

လုပ်ငန်းခွင်တေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး

သင့်လုပ်ငန်းခွင်တွင်ရှိသော အန္တရာယ်များကို
ရှာဖွေခြင်း



မိသားစုကိုထောက်ပံ့ဖို့နဲ့ ဘဝရှင်သန်ဖို့အတွက်
ကျွန်ုပ်တို့အလုပ်လုပ်နေကြရတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဟာ အန္တရာယ်
ရှိတတ်တဲ့နေရာတစ်ခုဖြစ်နေလိမ့်မယ်လို့
တွေးကြည့်ဖူးပါရဲ့လား?။



တကယ်လို့ အလုပ်သမားတွေအတွက် ဘေးအန္တရာယ်လုံခြုံခြုံ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့နေရာမရှိဘူးဆိုရင်၊ ဒါမှမဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းကို နားမလည်သေးဘူးဆိုရင်အဲဒီအလုပ်သမားဟာ အချိန်မရွေး ဒဏ်ရာရနိုင်ပြီး အသက်အန္တရာယ်လည်း စိုးရိမ်ဖွယ်ရာဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအကြောင်း နည်းနည်းပါးပါး သိရင်တောင်မှ အလုပ်ခွင်ထဲမှာဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီစာစောင်လေး ထုတ်ဝေရတဲ့အဓိကရည်ရွယ်ချက်က အဲဒါပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ “လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအကြောင်းကိုမိတ်ဆက်ထားတဲ့ စာစောင် အမှတ် ၁” မှာ အလုပ်သမားတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး “ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်နဲ့လူမှုရေးဆိုင်ရာကျန်းမာရေး” စတဲ့အကြောင်းတွေကို တင်ပြခဲ့ပါတယ်။ အခုသင့်လက်ထဲမှာကိုင်ထားတဲ့ လက်ကမ်းစာစောင်ကတော့ “လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနဲ့ကျန်းမာရေး” ဆိုတာကို ပိုမိုပြီးနားလည်လာအောင်၊ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို သိရှိအောင်၊

ပြီးတော့ ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်ခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ဖို့စတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေနဲ့ ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ကိုထုတ်ဝေရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



ကမ္ဘာပေါ်က စက်ရုံတွေမှာ အလုပ်သမားတွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အန္တရာယ်တွေနဲ့အတူ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ ပြဿနာများနဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုများအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်းလင်းပြောပြသွားပါမယ်။ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေနဲ့အတူ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြုံတွေ့တတ်တဲ့ ဒီအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းသင့်တယ်ဆိုတာကို ဆွေးနွေး၊ စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အရေးကြီးဆုံးအချက်ကတော့ သေချာပြီး မတူညီတဲ့ ဘယ်လိုအန္တရာယ်မျိုး သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြုံတွေ့နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာ နမူနာဖော်ပြထားတဲ့ မတူညီတဲ့ အန္တရာယ်များနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ပေးထားသော ဥပမာကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ပြီးတဲ့အခါမှာ သင့်အလုပ်ခွင်မှာ ဖြစ်ပျက်နိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ပေးထားတဲ့ ဥပမာထဲက ဘယ်အမျိုးအစားထဲမှာပါဝင်နေတယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပါ။

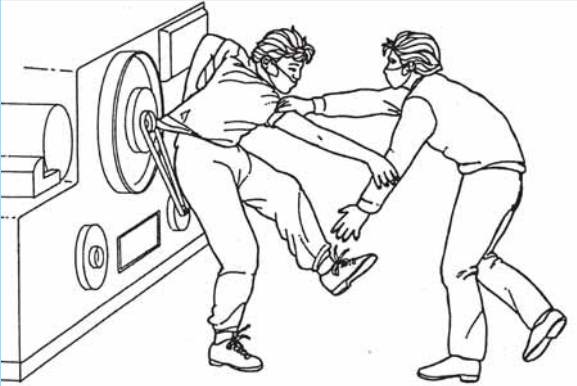
၁။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ပစ္စည်းများ

‘ပစ္စည်းများ’ ဆိုတဲ့အထဲမှာ လျှပ်စစ်နဲ့ အသုံးပြုတဲ့လွန်ပူစက်ဖောက်တံ (ဒါမှမဟုတ်) လွှာ ပြုပြင်တဲ့နေရာမှာအသုံးပြုတဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေပါဝင်တယ်။ လျှပ်စစ်နဲ့အသုံးပြုတဲ့လွှာဟာ ပါးလွှာပြီး ထက်မြဲနေတဲ့ အသွားနဲ့ မြန်မြန်လှုပ်ရှားနိုင်တဲ့အတွက် သစ်တုံးကို ဖြတ်တဲ့အခါမှာ ဒါမှမဟုတ် ဖျင်စတွေကို အလွှာပြုလုပ်တဲ့နေရာမှာ အင်မတန်မြန်ဆန်ပြီးအသုံးဝင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်လို့ပါးလွှာပြီး ထက်မြဲနေတဲ့အသွားတစ်ထိုက်မှာ သင့်လက်ချောင်း၊ လက်မောင်းတွေကို မထိခိုက်မိအောင် တားဆီးထားတဲ့လုံခြုံမှု အတားအဆီး တစ်စုံတစ်ရာမရှိခဲ့ရင်၊ သင့်လက်ချောင်း၊ လက်မောင်းများကို လွှာသွားဖြင့်ဖြတ်တောက်ခံရမယ့်အန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ မျက်လုံးကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့မျက်မှန်အထူကိုအသုံးမပြုရင် လွန်ပူစက်ဖောက်တံက ထွက်လာတဲ့ မီးအမှုန်အမွှားတွေဟာ သင့်မျက်လုံးကိုထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။



ဖြစ်ရပ်မှန်။

အကာအကွယ်မရှိတဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုတဲ့အတွက် ထိုင်းနိုင်ငံမှာသေဆုံးသွားတဲ့အလုပ်သမားတွေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့မှာ မကြာခင်ကပဲ သစ်ခွဲစက်အလုပ်သမားတစ်ယောက် သစ်ခွဲစက်ကို သုံးနေရင်းနဲ့ သူ့ရဲ့လက်ချောင်းနှစ်ချောင်းဆုံးရှုံးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ သူ့အလုပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အတွက်ဝင်ငွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ သူ့အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ သူ့အလုပ်ရှင်ကလည်း ပိုက်ဆံမပေးပါဘူး။ အဲဒီလိုမျိုး ထိခိုက်ဒဏ်ရာဖြစ်မှုတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့သစ်ခွဲစက်တွေမှာ လုပ်တဲ့အလုပ်သမားတွေ အမြဲတမ်း ကြုံနေရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။



အကြံပေးချက်—

■ မြန်ဆန်ထက်မြက်ပြီး အသွားရှိတဲ့ စက်ပစ္စည်းကို အသုံးမပြုခင်မှာ ဒီစက်ဟာ ဘေးကင်းရဲ့လားဆိုတာနဲ့ ဘယ်လိုအန္တရာယ်တွေရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို အရင်ဆုံး စစ်ဆေးရပါမယ်။ တကယ်လို့ ဒီစက်ကိုအသုံးပြုဖို့အတွက် အန္တရာယ်မကင်းဘူးဆိုရင် သင့်အလုပ်ရှင်ကို

အသုံးမပြုခင် အန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ပေးဖို့ ပြောပြပါ။

■ စက်တစ်ခုကိုအသုံးပြုပြီး အလုပ်လုပ်မယ်ဆိုရင် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာထွက်လာတဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီဖုန်မှုန့်တွေကို မရှုသွင်းမိအောင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲဆိုရင် လုပ်ငန်းသုံးဖုန်စုပ်တဲ့ကိရိယာရှိရင် အဲဒီကိရိယာကို ဖုန်ထွက်တဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖွင့်ထားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဖုန်မှုန့်တွေဟာလည်း အဆုပ်ထဲကိုဝင်သွားမှာမဟုတ်တော့ပါဘူး။ (ဒါမှမဟုတ်ရင်) အကာအကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ မျက်နှာဖုံးကိုဝတ်ထားရင်လဲ အဲလိုမျိုးဖုန်မှုန့်တွေ မဝင်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ချည်မျှင်နဲ့ ယှက်ထားပြီးပါးလွှာတဲ့ မျက်နှာဖုံးစွပ်တွေကတော့ လုံးဝအကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ တကယ်လို့ စက်ကနေ မီးပွားတွေ တခြားသံစတွေ ထွက်နေတဲ့အခြေအနေမှာ အလုပ်လုပ်နေရတယ်ဆိုရင် မျက်လုံးကိုမထိခိုက်နိုင်အောင်လို့ သင့်တော်တဲ့မျက်မှန်တပ်ဆင်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

■ ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ စက်ပစ္စည်းအန္တရာယ်ကင်းအောင် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်သမားကြီးကြပ်တဲ့သူဆီမှာ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ရှင်ဆီမှာ အန္တရာယ်မရှိအောင်လုပ်ပေးဖို့ သွားပြောပါ။

■ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ စက်ပစ္စည်းအစိတ်အပိုင်းအကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်တားဆီးနိုင်မယ်ဆိုတာကိုပါထပ်စဉ်းစားပါ။

၂။ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်ဟာလည်းအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်အသုံးပြုနေတဲ့ ဂက်စ်၊ ဒါမှမဟုတ် လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဟာလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

လျှပ်စစ်ဓာတ်အားဟာ လူနေမှုဘဝအတွက် အလွန် အသုံးဝင်ပြီးအရေးကြီးပေမဲ့လည်း၊ အန္တရာယ်ကင်းအောင် ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကို သေချာမသိရင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဒုက္ခပေးနိုင်ပြီး၊ အသက်အန္တရာယ်ကိုပါထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားရဲ့ဆွဲငင်အားဟာ အင်မတန်ပြင်းထန်တယ်ဆိုတာကို သတိပြုပါ။





အကြံပေးချက်။

- သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရေစိုနေတဲ့အခါ လျှပ်စစ်ကို မသုံးပြုပါနဲ့။ ရေကနေတဆင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို လျှပ်စစ်ဓာတ်အားလွယ်လွယ်နဲ့ စီးဝင်နိုင်ပါတယ်။

- သင်အသုံးပြုတဲ့လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုး ခိုင်ခန့်မှုနဲ့ ပျက်စီးမှု ရှိမရှိ သေချာစစ်ဆေးပါ။ ပေါက်ပြဲနေတဲ့ပလတ်စတစ်၊ ရာဘာ စတာတွေနဲ့ ကောင်းကောင်းဖာထေးထားခြင်းမရှိတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေဟာ လွယ်လွယ်နဲ့ ဓာတ်လိုက်စေနိုင်ပါတယ်။ မီးလောင်မှုတွေလဲ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာတွေရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကိစ္စကိုကာကွယ်ဖို့ သင်ဟာ စိတ်ပါဝင်စားတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းစီမံကြီးကြပ်သူ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်ဆီကို လျှပ်စစ်ဘေးအန္တရာယ်တွေ ကာကွယ်တားဆီးဖို့ တောင်းဆိုပါ။

လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးတွေက စိတ်မချရဘူးဆိုရင် လုပ်ငန်းကြီးကြပ်သူ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်ရှင်ကို အကာအကွယ် ပြုလုပ်ပေးဖို့ တင်ပြတောင်းဆိုပါ။



သင့်ရဲ့လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ တခြားလျှပ်စစ် နဲ့ပတ်သက်တဲ့အန္တရာယ်တွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြီးတဲ့အခါမှာ အဲဒီအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ် နိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိ တဲ့ ဂက်စ် ဒါမှမဟုတ် သိုလှောင်ထားတဲ့ဓာတ်ဆီ ဒါမှမဟုတ် လောင်စာဆီများအကြောင်းကိုတွေးကြည့်ပါ။

၃။ အလုပ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်ဟာလည်းအန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်မှာတခါတလေမသပ်ရပ်၊မ သန့်ရှင်း၊ အလင်းရောင်အားနည်းလို့မှောင်မဲခြင်း၊ အလွန်ပူအိုက်ခြင်းနဲ့ အလွန်စိုစွတ်တဲ့အတွက် ကြောင့် အလုပ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းခွင်အနေအထား ဟာလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



ဖြစ်ရပ်မှန်။

ချင်းမိုင်မှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေဟာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေလုပ်တဲ့အခါမှာ မသေသင့်ပဲနဲ့သေဆုံးနေကြရပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့လ အနည်းငယ်က အလုပ်သမားတစ်ယောက် အဆောက်အအုံတစ်ခုရဲ့ ပျက်စီးနေတဲ့အမိုးကို လဲလှယ်ပြင်ဆင်ဖို့ တက်ပြင်တဲ့အခါမှာ ခေါင်မိုးပေါ်ကနေကျပြီး သေဆုံးသွားခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်သမားရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အမိုးကမခံနိုင်တဲ့အတွက် ၂၄ ပေလောက်မြင့်တဲ့အမိုးပေါ်က ပြုတ်ကျသေဆုံးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်သမားဟာ ပြုတ်ကျတဲ့ဒဏ်ရာကြောင့် သတိလစ်သွားပြီး ဆေးရုံရောက်ခဲ့ပေမယ့် မကြာခင်မှာပဲသေဆုံးသွားပါတယ်။ ဒီလိုသေဆုံးခြင်းဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေ ၂၀၀၀ခုကျော်မှာ အဖြစ်များလေ့ရှိပါတယ်။



အကြံပေးချက်။

■ တိုက်မြင့်တွေပေါ် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ အမြဲ တမ်းအန္တရာယ်မရှိအောင် သတိနဲ့လုပ်ကိုင်ပါ။ ဆောက်လုပ်ရေးဘက်မှာလုပ်လို့ တိုက်မြင့်တွေပေါ်တက်ပြီး လုပ်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ် စက်ရုံထဲမှာလုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်ဘယ်လိုလှေကား ဒါမှမဟုတ် ငြမ်းစင်ဟာ ခိုင်ခံ့ခြင်းရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးပြီးမှအသုံးပြုပါ။ သင်လမ်းလျှောက်နေတဲ့ ဒါမှမဟုတ် တွယ်တက်နေတဲ့ ငြမ်းစင်နဲ့လှေကားတွေဟာ ရုတ်တရက်ပြိုကျပြီး သင်ဒဏ်ရာရသွားတာ၊ သေသွားတာတို့ မဖြစ်ချင်ဘူးမဟုတ်လား?။

■ ဒါကြောင့်မို့လို့ အမြင့်တစ်နေရာရာကို တက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရတယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အမြင့်က နေမကျနိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်တဲ့ ခါးစီးကြိုးကို ခါးမှာ ချည်ထားပါ။ တကယ်လို့ အမြင့်မှာ

အလုပ်လုပ်နေခြင်းဟာ အန္တရာယ်များတယ်လို့ယူဆရင် သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်ကို သင်အမြင်ပေါ်တက်ပြီးအလုပ်လုပ်နေချိန်မှာလုံခြုံစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် စောင့်ကြည့်တဲ့သူတစ်ယောက်ထားပေးဖို့ တောင်းဆိုသင့်ပါတယ်။



↙ ဓာတ်ပုံကိုကြည့်ပါ။
ဘာအန္တရာယ်တွေ့ရပါသလဲ။

ကိုယ့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ အမြင့်က ပြုတ်ကျလာမယ့် ဘေးအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရေစိုတဲ့နေရာတွေကြောင့် ဒါမှမဟုတ် မသပ်ရပ် မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာတွေကြောင့် ခလုတ်တိုက်လဲပြိုခြင်းမျိုးက တားဆီးနိုင်အောင် ဘယ်လို နည်းလမ်းမျိုးနဲ့ကာကွယ်နိုင်မလဲဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၄။ ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေသော အရာများ။

ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေတဲ့အရာဝတ္ထုတွေကြောင်း ပြောမယ်ဆိုရင် တခါတလေ ချည်မျှင်ယှက်တဲ့စက်ရုံ တွေကိုသွားကြည့်လိုက်ရင် အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ဝါ ဂွမ်းစလေးတွေဟာ လေထဲမှာပျံဝဲနေတာတို့၊ သစ်စက် ရုံဆိုရင်လဲသစ်မှုန့် ကလေးတွေလွင့်ဝဲနေတာတို့ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွေကို သွားကြည့်တဲ့အခါမှာ လဲပဲအင်္ဂါတေနဲ့ ကျောက်တွေကို အသုံးပြုပြီးလုပ်တဲ့နေ ရာမှာဆိုရင် အဲဒီကျောက်မှုန့်တွေဟာလဲပဲ ဘေး အန္တရာယ်တွေပါ။



တခါတလေမှာ အင်္ဂါတေတို့၊ ကျောက်တုန်း တွေထဲမှာ ဆီလီကာလို့ခေါ်တဲ့ အင်မတန်မှ ကြောက် စရာကောင်းတဲ့ ဆီလီကာခါတ်ပါဝင်တယ်ဆိုတာ ကြား ဖူးလား?။ ဒီကျောက်တုန်းတွေကို အမှုန့်ကြိတ်တဲ့အခါ မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထုခွဲတဲ့အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စက်နဲ့ဖောက်တဲ့ အခါမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆီလီကာလို့ခေါ်တဲ့ ဖုန်ခါတ်လေးတွေ ဟာ လူ့ရဲ့ပါးစပ်၊ နှာခေါင်းကနေတစ်ဆင့် အဆုပ်ထဲကိုဝင် သွားပြီးတော့ “ဆီလီကိုစစ်လို့ခေါ်တဲ့” အဆုပ်ရောဂါ ဖြစ်ကြတာပါ။ ဒီရောဂါဟာ လူတွေကိုဒုက္ခပေးယုံ တင်မကဘူး သေစေနိုင်တဲ့အထိပါ။



ဒီလိုမျိုးဈေးပေါ်ပြီးတော့ ရိုးစင်းတဲ့ မျက်နှာဖုံးကိုအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ဖုန်မှုန့်တွေဟာ နှာခေါင်းနဲ့ပါးစပ်ထဲကိုဝင်ရောက်မသွားအောင် ဘေးအန္တရာယ်ကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးမျက်နှာဖုံးကမှ ကိုယ့် အသက်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိထားရမယ့် တစ်ခုကတော့ အမှုန်အမွှားတွေရဲ့ အန္တရာယ်ကိုကာကွယ်ဖို့အတွက် မျက်နှာဖုံးအသုံးပြုခြင်းဟာ ပထမဆုံးရွေးချယ်မှုမဖြစ်သင့်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးရွေးချယ်မှုကတော့ ဖုန်မှုန့်တွေကိုဖယ်ရှားနည်း (လေဟာနယ်ကိရိယာနဲ့စုပ်ထုတ်နည်း) လေကောင်းလေသန့် ရရှိဖို့ပြုလုပ်ခြင်းက လေထဲက အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဖုန်မှုန့်တွေကို ဖယ်ရှားပြီး သား ဖြစ်တဲ့အတွက် မျက်နှာဖုံးကို ဝတ်စရာမလိုတော့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်ကို လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ဖုန်မှုန့်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့နည်းလမ်းကိုရှာဖွေဖို့ ပြောပါ။



အကြံပေးချက်။

အဆောက်အဦးတွေ ဆောက်လုပ်တဲ့အခါမှာ အလုပ်လုပ်ရင် ဘိလပ်မြေနဲ့ တခြားအဆောက်အဦး ဆောက်လုပ်တဲ့အခါ အသုံးပြုတဲ့ပစ္စည်းတွေရဲ့ အန္တရာယ်က ကာကွယ်နိုင်ဖို့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ကိုကာကွယ်နိုင်အောင် ဘွတ်ဖိနပ်အရှည်နဲ့ တခြား လုံခြုံတဲ့အဝတ်အစားတွေ ဝတ်ဆင်သင့်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ကိုယ်တစ်ခုလုံး ကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ဘွတ်ဖိနပ်အရှည်နဲ့ တခြားလုံခြုံတဲ့ အဝတ်အစားတွေ ဘာဖြစ်လို့ဝတ် ဆင်ဖို့လိုတယ်လို့ ထင်သလဲ?။

သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင် တဲ့တခြားပစ္စည်းတွေအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး၊ အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းကနေ ဘယ်လိုကာကွယ်နိုင်မယ်ဆို တာကိုပါ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

၅။ ဓာတ်ငွေ့အရည်တွေကြောင့်လည်း အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

သုတ်ဆေးရည်ကိုကျစေတဲ့ဆေးရည် (အ
ရောင်ချွတ်ဆေး) နှင့် ဓာတုဗေဒသန့်ရှင်းရေးဆေးတွေ
ဟာလည်း ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။



အပင်တွေကိုဖျက်စီးနိုင်တဲ့ အကောင်တွေကို
သတ်ဖို့အတွက် လယ်သမားတွေဟာ ပိုးသတ်ဆေး
ရည်ကိုအများဆုံးအသုံးပြုပါတယ်။ ဒီပိုးသတ်ဆေးရည်
ဟာ လူသားများအတွက်အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီပိုး
သတ်ဆေးရည်ကို အန္တ ရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့
ပက်ဖျန်းတယ်ဆိုရင်၊ ဆေးရည်တွေဟာ နှာခေါင်း၊ ပါး
စပ်နဲ့ အရေပြားတွေကတဆင့် လူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ဝင်
ရောက်ပြီး ရေတိုရောဂါတွေလို့ခေါ်တဲ့ ခေါင်းကိုက်ဝေ
ဒနာတို့ ရေရှည်ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာရောဂါနဲ့
တခြားအဆိပ်သင့်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။



ဓာတ်ပုံကိုကြည့်ပါ။ တကယ်လို့ ပိုးသတ်ဆေးဟာ အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုရင် ဒီအလုပ်သမားလုပ်နေပုံနဲ့ ဘယ်လိုမျိုးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသလဲ။ ဆေးရည်တွေဟာ ဘယ်လိုနည်းလမ်းနဲ့ဘယ်နားကနေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကိုဝင်သွားနိုင်လဲ?။ ပက်ဖျန်းနေတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးရည် ဒါမှမဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးငွေ့တွေက ဘယ်ဘက်ကိုရောက်နေလဲ?။

အကြံပေးချက်။

■ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကောက်ပဲသီးနှံတွေကို ပိုးသတ်ဆေးဖြန်းခြင်းမျိုးမလုပ်ပါနဲ့။ ဒါပေမယ့် မဖြစ်မနေအသုံးပြုဖို့လိုကို လိုအပ်တယ်ဆိုရင်တော့ နည်းနိုင်သမျှအနည်းဆုံးဖြစ်အောင်သုံးပါ။

■ သင်အသုံးပြုတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အန္တရာယ်ရှိမရှိ စတဲ့အချက်အလက်တွေကို အမြဲတမ်း လေ့လာပါ။ တကယ်လို့ ရှိတယ်ဆိုရင် အသုံးပြုခြင်းဖြင့်

ရရှိနိုင်တဲ့ ဒီအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုလျော့ချနိုင်မယ် ဆိုတာကိုလည်းလေ့လာပါ။ ပိုးသတ်ဆေးဘူးပေါ်မှာ ပါတဲ့ အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်ကို အမြဲဖတ်ပါ။ တကယ် လို့ အသုံးပြုနည်း လမ်းညွှန်ရေးထားတဲ့ စာကိုမဖတ် တတ်ဘူးဆိုရင် ဖတ်တတ်တဲ့သူကို ဘာသာပြန်ခိုင်းပါ။



■ ပိုးသတ်ဆေးအသုံးပြုတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်လို့ယူဆလို့ရှိရင် ကိုယ့်အလုပ်ရှင်ကို အကူအညီတောင်းပါ။ အလုပ်ရှင်က ပိုးသတ်ဆေးတွေကို လျော့ချပါလိမ့်မယ်။



■ တကယ်လို့ ပိုးသတ်ဆေးကို အသုံးပြုရမယ်ဆိုရင် သင့်အပြော၊ မျက်လုံးတွေကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ရှည်လျားတဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ လုပ်ငန်းသုံးမျက်မှန်

တွေ့၊ ထူထပ်တဲ့ လက်အိပ်တွေ၊ ဘွတ်ဖိနပ်ရှည်တွေကို ဝတ်ဆင်လုပ်ကိုင်ပါ။ ရှုသွင်းတဲ့ လေကိုသန့်စင်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ မျက်နှာဖုံးဟာ ဒီနေရာမျိုးမှာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီမျက်နှာဖုံးဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဓာတုဆေးတွေကို နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်ကနေတစ်ဆင့် လေကိုရှုသွင်းတဲ့အခါမှာ မပါဝင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ဖို့ တီထွင်ထားတာဖြစ်ပါတယ်။

ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အခါ ဘေးကင်းလုံခြုံအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ တခြားနည်းလမ်းတွေ ကို သင်စဉ်းစားနိုင်ရဲ့လား?။

၆။ လုပ်ငန်းခွင်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာအခြေအနေတွေဟာလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်လူမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသား၊အမျိုးသမီး၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်အလုပ်ရှင်ကသင့်ကို အလုပ်မြန်မြန် လုပ်ဖို့၊ သင်လုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်ထက်ပိုပြီးလုပ်ဖို့ ခိုင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ထိခိုက်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့အတွက် သင်မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ အမြဲတမ်းစိတ်ညစ်နေရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း သင့်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။



လုပ်ငန်းခွင်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ တခြား ဘယ်လိုလူ
မှုရေးဆိုင်ရာအခြေအနေတွေဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို
ထိခိုက်နိုင်ပါသလဲ?။ တိုးတက် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ နည်း
လမ်းတွေကိုစဉ်းစားနိုင်ရဲ့လား?။

များပြားလှတဲ့ အန္တရာယ်တွေ

သင်အချိန်နည်းနည်းယူပြီး သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိနိုင်တဲ့
အန္တရာယ်တွေကို စဉ်းစားကြည့်ရင်၊ မကြာခင်မှာပဲ
သင်နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အန္တရာယ်တွေကို
သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအန္တရာယ်တွေအကြောင်းကို
စပြီးတော့သေချာစဉ်းစားပါ။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ သင်
သိရှိထားတာ၊ တွေးထင်ထားတာ ထက်ပိုပြီးတော့
အန္တရာယ်ပိုမိုပြီးများပြားနိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်တယ်မ
ဟုတ်လား?။ ဒီအန္တရာယ်တွေဟာ သင့်ကျန်းမာရေးကို
ထိခိုက်နိုင်ပြီး သင့်ဘဝကိုပါ ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။
နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဇယားထဲမှာဖော်ပြထားတဲ့
အန္တရာယ်တွေကို ကြည့်ရအောင်။

လုပ်ငန်းခွင်ရှိအန္တရာယ်များနှင့် နောက်ဆက်တွဲတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုများရဲ့ နမူနာများ

အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောအရာများ	နမူနာအန္တရာယ်များ	ဖြစ်နိုင်သောရောဂါများ
လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ	သစ်ဖြတ်ခြင်းမှ ထွက်လာသော အမှုန် များ	မျက်လုံးနှင့် အရေပြားရောဂါ၊ အဆုတ်ရောဂါ
လျှပ်စစ်စွမ်းအားများ	ဂက်စ်	ပေါက်ကွဲခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း
အလုပ်လုပ်ရတဲ့နေရာအနေအထား	စိုစွတ်သော ကြမ်းပြင်	ချော်လဲခြင်း
ဓာတ်ငွေ့အရည်များ	အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတုဗေဒဆေး	ကင်ဆာ၊ မွှေးရာပါရောဂါများ
ချိန်ထက်သောပစ္စည်းများ	ဓား	ခုတ်မိ၊ ဖြတ်မိခြင်း

အခုဘာလုပ်မလဲ။ သင့်အလုပ်ခွင်မှာရှိတဲ့အန္တရာယ် တွေကိုဘာလုပ်မလဲ။

သင့်အတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်ပြီး လုံခြုံစွာနဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင်ရှိစေဖို့ မက်(ပ်) မှအကူအညီပေးချင်ပါတယ်။ ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမားတွေ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းနဲ့ သေဆုံးနေကြတာကို တတ်နိုင်သမျှ လျှော့ချချင်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အန္တရာယ်တွေအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပေးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအန္တရာယ်တွေအကြောင်းကို ဝိုင်းပြီးစဉ်းစားစေချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အန္တရာယ်များကို စတင်ပြီးရှာဖွေပါ။ အဲဒီလို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အရာတွေကို စဉ်းစားပြီးတဲ့အခါမှာ၊ ဒီအန္တရာယ်တွေကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင်ကာကွယ်နိုင်မယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

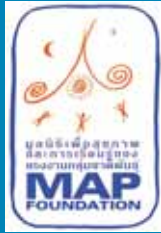
ကျွန်ုပ်တို့ မက်(ပ်)အနေနဲ့ သင့်ကို သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာရှိတဲ့ အန္တရာယ်များအကြောင်းကို သိစေချင်ပါတယ်။ အဲလိုသိပြီးတဲ့အခါမှာ သင့်လုပ်ငန်းခွင်မှာ ရှိတဲ့ ပြဿနာတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုပြောပြစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့အနေနဲ့ အလုပ်သမားတွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဒီပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုပူးပေါင်းဖြေရှင်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို အကြံဉာဏ်၊ အကူအညီတွေ ပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေကို ဆွေးနွေးနိုင်ဖို့၊ အချင်းချင်း အကြံဉာဏ်တွေပေးဖို့၊ သတင်းအချက်အလက်များ ဝေငှနိုင်ဖို့

အတွက် အလုပ်သမားတွေ တွေ့ဆုံဖို့နေရာတွေလည်း ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချင်းမိုင်မှာရှိတဲ့ အလုပ်သမားတွေ ပြောပြတဲ့ လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ် တွေကို ကျွန်ုပ်တို့ပြန်ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့မက်(ပ်)အနေနဲ့ ပညာပေးလက် ကမ်းစာစောင်၊ စာအုပ်၊ ဝီစီဒီ၊ နဲ့ သင်တန်းတွေကနေတစ်ဆင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနဲ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်တွေကို ပြောပြနိုင်ပါတယ်။

လုပ်ငန်းခွင်မှာဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာကို သိပြီးတဲ့နောက်ပိုင်း သင်အလုပ်မှာ စိတ်ချလက်ချလုပ်ကိုင်နိုင်ပြီဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်တိုင်းဟာ ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့ အလုပ်ဖြစ်သင့်တယ် ဆိုတာကို အမြဲသတိရပါ။ အဲလိုဘေးကင်းလုံခြုံစွာနဲ့လုပ်နိုင်ဖို့ ကိုယ့် အားကိုယ်ကိုးနိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့က သင့်ကိုကူညီသွား မှာဖြစ်ပါတယ်။

(ချင်းမိုင်)	P.O.Box 7 Chiangmai University Chiangmai, 50202 Tel/Fax: 66 (0) 53 811 202 : 66 (0) 53 271 551 Email: ohs@mapfoundationcm.org
(မဲဆောက်) -	P.O.Box 120 Mae Sot, TAK, 63110 Tel: 66 (0) 055 536675 Email : mapmaesot@mapfoundationcm.org mapmaesot@yahoo.com
(ဖန်းငါး) -	Tel: 66 (0)7 6423662 Email : mapsouth@mapfoundationcm.org www.mapfoundationcm.org



**မက်ပိုပေါင်ဒေးရှင်း
တိုင်းရင်းသားအလုပ်သမားကျန်းမာရေးနှင့်
ပညာပေးအစီအစဉ်**



တရားမဝင်သည့်လူ့သားဟူ၍ မရှိ

**ဤစာအုပ်သည် အခမဲ့ဖြန့်ချိခြင်းသာဖြစ်၍
ရောင်းဝယ်ခြင်းသည်းခံပါ။**