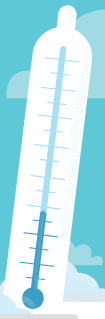




# ဆောင်းရာသီအတွင်း အလုပ်သမားများအတွက် အမြန်လမ်းညွှန်



ဆောင်းရာသီအတွင်း အအေးလှိုင်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့ခြင်းသည် ကိုယ်ပူချိန် လွန်ကဲစွာ ကျဆင်းခြင်းနှင့် နှင်းကိုက်နာကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

## ✓ အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုများ၏ အဓိကလက္ခဏာများ



အရေပြား နီညိုလာပြီး အရည်ကြည်ဖုများ ထခြင်း

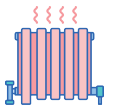


ချမ်းတုန်ခြင်း



ပင်ပန်းနွမ်းနယ်၍ သတိ ချို့ယွင်းခြင်း

## ✓ အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ရောဂါ ကာကွယ်ရေးစည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာပါ။



အနွေးထည် (ပစ္စည်းကိရိယာ) ဝတ်ပါ။



ရေနွေးကို မကြာခဏသောက်ပါ။



အအေးဒဏ်ကို ရှောင်ရှားရန် နွေးထွေးသည့် နေရာသို့ ရွှေ့ပါ။

## ✓ အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှု လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်းအတွက် အရေးပေါ်အစီအမံများ ပြုလုပ်ပါ။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစွာ ထားပါ။  
(စိုစွတ်သော အဝတ်များကို ချွတ်ပြီး နွေးထွေးသော နေရာသို့ ရွှေ့ပါ။)



နှင်းကိုက်နာ ဖြစ်နေသော နေရာကို ရေနွေးထဲ စိမ့်ပါ။



ဆရာဝန်ဆီ အမြန်ဆုံးသွားပါ။

## ✓ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် 119 (ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



\* အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် QR ကုဒ်ကို စကင်န်ဖတ်ပြီး အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုကာကွယ်ခြင်းလမ်းညွှန် (၂၀၂၂) ကို ကိုးကားပါ။

# ဆောင်းရာသီ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ကြပါစေ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်ရမလဲ!

ဆောင်းရာသီအတွင်း အအေးလှိုင်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ထိတွေ့ခြင်းသည် ကိုယ်ပူချိန် လွန်ကဲစွာ ကျဆင်းခြင်းနှင့် နှင်းကိုက်နာကဲ့သို့သော ပြင်းထန်သည့် ပြဿနာများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။



## နေထိုင်မှုအလေ့အထ

ပေါ့ပါးသော အိမ်တွင်းလေ့ကျင့်ခန်း၊  
ရေဓာတ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး မျှတသော အာဟာရကို စားသုံးပါ။



အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှု  
ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းများ

အနွေးထည်ဝတ်ပါ။ ရေနွေးကို  
မကြာခဏသောက်ပါ။ နွေးထွေးသော နေရာကို ရှာပါ။



## အလုပ် မစတင်ခင်

ရာသီဥတုအခြေအနေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။  
(အေးသည့် အချိန်ကာလအတွင်း ပြင်ပတွင်  
အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။)



## အလုပ်လုပ်နေစဉ်

အနွေးထည် အလွှာလွှာ အထပ်ထပ် ဝတ်ဆင်ပါ။  
(လက်အိတ် ဝတ်ပါ။ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။  
နှာခေါင်းစည်း တပ်ပါ။)



## ကိုယ်ပူချိန် လွန်ကဲစွာ ကျဆင်းခြင်း

ချမ်းတန်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊  
သတိ ချို့ယွင်းခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊  
စကားပြောချို့ယွင်းခြင်း စသည်တို့။

## နှင်းကိုက်နာ

ပြင်းထန်စွာ နာကျင်ခြင်း၊ ယားယံခြင်း၊  
အရေပြား နီညိုလာပြီး  
အရည်ကြည်ဖုများပေါက်လာကာ  
အရေပြား ထိတွေ့ဒဏ်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း



အအေးနှင့်သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှု လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်းအတွက် အောက်ပါ အစီအမံများ ပြုလုပ်ပါ။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို နွေးထွေးစွာထားပါ။  
(ဖိုစွတ်သော အဝတ်များကို ချွတ်ပြီး  
နွေးထွေးသော နေရာသို့ ရွှေ့ပါ။)



နှင်းကိုက်နာ ဖြစ်နေသော နေရာကို  
ရေနွေးထဲ စိမ့်ပါ။



ဆရာဝန်ဆီ အမြန်ဆုံးသွားပါ။



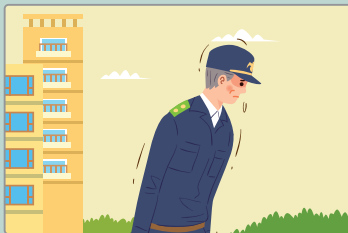
အရေးပေါ်အခြေအနေအတွက် 119 (ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း)သို့ ခေါ်ဆိုပါ။



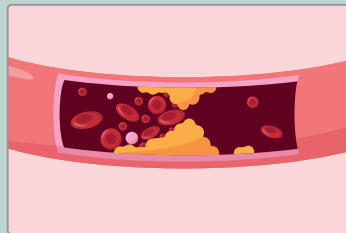
## အန္တရာယ်များသော အုပ်စု။



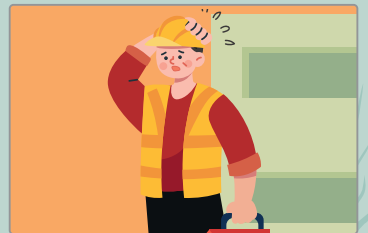
ပြင်ပတွင် အချိန် ကြာမြင့်စွာ အလုပ် လုပ်ကိုင်နေရသူ



သက်ကြီးရွယ်အို



သွေးလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါရှိသူ



အလုပ် အသစ် ဝင်သူ



\* အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် QR ကုဒ်ကို စကင်နံဖတ်ပြီး အအေးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် နာမကျန်းမှုကာကွယ်ခြင်းလမ်းညွှန် (၂၀၂၂) ကို ကိုးကားပါ။



MOEL

(အလုပ်အကိုင် ရရှိရေးနှင့် အလုပ်သမားရေးရာ ဝန်ကြီးဌာန)

လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆမှု တားဆီးကာကွယ်ရေး

KOSHA

