



# 01

## သားသတ်ရုံများ/ဝန်ထမ်းများ၏ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု



### တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု



လက်ပတ်နာရီများ၊ လက်စွပ်များ၊ လည်ဆွဲများ၊ ခေါင်းစည်းကြိုးများ စသည့် ပစ္စည်းများကို မွေးမြူရေးထုတ်ကုန်များ (အသားများ၊ စသဖြင့်)နှင့် မထိတွေ့မိစေရန် ဖယ်ရှားထားကြောင်း သေချာပါစေ။



အလုပ်ခွင်တွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အစားအသောက်သုံးစွဲခြင်း သို့မဟုတ် ပီကေပါးခြင်းတို့ မလုပ်ရ။



ပိုးသတ်ထားသော လုပ်ငန်းခွင်တွင်းဝတ်ဝတ်စုံများ၊ ဦးထုပ်များ၊ ဖိနပ်များ၊ လက်အိတ်များကိုသာ ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ကိုလည်း အချိန်ပြည့် သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြောထားရမည်။



ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် တာဝန်ပေးထားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့တစ်ခုတွင် နှစ်စဉ် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရမည်။



အလုပ်ရှင်များအနေဖြင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု ပညာပေး လုပ်ငန်းများကို လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမည် ဖြစ်ပြီး အဆိုပါ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ပညာပေးမှတ်တမ်းတွင် မှတ်တမ်းတင်ထားရမည်။



ကူးစက်တတ်သောရောဂါတစ်ခု ကူးစက်ခံထားရသော သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရရှိထားသော ဝန်ထမ်းများကို မွေးမြူရေးထုတ်ကုန်များအား ကိုင်တွယ်ခွင့် မပြုသင့်ပါ။



သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးသည့်အချိန်တိုင်း နှင့် အလုပ်ခွင်သို့ မဝင်ခင် အချိန်တိုင်း၊ သင်၏ လက်ကို မသန့်ရှင်းသည့်ပစ္စည်းကိရိယာတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြားအရာများနှင့် ထိတွေ့၍ အလုပ်လုပ်ပြီးသည့်အချိန်တိုင်း သင့်လက်ကို ဆေးကြောထားကြောင်း သေချာပါစေ။



မွေးမြူရေး ထုတ်ကုန်များကို ပိုးသတ်ထားသည့် လုပ်ငန်းခွင် တွင်းဝတ်ဝတ်စုံများ မဝတ်ဆင်ထားဘဲ မထိပါနှင့်။

### အလုပ် မစခင်/ပြီးချိန် တွင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု



လုပ်ငန်းခွင်နေရာရှိ နံရံများနှင့် မျက်နှာကျက်များတွင် ဖုန်မှုန့် အစိုဓာတ် သို့မဟုတ် မှုများ ကင်းစင်ခြင်း ရှိမရှိ ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ။ လုပ်ငန်းခွင်နေရာများကို အချိန်တိုင်းသန့်ရှင်းအောင်ထားရပါ။



လုပ်ငန်းခွင်နေရာရှိ ကြမ်းပြင်ပေါ်မှ အသားများ၏အပိုင်းအစများကိုသို့ သာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအညစ်အကြေးများ ရှိနေပါက ဖယ်ရှားပြီး ၎င်းအညစ်အကြေးများကို အချိန်ပြည့် လှည်းကျင်းပြီး ဆေးကြောကာ ကြမ်းပြင်ကို သန့်ရှင်းအောင် ထားရပါ။



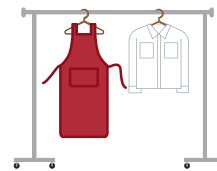
ရေခဲသေတ္တာ/အအေးခန်း စသည်တို့ကို အချိန်ပြည့် သန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။ ၎င်းတို့၏ အတွင်းပိုင်းကိုလည်း လုံလောက်သည့် အပူချိန်တစ်ခု ရှိစေရမည်။



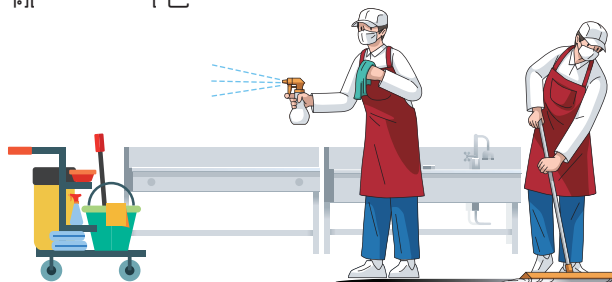
အလုပ်စားပွဲများ၊ ကိရိယာများ (စဉ်းနီတုံး၊ အရိုးဖြတ်ခွက်၊ အရောစက် စသည်) အသားလှီးခတ်အပြားများ၊ တွန်းလှည်းများ စသည်တို့ကို အသုံးပြုပြီးပါက စင်ကြယ်စွာ ဆေးကြောပါ။

### အလုပ်ချိန်အတွင်း တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု

- ပိုးသတ်ထားသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းဝတ်အဝတ်အစားများဖြင့် လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပသို့ မထွက်ရပါ။ သန့်စင်ခန်းသို့ မသွားမီ ရှေ့ဖုံးခါးစည်း နှင့် လက်အိတ်များကို သတ်မှတ်နေရာတွင် ထားရမည်။



- လုပ်ငန်းခွင်ကြမ်းပြင်ကို သန့်ရှင်းစွာ ထားရမည်။ အသားများ၏အပိုင်းအစများ သို့မဟုတ် အမှိုက်သရိုက်များ ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် မရှိစေရ။ ကြမ်းပြင်ကို အချိန်ပြည့် သန့်ရှင်းအောင်ထားရမည်။



# 02

## သားသတ်ရုံတွင် အလုပ်လုပ်သည့် သားသတ်သူများလိုက်နာရမည့် အချက်များ

- သားသတ်သုံးဒေါက်တိုင်များထားရှိသည့်အဆောက်အဦးများနှင့် အအေးခန်းများကိုသို့သော သားသတ်ရုံ၏ စီမံဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းထက် ကျော်လွန်၍ စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများထံသို့ သားသတ်ခြင်းဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် မလျှောက်ထားပါနှင့်။
- စုံစမ်းစစ်ဆေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လက်ခံရရှိခြင်းမရှိဘဲ အလုပ်မစပါနှင့်။
- ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ တိရိစ္ဆာန်များ/အသား တို့ကို သားသတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း မလုပ်ရ။
- လုပ်ငန်းခွင်ထဲတွင် ပိုးသတ်ထားသည့် လုပ်ငန်းခွင်တွင်းဝတ်ဝတ်စုံများ/ဦးထုပ်များ/ဖိနပ်များ/လက်အိတ်များ ဝတ်ထားကြောင်း သေချာပါစေ။ အလုပ်မစခင် သင်၏ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုကို စစ်ဆေးပါ။
- စုံစမ်းစစ်ဆေးသူများမှအပ ခွင့်ပြုချက်မရရှိသူများ လုပ်ငန်းခွင်ထဲသို့ ဝင်ခွင့်မပြုရ။
- ဝန်ထမ်းများအတွက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်တစ်ခုကို ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာအသိပညာပေးသင်တန်းကို တက်ရောက်လေ့ကျင့်ထားသူသည် အခြားဝန်ထမ်းများအား တစ်လလျှင် တစ်နာရီထက်ပို၍ လေ့ကျင့်ပေးရမည်။ တစ်နှစ်စာ ပညာပေးမှတ်တမ်းကိုလက်ဝယ် ထိန်းသိမ်းထားရပါ။
- "စွန့်ပစ်ရန်" ဟု အမှတ်အသားပြုခြင်းဖြင့် အအေးခန်း/အေးခဲထားသော ပိုဒေါက်တိုင်သို့ သတ်မှတ်ထားသော နေရာတစ်ခုတွင် ရောင်းချကာလသက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားသော မွေးမြူရေးထုတ်ကုန်များကို ထားရပါ။
- လုပ်ငန်းခွင်သို့ဝင်သည့်ဝင်ပေါက်တွင် လေကာအကာတစ်ခုနှင့် ပိုးမွှားမဝင်လာအောင် ကာကွယ်သည့်အကာတစ်ခုကို တပ်ဆင်ပါ။ ကြွက်များ သို့မဟုတ် ပိုးကောင်များကို ကာကွယ်ရန် အစီအမံများပြုလုပ်သင့်ပါသည်။

