

International  
Labour  
Organization

KEEP THEM SAFE

# လူငယ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံပိုင်ရှင်၊ မန်နေဂျာများအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ

Myanmar Programme On the Elimination of Child Labour (My-PEC)



# လူငယ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့်  
အထည်ချုပ်စက်ရုံပိုင်ရှင်၊ မန်နေဂျာများအတွက်  
လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များ

ယခုစာအုပ်ငယ်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများအထူးသဖြင့် အသက် ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၈ နှစ်ကြား ရှိနေသူ များအား ခန့်ထား လုပ်ကိုင်နေသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံပိုင်ရှင်၊ မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ အတွက် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် လူရွယ် အလုပ်သမားများကို ငှားရမ်းအသုံးပြုခြင်း၊ စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါ သိရှိထားရန်လိုအပ်သည့်အချက်များ၊ အကျိုးအမြတ်ရရှိသော ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်စေရေး လုပ်ငန်းခွင်အား မည်ကဲ့သို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည့် အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

Myanmar Programme On the Elimination of Child Labour (My-PEC)  
Fundamental Principles and Right at Work (Fundamentals)  
International Labour Organization (ILO)

**မူပိုင်ခွင့်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊**

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းများသည် Universal Copyright Convention Protocol 2 နှင့်အညီ မူပိုင်ခွင့် ရရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထုတ်ဝေမှုများထဲမှ အချို့သောအချက်များကို ၎င်းတို့အား ထုတ်နှုတ်ယူရာ မူလရင်းမြစ်အား ရည်ညွှန်း ဖော်ပြပြီး ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံစရာမလိုဘဲ ကူးယူဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပြန်လည်ထုတ်ဝေခြင်း သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်ခြင်းဆိုင်ရာမူပိုင်ခွင့်အတွက် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ အမှတ် CH 1211 ၊ ဂျီနီဗာ 22၊ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ သို့မဟုတ် အီးမေး rights@ilo.org သို့ လျှောက်ထားရယူသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ လျှောက်ထားမှု များကိုလည်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့မှ ကြိုဆိုအပ်ပါသည်။

စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းအများ၊ ပြန်လည်ထုတ်ယူခွင့်ရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများထံတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသူများအနေဖြင့် ပြန်လည် ထုတ်ယူခွင့်ဆိုင်ရာ လိုင်စင်ခွင့်ပြုချက်နှင့်အညီ စာစောင်များ ထုတ်လုပ်ဖြန့် ဝေနိုင်ပါသည်။ [www.ifrro.org](http://www.ifrro.org) သို့ဝင်ရောက်ပြီး သင့်နိုင်ငံနှင့် ဆိုင်သည့် ထုတ်ဝေခွင့်ကို ကြည့်ပါ။

**FUNDAMENTALS**

လူငယ်များနှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံပိုင်ရှင်၊ မန်နေဂျာများအတွက် လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များအပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) ရန်ကုန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ၂၀၁၈။ ISBN : 978-92-2-030875-2 (Print); 978-92-2-030876-9 (Web PDF)

International Labour Office; ILO Fundamental Principles and Rights at Work Branch အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။ *Working with Youth- Tips for owners and managers of garment factories with young workers in Myanmar,*

ISBN : 978-92-2-030873-8 (print); 978-92-2-030874-5 (Web PDF), Yangon, 2018

*ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက် ကတ်တလောက်*

ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်း
ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်လာစေရန် FUNDAMENTALS အတွက် ILO, Geneva, SafeYouth@Work project မှ နည်းပညာ အကြံပေးအရာရှိ Nicholas Levintow ကအသေးစိတ်ပြုစုပြီး၊ အတိုင်ပင်ခံ Susan Gunn မှ အခြေခံပြုစုထားသည်။ ILO, Yangon နှင့် မြန်မာနိုင်ငံ ကလေးအလုပ်သမားပျောက်ရေးအစီအစဉ်မှ နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိ Mr.Selim Benaissa က ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ပေး ခဲ့သည်။ အကျိုးရှိရှိ အားတက်သရော ကူညီပေးခဲ့ကြသူများ၊ အခွင့်အရေးရခိုက်တိုက်ရိုက်ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သူများ (အက်မြတ် ဆန်းစစ်မှုနှင့် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲအတွင်း အကြံပြုခဲ့ကြသူများ)အထောက်အပံ့များပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် မြန်မာနိုင်ငံ ကလေးအလုပ်သမား ပျောက်ရေး အစီအစဉ်(My-PEC) (MMR/13/10/USA) ၏ ပရောဂျက်မူဘောင်အောက်မှ ပူးပေါင်းသဘောတူညီမှု ဆိုင်ရာအမှတ် IL-25263-14-75-K နှင့် Safe Youth @ Work project (MMR/16/50M/USA) ၏ ပူးပေါင်းသဘောတူညီမှုဆိုင်ရာ အမှတ် IL-226690-14-75-K-11 အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန ရန်ပုံငွေဖြင့်ထောက်ပံ့ပေးသည်။

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့)မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသော အဖွဲ့အစည်းများအဖြစ် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။ စီမံချက်တစ်ခုလုံးကို စီမံချက်သက်တမ်းတိုးအပါအဝင် အမေရိကန်ဒေါ်လာသန်းအား ဗဟိုအစိုးရရန်ပုံငွေဖြင့် ငွေကြေးထောက်ပံ့ထား သည်။ ကုလသမဂ္ဂ ကျင့်ဝတ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုများတွင် ပါဝင်သည့် ရာထူး အဆင့်များ၊ ဖော်ပြထားသည့် အကြောင်းအရာများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ၊ ၎င်း၏အချုပ်အခြာအာဏာပိုင် သို့မဟုတ် ၎င်း၏ နယ်ခြားသတ်မှတ်ချက်များ နှင့် ပတ်သတ်သည့် မည်သည့်အယူအဆ၊ အကြောင်းအရာများ အပေါ် သွယ်ဝိုက် ဖော်ပြထားချက်များ ပါဝင်ခြင်း မရှိပါ။ သက်ဆိုင်ရာ ဆောင်းပါး၊ စာတမ်း၊ အခြားထုတ်ဝေသည့် စာရွက်စာတမ်းပါ အယူအဆ၊ အကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် တာဝန်ရှိမှုများသည် သက်ဆိုင်ရာစာရေးသူတို့၏ တာဝန်သာဖြစ်ပြီး ယခုစာအုပ်ငယ်ပါ အကြောင်းအရာ များနှင့်စပ်လျဉ်း၍လည်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့အနေဖြင့် အတည်ပြုချက်တစ်စုံတစ်ရာ ပေးအပ်ခြင်းမပြုပါ။

ရည်ညွှန်းထားသည့် သက်ဆိုင်ရာ ကုမ္ပဏီအမည်များ၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန်များ၊ ပြုလုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် အပြည်ပြည် ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့အနေဖြင့် အတည်ပြုချက်တစ်စုံတစ်ရာ ပေးအပ်ခြင်း မပြုပါ။ သီးသန့်ကုမ္ပဏီတစ်ခု၊ စီးပွားရေးထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ပြုလုပ်မှု လုပ်ငန်းစဉ်များအပေါ် ဖော်ပြထားခြင်းမပြုသည်မှာ သဘောတူညီမှု မရှိသည်ကို ပြသထားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့မှ ထုတ်ဝေသည့် စာစောင်၊ စာအုပ်များအား စာအုပ်ဆိုင်ကြီးများ သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ နိုင်ငံရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ရုံးများမှဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ရုံး၊ CH-၁၂၁၊ ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွစ်ဇာလန်သို့ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ မှာယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အသစ်ထုတ်ဝေသည့် စာစောင်၊ စာအုပ်များစာရင်း သို့မဟုတ် ကတ်တလောက်စာရင်းအား အထက်ပါလိပ်စာများတွင် အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် [ilo@turpin-distribution.com](mailto:ilo@turpin-distribution.com) သို့အီးမေးလ်ပေးပို့၍ ဖြစ်စေ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ [www.ilo.org/publns](http://www.ilo.org/publns) သို့ [ilopubs@ilo.org](mailto:ilopubs@ilo.org) ဝင်ရောက်၍ ဖြစ်စေရယူနိုင်ပါသည်။

[www.ilo.org/childlabour](http://www.ilo.org/childlabour) website သို့ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။ စွယ်စုံပုံနှိပ်တိုက်မှ ပုံနှိပ်သည်။

# မာတိကာ

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ.....	၁
အနာဂတ်သည် ယခုပင်ဖြစ်သည်။ .....	၃
မည်သူတို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။ .....	၃
လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အဓိကအချက်များ .....	၄
မည်သူတို့သည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။.....	၅
ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အဓိက အကြောင်းအချက်များ.....	၇
လူငယ်များအတွက် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ .....	၈
လူငယ်အလုပ်သမားများဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အခြေခံများ .....	၁၂
၁။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် “အဆင်ပြေအောင်”ပြုလုပ်ပေးပါ.....	၁၂
၂။ မိန်းခလေးများ လုပ်ကိုင်ရန် အဆင်ပြေသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံဖြစ်စေအောင်ဆောင်ရွက်ထားပါ .....	၁၂
၃။ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ.....	၁၃
သီးသန့်အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်များ .....	၁၅
အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်.....	၁၇
လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို အသိပေးထားပါ။.....	၁၇
လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ခလစာ ချက်ခြင်းပေးခြေပါ.....	၁၈
အချိန်နှင့် နာရီများ .....	၁၉
အလုပ်ချိန် မရှည်ကြာစေခြင်း၊ အချိန်ပိုမရှိခြင်း.....	၁၉
စုစုပေါင်းနာရီ = အလုပ်ချိန် + အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ချိန် + ကျောင်းတက်ချိန် .....	၂၀
အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ.....	၂၁
အဝတ်ပိတ်စ အတွင်းနှင့် အပေါ်တွင် ရှိသည့်အရာများအား သိပါစေ၊ အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်ခြေအား သိပါစေ.....	၂၁
ဓာတုပစ္စည်းထည့်သည့်အရာများ အားလုံးတွင် အညွှန်း တံဆိပ်ကပ်ထားပြီး ၎င်းတို့အား တစ်နေရာတည်းတွင် သိုလှောင်ပါ။ .....	၂၂
အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင် တွေ့ရလွယ်သော ဓာတုပစ္စည်းများ.....	၂၃
သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို မမေ့ပါနှင့်.....	၂၅
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက် .....	၂၆
လေထဲတွင်အမှုန်များကို မြင်နေရပါသလား၊သို့ဖြစ်ပါကအမှုန်များ များလွန်းနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ .....	၂၇
လူငယ်များသည် မည်သည့်အတွက် အဆိပ်သင့်ဓာတုပစ္စည်းများအပေါ်ပို၍ ထိရှလွယ်ဖြစ်ရပါသနည်း.....	၂၈
မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး .....	၂၉
လုပ်ငန်းခွင်ပုံစံ .....	၃၁
ပစ္စည်းများ၊ လက်သုံးကိရိယာများကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ ၎င်းတို့အား လက်တကမ်းတွင်ရှိအောင်ထားပါ။.....	၃၁
ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး.....	၃၄
သံသယရှိပါက ဖယ်ရှားပြစ်ပါ.....	၃၄
ပြန့်ကျဲနေမှုကို ရှောင်ကျဉ်ပါ.....	၃၅

ပိုမိုထိရောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည့် ပင့်မမှုမျိုး လုပ်ဆောင်ပါ .....	၃၅
သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်းအား လွယ်ကူစေရန် စီစဉ်ပါ .....	၃၆
လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ .....	၃၆
ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် လက်သုံးကိရိယာတန်ဆာပလာများ .....	၃၇
မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာသည် လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် သင့်တော်ကြောင်း အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ပါ .....	၃၇
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးပါ။ .....	၃၈
အလင်းရောင်၊ ဆူညံသံနှင့် အပူချိန် .....	၄၀
လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ မျက်နှာနှင့် အလုပ်ကြား အကွာအဝေးအား စစ်ဆေးပါ .....	၄၀
အလင်းရောင်တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး နည်း (၄)မျိုး .....	၄၁
အလင်းစူးရှမှုကို ဖျောက်ပြစ်ပါ .....	၄၁
မွမ်းမံထိမ်းသိမ်းမှုကောင်းခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ အလင်းရောင်ရရှိမှု ကောင်းမွန်လာစေသည် (၂)မီတာ အကွာအဝေးမှ တစ်စုံတစ်ယောက် စကားပြောနေသည်ကို မကြားနိုင်လျှင် ဆူညံသံကျယ်လွန်း နေပြီဖြစ်သည် .....	၄၂
အလုပ်သမားများ သက်သာချောင်ချိရေးဖြစ်စေမည့်အရာများ .....	၄၅
သန့်ရှင်းသောသောက်ရေထားရှိပေးပါ .....	၄၅
အနားယူခြင်းသည် အားအင်ပြန်လည်ပြည့်ရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်အောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။ ..	၄၆
အိမ်သာ အရေအတွက် အလုံအလောက် ထားရှိပေးပါ .....	၄၇
နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း .....	၄၈
လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် မည်သည့်လက္ခဏာကိုမဆို လျစ်လျူမရှုပါနှင့် .....	၄၉
အကြမ်းဖက်မှုကို လက်မခံကြောင်း အလုပ်သမားများကို သတိပေးထားပါ .....	၅၀
နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု ခံရလွယ်သည့် လူငယ် အလုပ်သမားများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။	၅၀
မူဝါဒ တစ်ရပ်ချမှတ်ပြီး စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြထားပါ။ .....	၅၁
နှောင့်ယှက်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှု မဖြစ်ပါစေနှင့်။ .....	၅၂
လေးစားဖွယ်ကောင်းသည့်လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကိုတည်ဆောက်ရန် လမ်းညွှန်မှု (၅)ရပ် .....	၅၃
စိတ်ဖိစီးမှု .....	၅၅
လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချို့ကိစ္စရပ်များအပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးပါ။ .....	၅၅
စိတ်ဖိစီးမှုအား ဆိုးရွားသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ဆောင်ရွက်ပါ။ .....	၅၆
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကြောင့် အလုပ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လွယ်ကူခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ .....	၅၆
အထောက်အကူပြုမည့် အရင်းအမြစ်များ .....	၅၉
ကိုးကားချက်များ .....	၆၀
အလုပ်လုပ်သည့် လူငယ်များ .....	၆၁
အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ရန် သင့်အနေဖြင့် ဘာလုပ်သင့်သလဲ .....	၆၃
ဥပဒေကိုသိရှိပါ .....	၆၃
လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုရယူပါ .....	၆၃
မေးမြန်းပါ .....	၆၄

သင်၏အလုပ်ရှင်က သင်၏ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ဘာတွေဆောင်ရွက်ပေးသနည်း.....	၆၄
အချို့သော အခြားအန္တရာယ်များနှင့် ယင်းအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်.....	၆၆
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ရေး နည်းလမ်း (၅)သွယ်.....	၇၀
အထည်ချုပ်စက်ရုံများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ရန် နည်းလမ်း (၅)သွယ်.....	၇၂
၁။ ဘေးအန္တရာယ်များကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ.....	၇၂
၂။ သင့်အခွင့်အရေးများကို သိရှိပါ.....	၇၃
၃။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ရယူပါ.....	၇၄
၄။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကိုလိုက်နာပါ.....	၇၄
၅။ မေးခွန်းများမေးမြန်းပါ။ အကူအညီရယူပါ.....	၇၅
အဓိကသတင်းစကား.....	၇၆





KEEP THEM SAFE

အထွေထွေ  
လမ်းညွှန်ချက်များ



# အနာဂတ်သည် ယခုပင်ဖြစ်သည်

မြန်မာ့အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကဏ္ဍသည် လာမည့်နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အလွန်လျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၂၀ခုနှစ်တွင် ထုတ်ကုန်တန်ဖိုး အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၂၁ဘီလီယံထိရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်အကိုင်သစ်များ ၁.၅ သန်းခန့် ဖန်တီးပေးနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ခန့်မှန်းထားကြပါသည်။ သို့ပါ၍ သင့်အနေဖြင့် လူငယ်အလုပ် သမားများအား အဆိုပါ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများအတွင်း အများအပြားခန့်ထားရမည့် အခွင့်အလမ်းရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့၏ ပညာရေးနှင့် လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အင်အားများကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် မြန်မာ့အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း ကဏ္ဍအား နာမည်ကြီးအရေးပါအရာရောက်လာစေရေးလုပ်ဆောင်ပေးရာတွင် အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်လာ မည်ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ကြီးမားသည့်အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် -

- လျင်မြန်စွာ သင်ယူတတ်မြောက်သည်။
- လျင်မြန်သော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုရှိပြီး ခွန်အားရှိသည်။
- ကောင်းမွန်သည့် အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံရှိသည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များအားသင်ယူနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းအပေါ် တန်ဖိုးထားပြီး၊ အလုပ်အား ကောင်းစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်လည်း စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသည်။
- အလုပ်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများနှင့်အတူ စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသည်။
- အင်အားရှိသည်။
- လုပ်ငန်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ ပိုမိုတိုးတက်ရေးအပေါ် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ် ကူးစိတ်သန်းအသစ်များရှိနေနိုင်သည်။
- သင်အနေဖြင့် အချိန်ပြည့် အလုပ်သမား အဖြစ်မခိုင်းစေသည့်အခါ အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရုံးပိတ်ရက် သို့မဟုတ် ကျောင်းချိန်ပြင်ပ အစရှိသဖြင့် ပြင်ဆင် ပြောင်းလဲခိုင်းစေနိုင်သူများဖြစ်သည်။
- အများစုမှာ ကျောင်းနေဖူးသူများဖြစ်ပြီး ရေးတတ်ဖတ်တတ်နှင့် အတွက်အချက်ရတတ်ကြပါသည်။

# မည်သူတို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများဖြစ်ကြသနည်း။

နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသည့် မြန်မာနိုင်ငံ ဥပဒေအရလူငယ်အလုပ်သမားများဆိုသည်မှာ အသက် ၁၄နှစ်နှင့် အထက်ရှိနေသူများဖြစ်ပါသည်။ ဥပဒေတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အမြင့်ဆုံး အသက် သတ်မှတ် ချက်မရှိသော်လည်း ယေဘုယျအနေဖြင့် အသက် ၂၄ နှစ်ဟု သတ်မှတ်စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အဆိုပါ အသက်သတ်မှတ်ချက်အတွင်း ရှိနေသူများအား သင့်အနေဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားခြင်းသည် တရားဝင်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံနှုန်းနှင့်လည်း ညီညွတ်ပါသည်။

### မေးခွန်း

ဟုတ်ပါပြီ၊ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်ခြင်းသည်ကောင်းမွန်လှပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော် အနေဖြင့် လုပ်ငန်းအပ်နှံသူများက ကလေးအလုပ်သမားအသုံးပြုသည်ဟု စွပ်စွဲမှုကို မခံယူလိုပါ။

### အဖြေ

အလုပ်အကိုင်၏ သဘောသဘာဝအရအန္တရာယ်မရှိမခြင်း နိုင်ငံအများစုတွင် အသက် ၁၄နှစ် သို့မဟုတ် ၁၅နှစ်ဖြစ်သည့် တရားဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိသည့် အသက်အထက်ရှိနေသူများအား သင့်အနေဖြင့် ငှားရမ်းခန့်ထားလုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်အကိုင်သည် သဘောသဘာဝအရအန္တရာယ်ရှိနေပါက အလုပ်လုပ်ကိုင်မည့်သူ၏ အသက်သည် ၁၈နှစ်ဖြစ်နေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

## လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အဓိကအချက်များ

လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းသည် လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး အောင်မြင်သည့် အလုပ်သမားများအဖြစ် ရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား အောက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

- ရှင်းလင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။ ထို့နောက် လုပ်ကိုင်နေမှုများကို လေ့လာကြည့်ခိုင်းပါ။ အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ် အမှားအယွင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါက အဆိုပါ အမှားအယွင်းများကို ထောက်ပြပါ။ အချိန်ကာလအလိုက် ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။
- မည်သို့ လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ပြောမပြပါနှင့် မည်သို့လုပ်ကိုင်ရကြောင်း ပြသပေးပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးသင်ယူတတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။
- စံပြုနမူနာကောင်းများဖြင့် ဝိုင်းရံထားပေးပါ။ လူကြီး အလုပ်သမားများ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများက နမူနာကောင်းများ ပြသထားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။
- လေးလေးစားစားနှင့် အားပေး ပြောဆိုဆက်ဆံပေးပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ဂရုစိုက်ပေးခံထိုက်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည်-

- ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေဆဲ ဖြစ်သည့်အပြင်၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၊ ကြွက်သားများနှင့် အရိုးများသည် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဆဲ ဖြစ်ပါသည်။
- အသက်ကြီးရင့်သူများထက် အချို့သောဓာတုပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်ငွေ့များ၊ အမှုန်များနှင့် ဆူညံသံများအပေါ် ပို၍ထိရှလွယ်ပါသည်။
- လျင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်၊ တခါတရံ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမပါဘဲ လုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ပြင် အန္တရာယ်ရှိမှန်းသိသော်လည်း သိသိနှင့်ပင် လုပ်ကိုင်တတ်ပါသည်။

- အတွေ့အကြုံနည်းပါးပါသည်။ အသေအချာစဉ်းစားတွေးခေါ် လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်များအတွက် မှန်ကန်စွာဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။
- ငြီးငွေ့လွယ်ပါသည်။ အာရုံပျံ့လွင့်နိုင်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အပြင်ပန်းအားဖြင့် လူကြီးတစ်ယောက်နှင့်တူနေသော်လည်း အတွင်းပိုင်းတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း နှစ်ရပ်လုံး အပြည့်အဝ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးပါ။ သူတို့အနေဖြင့် အခြားသူများအပေါ် စိတ်ချမ်းသာစေရန် ပြုလုပ်ပေးလိုပြီး သူတို့အား ခပ်တုံးတုံးဟုလည်း အထင်မခံခြင်းပါ။ ရလဒ်အနေဖြင့် သူတို့ အမှန်တကယ် နားလည်သိရှိခြင်းမရှိသည့် အလုပ်များကိုလည်းကောင်း သို့မဟုတ် သူတို့အားလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားခြင်း မရှိသည့်အလုပ်များအား အခြားအလုပ်သမားများကို ပြောဆိုခိုင်းပြီး ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သန်မာသည်၊ ပါးနပ်သည်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသည် ဆိုသော်လည်း ၎င်းတို့အား အန္တရာယ်နှင့် ထိတွေ့မှုရှိနိုင်သော အလုပ် သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံများတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ဖယ်ရှားထားသင့်ပါသည်။

**လူငယ်အလုပ်သမားများသည် စက်ကိရိယာများ မဟုတ်ပါ။** လူငယ်အလုပ်သမားများအား “လူသားတစ်ဦး-အဖြစ် ရှုမြင်ပါ။ အောက်ပါ အချက်များအပေါ် အလေးထားပါ -

- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် မသင်မနေရ ပညာရေးတက်ရောက်ပြီးစီးမှု ရှိ၊ မရှိ၊ အောင်လက်မှတ်ရှိ၊ မရှိ၊ အတွက်အချက်၊ အရေး၊ အဖတ်သင်ယူတတ်မြောက်ထားမှု ရှိ၊ မရှိ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများ မည်သို့ပြုမူပါသနည်း။ မည်သို့ခံစားနေရပါသနည်း။ စိတ်သောက ဖြစ်နေလား၊ ဝမ်းနည်းနေလား၊ ရှက်နေလား၊
- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အစားအစာ၊ အိပ်စက်ရမှု၊ အဝတ်အစားသို့မဟုတ် နေစရာအလုံအလောက်ပေးထားမှု ရှိ၊ မရှိ အခြေအနေလက္ခဏာများ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့်မည်သည့် အရာများအား သင်ယူချင်နေပါသနည်း။ သူ / သူမတို့၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များက ဘာတွေလဲ။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအနက်အချက်တစ်ချက်ချက် လစ်ဟာနေခဲ့ပါက အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ အနေဖြင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်အတွက် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်ရှိစေရေး အထောက်အပံ့ပြုမည့် အကူညီပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်းများပြုပေးရန်လို အပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## မည်သူတို့သည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။

မြန်မာနိုင်ငံ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအနေဖြင့် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်း ကဏ္ဍအား ကလေးအလုပ်သမားကင်းစင်သည့် ကဏ္ဍတစ်ရပ်ဖြစ် လာစေရမည်ဟု ကတိကဝတ်ပြုထားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းအနေဖြင့် နိုင်ငံတကာမှ သုံးစွဲသူများသည် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေဆိုးရွားပြီး လုပ်ခလစာနည်းနည်းသာရရှိသည့် စက်ရုံများတွင် ကလေးအလုပ်သမားများချုပ်လုပ်သည့် အဝတ်အစားများအား ဝယ်ယူလိုခြင်း မရှိကြောင်းကိုလည်း သိရှိထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မည်သည့်အကြောင်း အချက်သည် ကလေးအလုပ်သမား လုပ်ကိုင်မှုကို ဖြစ်စေသည်မည်သည့် အကြောင်းအချက်က ကလေးအလုပ်သမား လုပ်ကိုင်မှုကိုမဖြစ်စေပါ စသည့်အချက်များကို ကွဲပြား ရှင်းလင်း ထားခြင်းသည် ကောင်းမွန်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အစအနေနှင့် ကလေးအလုပ်သမားဆိုသည်မှာ တရားဝင်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိသည့် အသက်အောက်ရှိနေသူများ လုပ်ကိုင်နေသည့် အလုပ်ကိုခေါ်ဆိုပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနေနှင့်ဆိုပါက အသက် ၁၄ အောက် ရှိနေသူများ လုပ်ကိုင်သည့် အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်တွင် ရှင်းလင်းတင်ပြထားခဲ့သည့်အတိုင်း အန္တရာယ်ရှိသည့်အလုပ်(ဥပမာ-အားသုံး ကိရိယာများဖြင့်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လေးလံသည့် အရာများအား သယ် 'မ' ရသည့်အလုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်ရှိသည့် ဓာတုပစ္စည်း များနှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ခြင်း)ဖြစ်ပါက အသက်သတ်မှတ်ချက်မှာ ၁၈ နှစ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအချက်အရ လုပ်ဆောင်ရ လွယ်ကူမည့်ပုံရိုးသော်လည်း အောက်ပါစိန်ခေါ်မှု ၃ခုရှိနေပါသည် -



တဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်တာများ၊ ထောက်ပံ့ပေးသူများ သို့မဟုတ် တဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်တာများအဖြစ် စက်ရုံပြင်ပတွင် လုပ်ကိုင်နေသူများ၊ မည်သူက အမှန်တကယ် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည်ကို သိရှိနိုင်ရန်ခဲယဉ်းပါသည်။ သို့ပါ၍ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် အိမ်နှင့် သမားရိုးကျမဟုတ်သည့် လုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည့် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းအတွက် ပြင်ဆင် လုပ်ကိုင်ပေးရသည့် အသေးစားအလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်စေရန် ကလေးငယ်များအနေဖြင့် ကျောင်းထွက်ပြီး လာရောက် လုပ်ကိုင်နေမှု ရှိ၊ မရှိ စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးပေးရန် အထူးလိုအပ်လာနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။



ကလေးသူငယ် စောင့်ရှောက်မှု၊ ယခင်က မိခင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့အိမ်တွင် ကောင်းစွာထိမ်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးမည့်သူ မရှိပါက ၎င်းတို့၏ ကလေးများအား ၎င်းတို့နှင့်အတူ စက်ရုံသို့ ခေါ်လာ တတ်လေ့ရှိပါသည်။ ဤစိန်ခေါ်မှုအား စက်ရုံဝန်းအတွင်း ကလေးထိန်း ခန်းထား ရှိပေးခြင်း ဖြင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပြီး ဤသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မည်သည့် ကလေးမှ စက်ရုံအတွင်း လာရောက်ရန် လိုမည် မဟုတ်ပါ။



မွေးစာရင်း၊ လူရွယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် မွေးစာရင်း မရှိပါက သူ/သူမသည် တရားဝင် အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသည့် အနိမ့်ဆုံး အသက်ထက်ကျော်လွန်နေသည် သို့မဟုတ် ငယ်နေသည်ကို သိရှိနိုင်ရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် အခြား စက်ရုံများတွင် အသက်အထောက်ထားရယူရန် အသုံးပြုနေသည့် လက်သင့်ခံနိုင်သည့် နည်းလမ်းများရှိနေပါသေးသည်။ (အချက်အလက် စာရွက်ပါ အသက်ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ခြင်းကို ကြည့်ပါ)။

အချို့ အထည်ချုပ်စက်ရုံပိုင်ရှင်များအနေဖြင့် စွန့်စားမှုယူပြီး မလုပ်ကိုင်လိုကြောင်း၊ လူကြီး အလုပ်သမားများသာ ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်နေကြောင်း ပြောကြားမှုများ ရှိနေပါသည်။ ထိုသို့ ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်နေမှုသည် ကုမ္ပဏီနှင့်နိုင်ငံတော်အတွက် ကောင်းမွန်စေမည် မဟုတ်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပျမ်းမျှသက်တမ်းမှာ ၂၇ နှစ်ဖြစ်ပြီး လူဦးရေ၏ ၅၅ရာခိုင်နှုန်းမှာ အသက် ၃၀နှစ်အောက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အသက် ၁၅နှစ်မှ ၂၉ နှစ်အတွင်းရှိ နေသူများသည် လူဦးရေ၏ လေးပုံတစ်ပုံခန့်ရှိပါသည်။ ဤအချက်အရ လူဦးရေ ၁. ၃ ခန့်ရှိသည့် လူငယ်များမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် အသင့်အနေအထားတွင် ရှိနေပါသည်။

# အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်ဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံအများစုက လက်ခံကျင့်သုံးနေသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၏ ပြဌာန်းချက်အမှတ် ၁၈၂ အရဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်ဆိုသည်မှာ “သဘော သဘာဝအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဆောင်ရွက်နေသည့် အလုပ်၏ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာများအပေါ် ထိခိုက်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အလုပ်များ-ကို ဆိုလိုပါသည်။ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အသက် ၁၈နှစ်အောက်ရှိနေပါက အဆိုပါ အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်များအား လုပ်ကိုင်ရန်ခွင့်မပြုသင့်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်ဟူသောစကားရပ်တွင် အောက်ပါအလုပ်များ ပါဝင်ပါသည် -

- ➔ လေးလံသော ပစ္စည်းများအား ပင့်မြှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများအား အကွာအဝေးများစွာသို့ သယ်မရခြင်း။
- ➔ အောက်ပါပစ္စည်းများ အပါအဝင် ကြီးမားသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများမောင်းနှင်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ စက်ကိရိယာများအနီး၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း-
  - ဖြတ်တောက် သို့မဟုတ် ကြိတ်ခွဲသော စက်ကိရိယာများ၊
  - အင်ဂျင် သို့မဟုတ် မော်တာဖြင့် လည်ပတ်သော စက်ကိရိယာများ၊
  - လက်၊ ခြေထောက်၊ ဆံပင် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ ချိတ်ငြိပါသွားနိုင်သည့် စက်ကိရိယာများ၊
- ➔ အချိန်ကြာမြင့်စွာ သို့မဟုတ် ညပိုင်း၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- ➔ အဆိပ်သင့်စေသော ဓါတုပစ္စည်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဓါတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုနေသော နေရာများ ၊ အမှန်အမှား သို့မဟုတ် အခိုးအငွေ့များ အလွန်အကျွံထွက်နေသော နေရာများ အနီးတစ်ဝိုက်၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ➔ အလုပ်ကြောင့် မကြာခဏ တိုက်ခိုက်ခံရဖွယ်ရှိနိုင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်နေရာတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ။
- ➔ အခြားသူများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအတွက် ကြီးလေးသောတာဝန်များကို ရယူရသည့် အလုပ်အား လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ➔ အမြင့် (ခေါင်မိုးများ၊ သစ်ပင်များ၊ နံရံများ)တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနိုင်ဖွယ်ရှိသော ကိရိယာများ(လှေကားများ၊ ငြမ်းများ၊ မတ်စောက်သောလျှောစောက်များ) ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ➔ မြေအောက် (ဂူ၊ လိုဏ်ခေါင်း)တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ် သို့မဟုတ် အပေါက်များ၊ တွင်းများ၊ ကျင်းများရှိသည့် နေရာများတွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ➔ ရေထဲ သို့မဟုတ် ရေအောက် (မိနစ်အနည်းငယ်ထက်ပို၍ ရေငုတ်ခြင်း၊ ရေထဲ သို့မဟုတ် စိုစွတ်နေသော မြေ(ရှုံ့မြေ)ပေါ်တွင်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်း)တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ➔ ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာများ (လိုဏ်ခေါင်း၊ သေတ္တာများ၊ ရေခဲသေတ္တာများ)တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ➔ အခြားသူများနှင့်ဝေးရာ သို့မဟုတ် အခြားလူငယ်များနှင့် သီးခြားထားပြီး တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။

အနီရောင်ချယ်ထားသည့် အကြောင်းအရာများသည် အထည်ချုပ်စက်ရုံများတွင် မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ရှိသည့် အန္တရာယ်များပင်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါလုပ်ငန်းကဏ္ဍအတွင်းရှိ အလုပ်အများစုကို လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါသည်။ သို့ပါ၍ စိန်ခေါ်မှုမှာ မည်သို့ခွဲခြားရမည်ကို သိရှိခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်သည် ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးရာ အသိဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ရေး သင့်အပေါ် အထောက်အပံ့ ပြုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

## လူငယ်များနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ၊ ရောဂါရရှိမှုများကြောင့် အလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအပေါ် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ဆိုးကျိုးများသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ မကောင်းသည့် ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားခြင်း၊ အလုပ်သမားများ အလုပ်ပျက်ရက်များလာခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်အလုပ်သမားများ အလုပ်ထွက်ကာအခြား ကုမ္ပဏီများသို့ ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းရပ်တံ့ရမှု၊ ဆေးကုသစရိတ်ကုန်ကျမှု ၊ ဖောက်သည်များ ဆုံးရှုံးမှုတို့ကြောင့် သင်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း အပေါ် ဆိုးရွားစွာ သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်မူဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်များသည် ပိုမိုအကျိုးရှိသော၊ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော၊ အရေးကြီးအချိန်များ၌ ဝန်ထမ်းဆုံးရှုံးမှုအနည်းဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ တန်ဖိုးရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည့် သင့်အတွက် သင်ခဏတာရှိချိန်၌ပင် သင်၏ စက်ရုံသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်နေစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်း သော လုပ်ငန်းခွင်သည် အားလုံးအတွက် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။



# အဓိက စည်းမျဉ်းလေးရပ်

၁	<p>ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်ဥပဒေအရခွင့်ပြုသည့် အသက်သတ်မှတ်ချက်ကို သိရှိရမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်ဥပဒေအရခွင့်ပြုသည့် အသက်သည် (၁၄) နှစ် ဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အသက်အောက်ငယ်သည့် မည်သူ့ကိုမဆို အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် သင်၏စက်ရုံအတွင်း၌ ပင်ရှိမနေစေရန်ဆောင်ရွက်ထားပါ။ ကလေးများအနေဖြင့် ကျောင်းနေနေစေရန်နှင့် အလုပ်ပေါ်လာရောက် ကူညီလုပ်ကိုင်စေခြင်းပင်မရှိစေရန် သင်၏တဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်တာများ အပေါ်စောင့်ကြည့်ပါ။</p>
၂	<p>လူငယ်အလုပ်သမားတိုင်းအား အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုရမည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် စာချုပ်ဖြစ်သည်။ စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာ လုပ်ကိုင်ခြင်း အတွက်ပင် ချုပ်ဆိုထားသင့်ပါသည်။ ထိုသို့စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် သင်နှင့် သင်၏လူငယ်အလုပ်သမားများအား အကာအကွယ် ဖြစ်စေသည့်အပြင်၊ စာချုပ်တွင် နှစ်ဦး နှစ်ဖက် ရပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတ်မှတ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြင့် နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။</p>
၃	<p>လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပြီး ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပေးရမည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်နိုင်ရေး ၎င်းတို့သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများကို သင့်အနေဖြင့် သင်ကြားပေးရန် တာဝန်ရှိပါက မည်သို့ ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရမည် ဆိုသည်ကိုပါ ထည့်သွင်းသင်ကြားပြသပေးပါ။ အလုပ်သင်၊ ပညာသင် အပါအဝင် လူငယ်အလုပ်သမားများအား အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် လုပ်ကိုင်စေရမည်ဖြစ်ပါသည်။</p>
၄	<p>အသက် ၁၈ နှစ်အောက်မည်သူ့ကိုမဆို အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းခွင့်မပြုရ။ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အလုပ်အနေထားကပင် အန္တရာယ်ရှိနေမည်ဆိုပါက၊ အဆိုပါ အလုပ်များအား လူကြီးအလုပ်သမားများကိုသာ လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုရမည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်၏ တစ်စိတ်တဒေသ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများနှင့် လုပ်ကိုင်မှုမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရှိရမည်။</p>

လူငယ် အလုပ်သမားများအား ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အား အကောင်းဆုံး ခိုင်းစေအသုံးချနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ခွန်အားကို ရယူနိုင်သည့် အလုပ်များကို စေခိုင်းနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် လူငယ်များအား ၎င်းတို့အသင့်မဖြစ်သေးသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ သင့်အနေဖြင့် အကာကွယ်ပေးရန် လိုမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ပညာသင်အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသည့် လူငယ်များ သို့မဟုတ် ဥပဒေအရ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသည့် အသက်အရွယ်ထက် ကျော်လွန်နေသူများအား ပုံမှန်အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ရန် ခိုင်းစေနေပါက ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် သင့်အနေဖြင့် သင့်၏ လူငယ်အလုပ်သမားများအား မည်သို့ ကာကွယ်ပေးရမည်ကို ရှင်းပြပေးထားပါသည်။ ။<sup>၁</sup>

၁ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် အလုပ် စာဆောင်ငယ်ပါ အကြောင်းအရာများကို နိုင်ငံတကာ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် စာအုပ်စာတမ်းကမျှ အကြောင်းအခြင်းအရာ အခြေအနေအားလုံးကို ကာမိအောင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်သည့် နည်းတူ ဤစာဆောင်ငယ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသူ အနေဖြင့်သာ တာဝန်ခံဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးဆုံးအချက်၊ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက်သာ မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရုံသာမက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုလုံးအတွက်လည်း ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ ရိုးရှင်းသောအကြံပြုချက်များသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးအား နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပြောင်းလဲသွားစေရန် အထောက်အကူပြုကြောင်း အကြိမ်ကြိမ်သက်သေပြခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်စက်ရုံသည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ပိုမိုဘေးကင်းသော၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင်များ ဖြစ်လာရုံသာမက အမှန်တကယ် အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ အနာဂတ်အတွက် လူငယ်အလုပ်သမားအား လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါက အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အကျိုးကျေးဇူးများ ပြန်လည်ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့သည့် အလုပ်သမားသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအကြောင်းကို သိပါသည်။ သစ္စာရှိမှု၊ ယုံကြည်မှုတို့အား တည်ဆောက်ရန် ပိုကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းမရှိပါ။ အနာဂတ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားတွင်လည်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

ယခုစာအုပ်ငယ်အား ဖတ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်အချက်များက သင့်အနေဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင်၏ စက်ရုံတွင် တဆင့်ပြီးတဆင့် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ။ စစ်ဆေးချက်ပုံစံ (Checklist)များကို အသုံးပြု၍ အချိန်ကာလအလိုက် လှည့်လည်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပေးရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။



ဤပုံတွင် သင်တွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များကို ဝိုင်းပြပါ။ အထူးအန္တရာယ်ရှိပြီး သင့်အနေနှင့် ချက်ခြင်းအရေးယူဆောင်ရွက်သင့်သည်ဟု ထင်သည့် အရာများကို အဝိုင်း ဟိုင်း ဝိုင်းပြပါ။

# လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အခြေခံများ

ယခုနေရာထိ သင့်အနေဖြင့် ဖတ်ပြီးသည်ဖြစ်၍ ထိုအချက်ကပင် သင်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် အတွက် ကောင်းမွန်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း မည်သူမဆိုချက်ခြင်း အသိအမှတ်ပြုမည့် ဥပဒေနှင့်အညီ ဘေးကင်းသော စက်ရုံတစ်ခုဖြစ်စေချင်သည့် သက်ဆိုင်သော သူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။ ဤဂုဏ်သတင်းကြောင့် သင့်အနေဖြင့် နာမည်ကြီး အမှတ်တံဆိပ်များ ချုပ်လုပ်ပေးရန်အပ်နှံသူများ၊ အလုပ်သမားကောင်းများကို ဆွဲဆောင်ရာတွင်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အထည်ချုပ်စက်ရုံအား စက်ရုံကောင်းတစ်ခုအဖြစ် သိရှိလာမည်ဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့်လည်း စွမ်းဆောင်ရည်ရှိခြင်း၊ ကောင်းမွန်၍ အရည်အသွေးရှိသော အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ လျော့ချနိုင်ခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ပိုမိုယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ အကြံပြုချက်များ၊ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် အချက်များသည် အကျိုးအကြောင်းမဲ့ ထွက်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ အကြံပြုချက်များ၊ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် အချက်များကိုပြုစုပြီး သင့်စက်ရုံကဲ့သို့သော ထောင်ပေါင်းများစွာသော စက်ရုံများတွင် လိုက်နာကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

သင့်စက်ရုံတွင် လူငယ်များနှင့်လုပ်ကိုင်နေသည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် သိရှိမှတ်သား လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည့် အထွေထွေ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းအချို့ကို အောက်ပါကဏ္ဍများအတိုင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည် -

## ၁။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် “အဆင်ပြေအောင်”ပြုလုပ်ပေးပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အထူးသဖြင့် အစပိုင်းတွင် လမ်းညွှန်ပြသမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် မေးခွန်းများ မေးမြန်းရန် ၎င်းတို့သည် မကြာခဏအလွန်ရှက်ရွံ့တတ်ကြပါသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို လေးလေးစားစားရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင့်အား တိုက်ရိုက်ပြောဆိုရန် လည်း ဝန်လေးနေတတ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင့်မကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရာများကို ပြောဆိုမိခြင်းအားဖြင့် သူတို့ အလုပ်ပြုတ်သွားမည်ကို မလိုလားကြပေ။ သို့ရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်အား မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင်ရမည်ကို သေချာစွာ မသိရှိခြင်း၊ သူတို့ဘာသာ မှန်းစလုပ်ကိုင်ကြည့်ခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိခြင်း၊ မှားယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါသည်။ အဆိုပါဖြစ်ပွားမှုများအား ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန်အတွက် “အဆင်ပြေ”သောပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတစ်ရပ် ဖန်တီးပေးရန်ဖြစ်သည်။ အခြားနည်းလမ်း တစ်ရပ်မှာ လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းအတွက် ကနဦးအဆင့်တွင် အနီးကပ်ဂရုစိုက်ပေးမည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူး တစ်ဦးအား သတ်မှတ်တာဝန်ချပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါ ကြီးကြပ်ရေးမှူးအနေဖြင့် လူငယ်များနှင့် အဆင်ပြေပြေ နေထိုင်လုပ်ကိုင် နိုင်သူဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ လူငယ်များအနေဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မေးမြန်းလာစေရန် အားပေးခြင်း၊ လူငယ်များတွင်ရှိနေသည့် မည်သည့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိစ္စမဆို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုလာစေရေး မြှင့်တင်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သူဖြစ်ရန်လည်းလိုပါသည်။ ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် လူငယ်များအတွက် မည်သည့်လုပ်ငန်းတာဝန်များက အဆင်ပြေသည်၊ မည်သည့်လုပ်ငန်းများက ကျော်လွန်နေသည်ကို အသေအချာသိရှိနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

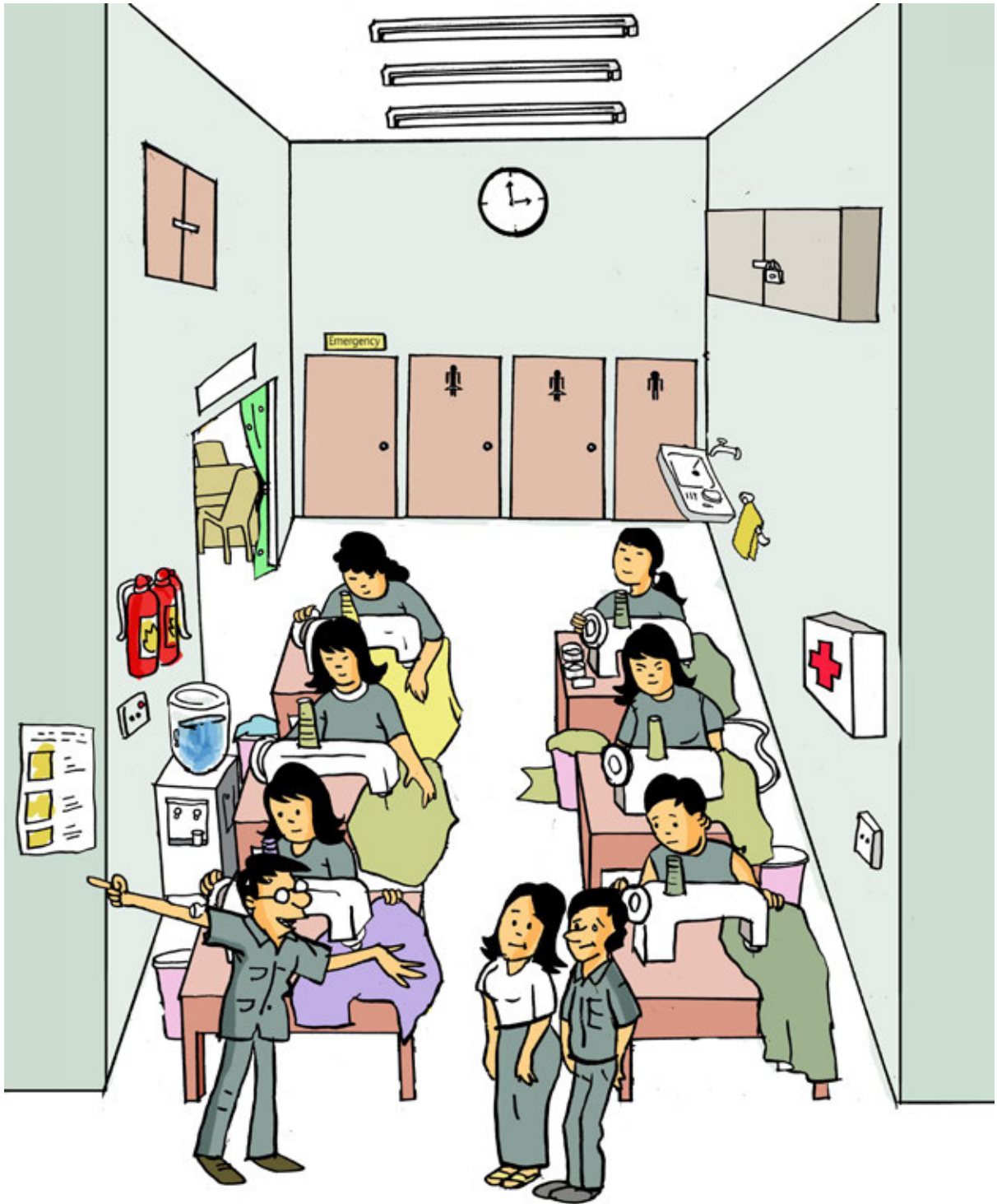
## ၂။ မိန်းခလေးများ လုပ်ကိုင်ရန်အဆင်ပြေသည့် အထည်ချုပ်စက်ရုံဖြစ်စေအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။

အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် လူငယ်အမျိုးသမီးပါဝင်မှု အချိုးအစားမြင့်မားမှုကြောင့် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် အလုပ်အကိုင် တို့အား အမျိုးသမီးအတွက် အဆင်ပြေမှုရှိစေရန် မည်သို့ဖွဲ့စည်းဆောင်ရွက်ရမည်ကို စဉ်းစားထားရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်စားပွဲခုံ အမြင့်၊ ပစ္စည်းထားရှိနိုင်မှုနှင့် အဆင့်များပါဝင်မှုတို့ကို သင့်အနေဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကလေးထိန်းရေး အစီအမံများမရှိမဖြစ်ထားရှိပေးရမည်ဖြစ်ပြီး နို့တိုက်ရန် သို့မဟုတ်

အနားယူရန် လုံခြုံသော နေရာထားရှိခြင်းသည်လည်း အလွန်ကောင်းမွန်လှပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှနေ၍ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ လူငယ်အမျိုးသမီးအားလုံးအား ပစ္စည်းများကို သင့်တော်ကောင်းမွန်စွာ သယ်မ သည့် နည်းစနစ်များကိုလည်းကောင်း၊ မျိုးဆက်ပွားမှုအား ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကျ ရောက်နိုင်မှုများနှင့်စပ်လျဉ်းလည်းကောင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ စက်ကိရိယာများနှင့် ငြိပါသွားနိုင် သည့် အန္တရာယ်အား အနည်းဆုံးအထိလျော့ချနိုင်စေရန် စက်ရုံမှ ထုတ်ပေးသည့် ယူနီဖောင်းများသည် ပွယောင်းပြီး လွင့်ပါတတ်သည့် ရိုးရာအင်္ကျီအစား အစားထိုးဝတ်စုံတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးမန်နေဂျာနှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ စက်ရုံတွင် ခန့်ထားပေးပါက အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်များသည် အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ပါက တန်ဖိုးရှိပါသည်။

## ၃။ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။

စစ်ဆေးခံရန် စောင့်ဆိုင်းမနေပါနှင့်။ လူငယ်အလုပ်သမားရှုထောင့်မှနေ၍ လေ့လာကြည့်ရှုပြီး သင့်စက်ရုံအတွင်းရှိ လုပ်ငန်းခွင်များ၊ အလုပ်များကြောင့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှု အခြေအနေများကို သင်အနေဖြင့် အသေအချာသိအောင် လုပ်ထားပါ။ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးပါက အလုပ်သမားအားလုံးအနေဖြင့် ပို၍ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများရှာဖွေခြင်းနှင့် ယင်း အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းချက်များ အကြံပြုရတွင် လူငယ်အလုပ်သမားနှင့် လူကြီးအလုပ်သမားများပါ သင့်အား ကူညီခွင့်ပေးပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများနှင့် တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့နေရသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူတို့သည် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ရှေးဦးသူနာပြု ဆေး သေတ္တာ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးများနှင့် အခြားအရေးပေါ်သုံး ကိရိယာများအား အဆင်သင့်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိမရှိ၊ ၎င်းတို့ အားထားရှိသည့်နေရာများ၊ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သိရှိခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ် ဆေးကြည့်ရှုထားပါ။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ၊ မီးလောင်မှုများ၊ ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းခံရသည့် အခြေအနေများစသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ အားလုံးအတွက် သူတို့အား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။ သူတို့အား အရေးပေါ်ထွက်ရမည့် လမ်းကြောင်းအား ပြသပေးထားရမည့်အပြင် ဆေးကုသရန်လိုအပ်ပါက မည်သည့်နေရာသို့ သွားရမည်ကိုလည်း ရှင်းပြ ထားပေးပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအတွက် သိထားရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များကို ရှင်းလင်းပြသထားပေးပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေများသည် အလုပ်သမားများ၏ စိတ်သဘောထား ခံယူချက်၊ ၎င်းတို့၏ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားများ အပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာချမ်းသာရေးကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။



KEEP THEM SAFE

## သီးသန့်အကြံပြု တိုက်တွန်းချက်များ

နောက်တွင်ဖော်ပြမည့်အပိုင်းတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများ အပေါ် သင့်အနေဖြင့် ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ (၎င်းတို့သည် အားလုံးကို မလွှမ်းခြုံနိုင်ပါ) လည်းကောင်း၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြင့် ထပ်တိုးအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိစေနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ လည်းကောင်းပါဝင်ပါသည်။ အထည်ချုပ်စက်ရုံများတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးအကြီးအဆုံး နယ်ပယ်များ အနက် အချို့ကိုအရင်ဆုံး ဖော်ပြပေးထားပါသည်။





# အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်

- ✓ တဆင့်ခံကန်ထရိုက်တာ၊ ကာလတို သို့မဟုတ် အစားထိုးဝင်ရောက်သူဖြစ်စေကာမူ လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် စာဖြင့်ရေးသားထားသော အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးပါ လူငယ်အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို ရှင်းလင်းနားလည်စေရန် ပြုလုပ်ထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လူကြီးအလုပ်သမားကဲ့သို့ တူညီသော အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးပါ။ (ဥပမာ- နေ့စဉ်အနားယူချိန်၊ အပန်းဖြေခရီး၊ နာမကျန်းခွင့် သို့မဟုတ် မီးဖွားခွင့်)
- ✓ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်ရပ်စဲလိုပါက သင့်တော်သည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့်အညီ လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်တစ်စောင်သည် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း မဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ နှုတ်ဖြင့် သဘောတူညီချက်အပေါ် မီခိုအားကိုးမှုမပြုပါနှင့်။ နှုတ်ဖြင့် သဘောတူညီချက်အရသင်ဘာပြောခဲ့သည်၊ ဘာတွေ သဘောတူညီခဲ့သည်ကို အလွယ်တကူမေ့သွားနိုင်ပါသည်။ စာဖြင့်ရေးသားစာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းကြောင့် သင်နှင့် သင်၏လူငယ်အလုပ်သမားအကြား အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို သေချာရှင်းလင်းမှုဖြစ်စေသဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် နောင်တွင် အလုပ်ခွင်၌ ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် အငြင်းပွားမှုကို လျော့ကျစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုမထားပါက အငြင်းပွားမှုပေါ်ပေါက်လာချိန်တွင် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

## လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို အသိပေးထားပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဥပဒေအရလူငယ်အလုပ်သမားများတွင် ရပိုင်ခွင့်များရှိပါသည်။ နားချိန်နှင့် ဆေးကုသခွင့်ကဲ့သို့ အခြားအလုပ်သမားများရရှိသည့် ခံစားခွင့်များသည်လည်း ၎င်းတို့အတွက် အကျိုးဝင်ပါသည်။ ၎င်းအချက်ကို လူငယ်အလုပ်သမား သိရှိအောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် အကယ်၍ ရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏မိသားစုက ကုန်ကျခံရမည့်အရာများကို ၎င်းတို့သိအောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ၊ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့်ကိရိယာများအတွက် လူငယ်အလုပ်သမား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများက ကျခံစေခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။ ၎င်းသည် အလုပ်ရှင်၏ တာဝန်သာဖြစ်ပါသည်။

## လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ခလစာ ချက်ခြင်းပေးခြေပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချိန်မီ ပိုက်ဆံရှင်းပေးသည့်အခါ ၎င်းသည် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားကြားရှိ ဆက်ဆံရေးကို အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်မှု ဖြစ်စေသည့်အပြင် စက်ရုံတွင်း၌လည်း အပေါင်းလက္ခဏာဆောင် သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို ဖြစ်စေပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကျောင်းစရိတ်နှင့် အခြား မိသားစုဝင်များကို ထောက်ပံ့ပေးရခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ ဝင်ငွေအပေါ် အထူးသဖြင့် အမှီပြုနေရပါသည်။ လစာနှင့် အခြားခံစားခွင့်များရရှိရန် စောင့်ဆိုင်းမှုလုပ်ဆောင်နေခြင်းကြောင့် လေလွင့်ဆုံးရှုံးမည့်အချိန် မရှိသဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။

**သဘောထား။** ဖက်ရှင်ကျသော အဝတ်အစားများကို ထုတ်လုပ်နေခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်မ၏ လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ချက်သည် ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ဖြစ်သင့်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ကျွန်ုပ်မအနေဖြင့် ဗြူရိုကရက် တစ်ဆန်ဆန် စာရွက်စာတမ်းများ၊ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ချည်နှောင်ထားခြင်းများသည် အဓိပ္ပာယ် မရှိဟုထင်ပါသည်။

**တုံ့ပြန်ချက်။** အခကြေးငွေနှင့် အလုပ်ချိန်ကို ဖော်ပြထားသည့် ရိုးရှင်းသည့် စာချုပ်တစ်စောင်သည် အခြေအနေအရသင့်အား အလုပ်များပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်မှုကို တားဆီးမည်မဟုတ်သကဲ့သို့သင်၏ ဖိုင်ထဲတွင် သင်လိုအပ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ ရှိနေခြင်းကြောင့်ရေရှည်တွင် အချိန်ကုန် သက်သာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

## လူငယ်အလုပ်သမားအတွက် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်တွင် ပါဝင်ရမည့် အဓိကအချက်များ

- ၁။ အလုပ်သမားနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်
  - အမည်
  - အသက်
  - နေရပ်လိပ်စာ

---

- ၂။ ကုမ္ပဏီနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်
  - ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် စက်ရုံ၏အမည်
  - ကုမ္ပဏီကို ဆက်သွယ်ရန် သတင်းအချက်အလက်

---

- ၃။ အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်
  - ဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်တာဝန်ကိစ္စရပ်များ
  - ကြီးကြပ်ရေးမှူးအမည်

---

- ၄။ အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်
  - အလုပ်စဆင်းရမည့်နေ့ရက်နှင့် ကာလ(သို့မဟုတ် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ရှိပါက အလုပ်ပြီးဆုံးမည့်နေ့)
  - တပတ် အလုပ်လုပ်ရက်နှင့် တစ်ရက်အလုပ်ချိန်
  - ပေးချေမည့် အခကြေးငွေပမာဏနှင့် ပေးချေမည့်အချိန်

# အချိန်နှင့် နာရီများ

- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်
- ✓ လူငယ် အလုပ်သမားများအား ထမင်းစားနားချိန်နှင့် အနားယူချိန် လုံလုံလောက်လောက် ဖြစ်အောင် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ညအချိန် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ညအမှောင် ထဲတွင် အိမ်ပြန်ခြင်းမပြုပါစေနှင့်။

အထည်ချုပ်စက်ရုံများသည် တိကျသော သတ်မှတ်ရက်အတိုင်းပြီးစီးအောင် အလုပ်လုပ်ကြရပါသည်။ အမှာစာများသည် အချိန်ကပ်ပြီးလာတတ်ကြရာ မန်နေဂျာများအနေဖြင့် အဆိုပါကာလအတွင်း ပြီးစီးအောင် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ရသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် နောင်အမှာစာ ဆုံးရှုံးမည့်အန္တရာယ်လည်း ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် အလုပ်ချိန်ကြာရှည်မှုသည် အထည်ချုပ်စက်ရုံများတွင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ပထမဦးဆုံး ပြဿနာရပ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကြောင့်လည်း အခြားသောပြဿနာများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

## အလုပ်ချိန် မရှည်ကြာစေခြင်း၊ အချိန်ပိုမရှိခြင်း

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်ချိန်တစ်ဆိုင်လျှင် ၈ နာရီထက်ပို၍ အလုပ်မလုပ်စေပါနှင့်။ လူငယ်အလုပ်သမားအများစုသည် အချိန်ပိုကြေးရလိုသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ရန် အလွယ်တကူ သဘောတူတတ်ကြပါသော်လည်း ၎င်းတို့အား ထိုသို့ဆက်လက်လုပ်ကိုင်စေရန် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ အလုပ်ချိန်ကြာရှည်ပါက ရိုးရှင်းသည့် အလုပ်ပင် အန္တရာယ်ရှိလာစေနိုင်ပါသည်။ လူငယ်များအား ၈ နာရီထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း၊ အနည်းဆုံး ၈ နာရီအိပ်စက်အနားယူခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်ပြန်ဝင်စေခြင်းတို့သည်အရည်အသွေးကို လျော့ကျစေခြင်း၊ အမှားအယွင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကို တိုးမြှင့်လာစေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း အတွေ့အကြုံများက သက်သေပြနေပါသည်။ အမှားအယွင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများက သင့်အား ငွေကုန်ကြေးကျဖြစ်စေခြင်း၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာစေခြင်းများကို ဖြစ်စေပါသည်။

လူငယ်များသည် လူကြီးများထက်ပို၍ အိပ်စက်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ကလေးများလောက် သို့မဟုတ် ကလေးများထက်ပို၍ အိပ်စက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ညအချိန် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ပို၍ရှိတတ်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အလုပ်သမားများအပေါ် သင်၏ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှုများသည် စက်ရုံတံခါးဝ၌ အဆုံးသတ်သွားသည် မဟုတ်ပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ညမမှောင်ခင် အိမ်ပြန်ပို့ခြင်းဖြင့် သူတို့ အိမ်သို့ဘေးကင်းစွာရောက်ရှိစေရေး သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

# စုစုပေါင်းအချိန်နာရီ = အလုပ်ချိန် + အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ချိန် + ကျောင်းတက်ချိန်

လူငယ်အလုပ်သမားအများစု အထူးသဖြင့် မိန်းခလေးများသည် ကလေးထိန်းခြင်း၊ ထမင်းချက်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လက်တိုလက်တောင်းလုပ်ကိုင်ပေးခြင်းကဲ့သို့သော အိမ်မှုကိစ္စပုံစံတမျိုးဖြင့် ၎င်းတို့အိမ်၌ “ဒုတိယအလုပ်- တစ်ခုရှိနေတတ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ ကျောင်းနေနိုင်ပါသည်။ အထည်ချုပ်အလုပ်+အိမ်မှုကိစ္စ အလုပ်+ကျောင်းအလုပ်များကြောင့် တစ်နေ့တာကြာရှည်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ထပ်တိုးလာသည့် အချိန်များ စုပေါင်းလာသည့်အခါ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နာတာရှည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားလာရပြီး၊ ၎င်းကြောင့်အမှားပြုလုပ်နိုင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုတို့ကို တိုးမြှင့်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အလုပ်သမားမောပန်းနွမ်းနယ်မှုသည် သင့်လုပ်ငန်း ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအား ထိခိုက်စေပါသည်။

အလုပ်ဆင်းရသည့်နေ့တွင် အနားယူချိန်နှင့် နေ့လည်စာ ကောင်းမွန်မွန်စားခြင်းသည် မောပန်း နွမ်းနယ်မှုအားလျော့ကျနိုင်စေပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နေ့စဉ်အလုပ်တက်မှတ်တမ်းတွင် ရေးဖြည့်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။

### ဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်း

ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးအဖွဲ့(WTO)၏စာရင်းအရ ကမ္ဘာ့အထည်နှင့်ချည်မျှင်တင်ပို့မှု၏ ၅၈.၄%သည် အာရှတိုက်တစ်ခုတည်းက ဖြစ်ပါသည်။ ဥရောပသမဂ္ဂနိုင်ငံများအနေဖြင့် အာရှတိုက်မှ ၇၀% နှင့် အထက် ချည်မျှင်နှင့် အဝတ်အစားများကို တင်သွင်းကြပါသည်။ အထည်ထုတ်လုပ်သူများ၏ ဖောက်သည်အများစုသည် ဈေးနှုန်းနည်းပါးပြီး အချိန်တိုတိုအတွင်း ထုတ်လုပ်နိုင်မှုကို ရှာဖွေနေသည့် ကမ္ဘာ့သိကုန်အမှတ်တံဆိပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ထုတ်ကုန်ပုံစံ၊ ထုတ်ကုန်ပမာဏနှင့် ထုတ်လုပ်အချိန်တို့ကို အပြောင်းအလဲပြုလုပ်ကြပြီး ကုန်ကျစရိတ်တိုးမြှင့်မှုနှင့် ကုန်ပစ္စည်းပို့ဆောင်ရမည့် အချိန်သတ်မှတ်ချက်တို့နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ညှိနှိုင်းမှုကိုလက်မခံဘဲ အချိန်ကပ်ပြီးမှ အမှာစာ ပို့တတ်ကြပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော မူဝါဒ၏ ဖိစီးမှုဒဏ်များသည် အမြဲတမ်းလိုလို စက်ရုံအလုပ်သမားများအပေါ်ကျရောက်လေ့ရှိပါသည်။ လက်ရှိကာလတွင် ကမ္ဘာ့သိကုန်အမှတ်တံဆိပ်များသည် ဖောက်သည်များ အဓိက အာရုံထားသော ဈေးနှုန်းသက်သာမှု၊ ဖက်ရှင်များအပေါ် မြန်ဆန်ဆန်ဝယ်ယူမှုစသည့် မျှော်မှန်းချက်များအတိုင်းဖြစ်စေရန် ဆောင်ရွက်ပေးနေရဆဲဖြစ်ပါသည်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုမြင့်မားသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် အမှာစာ အသစ်များရရှိစေရေး ကြိုးစားရာတွင် အာရှတိုက်မှ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံအနေဖြင့် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းရှင်များသည် အမှန်တကယ် မဖြစ်နိုင်သော အချိန်ကာလ သတ်မှတ်ချက်အပေါ် သဘောတူညီပေးပြီး လုပ်ကိုင်နေကြရပါသည်။ အကျိုးရလဒ်မှာ စီမံအုပ်ချုပ်သူနှင့်အလုပ်သမားတို့ နှစ်ဦးလုံးပေါ်တွင် အရှည်တည်တံ့မှုမရှိသော ဖိအားနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

# အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ

- ✓ ချည်မျှင်လုပ်ငန်းသုံး ဓါတုပစ္စည်းများ၊ ၎င်းတို့၏ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီးအသိပေးထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အန္တရာယ်ရှိဓါတုပစ္စည်းများအား ရောစပ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ခြင်း အလုပ်များ လုပ်ခွင့်မပြုပါနှင့်။
- ✓ သန့်ရှင်းရေးနှင့်ဆက်နွယ်သော အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများနှင့်ပတ်သက်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အဆိပ်သင့်စေသော ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်မလုပ်ကိုင်သင့်ကြောင်း ပြောဆိုရန် လွယ်ကူပါသည်။ သို့သော်လည်း အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းများတွင် ဓါတုပစ္စည်းများမှာ အလွယ်တကူ ထင်သာမြင်သာမရှိပေ။ ၎င်းတို့သည် ချည်မျှင်ထဲတွင် ရှိနေနိုင်ပါသည်။ မီးပူတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျော်ဖွတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အဆိုပါဓါတုပစ္စည်းများထွက်လာနိုင်ပါသည်။ အချောသတ်လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း၌လည်း ထပ်မံပါဝင်လာနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ အကြောင်းရင်းများကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများ အထူးသဖြင့် လူငယ်အမျိုးသမီးများသည် ဓါတုပစ္စည်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အချက်များ၊ အဆိပ်သင့်သည်ဟု သိထားသည့် ဓါတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုအား မည်သို့ ရှောင်ကျဉ်ရမည်ဆိုသည်တို့အား သိရှိထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

## အဝတ်ပိတ်စ အတွင်းနှင့်အပေါ်တွင် ရှိသည့်အရာများအား သိပါစေ၊ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေအား သိပါစေ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

နှစ်ထောင်ချီ အသုံးပြုခဲ့သည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြင့်ပြုလုပ်သော ချည်မျှင်ဆိုးဆေးများနေရာတွင် ဓါတုဆိုးဆေးများ အစားထိုးဝင်ရောက်မှုသည် မြင့်တက်လျက်ရှိပါသည်။ ထို့အပြင် ယနေ့ အထည်များတွင် အင်းဆက်ပိုးမွှားများ၊ အစွန်းအထင်းများ သို့မဟုတ်အတွန့်အလိပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့အပေါ်ခံနိုင်ရန်ရှိစေရန် သို့မဟုတ် မိုးရေခဲ သို့မဟုတ် မီးလောင်ဒဏ်ခံခြင်းကဲ့သို့သော သီးခြားအရည်အသွေးရှိသည့် အထည်များအား ထုတ်လုပ်ရန် ဓါတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကြပါသည်။ ချည်မျှင်ထုတ်လုပ်သူများသည် နည်းပညာအသစ်များကို ရှာဖွေနေကြပါသည်။ သို့ပါ၍ ဖောက်သည်များ၏ ဝယ်လိုမှုအပေါ် ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ထုတ်ကုန်အသစ်များသည် အချိန်တိုင်း ပေါ်ထွက်နေကြပါသည်။ ဆိုးဆေးအဟောင်းများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည် သို့မဟုတ် ဆိုးဆေးအသစ်များ၏ အန္တရာယ်ကို အပြည့်အဝသိရှိထားသည်ဟု မယူဆရပါ။ မြန်မာနိုင်ငံသည် ဈေးအသက်သာဆုံး အဝတ်အထည်များကို အများအပြား ထုတ်လုပ်လျက်ရှိပါသည်။ သို့သော် နိုင်ငံအနေဖြင့်လျှင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေပြီး ၎င်း၏ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ဓါတုထုတ်ကုန်အသစ်များနှင့် ထိတွေ့မှုမှာလည်း ပို၍ တိုးမြင့်လာလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

## ဓာတုပစ္စည်းထည့်သည့်အရာများ အားလုံးတွင် အညွှန်း တံဆိပ်ကပ်ထားပြီး ၎င်းတို့အား တစ်နေရာတည်းတွင် သိုလှောင်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများသည် ဈေးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အား စည်းစနစ်မကျသော သိုလှောင်မှု၊ ကိုင်တွယ်မှု သို့မဟုတ် အသုံးပြုမှုများကြောင့် စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှုအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ၎င်းတို့အား သော့ခတ်၍ရသည့် ဗီရို သို့မဟုတ် အထူးရည်ရွယ်ချက်သုံး အခန်းအတွင်း၌သာထားသိုပါ။ အန္တရာယ်ရှိအရာဝတ္ထုများ အသုံးပြုလုပ်ကိုင်နေသည့်နေရာတွင် အန္တရာယ်သတိပေးအမှတ်အသားများထားရှိပါ။ ဓာတုပစ္စည်းများဖိတ်စင်ပြီး မျက်လုံးထဲဝင်ရောက်ခဲ့ပါက အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ မျက်လုံးအား ဆေးကြောနိုင်ရန် လုပ်ငန်းအနီးတွင် အရေးပေါ်မျက်လုံးဆေးကြောကိရိယာအား တပ်ဆင်ထားပါ သို့မဟုတ်ညစ်၍ရသော ပလပ်စတစ်ပုလင်းထဲတွင် ရေဖြည့်ထားပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် ပုံး/ခွက်များအားလုံးတွင် ထည့်ထားသည့် ဓာတုပစ္စည်း၏ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမည်ရေးသားဖော်ပြထားသည့် အညွှန်းတံဆိပ်ကပ်ထားခြင်း၊ အညွှန်းတံဆိပ်ပါ ဘာသာစကားအား မဖတ်တတ်သည့် အလုပ်သမားများအတွက် ထည့်ထားသည့် ဓာတုပစ္စည်းသည် မည်သို့ အဆိပ်သင့်စေတတ်သည်ကို ဖော်ပြနေသည့် ပုံပြသကော်တများပါသော အညွှန်းစာသားကိုကပ်ထားခြင်းများကို အသေအချာဆောင်ရွက်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အသုံးပြုနေသည့်ဓာတုပစ္စည်း တစ်ခုချင်းစီအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက် (Safety Data Sheet) များထားရှိပေးပြီး အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အဆိုပါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးလမ်းညွှန်ချက်ကို နားလည်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးလမ်းညွှန်ချက် (SDS) သည် ဓာတုပစ္စည်းအကြောင်း၊ သင့်တော်စွာ အသုံးပြုနည်း၊ သတိပေးချက်များကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။ ၎င်းသည် မီးလောင် သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲနိုင်ပါသလား၊ ၎င်းသည်အရေပြားမှတစ်ဆင့် စိမ့်ဝင်နိုင်ပါသလား ၊ ၎င်းသည် ကိုယ်ဝန်ရှိသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်ဖွယ်ရှိသော လူငယ်အမျိုးသမီးများအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသလား ၊ အကာအကွယ်ပေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါသလား၊ အကယ်၍ အရေပြားနှင့် ထိတွေ့ပါက၊ မျက်လုံးထဲ ဝင်ပါက၊ ဖိတ်စင်ခဲ့ပါကသို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲပါက မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်နည်း၊ ဓာတုပစ္စည်းများ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်တွင်ဓာတု ပစ္စည်းတစ်ခုခုအား အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါက လူငယ်အလုပ်သမားများအသုံး မပြုရန် တားမြစ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးမပြုသင့်စေသကဲ့သို့ ဓာတုပစ္စည်းထည့်ထားခဲ့သော ပုံး/ခွက် အလွတ်များအား စွန့်ပစ်ရန်လည်း ၎င်းတို့အား မခိုင်းစေသင့်ပေ။ ဓာတုပစ္စည်းထည့်ထားခဲ့သော ပုံး/ခွက် အလွတ်များအား တစ်ခြားနည်းလမ်းဖြင့် မည်သည့်အခါမှ ပြန်လည်အသုံးမပြုသင့်ပါ။

# အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင် တွေ့ရလွယ်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ

- ချည်ထည် ဆေးဆိုးခြင်းနှင့် အဝတ်အထည် တွန့်လိပ်ခြင်းတို့ ကာကွယ်ပေးရာတွင် သုံးသည့် ဖော်မယ်ဒီဟိုက် (Formaldehyde) သည် အဆုတ်နှင့် အရေပြားကို ယားယံစေနိုင်သည့်အပြင် ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်သည်။

---

- လက်အိတ်နှင့် မိုးကာကဲ့သို့ပလတ်စတစ်ထည်များကို ပျော့ပြောင်းအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဖယ်တယ်လိတ် (Phthalates) အား ဇီဝဆိုင်စုစည်းတတ်နိုင်ပြီး အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နှင့် မျိုးပွားစနစ်တို့အပေါ်မကောင်းသည့် သက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

---

- ချည်မျှင်ထုတ်လုပ်ရာတွင် ဘိုင်အိုဆိုင်(Biocide)အဖြစ် အသုံးပြုသည့် အော်ဂင်နိုတင်း (Organotins)သည် ဟိုမုန်းထုတ်ဂလင်းများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအပေါ် အတားအစီးများ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

---

- အဝတ်အထည်များအား ဆေးဆိုးရာတွင် အသုံးပြုသည့် မင်အရောင်တချို့တွင် ပါဝင်သည့် ပိုလီကလိုရိုနိုတင်(Polychlorinated biphenyls)သည် ခုခံအား၊ မျိုးပွား၊ အာရုံကြောနှင့် ဟိုမုန်းထုတ်ဂလင်း စနစ်များအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေတတ်သကဲ့သို့ ကင်ဆာလည်း ဖြစ်ပွားနိုင်စွမ်းရှိပါသည်။

---

- ဆိုးဆေး၊ အထည်နှင့် ချည်မျှင်ထုတ်လုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ်တွင် အသုံးပြုသည့် နိုနိုင်းဖင်နယ် (Nonylphenol)သည် ဟော်မုန်းထုတ်ဂလင်းများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအပေါ် အတားအစီးများဖြစ်စေတတ်သည့် အမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

---

- အခြောက်လျော်ရာတွင် သုံးသည့် ထရိုကလိုအီသိုင်လင်း(Trichloroethylene)သည် အရေပြားယားယံခြင်းမှ ကင်ဆာဖြစ်စေသည်အထိ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သော ပျော်ရည်အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

---

- ပိုးမွှားကြောင့်ဖြစ်သော အနံ့အသက်များ(ဥပမာ-ခြေအိတ်ထဲတွင်)အား တားဆီးရာတွင် သုံးသည့် နာနိုဆဲလဗား(Nanosilver)သည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများရှိနေသော်လည်း ကျန်းမာရေးအပေါ်ထိခိုက်မှု ရှိ မရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်းမရှိသေးပါ။

---

- မိုးကာအင်္ကျီကဲ့သို့သော အကြမ်းခံရေစိုခံပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ရာတွင်သုံးသည့် ဖလူအိုရင်း မြင့်မားစွာပါဝင်သည့် ဗြပ်ပေါင်းသည် အာရုံကြောဆိုင်ရာ၊ ဟိုမုန်းထုတ်ဂလင်းများအပေါ် ဆိုးရွားသည့်သက်ရောက်မှုများရှိနေပြီး အခြားကျန်းမာရေးဆိုးကျိုးများလည်း ရှိပါသည်။

	<p><b>အဆိပ်သင့်မှုမြင့်၊ အသက်ရှူခြင်း။</b> အစာစားသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အရေပြားထိတွေ့မှုမှတစ်ဆင့် အဆိပ်သင့်စေပါသည်။ အသက်သေဆုံးနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် လျင်မြန်စွာ အဆိပ်သင့်စေပါသည်။</p>
	<p><b>လောင်စားနိုင်မှု။</b> အရေပြား(ဆိုးရွားစွာလောင်ကျွမ်း)၊ မျက်လုံး(ထိခိုက်)၊ ပျက်စီး)၊ သတ္တုများကို လောင်စားစေပါသည်။</p>
	<p><b>ကျန်းမာရေးအန္တရာယ် အတော်အတန်ရှိ။</b> အရေပြားနှင့် မျက်လုံး ယားယံစေခြင်း၊ အရေပြားနှင့် ဓါတ်မတည့်ခြင်း(အလက်ဂျစ်ဖြစ်ခြင်း)၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းမူးခြင်းကဲ့သို့သော အာရုံကြောစနစ်အား ထိခိုက်ခြင်း(ယေဘုယျအားဖြင့် ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်ပါသည်။ မပြင်းထန်ပါ)</p>
	<p><b>ဆိုးရွားသည့်ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်။</b> ကင်ဆာ၊ မျိုးပွားဆိုင်ရာ အဆိပ်သင့်မှု၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ဓါတ်မတည့်ခြင်း(ပန်းနာရင်ကြပ်ဖြစ်ခြင်း)၊ သက်ရောက်မှု ရှိသည့်ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများအပေါ် အဆိပ်သင့်မှု(အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အာရုံကြောစနစ်၊ အဆုတ်)၊ အသက်ရှူကြပ်စေသည့် အန္တရာယ်</p>
	<p><b>မီးလောင်လွယ်သော အရည်၊ အခဲနှင့် အငွေ့များ။</b> ပိုင်ရှိဖော်ရစ်(လေနှင့်ထိတွေ့ပါက မီးလောင်)အပါအဝင်၊ အချို့သော ကိုယ်တိုင်ဓါတ်ပြုမိတ်တုပစ္စည်းများနှင့် မီးလောင်လွယ်သော အငွေ့(ဟိုက်ဒရိုဂျင်)ထွက်ပေါ်စေသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ၊</p>
	<p><b>ဖိအားရှိ ဓါတ်ငွေ့များ။</b> ဖိသိပ်ထားသော ဓါတ်ငွေ့များ(ဆလင်ဒါအိုးများ)နှင့် ဓါတ်ငွေ့ရည် (LNG လောင်စာကဲ့သို့သော)များ</p>
<p>လူငယ်အလုပ်သမားများအား အထက်ပါသင်တန်းများ၏ အဓိပါယ်ကိုသိအောင် ညွှန်ပြသင်ကြားထားပေးပါ။ ဓါတုပစ္စည်းထည့်ထားသည့် ပုံး/ခွက်များ အပေါ်တွင် အထက်ပါသင်တန်းများ ပါရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။</p>	



# သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများအား မမေ့ပါနှင့်

လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ၎င်းတို့လုပ်ကိုင်ရသည့် အဓိကအလုပ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အားမည်သည့် အတွက် အလုပ်ခန့်ထားသည်ကို အလွယ်တကူ စဉ်းစားမိပါသည်။ သို့သော် အချိန်အများစုတွင် လူငယ်အလုပ် သမားများအား အပိုလုပ်ငန်းတာဝန်များ ခိုင်းစေခြင်း၊ (လူငယ်အလုပ်သမားအပါအဝင်) လူတိုင်းမေ့သွားတတ် ကြသည့် တစ်ခါတည်း အပြီးပြတ်လုပ်ရမည့်အလုပ် သို့မဟုတ် ယာယီလုပ်ငန်းတာဝန်များအား ခိုင်းစေတတ် ကြပါသည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ရိုးရှင်းတတ်ခြင်းကြောင့် အဖြစ်လောက်သာ လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးရန် သို့မဟုတ် လုံးဝ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်မလိုဟု ယူဆထားတတ်ကြပါသည်။ သို့အတွက် လုံးဝ လေ့ ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း မရှိသလောက်ပင်။ ဥပမာအားဖြင့် ယင်းကဲ့သို့သော အလုပ်အမျိုးအစားများမှာ တံမြက် လှည်းခြင်း၊ စက်ချုပ်ကိရိယာပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အိမ်သာအပါအဝင် သန့်ရှင်းရေးအသုံး အဆောင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ဟိုဟိုဒီဒီလက်တိုလက်တောင်းပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ကိရိယာ တန်ဆာပလာ တစ်ခုခုသို့မဟုတ်လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုအား ယူပေးခြင်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းကိစ္စ များတွင် မည်သို့သော ပြဿနာများရှိနေနိုင်ပါသနည်း။

- တံမြက်လှည်းခြင်းသည် လူငယ်များအား ချည်မျှင်ပိတ်စအမျှင်၊ သဲအမှုန်နှင့် အခြားအမှုန်အမွှား များ စွာတို့နှင့် ထိတွေ့မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အမှုန်များမယုံ့လွင့်စေရန် ဦးစွာကြမ်းပြင်အား စိုအောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ တံမြက်လှည်းသင့်ကြောင်း လူငယ်များအား ရှင်းလင်းပြောပြမိရန်မည်သူမျှ တွေးမိမည် မဟုတ်ပါ။
- သန့်ရှင်းရေးသုံး စက်ကိရိယာများဆိုသည်မှာ အဆုတ် သို့မဟုတ်အရေပြားကို ထိခိုက်စေနိုင် သည့်ပျော်ရည် ၊ အခိုးအငွေ့များနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးသုံး အရည် အဖြစ်သုံးစွဲနေသည့် ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး သင်သိအောင် လုပ်ထားပါ။
- အိမ်သာနှင့်အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် လူငယ်များ အနေဖြင့် ဇီဝဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုဖြစ်စေသည့်အရာများ (agent)နှင့် ထိတွေ့စေနိုင်ခြင်း၊ အချို့ပစ္စည်းများသည် အမှတ်အသားမရှိသော ပုံး/ခွက်များ သို့မဟုတ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြ ထားခြင်းမရှိသည့်အညွှန်းပါပုလင်းများအတွင်း ထည့်သွင်းရောစပ်ထားခြင်းများ ပြုထားသည့် အပြင်းစား သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်း များနှင့်လည်း ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။ လူငယ်များအား ၎င်းတို့ ၏သေးသွယ်သော လက်များနှင့်ကိုက်ညီမည့် ရာဘာလက်အိတ် သို့မဟုတ် လက်အိတ်များကို ထုတ်ပေးရန် မည်သူမျှ တွေးတောထားမည်မဟုတ်ပေ။
- ဟိုဟိုဒီဒီ လက်တိုလက်တောင်း ပြုလုပ်ခြင်းသည်(တိုက်ရိုက်ဆိုရပါက) “ပြေးလွှားခြင်း” ဖြစ်ပြီး ၎င်း သည် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အပူဒဏ်သင့်ခြင်း၊ အလွန်လေးလံသော ပစ္စည်းများ အား “သယ်မ”ရခြင်း သို့မဟုတ် အဆိပ်အတောက်ရှိသည့် ဓါတုပစ္စည်းများပါသည့် ပုံး/ခွက်ကဲ့သို့သော လူငယ်များ မထိတွေ့ သင့်သည့်အရာများအား သယ်ယူပေးခြင်းတို့ကို တိုးမြှင့်လုပ်ဆောင်ရလာ နိုင်ပါသည်။

လူငယ်များအနေဖြင့်၎င်းတို့၏အဓိကအလုပ်သာမကဘဲ သူတို့လုပ်ကိုင်ရမည့်အလုပ်တာဝန်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးမှု ရယူထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ သူတို့၏ အလုပ်တာဝန်ချထားမှုအပေါ် စောင့်ကြည့်မည့် ကြီးကြပ် ရေးမျိုးထားရှိခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးသည့် အချက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

# ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်

CLEANLT

ထုတ်ပြန်သည့်ရက်စွဲ။ ဇွန်လ ၊ ၂၀၁၅

## ၁။ အရာဝတ္ထု/ဒြပ်နှောနှင့် အဆိုပါပစ္စည်းအား ထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီ/လုပ်ငန်းအကြောင်း

- ၁. ၁ ကုန်ပစ္စည်းအကြောင်း
- ၁. ၂ အရာဝတ္ထု/ဒြပ်နှောများအသုံးပြုမှုနှင့် သက်ဆိုင်သောအချက်များ
- ၁. ၃ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်ထုတ်ပြန်ပေးသူ၏ အသေးစိတ်အချက်များ
- ၁. ၄ အရေးပေါ် ဆက်သွယ်ရမည့် ဖုန်းနံပါတ်များ

## ၂။ အန္တရာယ်ဖော်ပြချက်

- ၂. ၁ ဒြပ်နှော အတန်းအစား
- ၂. ၂ အညွှန်းစာသားများ  
စည်းမျဉ်းအမှတ် ၁၂၂/၂၀၀၈ အရ အညွှန်းစာသားတပ်ဆင်ခြင်း  
ရောင်ပြန်တံဆိပ် သတိပေးစကားလုံး သတိပေးချက်
- ၂. ၃ အခြားအန္တရာယ်များ

## ၃။ ပါဝင်သောပစ္စည်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ/သတင်းအချက်အလက်

အမည်	LCအမှတ်	CASအမှတ်	ပါဝင်မှု	အမျိုးအစား

## ၄။ ရှေးဦးသူနာပြုကိစ္စများ

- ၄. ၁ ရှေးဦးသူနာပြုကိစ္စရပ်များ ဖော်ပြချက်
- ၄. ၂ ချက်ချင်း သို့မဟုတ် တဖြည်းဖြည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် အရေးကြီးလက္ခဏာများ
- ၄. ၃ ချက်ချင်း ဆေးကုသရန် သို့မဟုတ် အထူးကြပ်မတ်ကုသရန် လိုအပ်သော လမ်းညွှန်ချက်

## ၅။ မီးငြိမ်းသတ်ခြင်းကိစ္စများ

- ၅. ၁ မီးငြိမ်းသတ် ပစ္စည်းများ
- ၅. ၂ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ဒြပ်နှောမှထွက်ပေါ်လာနိုင်သော အထူးအန္တရာယ်ရှိ အခြေအနေများ
- ၅. ၃ မီးငြိမ်းသတ်သူများအတွက် အကြံပြုချက်

# လေထဲတွင်အမှုန်များကို မြင်နေရပါသလား၊ သို့ဖြစ်ပါက အမှုန်များ များလွန်းနေပြီဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အမှုန်အမွှားများနှင့် အခိုးအငွေ့များကို သင့်အနေဖြင့် မမြင်မတွေ့ရသော်လည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပမာဏများစွာရှိနေနိုင်ပါသည်။ အထည်ချုပ်စက်ရုံများသည် ချည်မျှင်စ သို့မဟုတ် အမွှေးအမျှင်များ ထွက်ပေါ်စေပြီး ၎င်းတို့အား ရှူရှိုက်မိသည့်အခါ နာတာရှည် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အခြားအမှုန်အမွှားအမျိုးအစားတစ်ခုမှာ ဂျင်းထည်များအား ရာသီဥတုဒဏ်ခံသည့် အသွင်ပုံသဏ္ဍန်ဖြစ်လာစေရန် အထည်အား သဲဖြင့် ပွတ်တိုက်စားခြင်း ပြုလုပ်ရာမှ ထွက်ပေါ်လာသော အမှုန်အမွှားများဖြစ်ပါသည်။ ဆီလီကာအမှုန်များပါသော သဲများသည် အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် လွန်စွာအန္တရာယ်ရှိနေစေပြီး အဆုတ်အားအမြဲတမ်းထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

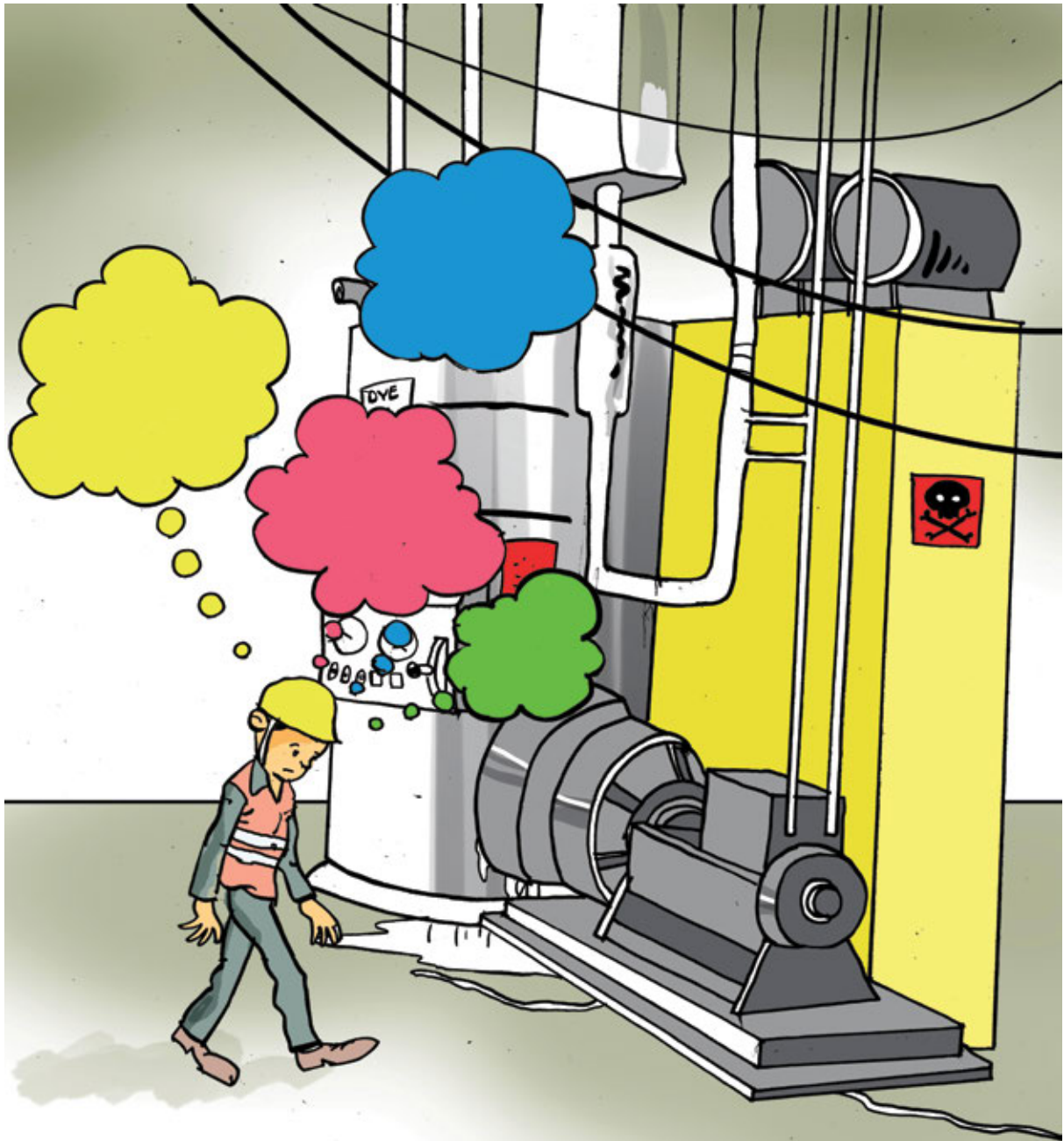


# လူငယ်များသည် မည်သည့်အတွက် အဆိပ်သင့်ဓါတုပစ္စည်းများအပေါ် ပို၍ ထိရလွယ်ဖြစ်ရပါသနည်း

- လူငယ်တစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများ ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်ထားပေးခြင်း သည် အကျိုးရှိမှု မများပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့၏ အစာခြေစနစ်၊ ဟိုမုန်းထုတ်စနစ်နှင့် ကျောက်ကပ်လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ အခြေအနေတွင်သာ ရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အဆိပ်သင့်စေသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့မှုသည် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှုလုပ်ငန်းစဉ်အား နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါသည်။
- အန္တရာယ်ရှိအရာဝတ္ထုများမှ အဆိပ်အတောက်အားဖယ်ရှားခြင်းသည်လည်း အကျိုးရှိမှုမများပါ။ အကြောင်းမှာ အင်ဇိုင်းထုတ်စနစ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲ အခြေအနေတွင်သာရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- အရေပြားမှတစ်ဆင့် အဆိပ်သင့်ဓါတုပစ္စည်းများ စိမ့်ဝင်မှုသည် လူကြီးများထက် လူငယ်များက ပို၍မြင့်မားပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူငယ်များ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ၊ တစ်ရှူးများအတွင်းရှိ ဆဲလ် အများစုသည် ပို၍သေးငယ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အရေပြား ဧရိယာသည် လူကြီးအရေပြား ဧရိယာ (ကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်တစ်ယူနစ်အရ)ထက် ၂. ၅ဆလောက် ပို၍ကြီးမားခြင်းနှင့် ၎င်းတို့အရေပြားသည် ပို၍ပါးလွှာခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးမှသာ အရေပြားဖွဲ့စည်းမှုသည် ပြီးပြည့်စုံစွာ ဖွံ့ဖြိုးမည်ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အဆိပ်များဝင်ရောက်ခြင်းတွင် လူငယ်အများစုသည် လူကြီးများ ထက်ပို၍မြင့်မားပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့တွင် ပို၍မြင့်မားသော ဇီဝဖြစ်စဉ်နှုန်း၊ အောက် ဆီဂျင်ရယူမှုများရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ယူနစ်လျှင် လေရှူသွင်းမှု ပို၍မြင့်မားပါသည်။ လူငယ်အများစုသည် အသက်ရှူမြန်ပြီး ပို၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှူသွင်းကြပါသည်။
- လူငယ်များသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုတက်ကြွလှုပ်ရှားနေခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် လူကြီးများထက် ပိုမိုစွမ်းအင်ခွန်အားကို အသုံးပြုရပါသည်။ စွမ်းအင်ပိုမိုတိုးမြှင့် လိုအပ်လာ သည်နှင့်အမျှ အဆိပ်ကြောင့် ရောဂါရလွယ်မှု ပို၍မြင့်မားလာပါသည်။
- ဦးနှောက်ထဲတွင် သတ္တုဓါတ်များ ထိန်းသိမ်းထားမှုသည် လူကြီးဘဝထက် ကလေးဘဝက ပို၍ မြန်ဆန်ပြီး ထုတ်ယူမှု (ခဲဓါတ်နှင့် မီသိုင်းမာကျူရီဓါတ်)ကလည်း ပို၍မြင့်မားပါသည်။

ချည်မျှင်နှင့်အထည်ချုပ်စက်ရုံများ၏ မီးလောင်မှုများကြောင့် အဆိုပါ လုပ်ငန်းကဏ္ဍအား ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး အမည်ဆိုးဖြစ်စေပါသည်။ ဤလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် အသက်ဆုံးရှုံးမှု၊ စက်ရုံများပျက် စီးဆုံးရှုံးမှုများသည် ထူးထူးခြားခြား မြင့်မားနေခြင်းမှာ ပုံမှန်ရှင်းရှင်း လင်းလင်းလုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို မလိုက်နာခြင်းကြောင့် အဓိကဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သင် စက်ရုံတွင် ယင်းဖြစ်ရပ်မျိုး အဖြစ်မခံပါနှင့်။ ပုံမှန်ရှင်းရှင်းလင်းလင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများတွင် အောက် ပါအကြောင်းအရာများပါဝင်ပါသည် -

- ၁ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း၊
- ၂ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များအား မည်သည့်အချိန်မျှ ပိတ်မထားခြင်း၊
- ၃ စက်ရုံ၏အရွယ်အစားနှင့်ကိုက်ညီသည့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များ အလုံအလောက် ထားရှိခြင်း၊
- ၄ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်ရှေ့တွင် ပရိဘောဂပစ္စည်းများ၊ စက်ကိရိယာများ၊ ပသေတ္တာများ၊ အဝတ်ပုံများမရှိစေဘဲ အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်သို့ အလွယ်တကူသွားလာနိုင်အောင် ပြုလုပ် ထားခြင်း၊ အလုပ်သမားအားလုံးအနီးဆုံးထွက်ပေါက်သို့သွားရန် ရှင်းလင်းသည့်လမ်းကြောင်း များရှိနေစေရန် အလုပ်စားပွဲများအား စနစ်တကျနေရာချထားခြင်း၊
- ၅ ပြတင်းပေါက်များတွင် အတားအဆီး တပ်မထားခြင်း၊
- ၆ လုပ်ငန်းခွင်ဧရိယာအားလုံးတွင် မီးသတ်ဆေးဘူးများထားရှိခြင်း၊ မီးပူတိုက်နေရာတွင် မီး သတ်ဆေးဘူးအပို ထားရှိခြင်း၊
- ၇ မီးသတ်ဆေးဘူးများအား သတ်မှတ်ကာလအလိုက် ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း၊ သက်တမ်းမလွန်စေရန် လုပ်ဆောင်ထားခြင်း၊
- ၈ အလုပ်သမားများအားလုံး မီးသတ်ဆေးဘူး ထားသည့်ရာနေရာ၊ အသုံးပြုပုံများကို သိအောင် လုပ်ထားပေးခြင်း၊
- ၉ မီးဖို၊ လျှပ်စစ်မီးဖို သို့မဟုတ် ရေနွေးအိုးရှိသောနေရာအား ထုတ်လုပ်မှုဧရိယာနှင့် နံရံပြုလုပ် ခြားထားခြင်း၊ ၎င်းနေရာတွင် မီးသတ်ဆေးဘူးများထားရှိပေးခြင်း၊



# လုပ်ငန်းခွင်ပုံစံ

- ✓ အလုပ်စားပွဲခုံသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် သင့်တော်မှန်ကန်သည့် အရွယ်အစား ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ကိုယ်ခန္ဓာ လှည့်ခွင့် ၊ နေပုံထိုင်ပုံပြောင်းလဲခွင့်ပေးပါ။
- ✓ အနားမရဘဲ နှုန်းမြန်မြန်ဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ရသောအလုပ်မျိုးကိုရှောင်ရှားပါ။

စက်ရုံအများစုတွင် အလုပ်တစ်လုပ်ထည်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ကိုင်ရတတ်ပါသည်။ သို့သော် အလုပ်လုပ်သည့်နှုန်း၊ အလုပ်သမား၏ ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထားတို့သည် အဆိုပါ လူငယ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် ဖိစီးမှုအပေါ် မည်သည့်အတိုင်းတာ ပမာဏထိ ကြီးကြီးမားမား ခံစားရနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်သမားအားလုံးအထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်အား ချောမောစွာ ပြီးမြောက်စေရန်အလုပ်သမားနှင့် ဆောင်ရွက်ရမည့်အလုပ်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီး အဆိုပါ အချက်နှစ်ချက်လုံးနှင့် ကိုက်ညီသည့် အလုပ်စားပွဲဖြစ်အောင် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲမိစေရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ အေးအေးဆေးဆေးလုပ်ကိုင်ရပါက ကုန်ထုတ်စွမ်းရည်ပိုမိုမြင့်မားခြင်း၊ အရည်အသွေးပိုကောင်းလာခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်၊ ခွန်အား မတူညီကြသည့် လူကြီးအလုပ်သမားများနှင့်လူငယ် အလုပ်သမားများ အားအထူးသဖြင့် မိန်းကလေးများ ရောနှောထားရှိပေးရန်လွန်စွာ အရေးကြီးပါသည်။

အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် လက်တွေ့အကြံပြုချက်နှစ်ချက်ဖြင့် ပိုကောင်းသည့် အလုပ်စားပွဲ ပုံစံမှတစ်ဆင့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ရာတွင် အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။ ကိစ္စတစ်ခုချင်းစီတိုင်းတွင် လေ့လာခြင်း၊ အလုပ်သမားများနှင့် စကားပြောဆိုကြည့်ခြင်း၊ ပင်ကိုယ် အသိစိတ်အား အသုံးပြုခြင်းတို့ဖြင့် သင်ပိုင်စက်ရုံအတွင်း တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် စီစဉ်လုပ်ဆောင်ပေးသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ကောင်းမွန်လာအောင်လုပ်ဆောင်ပေးရသည့် ကုန်ကျစရိတ်မှာ အလွန်နည်းပါးလှပါသည်။ သို့သော် ရရှိသည့် အကျိုးအမြတ်ကမူ မြင့်မားပါသည်။

## ပစ္စည်းများ၊ လက်သုံးကိရိယာများကို သိမ်းဆည်းထားပါ။ ၎င်းတို့အား လက်တကမ်းတွင် ရှိအောင်ထားပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

အကယ်၍အလုပ်သမားအနေဖြင့် တစ်ခုခုယူရန် ထခြင်း သို့မဟုတ် လက်လှမ်းရခြင်းများ မလုပ်ရပါက အချိန်နှင့် အားသက်သာစေပါသည်။ လက်လှမ်းကွာဝေးသောနေရာကြောင့် ထုတ်လုပ်မှုအချိန်နှင့် ခွန်အားအပိုဆုံးရှုံးစေပါသည်။ အသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းမှာ ရှေ့သို့ကုန်းကွခြင်း၊ ဆန့်ထုတ်ခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ အလုပ်သမားအနေဖြင့် အလွယ်တကူယူနိုင်စေရန်အလုပ်လုပ်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ပစ္စည်းအားလုံးကို အလုပ်လုပ်သည့်နေရာထဲတွင်ထားရှိပေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက်မူ အဆိုပါနေရာသည် တော်တော်သေးငယ်နိုင်ပါသည်။

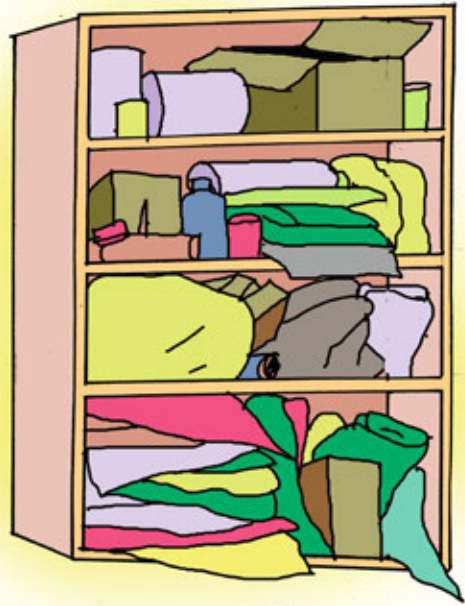
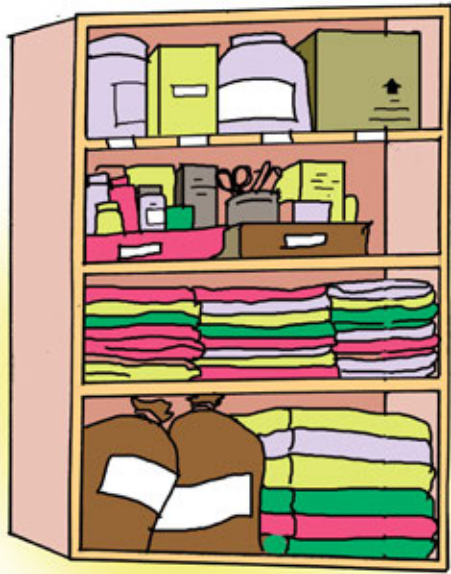
လူငယ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာမသက်မသာ အနေအထားပုံစံဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရပါက အလုပ်လုပ်ချိန် ပိုကြာ မြင့်ကာ မောပန်းမှုမြန်လာပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပစ္စည်းများကို လှမ်းယူရခြင်းနှင့် “သယ်မ”ရခြင်းများ ပြုလုပ်ရသည့်အခါ ပုခုံးကြွက်သားများ အလျင်အမြန် ညောင်းကာနာကျင်လာပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရှေ့သို့ ကွေးခြင်း သို့မဟုတ် လှည့်ခြင်း၊ လိမ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရသည့်အခါ ခါးတွင် ဒဏ်ဖြစ်လာပါသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ မသက်မသာအနေအထားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရလေလေ၊ အလုပ်လုပ်ချိန်ကြာလေလေဖြစ်သည့်အပြင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင် လေလေဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်ခွင်အနေအထား ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အကြံဉာဏ်များအတိုင်း စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ကြည့်ပါ -

- လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများတင်ထားရန်တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး ညီညာ၍တည်ငြိမ်သော အလုပ် လုပ်ကိုင်မည့် မျက်နှာပြင်ကို ထားရှိပေးပါ။
- ကိုယ်ခန္ဓာအား ဆန့်ထုတ်ခြင်း၊ ကွေးညွတ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိမ်ခြင်း မလုပ်ရဘဲ လက်လှမ်းမီ နိုင်သည့်နေရာတွင် ကိရိယာတန်ဆာပလာနှင့် ထိန်းချုပ်ခလုတ်များထားရှိပေးပါ။
- အရပ်ပူသော အလုပ်သမားများ၏ ကုလားထိုင် သို့မဟုတ် ခြေထောက်အောက်တွင် ခြေ နင်းခုံများထားရှိပါ။
- အပ်ချုပ်စက် သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သည့်ခုံနှင့် ကိုက်ညီသည့် အမြင့်ရှိသော ထိုင်ခုံစီမံ ပေးပြီး တောင့်တင်းခိုင်မာသည့် ကျော်မှီတပ်ပေးပါ။
- ခြေထောက်အလွယ်တကူကွေးနိုင်ဆန့်နိုင်သည့် နေရာအကျယ်အဝန်းထားရှိပေးပါ။

စက်ရုံအများစုတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ဆောင့်ကြောင့်၊ ဒူးကွေး သို့မဟုတ် တင်ယှဉ်ခွေထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကျဖြစ်သော်လည်း ကုလားထိုင်ဖြင့် ထိုင်ပြီးလုပ်ခြင်း ထက်လျင်မြန်စွာ မောပန်းနိုင်ပါသည်။ ခွေးခြေခုံစားပွဲခုံထားရှိပေးခြင်းသည် အထည်ချုပ်ကဏ္ဍတွင် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို တိုက်ဖျက်ရာ၌ ကုန်ကျ စရိတ်သက်သာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် တစ်နေရာထဲ တွင် အချိန်ကြာကြာလုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါက မတ်တပ်ရပ်၍လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ် လမ်းလျှောက်နိုင်ရန် လည်းကောင်း ပုံမှန်အနားယူချိန်ရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ထားပေးပါ။

အလုပ်ခွင်မျက်နှာပြင် အမြင့်သည်လည်းအရေးကြီးပါသည်။ “တံတောင်ဆစ်စည်းမျဉ်း”အရ အလုပ်လုပ်ရန် လက်ထားရှိရန်မှန်ကန်သောအမြင့်သည် လက်မောင်းနှင့်လက်ဖျံ ထောင့်မှန်ဖြစ်ချိန်ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်း အားဖြင့် လက်မောင်းသည် တံတောင်ဆစ်နှင့် တပြေးတည်းဖြစ်နေရန်ဖြစ် ပါသည်။ မတ်တပ်ရပ်၍လုပ်ရသော အလုပ်များအတွက် လက်ရှိနေရမည့်အမြင့်သည် တံတောင်ဆစ်အမြင့်အောက် အနည်းငယ်ချထားရမည်ဖြစ်ပြီး အားစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ပို၍အောက်ချထားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်စားပွဲမျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံအား အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီ၏ အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ ချိန်ညှိသင့်ပါသည်။ စားပွဲခုံ၊ အလုပ်စားပွဲ မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများအောက်တွင် သစ်သား အခင်း သို့မဟုတ် ခြေနင်းခုံထားရှိခြင်းဖြင့်ချိန်ညှိမှုများပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လူကြီးအလုပ်သမားထက်အရပ်ပူသော လူငယ် အလုပ်သမားများအတွက်မူ ခြေနင်းခုံမြင့်များထားရှိပေးခြင်းသည် သိသိသာသာအသုံးဝင်လှပါသည်။





# ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး

- ✓ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ပိတ်စနှင့် ကြိုးခွေများ မရှိအောင် ရှင်းလင်းထားပါ။
- ✓ လျှပ်စစ်စက်ကိရိယာများအား ကောင်းမွန်အောင်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။ မကြာခဏ စစ်ဆေးပါ။
- ✓ စက်ပစ္စည်းနှင့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများအား ဘေးကင်းစွာအသုံးပြုနိုင်ရန် လူငယ် အလုပ် သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

နေရာပိုမိုတတ်ပါသည်။သို့ပါ၍ ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အလုပ်သမားများလိုအပ်သော နေရာအကျယ်အဝန်း ပိတ်ဆို့သွားခြင်းမရှိဘဲ ပိတ်စများ၊ ကုန်ချောအထည်များ ထားသိုရန် နေရာ နည်းပါး သွားလေ့ရှိပါသည်။

## လက်တွေ့အကြံပြုချက်

### သံသယရှိပါက ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။

စွမ်းဆောင်ရည် တိုးမြှင့်စေရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အသုံးမပြုသည့် ပစ္စည်းများ စုပုံမနေအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။ မဟုတ်ပါက ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်မှု ကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီး သွားလာရန်နေရာကိုလည်းလျော့နည်းစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်စက်ရုံ ရှုပ်ပွေလေလေ ပိတ်စ နှင့် ကုန်ချောအထည်များ စွန်းပေနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိရိယာတန်ဆာပလာငယ်များ ပျောက်ဆုံးနိုင်မှု သို့မဟုတ် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်မှုများလေလေဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စည်းများကို ရှာဖွေ နေခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားများသည် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များကို ဖြုန်းတီးပြစ်ပါလိမ့်မည်။ ရိုးရှင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကဲ့သို့ စက်ရုံများတွင် စက်ရုံလုပ်ငန်းခွင်အား သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထား ရှိမှု(housekeeping)အား တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအားသိသိ သာသာတိုးတက်လာစေသည့် အချက်ကိုသိရှိသွားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်ခန့်ထားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်း သပ်ရပ်စွာထားရှိမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါက လုပ်ငန်းခွင်အား သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိမှုသည် ၎င်းတို့တွင် အလေ့အကျင့် တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်ပေါ် လာပါမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအား ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ပြီးနောက် ဤပစ္စည်း လိုအပ်ပါ သလားဟုသူတို့ဘာသာ မေးမြန်းကြည့်ခိုင်းပါ။ “မလိုအပ်”ဟု အဖြေရရှိခဲ့ပါက အဆိုပါပစ္စည်းကို ဖယ်ရှားပြစ် စေပါ။

## ပြန်ကျနေမှုကို ရှောင်ကျဉ်ပါ

အသုံးပြုနေခြင်းမရှိသော ပစ္စည်းများအား မည်သည့်နေရာမှာထားပါသလဲ၊ ပထမဆုံး စည်းမျဉ်းမှာ ၎င်းတို့အား ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ မထားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည်နေရာယူကြပါသည်။ ထို့ပြင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့အား ကွေ့ရှောင်သွားခြင်း၊ ကျော်ခွဲသွားခြင်းတို့ကြောင့် လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို ကျဆင်းစေလျက် အမှန်တကယ် သွားလမ်းအပေါ် အတားအဆီးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပိုဆိုးစေသည်မှာ မြေပြင်ပေါ်တွင်ရှိနေသည့် အရာများကြောင့် အလုပ်သမားများ ခလုတ်တိုက်မိကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

စက်ရုံပိုင်ရှင်များသည် သိုလှောင်သိမ်းဆည်းရန်နေရာ မရှိမှုနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး မကြာခဏ ညည်းညူတတ်ကြပါသည်။ နံရံနှင့် မျက်နှာကျက်ဧရိယာများကို ပေါင်းထည့်ကြည့်ပါက ကြမ်းပြင်ဧရိယာထက် အဆများစွာ ကြီးသွားပါမည်။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါဧရိယာကို အသုံးချပါ။ ရိုးရိုးစင်များ၊ အဆင့်များပါသောစင်များ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းတင်အပြားများ တည်ဆောက်ပြီး နံရံနေရာကို အကုန်သုံးနိုင်မည့်အပြင် မျက်နှာကျက်ကိုလည်း ပေါ့ပါးသည့်အရာဝတ္ထုများအား စက်သီးဘီး၊ ချိတ်များအသုံးပြုပြီး အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ခါးအောက်ပိုင်း နာကျင်မှု၊ လဲကျမှု သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုပြုတ်ကျမှုကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများမှ ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ခြေနင်းပါခွေးခြေခုံများ ထုတ်ပေးခြင်း၊ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလွယ်တကူအသုံးပြုနိုင်ရန် စင်များကိုတည်ဆောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ -

- လေးလံသော ပစ္စည်းများအတွက် စင်၏အနိမ့်ဆုံးအဆင့်အမြင့်သည် အလုပ်သမား၏ ဒူးခေါင်းအောက်ထက် မနိမ့်သင့်ပါ။
- လေးလံသောပစ္စည်းများအား အလုပ်သမား၏ ပုခုံးထက်ကျော်သည့် အမြင့်တွင် မထားသင့်ပါ။

## ပိုမိုထိရောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည့် ပင့်မမှုမျိုး လုပ်ဆောင်ပါ

အထူးသဖြင့် သေးငယ်သော သို့မဟုတ် လူထူထပ်သောစက်ရုံများတွင် လေထဲတွင် ပင့်မြောက်ထားသည့် လေးလံသည့် အရာဝတ္ထု(ဝန်)များသည် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ရွှေ့ပြောင်းရန် အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်အတိုင်း ပစ္စည်းများအား ပင့်မြောက်ပေးနိုင်သည့် ကြမ်းပြင်အခြေပြုသယ်မကိရိယာများကို အသုံးပြုပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ပစ္စည်းများအား ထပ်ခါထပ်ခါ သယ်မခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသောပစ္စည်းများအား ၎င်းတို့ဘာသာ သယ်မခြင်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေတတ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဖြစ်၍ ပြင်းထန်သောဒဏ်ကြောင့် အရိုးနှင့်အဆစ်များသည် အမြဲတမ်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖြေရှင်းရမည့်နည်းလမ်းမှာ လေးလံသော ပစ္စည်းများအား ပို၍သေးငယ်သည့် ဝန်များဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အစိုင်အခဲ ပစ္စည်းများအား လူငယ် ဦး သို့မဟုတ် ဂုဦး စုပေါင်းသယ်မရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်သမား၏ အရွယ်၊ ခွန်အားပေါ် အတန်သင့် မှုတည်ပါသော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ၂၀ ကီလိုဂရမ်ထက် လေးသည့်ပစ္စည်း အနည်းငယ်ကို သယ်မခြင်းထက် ၂၀ ကီလိုဂရမ်အောက် လေးသည့် ပစ္စည်းများကို သယ်မခြင်းက ပို၍ ကောင်းလှပါသည်။

လမ်းညွှန်ချက်မှာ လူငယ်တစ်ဦးသယ်မမည့် ဝန်ချိန်သည် ၎င်းကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်၏ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၂၀ရာခိုင်နှုန်းထက်မပိုရန်ပင်ဖြစ်သည်။

## သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်းအား လွယ်ကူစေရန် စီစဉ်ပါ

ပစ္စည်းပင်မြောက်ခြင်းကြောင့်သာ ခါးနာစေရုံမျှသာမက လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်၍ဖြစ်စေ၊ ဦးခေါင်းသို့မဟုတ် ကျော်ဖြင့်ဖြစ်စေ ဝန်အားနည်းလမ်းမှားယွင်းစွာဖြင့် ရှည်လျားသော အကွာအဝေးတစ်ခုအထိ သယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲယူခြင်း၊ တွန်းခြင်းများကြောင့်လည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖြေရှင်းချက်မှာ လက်တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ဘီးတပ်သယ်မပြားများ အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အလှည့်စောင့်ဆိုင်ရခြင်းကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် အချိန်ဖြုန်းတီးမှုမဖြစ်စေရန် အဆိုပါပစ္စည်းများအား လုံလုံလောက်လောက်ဖြစ်အောင် သေချာစွာဆောင်ရွက် ထားပါ။ ပိုဆိုးသည်မှာ သယ်ယူရေးပစ္စည်း ကိရိယာများမရှိခြင်းကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် အလွန်လေးလံသော ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်အဖြစ်ခံပြီး သယ်မရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

## လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ

လျှပ်စစ်သုံး အပ်ချုပ်စက်များ၊ မီးပူများ၊ ဖြတ်စက်များကို အသုံးပြုသော အထည်ချုပ်စက်ရုံများသည် လျှပ်စစ် ဝါယာကြိုးများအား ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရှိမနေစေရန်၊ ချို့ယွင်းပျက်စီးခြင်းကြောင့် အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ရမည့်အပြင် ဖြတ်သွားသည့် အလုပ်သမားများ ခလုတ်တိုက်နိုင်သည့် အမြင့်အထိ မြင့်တင် သွယ်တန်းထားမှုမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထည်စက်ရုံ မီးလောင်မှုများသည် ဝန်ပိုသုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်မရှိသည့် သွယ်တန်းတပ်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်စီးယိုယွင်းနေသော ဝါယာများကို သုံးစွဲခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည့် နမူနာဖြစ်ရပ်များစွာ ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားအား ဆုတ်ပြုနေသော ဝါယာကြိုး သို့မဟုတ် ဂရုပြုသင့်သည့် ဝါယာကြိုး များကို ရှာဖွေခြင်းတွင်သာ ကူညီဆောင်ရွက်ခွင့်ပြုပါ။ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော လူကြီးများကသာ လျှပ် စစ်ပစ္စည်းများပြင်ဆင်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါ။ လျှပ်စစ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် အကာအကွယ်ပစ္စည်းသုံးရန် လုပ်ကိုင်ရန် လိုပါသည်။

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများစိုထိုင်းထိုင်းဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် အောက်ခြေကြမ်းပြင်စိုစွတ်နေပါက လူငယ်အလုပ်သမား များအားများများ သင်ကြားမပေးပါနှင့် လျော့သုံးခိုင်းပါ။

# ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် လက်သုံးကိရိယာတန်ဆာပလာများ

- ✓ အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းကိရိယာများကို အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အသုံးမပြုပါစေနှင့်။
- ✓ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ လူငယ်အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။
- ✓ စက်များ၊ လက်သုံးကိရိယာများကို အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ သုံးစွဲတတ်ရန် လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

ရိုးရှင်းသည့် လက်သုံးကိရိယာများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများသည်ပင် လွဲမှားစွာသုံးစွဲလျှင်ဖြစ်စေ၊ စနစ်တကျ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိလျှင်ဖြစ်စေပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်ပြီး ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အလုပ်ရပ်တန့်ရခြင်း၊ အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အထည်ချုပ်စက်ရုံလုပ်ငန်းအနေဖြင့် ပြိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းအား ထိန်းသိမ်းထားလိုပါက ထုတ်ကုန်၊ ပစ္စည်းပြန်လည်ပေးပို့မှု အချိန်ဇယားကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေသည့် အဆိုပါ နှောင့်နှေးမှုများဖြစ်၍မရပါ။ သို့ရာတွင် လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှု နှေးသွားခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည့် ရိုးရှင်းသည့် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

## မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာသည် လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် သင့်တော်ကြောင်း အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ပါ

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးလိုသည့်အခါ အထည်ချုပ်စက်ရုံမန်နေဂျာသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ သုံးစွဲလုပ်ကိုင်နေမည်အပေါ် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယေဘုယျစည်းမျဉ်းမှာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လူငယ်များအား လျင်မြန်စွာလည်ပတ်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းများပါရှိသည့် အားအသုံးပြုသောပစ္စည်းကိရိယာများကို ကိုင်တွယ် အသုံးမပြုစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးပါသည်။ သို့ရာတွင် အထည်ချုပ်စက်ရုံရှိ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ အားလုံးသည် အန္တရာယ်တစ်မျိုးမျိုးရှိနေတတ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ အန္တရာယ်များတွင် မီးပူတိုက်ခြင်း(အပူလောင်)၊ ပိတ်ဖြစ်ခြင်း(ပြတ်တောက်)၊ အင်အားစက်(ပေါက်ထွက်)တို့ ပါဝင်ပါသည်။ အောက်ပါ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိရှိထားသင့်ပါသည် -

- ယက္ကန်းစက်ကဲ့သို့ ရှေ့တိုးနောက်ငင်သွားသည့် စက်များ သို့မဟုတ် ဖြတ်ခြင်း၊ ဖောက်ခြင်း လုပ်ငန်းများလုပ်သည့် လျင်မြန်စွာလည်ပတ်နေသော စက်များသည် အလုပ်သမားအနေဖြင့် သတိမထားမိဘဲ ညှပ်မိခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် မသင့်လျော်သည့် စက်များဖြစ်ကြပါသည်။
- လူငယ်အလုပ်သမားများ သုံးစွဲခွင့်ပြုထားသည့် စက်ကိရိယာများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများအားလုံး တပ်ဆင်ထားရှိမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အကာအရံများကို

- ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ချိုးဖျက်ခြင်း မပြုရပါ။ ပစ္စည်း ကိရိယာများကို ဝယ်ယူသည့် အခါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများ နေသားတကျ ပါရှိမှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။ တစ်ခါ တစ်ရံ တပတ်ရစ် စက်ကိရိယာများတွင် အဆိုပါ အကာအရံများမပါလာတတ်ကြပါ။
- ဖြတ်တောက်သည့် လက်သုံးကိရိယာများသည် ချွန်ထက်နေပါသလား။ (တုံးနေသည့် ကိရိယာများ ကို အသုံးပြုသည့်အခါ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ပိုအားစိုက်ထုတ် ဖြတ်တောက်ရသဖြင့် ဖြတ် ချက်လည်းများလာကာ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။)
- အချို့စက်များ သို့မဟုတ် ယာဉ်များသည် မကြာခဏပျက်တတ်ခြင်းကြောင့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ကြပ်ခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းများရှိနေပါသလား။ အချို့လုပ်သားများအနေဖြင့် သုံးရန်ကြောက်ရွံ့နေသည့် သို့မဟုတ် ချိတ်ချိတ်ဖြစ်နေသည့် စက်များရှိနေပါသလား။ (လျှပ်စစ် အန္တရာယ်ရှိနေခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။) အလုပ်သမားများသည် စက်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအပေါ် မကြောက်ရပါက ပိုမို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ကိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဈေး ပိုကြီးသော်လည်း ပို၍ဘေးကင်းအောင် တည်ဆောက်ထားသည့် စက်များဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းဖြင့် ရေ ရှည်တွင် ငွေကြေးကုန်ကျမှုသက်သာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

**လက်တွေ့အကြံပြုချက်**

**ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။**

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဖြတ်တောက်သည့် လက်သုံးကိရိယာများနှင့် စပ်လျဉ်းပါက အရေးအကြီးဆုံးလုပ် ဆောင်ရမည့် အရာများမှာ လူငယ်အလုပ်သမားအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ အလုပ်တွင် လုပ်ကိုင်နေပုံကို လေ့လာကြည့်ခြင်း၊ ဝေဖန်သုံးသပ်ပေးခြင်း၊ ထပ်မံသင်တန်းပေးခြင်းနှင့်အခါ အားလျော်စွာ စစ်ဆေးခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်အလုပ်သမားမဆို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက သင်နှင့် အဆိုပါ အလုပ်သမား (၂)ဦးလုံးတွင် အချိန်နှင့် ငွေကြေးကုန်ကျမှုဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ လူငယ် အလုပ်သမားများအား အောက်ပါတို့ လေ့ကျင့်သင် ကြားပေးပါ -

- လျှပ်စစ်ပစ္စည်း ကိရိယာသို့မဟုတ် မီးပူကို မည်သည့်အခါမျှ ဝါယာကြိုးနေရာမှသယ်ဆောင်ခြင်း မပြုစေရန်၊
- ဝါယာကြိုးကို ဆွဲဖြုတ်ခြင်းဖြင့် လက်သုံးကိရိယာကို ပလတ်ပေါက်မှ ဖြုတ်ယူခြင်း မပြုစေရန်၊
- လျှပ်စစ် Extension ကြိုးကို မြေပြင်မထိအောင် သွယ်တန်းထားစေရန်၊
- လျှပ်စစ်ပလတ်ပေါက်တစ်နေရာထည်းတွင် ပလပ်ထိုးပြီး ကြိုးအမြောက်အများသွယ်တန်းခြင်း မပြုစေရန်၊
- ဝါယာကြိုး၊ ရေပိုက်များကို အပူ၊ ဆီနှင့် ချွန်ထက်သည့် အစွန်းများနှင့် ဝေးရာတွင်ထားရှိစေရန်၊
- အသုံးမပြုချိန်ဖြတ်စက်များ၊မီးပူများကို လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဖြတ်တောက်ထားပါ။ ပြုပြင်ထိန်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးများ မပြုလုပ်မီ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ဖြတ်တောက်ထားပါ။
- လည်ပတ်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းများအကြားညှပ်ပါမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည့် စက်များ သို့မဟုတ်၊ လည် သည့် ဦးတည်ချက်မတူသော ရိုလာများကြောင့် လက်များ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ ညှိပါ မှုကိုဖြစ်စေသည့် "nip point" ဖြစ်စေသော စက်များအနီး လုပ်ကိုင်နေချိန် ပွရောင်းသည့် အဝတ် အစားများဝတ်ဆင်လုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုစေရန်။



# အလင်းရောင်၊ ဆူညံသံနှင့် အပူချိန်

- ✓ ဆူညံသံမြင့်မားသည့်နေရာတွင် လူငယ်များကို အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်မပြုရ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ အမြင်အာရုံကို စစ်ဆေးပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လွန်ကဲသည့်အပူချိန်နှင့် ထိတွေ့မှုမရှိစေရန်ဆောင်ရွက်ထားပါ။

အရပ်ပူ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ခြေတင်ခုံများနှင့် ခြေနင်းပြားများထားပေးပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများ ဟိုသွားဒီသွား၊ ကိုယ်နေဟန်ထား ပြောင်းလဲနိုင်ခွင့်ပေးထားပါ။

အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ မှန်ကန်သင့်တင့်သည့် လက်အမြင့်ထားရှိနိုင်ရန် တံတောင်စစ်စည်းမျဉ်း "elbow rule" ကို အသုံးပြုပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အမြင်အာရုံကောင်းခြင်းကြောင့် အလုပ်ရှင်များက ငှားရမ်းခိုင်းစေတတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် အသေးစိတ်လုပ်ရသည့်အလုပ်၊ အထွေထွေဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးတို့အတွက် ကောင်းမွန်သည့် အလင်းရောင်ရရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ညွှန်ချက်သည့် အလင်းရောင်ကြောင့် မျက်လုံးညောင်းညာခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်စေရုံမက ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကျဆင်းခြင်း၊ အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းတို့ကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အလင်းရောင် ပိုမိုရရှိကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးများကြောင်း လေ့လာစမ်းစစ်မှုအမြောက်အများအရတွေ့ရှိထားပါသည်။ အလင်းရောင် ပိုမိုရရှိခြင်းဖြင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအား ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်ခြင်း၊ မှားယွင်းမှုအား ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ လျော့ကျစေပါသည်။

## လက်တွေ့အကြံပြုချက်

### လူငယ်အလုပ်သမားများ၏မျက်နှာနှင့်အလုပ်ကြား အကာအဝေးအားစစ်ဆေးပါ

အလုပ်ရုံအတွင်း အလင်းရောင် အလွန်မိန့်နေခြင်း၊ အလုပ်သမားများ မျက်စိညောင်းညာမှုဖြစ်နေကြောင်း သဲလွန်စအချက်မှာ အလုပ်အပေါ် ငုံ့၍လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ မျက်နှာနားကပ်ကြည့်ရခြင်း သို့မဟုတ် မျက်စိမေးကြည့်ရှုခြင်းတို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချက်ကပင် ၎င်းတို့၏ အမြင်အာရုံကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်နေကြောင်း ပြသနေပါသည်။ ဤအချက်က ပြဿနာဖြစ်နေသည်ဟု သင့်အနေဖြင့်သိသယရှိပါက မျက်စိအမြင် စမ်းသပ်ရန် ၎င်းတို့ကို တိုက်တွန်းပါ။ ဆရာဝန်ထံ သွားရောက်ပြသရန် လုပ်ခရအားလပ်ချိန်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့အား သင့်အနေဖြင့်ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်ပါက လူငယ်အလုပ်သမားများအား ကောင်းစွာမြင်ရမှု ရှိ၊ မရှိမေးမြန်းပါ။ အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် လုပ်ပေးပါ။ ပိုကောင်းသည့် အလင်းရောင်ဆိုသည်မှာ မီးသီးများပိုမိုဝယ်ယူတတ်ဆင်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ။



## အလင်းရောင်တိုးတက်ကောင်းမွန်ရေးနည်းလမ်း (၄)မျိုး

- ၁။ မြင့်မားသောပြတင်းပေါက်များမြှင့်ပေးခြင်း၊ အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များတပ်ပေးခြင်းဖြင့် သဘာဝအလင်းကို တိုးမြှင့်ရယူခြင်း၊

---

- ၂။ အလင်းရောင်နှင့်အလုပ်အား စီမံထားရှိပေးသည့် နည်းလမ်းကို ပိုကောင်းစေရန် လုပ်ပေးခြင်း၊

---

- ၃။ နံရံများနှင့် မျက်နှာကျက်များကို ဆေးရောင်ဖျော့ဖျော့သုတ်ခြင်း

---

- ၄။ အလင်းပေးသည့် အရင်းအမြစ်များကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေခြင်း

---

သဘာဝအလင်းရောင်သည် အကောင်းဆုံးနှင့် ဈေးအသက်သာဆုံးအရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အလုပ်ရုံငယ်များသည် ထိုအချက်အပေါ် အပြည့်အဝ အသုံးမချနိုင် သလောက်နည်းနည်းပင်။ ပြတင်းပေါက်မြင့်လေလေ အလင်းပိုရလေလေဖြစ်ပါသည်။ (ပြတင်းပေါက်များနိမ့်ပါက စက်များ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများဖြင့် အလွယ်တကူ ပိတ်ကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။) အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များတပ်ပေးခြင်းသည် ပြတင်းပေါက်အနိမ့်များထက် နှစ်ဆအလင်းပေးနိုင်ပါသည်။ အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များတပ်ပေးရန် မဖြစ်နိုင်ပါက ခေါင်မိုးပေါ်တွင် အလင်းပေါက်ပလပ်စတစ်ပြားများတပ်ပေးခြင်းသည် အကုန်ကျသက်သာသည့် အစားထိုးမှုဖြစ်ပါသည်။

အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များတပ်ဆင်ပေးနိုင်ခြင်းမရှိပါက အရိပ်ကျခြင်း၊ အလင်းဖြန့်ဝေမှု မညီညာခြင်းတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အသေးစိတ်တိကျကျလုပ်ရသည့် အလုပ်ကို ပြတင်းပေါက်များအနီးတွင် လုပ်ကိုင် စေသင့်ပါသည်။ သို့မဟုတ် အလုပ်လုပ်သည့် နေရာများကိုတစ်စုတစ်စည်းတည်းထားရှိပြီး ထိုနေရာသို့ တိုက်ရိုက်အလင်းရောင် ထပ်မံရရှိအောင် လုပ်ပေးသင့်ပါသည်။

မျက်နှာကျက်၊ နံရံ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများပေါ်တွင် အရောင်ဖျော့ဖျော့သုတ်ဆေး သို့မဟုတ် ဆေးအဖြူသုတ်ထားခြင်းတို့ကြောင့် မိတာခလေးပုံတစ်ပုံသက်သာနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ဆေးသုတ်ထားခြင်းကြောင့် ကြည်နူးရွှင်ယူဖွယ်ရာ အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖြစ်ပေါ်စေရန် အထောက်အကူပြုသကဲ့သို့ သန့်ရှင်းခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းထားသည့်ကောင်းဖြစ်ပေါ်စေရေးအပေါ်လည်း အားပေးပါသည်။ အတွင်းပိုင်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် ညီညာစွာ အလင်းပြန်စေရန် မျက်နှာကျက်များကိုဖြစ်နိုင်သမျှ အဖြူရောင်သုတ်ထားသင့်ပါသည်။ နံရံများကိုမူ ဆေးအဖြူသုတ်ပါက အဆင်ပြေသော်လည်း ရိုးရိုးအဖြူရောင်ထက် အရောင်ဖျော့ဖျော့သုတ်ခြင်းက ပိုမိုသင့်တော်ကောင်းမွန်ပါသည်။ စက်များ၊ အလုပ်ခုံများနှင့် စားပွဲများကို အလွယ်တကူမြင်တွေ့နိုင်စေရန် ပုံမှန်အားဖြင့်အမည်းရောင်၊ နံရံ၊ ကြမ်းပြင်အရောင်များနှင့်မတူသည့် အရောင်ဖြစ်သင့်ပါသည်။

### အလင်းစူးရှမှုကို ဖျောက်ပြစ်ပါ

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

“အလင်းစူးရှမှု”သည် အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ မျက်စိထောင့်မှဖြစ်စေ မြင်နိုင်သော တောက်ပသည့်အလင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် မီးသီးမှဖြစ်စေ၊ ပြတင်းပေါက်မှဖြစ်စေ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အလင်းစူးရှမှုသည် သက်တောင့်သက်သာမဖြစ်စေခြင်း၊ မျက်စိယားယံခြင်း၊ မျက်စိညောင်းညာခြင်းဖြစ်စေခြင်းကြောင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းအားကို လျော့ကျစေပါသည်။ အလင်းစူးရှမှုကို အောက်ပါအတိုင်းလျော့ချနိုင်ပါသည် -

- အမြင့်တွင် တပ်ထားသည့် မီးသီး၊ မီးချောင်းများတွင် အလင်းအကာတပ်ဆင်ပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ မြင်ကွင်းတွင် အလင်းအကာမရှိသည့် မီးသီးများမရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- နေအလင်းရောင် ကျရောက်ပါက အလင်းပေါက်သည့်လိုက်ကာ၊ ကန့်လန့်ကာ သို့မဟုတ် နေကာများ ပြတင်းပေါက်များတွင် တပ်ဆင်ပေးပါ။
- ပြတင်းပေါက်အပြင်ဘက်တွင် အပင်များ သို့မဟုတ် နွယ်ပင်များစိုက်ထားပါ။
- ပြတင်းပေါက်ကို အလင်းတိုးယိုပေါက်မှန် သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်တပ်ဆင် ထားခြင်းမှ အလင်းပေါက်မှန် သို့မဟုတ် ပလပ်စတစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲတပ်ဆင်ပါ။
- အလင်းထွက်ရာရင်းမြစ်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေရမည့်အစား အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ဘေးဘက် သို့မဟုတ် ကျောဘက်တွင် ပြတင်းပေါက်ရှိနေစေရေး လုပ်ငန်းခွင်တည်ရှိပုံအနေအထားကိုပြောင်းလဲပါ။

## မွမ်းမံထိမ်းသိမ်းမှုကောင်းခြင်းကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်မရှိဘဲ အလင်းရောင်ရရှိမှုကောင်းမွန်လာစေသည်

အကောင်းဆုံးအလင်းရောင်ရရှိမှုစနစ် လုပ်ထားစေကာမူ ပြတင်းပေါက်များကို ဆေးကြောသန့်ရှင်း မထားလျှင်လည်းကောင်း၊ မီးသီးများဖုန်တက်နေလျှင်လည်းကောင်း၊ မီးသီးမီးချောင်းများကို မှန်မှန်လဲလှယ် တပ်ဆင်မပေးလျှင်လည်းကောင်း အလင်းရောင်ပမာဏ တစ်ဝက်ခန့်ဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ မီးသီး၊ မီးချောင်းများမှ ထွက်လာသည့် အလင်းရောင်ကျဆင်းတတ်ပါသည် (၎င်းတို့ သက်တမ်းအတွင်း ၂၅-၃၀% ထိ)သို့ပါ၍ အလုပ်စားပွဲခုံ အပေါ်ရှိ မီးချောင်း၊ မီးလုံးများကို အချိန်မှန်လဲပေးသင့်ပါသည်။ မီးချောင်း၊ မီးလုံးအဟောင်းများကို ခွဲမပစ်ပါနှင့် အသုံးနည်းသော နေရာများ၊ စင်္ကြန်များ သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခန်းများတွင်တပ်ဆင်ပါ။

ပြတင်းပေါက်၊ အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များ ညစ်ပေးနေခြင်းသည် အလင်းရောင်ရရှိမှုကို ၂၀%ခန့် လျော့နည်းစေပါသည်။ အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များပေါ်သို့တက်ရန် ခက်ခဲသောကြောင့် မည်သူမျှ သန့်ရှင်းရေးလုပ်မည်မဟုတ်ပါ။ မီးသီးမီးချောင်းများ၊ ပြတင်းပေါက်များ၏ အတွင်း၊ အပြင်ဖုန်သုတ် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန် ပုံမှန်အချိန်ဇယား ရေးဆွဲချမှတ်ထားပါ။ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျသည့် အန္တရာယ်ရှိနေခြင်းကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများကို အမိုးမှန်ပြတင်းပေါက်များအား သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခွင့်မပြုပါနှင့်။ နံရံများ၊ ကြမ်းပြင်များ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ရန်အစား အခြားအလုပ်တစ်ခုခုလုပ်ရန် တာဝန်ပေးပါ။ အလင်းရောင်အောက်တွင် ကြီးမားသည့်ကွာခြားချက်ရှိသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

## (၂)မိတာ အကာအဝေးမှ တစ်စုံတစ်ယောက် စကားပြောနေသည်ကို မကြားနိုင်လျှင် ဆူညံသံကျယ်လွန်းနေပြီဖြစ်သည်

စက်များသည် ဆူညံသံမြင့်မားစွာထွက်ပေါ်နိုင်သည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ဆူညံသံနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာထိတွေ့ရပါက သို့မဟုတ် ဆူညံသံပမာဏ အလွန်အမင်းကျယ်လွန်းပါက အကြားအာရုံအမြဲတမ်းထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အရွယ်ရောက်ပြီး သူများထက် အကြားအာရုံထိခိုက်ပျက်စီးမှု ပိုမိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကျယ်လောင်သည့်အသံ သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ထွက်လာသည့် ဆူညံသံသည်

အလုပ်သမားကို တုန်လှုပ်စေခြင်း သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း၊ အန္တရာယ်အသိပေး အော်သံများကို မကြားစေရန် တားဆီးထားခြင်းတို့ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။

**ဆူညံသံကို လျော့ချစေမည့် အောက်ပါနည်းလမ်း (၄)မျိုးကို လုပ်ဆောင်ပါ။**

- ၁ အသံထွက်ပေါ်ရာ အရင်းအမြစ်ကို ဖယ်ရှားပါ။ ဆူညံသံလျော့ချရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ပိုမိုတိတိဆိတ်သည့် စက်ပစ္စည်းကိရိယာအသစ်ကိုဝယ်ယူရန်ဖြစ်ပါသည်။ ကနဦး ကုန်ကျစရိတ် ပိုများနိုင်သော်လည်း (ဥပမာ- ဂီယာများ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာတပ်ဆင်ထားခြင်း) စက်ပစ္စည်းများကြားကွာဟမှု အနည်းဆုံး (tight clearance)ဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် အရည်အသွေး ပိုမိုမြင့်မားပြီး တာရှည်ခံပါသည်။ မလိုအပ်ပါက ဆူညံသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပိတ်ထားပါ။
- ၂ သီးခြားခွဲထုတ်ပါ။ မီးပျက်ပါက မီးစက်အသုံးပြုပါသလား။ စက်ကို အလုံပိတ်ကာရံပါ သို့မဟုတ် စက်နှင့် အလုပ်သမားများအကြား အသံတားအကာတပ်ဆင်ပါ။ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများ ပုံမှန်လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာမှ ဝေးရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိလေ့လာကြည့်ပါ။ ဆူညံသံထွက်ရာ အရင်းအမြစ်မှ ဝေးလေလေ ဆူညံသံလျင်မြန်စွာ လျော့ကျလေလေဖြစ်ပါသည်။
- ၃ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပါ။ မလိုလားအပ်သော ပွန်းစားခြင်း၊ တိုက်စားခြင်းမှထွက်သည့် ဆူညံသံ မဖြစ်ပေါ်စေရန် စက်များကို ချောဆီထည့်ပါ။ ပဲ့နေသည့် ဂီယာသွားများကို အစားထိုးပါ။ တုန်ခါနေသည့် သို့မဟုတ် ဟန်ချက်မမှန်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ချိန်ညှိပါ။ ဆူညံသံ ထိန်းချုပ်သည့်အရာများ မှန်မှန်ကန်ကန် အလုပ်လုပ်မှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ၄ နားအဆို့များ သို့မဟုတ် အခြားအကြားအာရုံကာပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် ကောဘယ်လို နေမလဲ။ အထူးသဖြင့် သတိပေးချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ နားအဆို့များသည် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရာတွင် အခက်အခဲဖြစ်စေခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာဝတ်ဆင်ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာမရှိခြင်းတို့ ကြောင့်ကောင်းမွန်သည့် သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းအတွက်အဖြေဖြစ်မလာနိုင်ပါ။ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အဆိုပါ နားအဆို့များကို ဖယ်ရှားပစ်ပါလိမ့်မည်။ အလုပ်သမားအပေါ် တည်မီသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကာအကွယ်များသည် နောက်ဆုံးဖြေရှင်းနည်းသာဖြစ်သင့်ပါသည်။

စက်ရုံများတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ဆောင့်ကြောင့်၊ ဒူးထောက် သို့မဟုတ် တင်ယှဉ်ခွေထိုင်ပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကျ ဖြစ်သော်လည်း ကုလားထိုင်ဖြင့် ထိုင်ပြီးလုပ်ခြင်း ထက်လျင်မြန်စွာ မောပန်းနိုင်ပါသည်။ ခွေးခြေခုံ၊ စားပွဲခုံ ထားရှိပေးခြင်းသည် လုပ်ငန်းကဏ္ဍများတွင် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို တိုက်ဖျက်ရာ၌ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာသည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် တစ်နေရာထဲ (ဥပမာ- ချည်ရက်ခြင်း)တွင် အချိန်ကြာကြာလုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုပါက မတ်တပ်ရပ်၍လည်းကောင်း၊ အနည်းငယ်လမ်းလျှောက်နိုင်ရန်လည်းကောင်း ပုံမှန်အနားယူချိန်ရှိစေရေး ဆောင်ရွက်ထားပေးပါ။

အလုပ်ခွင် မျက်နှာပြင်အမြင့်သည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ “တံတောင်ဆစ်စည်းမျဉ်း”အရ အလုပ်လုပ်ရန် လက်ထားရှိရန်မှန်ကန်သောအမြင့်သည် လက်မောင်းနှင့်လက်ဖျံ ထောင့်မှန်ဖြစ်ချိန် ဖြစ်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လက်မောင်းသည် တံတောင်ဆစ်နှင့် တပြေးတည်းဖြစ်နေရန်ဖြစ်ပါသည်။ မတ်တပ်ရပ်၍ လုပ်ရသော အလုပ်များအတွက် လက်ရှိနေရမည့်အမြင့်သည် တံတောင်ဆစ်အမြင့်အောက် အနည်းငယ် ချထားရမည်ဖြစ်ပြီး အားစိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရမည်ဖြစ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ကို အသုံးပြုနိုင်ရန် ပို၍အောက်ချထားပေးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်စားပွဲမျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံအား အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီ၏ အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ ချိန်ညှိသင့်ပါသည်။ စားပွဲခုံ၊ အလုပ်စားပွဲ မျက်နှာပြင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများ အောက်တွင် သစ်သား အခင်းသို့မဟုတ် ခြေနင်းခုံထားရှိခြင်းဖြင့် ချိန်ညှိမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ လူကြီးအလုပ်သမားထက် အရပ်ပု သောလူငယ်အလုပ်သမားများအတွက်မူ ခြေနင်းခုံမြင့်များထားရှိပေးခြင်းသည် သိသိသာသာ အသုံးဝင်လှပါ သည်။

# အလုပ်သမားများ သက်သာချောင်ချိရေးဖြစ်စေမည့်အရာများ

- ✓ သန့်ရှင်းသည့် သောက်ရေ အလုံအလောက်ထားရှိပေးပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအားမရမက ပုံမှန်အနားယူခိုင်းပါ။
- ✓ သန့်ရှင်းသော အိမ်သာများ စီစဉ်ထားရှိပေးပါ။ မိန်းမများအတွက် သီးခြားခွဲထားပါ။

အလုပ်လုပ်ရသည့်နေ့တိုင်း လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သန့်ရှင်းသောရေကို (လူကြီးများထက်ပို၍) သောက်ရန်၊ အစားအစာနှင့် မုန့်ပဲသရေစာစားရန် ၊ လက်ဆေးရန် ၊ သန့်ရှင်း၍ လုံခြုံမှုရှိသော အိမ်သာများ အသုံးပြုရန်၊ အနားယူရန်နှင့် မောပန်းမှုကို ဖြေဖျောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤအချက်များကြောင့် ခက်ခဲနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လွယ်ကူနိုင်သည်။ လုပ်ရကိုင်ရမကောင်းနိုင်ပါ။ သို့မဟုတ် လုပ်ရကိုင်ရ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်သည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုနှင့် အဟာရဖြစ်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အသုံးအဆောင်များတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အနည်းငယ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပြန်လည်အကျိုးပြုပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ အလုပ်သမားများ စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ပို၍ အကုန်အကျများနိုင်ပါသည်။

## သန့်ရှင်းသောသောက်ရေထားရှိပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

သန့်ရှင်းသောသောက်ရေသည် အလုပ်အမျိုးအစား အားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပူသော လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် အလုပ်ချိန် တစ်ဆိုင်လျှင် ရေလီ တာပေါင်းများစွာ အလွယ်တကူဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သောက်ရေများ မပံ့ပိုးပေးထားပါက အလုပ်သမားများသည် ရေငတ်ခြင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်းချင်းဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအခြေအနေသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပြီး ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။

လူကြီးများထက် အရည်ပိုသောက်ရန်လိုအပ်သောကြောင့် ရေရရှိနိုင်မှုသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပါသည်။

အကယ်၍ အလုပ်သမားများအနီးတွင် ရေထားပေးပါက ရေသောက်ရန်သွားရသည့် အချိန်ဆုံးရှုံးမှု လျော့နည်းသွားပြီး သူတို့အနေဖြင့် ရေကို အလုံအလောက်သောက်သုံးလာနိုင်မည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သောက်ရေအား ရေချိုးခန်းသို့မဟုတ် အိမ်သာအတွင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများ သို့မဟုတ် အခြားအန္တရာယ်များအနီး သို့မဟုတ် အမှုန်အမွှား၊ ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထု ပစ္စည်းများဝင်ရောက်နိုင်သည့်နေရာများတွင် မထားရှိပါနှင့်။

သောက်ရေအား အေးမြနေအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ရေအေးစက် ဝယ်ထားပေးရန် အကုန်အကျခံနိုင်သေးပါက ရေအေး ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အအေးမြဆုံးနေရာတွင် ထားရှိပါ။ ရေအေးနေရောင်အောက် သို့မဟုတ် ပူသောနေရာတွင် မထားရှိပါနှင့်။

# အနားယူခြင်းသည် အားအင်ပြန်လည်ပြည့်ရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်အောင်သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားသည် အမြဲတန်းလိုလို နေ့တစ်နေ့အား တက်ကြွစွာနှင့် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအပြည့်ဖြင့် စတင်လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားသည်နှင့်အမျှ သူတို့၏ စွမ်းအင် ပမာဏလည်း လျော့ကျလာပါသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုသည် တဖြည်းဖြည်းခြင်း တိုးပွားလာပါသည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အမှန်တကယ် ပင်ပန်းချိန် မရောက်မခြင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုသည် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ထွက်မလာတတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် သူတို့တွင် ဝါစဉ်မရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်မှု အဆုံးထိရောက်သွားစေရန် ပြုလုပ်မိတတ်ကြ ပါသည်။ သို့ပါ၍ မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်သည့် သင့်အနေဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား မဖြစ်မနေ အနားယူ ခိုင်းရန် ဆောင်ရွက်ပေးရေးသည် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် မောပန်းနွမ်းနယ် သည့် လက္ခဏာမပြမီ အနားယူပါက ပြန်လည်အားပြည့်မှုမြန်ဆန်တတ်ပါသည်။ မကြာခဏ အချိန်အနည်းငယ် အနားယူခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ခါအချိန်အကြာကြီးအနားယူခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းမွန်ပါသည်။ အလုပ်အများစု တွင် နားချိန်များယူကာ လုပ်ကိုင်ပါက အလုပ်တစ်ဆက်တည်း လုပ်ကိုင်ခြင်းထက် အလုပ်သမားသည် ပို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အနည်းဆုံး နံနက်ပိုင်းနှင့် နေ့လည်ပိုင်းတွင် ၁၀ မိနစ်တစ်ခါနားခြင်း နေ့လည်စာ စားချိန်အတွက် အချိန်ကြာမြင့်စွာနားခြင်းတို့သည် မရှိမဖြစ် လုံးဝကိုလိုအပ်ပါသည်။ တစ်နာရီတိုင်း ၅ မိနစ် အနားယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

နားနေရန် ကောင်းသော နေရာတစ်ခုသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုလျော့ချရန် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ ဆူညံသော ၊ ညစ်ညမ်းနေသော သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲခြားထားသော အလုပ်ခွင်နှင့် ဝေးရာတွင် နေရခြင်းသည် လူငယ်အလုပ်သမားများ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းမှ အားအင်ပြန်လည် ဖြည့်တင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် သစ်ပင်များနှင့်လေပြည့်ညင်းများ ရှိနေမည်ဆိုပါက အလုပ်ခွင်ပြင်ပတွင် ရိုးရှင်းသော အမိုးပါ တဲငယ်တစ်ခုသည် အရိပ်ရ၍ နားနေနိုင်သောနေရာ တစ်ခု ဖြစ်စေပါသည်။ တောက်ပစူးရှသော နေရောင်ခြည်ကိုရှောင်ရှားပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ မျက်လုံးများကိုလည်း အနားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ စားပွဲတစ်လုံးနှင့် ထိုင်ခုံများ လိုအပ်သည့်အပြင် လဲလျောင်းရန် နေရာတစ်နေရာရှိ ခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အနားယူရန် နေရာအား အစာစားရန်ဘေး ကင်းသော နေရာအဖြစ်လည်း နှစ်မျိုးသုံးနိုင်ပါသည်။

- ချွေးထုတ်ဂလင်းများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးသည့်စနစ်သည် ကလေးဘဝတွင် အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးမှုမရှိသေးသဖြင့် အပူအအေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ထိတွေ့ခံစားမှုကို တိုးမြှင့် စေပါသည်။
- လူငယ်များသည် လူကြီးများထက် စွမ်းအင်ပိုမိုကြီးမားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ယူနစ်အတွက် အရည်ပမာဏလည်း ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ အဆုတ်မှတစ်ဆင့်၊ အရေပြားမှ တစ်ဆင့် (ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့် မျက်နှာပြင်ရှိခြင်း)၊ ကျောက်ကပ်များမှတစ်ဆင့်(ဆီးသွားရန် အာရုံ မစိုက်နိုင်ခြင်း)ပိုမိုမြန်ဆန်စွာ အသက်ရှူရှိုက်ရခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ် အတွက် ရေဓာတ်ပိုမိုဆုံးရှုံးမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်များအနေဖြင့် အလွယ်တကူ ရေဓာတ်ခန်းခြောက် နိုင်ပါသည်။

## အိမ်သာအရေအတွက် အလုံအလောက်ထားရှိပေးပါ။

သင့်လုပ်သားအင်အား မည်မျှနည်း၊ ကျား/မ အချိုးအစားမည်မျှနည်း၊ အိမ်သာအရေအတွက်သည် လုပ်သား အင်အားနှင့် တိုက်ရိုက်အချိုးကျပါသည်။ အလုပ်သမားအများစုမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်သည့် စက်ရုံများတွင် အမျိုးသမီးအိမ်သာအရေအတွက် လုံလောက်စွာ မရှိသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကြန့်ကြာမှုများဖြစ်စေပြီး ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကို ထိခိုက်စေပါသည်။

# နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း

- ✓ စက်ရုံအတွင်း နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ကို ဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒ တစ်ရပ် ချမှတ်ပါ။
- ✓ သင်ကိုင်တွင် အမှုအကျင့်ကောင်းများဖြင့် စံပြုမှု နေထိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ✓ နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်း ဖြေရှင်းပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် သူတို့၏အလုပ်အပေါ် နှစ်ခြိုက်လာသည့်အခါ၊ သူတို့၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများနှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်သည့်အခါ အလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ကိုင် တတ်ကြပါသည်။ သူတို့အား လေးလေးစားစား ဆက်ဆံသည့်အခါတွင်လည်း အလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။ လေးစားစရာကောင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်သည် နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းမရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ပါသည်။

နှောင့်ယှက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင်မရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးပေါ် အတင်းအကြပ် ပြုမှုဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထုတ်လုပ်မှုကိုကျဆင်းစေနိုင်သည်။ အလုပ်ထွက်နှုန်းမြင့်မားမှုဆီသို့ ဦးတည်စေနိုင်ပြီး၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နာမည်ဆိုး ဖြစ်ပေါ်စေကာစီးပွားရေးကျဆင်းသွားနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယခင်တုန်းက မန်နေဂျာ အချို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများကို ရိုက်ပုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် “စည်းကမ်းတိုင်း လုပ်ခိုင်း-သို့မဟုတ်” သူတို့ရဲ့ နေရာအဆင့် သိအောင်လုပ်ပြလိုက်စမ်း - ဆိုပြီး အော်ငေါက်ခြင်းများသည် သာမန်ကိစ္စရပ်များအဖြစ် ထင်မြင်ခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလုပ်သမားများကို စည်းကမ်းလိုက်နာလာစေရန် ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခု မဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာပါသည်။ နှောင့်ယှက်ခြင်းသို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်း မည်သည့် ပုံစံကိုမဆို အလုပ်ခွင်၌ လက်သင့်ခံရမည် မဟုတ်ပါ။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့် ဆိုရလျှင် နှောင့်ယှက်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ခုလုံးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ခံစားစေနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက် ခံစားရမှုပြဿနာများသည်ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိမ်မရခြင်း၊ အစာအိမ်ပုံမှန်တိုင်း အလုပ်မလုပ်ခြင်းများ အပါအဝင်ပုံစံမျိုးစုံဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်တွင်လည်း ၎င်းသည် လူငယ်အလုပ်သမား တစ်ဦးအား သူ၏ဘဝတွင် အလွန်အမင်းစိတ်ဓါတ်ကျစေခြင်း၊ စိတ်တက်ကြွမှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုသတ်သေခြင်းများဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



# လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်မည်သည့် လက္ခဏာရပ်ကိုမဆို လစ်လျူမရှုပါနှင့်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများတွင် -

- အလိုမတူဘဲ ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်သတ်ခြင်း၊
- စိုက်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ငမ်းသည့် အကြည့်ဖြင့်ကြည့်ခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းသောမှတ်ချက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသော ပုံပြင်များနှင့် ဟာသများ ပြောဆိုခြင်း၊
- လိင်အသားပေးနံရံကပ်ပိုစတာ သို့မဟုတ် ပြက္ခဒိန်များပြသခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးပေးရန်အရိပ်အမြွက်ပြခြင်း၊ တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် တောင်းခံခြင်း
- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်းစသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများအား လက်သင့်မခံကန့်ကွက်ထားမှုမရှိပါ။ သို့ရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထသဖွယ် ဖြစ်လာရန်လွန်စွာ ဝေးကွာလှသော်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုက ဆိုးရွားလှပါသည်။ လူငယ်တစ်ဦးသည် ၎င်းအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု ဒဏ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ခံစားရနိုင်ပါသည်။ လူငယ်အား အပြစ်ဆိုရမည်မဟုတ် သကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခံရခြင်းမျိုးမရှိပါလျက် လူငယ်အနေဖြင့် အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့ခြင်းကဲ့သို့သောပုံစံမျိုးဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရပါသည်။ အဆိုပါကိစ္စရပ်ပေါ်တွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ထိရမှုများကလည်း ပို၍ပြင်းထန်လာစေနိုင်ပါသည်။ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း သို့မဟုတ် HIV ကဲ့သို့ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါများရရှိလာသည့်အခါ လူငယ်တစ်ဦး၏ဘဝ တစ်ခုလုံးကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သော ဆိုးကျိုးများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌လည်း အလားတူခံစားရပါသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ အနေဖြင့် မသိဟန်ဆောင် လုပ်ကိုင်နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိရှိကာ ရလဒ်အနေဖြင့် ကြောက်ရွံ့လာခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း များဖြစ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့သည် အဆိုပါအကြောင်းကို ထမင်းစားချိန် သို့မဟုတ် အလုပ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် မိသားစု သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြောဆိုကြပါက သင့်ကုမ္ပဏီ၏ ဂုဏ်သတင်းနှင့် မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ပိုင်ရှင်အဖြစ် သင့်အပေါ် သူတို့အနေဖြင့် ထားရှိသည့် လေးစားမှုများအပေါ်တွင်လည်း ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူသည် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးခံရသူထက် ပို၍ အာဏာရှိသော အခြေအနေ၊ ရာထူးတွင်ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိသည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် အခြားသူများသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ခြောက်လန့်ခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသားယူမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည် ထင်မြင်ယူဆကြပါသည်။ လူငယ်အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုင်ရာ အထူးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှုအခြေအနေတွင် ရှိသကဲ့သို့ ယောက်ျားလေးများ အနေဖြင့်လည်း ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ပါသည်။

## အကြမ်းဖက်မှုအား လက်မခံကြောင်း အလုပ်သမားများကို သတိပေးထားပါ။

အကြမ်းဖက်မှုဟု စဉ်းစားမိသည့်အခါတိုင်း ထိုးနှက်ခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း၊ ပုတ်ခြင်းတို့ကိုသာ စဉ်းစားမိတတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် နုတ်အားဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ သိသာသည့် တိုက်ခိုက်မှုများလည်းပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာ အားဖြင့် -

- အရှက်ခွဲခြင်း၊ စော်ကားပြောဆိုခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်းနှင့် လှောင်ပြောင်ခြင်း၊
- ငေါက်ခြင်း၊ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ လူငယ်အား တစ်ဦးထည်းထားခြင်း သို့မဟုတ် လစ်လျူရှုထားခြင်း၊
- တစ်ဦးတစ်ယောက်ပိုင် ပစ္စည်းများကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊

ကိုယ်ထိလက်ရောက်မဟုတ်သည့် နှောင့်ယှက်ခြင်းမျိုးသည် ဆိုးရွားလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု သင့်အနေဖြင့် ယူဆမည် ဖြစ်သော်လည်း အမှန်တကယ်ဆိုးရွားလှပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားမှုဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် လုပ်သားအင်အား တစ်ရပ်လုံး၏အကျင့် စာရိတ္တပိုင်းကို အမြဲ တမ်းနီးနီး ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပျက်ဆီးစေနိုင်ပါသည်။

## နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု ခံရလွယ်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သည့် အမျိုးအစား၊ အခြေအနေနှင့် အကြောင်းအရင်းဖြစ်ပါစေ၊ ရပ်တန့်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် သင်ဖြစ်သကဲ့သို့ စတင်သည့်ဦးဆုံး နေရာ၌ပင် တာဆီးကာကွယ်ပေးရန် သည်လည်း သင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များသည်နှောင့်ယှက်မှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည် -

- လိင်၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ခံ၊ အသက် သို့မဟုတ် ဘာသာရေးတို့အရအခြား သူများနှင့် ကွဲပြားခြားနားနေသည့် လူငယ်အလုပ် သမားများ၊ အထူး အန္တရာယ်ရှိနေသည့် လူငယ်အလုပ်သမား များ စသည်တို့ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပြဿနာနှင့်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရခြင်း မဟုတ်ကြောင်း မကြာမကြာ ပြောဆိုရှင်းပြပါ။
- သူတို့၏ အပြုအမူ၊ ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲဖြစ်နေမှုများအား ထောက်လှမ်းသိရှိနိုင်ရန် လူငယ်အလုပ်သမားများ အပေါ် မျက်စိဒေါက်ထောက် ကြည့်နေပါ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မှောင်သောနေရာများ၌ မလုပ်ကိုင် စေရေးနှင့် အခြားသူများနှင့်ဝေးရာတွင် တစ်ယောက်တည်း လုပ်ကိုင်နေမှု ဖြစ်မစေရေး သေချာအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။

### မူဝါဒ တစ်ရပ်ချမှတ်ပြီး စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြထားပါ။

စက်ရုံ၌ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒတစ်ရပ်ထားရှိခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းအပေါ် သည်းခံမည်မဟုတ်ကြောင်း ခိုင်မာသည့် သတင်းစကားပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာဖြင့် ရေးသားထားသည့် မူဝါဒကြောင့် ပြဿနာကိစ္စရပ်များအပေါ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖြစ်စေပြီး တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက်လူတိုင်းအနေဖြင့် မည်သည်ကို မျှော်လင့်ထားရမည်အားသိရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ဤသို့သောအကြောင်းအရာများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး တရားဝင်ချမှတ်ထားသည့် မူဝါဒများရှိနေမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့အပြင် နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများအား မကြာခဏဖုံးဖိထားတတ်ကြပြီး ရှက်စရာအဖြစ် ထင်မြင်ယူဆထားခြင်းတို့ကြောင့် လူအများက ၎င်းကိစ္စအား အပြစ်ပေးခံရလိမ့်မည်ဟု မသိမခြင်း အချိန်ကာလကြာရှည်စွာဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် မူဝါဒကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများအပေါ် ဆန့်ကျင်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်ရန် ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။ မူဝါဒထဲတွင် မည်သည့် အကြောင်းအရာကို ရေးသားထားသည်ဖြစ်စေ ၎င်းအကြောင်းအရာသည် သင်လိုလားသည့် အရာ၊ သင်စစ်ဆေးစဉ်ကြပ်နိုင်မည့် အရာဖြစ်နေရမည် ဖြစ်ပြီး နှောင့်ယှက်သူသည် မည်သူ မည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်အခါ ထိုသူသည် သင်၏အလုပ်ရှင်၊ အားထားရသည့် အလုပ်ကြပ်ပင် ဖြစ်စေကာမူ အရေးယူဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မူဝါဒထဲတွင် အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်သင့်ပါသည်-

- နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတိကျသည့် အဓိပ္ပါယ်သတ်မှတ်ချက်၊
- တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပွားပါက မည်သို့ တိုင်ကြားရမည်၊
- မည်သည့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း နည်းလမ်းအရ အရေးယူဆောင်ရွက်မည်၊
- တိုင်ကြားမှုအားလုံးကို လျှို့ဝှက် ထားရှိပေးရမည်ဖြစ်ပြီး နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းပတ်သက်၍ တိုင်ကြားသူအနေဖြင့် တိုင်ကြားခြင်းကြောင့် လက်တုံ့ပြန် ခံစားရမှုမဖြစ်စေရေး အာမခံချက်၊

နောက်ဆုံးအချက်သည် ထပ်မံအနှောင့်ယှက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ပြုတ်သွားမည်အပေါ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများအား တိုင်ကြားရန် ကြောက်ရွံ့သွားနိုင်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။ စွပ်စွဲချက်များသည် လိမ်ညာမှုများ ဖြစ်နေနိုင်ခြင်း ဆိုးရွားစွာထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် တိုင်ကြားချက်များကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရာတွင် တရားမျှတမှုနှင့် လွတ်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ တိုင်ကြားသည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည် လက်တွေ့ကျပြီး ရှုပ်ထွေးလွန်းမှုမရှိသင့်ပါ။ တိုင်ကြားမှုများကို တခါတရံ၌ သမားရိုးကျ မဟုတ်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ တိုင်ကြားမှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်တာဝန်ခံဖြေရှင်းပေးမည့်သူတစ်ဦးအား သတ်မှတ်ထားရှိပေးပြီး အလုပ်သမားများအနေဖြင့် တိုင်ကြား ဖြေရှင်းချက်ရယူနိုင်ပါက ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အထောက်အကူ ပြုတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အတင်းအဖျင်းပြောခြင်းများ၊ အပြစ်တင် စွပ်စွဲခြင်းများကို အနည်းဆုံးလျော့ချရန်များစွာအရေးကြီးပါသည်။ အလုပ်သမားများအားလုံး မူဝါဒအားသိရှိစေရေး သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားရမည့်အပြင် အဆိုပါ မူဝါဒအား အများမြင်သာသည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြသထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

## နှောင့်ယှက်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမဖြစ်ပါစေနှင့်။

နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဖြစ်ပွားသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ပိုမိုဆိုးရွားလာကာ ပို၍လည်း အားကောင်း လာတတ်ပါသည်။ မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးသည် နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းကို ပထမအဆင့်တွင် အရေးယူဖြေရှင်းခြင်းမပြုခဲ့ပါက အဆိုပါအပြုအမူမျိုးကို လက်ခံကြောင်း သတင်းစကားပေးပို့ရာရောက်ပါသည်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါက ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။

ပထမဆုံးဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်သည် ထိခိုက်ခံရသူအပေါ် ဂရုဏာထားခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ မူဝါဒထဲတွင် ရေးသားထားသည့် စည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအပေါ် စစ်ဆေး ကြပ်မတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ အချက်များကို မလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက မူဝါဒသည် အဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မည် မဟုတ်ကာ သင်လုပ်ထားသမျှ ကိစ္စရပ်အားလုံးသည်လည်း တန်ဖိုးမဲ့သွားစေမည့်အပြင် လူတွေအနေဖြင့်လည်း အဆိုပါမူဝါဒအား ဂရုပြုအလေးထားမည်မဟုတ်ပေ။ မူဝါဒသည် စာရွက်ပေါ်ရှိ စကားလုံးများသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း၏ ဆိုးရွား ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်၍ နှောင့်ယှက် ထိခိုက်ခံရသူနှင့် နှောင့်ယှက်သူအကြား ထိတွေ့နေမှုကို လျော့ချပေးနေမှုသည် လုံလောက်မှု ရှိ၊ မရှိ စိစစ် အကဲဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက ၎င်းတို့အား ပြစ်ဒဏ်ပေးရန် ဆောင်ရွက်စဉ် ဒုတိယအကြိမ် အခွင့်အရေးတစ်ရပ်ပေးကြည့်ပါ။ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများ ရပ်တန့်သွားစေရေး ပုံမှန်စစ်ဆေး ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

သင်၏ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ပပျောက်အောင်ဖယ်ရှားခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းဆိုင်ရာ သာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက်ပါ မှန်ကန်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုသည် စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့အထအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ အားလုံးကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားကြည့်ပါက နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုသည် သင့်အား ငွေကုန်ကြေးကျဖြစ်စေသည်။ ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို ဖျက်ဆီးစေသည့်အပြင် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာများကို တဖြည်းဖြည်းပျက်စီးစေပါသည်။ နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုသည် သင်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

# လေးစားဖွယ်ကောင်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ရန် လမ်းညွှန်မှု (၅)ရပ်မှာ-

လေးစားဖွယ်ကောင်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင် တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ရန်လမ်းညွှန်မှု(၅)ရပ်မှာ-

- ၁ လုပ်ငန်းခွင်နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုနှင့် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှု မည်သည့် အမျိုးအစားကိုမဆို ဝရု တစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၂ ကျူးလွန်ခံရနိုင်ဖွယ် အလားအလာရှိသူများကိုလည်း မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၃ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှု ပြဿနာရပ်များအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် မူဝါဒတစ်ရပ် ချမှတ်ထားပါ။
- ၄ အဆိုပါ မူဝါဒအား အလွယ်တကူ မြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြသထားပြီး အလုပ် သမားအားလုံး ခံစားသိရှိအောင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။
- ၅ သင်အနေဖြင့် မူဝါဒအပေါ်အလေးနက်ထားကြောင်းပြသပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် စံပြနမူနာ ကောင်းဖြစ်အောင် ပြုမူဆောင်ရွက်ပြီး၊ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုတို့၏ ပထမအဆင့်မှပင် အရေးယူဖြေရှင်းပါ။



# စိတ်ဖိစီးမှု

- ✓ စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာရပ်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ✓ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကိုလျော့ချရန် အဆင့်များချမှတ်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမား ကြောက်လန့်သည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ခွင့်မပြုပါနှင့်။

လူငယ်အလုပ်သမားများတွင် လူအများ သိနားလည်ထားသည်ထက် အလုပ်ခွင်၌ ပိုမိုကြီးမားသော စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေကြပါသည်။ သူတို့သည် ကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်အသစ်များကို သင်ယူနေကြပါသည်။ သူတို့သည် အလုပ်ကို အချိန်မီပြီးစီးအောင် ကြိုးစားနေကြပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့သည် အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ အလုပ်ရှင်၏ မျှော်မှန်းချက်များအတိုင်း ဖြစ်လာစေရန် ကြိုးစားရုန်းကန်နေကြပါသည်။ အတိုချုံးပြောရပါက သူတို့သည်သူတို့ ကိုယ်သူတို့ သက်သေပြရန် ကြိုးစားနေကြပါသည်။

အကယ်၍ နားချိန်အနည်းငယ်သာရသည့် ကြာမြင့်သော အလုပ်ချိန်တွင် မိသားစု သို့မဟုတ် အိမ်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ ဖိအားများပါဝင်သော အခြားစိတ်ဖိစီးမှုများ ထပ်ပေါင်းထည့်ပေးပါက လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အလျင်အမြန် ဝန်ပိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် အခြားလုပ်သားများဆီက ဒုက္ခပေးမှုများ သို့မဟုတ် ပို၍ တင်းမာမှုများ၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် ကြောက်စရာကောင်းသော အနေအထားများ အစရှိသဖြင့် အခြေအနေများက လွှမ်းမိုးလာပါ လိမ့်မည်။

## လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချို့ကိစ္စရပ်များအပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ငယ်ရွယ်ပြီး အတွေ့အကြုံမရှိခြင်းကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား သူတို့၏အလုပ်အခြေအနေနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပြောခွင့် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခွင့် ပေးလေ့မရှိပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ ရှာဖွေသည့် ဝင်ငွေအပေါ် သုံးစွဲခွင့်မရခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့် မရှိခြင်းတို့ဖြစ် တတ်ယုံသာမက အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် မည်သည့် အလုပ်မျိုးလုပ်ကိုင်ရမည်အပေါ်လည်း ရွေးချယ်ပိုင် ခွင့်မရရှိတတ်ကြပါ။ အဆိုပါအချက်များကိုသိထားပြီး လိမ်မာပါးနပ်သည့် မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် လူငယ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် သူ/သူမ၏အလုပ်နှင့် ဘဝအပေါ် ထိန်းချုပ်လာနိုင်စေရန် ရိုးရှင်းသော ဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ လုပ်ချင်သည့် လုပ်ငန်းတာဝန်၊ အတူလုပ်ကိုင်ရမည့် လူကြီးအလုပ်သမား သို့မဟုတ် ခဏအနားယူရမည့်အချိန် စသည်တို့အပေါ် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## စိတ်ဖိစီးမှုအား ဆိုးရွားသည့်ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ဆောင်ရွက်ပါ။

အလုပ်နှင့်ဆက်နွယ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်မားမှုသည် နှစ်လိုဖွယ်မကောင်းရုံမျှသာမဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းကြောင့် နာမကျန်းမှု၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်ခြင်းကြောင့် အစားအစာလုံလောက်မှုမရှိခြင်း၊ အလုပ်အား အလောသုံးဆယ်လုပ်ရခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့ရခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများကဲ့သို့သော အကြောင်းများကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ထပ်၍ထပ်၍တိုးမြှင့်လာစေပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်သည်အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း လူငယ်အလုပ်သမားများအကြား စိတ်ဖိစီးမှုပမာဏကို မြင့်တက်စေသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို ဥပဒေအရ အန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်ဟု ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။<sup>၂</sup>

မကြာခဏမေ့နေတတ်သည့် အချက်တစ်ခုမှာ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကြီးလေးသော မိသားစု တာဝန်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းပိုးနေရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် ကလေးများကိုလည်း ထောက်ပံ့နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် မစွမ်းမသန်ဖြစ်နေသော အိမ်မျိုးတွင် သူတို့သည် မရေမတွက်နိုင်သည့် ဆွေမျိုးများကို တစ်ဦးတည်း ထောက်ပံ့ပေးနေရသူများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် သူတို့သည် အလုပ်မပျက် ရရှိစေရန် ဇွတ်တရွတ်လုပ်တတ်ကြကာ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂတ်ကို ကြီးမားသောအန္တရာယ် ကျရောက် စေနိုင်သည့် မည်သည့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကို မဆို သဘောတူညီ လက်ခံပြီး အလုပ်လုပ် ကိုင်တတ်ကြပါသည်။

## လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကြောင့် အလုပ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လွယ်ကူခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုအားလျော့ချရန် အခြားသူများအသုံးပြုနေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ကြားပြသပေးမည့်သူတစ်ဦး သတ်မှတ်ထားရှိပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ကြားပြသပေးမည့် သူသည် အတွေ့အကြုံများစွာရှိသော လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သင်ကြားပြသ ပေးမည့်သူသည် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးက ၎င်းအနေဖြင့်၎င်း၏သူဌေးအား မေးမြန်းရန် ရှက်နေသည့် ရိုးစင်းသော မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေကြားပေးသည့်အပြင် လက်တွေ့သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် အသစ်များလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များပေးခြင်းဖြင့်လည်း အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

အလုပ်ခွင်တွင်ရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်များသည် လူငယ် အလုပ်သမားများ၏ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားကို လွှမ်းမိုးထားပါသည်။ နေရာများစွာတွင် တိုးတက်မှု အနည်းငယ်စီ ရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ ဖန်တီးပေးခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ ပို၍အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော၊ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

<sup>၂</sup> ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အကျင့်စာရိတ္တအပေါ် ထိခိုက်နိုင်သည်



အထောက်အကူပြုမည့်  
အရင်းအမြစ်များ

KEEP THEM SAFE



# အထောက်အကူပြုမည့် အရင်းအမြစ်များ

## အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် အထည်ချုပ်စက်ရုံများတွင် အဖြစ်များသည့် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်၊ ကျန်းမာရေး ပြဿနာအချို့အား ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးတော့ ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိပါ။ ထို့အပြင် ယခု စာစောင်ငယ်တွင် အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် အလွန်အဆိပ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်၍ အသေးစိတ် မဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ အကျိုးဝင် ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများကိုလည်း ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။ အဆိုပါ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များ အနေဖြင့် ထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန်၊ အကဲဖြတ်ရန်၊ တီထွင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေး ပညာရှင် ကဲ့သို့သော အထူးကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များ၏ အကူအညီများရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အင်တာနက်လိုင်းရှိပါက အကူအညီရယူရန် [www.ilo.org/safework](http://www.ilo.org/safework) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် သို့မဟုတ်ဆေးရုံ များက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အလုပ်ရှင် အဖွဲ့အစည်းအမည်  
ဖုန်းနံပါတ် .....  
ဆက်သွယ်ရမည့် သူ၏ အမည်၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖုန်းနံပါတ် .....

အလုပ်သမား ညွှန်ကြားရေးဦးစီးဌာန၊ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်  
ဖုန်းနံပါတ် .....  
ဆက်သွယ်ရမည့် သူ၏ အမည်၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖုန်းနံပါတ် .....

အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေးရုံး၊ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်  
ဖုန်းနံပါတ် .....  
ဆက်သွယ်ရမည့် သူ၏ အမည်၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖုန်းနံပါတ် .....

အလုပ်သမားသမဂ္ဂ၊ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်  
ဖုန်းနံပါတ် .....  
ဆက်သွယ်ရမည့် သူ၏ အမည်၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖုန်းနံပါတ် .....

ဆေးကုသနိုင်မည့် နေရာများ၊ ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်  
ဖုန်းနံပါတ် .....  
ဆက်သွယ်ရမည့် သူ၏ အမည်၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဖုန်းနံပါတ် .....

## ကိုးကားချက်များ

- ၁။ Winnie Tusii မြန်မာအတတ်၊ အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းအထ၊ ဟောင်ကောင် ဖွံ့ဖြိုးရေးနှင့် ကုန်သွယ်ရေး ကောင်စီ၊ သုတေသနဌာန၊ ၂၆-၆-၂၀၁၆၊
- ၂။ The Economist ၊ မြန်မာ၊ <http://country.eiu.com/article.aspx?articleid=1983218582&Country=Myanmar&topic=Economy#> ၊ ၁၆-၁၁-၂၀၁၆တွင် ထုတ်နှုတ်သည်၊
- ၃။ D'Ambrogio, Enrico. (၂၀၁၄)။ “Workers conditions in the textile and clothing sector: Just an Asian affair?”, European Parliamentary Research Service, PE53222, European Parliament၊ ချည်မျှင်နှင့် အထည်အလိပ်ကဏ္ဍရှိ အလုပ်သမားများ၏ အခြေအနေများ၊ အာရှပြဿနာလား၊ ဥရောပလွှတ်တော်သုတေသနလုပ်ငန်းဌာန၊ PE53222 ၊ ဥရောပလွှတ်တော် ၊

အလုပ်လုပ်သည့်  
လူငယ်များ

KEEP THEM SAFE

စက်ရုံအလုပ်သည် အောင်မြင်ရေးလမ်းကြောင်း တစ်ခုပင်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်၊ အတွေ့အကြုံများ ရရှိရန် အလုပ်အကိုင်သစ်များနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းသစ်များ ဖန်တီးပေးလျက် ပို၍ပို၍ နိုင်ငံတကာ ကုမ္ပဏီများအနေဖြင့် နေရာသစ်များတွင် စက်ရုံများ ဖွင့်လှစ်လာကြပါသည်။ အထည်ချုပ်စက်ရုံမှ အလုပ် သမားတစ်ဦးဖြစ်သည့် သင့်အနေဖြင့် ပိတ်များကို ဖြတ်ခြင်း၊ ပိတ်စနှင့် အခြားပစ္စည်းများကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သယ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဖြင့် သို့မဟုတ် လက်ဖြင့်အပ်ချုပ်ရခြင်း သို့မဟုတ် အထည်များကို စစ်ဆေးခြင်း သို့မဟုတ် ချုပ်ပြီးအထည်များကို ထုပ်ပိုးရခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ ယင်းအလုပ်များသည် ကောင်းမွန်ပြီး သင့်တော်ကောင်းမွန်သည့် အလုပ်အကိုင်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါ အလုပ်များက သင့်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရောဂါရရှိခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သင့်အလုပ်ရှင်အနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်စေရေး ဆောင်ရွက်ပေးရန် တာဝန်ရှိပါသည်။ သို့သော် သင့် အနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်ရှိနေမည့် အန္တရာယ်များ၊ အဆိုပါ အန္တရာယ်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး မည်သို့ လုပ်ဆောင် ရမည်ကို သိနားလည်ထားခြင်းသည် အမြော်အမြင်ရှိရာကြပါသည်။

**လူငယ်များအတွက် အဖြစ်များသည့် အန္တရာယ်(၃)ခု**



- ပုံစံတစ်သတ်မှတ်ထည်းဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ တခါတရံ ညညှန်နက်အချိန်အထိ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊



- သင့်အတွက် အလွန်လေးလံသည့် ပစ္စည်းများကို ပင့်မခြင်း



- အမြန် သို့မဟုတ် ထပ်ဖန်တလဲလဲလှုပ်ရှားခြင်း

# အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ရန် သင့်အနေဖြင့်ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

## ဥပဒေကို သိရှိပါ

မြန်မာနိုင်ငံတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ပေးရန် ဥပဒေရှိပါသည်။  
ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းချက်မှာ-

### ပုဒ်မ ၁၄

- (က) ဆိုင်နှင့်အလုပ်ဌာနတစ်ခုခုတွင် အသက်(၁၄)နှစ်အောက် မည်သူ့ကိုမဆို အလုပ်လုပ်ကိုင်ခွင့်မပြုရ။
- (ခ) အသက်(၁၆)နှစ်အောက် မည်သူ့ကိုမဆို အချိန်ပိုခိုင်းစေခြင်းမပြုရ။

### ပုဒ်မ ၁၅

- (က) အသက်(၁၄)နှစ်မှ (၁၆)နှစ်အကြား မည်သူ့ကိုမျှ တစ်ရက်လျှင် (၄)နာရီထက် ပို၍ခိုင်းစေခြင်း မပြုရ။
- (ခ) မည်သူ့မဆို ညနေ(၆)နာရီမှ နံနက်(၆)နာရီအကြား (ညည့်အလုပ်)မလုပ်ကိုင်ရ။
- (ဂ) အသက်(၁၈)နှစ်အောက် မည်သူ့ကိုမျှ အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည့် အလုပ် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသောလုပ်ငန်းခွင်တွင် အလုပ်ခိုင်းစေခြင်းမပြုရ။

## လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ရယူပါ။

သင့် အလုပ်ရှင်သည် သင့်အလုပ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် အလုပ်တာဝန် အားလုံးကို သင့်အနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် သင့်တော်သည့် သင်ကြားလေ့ကျင့်မှုရရှိစေရန် လည်းကောင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်များအပေါ် သတိထား ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးပြသပေးရန်လည်းကောင်း တာဝန်ရှိပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ထုတ်ကုန်များကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ကိုင်တွယ်တတ်စေရန်၊ ပစ္စည်း ပင့်မခြင်းဆိုင်ရာ သင့်တော်သော နည်းစနစ်များ၊ ကိရိယာများကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့် အသုံးပြုရန်နှင့် သို့လျှောက်သိမ်းဆည်းထားရန် ၊ မီးလောင်ခြင်း၊ လူယက်မှု သို့မဟုတ် အလွဲသုံးစားမှုကဲ့သို့သော အရေးပေါ် အခြေအနေများဖြစ်ပွားပါက မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သင့်အား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရမည်။

ထို့နောက် ညွှန်ကြားချက်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို ဂရုတစိုက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်မှာ သင်၏တာဝန်ဖြစ်သည်။

## မေးမြန်းပါ

သင်သည် စဉ်းစားချင့်ချိန်တတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ တစ်စုံတစ်ခုသည် သင့်အပေါ် ဘေးအန္တရာယ် ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆမိပါက ၎င်းအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းပါ။

သင့်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုကို မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကို အသေချာမသိပါက ညွှန်ကြားချက်များကို ထပ်တလဲလဲမေးမြန်းပါ။ သင့်အနေဖြင့် မသေချာသေးလျှင် သို့မဟုတ် အမှားတစ်ခု ပြုလုပ်မိမည်ကို စိုးရိမ်နေလျှင် ထပ်မံမေးမြန်းပါ။ တစ်ဦးဦးက သင့်အား စိတ်အနှောင့် ယှက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း ပြုလုပ်လာလျှင် အကူအညီတောင်းပါ။

ဟုတ်ပါပြီ။ သင့်အနေဖြင့် မေးခွန်းအမြောက်အများ မေးမြန်းခြင်းကြောင့် တုံးအသူတစ်ဦးအဖြစ် မဖြစ်စေချင်သော်လည်း အမှားလုပ်ခြင်းထက် မေးမြန်းခြင်းက ပို၍ကောင်းမွန်သည်ကို အမြဲသတိရပါ။ ထို့ပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း၊ အလုပ်ပြုတ်ခြင်းထက် မေးခွန်းများစွာ မေးမြန်းခြင်းက ပို၍ပို၍ သာလွန်ကောင်းမွန်ပါသည်။

မရှက်ပါနှင့် မေးမြန်းပါ။

## သင်၏အလုပ်ရှင်က သင်၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် ဘာတွေ ဆောင်ရွက်ပေးသနည်း

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်စေရေး ဆောင်ရွက်ပါ။ ဥပမာ-ဖုန်များကို စုပ်ထုတ်ခြင်း
- ပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အဝတ်အစား၊ ဆံပင် သို့မဟုတ် လက်များညှိပါမှုမရှိစေရန် ရွှေ့လျားလည်ပတ်နေသည့် စက်အစိတ်အပိုင်းများအားလုံးကို ကာရံထားပါ။ အသံလျော့ချရန် ဆူညံသံထွက်သည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဖုံးအုပ်ကာရံပါ။
- ပိတ်စများ ၊ ချုပ်ပြီးအထည်များနှင့် အခြားလေးလံသော ပစ္စည်းများကို ရွှေ့ပြောင်းရန် တွန်းလှည်းများ သို့မဟုတ် ဘီးတပ်လှည်းများ စီမံထားရှိပေးပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့ထားသည့် ပိတ်စအထည်များကို အသုံးမပြုရ။
- လူငယ်အလုပ်သမားအားလုံးနှင့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များ ချုပ်ဆိုထားပါ။ ၎င်းတို့ကို အချိန်ပို သို့မဟုတ် အနားယူခြင်းမရှိဘဲ လုပ်ကိုင်စေခြင်း မပြုရ။



## ဖြစ်ရပ်မှန်များ

လူငယ်အလုပ်သမား အများအပြားသည် အထည်ချုပ်စက်ရုံအကြီး၊ အငယ်များတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြပါသည်။ အဆိုပါအလုပ်သည် ပင်ပန်းပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများသော အလုပ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သတိထားရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာလည်း များစွာရှိပါသည်။ အောက်ပါ လူငယ်အလုပ်သမားများကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာမှ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ-

“ကျွန်တော်က အပြာရောင်လှင်းစံ ထုတ်လုပ်တဲ့စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အလုပ်မှအိမ်ကို ပြန်လာတဲ့အခါ ကျွန်တော့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြာရောင်အမှုန့်တွေကပ်နေပြီး ချောင်းဆိုးရင်လည်း သလိပ်အပြာတွေ ထွက်လာတယ်။ ကျွန်တော့်နှာခေါင်းက အမြဲပိတ်နေပြီး ချောင်းဆိုးတာလည်း ရပ်မယ့်ပုံလည်း မပေါ်ပါဘူး။”

“ကျွန်တော်နေ့စဉ် မာကျောတဲ့ ထိုင်ခုံပေါ်မှာထိုင်ပြီး စက်ချုပ်ရပါတယ်။ နာရီနည်းနည်း ကြာပြီးဆိုရင် စက်ခြေနင်းခုံကို ဖိနင်းထားတဲ့ ကျွန်တော့် ခြေထောက်တွေက ထုံကျင်လာတာကို စတင်ခံစားလာရပါတယ်။ ခေါင်းငုံ့ပြီး စက်ချုပ်ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်လည်ပင်းတွေ အချိန်တိုင်းနာလာပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီအလုပ်ကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ လုပ်နိုင်မယ်ဆိုတာ မသိပါဘူး။”

“ကျွန်တော်က ချုပ်ပြီးသားအင်္ကျီများပေါ်က အစွန်းများကို ဖယ်ရှားပေးရတဲ့ အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေကို သုံးနေရပေမယ့် ဘာတွေမှန်းတော့ မသိပါဘူး။ အခန်းကျဉ်းထဲမှာ ကျွန်တော်အပါအဝင် အလုပ်သမား(၁၀)ဦးခန့် အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။ တစ်နေ့တာ အလုပ်ချိန်ပြီး ဆုံးချိန်မှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေရဲ့အနံ့ကြောင့် ကျွန်တော် အမြဲခေါင်းကိုက်လေ့ရှိပါတယ်။”

# အချို့သော အခြားအန္တရာယ်များနှင့် ယင်းအန္တရာယ်များနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်။

## ခန္ဓာကိုယ်ဒဏ်ဖြစ်ခြင်း

- လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ရွှေ့ပြောင်းရန် ဘီးတပ် တွန်းလှည်း(သို့) စက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သယ်မက်များကို အသုံးပြုပါ။
- လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ပင့်မသည့်အခါ အခြားသူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ပင့်မသည့် နည်းစနစ်ကို (SLIM) သတိရပါ။

အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကို ပင့်မရန် ခြေထောက်ပေါ်အားပြုထိုင်ပါ။ (Squat)  
 နောက်ကျော်ကြွက်သားများ မဟုတ်ဘဲ ခြေထောက်ကြွက်သား များကို အသုံးပြုပြီး မလိုက်ပါ။(Lift)  
 အရာဝတ္ထုပစ္စည်းကို သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ဘက်တွင် နီးကပ်စွာ ထားပါ။(In close)  
 ခန္ဓာကိုယ်ကိုမလိမ်စေဘဲ ခြေကို ရွှေ့ပါ။ (Move)

- အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် သက်တောင့် သက်သာဖြစ်စေမည့် ကိုယ်နေဟန်ထားကိုရှာပါ။
- တစ်နေ့တာအတွင်း သင်၏ ကိုယ်နေဟန်ထားကို မကြာခဏ ပြောင်းလဲပါ။
- သင့်တော်မှန်ကန်သည့် အမြင့်ရှိသော ထိုင်ခုံကိုအသုံးပြုပါ။ ထိုင်ခုံအား အနိမ့်/အမြင့် ချိန် ညှိ၍မရပါက ကူရှင်များ (သို့) ခြေထောက်တင်ရန် တစ်ခုခု တပ်ဆင်ထားရှိပါ။
- ခြေလက်ကိုယ်ဆန့်ရန်အချိန်တို ပင်ဖြစ်စေ ပုံမှန်နားပေးပါ။
- ပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံးကို လက်တံတောင်ဆစ် အမြင့်နှင့် အလွယ်တကူ လှမ်းယူနိုင် သည့်နေရာတွင် ရှိနေစေရန် အလုပ်ခုံအား တည်ဆောက်ထားပါ။
- ဖျာပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်ပါ။ ကတ်ထူပြားသည်ပင်လျှင် သင့်ကို အထောက်အကူပြုပါလိမ့် မည်။
- ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြောင်းပေးပါ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကို လမ်းလျှောက်ပေးပါ (သို့) ခြေထောက်တစ်ချောင်းမှ အခြား တစ်ချောင်းပေါ်သို့ အလေးချိန် ပြောင်းလဲပေးပါ။

## စက်ကြောင့်ဖြစ်ပွားသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ

- ဖြတ်စက်များနှင့် လုပ်ကိုင်သည့်အခါ သတ္တု လက်အိတ်များကို အသုံးပြုပါ။ သင့် အလုပ်ရှင် အနေဖြင့် ယင်းလက်အိတ်များကို ပံ့ပိုးပေးသင့်သည်။
- စက်ပစ္စည်းများ၏ ရွှေ့လျားလည်ပတ်နေသော အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ညှိပါနိုင်သောကြောင့် ပွယောင်းသည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ခြင်း မပြုရ။

## ပြုတ်ကျခြင်း

- သင့်လုပ်ငန်းခွင်ကြမ်းပြင်(သို့) လျှောက်လမ်းများတွင် ရှုပ်ပွနေသည့်ပစ္စည်းများကိုဖယ် ရှားပါ။
- လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားခြင်း၊ ပြေးခြင်း မည်သည့်အခါမှ မပြုလုပ်ရ။
- ရှေ့သို့ ကျော်ကြည့်ရလောက်သည့် အမြင့်ရှိသော ပစ္စည်းများကို သယ်ဆောင်ခြင်းမပြုရ။
- ခြေမချော်စေသည့် ရှူးဖိနပ်များ စီးပါ။

## အမှုန်အမွှားများ

- အလုပ်ခွင်တွင် အမှုန်အမွှားများ ထူထပ်နေလျှင် သင့်အလုပ်ရှင်က ထုတ်ပေးထားသည့် ဖုန်ကာ နှာခေါင်း စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက စိုစွတ်သောကြမ်းတိုက်အဝတ်ဖြင့် ဖုန်ထူသော နေရာများကို ပုံမှန် သန့်ရှင်း ရေးပြုလုပ်ပါ။

## လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု

- ပျက်စီးနေသော(သို့) စိုစွတ်နေသော စက်ပစ္စည်းများကို ထိခြင်း(သို့)အသုံးပြုခြင်း မပြု လုပ်ရ။ သင်၏ အလုပ်ရှင်(သို့) ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံ ထိုအကြောင်းကို သတင်းပို့ပြောပြပါ။

## နှောက်ယှက်မှု

- သင့်အနေဖြင့် ထပ်တလဲလဲ အအော်ခံရခြင်း (သို့) နှောင်ယှက် ခံရခြင်းတို့ ကြုံတွေ့ရလျှင် အလုပ်သမား ကိုယ်စားလှယ်ထံမှ အကူအညီရယူပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦးမှ သင့်အား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ တောင်းဆိုခံရလျှင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ် သမားကိုခေါ်ပြီး အလုပ်ရှင်ထံအကြောင်းကြားပါ။

## ဆူညံသံ

- ဆူညံနေ၍သင်ကြားရန် အော်ပြောရပါက သင်၏အကြားအာရုံကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- အလုပ်ရှင်ကထုတ်ပေးထားသည့် နားအဆို့ (သို့) အခြား အကြားအာရုံကာကွယ်ရေး ပစ္စည်း များကိုဝတ်ဆင်ပါ။

## အပူနှင့်နာမကျန်းမှု

- ရေများများ သောက်ပါ။ အပူဒဏ်မှအနားယူပါ။
- သင့်အနေဖြင့် အစာအိမ်နာကျင်ခြင်း(သို့) ခေါင်းမူးခြင်းတို့ကို စတင်ခံစားရလျှင် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားကိုပြောပြပါ။ အပူရှိန်အောက်မှ ထွက်ခွာခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း၊ အပူဒဏ်ကျဆင်းစေရန် သင်၏ဦးခေါင်းနှင့် လက်မောင်းတို့ကို ရေဖြင့် လောင်းပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- အစာစားခြင်း၊ သောက်သုံးခြင်းမပြုမီ ဆပ်ပြာဖြင့် သင်၏လက်ကိုဆေးကြောပါ။



ဘေးအန္တရာယ်  
ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ရေး  
နည်းလမ်း (၅)သွယ်

KEEP THEM SAFE

# ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်ရေး နည်းလမ်း (၅)သွယ်

- ၁ ဘေးအန္တရာယ်များကို ရှာဖွေပါ
- ၂ သင်၏ အခွင့်အရေးများကို သိရှိပါ။
- ၃ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ရယူပါ။
- ၄ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ
- ၅ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ
- ၆ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ/အကူအညီရယူပါ

အထည်ချုပ် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းသည် အလုပ်အကိုင်ကောင်းများရရှိစေသည့် အရင်းအမြစ် တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသားစီးပွားရေး၊ အခြားနိုင်ငံများနှင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ ကုန်သွယ်မှုတွင် ပိုမိုအရေးပါလာခြင်းတို့ကြောင့် နောင်လာမည့်နှစ်များအတွက် အလုပ်အကိုင်ကောင်းများ ဖန်တီးပေးနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။ ထပ်တိုးရရှိလာသည့် အကျိုးကျေးဇူးအနေဖြင့် အခြားနိုင်ငံများတွင် တွေ့မြင်ရသကဲ့သို့ အထည်ချုပ် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအတွက် အားပေးမြှင့်တင်သည့် လမ်းကြောင်း တစ်ခုဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ယခုသင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်လျှင် နောင်လာမည့်နှစ်များအတွက် ကောင်းမွန်သည့် အလုပ်တစ်ခုဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အထည်ချုပ် ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းတွင် ဘေးအန္တရာယ်များရှိနေပါသည်။ သို့ပါ၍ သင်အနေဖြင့် အဆိုပါ အန္တရာယ်များ၊ ဥပဒေပါ အခွင့်အရေးများ၊ သင်၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို သိရှိထားရန် အမှန်တကယ်အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါ လူငယ်အလုပ်သမားများကဲ့သို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရရှိစေရန် သင့်အနေဖြင့် မည်သည်တို့ကို ပြုလုပ်သင့်သည်ကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ထားပါ-

## အဖြစ်မှန်များ

မတူညီသည့် အထည်ချုပ် အလုပ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသူ (၂၈)ဦး ရှိပါသည်။ တစ်နေ့သ၌ လူအချို့သည် ရောက်ရှိလာပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ဆေးစစ်ဆေးပေးပါသည်။ အသက်ရှူမှု စမ်းသပ်ကိရိယာအတွင်းသို့ လေမှုတ်သွင်းခိုင်းပါသည်။ ငယ်ရွယ်သူများ ဖြစ်ကြသော်လည်း ကျွန်တော်တို့ထံမှ ၂၁ ဦးသည် အဆုတ်ပျက်စီးနေသည့်ရောဂါ ရရှိခံစားနေကြောင်း အဖြေထွက်လာခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ကိုင်နေသည့် ပိတ်စမှ အမှုန်များ လုပ်ငန်းခွင် လေထုအတွင်းရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟုပြောပါသည်။  
(Awan, ပါကစ္စတန်၊ ၂၀၁၂)

“ကျွန်မ တစ်နေ့တာ အလုပ်ပြီးရင် အမြဲတမ်းပင်ပန်းခဲ့ပါတယ်။ ခေါင်းလည်း အမြဲ ကိုက်နေခဲ့ပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေတုန်း ခေါင်းကိုက်ရင်လည်း ကျွန်မ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နေခဲ့ပါတယ်။ စက်ရုံမှာ ထုတ်လုပ်မှု ရည်မှန်းချက်ချရှိပါတယ် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ရည်မှန်းချက် ပြည့်မီရေးဖိအား များခံစားနေရတယ်။ အလုပ်ခွင်မှာနေမကောင်းဖြစ်လာတဲ့အခါ အနားယူရန် ဖြစ် နိုင်ချေလည်းမရှိပါ။”

(Lieten, ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ ၂၀၁၀)

“... အဓိက ဘေးအန္တရာယ်တွေက... ကျွန်တော်တို့ပြောတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေပါ။ မန်နေဂျာများတွေက အလုပ်ကိုပိုကြိုးကြိုးစားစားလုပ်အောင် နေ့တိုင်းအလုပ်သမားတွေကို ဆဲဆိုပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သူတို့က ဌာနစိတ် မန်နေဂျာများကတဆင့် လစာလျော့ချဖို့၊ အလုပ်ထုတ်ပစ်ဖို့နဲ့ အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ခွင့်မပြုဖို့မကြာ ခဏခြိမ်းခြောက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အလုပ်သမားတွေက သူတို့ရဲ့ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုများအတွက် လုပ်ခလစာ အလုံအလောက်ရရှိဖို့ အချိန်ပိုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်သမားတွေဟာ အလုပ်လုံခြုံတည်မြဲ ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး နေ့စဉ် စိုးရိမ်နေကြရပါတယ်။ ဒါဟာ လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့စိတ်ထဲမှာ အဆက်မပြတ် စိတ်ဖိစီးမှုများရှိနေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

( Kong, ကမ္ဘောဒီးယား၊ ၂၀၀၅ )

သင်သည် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်ပါသလား။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက် ၁၄ နှစ်အထက် ဖြစ်ပါက အလုပ်လုပ်ရန် တရားဝင်အသက်အရွယ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အလုပ်သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများသည် အန္တရာယ်ရှိလျှင် သင့်အား ကလေးအလုပ်သမားအဖြစ် ယူဆနိုင်ကြောင်း သိပါသလား။

လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်တွင် အထူးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုရယူခွင့်ရှိသည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ၊ ပြဋ္ဌာန်းချက်များနှင့် နိုင်ငံအများစုရှိ ဥပဒေများတွင် သင့်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော အလုပ်ခွင်နှင့် အလုပ်များကို အလုပ်ရှင်များက ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလုပ်ရှင်တိုင်း အဆိုပါ ဥပဒေများ ကိုမသိကြပါ။ သို့မဟုတ် မလိုက်နာကြပါ။ ဥပဒေများကိုလည်း အစဉ်အမြဲ စည်းကြပ်မှုမရှိပါ။ ထို့ကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင် မည်သို့ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရမည် ၊ သင့်အလုပ်ရှင်က မည်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည်တို့ကို သိရှိရန်အရေး ကြီးပါသည်။ ဤဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်ရေးနည်းလမ်း(၅)သွယ်သည် သင်ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရေး အထောက်အကူပေးပါလိမ့်မည်။

# အထည်ချုပ်စက်ရုံများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ရန် နည်းလမ်း(၅)သွယ်

## ၁။ ဘေးအန္တရာယ်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

သင်ကို လုပ်ခိုင်းသည့် အလုပ်တာဝန်တစ်ခုချင်းစီ၏ အန္တရာယ်များကိုသိထားရပါမည်။ ယင်းတို့အနက် အချို့အန္တရာယ် များသည် သိသာထင်ရှားပြီး ချက်ချင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်ပါသည်။ အခြားအန္တရာယ်များသည် “ပုံးကွယ်နေတတ် ပါသည်” နောင်အချိန်တစ်ခုထိ နာမကျန်းကိုမဖြစ်စေသေးပါ။

သင့်အတွက် သတ်မှတ်တာဝန်ပေးထားသည့် အလုပ်တွင် သင့်အား ထိခိုက်စေသည့် သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်စေသည့် နည်းလမ်းအချို့အကြောင်းကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

- အပ်များ သို့မဟုတ် ဖြတ်စက်များကဲ့သို့သော ချွန်ထက်သည့် ပစ္စည်းများ အသုံးပြုပါသလား။
- သင်သည် ပိတ်စ သို့မဟုတ် အခြားလေးလံသော ပစ္စည်းများကို ပင့်မခြင်း၊ တွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲ ခြင်းများ ဆောင်ရွက်ပါသလား။
- ပြုပြင်ရန်လိုအပ်ပါကပစ္စည်းကိရိယာများကို သန့်ရှင်းရေး သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ခြင်းများ လုပ်ပါသလား။
- အပ်ချုပ်စက်ကဲ့သို့သော အားသုံး ကိရိယာတစ်ခုခုကို မောင်းနှင်ပါသလား။
- အခိုးအငွေ့များ သို့မဟုတ် အမှုန်အမွှားများ ရှူရှိုက်ရပါသလား။
- ဆူညံနေသည့် စက်အနီးတွင် အလုပ်လုပ်ရပါသလား။
- မြန်နှုန်းမြင့်သည့် အလုပ် သို့မဟုတ် တူညီသည့် လုပ်ဆောင်မှုကို အကြိမ်ကြိမ်လုပ်ရသည့် အလုပ်ကို လုပ်ရပါသလား။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများ သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲမှုမှ အလွဲသုံးစားမှု သို့မဟုတ် မလျော်ကန် သော အကြံပြုချက်များ ရရှိတတ်ပါသလား။
- တစ်ဦးတည်း သို့မဟုတ် ညအချိန်တွင် အမြဲအလုပ်လုပ်ရလေ့ရှိပါသလား။
- အချိန်ကြာမြင့်စွာ၊ အချိန်ပို သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်တွင် နာရီ ၄၀ ထက် ကျော်လွန်၍ အလုပ်လုပ်ရပါ သလား။

ဤအရာများသည် သာဓကများသာဖြစ်ကြပါသည်။ အလုပ်တိုင်းတွင် ကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များ၊ ဘေးအန္တရာယ်များ ရှိကြပါသည်။ ယင်းတို့ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သို့ရာတွင် သင့်အသက်နှင့် လျော်ညီသည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်သည် အလုပ်ရှင်၏ တာဝန်ဖြစ်သည်ဟုမှတ်ယူပါ။

သင်အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့်နေရာသည် ဘေးအန္တရာယ်မကင်းသည့် နေရာဖြစ်ပါက အန္တရာယ် သတိပေးသင်တန်းများအပေါ် အလေးထားပါ။ အောက်ပါတို့ဖြစ်ပွားနေပါက ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေနိုင်ပါသည်-

- အခြားလုပ်သမားများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း သို့မဟုတ် နာမကျန်းဖြစ်နေခြင်း၊
- ပုံမှန်ပို့ချပေးသည့် သင်တန်းအစီအစဉ် မရှိခြင်း၊
- ပစ္စည်းကိရိယာသည် ကောင်းမွန်စွာ ပြုပြင်ထားခြင်း သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ကြိုးများ ဖွာနေခြင်း၊
- စက်များတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများ မပါရှိခြင်း၊



- အမှတ်အသား တံဆိပ်များ ကပ်မထားသည့် ဘူး/ပုံးများထဲတွင် ဓါတု ပစ္စည်းများထည့်ထားခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခြင်းကို အရေးယူမှု မရှိခြင်း၊
- အလုပ်သမားများအား အချိန်ကုန်သက်သာစေရန် ဖြတ်လမ်းနည်း အသုံးပြုခွင့်ပြုထားခြင်း၊
- အလုပ်ခွင်ကြမ်းပြင် ရှုပ်ပွနေခြင်း၊
- ဆေးကြောသန့်စင်ရန် ဆပ်ပြာထားရှိသည့်နေရာ မရှိခြင်း၊ သန့်ရှင်းအေးမြသော ရေမရှိခြင်း၊
- ကြီးကြပ်ရေးမှူးက အလုပ်သမားများကို အော်ဟစ်ဆဲဆိုခြင်း၊
- လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကော်မတီ သို့မဟုတ် အလုပ်သမား ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့အစည်း မရှိခြင်း။

## ၂။ သင့်အခွင့်အရေးများကို သိရှိပါ

လူငယ်အလုပ်သမားများကို ကာကွယ်ပေးသည့် နိုင်ငံတကာ လမ်းညွှန်ချက်များရှိပါသည်။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်တွင် သင်လုပ်ကိုင်နေသည့်နေရာသည် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရမည်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ် များဖြစ်စေသည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရန် ခိုင်းစေခြင်းမပြုရ စသည့် အခြေအနေများ ပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါ နိုင်ငံတကာ လမ်းညွှန်ချက်များအရ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါတို့ကို လုပ်၍မရပါ -

- အထည် ဆေးဆိုးသည့်၊ တိုက်စားသည့် ၊ ထုပ်ပိုးသည့်နေရာ ကဲ့သို့သော လှောင်ပိတ်သည့် နေရာများ တွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- အားသုံး စက်ကိရိယာ၊ ပစ္စည်းကိရိယာ သို့မဟုတ် လက်သုံးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း၊
- အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် ကျယ်လောင်သည့် ဆူညံသံ သို့မဟုတ် တုန်ခါမှုအနီးတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- အလွန်အမင်း ပူလွန်း သို့မဟုတ် အေးလွန်းသည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခြင်း၊
- တစ်ဦးတည်း လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ သို့မဟုတ် ညနက်သည့်အထိ လုပ်ကိုင်ရသည့်အလုပ် အား ကိုင်ရခြင်း။

ပြည်တွင်းဥပဒေများ၊ အမိန့် ညွှန်ကြားချက်များသည် အလုပ်လုပ်နိုင်သည့် တစ်နေ့တာ အချိန်နှင့်နာရီများကို ကန့်သတ် ထားလေ့ရှိပါသည်။ ထိုအချက်သည် ကျောင်းတက်၊ လုံလောက်သည့် အနားယူမှုရရှိစေရန် အချိန်ရရှိရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ အလုပ်ရှင်သည် အဆိုပါ စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပြီး အောက်ပါတို့ကိုလည်း ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်-

- အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့်နေရာ ဖန်တီးပေးရန်၊
- ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက် အပါအဝင် သင်တန်းပို့ချပေးရန်၊
- လက်အိတ်များကဲ့သို့သော အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ ထောက်ပံ့ပေးရန်၊
- အလုပ်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း သို့မဟုတ် နာမကျန်းမှု ဖြစ်ပွားပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးရန်၊
- အနည်းဆုံး အနိမ့်ဆုံး လုပ်ခလစာအတိုင်း ပေးချေရန်၊
- နှောင့်ယှက်မှု၊ အနိုင်ကျင့်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို တားမြစ်ရန်၊
- သင်အား အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း ဝင်ခွင့်ပြုရန် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖွဲ့စည်းခွင့်ပြုရန်။

အကယ်၍ အောက်ပါတို့ကြောင့် သင်၏အလုပ်ရှင်သည် သင့်အားအပြစ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ရပ်စဲခြင်းမပြုနိုင်ပါ-

- အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်း၊
- လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရရှိမှုကို သတင်းပေးပို့အကြောင်းကြားခြင်း၊
- အစိုးရအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုသို့ ဆက်သွယ် တိုင်ကြားခြင်း။

## ၃။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုရယူပါ။

ဥပဒေအရ ညွှန်ကြားမှုဦးစီးဌာန၏အလုပ်အကိုင် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိရှိသင့်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရဘဲ လုပ်ကိုင်နိုင်ရေး သင့်အလုပ်အစိတ်အပိုင်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာ အားလုံးကို လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် သင်၏အလုပ်ရှင်က လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါအတိုင်း မည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို သင့်အား ပြသသင်ကြားထားပေးသင့်ပါသည်-

- အဆိပ်သင့်စေသည့် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- မှန်ကန်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် လေးလံသော ပစ္စည်းများကို ပင့်မခြင်း၊
- ဖြတ်တောက်သည့် လက်သုံးပစ္စည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုခြင်း၊
- လက်သုံးပစ္စည်းများနှင့် စက်များကို မောင်းနှင်ခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း များကို ဘေးအန္တရာယ်စွာ လုပ်ဆောင်စေခြင်း၊
- အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် တစ်စုံတစ်ဦးက အနိုင်ကျင့်ခြင်း သို့မဟုတ် နိုင်ထက်စီးနင်း လုပ်ခြင်းများ အပေါ် ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း၊
- အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အခြေအနေများအပေါ် တုန့်ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် အပြုအမူဖြင့် အကူအညီအော်ဟစ် တောင်းခံခြင်း၊
- မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသည့်အခါ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိရှိခြင်း။

သင်ကိုယ်သင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ မရရှိအောင် သတိထားပါ။ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုများ ပိုမိုတောင်းဆိုပါ။ တစ်စုံတစ်ရာကို မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကို သေချာမသိလျှင် မေးခွန်းများ အမြဲမေးမြန်းပါ။ ကြီးကြပ်သူထံမှ သင့်အတွက် လိုအပ်သည့် သင်ကြားမှုမရရှိပါက တစ်စုံတစ်ဦးကို မေးမြန်းပါ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမား၊ အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း ကိုယ်စားလှယ်၊ ဆရာ သို့မဟုတ် အသက်ပိုကြီးသည့် အလုပ်သမားကို မေးမြန်းပါ။ အောက်ပါအတိုင်း သင်ပြောနိုင်ပါသည်-

“ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် နားလည်တယ်ထင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် လုပ်တာအားလုံး မှန်မမှန် သေချာအောင်ကြည့်ပေးနိုင်မလား။”

“ဒါကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သေချာမသိသေးဘူး၊ ကျွန်တော့်ကို ထပ်ပြီးပြပေးနိုင်မလား။”

## ၄။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ

သင်တန်းတက်ရောက်ပြီးနောက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများ အားလုံးကို မလိုက်နာလျှင် သင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမည် မဟုတ်ပါ။

- လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သည့် နည်းလမ်းအတိုင်း အလုပ်တာဝန်အားလုံးကို ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ ဆောင်ရွက်ပါ။
- အလုပ်ခွင်တွင် စုပြုံရွှပ်ပွမှု မရှိစေဘဲ သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ထားပါ။
- အရက်သေစာ မသောက်ပါနှင့်၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးမသုံးစွဲပါနှင့်၊ ဥပဒေအလွန်ပင်ပန်းနေသည့်အခါ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်မကြိုးစားပါနှင့်။
- ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်တိုင်းကိုမဆို အလုပ်ရှင်ထံ အကြောင်းကြားပါ။

တစ်ခုခုဖြစ်ပွားပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း-

- အရေးပေါ်အခြေအနေ အမျိုးအစားတိုင်းအတွက် ဘာလုပ်ရမည်၊ မည်သူ့ကို ဆက်သွယ်ရမည် သို့မဟုတ် ဘယ်ကိုသွားရမည်ကို သိထားပါ။
- သင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက ကြီးကြပ်သူ တာဝန်ခံထံ ချက်ချင်းပြောပြပါ။
- လိုအပ်ပါက ဆေးခန်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်ထံသွားပါ။
- ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပွားကြောင်း အကြောင်းကြားစာပုံစံတွင် ဖြည့်စွက်၍ အလုပ်ရုံနှင့်အလုပ်သမားဥပဒေ စစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာနသို့ အကြောင်းကြားပါ။
- သင့်မိဘ သို့မဟုတ် အခြား မိသားစုဝင်များကို ပြောပြပါ။

## ၅။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းပါ။ အကူအညီရယူပါ

သင်သည်မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမသိခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုခုကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်နေပါက အကူအညီတောင်းပါ။ ငွေကြေး ကုန်ကျနိုင်သည့် အမှားတစ်ခုကို လုပ်မိခြင်းထက် သင်မေးခွန်းများ မေးမြန်းသည်ကို ကြီးကြပ်သူတာဝန်ခံက နှစ်သက်ပါလိမ့်မည် (အထူးသဖြင့် သင်က တလေးတစားဖြင့် မေးမြန်းလျှင်)။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများကလည်း သင့်အားကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။

“ဒီမှာ အလုပ်လုပ်ရတာ ကျွန်တော် တကယ်ကြိုက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ကို ပေးထားတဲ့ အလုပ်တာဝန်ကို ဘယ်လိုလုပ်ရမည်ဆိုတာ အသေအချာ မသိပါဘူး၊ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော့်ကိုပြပေးနိုင်မလား။”

“ဒီသေတ္တာတွေကအရမ်းလေးပါတယ်၊ ကျွန်တော့်ခါး မထိခိုက်စေချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုကူညီဖို့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ယောက်လောက်ကို အကူအညီတောင်းလို့ ရနိုင်မလား။ ဒါဟာ ပိုပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းပြီး မြန်မြန်ပြီးပါလိမ့်မယ်”

“ကျွန်တော်ကျောင်းမှာ သင်ခဲ့ရာတာအရ အရမ်းငယ်တဲ့ကျွန်တော်အရွယ်ကို ဒီအလုပ်လုပ်ဖို့ အခိုင်းခံခံရတယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးက ကျွန်တော့်ကို လူပျင်းလို့ ထင်မှာကို စိုးပါတယ်။ ကျွန်တော် အခြားအလုပ်သမားတွေထက် တစ်ယောက်ကို အကြံဉာဏ်ပေးဖို့ တောင်းချင်ပါတယ်။”

သင်ပိုမို အကူအညီလိုအပ်ပါက-

ကြီးကြပ်သူတာဝန်ခံက မကူညီလျှင် သို့မဟုတ် သင် အပြစ်ပေးခံရမည် သို့မဟုတ် အလုပ်ရပ်စဲခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေလျှင် အောက်ပါတို့ကို သင်ထုတ်ပြောပြနိုင်သည်-

- သင်ယုံကြည်သည့် လူကြီးအလုပ်သမားတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။
- အလုပ်သမားကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အခြား အလုပ်သမားအဖွဲ့အစည်း အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးကို ပြောပြပါ။
- သင့်မိဘများ၊ ဆရာ၊ သို့မဟုတ် လူမှုဝန်ထမ်းတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။
- အလုပ်ရုံနှင့် အလုပ်သမားဥပဒေစစ်ဆေးရေးဦးစီးဌာန သို့မဟုတ် အလုပ်သမားရေးရာ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အခြားတာဝန်ခံ အဖွဲ့အစည်းထံ ဆက်သွယ်ပါ သို့မဟုတ် စာရေးသားပေးပို့ တိုင်ကြားပါ။

# အဓိက သတင်းစကား

၁

ထည်ချုပ်လုပ်ငန်းသည် ပြည်ပပို့ကုန် လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အထည်ချုပ်ထုပ်လုပ်မှု လုပ်ငန်းကဏ္ဍအနေဖြင့် နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံနှုန်းများအတိုင်း လိုက်နာရမည် ဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံနှုန်းများအပေါ် ချိုးဖောက် လုပ်ကိုင်နေသည့် အလုပ်ရှင်အား ဖော်ထုတ် ဖမ်းဆီးမိပါက ၎င်းထံလုပ်ငန်းအပ်နှံထားသည့် စာချုပ်များ ပျက်စီးသွားစေမည့်အပြင် ကုမ္ပဏီနှင့် လုပ်ငန်းကဏ္ဍတစ်ခုလုံး၏ အမည်ကျော်စော ထင်ရှားမှုတို့သည် ဆယ်စုနှစ်များစွာ မှေးမိန် သေးသိမ်သွားနိုင်ပါသည်။

၂

အလုပ်သမားတိုင်း (ကာလရှည်၊ ကာလတို၊ တဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်)တွင် ရရှိမည့် လုပ်ခလစာ ပမာဏ၊ လုပ်ခလစာပေးမည့် အစီအမံ၊ အလုပ်ချိန်/အလုပ်ဆင်းရမည့် ရက်၊ နေ့ရက်/ သတင်းပတ်၊ အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ ခံစားခွင့် အစရှိသည်တို့ကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ထား သည့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုထားရမည်။

၃

အထည်ဝယ်ယူသည့် ကုမ္ပဏီအနေဖြင့် ၎င်း၏ ထောက်ပံ့ဖြည်းဆည်းရေး လမ်းတစ်လျှောက် မှတဆင့် အလုပ်သမားများနှင့် လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေတို့အား စောင့်ကြည့်ပေးရန် တာဝန် ရှိပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အထည်ဝယ်ယူသည့် ကုမ္ပဏီအနေဖြင့် ၎င်း၏ထောက်ပံ့ဖြည်းဆည်း မှုများအား မည်သည့်နေရာမှ ရရှိသည်၊ မည်သို့ ရရှိသည်ကို သိထားရန်လိုပါသည်။

၄

အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ လိုအပ်ချက်များ၊ ထိလွယ်ရှလွယ်ဖြစ်နိုင်မှုများ အပေါ် အလေးထား ဂရုစိုက်တတ်စေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားသည့် အမျိုးသမီးအလုပ် သမား/ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ကိုယ်စားလှယ်အား အကြံပြုပေးထားရမည်ဖြစ်ပါ သည်။

၅

ထုံးတမ်းစဉ်လာ ရိုသေလေးစားမှုကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် လူကြီးများနှင့် ပြောဆိုဆက် ဆံရာတွင် ခက်ခဲတတ်ကြသလို အလုပ်သမားများ အနေဖြင့်လည်း စီမံခန့်ခွဲမှုအဖွဲ့သို့ ပြော ဆိုရန်သည်လည်း ထိုနည်းတူပင် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး တိုးတက်လာစေရန် အလုပ်ရှင်အနေဖြင့် အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမား များနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အတားအဆီးအခက်အခဲများကို လျော့ချရန် အထူး ကြိုးစားအားထုတ်ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။



အထည်ချုပ် လုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် အမျိုးသမီးအများအပြား ရှိနေခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အတွက် ရည်ရွယ်ထားသည့် စာအုပ်ငယ်အား အသုံးပြုရန် အကြံပြုတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်ခြေ အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်မှုပုံစံတွင် အပိုမေးခွန်းများ ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။



အထည်ချုပ်ကဏ္ဍတွင်ရှိနေသည့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အဓိကကျသည့် အန္တရာယ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

- (က) မီး၊
- (ခ) အရောင်ဆိုးနှင့် အထည်ချုပ်လုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ၊
- (ဂ) အချိန်ကြာမြင့်မှု၊
- (ဃ) အပူဒဏ်၊
- (င) ချွန်ထက်သည့် လက်နက်ကိရိယာများ၊ အကာအရံမရှိသည့် စက်များ၊
- (စ) အလုပ်နှင့် သဟဇာတမဖြစ်မှုကြောင့် ရရှိသည့်ဒဏ်ရာများ၊ (ထပ်ပြန်တစ်လဲလဲ လုပ်ကိုင်နေခြင်း)။





**Fundamental Principles and Rights at Work  
Branch (FUNDAMENTALS)**

**International Labour Organization**

4 route des Morillons  
CH-1211 Geneva 22 – Switzerland  
Tel.: +41 (0) 22 799 61 11  
Fax: +41 (0) 22 798 86 95

[fundamentals@ilo.org](mailto:fundamentals@ilo.org) - [www.ilo.org/childlabour](http://www.ilo.org/childlabour)

 [@ILO\\_Childlabour](https://twitter.com/ILO_Childlabour)

**ILO Yangon Office**

No. 1 Kanbae (Thitsar) Road  
Yankin Township  
Yangon – Myanmar  
Tel: +(951) 233 65 39  
Fax: +(951) 233 65 82

[yangon@ilo.org](mailto:yangon@ilo.org) - [www.ilo.org/yangon](http://www.ilo.org/yangon)

ISBN 978-92-2-030875-2



9 789220 308752