安全衛生・品質・環境方針

■経営理念

「 社会との共感 」「 豊かな実績の創造 」「 進取の精神の実践 」

■中期ビジョン

・海と大地の"創造企業"
私たちは、様々な海洋インフラ企業として魅力ある空間創造を通じ、循環型企業として社会貢献を追求します。

・豊かな価値を追求する"こだわり企業"
私たちは、高い技術に裏づけられた高い品質と安全なモノづくりを通じて、顧客と社会の信頼を高めます。

・子供たちに豊かな夢を託す"未来企業"
私たちは、企業活動を通じて良質で豊かな環境を創造し、次世代に確かな夢を、希望を、可能性を伝えます。

安全衛生・品質・環境方針

五洋建設株式会社は、安全衛生、品質及び環境保全に十分に配慮した建設活動を推進するとともに、関係法令及びその他の要求事項を遵守する、デジタル化の推進により働き方改革と生産性向上を加速化させるとともに、事業活動で発生するCO2排出量削減を目指して脱炭素化と電力のグリーン化によりカーボンニュートラルを推進する。これらの取り組みを通じて、全てのステークホルダーに信頼される魅力ある企業として持続的発展を目指す。

当社は、ESG重視の経営理念の下、人間尊重を基本姿勢として安全を最優先に、すべての災害防止に全力を傾注し、顧客が満足する製品ならびにサービスを提供するとともに、地球環境に配慮したものづくりを通じて社会的信用を確立する。

労働安全衛生、品質・環境マネジメントシステムを全員参加で、継続的なシステムの改善を行い、効率的で効果的な業務を推進する。

この方針に基づき、次の指針を実施する。

安全衛生活動指針

1. 労働災害の防止はもとより公衆災害を含めたすべての災害防止に努める
2. 職業性疾病、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するとともに、心と体の健康づくりを推進し、快適な職場環境を形成する
3. 風通しの良い職場風土を構築し、社員および協力会社の連携のもと安全衛生活動を実施し、水準の向上を目指す

品質活動指針

1. 柔軟な発想で創造力を発揮し、付加価値の高い製品とサービスを提供する
2. 工事施工に際しては、適切な施工管理体制を確立する
3. 社員の職務遂行能力の向上を図るとともに、生産性向上技術を磨き、確実な施工と品質の確保に努める

環境活動指針

1. 建設機械等の脱炭素化と電力のグリーン化により、事業活動で発生するCO2排出量の削減を推進し、カーボンニュートラルの実現に貢献する
2. 地域社会とのコミュニケーションを図り、環境関連技術の開発や環境に配慮した設計、施工を通じて、カーボンニュートラルの実現、循環型社会の形成、環境の創造・保全・修復に努める
3. 当社および協力会社の社員に環境保全活動の重要性を継続的に教育し、環境事故等の発生防止に努める

2022年4月1日

代表取締役社長

（ベトナム語）

Phòng chống cảm nắng tại nơi làm việc!

（「熱中症」: Necchusho = Cảm nắng）

Người quản lý kiểm tra thể trạng của nhân viên trước và trong khi làm việc

Năm 2018, trong phạm vi quản lý của Cục lao động Tokyo, đã có 91 trường hợp tai nạn lao động do cảm nắng gây ra khiến người lao động phải nghỉ làm trên 4 ngày, trong số đó có 4 trường hợp tử vong. Số tai nạn gia tăng đáng kể so với năm trước là do nắng nóng kỷ lục.

Ngành xây dựng chiếm khoảng 23% các tai nạn do cảm nắng dẫn đến việc nghỉ làm trên 4 ngày. Ngoài ngành xây dựng, những tai nạn này cũng xảy ra trong nhiều ngành nghề khác như ngành an ninh và vận tải đường bộ vv..

Để không bị cảm nắng thì cần phải có kiến thức chính xác về các biện pháp phòng chống và sơ cứu.

■ Một số ví dụ về các trường hợp cảm nắng phát sinh trong năm 2018 (Tokyo)

Tháng, giờ phát sinh	Ngành nghề	Tình trạng	Nhiệt độ khi đó (nhiệt độ cao nhất trong ngày)	Số ngày nghỉ làm
Tháng 7 vào lúc 11 giờ	Dịch vụ vệ sinh	Khi người lao động đang thực hiện công việc cắt tỉa hoa từ dẫng theo quy trình bảo dưỡng cảnh quan công viên thì tình trạng cơ thể xấu đi. Mặc dù đã được làm mát cơ thể bằng đá nhưng không đỡ nên đã được chở đến bệnh viện cấp cứu.	28.8°C (30.8°C)	12 ngày
Tháng 7 vào lúc 12 giờ	An ninh	Trong lúc người lao động nghỉ giải lao sau khi thực hiện công tác canh chừng tàu điện để thi công lắp đặt điện cho đường ray tàu thì tình trạng cơ thể xấu đi và đã tử vong tại bệnh viện sau khi được sơ cứu.	33.2°C (33.8°C)	Tử vong
Tháng 7 vào lúc 14 giờ	Vận tải đường bộ	Trong quá trình thu gom và giao hàng, cơ thể người lao động bị tê liệt và không thể lái xe được nên đã được chở đi cấp cứu tại bệnh viện.	31.8°C (31.8°C)	4 ngày
Tháng 8 vào lúc 15 giờ	Công trường xây dựng	Trong quá trình thực hiện lắp ráp cốt thép dưới trời nắng nóng tại công trường xây dựng, người lao động xuất hiện các triệu chứng như đổ rất nhiều mồ hôi và tê liệt tay chân vv.. nên đã được đưa đi bệnh viện cấp cứu.	34.1°C (36.5°C)	4 ngày

Cảm nắng là gì

Cảm nắng là rối loạn xảy ra khi các chức năng điều tiết trong cơ thể bị phá vỡ do lượng nước và lượng muối trong cơ thể mất cân bằng trong điều kiện thời tiết nóng ẩm. Tùy theo triệu chứng mà cảm nắng được phân loại thành các cấp độ như sau. Nếu thấy các triệu chứng này có thể bạn đã bị cảm nắng.

		Mức độ
Độ Ⅰ	Chóng mặt, ngất xỉu Cảm giác choáng váng khi đột ngột đứng dậy. Còn gọi là ngất xỉu vì trời nóng. Đau cơ, cứng cơ Chuột rút. Còn gọi là co giật vì trời nóng. Đổ nhiều mồ hôi	Nhẹ
Độ Ⅱ	Nhức đầu, khó chịu, buồn nôn, nôn, mệt mỏi, chán nản Cơ thể mệt mỏi, yếu sức. Là trạng thái mệt mỏi, kiệt sức do nắng nóng.	↓
Độ Ⅲ	Rối loạn ý thức, co giật , tay chân cứ động không bình thường Có phản ứng lạ khi được gọi tên hoặc bị kích thích, run lẩy bẩy, không thể đi thẳng vv… Thân nhiệt cao Khi sờ vào cơ thể có cảm giác nóng.	Nguy hiểm

東京労働局労働基準部健康課　http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp
建設業労働災害防止協会東京支部

Để phòng tránh cảm nắng

Thực hiện các biện pháp sau đây để phòng tránh cảm nắng khi làm việc ngoài trời trong điều kiện nắng nóng và độ ẩm cao.

1 Quản lý môi trường làm việc

☐ Lắp đặt thiết bị (ví dụ máy lạnh di động vv..) để cải thiện che nắng và thông gió, tưới, rải nước một cách thích hợp trong quá trình làm việc. (Cẩn thận khi rải nước ở những nơi khó thông gió vì sẽ làm độ ẩm lăng lên)
☐ Chuẩn bị đồ dùng để bổ sung lượng nước và muối, cũng như nước đá, đá khô, khăn ướt để làm mát cơ thể. Kiểm tra xem người lao động có uống hay sử dụng những vật này không.
☐ Cung cấp chỗ nghỉ ngơi có gắn máy lạnh hoặc chỗ mát mẻ có bóng râm gần nơi làm việc.
☐ Đo chỉ số WBGT bằng máy đo chỉ số nhiệt đáp ứng tiêu chuẩn JIS B7922 để theo dõi sự thay đổi nhiệt độ trong môi trường làm việc.

WBGT là một giá trị tổng hợp, ngoài nhiệt độ không khí còn xem xét tới độ ẩm, tốc độ gió và nhiệt bức xạ, được biểu thị bằng "°C" như nhiệt độ không khí
Khi đánh giá rủi ro của môi trường nhiệt, việc sử dụng WBGT được cho là một phương tiện hiệu quả vì nó kết hợp tất cả các yếu tố liên quan đến nhiệt cơ bản.

2 Quản lý công việc

☐ Đảm bảo thời gian tạm ngưng làm việc, thời gian nghỉ giải lao. Rút ngắn thời gian làm việc liên tục ở nơi có nhiệt độ và độ ẩm cao.
☐ Dành một khoảng thời gian cụ thể để người lao động thích nghi dần với sức nóng.
☐ Mặc quần áo làm việc ngừa ẩm và thoáng khí, đội mũ thoáng khí.

3 Quản lý sức khoẻ

☐ Nắm được tình trạng sức khoẻ người lao động trước khi họ làm việc bằng cách xem xét kết quả khám sức khoẻ. Ngoài ra cần chú ý các bệnh có nguy cơ dẫn đến phát sinh cảm nắng như tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim, suy thận vv…
☐ Xác nhận tình hình sức khoẻ của người lao động bằng cách kiểm tra thể trạng của họ trước khi bắt đầu công việc, đồng thời thường xuyên tuần tra trong khi họ làm việc.
☐ Kiểm tra xem người lao động đã ăn sáng chưa và lượng rượu họ đã uống vào ngày hôm trước.

4 Giáo dục an toàn sức khỏe lao động

☐ Khi người lao động làm việc ở nơi có nhiệt độ và độ ẩm cao, cần tiến hành tuyên truyền giáo dục an toàn sức khoẻ lao động cho người quản lý lao động và người lao động về : 1) các triệu chứng cảm nắng, 2) phương pháp phòng tránh cảm nắng, 3) sơ cứu trong trường hợp khẩn cấp, 4) các ví dụ về cảm nắng.

Biện pháp sơ cứu ~ Không để người bệnh một mình cho đến khi chở tới bệnh viện ~

Khi phát hiện ra những dấu hiệu bất thường, ngoài việc cần thực hiện sơ cứu như dưới đây, trong trường hợp cần thiết như người bệnh bị rối loạn ý thức (phản xạ bất thường), không thể tự bổ sung nước, hãy chở người bệnh tới cơ sở y tế ngay lập tức.

- Di chuyển bệnh nhân đến nơi có bóng mát hoặc phòng có máy lạnh.
- Bổ sung nước và muối cho bệnh nhân.
- Nới lỏng (hoặc nếu cần thiết thì cởi) quần áo để giúp cơ thể tản nhiệt.
- Làm mát phần cổ, dưới nách, háng bằng quạt và đá chườm.

（ミャンマー語）

အလုပ်ခွင်တွင် အပူလျှပ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။

（「熱中症」(Netchusho) = အပူလျှပ်ခြင်း）

2018 ခုနှစ်တွင် တိုကျိုဌာနလုပ်သားဆိုင်ရာမင်းတရားတွင် အလုပ်ချိန်အကြာကာ အလုပ်ရှားရောက် 4 ရက်နေ့အထက်ယူရန် လိုအပ်သော အလုပ်ခွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလေ့ 91 ဖု ရှိခဲ့ကြ ၎င်းတို့အနက် 4 ဦး သေဆုံးခဲ့သည်။ ပမာဏနှစ်ထက်တိုးခဲ့၍ ဆီသောထင်ရှားချေမှုကြောင့် ၆နှစ်တာအလုပ်ခိုင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။

အလုပ်ရှားရောက် လေးနှစ်သားထက် လိုအပ်သည်ဟုထင် မြင်မခံနိုင်သော အလုပ်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာများသည်ရာခိုင်နှုန်းအနေနှင့် 23% ဖုဟု ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများမှ ဖြစ်သည်။ ဆောက်လုပ်ခဲယူလုပ်ငန်းများသာမက ကျန်ရှိနေသည့်နေရာများ အပါအဝင် လုပ်ငန်းနယ်ပယ် အမျိုးမျိုးတွေတွင် ဖြစ်ပွားနေကြောင်းပြသ၏။

အလုပ်ခွင်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကို မှန်ကန်စွာသိရှိနားလည်ရန်နှင့် အလုပ်ခြင်းကို ကိုင်တွယ်ပယ်ဖြေန်းရန် သင့်လျော်သော ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ အလေးနာပေါ်အစီအမံများ လိုအပ်သည်။

■ (တိုကျိုမြို့၌) 2018 ခုနှစ်တွင် မြင်ပွားခဲ့သော အလုပ်ချိန်ခြင်းမြင်ပွားမှုဆိုင်ရာပြဿနာများ

| ဖ

့ဖြစ်ပုံ	လုပ်ငန်းအမျိုးအစား	အခြေအနေ	အလုပ်ရပ်နား ရက်အရေအတွက်	အလုပ်ရှားရောက်ရက်
နေ့ရက် 11 နာရီ / နေ့ကြီးပတ်	ရေကြည်ပိုးသန့်စင်ရေးလုပ်ငန်း	ခန်းမတွေကို ပန်းပင်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းလုပ်ငန်းတာဝန်ခံ အမှတ်အမှား ပြုမိပါတယ်။ ပြန်ကောက်ရန်နေ့ရောဆေးကုသခံယူပေးပြီး လုပ်ဆောင်ချိန်တွင် ဆရာဝန်ကိုယ်တိုင် ဆေးကြည့်ပေးခဲ့ပြီး ဆေးတောက်ပေ ဆေးမှိုရဲ့ လုပ်ကောင်းကျင့်သားတွေ ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ပါတယ်။	28.8°C (30.8°C)	12 ရက်
ဖိုးဒေတာ 12 နာရီ/ နေ့ကြီးပတ်	လုံခြုံရေးလုပ်ငန်း	ရထားပေါ်ဆေးပြီးနောက်ပိုင်းကာလတွေမှာ ရထားကြက်ခန်းမှာဆေးပြည့်ကျော် လုပ်ကောင်းကျင့်သားတွေ အလျှော့ကျခဲ့ခြင်းကနေ ဆေးပြည့်ကျော်ခံပြင်းတယ်။ ဆေးပြည့်ကျော်ခံပြင်းတာကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပူပြင်းလာပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ ပေးတဲ့ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။	33.2°C (33.8°C)	ဝေးလမ်းခြင်း
အမှောင်ထပ် 2 နာရီ/ နေ့ကြီးပတ်	သယံဇာတပြည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်း	လှည်းတပ်ပြီးတော်ပေးခြင်းနဲ့ ပေးပို့ဆောင်ရွက်ခြင်းတွေမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်ယွင်းပြီး လှည်းတပ်ပြီး ကိန်းဆွဲမှုနဲ့ပြန်ကားရေး ရိုးသားပြောပေးကို ဆေးရုံကို ဆေးကုဖို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။	31.8°C (31.8°C)	4 ရက်
ညဘက် 3 နာရီ/ ပြည့်ကျော်ခံ	ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်း	ကြိုးကိုတပ်ပေးပြီးတော်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းတွေမှာ ဆောက်ပေးထားပြီးသည့် ကြိုးကိုတပ်ပေးခြင်းကနေ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်ယွင်းပြီး ကိန်းဆွဲမှုနဲ့ပြန်ကားရေး ရိုးသားပြောပေးကို ဆေးရုံကို ဆေးကုဖို့ ပို့ဆောင်ခဲ့ရပါတယ်။	34.1°C (36.5°C)	4 ရက်

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ

အပူလျှပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ပျမ်းမျှပိုင်းဆောက်တည်ရာနေရာတွင် ကိုယ်ပတ်ပတ်၌ ဝေနေနိုင်ရာဝေးကွာသော ရေနှစ်ခုသောအတိုးတက်ရဲ့ရလဒ်ကြောင့် ရေနှစ်ခုသောအကြားတွင် ရေတက်ပြီးဆန်ကျလာခြင်းကနေ အနိမ့်ဘက်ပိုင်းရေကနေ ရေတက်ပြီးတော့ ကြိုးကိုတပ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ပေးသောကြောင့် ရေတက်ပြီးဆန်ကျခြင်းကို ကြုံတွေ့ရတာပါပဲ။ ရေတက်ပြီးဆန်ကျခြင်းကနေ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်ယွင်းပြီး ကြိုးကိုတပ်ပေးခြင်းလုပ်ငန်းတွေ ပြုလုပ်ပေးနေတဲ့ အလုပ်သမားတွေ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ကြုံတွေ့ရတာကတော့ အပူလျှပ်ခြင်းပါပဲ။

ဒီဂရီ Ⅰ	ခေါင်းမှုန်းတယ်၊ မေ့လဲတယ်။ ရုတ်တရက်ထလိုက်ရင်းနဲ့ "အလင်းတွေပျောက်ပြီး" ဖြစ်လာတယ်။ ကြွက်ကန်ခြင်း၊ ကြွက်ကန်ခြင်းပြဿနာတွေ ရှိတယ်။ ကြွက်ကန်ခြင်း - "အလင်းရိတ်ခြင်းကြောင့်" ဖြစ်လာတယ်။ အလွန်အကျွံချွေးထွက်ခြင်း။
ဒီဂရီ Ⅱ	ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အားယုတ်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း။ အရေးကြီးတဲ့ကိုယ်ခန္ဓာ အားယုတ်ခြင်းကနေ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်ယွင်းလာပြီး ခံနိုင်ရည်ကျလာတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်ယွင်းခြင်းပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါတယ်။
ဒီဂရီ Ⅲ	ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းကို ဆုံးရှုံးခဲ့ပြီး ကြွက်ကန်ခြင်းတွေ ရှိတယ်။ ခေါ်ဆိုတဲ့ အခေါ်ခံရတဲ့ အခါမှာ ပြန်တုံ့ပြန်ခြင်းတွေ ရှိတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ကတုန်ယင်ခြင်း ရှိတယ်။ ခြေလှမ်းတွေ ကျပ်ကျပ်ကြီး ရပ်ရခက်ခဲတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပူပြင်းခြင်း ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိတဲ့အခါ ပူနေတယ်။	ပြင်းထန်မှုအဆင့် အတိုးတက် ↓ အပြင်းဆုံး

東京労働局労働基準部健康課　http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp
ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းရေးနှင့်ကျန်းမာရေးအသင်းချုပ် တိုကျိုခရိုင်ခွဲ

အပူလျှပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း

ဓနနောင်ခြည်တိုက်ရိုက်ကျရောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အလေးတူအခြေအနေ၌ အလုပ်သမားများ အလုပ်လုပ်ဖန်သော ဟင်းပြာ၌ ဒိုရွတ်တိုင်းနိုင်းသည့် မြေပေါ်လုပ်ငန်းခွင်ဓနရာများတွင် အပူလျှပ်ခြင်းကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်အောက် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်အတွက် အောက်ပါအဆင့်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

1. အလုပ်ခွင်ပတ်ဝန်းကျင်စီမံခန့်ခွဲမှု

☐ ဓနနောင်ကာကွယ်ရန်နှင့် ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ဖောက်ခြင်းအတွက် ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ (Joint-Spot Coolers ဝေယျ) ကို တပ်ဆင်ပါ၊ ဖြည်းဖြည်း သင့်တော်သလို ဖမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ (ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ခြင်းသောနေရာတွင် ဖမ်းခြင်းကျွန် ရိုးတင်ပင့်ခိုင်းမှု ဖြစ်တတ်သောကြောင့် သတိပြုကြပါ)
☐ ဓနောက်ယိပါ အားအောက် အလုပ်ခေလာက်ဝေယျနေသောကာ ရေမုးအောက်နှင့် အလေးတူ ရေခဲ အေးမေသောတစ်ကိုများ ဓာတုဒြပ်ပေါင်းများ ကိုရယူပေးထားသည်များကို အလုပ်သမားများ ဓနောက်သုံးခြင်း သုံးခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပေးရမည်။
☐ အလုပ်ခွင်ပေါ်တွင် ဝေယင်းအေးမေကောက်ခြင်းတာဝန်ကားယူသူများနေရာ နှင့်/သို့မဟုတ် အမှိုက်အခြေခံသောအနေနေရာများကို စီစဉ်ပေးရမည်။
☐ ဓနောက်ယိုနေရင် အလုပ်သမားတွေကိုယ်ခန္ဓာတွင်း မြင်သာလိုမျိုး ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ခြင်းကို JIS B7922 standard နှင့်ကိုက်ညီသော အချည်းနှီးတိုင်းတာခြင်း WBGT အညွှန်းကိန်းကို တိုင်းတာပါ။

WBGT ဆိုတာဟာ အလုပ်ခွင် စီးပိုးအား မကပ်ကိန်းနှင့် ဓနောက်ခြင်းအားလုံးကို ထဲပင်သော ဝေါဟာရ "°C" ဖြင့် ဖော်ပြသည်။
အလုပ်ကိုလေ့လာဖို့ဆိုရင်တော့ "WBGT" အညွှန်း အချည်းနှီးတိုင်းတာခြင်းကို ကိုယ်ကျိုးရှိတယ်ဆိုတာကတော့ ဓာတုဒြပ်ပေါင်းတွေ ပေါ်ပေါက်ခြင်းကနေ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်ယွင်းခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ ကောင်းတယ်ဆိုတာ ပြသနေပါတယ်။

2. အလုပ်ကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်း

☐ အလုပ်ခေါ်နာရီနှင့် အနားယူချိန်များကို စီစဉ်ပေးပြီး ဖြည်းဖြည်း ရိုးတင်ပင့်ခိုင်းမှုသော အလုပ်ခွင်တွင် ဆက်တိုက်အလုပ်လုပ်သောအချိန်ကို လျော့ချရန်
☐ အလုပ်သမားများအနေနဲ့ အလုပ်ရှာနေနေတုန်း အချိန်အကြာကို အချိန်အကြာကြီး ခွင့်ပြုပေးပါ။
☐ ဝေးကွာလို့ ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ခြင်းသော အလုပ်ခွင်ပေါ်တင်ရုံများကို ထင်ထားပြီး ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ခြင်းသော ဦးတုပ်ရုံများကို ပေးထားပါ။

3. ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲခြင်း

☐ အလုပ်သမားပေါ် အလုပ်သမားဆီကနေ ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရလဒ်များကို ပင့်ကူးလုပ်သော်လည်း ကျန်းမာရေးအခြေခံအနေနဲ့ သိရှိသားပါ။ အလုပ်ခွင်ပြင်ပမှာကို ပြန်ရှိမှုအပေါ်သာ ထိခိုက်ဖွယ်ရာ ရောဂါတစ်ခုခု၊ ပျက်ယွင်းမှု ကိုသိရှိသော အခြေခံအနေနဲ့ ရောဂါတစ်ခုခုကနေ ကာကွယ်ပေးပါ။
☐ အလုပ်သမားများ၏ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေကို အလုပ်ခွင်ထဲမှာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးအတိုင်း ရှိမရှိ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကြိုးပမ်းရမှုအနေနဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ရှာဖွေပေးပါ။
☐ ဝေးကွာလို့ ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ခြင်းသော အလုပ်ခွင်ထဲတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုပြီး ဝေယင်းလေထွက်ကောက်ခြင်းသော ဦးတုပ်ရုံများကို ပေးထားပါ။

4. လုပ်ငန်းခွင်ကျန်းမာရေးအတတ်ပညာ သင်ကြားပို့ချခြင်း

☐ အလုပ်သမားများသည် ဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးပြီးမှ ဝေယင်းမှုကို ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုပြီးမှ အလုပ်ပေးတယ်ဆိုတဲ့ မူဝါဒကို ချမှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို ကြည့်ရှုပြီးမှ ဝေယင်းပေးခြင်းကတော့ ရေတိုရော ရေရှည်ကပါ ကောင်းပါတယ်။ (1) အလုပ်ခွင်ပြဿနာများ (2) အလုပ်ခွင်ကို ကြီးကြပ်ကာကွယ်ပြုခြင်း (3) အကူအညီတောင်းခံခြင်းနဲ့ (4) အလုပ်ခွင်ပြဿနာများ

ရေရှည်သည့်နေရာမှာ ပြုပြင်ခြင်း အပူလျှပ်ခြင်းကနေ ကိုယ်ခန္ဓာအနေနေရသူများ ဆေးရုံသို့ပေါ်မသွားခင် ပဋိသည်ရေးအမျိုး တင်ပြီးပါပဲ။ ပထမဆုံး ဆောက်လုပ်ရေးဆောင်ရွက်ခြင်းအနေနဲ့ ရေနုတ်ကန် ရေတွေပေါ်ကနေ ရောက်ပြီးတော့ ကြည့်ရှုပြီးမှ ရေတိုက်ဆိုင်ခန်းမှာ ရေတိုက်ဆိုင်ခန်းကနေ ရေတိုက်ဆိုင်ခန်းကို