

မာတိကာ

နိဒါန်း

- ၁။ အမြင့်၌ အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် ပြဋ္ဌာန်းထားသောဥပဒေ
- ၂။ တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်း
- ၂-၁။ ခမောက်အမာ (Helmet, Hard Hat)
- ၂-၂။ အန္တရာယ်ကင်း ဘွတ်ဖိနပ် (Safety Boots, Safety Shoe, Safety Footwear)
- ၂-၃။ အန္တရာယ်ကင်း လက်အိတ် (Hand Gloves, Safety Gloves)
- ၂-၄။ အန္တရာယ်ကင်း မျက်မှန် (Safety Glasses, Goggles), မျက်နှာအကာ (Face Shield)
- ၂-၅။ နားအဆို့များ (Ear Plug, Ear Muffs)
- ၂-၆။ ဖုန်ကာ၊ နှာခေါင်းအကာ (Dust Mask)
- ၂-၇။ အသက်ကယ် ကိုယ်သိုင်းကြိုး (Safety Harness, Full Body Harness)
- ၂-၈။ အသက်ရှူအထောက်အကူပြုကိရိယာ (Respirator)
- ၂-၉။ ဝတ်အင်္ကျီများကို မှန်ကန်စွာ ဝတ်ဆင်ခြင်း (Correct Use of PPE)
- ၂-၁၀။ ဝတ်အင်္ကျီများကို ထိန်းသိမ်းခြင်း (Maintenance and Store of PPE)
 - ၃။ သင်္ကေတများ၊ အမှတ်လက္ခဏာများ (Sign and Symbols)
 - ၄။ သန့်ရှင်းရေး (Housekeeping)
 - ၅။ ပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ မ၊ ခြင်း (Material Handling)
 - ၆။ အမြင့်၌ အလုပ်လုပ်ခြင်း (Working At Height)
- ၆-၁။ အန္တရာယ်ရှိသော၊ စိတ်မချရသော အခြေအနေများ
- ၆-၂။ အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် ဆိုင်းဘုတ်များ
- ၆-၃။ အမိုးပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက် ဆိုင်းဘုတ်များ
- ၆-၄။ အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် အခြားနည်းလမ်းများ

- ၆-၅။ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ရန် ဥပဒေများ
- ၆-၅-၁။ ပြုတ်ကျခြင်း မြောက်ဖော်ကိန်း (Fall Factor)
- ၆-၅-၂။ အမြင့်မှပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်သည့်အထိန်းများ
- ၆-၅-၃။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြုတ်ကျနိုင်သော အနည်းဆုံးလွတ်ကင်းအမြင့် (Minimum Free Fall Height)
- ၆-၅-၄။ ကိုယ်သိုင်းကြိုး၊ ချိတ်ရမည့်နေရာကို ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း
- ၆-၆။ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်သည့်စနစ် (Fall Prevention System)
- ၆-၆-၁။ ငြမ်းစင် (Scaffold)
- ၆-၆-၂။ MEWP (Mobile Elevated Work Platform)
- ၆-၆-၃။ ဝှန်ဒိုလာ (Gondola)
- ၆-၆-၄။ ပြုတ်ကျလျှင် ဖမ်းထားသည့်စနစ် (Fall Arrest System)
 - ၆-၇။ ခေါင်မိုး၌ အလုပ်လုပ်ခြင်း (Working On the Roof)
 - ၆-၈။ ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည့် တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (PPE for Fall Arrest) များ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးခြင်း
 - ၆-၉။ ပြုတ်ကျလာသူအား ဖမ်းယူထားသည့်စနစ်မှ ပစ္စည်းအချို့
 - ၆-၉-၁။ ဝိုက်ကွန်များ (Nets)
 - ၆-၉-၂။ လေအိတ်များ (Air bags)
 - ၆-၉-၃။ အသက်ကယ်ကြိုး (Life Lines) များကို ဖမ်းထားသည့်ကိရိယာ(Fall Arrestor)များအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း
 - ၆-၉-၄။ အလိုအလျောက် ပြန်ဆွဲသော အသက်ကယ်ကြိုး (Self-Retracting Lifelines)
 - ၆-၉-၅။ အသက်ကယ်ကြိုးကို ဖမ်းထားမည့်နေရာများ (Anchor Points) (အန်ကာပွိုင့်)
 - ၆-၁၀။ ဝင်ပေါက်ထွက်ပေါက်များ၊ အတက်အဆင်းလှေကားများ
 - ၆-၁၁။ အလုပ်လုပ်ရန် သင့်တော်ကောင်းမွန်သော ကြမ်းပြင် (Working Platform) အတွက် လိုအပ်ချက်
 - ၆-၁၂။ လှေကားများ (Ladder & Step Platform)
 - ၆-၁၃။ အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် (Permit To Work System)(PTW)
 - ၆-၁၂။ အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် (PTW) လျှောက်ထားခြင်း
 - ၆-၁၃။ အလုပ်လုပ်ခွင့်လက်မှတ် လျှောက်ထားပုံ အဆင့်ဆင့်

- ၆-၁၄။ ကိရိယာများအား စစ်ဆေးခြင်း (Equipment Inspection)
- ၆-၁၄ ၁။ ကိုယ်သိုင်းကြိုးကို မဝတ်မီစစ်ဆေးခြင်း
- ၆-၁၅။ ကိုယ်သိုင်းကြိုးကို စနစ်တကျဝတ်ဆင်ခြင်း
- ၆-၁၆။ အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည့် ပစ္စည်းများ (Fall Prevention Equipment) အား ထိန်းသိမ်းခြင်း နိဂုံး
- ၆-၁၇။ ပြုတ်ကျလျှင် မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း
- ၆-၁၈။ အပေါ်မှ ကျလာသော ပစ္စည်းများဖြင့် ထိခိုက်ခြင်း (Struck by Falling Objects)
 - ၇။ ကွန်ဇိုင်းစပေ့စ် (ကတုတ်ကျင်း၊ မြေအောက်လိုက်ကုန်များ၊ တိုင်ကီများ) (Confined Space Hazards) အန္တရာယ်
 - ၇-၁။ ကွန်ဇိုင်းစပေ့စ်ဟူသည် အဘယ်နည်း
 - ၇-၂။ ကွန်ဇိုင်းစပေ့စ်တွင် မည်ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်များ ရှိနေနိုင်သနည်း
 - ၇-၃။ ထိုအန္တရာယ်များကို မည်ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်နိုင်မည်နည်း
 - ၇-၄။ ကွန်ဇိုင်းစပေ့စ်အတွင်း ဝင်ရောက်ရန် လိုအပ်သော သင်တန်းများ
 - ၇-၅။ ကွန်ဇိုင်းစပေ့စ်အတွင်း ဝင်ရောက် အလုပ်လုပ်ရန် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ
 - ၇-၆။ အန္တရာယ်ကင်း ဓာတ်ငွေ့ပမာဏ (Permissible Limit)
 - ၇-၇။ ကွန်ဇိုင်းစပေ့စ်အတွင်း လူအဝင်အထွက်ကို စောင့်ကြပ်ခြင်း
 - ၈။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး (Electrical Safety)
 - ၈-၁။ လျှပ်စစ်ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များ
 - ၈-၂။ လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများ
 - ၉။ ဝန်ချီခြင်း (Lifting)
 - ၁၀။ စက်မှုအန္တရာယ် (Mechanical Hazard)
 - ၁၁။ မြေကျင်းတူးခြင်းအန္တရာယ် (Excavation Safety)
 - ၁၂။ စက်ကိရိယာများ မောင်းနှင်ခြင်း (Authorized Operation of Machinery)
 - ၁၃။ Lock Out Tag Out
 - ၁၄။ ဖိအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့် အပူနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း (Hot Work)
 - ၁၄-၁။ အပူနှင့် အလုပ်လုပ်ခြင်း (Hot Work)
 - ၁၅။ ဓာတုပစ္စည်း အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး (Chemical Safety)
 - ၁၆။ ဆူညံသံအန္တရာယ်

- ၁၇။ အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ချက် (Emergency Response)
- ၁၇-၁။ မီးအရေးပေါ်အတွက် သင်တန်းပေးခြင်း
- ၁၈။ မတော်တဆမှုများအတွက် သတင်းပေးခြင်း (Incident/Accident Reporting)
- ၁၉။ လုပ်ငန်းခွင်ကြောင့် ရသော ရောဂါများ (Occupational Disease)