ဖုန်  
တ်သမာဟုံ်တ်ဆာကတို့အားထို့မှတမ်းတ်သူးထို့အလို့အလေး  
တ်သို့ကွဲ့သို့ကွဲ့တ်  
တ်ဂုံးလို့လာတ်ဘုံးဘုံးဘုံးဘုံး  
တထို့ဘံးလာတ်ဒီးဝါမှတမ်း  
ကကွဲ့ဒီးဝါကွဲ့ကီးအဂို့ဘုံး  
**တို့**တ်လာတ်မှပုံးမေဖုံးတ်အပူ့ဒီးမေတံ့တ်တ်တ်  
နံးအို့ထို့တ်တ်မှပုံးမေဖုံးသုံးဘုံးဘုံးဘုံး  
ဟုံ်လဲလို့မူဒါလာအလို့ဘုံးဘုံးဘုံး  
မေစာလို့တ်ဒီးလီးန်ရုံးဘုံးဘုံးဘုံး

# တိပိဋကဓရတိမေအကျိုအကွိုသူ့တဖို

- တိပုဒ္ဓါးဒီးတိအိုနှင့်ဆူဗီးအိုနှင့်ချတ်ဟန်သုတေသနတဖို့ကြေးဘုံးတို့  
ယ်စလာတ်ဂုဏ်မေနိုင်သေးအခါနှင့်လီ
  - ပျေလာအဟုံရသူ့တိကစိုးဟန်ဟန်တို့ယ်လာအသီး၃၀  
အတိုပျေလာတ်ဟုံရကုန်တိပိုကမ်းအံနှင့်လီ
  - တိပိုတ်တိကမ်းဘုံးတို့ယ်အီလာOnline, fax,လုံး၊  
မြတ်မှုံးလီတိနှင့်လီ
  - တိပိုတ်တိကမ်းသုတေသနတဖို့ကိုအိုဒ်တို့ချတ်သုတေသနအသီးလီ

တိုက္ခလုပ်စဲး



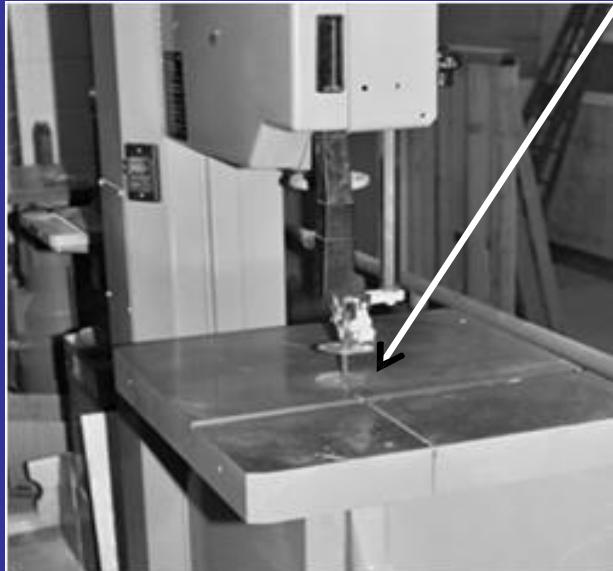
OSHA အာရာဝတ်နှီးဖေးအဆာ

# တိုလီအခိုင်ထံးသွှေ့၏တဖုနာ်ဘုရားလေတို့ ဘုရားယိုင်လီ

- စဲ့ဖိုကဟုံ့အကျိုးအကျွဲ့
- ဂုံးအသဟိုင်လာအစိုးရီကိုတို့ပါးတို့လီ
- တို့တို့လုံးအကူသွှေ့၏တဖုနာ်အသုံးသား

# Point of Operation

တိုကော်လုံးစံးပီကဟ်အကျိုအကဲ



Source: NJAFL-CIO

17

## ဂံ့အသဟီၤလာအစိုးရီက်တိပိုးတိလီသုၤတဖၤ

- တိပိုးတိလီသုၤတဖၤ (တိသုးအလီး,လုံးခိုးလီၤသုၤတဖၤ,တိတွဲးသုၤတဖၤ,ယိုတကိုးသုၤတဖၤ,ထေးသွဲတိနိုးသုၤတဖၤ,အဂါသုၤတဖၤ,) လာတိ  
ဟနိုးစူးနှုံးဂုံးမြုံးမြုံးတိပိုးတိလီသုၤအအီးလီး.
- ယိုတကိုးဒီးတိတွဲးအတိုးတိပိုးတိလီသုၤအတိုးလီး

OSHA



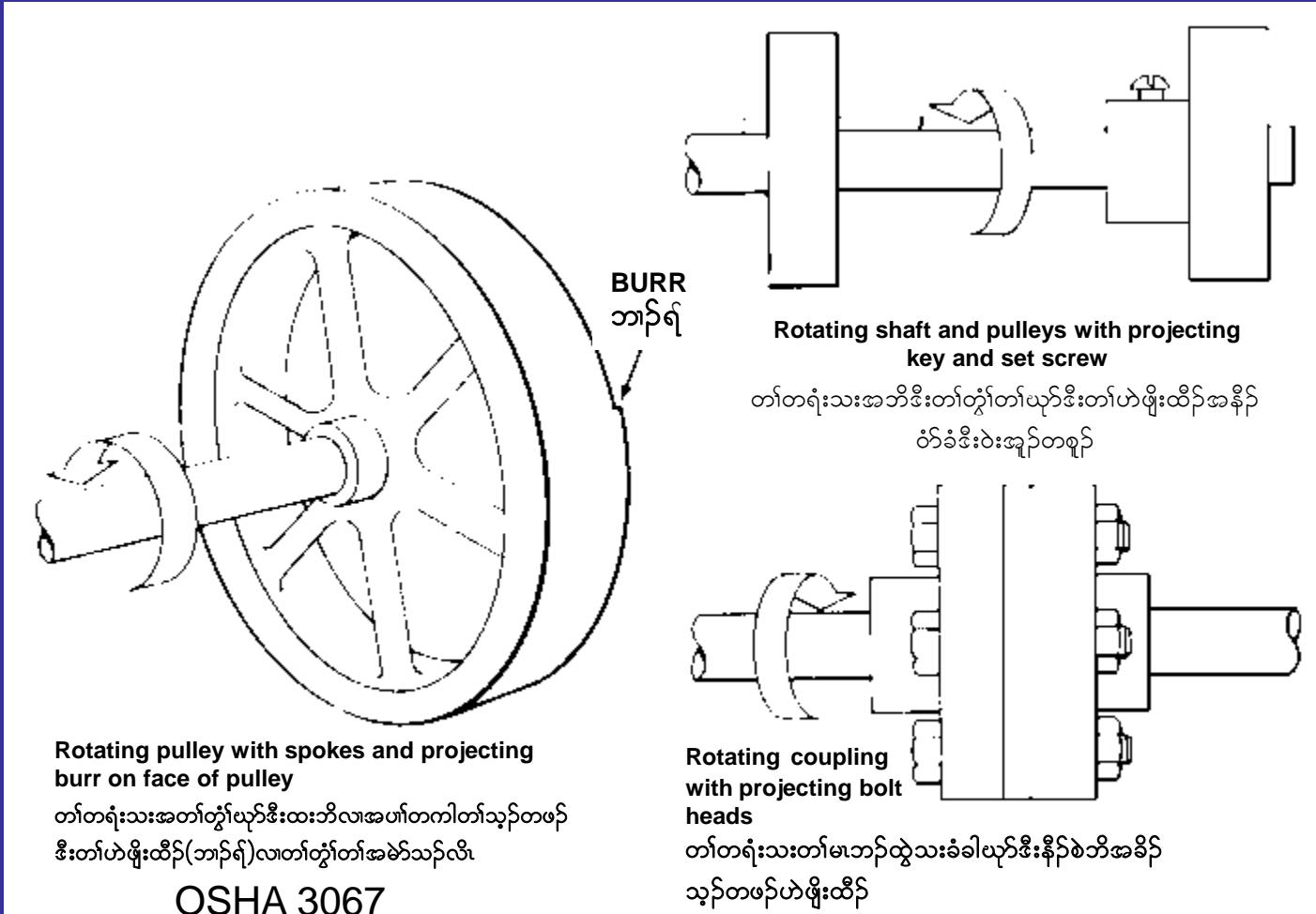
# တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်ဖြန့်စက်ချေမှု

- တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်ဖြန့်စက်ချေမှု
  - တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်အသာဆုံး (ပုဂ္ဂန်လုပ်မြို့တွင် လူတို့၏ အခြေခံအကြောင်စာ)
  - တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်အသာဆုံး (ပုဂ္ဂန်လုပ်မြို့တွင် လူတို့၏ အခြေခံအကြောင်စာ)
  - တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်အသာဆုံး (ပုဂ္ဂန်လုပ်မြို့တွင် လူတို့၏ အခြေခံအကြောင်စာ)
- တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်ဖြန့်စက်ချေမှု
  - တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်အသာဆုံး (ပုဂ္ဂန်လုပ်မြို့တွင် လူတို့၏ အခြေခံအကြောင်စာ)
  - တိပိဋကဓရဘဏ်နှင့်အသာဆုံး (ပုဂ္ဂန်လုပ်မြို့တွင် လူတို့၏ အခြေခံအကြောင်စာ)

# တိပိဋကဓုရေးသားအတိပိဋကဓုရေးတိုဂါဘသုပ္ပန်တဖော်

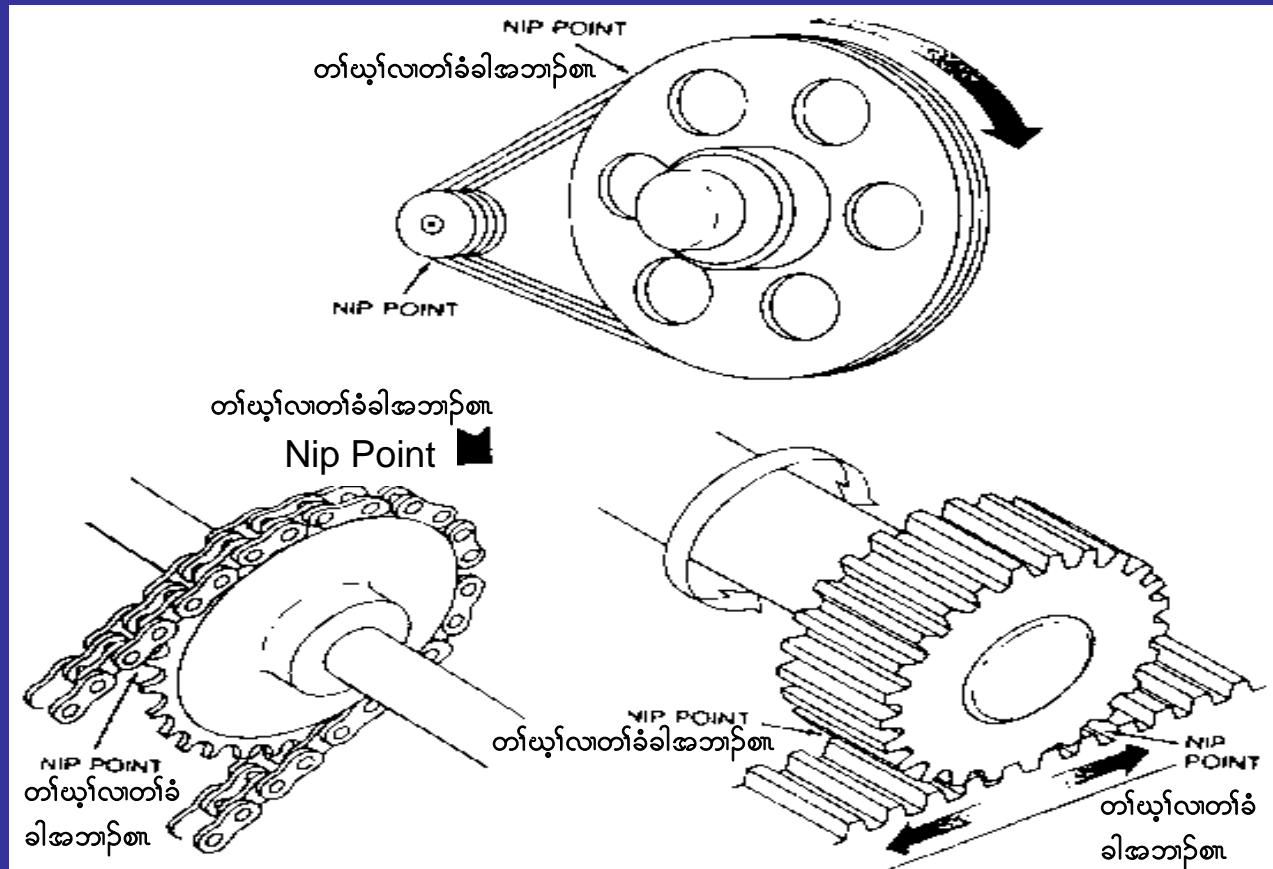
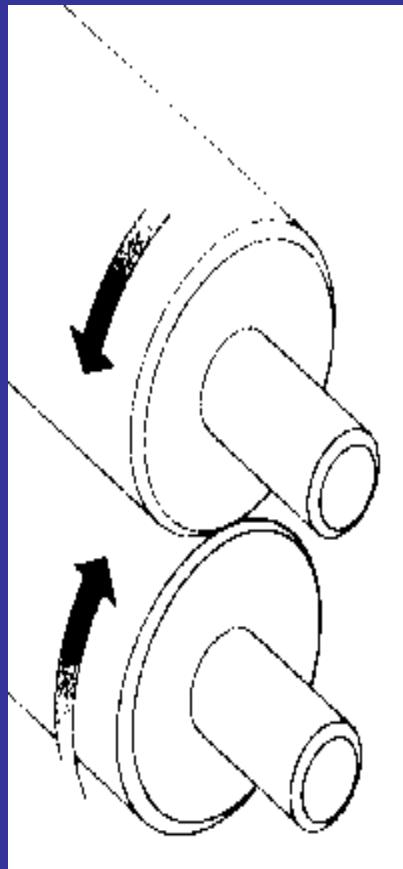
- တိပိဋကဓုရေး –  
မဲ့တိပိဋကဓုလုပ်ခြံးတိပိဋကဓုရေးသားတိုက်းည်, ခိုင်သူဒီးနှင့်  
စုအကွဲ့အကိုဆူတိပိဋကဓုရေး
- တိပိဋကဓုရေးအတိုင်းလာတို့  
ဟဲဖိုးထိုင်အိုင်ဖျော်ထိုင်ပဲအခါ  
– ပဲးအုပ်သုပ္ပန်တဖော်, နိုင်စဲဘိသုပ္ပန်တဖော်,  
တိကူးပနိုင်တိ, တိထူးလွှာတိသုပ္ပန်တဖော်,  
တိအဂေသုပ္ပန်တဖော်.

# တုတရုံးသားအကုန်အဂိုဒ္ဓသုတေသနပည့်စီး တုပါဖိုးထို့

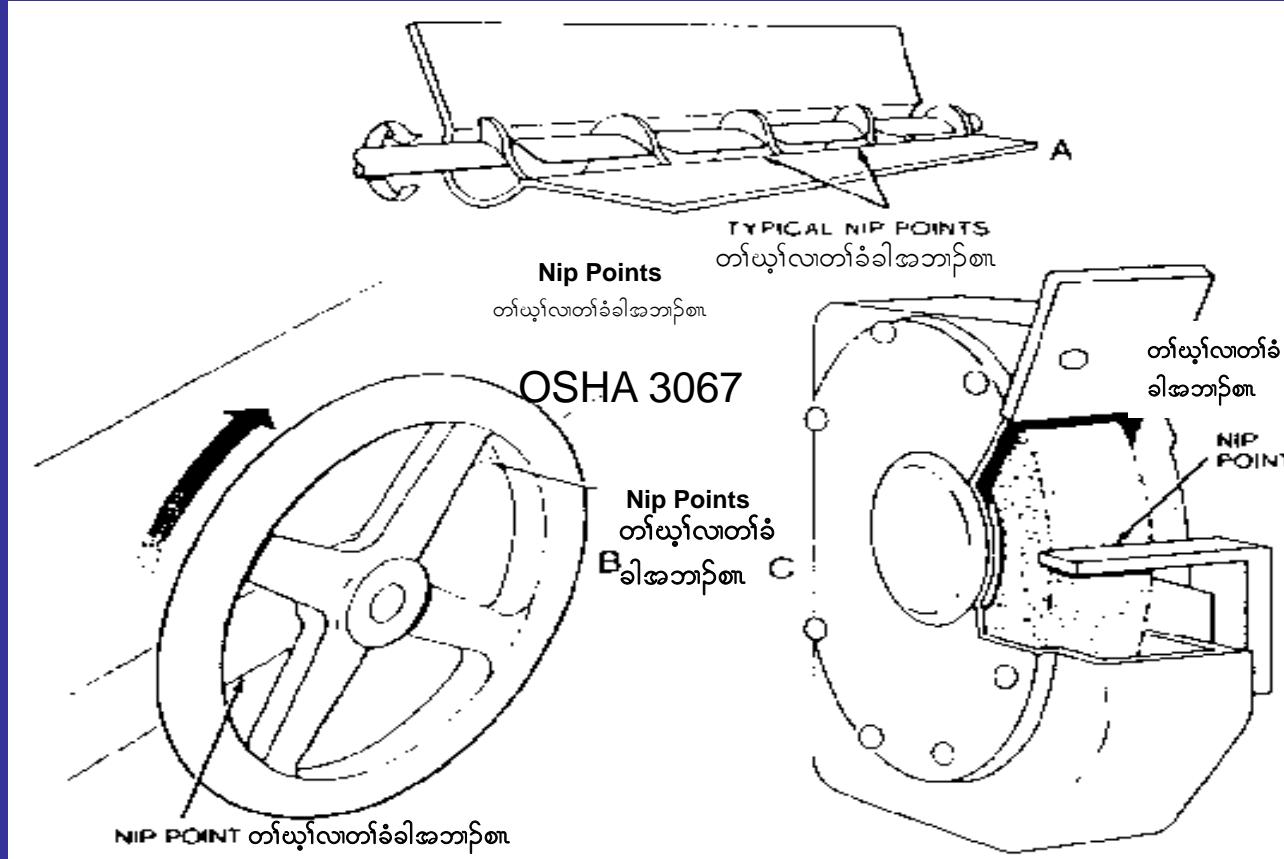


# တိုလိုက်တိုခံခါအဘာ်စာအတိုအိုပါ

OSHA 3067



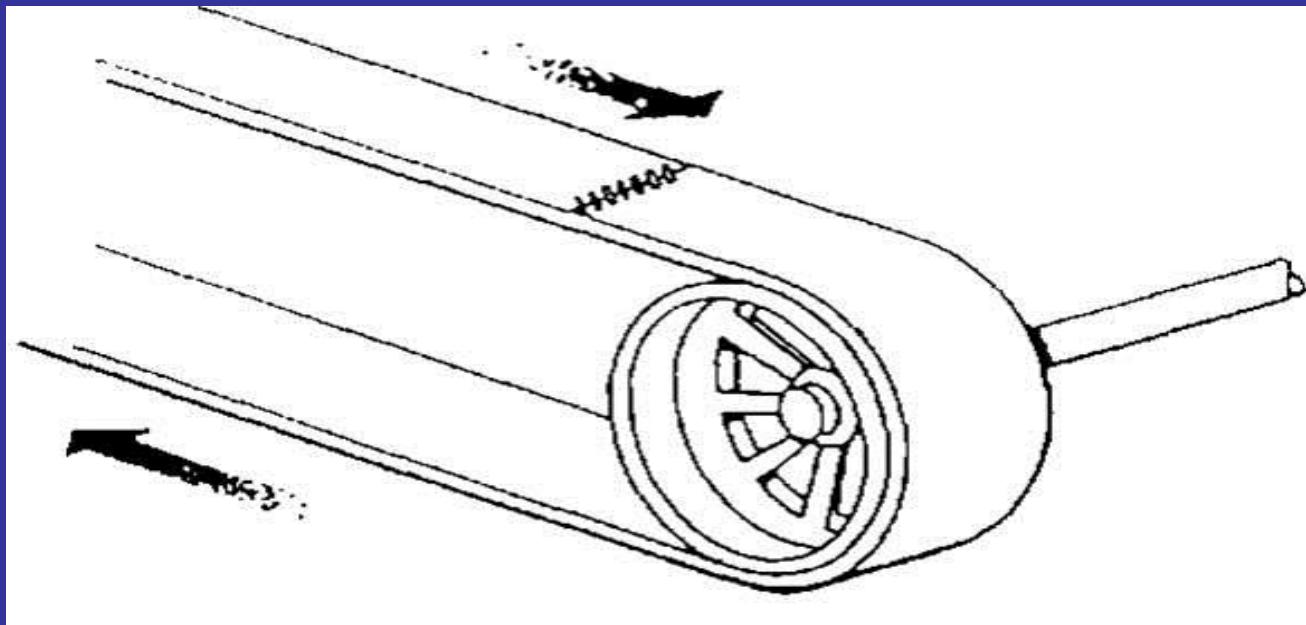
# တို့ယူလတ်ခံခါအဘာ်စာ



# တိုဟူးဂဲလာအဆိုင်ရှိနိုင်တို့

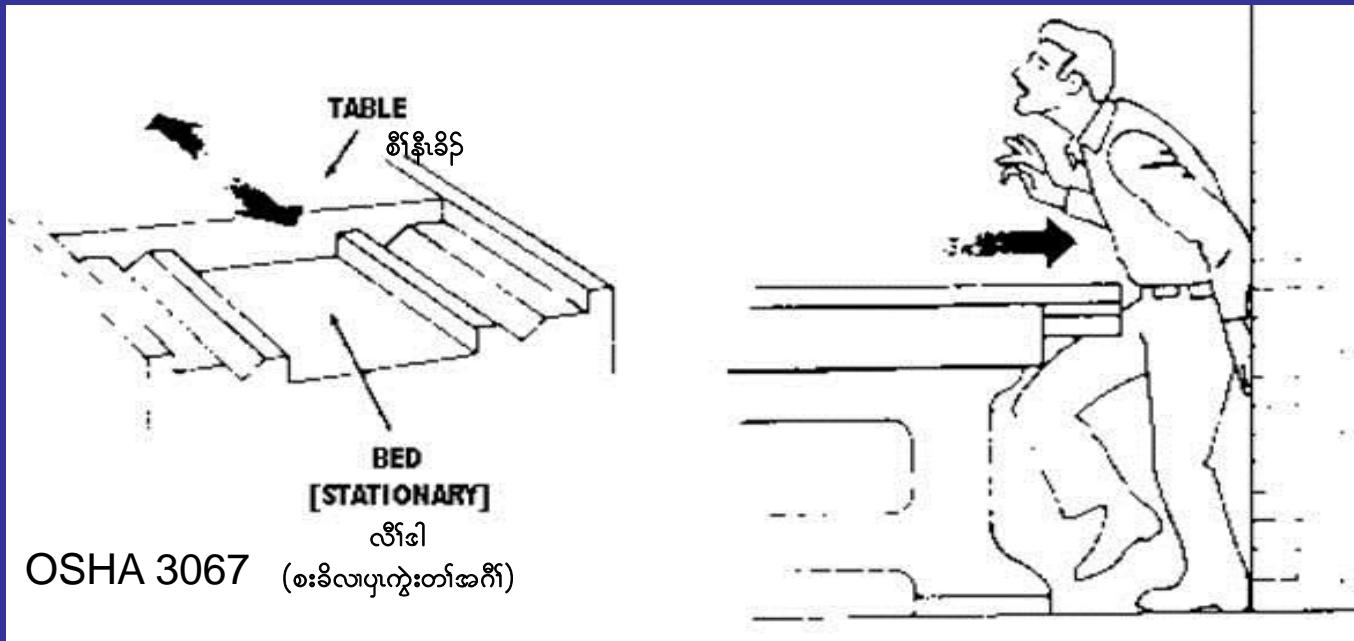
- တိုသုံးသုံးဘျာဘျာတခါ, အတ်ဆဲးလေပေးတရုံးကျိုးကျွေအသား
- တိုဘာ်ယိုင်အိုင်ပဲလာကဘာ်ဖူးမူးတမ္မားဘာ်ဆဲးပျေမေတ်ဖိမ့်တမ္မားဘာ်တံ့သုံး

OSHA3067



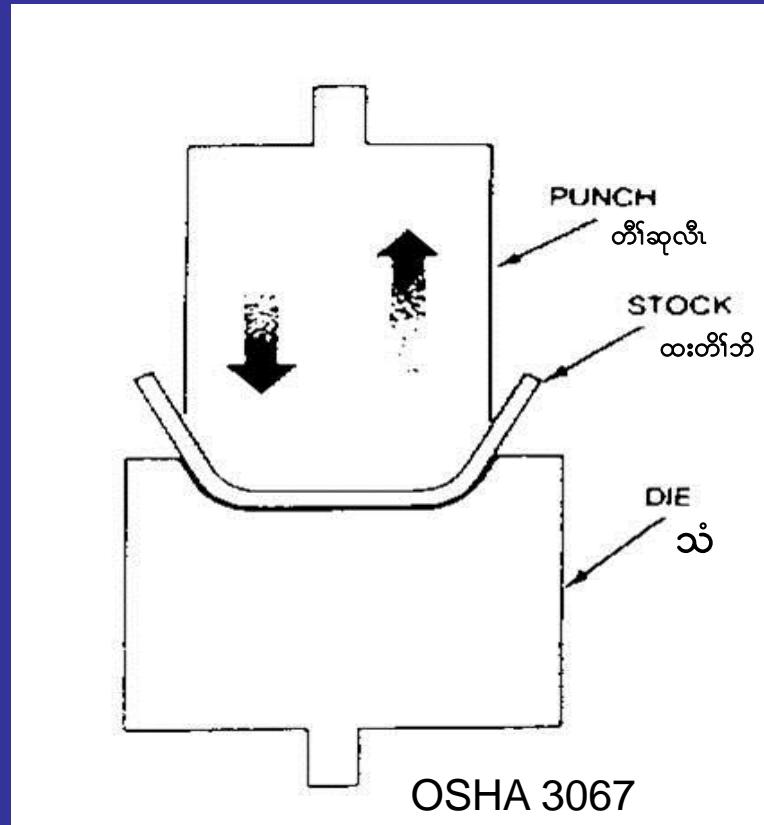
# တိုက္ခုးဂေလာအနုးစံယူယိုး

- မှတ်ပုံ / ဖီခိုနီဖိုလ်
- တိုလီဘာ်ယို့-ကတ်ယ်လာစံးတိုဖိတ်လုပ်အီးစံးခါးအဘာ်စွဲ



# တိမေက္ခာ်တိုးတိုက်

- တိုအက်းသဟိုပါယ်တိုးထို့  
သုးလီမှုတမ္ုတိနိုင်ပနိုင်ထုးမှုတမ္ု  
တိုဖိတ်လုံအကသူ့တဖုန်လာက  
မေက္ခာ်တိုအကို
- အနီး: ဆိုင်တိုအိုင်ပတု့,  
ထုးဘိအတ်မေက္ခာ်တိုးသူ့တဖု



# တုမေက္ခာ်အတုဟူးလေ

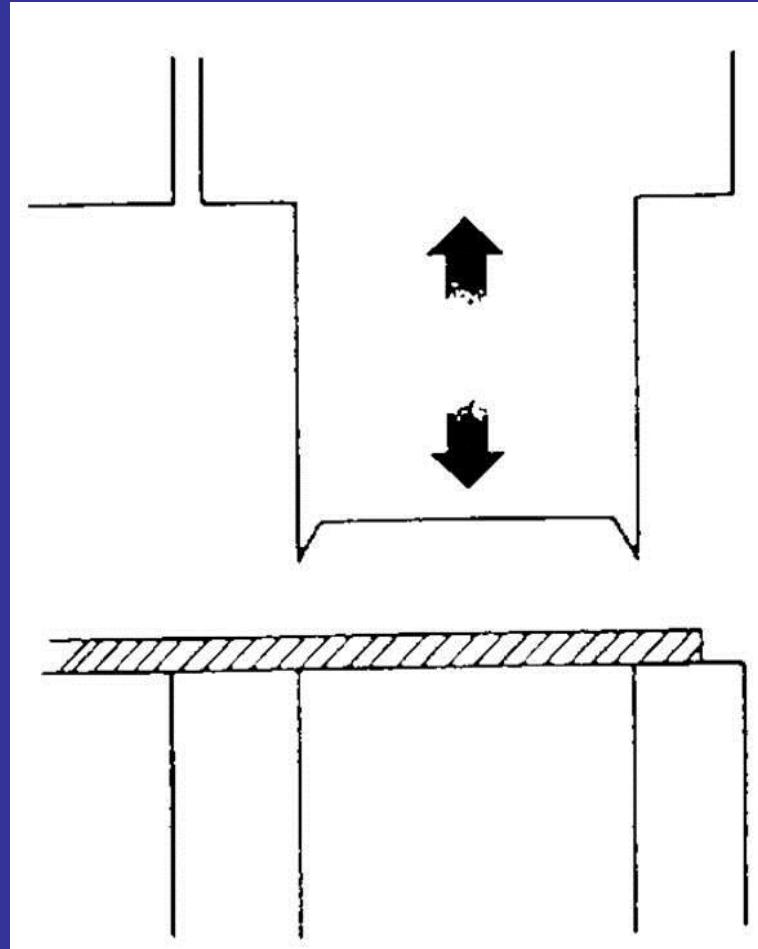
## ဆိုင်တုဆိုင်ပတ်

- OSHA GI 10 Hour



# တိုက်ခွဲလီအတိုက်ပူးကဲ

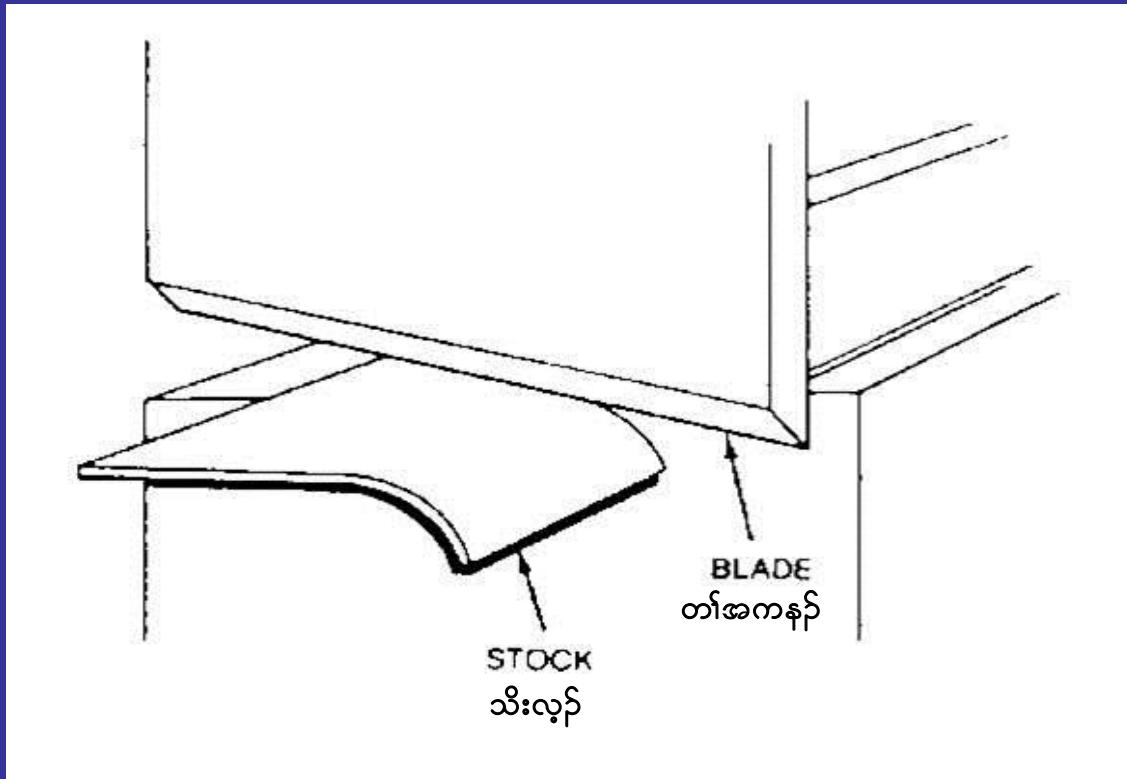
- တိုက်ခွဲသဟိုပ်ထို့တိုက်ဖူး  
ဆဲးထူးတို့လေကမေလီက်ဟိုတ်,  
ဒုံးသုံးထို့သုံးလီမှုတမ္မုတ်ဖို့ပန်
- အငါး: ဆိုင်လီဂံးသဟို



OSHA 3067

# တိုက်တိုက်ဟူးလေသ့၏တဖို

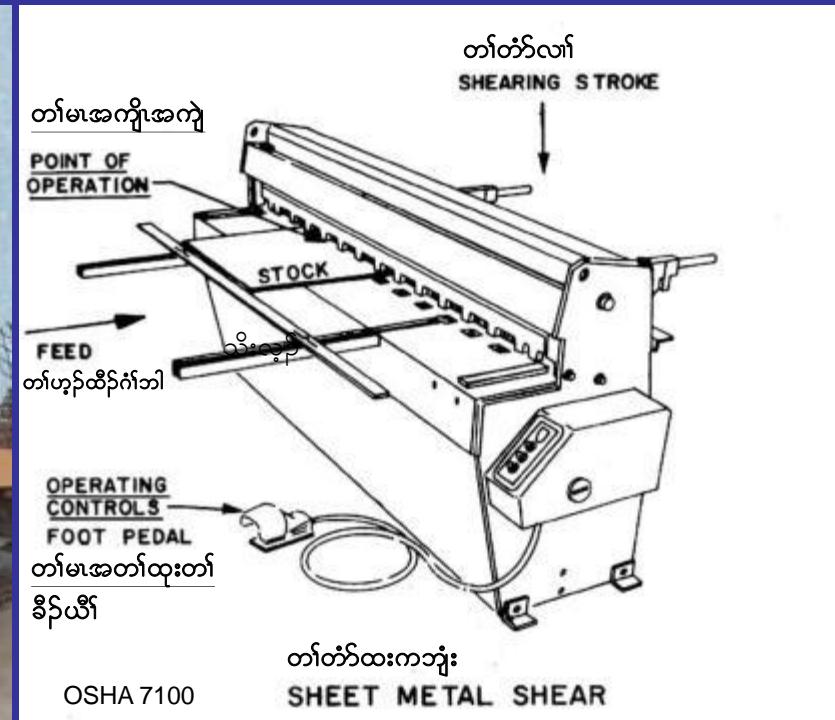
- ဟိတို့တိုက်အသဟို့လေကသဖူးအသားမှုတမ္ပုဒီလေကတိုက်ဟူမှု  
တမ္ပုဒီတိုက်အရိုး



OSH A3067

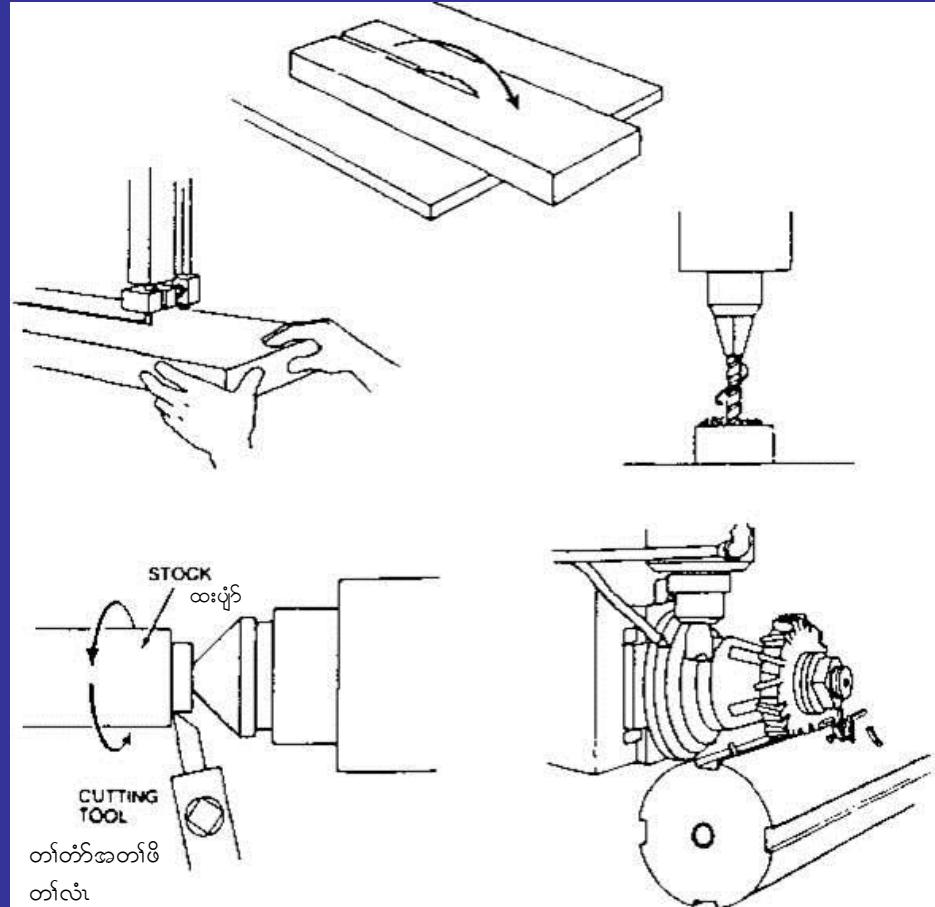
# တိုက်တိုအတိုဘူးတိုဂျာ

## တိုက်ထားကသုံး



# တိုတိုအတိုဟူးတိုဂါး

- တိုတရံးသုံး, တိုနှံးဝံးယူ  
ယီမှုတမ္ပုတ်ဒီးနိုတ်တု  
ဟူးဂါး
- အငီး: လွှံးလာအကုန်,  
လွှံးလာအကတို့၊ လွှံးဘူး  
သုၢ်မှုတမ္ပုထုးပုံးပုံး



OSHA 3067

# တိပုဒ္ဓဘာသာအကလုံကလုံ

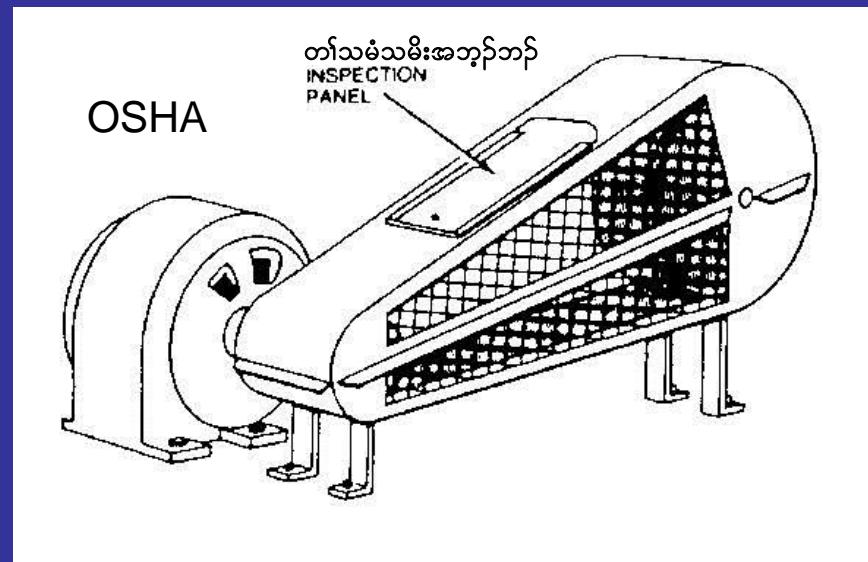
- တိဒ္ဓဘာသာသုတေသန
- တိပီးလီသုတေသန
- တိလီးတိကျွေ/တိန္ဒြိစာ
- ဓာတ်အဖွဲ့/ရှိသူးတို့၏သုတေသန/လာအမေခိုအတိုဒိုပါ
- မြတ်မြတ်တို့၏သုတေသန
- တိလာအဘုံးတွဲလို့သုတေသန

# တိန်ဖူးအကလုံကလုံ

- ဘီတု
  - ကတ်ကတီဒီသအတ်လာအမေနီးတံ့ယ်တု
- မသူးတံ့ယ်တု
  - မသံကိုမြန်အုပ်လာတိန်ဖူးတုအီးထို့သုးကိုအခါ
- တ်မေလီတံ့က္ခတု
  - စအတ်ဖံးတ်မေလာအမေနီးယ်တု, သုးသုးဆူထုးလီးမြတ်မှုတ်လာအမေလီတ်က္ခတုအလီး
- နိုကစ်အတ်မေလီတံ့က္ခတု
  - တ်မေနီးတံ့ယ်သုးအသုးတာဘူးလီဆူတ်မေလီတံ့က္ခတုအလီးလီး

# တိုဘိတိနီသအတိသုက္ပတဖ်

- တိုဘူးတိုဖို့သုက္ပတဖ်
  - တိုနီသအအောကတိ
  - တိုပ်ဖျိုတို့အကလုံကလုံ
  - တိုမေကဲထို့တို့အဟံု
  - တိုလှို့အပွဲစွဲနီးတိုရှုံးသကတို့
- တိုဘူးတိုဖို့တို့သုက္ပတဖ်
  - တထို့တိုရှုံးသုက္ပတဖ်
  - ကဘ်ထုံးကွံ့လေကဘိုက္ခုတို့လို့သုက္ပတဖ်

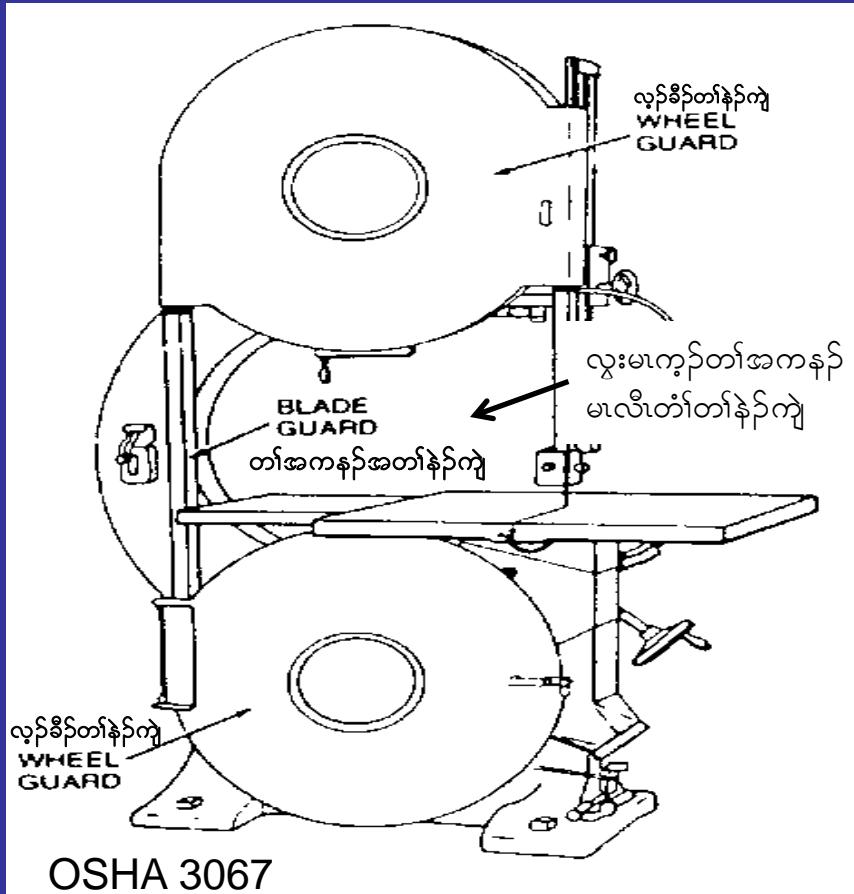


# တိမေသူးတံ့ုယ်တို့သအသုံးပါ

- သုံးအီးလာနအီးထိုပတ်မှုံးအူအခါ
- တိမေသူးတံ့ုဖို့
  - တို့သအဖောကတို့
  - တို့သအတန်သုံးအသုံးညီကအုံလာတို့လဲနှင့်အကို
- တိမေသူးတံ့ုဖို့တို့
  - တို့ပိုက်တို့ခါဖို့ပျောတို့စို
  - အပွဲဖို့
  - တိမေစာလို့ဘုံ

# တိုဒီသအလာတ်မောင်လို့သဲ့

- တိုဘျူးတိုဖို့အို့
  - တ်လလို့သဲ့စွဲ
  - တ်မကဲထို့တ်အဟံ့န
- တိုဘျူးတိုဖို့တို့အို့
  - တိုဒီသအတော်အို့အို့ဘာ
  - သန့်အသဲ့လာပွဲမေတ်ဖို့အို့အို့အကျက္ခာကရှုံးကောင်အဂံ့
  - ကတိုကြိုတ်ညီးလာတ်မေန့်အဲထို့တ်အဂံ့



# တိမေသနက္ခလွားကုပ်တိန်ဖူးသုတယ်

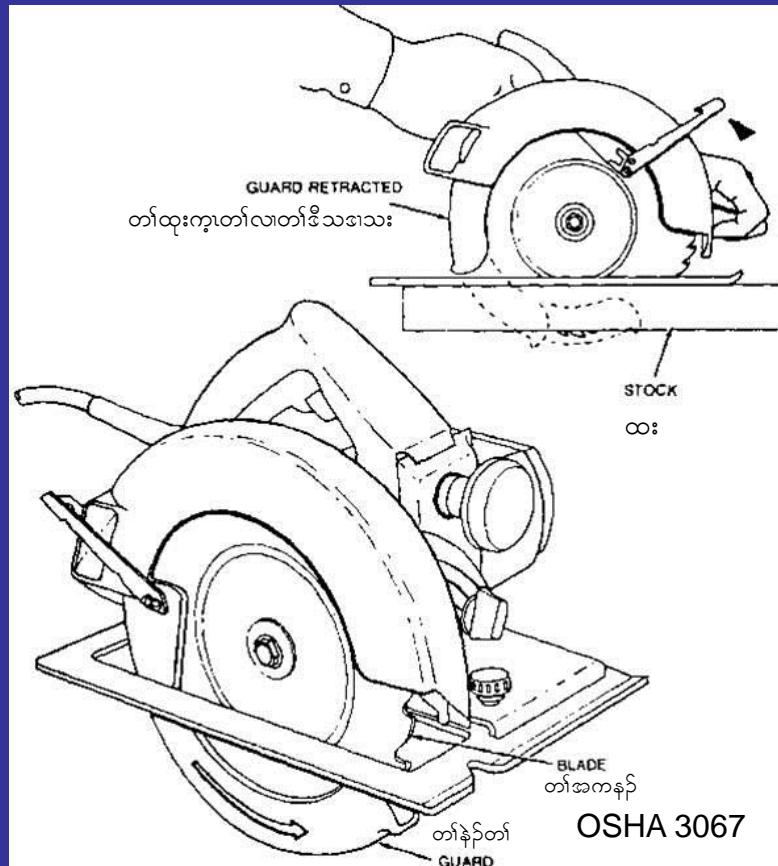
- တိမေနီးတံ့ုံးလုပ်တိမေသနကုပ်တိမေသနကုပ်အီလာတိန်ဖူးတိမေလာအလလိုင်သားသူပဲအကို
  - တိမေလာအမေတံ့ုံးတိန်တိမေသနသုတယ်မှုပါလဲလို?
- လွားကုပ်ကန်ဘို့တိမေသနက္ခအတိန်ကျ



OSHA 10 Hour GI တိပ်ဖူးတို့

# နိုကစ်အတ်မေဘာ်ကူးတ်ဒီသအ

- တိုဘျူးတိုဖို့အိုး
  - ပျေတ်မေဖိတပ်ယုံလာတ်ဆာ
  - ထို့ဆုံးနှိုင်ခဲ့လေနှော်
  - ဖော်ဖော်သူ့ပါ
- တိုဘျူးတိုဖို့တို့အိုး
  - တိုဒီသအတ်အိုးအိုး
  - လို့ဘုံတ်မေဂ္ဂာတို့တ်တ်မဲအံ့
  - လာတ်မေနားအိုး



# နိုကစ်အတ်မေဘာ်ကူးတ်နီသအ<sup>း</sup>

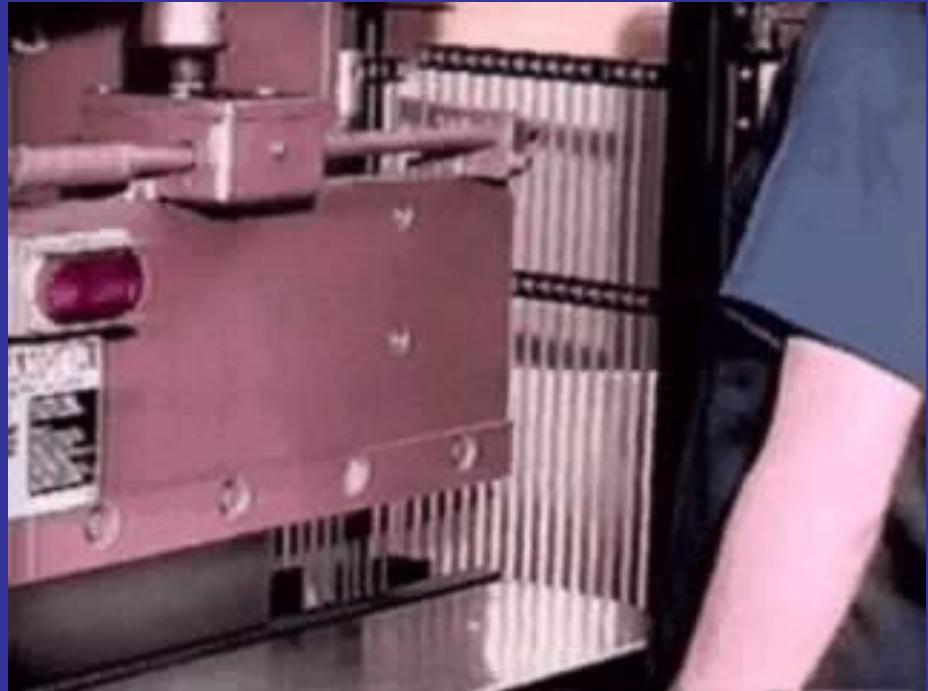
## စိနိခိုင်အလွှံ



# တိပိဋကဓရ

- တိသုတေသနပိုအတယ်အိမ်ဖျာ
  - တိဒိတ်ဂီလာအသုသံဒီးမှုပုံအူ
  - တိကပို
  - လီလျကွဲအတယ်ဆုံးကျိုး
  - တိအသဟိုင်လာပထိုလာပမ်
  - တသု
- တိပုံဖျားအတယ်ဟာဆုံး
- တိပုံဖျားတိလာအတယ်ဟာဆုံး
- စုစုပေါင်း/တိလာ
- 

# တိုသူ့ပြည်လိုနှင့်ပိုတိုးလိုအတိုကိုရှိဖို့



[www.osha.gov/SLTC/etools/machineguarding/presses/psd.html](http://www.osha.gov/SLTC/etools/machineguarding/presses/psd.html)

Karen

MVCC Corporate and Community  
Education

44

# တိုထူးကူးတိုပီးလို

- ပုံအတ်သူလာတ်ဘျူးအဂိုဓားသားခုပြုဘုံ  
တ်အစုသုတေသန, စုနှုန်းစုနှုန်းသုတေသန
- တ်အဂိုခီးရိုးလာအသူသားလာစဲးသုတေသန  
ဖုန်အဂိုအိုးလုပ်ဖိုးတ်ဖူးလူးအီနှုန်းလို့
- ဟုံ်အခွဲးလာတ်လူနှုန်းလို့ဘုံအီဖဲလာတ်  
လို့တလ်အိုးထိုးအခါ
- ထူးထိုးစုနှုန်းတေသနဖဲလာတ်လို့သမုပ္ပါဒ်  
ထိုးမေတ်အခါ

OSHA 10 Hour GI ပုံမျိုးအိုး



စဲးအကလုံကလုံတိပျော်များအတိုင်းသော  
စုသွေ့နှင့်ဖြန့်လာတို့သံပူး၊ စဲးတိုင်တို့လုံး  
တို့ပ်အိုင်ဖျော်ထိုင်စဲးအတိုင်မှာ  
တို့ထူးကုံးတို့ကုံးစာလုပ်သုံး၊ ဒီးတို့မာရွှေ့ထိုင်ဘာဦးထိုင်စုသွေ့နှင့်ဖြန့်လာတို့သံပူး၊



# တိုလေအထူးဆာတ်ပီးလို

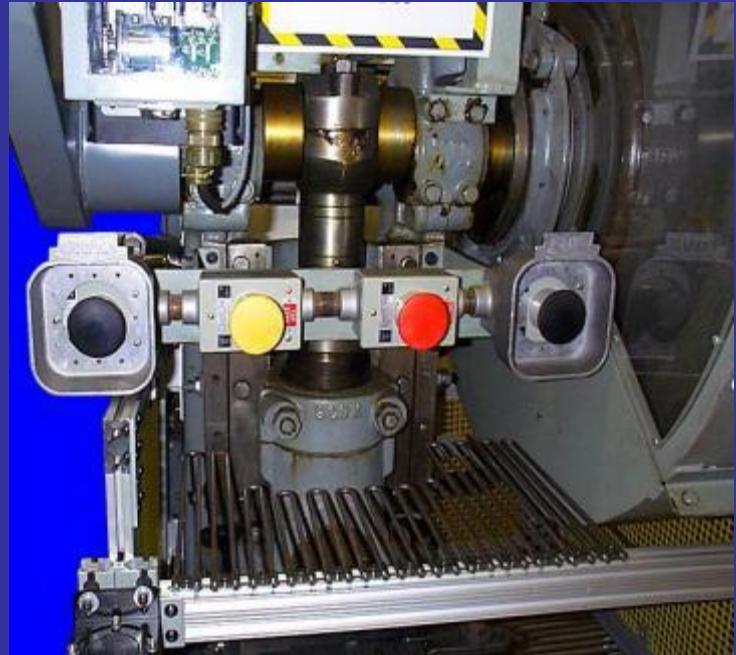
- သူဖုံးသူ့တဖို့မှတမ္န်ပုံးတို့၊ စာလုပ်လျေပျေမဲ့၊  
အစုသူ့တဖို့အလိုအီးဘို့အီး
- ကဘာ့မေဂါတ်ပျေပျေမဲ့၊ အစုအတ်လျေလျေအတို့  
ဟိုပဲလာတ်ပုံးဖျေးအလို့  
OSHA GI 10 Hour
- စုတ်ဖိတ်လုံသူ့တဖို့လိုင်ဘို့နှင့်၊ ဒလော့တ်  
ဝမဲအိုင်လုံးဖြော်ပိတ်ဖိတ်လုံလာတ်  
လိုပုံးအလို့



NJAFL-CIO

# စုခံခီအတ်ပစ္စာ

- တိုလိုင်ဘိုသပုံပုံ, တိုယှမအသေးတက  
တို့ယိုဒုးမှထို့စဲး
- ပျေမေးဖိအစုသုဉ်တဖုနလိုင်ဘိုလာကအိုင်  
လာတ်ဘိုဒီဘိုထံးတအိုင်ဘိုအလို့လို့  
(လာတ်ပစ္စာတ်အနိုင်ပို့လို့)  
ဒီးလာတ်ဒုံ့ရဲလာကပူဇီးတ်ဘိုဒီဘိုထံး  
အလို့ဖဲလာစဲးဘိုတ်ဘိုဘိုဒီအကတို့နှင့်  
လို့



OSHA GI 10 hour

# တုပုလျော့နှင့်တုဘိလျော့

- တုဖိတုလုလေအပ်သားဘူးနှင့်တုဘိလျော့
- ပျောစဲ့ပိကဘိရီပျော်တွေ့ပဲလာကပတို့အဂိုလို



OSHA GI 10 hour



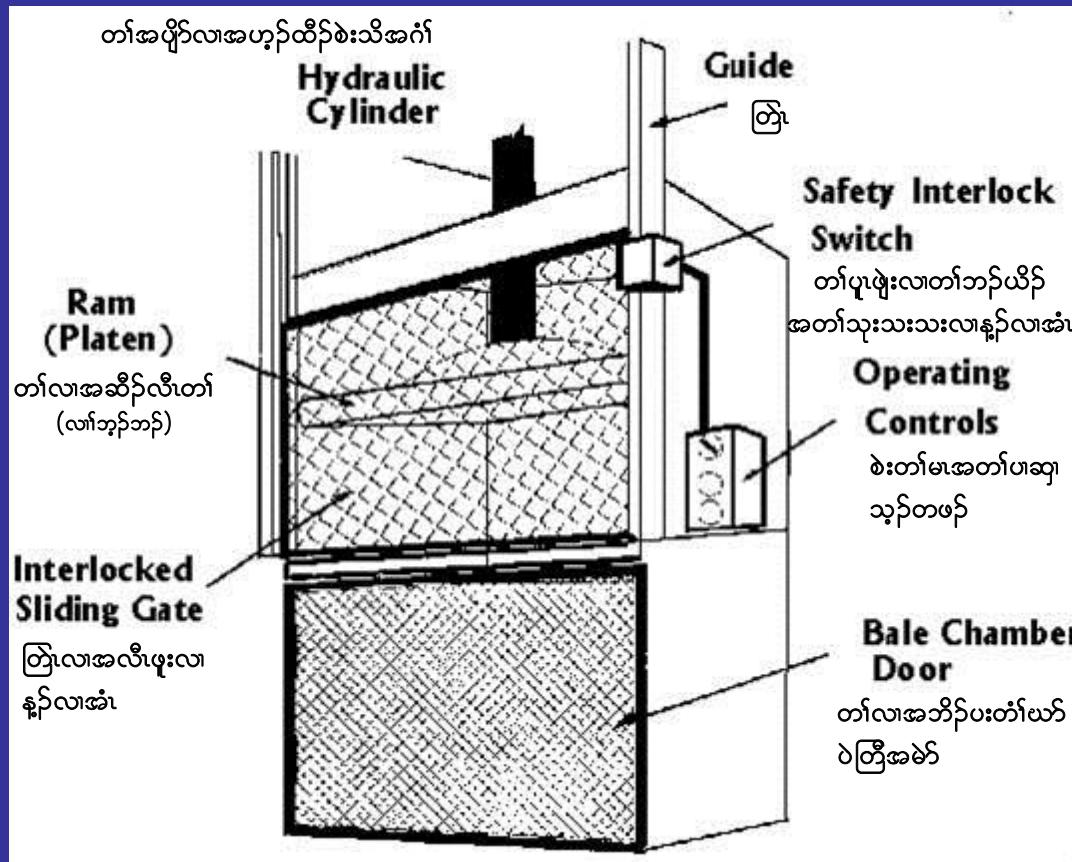
- တုသုံးထို့သုံးလီစဲးတုစိတ်လုပ်လာအမနီးယ်တုလာအနီးသေပျဖို့စဲးဖို့လာစဲးမှတ်အခါ  
,တရာ့လာစဲးစဲးထို့တသုံးအဆေကတို့,
- **တွေ့မြုတပံးသံဂုဏ်စဲးတမှတ်ဘၢ**





# စဲ့လာအိန္ဒိယ်သုတေသနလာတ်မဲ့ညီ

[www.cdc.gov/niosh/hc14.html](http://www.cdc.gov/niosh/hc14.html)



# တိုဒီသအတ်ဘဉ်ယိုင်ခီဖျို့ တ်လို့တ်ကျွဲ/တ်နှုန်စာ

- ဓာတ်ပါးတ်လိုလာအလိုဘဉ်ယိုင်သုတေသနတွင်တ်လိုလာလဲနဲ့တည်အားဖြင့်အကတိုစွဲအညီနှင့်တို့မှတ်အခါ
- တ်သူးတ်ဖိတ်လံသုတေသနတဖ်ဆူတ်ဖီခိုင်အီနှုံးဂျုံး
- တ်ဆူအီဆူတ်ဟံံနှုံးအီသုံးအလို့
- တ်ပို့အီလာတ်တအလို့လာတ်နှုံးစာယံပေါ်စီးစား



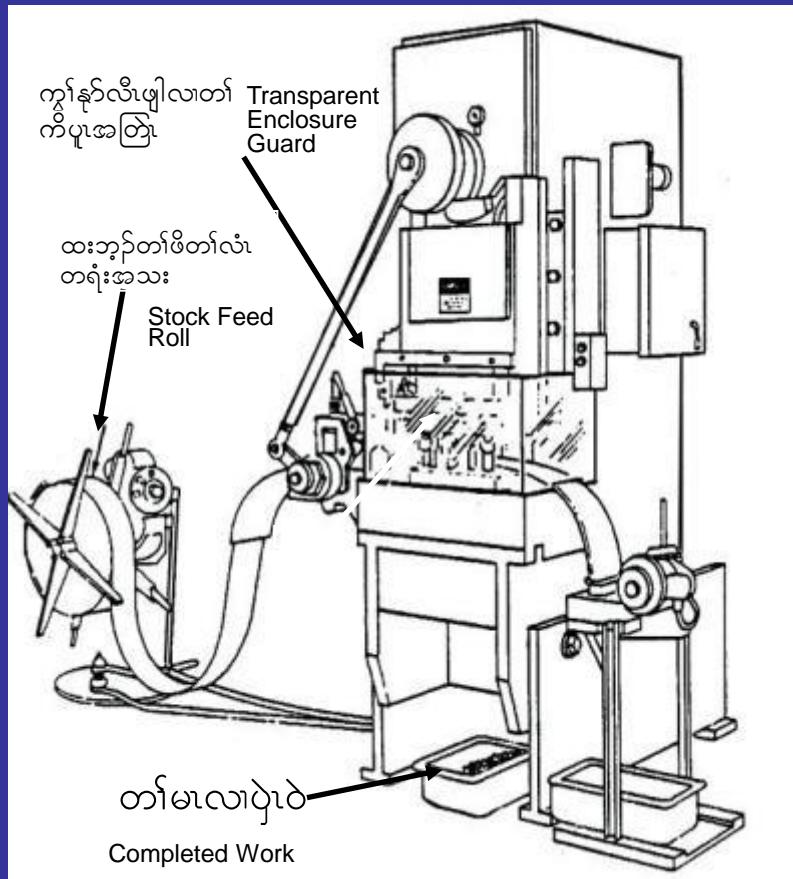
OSHA GI 10 hour

# စဲးတို့တ်လံဒီးတ်ဆီးတ်ဟံသာရွတ်

- လအောင်အတ်အနှစ် / လအသားတဖို့တယ်
- လအောင်အတ်အနှစ် / တ်ဆီးတ်အတို့တဖို့တယ်
- ရိဘီး(စဲးတဖူးလာမာတ်အနီးကစ်အနှစ်)

# စဲ့တ်ဖိတ်လံလောလဲအောက်အတ်ဒုပ္ပ

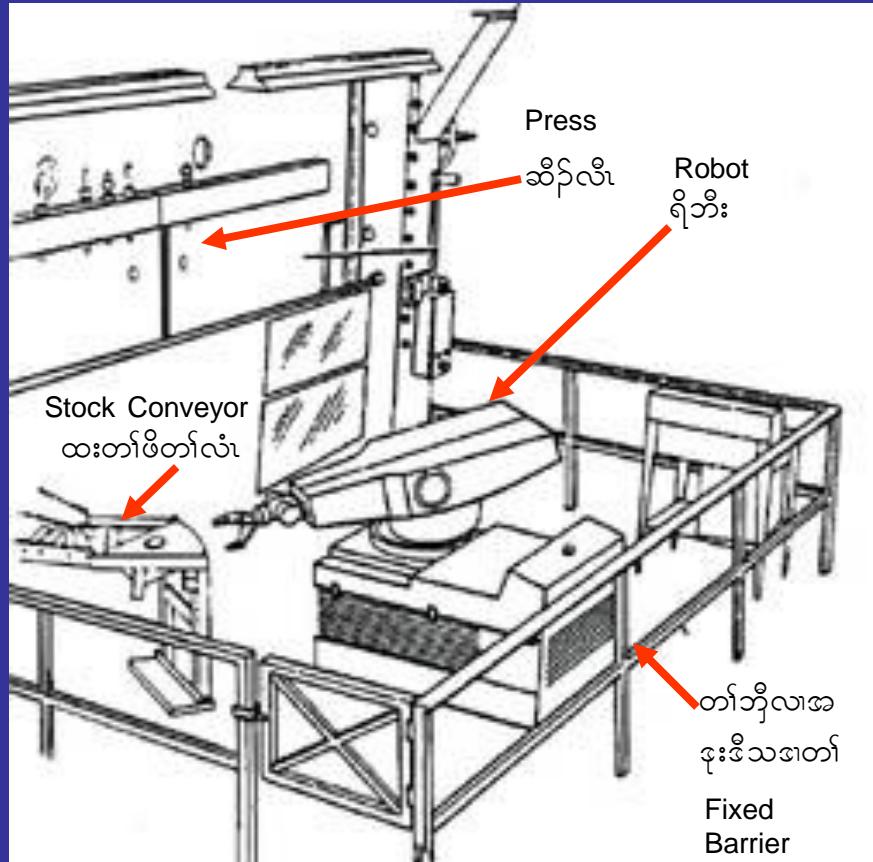
## (ပုံဖျို့ထိန်သံလာတ်ဆိုင်လိုအတ်လဲ)



OSHA 3170

# ရိုဘိုး

- စံးသုံးတဖ်လာစိန်ဒီးပုံလီပေနံ့န်တုံးလီ၊ တုံးဖိတ်လံးလာအထိထိုံးသဲး၊ တုံးဖိတ်လံးလာသူးသဲးအလီး၊ မှတမူးမူဒါအကသုံးတဖ်လာအမာတံ့သဲး
- တုံးသုံးတဖ်လာအနုးအိုံတိုံးသဲးလာအပ တိုးထိအတ်ပံးတုံးမှု၊ လို့ဘုံးတုံးတိုးအပ ခဲအံ့ခဲအံ့အပသုံးနှီးသအပျော်တုံးဖိအ ဂသုံးတဖ်လာတုံးဘုံးယိုံးအလီးအခါ နှုံးလီး



OSHA 3170

# တိအကလုံကလုံ

- တိန်ပိုတိပ်လီတိဒီသအသုံးပါသဖြင့်
- တိဒီသအအကတီသုံးပါသဖြင့်
- တိဖိတ်လုံလာဖို့လာစုသုံးပါသဖြင့်

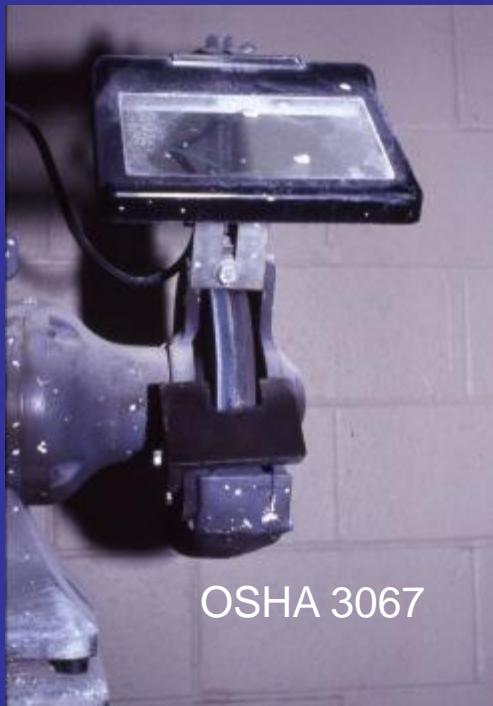
# တိုပလီးသားလာစံးတိုအပိုးအလီသူ့နတဖ်

- ဒုးဟူ့ပလီးပျေမေတ်ဖိသူ့နတဖ်လတ်လိဘာ့ယို
  - တိုအပနိုင်
  - တိုနှုပ်အပနိုင်သူ့နတဖ် ( နှုဟူသူမှတမူးထံးသူ )
  - တိုနှုပ်တိုပ်လိဘီသအသူ့နတဖ်(ပျေတ်ထံးတိုဘာ့ယိုအလီးသူ့နတဖ်,ဘာ့ဆုံးအိုးတိုဆဲးကျိုးပျေတ်မေဖိ,ဒုးအိုးတိုးတိုနှုပ်လာပျေမေတ်ဖိတကော့ဒီးတိုဘာ့ယိုအလီး



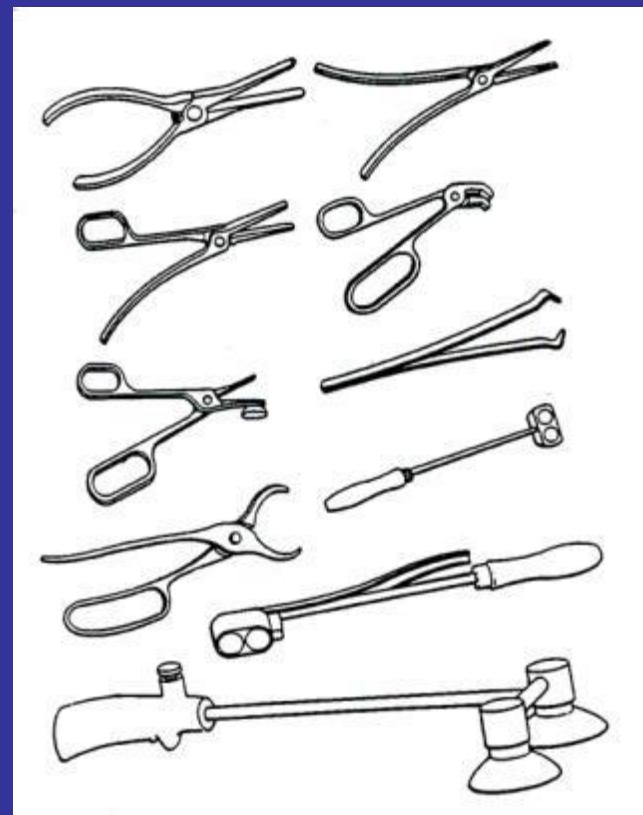
# တိုဒီသအကတီသူ့ပုဂ္ဂန်

တိုသူ့ပုဂ္ဂန်အံတဟု့ပုဂ္ဂန်တိုဒီသအလေပျေလာစဲးတိုဘုံယိုင်သူ့ပုဂ္ဂန်အဂိုဘုံ,ဘုံဆုံသူအီတဆံးတက္ကာ်လေတိုအလု့ပုဂ္ဂန်အကုံအတ်ယုံဖိုး,သိအတ်ဖိုးသူ့ပုဂ္ဂန်မ့်တမ်းတို့အထံလေမေခုံလီစဲးအဂိုတက္ကာ်



# တိုဖိတ်လံလေဖို့လာစု

- သူတိပ်လီနီးတိတုးထို့တိုဖိတ်လံလေတို့ကုန်ယို့အလီးတက္ခ၊
- တဘု့သူအီလာစုးအဂ္ဂဂါအတို့သအသားအလီးနဲ့ဘု့ဘု့ဘု့ဆိုင်တိုဖိတ်လံတခါလာတို့အီအသိုးတက္ခု



OSHA 3067

# ဘုရားဒီးတ်လို့ဘုရားသူ့တဖ်လာတုံးဒီသအကြောင်း

- ဒီသအတ်ဘုရားဘုရားထံး
- ဂျိုက္ခာ၊ စုံခြုံခြင်းတ်ဒီသအ၊ လာအဆို့ကာအို့ခိုး
- ဒီးသအတ်ဖိတ်လုံးလာအလို့တ်
- တဘုရားအို့တို့တ်လို့ဘုရားယို့အသီဘုရား
- တဘုရားအို့တို့တ်တို့တ်ဘုရား
- ပျော်လဲအသားဘွှဲ့ဘွှဲ့ဆို့ဆို့ဒီးတ်အံးထွေကွဲထွေလာအရာ

# ဘုတေသနပညာမှုပညာအဖွဲ့

- တိသို့အတ်တိသိုးသုတေသနကြေးသူသားတာရီလျှင်တသုခဲ့အသုဖဲ့အလီးအိုင်ပဲ
- ဒီသာတ်ဘုတ်တို့ဘုတ်ထံး
- ဂုဏ်ကျွေး၊ တိဒီသာတမှတ်တို့၊ လာအော်ကာအော်ခိုး
- ဒီသာတ်ဖိတ်လုံလာအလီးတံ့
- တဘုတ်နှုံးအိုင်ထိုင်တိသိုးဘုတ်ယိုင်အသီဘုတ်
- တဘုတ်နှုံးအိုင်ထိုင်တိသိုးတံ့တို့ဘုတ်
- ပျော်လဲအသားဘွားဘွားဆိုဒီးတ်အံးထွေကွွဲထွေလာအရာ

# စဲးဖိကဟန်းတုပူဒ္ဓားဒီးတုဘာ့ဘုရာ်ယိုင်လာအလိုင်ဘုံ တုဘိုင်လိနိနှင့်ကျွော်တဖုံး

- ထိထိုင်တုဒီသအအတုဖိတုလုံလာကဒုးဟူးလေနေမ့်တမ့် “လဲတု”
- လာစဲးယုံအကဟန္တုကူသိုးလီကျိုး, ခိုင်သူထိ, တုလုံဒိုင်ပွဲနိုင်,  
မ့်တမ့်စုံဖြို့ဝှက်သုံးတဖုံးတာ့ဘုံအိုင်ဘုံ
- ပေးကဲစဲးအတုဒီသအ
- ဟုလီပုံးဒီးအတုဆုံးလီးလာအလိုင်ဘုံဘုံ
- မေကျုံစဲးဖိကဟန်တရာ့။ လာနသုံးအိုးဘုံတက္ကာ

# စဲးဖိကဟိုးတ်ပူးဖျေးဒီးတ်ဘာ့နိုင်လာအလိုင်ဘာ့ တ်သို့လိန်ကျွေသ့ဗုံတဖ်

- စဲးသ့ဗုံတဖ်လာပျကည်းမှုဗ်တအိုင်ဘာ့နှုံးတဘာ့ဟ်ဟ်ပြုဗုံးယ့်အီဘာ့
- တ်ပ်တွေ့စဲးထဲတဖ်
- တဘာ့ထူးအိုင်တ်ကမ္မားကမ္မားစီးနိုင်အဖိုင်စဲးယ့်အခါ
- နှုံးတ်တ်ကမ္မားများအိုင်တ်ထိုးအတ်ထူးယ်မှုဗ်တ်လာအရွှေ့ဖိုင်လီး
- ဖိုင်လီး “ပံ့သံ” အတ်သုံးညီကအုံတ်လာတ်မှအားထိုင်တ်ပူးဖျေးဒီးတ်ဘာ့

# စဲ့အတ်ပျော်းနီးမှုအားကျင့်သွေ့သုတေသန

- တို့ပေါ်ပေါ်
  - မေလီတံ့ဌးတို့ပေါ်လီခဲလုပ်လာကအိုးတို့နှင့်ကျလာအကြေးအကုန်
- ပျော်ပေါ်သုတေသန
  - သို့လိုနှင့်ပျော်မေတ်ဖို့သုတေသနလာကအိုးတို့နှင့်ကျတ်သို့သုတေသနလီတံ့ဌးလီဆဲးလာအဲသုတေသနအလီးတက္ကာ
  - မေလီတံ့ဌးတို့နှင့်ကျသုတေသနလာကအိုးလာအလီးဖိုးမေတ်ဂူး
  - မေဘာ်ကုံးတံ့ဌးတို့သော်လာအတလေတပျော်သုတေသနတာရှိလို

# စဲးတ်ပူးဖျေးတ်ဘာ်ယို့မူဒါသ္ဌာ်တဖ်

- ပျေမေတ်စီသ္ဌာ်တဖ်
  - စဲးမူးတပံးတ်သံးဘာ်နဲ့တွေ့ဆုံးကွဲပြေတ်ခိုးအတွေ့
  - တဖ်မျှေးတ်ခိုးအတွေ့တွေ့ဆုံးတ်ခိုးအတွေ့
  - တ်ခိုးအသ္ဌာ်တဖ်မူးတ်ခိုးအလို့ဘာ်နဲ့တွေ့ဆုံးမေအိုးအတွေ့

# ပျေမေတ်ဖိတ်ဟုံ်တ်သို့လို

- တ်လီဘာ်ယို့သုံ်တဖုံ်ဘာ်မှုယုံအသေးစိုးစဲးအကျိုးအကျော်သုံ်တဖုံ်လီ
- တ်ဒီသအသုံ်တဖုံ်ကတဲ့ကတိန့်တ်ကဟုကယ်ဒီးတ်ဘာ်ယို့ဘာ်ဘီသုံ်တဖုံ်လေအပဲသုံ်တို့ပို့ပန္နုံ၏လုံ
- တ်သူဗုံတ်ဒီသအသုံ်တဖုံ်နှုံး၏လုံဒီးလေမန္တအလိုလုံ
- တ်ဒီသအသုံ်တဖုံ်သုံးကွံ့သုံးသုံးပဲ၏လုံဒီးအခါးလုံဒီးခါ့ဖျို့မတဲ့လုံ
- တ်ဒီသအမှုံဟားဂို့ကွံ့၊ လီးမ်းကွံ့မှုတမှုံတ်ဒီသအမှုံလာပဲ၈

နှုံကမေးပဲ၏လုံ

ပဲးတ်နိုင်သာ

တ်သူ့နှင့်တဖော်လာဘုရာ်မေတ္တာကူးအီ

စဲ့တိုင်္သအ

တိုးတိုမေတ်လဲကျအတိယုသုပါ

တိုက်ဆွေမှုပုံစံချက်အသဟိုင်လာအလီဘုရားယို့  
ဟားထို့/တိုက်မောင်(LOTO)  
29 CFR 1910.147

# LOTO တိုဘို

- လာတ်ဒီသအတ်ဘုရာ်နှိုင်တ်ထံးနေးကျိုးမြတ်မူတ်သံတ်ပျောတ်တဟ်သူ၏ပိုလီကွဲ့မူ၏အုပ်ချုပ်မှုပိုစီးပွားရေးတို့ကိုဖော်ဆိုလိုက်ပါ။
- ဒုံးအိုင်ထိုင်တ်အကျိုးကျေလာကအိုင်ယံ့စီးသုတတ္ထားဘူးအီးလားဘုရာ်တို့ဘို့အောင်

# မြန်အူရှင်အကလုံးကလုံးလတ်လိပ်သာဉ်လာ နကအို့ယံ့ဒီးအီ

- လီမံုံးအူ
- စဲ့မံုံးအူ
- တိဟံ့ဌန်မံုံးအူရှင်လာထံ
- မံုံးအူရှင်လာကလုံး
- ကိတ်ဖိတ်လုံး
- မံုံးအူရှင်လတ်ကို
- မံုံးအူရှင်အဂျာအဂျာသွေ့ဗုံး

# LOTO တိသုက္ခာန

- ပဲလာစဲ့တိဖိတ်လုံမေတ်အခါနီးအတ်စွဲးထိုးလာတိတ်သုံးအပူးမူတမ္ပုပံးအီအဆာကတိမျှေးအုပ်စုံစွဲးထိုးလာတွေ့သူ့
- ပဲလာတိဖိတ်လုံအဆာကတို့၊ ပူးမေတ်ဖိကဘိုးသုံးအသုံးမူတမ္ပုဒီသအမူတမ္ပုသုံးတိဖိတ်လုံသူ့တဖြန်
- ပဲလာတိဖိတ်လုံအဆာကတို့၊ ပူးမေတ်ဖိအိုးလာတိဘိုးယိုင်အလိုးမူတမ္ပုဘူးဒီးစဲ့လာအမေတ်
- ရုပ်လီးတိဘူးတိဂုံသူ့တဖြန်အဖြူး

# LOTO တုပ္ပါဒီအညီနှင့်အသိုး တုထုံးထို့ကြုံတုလုံး

- တုမေလဲသေးနှင့်အညီနှင့်အသိုး၊ တုမေတွေ့သေးယံ့၊ လိုက်ဘုရားလာကလဲသေးဘွဲ့ဘွဲ့ဆို
- တုဒီသအာ/ တုပုံးတုကျိုးတုလဲတရုံးသေးတအို့ဘုရား
- နှစ်ကုန်ခို့တော်ခါတဘုရားဟုလိုလေးစွဲအခို့တိုးဖွဲ့စွဲလဲတရုံးသေးအခါ
- လိုက်ဘုရားလာအလိုဘုရားယို့အလိုစွဲလဲတရုံးသေးအခါ

# LOTO တိပုံ

## လိမ့်ကျအပုံစံနှင့်ဆိုင်ရာလုပ်ခန္ဓာ

- တိပုံတို့လိမ့်ချုပ်များကိုသိတဲ့
- တိပုံတို့လို့, ဆုံးမေအသားလာပျတက်အတိုင်ဖို့လို
- လိမ့်ကျပုံနှင့်တာဦးကွဲပြေလာမှုများကိုဘုရား

# LOTO တိအစ္စပျော်သုတေသနလာအရွှေ့

- တိက္ခံအကျိုးအကျွဲ့
- မူးဆုံးအကြောင်းအကြောင်းနှင့်အတိုင်းနှင့်အတိုင်း
- တိပါးထိန်းပါးသံတိပါးတိပါးတိသုတေသန
- တိပိုဒ်ဖျော်တိန်တိအိုင်ယံ့နှင့်မူးဆုံးပိုဒ်
- တိပါးတိပါးလိုအပ်သို့သောတိပါးတိသုတေသန ( တိအိုင်ယံ့အလို့ )
- တိသိန်လို ( ပုဂ္ဂလုပ်ဖိုးတိသုတေသနသုတေသနလာအနုံနှင့်ဖျော်တိန်တိအကျိုးအကြောင်း )  
လာပျော်တိသုတေသနအကျိုးအကြောင်းဖြစ်ပါသည် .
- တိမေစုစရီပတိုးအကျိုးအကွဲ့

# ပျေမေတ်ဖိအပတီသုခုန်တဖု

- ပျေမေတ်ဖိလာအိုင်ဒီးတိပုံ – ပျေတစ်လာအမဲ LOTO  
လာအနုံးကဲထို့ကြောင်း
- တုလာအနုံးကဲဘူး။ပျေမေတ်ဖိ – ပျေလာအလိုင်သူစဲးသုခုန်တဖု /  
တုပီးတုလိုလာတုမေလီးပိုပဲလာ LOTO  
အဖိုလ်မူတမ္ပ်ပျေလာအကမေတ်လာတုလီးနှင့်နှုံးသုခုန်တဖု
- တုမေဖိအကေသုခုန်တဖု – ပျေတုမေဖိကီးဂါလာအမ္ပ်မူတမ္ပ်လာ  
အအိုင်လာတုလီးလာ LOTO သူဗဲ

# LOTO တိပုံးစံးအပတီသူ့လုပ်တဖို့

- ဒုးသူ့လျှပ်စာတိပုံးအပတီသူ့လုပ်တဖို့
- ကတိုကတီသေးလာ LOTOအကိုး: တိက္ခိုကဒါက္ခု LOTO  
အကျိုးအကျိုးသူ့လုပ်တဖို့, ပုံမှန်စိတ်မူနှင့်, မောင်မောက်  
LOTO အကျိုးအကျိုးလာတိကသုပဲအီးမေန် LOTO  
တိပုံးတိလီဂုဏ်သာ်သူ့လုပ်တဖို့
- ပံ့စံးပို့စွဲတိသိတီလိုအကျိုးသူ့လုပ်တဖို့
- ထုံးကွာ့လိမ့်အုံအပျံးလာသုံးယ်သားနီးတိပုံးလီ

# ЛОTOတို့စံအပတို့သူ့တဖ်

- ပံ့မျှနှင့်သီးသုတထိုးဘူးသီးတို့ပါးတို့လီသူ့တဖ်အကို
- ဟိမ်ကွဲ့မူတမ္မာ့အို့ပို့မူတမ္မာ့အက်းလေအို့တု့သူ့တဖ်
- မေလီတံ့ဌးထုးဖော်အသီးလီမျှနှင့်ဦးဘို့

# LOTO အတ်စားထိန်အပတို့တဖ်

- ၁ မကွိစဲ့နီးတ်အို့လေစဲ့ခို့သူ့သုတေသနတဖ်လာတ်မေလီးစဲ့  
အတ်အို့ကတ်ကတီးသားလကမေတ်အကို
- ၂ ဟူးပလီးပျေမေတ်ဖိသုတေသနတဖ်လာကအို့ယံ့နီးတ်လီးဘုံးသုတေသန
- ၃ သုံးကုံးသိုးသုတေသနလာတ်စီစုံအလီးနီးဟူးထို့ကုံးစဲ့  
အက်
- ၄ ပုံဖျို့တို့ပျေမေတ်ဖိအတ်စားထိန်ကုံးစဲ့နီးမေလီးစဲ့မှ  
တ်ဘုံးလို့ဘုံး

# လိမ့်ကျင်ဘာရှိသာတော်အိုးပြီးလိတဖုံ

- တိဖိတ်လုံလေအထူးထိုးတို့တို့ကိုတို့ဘိမ့်တမ္ဗ်လာအစိုးလိုက်တ်အတိုးသာသူ့တဖုံ
- တ်လာအပ်ယုံသူ့တဖုံး လိုအတ်လုပ်တုံသားသူ့တဖုံ၊  
လိုတ်ဆဲးလိုသားတ်မေပတုံအတ်သူးထိုးလို့၊ တ်လုပ်း  
ထိုးလိုဖီးတ်**တို့**တို့လိုသားတခါ
- တ်လာတပ်ယုံသူ့တဖုံး တ်သူးထိုးလိုလာဘုံဆိုးလို့  
အိုးဘုံယုံအိုးသူ့တဖုံ

# LOTO တိပိဋကဓိသုတေသန

- ဟိပုံနှီးသို့သုတေသန, တိပျော်အမံသုတေသန, ထားသွေ့သုတေသန, ကျွေးအသို့သုတေသန, သိုးပံ့တံ့ယ်တိပိဋကဓိသုတေသန, နိုကရ်အတ်ပံ့ကားတံ့ယ်တိပိဋကဓိသုတေသန
- တိပိဋကဓိအစိတ်အမံအမြိုက်အတိအကျင်းမှုများ
- ဟိအီယံုနှု
- တိပိဋကဓိအမျိုးအစား
- အိုးအလုံးအမွှာ
- ဟိဖျို့တို့ပျော်တို့အတ်တို့တို့တို့တို့တို့
- တိအမံသုတေသနကားတံ့ယ်တိပိဋကဓိသုတေသန

# တုသိုလိ

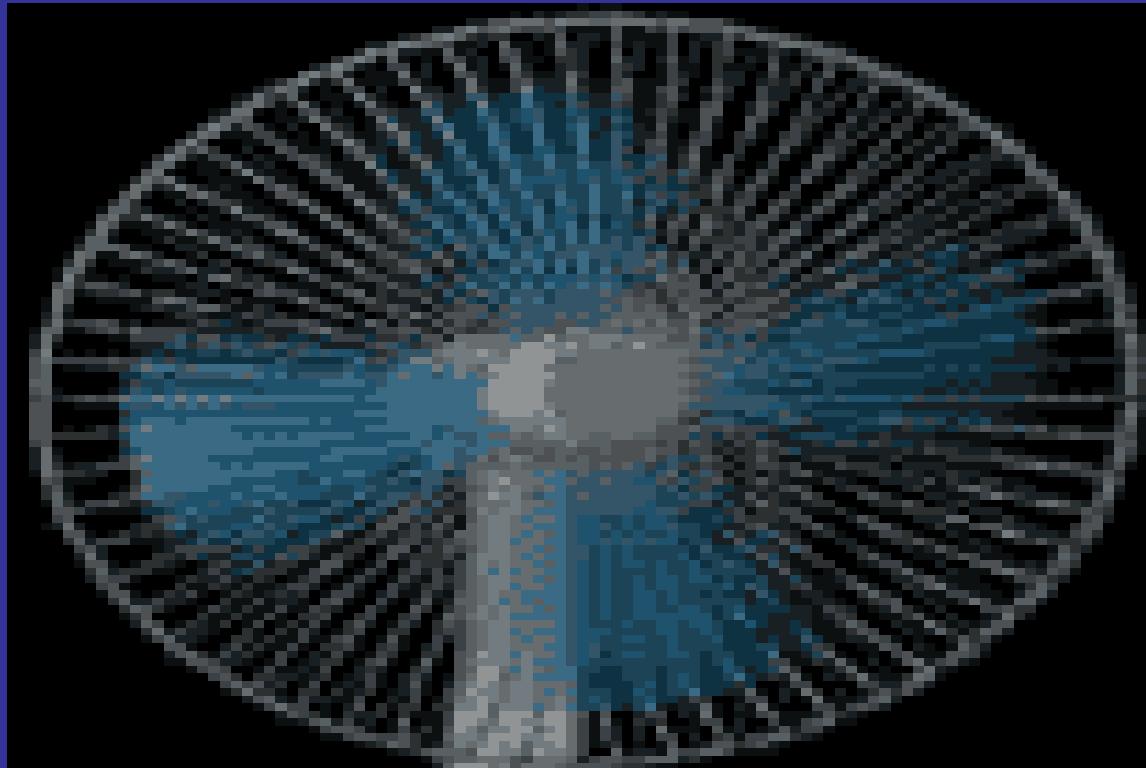
- ပျမေတ်စီကီးဂဲဒေးကဘ်မာန့်တုသိုလိဒီးသန္တထိုးသာအတိုင်း  
ပတီးအဖွဲ့
- ကဘ်မာလီတံ့၏သီးပျမေတ်စီသူ့တဖော်ကန်ပုံ၊ LOTO  
တုရဲ့တုကျော်
- ကဘ်ယ်ဖျို့တုအမံအသုလာအဟ်ပနိုးသားဖဲလာအပဲသူ့များ  
မှုံးသားလာ၊ LOTO

# တိပုဒ်ကြီးတိသိနိလိ

- တိပုဒ်အစွဲး/ပျမေတ်စိလာအဘုံးထွေသူ့တဖိုး၊ မှတ်စုံလုပ်သူး၊ စုံအတုလုပ်သူးနှင့် LOTO တိရိုက်တိပုဒ်ကြုံလုပ်သူးအဆောက်တို့
- တိအုပ်သူးလာပျမေတ်စိတော်အိုးတိသိနိလိပါလာ LOTO တိရိုက်တိပုဒ်ကြုံပျော်အခါ

# ပဲးအတ်နီသအအိတ်နှင့်

# နိုင်ငံကန်လေတိသုဘေးဘု



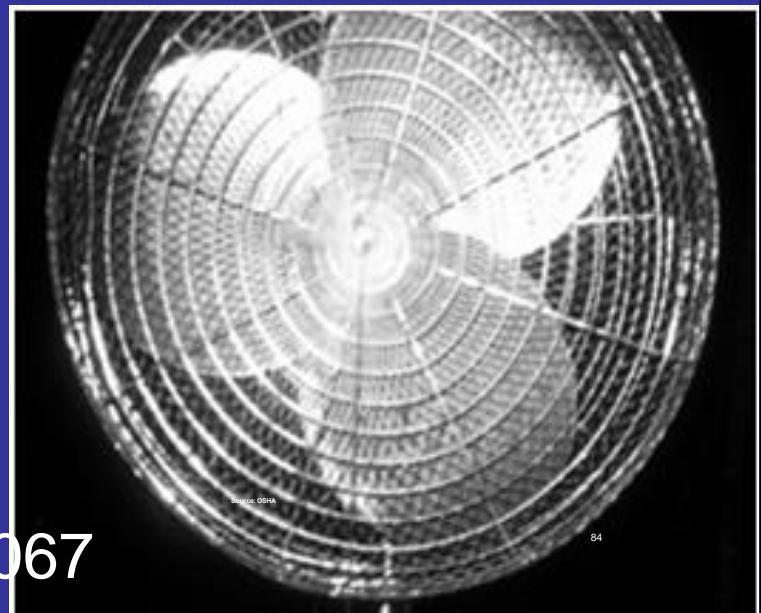
## တိုဒီသအနိုင်ဝံ့အကန်

ဟိုဒီသအနိုင်ဝံ့အခိုင်လာဟိုင်ခိုင်မှုတမ္ပုတ်မေအကပါအစွဲကတ်ဂျုပ္ပါယ်တက္ကာ

ဒီသအလုပ်ဒီးတ်အီးထိုင်အီးတာသုံးဒိုင်နွဲခံပုံတပုံသုံး



OSHA 3067



# စဲးဖိကဟန်အသိလာအထူးဘွဲ့တို့ လုပ်ခိုင်အယ်ဒီးတ်အိုင်လာအလိုလာတမေတ်ဂုဏ်ဘုရား



# စံဖိကဟန်အသုံးဘွဲ့တို့

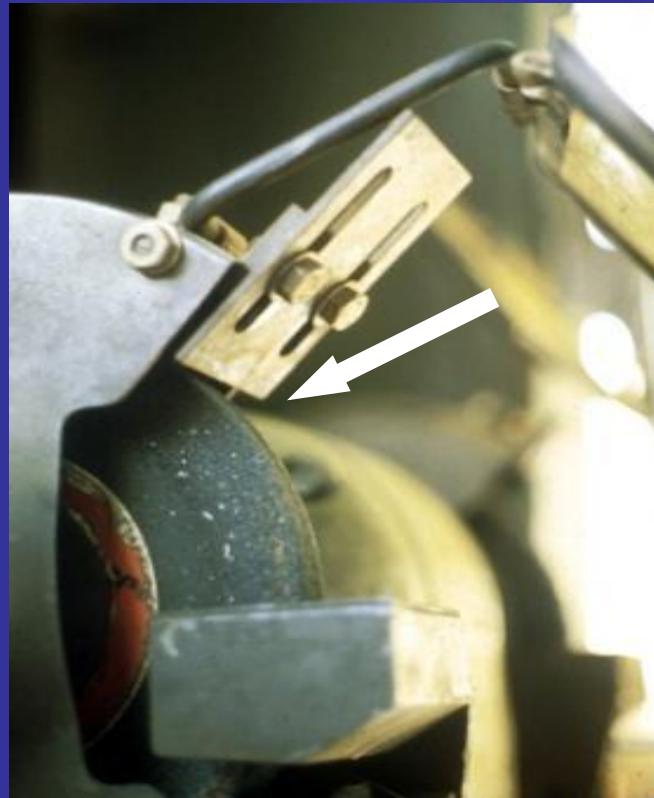
တိုက်ဘွဲ့စံလာအပတို့သားလာစုနှင့်ဘုရားကတ်တံ့သုတေသနလာအခိုင်သူ့ပဲအလိုဒီသာအောင်  
လာတ်ကတ်,အီးထိုင်အီးစုများပေါ်တပုလာတ်သူးဘူးအီးအီးလုပ်ခိုင်အဂီးတက္ကာ.



# စဲ့ဖိကဟုံအသုံးဘွဲ့တ်

တုန္စိနာလာစဲ့အခိုစီးညီးထံအဘာ်စာအတုဘုံထံးလိုသေးသူပန်းတာရှိအဲနဲ့စုံမျှငွောပါဘုံ.

OSHA GI 10 hour



# စဲ့ဖိကဟိုအသိလာထူးဘွတ်

- ပလာနထိစိုးသိုလာအထူးဘွတ်အခါန်
  - မေကွ်အီလာတ်အိုးသီးထံအတ်လဲနှင့်အကိုတက္ကု
  - မေကွ်လုံးရီးအကိုအတ်ဟုံးရီးအသိုတက္ကု



OSHA 7100

စံးဖိကဟိုအသိလာထူးဘွဲ့

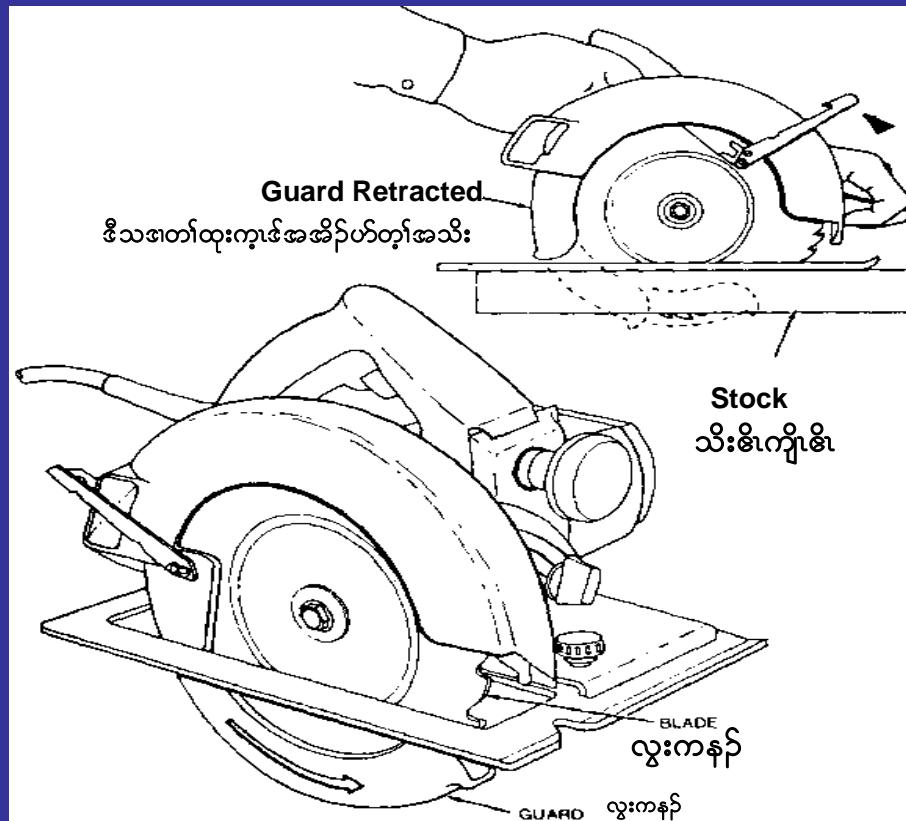
တ်မေကွိုအစရီ

# စဲးကံ့နတ်လ၊ လီ၏ဆူ့ုံနှိုးထီတ်ဝိုးဖေးသူ့ုံတဖ်

<https://youtu.be/2ou6HSwj-IU>

# လွှားကတိသုက္ခန်တဖုန်လာသူးသံသု

OSHA 3067



# စီနိုင်လွှား



- တိမီသအတိမီသအတိမီသအနှင့်အထိ တိမီသအတိမီသအတိမီသအနှင့် – လာတ်နှင့်အယိနပ်ပံ့စွဲသူ့ပုံပါများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါ။
- နကဘာ်ဒီသအလွှားကန်ဟိုလို
- နိုင်တံ့ယ်တို့တော်ခါနှင့်မှုတို့ တိုလံအေဂါးတစ်ခါလာနှုံးပျော်မျှုံးပျော်နှင့်လို

## စီးပွားရေးနည်လွှာ -- တိုင်းဆူလှိုခံ

- လွှာကန်လာအလီးခံနှင့်, ဒ်တိုဟားထို့လာစီးပွားရေးအချုပ်တဖို့မြတ်သိန်ယိုင် “တိုင်းဆူလွှာတိုင်း”
- တိုင်းဆူလွှာအဖြောက်တိုင်းဆူလွှာအလီးနှင့်, တိုင်းဆူလွှာအပဲကတရုံးအသေးစိတ်ကုန်ကုန်မြတ်သိန်ယိုင်
- သုတေသနမြတ်သိန်ယိုင်အသေးလာအလီးနှင့်, တိုင်းဆူလွှာအပဲကတရုံးအသေးစိတ်ကုန်ကုန်မြတ်သိန်ယိုင် !

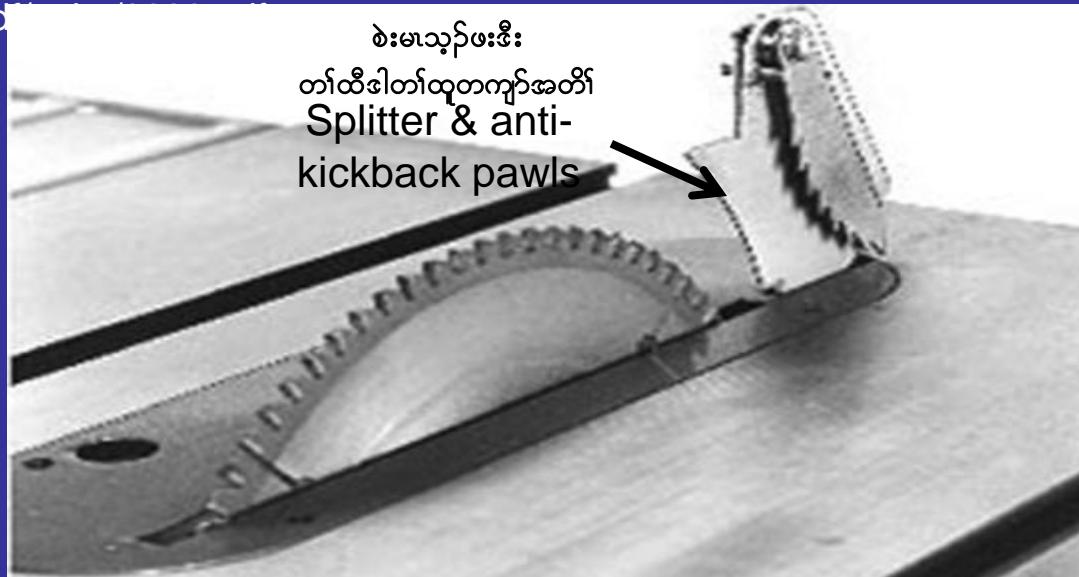
# တိန္ဒေသအဆိတ်ဖိုးဆူလီခံသုံးကြပ်

- သူတ်မသုံးကြုံးမှတ်များအိုးဆူလွှားကန်ပျေလာကမသုံးဖော်တိတက္ခာ
- မေလီတံ့တေးဘုံးဘုရားအတိုင်းမေယူအိုးလီတံ့တေးလာလွှားကန်တက္ခာ

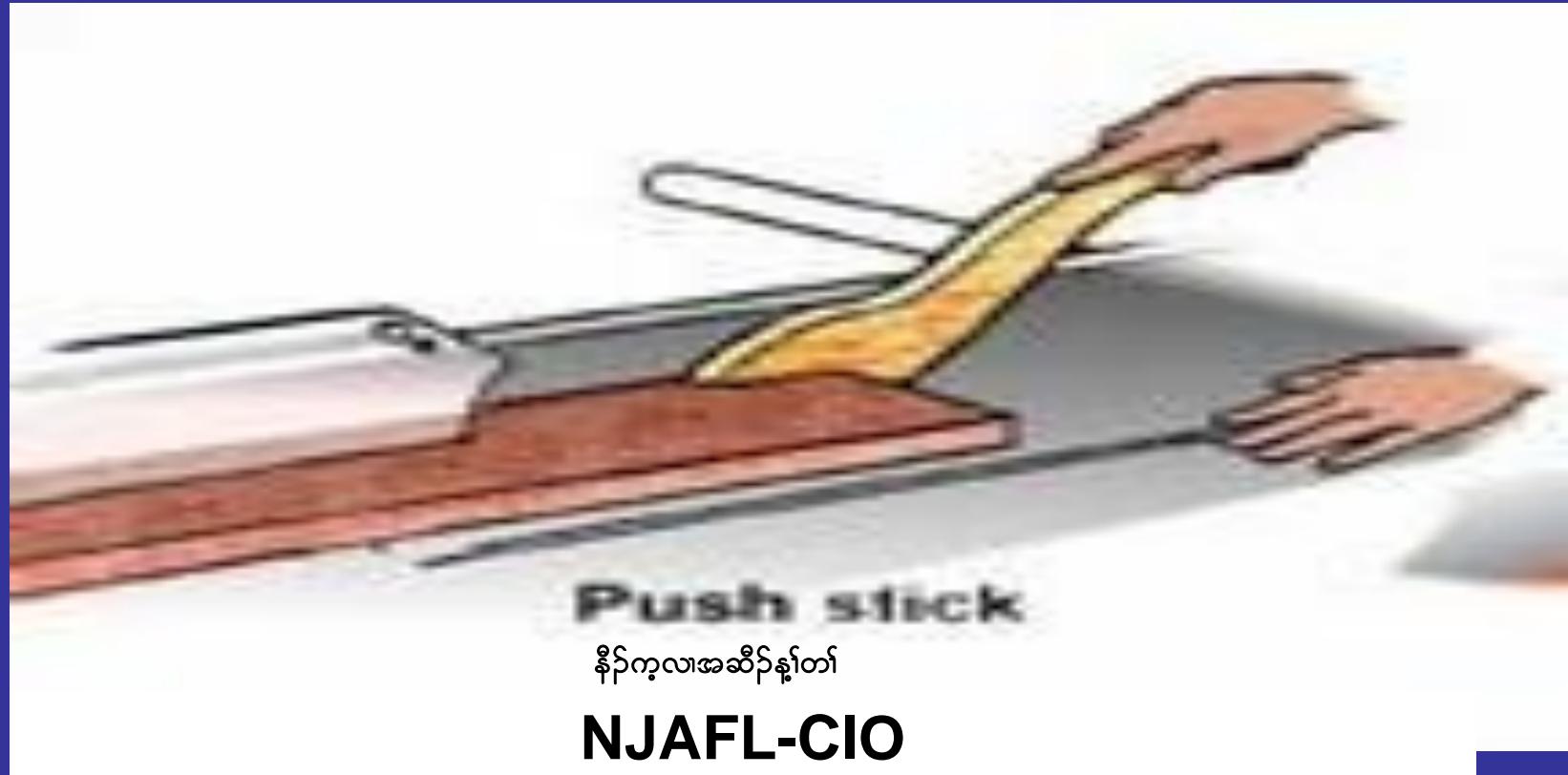
# စီးနိုခိုင်လွှံး - စဲ့မေသုံ့ဖော်တပ်

- ထဲ့အင်းသုံ့တပ်၊ မေဟျာကျားလာအလိုခံဖြီးအကန်လာအရှင်လီသေး--  
ကဘာသုံးအသေးဂုဏ်စွဲအပေါ်ဖော်တပ်
- တပ်လာအထိဒါလွှံးကန်လာအထူတကျိန်ဆုလိုခံအကိုအိုးစွဲကိုဖော်အတွက်  
သေးအတိုနှုန်းလီ

[www.osha.org/po](http://www.osha.org/po)



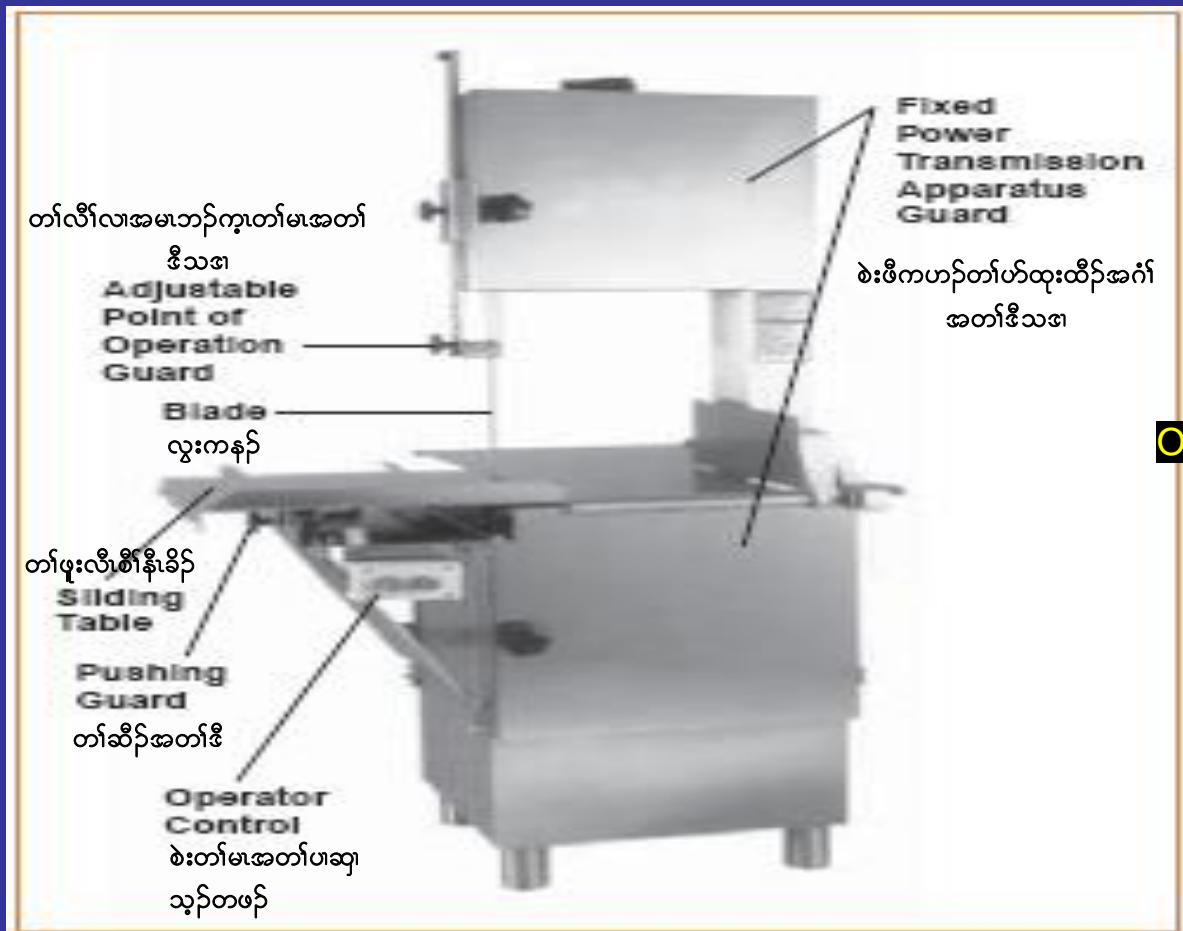
# တိန္ဒေလိပ်လွှံး - နိုင်ကူလအဆီပါန့်စွဲသူ့ပုဂ္ဂ



# တုကပိုတခါလွှံးစိန့်



# လွှေးကူးတိုက်ပျော်



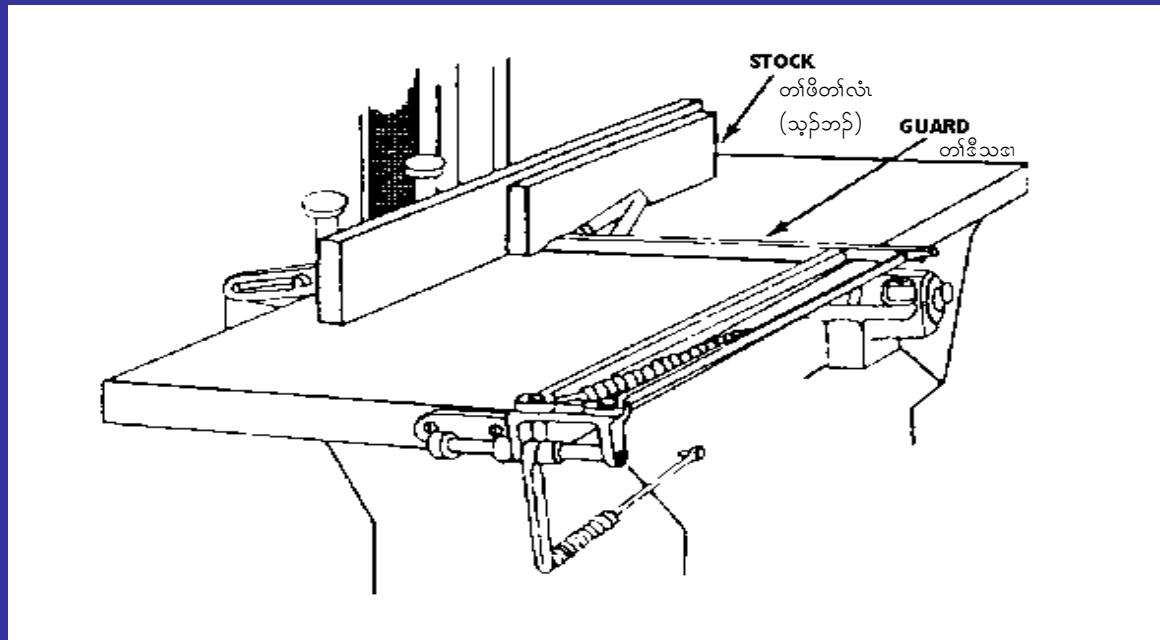
# လွှေးကူးတို့၏ညီးစာင်း

- ပို့ဆောင်ရေး LOTO တို့မေအာကြံအကျွေးကျေး
- ထိစိန်တို့ထူးတို့ယ်
- သူတို့ဆိုင်အတိုဒီသအမှုတမ္ပာကရေ
- မောင်လွှေးကန်တို့ဒီသအ
- သူထဲအောင်လွှေးကန်သုတေသနလာအောင်
- ထူးတို့လွှေးကန်ထုတေသနလာအောင်
- ထူးတို့လွှေးကန်ထုတေသနလာအောင်

# စဲ့မေဘူဒုလိုက်ဘန်

- အနိုင်, တုမေတုံးအနိုင်အိုင်အီးအတုယ့်လာအချွန်တုဘ်သုတေသနဖို့အိုင်ပါ
- တုတရံးအကန်လာအချွန်နှုန်းကဲထို့မြတ်တထံုံးတုသုတေသနဖို့အိုင်ပါ

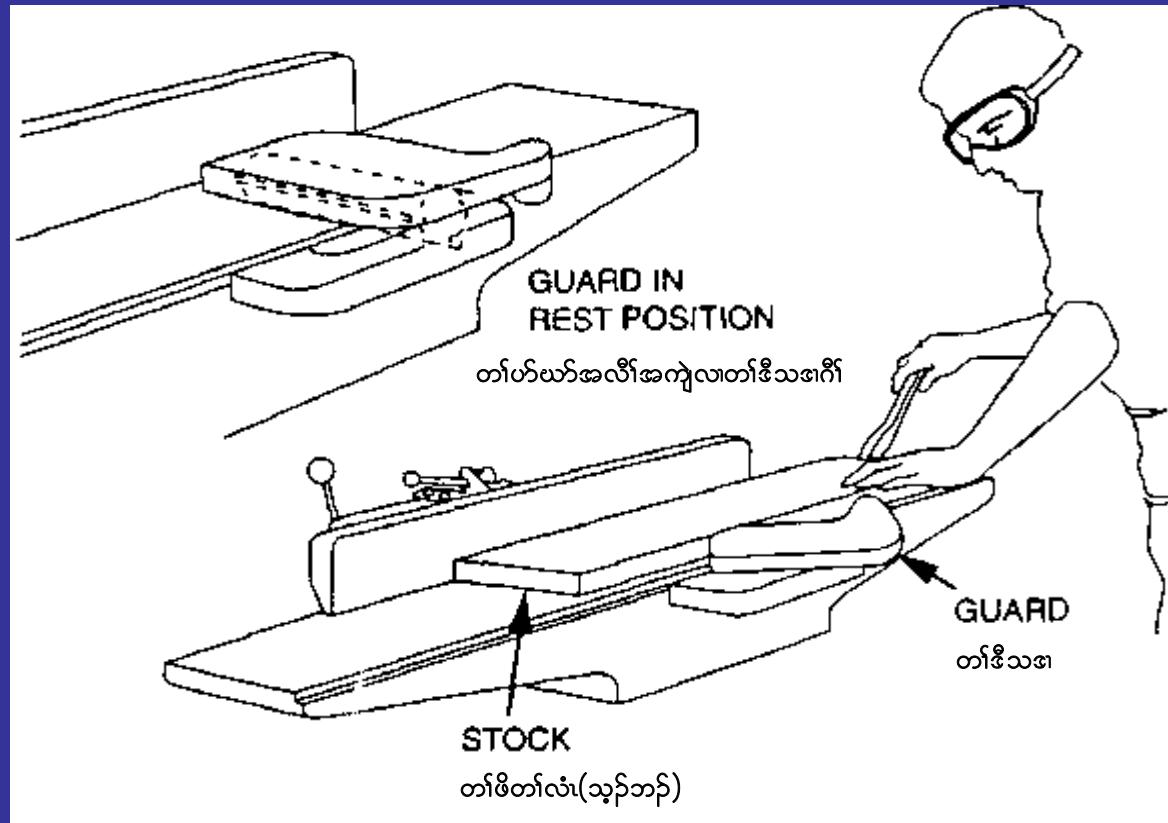
OSHA 3170



## စဲးမေဘူသု၏ဘုံ

- ပန်မာတ်အခါတာ၏ဟူးနိုင်စီတ်ဖိတ်လုံးလေ့စုလေ့စွဲမြှုပ်နည်းဘုံ
- လာနစုဒ္ဓါးတ်ဘုံ၏တဖ်အားလုံးကော်မူမြှုပ်နည်းဘုံ
- ပုဂ္ဂတ်နီသအားလုံးတဖ်လာအလို့ -- အိုးထိုးတ်အခိုးပုံးစံအားလုံးဖိတ်လုံးလေ့ပျောကလဲခါဖို့အကိုယ်ရှုံး

# စဲးမော်သူ့ပုဂ္ဂန်



# စဲ့ကူးတ်ည်အကာဘုံး

- တိစိတ်စိတ်လာအမှုအတီး ပျမေတ်ဖိတဂ္ဂအသုတိနှင့်တူကူးတ်ည်အစဲ့တဖျက်အခါစဲ့ပံ့သံဘုရားဆုံးအပြုတထုံးထိန်သံဘုရား၊ အပဲလာတ်တပ်သံအပျော်စိုးဘုရားတ်အီးထိန်/ပံ့လီအတ်သံသံး၊ အပဲဒီးနှုံးဘုရားကုံလာအစုတွဲတခါစုံမှုပသံးတူးကုံးနှင့်ပန်လီး။

# စဲ့ကူးတို့ည်အကာဘုံးသုံးတဖ်

- ၁ တဘ်ဟန်လီးစဲလေကကူးတို့နှီတာဘုံးဘုံး
- ၂ စဲလေနမေကဆိုတို့အဆောကတို့ထူးကွဲပြုနိုင်ကန်တကူး
- ၃ စဲလေနမေတ်အခါမှုတမ္ပ်တို့ပံ့သံး၊ လာနကမေတ်တမ္ပ်မံ့အဂီးနှုန်းထူးထို့ကွဲပြုတကူး

OSHA



# စဲးကံ်သူးတို့ညှိ

- သူတို့ဆွဲနိုင်လီပျုံအက်းအဂါသုံးတဖို့လာအဘိုခိုးအီတက္ကာ
- မေဟိယုံးတို့ညှိသူးအသီရေအုံထိတို့တယ့်ယုံးတရားတက္ကာ
- ပိုတဲ့ LOTO တို့မေအကျိုးအကျိုးသုံးတဖို့တက္ကာ

# စဲးဖိကဟုံး တိကဟုံကယ်လာအလိုက် တိသို့လိန်ရှုံးသူ့တဖော်

**စဲးဖိုကဟုံး တိကဟုကယ်လာအလိုက်ဘုံး**

**တိသိန်လိန့်ကျွေသူ့ဘုံး**

- စဲးသူ့ဘုံးတော်လာပျက်ညီမှုတော်ဘုံးနှင့်ဘုံးပျော်ပျော်အောင်
- ဘုံးထူးအောင်တိကမ္မာကမိုးလာအဟားဂီလာစီးနီးခါးအဖိုး  
ဖစ်းယုံအခါန်ဘုံး
- လာတ်ပျော်အကိုတ်ထိတို့ဘုံးအတ်ထူးယုံမှုတ်လာအရှုံးလို့
- ဖို့ပြီး “ပံ့သံ”အတ်သူးညီကဒ်လာတ်မာအောက်တို့တ်ပျော်အကို  
တက္ကာ

တိုင်ကွန်စံးဆာ

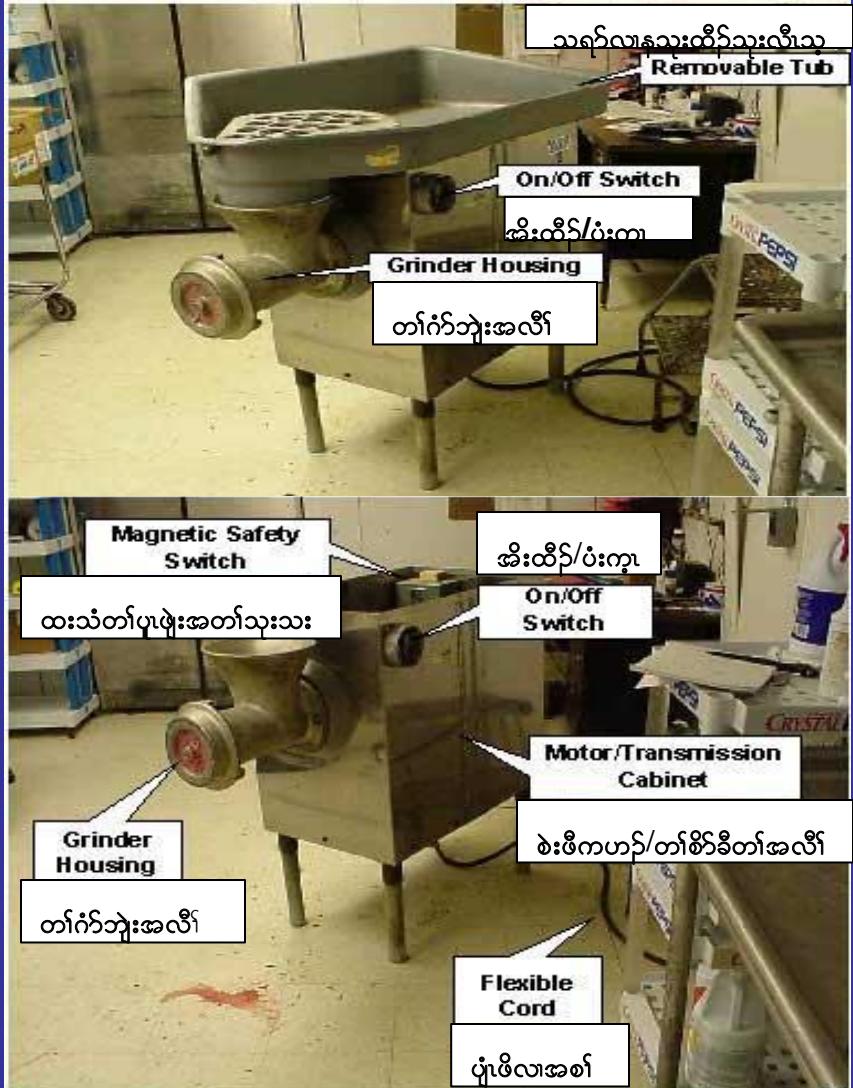
# စုံကိုဘုံးတ်ည်

သူတ်ပာန်လီအလီးဘုံး

ဟန်အီလာသီရုံဒီးနုံးလျေန်အီလာအတ်တရံး

ပို့ထဲ LOTOတ်ဖံးတ်မာအကျိုးအကျွွှုံး

OSHA 3170

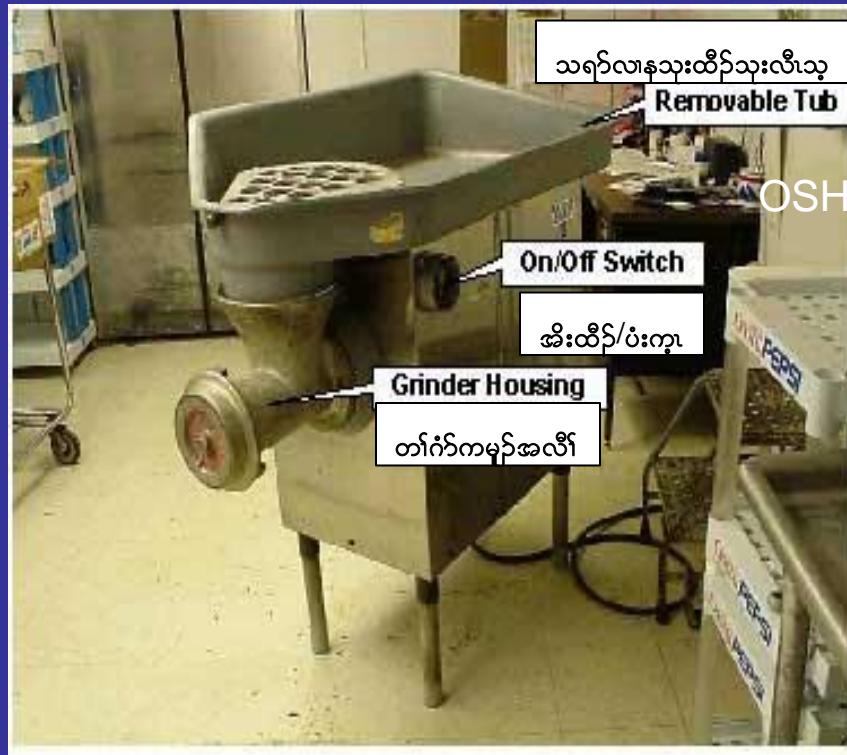


# Meat Grinder

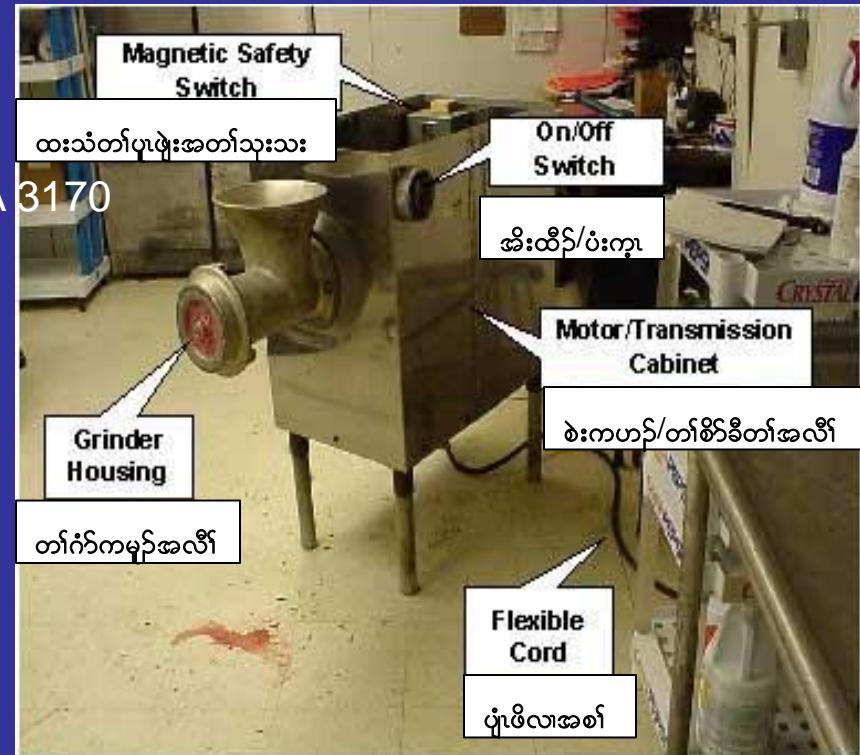
သုတေသနလီအလီးဘုံဘုံ

မအိုလာသီရဲဖီးဒုးလေနှင့်အိုလာအကိုယ့်

စိတ်ထူး LOTO တို့စွာတို့စွာအကျဉ်းသုတေသန



OSHA 3170



## တိအကျိုးအကျွဲသုတေသန

- OSHA တိပေါ်လုပ်တိအစ္စာများတိန်လီကွုသုတေသန
  - <http://www.osha.gov/SLTC/machineguarding/index.html>
- OSHA တိပေါ်လုပ်တိအစ္စာများeTool
  - <http://www.osha.gov/SLTC/etools/machineguarding/index.html>
- OSHA တိမှတ်နိုင်ချက်အလုပ်ကူ
  - [http://www.osha.gov/OshDoc/data\\_General\\_Facts/amputation-factsheet.pdf](http://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/amputation-factsheet.pdf)
- တိဒီသအတိဖိတ်လုပ်ခီးတိဒီသအပြတ်မေဖိလာလတိမှတ်တုသုတေသန
  - <http://www.osha.gov/Publications/osha3170.pdf>

## တိုအကျိုးအကျွေသုံးလုပ် LOTO

.OSHA LOTO တိုနှင့်လိုက္ခာတိုအလီး

<https://www.osha.gov/SLTC/controlhazardousenergy/index.html>

.NIOSH တိုဖံးတိုမေလီးတိုစံးဆား တိုသူတိုပုံးဖျော်လာတိုဘိုယိုင်တိုဒီသအအကျိုးအကွဲသုံးလုပ် LOTO

တိုဒီသအတိုဘိုယိုင်ထံးနီးတိုသံးတိုပုံးဖျော်လာစံးဟန်ကျော်သုံးအဆာကတီး

<https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2011- 156/pdfs/2011-156.pdf>

.OSHA LOTO စံးခိုကာသုံးနီးနီး

[https://www.osha.gov/OshDoc/data\\_General\\_Facts/factsheet-lockout-tagout.pdf](https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/factsheet-lockout-tagout.pdf)

.OSHA 3120: LOTO

<https://www.osha.gov/Publications/osha3120.pdf>