

အခန်း	စာမျက်နှာ
<b>၁။ ဘေးကင်းမှုအတွက် လေ့လာရန် အချက်များ</b>	
၁-၁။ ဘေးကင်းမှု၏အရေးပါမှု	၁
၁-၂။ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုများ၏ရလဒ်များ	၁
၁-၃။ လုပ်ငန်းခွင်ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်လိုအပ်ချက်	၂
၁-၄။ မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုများ၏ အကြောင်းရင်းများ	၄
၁-၅။ လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသော အပြုအမူများမှ ရှောင်ရှားခြင်း	၆
၁-၆။ လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသော အခြေအနေများကို ပပျောက်စေခြင်း	၇
၁-၇။ လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံစိတ်ချမှုအား ပိုမိုသိရှိနားလည်လာခြင်း	၈
၁-၈။ မတော်တဆမှုမှ ကာကွယ်တားဆီးခြင်း	၉

အခန်း	စာမျက်နှာ
<b>၂။ လုံခြုံစိတ်ချစွာဖြင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း</b>	
၂-၁။ လုပ်ငန်းတာဝန်	၁၁
၂-၂။ လုပ်ငန်းခွင်နေရာအတွင်း ပြုမူဆောင်ရွက်မှု	၁၁
၂-၃။ လုပ်ငန်းခွင်နေရာ	၁၃
၂-၄။ တစ်ကိုယ်ရည်အကာအကွယ်ပေးသော အဝတ်အစားနှင့် ကိရိယာများ	၁၅
၂-၅။ လက်သုံးကိရိယာများကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရမည့်အချက်	၂၀
၂-၆။ စက်များအသုံးပြုရာတွင် ဂရုပြုရန်	၂၀
၂-၇။ လျှပ်စစ်ဓာတ်ရှိပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးပြုလျှင်ဂရုပြုရန်	၂၄
၂-၈။ ဖိသိပ်ထားသောလေ compressed air (လေဖွိုး) နှင့် ၎င်းနှင့်ဆက်စပ်နေသောကိရိယာများကို အသုံးပြုရာတွင်လိုက်နာရန်	၂၈
၂-၉။ ဂဟေဆက်လုပ်ငန်းများအနီးတွင် လုပ်ကိုင်ရာတွင် သတိပြုရန်	၃၀
၂-၁၀။ ပေါက်ကွဲမှုအားသုံးကိရိယာများကို အသုံးပြုရာတွင် သတိပြုရန်	၃၂

အခန်း	စာမျက်နှာ
<b>၃။ လုံခြုံစိတ်ချရမှုမရှိသော အခြေအနေများမှ ကာကွယ်ခြင်း</b>	
၃-၁။ သင့်အားနည်းချက်များကို သိရှိရန်	၃၄
၃-၂။ ကောင်းမွန်သော မျက်မှောင်အနံ့အေးအထူးများကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်း	၃၅

အခန်း	စာမျက်နှာ
၃-၃။ လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာ လုံခြုံစိတ်ချရမှုကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်း	၃၉
၃-၄။ ပစ္စည်းများကို မယူခြင်းနှင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း	၄၃
၃-၅။ လှေကားများကို အသုံးပြုခြင်း	၅၁
၃-၆။ အလွယ်တကူ သယ်ယူနိုင်သောလှေကားများအတွက်ဥပဒေသများ	၅၁
၃-၇။ လှေကားများအတွက် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ	၅၂
၃-၈။ လှေကားတစ်ခုကို ရွေးချယ်ခြင်း	၅၃
၃-၉။ လှေကားများကို စစ်ဆေးခြင်း	၅၅
၃-၁၀။ လှေကားများကို သိမ်းဆည်းခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် စိုက်ထူထားခြင်း	၅၇
၃-၁၀-၁။ သိမ်းဆည်းခြင်း	၅၇
၃-၁၀-၂။ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း	၅၈
၃-၁၀-၃။ လှေကားစိုက်ထူခြင်း	၆၀
၃-၁၀-၄။ ဆွဲဆန့်ထုတ်နိုင်သော လှေကားများကိုစိုက်ထူခြင်း	၆၃
၃-၁၀-၅။ ဆွဲဆန့်ထုတ်နိုင်သော လှေကားများကိုသိမ်းခြင်း	၆၅
၃-၁၀-၆။ လှေကားကို အောက်ဘက်သို့ နှိမ့်ချခြင်း	၆၅
၃-၁၁။ လှေကားကို လုံခြုံစိတ်ချရသော လုပ်ငန်းခွင်နေရာတွင် အနေအထားတကျ နေရာချခြင်း	၆၅
၃-၁၂။ လှေကားများပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း	၆၇
၃-၁၃။ ထူးခြားသော အခြေအနေများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း	၇၀
၃-၁၃-၁။ ဦးခေါင်းအထက်ဘက်၌ အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း	၇၀
၃-၁၃-၂။ တွင်းတွင်းခြင်းလုပ်ငန်းများ (သို့မဟုတ်) တူးဖော်ရေးလုပ်ငန်းများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း	၇၅
၃-၁၃-၃။ ကန့်သတ်ထားသော နေရာများ၌ အလုပ်လုပ်ခြင်း	၇၈
၃-၁၄။ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော ပစ္စည်းများဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း	၈၁
၃-၁၅။ ရေနံဓာတ်ငွေ့ရည် ( LP Gas )	၈၆
၃-၁၅-၀။ အငွေ့ပြန်စေခြင်းနှင့် အဖျက်ခံစေခြင်း	၈၆
၃-၁၅-၂။ LP ဓာတ်ငွေ့သိုလှောင်ခြင်းနှင့် နေရာချထားခြင်း	၈၉
၃-၁၅-၃။ ဓာတ်ငွေ့စိမ့်ထွက်မှု စမ်းသပ်ခြင်းနှင့်ကာကွယ်ခြင်း	၉၀
၃-၁၅-၄။ ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့်သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း	၉၂
၃-၁၅-၅။ အရေးပေါ် အခြေအနေများ	၉၃

အခန်း	စာမျက်နှာ
<b>၄။ အရေးပေါ်အခြေအနေများနှင့်မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်</b>	
၄-၁။ မီး၏သဘာဝကိုနားလည်ခြင်း	၉၆
၄-၂။ မီးလောင်မှုမှကာကွယ်တားဆီးခြင်း	၉၇
၄-၃။ မီးငြိမ်းသတ်နိုင်စေရန် အဆင်သင့်ရှိနေစေပါ	၁၀၃
၄-၄။ မီးငြိမ်းသတ်ခြင်း	၁၀၅
၄-၅။ မီးလောင်မှု အမျိုးအစားများ ခွဲခြားခြင်း	၁၀၇
၄-၆။ သယ်ယူရလွယ်ကူသော မီးသတ်ဆေးဘူးများကို မှတ်သားလေ့လာခြင်းနှင့် အသုံးပြုခြင်း	၁၁၀
၄-၆-၁။ ရေဖြည့်သွင်းထားသော မီးသတ်ဆေးဘူးအမျိုးအစား Water-filled extinguishers	၁၁၁
၄-၆-၂။ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ဓာတ်ငွေ့သုံး မီးသတ်ဆေးဘူး Carbon dioxide (CO <sub>2</sub> ) extinguishers	၁၁၂
၄-၆-၃။ အငွေ့ပြန်စေသော ဖျော်ရည်သုံး မီးသတ်ဆေးဘူး Vapourising liquid extinguishers	၁၁၄
၄-၆-၄။ အမြှုပ်ပါမီးသတ်ဆေးဘူးများ Foam extinguishers	၁၁၅
၄-၆-၅။ ခြောက်သွေ့သော ပေါင်ပါမှုန့်ပါ မီးသတ်ဆေးဘူးများ Dry powder extinguishers	၁၁၆
၄-၇။ မီးလောင်မှုမှ လွတ်မြောက်စေခြင်း	၁၁၇
၄-၈။ မတော်တဆမှုများ	၁၁၉

အခန်း	စာမျက်နှာ
<b>၅။ ရွေးဦးသူနာပြုခြင်း</b>	
၅-၁။ ရွေးဦးသူနာပြုခြင်းအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များ	၁၂၁
၅-၂။ လုပ်ငန်းခွင်၌ မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုအမျိုးအစားများ	၁၂၃
၅-၃။ သွေးယိုထွက်ခြင်းနှင့် သွေးယိုထွက်မှုကို ရပ်တန့်စေခြင်း	၁၂၃
၅-၄။ ထိတ်လန့်ခြင်း	၁၂၅
၅-၅။ အဆိပ်မိခြင်း	၁၂၆
၅-၆။ အရေပြားမီးလောင်ခြင်းနှင့် အပူလောင်ခြင်း	၁၂၇
၅-၇။ မျက်လုံးထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများ	၁၂၈
၅-၈။ သာမန်ထိခိုက်မှုများနှင့် ဖူးရောင်မှုများ	၁၂၉

အခန်း	စာမျက်နှာ
၅-၉။ လျှပ်စစ်ဆိုင်ရာ မတော်တဆမှုများ	၁၃၀
၅-၁၀။ လူနာအား လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနေရာမှ ကင်းလွတ်သွားအောင် မည်သို့ပြုမူပုံ	၁၃၁
၅-၁၀။ လူနာ သတိပြန်လည်ရရှိလာအောင် ချက်ချင်းစတင်ပြုလုပ်ခြင်း	၁၃၄
၅-၁၂။ လူနာ သတိရှိနေသည်လား (သို့မဟုတ်) သတိလစ်မေ့မြောနေသလား	၁၃၅
၅-၁၃။ အသက်ပြန်ရှူလာစေရန် ပြုစုရာတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်များ	၁၃၆
၅-၁၄။ အရေးပေါ် နှလုံး/အဆုတ် ပြန်လည်လှုပ်ရှား ချက်ချင်းသန့်လာအောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၁၃၉
၅-၁၄-၀။ အသက်မရှူတော့သောလူနာကို ပါးစပ်ချင်း တေ့ဆက်တာ လေမှတ်သွင်း၍ အသက် ပြန်လည်ရှင်သန်လာအောင် ပြုစုကုသနည်း Expired Air Resuscitation (E.A.R)	၁၄၀
၅-၁၄-၂။ အသက်မရှူတော့သောလူနာကို ပါးစပ်ချင်း တေ့ဆက်တာ လေမှတ်သွင်း၍ အသက် ပြန်လည်ရှင်သန်လာအောင် ပြုစုကုသနည်း Expired Air Resuscitation (E.A.R) နှင့် နှလုံးခုန်လာစေရန် ပြင်ပမှနေ၍ ဖိနှိပ်ပေးခြင်း External Cardiac Compression (E. C. C)	၁၄၃
၅-၁၅။ အရေးပေါ်လေ့ကျင့်မှု	၁၄၇