

လက်ကိုင်ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ရာတွင် ဘေးကင်းရေး

수공구 사용 시 작업 안전

2018-교육미디어-375

လက်ကိုင်ပစ္စည်းများဆိုတာ ဘာလဲ '수공구 사용 작업'이란?

- လက်ကိုင်ပစ္စည်းများဆိုသည်မှာ ထုတ်လုပ်ရေး၊ ပြင်ဆင်ရေးနှင့် ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်းခွင်များနှင့် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်သားများမှ ကျွမ်းကျင်စရာမလိုဘဲ အသုံးပြုနိုင်သည့် ပစ္စည်းများဖြစ်သည်။ လက်ကိုင်ပစ္စည်းများ အလုပ်ကိုလွယ်ကူလျင်မြန်စွာပြီးနိုင်စေသော်လည်း လုပ်သား၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်မကိုက်ညီခြင်း အလုပ်နှင့် မကိုက်ညီခြင်းများ ရှိပါက ကြောက်သားနှင့် အရိုးများနာကျင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်

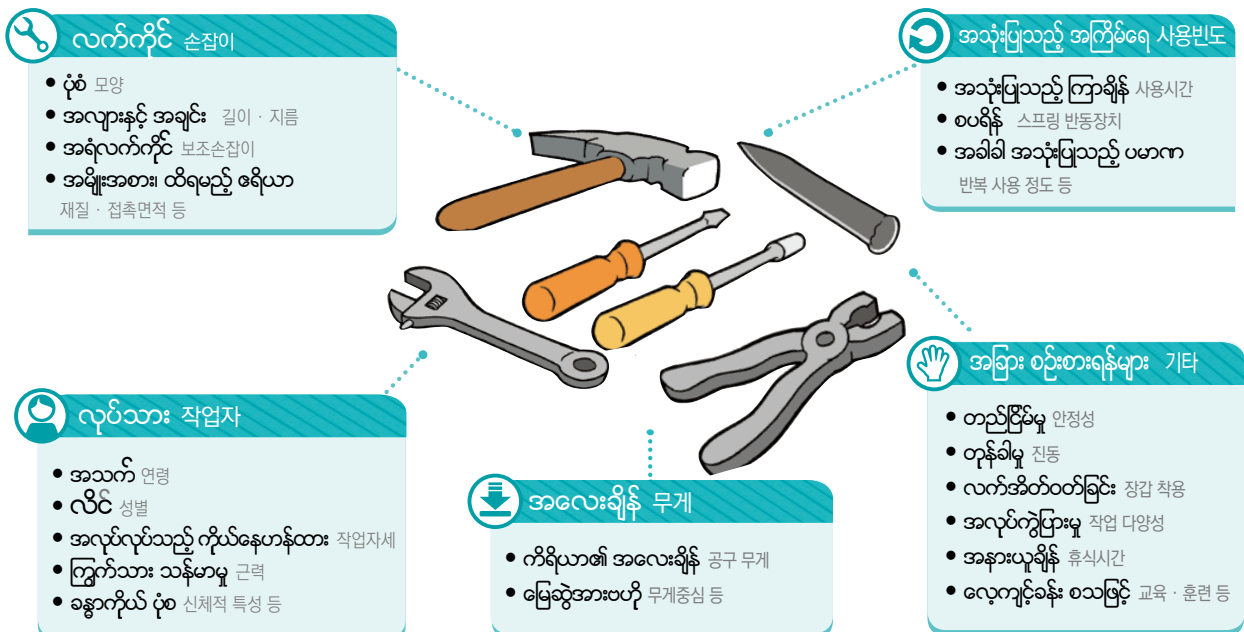
수공구는 제조업, 건설업뿐만 아니라 거의 모든 업종에 걸쳐 작업자가 제작, 보수, 수리 등의 일을 손으로 할 때 전문성이 없어도 편리하게 사용하는 간단한 작업 도구이다.

수공구를 쓰면 작업을 빠르고 편리하게 할 수 있지만, 작업자의 신체적 특성 또는 작업의 내용에 맞지 않는 수공구를 사용하거나 반복적으로 오래 사용하면 근골격계질환 등의 신체적 질병을 일으키는 원인이 된다.

⚠ လက်ကိုင်ပစ္စည်းများအသုံးပြုရာတွင် ကြိုတွေ့ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များ 수공구 사용 작업의 유해요인

- ❊ ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့် အလုပ်တစ်ခုတည်းကို လုပ်ရခြင်း
같은 자세, 같은 작업의 반복
- ❊ အေးသည့်နေရာတွင် အေးသည့်လက်ကိုင်ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုရခြင်း
추운 작업공간이나 수공구에 의한 차가운 온도
- ❊ လက်ကောက်ဝတ်များ လှည့်ရခြင်း နောက်ပြန်လှည့်ခြင်းတို့ အဆင်မပြေခြင်း
손목을 비틀거나 굽히고 뒤로 젖히는 등의 부적절한 자세
- ❊ ထက်သည့် လက်ကိုင်ပစ္စည်းများကိုင်ရာတွင် မအီမသာဖြစ်ကာ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း
날카로운 수공구에 신체가 눌리게 되는 접촉 스트레스
- ❊ ပစ္စည်းများမှ တုန်ခါခြင်းနှင့် ဆူညံသံများ ထွက်ခြင်း
공구로부터 발생하는 진동과 소음

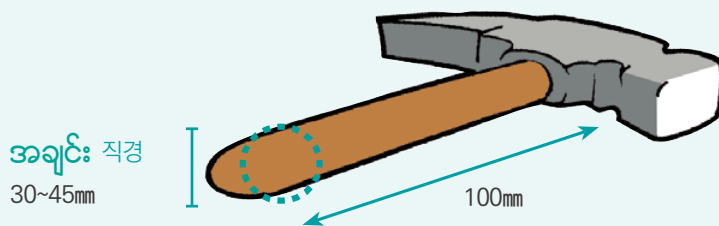
လက်ကိုင်ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ရာတွင် စဉ်းစားရမည့် အချက်များ 수공구 선택 시 고려사항



မှန်ကန်သည့် လက်ကိုင်ပစ္စည်းရွေးချယ်ခြင်း: 올바른 수공구의 선택

- ❖ အလုပ်၏ အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ လက်ကိုင်ပစ္စည်းများ ရွေးချယ်ရန်
작업 특성에 맞는 수공구 선택
- ❖ တုန်ခါမှုနည်းပါးသည့် ပစ္စည်းများသုံးရန်
가볍고 진동이 적은 공구 선택
- ❖ အသုံးပြုသူ၏ အခြေအနေနှင့် လိုက်ဖက်သည့် လက်ကိုင်အမျိုးအစားကို ရွေးချယ်ရန်
작업 방향과 손잡이 모양이 일치하는 공구 선택
- ❖ ကွေးနေသည့် လက်ကိုင်ကို ရွေးချယ်ခြင်း
손잡이가 꺾인 수공구 선택
- ❖ သင့်တော်သည့် အထူနှင့် အလျားရှိသည့် ပစ္စည်းကို ရွေးချယ်ခြင်း
손잡이 굵기 및 길이가 적합한 공구 선택

သင့်တော်သည့် အထူနှင့် အလျားရှိသည့် လက်ကိုင်ပါသည့် ပစ္စည်းများ
손잡이 굵기 및 길이가 적합한 공구



- ❖ အလုပ်အမျိုးအစားနှင့် လုပ်သား၏ အခြေအနေနှင့် သင့်တော်သည့် အလျားနှင့် ပုံစံရှိသည့် လက်ကိုင်ကို ရွေးချယ်ရန်
손잡이 길이, 형태 등이 작업 내용과 작업자 특성에 맞는 공구 선택
- ❖ လက်ကိုင်ခြုံပြီး လက်ပေါ်တွင် အားစိုက်ရန် မလိုသည့် လက်ကိုင်ပါသည့် ပစ္စည်းကို ရွေးရန်
손잡이에 적절한 마찰이 있고 손이 압박되지 않는 공구 선택
- ❖ လက်ကိုင်မျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် လက်ချောင်းပုံစံမြောင်းများမပါသည့် ပစ္စည်းများကို ရွေးရန်
손잡이 표면에 손가락 모양의 홈이 없는 공구 선택
- ❖ လက်ကိုင် ၂ ခုလုံးတွင် စပရိန်းပါသည့် ပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ရန်
양쪽 손잡이의 스프링 반동장치 부착 공구 선택
- ❖ အလုပ်လုပ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြောင်းလဲရန်
작업자세 개선

လက်ကိုင်တွင် စပရိန်းပါသည့် ပစ္စည်းများ
손잡이에 스프링 반동장치가 부착된 공구



အလုပ်လုပ်သည့် ကိုယ်နေဟန်ထားကို ပြောင်းလဲရန်
작업자세 변경



အလုပ်စင်၏ အမြင့်ကို ချိန်ညှိပါ
작업높이 변경



လှေကားထပ်များတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်များ

계단에서의 위험 방지

2018-교육미디어-376

လှေကားထပ်ဆိုတာ ဘာလဲ '계단' 이란?

- လှေကားထပ်များဆိုသည်မှာ မတူညီသည့် အထပ် ၂ ခုကို ၂၀ဒီဂရီမှ ၄၅ဒီဂရီအထိ တိမ်းစောင်းကာ ချိတ်ဆက်ပေးထားသည့် လျှောက်လမ်းဖြစ်သည်။ အချိတ်အဆက်သည် အမာခံ သို့မဟုတ် အမာခံအောက်ခြေဖြစ်သည်။ အရေးကြီးဆုံးမှာ ယင်းအချိတ်အဆက်ပေါ်တွင် ဘေးကင်းစွာသွားနိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။

계단은 높이가 다른 두 바닥면을 연결하기 위하여 일반적으로 20도 초과부터 45도까지의 경사각을 갖는 통로로서 수평부재는 판 모양이나 평면 발판으로 이루어진 것을 말하며 무엇보다도 안전하게 이동할 수 있어야 한다.

△ အဓိက အန္တရာယ်များ၊ အကြောင်းရင်းများ: 주요 위험 요인



✓ အရာဝတ္ထုများ ပြုတ်ကျနိုင်ခြင်း
နှစ်လုံးတွင်

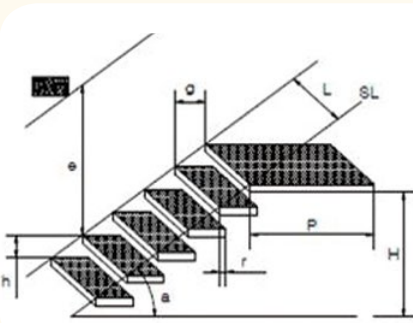


✓ လူပြုတ်ကျနိုင်ခြင်း
နှစ်လုံးတွင်



✓ ခြေချော်လဲကာ ပြုတ်ကျနိုင်ခြင်း
နှစ်လုံးတွင်

စစ်ဆေးရန် | လှေကားထပ်တည်ဆောက်ပုံ (ယာယီလှေကားထပ်အပါအဝင်) Check Box | 계단의 구조(가설계단 포함)



H: စုပေါင်းအမြင့်
g: လျှောက်လမ်းအနက်
e: လျှောက်လမ်းအထက်ရှိ ခေါင်းနှစ်လုံးတွင်အမြင့်
h: ထောက်တက်သည့်အမြင့်
p: အခြေ ခြေထောက်
r: နှစ်လုံးထပ်သည့်နေရာ
a: ထောက် ခြေထောက်
L: မျက်နှာပြင် အလျား
SL: ထောက်ခံ ခြေထောက်



ခံနိုင်ရမည့် အထက် ကျယ်ရမည်
ပုံစံ 1m အထက်



ကိရိယာများ ပြုတ်မကျနိုင်သည့် အဆောက်အအုံများ
ပုံစံ 1m အထက်



- လှေကားဆင်းရာတွင် ဟန်ချက်ပျက်ကာ ပြုတ်ကျခြင်း
 계단에서 내려가다 몸의 중심을 잃고 넘어짐
- ရုံးခန်းတစ်ခု၏ စက်ခန်းနံရံကို ပလာစတာကိုင်ရန်အတွက် လှေကားမှဆင်းလာစဉ် ဟန်ချက်ပျက်ကာ ချော်လဲသည်။ ခေါင်းနှင့်ရိုက်မိကာ ယင်းဒဏ်ရာကြောင့် သေဆုံးသွားရသည်
- 아파트 관리동의 기계실 벽체 미장작업 준비를 위해 계단을 내려가던 중 몸의 중심을 잃고 넘어지며 계단을 굴러 머리를 다쳐 사망

- [illegible]

- **ဘေးကင်းသည့် လျှောက်လမ်း တပ်ဆင်ပါ**
 안전한 통로 확보
- **လှေကားအတတ်အဆင်းတွင် အဝတ်ချောများ မရှိနေစေရန် ကြပ်မတ်ပါ**
 계단통로에 발이 걸려 넘어지거나 부직포의 유동으로 미끄러지는 등의 위험이 없도록 조치
- **တစ်ကိုယ်ရေ ကာကွယ်ရေး ပစ္စည်းများ သေချာစွာတပ်ဆင်ပါ**
 개인보호구 착용 철저
- **လုပ်သားများ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် ဘေးကင်းရေးအဝတ်အစားများ သေချာစွာတပ်ဆင်ထားပါ**
 건설 현장에 근로자를 투입시킬 때 작업에 적합한 개인보호구를 지급·착용토록 조치

보호구

ဘေးကင်းရေး အဝတ်အစားများဆိုတာ ဘာလဲ ‘보호구’란?

- 근로자의 신체 일부 또는 전체에 작용해 외부의 유해·위험요인을 차단하거나 그 영향을 감소시켜 산업재해를 예방하거나 피해의 정도와 크기를 줄여주는 기구로써 안전모, 안전화, 보안경, 안전장갑 그리고 안전대 등이 있다.

상기의 조치를 하기 어려운 경우에만 제한적으로 해당 작업에 맞는 보호구를 사용

[illegible]

ဘေးကင်းရေး ဝတ်စုံအမျိုးအစားများ ဖိတ်ခေါ်မှု အမျိုးအစား

ဘေးကင်းရေးအဝတ်အစားများ အမျိုးအစား	အလုပ်အမျိုးအစား အမျိုးအစား
ဘေးကင်းရေးခေါင်းဆောင်း အမျိုးအစား	• ပြုတ်ကျလာသည့် သို့မဟုတ် လွင့်လာသည့်အရာများ သို့မဟုတ် လူပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည် • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်
ဘေးကင်းရေးသိုင်းကြိုး အမျိုးအစား	• ဖိတ်ခေါ်မှု အထက်မြင့်သည့် သို့မဟုတ် နက်သည့် နေရာများမှ ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ပေးသည် • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်
ဘေးကင်းရေး ဖိနပ်များ အမျိုးအစား	• ပတ်ကျသည့်အရာများ၊ ညပ်ခြင်းဓာတ်လိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်
ဘေးကင်းရေး မျက်မှန်များ အမျိုးအစား	• အရာဝတ္ထုများ လွင့်လာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်
မျက်နှာအကာ အမျိုးအစား	• မီးပွင့်များ သို့မဟုတ် ဂဟေဆော်ရာတွင် ပစ္စည်းများလွင့်လာခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်
လျှပ်မကူးသည့် အဝတ်များ အမျိုးအစား	• ဓာတ်လိုက်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် • ကျင်းများသို့မဟုတ် ဝါယာကြိုးများပေါက်နေသည့် မြေအောက်များတွင် အလုပ်လုပ်ရာတွင် ကာကွယ်ပေးသည် • ရွှေ့ပြောင်းသယ်ယူနိုင်သည့်ပစ္စည်းများ သုံးရာတွင် ကြိုးဆင်ခြင်း • ပါဝါကြိုးများအနီးတွင် လျှပ်စစ်ဆင်ခြင်း • ပါဝါကြိုးများအနီးတွင် ယာဉ်များကိုင်တွယ်မောင်းနှင်ခြင်း
အပူခံအဝတ်အစား အမျိုးအစား	• အပူလောင်ခြင်းမှကာကွယ်ပေးသည့် အပူကြောင့် မောပန်းခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည် • ပူသည့်အရာများစွာကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ ပူသည့်နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်
ဖုန်ကာ မျက်နှာဖုံး အမျိုးအစား	• ဖုန်လွန်ထူသည့်နေရာများတွင် ပစ္စည်းများ အတင်အချလုပ်ခြင်း • မူလက ထုတ်လုပ်သော အရာများမှ ကာကွယ်ပေးသည်
ဆောင်းတွင်းသုံး ဦးထုပ်၊ အဝတ်အစား၊ ဘွတ်ဖိနပ်နှင့် လက်အိတ် အမျိုးအစား	• မိုးနှစ် ၁၈၀၀၀၀ အောက်ရှိ အေးခဲငါးများကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် အကာအကွယ်ပေးသည် • အပူချိန်နည်းပါးသည့် ပစ္စည်းများစွာကို ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် အလွန်အေးသည့်နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အကာအကွယ်ပေးသည်

အဆောက်အဦများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ဘေးကင်းရေး

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ မတော်တဆဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရမှု



- လုပ်သားတစ်ဦး အဆောက်အဦးသန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ် မတော်တဆဖြစ်ကာ ခြေချော်ကျသွားသည်
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

အဖြစ်များသည့် အန္တရာယ်အခြေအနေများ

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❖ ဝန်တင်နှင့် ကြမ်းပြင် သန့်ရှင်းရေး

복도 및 바닥 청소작업

- ချောနေသည့်ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရာတွင် ခြေချော်ခြင်း
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများသုံးရာတွင် အတွေ့အကြုံမရှိခြင်း
청소용 기계기구 사용 미숙
- လေးလံသည့်ပစ္စည်းများ သယ်ရာတွင် လုံလောက်သည့်
သယ်ယူပို့ဆောင်မှုမရှိခြင်း
무리한 중량물 인력 운반
- ဓာတုဆေးရည်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးရည်များကို သုံးရာတွင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်း
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❖ မျက်နှာကြက်များ၊ နံရံများ၊ အဆောက်အဦများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို သန့်ရှင်းခြင်း

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- အလုပ်လုပ်နေစဉ် တိုင်ခံ သို့မဟုတ် လှေကားမှ ပြုတ်ကျခြင်း
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- လေးလံသည့်ပစ္စည်းများအား သယ်ရခြင်း
무리한 중량물 인력 운반
- ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းနှင့် အပြင်နံရံအားသန့်ရှင်းစဉ် ပြုတ်ကျခြင်း
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

❖ လှေကားသန့်ရှင်းရေး

계단 청소작업

- လှေကားထစ် ချောကာ ပြုတ်ကျခြင်း
미끄러운 계단에서 넘어짐
- နာရီများစွာကြာအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရသဖြင့် အရိုးနှင့်ထွက်
သားများနာကျင်ခြင်း
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❖ အိမ်သာ သန့်ရှင်းခြင်း

화장실 청소작업

- ချောနေသည့် ကြမ်းပြင်တွင် ချော်လဲခြင်း
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- တံခါးနှင့် ဆောင့်မိခြင်း ညှပ်ခြင်း
문 등에 충돌 또는 끼임
- ဓာတုဆေးရည်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးရည်များကို သုံးရာတွင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်း
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❖ မျက်နှာပြင်ကို ဖယောင်းတိုက်ခြင်း

왁스 작업

- ချောနေသည့် ကြမ်းပြင်တွင် ချော်လဲခြင်း
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- သန့်ရှင်းရေးစက်များကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း
청소용 기계기구에 의한 감전
- ဓာတုဆေးရည်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးရည်များကို သုံးရာတွင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်း
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ အဆောက်အဦးများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် လုပ်သားများ ဘေးကင်းရေး

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙

🧹 အဆောက်အဦးများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် 건물 청소 시

- လိုအပ်သည့် အကာအကွယ်များ ပေးအပ်ပြီး လုပ်သားများ အမှန်တကယ်ဝတ်စေရန် ကြပ်မတ်ပါ
필요한 보호구 지급·착용 확인
- လှေကားအတက်အဆင်းလုပ်ရာတွင် လက်ရန်းများကို ကိုင်ဆင်းပါ
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- လှေကားတွင် ထိခိုက်နိုင်သည့်အရာများမရှိစေရန်နှင့် ခြေမချော်စေရန် ကြပ်မတ်ပါ
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- လှေကားအတက်အဆင်းတွင် ဖိနှပ်အပါးများ မဝတ်စေရန်နှင့် ရှူးဖိနှပ်များကို သေချာစွာဝတ်ဆင်ရန် ကြပ်မတ်ပါ
슬리퍼를 착용하거나 신발을 썬지 신지 않는지 확인
- ကိရိယာများနှင့် ပစ္စည်းများကို စုစည်းပြီး ဘေးကင်းသော လျှောက်လမ်းဖြစ်စေရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- လှေကားများ မပြတ်ကျစေရန်နှင့် မချော်ကျစေရန် လုပ်သားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲအလုပ်လုပ်ရန် ကြပ်မတ်ပါ
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- ဖုန်စုပ်စက်ကိုင်သူနှင့် အမှိုက်ရှင်းသူသည် ရေစိုခံ ပလပ်နှင့် ခေါင်းများချိတ်ဆက်ထားရန် ကြပ်မတ်ပါ။
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- ဝိုင်ယာကြိုးများတွင် ဂရောင်းဆင်းသည့် ဘရိတ်ကာများရှိစေရန် ကြပ်မတ်ပါ
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သားများတွင် ဘရိတ်များတပ်ဆင်ထားရန် စစ်ဆေးပါ
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- ပေါ်လစ်သုတ်သူ၊ အမှိုက်ရှင်းသူ၊ တံမြက်လှည်းသူစသဖြင့် ကြီးကြပ်ရန် (အရိုင်းဘာ) မန်နေဂျာတစ်ဦး ထားရန်လိုမလို စစ်ဆေးပါ
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- လုပ်သားများအတွက် လုံလောက်သည့် လေအဝင်အထွက် ရှိမရှိ ပေါ်လစ်ဆေးများမှ အနံ့များကြောင့် အရေပြားမထိခိုက်စေရန် ကြပ်မတ်ပါ
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- ရေဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုက်ထားစဉ် ချော်လဲတတ်သည်ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်ထောင်ပါ
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- သန့်ရှင်းပြီးနောက် ချော်စေသည့် အရာများ ရေများကို သေချာစွာ ပြောင်းစင်အောင် သုတ်ပါ
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းမှ အချိန်မှန် နေရာများကို စစ်ဆေးရန် ကြပ်မတ်ပါ
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- လုပ်သားများကို ပုံစံတစ်မျိုးတည်း အကြာကြီးမလုပ်ရန်နှင့် မကြာခဏ အနားယူရန် လမ်းညွှန်ပါ
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- လေးသည့်အရာများအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် လုပ်သားနှစ်ယောက် သို့မဟုတ် လက်တွန်းလှည်းများ အသုံးပြုပါ
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- အလုပ်လုပ်ရင်း မကြာမခဏ အကြောဆန့်ရန် လမ်းညွှန်ပါ
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[အရေပြားကို ယားယံစေသည့်အရာများ သုံးပါက လုံလောက်သည့် လေဝင်လေထွက်ရှိရန် ဆောင်ရွက်ပါ]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[ရေဖြင့် သန့်ရှင်းပြီးချိန် သို့မဟုတ် ဖယောင်းသွင်းပြီးချိန်တွင် ချော်လဲတတ်သည် ဆိုင်းဘုတ်ကို ထောင်ထားပါ]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]