

# ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်ရှိသောလုပ်ငန်းများ



- ဘက်ထရီအိုး ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊
- ဘက်ထရီအိုး အဟောင်းများမှ ခဲသတ္တုပြားများကို ထုခွဲ၊ ချေဖျက်၊ ကျိုချက်၍ ခဲတုံးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ၊
- ခဲသတ္တုတူးဖော်ခြင်း၊ သန့်စင်ကျိုချက်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊
- ခဲကျိုချက်၍ လေသေနတ်ကျည်ဆန်များ၊ ငါးဖမ်းပိုက်သုံး ခဲလုံးများ၊ ခဲချောင်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊
- စဉ့်အိုးများ ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် ခဲတုံး၊ ချော်ခဲများကို ထုထောင်း၊ အမှုန်ကြိတ်၊ အရည်ဖျော်၍ အိုးများတွင် စဉ့်ရည်သုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ၊
- မော်တော်ယာဉ်များ၊ သင်္ဘောကိုယ်ထည်များတွင် အောက်ခံဆေးသုတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ၊
- ခဲပါဝင်သော အိမ်သုတ်ဆေးများ ထုတ်လုပ်ခြင်း၊ ၎င်းဆေးများဖြင့် ဆေးသုတ်ခြင်း၊ ဆေးမှုတ်ခြင်းလုပ်ငန်းများ၊
- ခဲပါဝင်သော အလှကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ

# ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း လက္ခဏာများ

## ကိုယ်ဝန်ဆောင်များတွင်-

- ➔ လမစေ့၊ ပေါင်မပြည့်သော ကလေး မွေးဖွားခြင်း၊
- ➔ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်း၊
- ➔ ကလေး အသေမွေးခြင်း၊

## ကလေးငယ်များတွင်-

- ➔ ကိုယ်မပူဘဲ မဖျားဘဲ တက်ခြင်း၊
- ➔ ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးခြင်း၊
- ➔ နား အကြားအာရုံ ချို့တဲ့ခြင်း၊
- ➔ ဉာဏ်ထိုင်း၍ စာသင်ယူနိုင်မှု ခက်ခဲခြင်း၊
- ➔ ဝနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊
- ➔ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေခြင်း၊

## လူကြီးများတွင်-

- ➔ စားချင် သောက်ချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊
- ➔ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း၊
- ➔ အဆစ်များ ကြွက်သားများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊
- ➔ သွေးအားနည်းခြင်း၊ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊
- ➔ ခြေလက်များ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း၊
- ➔ သွေးတိုးခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့နည်းခြင်း၊ ရန်လိုတတ်ခြင်း၊
- ➔ လိင်စိတ် လျော့နည်းခြင်း၊ မြို့ခြင်း၊
- ➔ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊
- ➔ မေ့မြောခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊



# သတိပြုပွယ် ခဲဆိပ်သင့်အန္တရာယ်



လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဌာနခွဲနှင့် ကျန်းမာရေးအသိပညာမြှင့်တင်ရေးဌာနခွဲတို့မှ ပူးပေါင်းတည်းဖြတ်သည်။



## ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန်

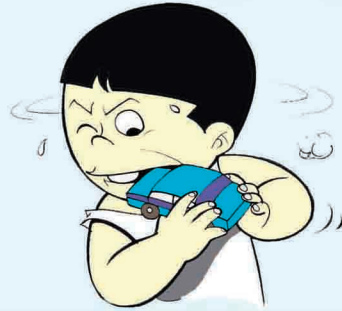
- အစားအသောက်များ မစားသောက်မီ လက်ကိုရေဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပါ။
- စဉ့်အိုးထဲတွင် ထည့်သိပ်ထားသော ချဉ်ဖတ်၊ ငါးပိနှင့် စဉ့်အိုးတွင်းဖောက်ထားသော အဖျော်ယမကာများကို မစားသောက်သင့်ပါ။
- “ ခဲ ” ပါဝင်မှုများသော အလှကုန်ပစ္စည်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

## ခဲလုပ်ငန်းတွင် လုပ်ကိုင်နေသူများအတွက်

- ◆ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အလုပ်လုပ်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ အစားအသောက်စားခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ◆ အစားအသောက်များ မစားသောက်မီ ခြေ၊ လက်၊ မျက်နှာတို့ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပြီးမှ စားသောက်ပါ။
- ◆ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ဝတ်ဆင်ရန် သီးခြားဝတ်စုံ ထားရှိပါ။
- ◆ လုပ်ငန်းခွင်သုံး တစ်ကိုယ်ရေကာကွယ်ရေးဝတ်စုံများကို ဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်ပါ။



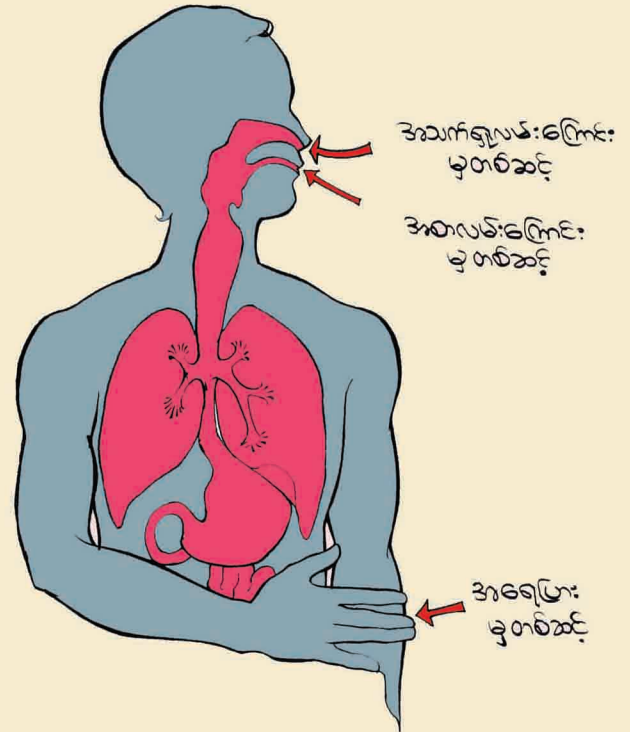
## ကလေးငယ်များအတွက်



- ◆ ကလေးများ ဆော့ကစားပြီးတိုင်း၊ အစာမစားမီနှင့် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း လက်ကိုဆပ်ပြာဖြင့် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောပေးပါ။
- ◆ ကလေးကစားစရာများကို မကြာခဏ ဆေးကြောဖုန်သုတ်ပေးပါ။
- ◆ ဆေးသုတ်ထားသော ကစားစရာများကို ကလေး ပါးစပ်ထဲသို့ မထည့်မိစေရန် ဂရုပြုပါ။
- ◆ အိမ်၊ ကျောင်းတို့၏ ကြမ်းပြင်၊ နံရံ၊ ပြတင်းပေါက်ဘောင်များကို မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ပါ။

သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ အနေဖြင့် အစားအသောက်များ၊ အလှကုန်ပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်ရာတွင် “ ခဲ ” ကို လုံးဝထည့်သွင်း အသုံးမပြုစေရန် လုပ်ငန်းရှင်များအား သတိပေးတားမြစ်ပါ။ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများက ခဲမှုန့်၊ ခဲရည်၊ ခဲငွေ့များ ထွက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများအားလုံးကို ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်းများအတွက် သတ်မှတ်ထားသောနေရာများတွင်သာ နေရာချထားပေးသင့်ပြီး လုပ်ငန်းရှင်များမှလည်း ၎င်းတို့ လုပ်ငန်းများမှ ထွက်ရှိသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ စွန့်ပစ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

## ခန္ဓာကိုယ်ထွင်း ခဲဓာတ်ဝင်ရောက်နိုင်သော နည်းလမ်းများ



- ♥ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊
- ♥ အစာလမ်းကြောင်း မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း၊
- ♥ အရေပြား မှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်ခြင်း။