

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

လူငယ်များနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း

မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့်
ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ

ယခုစာအုပ်ငယ်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများအထူးသဖြင့် အသက် ၁၄ နှစ်နှင့် ၁၈ နှစ်ကြား ရှိနေသူများအား ခန့်ထား လုပ်ကိုင်နေသည့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းရှိ ငါးဖမ်းလှေ ပိုင်ရှင်များ၊ မန်နေဂျာများအတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် လူရွယ် အလုပ်သမားများကို ငှားရမ်းအသုံးပြုခြင်း၊ စီမံအုပ်ချုပ်ခြင်းများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါ သင့်အနေဖြင့်သိရှိထားရန်လိုအပ်သည့်အချက်များ၊ သင့်အနေဖြင့် အကျိုးအမြတ်ရှိကာ အလုပ်သမားများ အားလုံးအတွက်လည်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင် ဖြစ်စေရေး ဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

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

မူပိုင်ခွင့်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း၊ ၂၀၀၈ ခုနှစ်

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းများသည် Universal Copyright Convention Protocol 2 နှင့်အညီ မူပိုင်ခွင့် ရရှိထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထုတ်ဝေမှုများထဲမှ အချို့သောအချက်များကို ၎င်းတို့အား ထုတ်နှုတ်ယူရာ မူလရင်းမြစ်အား ရည်ညွှန်း 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 လျှောက်ထားမှု များကိုလည်း အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့မှ ကြိုဆိုအပ်ပါသည်။

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

FUNDAMENTALS

လူငယ်များနှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်း။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူငယ်အလုပ်သမားများလုပ်ကိုင်နေသည့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက်များ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ Fundamental Principles and Rights at Work Branch (FUNDAMENTALS) ရန်ကုန်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၊ ၂၀၁၈။ ISBN : 978-92-2-030867-7 (Print); 978-92-2-030868-4 (Web PDF)

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

ISBN : 978-92-2-030865-3 (print); 978-92-030866-0 (Web PDF), Yangon, 2018

ILO ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက် ကတ်တလောက်

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

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

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

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

www.ilo.org/childlabour website သို့ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထုတ်ဝေသည်။ စွယ်စုံပုံနှိပ်တိုက်မှ ပုံနှိပ်သည်။

မာတိကာ

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသည့် လုပ်ငန်းပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် မန်နေဂျာ သို့ . . .	၃
မည်သူတို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။	၄
လူငယ်အလုပ်သမားများဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက် ၃ ချက်	၅
မည်သူတို့သည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။	၆
ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အဓိကအကြောင်းအချက်များ	၇
လူငယ်များအတွက်လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဓိကအကြောင်းအချက်များ	၈
လူငယ်အလုပ်သမားများဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း အခြေခံများ	၁၁
၁။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် “အဆင်ပြေအောင်” ပြုလုပ်ပေးပါ။	၁၁
၂။ မိဘများနှင့် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းပါ	၁၁
၃။ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။	၁၂
သီးသန့်အကြံပြု တိုက်တွန်းချက်များ	၁၃
အချိန်နှင့် နာရီ	၁၅
အလုပ်ချိန် မရှည်ကြာစေခြင်း၊ အချိန်ပိုမရှိခြင်း	၁၅
စုစုပေါင်းအချိန်နာရီ= အလုပ်ချိန် + အိမ်မှကိစ္စဆောင်ရွက်ချိန် + ကျောင်းတက်ချိန်	၁၆
ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ	၁၇
မီးလောင်ပေါက်ကွဲစေသည့် ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခွင့်မပြုပါနှင့်။	၁၇
ဓာတုပစ္စည်းထည့်သည့်အရာများ အားလုံးတွင် အညွှန်းတံဆိပ်ကပ်ထားပြီး	
၎င်းတို့အား တစ်နေရာတည်းတွင် သိုလှောင်ပါ။	၁၇
သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်။	၁၈
အဆိုးရွားဆုံးအခြေအနေမှ ကာကွယ်ပေးပါ။	၂၀
အလုပ်ခန့်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်များ	၂၂
လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို အသိပေးထားပါ။	၂၂
လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ခလစာ ချက်ခြင်းပေးခြေပါ။	၂၂
ခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့် လိမ့်ကျခြင်း	၂၄
သံသယရှိပါက ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။	၂၄
ပြန်ကျနေမှုကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။	၂၅
ပင့်မခြင်းနှင့် (လေးလံသည့်အရာများကို) သယ်ခြင်း	၂၆
ပိုမိုထိရောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည့် ပင့်မမှုမျိုး လုပ်ဆောင်ပါ။	၂၆

သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်းအား လွယ်ကူစေရန် စီစဉ်ပါ။.....	၂၇
အားသုံး ကိရိယာများ.....	၂၈
မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာသည်လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ပါ.....	၂၈
လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ	၂၉
အရေပြား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့် ရောဂါများရရှိခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း	၃၀
ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးပါ.....	၃၀
ရေတွင်ရှိနေသည့် အန္တရာယ်များ	၃၀
အလင်းရောင် ၊ ဆူညံသံ ၊ အပူချိန်	၃၂
လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ မျက်စိကို ကာကွယ်ပေးခြင်း.....	၃၂
လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ၊ မိုးကဲ့သို့ သဘာဝ အခြင်းအရာများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း.....	၃၃
လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ နားကို ကာကွယ်ခြင်း	၃၃
အလုပ်သမားများ သက်သာချောင်ချိရေးဖြစ်စေမည့်အရာများ	၃၅
သန့်ရှင်းသော သောက်ရေထားရှိပေးပါ.....	၃၅
အနားယူခြင်းသည် အားအင်ပြန်လည်ပြည့်ရန် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်အောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။.....	၃၆
နှောင့်ယှက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု.....	၃၇
မည်သို့သော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှု လက္ခဏာကိုမဆို လျစ်လျူမရှုပါနှင့်၊	၃၇
အကြမ်းဖက်မှုကို လက်သင့်မခံကြောင်း အလုပ်သမားများကို သတိပေးထားပါ။	၃၈
နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု အလွယ်တကူ ထိခိုက်ခံစားရနိုင်မည့်သူများကို ဖော်ထုတ်ပါ။.....	၃၉
စိတ်ဖိစီးမှု.....	၄၀
လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချို့ကိစ္စရပ်များအပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးပါ။.....	၄၀
စိတ်ဖိစီးမှုအား ဆိုးရွားသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ဆောင်ရွက်ပါ။	၄၁
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကြောင့် အလုပ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာတွင် လွယ်ကူခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။	၄၁
အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အရင်းအမြစ်များ	၄၂
လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် စစ်ဆေးချက်ပုံစံ	၄၃

KEEP THEM SAFE

အထွေထွေ
လမ်းညွှန်ချက်များ

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့်လုပ်ငန်းပိုင်ရှင် သို့မဟုတ် မန်နေဂျာများသို့

ဤလက်စွဲစာအုပ်ငယ်သည် သင့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာ့ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများသည် ကျေးလက်နေထိုင်သူများအတွက် စားနပ်ရိက္ခာနှင့် ဝင်ငွေအတွက် အရေးပါသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူများအနေဖြင့် ထမင်းပိုင်းတွင် ငါးဟင်းပါပါက သဘောကြနှစ်သက်ကြမည် ဖြစ်သော်လည်း သင့်အနေဖြင့် ထိုသို့ဖြစ်လာစေရေး ဆောင်ရွက်ရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများဖြစ်သည့် ပြင်ပသူများ၏ ငါးအလွန်အကျွံ ဖမ်းဆီးခြင်းကြောင့် ငါးရရှိမှုနည်းသွားခြင်း၊ ညစ်ညမ်းမှု၊ လောင်စာဆီနှင့် အခြားသွင်းအားစုများ ကုန်ကျစရိတ် မြင့်တက်ခြင်း၊ ခရီးကွာဝေးခြင်း၊ လမ်းမကောင်းခြင်းတို့ကြောင့် ငါးများကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ပို့ဆောင်ပေးရန်နှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရရှိရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ရာသီဥတု ဆိုးရွားခြင်း၊ နေပူရှိန်နှင့် ကြမ်းတမ်းသော ပင်လယ်ပြင်တို့၏ စဉ်ဆက်မပြတ် စိန်ခေါ်မှုများစသည်တို့ကို နားလည် သဘောပေါက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

အဆိုပါ အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန် အသေးစားငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများအနေဖြင့် ငါးဖမ်းသင်္ဘောနှင့် ငါးဖမ်းပစ္စည်းများ ပြင်ဆင်ခြင်းမှ ဖမ်းဆီးရရှိလာသည့် ငါးများအား တာရှည်ခံအောင်လုပ်ခြင်းအထိ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်တွင် မိသားစု ဝင်များ သို့မဟုတ် လူငယ်အလုပ်သမားများကိုဆွဲယူ အသုံးပြုလာခဲ့ကြပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ခွန်အားနှင့် အင်အားတို့ကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် မြန်မာ့ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေကြသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူငယ် အလုပ်သမားများသည်-

- လျင်မြန်စွာ သင်ယူတတ်မြောက်သည်။
- လျင်မြန်သော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုရှိသည်။
- ကောင်းမွန်သော အမြင်အာရုံနှင့် အကြားအာရုံရှိသည်။
- ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များအားသင်ယူနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်းအပေါ် တန်ဖိုးထားပြီး၊ အလုပ်အား ကောင်းစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်လည်း စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသည်။
- အလုပ်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ကောင်းများနှင့်အတူ စိတ်အားတက်ကြွမှုရှိသည်။
- သင်အနေဖြင့် အချိန်ပြည့် အလုပ်သမားအဖြစ် မခိုင်းစေသည့်အခါ အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် ရုံးပိတ်ရက် သို့မဟုတ် ကျောင်းချိန်ပြင်ပအစရှိသဖြင့် ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခိုင်းစေနိုင်သူများ ဖြစ်သည်။
- အများစုမှာ ကျောင်းနေဖူးသူများဖြစ်ပြီး ရေးတတ်ဖတ်တတ်နှင့် အတွက်အချက်ရတတ်ကြ၍ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းအား ပိုမိုထိရောက်စေရန်၊ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိစေရန် စိတ်ကူအကြံအစည် အသစ်များလည်း ပေးနိုင်ကြပါသည်။

မည်သူတို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။

နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသည့် မြန်မာနိုင်ငံ ဥပဒေအရလူငယ်အလုပ်သမားများဆိုသည်မှာ အသက် ၁၄နှစ်နှင့် အထက်ရှိနေသူများ ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဥပဒေတွင် အမြင့်ဆုံး အသက်သတ်မှတ်ချက်မရှိသော်လည်း ယေဘုယျအနေဖြင့် အသက် ၂၄ နှစ်ဟု သတ်မှတ်စဉ်းစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ပါ၍ အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၂၄နှစ်အတွင်း ရှိနေသူများကို သင့်အနေဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားခြင်းသည် တရားဝင်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ကန့်သတ်သတ်မှတ်ချက်များ ရှိပါသည်။အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဥပဒေဖြစ်သည့် ၂၀၀၇ခုနှစ်၊ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဌာန်းချက် အမှတ် ၁၈၈ အရငါးဖမ်းလှေ၊ သင်္ဘောပေါ်တွင် လုပ်ကိုင်ခွင့်ရှိသည့် အနိမ့်ဆုံးအသက်မှာ ၁၆ နှစ်ဖြစ်ပြီး လေ့ကျင်သင်ကြားမှု ရယူနေသူဖြစ်ပါက အသက် ၁၅ နှစ်တွင် လုပ်ကိုင်နိုင်သည်ဟု ပြဌာန်းထားပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် လက်တွေ့အကြံပြုချက် ၃ ချက်

၁။ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းသည် မဖြစ်မနေလွန်စွာ အရေးအကြီးပါသည်။ လူငယ်များသည် အောက်ပါ အတိုင်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါက အလုပ်သမားကောင်းများအဖြစ် ရောက်ရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်-

- ရှင်းလင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များပေးပါ။ လုပ်ကိုင်နေမှုများကို လေ့လာကြည့်ခိုင်းပါ။ အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ် အမှားအယွင်းဖြစ်ပေါ်လာပါက အဆိုပါ အမှားအယွင်းများကိုပြင်ဆင်ပေးပါ။ အချိန်ကာလအလိုက်ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။
- မည်သို့ လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ပြောမပြပါနှင့် မည်သို့လုပ်ကိုင်ရကြောင်းပြသပေးပါ။ (လူငယ် အလုပ်သမားများသည် လေ့လာကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး သင်ယူတတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။)
- စံပြနမူနာကောင်းများဖြင့် ဝိုင်းရံထားပေးပါ။ လူကြီးအလုပ်သမားများက နမူနာကောင်းများပြသပေးပါ။
- ကြင်နာစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပေးပါ။

၂။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ဂရုစိုက်မှုခံယူထိုက်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အထူးထည့်သွင်း စဉ်းစားထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့သည်-

- ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဖြစ်သည့်အပြင်၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ၊ ကြွက်သားများနှင့် အရိုးများသည် ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနေဆဲဖြစ်ပါသည်။
- အရွယ်ရောက်နေသူများထက် အချို့သော ဓါတုပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်ငွေ့များသို့မဟုတ် ဆူညံသံများအပေါ်ပို၍ ထိခံလွယ်ပါသည်။
- တခါတရံ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုမပါဘဲ အလျင်အမြန်လုပ်တတ်သည်။ ထို့ပြင် အန္တရာယ်ရှိမှန်းသိသော်လည်း သိသိနှင့်ပင် လုပ်ကိုင်တတ်ပါသည်။
- အတွေ့အကြုံနည်းပါးပါသည်။ အသေအချာ စဉ်းစားတွေးခေါ်လုပ်ကိုင်ရမည့် အလုပ်များအတွက် မှန်ကန်စွာ ဆုံးဖြတ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း မရှိသေးပါ။
- ငြီးငွေ့လွယ်ပါသည်။ အာရုံယုံ့လွင့်နိုင်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အပြင်ပန်းအားဖြင့် အရွယ်ရောက်လူကြီးတစ်ယောက်နှင့်တူနေသော်လည်း အတွင်းပိုင်းတွင်မူ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း နှစ်ရပ်လုံး အပြည့်အဝ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးပါ။ သူတို့အနေဖြင့် အခြားသူများအပေါ် စိတ်ချမ်းသာစေရန် ပြုလုပ်ပေးလိုပြီး သူတို့အား ခပ်တုံးတုံးဟုလည်း အထင်မခံခြင်ပါ။ ရလဒ်အနေဖြင့် သူတို့အမှန်တကယ် နားလည်သိရှိခြင်းမရှိသည့် အလုပ်များကိုလည်းကောင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားခြင်းမရှိသည့် အလုပ်များအား အခြားအလုပ်သမားများကို ပြောဆိုရှင်းပြခိုင်းပြီး ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း တာဝန်ယူလုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် သန်မာသည်၊ ပါးနပ်သည်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုရှိသည်ဆိုသော်လည်း ၎င်းတို့အားအန္တရာယ်ရှိစေမည့် အလုပ် သို့မဟုတ် နေရာများ သို့မဟုတ် အခြေအနေများတွင် လုပ်ကိုင်နေခြင်းမှ ဖယ်ရှားပေါ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

၃။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် စက်ကိရိယာများ မဟုတ်ပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား “ လူသားတစ်ဦး-အဖြစ်ရှုမြင်ပါ။” အောက်ပါ အချက်များအပေါ် အလေးထားပါ-

- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် မသင်မနေရ ပညာရေးတက်ရောက်ပြီးစီးမှု ရှိ၊ မရှိ၊ အောင်လက်မှတ်ရှိ၊ မရှိ၊ အတွက်အချက်၊ အရေး၊ အဖတ် သင်ယူတတ်မြောက်ထားမှု ရှိ၊ မရှိ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများ မည်သို့ပြုမူပါသနည်း၊ မည်သို့ခံစားနေရပါသနည်း၊ စိတ်သောက ဖြစ်နေလား၊ ဝမ်းနည်းနေလား ၊ ရက်နေလား
- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အစားစားရမှု၊ အိပ်စက်ရမှု၊ အဝတ်အစားသို့မဟုတ် နေစရာ ရှိ၊ မရှိ အခြေအနေလက္ခဏာများ။
- လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့်မည်သည့် အရာများကို သင်ယူလိုပါသလဲ သို့မဟုတ် သူတို့၏ အနာဂတ် မျှော်လင့်ချက်များက ဘာတွေလဲ။

အထက်ဖော်ပြပါ အချက်များအနက်အချက်တစ်ချက်ချက် လစ်ဟာနေခဲ့ပါက အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးများအနေဖြင့် လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ အနာဂတ်အတွက် လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်ရှိစေရေး အထောက်အပံ့ပြုမည့် အကူညီများပေးခြင်း၊ လမ်းညွှန်ခြင်းများ ပြုပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သူတို့သည် ကလေးအလုပ်သမားများ ဖြစ်ကြသနည်း။

မည်သည်အလုပ်က ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်စေသည် မည်သည်အလုပ်က ကလေးအလုပ်သမားမဖြစ်စေပါနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူအများမှာရှုပ်ထွေးနေတတ်ပါသည်။

ပထမဦးစွာ နိုင်ငံတကာဥပဒေအရ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် မည်သူမဆိုကလေးဖြစ်ပါသည်။^၁ ထိုအသက်အား သတ်မှတ်ထားခြင်းမှာ အဆိုပါ အသက်မရောက်မီခြင်း ကလေးများအနေဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုး နေသောကြောင့်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် အထူးကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဒုတိယအချက်မှာ ကလေးအလုပ်သမားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကလေးများ လုပ်ကိုင်နေသည့် အလုပ်တိုင်းသည် ကလေးအလုပ်သမား မဖြစ်စေပါ။ သို့သော် ကလေး၏ ပညာရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု သို့မဟုတ် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာမှုကို အနှောင့်အယှက်အဟန့်အတားဖြစ်စေသည့် အလုပ်မျိုး သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် (ရုပ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်း သို့မဟုတ် အကျင့်စာရိတ္တပိုင်း)ပျက်စီးစေသည့် အလုပ်မျိုးသည် ကလေးအလုပ်သမား ဖြစ်စေပါသည်။ အသက် ၁၄ နှစ်သည် ကလေးအများစုအနေဖြင့် ကျောင်းထွက်လေ့ရှိသည့် အချိန်ဖြစ်သဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဆိုပါ အသက်အား ပုံမှန်အလုပ်ခွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အသက်အရွယ်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားပါသည်။

အိမ်မှုကိစ္စနှင့်ဆိုင်သည့် အလုပ်၊ မိသားစုကို ကူညီ ပေးသည့်အလုပ်တို့သည် အသက်အရွယ်နှင့်သင်တော် ကိုက်ညီနေသမျှ အထက်ပါနည်းလမ်းတစ်ခုခုအရ အန္တရာယ်မဖြစ်စေသမျှ ထိုသို့လုပ်ကိုင်နေမှုကို အားပေးပါသည်။ ဥပမာ- ကလေးတစ်ဦးသည် တစ်နေ့လျှင် တစ်နာရီ သို့မဟုတ် နှစ်နာရီမပြည့်ဘဲ အလုပ်လုပ်ရပါက အဆိုပါ အလုပ်ချိန်ပမာဏသည်၎င်း၏ ပညာရေးကို မထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် “ကလေးအလုပ်သမား” ဟုခေါ်ဆို၍ မရပါ။ ထို့ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရလျှင် ၎င်း၏အိမ်စာလုပ်ရန် အချိန်မလုံလောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အားမပြည့်ဝခြင်းဖြစ်စေပြီး ကျောင်းတွင်လည်းစာကောင်းကောင်း လိုက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

၁ ကလေးသူငယ် အခွင့်အရေးများဆိုင်ရာ ပြဌာန်းချက်၊ စာပိုဒ် အမှတ် ၃၂

အလုပ်သည် ကလေးတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာ ချမ်းသာရေးကို ထိခိုက်စေမည့် အန္တရာယ်ရှိပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်မည်နည်း။ ထိုသို့ဖြစ်ပါက အသက် ၁၈ နှစ်အထက်ရှိသူများကိုသာ လုပ်ကိုင်ခွင့် ပြုသင့်ပါသည်။ အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်အကြားရှိ ကလေးများကို လုပ်ကိုင်ခွင့် မပြုရန် ကန့်သတ်ထားပြီး “ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော” အလုပ်ဟုခေါ်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဥပဒေများသည် အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ကလေးများကို အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်တွင် မလုပ်ကိုင်စေရန် ပြဌာန်းထားပါသည်။

အန္တရာယ်ရှိသည့် အလုပ်ဆိုင်ရာ အဓိကအချက်များ

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

- ➔ ရေထဲ သို့မဟုတ် ရေအောက် (မိနစ်အနည်းငယ်ထက်ပို၍ ရေငုတ်ခြင်း၊ ရေထဲ သို့မဟုတ် စိုစွတ်နေသော မြေ(ရှုံ့မြေ) ပေါ်တွင်ရပ်၍ အလုပ်လုပ်ရခြင်း)တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ➔ လေးလံသော ပစ္စည်းများအား ပင့်မြှောက်ရခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများအား အကွာအဝေး များစွာသို့ သယ်မရခြင်း။
- ➔ အောက်ပါပစ္စည်းများ အပါအဝင် ကြီးမားသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိသော စက်ကိရိယာများမောင်းနှင် ရခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ စက်ကိရိယာများအနီး၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း-
 - ဖြတ်တောက် သို့မဟုတ် ကြိတ်ခွဲသော စက်ကိရိယာများ၊
 - အင်ဂျင် သို့မဟုတ် မော်တာဖြင့် လည်ပတ်သော စက်ကိရိယာများ၊
 - ခြေထောက် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ ချိတ်ငြိပါသွားနိုင်သည့် စက်ကိရိယာများ၊
- ➔ အချိန်ကြာမြင့်စွာ သို့မဟုတ် ညပိုင်း၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊
- ➔ အဆိပ်သင့်စေသော ဓါတုပစ္စည်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရခြင်း သို့မဟုတ် အဆိုပါ ဓါတုပစ္စည်းများ အသုံး ပြုနေသော နေရာများ ၊ အမှန်အမှား သို့မဟုတ် အခိုးအငွေ့များ အလွန်အကျွံထွက်နေသော နေရာ များ အနီးတစ်ဝိုက်၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း။
- ➔ အလုပ်ကြောင့် မကြာခဏ တိုက်ခိုက်ခံရဖွယ်ရှိနိုင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်နေရာတွင် လုပ်ကိုင်ရခြင်း ။
- ➔ အခြားသူများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအတွက် ကြီးလေးသောတာဝန်များကို ရယူရသည့် အလုပ်အား လုပ်ကိုင်ရခြင်း။
- ➔ အမြင့် (ခေါင်မိုးများ၊ သစ်ပင်များ၊ နံရံများ)တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုတ်ကျနိုင်ဖွယ်ရှိသော ကိရိယာများ(လှေကားများ၊ ငြမ်းများ၊ မတ်စောက်သောလျှောစောက်များ) ပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင် ခြင်း။
- ➔ အလုပ်ကြောင့် မကြာခဏ တိုက်ခိုက်ခံရဖွယ်ရှိနိုင်သည့် လုပ်ငန်းခွင်နေရာတွင် လုပ်ကိုင်ရခြင်း ။
- ➔ အခြားသူများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သို့မဟုတ် ပစ္စည်းအတွက် ကြီးလေးသော တာဝန်များကို ရယူရသည့် အလုပ်အား လုပ်ကိုင်ရခြင်း။
- ➔ ကျဉ်းမြောင်းသောနေရာများ (ဥပမာ- သေတ္တာများ၊ ရေခဲသေတ္တာများ) တွင် လုပ်ကိုင်ရသည့် အလုပ်။
- ➔ အခြားသူများနှင့်ဝေးရာ သို့မဟုတ် အခြားလူငယ်များနှင့် သီးခြားထားပြီး တစ်ဦးတည်း အလုပ်လုပ်ကိုင် ရခြင်း။

အထက်ပါအန္တရာယ်များအနက် အများစုကို ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများ၌ တွေ့နေရပါသည်။ သို့ပါ၍ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအား ကမ္ဘာပေါ်တွင် အန္တရာယ်အရှိဆုံး အလုပ်အမျိုးအစားများအနက် တစ်ခုအဖြစ်သတ်မှတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများ လုပ်ကိုင်နိုင်သည့် အလုပ်များအများအပြားရှိပါသည်။ မည်သည့် နေရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ လုပ်နိုင်သည်ကို သိရှိရန်မှာ စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ငါးဖမ်းရေယာဉ်ပေါ်တွင် အဆိုပါအကြောင်းအရာသည် အလုပ်ချိန်နာရီ၊ ရာသီဥတု အခြေအနေအသုံးပြုသည့် ငါးဖမ်းပစ္စည်းကိရိယာအမျိုးအစား၊ ငါးဖမ်းသည့် နည်းလမ်းလုပ်ငန်းစဉ်၊ ရေငုပ်ရန်လိုအပ်ခြင်း၊ ငါးဖမ်းရေယာဉ် အမျိုးအစားအပေါ် မူတည်၍ အထွေထွေ အလုပ်အကိုင်အခြေအနေ(နှင့်နေထိုင်ရသည့်အခြေအနေ)တို့သည် ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။

ယခုလက်စွဲစာအုပ်ငယ်သည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောအလုပ်ကို သင့်အနေဖြင့်သိရှိလာစေခြင်း၊ ရှာဖွေဖော်ထုတ်တတ်ခြင်းများ လုပ်တတ်လာစေရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပြီး ကောင်းမွန်သော စီးပွားရေးရာ အသိဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်နိုင်ရေးသင့်အပေါ် အထောက်အပံ့ပြုပေးမည်လည်းဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်များအတွက်လုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဓိကအကြောင်းအချက်များ

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

ဆန့်ကျင်ဘက်မူဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော လုပ်ငန်းခွင်များသည် ပိုမိုအကျိုးရှိသော၊ ပိုမိုထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသော၊ အရေးကြီးအချိန်များ၌ ဝန်ထမ်းဆုံးရှုံးမှုအနည်းဆုံး ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ တန်ဖိုးရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်လည်း ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်သည့် သင့်အတွက် သင်ခဏတာရှိချိန်၌ပင် သင်၏ စက်ရုံသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်နေစေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးကင်း သော လုပ်ငန်းခွင်သည် အားလုံးအတွက် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ် အလုပ်သမားများအား ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အကျိုးကျေးဇူးများစွာ ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့အား သင့်အနေဖြင့် အကောင်းဆုံး ခိုင်းစေအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ခွန်အားကို ရယူနိုင်သည့် အလုပ်များကို စေခိုင်းနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် လူငယ်များအား ၎င်းတို့အသင့်မဖြစ်သေးသည့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်းမှသင့်အနေဖြင့်အကာကွယ်ပေးရန် လိုမည်ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် ပညာသင်အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသည့် လူငယ်များ သို့မဟုတ် ပုံမှန်အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နေသည့် ဥပဒေအရ အလုပ်လုပ်ခွင့်ရှိသည့် အသက်အရွယ်ထက် ကျော်လွန်နေသူများ သို့မဟုတ် လာရောက်ကူညီလုပ်ကိုင်ပေးနေသည့် မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီးရှိနေပါက ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် သင့်အနေဖြင့် သင့်၏ လူငယ်အလုပ်သမားများအား မည်သို့ကာကွယ်ပေးရမည်ကို ရှင်းပြပေးထားပါသည်။^၂

၂ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့်အလုပ် စာဆောင်ငယ်ပါ အကြောင်းအရာများကို နိုင်ငံတကာလုပ်ငန်းခွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက ပြုစုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မည်သည့် စာအုပ်စာတမ်းကမျှ အကြောင်းအခြင်းအရာ အခြေအနေအားလုံးကို ကာမိအောင် လုပ်ဆောင်မပေးနိုင်သည့်နည်းတူ ဤစာဆောင်ငယ်ပါအကြောင်းအရာများကို အသုံးပြုသူအနေဖြင့်သာ တာဝန်ခံဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

အဓိက စည်းမျဉ်းလေးရပ်

၁	ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်ဥပဒေအရခွင့်ပြုသည့် အသက်သတ်မှတ်ချက်ကို သိရှိရမည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ရန်ဥပဒေအရခွင့်ပြုသည့် အသက်သည် (၁၄)နှစ်ဖြစ်သည်။ အလုပ်လုပ်ရန် သတ်မှတ်ထားသည့် အသက်အောက်ငယ်သည့် မည်သူ့ကိုမဆို အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင်ပင်ရှိမနေစေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။
၂	လူငယ်အလုပ်သမားတိုင်းအား အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုရမည်။ စာဖြင့်ရေးသားထားပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးထားသည့် စာချုပ်ဖြစ်သည်။ စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် အချိန်ပိုင်း သို့မဟုတ် တစ်နေ့တာ လုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက်ပင် ချုပ်ဆိုထားသင့်ပါသည်။ ထိုသို့စာချုပ်ချုပ်ဆိုခြင်းသည် သင်နှင့် သင်၏လူငယ်အလုပ်သမားများအား အကာအကွယ် ဖြစ်စေသည့်အပြင်၊ စာချုပ်တွင် နှစ်ဦး နှစ်ဖက် ရပိုင်ခွင့်နှင့်တာဝန်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သတ်မှတ်ဖော်ပြထားခြင်းဖြင့် နားလည်မှု လွဲမှားခြင်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
၃	လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပြီး ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲပေးရမည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အလုပ်ကို ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်နိုင်ရေး ၎င်းတို့သိရှိရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်းအရာများကို သင့်အနေဖြင့် သင်ကြားပေးရန်တာဝန်ရှိပါက မည်သို့ဘေးကင်းစွာ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုသည်ကိုပါ ထည့်သွင်း သင်ကြားပြသပေးပါ။ အလုပ်သင်၊ ပညာသင်၊ လူငယ်အလုပ်သမားများအားလုံးအား အနီးကပ်ကြီးကြပ်မှုဖြင့် လုပ်ကိုင်စေရမည် ဖြစ်ပါသည်။
၄	အသက် ၁၈ နှစ်အောက်မည်သူ့ကိုမဆို အန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်များတွင် လုပ်ကိုင်ခြင်း ခွင့်မပြုရ။ လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အလုပ်အနေထားကပင် အန္တရာယ်ရှိနေမည်ဆိုပါက၊ အဆိုပါ အလုပ်များအား လူကြီးအလုပ်သမားများကိုသာ လုပ်ကိုင်ခွင့်ပြုရမည်။

ဤစာအုပ်ငယ်ပါ လက်တွေ့ အကြံပြုချက်များသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက်သာ မှန်ကန်ကောင်းမွန်ရှိသာမက သင့်အတွက် အိပ်ဆောင်စာအုပ်အဖြစ်လည်း ကောင်းမွန်သည်ကို သတိပြုမိစေလိုပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ ရိုးရှင်းသော အကြံပြုချက်များသည် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးအား နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပြောင်းလဲသွားစေရန် အထောက်အကူပြုကြောင်း အကြိမ်ကြိမ်သက်သေပြခဲ့ပြီးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အနာဂတ်အတွက် လူငယ်အလုပ်သမားအား ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်၊ အတွေ့အကြုံများ ရရှိစေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့ပါက အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အကျိုးကျေးဇူးများပြန်လည်ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။ သင်ကိုယ်တိုင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခဲ့သည့် အလုပ်သမားသည် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအကြောင်းကို သိပါသည်။ သစ္စာရှိမှု၊ ယုံကြည်မှုတို့အား တည်ဆောက်ရန် ပိုကောင်းမွန်သည့် နည်းလမ်းမရှိပါ။ အနာဂတ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားတွင်လည်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံပါ။

ယခုစာအုပ်ငယ်အား ဖတ်ကြည့်ပါ။ မည်သည့်အချက်များက သင့်အနေဖြင့် အဓိပ္ပါယ်ရှိကြောင်း စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထို့နောက် တဆင့်ပြီးတဆင့် အပြောင်းအလဲများ ပြုလုပ်နိုင်စေရန်လုပ်ငန်းအစီအစဉ်များ ချမှတ်ပါ။ နောက်တွင်ပါရှိသည့် စစ်ဆေးချက်ပုံစံ (Checklist) များသည် ကြီးမားသည့် အထောက်အကူကို ဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။



ဤပုံတွင် သင်တွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များကို ဝိုင်းပြပါ။ ပို၍ အန္တရာယ်များပြီး ချက်ခြင်းအရေးယူ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အရာများကို စက်ဝိုင်း ၂ ဝိုင်းဖြင့် ဝိုင်းပြပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ အခြေခံများ

ယခုနေရာထိ သင့်အနေဖြင့် ဖတ်ပြီးသည်ဖြစ်၍ ထိုအချက်ကပင် သင်သည် ဘေးကင်းသည့်လုပ်ငန်းတစ်ခုဖြစ်ရေး သက်ဆိုင်သောသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းရှင်ကောင်းတစ်ယောက်အဖြစ် သိရှိလာမည် ဖြစ်ပြီး သင့်အနေဖြင့်လည်း စွမ်းဆောင်ရည်ရှိခြင်း၊ ကောင်းမွန်၍ အရည်အသွေးရှိသောအလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း၊ မတော် တဆထိခိုက်မှုများ လျော့ချနိုင်ခြင်းတို့မှတဆင့် ပိုမိုယှဉ်ပြိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်ပါ အကြံပြုချက်များ၊ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ရန် အချက်များသည် အကျိုးအကြောင်းမဲ့ ထွက်ပေါ်လာခြင်းမဟုတ်ပေ။ အကြံပြုချက်များ၊ ဖြေရှင်း ဆောင်ရွက်ရန် အချက်များကိုပြုစုပြီး သင့်လုပ်ငန်းကဲ့သို့သော ထောင်ပေါင်းများစွာသော ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများတွင်လိုက်နာ ကျင့်သုံး ဆောင်ရွက်စေခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်များနှင့် လုပ်ကိုင်နေသည့်အခါ သင့်အနေဖြင့် သိရှိမှတ်သားလိုက်နာဆောက်ရွက်သင့်သည့် အထွေထွေ စည်းမျဉ်း များကို အောက်ပါကဏ္ဍများအလိုက် ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

သင့်လုပ်ငန်းတွင် လူငယ်များနှင့် လုပ်ကိုင်နေပါက သင့်အနေဖြင့် သိရှိမှတ်သားလိုက်နာဆောက်ရွက်သင့်သည့် အခြေခံ မူများမှာ အောက်ပါတိုင်းဖြစ်ပါသည်

၁။ မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် “အဆင်ပြေအောင်”ပြုလုပ်ပေးပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အထူးသဖြင့် အစပိုင်းတွင် လမ်းညွှန်ပြသမှုများ လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် မေးခွန်းများမေး မြန်းရန် ၎င်းတို့သည် မကြာခဏအလွန်ရှက်ရွံ့တတ်ကြပါသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာကို လေးလေးစားစားရှိသည့်အတွက် ကြောင့် ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင့်အားတိုက်ရိုက်ပြောဆိုရန် လည်း ဝန်လေးနေတတ်ကြပါသည်။ အရေးကြီးသည့်အချက်မှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် သင့်မကြိုက်နှစ်သက်သည့် အရာများကို ပြောဆိုမိခြင်းအားဖြင့် သူတို့ အလုပ်ပြုတ်သွားမည်ကို မလို လားကြပေ။ သို့ရာတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ၎င်းတို့၏ အလုပ်အား မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြင့် မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ကိုင် ရမည်ကို သေချာစွာမသိရှိခြင်း၊ သူတို့ဘာသာမှန်းစလုပ်ကိုင်ကြည့်ခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိခြင်း၊ မှားယွင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ အဆိုပါဖြစ်ပွားမှုများအား ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ မေးခွန်းများ မေးမြန်းနိုင်ရန် အတွက် “အဆင်ပြေ” သောပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတစ်ရပ် ဖန်တီးပေးရန်နှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ကြီးကြပ်ပေးနေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရန် “အဆင်ပြေ”ကြောင်း၊ စိတ်ပူစရာရှိနေသည့် အကြောင်းအရာများကိုလည်း ထုတ် ဖော်ပြောဆိုနိုင်ကြောင်း လူငယ်အလုပ်သမားများအား ပြောပြထားပါ။

၂။ မိဘများနှင့် တွေ့ဆုံညှိနှိုင်းပါ။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအများအပြားသည် မိသားစုပိုင်လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြပါသည်။ သို့မဟုတ် လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ မိသား စုနှင့်ဆက်နွှယ်နေတတ်ကြပါသည်။ ဤအကြောင်းကြောင့် မိဘများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းသည် ကလေးငယ် များကို လေ့ကျင့်ပေးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ မိသားစုအနေဖြင့်ကြီးမားသော စီးပွားရေး အကျပ် အတည်းဒုက္ခဆင်းရဲ ခံစားနေရခြင်းကြောင့် မိဘအနေဖြင့် ကလေးအား ကျောင်းမှ ထွက်ခွာစေပြီး ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်ရန် မဖြစ်မနေခိုင်းစေရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် နောက်ပိုင်းတွင် မိသားစုစီးပွားရေးအပေါ် လွှဲယူလုပ်ကိုင် နိုင်စေရန် ကလေးများအနေဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ငါးဖမ်းစွမ်းရည်ကို သင်ယူသင့်သည်ဟူသော ရှေးရိုးစွဲယဉ်ကျေးမှု အစဉ်အလာကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ငါးဖမ်းခြင်း လုပ်ကိုင်ရန်၊ မလုပ်ကိုင်ရန်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး လူငယ်များက ဆုံးဖြတ်သည်မဟုတ်ဘဲ ၎င်း၏ အကြီးများကသာဆုံးဖြတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအကြီးများ အနေဖြင့်

ကလေးများအနာဂတ်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေသည့် အန္တရာယ်များ၊ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်လိုပါသည်။

၃။ လူငယ်များအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားရှုထောင့်မှနေ၍ လေ့လာကြည့်ရှုပြီး သင့်ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအတွင်းရှိ အလုပ်များကြောင့် အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်မှုအခြေအနေများကို သင်အနေဖြင့် အသေအချာသိအောင် လုပ်ထားပါ။ အကယ်၍ လူငယ်အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးပါက အလုပ်သမားအားလုံးအနေဖြင့် ပို၍ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း လိမ့်မည်ဖြစ်ပါ သည်။ ထိုသို့ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုမှာ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများရှာဖွေခြင်းနှင့် ယင်း အန္တရာယ်များကို ကာကွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းချက်များ အကြံပြုရတွင် လူငယ်အလုပ်သမားနှင့် လူကြီးအလုပ်သမားများပါ သင့်အား ကူညီခွင့်ပေးပါ။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အခြေအနေများနှင့် တိုက်ရိုက်ကျုံ့တွေ့နေရသူများ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သူတို့သည် သတင်းအချက်အလက်များ ရရှိနိုင်မည့် အကောင်းဆုံးရင်းမြစ်များဖြစ်ကြပါသည်။ ရှေးဦးသူနာပြု ဆေး သေတ္တာ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးများ၊ ဆက်သွယ်ရေးစက်များ၊ အချက်ပြမီးရှူးမီးပန်းနှင့် အခြားအရေးပေါ်သုံး ကိရိယာများအား အဆင်သင့် အသုံးပြုနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ ၎င်းတို့အား ထားရှိသည့်နေရာများ၊ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်များကို လူငယ်အလုပ် သမားများအနေဖြင့် သိရှိခြင်း ရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ရှုထားပါ။ မတော်တဆထိခိုက်မှုများ၊ မီးလောင်မှုများ၊ ရန်ပြုတိုက် ခိုက်ခြင်းခံရသည့် အခြေအနေများစသည့် အရေးပေါ်အခြေအနေများ အားလုံးအတွက် သူတို့အား ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထား ပေးပါ။ သူတို့အား ငါးဖမ်းသင်္ဘော/လှေနစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ခြင်းများဖြစ်ပါက မည်သို့ လွတ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်ကို ပြသပေးထားရမည့်အပြင် ဆေးကုသရန် လိုအပ်ပါက မည်သည့်နေရာသို့ သွားရမည်ကိုလည်း ရှင်းပြထားပေးပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအတွက် သိထားရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သတိပေးချက် များကို ရှင်းလင်းပြသထားပေးပါ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးသည် အရေးကြီးသကဲ့သို့ မောပန်းနွမ်းနယ် ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက် စော်ကားခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အခြေအနေများသည် အလုပ်သမားများ ၏ စိတ်သဘောထား ခံယူချက်၊ ၎င်းတို့၏ ကုန်ထုတ်စွမ်းအားများအပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာချမ်းသာရေးကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

သီးသန့်အကြံပြု တိုက်တွန်းချက်များ

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



အချိန်နှင့် နာရီများ

- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား တစ်ဆက်တည်း ၈နာရီထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ခွင့် မပြုပါနှင့်။
- ✓ အဆိုင်းတစ်ဆိုင်းနှင့် တစ်ဆိုင်းအကြား လူငယ် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၉.၅နာရီ အိပ်ချိန်ရှိစေရန် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။

ရာသီဥတုကောင်းမွန်သည့်အချိန်တွင် အဆိုပါအခွင့်အရေးကို အရယူပြီး အကျိုးရှိစွာအသုံးပြုပါ။ သို့သော် ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင် လူငယ်အလုပ်သမားများရှိနေပါက ၎င်းတို့ကို လူကြီးများ၊ ကလေးငယ်လေးများ ထက်ပို၍ အနားယူစေရန်လိုကြောင်း သင့်အနေဖြင့် သိနေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်ရမှု သည် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ပထမဦးဆုံး ပြဿနာရပ် ဖြစ်ပြီး ၎င်းကြောင့်လည်း အခြားသောပြဿနာများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

အလုပ်ချိန် မရှည်ကြာစေခြင်း၊ အချိန်ပိုမရှိခြင်း

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ပုံမှန်တိုက်တွန်းချက်မှာ လူငယ်အလုပ်သမားများအား မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ၈ နာရီထက်ပို၍ အလုပ် မလုပ်စေပါနှင့်ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်မှာကြမ်းတမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ရာသီဥတုဆိုးရွားပါက အလုပ်ချိန်အား ပြန် လည်ချိန်ညှိသင့်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားအများစုသည် အချိန်ပိုကြေးရလိုသော မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်အချိန်ပို လုပ်ကိုင်ရန် သို့မဟုတ် သင့်ကြေနပ်စေရန် အလွယ်တကူ သဘောတူ တတ်ကြသော်လည်း ၎င်းတို့အား ထိုသို့ ဆက်လက်လုပ်ကိုင်စေရန် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ခြင်းမပြုသင့်ပါ။ အလုပ်ချိန်ကြာရှည်ပါက ရိုးရှင်းသည့် အလုပ်ပင် အန္တရာယ်ရှိလာစေနိုင်ပါသည်။ လူငယ်များအား ၈ နာရီ ထက်ပို၍ အလုပ်လုပ်ခွင့်ပြုခြင်း၊ အနည်း ဆုံး ၈ နာရီအိပ်စက်အနားယူခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်ပြန်ဝင်စေခြင်းတို့သည် အရည်အသွေးကို လျော့ကျစေခြင်း၊ အမှားအယွင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကို တိုးမြှင့်လာစေခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း အတွေ့အကြုံများက သက်သေပြနေပါသည်။ အမှားအယွင်းနှင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှုများက သင့်အားငွေကုန်ကြေးကျဖြစ်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ညအချိန်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း အထူးသဖြင့် ရေပြင်ပေါ်တွင်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်ပို၍ ရှိတတ်ပါ သည်။ အလုပ်ရှင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အလုပ်သမားများအပေါ် သင်၏ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တာဝန်ယူမှု များသည် သူတို့အိမ်သို့ ဘေးကင်းစွာ ရောက်ရှိသွားသည်ကိုမြင်တွေ့ရန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

စုစုပေါင်းအချိန်နာရီ = အလုပ်ချိန် + အိမ်မှုကိစ္စဆောင်ရွက်ချိန် + ကျောင်းတက်ချိန်

လူငယ်အလုပ်သမားအများစုသည် အိမ်မှုကိစ္စပုံစံဖြင့် ၎င်းတို့အိမ်၌ “ဒုတိယအလုပ်-တစ်ခုရှိနေ တတ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့ ကျောင်းနေနိုင်ပါသည်။ ငါးဖမ်းအလုပ်+အိမ်မှုကိစ္စ အလုပ်+ကျောင်း အလုပ်များကြောင့် တစ်နေ့တာကြာရှည်စေနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ထပ်တိုးလာသည့် အချိန်များ စုပေါင်းလာသည့်အခါ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နာတာရှည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ခံစားလာရပြီး၊ ၎င်းကြောင့် အမှားပြုလုပ်နိုင်မှု၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုတို့ကို တိုးမြှင့်ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ အလုပ်သမားမောပန်းနွမ်းနယ်မှုသည်သင့်လုပ်ငန်း ကုန်ထုတ်လုပ်မှုအား ထိခိုက်စေပါသည်။

အလုပ်ဆင်းရသည့်နေ့တွင် အနားယူချိန်နှင့် နေ့လည်စာ ကောင်းမွန်မွန်စားခြင်းသည် မောပန်း နွမ်းနယ်မှုအား လျော့ကျနိုင်စေပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နေ့စဉ်အလုပ်တက်မှတ်တမ်းတွင် ရေးဖြည့်နိုင်စေရန် ဆောင်ရွက်ထားပါ။

အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ

- ✓ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး သုံးစွဲသည့် ဓာတုပစ္စည်းများကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများအား ရောစပ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ခြင်းများ လုပ်ခွင့်မပြုရ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အဆိပ်သင့်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်မလုပ်ကိုင်သင့်ကြောင်း ပြောဆိုရန်လွယ်ကူပါသည်။ သို့သော်လည်း ကျွန်တော်တို့ အနေဖြင့် မည်သည့်အရာများက အဆိပ်သင့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည် သို့မဟုတ် ဓါတ်ဆီကဲ့သို့သော အမြဲလိုလိုအသုံးပြုနေသည့် ကုန်ပစ္စည်းများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အချိန်ကြာမြင့်စွာဖြစ်စေတတ်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိကြောင်း အမြဲသတိ မထားမိတတ်ကြပါ။

မီးလောင်ပေါက်ကွဲစေသည့်ပစ္စည်းများကို သုံးစွဲခွင့်မပြုပါနှင့်

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင် သူတို့အား ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များမှ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုံးဝသီးခြားခွဲထုတ်ခိုင်းစေရန် မဖြစ်နိုင်သလောက်ပင်။ အရှည်တည်တံ့သည့် ခေတ်မီငါးဖမ်းနည်းစနစ်အား လက်ခံကျင့်သုံးပါက ဓာတုပစ္စည်းများ၊ အဆိပ်များ သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲစေနိုင်သည့် အရာများမရှိရမည်မှာ ရှင်းလင်းလှပါသည်။ သို့အတွက် လူငယ်အလုပ်သမားများ အကျိုးငှာ လူကို ထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေရုံသာမက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ထိခိုက်ပျက်စီးစေမည့် အဆိုပါနည်းလမ်းများ အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်တန့်ရန် သင့်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ငါးဖမ်းသမားများအား ပြောဆိုခိုင်းစေရမည့်အချိန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဓာတုပစ္စည်းထည့်သည့်အရာများ အားလုံးတွင် အညွှန်းတံဆိပ်ကပ်ထားပြီး ၎င်းတို့အား တစ်နေရာတည်းတွင် သိုလှောင်ပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ဓါတ်ငွေ့ဓါတ်ဆီထည့်ထားသည့် ပုံး/ခွက်များကို သင့်တော်သည့် အမှတ်တံဆိပ်ကပ်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သောက်ရေ သို့မဟုတ် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်းများထည့်ရန် မကြာခဏ ပြန်လည်အသုံးပြုကြတတ်သဖြင့် အဆိပ်သင့်မှုဖြစ်စေရန် အလားအလာရှိနေခြင်းကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား အဆိုပါ ပုံး/ခွက်အခွံများကို စွန့်ပစ်ခြင်း ပြုရန်မစေခိုင်း မပြုပါနှင့်။

(ပုံးတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ စုပ်ယူလျော့ချသည့်နည်းဖြင့်ပြောင်းထည့်စဉ်) ဓာတ်ဆီမျိုးချမိလျှင် သို့မဟုတ် အရေပြားပေါ် ဖိတ်စင်ကျမိလျှင် မည်သို့ မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရမည်ကို လူငယ်အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။ မီးလောင်မှု သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲမှုမှမဖြစ်ရန် မည်သို့ ရှောင်ရှားရမည် သို့မဟုတ် ယိုဖိတ်သည့်အခါ မည်သို့လုပ်ရမည်ကို လူငယ်အလုပ်သမားများ သိကြပါသလား။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ ဓာတုပစ္စည်းထည့်ထားခဲ့သည့် ပုံး/ခွက်များကို အခြားအရာ တစ်ခုခုအတွက် မည်သည့်အခါမှ ပြန်လည်အသုံးမပြုရန် သတိပြုပါ။

သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများသည် အန္တရာယ်ဖြစ်စေတတ်သည်ကို မမေ့ပါနှင့်

လူငယ်အလုပ်သမားများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ၎င်းတို့လုပ်ကိုင်ရသည့် အဓိကအလုပ် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား မည်သည့်အတွက် အလုပ်ခန့်ထားသည်ကို အလွယ်တကူ စဉ်းစားမိပါသည်။ သို့သော် အချိန်အများစုတွင် လူငယ်အလုပ်သမားများအား အပိုလုပ်ငန်းတာဝန်များ ခိုင်းစေခြင်း၊ (လူငယ်အလုပ်သမားအပါအဝင်) လူတိုင်း မေ့သွားတတ်ကြသည့် တစ်ခါတည်း အပြီးပြတ်လုပ်ရမည့်အလုပ် သို့မဟုတ် ယာယီလုပ်ငန်း တာဝန်များအား ခိုင်းစေတတ်ကြပါသည်။ အဆိုပါ လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ရိုးရှင်းတတ်ခြင်းကြောင့်အဖြစ် လောက်သာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် သို့မဟုတ် လုံးဝ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်မလိုဟု ယူဆထားတတ်ကြပါသည်။ သို့ အတွက် လုံးဝလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းမရှိသလောက်ပင်။ ဥပမာအားဖြင့် ယင်းကဲ့သို့သော အလုပ်အမျိုး အစားများမှာ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ ငါးဖမ်းသင်္ဘော သို့မဟုတ် ငါးဖမ်းကိရိယာများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ အိမ်သာ အပါအဝင် သန့်ရှင်းရေးအသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်း၊ ဟိုဟိုဒီဒီလက် တိုလက်တောင်းပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ကိရိယာ၊ လက်သုံးပစ္စည်း သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းတစ်ခုခုအား ယူပေးရခြင်းများဖြစ်ကြပါသည်။ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သည့်ကိရိယာများဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အရေပြား သို့မဟုတ် အဆုတ်များအားအန္တရာယ်ရှိစေသည့် ဖျော်ရည်များ၊ အငွေ့များနှင့် လုပ်ကိုင်ခြင်းဟုဆိုနိုင်ပါသည်။

- အိမ်သာနှင့် အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများအား သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် ရောဂါပိုးများနှင့်ထိတွေ့စေနိုင်ခြင်း၊ အချို့ပစ္စည်းများသည် အမှတ်အသားမရှိသော ပုံး/ခွက်များ သို့မဟုတ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြထားခြင်းမရှိသည့် အညွှန်းပါပုလင်းများအတွင်း ထည့်သွင်းရောစပ်ထားခြင်းများ ပြုထားသည့်အပြင်စား သန့်ရှင်းရေးသုံး ပစ္စည်းများနှင့်လည်း ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။ လူငယ်များအား ၎င်းတို့၏ သေးသွယ်သောလက်များနှင့်ကိုက်ညီမညီ ရာဘာလက်အိတ် သို့မဟုတ် လက်အိတ်များကိုထုတ်ပေးရန် မည်သူမျှ တွေးတောထားမည်မဟုတ်ပေ။

လူငယ်များသည် မည်သည့်အတွက် အဆိပ်သင့် ဓါတုပစ္စည်းများအပေါ် ပို၍ထိရလွယ် ဖြစ်ရပါသနည်း

- လူငယ်တစ်ဦးအတွက် အန္တရာယ်ရှိသောအရာများ ပပျောက်အောင် ဆောင်ရွက်ထားပေးခြင်းသည် အကျိုးရှိမှုမများပါ။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့၏ အစာခြေစနစ်၊ ဟိုမုန်း ထုတ်စနစ်နှင့် ကျောက်ကပ် လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲအခြေအနေတွင်သာရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အဆိပ်သင့်စေသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် ထိတွေ့မှုသည် ရင့်ကျက်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု လုပ်ငန်းစဉ်အား နှောင့်နှေးစေနိုင်ပါသည်။
- အန္တရာယ်ရှိအရာဝတ္ထုများမှ အဆိပ်အတောက်အား ဖယ်ရှားခြင်းသည်လည်း အကျိုးရှိမှု မများပါ။ အကြောင်းမှာအင်ဇိုင်းထုတ်စနစ်သည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲအခြေအနေတွင်သာ ရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။
- အရေပြားမှတစ်ဆင့် အဆိပ်သင့်ဓါတုပစ္စည်းများ စိမ့်ဝင်မှုသည် လူကြီးများထက် လူငယ်များက ပို၍မြင့်မားပါသည်။ အကြောင်းမှာ လူငယ်များ၏ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါ၊ တစ်ရှူးများအတွင်းရှိ ဆဲလ် အများစုသည် ပို၍သေးငယ်ခြင်း၊ ၎င်းတို့၏အရေပြား ဧရိယာသည် လူကြီးအရေပြား ဧရိယာ(ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်တစ်ယူနစ်အရ)ထက် ၂.၅ ဆလောက် ပို၍ ကြီးမားခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏အရေပြားသည် ပို၍ပါးလွှာခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးမှသာ အရေပြားဖွဲ့စည်းမှုသည် ပြီးပြည့်စုံစွာ ဖွံ့ဖြိုးမည်ဖြစ်သည်။
- အသက်ရှူသွင်းခြင်းမှတစ်ဆင့် အဆိပ်သင့်ဓါတုပစ္စည်းများဝင်ရောက်ခြင်းတွင် လူငယ်အများစု သည် လူကြီးများထက် ပို၍မြင့်မားပါသည်။ အကြောင်းမှာ ၎င်းတို့တွင် ပို၍မြင့်မားသော ဇီဝ ဖြစ်စဉ်နှုန်း၊ အောက်ဆီဂျင်ရယူမှုများရှိနေခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။သို့ပါ၍ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ယူနစ်လျှင် လေရှူသွင်းမှုပို၍မြင့်မားပါသည်။ လူငယ်အများသည် အသက်ရှူမြန်ပြီး ပို၍ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရှူသွင်းကြပါသည်။
- လူငယ်များသည် ဖွံ့ဖြိုးဆဲဖြစ်ခြင်းနှင့် ပိုမိုတက်ကြွလှုပ်ရှားနေရခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့သည် လူကြီးများထက် ပိုမို စွမ်းအင်ခွန်အားကို အသုံးပြုရပါသည်။ စွမ်းအင်ပိုမို တိုးမြှင့် လိုအပ်လာသည် နှင့်အမျှ အဆိပ်ကြောင့် ရောဂါရလွယ်မှု ပို၍ မြင့်မားလာပါသည်။
- ဦးနှောက်ထဲတွင် သတ္တုဓါတ်များ ထိန်းသိမ်းထားမှုသည် လူကြီးဘဝထက် ကလေးဘဝက ပို၍ မြန်ဆန်ပြီးထုတ်ယူမှု(ခဲဓါတ်နှင့် မီသိုင်းမာကျူရီဓါတ်)ကလည်း ပို၍မြင့်မားပါသည်။အဆိုပါ သတ္တုဓါတ်များသည် အာရုံကြောစနစ်နှင့် ဦးနှောက်ကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

ကမ်းလွန်တွင်ဖြစ်ပွားသော မီးလောင်မှုသည် သေစေနိုင်ပါသည်။ မီးသတ်ဘူးများရှိပါသလား။ မကြာခင်က စစ်ဆေးပြီးသွားခြင်းဖြစ်ပါသလား။ မီးသတ်ဘူးများ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိနေသည်၊ မည်သို့သုံးစွဲရမည်ကို သင်၏လူငယ်အလုပ်သမားများ သိပါသလား။ အင်ဂျင်မီးလောင်ပါက မည်သို့ မီးငြိမ်းသတ်ရမည်ကို ၎င်းတို့ သိကြပါသလား။

အအေးခန်းသုံးဓာတ်ငွေ့ရည်များ (refrigerant)၊ အပူကာပစ္စည်းများသို့မဟုတ် ငါးများမပုတ်သိုးအောင် လုပ်သည့်ပစ္စည်းများကြောင့် ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင် မီးလောင်ပါက လွန်စွာအန္တရာယ်ရှိစေသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ ထွက်ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ပျက်စီးပုပ်ပွနေသည့် အော်ဂဲနစ်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် ဓာတ်ငွေ့များထုတ်လွှတ်နိုင်သည့် သိုလှောင်ထားသည့်ကုန်များကြောင့် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်မှုမရှိသည့် ကုန်ပေါက်အတွင်း လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အဆိပ်သင့်စေနိုင်သည့် ဓာတ်ငွေ့များနှင့် ထိတွေ့နိုင်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ် သမားများအနေဖြင့် အဆိုးရွားဆုံး ဖြစ်ရပ်အခြေအနေ ပေါ်ပေါက်လာပါက မည်သို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ရေပေါ်ပေါ်နိုင်သည့် ကိရိယာများကကော မည်သို့အခြေအနေရှိပါသလဲ။ အလုပ်သမားများ အားလုံးအတွက် အသက်ကယ်အင်္ကျီများ အလုံအလောက်ရှိပါသလား။ အဆိုပါ အသက်ကယ်အင်္ကျီများ ပျက်စီးမှုမရှိစေရေး စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထားပါသလား။ အရေးကြီးဆုံးအချက်အနေဖြင့် ပင်လယ်လှိုင်း ကြမ်းတမ်းသည့်အခါတိုင်း သို့မဟုတ် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုဖြင့် ရေထဲသို့ ဆင်းရဲတိုင်း လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အဆိုပါ အသက်ကယ်အင်္ကျီများကို ဝတ်ဆင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ငါးဖမ်းစက်သင်္ဘောပေါ်တွင် ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာများလည်း လိုအပ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် ပြောကြားလိုသည့် အချက်ရှိပါသည်။ ထိုအချက်မှာ ကမာခွံ၊ ခရုခွံများကောက်ရန်၊ ပိုက်ကွန်ဖျန်ရန်၊ ပိုက်ကွန်ချရန် သို့မဟုတ် ငါးများခြောက်လှန့်မြှိုးသွင်းရန် စသည့် အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုခုကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ရေငုပ်မည်ဆိုပါက ၎င်းသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အလုပ်ဖြစ်လာပြီး အသက် ၁၈ နှစ်အောက် မည်သူ့ကိုမဆိုလုပ်ကိုင်ရန် ကန့်သတ်ပိတ်ပင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ နားစည်ပေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ပူချိန်အလွန်အမင်းကျဆင်းခြင်း၊ မြွေ၊ အန္တရာယ်ရှိ ငါးနှင့်တိရစ္ဆာန်များ၏ အကိုက်၊ အထိုးခံရခြင်း၊ ပိုက်ကွန် သို့မဟုတ် ငါးမျှားကြိုးများနှင့်ညှိမိပြီး ရေနစ်ခြင်းစသည့်အန္တရာယ်များစွာရှိပါသည်။ အခြေခံဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ မလိုက်နာခြင်းကြောင့် ဤလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် အသက်ဆုံးရှုံးမှုသည် ခြွင်းချက်ထားရလောက်အောင် လွန်စွာမြင့်မားလျက်ရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့မျိုး သင့်ထံတွင် မဖြစ်ပါစေနှင့်။

ဖြစ်ရပ်မှန်

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးကိုကယ်တင်ရန် ကြိုးစားနေစဉ် အလုပ်သမားနှစ်ဦးသည် ငါးမွေးမြူရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဝမ်းပြားရေယာဉ်ရှိ အခန်းအတွင်း၌ အသက်ရှူခွင့်မရှိသောအခန်းမှ ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ အလုပ်သမားနှစ်ဦးသည်ပျက်နေသည့် ဟိုဒရောလစ်ကရိန်းကိုစစ်ဆေးရန် ကုန်းပတ်အောက်ရှိ အဆိုပါ အခန်းအတွင်း ဝင်ရောက်ခဲ့ကြပါသည်။ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ခေါင်းမူးလာသောကြောင့်အခန်းထဲမှ ပြန်ထွက်လာစဉ် ၎င်း၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သတိလစ်မေ့မြောကျနေသည်ကို မြင်သည့်အခါ အရေးပေါ် အချက်ပြကိရိယာကိုနှိပ်လိုက်ပါသည်။ ထို့နောက် မန်နေဂျာသည် အသက်ရှူကိရိယာဝတ်ဆင်ပြီး အခန်း အတွင်း ဝင်ရောက်ကာ အသက်ကယ်ရန်လုပ်ပါသည်။ အလုပ်သမားကို ထိုင်လျက်အနေ အထားဖြစ် အောင်လုပ်ပေးအပြီး ၎င်းကိုယ်တိုင် သတိလစ်လဲကျသွားခဲ့ပါသည်။ မန်နေဂျာကြမ်းပြင် ပေါ်သို့လဲကျ သွားသည်ကိုမြင်လိုက်သောအခါ အခြားဝန်ထမ်းတစ်ဦးက ကြိုးရှည်တစ်ချောင်းကိုချီပြီး အခန်းအတွင်း သို့ဆင်းခဲ့ရာ သူသည်လည်း အောက်ခြေကြမ်းပြင်ပေါ်ရောက်လျှင် ရောက်ချင်းလဲကျသွားခဲ့သည်။ အလုပ်သမားကို အရေးပေါ် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က အသက်ပြန်ရှင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့သော် လည်း အသက်ကယ်ရန် ကြိုးပမ်းသူနှစ်ဦးမှာ အောက်ဆီလျင်ပြတ်လပ်မှုကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။

ပင်လယ်ပြင် ရာဇဝတ်မှု

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ငါးဖမ်းသင်္ဘောများနှင့် အမှုထမ်းများသည် ရာဇဝတ်မှုသင့်သည့်လုပ်ရပ်များ လွန် ကျူးမိတတ်သွားသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ရာဇဝတ်မှုသင့်သည့် လုပ်ရပ်များ၏ ပြစ်မှုတံသားကောင်းများလည်း ဖြစ်သွားတတ်ကြသည်ကို သိထားပေးရန်လိုပါသည်။

ပင်လယ်ဓားပြဖြစ်စဉ်များသည် အချို့သော နေရာဒေသများတွင် တိုးပွားလာနေကြပါသည်။ ကုန်းပေါ် တွင် ကလေးစစ်သားများအဖြစ် လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့အစည်းများက ခေါင်းပုံဖြတ်သကဲ့သို့ ပင်လယ်ပြင် တွင် အလားတူခေါင်းပုံဖြတ်ခံရမည်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ထိခိုက်ခံစားရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အတူလူမှောင်ခိုကူးလုပ်ငန်းများလုပ်ကိုင်နေသည့် ရာဇဝတ်ဂိုဏ်းများသည် လူငယ်နှင့် ကလေးများ သည် လူကြီးများထက် လိုရာပုံသွင်းရန်လွယ်ကူခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးကိုင်ရလွယ်ကူခြင်းတို့ကြောင့် သူ တို့၏ဂိုဏ်းသားအဖြစ် အသုံးပြုကြပါသည်။ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် ဆင်းရဲမွဲတေမှုကြောင့် ခြိုးခြိုးကျလာသောအခါ ငါးဖမ်းလုပ်ကိုင်နေသည့် အသိုင်း အဝိုင်းအနေဖြင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေစဉ်အတွင်း ဥပဒေမဲ့ငါးဖမ်းခြင်းကို မျက်စိစုံမှိတ်လုပ်ကိုင် လာပါလိမ့်မည်။ “ရာဇဝတ်မှုမြောက်သည့်အသက်အရွယ်”မဟုတ်၍ အဖမ်းခံရလျှင် တရားစွဲဆိုမှုခံရမည် မဟုတ်ဟု ယူဆကြသောကြောင့် လူငယ်များအား အသုံးချခံများအဖြစ် ရှုမြင်တတ်ကြပါသည်။

သို့ရာတွင် အမှားမလုပ်မိပါစေနှင့်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက်အမှတ် ၁၈၂အရ အတိအကျ သတ်မှတ်ထားသည့် “ကလေးများအား အဆိုးရွားဆုံးပုံစံဖြင့် ခိုင်းစေခြင်း” အရ အထက်ပါနည်းလမ်း နှစ်မျိုးအတိုင်း ကလေးများအပေါ် လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါက ရာဇဝတ်မှု မြောက်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာနှင့်အကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်အပြင် လူငယ်တစ်ယောက်ကို ဘဝ လမ်းမှားပေါ်ရောက်ရှိစေပါသည်။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အဆိုပါ အသိုင်းအဝိုင်းခေါင်းဆောင်များသည် မိမိတို့၏ လူငယ်များ ကို ဤကဲ့သို့သော ကံကြမ္မာမျိုးမှကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် တတ်စွမ်းနိုင်သည့်အရာအားလုံးကို ဖြစ်နိုင် သမျှ ဆောင်ရွက်ပေးကြရပါမည်။ (ကိုးကားချက် Whitman 2012; FAO \ 2015)

အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်

- ✓ မိသားစုဝင်များသို့မဟုတ် ကာလတို သို့မဟုတ် အစားထိုးဝင်ရောက်သူဖြစ်စေကာမူ လူငယ် အလုပ်သမားများနှင့် စာဖြင့်ရေးသားထားသော အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုပြီး လက်မှတ်ရေးထိုးပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို ရှင်းလင်းနားလည်စေရန် ပြုလုပ်ထားပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လူကြီးအလုပ်သမားကဲ့သို့ တူညီသော အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးပါ။ (ဥပမာ- အနားယူချိန်၊ ခွင့်)

အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်တစ်စောင်သည် နားလည်မှုလွဲမှားခြင်း မဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ နှုတ်ဖြင့် သဘောတူညီချက်အပေါ် မီခိုအားကိုးမှုမပြုပါနှင့်။ သင်နှင့် သင်၏လူငယ်အလုပ်သမားအကြား အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်များကို သေချာရှင်းလင်းမှုရှိဖြစ်စေသဖြင့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ် ချုပ်ဆိုခြင်းသည် နောင်တွင် အလုပ်ခွင့်၌ ရှုပ်ထွေးမှုနှင့် အငြင်းပွားမှုကို လျော့ကျစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူ စာချုပ် ချုပ်ဆိုမထားပါက အငြင်းပွားမှုပေါ် ပေါက်လာချိန်တွင် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်ခြင်းဖြင့် အဆုံးသတ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်များကို အသိပေးထားပါ။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဥပဒေအရလူငယ်အလုပ်သမားများတွင် ရပိုင်ခွင့်များရှိပါသည်။ နားချိန်နှင့် ဆေးကုသခွင့်ကဲ့သို့ အခြားအလုပ်သမားများရရှိသည့် ခံစားခွင့်များသည်လည်း ၎င်းတို့အတွက် အကျိုးဝင်ပါ သည်။ ၎င်းအချက်ကို လူငယ်အလုပ်သမားသိရှိအောင် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားပါ။
ငါးဖမ်းခရီးစဉ်အတွက် အစားအစာ၊ ရေ၊ အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများ၊ ကိုယ်ခန္ဓာကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းကိရိယာများဝယ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသူမှာသင်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမား သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများက ဝယ်ယူကျခံပေးရမည် မဟုတ်ပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား လုပ်ခလစာချက်ခြင်းပေးခြေပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချိန်မီပိုက်ဆံရှင်းပေးသည့်အခါ ၎င်းသည် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမားကြားရှိ ဆက်ဆံရေးကို အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်မှုဖြစ်စေသည့်အပြင် လူမှုအသိုက်အဝန်းအတွင်း၌လည်း အပြုသဘောဆောင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကိုဖြစ်စေပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကျောင်းစရိတ်နှင့် အခြားမိသားစုဝင်များကိုထောက်ပံ့ပေးရခြင်းတို့ကြောင့် ၎င်းတို့၏ ဝင်ငွေအပေါ် အထူးသဖြင့် အမှီပြုနေရပါသည်။ လစာနှင့် အခြားခံစားခွင့်များရရှိရန် စောင့်ဆိုင်းမှုလုပ်ဆောင်နေရခြင်းကြောင့်လေလွင့်ဆုံးရှုံးမည့်အချိန်မရှိသဖြင့် ထုတ်လုပ်မှုကို ပိုမိုတိုးတက်စေပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားအတွက် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်တွင် ပါဝင်ရမည့်အဓိကအချက်များ

၁။ အလုပ်သမားနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်

- အမည်
- အသက်
- နေရပ်လိပ်စာ

၂။ ကုမ္ပဏီနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်

- ကုမ္ပဏီ သို့မဟုတ် စက်ရုံ၏အမည်
- ကုမ္ပဏီကို ဆက်သွယ်ရန် သတင်းအချက်အလက်

၃။ အလုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်

- ဆောင်ရွက်ရမည့် အလုပ်တာဝန်ကိစ္စရပ်များ
- ကြီးကြပ်ရေးမှူးအမည်

၄။ အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်နှင့်စပ်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်

- အလုပ်စဆင်းရမည့်နေ့ရက်နှင့်ကာလ(သို့မဟုတ် အချိန်ကန့်သတ်ချက်ရှိပါက အလုပ်ပြီးဆုံးမည့်နေ့)
- တပတ် အလုပ်လုပ်ရက်နှင့် တစ်ရက်အလုပ်ချိန်
- ပေးချေမည့် အခငွေကြေးပမာဏနှင့် ပေးချေမည့်အချိန်

ခလုပ်တိုက်ခြင်းနှင့် လိမ့်ကျခြင်း

- ✓ ကုန်းပတ်နှင့် ကြမ်းပြင်များကို ရှင်းလင်းထားပါ။
- ✓ ပစ္စည်းများကို သင့်တင့်စနစ်ကျစွာ သိမ်းဆည်းပါ။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းများတွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ထိခိုက်မှုများအနက် တစ်မျိုးမှာလိမ့်ကျခြင်း သို့မဟုတ် တက် နင်းမိခြင်း၊ ပြုတ်ကျလာသည့် အရာဝတ္ထုများဖြင့် ရိုက်မိခြင်း သို့မဟုတ် ထိမိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာအလုပ်သမားရေးရာအဖွဲ့၏ လေ့လာမှုစစ်တမ်းအရ မတော်တဆထိခိုက်မှုများဖြစ်ပွားသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်း များမှာ ရာသီဥတုဆိုးရွားခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ရေယာဉ်ကြုံ့ခိုင်မှု မကောင်းခြင်း၊ လုံလောက်မှုမရှိသော သို့မဟုတ် သင့်တော်မှုမရှိသော လက်သုံးကိရိယာများ၊ ကိရိယာများ သို့မဟုတ် ကိုယ် ခန္ဓာကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်တွင် အာရုံစိုက်မှုမရှိခြင်းတို့ဖြစ်ကြပါသည်။(ILO, 2000 / box 2.1)။ စိုစွတ်ပြီး ချော်နေသည့် ကြမ်းပြင်များ၊ ကုန်းပတ်များကြောင့် ထိုသို့ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားရခြင်းဖြစ်ပြီး ပြုတ်ကျ ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ရပြီး ပျောက်ကင်းစေရန် အချိန်ယူကုသရသည့် အရိုးကျိုးခြင်း၊ ခေါင်းထိခိုက်ခြင်း၊ ကျောရိုး ထိခိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပွားမှုအား ရှောင်ရှားနိုင်စေရေး သင့်အနေဖြင့် အများအပြား ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

သံသယရှိပါက ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။

ငါးဖမ်းသူများသည် ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်ရှိ နေရာကျဉ်းကျဉ်းလေးအတွင်း အလုပ်လုပ်ကြရပါသည်။ စုဖွဲ့ထားရှိမှု၊ လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ရေးသည် အခြားအလုပ်များထက် မရှိမဖြစ် ပိုမိုအရေးပါလှပါသည်။ စွမ်းဆောင် ရည် တိုးမြှင့်စေရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အသုံးမပြုသည့် ပစ္စည်းများ စုပုံမနေ အောင်ဆောင်ရွက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဖယ်ရှားပြစ်ပါ။ မဟုတ်ပါက ဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်မှုကိုဖြစ်ပေါ် စေပြီး သွားလာရန်နေရာကိုလည်း လျော့နည်းစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်လုပ်ငန်းခွင်ရှုပ်ပွေလေလေ ငါးဖမ်းနိုင်မှု ထိခိုက်လေလေ သို့မဟုတ် ကိရိယာတန်ဆာပလာငယ်များ ပျောက်ဆုံးနိုင်မှု သို့မဟုတ် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်မှုများလေလေဖြစ်ပါသည်။ ပစ္စည်းများကိုရှာဖွေနေခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားများသည် တန်ဖိုးရှိသော အချိန်များကို ဖြုန်းတီးပြစ်ပါလိမ့်မည်။ ရိုးရှင်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သင့်ကဲ့သို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းပိုင်ရှင်များ အနေဖြင့် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိမှု(housekeeping)အား တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဆောင်ရွက် ခြင်းဖြင့် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအားသိသိသာသာ တိုးတက်လာစေသည်ဆိုသည့်အချက်ကိုသိရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလုပ်ခန့်ထားပြီးသည်နှင့်တပြိုင်နက် ကောင်းမွန်သော လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်း သပ်ရပ်စွာထားရှိမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါက လုပ်ငန်းခွင်အား သန့် ရှင်းသပ်ရပ်စွာထားရှိမှုသည် ၎င်းတို့တွင် အလေ့အကျင့်တစ်ခုသဖွယ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ် အလုပ်သမားများအားပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီတိုင်းအား ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ ပြီးနောက် ဤပစ္စည်း လိုအပ်ပါသလားဟု သူတို့ဘာသာမေးမြန်းကြည့်ခိုင်းပါ။ “မလိုအပ်”ဟု အဖြေရရှိခဲ့ပါက အဆိုပါပစ္စည်းကို ဖယ်ရှားပြစ်စေပါ။

အသုံးပြုနေခြင်းမရှိသော ပစ္စည်းများအား မည်သည့်နေရာမှာထားပါသလဲ၊ ပထမဆုံး စည်းမျဉ်းမှာ ၎င်းတို့အား ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ မထားရန်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည်နေရာယူကြပါသည်။ ထို့ပြင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ၎င်းတို့အား ကွေ့ရှောင်သွားရခြင်း၊ ကျော်ခွဲသွားရခြင်းတို့ကြောင့် လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်ကို ကျဆင်းစေလျက် အမှန်တကယ်သွားလမ်းအပေါ် အတားအဆီးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ပိုဆိုးစေသည်မှာ မြေပြင်ပေါ်တွင်ရှိနေသည့် အရာများကြောင့် အလုပ်သမားများ ခလုတ်တိုက်မိကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရှိမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ပိုက်ကွန်များ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများရှိနေပါက ၎င်းတို့က နေရာအတော်ယူတတ်သဖြင့် အလုပ်သမားများအတွက် သွားလာရန် နေရာပိုနည်း သွားစေပါသည်။ သင်္ဘောအနေဖြင့် မြောက်တက်လိုက် လိမ့်လိုက်ဖြစ်နေ၍ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ရှိနေသည့် မည်သည့်အရာကမဆို ခလုတ်တိုက်မှု အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်မှုကို ပို၍ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အလုပ် သမားများ ထိရောက်စွာ အလုပ်လုပ်ကိုင်နိုင်စေရန် အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများအားလုံးကို စနစ်တကျ သိမ်းဆည်းထား သင့်ပါသည်။ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများ ပြန့်ကျဲနေမှုသည် လူငယ်အလုပ်သမားများသာမက အလုပ်သမားအားလုံးကို ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကုန်းပတ်များအောက်တွင် သိုလှောင်ရန် နေရာရှိပါက ဆန်းသစ်တီထွင်ကာ စီမံဖန်တီးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရိုးရိုးစင်များ သို့မဟုတ် အဆင့်အများပါသည့် စင်များတည်ဆောက်ပါ။ အရှေ့ ဖက်တွင် ကုန်းဖတ်ဘက် မျက်နှာလည့် တည်ဆောက်ထားခြင်းသည် အရာဝတ္ထုများပြုတ်ကျပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုမဖြစ်စေရန် အထောက်အပံ့ပြုပေးပါလိမ့်မည်။

ပင့်မခြင်းနှင့် (လေးလံသည့်အရာများကို) သယ်ခြင်း

- ✓ နည်းလမ်း မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြင့် ပင့်မရန် သင်ကြားပေးပါ။
- ✓ လေးလံသည့် ဝန်များကို သယ်မရန် တွန်းလှည်းများ စီမံထားရှိပါ။

ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းတွင် လေးလံသည့် ဝန်ချိန်များ ပင့်မခြင်း၊တင်ခြင်းလုပ်ငန်းတစ်မျိုးမျိုး ပါဝင်လုပ်ကိုင်ရလေ့ ရှိပါသည်။ ငါးဖမ်းသင်္ဘောများပေါ်သို့ သယ်မကိရိယာများချ၍ မတင်ခြင်းကိုဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေကာမူ ငါးစာပုံး သယ်ဆောင်ခြင်း၊ ပိုက်ကွန်များချခြင်းနှင့် ဆွဲခြင်း၊ ရွက်တင်ခြင်းနှင့် မိုးကာများသိမ်းခြင်း၊ တုတ်ဖြင့် ငါးအကြီးများအားရိုက်ရခြင်း၊ ငါးတောင်းများကို ကမ်းပေါ် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်ဆောင်ရွက်နေသည့်နေ ရာသို့ ဆွဲယူသယ်ဆောင်ခြင်းတို့သည် ကြွက်သားအားစိုက်ထုတ်မှုဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုပါသည်။ လူငယ် များ၏ကြွက်သားများနှင့် အရိုးများသည် ဖွံ့ဖြိုးနေဆဲဖြစ်ကြောင်း၊ ဒဏ် သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံသက်ရောက်မှုကို သိရှိမခံစားမိသော်လည်း အသေချာဂရုမစိုက်ပါက ခါးနှင့်ကျောရိုးတွင် အမြဲတမ်းဒဏ်ရာရ ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင် ကြောင်း သိရှိထားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်များအပေါ်နှင့် ၎င်းတို့ သယ်ဆောင်မည့်၊ တွန်းမည့်၊ ဆွဲမည့် သို့ မဟုတ် မမည့်ဝန်ပစ္စည်းများအပေါ် မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်နေရန် လိုပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ပိုမိုထိရောက်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည့် ပင့်မမှုမျိုးလုပ်ဆောင်ပါ

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ပစ္စည်းများအား ထပ်ခါထပ်ခါ သယ်မခြင်း သို့မဟုတ် လေးလံသော ပစ္စည်းများ အား ၎င်းတို့ဘာသာ သယ်မခြင်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေတတ်ပါသည်။ အလုပ်သမား၏ အရွယ်၊ ခွန်အားပေါ် အတန်သင့် မူတည်ပါသော်လည်း အသုံးများသည့် စည်းမျဉ်း အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်-

- ယေဘုယျအားဖြင့် ၂၀ ကီလိုဂရမ်ထက် လေးသည့်ပစ္စည်းအနည်းငယ်ကို သယ်မခြင်းထက် ၂၀ ကီလို ဂရမ်အောက်လေးသည့်ပစ္စည်းများကို သယ်မခြင်းက ပို၍ကောင်းလှသဖြင့် လေးလံသော ပစ္စည်း များအား ပို၍သေးငယ်သည့် ဝန်များဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- လေးလံသော ပစ္စည်းများအား လူငယ် ၂ဦး သို့မဟုတ် ၃ဦး စုပေါင်းသယ်မပါ။
- လူငယ်တစ်ဦးသယ်မမည့် ဝန်ချိန်သည် ၎င်းကိုယ်ခန္ဓာအလေးချိန်၏ ၁၅ရာခိုင်နှုန်းနှင့် ၂၀ရာခိုင်နှုန်း ထက်မပိုရပါ။ အများအားဖြင့် ၁၀ ကီလိုဂရမ်အောက်ပစ္စည်းများသာ ဖြစ်သင့်ပါသည်။

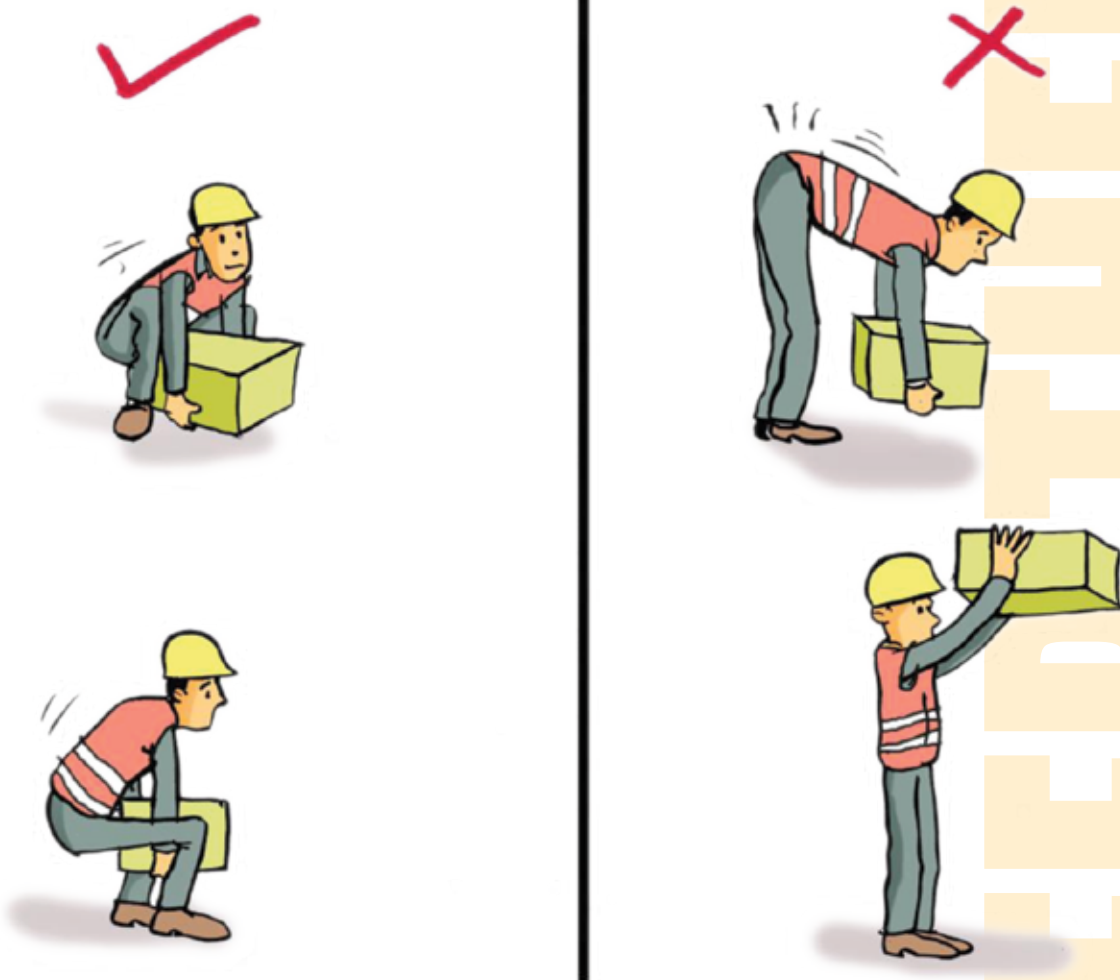
ခါးအောက်ပိုင်း နာကျင်မှုမှရှောင်ရှားနိုင်ရန် ခြေနင်းပါခွေးခြေခုံများထုတ်ပေးခြင်း၊ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အလွယ်တကူ မီနိုင်ရောက်နိုင်သည့်အမြင့်ရှိစေရန် ဗီဒိုများ၊ အဆင့်များပါစင်များကို ပုံစံထုတ် တည်ဆောက် ပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ-

- လေးလံသော ပစ္စည်းများအတွက် စင်၏အနိမ့်ဆုံးအဆင့်အမြင့်သည် အလုပ်သမား၏ ဒူးခေါင်း အောက်ထက် မနိမ့်သင့်ပါ။
- လေးလံသောပစ္စည်းများအား အလုပ်သမား၏ ပုခုံးထက်ကျော်သည့်အမြင့်တွင် မထားသင့်ပါ။

သယ်ယူရွှေ့ပြောင်းခြင်းအား လွယ်ကူစေရန် စီစဉ်ပါ

ပစ္စည်းပင့်မြှောက်ခြင်းကြောင့်သာ ခါးနာစေရုံမျှသာမက လက်ဖြင့်ကိုင်၍ဖြစ်စေ၊ ဦးခေါင်းသို့မဟုတ်ကျော်ဖြင့် သယ်ယူခြင်းဖြစ်စေစိုနေသည့် ငါးဖမ်းပိုက်များ သို့မဟုတ် ငါးပုံးများကဲ့သို့သော ဝန်များအား နည်းလမ်းမှား ယွင်းစွာသယ်ယူခြင်း သို့မဟုတ် ရှည်လျားသော အကွာအဝေးတစ်ခုအထိသယ်ယူရခြင်း သို့မဟုတ် ဆွဲယူခြင်း၊ တွန်း ခြင်းဖြစ်စေများကြောင့်လည်းဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖြေရှင်းချက်မှာ လက်တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ဘီးတပ်သယ် မပြားများ အသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အလှည့်စောင့်ဆိုင်းရခြင်းကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် အချိန်ဖြုန်းတီးမှု မဖြစ်စေရန် အဆိုပါပစ္စည်းများအား လုံလုံလောက်လောက်ဖြစ်အောင် သေချာစွာဆောင်ရွက်ထားပါ။ ပိုဆိုး သည်မှာ သယ်ယူရေးပစ္စည်း ကိရိယာများမရှိခြင်းကြောင့် လူငယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့အတွက် အလွန်လေးလံ သော ပစ္စည်းများကို အန္တရာယ်အဖြစ်ခံပြီး သယ်မရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်သည့် သယ်မနည်း၊ ကောင်းမွန်မှု မရှိသည့် သယ်မနည်းများအား ဖော်ပြထားသည့် ပုံ(၂)ပုံ



အားသုံး ကိရိယာများ

- ✓ အန္တရာယ်ရှိ ပစ္စည်းကိရိယာများကို အမှတ်အသားပြုလုပ်ထားပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အသုံးပြုစေရန်။
- ✓ လျှပ်စစ် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ကောင်းစွာပြင်ဆင်ပြီး မွမ်းမံထိန်းသိမ်းထားပါ။ ၎င်းတို့ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးပါ။

လျှပ်စစ် သို့မဟုတ် ဓာတ်ဆီအင်ဂျင်စွမ်းအားဖြင့် လည်ပတ်လှုပ်ရှားသည်ဖြစ်စေ ရှေးရိုးနည်းလမ်းများနေရာတွင် အားသုံးစက်ပစ္စည်းကိရိယာများအား ပိုမိုအသုံးပြုလာခြင်းကြောင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုခံယူ ထားမှုမရှိသည့် အလုပ်သမားများအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်မှု တိုးမြှင့်လာပါသည်။ စက်ပစ္စည်း ကိရိယာများကို လွှဲမှားစွာ အသုံးပြုသည့်အခါ သို့မဟုတ် သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုမရှိသည့်အခါ ပြင်းထန်စွာထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်ပြီး သင့်အနေဖြင့် အလုပ်ကောင်းစွာ လုပ်ကိုင်နိုင်မည့် နေ့ရက်များ ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါသည်။ မတော်တဆမှုကြောင့် အလုပ်ပျက်ကွက်မှု မဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ရှိုးရှင်းသည့် နည်းလမ်းများလည်း အများအပြားရှိပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာသည်လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ရှိကြောင်း အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ပါ

ငါးဖမ်းသင်္ဘောမန်နေဂျာများသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီး မည်သည့်ပစ္စည်းကိရိယာများ သုံးစွဲလုပ်ကိုင်လိမ့်မည်အပေါ် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယေဘုယျစည်းမျဉ်းမှာ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လူငယ်များအား လျင်မြန်စွာ လည်ပတ်နေသည့် အစိတ်အပိုင်းများပါရှိသည့် အားအသုံးပြုသောပစ္စည်းကိရိယာများကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါအန္တရာယ်သည် အလွန်ကြီးပါသည်။ စက်ကိရိယာများအားလုံးသည် အန္တရာယ်တစ်မျိုးမျိုးရှိနေကြသည် ဖြစ်သော်လည်း အကျိုးအဝတ်အစားများနှင့် အလွယ်တကူချိတ်ငြိမိကာ လူကို ဘီးအတွင်း ဆွဲယူသွားနိုင်သောကြောင့် အင်ဂျင်စွမ်းအားဖြင့် မောင်းနှင်သည့်အခါပိုက်ကွန် အတင်အချလုပ်သည့် ဝန်ချီစက်ကဲ့သို့သော စက်များသည် အထူးအန္တရာယ်ရှိလာပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမား များသည်လည်း စက်များနှင့် အကျွမ်းတဝင်မရှိနိုင်သောကြောင့် သူတို့အနေဖြင့် မည်သည်တို့ကို ဘေးကင်းစွာသုံးစွဲရမည်ကို သင့်အနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သိနေရမည့် စည်းမျဉ်းများမှာ-

- လူငယ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် ယုံကြည်မထားသင့်သည့် စက်အမျိုးစားများမှာ ရှေ့တိုး၊ နောက်ငင်သွားတတ်သည့်စက်များ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားတစ်ဦးအနေဖြင့် သတိမထားမိလိုက်ဘဲ ငြိပါသွားနိုင်သည့် ရွက်တင်မောင်းတံကဲ့သို့သောစက်များ။

- လူငယ်အလုပ်သမားများသုံးစွဲခွင့်ပြုထားသည့် စက်ကိရိယာများတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများအားလုံး တပ်ဆင်ထားရှိမည်ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အကာအရံများကို ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဖယ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ချိုးဖျက်ခြင်းမပြုစေရန် အသေအချာစီမံဆောင်ရွက်ထားရမည်။
ပစ္စည်းကိရိယာများကို ဝယ်ယူသည့်အခါ ၎င်းတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများနေသားတစ်ကျပ်ဝင်မရှိ၊ မရှိ အသေအချာ စစ်ဆေးပါ။ အသုံးပြုပြီး တစ်ပတ်ရစ်စက်ကိရိယာများတွင် အဆိုပါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများ မပါလာတတ်ကြပါ။
- အင်ဂျင် သို့မဟုတ် အခြားစက်များသည် မကြာခဏ ပျက်နေပါသလား။ လျှပ်စစ်ရှော့ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လောင်စာဆီလမ်းတွင် ချွတ်ယွင်းချက်ရှိနေခြင်းကဲ့သို့သော အကြောင်းတစ်ခုခုသည် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ပြဿနာဖြစ်ပွားရသည်အကြောင်းအရာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီးချိန်အထိ အဆိုပါ စက်များကို လူငယ်အလုပ်သမားများ မသုံးအဝေးတွင် ရှိနေစေရပါမည်။ ပို၍ အန္တရာယ်ကင်းပြီး တည်ဆောက်ပုံပိုမိုကောင်းမွန်သည့် အင်ဂျင် သို့မဟုတ် အခြားစက်ကို ဝယ်ယူသုံးစွဲခြင်းသည် ပိုအကုန် အကျများသော်လည်း ရေရှည်ငွေကုန်ကြေးကျသက်သာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။
- အားသုံး ငါးဖမ်းပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုလုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည့် အလုပ်သမားများသည် ငြိမ်သက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ပွရောင်းသည့်အင်္ကျီများ သို့မဟုတ် ဆံပင်ကိုချည်ထားသင့်ပါသည်။

လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများကို အထူးဂရုစိုက်ပါ

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ငါးဖမ်းလှေပေါ်ရှိ အရာအားလုံးနီးပါးသည် စိုစွတ်နေပါလိမ့်မည်။ မီးစက်မှ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်နေချိန်တွင် လျှပ်စစ်ဝါယာကြိုးများတွင် အပေါက်အပြဲရှိနေစေရေး အထူးဂရုပြုကြည့်ရှုစစ်ဆေးရန် လိုပါသည်။ လျှပ်စစ်စီးဝင်နေသည့်ကြိုးများကို မည်သည့်အခါမျှ ကိုယ်တွယ်မှု မပြုမိစေရေး လူငယ်အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးထားပါ။

အရေပြားထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းနှင့်ရောဂါများရရှိခြင်းမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

- ✓ ဖြတ်တောက်သည့် လက်သုံးကိရိယာများကို အလေးထားဂရုပြုစေရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းစွာအသုံးပြုစေရေး လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ။
- ✓ ငါးမျှားချိတ်ဖြတ် လက်သုံးကိရိယာများ၊ ပိုးသတ်ဆေး၊ ပတ်တီးလိပ်ပါရှိသည့် ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာထားရှိပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးပါ

ဓားများ၊ ငါးထိုးမိုင်းများ၊ ငါးမျှားချိတ်များနှင့် အခြားချွန်ထက်သည့် လက်သုံးကိရိယာများနှင့် လုပ်ကိုင်ရသည့် အခါ သင့်အနေဖြင့် လူငယ်များအတွက် အရေးအကြီးဆုံးလုပ်ဆောင်ပေးရမည်မှာ အဆိုပါပစ္စည်း ကိရိယာများ အား မည်သို့သင့်တောစွာ အသုံးပြုရမည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း သို့မဟုတ် တိကျရှင်းလင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များ ပေးရန်တို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ငါးမျှားချိတ်များတပ်ဆင်ခြင်း၊ မိုင်းဖြင့် ငါးထိုးခြင်းများစသည်တို့အပေါ် သူတို့ဆောင်ရွက်နေသည့် နည်းစနစ်များကိုလေ့လာပါ။ မည်ကဲ့သို့ လုပ်ကိုင်နေသည်မှန်ကန်ပြီး မည်သို့လုပ်ကိုင် နေမှုများအနေဖြင့် ကောင်းလာအောင် မည်သို့ လုပ်ရမည်တို့ကို ပြောပြပါ။ ထိုသို့ ဝေဖန်ထောက်ပြမှုများသည် အပြုသဘောဆောင်သည့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည့် ဝေဖန်မှုမျိုး ဖြစ်ပါစေ။ ထို့နောက်ပိုင်းတွင် လူငယ်အလုပ် သမားများအနေဖြင့် အတွေးအခေါ်ရရှိမှု ရှိမရှိ၊ အလုပ်ကို မှန်ကန်စွာလုပ်ကိုင်တတ်လာမှု ရှိ၊ မရှိ အခါအား လျော်စွာစစ်ဆေးကြည့်ပါ။ မည်သည့် အလုပ်သမားမဆို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိပါက သင့်နှင့် အဆိုပါ အလုပ်သမား နှစ်ဦးစလုံးအတွက် အချိန်နှင့် ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။ ထိခိုက်ပြတ်ရှမှုမရှိစေရန် လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများမှာ-

- ဖြတ်တောက်သည့် လက်သုံးကိရိယာများအား ထက်ရှုနေအောင် လုပ်ထားပါ။ တုံးနေသည့် ကိရိယာ များကို အသုံးပြုသည့်အခါ အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ပိုအားစိုက်ထုတ်ဖြတ်တောက်ရသဖြင့် ဖြတ် ချက်လည်းများလာကာ ပိုမိုပြင်းထန်သည့် ဒဏ်ရာရရှိခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အသုံးပြုနေစဉ်မှအပ ဓားများကို ဓားအိမ်အတွင်း ထည့်ထားပါ။
- ငါးဖမ်းလှေ မြောက်လိုက်၊ လိမ့်လိုက်ဖြစ်နေစဉ် ချွန်ထက်သည့် ချိတ်များ၊ ဓားများကို လွင့်ထွက်မသွားစေ ရန် ထည့်၍ရသည့်ပုံးများအတွင်း ထည့်သွင်းသိမ်းဆည်းထားပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

ရေတွင်ရှိသည့်အန္တရာယ်များ

ငါးဖမ်းသူများသည် ဆားငန်ရေ၊ ညစ်ညမ်းနေသောကန်ရေ သို့မဟုတ် မြစ်ရေ သို့မဟုတ် ရေမှတစ်ဆင့်ကူးစက် တတ်သည့် ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များနှင့် မကြာခဏထိတွေ့ရခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အန္တရာယ် များနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေကြရသည်။

အဆိုပါ အန္တရာယ်များတွင် ပြတ်ရှုခြင်း၊ ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများမှ တဆင့်ရောဂါကူးစက်စေခြင်း၊ အဆိပ်ရှိသော ငါး သို့မဟုတ် ကမာကောင်များကိုက်ခြင်းကြောင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်းနှင့် ပြည်တည်ခြင်း၊ ရေမြွေ သို့မဟုတ် ငါးမန်းများ၏တိုက်ခိုက်မှုခံရခြင်းနှင့် ကပ်ပါဝိုးကြောင့်ဖြစ်သည့် ဖျားနာခြင်းကဲ့သို့သော အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ အဆိုပါအန္တရာယ်များသည် ခဏတာနာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အသက်ကိုပါ ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဥရောပသမဂ္ဂနှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရှိ ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် စစ်တမ်းများအရ အဆိုပါအန္တရာယ်များကို လျစ်လျူရှုခြင်း သို့မဟုတ် အလေးမထားခြင်းသည် နာမကျန်းဖြစ်မှုများနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ပါ၍ လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည့်အခါ ဖြစ်လာနိုင်သည့် အန္တရာယ်များပေါ် သတိပြုတတ်စေရန် လိုအပ်ချက်အပေါ်သတိထားမှုလွန်ကဲမိသွားစေသင့်ပါ။

ဖြစ်ရပ်မှန်

အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် ငါးဖမ်းပိုက်စွဲနေစဉ်ရေနစ်သေဆုံးခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် ကမ်းရိုးတန်း ငါးဖမ်းလှေပေါ်တွင် လုပ်ကိုင်နေခဲ့ပြီး ဆိပ်ကမ်းသို့ ပြန်လာချိန်တွင် ပျောက်ဆုံးနေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီဥတုမှာ စိုစွတ်၍ လေထန်နေခဲ့ပြီး သင်္ဘောလက်တန်းလည်း ပျက်နေပါသည်။ သင်္ဘောပေါ်တွင် ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ရှုပ်ပွနေပြီး ကုန်းပတ်ဆီသို့လည်း သွားရလာရခက်နေပါသည်။ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် သင်္ဘောပေါ်မှ မည်သို့ပြုတ်ကျသွားသည်ကို မည်သူတစ်ဦးမှ မြင်တွေ့ လိုက်ခြင်းမရှိပါ။ အလောင်းပြန်ရသည့် အခါ ၎င်းအနေဖြင့် အသက်ကယ်အင်္ကျီ ဝတ်ဆင်ထားမှု မရှိသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။

အလင်းရောင်၊ ဆူညံသံနှင့် အပူချိန်

- ✓ ဆူညံသံမြင့်မားသည့် နေရာများတွင် လူငယ်များအား အချိန်ကြာမြင့်စွာ လုပ်ကိုင်ခွင့် မပြုရ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် လွန်ကဲသည့် အပူချိန်များနှင့် ထိတွေ့လုပ်ကိုင်ရသော အခါထပ်မံပြီး သတိပြုပေးပါ။

ငါးဖမ်းသူများသည် အပူ၊ အအေး၊ စိုစွတ်သည့် အခြေအနေများနှင့် ထိတွေ့နေကြရပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် စက်သုံးငါးဖမ်းသင်္ဘောများပေါ်တွင် လုပ်ကိုင်ကြလျှင် ဆူညံသံနှင့်လည်း ထိတွေ့ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါအခြေအနေများတွင် မည်သည့်အလုပ်သမားမျှ များများစားစား လုပ်ကိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင်အနေဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး အကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ငှားရမ်းလုပ်ကိုင်ရခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ အနက်တစ်ခုမှာ ၎င်းတို့၏အကြားနှင့် အမြင်အာရုံစူးရှကောင်းမွန်မှုကြောင့် ဖြစ်သော်လည်း အဆိုပါ အကြားနှင့် အမြင် အာရုံများသည် ထိခိုက်ပျက်စီးလည်းလွယ်သဖြင့် မျက်စိနှင့် နားများကို အထူးကာကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်ပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမား၏ မျက်စိကို အကာအကွယ်ပေးခြင်း

ငါးဖမ်းသူများအကြား အဖြစ်များသည့် ပြဿနာတစ်ရပ်မှာ မျက်ခွံအတွင်းသား ရောင်ရမ်းခြင်းကဲ့သို့သော မျက်စိဆိုင်ရာ ရောဂါများဖြစ်သည်။ အဆိုပါရောဂါသည် လွန်စွာကူးစက်လွယ်ပြီး ကုသမှုမခံယူပါက အခြားသူများသို့ ကူးစက်နိုင် ယုံသာမက အမြင်အာရုံကိုလည်း ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။ အချိန်မဆိုင်းနေပါနှင့်၊ သင့်အနေနှင့် သတိပြုမိလျင်ပြုမိခြင်း ကုသမှုခံယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လွင့်စဉ်ထွက်လာသည့် ဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသည့်ရေနှင့် ထိတွေ့မှုတို့ကြောင့် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကဏ္ဍတွင် မျက်စိထိခိုက်မှုသည်အဖြစ်များပါသည်။ မျက်စိထိခိုက်မှုအားလျှော့ချရန် နည်းလမ်းများအနက် တစ်ခုမှာ မျက်ကာမှန်များထုတ်ပေးပြီး ရေအောက်သွားရောက်သည့်အခါဖြစ်စေ၊ လွင့်စဉ်ထွက်လာ သဲမှုန်များ သို့မဟုတ် ဝတ္ထုများများနှင့် ထိတွေ့ရသည့်အခါဖြစ်စေ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုစေခြင်းဖြစ်သည်။

ရှင်းလင်းဖော်ပြပေးရန် လိုအပ်သည့် မျက်စိထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့် နောက်ထပ်အကြောင်းအချက်တစ်ခုမှာ စူးရှသည့်အလင်းရောင်နှင့်ထိတွေ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ ညဖက်တွင် ငါးများကို မျှားခေါ်ရန် စူးရှတောက်ပသည့် အလင်းရောင်ရှိ မီးအိမ်များကို အသုံးပြုကြပါသည်။ နေမှရေပြင်ပေါ်သို့ တိုက်ရိုက်ကျရောက်သော စူးရှသည့် အလင်းသည် မျက်စိကို ဆက်တိုက်ဒဏ်သင့်စေခြင်းကို ဖြစ်စေပါသည်။ ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင် တစ်ခုခုပြုပြင်ရာတွင် ဂဟေဆက်ခြင်းကို လုပ်ကိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။ ဂဟေဆက်သုံးအကာမှန်များ အသုံးပြုပါက အကြံပြုရန် လွယ်ကူသော်လည်း အတွေ့အကြုံများအရ မှန်ကွဲနေခြင်း သို့မဟုတ် ပျောက်နေခြင်းများ ဖြစ်နေတတ်ကာ ပုံမှန်သုံးလေ့မရှိကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သို့ပါ၍ အန္တရာယ်များအပေါ် အမြဲသတိပြုနေထိုင်ရန်၊ လူငယ်အလုပ်သမားများကို အဆိုပါ အန္တရာယ်များနှင့် မထိတွေ့မိစေရေးထားရှိပေးရန်၊ သို့မဟုတ် တတ်နိုင်သလောက် စူးရှပြင်းထန်သော အလင်းများမှ ကာကွယ်ပေးရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ အသက် ၁၈ နှစ်အောက် လူငယ်အလုပ်သမားများကို မျက်နှာဖုံးဝတ်ဆင်ထားစေကာမူ ဂဟေဆက်လုပ်ငန်းအား မည်သည့်အခါမျှ မခိုင်းစေသင့်ပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ မိုးကဲ့သို့ သဘာဝအခြင်းအရာများမှ ကာကွယ်ပေးခြင်း

အပူ၊ အအေးနှင့်မျိုးလုံးနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ကိုက်ညီအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် အသုံးအများသည့် နည်းလမ်း တစ်ခုမှာ ဖုံးအုပ်/ဖုံးကာထားရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရာသီဥတု အေးလာသည့်အခါ လူငယ်အလုပ်သမားများအား အကာအကွယ်ပေးရန် လုံလောက်သည့် အအေးကာအဝတ်အထည်များရှိပါသလား။ ရာသီဥတု စိုစွတ်သည့်အခါ မိုးကာနှင့်လည်ရှည်ဖိနပ်များရှိပါသလား။ ပြင်းထန်သော နေရောင်မှ ကာကွယ်ရန် လက်ရှည်အင်္ကျီများသို့မဟုတ် ဦးထုပ်များ ရှိပါသလား။ (အရေပြားနှင့် နှုတ်ခမ်းကင်ဆာသည် ငါးဖမ်းလုပ်သားများအကြား အဖြစ်များသည့် ရောဂါများဖြစ်သည်။) လူငယ်များသည် အဆိုပါ ပစ္စည်းများကို ၎င်းတို့ထံတွင် ရှိသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ်ရှေ့ကို ကြိုတင်မတွက်ဆရဖြစ်စေ အလုပ်သို့ယူဆောင်လာရန် မေ့တတ်ကြသည်။ ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင် လူငယ် အလုပ်သမားများအား အဆိုပါ သဘာဝအင်အားစုများမှ အကာအကွယ်ရန် လိုအပ်သည့်အဝတ်အထည်များ အသေအချာရှိနေစေရေးသည် မန်နေဂျာ၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ နားများကို ကာကွယ်ခြင်း

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ရေငုပ်လုပ်ကိုင်ရန် ခွင့်မပြုခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ နားစည်ကွဲစေ တတ်သည့် အန္တရာယ်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ရေငုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အချိန်ခဏတာ နာကျင်ရုံသာမက ရေရှည် တွင်အကြားအာရုံကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အသံမလုံသည့်သင်္ဘောအင်ဂျင်မှ သို့မဟုတ် အခြားပစ္စည်းကိရိယာများမှထွက်ရှိသည့် ဆူညံသံသည် အကြား အာရုံကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေမှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အသံဆူညံနေကြောင်း အလွယ်တကူသိနိုင်သည့်နည်းမှာ ၂ မီတာအကွာမှလူတစ်ဦးနှင့် ပုံမှန်စကားပြောသံဖြင့်ပြောဆိုသည်ကို မကြားရပါက ဆူညံသံ လွန်ကဲနေပြီဖြစ်ပါ သည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် လူကြီးများထက် အကြားအာရုံထိခိုက်ပျက်စီးမှု ထိလွယ်ရှလွယ်ဖြစ်သော ကြောင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဆူညံသံနှင့် ထိတွေ့ရလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဆူညံသံပမာဏမြင့်မားလွန်းလျှင်ဖြစ်စေ အကြား အာရုံအမြဲထိခိုက်ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ မည်သို့ ဖြေရှင်းကြမည်နည်း။

- နားအစို့များသည် သိသာထင်ရှားသည့် အဖြေဖြစ်မည်ဟု ယူဆနိုင်သော်လည်း ဝတ်ဆင် သူသည် ညွှန်ကြားချက်များ သို့မဟုတ် သတိပေးချက်များကို မကြားရခြင်း၊ အချိန်ကြာ မြင့်စွာ ဝတ်ဆင်ရာတွင် သက်တောင့်သက်သာမရှိ၍ ချွတ်ပစ်တတ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ၎င်းနားအစို့များသည် အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေပါသည်။ အကောင်းဆုံးအဖြေမှာ လူငယ် အလုပ်သမားများအား ဆူညံသံထွက်ရာ ရင်းမြစ်မှတတ်နိုင်သမျှ ဝေးရာတွင်ထားရှိပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။
- သင့်အနေဖြင့် ဆူညံသံကို လျှော့ချနိုင်ပါသေးသည်။ နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ပို၍ အသံတိတ်သည့် ပစ္စည်း ကိရိယာများ ဝယ်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ကနဦး ကုန်ကျစရိတ် ပိုများနိုင် သော်လည်း (ဥပမာ- ဂီယာများ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာတပ်ဆင်ထားခြင်း) စက်ပစ္စည်းများကြားကွာဟမှု အနည်းဆုံး (tight clearance)ဖြင့် တည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် အရည်အသွေး ပိုမိုမြင့် မားပြီး တာရှည်ခံပါသည်။ မလိုအပ်ပါက ဆူညံသည့် ပစ္စည်းကိရိယာများကို ပိတ်ထားပါ။

- ဆူညံသံအား အတိုင်းတာတစ်ခုအထိ ကျသွားစေရန် သီးခြားခွဲ၍ထားရှိနိုင်ပါသည်။ မီးစက် (ဂျင်နရေတာ) သုံးပါသလား။ စက်ကို အလုံပိတ်ကာရုံပါ သို့မဟုတ် စက်နှင့် အလုပ်သမားများအကြား အသံတားအကာ တပ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် အလုပ်သမားများ ပုံမှန်လုပ်ကိုင်နေသည့် နေရာမှ ဝေးရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိ၊ မရှိလေ့လာကြည့် ပါ။ ဆူညံသံထွက်ရာ အရင်းအမြစ်မှ ဝေးလေလေ ဆူညံသံလျင်မြန်စွာ လျော့ကျလေလေဖြစ်သည်။
- ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ဆူညံသံ လျော့ချရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ မလိုလားအပ်သော ပွန်းစားခြင်း၊ တိုက်စားခြင်းမှထွက်သည့် ဆူညံသံမဖြစ်ပေါ်စေရန် စက်များကို ချောဆီထည့်ပါ။ ပဲ့နေသည့် ဂီယာသွားများကို အစားထိုးပါ။ တုန်ခါနေသည့် သို့မဟုတ် ဟန်ချက်မမှန်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ချိန်ညှိပါ။ ဆူညံသံထိန်းချုပ်သည့်အရာများ မှန်မှန်ကန်ကန် အလုပ်လုပ်မှုရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးပါ။

အလုပ်သမားများ သက်သာချောင်ချိရေးဖြစ်စေမည့်အရာများ

- ✓ သန့်ရှင်းသည့် သောက်ရေ အလုံအလောက်ထားရှိပေးပါ။
- ✓ လူငယ်အလုပ်သမားများအားမရမက ပုံမှန်အနားယူခိုင်းပါ။

တစ်နေ့လုံး လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သန့်ရှင်းသောရေကို(လူကြီးများထက်ပို၍) သောက်ရန်၊ အစားအစာနှင့် မန့်ပဲသရေစားစားရန် ၊ လက်ဆေးရန် ၊ သန့်ရှင်းသည့် အိမ်သာများအသုံးပြုရန်၊ အနားယူရန်နှင့် မောပန်းမှုကိုဖြေဖျောက်ရန်လိုအပ်ပါသည်။ ဤအချက်များကြောင့် ခက်ခဲနိုင်သည် သို့မဟုတ် လွယ်ကူနိုင်သည်။ လုပ်ရကိုင်ရမကောင်းနိုင်ပါ သို့မဟုတ် လုပ်ရကိုင်ရ သက်သောင့်သက်သာ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်သည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုနှင့် အဟာရဖြစ်မှုကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ သော အသုံးအဆောင်များတွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု အနည်းငယ်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နည်းလမ်းများစွာဖြင့် ပြန်လည်အကျိုးပြုပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ အလုပ်သမားများ စိတ်ကျေနပ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် ပို၍ အကုန်အကျများနိုင်ပါသည်။ ဤအချက်သည် လူငယ်အလုပ်သမားများအပေါ် မည်သည့် အတွက်ကြောင့် အရေးကြီးရပါသနည်း။

- ယေဘုယျအားဖြင့် ချွေးထုတ်ဂလင်းများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ထိန်းညှိပေးသည့်စနစ်သည် အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးမှု မရှိသေးသဖြင့် လူငယ်များသည် အပူအအေးနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် ထိလွယ် ရှလွယ်ပါသည်။
- လူငယ်များသည် လူကြီးများထက် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် တစ်ယူနစ်အတွက် အရည်ပမာဏ ပိုမိုလိုအပ်ပါသည်။ အကြောင်းမှာ လျင်မြန်စွာအသက်ရှူခြင်းဖြင့် အဆုတ်မှတဆင့် လည်းကောင်း၊ ပိုမိုကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့် မျက်နှာပြင်ရှိခြင်းဖြင့် အရေပြားမှတဆင့်လည်းကောင်း၊ ဆီးသွားရန် အာရုံမစိုက်နိုင်သဖြင့် ကျောက်ကပ်များမှတဆင့်လည်းကောင်း အရည်များကို ပိုမိုစွန့်ထုတ်ပေးပါသည်။

သန့်ရှင်းသောသောက်ရေထားရှိပေးပါ။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

သန့်ရှင်းသော သောက်ရေသည် အလုပ်အမျိုးအစား အားလုံးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ပူသော လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် အလုပ်ချိန်တစ်ဆင်းလျှင် ရေလီတာ ပေါင်းများစွာ အလွယ်တကူဆုံးရှုံးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သောက်ရေများ မပံ့ပိုးပေးထားပါက သို့မဟုတ် သောက်ရေသောက်သုံးခွင့် မရရှိခဲ့ပါက အလုပ်သမားများသည် ရေငတ်ခြင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်း ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးခြင်းများဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပိုမိုဖြစ်ပွားစေပြီး ထုတ်လုပ်မှု ကိုလည်း လျော့ကျစေပါသည်။

လူကြီးများထက် အရည်ပိုသောက်ရန် လိုအပ်သောကြောင့် ရေရရှိနိုင်မှုသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် လွန်စွာအရေးကြီးလှပါသည်။ သို့ရာတွင် သောက်ရေအား အင်ဂျင်စက် သို့မဟုတ် အိမ်သာ သို့မဟုတ် အန္တရာယ် ရှိသော စက်ကိရိယာများအနီး သို့မဟုတ် အမှုန်အမွှား၊ ဓာတုပစ္စည်း သို့မဟုတ် အခြားအရာဝတ္ထု ပစ္စည်းများဝင် ရောက်နိုင်သည့်နေရာများတွင်မထားရှိပါနှင့်။

အနားယူခြင်းသည် အားအင်ပြန်လည်ပြည့်ရန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်အောင် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ထားပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားသည် အမြဲတန်းလိုလို နေ့တစ်နေ့အားတက်ကြွစွာနှင့် ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းအပြည့်ဖြင့် စတင်လုပ်ကိုင်တတ်ကြပါသည်။ သို့သော်လည်း တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားသည်နှင့်အမျှ သူတို့၏ စွမ်းအင်ပမာဏလည်း လျော့ကျလာပါသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုသည် တဖြည်းဖြည်းခြင်းတိုးပွားလာပါသည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အမှန်တကယ်ပင်ပန်းချိန်မရောက်မခြင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုသည် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ထွက်မလာတတ်ပါ။ အထူးသဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများသည် သူတို့တွင် ဝါစဉ်မရှိခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း (ပြီးတော့ သူတို့အားမမြင်နိုင်ဟု တွေးထင်ခြင်းကြောင့်)တို့ကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်မှု အဆုံးထိ ရောက်သွားစေရန် ပြုလုပ်မိတတ်ကြပါသည်။ သို့ပါ၍ သင့်အနေဖြင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား မဖြစ်မနေ အနားယူခိုင်းရန်သည် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ အလုပ်သမားတစ်ဦးသည် မောပန်းနွမ်းနယ်သည့် လက္ခဏာမပြမီ အနားယူပါက ပြန်လည်အားပြည့်မှု မြန်ဆန်တတ်ပါသည်။ မကြာခဏ အချိန်အနည်းငယ် အနားယူခြင်းသည် တစ်ခါ တစ်ခါအချိန်အကြာကြီးအနားယူခြင်းထက်ပို၍ ကောင်းမွန်ပါသည်။ အလုပ်အများစုတွင် နားချိန်များယူကာ လုပ်ကိုင်ပါက အလုပ်တဆက်တည်း လုပ်ကိုင်ခြင်းထက် အလုပ်သမားများသည် ပို၍ ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်။ အနည်းဆုံးအနေဖြင့် နေ့လည်စာစားချိန်အပြင် နံနက်ပိုင်းနှင့် နေ့လည်ပိုင်းတွင် ကောင်းကောင်းနားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းကို နေ့စဉ်မှန်မှန် လုပ်နိုင်စေရေး စဉ်းစားဆောင်ရွက်ပေးပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် တစ်နာရီတိုင်း ၅ မိနစ်အနားယူသင့်ပါသည်။

နားနေရန် ကောင်းသော နေရာတစ်ခုသည် မောပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုလျော့ချရန် အထောက်အကူဖြစ်ပါသည်။ ဆူညံသော၊ ညစ်ညမ်းနေသော သို့မဟုတ် စိုစွတ်နေသော အလုပ်ခွင်နှင့်ဝေးရာတွင်နေရခြင်းသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အပန်းဖြေခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းမှ အားအင်ပြန်လည် ဖြည့်တင်းအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ရိုးရှင်းသော အမိုးလေးသည် အရိပ်ရ၍ နားနေနိုင်သောနေရာတစ်ခု ဖြစ်စေပါသည်။ တောက်ပစွာရှိသော နေရောင်ခြည်နှင့် မထိတွေ့အောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာကဲ့သို့ မျက်လုံးများကိုလည်း အနားပေးရန်လိုအပ်ပါသည်။ စားပွဲခုံတစ်လုံး၊ ညီညာပြန့်ပြူးသည့်မျက်နှာပြင်ရှိပါက ထိုနေရာသည် အစာစားရန်နေရာအဖြစ်ပါ နှစ်မျိုးသုံးနိုင်ပါသည်။

နောင်ယုက်မှုနှင့် အကြမ်းဖက်မှု

- ✓ သင်ကိုင်ကိုင် အမှုအကျင့်ကောင်းများဖြင့် စံပြပြုမူနေထိုင် ဆောင်ရွက်ပြပါ။
- ✓ နောင်ယုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်းဖြေရှင်းပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် သူတို့၏အလုပ်အပေါ် နှစ်ခြိုက်လာသည့်အခါ၊ သူတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်နှင့် ဆက်ဆံရေးကောင်းမွန်သည့်အခါ အလုပ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ကိုင် တတ်ကြပါသည်။ သူတို့အနေဖြင့် လူတိုင်းစိတ်ချမ်းသာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးလိုပြီး သူတို့အပေါ်ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံသည့်အခါ အကောင်းဆုံးပြန်လည် လုပ်ကိုင်ပေးတတ်ကြပါသည်။ ဤအချက်အရ နောင်ယုက်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခြင်းမရှိခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ နောင်ယုက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်သည့် အခြေအနေတွင် မရှိသည့် တစ်စုံတစ်ဦးပေါ် ပြုမူဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြောဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ယခင်တုန်းက မန်နေဂျာအချို့သည် လူငယ်အလုပ်သမားများကို ရိုက်ပုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စည်းကမ်း တိုင်းလုပ်ခိုင်း- သို့မဟုတ် သူတို့ကို သူတို့ရဲ့နေရာအဆင့် သိအောင်လုပ်ပြလိုက်စမ်း - ဆိုပြီး အော်ငေါက်ခြင်းများသည် သာမန်ကိစ္စရပ်များအဖြစ် ထင်မြင်ခဲ့ကြပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အလုပ်သမားများကို စည်းကမ်းလိုက်နာလာစေရန် ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိလာပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအနေဖြင့်ဆိုရလျှင် နောင်ယုက်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ခုလုံးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ခံစားရစေနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက် ခံစားရမှုပြဿနာများတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မရခြင်း၊ အစာအိမ်ပုံမှန်တိုင်း အလုပ်မလုပ်ခြင်းများတို့ပါဝင်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘက်တွင်လည်း ၎င်းသည် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးအား စိတ်ဓါတ်ကျစေခြင်း၊ စိတ်တက်ကြွမှုမရှိစေခြင်းနှင့် အလွန်အကျွံဖြစ်ရပ်များတွင်မူ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းများထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မည်သို့သောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနောင်ယုက်မှုလက္ခဏာကိုမဆိုလျစ်လျူမရှုပါနှင့်

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောင်ယုက်စော်ကားခြင်းများတွင်-

- အလိုမတူဘဲ ထိတွေ့ခြင်း သို့မဟုတ် ပွတ်သတ်ခြင်း၊
- စိုက်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ငမ်းသည့် အကြည့်ဖြင့်ကြည့်ခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းသောမှတ်ချက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ညစ်ညမ်းသော ပုံပြင်များနှင့် ဟာသများ ပြောဆိုခြင်း၊
- လိင်အသားပေး နံရံကပ်ပိုစတာ သို့မဟုတ် ပြကွဒိန်များပြသခြင်း၊
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးပေးရန်အရိပ်အမြွက်ပြခြင်း၊ တောင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် တောင်းခံခြင်း
- မုဒိမ်းကျင့်ခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများအား လက်သင့်မခံ ကန့်ကွက်ထားမှုမရှိပါ။ သို့ရာတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုများသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထသဖွယ် ဖြစ်လာရန် လွန်စွာဝေးကာလှသော်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုက ဆိုးရွားလှပါသည်။ လူငယ်တစ်ဦးသည် ၎င်းအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားမှု ဒဏ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ခံစားရနိုင်ပါသည်။ လူငယ်အား အပြစ်ဆိုရမည်မဟုတ် သကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခံရခြင်းမျိုးမရှိပါလျက် လူငယ်အနေဖြင့် အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့ခြင်းကဲ့သို့သော ပုံစံမျိုးဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားရပါသည်။ အဆိုပါကိစ္စရပ်ပေါ်တွင် ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ ထိရှမှုများကလည်း ပို၍ပြင်းထန်လာစေနိုင်ပါသည်။ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရှိလာခြင်း သို့မဟုတ် HIV ကဲ့သို့ လိင်မှတစ်ဆင့်ကူးစက်သည့် ရောဂါများရရှိလာသည့်အခါ လူငယ်တစ်ဦး၏ဘဝတစ်ခုလုံးကို အကြီးအ ကျယ်ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်သော ဆိုးကျိုးများရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သင့်၏ကျော်ကြားမှုလည်း ထိခိုက်ခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအနေဖြင့် မသိဟန် ဆောင်နေ မည်ဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိရှိကာ ရလဒ်အနေဖြင့် ကြောက်ရွံ့လာခြင်း၊ ကုန်ထုတ် လုပ်မှုလျော့နည်းသွားခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အပေါ် ရိုသေလေးစားစွာ ဆက်ဆံမှုလျော့နည်းလာမည်ဖြစ်ပါသည်။

များသောအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးမှုသည် နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးခံရသူထက် ပို၍အာဏာ ရှိသော အခြေအနေ၊ ရာထူးတွင် ရှိနေတတ်ကြပါသည်။ လုပ်ပိုင်ခွင့်အာဏာရှိသည့်ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများသည် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ခြောက်လန့်ခြင်းနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသားယူမှုများပြုလုပ်နိုင်သည် ထင်မြင်ယူဆကြပါသည်။ အမျိုးသမီးငယ်၊ ယောက်ျားလေးငယ်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုင်ရာ အထူးအန္တရာယ်ကျ ရောက်နိုင်မှုအခြေအနေတွင် ရှိနေတတ်ကြပါသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

အကြမ်းဖက်မှုကိုလက်သင့်မခံကြောင်း အလုပ်သမားများကိုသတိပေးထားပါ။

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

- သူတို့ရှေ့တွင် သို့မဟုတ် သူတို့ကွယ်ရာတွင် အရှက်ခွဲခြင်း၊ စော်ကားပြောဆိုခြင်း၊ ဆဲဆိုခြင်းနှင့် လှောင်ပြောင်ခြင်း
- ငေါက်ခြင်း၊ ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ ချိမ်းခြောက်ခြင်း၊
- လူငယ်အား တစ်ဦးထည်းထားခြင်း သို့မဟုတ် လစ်လျူရှုထားခြင်း၊

ကိုယ်ထိလက်ရောက်မဟုတ်သည့် နှောင့်ယှက်ခြင်းမျိုးသည် ဆိုးရွားလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု သင့်အနေဖြင့် ယူဆမည် ဖြစ်သော်လည်း အမှန်တကယ်ဆိုးရွားလှပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် စော်ကားမှုဖြင့် အဆုံးသတ်လေ့ရှိပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် လုပ်သားအင်အား တစ်ရပ်လုံး၏အကျင့် စာရိတ္တပိုင်းကို အမြဲ တန်းနီးနီး ဆိုးရွားစွာထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။

နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု ခံရလွယ်သည့်လူငယ် အလုပ်သမားများအား ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုသည် မည်သည့် အမျိုးအစား၊ အခြေအနေနှင့် အကြောင်းအရင်းဖြစ်ပါစေ၊ ရပ်တန့်ပစ်ရန် သို့မဟုတ် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် သင်ဖြစ်သကဲ့သို့ စတင်သည့်ဦးဆုံးနေရာ၌ပင် တာဆီးကာကွယ်ပေးရန်သည်လည်း သင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များသည် နှောင့်ယှက်မှု မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ပါသည်။

- ၁ အသားအရောင်၊ လိင်၊ လူမျိုး၊ မျိုးနွယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ခံ၊ ရွှေ့ပြောင်း၊ အသက် သို့မဟုတ် ဘာသာရေးတို့အရအခြားသူများနှင့် ကွဲပြားခြားနားနေသည့် လူငယ်အလုပ်သမားများ၊ အထူးအန္တရာယ်ရှိနေသည့် လူငယ်အလုပ်သမားများ စသည်တို့ကို ဖော်ထုတ်ပါ။
- ၂ လူငယ်အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့အနေဖြင့် ပြဿနာနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရခြင်း မဟုတ်ကြောင်း မကြာမကြာ ပြောဆိုရှင်းပြပါ။ သူတို့၏ အပြုအမူ၊ ခံစားချက်နှင့် စိတ်ဓာတ် တက်ကြွမှုဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်နေမှုများအား ထောက်လှမ်းသိရှိနိုင်ရန် လူငယ် အလုပ်သမားများအပေါ် မျက်စိဒေါက်ထောက်ကြည့်နေပါ။
- ၃ သင့်အနေဖြင့် ပြဿနာတစ်ရပ်အား ထောက်လှမ်းတွေ့ရှိမိပါက လူငယ်အလုပ်သမားဘက်မှ ရပ်တည်ပေးပါ။ သူကိုကာကွယ်ပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် ဤဖြစ်ရပ်ကဲ့သို့ အလားတူဖြစ်ရပ်ထပ်မံ ဖြစ်ခွင့် ပြုမည်မဟုတ်ကြောင်း အခြားသူများသိရှိအောင် အသေအချာ ပြုလုပ်ထားပေးပါ။

နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းသည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါတည်းဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည့် ကိစ္စမျိုးမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် ထပ်ခါ တလဲလဲဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဖြစ်ပွားသည့် အကြိမ်တိုင်းတွင် ပိုမိုဆိုးရွားလာကာ ပို၍လည်း အားကောင်းလာတတ် ပါသည်။ မန်နေဂျာသို့မဟုတ် ကြီးကြပ်ရေးမှူးတစ်ဦးသည် နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်းကို ပထမအဆင့်တွင် အရေးယူဖြေရှင်းခြင်းမပြုခဲ့ပါက အဆိုပါ အပြုအမူမျိုးကို လက်ခံကြောင်း သတင်းစကားပေးပို့ရာရောက်ပါသည်။ အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း နှောင့်ယှက်စော်ကားခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားပါကစဉ်းစား ချင့်ချိန်စွာဖြင့် ချက်ချင်းတုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှု

- ✓ စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာရပ်များကို စောင့်ကြည့်ပါ။
- ✓ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းများကို လျော့ချရန် အဆင့်မြှင့်တင်မှုများလုပ်ဆောင်ပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများတွင် လူအများ သိနားလည်ထားသည်ထက် အလုပ်ခွင်၌ ပိုမိုကြီးမားသော စိတ်ဖိစီးမှု ရှိနေကြပါသည်။ ငါးဖမ်းအခြေအနေသည် ပင်ကိုယ်သဘောအရ စိတ်ဖိစီးရတတ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် တစ်ချိန်တည်းတွင် သူတို့အနေဖြင့် ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်အသစ်များကို သင်ယူနေကြပါသည်။ သူတို့သည် အလုပ်ကို အချိန်မီပြီးစီးအောင် ကြိုးစားနေကြပါသည်။ ထို့ပြင် သူတို့သည် အရည်အသွေးနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်ရှင်၏ မျှော်မှန်းချက်များအတိုင်းဖြစ်လာစေရန် ကြိုးစားရန်နေကြပါသည်။ အတိုချုံးပြောရပါက သူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ သက်သေပြရန် ကြိုးစားနေကြပါသည်။

အကယ်၍ သေးငယ်ကြပ်တည်းသည့်နေရာတွင် လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊ နားချိန်အနည်းငယ်သာရသည့် ကြာမြင့်သော အလုပ်ချိန်တွင် မိသားစု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် အိမ်မှုကိစ္စဆိုင်ရာ ဖိအားများပါဝင်သော အခြားစိတ်ဖိစီးမှုများ သင့်အနေဖြင့်ထပ်ပေါင်းထည့်ပေးပါက လူငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် အလျင်အမြန် ဝန်ပိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် လုပ်ပေးနိုင်သည့်အရာများရှိနေပါသေးသည်။

လက်တွေ့အကြံပြုချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချို့ကိစ္စရပ်များအပေါ် ထိန်းချုပ်ခွင့်ပေးပါ

ငယ်ရွယ်ပြီး အတွေ့အကြုံ မရှိခြင်းကြောင့် လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သူတို့၏အလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ဘာမှမပြောခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်း လုပ်လေ့မရှိပါ။ လူငယ်အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး အလုပ်လုပ်ရမည့် သို့မဟုတ် မည်သည့်အလုပ်မျိုး လုပ်ကိုင်ရမည်အပေါ်လည်း ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်မရရှိကြသကဲ့သို့ ၎င်းတို့ရှာဖွေသည့် ဝင်ငွေအပေါ်လည်း သုံးစွဲခွင့်မရတတ်ကြပါ။ အဆိုပါအချက်များကို သိထားပြီး လိမ်မာပါးနပ်သည့် မန်နေဂျာသည် လူငယ်အလုပ်သမားအနေဖြင့် သူ/သူမ၏ အလုပ်နှင့် ဘဝအပေါ် ထိန်းချုပ်လာနိုင်စေရန် ရိုးရှင်းသော ဆောင်ရွက်ချက်များ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ လုပ်ချင်သည့်လုပ်ငန်းတာဝန်၊ အတူလုပ်ကိုင်ရမည့် လူကြီးအလုပ်သမား သို့မဟုတ် ခဏအနားယူရမည့် အချိန်စသည်တို့အပေါ် ရွေးချယ်ခွင့်ပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုအား ဆိုးရွားသည့်ကိစ္စရပ်တစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ဆောင်ရွက်ပါ။

အလုပ်နှင့်ဆက်သွယ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်မားမှုသည် နှစ်လိုဖွယ်မကောင်းရုံမျှသာမဟုတ်ဘဲ၊ ၎င်းကြောင့် နာမကျန်းမှု၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့် အကြမ်းဖက်ရန်ပြုတိုက်ခိုက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများ၏ ငါးလုပ်ငန်းကဏ္ဍဆိုင်ရာစာရင်းဇယားများအရ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေခြင်းနှင့် ရှင်းမပြနိုင်သည့် သေဆုံးမှုနှုန်း မြင့်မားခြင်းတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် အိပ်စက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်ခြင်းကြောင့် အစားအစာလုံလောက်မှုမရှိခြင်း၊ အလုပ်အား အလောသုံးဆယ်လုပ်ရခြင်း၊ ရောဂါပိုးမွှားများနှင့် ထိတွေ့ရခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်း အရာများကဲ့သို့သော အကြောင်းများကြောင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကိုလည်း ထပ်၍ထပ်၍ တိုးမြှင့်လာစေပါသည်။ အလုပ်သည် သဘောသဘာဝအရ လွန်စွာအန္တရာယ်မရှိလှသော်လည်း ရာသီဥတုနှင့် အခြားအခြေအနေများကြောင့် ပိုဆိုးစေနိုင်ပါသည်။

မကြာခဏမေ့နေတတ်သည့် အချက်တစ်ခုမှာ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် ကြီးလေးသော မိသားစုတာဝန် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ထမ်းပိုးနေရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း နှင့် ကလေးများကိုလည်း ထောက်ပံ့နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်နာမကျန်းဖြစ်နေသော သို့မဟုတ် မစွမ်းမသန် ဖြစ်နေသော အိမ်မျိုးတွင် သူတို့သည် မရေမတွက်နိုင်သည့် ဆွေမျိုးများကို တစ်ဦးတည်း ထောက်ပံ့ ပေးနေရသူများလည်း ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦး ကလေးအလုပ်သမားဖြစ်လျှင်တောင် မိမိအောက် အငယ်မောင်နှမများ၏ ကျောင်းစရိတ်အား ထောက်ပံ့ပေးရခြင်းသည် ပုံမှန်သဘောပင်ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် သူတို့သည်အလုပ် မပျက်ရရှိစေရန် ဇွတ်တရွတ် လုပ်တတ်ကြကာ ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အနာဂတ်ကို ကြီးမားသောအန္တရာယ် ကျရောက်စေနိုင်သည့် မည်သည့်စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်များကိုမဆို သဘောတူညီလက်ခံပြီး အလုပ်လုပ်ကိုင် တတ်ကြပါသည်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကြောင့် အလုပ်ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရာတွင်လွယ်ကူခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုအား လျော့ချရန် အခြားသူများအသုံးပြုနေသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီအား လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ကြားပြသပေးမည့်သူ တစ်ဦး သတ်မှတ်ထားရှိပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တခါတရံတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ကြားပြသပေးမည့်သူသည် အတွေ့အကြုံများစွာရှိသော လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။ အဆိုပါ သင်ကြားပြသပေးမည့်သူသည် လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးက ၎င်းအနေဖြင့်၎င်း၏သူဌေးအား မေးမြန်းရန် ရှက်နေသည့် ရိုးစင်းသော မေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေကြားပေးသည့်အပြင် လက်တွေ့သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည် အသစ်များလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ လက်တွေ့အကြံပြုချက်များပေးခြင်းဖြင့်လည်း အထောက်အကူပေးနိုင်ပါသည်။

သင်္ဘောပေါ်တွင်ရှိသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ သို့မဟုတ် ငါးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ အခြားအလုပ်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် စိတ်ခံစားချက်များသည် လူငယ်အလုပ်သမားများ၏ ထုတ်လုပ်မှုစွမ်းအားကို လွှမ်းမိုးထားပါသည်။ နေရာများစွာတွင် တိုးတက်မှု အနည်းငယ်ရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ ဖန်တီးပေးခြင်းသည် ပိုမိုကောင်းမွန်သော၊ ပို၍အကျိုးဖြစ်ထွန်းသော၊ ယှဉ်ပြိုင်နိုင်စွမ်းရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုဖန်တီးပေးရာတွင် အထောက်အကူပြုပါသည်။

အထောက်အကူပြုမည့် အရင်းအမြစ်များ

အန္တရာယ်ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ

ယခုစာအုပ်ငယ်တွင် ငါးဖမ်းလုပ်ငန်းကဏ္ဍနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် အဖြစ်များသည့် ပြဿနာအချို့အား ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သို့ရာတွင် အားလုံးတော့ ပါဝင်နိုင်ခြင်း မရှိပါ။ ထို့အပြင် ယခုစာစောင်ငယ်တွင် အန္တရာယ်ရှိသည့် ဓာတုပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် အလွန်အဆိပ်ရှိသည့် ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်၍ အသေးစိတ်မဖော်ပြထားသကဲ့သို့ အန္တရာယ်ရှိသည့်ပစ္စည်းများနှင့် ထိတွေ့မှုဆိုင်ရာအကျိုးဝင်ဥပဒေ၊ နည်းဥပဒေများကိုလည်းဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။ အဆိုပါပညာ ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နယ်ပယ်များအနေဖြင့် ထိန်းချုပ်ရန် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရန်၊ အကဲဖြတ်ရန်၊ တီထွင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေးပညာရှင်ကဲ့သို့သော အထူးကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်များ၏ အကူအညီများရယူရန်လိုအပ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် အင်တာနက်လှိုင်းရှိပါက အကူအညီရယူရန် www.ilo.org/safework သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် အလုပ်သမား ဝန်ကြီးဌာန ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ 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

လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက်
စစ်ဆေးချက်ပုံစံ

ငါးဖမ်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များအတွက် စစ်ဆေးချက်ပုံစံ

ဤစစ်ဆေးချက်ပုံစံသည် လူငယ်အလုပ်သမားများကို အကာအကွယ်ပေးရန်အတွက် လိုအပ်သော အဓိက လုပ်ဆောင်ချက်များကို သုံးသပ်ရာတွင် ထိရောက်လျင်မြန်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းစစ်ဆေးချက် ပုံစံကို အောက်ပါ နည်းလမ်း(၂)မျိုးဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်-

- (က) သင့်အနေဖြင့် ပထမဆုံးငှားရမ်းခိုင်းစေသည့် အချိန်တွင် လူငယ်အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန် လက်သုံးကိရိယာတစ်ခု အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း၊
- (ခ) သထိထားရမည့် အကြောင်းအရာများနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် သတိပေးသည့် အရာအဖြစ်အသုံးပြုနိုင်ခြင်း။

၎င်းကို အောက်ပါအတိုင်း အသုံးပြုပါ

- ၁။ သင်၏ငါးဖမ်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်လျက်ရှိရာနေရာအား ဖြတ်လျှောက်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ ထိုသို့ ဖြတ်လျှောက်စစ်ဆေး ကြည့်ရာတွင် ရုံးခန်း သို့မဟုတ် ပြုလုပ်မှုလုပ်ငန်းစဉ် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည့် ကမ်းပေါ်မှနေရာ၊ ငါးဖမ်းလှေများ သို့မဟုတ် သင်အသုံးပြုနေသည့် ပုံသေငါးဖမ်း လုပ်ကွက်များ ပါဝင်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူငယ်အလုပ်သမားများသည် သင်သတိ မထားမိ လိုက်သည့် အရာများကို သတိပြုမိနိုင်သဖြင့် သူတို့နှင့်အတူ ထိုသို့ဖြတ်လျှောက်စစ်ဆေး ကြည့်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါက ကောင်းမည်ဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ သင့်လျော်သောစာတိုင်တွင် စစ်ဆေးမှုဆိုင်ရာ အမှတ်အသားများပြုလုပ်ပါ။ ဆောင်ရွက်ပြီး၊ ဆောင် ရွက်ရန်မလို၊ သတိထားရန်လိုများကို ဟုတ်၊ မဟုတ် (Yes or No)ဖြင့် မှတ်သားပါ။
- ၃။ ထိုသို့ အမှတ်အသားပြုလုပ်ပြီးနောက် စာတိုင်ရှိသတိထားရန်လိုသည့်အကြောင်း အရာ များကို ထပ်မံ ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။ အားလုံးကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့်အပြီး ဆောင်ရွက်ရန် ခက်ခဲပါသည်။သို့ပါ၍သင့် အနေဖြင့် ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အချက်အနည်းငယ် ကိုသာရွေးချယ်ပါ။ ချက်ခြင်းဆောင်ရွက်ရန်ရွေးချယ်ထားသည့် အချက်များသည် ယေဘုယျ အားဖြင့် အန္တရာယ်ချက်ချင်း ကျရောက်လာနိုင်သော အကြောင်းအချက်များဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သင်လုပ်နိုင်သည့် အရာများကိုလည်း ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ အဖြစ် ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ရွေးချယ်ထားသည့် အကြောင်းအရာများအား ဦးစားပေး ဖြစ်ကြောင်း (!)အမှတ်သားအား စာတိုင်တွင်ရေးမှတ်ပါ။
- ၄။ အချိန်ကြာပြီးနောက် အကြောင်းအရာတစ်ခုခြင်းစီလိုက် အသေးစိတ်မှတ်မိရန် မလွယ်ကူ သဖြင့် မှတ်ချက်စာတိုင်တွင်မှတ်စုရေးသားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်စစ်ဆေးရာတွင် ပြီးစီးမှုရှိ၊ မရှိ ကြည့်ရှုရမည့် အရာများကိုလည်း ၎င်းစာတိုင်တွင် မှတ်သားထားပါ။
- ၅။ ထိုသို့ဖြတ်လျှောက် စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်းကို ထပ်မံလုပ်ဆောင်မည့် နေ့ရက်တစ်ရက်ကို ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ပါ။ အဆိုပါနေ့ရက်သည် ယခုအချိန်မှစ၍ နောင်(၃)လ၊ ရာသီကုန်ဆုံးချိန်၊ နောက်ငါးဖမ်း ခရီးစဉ်ပြီးဆုံးသည့် အချိန်၊ သို့မဟုတ် နောက်တစ်ကြိမ်အလုပ်သမားအသစ်များ ထပ်မံငှားရမ်းမည့်အချိန် စသည့်တိကျသော အချိန်ကာလတစ်ခုဖြစ်ရပါမည်။

မေးခွန်း

လုပ်ဆောင်ရန် မှတ်ချက်

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အကာကွယ်ပေးခြင်းနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် ယေဘုယျ စည်းမျဉ်းများ

ဟုတ်

မဟုတ်

!

ငါးဖမ်းသင်္ဘောပေါ်တွင် လာကူပေးသူအပါအဝင် အသက် ၁၄ နှစ်အောက် ကလေးများ မရှိပါသည်။

(၁၈)နှစ်အောက် လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် ‘သင့်တော်သည်၊ မသင့်တော်’ လုပ်ငန်းတာဝန်များ စာရင်းအားသင့်အနေဖြင့် ပြုစုထားသည်။

အသစ်ဝင်လာသော လူငယ်အလုပ်သမားတစ်ဦးချင်းစီကို မည်သည့်လုပ်ငန်းတာဝန်များသည် ‘မသင့်တော်’ ၊ မည်သည့်လက်သုံးကိရိယာများ၊မည်သည့်နေရာများသည် မပတ်သက်ရဟုပြောကြားထားပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအတွက် အခွင့်အရေးနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများ

ယာယီအလုပ်သမားအပါအဝင် လူငယ်အလုပ် သမားအားလုံးတွင် စာဖြင့်ရေးသားချုပ်ဆိုသည့် ရှိရင်းသည့် အလုပ်ခန့်ထားမှုဆိုင်ရာ သဘောတူစာချုပ်ချုပ်ဆိုပြီးဖြစ်သည်။

အလုပ်မခန့်ထားမီ လူငယ်အလုပ်သမားတိုင်း ဆေးစစ်ခံရပြီး အလုပ်လုပ်ရန်သင့်တော်ကြောင်း ဆေးလက်မှတ်ရှိသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအားလုံးသည် မသင်မနေရ ပညာရေးပြီးစီး သို့မဟုတ်အခြေခံပညာရေးတက်ရောက်ပြီးစီး သို့မဟုတ် ပညာသင်ယူနေဆဲသူများ ဖြစ်သည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား တာဝန်ပေးအပ်မည့် လုပ်ငန်းတာဝန်အသစ်တိုင်းအတွက် သူတို့အား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။ သူတို့အား အချိန်ကာလအလိုက် ပြန်လည်စစ်ဆေးသည်။

မီးလောင်ခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိခြင်း စသည့် အရေးအပေါ် အခြေအနေကြုံတွေ့လျှင် မည်သို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည်ကို လူငယ်အလုပ်သမားများအား လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးသည်။

လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုဖြစ်ပါက သင့်အနေဖြင့် သွားရေးလာရေး စီမံပေးပြီး ဆေးကုသသည့် စရိတ်ကျခံပေးရန် သဘောတူညီထားပါသည်။

လူငယ် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် အနိမ့်ဆုံး အနည်းဆုံးအခကြေးငွေရရှိသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် လုပ်ခများမှန်မှန် ရရှိသည်။

မေးခွန်း

လုပ်ဆောင်ရန် မှတ်ချက်

လူငယ် အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် အားလပ်ရပ်နှင့် အခြား အကျိုးခံစားခွင့်များ အပါအဝင် အခြားအလုပ်သမားများကဲ့သို့ တန်းတူအခွင့်အရေးများ ရရှိသည်။

အစားအစာ၊ အဝတ်အစားအပြည့်အဝမရရှိခြင်း သို့မဟုတ် နေစရာမရှိသည့် လူငယ်အလုပ်သမားများအား ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းအဖွဲ့သို့ လွှဲပြောင်းပေးသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ညပိုင်းအလုပ်မလုပ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် မှောင်သည့်အချိန် အိမ်ပြန်ခွင့် မပြုပါ။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အချိန်ပို မလုပ်ခိုင်းပါ သို့မဟုတ် တပတ်လျှင် နာရီ ၄၀ ထက်ပို၍ မခိုင်းပါ။

လူငယ်အလုပ်သမား တစ်ဦးစီ၏ နေ့စဉ် အလုပ်ချိန်မှတ်တမ်းနှင့် ကျန်းမာရေးအခြေအနေမှတ်တမ်းထားရှိသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများ အနေဖြင့် သူတို့ဆန္ဒရှိပါက အခြား အလုပ်ရှာဖွေခွင့်ရှိပါသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများသည် တစ်နာရီ အလုပ်လုပ်ပြီးလျှင် (၅)မိနစ် နားခွင့်ပေးထားသည်။

(ထပ်မံဖြည့်စွက်လိုသည့်အချက်များ)

လူငယ်အလုပ်သမားများအား ကာကွယ်ပေးရန် သီးသန့် စည်မျဉ်းများ

လူငယ် အလုပ်သမားများအား လေးလံသည့်အရာများကို သယ်မရန် မှန်ကန်သည့် သယ်မနည်းများကို လေ့ကျင့်သင် ကြားထားပေးပြီးဖြစ်သဖြင့် ခါးနားခြင်းမဖြစ်ပါ။

ဒီဇင်ဘာလများနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ရှောင်ရှားရမည်ကို လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးသည်။

အလွယ်တကူသွားရောက်နိုင်သည့် နေရာများတွင် မီးသတ် ဆေးဗူးများထားရှိသည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများအား အားသုံး စက်ယန္တရားကြီးများကို မောင်းနှင်ခြင်း မပြုပါ။

မော်တာများ၊ ပင့်စက်များနှင့် အားသုံးပစ္စည်းကိရိယာများအား လုံးတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး အကာအရံများ ပါရှိ သည်။

လူငယ်အလုပ်သမားများကို တစ်ဦးတည်းအလုပ် လုပ်ကိုင်စေ ခြင်းမပြုပါ။

မေးခွန်း

လုပ်ဆောင်ရန် မှတ်ချက်

ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် လောင်စာများထည့်သည့် ပုံး/ခွက်များ အားလုံးတွင် အန္တရာယ်သတိပေးသင်္ကေတများအပါအဝင် ပြည်တွင်းဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားထားသော အညွှန်း သင်္ကေတများ ကပ်ထားသည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများသည် အဆိပ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် ဓာတုပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းများကို သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်းမပြုရပါ။				
ပေါက်ကွဲစေတတ်သည့်အရာများ သို့မဟုတ် ငါးဖမ်းအဆိပ်များကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် သိမ်းဆည်းခြင်းမပြုပါ။				
ခလုတ်တိုက်လဲကျမှု ဘေးအန္တရာယ်များ လျော့ချရန်၊ ရှုပ်ပွဲခြင်းကို အနည်းဆုံးဖြစ်စေရန် ကြမ်းပြင်နှင့် ကုန်းပတ်အား သန့်ရှင်းစွာထားရှိသည်။				
အင်ဂျင်ဆူညံသံ ပမာဏ လျော့ချရန် လုပ်ဆောင်သည်။				
လူငယ်အလုပ်သမားများသည် စက်များနှင့်ညှိပြီးမပါသွားမည့် အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ကြသည်၊ ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုကြသည်။				
အလုပ်သမားများအတွက် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ				
လူငယ် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် သောက်သုံးနိုင်စေရန် အေးမြပြီး သန့်ရှင်းသည့် သောက်သုံးရေ အလုံအလောက်ရှိသည်။				
အိမ်သာများအား အချိန်မှန် သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ ဆေးကြောရန် ရေနှင့် ဆပ်ပြာများထားပေးသည်။				
အလုပ်သမားများအနေဖြင့် နားနေရန်နှင့် စားသောက်ရန် အရိပ်ရသည့် နေရာရှိသည်။				
(ထပ်မံဖြည့်စွက် လိုသည့် အချက်များ)				

**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](https://twitter.com/ILO_Childlabour)

ILO Yangon Office

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

yangon@ilo.org - www.ilo.org/yangon

ISBN 978-92-2-030867-7



9 789220 308677