

# Myanmar International School Yangon

ကျန်းမာရေးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး  
မူဝါဒ နှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ



Approved by:

Ei Ei Zin (Board of Directors)

Date: 29th December 2022

Last reviewed on:

August 2024

Next review due by:

August 2026



## မာတိကာ

မူဝါဒဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်.....	2
တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ.....	2
မတော်တဆမှုများနှင့် ဖြစ်ရပ်များအား အစီရင်ခံခြင်း.....	6
ဆေးဝါးများ တိုက်ကျွေးခြင်း/စီမံခန့်ခွဲခြင်း.....	6
ကျန်းမာရေးကို ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း (COSHH).....	6
ကွန်ပျူတာနှင့် မျက်နှာပြင်သုံး ကိရိယာများ.....	7
ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာရေးခရီးစဉ်များ.....	7
လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများ.....	7
မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အဆောက်အအုံအတွင်းမှ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း.....	8
ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ချက်.....	9
ဓာတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ.....	9
ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း.....	9
ကူးစက်ရောဂါများအတွက် ကျောင်းတက်ရောက်မှု ခေတ္တရပ်နားခြင်း.....	10
ကိုယ်တိုင် မ ပြီး ကိုင်တွယ်ခြင်း (Manual handling).....	10
မိခင်လောင်းများနှင့် မီးဖွားပြီးစ မိခင်များ.....	11
လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှု.....	11
ကစားကွင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ.....	11
ချော်လဲခြင်း၊ ခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းများ.....	12
ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း.....	12
ကျောင်းသားများအား ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း.....	12
သင်တန်းပေးခြင်း.....	12
လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အကြမ်းဖက်မှု.....	12
အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း.....	13

## မူဝါဒဆိုင်ရာ ထုတ်ပြန်ချက်

ဤမူဝါဒသည် ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသားများ၊ လာရောက်လည်ပတ်သူ ဧည့်သည်များနှင့် ကျောင်းပရိုဏ်ကို အသုံးပြုသူများ အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့နှင့် ကျောင်းအုပ်ကြီးတို့သည် ၎င်းတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို မည်သို့ထမ်းဆောင်သည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

စီမံခန့်ခွဲမှုဦးဆောင်အဖွဲ့ (SLT) နှင့် ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့တို့သည် ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်ဆက်သွယ်သူအားလုံး၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို အာမခံချက်ပေးရန် သန့်ရှင်းရေးအဖွဲ့အစည်းများကို ရည်မှန်းဆောင်ရွက်ပါသည်။ -

- ကျန်းမာရေးအတွင်း အသုံးပြုသူများနှင့် ကျောင်းပြင်ပလေ့လာရေး ခရီးစဉ်များတွင် ပါဝင်သူများ၏ ကျန်းမာရေး၊ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ကောင်းကျိုးသုခ တို့အတွက် လိုအပ်သော အဆင့်တိုင်းကို သေချာစွာလုပ်ဆောင်ရန်။
- ကျောင်း၏ ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံစေမည့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ချမှတ်ကာ ထိန်းသိမ်းရန်။
- ကျောင်းအတွင်း အသုံးပြုရန်အတွက် ဘေးကင်းသော ကျောင်းအဆောက်အအုံများနှင့် ဘေးကင်းသော ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ထောက်ပံ့ပေးရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန်။
- ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် ကျောင်းတွင် ကူညီပေးနေသူများအကြား လိုအပ်ပါက သင့်လျော်သော သင်တန်းများပေးခြင်းဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ အသိပညာဗဟုသုတများ တိုးပွားလာစေရန်။
- မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့် အခြားအရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အသုံးပြုရန်အတွက် ထိရောက်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ရေးဆွဲပြီး အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရန်။
- မတော်တဆမှုများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးရန်နှင့် နောက်ထပ်မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ ပြုလုပ်ရန်။

## တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများ

ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့သည် ကျောင်း၏ အမြင့်ဆုံးစီမံခန့်ခွဲမှုရှိသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။ -

- မူဝါဒများကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းနှင့် အတည်ပြုခြင်း။
- ကျောင်း၏အရေးကြီးသော လမ်းညွှန်ချက်ဗျူဟာများကို ချမှတ်ပေးခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် လုံလောက်သော အရင်းအမြစ်များ ရရှိနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်း။
- စက်ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ အသုံးအဆောင်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင်စနစ်များ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိစေရန် အစီအမံများ ပြုလုပ်ခြင်း။
- ကျောင်းရှိ လူတိုင်းဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အတွက် လုံလောက်သော သင်တန်းများ။

အချက်အလက်များ၊ ညွှန်ကြားချက်များ၊ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စတင်မိတ်ဆက်ခြင်း (Induction) နှင့် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုများကို ကျောင်းမှ ထောက်ပံ့ပေးရန် သေချာစေခြင်း။

- ကျောင်းပရဝုဏ်ကို ဘေးကင်းပြီး ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ်မရှိသည့် အခြေအနေတွင် ရှိနေစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်း။
- ဘေးကင်းပြီး ကျန်းမာသော လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပေးခြင်း။
- ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားများအတွက် လုံလောက်သော လူမှုဖူလုံရေး အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ (Welfare facilities) ထောက်ပံ့ပေးခြင်း။
- ဤမူဝါဒ၏ ထိရောက်မှုကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

**ကျောင်းအုပ်ကြီးသည်** ကျောင်း၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို စီမံခန့်ခွဲရန် တာဝန်ရှိသည်။ ၎င်းသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည် -

ကျောင်းအုပ်ကြီးသည် ကျောင်းအတွင်း ကောင်းမွန်၍ ပွင့်လင်းမြင်သာမှုရှိသော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ကို မြှင့်တင်ပေးပါမည်။

- အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များကို ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ထံ တင်ပြရန်။
- လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း အခြားအဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူရန်။ ဝန်ထမ်းအားလုံးက ဤမူဝါဒအပေါ် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုရှိစေရန် သေချာစေရန်။
- 'အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုင်ရာမူဝါဒ' (Critical incident policy) တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းနှင့် မီးဘေးအန္တရာယ်လေ့ကျင့်ခန်းများ အပါအဝင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ရေးဆွဲအကောင်အထည်ဖော်ရန်။ ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက် (Risk assessments) များကို နှစ်စဉ် ပြန်လည်သုံးသပ်ကြောင်း သေချာစေရန်။
- သက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများအားလုံး သင့်လျော်သော သင်တန်းများ တက်ရောက်ခွင့်ရရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ရန်။
- အဆောက်အအုံနှင့် ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အဆောက်အအုံပိုင်းဆိုင်ရာ မန်နေဂျာ (Facilities manager) နှင့် ပုံမှန်တွေ့ဆုံရန်။
- ကျောင်းဝန်းနှင့် အဆောက်အအုံ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် အဆောက်အအုံပိုင်းဆိုင်ရာ မန်နေဂျာ နှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများနှင့်အတူ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြောင်း သေချာစေရန် တို့ဖြစ်ပါသည်။

**စီမံခန့်ခွဲမှုဦးဆောင်အဖွဲ့ (Senior Leadership Team)** သည် ကျောင်းအုပ်ကြီး၏ တာဝန်ဝတ္တရားများတွင် ပိုင်းဝန်းကူညီပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည် -

- ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက် (Risk assessments) များသည် တိကျမှန်ကန်မှုရှိရန်။

သင့်လျော်မှုရှိရန်၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုရှိရန်နှင့် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုရှိရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

- ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံဆိုင်ရာ ပြဿနာရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ဖြေရှင်း၍မရသေးသော ကိစ္စရပ်များကို ကျောင်းအုပ်ကြီးထံ တင်ပြခြင်း။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များတွင် ဝန်ထမ်းများအတွက် စံနမူနာကောင်းများ၊ လမ်းညွှန်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ ပေးခြင်း။
- ဝန်ထမ်းအားလုံးအတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စတင်မိတ်ဆက်ခြင်း (Induction) ကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းနှင့် အဆိုပါ မှတ်တမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားခြင်း။
- ကျောင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးပေါ် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများကို အစဉ်တစိုက် လေ့လာနေခြင်း။ မတော်တဆမှုများကို စုံစမ်းစစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သော တရားမမှု သို့မဟုတ် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ အရေးယူမှုများအတွက် အစီရင်ခံစာများ/ထွက်ဆိုချက်များကို ပြုစုခြင်း။
- ကျောင်းဝန်းအတွင်း လာရောက်လုပ်ကိုင်သော ကန်ထရိုက်တာ များသည် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရှိစေရန် သေချာစေခြင်း။ ကျောင်းဝန်းနှင့် အဆောက်အအုံ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- ကျောင်းသို့ လာရောက်လည်ပတ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဧည့်သည်များအတွက် အရေးပေါ် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း။

**အဆောက်အအုံပိုင်းဆိုင်ရာ မန်နေဂျာ** သည် နေ့စဉ်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများနှင့် အခြားသော အဆောက်အအုံဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် တာဝန်ရှိသည်။ ၎င်းသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည် -

- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည့် မည်သည့်လုပ်ငန်းကိုမဆို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရန် သေချာစေခြင်း။
- ကျောင်းအတွင်း ဖြေရှင်း၍မရသေးသော ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ရမှုများကို စီမံခန့်ခွဲမှုဦးဆောင်အဖွဲ့ (SLT) ထံ ချက်ချင်းတင်ပြရန်။
- မိမိ၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် ရှိသော လုပ်ငန်းအားလုံးကို ဘေးကင်းလုံခြုံသော နည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ကြောင်း သေချာစေရန်။
- ကျောင်းဝန်းနှင့် အဆောက်အအုံများတွင် ပြုပြင်ရန်လိုအပ်နေသောအရာများနှင့် အခြားဘေးအန္တရာယ်များ(ကစားကွင်းကဲ့သို့သောနေရာတွင် မှန်ကွဲစများ )စသည်တို့ကို သိရှိနိုင်ရန် နေ့စဉ်စစ်ဆေးခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရန်။
- သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းအားလုံးသည် ဘေးကင်းသော လုပ်ငန်းခွင်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ အထူးသဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို အစီရင်ခံခြင်း၊ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတုပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် ပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင် မ ပြီး ကိုင်တွယ်ခြင်း (Manual handling) ဆိုင်ရာများကို သိရှိနားလည်စေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

- မီးဘေးအချက်ပေးခေါင်းလောင်း (Fire alarm) ကို အပတ်စဉ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရန်။
- စီမံခန့်ခွဲမှုဦးဆောင်အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ ကျောင်းဝန်းနှင့် အဆောက်အအုံ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ပုံမှန် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန်။
- ကန်ထရိုက်တာအားလုံးသည် ကျောင်းဝန်းအတွင်းရှိစဉ် လိုက်နာရမည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး စံနှုန်းများကို ရှင်းလင်းစွာ သိရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက် (Risk assessments) များကို ပြသခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ အလုပ်လုပ်မည့်နေရာရှိ ကျိုးပဲ့လွယ်သော အမိုးများ သို့မဟုတ် အခြားဘေးအန္တရာယ်များကို အသိပေးခြင်း။
- ကြီးမားသော အဆောက်အအုံ တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ်အတွင်း ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန်။
- ကျောင်းဝန်းအတွင်း ရပ်ထားသောကားများသည် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များအား ပိတ်ဆို့ထားခြင်းမပြုလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်ယာဉ်များအချိန်မရွေးဝင်ရောက်ခြင်းကို အဟန့်အတားများမဖြစ်စေဖို့ သေချာစေရန်။
- အဆောက်အအုံများ၏ တည်ဆောက်ပုံဆိုင်ရာ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု (Structural safety) ကို နှစ်စဉ် စစ်ဆေးနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ခြင်း။

ကျောင်းဝန်ထမ်းအားလုံးသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည် -

- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးမူဝါဒကို ဖတ်ရှုရန်။
- ကျောင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ချက်များကို လိုက်နာရန်။
- အရေးပေါ် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို နားလည်ထားရန်နှင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရာတွင် ယုံကြည်မှုရှိရန်။
- စာသင်ခန်း၊ ကစားကွင်း သို့မဟုတ် ရုံးခန်းများကို သင့်လျော်သော သပ်ရပ်မှုနှင့် ဘေးကင်းသော အခြေအနေတွင် ထားရှိခွဲရန်။
- ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို အသုံးပြုရာတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန်။
- ကျောင်းသားများကို ကြီးကြပ်ရန်နှင့် ကိရိယာများကို ဘေးကင်းစွာ မည်သို့အသုံးပြုရမည်ကို အကြံပေးလမ်းညွှန်ရန်။
- ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုများ၊ ကိရိယာတန်ဆာပလာများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို မိမိတို့၏ တိုက်ရိုက်အထက်လူကြီး (Line manager) နှင့်/သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူထံ အစီရင်ခံရန်။
- မတော်တဆမှုနှင့် ဖြစ်ရပ်များ အစီရင်ခံခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း (သီးခြားစာရွက်စာတမ်းဖြစ်သည်) ကို လိုက်နာရန်။ ကျောင်း၏ ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက်များတွင် လိုအပ်ချက်များရှိပါက ဖြည့်စွက်အကြံပြုရန်။
- ကျောင်းသားများအတွက် ဘေးကင်းပြီး တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုရှိသော အလေ့အကျင့်များကို စံနမူနာပြု လုပ်ဆောင်ရန်။

ကျောင်း၏ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအရ ကျောင်းသားများသည် အောက်ပါတို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည် -

- မိမိနှင့် အခြားသူများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ထားသော ဘေးကင်းရေးနှင့် သန့်ရှင်းရေးဆိုင်ရာ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန်။
- ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ပံ့ပိုးကူညီရေး ဝန်ထမ်းများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ညွှန်ကြားချက်များကို လိုက်နာရန် (အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင်)။
- မည်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်မျိုးကိုမဆို ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဦးထံ အစီရင်ခံရန်။

**မတော်တဆမှုများနှင့် ဖြစ်ရပ်များအား အစီရင်ခံခြင်း**

မတော်တဆမှုနှင့် ဖြစ်ရပ်များအား အစီရင်ခံခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို ဝန်ထမ်းအားလုံးက လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းတို့ကို သင့်လျော်သော မှတ်တမ်းမှတ်ရာများဖြင့် စနစ်တကျ ပြုစုထားရမည်ဖြစ်သည်။

**ဆေးဝါးများ တိုက်ကျွေးခြင်း/စီမံခန့်ခွဲခြင်း**

ဆေးဝါးများကို မိဘ၏ခွင့်ပြုချက်ရရှိမှသာ ကျောင်းသားများအား တိုက်ကျွေးပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါးများကို ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာမန်နေဂျာ သို့မဟုတ် ကျောင်းသူနာပြုမှ တိုက်ကျွေးမည်ဖြစ်ပြီး သင့်လျော်သော မှတ်တမ်းများကို သိမ်းဆည်းထားမည်ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးများကို ကလေး၏ဆရာဝန် သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်ရှိမှသာ ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း စီမံ/တိုက်ကျွေးမည်ဖြစ်သည်။

ဆေးဝါးများကို ကျောင်းနာပြုအခန်းရှိ သော့ခတ်ထားသော ဗီဒီအတွင်း သိမ်းဆည်းထားမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းအတွက် ချွင်းချက်အနေဖြင့် ရင်ကျပ်ရောဂါအတွက် အရေးပေါ်ရှူဆေးများနှင့် 'Epipens' (ဓာတ်မတည့်ခြင်းအတွက် အရေးပေါ်ထိုးဆေး) များကိုသာ (မိဘများနှင့် ဆွေးနွေးပြီးနောက်) အခြားကျောင်းသားများ လက်လှမ်းမမီနိုင်သော သင့်လျော်သည့်နေရာများတွင် သိမ်းဆည်းထားမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းတက်ချိန်အတွင်း ဆေးတိုက်ကျွေးရသည့် အကြိမ်ရေကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ထိန်းထားပါမည်။

ဥပမာ - တစ်နေ့လျှင် လေးကြိမ်သောက်ရမည့် ပိုးသတ်ဆေး (Antibiotics) တစ်ပတ်စာအတွက်ဆိုလျှင် ပုံမှန်အားဖြင့် ကျောင်း၌ တစ်ကြိမ် (နေ့လယ်စာစားချိန်) သာ တိုက်ကျွေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

**ကျန်းမာရေးကို ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေနိုင်သော ဓာတ်ပစ္စည်းများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း (COSHH)**

ကျောင်းအတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းများ အသုံးပြုမှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် ကန့်သတ်ထားမည်ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းများတွင် ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဓာတုပစ္စည်းပါဝင်သော ထုတ်ကုန်များ၊ မီးခိုးငွေ့များ၊ ဖုန်မှုန့်များ၊ အငွေ့ပျံသောဓာတ်ငွေ့များနှင့် အခြားဓာတ်ငွေ့များ ပါဝင်သည်။

အဆောက်အအုံဆိုင်ရာ မန်နေဂျာသည် ကျောင်းအတွင်းအသုံးပြုသည့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ပစ္စည်းများအားလုံးအတွက် COSHH ဆန်းစစ်ချက်ကို ပြုလုပ်ရန်၊ ၎င်းပစ္စည်းများနှင့် လုပ်ကိုင်နေရသော ဝန်ထမ်းအားလုံးထံသို့ ထိုဆန်းစစ်ချက်ကို ဖြန့်ဝေပေးရန်နှင့် လိုအပ်ပါက

ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းကိရိယာများကို ထောက်ပံ့ပေးရန် သေချာစွာ ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆက်စပ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများနှင့် ထိန်းချုပ်မှုအစီအမံများအတွက် လိုအပ်သော ရန်ပုံငွေကို ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်ပြီး စည်းကမ်းတကျ လိုက်နာစေမည်ဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းများသည် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ထုတ်ကုန်များကို အသုံးပြုရာတွင်လည်းကောင်း၊ သိမ်းဆည်းရာတွင်လည်းကောင်း ထုတ်ကုန်အညွှန်းပေါ်ရှိ ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ထုတ်ကုန်အားလုံးကို မူလဗူး/ပုံးများအတွင်း၌သာ ထားရှိရမည်ဖြစ်ပြီး၊ မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် နှစ်ဘာသာဖြင့် ရှင်းလင်းသော အညွှန်းများနှင့် ထုတ်ကုန်အချက်အလက်များကို ကပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသို့ ပေးပို့လာသော ပစ္စည်းအားလုံးကို ဌာနများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများထံသို့ မဖြန့်ဝေမီ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော အရာများ ပါဝင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးရမည်ဖြစ်သည်။

မည်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ထုတ်ကုန်ကိုမဆို စွန့်ပစ်ရာတွင် သတ်မှတ်ထားသော စွန့်ပစ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတိုင်း စွန့်ပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပစ္စည်းများ ဖိတ်စင်မှုများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း အပါအဝင် အရေးပေါ်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော ထုတ်ကုန်များ သိမ်းဆည်းထားရာနေရာ အနီးတွင်လည်းကောင်း၊ ပုံမှန်အသုံးပြုနေသော နေရာများတွင်လည်းကောင်း ကပ်ထားရမည်ဖြစ်သည်။

**ကွန်ပျူတာနှင့် မျက်နှာပြင်သုံး ကိရိယာများ**

ပုံမှန်အလုပ်၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ကွန်ပျူတာကို နေ့စဉ်အသုံးပြုနေရသော ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် 'မျက်နှာပြင်သုံး ကိရိယာများဆိုင်ရာ ဆန်းစစ်ချက်' (Display screen equipment assessment) ကို နှစ်စဉ် ခံယူရမည်ဖြစ်သည်။ 'အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း' ဟု ဆိုရာတွင် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်နာရီ သို့မဟုတ် တစ်နာရီထက်ပို၍ ဆက်တိုက် (သို့မဟုတ်) နီးပါးဆက်တိုက် အသုံးပြုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အဆိုပါ ဆန်းစစ်ချက်ရလဒ်များအပေါ် မူတည်၍ လိုအပ်သော အရေးယူဆောင်ရွက်မှုများကို လုပ်ဆောင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

**ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာရေးခရီးစဉ်များ**

ကျောင်းပြင်ပခရီးစဉ်အားလုံးအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက် (Risk assessment) ကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျောင်း၏ 'ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာရေးခရီးစဉ် သတင်းအချက်အလက် စာအုပ်ငယ်' (Educational visits information booklet) တွင် အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားများအားလုံး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သည်။

**လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများ**

- ကျောင်းရှိ လက်ဆွဲသုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာ များအားလုံးကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားသော ဝန်ထမ်းများမှ ပုံမှန်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းများ ပြုလုပ်သည်။
- ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အသုံးပြုရန်နှင့် ကိုင်တွယ်ရန် တာဝန်ရှိသည်။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်အသုံးပြုသော မည်သည့်ကျောင်းသား သို့မဟုတ် ဧည့်သည်ကို

မဆို ဝန်ထမ်းတစ်ဦး၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာ လုပ်ဆောင်ရမည်။

- အသေတပ်ဆင်ထားသော လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများ ကို သီးသန့်ခလုတ်များမှတစ်ဆင့် ချိတ်ဆက်ထားပြီး လုံလောက်သော မြေစိုက်ကြိုး စနစ် တပ်ဆင်ထားသည်။
- မည်သည့်စက်ပစ္စည်းအတွက်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိနိုင်ရန် ခလုတ်များအားလုံးတွင် ရှင်းလင်းသော အမှတ်အသားများ တပ်ဆင်ထားသည်။
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ချိတ်ဆက်မှုများကို စိုစွတ်သောလက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း မပြုရဘဲ ခြောက်သွေ့သော အခြေအနေတွင်သာ အသုံးပြုရမည်။
- အသေတပ်ဆင်ထားသော သို့မဟုတ် လက်ဆွဲသုံး လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများနှင့် ပတ်သက်သည့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဖြုတ်သိမ်းခြင်းလုပ်ငန်းများကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားသော ကျွမ်းကျင်သူမှသာ ဆောင်ရွက်ရမည်။

### **မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးနှင့် အဆောက်အအုံအတွင်းမှ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း**

အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်များ၊ လူစုရပ်များ (Assembly points) နှင့် လူစုရပ်ဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များကို ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အမှတ်အသားများနှင့် အသိပေးချက်များဖြင့် စာသင်ခန်းတိုင်းတွင် ရှင်းလင်းစွာ ကပ်ထားပါသည်။

ကျောင်းအုပ်ကြီးသည် မီးဘေးကာကွယ်ရေးကြိုတင်ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ရေးကို စာသင်ကာလအပိုင်းအခြား တစ်ခုတွင် တစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ကာ မှတ်တမ်းတင်လေ့ရှိသည်။

အခမ်းအနားများ ကျင်းပသည့်အခါ လာရောက်လည်ပတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များအား ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို အသိပေးပါသည်။

ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရာတွင် ကြာမြင့်ချိန်နှင့် ပေါ်ပေါက်လာသော မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ဒါရိုက်တာဘုတ်အဖွဲ့ထံ တင်ပြရမည်။

မီးသတ်ဆေးဗူးများကို နှစ်စဉ် စစ်ဆေးပါသည်။

ကျောင်းဝန်းအတွင်းရှိ မီးဘေးအန္တရာယ် ဆန်းစစ်ချက် (Fire risk assessment) ကို ပုံမှန် ပြန်လည်သုံးသပ်ပါသည်။

မီးဘေးအချက်ပေးခေါင်းလောင်း (Fire alarm) ကို အပတ်စဉ် စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမည်။

မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာနနှင့် ပူးပေါင်း၍ မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး သင်တန်းကို နှစ်စဉ် ပြုလုပ်သွားမည်။

ဝန်ထမ်းသစ်များကို မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ အသစ်ပေါ်ပေါက်လာသော မီးဘေးအန္တရာယ် ရှိပါက ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားများအားလုံးကို အသိပေးပါမည်။

မီးဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း အစီအစဉ် (Fire evacuation plan) အသေးစိတ်ကို 'အရေးပေါ်နှင့် အရေးကြီးဖြစ်ရပ်ဆိုင်ရာ မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ' (Emergency and critical policy and procedures) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

## ရှေးဦးပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ချက်

ကျောင်းတွင် လိုအပ်သော ရှေးဦးပြုစုသူအရေအတွက်နှင့် ဆေးသေတ္တာများ၏ တည်နေရာ/အရေအတွက်ကို သိရှိနိုင်စေရန် ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့်ဆိုင်သော အန္တရာယ်ဆိုင်ရာအကဲဖြတ်ခြင်းကို ဆောင်ရွက်ပါသည်။

အချိန်မရွေး လုံလောက်သော ရှေးဦးပြုစုသူများ ရှိနေစေရန်အတွက် သင့်လျော်သော သင်တန်းများကို ပေးအပ်ထားပါသည်။

ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာရေးခရီးစဉ်များတွင် လက်ဆွဲသုံး ရှေးဦးပြုစုရေး သေတ္တာများကို ယူဆောင်သွားရမည်။

အန္တရာယ်ဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ချက်အရ လိုအပ်ပါက အရည်အချင်းပြည့်မီသော ရှေးဦးပြုစုသူ သို့မဟုတ် သူနာပြုတစ်ဦးအား ခရီးစဉ်တွင် လိုက်ပါစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

## ဓာတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများ

ဓာတ်ငွေ့သုံး ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ဆက်စပ်ပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ခြင်း၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပြင်ဆင်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားသော ကျွမ်းကျင်သူမှသာ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ငွေ့ပိုက်လိုင်းများ၊ ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် မီးခိုးခေါင်းတိုင် (Flues) များကို ပုံမှန်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။

ဓာတ်ငွေ့သုံး ကိရိယာများ ပါရှိသည့် နေရာများ အားလုံးတွင် လေဝင်လေထွက် ကောင်းမွန်မှု ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးရမည်။

## ကူးစက်ရောဂါ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း

ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားများအား အောက်ပါအတိုင်း သင့်လျော်သော တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းများကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် တိုက်တွန်းအားပေးပါသည် -

- လက်ကို ဆပ်ပြာရည်၊ ရေနွေးတို့ဖြင့် ဆေးကြောပြီး တစ်ခါသုံး စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင် သုတ်ပါ။
- အိမ်သာအသုံးပြုပြီးနောက်၊ အစာမစားမီ သို့မဟုတ် အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် တိရစ္ဆာန်များကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက်တွင် လက်ကို အမြဲတမ်းဆေးကြောပါ။
- ပြတ်ရှုဒဏ်ရာနှင့် ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာများအားလုံးကို ရေလုံပတ်တီး (Waterproof dressings) များဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့် နှာချေခြင်းတို့ ပြုလုပ်သည့်အခါ ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းကို တစ်ရှူးဖြင့် ဖုံးအုပ်ပါ။
- တစ်ရှူးများကို အသုံးပြုပြီးနောက် သို့မဟုတ် စွန့်ပစ်ပြီးနောက် လက်ကို ဆေးကြောပါ။
- ကျောင်းအတွင်း တံတွေးထွေးခြင်းကို လုံးဝခွင့်မပြုပါ။
- သွေး သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ စင်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိတွေ့ညစ်ညမ်းနိုင်ခြေရှိပါက တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များနှင့် တစ်ခါသုံး ပလတ်စတစ်အကာအင်္ကျီ

(Aprons) များကို ဝတ်ဆင်ပါ။

- မျက်နှာသို့ အရည်စင်နိုင်ခြေရှိပါက ကာကွယ်ရေးမျက်မှန် (Goggles) ဝတ်ဆင်ပါ။
- သန့်ရှင်းရေးသုံး ဓာတုပစ္စည်းများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်း (PPE) များကို အသုံးပြုပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိပ်စိပ်စပ်စပ်နှင့် စနစ်တကျ မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- သွေး၊ မစင်၊ တံတွေး၊ အန်ဖတ်၊ နှာရည်နှင့် မျက်စိမှထွက်သောအရည်များ ဖိတ်စင်မှုမှန်သမျှကို ချက်ချင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် တစ်ကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
- အရည်များဖိတ်စင်သည့်အခါ သန့်စင်ဆေး (Detergent) နှင့် ပိုးသတ်ဆေး (Disinfectant) နှစ်မျိုးစလုံးပါဝင်သော ပစ္စည်းကို အသုံးပြု၍ ထုတ်လုပ်သူ၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။ ၎င်းဆေးသည် ဗက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို ထိရောက်စွာ ကာကွယ်နိုင်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ မျက်နှာပြင်နှင့် သင့်လျော်မှုရှိစေရန် သေချာပါစေ။
- သွေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်မှထွက်သော အရည်များ ဖိတ်စင်မှုကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ကြမ်းတိုက်ဖတ် (Mops) များကို လုံးဝမသုံးရပါ။ တစ်ခါသုံး စက္ကူလက်သုတ်ပုဝါများကိုသာ အသုံးပြုပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းပုံး (Clinical waste facility) အတွင်းသို့ စွန့်ပစ်ပါ။
- လျှော်ဖွတ်စရာများကို သီးသန့်သတ်မှတ်ထားသော နေရာတွင် လျှော်ဖွတ်ပါ။
- မည်သည့်တိရစ္ဆာန်ကိုမဆို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ကို ဆေးကြောပါ။

### ကူးစက်ရောဂါများအတွက် ကျောင်းတက်ရောက်မှု ခေတ္တရပ်နားခြင်း

ကူးစက်ရောဂါ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ဖြစ်ပွားခြင်း (Epidemic/Pandemic) အခြေအနေမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်လျော်သော လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကြံပြုချက်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်သည်။

ကလေးငယ်တစ်ဦးတွင် ကူးစက်ရောဂါ ကူးစက်ခံထားရသည်ဟု သံသယရှိပါက ရောဂါအမည် အတည်ပြုပြီးသည်နှင့် ကျောင်းသို့ ချက်ချင်းဆက်သွယ်ရမည်။ ရောဂါကူးစက်နိုင်ခြေရှိသည့် အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ဝန်ထမ်းများ၊ ကျောင်းသားများနှင့် မိဘများထံသို့ ဖြန့်ဝေအသိပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

### ကိုယ်တိုင် မ ပြီး ကိုင်တွယ်ခြင်း (Manual handling)

ပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် ပရိဘောဂများကို မခြင်း သို့မဟုတ် ရွှေ့ပြောင်းခြင်းပြုရန် မိမိကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ရှိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်ရန်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အကယ်၍ ပစ္စည်းတစ်ခုကို မခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည် သို့မဟုတ် ရှိရင်းစွဲရောဂါအခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည်ဟု ခံစားရပါက အခြားသူ၏ အကူအညီကို တောင်းခံရမည်။

ကျောင်းအတွင်း၌ စနစ်တကျ အသုံးပြုနိုင်သော စက်ပစ္စည်းအထောက်အကူပြုပစ္စည်းများနှင့် မ တင်ကိရိယာများ ရှိနေစေရန် ကျောင်းမှ ထောက်ပံ့ ဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဝန်ထမ်းများကိုလည်း ၎င်းပစ္စည်းများအား ဘေးကင်းစွာ အသုံးပြုနိုင်ရန် သင်တန်းပေးမည်ဖြစ်ကာ လက်တွေ့အသုံးပြုရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်း အားလုံးသည် ပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင် မ ပြီး ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို ပုံမှန်တက်ရောက်ရမည်။

ဝန်ထမ်းများနှင့် ကျောင်းသားများသည် အောက်ဖော်ပြပါ အခြေခံ ကိုယ်တိုင် မ ပြီး ကိုင်တွယ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာရန် မျှော်လင့်ပါသည် -

- သယ်ဆောင်ရမည့်ပမာဏကိုသတ်မှတ်ကာ ပင့်စက်ကိုပြင်ဆင်ပါ။
- အဆင်မပြေပါက သို့မဟုတ် လေးလံပါက တွန်းလှည်းကဲ့သို့သော စက်ကိရိယာကို အသုံးပြုပါ။ သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးကို အကူအညီတောင်းပါ။
- အတားအဆီးကင်းစင်ပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ညီညာသော အနီးဆုံးလမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်၍ သယ်ယူပါ။
- ပစ္စည်းကို ချထားရန် ရည်ရွယ်ထားသော နေရာသည် ရှင်းလင်းမှုရှိစေရန် သေချာပါစေ။
- ပစ္စည်းကို သယ်မချိန်တွင် ဒူးကိုကွေးကာ နောက်ကျောကို မတ်မတ်ထားပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကို ခွာလျှက် အနေအထားဖြင့် နေ၍ မ တင်ပါ။
- ပစ္စည်းကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ်စွာနှင့် မြဲမြံစွာ ကိုင်ထားရန် သေချာပါစေ။
- ဝန် ကို ဖြည်းညှင်းစွာနှင့် ချောမွေ့စွာ မ တင်ပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်ကိုလိမ်ခြင်း၊ ဆန့်ထုတ်ခြင်းနှင့် လှမ်းယူခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

**မိခင်လောင်းများနှင့် မီးဖွားပြီးစ မိခင်များ**

ဝန်ထမ်း သို့မဟုတ် ကျောင်းသားတစ်ဦးဦးမှ မိမိတွင် ကိုယ်ဝန်ရှိနေကြောင်း ကျောင်းသို့ အကြောင်းကြားလာသည့်အခါတိုင်း ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက် (Risk assessments) များကို ပြုလုပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ဆန်းစစ်ချက်အရ တွေ့ရှိရသော ဘေးအန္တရာယ်များကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် သင့်လျော်သော အစီအမံများကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

**လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှု**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝန်ထမ်းများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာကို မြှင့်မားစေရန် အလေးထား ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် လျော့ချခြင်း၏ အရေးကြီးပုံကို လက်ခံထားပါသည်။

တစ်ဦးချင်းစီ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးရန်နှင့် ဝန်ထမ်းများ၏ လုပ်ငန်းပမာဏ ကို စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးရန်အတွက် စနစ်တကျ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားရှိပါသည်။

**ကစားကွင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ**

ကစားကွင်းသုံးပစ္စည်းများနှင့် ၎င်းတို့အားအသုံးပြုမှုများကို ကျောင်းချိန်အတွင်းရှိ အားလပ်ချိန်များတွင် တာဝန်ကျဆရာတစ်ဦးမှ ကြီးကြပ်ကာ စောင့်ကြည့်ပေးရမည်။ အကယ်၍ စာသင်ချိန်အတွင်း အဆိုပါပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါကလည်း အလားတူပင် ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှု ပြုလုပ်ရမည်။ ဆိုးရွားသော ရာသီဥတုကြောင့် ကစားကွင်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရန် ဘေးကင်းမှုမရှိသည့်နေ့မျိုးတွင် အသုံးပြုရန်သင့်မသင့် ဆုံးဖြတ်ချက် ချမှတ်ခြင်း၊ မှတ်တမ်းတင်ခြင်းနှင့် အတည်ပြုခြင်းများ ဆောင်ရွက်မည်။

ကစားကွင်း အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး ကျောင်းသားများ သို့မဟုတ် လူကြီးများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါက လိုအပ်သလို အရေးယူဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

**ချော်လဲခြင်း၊ ခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းများ**

ကျောင်းအတွင်း ချော်လဲခြင်း၊ ခလုတ်တိုက်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းတို့ ဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ချက် (Risk assessment) ပြုလုပ်ထားပြီး သင့်လျော်သော ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှု အစီအမံများကို ချမှတ်ထားပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ကြမ်းတိုက်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းခွင်လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ၊ ဝင်ပေါက်များအနီးတွင် ရေစုပ်ခြေသုတ်ခုံများ ထားရှိခြင်းနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အရာများကို ပုံမှန်ရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

**ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း**

ကျောင်းဝင်းအတွင်းရှိ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် ကွမ်းစားခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။

**ကျောင်းသားများအား ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲခြင်း**

ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် ကျောင်းသားများအား ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသော အမူအကျင့်များရှိစေရန် တိုက်တွန်းအားပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ကျောင်းသားများ၏ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ရသော အပြုအမူများကို ကျောင်း၏ 'သင်ယူမှုဆိုင်ရာ အမူအကျင့်မူဝါဒ' (Behaviour for learning policy) နှင့်အညီ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

Year 11 အထိ ကျောင်းသားများကို လူကြီးတစ်ဦးဦး၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင်သာ စာသင်ခန်းအတွင်းသို့ ဝင်ခွင့် သို့မဟုတ် နေထိုင်ခွင့် ပြုမည်ဖြစ်သည်။

အလုပ်ရှုပ်ချိန်တွင် အိမ်သာများ၌ သင့်လျော်သော ကြီးကြပ်မှုများ ထားရှိမည်ဖြစ်သည်။

**သင်တန်းပေးခြင်း**

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းလိုအပ်ချက်များကို ဝန်ထမ်းတစ်ဦးချင်းစီ၏ နှစ်စဉ်စွမ်းဆောင်ရည်သုံးသပ်ချက် ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ဆန်းစစ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ သင်တန်းလိုအပ်ချက်များကို ဘေးအန္တရာယ်ဆန်းစစ်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ် (Risk assessment process) ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအနေဖြင့်လည်း ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဆိုင်ရာ သင်တန်းများကို လိုအပ်ချက်အရ ဝန်ထမ်းအားလုံးအား ပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

**လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း အကြမ်းဖက်မှု**

ဝန်ထမ်းများသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မည်သည့်အန္တရာယ်နှင့်မျှ မတွေ့ကြုံသင့်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ကျောင်းသားများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အမူအကျင့်များကို လုံးဝလက်ခံမည်မဟုတ်ပါ။

ဝန်ထမ်းအားလုံးသည် မိမိကိုယ်တိုင်အပေါ် သို့မဟုတ် အခြားသူများအပေါ် ရည်ရွယ်သည့် ရန်လိုမှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ရပ်များ (သို့မဟုတ် ဖြစ်လုနီးပါး အခြေအနေများ) ကို ၎င်းတို့၏ တိုက်ရိုက်အထက်လူကြီး (Line manager) ထံ ချက်ချင်းအစီရင်ခံရမည်။ ဤအချက်သည် ကျောင်းသားများ၊ ဧည့်သည်များ သို့မဟုတ် အခြားဝန်ထမ်းများထံမှ လာသော အကြမ်းဖက်မှုများအားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။

### **အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်း**

အဆောက်အအုံဆိုင်ရာ မန်နေဂျာသည် အမြင့်တက်ရာတွင်အသုံးပြုသည့် လှေကားများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးကာ ထိန်းသိမ်းရပါသည်။ ကျောင်းသားများအား လှေကားအသုံးပြုခြင်းကို တားမြစ်ထားပါသည်။

ဝန်ထမ်းများသည် လှေကားအသုံးပြုချိန်တွင် သင့်လျော်သော ဖိနပ်၊ အဝတ်အထည်နှင့် ဘေးကင်းရေး ပစ္စည်း များကို ဝတ်ဆင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ပြင်ပကန်ထရိုက်တာများသည် အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လှေကားများကို ယူဆောင်လာရန် မျှော်လင့်ပါသည်။

လှေကားအသုံးမပြုခင်တွင် ဝန်ထမ်းများသည် ဘေးကင်းစေရန်အတွက် လှေကားကိုကြိုတင်စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ခေါင်မိုးများကဲ့သို့သော အလွန်မြင့်မားသော နေရာများသို့ တက်ရောက်ခြင်းကို မှန်ကန်သော ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အသုံးအဆောင်များရှိသည့် လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးထားသော ဝန်ထမ်းများကိုသာ ခွင့်ပြုသည်။

ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဝန်ထမ်းများအတွက် 'အမြင့်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ သင်တန်း' ကို ပေးအပ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ဆက်စပ်လျက်ရှိသော မူဝါဒများနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ-

- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ - အနုပညာဌာန
- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ - ကာယဌာန
- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ - သိပ္ပံဌာန
- ကျန်းမာရေးနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ - ကျောင်းမှန်ဈေးတန်း
- ပညာရေးဆိုင်ရာ လေ့လာရေးခရီးစဉ် သတင်းအချက်အလက်များ
- အရေးပေါ်နှင့် အရေးကြီးဖြစ်ရပ်ဆိုင်ရာ မူဝါဒနှင့် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- မိဘနှင့် ကျောင်းသား လက်စွဲစာအုပ်
- ဝန်ထမ်းလက်စွဲစာအုပ်
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မူဝါဒ