

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး

အလုပ်သမားများ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးကို လိုက်လုပ်ရန် သေချာစေရန်အတွက် အောက်ပါ အရေးယူလုပ်ဆောင်ချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ပေးခြင်းအားဖြင့် COVID-19 ထိတွေ့မှု အန္တရာယ်မှ အလုပ်သမားများနှင့် အခြားသူများကို သင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

သင်သည် သင့်အလုပ်ခွင်၌ ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ အရေးယူလုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ခိုင်းခြင်း အပါအဝင် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြောင်းကို အလုပ်သမားများအပြင် သက်ဆိုင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကိုယ်စားလှယ်များတို့နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်။

အလုပ်သမား နှင့် ဧည့်သည် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး

သင်သည် အလုပ်ခွင်ရှိ အလုပ်သမားများနှင့် ဧည့်သည်များအား လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေဖြင့် အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ပုံမှန် ဆေးကြောခြင်းနှင့် သန့်ရှင်းသည့် စက္ကူပတ်ဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်လုပ်ခြင်း အပါအဝင် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေးကို လုပ်ရန် ညွှန်ကြားရမည်။

လက်များကို ဆေးကြောရမည်-

- မစားသောက်မီနှင့် စားသောက်ပြီးနောက်
- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်း လုပ်ပြီးနောက်
- အိမ်သာ သွားပြီးနောက် ထို့ပြင်
- အလုပ်တာဝန်များ ပြောင်းလုပ်သည့်အခါနှင့် ညစ်ညမ်းသွားရန် အလားအလာရှိသည့် မျက်နှာပြင်များကို ထိတွေ့ပြီးနောက်။

လက်များကို ဆေးကြောရန် မဖြစ်နိုင်သည့်ကိစ္စ၌ သင်သည် အနည်းဆုံး 60% ethanol သို့မဟုတ် 70% isopropanol မှာ အဓိက ပါဝင်ပစ္စည်းအဖြစ် ပါရှိသည့် အရက်ပျံကို အခြေခံ ထုတ်လုပ်ထားသော လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ကို ဖြန့်ဖြူးပေးထားရမည်။

အလုပ်သမားများနှင့် ဧည့်သည်များမှာ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး လုပ်သည်ဆိုရာ၌လည်း အောက်ပါတို့ လုပ်ရန်လိုအပ်ပါသည်-

- ချောင်းဆိုးခြင်းများနှင့် နှာချေခြင်းများကို မိမိတို့ လက်တံတောင်ဆစ်ထဲ သို့မဟုတ် စက္ကူတစ်ရှူးထဲ လုပ်ရန် (တံထွေး မထွေးပါနှင့်)
- မိမိတို့၏ မျက်နှာ၊ မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်တို့ကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရန်
- အဖုံးပိတ်ထားသည့် အမှိုက်ပုံးများထဲ စက္ကူတစ်ရှူးများနှင့် စီးကရက်ဖင်အစီခံများကို စွန့်ပစ်ရန်
- စီးကရက် မသောက်မီနှင့် သောက်ပြီးနောက် လက်များကို ဆေးကြောရန်
- သုံးပြီးနောက် ကိရိယာပစ္စည်းကို သန့်ရှင်းပေးပြီး ပိုးသတ်သန့်စင်ပေးရန်
- နေ့စဉ် ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဆံပင် ၊ မုတ်ဆိတ်မွေးနှင့် အဝတ်အစားများကို အသေအချာ ဆေးကြောရန်
- မည်သည့် တမင်တကာ ကိုယ်ချင်း ထိတွေ့မှုကိုမျှ မလုပ်ရန်၊ ဥပမာ- လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း

ကောင်းမွန်သော တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး ရလဒ်များကို တိုးတက်အောင်လုပ်စေရန်-

- ကူးစက်တတ်သော ရောဂါ ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးရန်အတွက် မူဝါဒများ ထူထောင်နေသည့်အခါ သင့် အလုပ်သမားများနှင့် ဆွေးနွေးပြီး ဤမူဝါဒများကို အလုပ်သမားများထံ ဖြန့်ဝေပါ
- အများသုံးနေရာသို့ မဝင်ရောက်မီနှင့် ပြန်မထွက်မီ မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် လက်ဆေးခြင်း၏ အရေးကြီးပုံနှင့်ပတ်သက်၍ အလုပ်သမားများကို လေ့ကျင့်ပေးရန်
- လက်များကို မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် ဆေးကြောပုံနှင့် ခြောက်အောင်လုပ်ပုံနှင့် လက်သန့်စင်ဆေးရည်သုံးပုံတို့ကို ပြသထားသည့် [ကြော်ညာပိုစ်တာများ](#) ပြသထားရန် ထို့ပြင်
- အများသုံးနေရာများကို အသုံးပြုနေသည့်အခါ မျှော်လင့်ထားသည့် တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး (ကိုယ်တိုင်သုံးပြီးနောက် သန့်ရှင်းပေးခြင်း၊ အမှိုက်များကို ပေးထားသည့် အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ခြင်း၊ စားသောက်နေရာ မျက်နှာပြင်များပေါ် ဖုန်းကို တင်ထားခြင်းကဲ့သို့ အရာပစ္စည်းများ တင်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း) စံနှုန်းများအား အလုပ်သမားများကို အသိပေးရန်

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး လုပ်ကိုင်မှုများ အကောင်အထည်ဖော်မှုကို ၎င်းတို့အား လိုက်လုပ်ပြီး ထိရောက်နေလျက်ရှိကြောင်း သေချာစေရန် သင် ပုံမှန် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး သုံးသပ်သင့်သည်။

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး ပံ့ပိုးပစ္စည်းများ

တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး ပံ့ပိုးပစ္စည်းများမှာ လုံလောက်ပြီး ရယူနိုင်ကာ ကောင်းမွန်သော အခြေအနေရှိပြီး သုံးစွဲရန် ဘေးကင်းကြောင်း သင် သေချာစေရမည်။

အကယ်၍ ဆေးကြောရန် အပိုနေရာများ၊ အဝတ်အစား လဲလှယ်ရန် အပိုအခန်းများနှင့် အပို စားသောက်နေရာများ ဆောင်ရွက်ပေးရန် လိုအပ်သည် ဟုတ်မဟုတ် သင် စိစစ်ရမည်။ အလုပ်သမားများ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်စင်ရေး လုပ်ရန်အတွက် အဆင်ပြေသည့် နေရာများ၌ လက်ဆေးရန် လက်ဆေးရေဇလားများ သင့်တော်သော အရေအတွက်ရှိကြောင်း သင် သေချာစေရမည်။

လက်ဆေး ရေဇလားများ အကန့်အသတ်ရှိသည့်အခါ လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည်ဘူးများကို ဝင်ပေါက်နှင့် ထွက်ပေါက်များတွင် ထားပေးကောင်း ထားပေးနိုင်သည်။

အိမ်သာသုံးစက္ကူ၊ ဆပ်ပြာ၊ ရေ နှင့် စက္ကူပဝါများကဲ့သို့ ဆေးကြောခြင်းအတွက် ပံ့ပိုးပစ္စည်းများကို လုံလုံလောက်လောက်ထားပေးရမည်။

လိုအပ်သည့် ပံ့ပိုးပစ္စည်း အရေအတွက်ကို တွက်ချက်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ရှိ အလုပ်သမား အရေအတွက်၊ အဆိုင်းအလုပ် အစီအမံများ၊ နှင့် ရယူထားရန် လိုအပ်သည့်အခါ ယာယီ အလုပ်သမား လျှော့ထားပြီးနောက် အလုပ် ပြန်ဝင်လာမည့် အလုပ်သမားများ အပါအဝင်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို လုပ်နိုင်စေရန် အစားအသောက် သို့မဟုတ် အများသုံးအခန်းအသစ် လုပ်နေလျှင် ၎င်းတို့မှာ အလုပ်ခွင်မှ သွားလာရလွယ်ကြောင်း၊ (ဥပမာ- သောက်ရေ အမှိုက်ပုံးများ) လုံလုံလောက်လောက် ဖြည့်ပေးထားကြောင်းနှင့် ပိုးမွှားများ၊ ညစ်ညမ်းမှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်ထားရှိကြောင်း သေချာစေပါ။ အများသုံး နေရာများတွင် လေဝင်လေထွက် ပိုကောင်းအောင် ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားခြင်း သို့မဟုတ် လေအေးစက်ကို ကိုက်ညီပေးထားခြင်း အပြင် တတ်နိုင်လျှင် အတွင်းလေကို ပြန်လှည့်သုံးသည့် လေအေးစက်အား ကန့်သတ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် လျှော့ချပေးခြင်းတို့ကို စဉ်းစားပါ။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များကို [Safe Work Australia ဝက်ဘ်ဆိုက်](https://www.swa.gov.au/coronavirus) တွင်ကြည့်ရှုပါ။