ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

ဒေါက်တာကိုကိုထွန်း
ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး
ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဌာန
ရန်ကုန်မြို့တော်စည်ပင်သာယာရေးကော်မတီ

ပိုးသတ်ဆေးများ

- အင်းဆက်ပိုးသတ်ဆေး
- မှိုသတ်ဆေး
- ခရုသတ်ဆေး
- ကြွက်သတ်ဆေး
- နီမတုတ်သတ်ဆေး
- ပေါင်းသတ်ဆေး
- အပင်ကြီးထွားဆေး

ပိုးသတ်ဆေးစက်ရုံ

- လူနေအိမ်နှင့် အလွန်နီးကပ်စွာ မရှိရ။
- လူဦးရေထူထပ်သောနေရာမှာ မရှိသင့်။
- သီးသန့်နေရာတွင် ရှိသင့်။
- နီးစပ်နေပါက စက်ရုံမှထုတ်လွှတ်သော အရာများမှာ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင် ရှိသည်။

ပိုးသတ်ဆေးစက်ရုံပုံစံ

- ကုန်ပစ္စည်းများ ရွေ့လျားသယ်ယူရန်နှင့် မီးငြိမ်းသတ်သည့်ကိရိယာများ အလွယ်တကူရရှိနိုင်သော နေရာအကျယ်အဝန်း ရှိရမည်။
- စက်ရုံတစ်ခုလုံးကို ဆေးကြောသည့် အရည်များဖြင့် အလွယ်တကူ ဆေးကြောနိုင်ရမည်။
- စွန့်ပစ်သောအရည်များကို စုဆောင်းပြီး ရေဆိုးသန့်စင်နည်းပညာအရ စွန့်ထုတ်ရမည်။
- စက်ရုံတွင် ဝါယာကြိုး၊ မီးခလုတ်နှင့် မီးကြိုးများ ကောင်းကောင်းစစ်ဆေးရပါမည်။
- ရေလုံပြီး ဓာတုပစ္စည်းများကို ခံနိုင်သည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရပါမည်။
- ရေကြီးရေလျှံသော နေရာမဖြစ်စေရပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ရေအရင်းအမြစ်များနှင့် ဆက်စပ်မှုမရှိစေရ။

ပိုးသတ်ဆေးစက်ရုံအခင်း

- သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်အတွက် လွယ်ကူသော ပစ္စည်းနှင့် ခင်ကျင်းရမည်။
- အက်ကြောင်းများ မရှိရပါ။
- လျှပ်စစ်သံလိုက် စုဆောင်းမနေနိုင်သည့် အခင်းဖြစ်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးဓာတ်ကြွင်း အနည်းဆုံးကျန်နေစေရန် ဆေးကြောခြင်း၊ လှဲကျင်းခြင်း၊ အဝတ်နှင့် ဆေးကြော သုတ်သင်ခြင်း၊ လေစုပ်စက်ဖြင့် စုပ်ခြင်းတို့ကို အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးထုတ်လုပ်မှုတွင် အသုံးပြုသော ပိုက်လိုင်းများသည် အလိုအလျောက် စီးဆင်းနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။

စက်ရုံအပြင်အဆင်

- စက်ကိရိယာအားလုံးသို့ အလွယ်တကူ ရောက်ရှိနိုင်ရပါမည်။
- ပစ္စည်းများ ရောထွေးမှုမဖြစ်စေရန် လုံလောက်သောနေရာ ဖြစ်ရပါမည်။
- အဆိပ်ရှိပစ္စည်းများ၊ ထုပ်ပိုးပစ္စည်းများနှင့် ၊ ထုတ်ပြီးကုန်ပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်ရပါမည်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှု သတိပေးချက် အမှတ်တံဆိပ်များ (Labels) ချိတ်ဆွဲထားရမည်။
- စက်ကိရိယာသည် ဒီဇိုင်းကောင်းမွန်ပြီး သေချာစွာတည်ဆောက်ရပါမည်။
- စက်ကိရိယာများကို အလွယ်တကူ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်နိုင်ရပါမည်။

စက်ရုံအဆောက်အဦး

- လေဝင်လေထွက်ကောင်းရပါမည်။
- အပူချိန်ကို ထိန်းသိမ်းထားရပါမည်။
- လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလေကို နည်းနိုင်သမျှနည်းစေရန်(သို့မဟုတ်)ကုန်သွားစေရန် စုပ်ယူနိုင်သောစနစ်ဖြင့် ဖယ်ရှားရပါမည်။
- အလင်းရောင်ကောင်းရပါမည်။
- အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များ ထားရှိရပါမည်။
- မီးသတ်ဗူးများ အလုံအလောက်ထားရှိပြီး သုံးစွဲရန် သင်တန်းပေးထားရမည်။
- အရေးပေါ်ဆေးသေတ္တာ ထားရှိရမည်။ စက်ရုံကြီးပါက ဆေးခန်းထားရှိရမည်။

စက်ရုံအလုပ်သမားများ

- အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း၊ ခေတ်မီရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း၊ မီးငြိမ်းသတ်နည်း စသည့် သင်တန်းများကို တတ်ထားရပါမည်။
- မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်နိုင်အောင် ဂရုစိုက်ခြင်းအလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- PPE (Personal Protective Equipment)များ ဝတ်ဆင်တတ်အောင် သင်ကြားထားရမည်။
- လုံလောက်သော အသက်ရှူကိရိယာနှင့် အခြားကိုယ်ခန္ဓာအကာအကွယ် ကိရိယာများကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
- လုံခြုံမှုစနစ်များဖြင့် အလုပ်လုပ်ရပါမည်။

ပိုးသတ်ဆေးပြဿနာများ

- ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာပြဿနာ၊ အိုဇုန်းလွှာပြဿနာနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေပါသည်။
- ရေသတ္တဝါများကို ချက်ချင်း (သို့မဟုတ်) တဖြည်းဖြည်း အဆိပ်သင့်မှုများ ဖြစ်စေပါသည်။
- ငါးများကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသည်။
- အသုံးပြုပြီးသော ဘူးခွံ၊ အထုပ်ခွံနှင့် ဓာတုပစ္စည်းများ စွန့်ပစ်မှုကြောင့် စမ်းချောင်းများ၊ ရေကန်များ၊ မြစ်များ၊ ရေအိုင်များ၊ ပင်လယ်နှင့် သမုဒ္ဒရာများကို ညစ်ညမ်းစေပါသည်။
- လေထုအပေါ်လွှာရှိ အိုဇုန်းလွှာကိုပျက်စီးစေခြင်းကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်

ကျန်းမာရေးပြဿနာများ

- ပိုးသတ်ဆေးဖော်စပ်ခြင်း၊ ထုပ်ပိုးခြင်းကြောင့် အဆိပ်သင့်မှု ချက်ချင်း (သို့မဟုတ်) တဖြည်းဖြည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို မျိုချမိခြင်းကြောင့် ခံတွင်းကို ချက်ချင်းအဆိပ်သင့်မှု ကို ဖြစ်စေပါသည်။
- အရေပြားနှင့်ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် အရေပြားကို လောင်စေခြင်း၊ ယားယံစေခြင်းများဖြစ်တတ်ပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးကြောင့် မျက်စိထိခိုက်ခြင်းနှင့် မျက်စိယားယံခြင်းများကိုလည်းဖြစ်စေပါသည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို ရှူရှိုက်မိခြင်းကြောင့် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို ဓာတ်မတည့်ခြင်းများ ဖြစ်စေပါသည်။
- ပန်းနာရင်ကြပ်လက္ခဏာ (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူမှုခက်ခဲခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သော ပိုးသတ်ဆေး အဆိပ်သင့်ခြင်းအကြောင်း အသက်သေဆုံးသည်ထိ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါသည်။

- ပိုးသတ်ဆေးများသည် မျိုးရိုးဗီဇပြောင်းလဲခြင်း၊ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေခြင်းနှင့် မျိုးပွားမှုကို အဆိပ်သင့်ခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- မျိုးမအောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မွေးဖွားလာသောကလေးကို ပျက်စီးစေနိုင်ပါသည်။
- မိခင်နို့ရည်တိုက်ခြင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်ကာ နို့စို့ကလေးငယ်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများကို ပျက်စီးစေတတ်ပါသည်။

အဆိပ်သင့်မှုလက္ခဏာများ

- မူးဝေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း
- ချွေးထွက်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ တက်ခြင်း
- မျက်စိ သားငယ်အိမ်ကျဉ်းခြင်း၊ အစာအိမ်နာကျင်ခြင်း

ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့်ဆေးကုသခြင်း

- ပိုးသတ်ဆေးများကိုမျိုချမိခြင်း၊ ရှူရှိုက်မိခြင်းနှင့် အရေပြား(သို့မဟုတ်) မျက်စိကို ထိတွေ့မိခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်ပါက အညွှန်းစာပေါ်တွင် ပါရှိသော အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရပါမည်။
- အရေပြား(သို့မဟုတ်) မျက်စိကို ပိုးသတ်ဆေးထိမိပါက မျက်စိဆေးရန်နှင့် အရေပြားကို ဆေးကြောရန်ပစ္စည်းကိရိယာများ လွယ်လင့်တကူ ရရှိအောင် ထားရပါမည်။
- နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့အမြန်ဆုံး ပြသကုသရပါမည်။

အန္တရာယ်ကင်းစွာအသုံးပြုရန်လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- ပိုးသတ်ဆေး၏ ဘေးအန္တရာယ်အလားအလာကို သုံးစွဲသူများအား သတိပေးရန်အတွက် အညွှန်းစာပေါ်တွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး ဖော်ပြချက်များကို သင့်တော်သလို ဖော်ပြရပါမည်။
- ရာဘာလက်အိတ်၊ ရှေ့ဖုံးခါးစည်း၊ အပေခံ အပေါ် ရုံဝတ်စုံ၊ ရာဘာဖိနပ်၊ မျက်ကာမှန်၊ မျက်နှာဖုံး (သို့မဟုတ်) ခေါင်းစွပ်မျက်နှာဖုံး၊ အမှုန်အမွှားကာ နှာခေါင်းစည်းနှင့် အသက်ရှူ ကိရိယာကို ဝတ်ဆင်ရပါမည်။
- ပြင်းအားများသော ပိုးသတ်ဆေးကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အဝတ်အစားများစွန်းနေပါက အဝတ်များကို ချက်ချင်းချွတ်ရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးမပြုမီ မျက်နှာဖုံးနှင့် လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ရပါမည်။

- မျိုးစေ့ (သို့မဟုတ်) ရေနှင့်ရောစပ်နေစဉ် မွှေရန်အတွက် တုတ်ချောင်းများကို သုံးရပါမည်။
- ဆေးဖျန်းရာတွင် လေညာမှ ဖျန်းပေးရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို အသုံးပြုပြီးနောက် အစာစားခြင်း၊ ရေသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမပြုမီ လက်နှင့်ထိတွေ့မိသော အရေပြားကို ဆပ်ပြာနှင့် ဆေးကြောရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးများ ပေကျံမိသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းကို ရေများများနှင့် ဆေးကြောရပါမည်။

- ပိုးသတ်ဆေးများ အသုံးပြုပြီးနောက် အပေခံ အပေါ် ရုံဝတ်များ၊ ဖိနပ်များ၊ ဦးထုပ်နှင့် အခြား အကာအကွယ် အဝတ်များကို ဆေးကြောရန် သတ်မှတ်ထားသည့်နေရာတွင် သေချာစွာဆေးရပါမည်။ အထူးသဖြင့် လက်အိတ်အတွင်းဘက်ကို သေချာစွာဆေးကြောရပါမည်။
- ဆေးဖျန်းပြီး (၂၄) နာရီအတွင်း ဆေးဖျန်းထားသော ဧရိယာအတွင်းသို့ တိရစ္ဆာန် (သို့မဟုတ်) မည်သူ့ကိုမျှ မဝင်စေရန်တားရပါမည်။
- အသုံးပြုပြီးသော ထုပ်ပိုးခွံ၊ ပုလင်းခွံများကို ရေနှင့် သုံးကြိမ်မျှ ဆေးကြောရပါမည်။
- ဆေးကြောပြီးသော အရည်များကို ရောစပ်ရန်အတွက် ပြန်လည်အသုံးပြုရပါမည်။

အညွှန်းစာရေးသားခြင်းနှင့် ချိတ်ဆွဲထားခြင်း

- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပိုးသတ်ဆေးများကို သိုလှောင်ရာတွင်ဖြစ်စေ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်ဖြစ်စေ အသုံးပြုသော ထည့်သွင်းစရာများ အားလုံးတွင် အညွှန်းစာကို သေချာစွာ ရေးသားထားရပါမည်။
- အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှု သတိပေးချက်နှင့် ထည့်သွင်းထားသော ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ပက်သက်သော အချက်အလက်များကို ချိတ်ဆွဲထားရပါမည်။
- အခြားပစ္စည်းများ (ဥပမာ- အစားအစာများ၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ) အား ပိုးသတ်ဆေးနှင့် နီးစပ်သော နေရာတွင်မရှိစေရပါ။

တားမြစ်ချက်များနှင့်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ

- ပိုးသတ်ဆေးများကို အစားအစာ၊ လူ (သို့မဟုတ်) တိရစ္ဆာန် စားသုံးရန်ရည်ရွယ်သော အခြား ပစ္စည်းများနှင့်အတူ ကားတစ်စီးတည်းတွင် သယ်ဆောင်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးများကို ရေမြောင်း (သို့မဟုတ်) ပြည်သူလူထုအသုံးပြုသော ရေဆိုးထုတ်စနစ်ထဲသို့ မည်သည့်အခါမျှ စွန့်ပစ်ခြင်းမပြုလုပ်ရပါ။
- ပိုးသတ်ဆေးစက်ရုံများမှ ထွက်လာသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများနှင့် ပိုလျှံသော ပိုးသတ်ဆေးများ ကို လုံခြုံစွာနှင့် သင့်တော်လုံလောက်သော စွန့်ပစ်နည်းများဖြင့် စွန့်ပစ်ရပါမည်။
- ကျန်းမာရေးအာဏာပိုင်များမှ အတည်ပြုထားသော နေရာရှိမြေကြီးထဲတွင် အနည်းဆုံး (၄၅) စင်တီမီတာ အနက်တွင် မြေမြှုပ်ပစ်ရပါမည်။
- မလိုအပ်ဘဲပိုးသတ်ဆေးများအား ပိုးကျမည်ကို စိုးရိမ်သဖြင့် ထပ်တလဲလဲ အသုံးမပြုရပါ။
- သတ်မှတ်ရက်ပြည့်သည်အထိ အချိန်စောင့်စား၍ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် အသီးအနှံများအား ခူးဆွတ်ရမည်။

ကျန်းမာရေးအတွက်လိုက်နာရမည့်အချက်များ

- အလုပ်သမားများ၏ ကျန်းမာရေးစစ်တမ်းကောက်ယူထားရပါမည်။
- အလုပ်သမားများကို ဆေးစစ်ခြင်းအား လိုအပ်သလို ဆောင်ရွက်ရမည်။
- ဇီဝကမ္မ စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုကို စောစီးစွာသိရှိရန်အတွက် စမ်းသပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ထားရပါမည်။
- ဓာတ်ခွဲခန်းထားရှိပြီး ကျွမ်းကျင်သော ဓာတ်ခွဲကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ စစ်ဆေးရေးမှူး၊ ဓာတုပညာရှင်များကို ခန့်ထားရပါမည်။

နိဂုံး

- ပိုးသတ်ဆေးနှင့်ပတ်သက်သော လုပ်ငန်းကို လုပ်ကိုင်သူများသည် ပိုးသတ်ဆေးဥပဒေများကို သိရှိပြီး အပြည့်အဝလိုက်နာရပါမည်။
- ပိုးသတ်ဆေးအတွက် သုံးစွဲလျှင် အညွှန်းစာတွင် ပိုးသတ်ဆေးအမျိုးအမည်၊ ကာကွယ်နှိမ်နင်း နိုင်သော ပိုးများ၊ အဆိပ်သင့်နိုင်မှု အဆင့်အတန်း၊ အသုံးပြုရမည့်ဆေးနှုန်းထားတို့ အပြင် အဆိပ်သင့်နိုင်မှု အန္တရာယ်မှ ကင်းရှင်းရန်နည်းလမ်းများကို ဖော်ပြရပါမည်။
- သင့်တော်သော အကာအကွယ်ဝတ်စုံများကို အပြည့်အဝ ဝတ်ရပါမည်။