



International  
Labour  
Organization

SAFETY  
HEALTH  
FOR ALL



ILO/Japan  
Multi-bilateral  
Programme



OSH  
Thailand Institute Of Occupational  
Safety And Health (Public Organisation)



# လွန်ကဲစွာပူပြင်းခြင်းကိုသတိပြုရန်

လွန်ကဲသည့်အပူသည် လေထု၏အပူချိန်၊ စိုထိုင်းဆ၊ လေကြောင်းစီးဆင်းမှု (လေအဝင် အထွက်) အပူဓာတ်ဖြာထွက်ရာ အရင်းအမြစ်တို့၏ အပြန်အလှန်တုံ့ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ် ပြီး၊ အလုပ် လုပ်နေသူ အလုပ်သမားအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည့်အပြင်၊

နာမကျန်းခြင်း၊ ဒဏ်ရာ/အနာတရ၊ အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုပင် ဖြစ်သွားနိုင်စေသည်

ကျမ်းမာရေးအပေါ်အပူကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

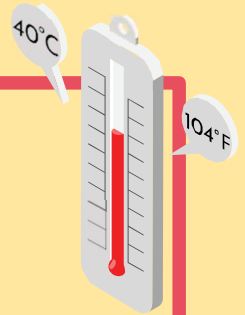
## မပြင်းထန်

အပူကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျမှု  
မူးဝေခြင်း၊ မောပန်းအားနည်းခြင်း  
မိတ်/အင်ပျဉ် (အရေပြားအပေါ်)  
အဖု အပိမ့်  
အနီကွက်ထွက်ခြင်း



## ပြင်းထန်

အပူကြောင့် ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း  
ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊  
အပူလျပ် ခြင်း၊  
နှလုံးသွေးကြောဆိုင်ရာရောဂါ  
အသက်ရှူလမ်းကြောင်း  
ဆိုင်ရာအခြေအနေ



အခြားသော  
အချက်များ



မတော်တဆထိခိုက်မှု  
အနာတရများ။



စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်  
သက်ရောက်မှု။

## ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

ထိုင်းနိုင်ငံတွင် လုပ်ငန်းများသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင်း အပူထွက်ရာအရင်းခံများ(သို့)အပူနှင့်ထိတွေ့မှုကြောင့် အန္တရာယ်ရှိမှုကိုတိုင်းတာရန်၊လုပ်ငန်းခွင် ဝန်းကျင်ကို စိစစ်ရန်တာဝန်ရှိပြီး၊ နှစ်စဉ်အစီရင်ခံစာတင်ပြရသည်။

# အပူချိန်လွန်ကဲသော အခြေအနေ၌ အလုပ်လုပ်စဉ် ပြင်းထန်သည့် နာမကျန်းမှု အနာရယ်ကို တိုးပွား စေသည့် အကြောင်းခံများ

## တစ်ဦးချင်းအကြောင်းခံ



- ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်း
- မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း
- အပူနှင့်နေသားတကျမဖြစ်ခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းကြံ့ခိုင်မှုအားနည်းခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရေဓာတ်နည်းခြင်း
- အသက်ကြီးရင့်ခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်အညွှန်းကိန်းကြီးခြင်း
- အလုပ်အတွေ့အကြုံနည်းခြင်း
- ရောဂါရင်းခံများ (နှလုံးသွေးကြောရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးချို)
- ဆေးဝါးအချို့ မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်သုံးစွဲမှု

## ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အကြောင်းခံ



- လေးလံ၍ ရေမစိမ့်သည့်အဝတ်အစား
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု/လေ့ကျင့်ခန်း
- အပူလှိုင်း
- အပူချိန်မြင့်ခြင်း
- လေထုစိုထိုင်းဆမြင့်ခြင်း
- လေအဝင်အထွက်နည်းပါးခြင်း
- အပူခါတ်ဖြာထွက်ရာ အရင်းခံများနှင့် (နေနှင့်/သို့မဟုတ် စက်ယန္တရားများ

## လုပ်ငန်းခွင်အပူဒဏ်တားဆီးရေး အစီအမံများ

1

### လုပ်ခွင်အဆင့် အန္တရာယ်အကဲဖြတ်ချင့်တွက်ခြင်း

#### Step 1

အန္တရာယ်များကိုဖော် ထုတ်ခြင်း



#### Step 2

မည်သူ့ကိုမည်သို့ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဖော် ထုတ်ခြင်း။



#### Step 3

အန္တရာယ်ကို ချင့်တွက်ခြင်း။



#### Step 4

အကောင်အထည်ဖော် ရန်မည်သည့်တာဝန်ရှိသူ ည့်ကိုမှတ်တမ်းတင်ရန် အစီအမံနှင့်သတ်မှတ် ချိန်ကိုကွပ်ကဲ မည် သူဖြစ်သည်။



#### Step 5

တွေ့ရှိချက်များကို မှတ်တမ်း တင်ပါ။ စောင့်ကြည့် လေ့ လာ၍၊ အန္တရာယ်အကဲဖြတ် မှတ်တမ်းကိုဆန်းစစ် ပါ။ လိုအပ်သည့်အခါ အချိန်နှင့် တပြေးညီမွမ်းမံပါ။



# အပူဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို တားဆီးခြင်း နှင့် ထိန်းကွပ်မှုအလေ့အကျင့်များ



အေးမြ၍အရိပ်ရ ရန်၊ သဘာဝ အခြေပြုအဖြေအတွက် သစ်ပင်စိုက်ပျိုး ခြင်းနှင့် သဘာဝပေါက်ပင်များကိုထိန်းသိမ်းခြင်း။



သဘာဝလေစီးကြောင်းပိုကောင်းရန် လျှစ်စစ်ပန်ကာ၊ ရေမျှန်းဖျန်းစက်များနှင့် တွဲဖက်အသုံးပြုခြင်း။



အကြောင်းရင်းခံများကိုထိန်းကွပ်ခြင်း (ဥပမာ - အလုပ်လုပ်သည့်ကိုယ်ဟန် အနေအထားကို မကြာခဏပြောင်းခြင်း။



ကျန်းမာရေးစစ်ချက်ကိုအခြေပြု၍ အလုပ်သမားများ၏ ခန္ဓာကြံ ခိုင်မာမှု ကောင်းအောင်လုပ်ခြင်း။



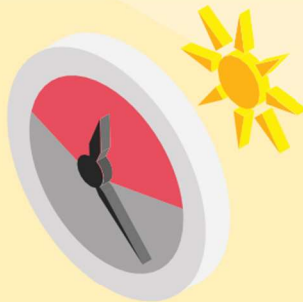
ပွ၍ချောင်ကာ ပေါ့ပါး အသက်ရှူရ ကောင်းသည့်ဘောင်းဘီရှည်၊ အင်္ကျီလက်ရှည်၊ ဦးထုပ်၊ လည်ပတ်များကိုဝတ်ဆင်ခြင်း၊ SPF15 နှင့် အထက်နေရောင်ကာ ခရင်မ်လိမ်းခြင်း။



ရေဓာတ်လုံလောက်ကြောင်းသေချာစေခြင်း။ ရေအေး၊ ဓာတ်ဆားရည် လုံလောက်စွာဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း (ရေမငတ်သော်လည်း၊ အလွန်အမင်း ပူသည့်အခါ မိနစ် ၁၅-၂၀ တစ်ခါသောက်ပေးခြင်း။



ကျန်းမာရေးသုံးပစ္စည်း ပစ္စယ၊ ရေအိမ်များ၊ အနားယူရန်နေရာများ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။



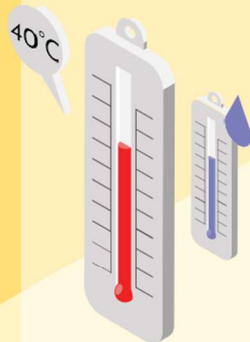
အလုပ်လုပ်ချိန်-နားချိန် ဇယား၊ အလုပ်/အလုပ်ချိန်ကို အလှည့်ကျပြောင်းပေးခြင်းကို မိတ်ဆက်အသုံးပြုခြင်း၊ ဥပမာ-၁၁:၀၀-၁၅:၀၀ နာရီအတွင်း ခေတ္တအလုပ် နားခြင်း။



အလုပ်စလုပ်ချိန် (သို့) အနားယူပြီး ဆက်လုပ်ချိန်၌ အပူနှင့် နေသား တကျပြန်ဖြစ်စေခြင်း။



ပုံမှန်သင်တန်း၊ အထူးသဖြင့် ပို၍ပူနွေးသည့် ဥတုစတင်ချိန် (သို့) လုပ်ခွင်အန္တရာယ် မြင့်မားသည်ဟု ယူဆချိန်များ၌ သင်တန်းပေးခြင်း။



အပူအညွှန်းကိန်းကိုမှန် မှန်စောင့်ကြည့်ခြင်း။



နှလုံးခုန်နှုန်း၊ ကိုယ်အပူချိန်၊ ဆီးအရောင်ကြည့်၍ ရေဓာတ်အဆင့်ကိုလေ့လာကာ အလုပ်အကိုင် စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းအစီအစဉ်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း။



သတင်းအချက်အလက်ပြဇယား၊ ပိုမိုတာများကိုအန္တရာယ်မြင့်မားသည့် အနားယူသည့် နေရာများ ၌ ချိတ်ဆွဲခြင်း။

# အပူကြောင့် ဖြစ်သည့်နာမကျန်းမှုဖြစ်မှုများကို တုံ့ပြန်ခြင်း

## လက္ခဏာ

## လုပ်ဆောင်မှု

### မပြင်းထန်သည့် အပူကြောင့် နွမ်းလျမှု



- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု
- ရေငတ်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း
- ကြွက်တတ်ခြင်း



ကြီးကြပ်ရေး  
မှူးကိုသတင်း  
ပို့ခြင်း



သက်သာရန်  
အလုပ်သမားကို  
အေးသော နေရာသို့  
ရွှေ့ခြင်း

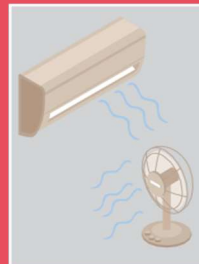


အလုပ်သမားအား  
ရေ/ဓာတ်ဆား  
ရည်သောက်ရန်  
တိုက်တွန်းခြင်း

### ပြင်းထန်သော အပူကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းလျမှု



- တုံ့ပြန်မှု နှေးကွေးခြင်း
- ပြင်းထန်သည့် နွမ်းလျမှု
- ဆိုးရွားစွာ ကြွက်တတ်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊
- ပျို့အန်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြင်  
မှန်ဝါခြင်း



အလုပ်သမားများကို  
အေးသောနေရာ/  
လေအေးပေးခန်း  
သို့ ရွှေ့ရန်။

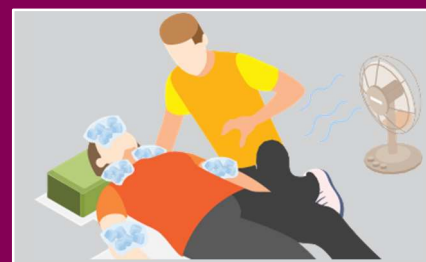


ရေခဲရည်စိမ် တဘက်များဖြင့်  
ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ပခုံးများ  
ကို ဖုံးရန်။

### အပူလျှပ်ခြင်း (အရေးပေါ်)



- အန်ခြင်း
- စိတ်ဆိုးသည့်အပြုအမူ စိုးတဝါး  
ဖြစ်ခြင်း/စဉ်းစားမရဖြစ်ခြင်း
- ဗလုံးဗထွေးပြောခြင်း
- တုန်ယင်ခြင်း/အကြောဆွဲခြင်း
- မူးလဲခြင်း/မူးမေ့ခြင်း/သတိမေ့ခြင်း



ပြင်းထန်သောနည်းဖြင့်အပူချခြင်း - အလုပ်သ  
မားကို ရေခဲထဲနှစ်ပါ (သို့) ရေအေး/ရေခဲရည်  
ရေချိုးကန်အတွင်းစိမ်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်ရေ  
လောင်း ပါ။ အရေပြားစိုအောင်ထားပါ။  
ယပ်ခတ်ပါ။



#### မှတ်ချက်

“ထိုင်းနှင့်ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ လုပ်  
ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်  
ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရေးအစီအစဉ်”  
ထိုင်းနိုင်ငံ စီမံကိန်း။

အောက်ပါအဖွဲ့အစည်းများ၏ နည်းပညာ ပံ့ပိုးမှုဖြင့် ဤလက်ကမ်းစာစောင်ကို ပြုစုသည်။

- \*This tool was developed with the technical support of
- Occupational Safety and Health Division, Department of Labour Protection and Welfare
- Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization)
- Division of Occupational and Environmental Diseases, Department of Disease Control
- Climate Change Adaptation Research Group, Department of Climate Change and Environment
- The Association of Occupational and Environmental Diseases of Thailand
- World Health Organization Country Office for Thailand
- Other relevant agencies