འཕྲོད་བསྟན།

ལས་མི་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟན་ལ་གས་པོ་ལག་བསྟར་བྱ་དགོས་པ། ཁོང་ཚོ་ཧ་ཅང་ཆེ་ཏེ། ཕན་ཚུན་ཕན་ཐོག་ཕྲད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དག་ལག་ལེན་བྱ་དགོས་པ།
འདི་འི་ཐོག་ནས་ཁ་ཏོན་ལས་མི་དང་གཞན་རྣམས་ཏོག་དཔྱི་བས་རིམས་ནད་ཀྱི་ཅི་ནས་ཚབས་ལས་ས་ཁུངས་སྐྱོང་བ་ཐུབ།

ཁ་ཏོན་ལས་ཀྱི་ཡོ་བཤད་དུ་ལས་མི་དང་།
འཕྲོད་བསྟན་ཁ་དང་བདེ་འཇགས་ས་ཚན་དག་གི་ལྟ་ཏོ་བོ་དཔྱི་བས་རིམས་ནད་འབྱ་ལ་ཡོད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟན་ཁ་དང་བདེ་འཇགས་གནད་དོན་ཆེ་དག་གི་ཐད་བསྟན་ཏེ་ཏུ
དེ་འི་ཁོང་ཁ་ཏོན་ལས་ཀའི་ས་ཚིགས་ནང་ཐབས་ལམ་དག་ཚོ་དང་འཛིན་བྱ་དགོས་པ།
ལས་ཀ་ཅི་ཡང་ཡོད་ཀྱང་ལས་ཀ་ཁ་ཏོ་ལ་ཆ་ཤས་ཡོད་ཀ་ཁ་ཏ་ཡ།

ལས་ཀ་ཏང་ལྟ་ས་ཀོར་བའི་འཕྲོད་བསྟན།

ཁ་ཏོན་ལས་ཀ་ཏང་ལྟ་ས་ཀོར་བ་ཚོར་ལས་ཀའི་ས་ཚིགས་ཀ་ཡི་ཁ་ལ་ལ་ཡ་ཁ་ཏ་ཡ།
ཏ་ཁོར་ཐམ་ཁ་ཕན་ས་ཀར་ཆ་ ２０
ར་ཏ་ལག་པ་ར་ཁ་ལ་ཏ་ཆ་ཏང་ཡ་ཙ་ཐ་འཁ་ཏ་པ་ཏང་།
ལག་པ་ཏག་ཀོ་ག་བ་ས་ཀ་ཁ་ཏ་ཀ་ཀ་ས་ཀ་ཨ་ཁ་ལ་ཏག་ས་པ་འཆ་ཏ་པ་ཡ།
།

ལག་པ་ཏག་ཅ་ས་པར་ཏ་འཁ་ཏ་ཏག་ས།:

- ཁ་ལག་མ་ཐཟའ་ག་ང་ཏང་ཟས་ཆར་བའི་ར་ཐ་ས།
- ག་ལ་ར་ཁ་ག་པ་ཏང་ཉབ་ས་ཐར་ཏ་ར་ཁ་ག་པའི་ར་ཐ་ས།

- གསང་སྤྱོད་དུ་ཕྱིན་པའི་རྗེས།
- ལས་ཀ་དག་བརྗེ་སྒྱུར་བྱེད་སྐབས་དང་བཙོག་གཟིབ་ཡོད་པའི་ཕྱི་ངོས་སྟེང་རེག་པའི་རྗེས།

ལག་པ་འཁྲུད་མི་ཐུབ་པའི་སྐབས།
ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་འབྲུ་ཆང་ངམ་ཤི་ཐེ་ནོལ་བརྒྱ་ཆ་ ༦༠% འམ་
ཨེ་སོ་པོ་རོ་པེ་ནོལ་བརྒྱ་ཆ་ ༧༠%
རྫས་ཆ་ལྡན་པའི་ཤ་རག་གཞི་རྟེན་བྱས་པའི་ལག་པ་གཙང་བཟོ་ཡི་བརླན་གཤེར་མཁོ་སྤྱོད་བྱེད་དགོས།

འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གསལ་པོ་བྱེད་པར་ལས་མི་དང་ལྟ་སྐོར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཤམ་དག་བྱེད་དགོས།:

- གློ་དང་ཧབ་སྦྲིད་རྒྱག་སྐབས་སོ་སོའི་གྲུ་མོ་འམ་བཙོག་ཕྱིས་ཤོག་བུས་ཁ་ཁེབས་དགོས། (མཆིལ་མ་འདོར་མི་རུང་།)
- སོ་སོའི་ངོ་གདོང་དང་མིག དེ་བཞིན་སྣ་དང་ཁ་ལ་རེག་རྒྱུར་འཛེམས།
- བཙོག་ཕྱིས་ཤོག་བུ་དང་ཐ་མག་སྒྱིགས་རོ་དག་གཏོང་སྣོད་ཁ་རྒྱག་པའི་ནང་དོར།
- ཐ་མག་ཞིག་མ་འཐེན་གོང་དང་འཐེན་ཟིན་པའི་རྗེས་ལག་པ་དག་འཁྲུད།
- བེད་སྤྱོད་བྱས་པའི་རྗེས་ཡོ་ཆས་དག་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ་དང་དུག་སེལ་བྱ།
- ཉིན་ལྟར་ལུས་དང་སྐྲ།
  དེ་བཞིན་གོང་གདོང་སྤུ་དང་གྱོན་གོས་དག་དཔྱིས་ཕྱིན་པ་འཁྲུད།
- ལག་པ་གཏོང་བ་ལྟ་བུའི་དམིགས་བཀར་གྱི་ལུས་པོའི་འབྲེལ་གཏུག་མེད་པ་བྱ།

འཕྲོད་བསྟེན་ལ་གསལ་པོ་ཡོང་བའི་གྲུབ་འབྲས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བར།:

- འགོས་ནད་དག་གི་ཁྱབ་གདལ་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་སྲིད་ཇུས་དག་གོང་སྤེལ་བྱེད་སྐབས་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་མི་དག་ལ་གྲོས་བསྡུར་བྱེད་པ་དང་། ལས་མི་རྣམས་ལ་སྲིད་ཇུས་འདི་དག་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱ།
- སྤྱི་པའི་ས་ཁུལ་ཞིག་ནང་མ་འཛུལ་གོང་དང་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་སྐབས། ལས་མི་རྣམས་ལ་ལག་པ་འཁྲུད་སྟངས་ཀྱི་གལ་གནད་སྦྱོང་བརྡར་སྤྲོད།
- ལག་པ་དག་ཇི་ལྟར་འཁྲུད་པ་དང་སྐམ་ཚུལ། དེ་བཞིན་གཙང་བཟོ་བརླན་གཤེར་སྦྱོང་སྟངས་ཀྱི་[འགྲེམ་ཤོག](#)་དག་སྦྱར།
- སྤྱི་པའི་ས་ཁུལ་དག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ལས་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚོད་ལྡན་འཕྲོད་བསྟེན་བྱེད་དགོས་པའི་བརྡ་ལེན་སྤྲོད། (སོ་སོས་བསྡད་པའི་རྗེས་གཙང་བཟོ་བྱེད་པ་དང་། གད་སྙིགས་དག་མཁོ་སྤྲོད་བྱས་པའི་གད་སྣོད་ནང་གཡུག་པ། ཁ་ལག་འཛོག་སའི་ཕྱི་ངོས་སྟེང་ཁ་པར་འཛོག་པ་ལྟ་བུའི་དངོས་རྫས་དག་འཛོག་རྒྱུ་འཛེམ།)

ལས་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་ཐབས་ལམ་དག་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་དང་ནུས་ལྡན་ཡོད་མེད་ངེས་བརྟན་བྱེད་པར། ཁྱེད་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་ཐབས་ལམ་དག་གི་ལག་བསྟར་ལྟ་རྟོག་དང་བསྐྱར་ཞིབ་བྱེད་དགོས།

འཕྲོད་བསྟེན་མཐུན་རྐྱེན་དག

ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་འཕྲོད་བསྟེན་མཐུན་རྐྱེན་དག་འདང་ངེས་དང་ལྟ་སྤྱོད་རུང་བ། དེ་བཞིན་བཀོལ་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་རྣམ་པ་ལེགས་པོ་དང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱུ་བདེ་འཇགས་ཡིན་པའི་ངེས་བརྟན་བྱེད་དགོས།

གལ་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་འཁྲུད་ཆས་མཐུན་རྐྱེན་འཕར་མ་དགོས་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་པ་དང་། ཁང་མིག་དང་གསོལ་ཚིགས་ས་ཁུལ་དག་བརྗེ་སྒྱུར་བྱེད་དགོས་སྐབས།
ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་དཔྱད་ཞིབ་བྱེད་དགོས།
འཕྲོད་བསྟེན་ལེགས་པོ་ལག་བསྟར་བྱེད་པར།
ལས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་ས་ཁུལ་སྟབས་བདེའི་ནང་ལག་པ་འཁྲུད་སའི་མཐུན་རྐྱེན་གྱི་གྲངས་འབོར་འོས་མཚམས་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་བརྟན་བྱེད་དགོས།
ལག་པ་འཁྲུད་སའི་མཐུན་རྐྱེན་དག་ཚོད་བཀག་ཡོད་སྐབས།
ཡར་འཛུལ་ས་དང་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་སའི་ས་ཚིགས་སུ་ལག་པ་གཙང་བཟོའི་འབབ་ཆུགས་ཤིག་མཁོ་སྤྲོད་བྱེད་དགོས།

བཙོག་ཕྱིས་ཤོག་བུ་དང་ཡི་ཙི།
ཆུ་དང་ཤོག་བུ་ཨ་ཙོར་ལྟ་བུའི་འཁྲུད་ཆས་མཐུན་རྐྱེན་དག་གི་དགོས་མཁོ་དག་འདང་ངེས་བཞིན་པ་དགོས།

ལྡན་དགོས་པའི་མཐུན་རྐྱེན་དག་གི་གྲངས་འབོར་གཏན་འབེབ་བྱེད་པར།
ལས་ཀའི་ས་ཚིགས་དངོས་སུ་ལས་མིའི་གྲངས་འབོར་དང་།
ལས་ཀ་བརྗེ་ལེན་བྱེད་མི་དང་།
ལས་མི་གང་ཞིག་གནས་སྐབས་ལས་སྐྱུར་རྗེས་ལས་ཀར་ཕྱིར་ལོག་བྱེད་པའི་ལྟ་སྤྱོད་ལྡན་དགོས་སྐབས་དག་གཞིར་བཞག་ཐོག་ཆ་འཛིན་བྱ།

ལུས་པོའི་རྒྱང་ཐག་འཛོག་རྒྱུ་ནུས་ལྡན་བཟོ་བར་གསོལ་ཚིགས་ས་ཁུལ་འམ་སྤྱི་པའི་ས་ཁུལ་གསར་པ་ཞིག་བཟོ་བསྐྲུན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ན།
འདི་དག་ལས་ཀའི་ས་ཚིགས་ནས་ལྟ་སྤྱོད་རུང་བ་ཡོད་པ་དང་།
མཁོ་ཆས་འདང་ངེས་ཡོད་པ། (དཔེར་ན། འཐུང་ཆུ་དང་གད་སྣོད་ལྟ་བུ།)
རྫས་དང་བཙོག་གྲི་དང་ཉེན་ཁ་དག་ལས་སྲུང་སྐྱོབ་ཐུབ་པའི་ངེས་བརྟན་བྱ། སྒེའུ་ཁུང་དག་ཕྱེ་རྒྱུའི་ཆ་འཛིན་བྱ། ཡང་ན།

སྤྱི་པའི་ས་ཁུལ་དག་ནང་རླུང་འགྲོ་མང་བའི་ཆེད་གྲང་གློག་སྣོམ་སྒྲིག་བྱེད་པ་དང་།
གལ་ཏེ་ཐུབ་ཚེ་ཡང་བསྐྱར་སྐོར་བསྐྱོད་བྱེད་པའི་གྲང་གློག་རླུང་ཚོད་འཛིན་བྱེད་པའམ་ཉུང་དུ་གཏོང་།

ཆ་འཕྲིན་མང་བ།

ཆ་འཕྲིན་མང་བའི་ཆེད། [Safe Work Australia website](#) སྟེང་བསྐྱོད།