농업인 안전 365 캠페인

농작업 안전 자가점검 체크리스트 (미얀마어)

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်စာရင်း

Rural Development Administration

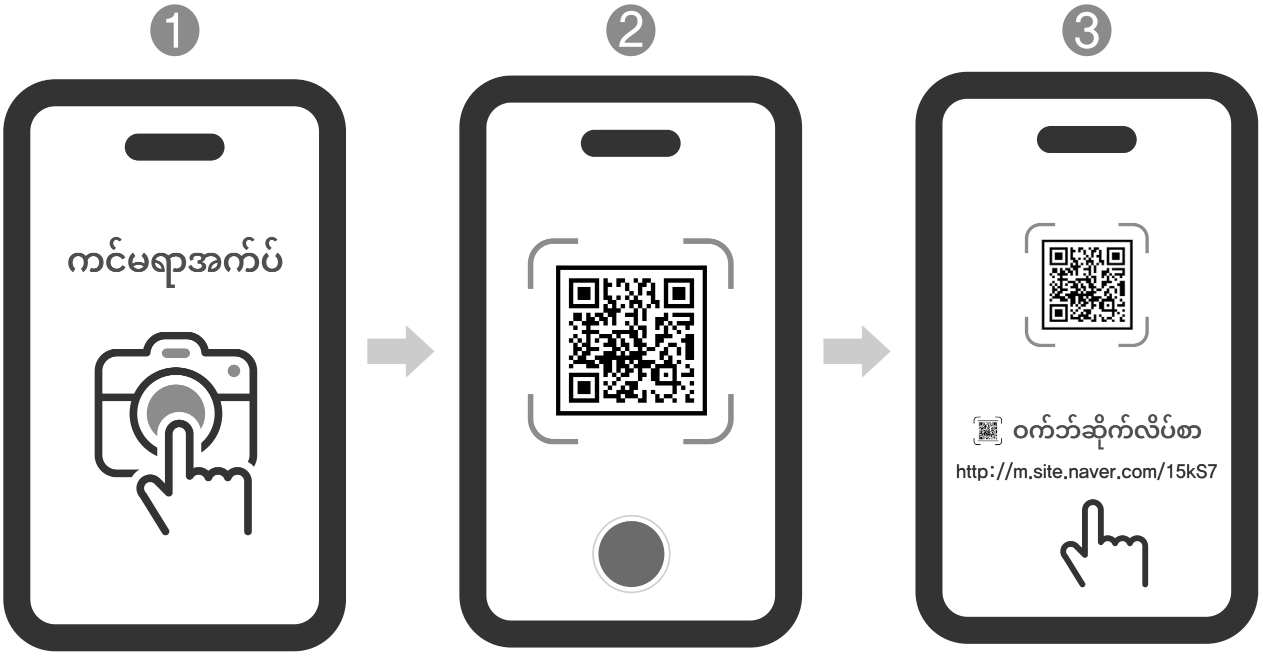
* အသုံးပြုသူများအတွက်

1. တိုးတက်ရန် လိုအပ်နေသေးသည့် ကဏ္ဍများကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် စစ်ဆေးရန် စာရင်းပါ အချက်များကို သေချာဖတ်ရှုပြီး “(O) ဟုတ်သည်” သို့မဟုတ် “(X) မဟုတ်ပါ” ရွေးချယ်ပေးပါ။

2. သင့်စမတ်ဖုန်းဖြင့် QR ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။ ဤဗီဒီယိုကြည့်ပြီး ဘေးကင်းရေး ဆိုင်ရာ စီမံကွပ်ကဲရေး အချက်အလက်များကို ဆက်လက်ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

3. အဖုံးပေါ်မှ QR ကုဒ်အား စကန်ဖတ်လျှင် စစ်ဆေးရန်စာရင်းဖိုင်ကို ဒေါင်းလုဒ် ရယူနိုင်မည့် အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ တိုက်ရိုက်ပို့ပေးပါမည်။ ပုံမှန် ကိုယ်တိုင် ပြန်လည်စစ်ဆေးရန် အသုံးပြုနိုင်သည်။

[သင့်စမတ်ဖုန်း ကင်မရာဖြင့် QR ကုဒ်ကို အလွယ်တကူ စကန်ဖတ်နည်း။]



ကင်မရာအက်ပ်ကို နှိပ်ပါ

QR ကုဒ် စခရင်ပေါ်တွင်
ပေါ်သည့်နေရာမှ
ကင်မရာဖြင့်ချိန်ပါ

စခရင်ပေါ်တွင် ပေါ်လာသည့်
အင်တာနက်လိပ်စာ
အသိပေးချက်ကိုနှိပ်ပြီး
သတ်မှတ်ထားသည့်
အင်တာနက်စာမျက်နှာသို့ သွားပါ

1 စိုက်ပျိုးရေးသုံး စက်ယန္တရား

[အလုပ်ခွင်ဝတ်စုံ]

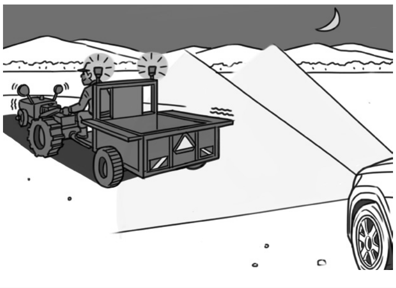
• ကျွန်ုပ်သည် အဝတ်အစား သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ စက်နှင့်ညှပ်မိပြီး မတော်တဆမှုများ မဖြစ်စေရန် အတွက် လက်ဖက် သို့မဟုတ် ခြေဖတ်ပွ မပါသည့် သင့်လျော်သော အလုပ်ခွင်ဝတ် အဝတ်အစားများကိုဝတ်ဆင်ထားပါသည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်နှင့် သင့်လျော်သည့် အလုပ်ခွင်ဝတ်စုံ၊ ဦးထုပ်အမာ၊ ဘွတ်ဖိနပ်အမာနှင့် လက်အိတ်အထူများ ကဲ့သို့သော အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ထားသည်။	O	X

[ဘေးကင်းရေး စစ်ဆေးချက်]

• ကျွန်ုပ်သည် ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းများနှင့် အရေးပေါ် ရပ်တန့်ကိရိယာတို့ကို အသုံးမပြုမီ ပုံမှန်စစ်ဆေး/ ပြင်ဆင်သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် လည်ပတ်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းများအနီး ကဲ့သို့သော မတော်တဆမှု ဖြစ်နိုင်ခြေများသည့် နေရာများတွင် အရံအတား အဖုံးများ သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများ တပ်ဆင်ထားသည်။	O	X
• လည်ပတ်နေသည့်အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်သည့်စိုက်ပျိုးရေးသုံး စက်ယန္တယားများကို စစ်ဆေး/ပြင်ဆင်ရာတွင် အင်ဂျင်ကိုဦးစွာ ပိတ်သည်။	O	X

[ဘေးကင်းစွာ မောင်းနှင်ခြင်း]

• ကျွန်ုပ်သည် ကုန်းစောင်းများ၊ ကျဉ်းမြောင်းသည့် လယ်တောလမ်းများတွင် မောင်းနှင်ရာတွင်၊ ကွေ့ရာတွင် အရှိန်လျှော့သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ညဘက် သို့မဟုတ် ရာသီဥတုဆိုးချိန် မောင်းနှင်ပါက ရောင်ပြန်မီးခွက်နှင့် မီးပေးကိရိယာများ ကဲ့သို့သော ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများကို စစ်ဆေးသည်။	O	X
• စက်ရပ်ရာတွင်/ထိုးရာတွင် အင်ဂျင်စက်သပ်ပြီး ပါကင်ဘရိတ်အုပ်သည်။	O	X
• လမ်းပေါ်တွင် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းကို အမြဲလိုက်နာသည်။	O	X
• ဘယ်တော့မှ အရက်သောက်ပြီး စက်မမောင်းပါ။	O	X



2 အပူလှိုင်း/ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်

- ကျွန်ုပ်သည် အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်ပြီး နေရောင်နှင့် အချိန်အတန်ကြာ ထိတွေ့ရလျှင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် နေရောင်ကာလိမ်းဆေးလိမ်းပြီး ဦးထုပ်၊ လက်ရှည်နှင့် ဘောင်းဘီရှည်များ ဝတ်ဆင်သည်။ O X
- အပူလိုင်းသတိပေးချက် ထုတ်ထားလျှင် အပူဆုံးနာရီများ (နေ့မွန်းတည့်မှ ညနေ 5:00 နာရီအထိ) တွင် အလုပ်နားသည်။ O X
- အလုပ်လုပ်ရင်း အေးမြသည့် နေရာများတွင် သင့်လျော်သလို မကြာခဏ အနားယူသည်။ O X
- ရေအမြဲယူလာပြီး မကြာခဏသောက်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း၊ အပူကြောင့် မူးမေ့ခြင်း စသည်တို့မှ ကာကွယ်နည်း၊ ရှေးဦးသူနာပြု စောင့်ရှောက်မှုပေးနည်းတို့ကို တတ်မြောက်ထားသည်။ O X
- တတ်နိုင်သရွေ့ နောက်တစ်ယောက်နှင့် အတူတွဲ အလုပ်လုပ်သည်။ O X
- နွေရာသီ တစ်နေ့တာအတွင်း အပူဆုံးအချိန်များမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် နံနက်အစောသို့မဟုတ် မွန်းလွဲပိုင်းတွင်အလုပ်လုပ်သည်။ O X

3 ရှေးဦးသူနာပြု

- အရေးပေါ်ဖြစ်လျှင် ရှေးဦးသူနာပြု စောင့်ရှောက်မှု ပေးတတ်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်တွင် ရှေးဦးသူနာပြု ပစ္စည်းပုံး အသင့်ရှိသည် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်ရာနေရာသို့ အတူတကွယူသွားသည်။ O X

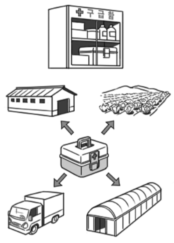
4 ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ သိနားလည်မှု

[ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ အာမခံ]

- ကျွန်ုပ်သည် လယ်သမားများ ဘေးကင်းရေး အာမခံ သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးရေးသုံး စက်ကိရိယာများအတွက် အထွေထွေ အာမခံ ယူထားသည်။ O X

[လေ့ကျင့်ရေး]

- ကျွန်ုပ်သည် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ် စီမံကွပ်ကဲမှုတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်ပြီးဖြစ်သည်။ O X



5 ပိုးသတ်ဆေး

[PPE (တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်း)]

• ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းလျှင် ကျွန်ုပ်သည် အကာအကွယ်ပေး အဝတ်အစား၊ မျက်နှာဖုံး၊ မျက်လုံးအကာ၊ ဦးထုပ်၊ လက်အိတ်နှင့် ဘွတ်ဖိနပ်အမာများ ဝတ်ဆင်သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ပိုးသတ်ဆေးမဖြန်းမီ ပိုးသတ်ဆေးရောချိန်၌ပင် မျက်နှာဖုံး၊ မျက်လုံးအကာ၊ လက်အိတ် အစရှိသည်တို့ကို ဝတ်ဆင်သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်း (PPE) မဝတ်ဆင်မီ ၎င်းတို့၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးသည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ဓာတုဆေးဒဏ်ခံ ယူနီဖောင်း ဝတ်ဆင်ရာတွင် ဘောင်းဘီခြေဖတ်များကို ဘွတ်ဖိနပ်အပြင်တွင်ထုတ်ထားသည်။	O	X

[ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက်များ]

• ကျွန်ုပ်သည် ပိုးသတ်ဆေး ဖြန်းနေချိန်နှင့် ဖြန်းပြီးလျှင် ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးမည့် “ပိုးသတ်ဆေး ဖြန်းထားသည်” ဆိုင်းဘုတ်ကို ထောင်ထားသည်။	O	X

[ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ စီမံကွပ်ကဲမှု]

• ကျွန်ုပ်သည် SS စက် ယာဉ်မောင်းထိုင်ခုံကို ပိုးသတ်ဆေးနှင့် မထိစေရန် သေချာကာကွယ်ပေးထားသည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းပြီးလျှင် တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ဆပ်ပြာတိုက် ရေချိုးသည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းထားသည့် နေရာတစ်ခုသို့ အချိန်အတန်ကြာ မဝင်ပါ။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် အဆိပ်အတောက်ပြင်းသည့် ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးကို မျိုချမိပါက 119 သို့ ဖုန်းဆက်ရမည်၊ ဆေးကုသရေး ဝန်ထမ်းများကို ပိုးသတ်ဆေးအမည် ပြောပြရမည်ဟု သိသည်။	O	X

[ပိုးသတ်ဆေး သိမ်းဆည်းခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း]

• ကျွန်ုပ်သည် ပိုးသတ်ဆေးများကို အမျိုးအစားအလိုက်ခွဲပြီး သော့ပါသည့် ဗီရိုများတွင် ထည့်သွင်းသိမ်းဆည်းသည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် အသုံးပြုပြီးသား ပိုးသတ်ဆေးဘူးများနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို သီးခြားနေရာတစ်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းပြီး ဘေးကင်းစွာ စွန့်ပစ်သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ပိုးသတ်ဆေးဖျော်ရာတွင် လက်ကျန်ပိုးသတ်ဆေးများကို နောက်ပုလင်းတစ်ခုအတွင်းသို့ လောင်းမထည့်ပါ။	O	X

6 ပြုတ်ကျခြင်း/ချော်လဲခြင်း

[အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်]

- ကျွန်ုပ်သည် ချော်နေသည့် အခင်းများ၊ ခလုတ်တိုက်လဲနိုင်သည့် အဖုအထစ်များနှင့် အပေါက်များ ကဲ့သို့သော ကြမ်းပြင်ပေါ်ဘေးအန္တရာယ်များကို ဖြေရှင်းပေးသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် စကြံန်အကျယ်နှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ပတ်ဝန်းကျင်တို့ကို လူနှင့် ထရပ်ကားများ သွားလာရ သင့်လျော်စေရန် ဆောင်ရွက်ထားသည်။ O X

[အလုပ်ဝတ် ဘွတ်ဖိနပ်များ]

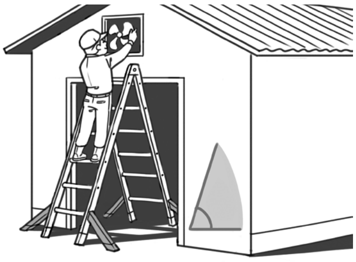
- ကျွန်ုပ်သည် ချော်လဲသည့်ဒဏ် ခံနိုင်သည့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းသုံး ဘွတ်ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ချော်မလဲစေရန် ဘွတ်ဖိနပ်အောက်မှ ပစ္စည်းအစအနများကို မကြာခဏ ဖယ်ရှားသည်။ O X

[လှေကား]

- ကျွန်ုပ်သည် လှေကားကိုမသုံးခင် ယိုယွင်းပျက်စီးမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ဦးထုပ်အမာ၊ တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းနှင့် အလုပ်ဝတ် ဘွတ်ဖိနပ်များ အမြဲ ဝတ်ဆင်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် လှေကားကိုသုံးလျှင် မာကျောသည့်၊ မြေပြင်ညီပေါ်တွင် ထောင်သည်။ O X
- လှေကားထောင်လျှင် လှေကားနှင့် မြေပြင်အကြား 75 ဒီဂရီအစောင်းကို မကျော်စေရန် သတိထားသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ခေါက်လှေကား (A ပုံစံ) အားလုံးအတွက် လှေကားမဆန့်သွားရန် ထိန်းသည့်ကိရိယာနှင့် သိုင်းကြိုးတို့ကို တပ်ဆင်ထားသည်။ O X
- ကျွန်ုပ် အလုပ်လုပ်ရာတွင် လှေကား၏ အပေါ် 3 ဆင့်ကို မတက်ပါ။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး အနည်းဆုံး သုံးနေရာဖြင့် လှေကားကို ထိန်းကိုင်ထားသည်။ O X

[သစ်သီးခြံ]

- လှေကားများပေါ်၊ လူတက်ငြမ်းအရှင်များပေါ် အလုပ်လုပ်ရာတွင် အခြားလူတစ်ဦး အတူပါမှသာ အလုပ်လုပ်သည်။ O X
- ကုန်းစောင်းတွင် လှေကားသုံးမည်ဆိုပါက ကုန်းစောင်း၏ နိမ့်သည့်နေရာမှ မြင့်သည့်နေရာသို့ မျက်နှာမူပြီးလှေကားထောင်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် လူတက်ငြမ်းအရှင်ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရာ၌ ကုန်းစောင်းများပေါ် မမှောက်ရန် အထူးသတိထားသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် လူတက်ငြမ်းအရှင်ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ရာတွင် အများဆုံး တင်နိုင်သည့်ဝန်ကို ကျော်၍မတင်ပါ။ O X



7 ကြွက်သားနှင့် အရိုးဆိုင်ရာ ရောဂါစုများ

[အကြောဆန့်ခြင်း]

- စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း မစမီ/ဆောင်ရွက်နေစဉ်/အပြီးတွင် မှန်ကန်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထားဖြင့် အကြောဆန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည်။ O X

[အကူကိရိယာများ]

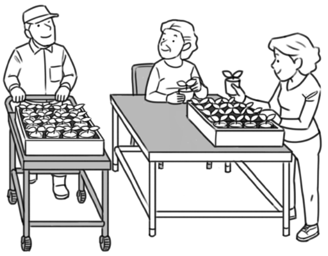
- ကျွန်ုပ်သည် ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ခြင်း၊ ခါးငုံ့ခါးကုန်းခြင်းများ မဖြစ်စေရန် အကူကိရိယာများ သုံးသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ထပ်တဲလဲလုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများအတွက် အလုပ်ခုံကို အသုံးပြုပြီး အလုပ်ခုံအမြင့်ကို တံတောင်အမြင့် သို့မဟုတ် တံတောင်အောက် အနည်းငယ်တွင် ချိန်ညှိသည်။ O X
- ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်လုပ်ပါက အမြင့်အရ သင့်လျော်ပြီး ကျောမှီပါသည့်ခုံကို အသုံးပြုသည်။ O X

[လေးလံသည့် ပစ္စည်းများ]

- လေးလံသည့် ပစ္စည်းများကို ရွှေ့ရာတွင် တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ပက်လက်လှည်းတို့ ကဲ့သို့သော ဘီးတပ်ကိရိယာ များကို အသုံးပြုသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ပို့ဆောင်ရမည့် အကွာအဝေးကို အနည်းဆုံးလျှော့ပြီး ပို့ရမည့်ပစ္စည်း အလေးချိန်နှင့် အရွယ်အစားကို တတ်နိုင်သမျှလျှော့ကာ ပစ္စည်းများကို အကြိမ်ကြိမ်ပို့သည်။ O X
- ပစ္စည်းတစ်ခုကို ကြမ်းပြင်မှမလျှင် ကျွန်ုပ်သည် ကျောဆန့်၊ ဒူးကွေး၊ ပစ္စည်းကို ကိုယ်လုံးနှင့်ကပ်ပြီး ခြေထောက်များသုံး၍ မသည်။ O X

[အလုပ်တာဝန် စီမံကွပ်ကဲမှု]

- ကျွန်ုပ်၏ မတူညီသော ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများကို အသုံးပြုမည့် အလုပ်တာဝန်များကို တစ်လှည့်စီ ရွေးလုပ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် ဒဏ်ဖြစ်မှုကို လျှော့ချသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် နာရီများစွာ ဆက်တိုက်လုပ်၍ အကြာကြီး နားမည့်အစား နားချိန်တိုလေးများဖြင့် မကြာခဏ နားသည်။ O X



8 အဆောက်အဦနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်

[စက်ကြီးများ]

- စက်ကြီးများကို အတားအဆီးမရှိဘဲ ကျယ်ကျယ်ဖောက်လုပ်ထားသည်။ O X
- အနိမ့်အမြင့် မတူပါက လမ်းခုံးများ လုပ်ထား၍ စက်ကြီးအစွန်းဟူ၍ မရှိပါ။ O X

[အလင်းမီး]

- ဂိုထောင်၊ သိုလှောင်ရုံ၊ အလုပ်ရုံနှင့် လှေကားထစ်များတွင် မီးအလင်းရောင် အလုံအလောက်ရှိသည် (ပုံမှန် အလုပ်များအတွက် 150 lux နှင့်အထက်၊ အသေးစိတ်တိကျရန်လိုသည့် အလုပ်များအတွက် 300 lux နှင့်အထက်)။ O X
- မီးများ ဆင်ရာတွင်/ဖြုတ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်သည် ပါဝါပိတ်ပြီး အကာအကွယ်ပေး ကိရိယာများ ဝတ်ဆင်သည်။ O X

[အကျဉ်းချုပ်]

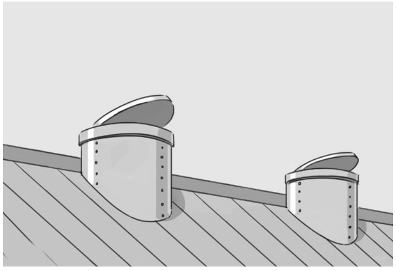
- ကျွန်ုပ်၏ တန်ဆာပလာနှင့် လယ်ထွန်လယ်စိုက် ကိရိယာများကို ရှာဖွေရ လွယ်ကူစေရန် စုစည်းထားရှိသည်။ O X
- ကျွန်ုပ် အလုပ်လုပ်ရာနေရာကို အဆင်ပြေပြေ အသုံးပြုနိုင်ရန် စီစဉ်ထားရှိသည်။ O X

[သန့်ရှင်းမှု]

- မှို သို့မဟုတ် ရောဂါပိုးမွှားများ မဝင်စေရန် သန့်ရှင်းရေးကို အလေးထားသည်။ O X
- အလုပ်လုပ်ရ အဆင်ပြေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်စေရန် အလုပ်နေရာကို မကြာခဏ လေဝင်လေထွက်ရှိသည်။ O X

[အန္တရာယ်များသည့်နေရာများ]

- ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများ (ပြောင်း/ဂျုံသိုလှောင်ရုံများ၊ ဓာတ်မြေသြဇာ သိုလှောင်ခန်း၊ ဓာတုပစ္စည်း သိုလှောင်ခန်း၊ ပစ္စည်းသိုလှောင်ခန်း စသဖြင့်) ၏ တံခါးများကို ကလေးသူငယ်များ၊ အပြင်လူများ မဝင်နိုင်စေရန် သော့ခတ်ထားသည်။ O X
- ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများ၏ အဝင်ဝတွင် သင့်လျော်သည့် "ဘေးကင်းရေး သတိပေးဆိုင်းဘုတ်"များ ချိတ်ဆွဲထားသည်။ O X



9 သိုလှောင်ရုံများ

[အဝတ်အစားနှင့် PPE]

- ကျွန်ုပ်သည် ဦးထုပ်အမာ၊ မချော်မည့် ဘွတ်ဖိနပ်များ၊ ဖုန်အမှုန်ကာ မျက်နှာဖုံးနှင့် မျက်လုံးအကာများ ကဲ့သို့သော သင့်လျော်သည့် PPE ကို ဝတ်ဆင်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် အပ်စူးသကဲ့သို့ အနာတရများ မဖြစ်စေရန် ဘေးကင်းရေး လက်အိတ်များကို ဝတ်ဆင်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် အညစ်အကြေး သန့်စင်ရုံများတွင် လေရှူမျက်နှာဖုံး ကဲ့သို့သော ဘေးကင်းရေး ကိရိယာများကို ဝတ်ဆင်ပြီး ဓာတ်ငွေ့သတိပေးစက်များကို အသုံးပြုသည်။ O X

[လျှပ်စစ်ဓာတ်အား]

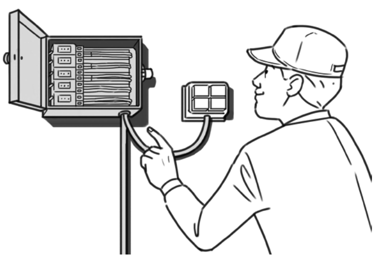
- ကျွန်ုပ်သည် ဝါယာကြိုးနှင့် ဝါယာကြိုး သွယ်တန်းမှုများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် လျှပ်စစ်ပစ္စည်း တပ်ဆင်မှုများကို စစ်ဆေးပြီး တိရိစ္ဆာန်များကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများမှ ကာကွယ်ပေးသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ဓာတ်မလိုက်စေရန် မြေပြင်သို့ ဓာတ်အားယိုစိမ့်မှုတား ဘရိတ်ကာတစ်ခု တပ်ဆင်ပြီး ၎င်းကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသည်။ O X

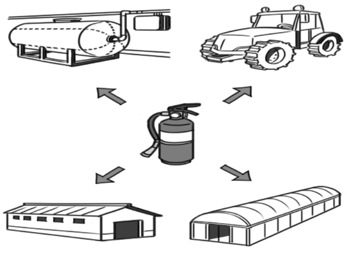
[ပတ်ဝန်းကျင်]

- ကျွန်ုပ်သည် လေဝင်လေထွက် စနစ်များကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး ထိန်းသိမ်းပြင်ဆင်သည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် အညစ်အကြေး သန့်စင်ရုံများတွင် "သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များ" ချိတ်ဆွဲပြီး အလုပ်တွင် မတော်တဆ အသက်ရှူကြပ်မှုများ မဖြစ်စေရန် စည်းကမ်းချက်များကို တင်းကျပ်စွာ လိုက်နာသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် ညှပ်မိနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသော စက်များတွင် အရံအတားများ တပ်ဆင်ထားသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် မီးသတ်ဆေးဘူးနှင့် ရှေးဦးသူနာပြုပုံးတို့ကို လူမြင်သာသည့်နေရာတွင် ထားသည်။ O X
- ကျွန်ုပ်သည် အလုပ်ခွင်ကို နေရာတကျ စီစဉ်ပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အကျင့် ရှိသည်။ O X

[အလုပ်]

- ကျွန်ုပ်သည် ဘေးအန္တရာယ်များသည့် အလုပ်များအတွက် နောက်တစ်ဦးနှင့် နှစ်ဦးတွဲလုပ်သည်။ O X





10 ကူးစက်ရောဂါများ

[မွှားမှကူးစက်သည့် ရောဂါများ (SFTS, scrub typhus) နှင့် ကြွက်မှကူးစက်သည့် ရောဂါများ]

• အရေပြားမပေါ်သည့် အဝတ်အစားနှင့် ဦးထုပ်၊ မာဖလာ၊ အကျီလက်တို၊ လက်အိတ်၊ ခြေအိတ်နှင့် ဘွတ်ဖိနပ်များ ဝတ်ဆင်သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်၏ အပေါ်ရုံဝတ်စုံကို လည်ပင်းနှင့် လက်များတွင် အကျပ်ဝတ်ပြီး ဘောင်းဘီအနားဖတ်ကို ခြေအိပ်အတွင်း ထိုးထည့်သည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ခြံအလုပ်မစမီ မွှားမကိုက်ဆေး အများအပြားလိမ်းသည်။	O	X
• မြက်ခင်းပေါ် လှဲအိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်၏ အဝတ်အစားများကိုချွတ်ပြီး မြက်ခင်းပေါ် ထားခဲ့ခြင်းများ မရှိပါ။	O	X
• စိုက်ပျိုးရေးအလုပ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းရေချိုးသည်။	O	X
• အလုပ်ခွင် အဝတ်အစားနှင့် ပုံမှန်အဝတ်အစားများကို သတ်သတ်စီခွဲ၍ လျှော်သည်။	O	X

[တိရိစ္ဆာန်မှ လူသို့ကူးသည့် ရောဂါများ]

• ကျွန်ုပ်သည် အညစ်အကြေး သန့်စင်ရုံများတွင် "သတိပေးဆိုင်းဘုတ်များ" ချိတ်ဆွဲပြီး အလုပ်တွင် မတော်တဆ အသက်ရှူကြပ်မှုများ မဖြစ်စေရန် စည်းကမ်းချက်များကို တင်းကျပ်စွာ လိုက်နာသည်။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ဖိနပ်များ/ဘွတ်ဖိနပ်များကို ပုံမှန်ဆေးကြောပြီး ပိုးသတ်သည်။•အလုပ်ခွင် အဝတ်အစားနှင့် ပုံမှန် အဝတ်အစားများကို သတ်သတ်စီခွဲ၍ လျှော်သည်။	O	X
• အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် အစားစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း မရှိပါ။	O	X
• ကျွန်ုပ်သည် ပုံမှန် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှုများ လုပ်သည်။	O	X

ဘေးကင်းရေး အချက်အလက်များကို နောက်ထပ်ကြည့်မည်

농업인안전365
http://farmer.rda.go.kr

농작업 안전 자가점검 체크리스트 (미얀마어)

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်း ဘေးကင်းရေးဆိုင်ရာ
ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်စစ်ဆေးရန်စာရင်း

Agricultural Safety Division, Extension Service Bureau, Rural Development Administration
Safety & Disaster Prevention Engineering Division, National Institute of Agricultural Sciences,
Rural Development Administration

300, Nongsaengmyeong-ro, Deokjin-gu, Jeonju, Jeollabuk-do, Rep. of Korea, 54875

Tel. 063-238-1032