KEEP THEM SAFE

International
Labour
Organization

လူငယ်များနှင့် Y အလုပ်လုပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့်
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် မန်နေဂျာများအတွက်
လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ

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

လူငယ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင် မန်နေဂျာများအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ

ယခုစာအုပ်ငယ်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများအထူးသဖြင့် အသက် ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၈နှစ်ကြားရှိနေသူများအားခန့်ထားလုပ်ကိုင်နေသည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်ပိုင်ရှင်များ၊ မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် လူရွယ်အလုပ်သမားများကို ငှားရမ်းအသုံးပြုခြင်း၊ စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါ သိရှိထားရန်လိုအပ်သည့် အချက်များ၊ အကျိုးအမြတ်ရှိသော၊ ကောင်းကျိုးရရှိသော၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်စေရေး လုပ်ငန်းခွင်အား မည်ကဲ့သို့ တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ဆိုသည့် အချက်များကိုဖော်ပြထားပါသည်။

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 ဖော်ပြီး 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 လျှောက်ထားမှုများကိုလည်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့မှ ကြိုဆိုအပ်ပါသည်။

စာကြည့်တိုက်များ၊ အဖွဲ့အစည်းအများ၊ ပြန်လည်ထုတ်ယူခွင့်ရှိသည့် အဖွဲ့အစည်းများထံတွင် မှတ်ပုံတင်ထားသူများအနေဖြင့် ပြန်လည် ထုတ်ယူခွင့်ဆိုင်ရာ လိုင်စင်ခွင့်ပြုချက်နှင့်အညီ စာစောင်များ ထုတ်လုပ်ဖြန့် ဝေနိုင်ပါသည်။ www.ifrro.org သို့ဝင်ရောက်ပြီး သင့်နိုင်ငံနှင့် ဆိုင်သည့် ထုတ်ဝေခွင့်ကို ကြည့်ပါ။

FUNDAMENTALS

လူငယ်များနှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများ လုပ်ကိုင်နေသည့် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင် မန်နေဂျာများအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) ရန်ကုန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ၂၀၁၈။

ISBN : 978-92-2-830968-3 (Print); 978-92-2-830969-0 (Web PDF)

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

ISBN : 978-92-2-131698-5 (print); 978-92-131699-2 (Web PDF), Yangon, 2018

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက် ကတ်တလောက်

ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်း
ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်လာစေရန် FUNDAMENTALS အတွက်ILO, Geneva, SafeYouth@Work project မှ နည်းပညာအကြံ ပေးအရာရှိ Nicholas Levintow ကအသေးစိတ်ပြုစုပြီး၊ အတိုင်ပင်ခံ Susan Gunnမှ အခြေခံပြုစုထားသည်။ ILO,Yangonရုံး၊ မြန်မာနိုင်ငံကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးအစီအစဉ်မှ နည်းပညာအကြံပေးအရာရှိ Mr.Selim Benaissa က ညှိနှိုင်း ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ရန်ကုန်ရုံးမှ နှင်းဝတ်ရည်နှင့် စန္ဒာဝင်းတို့အနေဖြင့်လည်း အကြံပြုချက်များ၊ အကူအညီများ၊ အထောက်အပံ့များပြုခဲ့ကြပါသည်။ ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းအတွက် ပူးပေါင်းသဘောတူညီမှုဆိုင်ရာ အမှတ် IL-25263-14-75-K အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန မြန်မာနိုင်ငံကလေးအလုပ်သမား ပပျောက်ရေးအစီအစဉ် ပရောဂျက်မူဘောင်အောက်မှ (My-PEC) (MMR/13/10/USA) ရန်ပုံငွေဖြင့်ထောက်ပံ့ပေးသည်။

ဤပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အလုပ်သမားဌာန၏ အမြင်(သို့)မူဝါဒများနှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိပါ။ (သို့) လုပ်ငန်းအမည်၊ စီးပွားထုတ်ကုန်များ (သို့) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအစိုးရမှ အတည်ပြုထောက်ခံထားသော အဖွဲ့အစည်းများအဖြစ် ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။ စီမံချက်တစ်ခုလုံးကို စီမံချက်သက်တမ်းတိုးအပါအဝင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ၆သန်းအား 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-၁၂၁၁၊ ဂျီနီဗာ ၂၂၊ ဆွစ်ဇာလန်သို့ တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ မှာယူရရှိနိုင်ပါသည်။ အသစ်ထုတ်ဝေသည့် စာစောင်၊ စာအုပ်များစာရင်း သို့မဟုတ် ကတ်တလောက်စာရင်းအား အထက်ပါလိပ်စာများတွင် အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည် သို့မဟုတ် ilo@turpin-distribution.com သို့အီးမေးလ်ပေးပို့၍ ဖြစ်စေ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ အင်တာနက်စာမျက်နှာ www.ilo.org/publns.သို့ ilopubs@ilo.org ဝင်ရောက်၍ ဖြစ်စေရယူနိုင်ပါသည်။

www.ilo.org/childlabour website သို့ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။ စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်မှ ပုံနှိပ်သည်။

မာတိကာ

အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ ၁

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် မန်နေဂျာ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သည့် သင့်အတွက် သတင်းစကား ၃

စာအုပ်ငယ်ပါအကြောင်းရာများ အကျဉ်း ၄

လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် ပတ်သက်၍သင်သိရှိထားရန်လိုအပ်သည့် အဓိကအချက်များ ၅

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိထားသင့်သောအဓိကအချက်များ ၇

အန္တရာယ်ရှိသည် ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ ၈

အထွေထွေ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ ၉

သီးသန့်အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်များ ၁၃

အချိန်နှင့်နာရီများ ၁၇

နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း ၂၀

စိတ်ဖိစီးမှု ၂၆

ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်း ၂၉

ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် တန်ဆာပလာများ ၃၂

အန္တရာယ်ရှိသော အရာဝတ္ထုများ ၃၇

အလင်းရောင်၊ ဆူညံသံနှင့် အပူချိန် ၄၃

အလုပ်သမားများအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ ၄၅

အထောက်အကူပြုမည့် အရင်းအမြစ်များ ၄၇

လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် စစ်ဆေးချက်ပုံစံ ၄၉

KEEP THEM SAFE

အထွေထွေ
လမ်းညွှန်ချက်များ

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် မန်နေဂျာ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သည့် သင့်အတွက် သတင်းစကား

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် မန်နေဂျာ၊ ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် ပိုင်ရှင်ဖြစ်သည့်သင်သည် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်နေပါသည်။ သင်အနေဖြင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများကို ဖန်တီးပေးပါသည်။ စီးပွားရေးကဏ္ဍအပေါ်လည်း အထောက်အကူပြုပါသည်။ စီးပွားရေးကဏ္ဍက လိုအပ်သည့်၊ လူများနေထိုင်သည့် အဆောက်အဦးများကိုလည်း သင်အနေဖြင့် ဆောက်လုပ်ပေးနေပါသည်။ ထို့ပြင် သင်သည် လူငယ်များအနေဖြင့် ဘဝတစ်သက်တာကျန်ရစ်နေမည့် ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များ ရရှိအောင်လည်း ကူညီပေးပါသည်။ ယနေ့ လူငယ်များသည် နောင်ကာလတွင် သင့်၏ လုပ်ငန်းဖေါ်များ ဖြစ်လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် လူငယ်များအား ကောင်းစွာလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် လိုအပ်သည့်အပြင် ၎င်းတို့နှင့် အသင့်မဖြစ်သေးသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများမှလည်း အကာအကွယ်ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ စဦးကတည်းက ၎င်းတို့အား ကောင်းစွာ လမ်းညွှန်ပြသပေးခဲ့မည်ဆိုပါက ဘဝတစ်သက်တာလုံး ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူများ ဖြစ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် လူငယ်များအား ပေ့ါပါးသည့်အလုပ်၊ ပညာသင်အလုပ် စသည်တို့ကို လုပ်ခိုင်းစေသည် ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် ဥပဒေအရ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသည့် အသက်အရွယ်ထက် ကျော်လွန်နေသူများအား ပုံမှန်အလုပ်များကို ခိုင်းစေသည်ဖြစ်စေ ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် သင်အနေဖြင့် သိရန်လိုအပ်သည့်အချက်များကို ရေးသားဖေါ်ပြထားပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ဖော်ပြပေးထားသဖြင့် သင့်အနေဖြင့် သင့်၏ လူငယ်အလုပ်သမားများအား မည်သို့ ကာကွယ်ပေးရမည်ကို သိရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။[၁]

အရေးကြီးဆုံးအချက်၊ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက်သာ မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရုံသာမက စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုလုံးအတွက်လည်း ကောင်းမွန်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ပါရိုးရှင်းသော အကြံပြုချက်များသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း တစ်ခုလုံးအား နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပြောင်းလဲသွားစေရန် အထောက်အကူပြုကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် သက်သေပြခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ကုမ္ပဏီက လုပ်ကိုင်နေသည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များသည် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ပိုမိုဘေးကင်းသော၊ ပိုမိုကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင်များ ဖြစ်လာရုံသာမက အမှန်တကယ် အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော လုပ်ငန်းခွင်များလည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ အနာဂတ်ဖြစ်သည်။

စီးပွားရေးကမ္ဘာကြီးသည် လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲနေပါသည်။ သင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ဘူးသည့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများသည် လုံးဝလွတ်ကင်းနေခဲ့သော်လည်း ယခုအချိန်တွင် အသေးစားဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းငယ်များပင် ဥပဒေအသစ်များ၊ ဆောက်လုပ်ရေးဆိုင်ရာ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်အညီ လိုက်နာလုပ်ဆောင်နေရပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ယခင်က ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားများ၏ အခြေအနေကို မည်သူကမျှ များများစားစားဂရုမပြုခဲ့ကြသော်လည်း၊ ယခုအခါ ဝယ်ယူသူများက အဆောက်အဦးများအား ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေများတွင် ကောင်းမွန်သောပစ္စည်းများဖြင့် ဆောက်လုပ်ကြောင်း သက်သေပြရန် တောင်းဆိုလာကြပြီဖြစ်သည်။

၁ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့် အလုပ် စာဆောင်ငယ်ပါ အကြောင်းအရာများကို နိုင်ငံတကာ လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များက ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် စာအုပ်စာတမ်းကမျှ အကြောင်းအခြင်းအရာ အခြေအနေအားလုံးကို ကာမိအောင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်သည့် နည်းတူ ဤ စာဆောင်ငယ်ပါ အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသူ အနေဖြင့်သာ တာဝန်ခံဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်များအနေဖြင့် ကောင်းမွန်သော အလုပ်အကိုင်များရရှိရန် ယခင်က လုပ်ငန်းအတွေ့အကြုံရှိပါက လုံလောက်ပြီဖြစ်သော်လည်း၊ ယခုအခါ အခြေခံ ပညာရေးနှင့် အထူးကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းရည်များရှိရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်လာပြီဖြစ်ပါသည်။ ယခုအခါ သုံးစွဲလုပ် ကိုင်ရမည့် စက်ပစ္စည်းအသစ်များ၊ ထုတ်ကုန်အသစ်များ၊ ဈေးကွက်အသစ်များနှင့် ပစ္စည်းကိရိယာ အသစ်များလည်း ရှိနေကြပြီဖြစ်ပါသည်။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များအနေဖြင့် မနေ့ကအတွက် မဟုတ်ဘဲ မနက်ဖြန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အနာဂတ်အတွက် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအား လက်နက်ကိရိယာ တပ်ဆင်ပေးခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူးများကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရရှိစေလာမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခဲ့သည့် အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် စီးပွားရေးအကြောင်း သိရှိနားလည်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ သစ္စာရှိမှုနှင့် ယုံကြည်အားထားရမှုကို တည်ဆောက်ရန် ဤနည်းထက် ပိုကောင်းသည့် နည်းလမ်းမရှိနိုင်ပါ။ အနာဂတ်အတွက် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

ယခုစာအုပ်ငယ်အား ဖတ်ပါ၊ မည်သည့်အချက်များက သင့်အနေဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွင် တဆင့်ပြီးတဆင့် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင်ပါရှိသည့် စစ်ဆေးချက်ပုံစံ (Checklist) များကို အသုံးပြု၍ အချိန်ကာလအလိုက် လှည့်လည်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ပေးပါ။

စာအုပ်ငယ်ပါအကြောင်းအရာများ အကျဉ်း

အပိုင်း (၁)။	လူငယ်အလုပ်သမားနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အထွေထွေလမ်းညွှန်ချက်များ
အပိုင်း (၂)။	ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်၌ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေများအား လျှော့ချရန် အထူးအကြံပြုချက်များ
အပိုင်း (၃)။	စစ်ဆေးချက် ပုံစံများ
အပိုင်း (၄)။	ရင်းမြစ်များ

လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် ပတ်သက်၍သင်သိရှိထားရန်လိုအပ်သည့် အဓိကအချက်များ

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အလုပ်သမားကောင်းများဖြစ်ကြသည်။

၎င်းတို့သည် သင်၏ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းအတွက်တန်ဖိုးရှိသူများလည်းဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် -

- အင်အားရှိသည်။
- လျင်မြန်စွာ သင်ယူတတ်မြောက်သည်။
- လျင်မြန်သော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုရှိသည်။
- ကောင်းမွန်သော အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံရှိသည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များအားသင်ယူနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းအပေါ် တန်ဖိုးထားပြီး၊ အလုပ်အားကောင်းစွာလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် စိတ်အားတက်ကြွမှုလည်း ရှိပါသည်။
- အလုပ်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများနှင့်အတူ စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသည်။
- သင့်ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း ပိုမိုတိုးတက်ရေးအပေါ် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းအသစ်များရှိနေနိုင်သည်။
- သင်အနေဖြင့် အချိန်ပြည့် အလုပ်သမား အဖြစ်မခိုင်းစေသည့်အခါ အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရုံးပိတ်ရက် သို့မဟုတ် ကျောင်းချိန်ပြင်ပ အစရှိသဖြင့် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခိုင်းစေနိုင်သူများဖြစ်သည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ငှားရမ်းအသုံးပြုခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူးများစွာရရှိခြင်းကြောင့် သင့်အနေဖြင့် အကောင်းဆုံးသော အကျိုးကျေးဇူးကိုရရှိရန် ၎င်းတို့အား ငှားရမ်းအသုံးပြုချင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အားသာချက်များအပေါ်အခြေခံရေးသားထားသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ရွေးချယ်ပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအပေါ်အာရုံထား ဂရုစိုက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အထူးထည့်သွင်း စဉ်းစားထားရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည်-

- ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေဆဲ ဖြစ်သည့်အပြင်၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၊ ကြွက်သားများနှင့် အရိုးများသည် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားဆဲဖြစ်ပါသည်။
- အသက်ကြီးရင့်သူများထက် အချို့သော ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်ငွေ့များ၊ အမှုန်များနှင့် ဆူညံသံများအပေါ်ပို၍ ထိရှလွယ်ပါသည်။
- လျင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်သည်၊ တခါတရံစဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမပါဘဲ လုပ်နိုင်ပါသည်၊ ထို့ပြင် အန္တရာယ်ရှိမှန်းသိသော်လည်း သိသိနှင့်ပင်လုပ်ကိုင်တတ်ပါသည်။
- အတွေ့အကြုံနည်းပါးပါသည်။ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးဖို့လိုအပ်ပါသည်။
- ငြီးငွေ့လွယ်ပါသည်။ အာရုံပျံ့လွင့်နိုင်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သန်မာသည်၊ ပါးနပ်သည်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသည် ဆိုသော်လည်း ၎င်းတို့အား အန္တရာယ်နှင့်ထိတွေ့မှုရှိနိုင်သောအလုပ် သို့မဟုတ် အလုပ်ရုံများတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှ ဖယ်ရှားထားသင့်ပါသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာ လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် လူကြီးအလုပ်သမားများတို့သည် တူညီသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ကြရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများက ပိုပို၍ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိနိုင်ခြေရှိပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် နုပျိုသော လူသားများသာဖြစ်သည်။

စက်ကိရိယာများမဟုတ်ပါ! လူငယ်အလုပ်သမားများအား “လူသားတစ်ဦး-အဖြစ်ရှုမြင်ပါ။ အောက်ပါ အချက်များအပေါ် အလေးထားပါ-

- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် မသင်မနေရ ပညာရေးတက်ရောက်ပြီးစီးမှု ရှိ၊ မရှိ၊ အောင်လက်မှတ်ရှိ၊ မရှိ၊ အတွက်အချက်၊ အရေး၊ အဖတ် သင်ယူတတ်မြောက်ထားမှု ရှိ၊ မရှိ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများ မည်သို့ပြုမူပါသနည်း၊ မည်သို့ခံစားနေရပါသနည်း၊ စိတ်သောကဖြစ်နေလား၊ ဝမ်းနည်းနေလား၊ ရှက်နေလား၊
- လူငယ်အလုပ်သမားများအပေါ် လုံလောက်စွာ အစားအစာ ကျွေးမွေးထားမှုနှင့် အဝတ်အစားများပေး ထားမှု ရှိ၊ မရှိ ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့်မည်သည့် အရာများအား သင်ယူချင်နေပါသနည်း၊ သူ /သူမတို့၏ အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များက ဘာတွေလဲ။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအနက်အချက်တစ်ချက်ချက် လစ်ဟာနေခဲ့ပါက အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ အနေဖြင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်အတွက် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်ရှိစေရေး အထောက်အပံ့ပြုမည့် အကူညီများပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်းများ ပြုပေးရန်လို အပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ သိထားသင့်သောအဓိကအချက်များ

လုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆ ထိခိုက်မှုများ၊ ရောဂါရရှိမှုများကြောင့် အလုပ်သမားများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအပေါ် ဝမ်းနည်းဖွယ်ရာ ဆိုးကျိုးများ သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ ဂုဏ်သတင်းပေါ် ကြီးမားသည့် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေမှုများရှိလာစေသည့်အပြင် ဝန်ထမ်းများ ယာယီ သို့မဟုတ် အမြဲတမ်းဆုံးရှုံးမှု၊ လုပ်ငန်းရပ်တံ့ရမှု၊ ဆေးကုသစရိတ်ကုန်ကျမှု သို့မဟုတ် ဖောက်သည်များ ဆုံးရှုံးမှုတို့လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆန့်ကျင်ဘက်မူဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်များသည် ပိုမိုအကျိုးရှိသော၊ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော၊ အရေးကြီးအချိန်များ၌ ဝန်ထမ်းဆုံးရှုံးမှုအနည်းဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်း၏ တန်ဖိုးရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင် တစ်ယောက်ဖြစ်သည့် သင့်အတွက် သင်ခဏတာ ရှိနေချိန်၌ပင် သင်၏လုပ်ငန်းခွင်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်နေစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။

အဓိက စည်းမျဉ်းလေးရပ်

1	ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသည့် အသက်ကိုသိထားပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ဥပဒေအရ ခွင့်ပြုသည့် အသက် (၁၄) နှစ် ဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အသက်အောက်ငယ်သည့် မည်သူ့ကိုမဆို အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ကူညီလုပ်ကိုင်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ထားရှိခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
2	လူငယ်အလုပ်သမားတိုင်းအား အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုရမည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့်စာချုပ်ဖြစ်သည်။ စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာ လုပ်ကိုင်ခြင်း အတွက်ပင် ချုပ်ဆိုထားသင့်ပါသည်။ ထိုသို့ စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် သင်နှင့် သင်၏လူငယ်အလုပ်သမားများအား အကာအကွယ် ဖြစ်စေသည့်အပြင်၊ စာချုပ်တွင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ရပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသတ်မှတ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြင့် နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
3	လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပြီး ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပေးရမည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်နိုင်ရေး ၎င်းတို့ သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများကို သင့်အနေဖြင့် သင်ကြားပေးရန်တာဝန်ရှိပါက မည်သို့ ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရမည် ဆိုသည်ကိုပါ ထည့်သွင်း သင်ကြားပြသပေးပါ။ အလုပ်သင်၊ ပညာသင် အပါအဝင် လူငယ်အလုပ်သမားများအား အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် လုပ်ကိုင်စေရမည် ဖြစ်ပါသည်။
4	အသက် ၁၈ နှစ်အောက်မည်သူ့ကိုမဆို အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းခွင့်မပြုရ။ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အလုပ်အနေထားကပင် အန္တရာယ်ရှိနေမည်ဆိုပါက၊ အဆိုပါ အလုပ်များအား လူကြီးအလုပ်သမားများကိုသာ လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုရမည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်၏ တစိတ်တဒေသ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများနှင့် လုပ်ကိုင်မှုမရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ထားရှိရမည်။

အန္တရာယ်ရှိသည် ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာလဲ၊

မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံအများစုက လက်ခံကျင့်သုံးနေသော အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၏ ပြဋ္ဌာန်းချက်အမှတ် ၁၈၂အရ၊ "သဘောသဘာဝအားဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ ဆောင်ရွက်နေသည့် အလုပ်၏ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာများအပေါ် ထိခိုက်နိုင်ဖွယ်ရှိသည့် အလုပ်များ-ကို ဆိုလိုပြီး၊ ၎င်းစကားရပ်တွင် အောက်ပါ အလုပ်များပါဝင်ပါသည်-

- အမြင့် (ခေါင်မိုးများ၊ သစ်ပင်များ၊ နံရံများ)တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနိုင်ဖွယ်ရှိသော ကိရိယာများ(လှေကားများ၊ ငြမ်းများ၊ မတ်စောက်သော လျှောစောက်များ) ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- မြေအောက် (ဂူ၊ လိုဏ်ခေါင်း)တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့်အလုပ် သို့မဟုတ် အပေါက်များ၊ တွင်းများ၊ ကျင်းများ ရှိသည့် နေရာများတွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ရေထဲ သို့မဟုတ် ရေအောက် (မိနစ်အနည်းငယ်ထက်ပို၍ ရေငုတ်ခြင်း၊ ရေထဲ သို့မဟုတ် စိုစွတ်နေသော မြေ (ရွှံ့မြေ)ပေါ်တွင်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်း)တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာများ (လိုဏ်ခေါင်း၊ သေတ္တာများ၊ ရေခဲသေတ္တာများ)တွင်လုပ်ကိုင်ရသည့်အလုပ်။
- အခြားသူများနှင့်ဝေးရာ သို့မဟုတ် အခြားလူငယ်များနှင့် သီးခြားထားပြီး တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ကိုင် ရခြင်း။
- လေးလံသောပစ္စည်းများအား ပင့်မြှောက်ရခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများအား အကွာအဝေး များစွာသို့ သယ်မရခြင်း။
- အောက်ပါပစ္စည်းများ အပါအဝင်ကြီးမားသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများမောင်းနှင်ရ ခြင်း သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာအနီး၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း-
  - ဖြတ်တောက် သို့မဟုတ် ကြိတ်ခွဲသော စက်ကိရိယာများ၊
  - အင်ဂျင် သို့မဟုတ် မော်တာဖြင့် လည်ပတ်သော စက်ကိရိယာများ၊
  - လက်၊ ခြေထောက်၊ ဆံပင် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ ချိတ်ငြိပါသွားနိုင်သည့် စက်ကိရိယာများ၊
- အချိန်ကြာမြင့်စွာ သို့မဟုတ် ညပိုင်း၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊
- အဆိပ်သင့်စေသောဓါတုပစ္စည်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဓါတုပစ္စည်းများအသုံးပြု နေသောနေရာများ၊ အမှုန်အမွှား သို့မဟုတ် အခိုးအငွေ့များ အလွန်အကျွံထွက်နေသောနေရာများအနီး တစ်ဝိုက်၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ပြစ်မှုကျူးလွန်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသောနေရာတွင်လုပ်ကိုင်ရခြင်းသို့မဟုတ်ပြစ်မှုကျူးလွန်လာနိုင်ဖွယ်ရှိသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရခြင်း။
- အခြားသူများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအတွက် ကြီးလေးသော တာဝန်များကို ရယူရသည့် အလုပ်အား လုပ်ကိုင်ရခြင်း။

သင်သိရှိထားသိအတိုင်း ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အများစုတွင် အဆိုပါ အန္တရာယ်များရှိနေကြပါသည်။ သို့ရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများ လုပ်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ကောင်းစွာ လုပ်နိုင်သည့်အလုပ်များစွာရှိနေပါသည်။ စိန်ခေါ်မှု အနေဖြင့် မည်သို့ ခွဲခြားရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်သည် ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးရာ အသိဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ရေး သင့်အပေါ် အထောက်အပံ့ ပြုပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

အထွေထွေ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များနှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ

ယခုနေရာထိ သင့်အနေဖြင့် ဖတ်ပြီးသည်ဖြစ်၍ ထိုအချက်ကပင် သင်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် ကောင်းမွန်သော နေရာတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း မည်သူမဆိုချက်ခြင်း အသိအမှတ်ပြုမည့် ဥပဒေနှင့်အညီ ဘေးကင်းသော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်ခွင်တစ်ခု ဖြစ်စေချင်သည့် သက်ဆိုင်သောသူတစ်ဦး ဖြစ်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။ ဤဂုဏ်သတင်းသည် သင့်အနေဖြင့် ဖောက်သည်များအား ဆွဲဆောင်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ တည်မြဲနေစေရေးအပေါ် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့်အပြင် အလုပ်သမားကောင်းများကို ဆွဲဆောင်ရာတွင်လည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီအား ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီကောင်းတစ်ခုအဖြစ် သိရှိလာပြီး သင့်အနေဖြင့်လည်း စွမ်းဆောင်ရည်ရှိခြင်း၊ ကောင်းမွန်၍ အရည်အသွေးရှိသော အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ လျော့ချနိုင်ခြင်းတို့မှတဆင့် ပိုမိုယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ အကြံပြုချက်များ၊ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် အချက်များသည် အကျိုးအကြောင်းမဲ့ ထွက်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ အကြံပြုချက်များ၊ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် အချက်များကို ပြုစုပြီး သင့်ကုမ္ပဏီကဲ့သို့သော ထောင်ပေါင်းများစွာသော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းငန်းများတွင် လိုက်နာကျင့်သုံးဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်များနှင့် လုပ်ကိုင်နေသော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းငန်းများတွင် လိုက်နာဆောက်ရွက်သင့်သည့်အထွေထွေလက်တွေ့အကြံပြုချက်များကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

လူငယ်အလုပ်သမားတိုင်းအတွက် ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦး သတ်မှတ်ထားရှိပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အထူးသဖြင့် အစပထမပိုင်းတွင် လမ်းညွှန်ပေးမှုများလိုအပ်ပါသည်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုအများစုသည် ၎င်းတို့အား မည်သူမျှဂရုစိုက်မှုမရှိသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားတတ်ကြပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် သတ်မှတ်ထားရှိပေးသည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးအနေဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုမထားသည့် အလုပ်များကို ကောင်းစွာသိရှိထားရန် ၊ လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကြီးကြပ်ရေးမှူးက အသေအချာတာဝန်ယူနိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။

လုပ်ပြပါ၊ အပြောသာမဖြစ်ပါစေနှင့် (သင်ကိုယ်တိုင်နမူနာကောင်းဖြစ်ပါစေ)

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် တွေ့မြင်ခြင်းနှင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းများမှ သင်ယူသူများဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်အလေ့အထ၊ အလေ့အကျင့်နမူနာကောင်းများဖြင့် သူတို့အား လွှမ်းမိုးပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့သည် သူတို့လေးစားသောသူများက ဘေးကင်းစွာနှင့် တာဝန်ရှိစွာ ပြုမူဆောင်ရွက်နေမှုများကို တွေ့မြင်ရပါက သူတို့လည်း အလားတူပြုမူဆောင်ရွက်လာပါလိမ့်မည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ကြီးကြပ်ရေးမှူးများက နမူနာကောင်းများပြသပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင် အလေ့အထကောင်းများ တည်ဆောက်နိုင်ရန် နည်းလမ်းကောင်း တစ်ရပ်မှာ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုလုံးအား လှည့်လည်စစ်ဆေးရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ခေါ်ဆောင်သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့မှသာလူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အန္တရာယ်များ၊ ဘေးမကင်းသော ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်များကို ရှာဖွေတတ်လာစေရန် သင်ယူလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် တခါတရံတွင် ရှက်တတ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ပြဿနာ တစုံတရာရှိနေပါက သို့မဟုတ်

ညွှန်ကြားချက်များ မရှင်းလင်းပါက မေးမြန်းရန် သို့မဟုတ် သင့်အားပြောပြရန် သူတို့ကို အားပေးတိုက်တွန်းပါ။ သူတို့ အလုပ်လုပ်နေစဉ် လေ့လာစောင့်ကြည့်ပြီး အမှားများကို ပြုပြင်ပေးပါ။ သူတို့အား သတ်မှတ် ကာလ အလိုက်စစ်ဆေးပါ၊ ပြန်လည် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ပုံမှန်ပြုလုပ်ပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိရှိနေမည်ဟု ယူဆမထားပါနှင့်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အပြင်ပိုင်းတွင် လူကြီးတစ်ယောက်ပမာ မြင်နိုင်သော်လည်း၊ အတွင်းပိုင်းတွင်မူ သူတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်ခုလုံးတွင် အပြည့်အဝရင့်ကျက်မှုမရှိသေးပါ။ သူတို့သည် သီးခံစိတ်မရှည်ခြင်း၊ အန္တရာယ်အဖြစ်ခံပြီး ပြုမူဆောင်ရွက်တတ်ကြပါသည်။ အသေအချာချိန်စစဉ်းစား လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ် များကို အလွယ်တကူကျော်ခွလုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။ သူတို့အနေဖြင့် အခြားသူများကို စိတ်ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်စေချင်ပြီး ၎င်းတို့အား ခပ်တုံးတုံးသူများဟု အထင်မခံလိုတတ်ကြပါ။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် ၎င်းတို့ မည်သို့လုပ်ကိုင်ရမည်ကို အသေချာမသိရှိသေးသည့် အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်တတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်း တို့အား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားခြင်းမရှိသော အလုပ်များကို အခြားသူများအား ပြောပြခိုင်းပြီး ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက် ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြား ချက်များပေးပါ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်မှုမရှိသေးသည့် လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီအတွက်အလည်း ရှင်းလင်းသော ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများပေါ်သာ အားကိုးမှီခိုမှုမပြုပါစေနှင့်။

အကယ်၍ အလုပ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုသည် လူကြီးအလုပ်သမားများပင် အသက်ရှူကိရိယာ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကာ မျက်မှန်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုလုပ်ကိုင်ရလောက်အောင် အန္တရာယ်များရှိနေပါက ၎င်းအလုပ် သည် လူငယ်အလုပ်သမားအလုပ်လုပ်ကိုင်ရန် သို့မဟုတ် အဆိုပါ အလုပ်အနီးတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အန္တရာယ် များလွန်းကြောင်း ပြသနေသည့် လက္ခဏာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ခြွင်းချက်အနေဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား သီးသန့် အလုပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာတစ်ခုနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ အနီးကပ်ကြီးကြပ်ပေးခြင်းများပါရှိသည့် လုပ်ခရပညာသင် သို့မဟုတ် အလုပ်သင်အစီအစဉ်များသာလုပ်ဆောင် နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါကိစ္စရပ် အတွက်မူ ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဝတ်စုံများသည် လူငယ်များအတွက် သင့်တော်မှုရှိရန် အဆိုပါ ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဝတ်စုံများကို မည် သည့်အချိန်၊ မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို လူငယ်အလုပ်သမားများသိရှိရန် ဆောင်ရွက်ထားရပါမည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဝတ်စုံများသည် အန္တရာယ်ရှိသောလုပ်ငန်းများကို ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်း အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါ။

တနည်းဆိုရသော် လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်တစ်ယောက်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများတွင် အခြေခံကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများ (ဥပမာ-နေရောင်ခြည်ကာကွယ်ရန် ဦးထုပ်၊ လက်အားကာကွယ်ရန် လက်အိတ်၊ ခြေချောင်းများအား ပြတ်ရှခြင်း သို့ မဟုတ် ပစ္စည်းများပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ရှူးဖိနပ်)ရှိနေစေရန် နှင့် သုံးစွဲလုပ်ကိုင်စေရန် အသေ အချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေး အစီအစဉ်များ ချမှတ်ထားပါ။

သင့်အနေဖြင့် သင့်ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ လုပ်ငန်းနေရာများ၊ အလုပ်အားလုံးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အန္တရာယ်များ၊ အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှုအခြေအနေများကို သိရှိအောင် လုပ်ဆောင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် ရေးဆွဲဖော်ထုတ်ရာ၌ လူငယ်အလုပ်သမားများ အပါအဝင် လုပ်သားအားလုံးပါဝင်အောင်ဆောင်ရွက်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲ အာရုံမစိုက်ပါနှင့်။ မောပန်းနွမ်းနေမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် နှောင့်ယှက်ဟန့်တားမှုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေအားလုံးကိုလည်း ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုဆေးသေတ္တာ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးနှင့် အခြားအရေးပေါ်ခလုတ်များသည် သုံးစွဲနိုင်ရန် အသင့်ရှိ၊ မရှိကို စစ်ဆေးပါ။ ၎င်းတို့ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်၊ မည်သို့ သုံးစွဲရမည်ကို လူငယ်အလုပ်သမားများ သိအောင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။ မတော်တဆ ထိခိုက်မှု၊ မီးလောင်မှု၊ အကြမ်းဖက်ခံရမှု အခြေအနေများ စသည့် အမျိုးမျိုးသော အရေးပေါ်အခြေအနေများအားလုံးအတွက် ၎င်းတို့အား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးထားပါ။ ၎င်းတို့အား အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်လမ်းကြောင်းများ၊ ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ပါက မည်သည့်နေရာ သွားရမည်တို့ကိုပြသပေးထားပါ။ လုပ်ငန်းကိစ္စတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သတိပေးချက်များကို သရုပ်ပြရှင်းလင်းပြသပေးထားပါ။

ရန်ကုန်မြို့လူစီကားသည့် နေရာတစ်ခုတွင် တိုက်ခန်းအသစ်များအား တည်ဆောက်နေခဲ့ပါသည်။ ယောက်ျားလေးတစ်ဖွဲ့ ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ရောက်လာပြီး အလုပ်တောင်းခဲ့ကြပါသည်။ အဆောက်အဦးပြီးစီးရေး နောက်ဆုံးရက်သတ်မှတ်ချက်ရှိနေသဖြင့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးမှာလည်း စိတ်ဖိစီးမှုများစွာဖြစ်နေခဲ့ပါသည်။ ကြီးကြပ်ရေးမှူးမှာ အလောသုံးဆယ်ဖြစ်နေပြီး ဆောက်လုပ်ရေးပစ္စည်းများကို လုပ်ငန်းခွင်သို့သယ်ယူရန် အလုပ်သမားလိုအပ်လျက်ရှိနေသဖြင့် “အလုပ်ရပြီ-ဟု ပြောဆိုပြီး အုတ်ခဲပုံကို လက်ညှိုးထိုးပြလိုက်ပါသည်။

ကြီးကြပ်ရေးမှူးမသိလိုက်သောအချက်မှာ ကောင်လေးများထဲမှ တစ်ယောက်သည် အသက် ၁၂ နှစ်သာရှိသေးပြီး ၎င်းတို့အဖွဲ့တွင် မည်သူမျှ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်၌ ယခင်က လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူးခြင်းမရှိသေးခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့အားလုံးသည် ညှပ်ဖိနပ်များဝတ်ဆင်ထားခဲ့ကြသည်။

နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် နာကျင်စွာဖြင့် စူးစူးရှရှအော်သံကို ကြားလိုက်ရပါသည်။ ကောင်လေးတစ်ယောက်မှာ နောက်ဆုတ်လာသည့် ဖေါ့ကလစ် ယာဉ်နှင့် တိုက်မိပါသည်။ ယာဉ်မောင်းက ဆဲဆိုနေကာ လူတိုင်း အလုပ်ရပ်ပြီး ထိခိုက်မှုဖြစ်သည့် နေရာသို့ ပြေးသွားခဲ့ပါသည်။ ကံကောင်းထောက်မစွာဖြင့်အဆိုပါကောင်လေးသည် ဖူးရောင်ညိုမဲဒဏ်ရာသာရရှိခဲ့ပါသည်။ သို့သော် အဆောက်အဦးစစ်ဆေးသူသည် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားချိန်တွင် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိနေခဲ့ရာ လူငယ်အလုပ်သမားများထဲမှ တစ်ယောက်သည် အသက်မပြည့် သေးကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိသဖြင့် မန်နေဂျာနှင့် ပိုင်ရှင်တို့အား အနည်းဆုံး ၂၀၀၀၀ ကျပ် ဒဏ်ရိုက်ခဲ့ပါသည်။

တရားရုံးတွင် ပေးဆောင်ရသည့် ဒဏ်ငွေအား အသာထားလျက် လုပ်ငန်းအစ အချိန်အနည်းငယ်သည် မန်နေဂျာအနေဖြင့် လူတိုင်းအလုပ်ခွင် ပြန်လည်ရောက် ရှိစေရေး စောင့်ဆိုင်းရသဖြင့်ကုန်ဆုံးသွားသည့်အချိန်များ၊ ကလေးအား ဆေးခန်းပို့ရသည့်အချိန်၊ ကလေးမိဘနှင့် ညှိနှိုင်းရသည့် အချိန်များကို သက်သာစေမည်ဖြစ်ပါသည်

သီးသန့်အကြံပြု တိုက်တွန်းချက်များ

KEEP THEM SAFE

SAFETY FIRST

သီးသန့်အကြံပြုတိုက်တွန်းချက်များ

- ✓ နေ့စားအလုပ်သမားပင်ဖြစ်စေ လူငယ်အလုပ်သမားနှင့် စာဖြင့်ရေးသားပြီး လက်မှတ်ရေးထိုး စာချုပ်ချုပ်ဆိုပါ။ စာချုပ်ပါ အချက်များကို လူငယ်အလုပ်သမားရှင်းလင်းစွာ နားလည်အောင် ပြလုပ်ပေးပါ။
- ✓ လူကြီးအလုပ်သမားများကို ခံစားခွင့်ပြုမည့် ခွင့်ရက်များအတိုင်း လူငယ်အလုပ်သမားများကို ခံစား ခွင့်ပြုပါ။ (ဥပမာ-နေ့စဉ်နားချိန်၊ အလုပ်ပိတ်ရက်၊ နာမကျန်းခွင့် သို့မဟုတ် မီးဖွားခွင့်များ)
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်ရပ်စဲလိုပါက သင့်တော်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်အလိုက်လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။

စာချုပ်သည် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း မဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ စာချုပ်သည် စာတစ်မျက်နှာခန့်ဖြင့်တို တောင်းနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အောက်ပါ အချက် (၄) ချက် ပါဝင်သင့်ပါသည်-

၁။ အလုပ်သမားနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်

- ■ အမည်
- ■ အသက်
- ■ မိဘ / အုပ်ထိန်းသူ၏ ဆက်သွယ်ရမည့် အချက်အလက်
- ■ အိမ်လိပ်စာ

၂။ ကုမ္ပဏီနှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်

- ■ ကုမ္ပဏီအမည်
- ■ ကုမ္ပဏီလိပ်စာ

၃။ အလုပ်နှင့်သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်

- ■ ဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်
- ■ ကြီးကြပ်ရေးမှူးအမည်

၄။ စာချုပ်နှင့် သက်ဆိုင်သော အချက်အလက်

- ■ အလုပ်စတင်သည့်နေ့နှင့် အချိန်ကာလသတ်မှတ်ချက်(သို့မဟုတ်အချိန်အကန့် အသတ်ရှိပါက အလုပ်ပြီးဆုံးမည့်နေ့)
- ■ တစ်ပတ်လျှင် အလုပ်လုပ်ရမည့်နေ့ရက်နှင့် တစ်ရက်အလုပ်ချိန်
- ■ လုပ်အားခနှင့် လုပ်အားခပေးမည့်အချိန်

KEEP THEM SAFE

နှုတ်ဖြင့် သဘောတူညီချက် မည်သည့်အခါမျှမပြုပါနှင့်။ နှုတ်ဖြင့် သဘောတူညီချက်အရ သင်ဘာပြောခဲ့သည်၊ ဘာတွေ သဘောတူညီခဲ့သည်ကို အလွယ်တကူမေ့သွားနိုင်ပါသည်။ စာဖြင့်ရေးသားချုပ်ဆိုသည့် စာချုပ်သည် အလုပ်ခွင်၌ရှုပ် ထွေးမှုနှင့် အငြင်းပွားမှုကိုလျော့ကျစေပါသည်။ စာဖြင့် ရေးသားချုပ်ဆိုသည့်စာချုပ်ကြောင့် သင်နှင့် သင်၏လူငယ် အလုပ်သမားအကြား အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို သေချာရှင်းလင်းမှုရှိစေပါသည်။ အကယ်၍ စာချုပ်ချုပ်ဆိုမထားပါက အငြင်းပွားမှုကို ဖြေရှင်းရန် အချိန်များစွာ ကုန်ဆုံးမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်ပြီးမြောက်ရန်လည်း ပို၍ခက်ခဲစေကာ သင်၏ အကျိုးအမြတ်ကိုလည်း လျော့နည်းစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို အသိပေးထားပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများတွင် ရပိုင်ခွင့်များရှိပါသည်။ နားချိန်နှင့် ဆေးကုသခွင့်ကဲ့သို့ အခြား အလုပ်သမားများ ရရှိသည့် ခံစားခွင့်များသည်လည်း ၎င်းတို့အတွက်အကျုံးဝင်ပါသည်။ ၎င်းအချက်ကို လူငယ်အလုပ်သမား သိရှိအောင် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားပါ။ တချိန်တည်းမှာပင် အကယ်၍ရှိခဲ့ပါက ၎င်းတို့ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မိသားစုက ကုန်ကျခံရမည့်အရာများကို ၎င်းတို့သိအောင် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားပါ။ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ၊ ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့်ကိရိယာများအတွက် လူငယ်အလုပ်သမား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများက ကျခံစေခြင်းမပြုလုပ်ရပါ၊ ၎င်းသည် အလုပ်ရှင်၏တာဝန်သာဖြစ်သည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ချက်ခြင်း လုပ်အားခရှင်းပေးပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချိန်မီလုပ်အားခရှင်းပေးသည့်အခါ၊ ၎င်းသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ အပြုသဘောဆောင်သော အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ လစာနှင့် အခြားခံစားခွင့်များကို လိုခြင်သည့်အတွက် အချိန်လေလွင့်မှု မရှိဘဲ လုပ်ကိုင်မည်ဖြစ်၍ ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။ ၎င်းသည် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားတို့အကြား အဆင်ပြေသော ဆက်ဆံရေးဖြစ်ပေါ်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

> မွန်ပြည်နယ်တွင်ရှိသည့် ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုသည် ၎င်း၏ငွေရှိသည့်အချိန်ကြမှသာ အလုပ်သမားများအား လုပ်ခရှင်းပေးလေ့ရှိပြီး၊ လူငယ်အလုပ်သမားကိုလည်း နောက်ဆုံးမှသာ ရှင်းပေးလေ့ရှိသည်။ တခါတရံတွင်လည်း လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ခအကုန်လုံးရှင်းမပေးပါ။ ထို့ကြောင့် ကုမ္ပဏီသည် အခြားကုမ္ပဏီများထက် အလုပ်သမားကောင်းများဆုံးရှုံးကာ အလုပ်ပြီးချိန်လည်း နောက်ကျခဲ့ရပါသည်။

အချိန်နှင့် နာရီများ

- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ထမင်းစားချိန်နှင့် ပုံမှန်နားချိန်များ ခံစားခွင့်ပြုရမည်။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ညပိုင်းအလုပ်ဆင်းခြင်း သို့မဟုတ် ညအမှောင်ထဲ အိမ်ပြန်စေခြင်းမပြုရ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတိုင်းသည် ၎င်းတို့၏ နောက်ဆုံးရက်သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ အချိန်မှီအလုပ်ပြီး မြောက်လိုကြသည်။ သို့သော်လည်း လူများကို အချိန်ပိုခိုင်းစေခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်စေခြင်းများသည် အရည်အသွေးလျော့ကျစေပြီး၊ အမှားကျူးလွန်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု အရေအတွက်တိုးမြင့်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အမှားကျူးလွန်မှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများကြောင့် သင်၏ငွေကြေးများဆုံးရှုံးစေပြီး၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားအများစုသည် အချိန်ပိုကြေး ရလိုသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ရန် သဘောတူညီတတ်ကြလေ့ရှိသော်လည်း ၎င်းတို့အား ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် မစွဲဆောင်သင့်ပါ။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ရိုးရှင်းသည့် အန္တရာယ်များကိုပင်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများ အချိန်ပို မလုပ်ကိုင်စေရေး စောင့်ကြည့်ပါ။

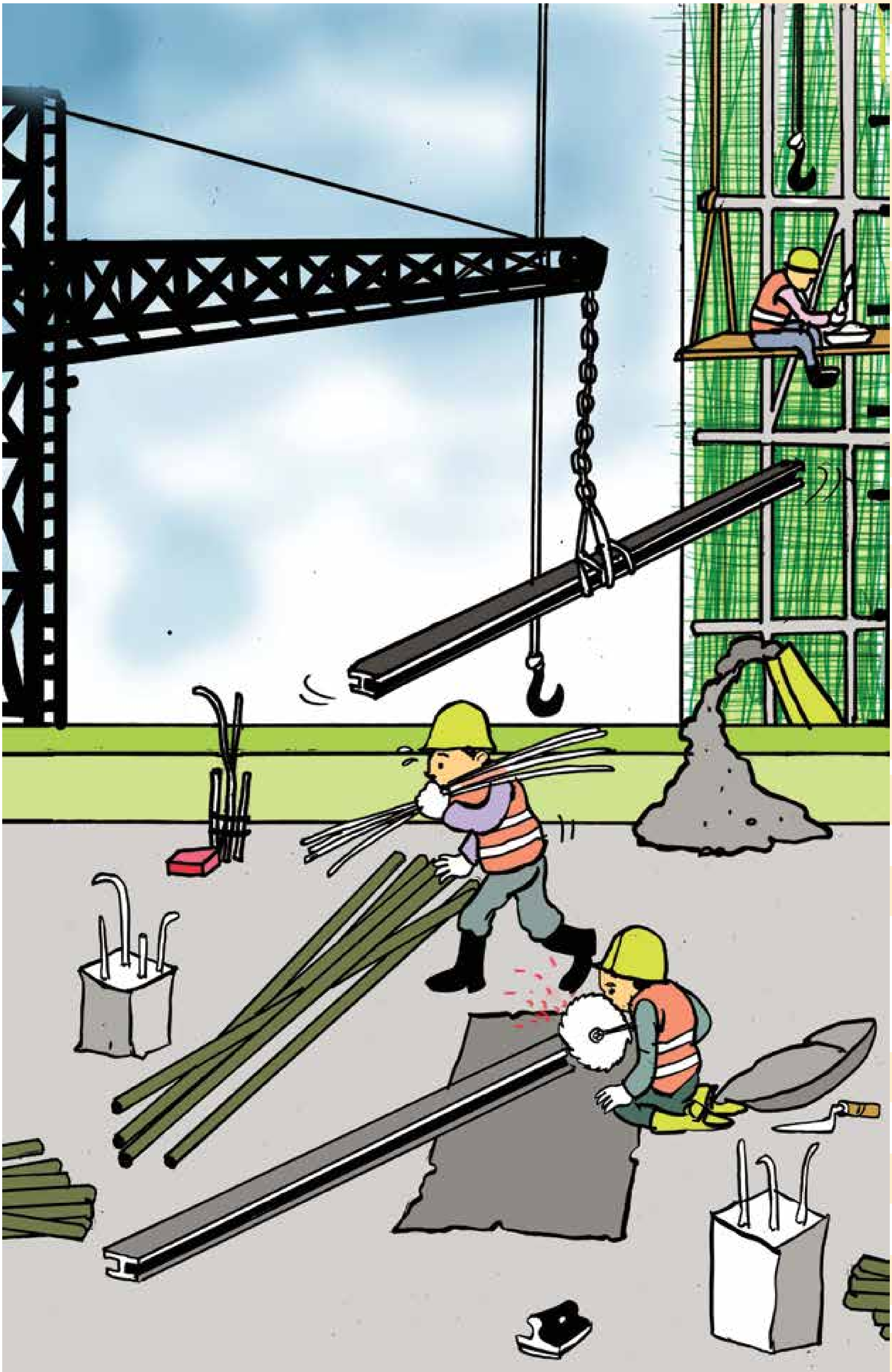
အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် လူငယ်များအတွက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကိုဖြစ်စေသော အဓိကအကြောင်း ရင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အချိန်ပိုလုပ်ကိုင်ရန် ဆန္ဒရှိနေသော်လည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်လုပ်ရန် ခွင့်မပြုသင့်ပေ။ လူငယ်များသည် လူကြီးများထက် ပိုမိုအိပ်စက်ရန် လိုအပ်သလို ကလေးများလောက် သို့မဟုတ် ကလေးများထက် ပိုမိုအိပ်စက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ၂၄ နာရီတွင် ၈နာရီထက်ပို၍အလုပ်မလုပ် သင့်ပေ။ နေ့စဉ် အလုပ်ဆင်းတက် ချိန်မှတ်တမ်းတွင် ၎င်းတို့အားရေးဖြည့်ခိုင်းပါ။

> မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိဥပဒေအရ ကလေးသူငယ်များသည် စက်ရုံ၊ အလုပ်ရုံတွင် တစ်နေ့(၄) နာရီ သာအလုပ်လုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါ ဥပဒေသည် ပြန်လည်ပြင်ဆင်နေဆဲဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းဥပဒေ တွင် လူငယ်များအတွက်မည်သည့် အသက်အရွယ်၌ မည်သည့်အလုပ်ချိန်ထိသာ လုပ်ကိုင်နိုင်သည် အပေါ်တိတိကျကျ ထည့်သွင်းသတ်မှတ်လာနိုင်ဖွယ်ရှိပါသည်။

ညပိုင်းအလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အပိုအန္တရာယ်ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် သင်၏ အလုပ်သမားအပေါ် အသိစိတ်ဓာတ်ဖြင့် တာဝန်ယူမှုသည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင် အဝင်အထွက် ဂိတ်တံခါးပေါက်တွင် ပြီးဆုံးသွားသည်မဟုတ်ပါ။ လုပ်ငန်းပြီးဆုံးပြီး လူငယ်အလုပ်သမားများ အိမ်သို့ဘေးကင်းစွာ ပြန်ရောက်နိုင်ရေးသေချာအောင် ဆောင်ရွက်ထားရှိရန်လိုပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် လူငယ်အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်နေသော စုစုပေါင်းနာရီကို ရေတွက်ပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားအများစု အထူးသဖြင့်မိန်းခလေးများသည်ကလေးထိန်းခြင်း၊ ထမင်းချက်ခြင်း၊ ဈေးဝယ်ခြင်း၊ ရေခပ်ခြင်းနှင့် ထင်းသယ်ခြင်း၊ ဟိုဟိုဒီဒီသွားလာရခြင်းကဲ့သို့သော အိမ်မှုကိစ္စပုံစံတမျိုးဖြင့် ၎င်းတို့အိမ်၌ "ဒုတိယအလုပ်-တစ်ခုရှိနေတတ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ကျောင်းနေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ထပ်တိုးလာသည့် ဖိအားများကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများကို မောပန်းနွမ်းနယ်စေပြီး၊ ၎င်းသည် အမှားပြုလုပ်နိုင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှု၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုတို့ကို တိုးမြှင့်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အလုပ်သမားမောပန်းနွမ်းနယ်မှုသည်သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၏ ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကို ထိခိုက်လာစေနိုင်ပါသည်။ လူတိုင်းကဲ့သို့ လူငယ်အလုပ်သမားများတွင်လည်း အပန်းဖြေအနားယူချိန်၊ အလုပ်ချိန်ပြင်ပ အချိန်တို့ရရှိရန် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။



နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း

- ✓ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ကို ဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒတစ်ရပ်ချမှတ်ပါ။
- ✓ သင်ကိုင်တိုင် အမူအကျင့်ကောင်းများ စံပြပြုမူဆောင်ရွက်ပြပါ။
- ✓ နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်းဖြေရှင်းပါ။

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

နှောင့်ယှက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်နိုင်သည့်အခြေအနေတွင်မရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးပေါ် အတင်းအကြပ်ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထုတ်လုပ်မှုကို ကျဆင်းစေနိုင်သည်။ အလုပ်ထွက်နှုန်းမြင့် မားမှုဆီသို့ ဦးတည်စေနိုင်ပြီး၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နာမည်ဆိုးဖြစ်ပေါ်စေကာ စီးပွားရေးကျဆင်းသွားနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းကိုလည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယခင်တုန်းက ဆောက်လုပ်ရေးမန်နေဂျာအချို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများ ကို ရိုက်ပုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် “စည်းကမ်းတိုင်း လုပ်ခိုင်း” သို့မဟုတ် “သူတို့ကို သူတို့ရဲ့နေရာအဆင့်သိအောင်လုပ်ပြလိုက်စမ်း”ဆိုပြီး အော်ငေါက်ခြင်းများသည် သာမန်ကိစ္စရပ်များအဖြစ် ထင်မြင်ခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလုပ်သမားများကိုစည်းကမ်းလိုက်နာလာစေရန် ထိရောက်သောနည်းလမ်းတစ်ခုမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့သိရှိလာပါသည်။ နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်း မည်သည့်ပုံစံကိုမဆို အလုပ်ခွင်၌ လက်သင့်ခံရမည်မဟုတ်ပါ။

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့်ဆိုရလျှင် နှောင့်ယှက်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ခုလုံးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ထိခိုက်ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက် ခံစားရမှုပြဿနာများသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ အစာအိမ်ပုံမှန်တိုင်း အလုပ်မလုပ်ခြင်းများ အပါအဝင်ပုံစံမျိုးစုံဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်တွင်လည်း ၎င်းသည် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအား သူ၏ဘဝတွင် အလွန်အမင်း စိတ်ဓါတ်ကျစေခြင်း၊ စိတ်တက်ကြွမှုမရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုသတ်သေခြင်းများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့်စပ်လျဉ်းသည့်မည်သည့် လက္ခဏာရပ်ကို မဆို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများတွင်-

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

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများအား လက်သင့်မခံ ကန့်ကွက်ထားမှုမရှိပါ။ သို့ရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်မှုများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထသဖွယ် ဖြစ်လာရန်လွန်စွာ ဝေးကာလှသော်လည်း အကျိုး သက်ရောက်မှုကဆိုးရွားလှပါသည်။ လူငယ်တစ်ဦးသည် ၎င်းအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု ဒဏ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးခံစားရနိုင်ပါသည်။ လူငယ်အား အပြစ်ဆိုရမည်မဟုတ် သကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခံရခြင်းမျိုးမရှိပါလျက် လူငယ်အနေဖြင့် အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့ခြင်းကဲ့သို့သော ပုံစံမျိုးဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရပါသည်။ အဆိုပါကိစ္စရပ်ပေါ်တွင် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ထိရှမှုများက လည်း ပို၍ပြင်းထန်လာစေနိုင်ပါသည်။ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း သို့မဟုတ် HIV ကဲ့သို့ လိင်မှ တဆင့် ကူးစက်သည့်ရောဂါများရရှိလာသည့်အခါ လူငယ်တစ်ဦး၏ဘဝ တစ်ခုလုံးကို အကြီးအကျယ် ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင် သော ဆိုးကျိုးများရရှိစေနိုင်ပါသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၌လည်း အလားတူခံစားရပါသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ အနေဖြင့် မသိဟန်ဆောင် လုပ်ကိုင် နေမည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိရှိက ရလာဒ်အနေဖြင့် ကြောက်ရွံ့လာခြင်း၊ စိတ်ပူပန် ခြင်း၊ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု လျော့နည်းသွားခြင်းများဖြစ်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သူတို့သည် အဆိုပါ အကြောင်းကို ထမင်းစားချိန် သို့မဟုတ် အလုပ်ပြီးဆုံးပြီးနောက် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပြောဆိုကြပါက သင့်ကုမ္ပဏီ၏ ဂုဏ်သတင်းနှင့် မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ပိုင်ရှင်အဖြစ် သင့်အပေါ် သူတို့အနေဖြင့် ထားရှိသည့် လေးစားမှုများအပေါ်တွင်လည်း ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူသည် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးခံရသူထက် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိ သော အခြေအနေ၊ ရာထူးတွင် ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိသည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူး သို့မဟုတ် အခြားသူများသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ခြောက်လန့်ခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသားယူမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည်ထင်မြင်ယူဆကြပါသည်။ လူငယ်အမျိုးသမီး အလုပ်သမားများသည် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုင်ရာ အထူးအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှု အခြေအနေတွင် ရှိသကဲ့သို့ ယောကျ်ားလေးများအနေဖြင့်လည်း မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် လွတ်ကင်းချမ်းသာနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် မည်သည့် အကြမ်းဖက်ပုံစံကိုမျှလက်မခံကြောင်း အလုပ်သမားများအား သတိပေးထားပါ။

အကြမ်းဖက်မှုဟု စဉ်းစားမိသည့်အခါတိုင်းထိုးနှက်ခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း၊ ပုတ်ခြင်းတို့ကိုသာ စဉ်းစားမိတတ်ကြပါသည်။ သို့ရာတွင် နှုတ်အားဖြင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ သိသာသည့် တိုက်ခိုက်မှုများလည်းပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် -

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

ကိုယ်ထိလက်ရောက်မဟုတ်သည့် နှောင့်ယှက်ခြင်းမျိုးသည် ဆိုးရွားလိမ့်မည်ဟု သင့်အနေဖြင့် ယူဆမည်မဟုတ်သော်လည်း အမှန်တကယ်ဆိုးရွားလှပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားမှုဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် လုပ်သားအင်အား တစ်ရပ်လုံး၏အကျင့် စာရိတ္တပိုင်းကို အမြဲတန်းနီးနီး ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပျက်ဆီးစေနိုင်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုခံရလွယ်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ရှာဖွေဖေါ်ထုတ်ပါ။

နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သည့် အမျိုးအစား၊ အခြေအနေနှင့် အကြောင်းအရင်းဖြစ်ပါစေ၊ ရပ်တန့်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် သင်ဖြစ်သကဲ့သို့ စတင်သည့်ဦးဆုံးနေရာ၌ပင် တားဆီးကာကွယ်ပေးရန်သည်လည်း သင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ဖေါ်ပြပါအဆင့်များသည် နှောင့်ယှက်မှုမဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည် -

- လိင်၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ခံ၊ အသက် သို့မဟုတ် ဘာသာရေး တို့အရအခြားသူများနှင့် ကွဲပြားခြားနားနေသည့် လူငယ်အလုပ်သမားများ၊ အထူး အန္တရာယ်ရှိနေသည့် လူငယ်အလုပ်သမားများ စသည်တို့ကို ဖေါ်ထုတ် သတ်မှတ်ပါ။

- လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပြဿနာနှင့်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရခြင်း မဟုတ်ကြောင်း မကြာမကြာ ပြောဆိုရှင်းပြပါ။

- သူတို့၏ အပြုအမူ၊ ခံစားချက်နှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲဖြစ်နေမှုများအား သိရှိနိုင်ရန် လူငယ်အလုပ်သမားများအပေါ် မျက်စိဒေါက် ထောက်ကြည့်နေပါ။

- လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မှောင်သောနေရာများ၌ မလုပ်ကိုင်စေရေးနှင့်အခြားသူများနှင့်ဝေးရာတွင် တစ်ယောက်တည်း လုပ်ကိုင်နေမှုဖြစ်မနေစေရေး သေချာအောင်ပြုလုပ်ထားပါ။

မူဝါဒ တစ်ရပ်ရေးဆွဲ ဖော်ထုတ်ပြီး စာဖြင့်ရေးသားဖော်ပြထားပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်၌ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သည့် မူဝါဒတစ်ရပ်ထားရှိခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခြင်းအပေါ် သည်းခံမည်မဟုတ်ကြောင်း ခိုင်မာသည့် သတင်းစကားပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် မူဝါဒကြောင့် ပြဿနာကိစ္စရပ်များအပေါ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖြစ်စေပြီး တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် လူတိုင်းအနေဖြင့် မည်သည်ကို မျှော်လင့်ထားရမည်အား သိရှိစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီအများစုတွင် တရားဝင်ချမှတ်ထားသည့် မူဝါဒများမရှိတတ်ကြပါ။ ထို့အပြင် နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများအား မကြာခဏဖုံးဖိထားတတ်ကြပြီး ရှက်စရာအဖြစ် ထင်မြင်ယူဆထားခြင်းတို့ကြောင့် လူအများက ၎င်းကိစ္စအား အပြစ်ပေးခံရလိမ့်မည်ဟု မသိမခြင်း အချိန်ကာလကြာရှည်စွာ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည့်အပြင် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားသည့် မူဝါဒကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းများအပေါ် ဆန့်ကျင်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်ရန်ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ မူဝါဒထဲတွင် မည်သည့်အကြောင်းအရာကို ရေးသားထားသည်ဖြစ်ပါစေ ၎င်းအကြောင်းအရာသည် သင်လိုလားသည့်အရာ၊ သင်စစ်ဆေးစည်းကြပ်နိုင်မည့် အရာဖြစ်နေရမည်ဖြစ်ပြီး နှောင့်ယှက်သူသည် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်အခါ ထိုသူသည် သင်၏အလုပ်ရှင်၊ အားထားရသည့် အလုပ်ကြပ်ပင်ဖြစ်စေကာမူ အရေးယူဆောင်ရွက်ရဲရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မူဝါဒထဲတွင် အောက်ပါ အချက်များ ပါဝင်သင့်ပါသည်

၁။ နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းတိကျသည့် အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်၊

၂။ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပွားပါက မည်သို့ တိုင်ကြားရမည်၊

၃။ မည်သည့်စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း နည်းလမ်းအရေ အရေးယူဆောင်ရွက်မည်၊

၄။ တိုင်ကြားမှုအားလုံးကို လျှို့ဝှက်ထားရှိပေးရမည်ဖြစ်ပြီး နှောင့်ယှက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းပတ်သက်၍ တိုင်ကြားသူအနေဖြင့် တိုင်ကြားခြင်းကြောင့် လက်တုံ့ပြန်ခံစားရမှုမဖြစ်စေရေးအာမခံချက်၊

နောက်ဆုံးအချက်သည် ထပ်မံအနှောင့်ယှက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် အလုပ်ပြုတ်သွားမည်အပေါ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် နိုပ်စက်ညင်းပန်းမှုများအားတိုင်ကြားရန် ကြောက်ရွံ့သွားနိုင်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။ စွပ်စွဲချက်များသည် လိမ်ညာမှုများဖြစ်နေနိုင်ခြင်း ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ပျက်စီးနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် တိုင်ကြားချက်များကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရာတွင် တရားမျှတမှုနှင့်လွတ်မှုရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ တိုင်ကြား

သည့်လုပ်ငန်းစဉ်သည် လက်တွေ့ကျပြီး ရှုပ်ထွေးလွန်းမှုမရှိသင့်ပါ။ တိုင်ကြားမှုများကို တခါတရံ၌ သမားရိုးကျ မဟုတ်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ တိုင်ကြားမှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် တာဝန်ခံဖြေရှင်း ပေးမည့်သူတစ်ဦးအား သတ်မှတ်ထားရှိပေးပြီး အလုပ်သမားများအနေဖြင့် တိုင်ကြားဖြေရှင်းချက်ရယူနိုင်ပါက ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အထောက်အကူပြုတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အတင်းအဖျင်းပြော ခြင်းများ၊ အပြစ်တင်စွပ်စွဲခြင်းများကို အနည်းဆုံးလျှော့ချရန် များစွာအရေးကြီးပါသည်။ အလုပ်သမားများအားလုံး မူဝါဒအားသိရှိစေရေး သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားရမည့်အပြင် အဆိုပါ မူဝါဒအား အများမြင်သာသည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြသထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် နှောင့်ယှက်မှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုမဖြစ်ပါစေနှင့်။

နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ထပ်ခါ တလဲလဲ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဖြစ်ပွားသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ပိုမိုဆိုးရွားလာကာ ပို၍လည်း အားကောင်းလာတတ် ပါသည်။ မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးသည် နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းကို ပထမအဆင့်တွင် အရေးယူဖြေရှင်းခြင်းမပြု ခဲ့ပါက အဆိုပါအပြုအမူမျိုးကို လက်ခံကြောင်း သတင်းစကားပေးပို့ရာရောက်ပါသည်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း သို့မဟုတ် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါက ချက်ချင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။

ပထမဆုံး ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်သည် ထိခိုက်ခံရသူအပေါ် ဂရုဏာထားခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအချက်မှာ မူဝါဒထဲတွင် ရေးသားထားသည့် စည်းကမ်းပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များ အပေါ် စစ်ဆေး ကြပ်မတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ အချက်များကို မလုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက၊ မူဝါဒသည် အဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မည် မဟုတ်ကာ သင်လုပ်ထားသမျှ ကိစ္စရပ်အားလုံးသည်လည်း တန်ဖိုးမဲ့သွားစေမည့်အပြင် လူတွေအနေဖြင့်လည်း အဆိုပါမူဝါဒအား ဂရုပြုအလေးထား မည်မဟုတ်ပေ။ မူဝါဒသည် စာရွက်ပေါ်ရှိ စကားလုံး များသာ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း၏ ဆိုးရွားပြင်းထန်မှုပေါ် မူတည်၍ နှောင့်ယှက်ထိခိုက် ခံရသူနှင့် နှောင့်ယှက်သူအကြား ထိတွေ့နေမှုကို လျှော့ချပေးနေမှုသည် လုံလောက်မှု ရှိ၊ မရှိ စီစစ်အကဲဖြတ် ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက ၎င်းတို့အား ပြစ်ဒဏ်ပေးရန် ဆောင်ရွက်စဉ် ဒုတိယအကြိမ် အခွင့်အရေး တစ်ရပ်ပေးကြည့်ပါ။ နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း များရပ်တန့်သွားစေရေး ပုံမှန်စစ်ဆေး ဆက်လက်ဆောင်ရွက် ပေးပါ။

သင်၏ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းနှင့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပွား နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများကို ပပျောက်အောင်ဖယ်ရှားခြင်းသည် ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်း ဆိုင်ရာသာမက စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာအတွက်ပါ မှန်ကန်သည့် လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ချက် တစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုသည် စုပေါင်းဆောင်ရွက်တတ်သည့် အလေ့ အထအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေ ပါသည်။ အားလုံးကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြည့်ပါက နှောင့်ယှက်စော်ကားမှု သည် သင့်အား ငွေကုန်ကြေးကျဖြစ်စေသည်၊ ဖန်တီးနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို ဖျက်ဆီးစေသည့်အပြင် ဝန်ထမ်းများ၏ အကျင့်စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာများကို တဖြည်းဖြည်း ပျက်စီးစေပါသည်။ နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် နှောင့်ယှက် စော်ကားမှုသည် သင်၏ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

လေးစားဖွယ်ကောင်းသည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ရပ်ကို တည်ဆောက်ရန်လမ်းညွှန်မှု (၅)ရပ်မှာ-

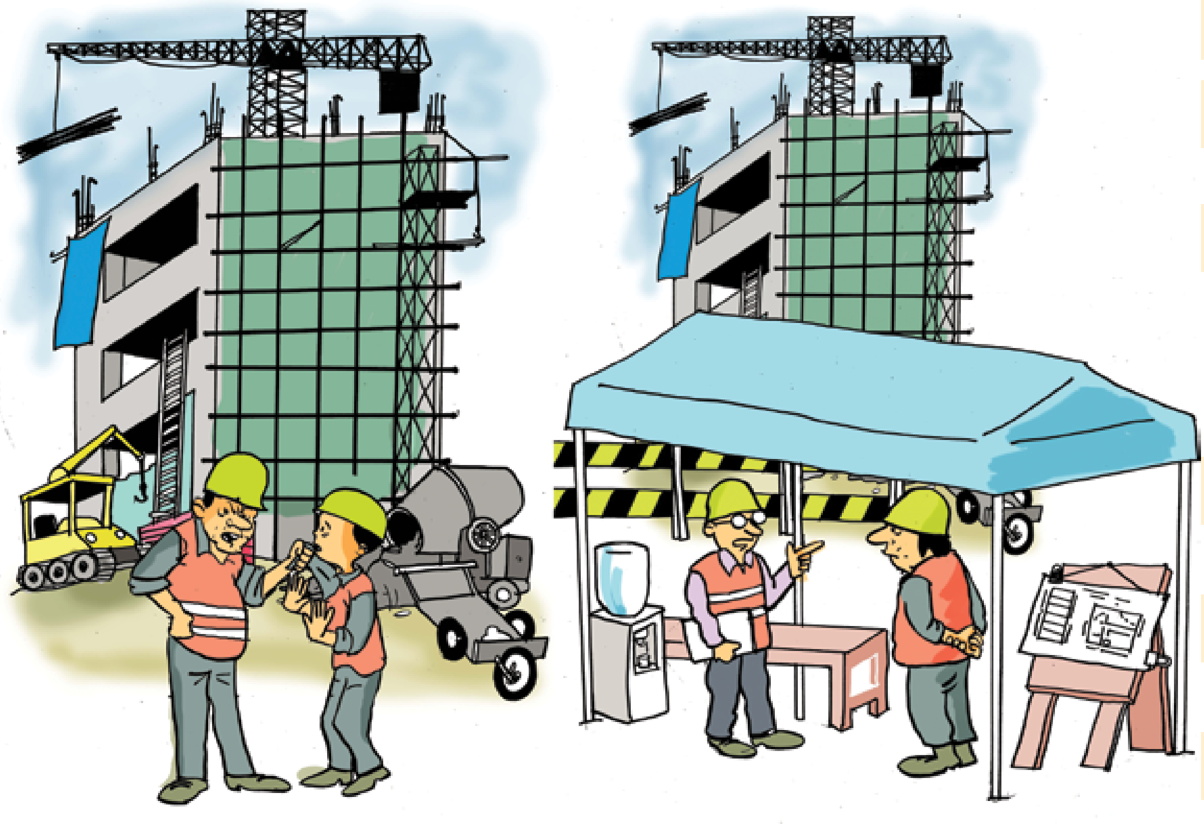
၁ လုပ်ငန်းခွင်နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုနှင့် အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှု မည်သည့်အမျိုးအစားကိုမဆို ဂရုတစိုက်စောင့်ကြည့်ပါ။

၂ ကျူးလွန်ခံရနိုင်ဖွယ် အလားအလာရှိသူများကိုလည်း မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။

၃ နှောင့်ယှက်စော်ကားမှုပြဿနာရပ်များအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် မူဝါဒတစ်ရပ်ချမှတ်ထားပါ။

၄ အဆိုပါ မူဝါဒများအား အလွယ်တကူ မြင်နိုင်သည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြသထားပြီး အလုပ်သမားအားလုံး ခံစားသိရှိအောင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။

၅ သင်အနေဖြင့် မူဝါဒအပေါ် အလေးနက်ထားကြောင်း ပြသပါ။ သင်ကိုယ်တိုင် စံပြနမူနာကောင်းဖြစ်အောင် ပြုမူဆောင်ရွက်ပြီး၊ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက် စော်ကားမှုတို့၏ ပထမအဆင့်မှ ပင်အရေးယူဖြေရှင်းပါ။



စိတ်ဖိစီးမှု

- ✓ စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာရပ်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ✓ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းများကိုလျှော့ချရန် အဆင့်များချမှတ်လုပ်ဆောင်ပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားကြောက်လန့်သည့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် လုပ်ခွင့်မပြုပါနှင့်။

လူငယ်အလုပ်သမားများတွင် လူအများ သိနားလည်ထားသည်ထက် အလုပ်ခွင်၌ ပိုမိုကြီးမားသော စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေကြပါသည်။ သူတို့သည် ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်အသစ်များကို သင်ယူနေကြပါသည်။ သူတို့သည် အလုပ်ကို အချိန်မီ ပြီးစီးအောင် ကြိုးစားနေကြပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့သည် အရည်အသွေးနှင့် ပတ်သက်၍ အလုပ်ရှင်၏ မျှော်မှန်းချက်များအတိုင်း ဖြစ်လာစေရန် ကြိုးစားရုန်းကန်နေကြပါသည်။ အတိုချုံးပြောရပါက သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သက်သေပြရန် ကြိုးစားနေကြပါသည်။

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

လက်တွေ့အကြံပြုချက် — လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချို့ကိစ္စရပ်များအပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးပါ။

ငယ်ရွယ်ပြီး အတွေ့အကြုံမရှိခြင်းကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား သူတို့၏အလုပ်အခြေအနေနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ပြောခွင့် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခွင့် ပေးလေ့မရှိပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ရှာဖွေသည့် ဝင်ငွေအပေါ် သုံးစွဲခွင့်မရခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့် မရှိခြင်း တို့ဖြစ်တတ်ယုံသာမက အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် မည်သည့် အလုပ်မျိုးလုပ်ကိုင်ရမည်အပေါ်လည်း ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့် မရရှိတတ်ကြပါ။ အဆိုပါအချက်များကို သိထားပြီး လိမ်မာပါးနပ်သည့်မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးသည် လူငယ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် သူ/သူမ၏ အလုပ်နှင့် ဘဝအပေါ်ထိန်းချုပ်လာနိုင်စေရန် ရိုးရှင်းသော ဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ- လုပ်ချင်သည့် လုပ်ငန်းတာဝန်၊ အတူလုပ်ကိုင်ရမည့် လူကြီးအလုပ်သမား သို့မဟုတ် ခဏအနားယူရမည့်အချိန် စသည်တို့အပေါ် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် — စိတ်ဖိစီးမှုအား ဆိုးရွားသည့်ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ဆောင်ရွက်ပါ။

အလုပ်နှင့်ဆက်နွယ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားမှုသည် နှစ်လိုဖွယ်မကောင်းရုံမျှသာမဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းတို့ကြောင့် နာမကျန်းမှု၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့် ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်ခြင်းကြောင့် အစားအစာလုံလောက်မှု မရှိခြင်း၊ အလုပ်အား အလေသုံးဆယ်လုပ်ရခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့ရခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်း အရာများကဲ့သို့သောအကြောင်း

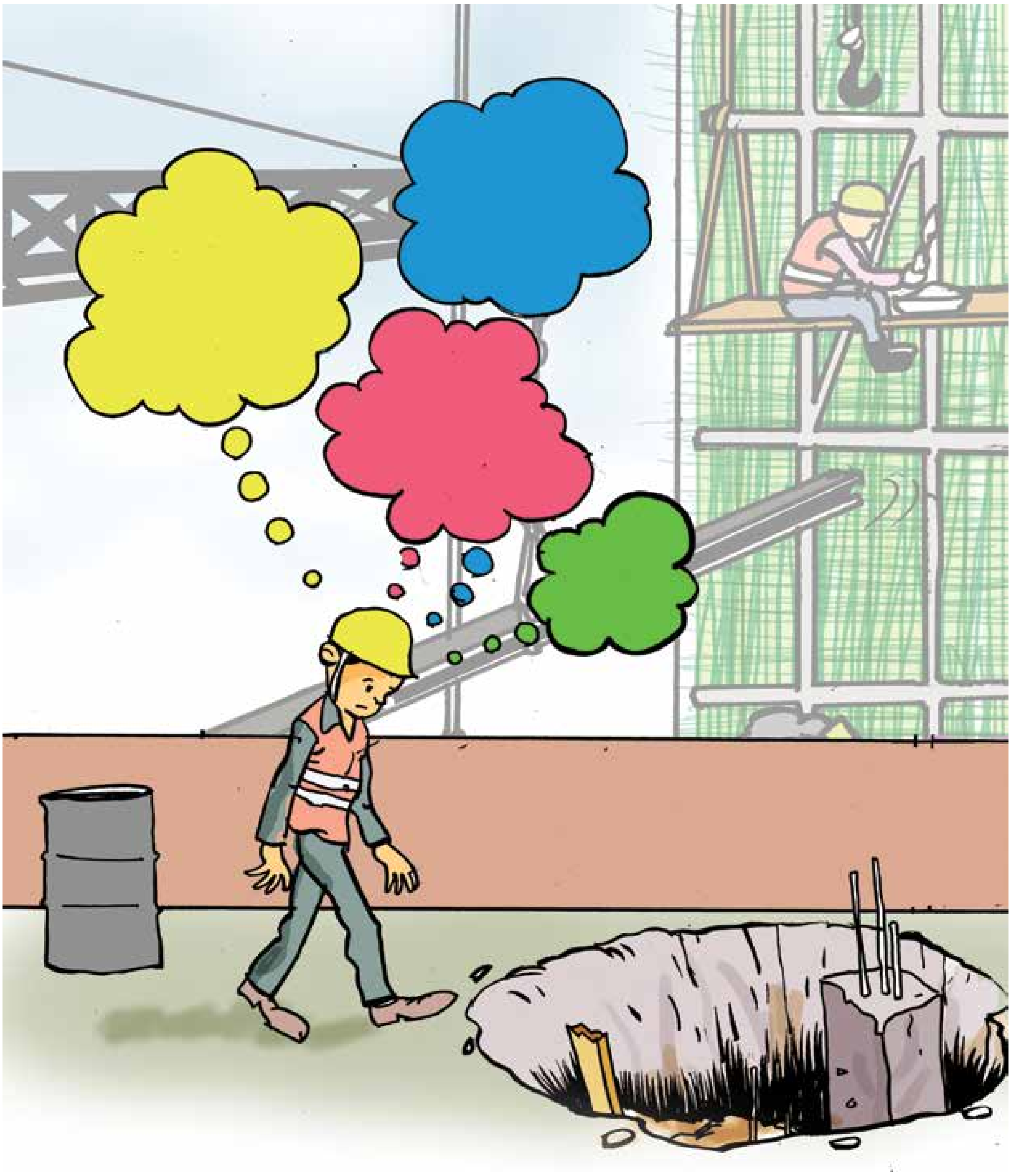
အချက်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ထပ်၍ထပ်၍တိုးမြင့်လာစေပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလုပ်သည် အန္တရာယ်မရှိသော်လည်း လူငယ်အလုပ်သမားများအကြား စိတ်ဖိစီးမှုပမာဏကို မြင့်တက်စေသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို ဥပဒေအရအန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်ဟု ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မကြာခဏမေ့နေတတ်သည့် အချက်တစ်ခုမှာ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကြီးလေးသော မိသားစုတာဝန်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းပိုးနေရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ဇနီး ၊ ခင်ပွန်း နှင့် ကလေးများကိုလည်း ထောက်ပံ့နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် မစွမ်းမသန်ဖြစ်နေသော အိမ်မျိုးတွင် သူတို့သည် မရေမတွက်နိုင်သည့် ဆွေမျိုးများကို တစ်ဦးတည်း ထောက်ပံ့ပေးနေရသူများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးရလာဒ်အနေဖြင့် သူတို့သည် အလုပ်မပျက်ရရှိစေရန် ဇွတ်တရွတ်လုပ်တတ်ကြကာ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂတ်ကို ကြီးမားသောအန္တရာယ်ကျရောက်စေနိုင်သည့် မည်သည့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကိုမဆို သဘောတူညီ လက်ခံလာလိမ့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက်သည် ဝင်ရောက်ခြင်းနှင့် သင်တန်းများအတွက် လွယ်ကူမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုအားလျှော့ချရန် အခြားသူများအသုံးပြုနေသည့် နည်းလမ်းတစ်ရပ်မှာ လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအား လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ကြားပြသပေးမည့်သူ တစ်ဦးသတ်မှတ်ထားရှိပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် လုပ်ဖေါ်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ကြားပြသပေးမည့်သူသည်အတွေ့အကြုံများစွာရှိသော လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သင်ကြားပြသပေးမည့်သူသည် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးက ၎င်းအနေဖြင့်၎င်း၏သူဌေးအား မေးမြန်းရန် ရှက်နေသည့် ရိုးစင်းသော မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေကြားပေးသည့်အပြင် လက်တွေ့သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် အသစ်များလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များပေးခြင်းဖြင့်လည်း အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

အလုပ်ခွင်တွင်ရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် စိတ်ခံစားချက်များသည် လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ ထုတ်လုပ်မှု စွမ်းအားကို လွှမ်းမိုးထားပါသည်။ နေရာများစွာတွင် တိုးတက်မှု အနည်းငယ်စီရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပြုသဘော ဆောင်သော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ ဖန်တီးပေးခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ ပို၍အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော၊ ယှဉ် ပြိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖန်တီးပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။



ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်း

- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား စက်အားသုံး သယ်မကိရိယာကို အသုံးပြုမခိုင်းပါနှင့်။
- ✓ လေးလံသော ပစ္စည်းများအား ပုခုံးဖြင့် သယ်မတတ်စေရန် လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးအလုပ်တွင် ကျောက်ခဲ၊ အုတ်ခဲ၊ သစ်သားကုန်းဘောင်များ၊ ဝါယာကြိုးများ၊ ဘိလပ်မြေကဲ့သို့သော ကြီးမားလေးလံသည့်ပစ္စည်းများ သုံးစွဲလုပ်ကိုင်ရခြင်းပါဝင်ပါသည်။ အဆိုပါ ပစ္စည်းများအား ထားသိုခြင်း၊ သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများကို ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများပေါ် ကျရောက်နိုင်မည့် အန္တရာယ်ချရောက်နိုင်ခြေများကို လျှော့ချပေးနိုင်သည့်အပြင် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားကိုမြင့်တက်စေကာတည်ဆောက်ရေးဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါလက်တွေ့အကြံပြုချက်များသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာလေ့ရှိပြီး သင့်ဆောက်လုပ်ရေးငန်းခွင်၏ အသွင်သဏ္ဍာန်ကိုလည်း ထူးခြားစွာတိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။

သံသယရှိပါက ဖျောက်ပစ်ပါ။

လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ပတ်လည်တွင် အလေအလွင့် သို့မဟုတ် အသုံးမပြုသော ပစ္စည်းများ၊ ကုန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် ကိရိယာတန်ဆာပလာများထားရှိခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး၊ သွားလာလုပ်ရှားရန်အတွက် နေရာကျဉ်းမြောင်းစေပါသည်။ သင်၏လုပ်ငန်းခွင် ရှုပ်ပွေလေလေ ကိရိယာတန်ဆာပလာများပျောက်ဆုံးနိုင်မှု၊ ပစ္စည်းများပျက်စီးနိုင်မှုနှင့် မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်မှုအလားအလာများ များလေလေဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စည်းများအား ရှာဖွေခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားများသည် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များကို ဖြုန်းတီးပြစ်ပါလိမ့်မည်။ ရိုးရှင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သင့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကဲ့သို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းအများအပြားတွင် လုပ်ငန်းခွင်အား သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိမှု(housekeeping)အားတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအားသည် သိသိသာသာ တိုးတက်လာစေသည့် အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်ခန့်ထားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင်အား သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိမှု(housekeeping)ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါက လုပ်ငန်းခွင်အား သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိမှုသည် ၎င်းတို့တွင် အလေ့အကျင့်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကိရိယာတစ်ခု၊ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများထဲမှ တစ်ခုခု၊ စက်ပစ္စည်းအစိတ်ပိုင်း တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အပိုပစ္စည်း တစ်ခုခုအား လူငယ်အလုပ်သမားများအားကို ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့အား အဆိုပါပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနေလား၊ အမှန်တကယ်လိုအပ်နေလား အစရှိသည်ဖြင့် မေးမြန်းကြည့်ပါ။ အကယ်၍ အသုံးမပြုကြောင်း၊ မလိုအပ်ကြောင်း ဖြေကြားပါက ၎င်းပစ္စည်းများအား ဖယ်ရှားခိုင်းပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် ပစ္စည်းများပြန့်ကြဲနေမှုမရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

သင်အသုံးမပြုနေသည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများနှင့် ပစ္စည်းများအား မည်သည့်နေရာတွင် ထားပါသလဲ။ ပထမဆုံး စည်းမျဉ်းမှာ အဆိုပါ ပစ္စည်းများအား အဆောက်အဦး၏အနီး မြေပြင်ပေါ်တွင် မထားရှိရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ထားပါက အဆိုပါ ပစ္စည်းများကြောင့် နေရာကျဉ်းသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းတို့ကြောင့် တားဆီးပိတ်ဆို့မှုဖြစ်ကာ အလုပ်သမားများက ၎င်းတို့အား ကွေ့ပတ်သွားရခြင်း၊ ကျော်ခွသွားရခြင်းများဖြစ်စေပြီး စွမ်းဆောင်ရည်ကို လျော့ကျစေသည်။ ပို၍ဆိုးရွားသည်မှာ မြေပြင်ပေါ်ရှိ ပစ္စည်းများကြောင့် အလုပ်သမားများ ခလုတ်တိုက်မိပြီး ထိခိုက်အနာတရ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မြေပြင်ပေါ်ရှိ ပစ္စည်းများသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များ၌များသောအားဖြင့် နေရာကျယ်ကျယ်ဝန်ဝန်း ရလေ့မရှိပါ။ ထို့ကြောင့် ဆန်းသစ်တီထွင်ပါ။ အဆင့်မြင့်တင်ပါ။ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်၏ တစိတ်တဒေသကို ပစ္စည်းသိုလှောင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်ထားပါ။ တန်ဆာပလာများနှင့် ကွဲကြေလွယ်သည့် ပစ္စည်းများအား ထားရှိရန် ရိုးရိုးစင်များ၊ အလွှာအဆင့်ဆင့်ပါသောစင်များ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများသယ်ရန် တင်ရန် အပြားများ အားပြုလုပ်ထားပါ။ ခါးနာကျင်မှု၊ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျမှု သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုပြုတ်ကျခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုတို့အား ရှောင်ရှားနိုင်ရန် လူငယ်အလုပ်သမားများလွယ်ကူစွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် တောင့်တင်းခိုင်မာသော လှေကားများ ပေးခြင်း၊ စင်များတည်ဆောက်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးပါ။ အောက်တွင် လမ်းညွှန်ချက်များဖော်ပြထားပါသည်-

- လေးလံသောပစ္စည်းများအတွက် စင်၏အနိမ့်ဆုံးအဆင့် အမြင့်သည် အလုပ်သမား၏ ဒူးခေါင်းအောက်ထက်မလျော့သင့်ပေ။
- လေးလံသော ပစ္စည်းများအား အလုပ်သမားများ၏ ပုခုံးထက်ကျော်၍ မထားသင့်ပေ။

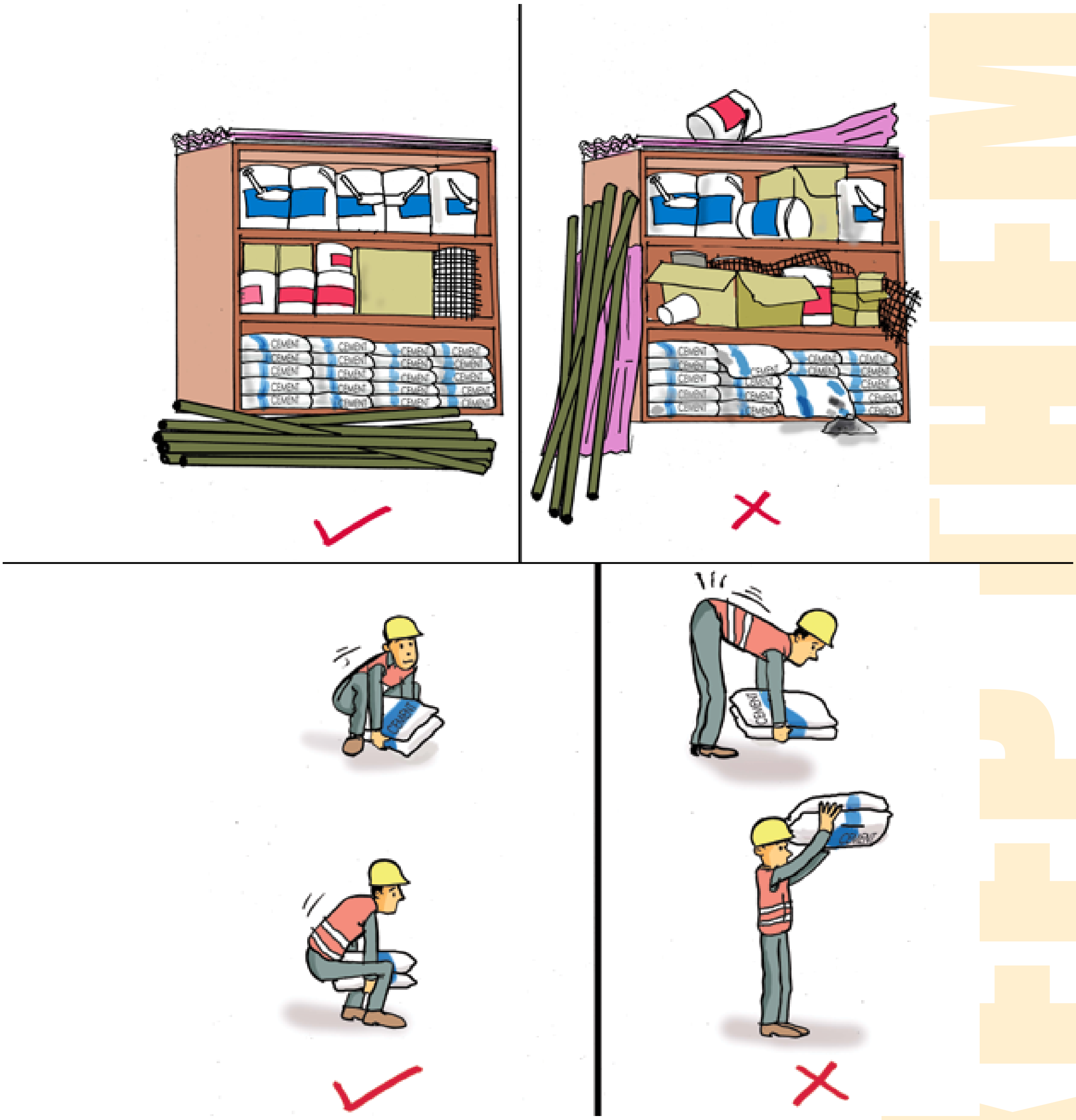
လက်တွေ့အကြံပြုချက် ပစ္စည်းများ "မ"တင်ရာတွင်ပို၍ ထိရောက်စွာနှင့် ဘေးကင်းစွာ မတင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။

လေထဲတွင် တွဲလောင်းဖြစ်နေသည့် လေးလံသောဝန်များသည် အမြဲတမ်းအန္တရာယ်ရှိပါသည် အထူးသဖြင့် သေးငယ်ပြီး လူထူထပ်သော ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များဖြစ်ပါက ပိုအန္တရာယ်ရှိပါသည်။ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက မတင်ရန် လိုအပ်သည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်အတွက်သာသယ်ယူပင့်မြှောက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မြေစိုက်သယ်မပေးသည့် ကိရိယာများကိုသာ အသုံးပြုပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ပြင်းထန်သည့် မတော်တဆထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်သည့် ကရိန်းစက်၊ မြှောက်စက်များ လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာများနှင့် ဝေးရာတွင်ထားရှိလုပ်ကိုင်စေပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ကြီးမားသည့် သယ်မကိရိယာများအား မောင်းနှင်ရန်ခွင့်မပြုသင့်ပေ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အကြိမ်ကြိမ်ပင့်မြှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများကို သူတို့ဘာသာသယ်မခြင်းတို့မှတဆင့် ထိခိုက်အနာတရရရှိနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဖြစ်ပြီး၊ ကြီးမားသည့်ဒဏ်သက်ရောက်မှုကြောင့် ၎င်းတို့၏အရိုးနှင့် အဆစ်များတွင် ထာဝရဒဏ်ရာရရှိသွားနိုင်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက်စည်းမျဉ်းမှာ-

- ကြီးမားလေးလံသည့် ပစ္စည်းများအား ပို၍ သေးငယ်သော ဝန်ထုပ်များအဖြစ်ခွဲထုတ်ပါ။
- ၎င်းတို့အား လူငယ်နှစ်ယောက်သုံးယောက် အတူတကွသယ်မပါ။

အလုပ်သမား၏ အရွယ်အစားနှင့် ခွန်အားပေါ်တွင် အတော်အသင့်မူတည်သော်လည်း ၂၀ ကီလိုဂရမ်အောက်အရာဝတ္ထုများကို ၂၀ ကီလိုဂရမ်ထက် အရာဝတ္ထုများထက်များများသယ်မခြင်းက ပိုမိုကောင်းမွန်ပါသည်။



KEEP THEM SAFE

ပစ္စည်းကိရိယာနှင့် တန်ဆာပလာများ

- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော၊ ကန့်သတ်တားမြစ်ထားသည့် စက်ပစ္စည်းများ အားအမှတ်အသား သေသေချာချာပြုလုပ်ထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့နှင့် ကိုက်ညီမည့် အရွယ်အစားရှိသည့် လက်သုံးတန်ဆာ ပလာများအားပေးထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား စက်ပစ္စည်းများ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများအား ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုစေရေး သေသေချာချာလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

ရိုးရှင်းသည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာ၊ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများသည်ပင် တလွဲအသုံးပြုသည့်အခါ သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်စွာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိသည့်အခါ အလုပ်ရပ်နားရခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ် စေနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ဆောက်လုပ်ရေးကုမ္ပဏီတစ်ခုအနေဖြင့် ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းအား ထိန်းသိမ်းထားလိုပါက ထုတ်လုပ်မှုနှင့် လုပ်ငန်းပြီးစီးရန်ဆောင်ရွက်ရမည့် အချိန်ဇယားအပေါ် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အဆိုပါ နှောင့်နှေးမှုများကို လက်သင့်ခံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့ရာတွင် သင့်အနေဖြင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုတစ်ခုကြောင့် လျော့နည်းကျဆင်းမှုများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် ရိုးရှင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ များစွာရှိနေပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် စည်းမျဉ်း စည်းကမ်း။ မှန်ကန်သောပစ္စည်းကိရိယာ၊ မှန်ကန်သော အရွယ်အစား

အကယ်၍ ကိရိယာတန်ဆာပလာ (ဥပမာ-အလွန်လေးလံသော အရိုးရှည်တူ သို့မဟုတ် ပေါက်ချွန်း)များသည် ဗလတောင့်တင်းသော လူကြီးများအတွက် ပုံစံပြုထုတ်လုပ်ထားပါက၊ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအား လျော့နည်းသွားလိမ့်မည့်အပြင် မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ခြေလည်း မြင့်တက်လာပါလိမ့်မည်။ အလွန်ကြီးမားလေးလံလွန်းသည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် အမှားလုပ်ဆောင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကိုင်အတွယ်ကောင်းပြီး ပုံစံကောင်းသည့် လက်ကိုင်များသည် သိသိသာသာ ကွဲပြားခြားနားမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့ကြောင့် အလေးချိန်လွန်ကဲသွားမှု မဖြစ်စေသင့်ပါ။ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုရန် အဆိုပါ ပစ္စည်းများအနားတွင် စောင့်ဆိုင်းနေခြင်း မဖြစ်စေရန် လုပ်ငန်းခွင်တွင်မှန်ကန်သော ပစ္စည်းကိရိယာများရှိနေစေရန်နှင့် အဆိုပါ ကိရိယာများ လုံလောက်စွာထားရှိပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ လိုအပ်သည့် အရာများ မရရှိခြင်းကြောင့် မတော်တဆထိခိုက်မှုများ အဖြစ်များတတ်ကြပါသည်။ ဥပမာ ပစ္စည်းများကို သယ်ယူရန်အလုပ်သမားများတွင် ၎င်းတို့လိုအပ်သော တွန်းလှည်းမရှိသည့်အချိန်။

လေှကား၊ ကြိုး၊ ငြမ်း အစရှိသည်တို့အား ချို့ယွင်းမှုမရှိစေရေး ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ သင်၏အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းပစ္စည်းများအား နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ အသုံးပြုစေရေး ပုံမှန်စောင့်ကြည့်ပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ပစ္စည်းကိရိယာများကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် အကြီးမားဆုံးအန္တရာယ်များမှာ ၎င်းတို့အား တလွဲအသုံးပြုခြင်း၊ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုမရရှိထားခြင်း၊ သင့်တော်ကောင်းမွန်စွာ ထိန်းသိမ်းမှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် ပေါ်ထွက်လာရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကြိုးများ၊ ရေပိုက်များအား အသုံးမပြုချိန်တွင် ၎င်းတို့အား ရစ်ခွေပြီး သိမ်းထားပေးပါ။ လေှကားများအား ဟောင်းလောင်းပေါက်မဟုတ်သော ပစ္စည်းများနှင့် တည်ဆောက်ထားရန်၊ လေှကားအောက်ခြေတွင် ချော်မထွက်စေနိုင်သည့် အထောက်များပါရှိစေရန် အသေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အသက် (၁၈) နှစ်အောက်ရှိ အလုပ်သမားများအား မြင့်မားသော လေှကားများ၊ ငြမ်းစင်များ၊ နံရံများ သို့မဟုတ် အကာအရံမရှိဟင်းလင်းဖြစ်နေသည့် နေရာများတွင် လုပ်ကိုင်ခွင့်မပြုရပါ။ “မြင့်မားသော” စကားရပ်သည် အောက်ခြေရှိမြေပြင်အခြေအနေ၊ လေှကား သို့မဟုတ် ငြမ်းစင်များ၏ အရည်အသွေးနှင့် တောင့်တင်းခိုင်မာမှုနှင့် အခြားအခြေအနေများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ သို့သော် နိုင်ငံအများအပြားက လူငယ်အလုပ်သမား အလုပ်လုပ်နိုင်သော အများဆုံးအမြင့်အား ၆ ပေ (၂မီတာ) အဖြစ် သတ်မှတ်လေ့ရှိတတ် ကြပါသည်။

ကိရိယာတန်ဆာပလာများ၊ စက်ပစ္စည်းကိရိယာများအားလုံးကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။

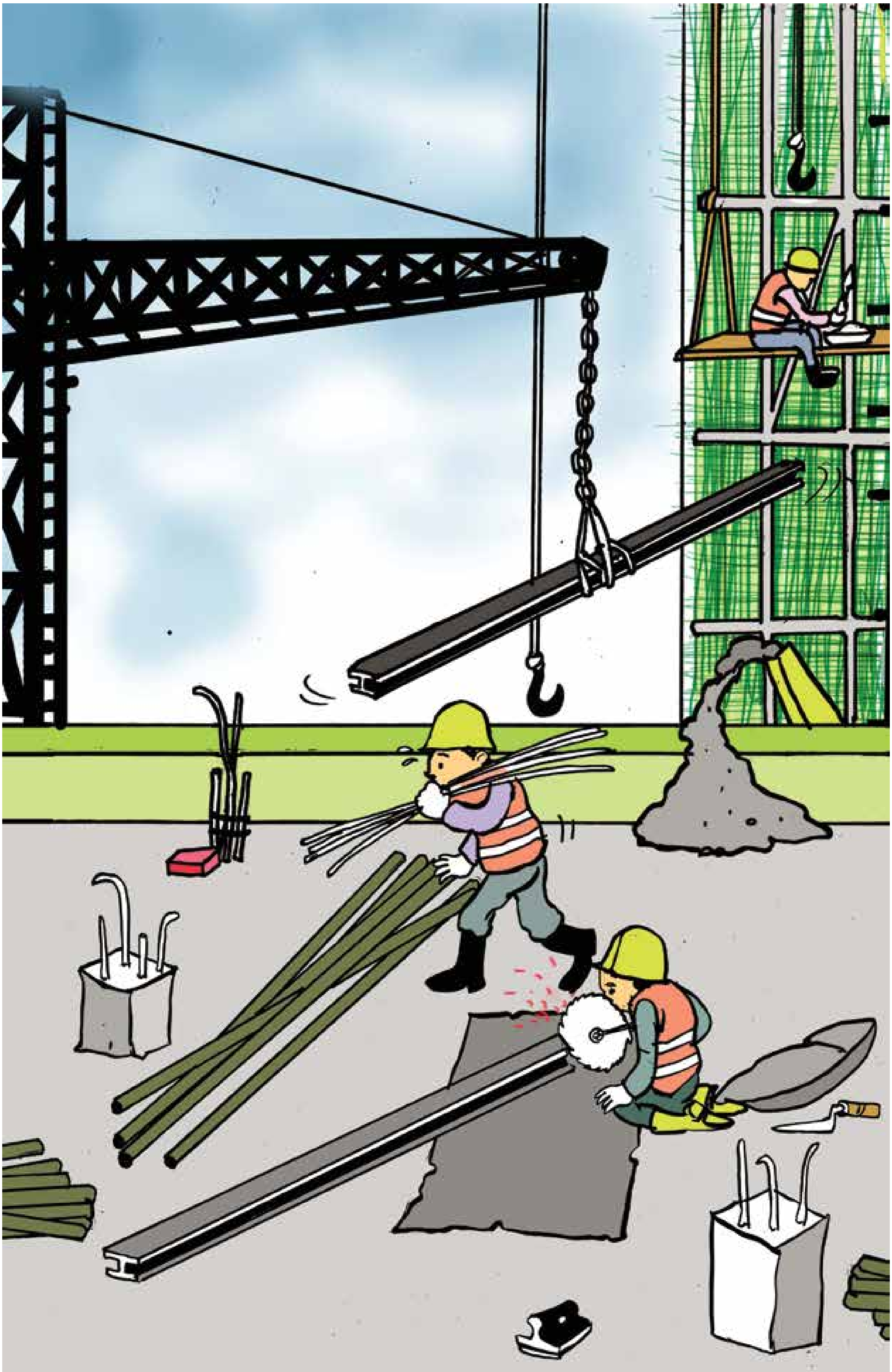
လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးသည် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့်၎င်းအားခန့်အပ်ထားသည့် အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်သော မည်သည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများကိုမဆို ကောင်းမွန်မှုရှိနေစေရေး အသေချာ ဆောင်ရွက်ထားရန် တာဝန်ရှိပါသည်။

- ဖြတ်တောက်ကိရိယာများအားလုံး ချွန်ထက်မှုရှိရဲ့လား၊ (မကောင်းသည့် ကိရိယာတန်ဆာပလာများကြောင့် ဖြတ်တောက်မှုပိုလုပ်ရပါသည်။ အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့အားဖြတ်တောက်ရန် အပိုအင်အား စိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရသောကြောင့် ပို၍ ဖြတ်တောက်ရပါသည်။)

- အားသုံးကိရိယာများပါ ဝါယာကြိုးများအား အဝတ်ပတ်ထားပါသလား သို့မဟုတ် ပေါက်ပြဲနေပါသလား၊ လျှပ်စစ်ဓါတ်လိုက်ခြင်းသည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင်အဖြစ်အများဆုံး အန္တရာယ်ဖြစ်ပါသည်။

- နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုများ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်ကြပ်ညပ်သွားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် မကြာခဏပျက်တတ်သည့် စက်ကိရိယာများ သို့မဟုတ် ယာဉ်များ ရှိနေသလား၊ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အသုံးပြုရန် ကြောက်ရွံ့နေသော သို့မဟုတ် မသုံးခြင်သုံးခြင် ဖြစ်နေသည့် စက်ကိရိယာများ သို့မဟုတ် ယာဉ်များရှိနေသလား၊



- စက်ကိရိယာ အကာအရံများ ပြောင်းလဲ၊ ဖယ်ရှား သို့မဟုတ် ကျိုးပဲ့ပျက်စီးနေပါသလား၊ အဆိုပါအချက်တွင် ဂဟေဆက်လုပ်ငန်းသုံး မျက်နှာအကာအကွယ်ပစ္စည်းနှင့် အခြားကာကွယ်ရေးစက်ကိရိယာများ ပါဝင်ပါသည်။

သင့်အနေဖြင့် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းသုံး စက်ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဝယ်ယူသည့်အခါ အသစ်ဖြစ်စေ၊ တပတ်ရစ်ဖြစ်စေ၊ ၎င်းစက်ပစ္စည်းကိရိယာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ အကာအရံများနေသားတကျ တပ်ဆင်ထားမှု ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးပါ။ အသုံးပြုပြီးသော စက်ကိရိယာများတွင် အကာအရံများ ဖြုတ်ထားပြီးဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားအနေဖြင့် စက်ကိရိယာကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိ နိုင်မှုအပေါ် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စရာမလိုပါက ၎င်းတို့သည် ပို၍ လျင်မြန်စွာ ၊ ထိရောက်စွာ လုပ်ကိုင်လိမ့် မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဈေးပိုကြီးသော်လည်း ပို၍ ဘေးကင်းစွာ ပိုကောင်းစွာ တည်ဆောက်ထားသည့် စက်ပစ္စည်းများကို ဝယ်ယူခြင်းသည် ရေရှည်ကာလတွင် သင်အနေဖြင့် ငွေကြေးအကုန်အကျ သက်သာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အားသုံးကိရိယာများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းတို့အတွက် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးပါ။

အခြေခံစည်းမျဉ်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

- အားသုံးစက်ကိရိယာ တစ်ခုအား ဝါယာကြိုးမှဆွဲမပြီး မည်သည့်အခါမှ မသယ်ပါနှင့်။ ဝါယာကြိုးကို ဆော့ကတ်ပေါက်မှ ဆွဲပြီးဖြုတ်ယူခြင်းဖြင့် စက်ကိရိယာများအား ပိတ်ခြင်းကိုမည်သည့်အခါမှ မလုပ်ပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်စီးဝင်နေသည့် ဝါယာကြိုးများအား မြေပြင်နှင့် မထိအောင်ထားပါ။
- ဆော့ကတ်ပေါက် တစ်ပေါက်တည်းတွင် ပလပ်အများအပြား ထိုးသွင်းအသုံးမပြုပါနှင့်။
- ဝါယာကြိုးများ၊ ပိုက်များအား အပူ၊ ဆီနှင့် ရှတတ်သည့် အစွန်းများနှင့် မထိမိစေရန်ထားပါ။
- အားသုံးစက်ကိရိယာများအား အသုံးမပြုသည့်အခါဖြစ်စေ၊ အဆိုပါစက်ကိရိယာများအား ပြုပြင်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းခြင်းများမလုပ်မီဖြစ်စေ၊ ဓါးသွားများ၊ လွန်သွားများနှင့် ဖြတ်စက်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများ လဲလှယ်သည့်အခါဖြစ်စေ စွမ်းအင်ဖြတ်တောက်ထားပါ။
- လှုပ်ရှားနေသော အစိတ်အပိုင်းနှင့် ချိတ်ငြိပါသွားနိုင်သည့် ပွယောင်းသော အဝတ်အစားများအား ဝတ်ဆင်ခြင်းမပြုပါနှင့်။
- လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ ရေထဲ၊ စိုစွတ်နေသော မြေကြီးပေါ်နှင့် မိုးရေထဲတွင် မလုပ်ကိုင်ပါနှင့်။ လက်နှင့် လျှပ်စစ်စက်ပစ္စည်းအား ခြောက်သွေ့အောင်ထားပါ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများအား လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများနှင့် ပတ်သက်သည့် အလုပ်မလုပ်ခိုင်းပါနှင့်။ ၎င်းတို့အတွက် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ၊ ပစ္စည်းများလိုအပ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကြီးမားသော စက်ကိရိယာ သို့မဟုတ် ကြီးမားသောယာဉ်များနှင့် ၃ မီတာအတွင်း မလုပ်ကိုင်သင့်ပါ သို့မဟုတ် အလုပ်မလုပ်သင့်ပါ။ ရရှိလာမည့် အန္တရာယ်သည် ကြီးမားလွန်းလှပါသည်။ အောက်ပါ အန္တရာယ်များတွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်-

- အကျႌ၊ အရေပြား သို့မဟုတ် ဆံပင်တို့အား ချိတ်ဆွဲသွားနိုင်သော သို့မဟုတ် အလုပ်သမားအား စက်အတွင်းသို့ ဆွဲယူနိုင်သည့် လည်ပတ်နေသောရှပ်တန်းများ၊ ဘီးများ၊ ရိုလာများ၊ ပူလီများနှင့် ဂီယာဘီးများ (ဥပမာ - ကြီးမားသည့် ဘိလပ်မြေ မွှေစက်များ)
- လက်များ သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ အတွင်းသို့ ချိတ်ပါသွားနိုင်သည့် “ညှပ်နိုင်သောနေရာ” ဖြစ်နေသည့် လားရာမတူဘဲ လည်ပတ်နေသော စက်ပစ္စည်းများ
- အလုပ်သမားအနေဖြင့် သတိမပြုမိဘဲ ညှပ်မိနိုင်သည့် ရှေ့တိုး၊နောက်ငင်သွားနေသည့် အားသုံးစက်ပစ္စည်းများ
- ဖြတ်ခြင်း၊ အပေါက်ဖေါက်ခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်းနှင့် ကွေးခြင်းလုပ်ငန်းများ
- ကရိန်းစက် သို့မဟုတ် ပင့်စက်၊ မြှောက်စက်အောက်ရှိနေရာများ

အန္တရာယ်ရှိသော အရာဝတ္ထုများ

- ✓ အန္တရာယ်ရှိသောအရာဝတ္ထုများထည့်ထားသည့်ခွက်များအား အညွှန်းတံဆိပ်ကတ်ပေးပါ။
- ✓ အန္တရာယ်ရှိသော ဓါတုဗေဒပစ္စည်းများအား ရောစပ်ရန်၊ ကိုင်တွယ်ရန် သို့မဟုတ် အသုံးပြုရန် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ခွင့်မပြုပါနှင့်။
- ✓ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းနှင့်ဆက်စပ်သည့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေများအား လူငယ်အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။

ညစ်ပတ်နေသည့် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုသည် စွမ်းဆောင်ရည်နှင့် ထုတ်လုပ်မှုကို လျော့ကျစေပါသည်။ လေထုထဲတွင် အမှုန်အမွှား၊ အခိုးအငွေ့ သို့မဟုတ် မီးခိုးငွေ့များ ရှိနေသည့်အခါ သို့မဟုတ် ဆီ၊ သဘော်ဆေးနှင့် အခြားပစ္စည်းများဖြန်းမှုတ်နေသည့်အခါ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ရှိပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓါတုပစ္စည်းများကို ရောနှောခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်း မခိုင်းစေသင့်ပါ။ ၎င်းတို့အား အဆိုပါ အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာတွင်လည်းမထားရှိသင့်ပါ။ သူတို့၏ ဦးနှောက်နှင့် အတွင်းကလီစာစနစ်များသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်နေသောကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် လူကြီးများထက် ပိုမိုလွယ်ကူစွာ ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။ ထို့အပြင်အဆိုပါ ဆိုးကျိုးများသည် ချက်ချင်းအကျိုးသက်ရောက်မှု မဖြစ်သောကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသော အရာဝတ္ထုများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်များရှိကြောင်းကို သတိမပြုမိတတ်ပါ။

အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတုဗေဒ ပစ္စည်းများထည့်သည့်အရာများအားလုံးတွင် အညွှန်းတံဆိပ်ကပ်ထားပြီး ၎င်းတို့အား တစ်နေရာတည်းတွင် သိုလှောင်ပါ။

ဓာတုပစ္စည်းများသည် ဈေးကြီးခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့အား ထိရောက်မှုမရှိသော ထားသိုမှု၊ ကိုင်တွယ်မှု၊ အသုံးပြုမှု သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်မှုများကြောင့်စီးပွားရေးအရ လေလွင့်ဆုံးရှုံးမှုများလျော့ချရန် လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။ သင်အသုံးပြုနေသည့် သို့မဟုတ် ထုတ်လုပ်သည့် ဓာတုပစ္စည်း တစ်ခုချင်းစီအတွက် ဓာတုအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက် စာရွက်များရှိနေရမည်ဖြစ်ပြီး သင်နှင့်သင်၏ အလုပ်သမား များ အထူးသဖြင့်လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အဆိုပါ ဓာတုအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်စာရွက်ပါအချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် လုပ်ဆောင်ထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက်စာရွက်တွင် ဓာတုပစ္စည်းများအား မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနည်း၊ လိုက်နာရမည့် သတိပေးချက်များကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက်များ၊ မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်စေနိုင်သောအကြောင်းအရာများကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက်များပါရှိပါသည်။ ၎င်းဓာတုပစ္စည်းများသည် အရေပြားမှတဆင့် ဝင်နိုင်ပါသလား။ ကိုယ်ဝန်ရှိနေသော သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ရှိနိုင်သည့် အမျိုးသမီးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ရှိပါသလား။ အဆိုပါ လမ်းညွှန်ချက် စာရွက်များတွင် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ၊ ပစ္စည်းများလို၊ မလိုနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများယိုဖိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲခြင်းကဲ့သို့သောဖြစ်ရပ်များတွင် မည်သို့

အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။ အကယ်၍ ဓာတုဗေဒ အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး လမ်းညွှန်ချက်စာရွက်တွင် ပစ္စည်းတစ်ခုအား အန္တရာယ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြထားပါက အဆိုပါပစ္စည်းအား လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အလုပ်သမားများနှင့်ပတ်သက်မှုမရှိစေရန် တားမြစ်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

အန္တရာယ်ရှိသောအရာဝတ္ထုများအစား ပိုမိုဘေးကင်းသော ပစ္စည်းများဖြင့်အစားထိုး အသုံးပြုပါ။

အမဲဆီ၊ ဆီ၊ သဘော်ဆေးနှင့်ကော်များ ပျော်ဝင်စေရန် သို့မဟုတ် စက်ကိရိယာများ၊ သတ္တုမျက်နှာပြင်များ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်တို့အတွက် အော်ဂင်နစ်ဖျော်ရည်များအား စက်မှုလုပ်ငန်းများတွင် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုကြပါသည်။ အဆိုပါ အော်ဂင်နစ်ဖျော်ရည်များ၏ အမည်များမှာ သဘော်ဆေး၊ တင်နာများ၊ အရက်ပျံ၊ နယ်သာ၊ ဗိုင်လင်း၊တော်လူရင်း၊ထရိုင်ကလိုရိုအိသိုင်းလင်းနှင့် အက်ဆီတုံးတို့ဖြစ်ကြပါသည်။

အော်ဂင်နစ်ဖျော်ရည်အများစုသည် အလွန်မီးလောင်လွယ်ပြီး ပေါက်ကွဲနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် အရေပြားကို လည်း ပျက်စီးစေနိုင်သည့်အပြင် အရေပြား သို့မဟုတ် အဆုတ်တို့မှတဆင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းသို့ ဝင်ရောက် နိုင်ပြီး ဆိုးရွားသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အချိန်တိုအတွင်း အများအပြားထိတွေ့မှုသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိပြာဝေနေခြင်း သို့မဟုတ် အသက်သေဆုံးခြင်းအထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကာလကြာရှည် စွာ နည်းနည်းခြင်းထိတွေ့မှုကြောင့် အာရုံကြောပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းတို့ဖြစ်စေ နိုင်ပါသည်။ အော်ဂင်နစ် ဖျော်ရည်အား အရေပြားနှင့် မထိတွေ့ပါစေနှင့်။

အော်ဂင်နစ် ဖျော်ရည်များအစား အန္တရာယ်လျော့နည်းသော ပစ္စည်းများဖြင့် အစားထိုး အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စက်ဆီနှင့် အမဲဆီတို့အား ၅ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းထိ ဆပ်ပြာ အခြေခံထုတ်လုပ်ထားသည့် သန့်ရှင်းရေးဖျော်ရည်များဖြင့် သန့်ရှင်းနိုင်ပါသည်။ ချောဆီအား ပို၍ ဖယ်ရှား ရှင်းလင်းခြင်းများအား ကောစ တစ်ဆိုဒါ (ဆိုဒီယမ်ဟိုက်ဒရောဆိုဒ်) သို့မဟုတ် ကယ်လ်စီယမ်ဟိုက်ဒရော ဆိုဒ်ကဲ့သို့သော အယ်လ်ကာလိုင်း ပစ္စည်းများအသုံးပြု၍ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဖျော်ရည်များထဲက တစ်မျိုးမျိုးကို အသုံးပြုထားသည့် အရည်တစ်မျိုးသည် သတ္တုပြားပေါ်တွင် အခက်အခဲမရှိဘဲ သဘော်ဆေးသုတ်နိုင်ရန်အတွက် သတ္တုပြားပေါ်ရှိ အညစ်အကြေးများအား လုံလုံလောက်လောက်ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပေးနိုင်ပါသည်။ သံချေးကိုက်မှု မရှိစေရန် အတွက် သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ထားပြီးသည့် ပစ္စည်းများအား သင့်တော်ကောင်းမွန်စွာခြောက်သွေ့အောင် ပြုလုပ် ကာ ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီ အလိုက် သီးခြားစီ ထားသိုသင့်ပါသည်။ ဆပ်ပြာနှင့် အယ်ကာလီတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းရေး ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် စက်ဆီ၊ အမဲဆီများ ဖယ်ရှားရှင်းလင်းခြင်းသည် အော်ဂင်နစ်ဖျော်ရည်ဖြင့် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်းထက် အန္တရာယ်နည်းပါးကာ ဈေးလည်းမကြီးပါ။ သို့ရာတွင် အယ်လ်ကာလီဖြင့် အသုံးပြုလုပ်ကိုင်စဉ် အန္တရာယ် ကာကွယ် မျက်မှန်နှင့် လက်အိတ်များ အသုံးပြုသင့်ပြီး လုပ်ငန်းခွင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အဆိုပါ ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရန် ခွင့်ပြုမသင့်ပါ။

အဖုံးနှင့် အမှတ်တံဆိပ်

ဓာတုပစ္စည်းများထည့်ထားသည့် ပုံး/ခွက်များအား အမြဲအဖုံးဖုံထားရမည်။ အဖုံးကြောင့် အငွေ့ပျံခြင်း ၊ ယိုစိမ့်ခြင်း သို့မဟုတ် ယိုဖိတ်ခြင်းများကို လျော့ချပေးနိုင်သဖြင့် သင်၏ ငွေကြေးအလေအလွင့်ဖြစ်မှုအား သက်သာစေပါသည်။ အဖုံးအကာများသည် အော်ဂင်နစ်ဖျော်ရည် ၊ သင်္ဘောဆေး သို့မဟုတ် ကော်အစရှိသည်တို့မှထွက်ပေါ်လာသည့် သို့မဟုတ် လေထုအားညစ်ညမ်းစေသည့် အန္တရာယ်ရှိသော အခိုးအငွေ့များကို တားဆီးထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းထည့်ထားသော ပုံး/ခွက်များသည် မည်မျှပင်သေးငယ်နေပါစေ အမှတ်တံဆိပ်အညွှန်းစာသားများ ကပ်ကိုကပ်ထားရမည့် မူဝါဒတစ်ရပ် ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အမှတ်တံဆိပ်အညွှန်းစာသားရေးကပ်ထားခြင်းမရှိသော ပုံး/ခွက်များထားရှိခြင်းသည် အန္တရာယ်များ၍ လေလွင့်မှုကိုလည်းဖြစ်စေပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

အကယ်၍ လေထုထဲတွင် အမှုန်အမွှားများ တွေ့မြင်ရပါက ထိုအခြေအနေသည် ပမာဏ အလွန်များပြားနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် သင့်အနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိသည့် အမှုန်များနှင့် အခိုးအငွေ့များကို မြင်တွေ့ရခြင်း မရှိသည့်တိုင် လေထုထဲ၌အဆိပ်ပါ အန္တရာယ်ရှိသည့် အမှုန်များနှင့် အခိုးအငွေ့အချို့သည် ပမာဏမြင့်မားစွာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။ လွှတိုက်ခြင်း၊ ရောနှောခြင်း၊ ယာဉ်များမှထွက်သည့် မီးခိုးငွေ့များ၊ အမှိုက်မီးရှို့ခြင်းနှင့် ခြောက်သွေ့နေသည့် မြေပေါ်တွင် လုပ်သည့်အလုပ်များကြောင့် အမှုန်အမွှားများ ထွက်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ခရစ်စတယ်လိုင်း ဆီလီကာပါသော အမှုန်(ကျောက်ခဲ၊ အုတ်ခဲ သို့မဟုတ် ကွန်ကရစ်များမှထွက်သော)များသည် အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေပြီး အဆုတ်အား အမြဲတန်းပျက်စီးမှုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော အမှုန်များထွက်ပေါ်သည့် အခြားသော ပင်မရင်းမြစ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်-

- သတ္တုရိုင်း၊ကျောက်မီးသွေး၊ သဲ၊ ကွန်ကရစ်၊ ကြွေထည်မြေထည်ပိုက်များ၊အုတ်ခဲ၊ ကျောက်ခဲ၊ ဂဝံ (၎င်းတို့အား တိုက်စားခြင်း၊ ဖြတ်တောက်ခြင်း၊ ပေါက်ခြင်း၊ ဖွဲ့ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်တိုက်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါ ဆီလီကာ အမှုန်ထွက်ပေါ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။)

- ခဲ၊ ခရိုမီယမ်၊ ကြေးနီ၊ ကတ်မီယမ်၊ မန်းဂနိစ်နှင့်ပြဒါးကဲ့သို့သော သတ္တုအမှုန်များနှင့် မီးခဲကျောက်ဂွမ်း (မီးသင်းဖိုများမှ ထွက်သည့် မီးခိုးများ သို့မဟုတ်ဂဟေဆက်ခြင်းနှင့် ခဲဂဟေဆက်ခြင်းတို့မှ ထွက်လာသည့် အခိုးအငွေ့များ ၊ သတ္တုများအား တိုက်စားခြင်း၊ ရေဒီယေတာများပြုပြင်ခြင်းနှင့် သတ္တုအခြေပြု ဆိုးဆေးဖြင့် သင်္ဘောဆေးများအား ဖယ်ရှားခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာသော အခိုးအငွေ့များတို့မှတဆင့် ထိတွေ့မှုရရှိနိုင်ပါသည်)

သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းသည် အတွေ့အကြုံနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးရန်မလိုအပ်သည့် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆထားခြင်းကြောင့် အလုပ်ရှင်အများအပြားသည် လူငယ်အလုပ် သမားများအား တာဝန်ပေးခိုင်းစေတတ်ကြပါသည်။သို့ရာတွင် ဖိသိပ်ထားသော လေနှင့် တွဲဖက်သုံးရသည့် စက်ကိရိယာဖြင့် ခြောက်သွေ့နေသော ဖုန်မှုန့်များကိုလှဲကျင်းခြင်း သို့မဟုတ် မှုတ်ထုတ်ခြင်းများသည် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိရခြင်းမှာ သေးငယ်သည့် အမှုန်များသည် လေထဲတွင် နာရီပေါင်းများစွာရှိနေနိုင်နေပြီး အဆိုပါ အမှုန်များကို ရှူသွင်းခြင်းဖြင့် အဆုတ်ထဲသို့ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းရောက်ရှိသွားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ သန့်ရှင်းရန် ပိုကောင်းသည့် နည်းလမ်းမှာ အမှုန်များအား ပထမဦးစွာ စိုထိုင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီး နောက်လှဲကျင်းရန် ဖြစ်ပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ အလုပ်သမားများအိမ်သို့ ကပ်ပါ မသွားစေရေး၊ လျှော်ဖွတ်ရန်နှင့် အဝတ်လဲလှယ်ရန် နေရာတစ်ခုထားရှိပေးပါ။

ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အဆိပ်ရှိသည့်အရာဝတ္ထုများကြောင့် ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများနှင့်အစားအစာများတွင် အဆိပ်သင့်မှုဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းကြောင့် အဆိပ်သင့်ရသည့် လုပ်ငယ်အလုပ်သမားဖြစ်ရပ် များစွာရှိပါသည်။ အစာမစားမီ လက်များအား ဆေးကြောခြင်း၊ အစားအစာများကို ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ဝေးရာသန့်ရှင်းသောနေရာ၌ ထားခြင်းနှင့် စားသောက်ခြင်းတို့သည် အကောင်းဆုံးသော ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအသုံးအဆောင်နှင့် အခြေအနေများရှိနေစေရေး ဆောင်ရွက်ပေးရန်သည် ကြီးကြပ်ရေးမှူးသို့မဟုတ် လုပ်ငန်းပိုင်တို့၏ သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားအပါအဝင် အလုပ်သမားများအားလုံးအတွက် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အိမ်မပြန်ခင် ရေချိုးခြင်းနှင့် အဝတ်အစားလဲလှယ်သည့် အလေ့အထ တစ်ခုထူထောင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဆံပင် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်အဝတ်အစားများပေါ်တွင် ပါရှိလာသည့် အဆိပ်အတောက်ရှိသောပစ္စည်းများ၏ သေးငယ်သောအမှုန်များနှင့် ထိတွေ့မှုမရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထအရှိဆုံးနှင့် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်သည့် "အိမ်သို့ပါသွားသော" အန္တရာယ်မှာခဲအမှုန်ဖြစ်ပါသည်။ ခဲအမှုန်သည်အထူးသဖြင့် ကိုယ်ဝန်နှင့် (အမျိုးသမီးများခဲအမှုန်နှင့် ထိတွေ့သောအခါ)ငယ်ရွယ်သည့်ကလေးငယ်များအပေါ် ဆိုးရွားစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။

အန္တရာယ်ရှိသည့်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုလုပ်ကိုင်နေသည့်အခါ မတော်တဆ ထိခိုက်မှုဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အလားအလာအမြဲရှိနေတတ်ပါသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများသည် ယိုဖိတ်နိုင်ပါသည်သို့မဟုတ် အလုပ်သမား တစ်ဦးအနေဖြင့် ဓာတုပစ္စည်းများဖိတ်စင်ပေစွန်းနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဖြစ်ရပ်မျိုးယခင်က မဖြစ်ခဲ့ဖူးဘူးသော်ငြားလည်း အဆိုပါ ဖြစ်ရပ်များအတွက် အစီအမံများချမှတ်ထားပါ။ အန္တရာယ်ရှိသည့် အရာဝတ္ထုများ အသုံးပြုနေသည့်နေရာများတွင် အန္တရာယ်သတိပေး အမှတ်အသားများထားရှိပါ။ ဓာတု ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုပါက အနားတွင် အရေးပေါ်မျက်လုံးဆေးကြောသည့် ပစ္စည်း/အသုံးအဆောင်ထားရှိခြင်းသည် အမျော်အမြင်ရှိသည့်လုပ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အရေးပေါ်မျက်လုံးဆေးကြောရန် ရေပန်းမထားနိုင်ပါက အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ မျက်လုံးအားဆေးကြောရန် သန့်ရှင်းသော ရေများဖြည့်ထားသည့် ညစ်၍ရနိုင်သည့် ပလတ်စတစ်ဗူးများ ထားရှိပေးပါ။ အရေးပေါ် မျက်လုံးဆေးကြော သည့်နေရာသည် သန့်ရှင်းမှုရှိ/မရှိ၊ တကယ်အလုပ်ဖြစ်၊ မဖြစ် တနည်းအားဖြင့်လိုအပ်ချိန်တွင် အဆင်သင့် အသုံးပြုနိုင်မှု ရှိ/မရှိတို့ကို အချိန်မှန်စစ်ဆေးမည့် အစီအစဉ်များ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်ပေါ်ကမည်သို့ ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ပြသပေးပါ။

အလင်းရောင်၊ ဆူညံသံနှင့် အပူချိန်

- ✓ ဂဟေဆက်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာအနီး၌ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်မလုပ်ပါစေနှင့်။

- ✓ ဆူညံသံပမာဏမြင့်မားစွာ ရှိသောနေရာ၌ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်မလုပ်ပါစေနှင့်။

- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား နေရောင်ခြည်နှင့် အချိန်ကြာ မြင့်စွာမထိတွေ့စေရေး သေချာစွာဆောင်ရွက်ပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အမြင်အာရုံကောင်းမွန်တတ်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့အား ကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လေထဲရှိအမှုန်အမွှားများ၊ မီးခိုးငွေ့များသာမက လွှတိုက်ခြင်း၊ ကျောက်ခွဲခြင်းနှင့် အလားတူလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့မှ လွင့်ပျံထွက်လာသည့် အပိုင်းအစများသည်မျက်လုံးများအား ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

လူငယ်များအား ဂဟေဆက်သည့်နေရာနှင့် အလွန်ဝေးသော နေရာတွင်ထားပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ဂဟေဆက်တံထိပ်မှ ထွက်ပေါ်လာသော အမြင်ဝါးစေသည့် အလင်းရောင်နှင့် ထိတွေ့မှုသည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းတွင် ဆိုးရွားသည့် အန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်မှုဖြစ်ပါသည်။ နေရောင်ကာမျက်မှန်သည် လုံလောက်သည့် အကာအကွယ်မပေးနိုင်ပါ။

၂ မီတာ အကွာအဝေးမှ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စကားပြောသံကို သင်မကြားရပါက ဆူညံသံပမာဏ အလွန်မြင့်မားနေပြီ ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

စက်ပစ္စည်းများနှင့် အားသုံးကိရိယာတန်ဆာပလာများသည် ဆူညံသံအများအပြားကို ဖြစ်စေပါသည်။ အကယ်၍ လူငယ်လုပ်သမားများသည် ဆူညံသံနှင့် အချိန်ကာလကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မည် သို့မဟုတ် ဆူညံသံပမာဏသည် မြင့်မားနေပါက ၎င်းတို့၏ အကြားအာရုံသည် အမြဲတန်းပျက်စီးသွားနိုင်ပါသည်။ သူတို့သည် လူကြီးများထက် အကြားအာရုံထိခိုက်မှု ပို၍ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အလုပ်သမားများအား လန့်ဖျပ်သွားစေခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံပျက်စေခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပြီး အန္တရာယ်သတိပေးအော်သံများကို မကြားရအောင် အတားအဆီးဖြစ်စေခြင်းကြောင့် ကျယ်လောင်သည့် သို့မဟုတ် ရုတ်တရက် ထွက်ပေါ်လာသော ဆူညံသံသည်အန္တရာယ်များပါသည်။

ဆူညံသံပမာဏကို လျှော့ချရန်အတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း(၃)ရပ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်

(၁) ဆူညံသံထွက်ပေါ်ရာ ပင်မရင်းမြစ်အားပပျောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း။ ဆူညံသံ လျှော့ချရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ဆူညံသံလျှော့နည်းသော စက်ကိရိယာအသစ်များကို ဝယ်ယူ အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကနဦး ကုန်ကျစရိတ် ပိုများနိုင်သော်လည်း (ဥပမာ- ဂီယာများ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ တပ်ဆင်ထားခြင်း) စက်ပစ္စည်းများကြားကွာဟမှု အနည်းဆုံး (tight clearance)ဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် အရည်အသွေး ပိုမိုမြင့်မားပြီး တာရှည်ခံပါသည်။ ဆူညံသံထွက်သည့် စက်များအား မလိုအပ်သည့်အခါ ရပ်တန့်ထားပါ။

---

(၂) သီးခြားခွဲ၍ ထားရှိပါ။ စက်ကိရိယာအားအလုံပိတ်ထားပါ သို့မဟုတ် စက်နှင့်အလုပ် သမားများကြား အသံကာ အကာအရံများ တည်ဆောက်ထားပါ။ ကွန်ပရက်ဆာ၊ ပန့် သို့မဟုတ် မီးစက်များအား အလုပ်သမားများ မကြာခဏ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသော နေရာနှင့် ဝေးရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းထားပါ။ ဆူညံသံထွက်ပေါ်ရာ ပင်မရင်းမြစ်နေရာနှင့် ဝေးကွာသွားသည်နှင့်အမျှ ဆူညံသံပမာဏသည် လျင်မြန်စွာ လျော့နည်းကျဆင်းသွားပါသည်။ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အခက်အခဲ(အထူးသဖြင့် သတိပေးချက်များကို မကြားရခြင်း)များကို ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဝတ်ဆင်ထားရန် သက်တောင့်သက်သာမရှိသဖြင့် အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် မဝတ်ဘဲထားတတ်လေ့ရှိခြင်းတို့ကြောင့် နားအဆို့/နားကြပ်သည် ကောင်းမွန်သော သို့မဟုတ် အမြဲတန်း ဖြေရှင်းချက် မဟုတ်ပေ။

---

(၃) ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု။မလိုလားအပ်သည့် စားသွားမှု မဖြစ်စေရန်နှင့် ပွတ်တိုက်မှုကြောင့် ဆူညံသံများ မထွက် ပေါ်စေရေး စက်ကိရိယာများအား ချောဆီထည့်ပါ။ ခုတ်စားသွားသည့် ဂီယာ သွားများအား အစားထိုးလဲလှယ်ပါ။ တုန်ခါနေသည့် သို့မဟုတ် ဘက်မညီဖြစ်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းများအား ချိန်ညှိပါ။ ပါရှိသည့် ဆူညံသံထိန်းချုပ်ပစ္စည်းများမှန်ကန်စွာ အလုပ် လုပ်ခြင်း ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အလုပ်သမားများအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ

- ✓ **သန့်ရှင်းသည့် သောက်ရေရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။**
- ✓ **လူငယ်အလုပ်သမားများ ပုံမှန်အလှည့်ကျ အနားယူနိုင်ရေးဆောင်ရွက်ပါ။**
- ✓ **အမျိုးသမီး ၊ အမျိုးသား သီးခြားခွဲ၍ သန့်ရှင်းသော အိမ်သာများထားရှိပေးပါ။**

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 အဟာရ ဖြစ်မှုကို အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အသုံးအဆောင်များတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အနည်းငယ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပြန်လည်အကျိုးပြုပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ အလုပ်သမားများ စိတ်ကျေနပ်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ပို၍ အကုန်အကျများနိုင်ပါသည်။

သန့်ရှင်းသောသောက်ရေထားရှိပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

သန့်ရှင်းသော သောက်ရေသည် အလုပ်အမျိုးအစား အားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ အထူး သဖြင့်ပူသော လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် အလုပ်ချိန်တစ်ဆိုင်းလျှင် ရေလီတာပေါင်းများစွာ အလွယ်တကူဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သောက်ရေများ မပံ့ပိုးပေးထားပါက အလုပ် သမားများသည် ရေငတ်ခြင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်း ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်ပေါ် လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအခြေ အနေသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပြီး ထုတ်လုပ်မှုကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။

လူကြီးများထက် အရည်ပိုသောက်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် ရေရရှိနိုင်မှုသည် လူငယ် အလုပ်သမားများအတွက် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပါသည်။

အကယ်၍ အလုပ်သမားများအနီးတွင် ရေထားပေးပါက ရေသောက်ရန် သွားရသည့် အချိန်ဆုံးရှုံးမှု လျော့နည်း သွားပြီး သူတို့အနေဖြင့် ရေကို အလုံအလောက် သောက်သုံးလာနိုင်မည်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သောက် ရေအား ရေချိုးခန်းသို့မဟုတ် အိမ်သာအတွင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများ သို့မဟုတ် အခြားအန္တရာယ် များအနီး သို့မဟုတ် အမှုန်အမွှား၊ ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထု ပစ္စည်းများဝင်ရောက်နိုင်သည့် နေရာများတွင် မထားရှိပါနှင့်။

သောက်ရေအား အေးမြနေအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ရေအေးစက် ဝယ်ထားပေးရန် အကုန်အကျမခံနိုင်သေးပါက ရေအားဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ အအေးမြဆုံးနေရာတွင် ထားရှိပါ။ ရေအား နေရောင်အောက် သို့မဟုတ် ပူသောနေရာတွင် မထားရှိပါနှင့်။

အနားယူခြင်းသည် အားအင်ပြန်လည်ပြည့်ရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်အောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားသည် အမြဲတန်းလိုလို နေ့တစ်နေ့အား တက်ကြွစွာနှင့် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအပြည့်ဖြင့် စတင်လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားသည်နှင့်အမျှ သူတို့၏ စွမ်းအင်ပမာဏလည်း လျော့ကျလာပါသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနွယ်မှုသည် တဖြည်းဖြည်းခြင်းတိုးပွားလာပါသည် သို့သော် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အမှန်တကယ် ပင်ပန်းချိန် မရောက်မခြင်း ပင်ပန်းနွမ်းနွယ်မှုသည် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ထွက်မလာတတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် လူငယ် အလုပ်သမားများသည် သူတို့တွင် ဝါစဉ်မရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းတို့ကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်မှု အဆုံးထိ ရောက်သွားစေရန် ပြုလုပ်မိတတ်ကြပါသည်။ သို့ပါ၍ မန်နေဂျာတစ်ဦးဖြစ်သည့် သင့်အနေဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား မဖြစ်မနေ အနားယူခိုင်းရန်ဆောင်ရွက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် မောပန်းနွမ်းနယ်သည့် လက္ခဏာ မပြမီ အနားယူပါက ပြန်လည်အားပြည့်မှု မြန်ဆန်တတ်ပါသည်။ မကြာခဏ အချိန်အနည်းငယ်အနားယူခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ခါအချိန်အကြာကြီးအနားယူခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းမွန်ပါသည်။ အလုပ်အများစုတွင် နားချိန်များများ ယူကာ လုပ်ကိုင်ပါက အလုပ်တဆက်တည်း လုပ်ကိုင်ခြင်းထက် အလုပ်သမားသည် ပို၍ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အနည်းဆုံး နံနက်ပိုင်းနှင့် နေလည်ပိုင်းတွင် ၁၀မိနစ်တစ်ခါနားခြင်း နေ့လည်စာစားချိန်အတွက် အချိန်ကြာမြင့်စွာနားခြင်းတို့သည် မရှိမဖြစ် လုံးဝကိုလိုအပ်ပါသည်။ တစ်နာရီတိုင်း ၅ မိနစ်အနားယူခြင်းသည်အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းဖြစ်ပါသည်။

နားနေရန် ကောင်းသော နေရာတစ်ခုသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုလျှော့ချရန် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ ဆူညံသော၊ ညစ်ညမ်းနေသော သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲခြားထားသော အလုပ်ခွင်နှင့် ဝေးရာတွင် နေရခြင်းသည် လူငယ်အလုပ်သမားများ အပန်းဖြေခြင်းနှင့် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းမှ အားအင်ပြန်လည် ဖြည့်တင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အထူးသဖြင့် သစ်ပင်များနှင့်လေပြည်ညင်းများ ရှိနေမည်ဆိုပါက အလုပ်ခွင်ပြင်ပတွင် ရိုးရှင်းသော အမိုးပါ တဲငယ် တစ်ခုသည် အရိပ်ရ၍ နားနေနိုင်သော နေရာတစ်ခု ဖြစ်စေပါသည်။ တောက်ပစူးရှသော နေရောင်ခြည်ကိုရှောင်ရှားပါ။ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ မျက်လုံးများကိုလည်း အနားပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ စားပွဲတစ်လုံးနှင့်ထိုင်ခုံများ လိုအပ်သည့်အပြင် လဲလျောင်းရန် နေရာတစ်နေရာရှိခြင်းသည် ကောင်းမွန်သော အကြံဉာဏ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ အနားယူရန် နေရာအားအစာစားရန် ဘေးကင်းသော နေရာအဖြစ်လည်း နှစ်မျိုးသုံးနိုင်ပါသည်။

အထောက်အကူပြုမည့် **အရင်းအမြစ်များ**

အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

ယခုစာအုပ်ငယ်သည် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်များတွင် ဖြစ်နိုင်ချေရှိသည့် ပြဿနာအချို့အား ထည့်သွင်းထားပါသည် သို့ရာတွင် အားလုံးတော့ ပါဝင်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ထို့အပြင် ယခုစာစောင်ငယ်တွင် အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် အလွန်အဆိပ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ် မဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာ အကျုံးဝင်ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများကိုလည်း ဖော်ပြထားခြင်းမရှိပါ။ အဆိုပါပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များအနေဖြင့်ထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန်၊ အကဲဖြတ်ရန်၊ တီထွင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးပညာရှင်ကဲ့သို့သော အထူးကျွမ်းကျင်သောပညာရှင်များ၏ အကူအညီများရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင်အင်တာနက်လိုင်းရှိပါက အကူအညီရယူရန် www.ilo.org/safework သို့ ဝင်ရောက် ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ကြီးဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ် သို့မဟုတ် ဆေးရုံများက 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 . . . .

KEEP THEM SAFE

KEEP THEM SAFE

လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက်
စစ်ဆေးချက်ပုံစံ

လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် စစ်ဆေးချက်ပုံစံ

ဤဇယားသည် သင်၏ ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အမှန်တကယ် ဘေးကင်းမှု ရှိ၊ မရှိ အလွယ်တကူစစ်ဆေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ လူငယ်အလုပ်သမားများ အား ဤစစ်ဆေးချက် ဇယားအား ကူညီဖြည့်စွက်ခိုင်းခြင်းသည် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အပေါ် စဉ်းစားတတ်လာစေရန် ဆောင်ရွက်ရမည့် နည်းလမ်းများအနက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

အောက်တွင် ဤစစ်ဆေးချက် ဇယားအား မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို ရှင်းလင်းပြသထားပါသည်

(၁) လုပ်ငန်းခွင် စစ်ဆေးခြင်းအား လတိုင်း အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ဆောင်ရွက်ပါ။

---

(၂) ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လိုက်လံကြည့်ရှုပါ။ အကြောင်းကိစ္စရပ်များ နှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပြီး မပြီး၊ လိုအပ်ချက် ရှိ၊ မရှိ သို့မဟုတ် အလေးထား ဆောင်ရွက်ပေးရန် လို၊ မလိုတို့ကို စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပေးပါ။ ထို့နောက် ဟုတ်ပါသည်၊ မဟုတ်ပါ အတိုင်နေရာတွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားပေးပါ။

---

(၃) ဖြည့်စွက်ရေးသားပြီးနောက် မဟုတ်ပါ အတိုင်တွင် ဖြည့်စွက်ရေးသားထားသည့် အကြောင်းအရာများကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အချို့အကြောင်းအရာများအား ချက်ခြင်း ဆောင်ရွက်ရမည့် အကြောင်းအရာများ အဖြစ်ရွေးချယ်ပေးပါ။ ထိုသို့ ရွေးချယ်ထားသည့်အကြောင်း အရာများ အား ဦးစားပေးဖြစ်ကြောင်း (!) အတိုင်တွင် ရေးမှတ်ပေးထားပါ။

---

(၄) အကြောင်းအရာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အသေးစိတ် အချက်အလက်များ အပေါ် မှတ်မိရန် မလွယ်ကူသဖြင့် မှတ်ချက်အတိုင်တွင် မှတ်စုရေးသား မိစေရန် ဂရုပြုပါ။

မေးခွန်း				လုပ်ဆောင်ရန်မှတ်ချက်
လူငယ်အလုပ်သမားများအား အကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ယေဘုယျစည်းမျဉ်းများ	ဟုတ်	မဟုတ်	!	
ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သို့မဟုတ် အနီးတွင် အကူလာပေးသူအပါအဝင် အသက် ၁၄ နှစ်အောက် အလုပ်သမားရှိပါသည်။				
ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ၊ မန်နေဂျာများသည် မြန်မာ့ အလုပ်သမားရေးရာ ဥပဒေများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည်။				
သင့်တော်သည်၊ မသင့်တော် လုပ်ငန်းတာဝန်များအား လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်သည်။ အလုပ်သမားတိုင်း အဆိုပါ စာရင်းအားလိုက်နာပါသည်။				
ကြီးကြပ်ပေးရန်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် တာဝန်ရှိသည့် ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးအားလူငယ်အလုပ်သမားအသစ် တစ်ဦးစီအတွက် သတ်မှတ်တာဝန်ချထားပေးပါသည်။				
ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အစီစဉ်တစ်ရပ် ရေးဆွဲဖော်ထုတ်ထားသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ				
ယာယီ အလုပ်သမားအပါအဝင် လူငယ်အလုပ်သမားအားလုံးတွင် စာဖြင့်ရေးသားချုပ်ဆိုသည့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီး ဖြစ်သည်။				
အလုပ်မခန့်ထားမီလူငယ်အလုပ်သမားတိုင်း ဆေးစစ်ခံရပြီးအလုပ်လုပ်ရန် သင့်တော်ကြောင်း ဆေးလက်မှတ်ရှိသည်။				
အလုပ်မခန့်ထားမီ လူငယ်အလုပ်သမားများအား မည်မျှပညာသင်ကြားခဲ့ကြောင်း စစ်ဆေးသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအား တာဝန်ပေးအပ်မည့် လုပ်ငန်းတာဝန်အသစ်တိုင်းအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။ သူတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းဆောင်ရည်များအား အချိန်ကာလအလိုက် ပြန်လည်စစ်ဆေးသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအား သူတို့အနေဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ နာမကျန်းဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အရေးအပေါ် အခြေအနေကြုံတွေ့လျှင်ဖြစ်စေ မည်သို့လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။				
တက်ကြွသည့် အလုပ်သမားကော်မတီတစ်ရပ်ရှိပြီး လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အလုပ်သမားရေးရာဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအပေါ် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းပေးသည်။				

မေးခွန်း				လုပ်ဆောင်ရန်မှတ်ချက်
လူတိုင်း မြင်လွယ်သည့် နေရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများ ရရှိရမည့် အခွင့်အရေးများအား ချိတ်ဆွဲပြသပေးထားသည်။				
နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်းဆိုင်ရာ မူဝါဒတစ်ရပ်ချမှတ်ထားပြီး လူတိုင်း မြင်လွယ်သည့်နေရာတွင် ချိတ်ဆွဲပြသပေးထားသည်။				
လုပ်ငန်းခွင် ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပါက စီမံခန့်ခွဲရေးပိုင်းမှ သွားရေးလာရေး စီမံပေးပြီး ဆေးကုသသည့် စရိတ်ကျခံပေးသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် အနိမ့်ဆုံး အနည်းဆုံး အခကြေးငွေရရှိသည်။ လုပ်ခများအား သူတို့ကို တိုက်ရိုက်ပေးချေပြီး အချိန်မှန်မှန်ပေးချေသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အားလပ်ရက်၊ အကျိုးခံစားခွင့်နှင့် လူမှုကာကွယ်မှုအကျုံးဝင်မှုရရှိရခြင်းများ အပါအဝင် အလုပ်သမားအခွင့်အရေးများအပြည့်အဝ ရရှိသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အစားအစာ အပြည့်အဝမစားရခြင်း၊ အဝတ်အစား အပြည့်အဝမရရှိခြင်း သို့မဟုတ် နေစရာနေရာမရှိသည့် လက္ခဏာများ ပြသနေပါက သူတို့အား လူမှုဖူလုံရေးအဖွဲ့သို့ လွှဲပြောင်းပေးသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအား ညပိုင်းအလုပ်မလုပ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် မှောင်သည့်အချိန် အိမ်ပြန်ခွင့် မပြုပါ။				
လူငယ်အလုပ်သမားများ တစ်ပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ ထက်ပို၍ သော်လည်းကောင်း အချိန်ပိုသော်လည်းကောင်း မလုပ်ခိုင်းပါ။				
စီမံခန့်ခွဲရေးအပိုင်းမှ လူငယ်အလုပ်သမား တစ်ဦးစီ၏ အလုပ်ချိန်မှတ်တမ်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှတ်တမ်းထားရှိသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားတိုင်း အခမဲ့ အလုပ်ခွံ့ထားခံရသည်။				
အလုပ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု စွမ်းဆောင်ရည်ကောင်းများ၊ အလုပ်ခွင်အလေ့အထကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အကြိုက်ပေးမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ရှင်းလင်းသည့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းနှင့် အလုပ်ရပ်ဆဲသည့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းထားရှိသည်။				

မေးခွန်း				လုပ်ဆောင်ရန် မှတ်ချက်
လူငယ်အလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ပေးရန် သီးသန့်စည် မျဉ်းများ	ဟုတ်	မဟုတ်	!	
လူငယ်အလုပ်သမားများအား ဘေးကင်းစွာ သယ် မ နည်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပေးပြီး ကြီးကြပ်ရေးမှူးက ၎င်းတို့အနေဖြင့် အဆိုပါ ဘေးကင်းစွာ သယ် မ နည်းများအတိုင်း သယ် မခြင်းရှိမရှိ စောင့်ကြည့်သည်။				
မည်သည့် လူငယ် အလုပ်သမားကိုမျှ လေးလံသည့် အရာများအား သယ်မခွင့်မပြုပါ။ (၎င်းတို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း ထက် ပိုသည့်အရာ)				
မည်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားကိုမျှ ပူပြင်းသည့် နေရောင်အောက် တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ခွင့်မပြုပါ။(၂ နာရီထက်ပိုပြီး)				
လူကြီး အလုပ်သမားက အနီးကပ်ကြီးကြပ်ပေးမှု မရှိဘဲ မည်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားကိုမျှ အားသုံးလက်သုံးကိရိယာများအား အသုံး ပြုခွင့်မပြုပါ။				
အကာအရံ အတားအဆီး မရှိသည့် အမိုး၊ မြင့်မားသည့် လှေကား၊ ငြမ်း သို့မဟုတ်နံရံများပေါ်တွင် မည်သည့် လူငယ်အလုပ်သမားကိုမျှ အလုပ်လုပ် ခွင့်မပြုပါ။				
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မည်သည့် လူငယ် အလုပ် သမားက ယဉ်များမောင်းနှင်ခြင်းမပြုရပါ သို့မဟုတ် ယန္တရားကြီးများ သို့မဟုတ် ယဉ်ကြီးများ အလုပ်လုပ်နေသည့် နေရာအနီးတွင် အလုပ်လုပ်ခွင့် မပြုပါ။				
ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မီးခံကျောက်ဂွမ်း သို့မဟုတ် ဘိလပ်မြေအမှုန်မရှိပါ သို့မဟုတ် လူငယ်အလုပ်သမား အလုပ်လုပ် နေသည့် နေရာနားတွင် မရှိစေရပါ။				
ဓာတုပစ္စည်း သုံးစွဲလုပ်ကိုင်သည့် သို့မဟုတ် အသက်ရှူကိရိယာသုံးစွဲ လုပ်ကိုင်ရန် လိုအပ်သည့် နေရာတွင် လူရွယ်များ အလုပ်မလုပ်ပါ။ (ဥပမာ-ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ချေးခွာခြင်း)				
ဓာတုပစ္စည်းများ ထည့်ထားသည့် ပုံး၊ ခွက်များအားလုံးကို ရှင်းလင်း စွာ အညွှန်းအမှတ်တံဆိပ် ကပ်ထားသည်။ အဆိုပါ အညွှန်းအမှတ် တံဆိပ်သည် မြင်သာထင်သာရှိပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဒေသန္တရဘာသာ စကားဖြင့် ရေးသားဖော်ပြထားသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ သယ်ပို့ ခြင်း သို့မဟုတ် သိုလှောင်ခြင်း မလုပ်ပါ။				
လူငယ် အလုပ်သမားများအား ဂဟေဆက်လုပ်ငန်း လုပ်ခွင့်မပြုပါ သို့မဟုတ် ဂဟေဆက်လုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာအနီးတွင် အလုပ်လုပ်ခွင့် မပြုပါ။				

မေးခွန်း				လုပ်ဆောင်ရန် မှတ်ချက်
လူငယ် အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် အော်ဟစ်ပြီး ဆက်သွယ်ရခြင်း မပြုလုပ်ရစေရန် ၎င်းတို့ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာတွင် ဆူညံသံ မြင့်မားမှု မရှိစေပါ။				
လူငယ် အလုပ်သမားများသည် ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဘေးကင်းရှူးဖိနပ်စီးသည် လိုအပ်ပါက လက်အိပ်ဝတ်ဆင် လုပ်ကိုင်သည်၊ ပွရောင်းသည့် အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်လုပ်ကိုင်ခြင်းမရှိပါ။				
အလုပ်သမားများအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ				
လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့သောက်လိုသည့် အချိန်တွင်သောက်သုံးနိုင်စေရန် အေးမြပြီး သန့်ရှင်းသည့် သောက်သုံးရေအား လုပ်ငန်းခွင်အနီးတွင် ထားရှိပေးသည်။				
အိမ်သာများအား အချိန်မှန် သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ အလုပ်ခွင်အနီးတွင် ထားပေးခြင်း၊ လက်ဆေးရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာများ ထားပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည်။				
မိန်းကလေးများအတွက် သီးသန့် အိမ်သာထားရှိပေးသည်။				
အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နားနေရန်နှင့် စားသောက်ရန် သန့်ရှင်းပြီး သက်တောင့်သက်သာရှိသည့် နေရာထားရှိပေးသည်။				
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အစာမစားမီ ဆေးကြောရန် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် နေရာ စီစဉ်ထားရှိပေးထားသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အိမ်မပြန်မီ ရေချိုး၊ အဝတ်အစားလဲရန်နေရာ စီစဉ်ထားရှိပေးထားသည်။				
အဝန်းအဝိုင်း (ပရဝုဏ်)				
အမှိုက်များအား ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မီးမရှို့ပါ။				
ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခွင့် မပြုပါ။				

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 - www.ilo.org/childlabour

@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 - www.ilo.org/yangon

ISBN 978-92-2-830968-3