၀၁

ပင်လယ်ပြင်အတွင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ (ပီပီအီး) အား အသုံးပြုခြင်း

- ရေယာဉ်၏ အင်ဂျင်စက်ခန်း၏ ကျယ်လောင်ဆူညံသံမှ ကာကွယ်ရန် နားကြပ်တပ်ဆင်ပါ။
- ပင်လယ်ပြင်လုပ်ငန်းသုံးအင်္ကျီ သို့မဟုတ် အသက်ကယ် အင်္ကျီကဲ့သို့ ရေတွင်ပေါလောပေါ်စေသည့်အကူပစ္စည်းများဝတ်ဆင်ပါ။
- ရေယာဉ်နှင့်ချိတ်ဆက်ထားသည့် အသက်ကယ်ကြိုး (လိုဖ်လိုင်း) အား အခက်အခဲမရှိ ဆွဲယူအသုံးပြုနိုင်ရန်အသင့်ရှိနေရမည်။
- ရာသီဥတုဆိုးရွားနေချိန် (သို့) လုပ်ရကိုင်ရခက်ခဲသော အခြေအနေမျိုးတွင် လုံခြုံရေးဆိုင်းကြိုး ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ရေယာဉ်ပေါ်မှ ပြုတ်မကျစေရန် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ပါ။
- အမြင့်သို့တက်ရောက်လုပ်ကိုင်သည့်အခါ အသက်ကယ်ကြိုး (လိုက်ဖ် လိုင်း) ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပါ။

Lifeline ခေါ် အသက်ကယ်ကြိုး – ရေယာဉ်ပေါ်မှ ပြုတ်ကျခဲ့ပါက ထိုအလုပ်သမားအား ရေယာဉ်ပေါ်သို့ ပြန်ဆွဲတင်နိုင်သည့်ကြိုး

၀၂

အလင်းနှင့် လျှပ်စစ်

- မီးစက်အား သက်ဆိုင်ရာလုပ်သားမှ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်း ၊ ပြုပြင်ထိမ်းသိမ်းခြင်း စသည်တို့ ဆောင်ရွက်ရမည်။
- လျှပ်စစ်ဆင်ရာပစ္စည်းများသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးအန္တရာယ်မဖြစ်ပေါ်အောင် တပ်ဆင်ထားရမည်။
- ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော နေရာများတွင် မီးထွန်းထားပေးရန် လိုအပ်ပြီး၊ ၎င်းမီးသည် ညအချိန်တွင် ငါးဖမ်းလုပ်သားများ၏ အမြင်အာရုံကို အနှောင့်အယှက်မပေးသည့် အလင်းမီးမျိုး ဖြစ်ရမည်။
- အရေးပေါ်မီးများ တပ်ဆင်ထားရန်လိုအပ်ပြီး၊ ပင်မလျှပ်စစ်မီး ပျက်သွားသည့်အခါ ချက်ချင်း မီးအလင်းပေးရန် လုပ်ဆောင်ထားရမည်။

၀၃

ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း

- လုပ်ငန်းသဘောသဘာဝအရ ရေယာဉ်ပေါ်တွင် ဆီ၊ လောင်စာနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ရတတ်ပါသည်။
- ယင်းဓာတုပစ္စည်းများ ဘေးကင်းစွာကိုင်တွယ်နိုင်ရန် အလုပ်ရှင်သည် ကာကွယ်ရေးတန်ဆာပလာ၊ ကိရိယာနှင့် အဝတ်အထည်တို့ကို ဖြည့်ဆည်းပေးရမည်။

၀၄

စက်ကိရိယာများအား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေစွာ အသုံးပြုခြင်း

- အလုပ်ရှင်သည် စက်ပစ္စည်းများအား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ အသုံးပြုရေးအတွက် စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည်။
- စက်ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် အလုပ်ရှင်သည် လုပ်ငန်းခွင် စနစ်ကျနစီမံ လုပ်ဆောင်ရမည်။
- စက်များကို မောင်းနှင်အသုံးမပြုမီ အလုပ်ရှင်က စီစဉ်ပေးထားသည့် သင့်လျော်သည့် တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံ ဝတ်ဆင်ရမည်။
- အဝတ်အစားများ စက်ပစ္စည်း အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ငြိပါမသွားစေရန် ပွယောင်းချောင်ချိသည့်၊ စက်နှင့် အလွယ်တကူ ငြိနိုင်သည့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကိုရှောင်ကျဉ်ပါ။

၀၅

လုပ်ငန်းခွင် စနစ်ကျန သေသပ်ရေး

- ချော်လဲခြင်း၊ ခလုပ်တိုက်မိခြင်းမျိုး မဖြစ်ပေါ်အောင် လူသွားလမ်းနှင့် အလုပ်နေရာများအားရှင်းလင်းစွာ ထားပါ။
- အလေးဝန်များ သယ်မထားသည့် အောက်မှသွားလာခြင်းမပြုရ။
- ပစ္စည်းကိရိယာများကို အသုံးပြုပြီးပါက မူလနေရာတွင် ပြန်ထားရမည်။

၀၆

အလေးဝန်များနှင့် ကြီးမားသည့် အထုပ်အပိုးများအား သယ်ယူ မ,တင်ခြင်း

- အလေးဝန်များကို သယ်မည်၊ မ,မည် ဆိုပါက ဒူးကွေးပြီး ခြေထောက်အားဖြင့်သာ မ,ပါ။ ခါးကုန်း၍ မ,ခြင်းမျိုးကို မပြုလုပ်ရပါ။
- သယ်မ,မည့် အလေးဝန်သည် သင့်ကိုယ်နှင့်အနီးတွင် ရှိရမည်။
- လိုအပ်ပါက ဘီး၊ ဝန်ချီစက် စသည်တို့ကို အသုံးပြုပါ။
- အလေးဝန်များပြီး တစ်ဦးတည်း မ,ရန် အဆင်မပြေပါက အကူအညီတောင်းပါ။

၀၇

ပင်ပမ်းနွမ်းနယ်ခြင်း

- အနားယူရမည့် အချိန်သည် တစ်နေ့လျှင် (၁၀) နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် (၇၇) နာရီ အနည်းဆုံးရှိရမည်။
- လုံလောက်သော အိပ်ချိန်ရှိရမည်။ (တစ်ရက်လျှင် အနည်းဆုံး (၆) နာရီ အိပ်ချိန်ရှိရမည်)
- ပင်ပမ်း၊ ငိုက်မြည်း၍ အလုပ်ဆက်မလုပ်နိုင်ပါက အလုပ်တာဝန်ကို လွှဲပေးရရန် အခြားရေယာဉ်လုပ်သားအား အကူအညီတောင်းပါ။
- အချက်ပေးသံပါသော နာရီကို အသုံးပြုပါ၊ ညဆိုင်းလုပ်ငန်းအတွက် အဖွဲ့လိုက်အဆိုင်းချစနစ်ဖြင့် စီစဉ်လုပ်ကိုင်ရမည်။
- ညအချိန်အတွက် အနည်းဆုံး ရေယာဉ်ဦးစီး /လှေဦးစီး ၂ ဦး ရှိရမည်။

၀၈

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာကုသခြင်း

- ပြတ်ရှဒါဏ်ရာများသည် ရောဂါပိုးဝင်နိုင်သည်အတွက် ထိခိုက်ပါက ချက်ချင်းပင် ပတ်တီး၊ ပလာစတာတို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပေးရမည်။
- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းခြောက်သွေ့သော နေရာတွင် ထားရမည်။ ထို့အပြင် ထိခိုက်ဒါဏ်ရာရရှိပါက အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်အောင် စီစဉ်ထားရမည်။
- ရှေးဦးသူနာပြုပစ္စည်းများ ထိခိုက်ပျက်စီးမှု မရှိစေရန်အတွက် ရာသီဥတုဒါဏ်ခံနိုင်သော အရာဝတ္ထုများတွင် ထည့်ထားစေလိုပါသည်။
- ဆေးနှင့် ဆေးပစ္စည်းဆိုင်ရာ အညွှန်းစာသားများကို ရေလုပ်သားများ နားလည်သည့် ဘာသာစကား၊ ပုံစံတို့ဖြင့် ရေသားထားသင့်သည်။
- ရေယာဉ်သားသည် ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်းဆေးကုသမှု ခံယူနိုင်ရန် အလုပ်ရှင် သို့မဟုတ် ရေယာဉ်ဦးစီးက ကမ်းပေါ် ပို့ဆောင်ပေးရမည်။
- ကမ်းခြေစောင့်များနှင့် အချိန်တိုင်း ဆက်သွယ်နိုင်ရန်၊ အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် အလုပ်ရှင်သည် မိမိရေယာဉ်တွင် ရေဒီယို ဆက်သွယ်မှုစနစ် တပ်ဆင် အသုံးပြုရမည်။

SHIP TO SHORE RIGHTS SOUTH EAST ASIA
International Labour Organization
Funded by the European Union

အလုပ်သမားဝန်ကြီးဌာန
အကူအညီပေးရေးဗဟို ဖုန်းလိုင်း – ၁၅၀၆/ ၁၅၄၆/ ၁၃၀၀
ရွှေ့ပြောင်းအလုပ်သမား အကူအညီပေးရေး ဖုန်းလိုင်း – ၁၆၉၄

ရေလုပ်သားများ အခွင့်အရေး ကွန်ယက်
ရနောင်း (Ranong)၊ ချွန်ဖောန် (Chumphon)၊ တရန် (Trat) နှင့် ဆုံခ (Songkhla) တို့တွင် စင်တာများ ရှိပါသည်။
T: +၆၆ ၇၄ ၃၁၄ ၂၆၂
W: justiceforfishers.org

Steller Maris Seafarers Centers
စတယ်လာ မာရစ် စင်တာများသည် ပတ်တာနီ (Pattani)၊ ဆုံခ (Songkhla)၊ စရာချား (Sri Racha)၊ ရယောင်း (Rayong) နှင့် ဘန်ကောက် (Bangkok) တို့တွင် ရှိပါသည်။
T: +၆၆ ၈၉ ၁၅၀ ၇၄၀၀
T: +၆၆ ၈၁ ၄၀၁ ၂၈၁၆
T: +၆၆ ၈၁ ၈၄၈ ၇၈၇၂

လူ့အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း
T: +၆၆ ၈၆ ၇၅၆ ၀၈၃၅

ILO Regional Office for Asia and the Pacific United Nations Building, Ratchadamnern Nok Bangkok, 10200, Thailand
T:+66 2288 1762 E: info@ilo.org
F:+66 2280 1735 w: www.ilo.org

၀၉

ကျန်းမာသန့်ရှင်းသည့် ရေနှင့် အစားအစာ

- အလုပ်ရှင်သည် သန့်ရှင်းသော ရေနှင့် အစားအစာကို စီစဉ် ကျွေးမွေးရမည်။
- ရေချိုးရန်နှင့် သွားတိုက်ရန်အတွက် သန့်ရှင်းသောရေ ရရန် စီစဉ်ပေးရမည်။
- အစားအစာများကို သိုလှောင်ရာတွင် အမြဲသန့်ရှင်းရမည်။
- အမှိုက်များကို ပုံးထဲတွင် သေချာစွာပိတ်ဆည်း၍ ထားရမည်၊ စားသောက်သောနေရာနှင့် ဝေးရာတွင် ထားပါ။

၁၀

မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး

- အလုပ်ရှင်သည် မီးသတ်ဆေးဘူးများကို လုံလောက်စွာ ထားရှိပေးရမည်။
- မီးသတ်ဆေးဘူးများကို အလွယ်တကူ မြင်နိုင်သောနေရာတွင် စနစ်တကျထား ရှိရန်လိုအပ်ပြီး၊ အလွယ်တကူ အသုံးပြု နိုင်အောင်ပါ စီမံဆောင်ရွက်ထားရမည်။
- မီးသတ်ဆေးဘူးနှင့်ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို လုပ်သားများနားလည်သည့် ဘာသာစကားဖြင့် ရေးသားဖော်ပြ ရမည်။
- ဓာတ်ငွေ့ဆလင်ဒါအိုး (Gas cylinder) များကို မီးလောင်/ပေါက် ကွဲနိုင်သော အရာဝတ္ထုများအနီးတွင် သိုလှောင်ထားရှိခြင်းမပြုရ။

၁၁

သတိပေးချက်စနစ်များ

- အလုပ်ရှင်သည် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကာကွယ် စောင့်ရှောက်မှုအတွက် လိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် သတိပေး အချက်ပြခြင်းအား ပြသထားရမည်။
- ရေယာဉ်သားတစ်ဦး ပျောက်ဆုံးနေပါက အသတိပေးအချက်ပြ သည့်စနစ် စီစဉ်ထားရမည်။

၁၂

ရေယာဉ်ပေါ်တွင် အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း စသော လုပ်ရပ်များကို လုံးဝ လက်မခံပါ။
- သင် (သို့) သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အလုပ်သမားများအား အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုမူ ဆက်ဆံခံရပါက အလုပ်သမားစစ်ဆေးရေးမှူးများ၊ လူမှုအဖွဲ့ အစည်းများ၊ အလုပ်သမားသမဂ္ဂများထံ ဆက်သွယ်အကူအညီ ရယူပါ။

အကယ်၍ သင့်ထံတွင် လုပ်ငန်းခွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ရှိပါက

- သင့်အလုပ်ရှင်အား ပြောပြပါ။
- ဆိပ်ကမ်း အဝင်၊ အထွက် စစ်ဆေးရေး ဂိတ်ရှိ စစ်ဆေးရေးမှူး များအား အန္တရာယ်နှင့် ထိခိုက်မှုကို အကြောင်းကြားပါ။
- သင် ယုံကြည်စိတ်ချသည့် အလုပ်သမားသမဂ္ဂ သို့မဟုတ် လူမှု အဖွဲ့အစည်းများကို ပြောပြပါ။
- သင်သည် ထိုင်းနိုင်ငံသားဖြစ်စေ၊ ရွှေ့ပြောင်း လုပ်သားဖြစ်စေ သင့်အား ထိုင်းနိုင်ငံ၏ အလုပ်သမားဥပဒေအရ အကာအကွယ် ပေးထားသည်ကို သိရှိထားပါ။

သိရှိထားရမည့် အချက်များ

ကုန်းပေါ်တွင်

- ◯ လူလိမ်လူညာများကို သတိထားပါ။
- ◯ မူးယစ်ဆေးဝါးကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ◯ လိင်ကိစ္စနှင့်ပတ်သတ်လျှင် ကွန်ဒုံးကို အသုံးပြုပါ။
- ◯ သင် နေထိုင်ရသော အခြေအနေ၊ လုပ်ငန်းခွင် စသည်တို့နှင့် ပတ်သတ်၍ မေးမြန်းလိုပါက Stella Maris ၊ ရေလုပ်သား များအခွင့်အရေး ကွန်ယက် (Fishers’ Rights Network)၊ လူ့ အခွင့်အရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း (Human right and development foundation) ထံသို့ ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။

ရေယာဉ်ပေါ် မတက်မီ

သင့်အခွင့်အရေးကို သိရှိထားရန်လိုသည်။

- ◯ လုပ်ခလစာသည် တစ်လလျှင် ဘတ်ငွေ 9,840 အနည်းဆုံးရရှိရ မည်။
- ◯ တစ်ရက် (၂၄ နာရီ) လျှင် နားချိန် ၁၀ နာရီ အနည်းဆုံး ရှိရမည်။
- ◯ တစ်နှစ်လျှင် (လစာဖြင့်) နာမကျန်းခွင့် ရက် ၃၀ ရှိသည်။
- ◯ ရေယာဉ်ပေါ်တွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခဲ့ပါက သင့်အား အလုပ်ခန့် သည့် နေရာသို့ ပြန်ပို့ဆောင်ပေးသည့် အစီအစဉ်နှင့် သင့်အား လစာရရှိရေး အစီအစဉ်။
- ◯ အလုပ်ရှင်က ရေယာဉ်ပေါ်တွင် သင် အချိန်မည်မျှကြာအောင် နေရမည်ကို ကြိုတင်ပြောရမည်။ (ရက် ၃၀ ထက် မပိုရပါ။)
- ◯ အလုပ်ရှင်မှ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ ကိရိယာများ၊ တစ်ကိုယ်ရည်ကာကွယ်ရေးဝတ်စုံနှင့် လိုအပ်သည်များကို စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရေးတို့ကို ပံ့ပိုးပါမည်။
- ◯ သင့်တွင် အလုပ်ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်ပိုင်ခွင့်ရှိသည်။

SHIP TO SHORE RIGHTS SOUTH EAST ASIA
International Labour Organization
Funded by the European Union

ငါးဖမ်းရေယာဉ်တွင် ဘေးကင်းစွာ အလုပ်လုပ်နိုင်ရေး အကြံပြုချက်များ

shiptoshorerights.org

ယခုစီမံချက်အား ဥရောပသမဂ္ဂမှ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပါသည်။
ဤစာစောင်ပါ အချက်အလက်များသည် ဥရောပသမဂ္ဂ၏ ရှုထောင့်အမြင်များအား ထင်ဟပ်ဖော်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။