

အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး - လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း

နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိရင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် COVID-19 နှင့်ထိတွေ့ခံရမည့် အန္တရာယ် တိုးမြှင့်စေသည်။

လက်ရှိ [ကျန်းမာရေး အကြံဉာဏ်](#) မှာ အလုပ်ခွင်၌ ရှိသည့်လူများ အပါအဝင် လူတိုင်းသည် လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း ဆောင်ရွက်မှုများကို ဖြစ်နိုင်သည့်နေရာတိုင်းတွင် လုပ်ရမည်။

သင်သည် COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အကြောင်းကို အလုပ်သမားများနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကိုယ်စားလှယ်များတို့နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးရမည်။

လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ဖြစ်နိုင်သည့် နေရာတိုင်းတွင် လူတိုင်းသည် (မိမိတို့၏ မိသားစု ပြင်ပရှိ) အခြားသူများမှ အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ အကွာအဝေးတွင် နေရမည်။

အချို့သော [ပြည်နယ်များနှင့် အုပ်ချုပ်ခံနယ်မြေများ](#) တွင် အလုပ်ခွင်နေရာ၌ တစ်ချိန်လျှင် ရှိနေနိုင်သည့် လူစုစုပေါင်း အရေအတွက်အပေါ် ကန့်သတ်ချက်များလည်း ရှိကောင်း ရှိနိုင်သည်။

အလုပ်ခွင်၌ အလုပ်ရှင်များကို မည်သို့သော လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း ဆောင်ရွက်ချက်များကို လုပ်ခိုင်းနိုင်ပါသလဲ။

အခင်းအကျင်းအပြင်အဆင်

အလုပ်ခွင်နေရာ အခင်းအကျင်းအပြင်အဆင်နှင့် သင့် အလုပ်စီးဆင်းမှုအနေအထားများကို လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း လုပ်နိုင်စေရန်အတွက် ပြန်လည်ပြောင်းလဲပုံဖော်ပေးရန် လိုကောင်း လိုနိုင်သည်။ လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို သတ်မှတ်ပေးထားရန်အတွက် ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် နံရံ အမှတ်အသားလုပ်ထားခြင်းများကို စဉ်းစားပါ။

အလုပ်ခွင်နေရာ အခင်းအကျင်းအပြင်အဆင်ကို ပြောင်းလဲပေးနေခြင်းဖြစ်လျှင် သင့် အခင်းအကျင်းအပြင်အဆင်မှာ အလုပ်သမားများအတွက် အဝင်၊ အထွက်နှင့် အလုပ်ခွင်အတွင်း ပုံမှန် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ အခြေအနေများနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေများ နှစ်မျိုးလုံး၌ ဘေးကင်းစွာဖြင့် လှုပ်ရှားသွားလာနိုင်စေရမည်။

အစည်းအဝေးပွဲများနှင့် လေ့ကျင့်သင်တန်း

အလုပ်သမား စုဝေးပွဲများမှာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည့်ကိစ္စ၌ မျက်နှာချင်းဆိုင် နည်းလမ်း-မဟုတ်သည့် တဲလ်လီ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖုန်းခေါ်ခြင်း နည်းလမ်းကို သုံးပါ။

အကယ်၍ မျက်နှာချင်းဆိုင် နည်းလမ်း- မဟုတ်သည့် နည်းလမ်းမှာ မဖြစ်နိုင်လျှင် အစည်းအဝေး အချိန်ပမာဏနှင့် လူအရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ပါ။

လူများမှာ အနည်းဆုံး ၁.၅ မီတာ အကွာ၌ ခြားနေရန် သေချာစေပါ။ အကယ်၍ အိမ်တွင်း၌ဖြစ်လျှင် လေဝင် လေထွက်ကောင်းအောင် သေချာစေပါ။

အလုပ်ခွင်နေရာ ပံ့ပိုးပစ္စည်းများ

ပရိဘောဂများကို ဖြန့်ကြဲထားပြီး တစ်ချိန်လျှင် (အချိန်ခွဲ၍ အစားစားရန် အားလပ်ချိန်များ) အများသုံးနေရာများကို အသုံးပြုနေသည့် အလုပ်သမား အရေအတွက်ကို လျှော့ချပေးပါ။

ဓါတ်လှေကားများတွင် အလုပ်သမားများမှာ ဖြစ်နိုင်လျှင် ၁.၅ မီတာ အကွာ၌ ခြား၍နေရန် သေချာစေပါ။

လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်း အကြောင်း ဆိုင်းဘုတ်များ ထောင်ထားပါ။ **Safe Work Australia** ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် [ကြော်ငြာများနှင့် ပံ့ပိုးရင်းမြစ်များ](#) အမျိုးမျိုးသို့ အချိတ်အဆက်လင့်များ ရှိပါသည်။

သီးခြား သုံးစွဲပံ့ပိုးအရာများ ပေးအပ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။ ဥပမာ အလုပ်သမားများနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် သီးခြား ရေအိမ်သာခန်းများဖြစ်သည်။

ပစ္စည်းလာပို့မှုများ၊ ကန်ထရိုက်လုပ်သူများနှင့် ဧည့်သည်များ

အလုပ်ခွင်သို့ လာရောက်သည့် မည်သူမဆိုကို ၎င်းတို့ အလုပ်ခွင်၌ရှိနေစဉ် သင်၏ သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ပေးပါ။ ဥပမာ၊ မော်တော်ယာဉ်အတွင်း ဆက်လက်နေစေခြင်း၊ ဆက်သွယ်ရန် မှီဘိုင်းဖုန်း အသုံးပြုခြင်း၊ နှင့် လျှပ်စစ်နည်းအရ စာရွက်စာတမ်းကို သုံးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ပစ္စည်းလာပို့မှုများနှင့် ကန်ထရိုက်လုပ်သူများတို့နှင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်မည့် အလုပ်သမား အရေအတွက်ကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ပစ္စည်းလာပို့မှုများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ဆေးကြောခြင်း ပံ့ပိုးအရာများ သို့မဟုတ် ဖြစ်နိုင်လျှင် အရက်ပျံ-ကိုအခြေခံထုတ်လုပ်ထားသည့် လက်ပိုးသတ်သန့်စင်ဆေးရည် ရရှိနိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။

ကျွန်ုပ်၏ အလုပ်သမားများသည် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို ထိန်းသိမ်း၍ လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ သူတို့ အလုပ် မလုပ်နိုင်ပါသလား။

အလုပ်ခွင်၌ တစ်ချိန်လုံး ၁.၅ မီတာ အကွာခြား၍ ဆက်လက်နေစေရန် အလုပ်သမားများနှင့် အခြားသူများအတွက် အမြဲအားဖြင့် ဖြစ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

ဤသို့သော ကိစ္စ၌ အလုပ်တာဝန်ကို အပြီးအစီးဆောင်ရွက်ရမည် ဟုတ်မဟုတ် သို့မဟုတ် ပြန်လည်အစီအစဉ် ချနိုင်မနိုင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အကယ်၍ အလုပ်တာဝန်ကို အပြီးအစီးဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး အလုပ်သမားများမှာ နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိလိမ့်မည်ဆိုလျှင် အလုပ်သမားများအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားပစ်ရန် သို့မဟုတ် အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ရန် မည်သည့်အရာကိုလုပ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရန် အန္တရာယ် စိစစ်မှုကို အလုပ်သမားများ လုပ်ရမည်။

ထိုသို့လုပ်ရန် လက်တွေ့ကျပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည်ကိစ္စ၌ နီးနီးကပ်ကပ် ဆက်ဆံခြင်း ပါဝင်နေသည့် အလုပ်တာဝန်များနှင့် လုပ်ငန်းဖြစ်စဉ်များကို သုံးသပ်ပါ။ လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးစေရန် ဤကိစ္စကို ပြင်ဆင်စေမည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပါ။

မဖြစ်နိုင်သည့်ကိစ္စ၌ အလုပ်သမားများ နီးနီးကပ်ကပ် အထိအတွေ့ရှိမှုတွင် ကုန်ဆုံးမည့် အချိန်ပမာဏကို လျော့ချပေးပြီး အခြားသော ထိန်းချုပ်ရေးဆိုင်ရာ အရေးယူဆောင်ရွက်ချက်များကို သွတ်သွင်းပေးပါ။

ဥပမာ-

- နေရာတစ်ခုအတွင်း မည်သည့်အချိန်၌မဆို လူအရေအတွက်ကို အနည်းဆုံးလုပ်ပါ
- အလုပ်စခန်း၊ အလုပ်သိမ်းချိန်နှင့် အားလပ်ချိန်များကို အချိန် အသီးသီး ခွဲ၍လုပ်ပါ။
- အလုပ် လုပ်စရာတာဝန်များကို အလုပ်ခွင်၏ နေရာများ၏ နောက်တစ်နေရာ သို့မဟုတ် ပြင်ပနေရာသို့ ရွှေ့ပေးပါ
- အတူတူ အလုပ်ဆိုင် သို့မဟုတ် သီးခြား နေရာ၌ အလုပ်လုပ်သည့် အလုပ်သမားများကို အဖွဲ့လိုက်အဖြစ် ခွဲခြားပေးပါ- အဖွဲ့များသည် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် အစာစားရန်နေရာများ သို့မဟုတ် အားလပ်ချိန် ပံ့ပိုးပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်မနိုင် စဉ်းစားပါ။ ထို့ပြင်
- အလုပ်သမား တစ်ဦးစီတွင် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ကိရိယာ သို့မဟုတ် ကိရိယာပစ္စည်းများ ရှိကြောင်း သေချာစေပါ။

အစဉ်တစ်ဆက် သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်း

အရေးယူလုပ်ဆောင်ချက်များကို လိုက်နာကြောင်းနှင့် ဆက်လက် ထိရောက်နေကြောင်း သေချာစေရန် လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပြီး သုံးသပ်ပေးပါ။

အကယ်၍ လူချင်း ခပ်ခွာခွာနေခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အန္တရာယ် အသစ်များ ကျရောက်လာလျှင် အကယ်၍ ၎င်းတို့မှာ ဆက်သွယ်ရေးကို ထိခိုက်လျှင် သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်ကို



ထမ်းဆောင်ရန် လူနည်းသွားစေလျှင်ကဲ့သို့ဖြစ်လာလျှင် သင့်အနေဖြင့် အဆိုပါ အန္တရာယ်များကိုလည်း စီမံရန် လိုအပ်ပါသည်။

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ

COVID-19 နှင့် အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ပိုမိုသိရှိလိုသော အချက်အလက်များကို [Safe Work Australia ဝက်ဘ်ဆိုက်](#) တွင်ကြည့်ပါ။