

Advice on how to avoid accidents

Here are the advices for health and safety work places

- ❖ Accidents are easier to prevent when management and employees cooperate on avoiding accidents. Develop a strategy with clear goals for the level of safety and make sure that all employees know the strategy and the goals - and regularly follow up on these in daily work.
 - ❖ Identify, evaluate and control each of the individual tasks to know measures how to work safely.
 - ❖ Provide suitable measures to prevent heat stress at the workplaces.
 - ❖ Make sure that everyone is thoroughly instructed in how the work is to be performed safely and that the instructions are understood. Pay particular attention to the risks present in the work and how to prevent these risks resulting in accidents.
 - ❖ Regularly clean up and tidy the workplace in all areas.(e.g. it is estimated that about half of all accidents are due to trips and falls.
 - ❖ If it is possible, mark off traffic areas for walking and driving, and separate them.
 - ❖ Secure shelves against toppling and make sure that ladders are fixed/ secured.
 - ❖ Ensure that everyone uses the technical aids and machinery correctly as instructed.(e.g. Make sure that emergency stops are in good condition and do regular maintenance and checking).
 - ❖ Use personal protective equipment, for example, metal gloves when working with cutters, particle mask for work in dust filled areas etc.
 - ❖ Analyze work accidents, to learn from them and prevent the accident from occurring again.





ဤလမ်းညွှန်တွင် အထည်ချုပ်စက်ရုံးများ၏ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် ကော်မြေ အနေဖြင့် အလုပ်သမားနှင့် နေနှစ်ရှုံးအတွက်သာမက အခြားလုပ်ငန်းခွင့်များအတွက်ပါ အတိုးရှိစေမည့် လုပ်နှင့် ဝေးအနွောက်တော်းနှင့် ဘုန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများတို့ ထည့်သွင်းထားပြီး အလေးထားဆောင်ရွက်ပါရန် တိုက်တွန်းအပိုဒ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင် အချက်များတို့ လုပ်နှင့်ဆောင်ရွက်မြင်းပြု အေးအနိုင် လုပ်သမားနှင့် ဘုန်းမာရေးနှင့် ပေါ်ပေါ်သွေးစွာ အပ်ပေါ်ပါသည်။ တင်းများပြီး ဘုန်းမာရေးနှင့် ပေါ်ပေါ်သွေးစွာ အပ်ပေါ်ပါသည်။ အလုပ်သမားနှင့် ပေါ်ပေါ်သွေးစွာ အပ်ပေါ်ပါသည်။

Special attention to be given to young and newly hired employees

- ❖ Young people and newly hired employees must be thoroughly instructed in how their work can be carried out in a safe and healthy manner.
- ❖ Provide educational training and OS&H trainings to the responsible persons and managerial persons, to provide specific training for young and newly hired employees.
- ❖ Provide pre-employment trainings for the newly recruited workers and provide refresher courses to the regular workers.



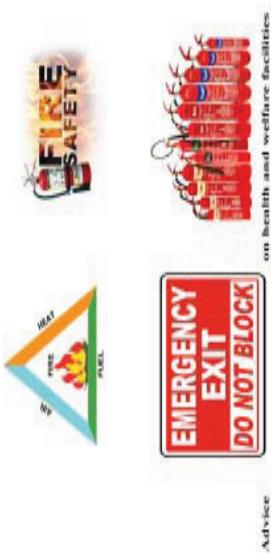
Special attention to be given to pregnant and breastfeeding employees

- ❖ Pregnant or breastfeeding employees should not be exposed to any hazards that can entail a risk for the pregnancy or breastfeeding. For example, pregnant women should not lift heavy burdens and neither pregnant employees nor breastfeeding employees should work with harmful and dangerous substances and materials.
- ❖ Provide comfortable chairs and working tables for pregnant or breastfeeding employees. If necessary, provide suitable places to take a rest.
- ❖ Neither pregnant employees nor breastfeeding employees should work at night time.



**(အလုပ်သမားနှင့် လုပ်နှင့်ခွင့်ဆောင်ရွက်မှုပိုင်ရေးနှင့်
ဘုန်းမာရေးနှင့်ရာထူးစွာ အတွက်ပါသော ဤလမ်းညွှန်တော်
အဆုံးအသက်များမှာ ရှိနိုင်ခဲ့ ပေါ်ပေါ်သွေးစွာ ပေါ်ပေါ်ပါသည်)**

- ❖ For the case of fire or emergency, adequate and functioning fire alarms should be installed, and emergency exit, doors and outlet must be clear at all times.
 - ❖ Map of emergency exits, emergency escape routes and fire extinguishing instruments must be placed at the workplace.If possible, smoke detector system must be installed at workplace.
 - ❖ Put up the correct type of fire extinguisher based on the nature of fire and explosion.
 - ❖ Fire prevention groups must be formed and conduct regular fire drills.
 - ❖ Remove combustible dust and fume from the source of fire.
 - ❖ All such as smoking, use of coverless lamp or torch, presence of static electricity, welding and gas cutting which can generate heat or sparks and start a fire, should not be used near flammable liquids, gases or materials.
 - ❖ Store combustible and flammable materials in a safe and systematic way.
 - ❖ In case of fire or emergency, assist injured persons to exit the buildings.



Advice on health and welfare facilities

- ❖ Provide adequate medical care. (e.g. medical examination, clinic, first aid kit)
 - ❖ First aid medical kits must be put up under the close supervision of the person who possesses first aid knowledge and experience.
 - ❖ Dispatch trainees to attend first aid course occasionally.
 - ❖ In case of accidents, through responsible persons of the factory, it must be sought medical assistance to the nearest clinics or hospitals as fast as possible.
 - ❖ Provide adequate drinking and washing water.
 - ❖ Provide a dining room and the place to take a rest.
 - ❖ Provide an adequate number of toilets and make sure they are clean.

ପିଲ୍ଲାରୁ କୁଳମୁଣ୍ଡିଲିଙ୍ଗରେ ଶୁଦ୍ଧିତାରୁଦ୍ଧର୍ମରେ

॥ଶ୍ରୀକୃତ୍ସନ୍ଦାମଣିକୁମାର ପ୍ରମାଣିତ ହେଲା ଏହାର ପରିଚୟ
କେବଳ କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା କଥା

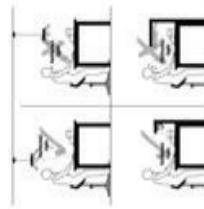
କୁଳାଙ୍ଗରେ ପାଦିଲା ତଥା ପାଦିଲା କୁଳାଙ୍ଗରେ ।
କୁଳାଙ୍ଗରେ ପାଦିଲା ତଥା ପାଦିଲା କୁଳାଙ୍ଗରେ ।

Advice on risks related to lighting

- ◆ Eliminate the noise from compressors by placing them in separate rooms or outdoors.



- ◆ Ensure there is adequate illumination according to types of work.
Especially concentrated work such as sewing, designing, quality control, packing, etc. need extra illumination.
 - ◆ Ensure there is adequate illumination of walk ways, hallways, stairs, store etc.
 - ◆ Make sure to have regular maintenance and cleaning of source of lightning, lamp, bulb, skylight windows etc.
 - ◆ Avoid glare from source of lightning.
 - ◆ Avoid unnecessary use of electricity and heat radiation by using suitable lamp and bulb(eg. LED Lamp and bulb).
 - ◆ Ensure there is temporary/emergency illumination before the generator starts if there is power cut.



Advice on risks related to emergency

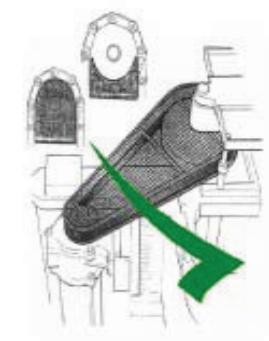
- ◆ Organize a team for emergency case, such as fire, explosion, natural disaster etc. and train them regularly.
 - ◆ In case of emergency, arrange a proper transportation system for medical treatment and communication devices, such like cell phone.

- ◆ Unwanted (disruptive) noise must be dampedened (reduced) as much as possible.
- ◆ Inspect the source of the disruptive noise, to reduce noise from loose covers of machinery, united screw etc.
- ◆ Organize work so that as few workers as possible are exposed to the noise.
- ◆ Make sure that individual workers are exposed to the noise for as short a time as possible.

ମୁଣ୍ଡର କୁଟୀରୁଲ ପ୍ରଶାନ୍ତିଯାଦ କୁମାରିଯାପାତ୍ର ପାତ୍ରଙ୍କାରେ ମୁଣ୍ଡରଙ୍କାରେ

- ❖ inspect the source or the disruptive noise, to reduce noise from noise covers of machinery, untied screw etc.
 - ❖ Organize work so that as few workers as possible are exposed to the noise.
 - ❖ Make sure that individual workers are exposed to the noise for as short a time as possible.
 - ❖ Ear protective equipment must be used if the noise level is too high and cannot be reduced otherwise. By correct and consistent use of earplugs, you can reduce the impact of noise by 10 to 20 dB (decibels) and by using ear muffs reduce it by 20 to 30 dB (decibels).
 - ❖ Place noise shields around noisy machinery, such as generators, boilers, washing machines etc., and separate noisy work from non-noisy work by dividing rooms.
 - ❖ Use the quietest machines that are available on the market.
 - ❖ Create noise reduction casing (acoustic enclosure) for the noisy machines.
 - ❖ Set the feet of machines on vibration isolating material so that the noise does not propagate to buildings and structures.
 - ❖ Be sure to maintain the machines correctly. Lubrication, adjustment and cleaning of individual machine parts can often reduce noise from the machine.
 - ❖ On shuttle looms, you can enclose the areas where the shuttle hits the ends of the loom.
 - ❖ Set up control rooms where employees can monitor and control the noise generating machines.
 - ❖ The noise from weaving machines can be damped with noise damping shields mounted on the machine itself.
 - ❖ If necessary, install sound-absorbing material on ceilings and on walls with hard surfaces, e.g. concrete.
 - ❖ Much of machine generated noise is amplified by covers, screens and plates. You can dampen the sound by lining them with soundproofing material such as lead rubber.

- ❖ ຂອງເຮັດໄລຍະເຄືອງເຄືອງແຕ່ງດີ ຕ່ານຕີ່ ຂາເມືັກສຳ: ລົດຕັ້ງຂັດເຈັດ ອາເຮັດ:ເລີງທັນເງົາ:ຕີ່ ຕ່ານເຫດ:ຝັດວັນ ລັກນົບປຸງຜົນໃຫ້ເວົາ ແກ້າເງົາ:ຕີ່ ຕິດຕາ: ດີ ເລັນ||
- ❖ ອັດນິດ:ຕານິດຈຸດ:ຕີ່ ຂາເມືັກສຳ: ລົດຕັ້ງຂັດເຈັດ ອາເຮັດ:ເລີງທັນເງົາ:ຕີ່ ເນັ້ນວັນເລີ້ມ ອາງວັດທັນ ອັດຕະກິດວັດທັນ ລັກນົບໂຈ:ເຊີວາ ພົກພາບ:ຕົວດີ ຕິດຕາ: ດີ ເລັນ||



- ❖ The factory should ensure an eye wash fountain, hand wash facilities and emergency shower is present near work with chemicals.
- ❖ If you work with gloves, you must pay particular attention to:
 - ◆ Only use gloves that are whole (unbroken) which can prevent risk.
 - ◆ Only use gloves which are clean and dry inside, and wear cotton under the gloves.
 - ◆ Do not use gloves for longer than is absolutely necessary.
 - ◆ Be aware that solvents and other substances may pass through the gloves even though there are no holes in them.
 - ◆ If you need to wear latex gloves, they should be free of powder. In many cases you can use synthetic rubber gloves.
 - ◆ If you wash your hands many times during the day, for example, because of work with fabrics, you should wash them in cold water and dry them well.
 - ◆ You should not wear wrist watches or rings at work when working with chemical substances and materials. Watches and jewellery can destroy gloves and moisture etc., can collect under them.



Advice on risks related to noise

- ❖ Ensure the Level of Noise does not exceed of 90 dB(A) during the course of a working day.
- ❖ Avoid brief, powerful noise (impulse noise).

ກວດສົນລັບປະຕິບັດຂອງລັດ ອາກອາຍພາກຕີ່ ຕາງໆຍົດ ລະຫວ່າງທາງເຄີຍ:

- ❖ ລູ່ນິ້ນຕົວຕີ່ອາຫາວັນ: ຕີ່ອີງຍາເງົາ: ຕົກລົງບູລຸນ:ເງົາ:ຟັດ: ອັດນົບຍັກງາ:ຕີ່:ເງົາ: (ຫອຽົນົບຕົວຕີ່ອາຫາວັນ ອົງົນົບຕົວຕີ່ອາຫາວັນ) ຕີ່ ດັ່ງນິຟປຸດຕິກິດ:ວິທີ:ຕົດ: ເຫດົບງານຈະລົບ||
- ❖ ລູ່ນິ້ນຫຼືວູຍົດຕີ່ອີງເງົາ:ຕີ່ບຸນົບຫົວເຈັດ: ບູກນິກີ:ເຟັດເວົາ ດ້ວຍຕົວຕີ່ອາຫາວັນ: ພາບນິເຕີຕີ່ອີງເງົາ: ອົດຕັ້ງເງົາ:ຕີ່ ເປີກົງປຸດເວົາ ຕີ່ຕົງ:ເງົາ:ຕີ່ ອາຫາວັນ||

ဆောင်ရည်လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်စာစောင်

- ◆ Provide rest hour and small breaks to take exercise to reduce fatigue and prevent musculoskeletal disorder because of repetitive work and prolonged work.
- ◆ Where possible use job rotation which is safe and suitable.



Advice on risks related to work with chemicals

- ◆ Find out what hazardous substances and products you work with, how dangerous they are and which substances may be formed during the work processes. Relevant work processes in the garment sector could include (eg. Bleaching and dyeing process)
- ◆ Obtain information on how hazardous the substances are by checking the hazard symbol and reading the chemical safety data sheet (CSDS).
- ◆ Find out how you may be exposed to chemical substances and dust, for example, through inhalation of vapors, skin contact, etc.
- ◆ Replace dangerous products and working methods with less dangerous ones, check whether the process can take place in a closed system or process ventilation should be put in place.
- ◆ If it is necessary to use hazardous substances and working methods, you should, if possible, enclose (seal) the process (eg. bleaching and dyeing processes). Ensure that particularly polluting work is isolated so that other workers are not also exposed to it.
- ◆ Use personal protective equipment such as carbon masks, goggles and gloves.
- ◆ Store and dispose chemicals in a safe and systematic way.

ဆောင်ရည်လုပ်ငန်း လမ်းညွှန်စာစောင်

- ◆ လျှပ်စစ်အသုံးပြုတိုက်ယာများနှင့် ဝါယာတိုးများတို့ စစ်ဆေးပြီး အမှတ်အသား ကဲချိတ် ဆွဲခြင်းနှင့် အသုံးပြုရန် ကောင်းစွာ ဖော်ဆောင်ရွက်ရမည်။

- ◆ ဦးအားမြင့် လျှပ်စစ်စာတိအားရှိနေသော ပစ္စည်းတိုက်ယာများ အနီးတင့်တွင် အနိုင်ရှုပ်ပို့သော နေရာအား သတ်မှတ်ပြီး ပည့်သည့်အလုပ်သမာန် အလုပ် မလုပ်ဖော်။

- ◆ လျှပ်စစ်နှင့်သက်ဆိုင်သော အလုပ်တို့ တေဝန်ပေးအပ်ထားသည့် ရွှေမြို့များတွင် ဝန်ထမ်းအုပ်သော လုပ်ငိုင်များတွင်။

- ◆ လျှပ်စစ်သုတေသနဗုဏ်ဆင်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြုသောတူဖုန်းချက်များတို့ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရမည် -

- ◆ ပေါ်ကြပ်ပြန်နေသော ဝါယာတိုးများ မရှိဖော်။
- ◆ လျှပ်စစ်စွာသုည်တိုက်ယာတိအုပ်အလိုက် Circuit Breakers များ ဆလုပ်ချုပ်ရှိ သေချာစွာ ချို့ကြုံးတင်ဆင်ရမည်။

- ◆ ခလုတ်များအား သော့ခတ်ခြင်း၊ အနဲ့ရှယ် သတိပေး အမှတ်အသားကို ချိတ်ဆွဲပြီး အောင်ဆွဲရမည်။

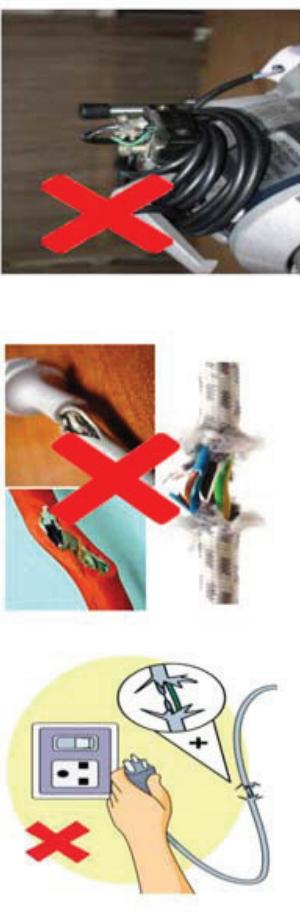
- ◆ လျှပ်စစ်စာတိလိုက်မှ ဖို့စောင်း ဖော်ဆွဲရမည်။
- ◆ စတင်အွင့် / အောင်ဆွဲတို့တို့ သိသာထင်ရှုံးစန် အသုံးပြုရမည်။
- ◆ နေရာတွင် ထောက်ချွဲရမည်။
- ◆ လျှပ်စစ်ခလုတ်ခုံများတို့ စနစ်တော် ထားရှုံးမည်။
- ◆ သင့်လော်သော ဒီးသတ်တိုက်ယာများ ရှိရမည်။ (ပုံမှာ - Powder Foam ဒီးသတ်ဆော်မှု)

- ◆ ထားရှုံးသွားလမ်း၊ လျှောက်လမ်း၊ လူသွားစဉ်း၊ ကြိုးပြုင်များအလောက် လျှပ်စစ် ဝါယာတိုး သွယ်တန်းတင်ဆင်ပါက လုပ်ခိုင်ခံမှု ရှိသော အကာအသုံးပြု၍ စနစ်တော် သွယ်တန်းတင်ဆင်ရမည်။

- ◆ လျှပ်စစ်ပစ္စည်း တို့ရေးလုပ်း သံဃွဲနေ့စွာ အလုပ်ချင်ပတ်ဝန်ကြုံနှင့် လျှပ်စစ်ပစ္စုံလုပ်း အနီးတစိတ်တွင် ရော့၊ ရော်နော်မြင်း ဖော်စွာပါရမည်။



- ◆ Limit reversing in the truck etc.



Advice on risks related to ergonomics

- ◆ The use of suitable technical aids (assistant devices) to lift, pull and push loads
- ◆ That everyone receives thorough instruction in how to use the technical aids. These may include cranes or truck sand other machinery, for example.
- ◆ That passage routes are clearly marked and free of obstructions.
- ◆ To always lift loads as close to the body as possible.
- ◆ Avoid lifting and carrying loads and reduce the weight of the load if lifting or carrying is necessary.
- ◆ Never lift above shoulder height and avoid lifting below knee level.
- ◆ Avoid bending or rotating your back when lifting.
- ◆ Avoid multi-person lifting as much as possible; use a suitable technical (assistant) device instead.
- ◆ Ensure to have work benches or chairs which can be adjusted to be adapted to the individual employee.
- ◆ Healthy working postures are important and prolong standing employees should be provided with suitable equipment and fixtures.
- ◆ Make sure that machinery can be operated without restricted work postures and movements.
- ◆ Ensure there is adequate space for performing the work.
- ◆ That everyone is instructed and trained in using the right technical aids and working methods.

ဆွဲဆွဲလုပ်ထုပ်နယ်ရုံး သင်္ကရောက်သည့် တစ်ခုမြို့သို့ရော် အနီးရယ်များရှိ ကော်လုပ်ရန်

- ◆ မောင်းနင်မည့် ကြမ်းပြန်ညီညာမှု ရှိရောန် အမြဲပြုပြင် ထိန်းသိမ်းရမည့် မောင်းနင်မည့် ကြမ်းပြန် အနေအထားအခေါ် ရှုတည်ပြီး စက်မောင်းနင်မည့် နှင့် ချိန်ဆောင်မည်။
- ◆ Forklift များ ကရိန်းစက်များကို အသေစိတ်ယူပိုက တန်ခိုက်မည်။သော အချို့အစားကို ဦးစားပေး ထုတေသနမည်။ ဖွေ့ဗော်များ စောင်းနှင့် လျှော့လျှော့များ စောင်းနှင့် စောင်းသည့် သတ်မှတ်မှုများ ဖော်ပြုပေးမည်။
- ◆ ယဉ်ဇော်အောက်လုပ်းနှင့် ထိုင်းကို ကြံ့နိုင်မှု တားသိုးများ ဖုန်ကန်သင့်လော် လောင်းလျှော့များ ရှိ/ပေါ် ပြန်စွမ်းဆောင်။
- ◆ ယဉ်ဇော်တိုက်ညီသော တန်ခိုက်ထိန်းချုပ်စိန်သည့် ထိုင်းကို အသုံးပြုမည်။
- ◆ ယဉ်ဇော်နှင့်သွေး လုပ်ရှုံးမှုတို့ ကောင်းစွာ အထောက်အကျဉ်းပြုသည့် ထိုင်းကို နောက်နှင့် ဖြစ်မည်။

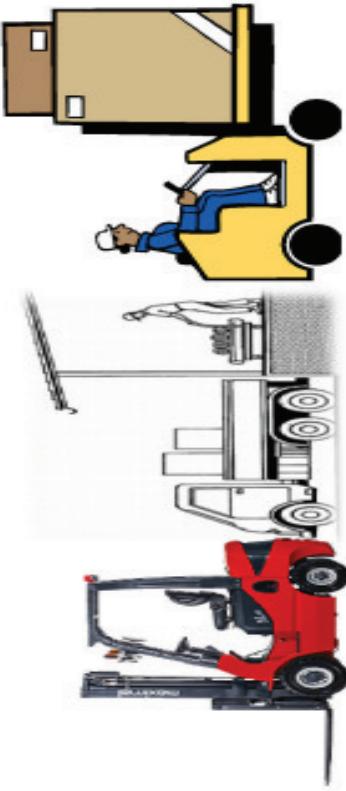
- ◆ Appropriate firefighting equipment available(e.g. dry powder or CO₂ fire extinguisher)
- ◆ Bury or elevate electrical wire installations to ensure they do not get driven or stepped on or get wet.
- ◆ Ensure no water is near or in contact with electrical installations, electrical wires etc.



Advice on risks related to vibrations which affect your entire body (e.g. driving forklifts, cranes)

- ◆ Be sure to maintain the driving surface so that it is even. Adjust your speed relative to the driving surface.
- ◆ Buy low-vibration forklifts when buying new ones. Your supplier must provide information on vibration in the instruction manual.
- ◆ Perform regular checks to ensure the truck's suspension and seat are in order, and that the wheels have the correct tire pressure.
- ◆ Use a vibration damping seat that fits the truck.
- ◆ Ensure good back support in relation to the movements the employee must make.
- ◆ The seat must be easy to adjust with respect to forward/backward movement, the slope of the backrest, the driver's weight and any variable lumbar support.
- ◆ Good lumbar support is particularly important. Also, remember to set the steering and operating controls to suit the driver.
- ◆ If it is not possible to dampen the vibrations, reduce the amount of time the driver is exposed to vibrations.

- ◆ ယောဉ်မောင်းနှင့်သုတေသန ရွှေ့ဦး / နောက်ဆုတ် အလုပ်ထဲကို ပြလုပ်စွာဖြုံးထိုင်ခနေကိုမီ လျှော့စွေးစွာသည့် မောင်းနှင့်သုတေသန ကိုယ် အလေးချိန်နှင့် ခါးကို အထောက်အကူ ဖြစ်စေမည်။
- ◆ ကောင်းမွန် သော ထိုင်ခံနောက်တို့ အသုံးပြုရန် အရေးကြီးသည့် အပြင် ကားစတိသုတေသနနှင့် မောင်းနှင့်ရေး အသုံးပြုစွာသည့် ထိန်းချုပ် ကိုယ်မှာမူသည့် လိုင်တွေထုတ်မောင်းနှင့်သုတေသန အရပ်အောင်၏ ကိုယ်လတ် အချို့အစားနှင့် လိုက်လော့သို့ဖြစ် ရှုမည်။
- ◆ အကောယ်၍ တန်ခိုက် လျှော့ချုပ် မဖြစ်နိုင်ပါက ဘုန်ခို့ ထိုတွေစွာသည့် မောင်းနှင့်သုတေသန အချို့အစား လျော့ချုပ်မည်။
- ◆ ယောဉ်ခနေက်ပြန်မောင်းနှင့်မှတ် ကန်သတ်ထိန်းချုပ်ရမည်။



- #### လုပ်စွာလုပ်သောက်တွင်မြော် (Ergonomics) ဆက်စက်သော အကိုက်များ
- ◆ ပုံစံအတင်ရန် ခွဲရန်နှင့် တွန်းရန်အတွက် သင့်လွှဲပေါ်သော အကောက်အကူပြု ပစ္စည်းများ အသုံးပြုရမည်။
 - ◆ ယုံကြည်အတောက်အကူပြု စွမ်းပွဲများကို ပည့်ကဲသော အသုံးပြုစွာလုပ် လုပ်င်း ရယ်ထားရမည်။ လုပ်င်းများ၊ ကုန်ကားလီးများ၊ အပါးခေါင်းပစ္စည်းများ)

❖ ထိုအထောက်အကွက်စတင်ပစ္စ်များ အသံးပြုမည့် လမ်းညွှန်စာတော်များကို ဝင်ငါးအဖွဲ့အစည်းမြို့ လမ်းညွှန်စာတော်များကို အတော်အဆီးများ ဖို့စေရန် စီမံထားရမည်။

❖ ပစ္စ်အယျင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် တတိနိုင်သမျှ ကုပ္ပါး “ မ ” ရမည်။
❖ လေးလံသည့် ဝန်ဆောင် ပစ္စ်များကို ဝင့်မာ သယ်ယူခြင်း မပြုလိမ်နှင့် ဖြစ်စေနေခဲ့ ဆောင်ရွက်လိပ်က ဝန်ဆောင် ဝန်ဆောင်ချိန်တို့ လျှော့ချုပ် သော်လည်းကောင်း၊ စက်ကိုစိုးသားပြုချိန် လည်းကောင်း ဝင့်မာ သယ်ယူ ရမည်။

❖ ပုံးအထောက် အဖော်အထား သိမ့်ဟတ် ဗိုးဗောက် အဖော်အထားမြှင့် ဖွံ့ဖြိုးများကို သယ်ယူခြင်းမြှင့်ပြုလိမ်း။

❖ ပစ္စ်အတော် ခါးကိုင်းခြင်း ခါးလုပ်းခြင်း ရှေ့ငါးမြော်။

❖ လူအများစုံ မခြင်းကို တတိနိုင်သမျှ ရှေ့ငါးမြော်ပြီး အထောက်အကျိုး ပစ္စ်မြော်။

❖ အလုပ်မှု သိမ့်ဟတ် ထိုင်ချုပ်များကို အလုပ်သာမဏေတိုးချင်းစိုး အရပ်အမောင်းနှင့် သင့်လျှော့သောအနိုင်အမြှင့် ချို့ဖြောင်းခေါင် စိုးမြတ်မြည်။

❖ ကျွန်းမောက်နှင့် ပျီးဆွတ်သည့် ကိုယ်တော် အဖော်အထားပုံးဖြင့် လုပ်ရှင်ခြင်းသည် အလွန်အကောင်းကြီးသောကြောင့် ကြောရည်ရောင်းကြုံ လုပ်ကိုင်ရာသုည် အလုပ်သာများ အတွက် သင့်လော်သည့် အထောက်အကျိုးပြု စွဲမြော်များ စိုးမြတ်သော်လည်း။

❖ လုပ်ငန်းသုံးမောင် / စက်ကိုရှိယာများရှိ ခလုတ်များကို အဆင်ပြုလွယ်ကွဲခြင်း အသံးပြုမည့် သင့်လော်သောနေရာတွင် တိုင်ဆောင်ထားရမည်။

❖ အလုပ်လုပ်ရန် လုပ်လောက်သော အကုသ်ဆောင်ရေးရှိသည့် အလုပ်နေရက် စီမံထားရမည်။

❖ မန်ကနိုဒ်သော အလုပ်လုပ်ရေးရှိ နည်းလမ်းမြှင့် အထောက်ကြပြီ ဖွံ့ဖြိုးများကို မန်ကန်စွာ အသံးပြုတတ်စေရန် အလုပ်လုပ်သုအားလုံးကို လေ့ကျင့်သင်္ကြား ဆောင်ရွက်ရမည်။



Advice on risks related to the use of electricity

- ❖ Keep power tools, machinery and plants, like generators, transformers etc. are properly maintained.
- ❖ Inspect properly wire connection in good condition, replace broken plugs, sockets, switches and frayed or defective leads and use them in safe condition.
- ❖ Ensure power tools and leads are inspected, tagged and in good condition.
- ❖ Ensure no workers work near exposed live electrical equipment with high voltage.
- ❖ Only authorized employees may conduct electrical work.
- ❖ Electrical installations shall follow these requirements:
 - ◆ No strained leads
 - ◆ Circuit breakers installed and switches/circuits identified
 - ◆ Lock-out procedures/danger tags in place
 - ◆ Earth leakage or grounding systems used
 - ◆ Start/stop switches clearly identified and reachable
 - ◆ Switchboards secured

General Work Process of Garment Factories

Garment manufacturing is an assembly- oriented activity. Garment manufacturing processes will vary based on manufacturing facility and product types. General work processes in this sector are categorized as:

facturing is an assembly-oriented

- ◆ Pre-Production Processes - Pre-production process includes designing, sampling, sourcing of raw materials.

- ◆ Production processes-Production processes are cutting, sewing, ironing etc.
 - ◆ Post production processes - thread trimming, pressing, checking, folding and packing, shipment inspection etc.

Every process has different risk of having injuries and affecting health and safety of the employees. Therefore this guideline provides general advice for preventative measures.

卷之三

- ◆ Keep both machinery and power tools including boilers regularly maintained.
 - ◆ Allow adequate work space for the operators around the machinery.
 - ◆ Ensure all moving parts such as cutters, sewing machines, button machines, weaving machines, knitting machines, stamping machines, printing machines and lifts are adequately guarded at all time of use and checked by operator.
 - ◆ Ensure to inform the respective personnel if someone noticed any machine that is out of order.
 - ◆ Ensure that operators are trained and they operate the machinery safely and correctly, including checking machinery prior to use.
 - ◆ Ensure the machine is off whenever the operator is not using it.
 - ◆ Keep machinery, workbenches, paths etc. clean and tidy, free from excess oil, grease and other spillage.
 - ◆ Keep safety warnings and/or instructions displayed near the machine.
 - ◆ In case of emergency, ensure emergency stops are easy to access and visible.
 - ◆ If emergency stops are used as stops on entire production lines, these should be placed both easy to access and visible.

◆ ကြောရှုည်လုပ်ကိုင်ရခြင်း၊ ထပ်ခါတလုပ်လုပ်များနှင့် လိပ်စီအောင်များနှင့် တိုင်ဆက်လည်သင်ယူဝန်ဆောင်ရွက်နိုင်သူများအတွက် အပိုးအမြတ် ဆိုင်ရာ ဂေရိများ
မြန်မာ့နှင့် အမြတ်ဆုံး အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လောက်နိုင်သူများ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လောက်နိုင်သူများ
မြန်မာ့နှင့် အမြတ်ဆုံး အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လောက်နိုင်သူများ အောင်မြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လောက်နိုင်သူများ
(Small Break) ပေးအမောင်။

- ◆ မျန်နှင့်ပါက အန္တရာယ်ကာင်းရှင်းပြီး သင့်ပေါ်သည့် အခြားအလားတဲ့ အလုပ်အမိန္ဒြာ အစားတိ ပြောင်းလောင်တိတုရွင်မောင်းပြီးမျှ။



డిగ్‌బోట్‌ల వ్యవసాయముల ప్రాథమిక విషయాలు

Foreword

କୁରିଲାଙ୍ଗକୁଣ୍ଡି ନିଯାନ୍ତେଷ୍ଟ
କୁରିଲାଙ୍ଗକୁଣ୍ଡି ନିଯାନ୍ତେଷ୍ଟ

The garment sector is a sector with high significance for the economic development of Myanmar and it creates many job opportunities. It is important to have safe and healthy workplaces for the productivity of the garment sector.

The accidents at the workplaces usually happen in the garment factories by the use of machinery, such as cutters, sewing machines, button machines, hand tools, power tools, boilers and transportation vehicles, etc. Prolonged standing postures for ironing, checking quality and prolonged sitting for sewing can also affect the muscles, joints and bones and there are even examples that employees have lost their lives due to accidents in workplaces or even due to fire and/or building collapse in garment factories.

In this regard, FGLLID, UMFCCI, MICS, CTUM, AFFM-IUF decided to develop the specific guideline through tripartite cooperation for ensuring safe and healthy working conditions. The process is supported by the Embassy of Denmark in Myanmar and the Danish Working Environment Authority.

This guideline provides an overview of what can be done to stay safe and healthy when working in garment factories. This guideline will not be legally binding, but it contains information of interest to all employers, managers, and workers who work in garment factories and who are concerned with workplace health and safety. By following these guidelines, we hope to ensure safe and healthy workplaces, cooperation between the employers and employees and high quality productivity in Myanmar.

- ❖ တစ်ကိုယ်ရည်သုံး တိယ်ခွဲနှင့် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုရမည်။ (ဥပမာ-
ပိတ်ပြေတ်ရသည့်လုပ်ငန်းများတွင် သုတေသနပိတ်ရေး အသုံးပြုရန် အမှန်အဆွား
အနီးအထွေများမှ ကာကွယ်ရေးနှင့်ပေါင်းစပ်သုံးများ ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရမည်။)
- ❖ မြတ်ပွားခဲ့သည့် လုပ်ငန်းခွင့် ဓမ္မတော်တာဆထိခိုက်မှ အကြောင်းအရင်၊ ကို
လေ့လာသုံးသည် ထပ်မံဖြစ်ပွဲများဖော်ရေးနှင့် ပြောင်းလဲရမည်။



- ❖ လက်အိတ်အသုံးပြု၍ လုပ်ငန်းခွင့် ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရမည်။
- ❖ အနီးအထွေများမှ ကာကွယ်ရေး ပုဂ္ဂနိုင်ရေးသော လက်အိတ်တို့မှာ မြတ်ပြု-
ကောင်းမွန်သည့် ပုဂ္ဂနိုင်ရေးသော လက်အိတ်တို့မှာ မြတ်ပြုရမည်။
- ❖ လက်အိတ်အတွင်းသော သုနေရှင်းမြောက်တော်များ လက်အိတ် အောက်ဘက်တွေ့
ချဉ်လက်အိတ် ဝတ်ဆင်ထားရမည်။
- ❖ လိုအပ်သည့် အချိန်ထက် လက်အိတ်တို့ ကြောင့်စွာ အသုံးပြုရမည်။
- ❖ လက်အိပ်ပေါက် မမောင်းသောသည့် ပျော်ဝင်ပစ္စည်းများနှင့် အကြောင်းအရင် အတွင်းသို့ စိန်ဝင်နိုင်သည်ကို သတိပြု။
- ❖ ရာဘာလက်အိတ်သုံးရန် လိုအပ်ပေါက် အမှန်လုပ်ရှုမှုနေစေရပါ။ များသောအားဖြူ
ပေါင်းခဲားရာဘာလက်အိတ် သုံးနိုင်သည်။
- ❖ တစ်ရက်အတွင်း အကြိမ်များစွာ လက်အော် (ဥပမာ- ဂိတ်များ တိုင်တွယ်
ရခြင်းမြောင်း) ရေဇ်အနေ ဆေးပြီး သေချာပြောက်အောင် သတ် ရမည်။
- ❖ အတုပစ္စည်းများနှင့် အလုပ်လုပ်ရာတွင် နာရီ၊ လတ်စွော်များ အဝတ်သင့်ပါ။
နာရီနှင့် လက်ဝတ်ရာတာနာများသည် လက်အိတ်တို့ ပုဂ္ဂနိုင်စေရွှေ့ ယင်းတို့
ဝတ်ဆင်ထားသည့် နေရာတွင် ရှိသော အုပ်စုတို့ရှင်း အနေဖြင့် ရှင်းရယ်ရှင်း အောက်တွင် ရှိသည်။



ପରିବହିତ ଦେଖିଲା କୁଣ୍ଡଳୀଙ୍କ ପୂଜାମୁଦ୍ରାଙ୍କରେ ଗନ୍ଧବ୍ୟାପକ ହୁଏ ଥିଲା

॥ରୂପାଳ୍ପିନୀରୁ ହୃଦୟରେ କାହାରୁ କାହାରୁ କାହାରୁ
କାହାରୁ କାହାରୁ କାହାରୁ ॥ରୂପାଳ୍ପିନୀରୁ ॥

◆ ପାର୍ଶ୍ଵକୁଳରେ ଏହାର ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହାର ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ପାଇଁ

卷之三

卷之三

(ယောက် / နှစ်များထွေထွေ)၊ မြတ်စွာ ပို့ဆောင်ရေးနှင့် ပို့ဆောင်ရေးနယ်မြေ

॥କୁଳରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶିତ ଉଚ୍ଚମେଣ୍ଡିକା ଦେଖିଲୁଛନ୍ତି ॥

卷之三

နှစ်ရက်တွင် နေ့စဉ်များအတွက် ပုဂ္ဂန်များကို လျော့လျော့ ပြန်လည် ပေါ်လောက် ပေါ်လောက် ပေါ်လောက် ပေါ်လောက်

କୁଣ୍ଡଳୀ ପାତାରେ ଦେଖିଲୁ କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

၁၃၈

କୁଣ୍ଡଳୀର୍ଜୁଙ୍ଗାଲେଜାର୍ଯ୍ୟର ଯାନ୍ତ୍ରିକତା ଓ ପ୍ରକାଶକାରୀତିର ଯର୍ଦ୍ଦାରେ ଧୂମପାତ୍ରର ବ୍ୟାପକ ଉପରେ କୁଣ୍ଡଳୀର୍ଜୁଙ୍ଗାଲେଜାର୍ଯ୍ୟର ପରିଚାରକ ହେଉଥିଲା ।

(အသုတေသန၊ အစိုး/အကြားများ၊ တပ်ဆင်ပါ။

။၃၁။ အောင်ကြုရတဲ့ အေးမေးပါ ယခုစာရင်းလိုပိုင်းရှု

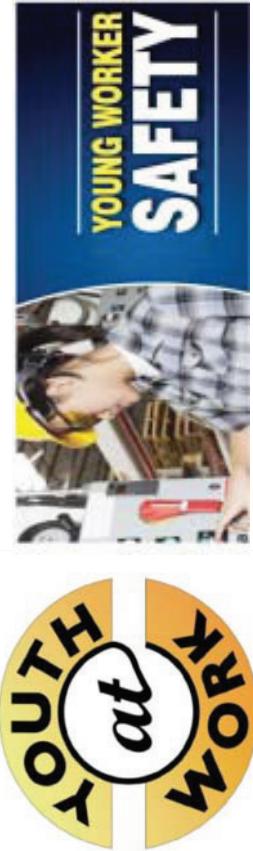
ଅନ୍ତର୍ଜାଲ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିମାଣିତ ହୋଇଥାଏଇବୁ



ဗြိတ်များ ပေါ်လေ့ရှိနေသူများ အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိနေသူများ အကြောင်းအရာများ

卷之三

କ୍ଷିଦା:ପରିବାରଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ତୀରେ ଏହାର ପରିବାରଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଏହାର



॥ବ୍ୟାକିନୀ ॥

॥ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତପ୍ରକାଶନ ପରିଚୟ ॥

କୁଣ୍ଡଳାରୁଷିଃ ପ୍ରଯାତ୍ରିପଦଜୀବନଃ ଏତେ କୃତିଃ କୁଣ୍ଡଳାରୁ ପୂର୍ବାଧିକାରୀଙ୍କିରୁ ପ୍ରାଚୀନ୍ତମାନଙ୍କିରୁ ଏହାରୁଙ୍କିମାତ୍ରାନ୍ତମାନଙ୍କିରୁ ଏହାରୁଙ୍କିମାତ୍ରାନ୍ତମାନଙ୍କିରୁ ଏହାରୁଙ୍କିମାତ୍ରାନ୍ତମାନଙ୍କିରୁ

॥ବ୍ରତେଷ୍ଠାଦ୍ୟଃପରିଷକ୍ଷେ ଏହୀନେତୁଲାମୁଖ ଫୁଦ୍ଧଃଙ୍ଗରେ

କୁଣ୍ଡଳେଖାଯିରୁଲା ଏହି ଅକ୍ଷୟାଦି ପ୍ରକଟିକାନ୍ତରେ ଦେଖାଯାଇଲା ଏହି କୁଣ୍ଡଳୀରୁଲାଙ୍କାରିରୁଲା ଏହି କୁଣ୍ଡଳୀରୁଲାଙ୍କାରିରୁଲା

ప్రాణికి మరియు వృక్షాలకు కూడా దురుస్తి చేయడానికి అవసరం కాదు.

କୁଣ୍ଡଳେଖନ ପାତ୍ରଙ୍ଗ

5

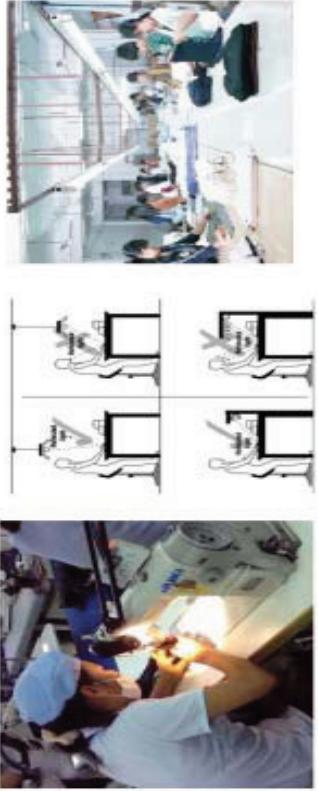
ପ୍ରକାଶକ



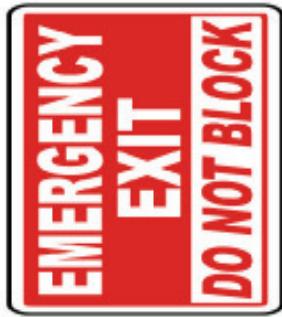
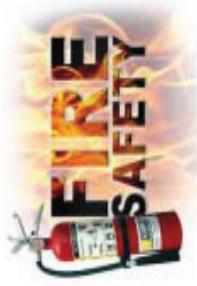
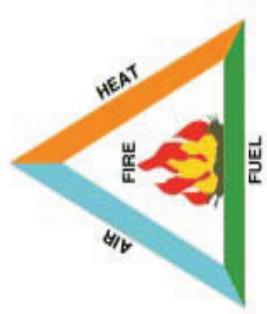
ମେଲୁକ୍ତିରେ କୁଣ୍ଡଳ ପୂଜା କରିବାକୁ ପାଇଁ ଏହାକିମ୍ବାନ୍ଦିରେ ପାଇଁ ଆଶିଷ ପାଇଁ ଏହାକିମ୍ବାନ୍ଦିରେ ପାଇଁ

❖ လေ/ကောင်းအပေါင်တွင် ထားခြင်းမျိုး (Compressors) ကို သီးသန့်အနေဖြင့် လုပ်လဲ။

॥ରୂପାକ୍ଷରଦୀଶ ହିନ୍ଦୁଶାନ୍ତରଙ୍ଗର ଦୃଶ୍ୟଃଲୁହିଦୀର୍ଘ
ଶର୍ମିଳାଦୀର୍ଘର କୁର୍ମାଶର୍ମିଳାଦୀର୍ଘର କୁର୍ମାଶର୍ମିଳାଦୀର୍ଘର







၁၂၁

၁၁၁

၁၃၂

ପ୍ରକାଶକ ପରିଚୟ ମୁଦ୍ରଣ ପରିଚୟ ମୁଦ୍ରଣ ପରିଚୟ ମୁଦ୍ରଣ ପରିଚୟ ମୁଦ୍ରଣ

မြန်မာစုံတို့သူတေသန ပါက္ခလာများကို အသုတေသနထဲမှ ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်

ତୀରଙ୍ଗଣ ପୁଷ୍ଟିଶାଖାକୁଳର ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଅନୁମତି ଦେଲାଯାଇଛି ◇

॥ରୂପରାଜ୍ୟରୀଲାଙ୍କ ॥ପାତଃବୁଦ୍ଧିରୀଦାନାତ ପ୍ରକୃତିର ଦେଶପୁରାଣଃଶୁଦ୍ଧ ଲାଦଃଗତକୁଠିଯାଏ

卷之三

卷之三

卷之三

၁၁၁၂

၃၈။ အမြတ်အလုပ်များ ဖြစ်သော နည်းလမ်းများ မရှိခဲ့

၁၆၂၃။ မြန်မာ့တေသုတိလေအောင် ၁၆၂၄။

းလေးများ၏ ကုန်ဖွံ့ဖြိုးသေးကြော်စွဲ အောင် ပေါ်လေ့ရှိခဲ့

၁၁၃၂

၃၇၁။ အလုပ်လေသာများကို အလုပ်လေသာများပါး လုပ်နည်းပည့်စွမ်းမှု ဖြစ်သူများ