ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း
서비스업

လုပ်ငန်းမစမီ ဘေးကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှု
작업 전 안전점검

မီးဖိုချောင်နှင့် စားဖိုမှူး
주방 및 조리원

조심조심 코리아

MYANMAR

မီးဖိုချောင်နှင့် ချက်ပြုတ်ရေး တာဝန်ခံသည် စားသောက်ဆိုင်၊ ဘား၊ ပေါင်မုန့်၊ အချိုအချဉ်မုန့် များ ရောင်းချခြင်း၊ ဟိုတယ်၊ကွန်ဒို၊ လေ့ကျင့်ရေးစင်တာ စသည့် တည်းခိုရေး လုပ်ငန်းများတွင် အချက်အပြုတ်အလုပ်ကို လုပ်ဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

주방 및 조리 종사자는 식당 • 주점 • 빵 • 생과자 등 판매, 호텔 • 콘도 • 수련원 등 숙박업체 등에서 조리의 업무를 수행하고 있다.

အဓိက အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများမှာ, 주요 유해 · 위험 요인으로는,

— ရေ၊ဆီ စသည်တို့ကြောင့် ချော်လဲခြင်း
물기, 기름기 등에 의한 넘어짐

— ချက်ပြုတ်ရေးကိရိယာများကြောင့် ပြတ်ရှခြင်း၊ ညပ်ခြင်း
조리기구에 의한 절단, 베임, 끼임

— ပူနေသော ရေ၊အစားအသောက်များအား အမှတ်တမဲ့ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အပူလောင်ခြင်း စသည့် အန္တရာယ်များရှိနိုင်ပါသည်။
뜨거운 물, 음식 등의 취급 부주의에 의한 화상 위험 등이 있다.

လုပ်ငန်းမစမီ ဘေးကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှု သင့် အသက်ကို ကာကွယ်ပါ။
작업 전 안전점검 당신의 생명을 지킵니다

လုပ်ငန်းမစမီ ဘေးကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှု အလေ့အထ / လက်တွေ့ပြုလုပ်သော အလေ့အထ တည်ဆောက်ခြင်း
작업 전 안전점검의 습관화 / 실천문화 조성

- လုပ် ငန်း ရှင် လုပ်ငန်းမစမီ ဘေးကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှု အလေ့အထ တည်ဆောက်ခြင်းနှင့် ထောက်ပံ့ခြင်း
  사업주 작업 전 안전점검 문화 조성 및 지원
- အ လုပ် သ မား လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ် အကြောင်းရင်း ဆန်းစစ်ခြင်း၊ တင်ပြခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းခြင်း
  근로자 수행 작업의 위험요인 파악, 보고 및 대응
- ကြီးကြပ်စစ်ဆေးသူ အဆိုပါ လုပ်ငန်းခွင်၏ ဘေးကင်းရေး စစ်ဆေးမှုနှင့် ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ တည်ဆောက်ခြင်း
  관리감독자 해당 작업의 안전점검 및 개선대책 수립

မှတ်သားထားပါ
စက်မှုလုပ်ငန်း ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး နည်းလမ်း 4သွယ်
기억하세요!
산업현장 4대 필수 안전수칙

1. ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေးသင်္ကေတ ကပ်ထားခြင်း (အန္တရာယ်ရှိ နေရာ၊ ကိရိယာ စသည်)
   안전보건표지 부착(위험장소, 설비 등)
2. ဘေးကင်းရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ပညာပေးခြင်း (အန္တရာယ်အကြောင်းရင်း၊ အန္တရာယ်ရှိလုပ်ငန်းလုပ်သည့် နည်းလမ်း မှတ်သားရန်)
   안전보건교육 실시(위험요인, 안전작업방법 인지)
3. အန္တရာယ်ရှိ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်သည့် နည်းလမ်းအဆင့်ဆင့် လိုက်နာရန် (လုပ်ငန်းစဉ် ပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊ လိုက်နာခြင်း)
   안전작업절차 지키기(절차 제정, 준수)
4. အကာအကွယ်ကိရိယာ ထုတ်ပေးခြင်း၊ ဝတ်ဆင်ခြင်း (လုပ်ငန်းနှင့် သင့်တော်ကိုက်ညီသော အကာအကွယ်ကိရိယာ)
   보호구 지급 · 착용(작업에 적합한 보호구)

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락
2017 - 교육미디어 - 704

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

မီးဖိုချောင် တာဂန်ခံ၏ အများဆုံးဖြစ်တတ်သော အန္တရာယ် ဥပမာ

식당 종사자의 주요 재해사례

အဓိက အန္တရာယ်ရှိသောအချက်များ 주요 위험요인

ချော်လဲခြင်း
넘어짐

အန္တရာယ်အကြောင်းအရာ 재해내용

- ချောနေသော ကြမ်းပြင်တွင် ချော်လဲခြင်း
  미끄러운 바닥에서 넘어짐

ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း 예방대책

- ရေကို မကြာခဏ သုတ်ပေးခြင်း
  물기는 수시로 제거
- ချောခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ရော်ဘာဖိနပ်များ စီးပေးခြင်း
  미끄럼 방지 장화 착용
- ချောခြင်း သတိပြုရန် သတိပေးစာများ ကပ်ပေးခြင်း
  미끄럼 주의 경고표지 부착

အပူလောင်ခြင်း
화상

အန္တရာယ်အကြောင်းအရာ 재해내용

- အပူပေးထားသော အိုးအတွင်းရှိ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း
  회전식 솥 내부 뜨거운 물에 화상

ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း 예방대책

- အိုးတပ်ဆင်ထားမှုအား စစ်ဆေးရန်
  솥의 고정 장치 점검
- ခြေဖမိုးထိ ရှည်သော ခါးစည်းရှေ့ဖုံးဂတ်ဆင်ရန်
  발목까지 내려오는 방수 앞치마 착용
- အပူလောင်ခြင်း သတိပြုရန် သတိပေးစာများ ကပ်ပေးခြင်း
  화상 주의 경고표지 부착

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

မီးဖိုချောင် တာဝန်ခံ၏ အများဆုံးဖြစ်တတ်သော အန္တာရာယ် ဥပမာ

식당 종사자의 주요 재해사례

MYANMAR

ပြတ်ရှခြင်း
베임

အန္တာရာယ်အကြောင်းအရာ 재해내용

– ပန်းကန်ဆေးစဉ် ခွက်ကွဲရာမှ ပြတ်ရှခြင်း
설거지 중 깨진 컵에 베임

ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း 예방대책

– ရာဘာလက်အိတ် စွပ်ရန်
고무장갑 착용

– ကွဲနေသော မှန်စများကို ဖယ်ရှားရန်
깨진 유리 제거

ညှပ်ခြင်း
끼임

အွန္တာရာယ်အကြောင်းအရာ 재해내용

– ကြိတ်စက်တွင် လက်ညှပ်မိခြင်း
분쇄기에 손가락 끼임

ကာကွယ်ရေးနည်းလမ် 예방대책

– အကြွင်းအကျန်များ ဖယ်ရှားချိန်တွင် ပါဝါပိတ်ထားရန်
찌꺼기 제거 시 전원차단

– လက်အိပ်စွပ်ခြင်းအား တားမြစ်ရန်
장갑 착용 금지

– သင့်လျော်သော ကိရိယာများ သုံးစွဲရန်
적정 공구 사용

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း
서비스업

အလုပ်လုပ်သူ၏ လုံခြုံရေးကာကွယ်မှု
일하는 사람의 안전보건

အစားအသောက်ဝန်ဆောင်မှု တာဝန်ခံ
음식 서비스 종사자

조심조심 코리아

MYANMAR

လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်း ❶ | ချောခြင်း၊ ခြေချော်ခြင်းနှင့် ချော်လဲခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ရန်
안전수칙 ❶ | 미끄러짐, 헛디딤 및 넘어짐 예방

- လူသွားစင်္ကြံလမ်းနှင့် ကော်ရစ်ဒါများတွင် ပုံနေသော ဗုံးများနှင့် အမှိုက်သရိုက်များကို ဖယ်ရှားရန်
  보행 통로와 복도에 쌓인 박스와 잡동사니는 치워야 함
- ပစ္စည်းအကြီးများကို သယ်ယူချိန်တွင် မိမိအရှေ့ဘက်ကို ကောင်းကောင်းမြင်စေရန်
  큰 물건을 운반할 때 이동방향 앞이 잘 보여야 함
- ဆုံလည်တံခါးနှင့် အဝင်အထွက်တံခါးများရှေ့တွင် ပိတ်မရပ်ရန်]
  회전문이나 출입구 앞에 서 있지 말아야 함
- ကြမ်းပြင်ကို ပုံမှန်သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးပြီး ဖိတ်ကျပါက ချက်ချင်းဖယ်ရှားရန်
  바닥을 정기적으로 청소하고 흘린 것이 있으면 즉시 제거
- ဖိတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိုနေသော ကြမ်းပြင် ဝန်းကျင်တွင် သတိပေးအမှတ်အသား ချိတ်ဆွဲရန်
  흘리거나 젖어 있는 바닥 주위에 경고표시 설치
- အမှိုက်ပုံးများကို မကြာမကြာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန်
  모든 쓰레기통을 자주 비움
- ချော်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ဖိနပ်ဝတ်ဆင်ရန်
  꼭 맞는 미끄럼 방지 신발 착용

လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်း ❷ | ပြတ်ရှခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
안전수칙 ❷ | 절단 예방

- လှီးခြင်း၊ အရိုးထွင်ရာတွင် လက်ချောင်းများကို လက်ခုပ်ပုံပြုလုပ်ပြီး ဓားသွားကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ထား၍ ကိုင်ရန်
  다듬거나 뼈를 발라낼 때 손가락을 오므리고 몸 바깥 쪽 방향으로 칼질
- ဓားကို သင့်တော်သော ဓားချိတ်ရာနေရာတွင် လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းထားရန်
  칼을 적합한 칼걸이에 안전하게 보관
- ဓားကိုင်ရာတွင် စဉ်တီတုံး သို့ ညီညာပြန့်ပြူးသော မျက်နှာပြင်ကို အသုံးပြုရန်
  칼질 시 도마 또는 평탄한 표면을 사용
- ကောင်းကောင်းပြတ်ပြီး ပမာဏအလိုက် သင့်တော်သော ဓားအသုံးပြုရန်
  잘 들고 용도에 맞는 칼 사용
- အားပိုကောင်းသော မိမိအားရသော လက်ဖြင့် ဓားကိုအသုံးပြုရန်
  힘이 센 쪽의 손으로 칼 사용

ဘေစင်ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရန် 싱크대 주변관리

- ဓားကို ဆေးကြောရာတွင် ရေထဲ၌ မစိမ်ထားရန်
  칼을 설거지 물에 담그지 말아야 함
- ဓားကို ဘေစင်အပြင်ဘက်တွင်ထားရန်
  칼을 싱크대 밖에 두어야 함
- ဓားကို အသုံးပြုပြီး ဆေးကြောရာတွင် ဘေစင်အနီးအနား၌ ‘ဓားသီးသန့်အသုံးပြုရန်’ လေဘယ်လ်ကို ကပ်ထားသော စင်တွင် ထည့်ရန်
  칼을 사용한 직후에는 씻거나 싱크대 근처의 ‘칼 전용’ 이라고 라벨이 붙은 용기에 넣어 두어야 함

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락 출처표시 상업용금지 변경금지
2017 - 교육미디어 - 705

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်း ❸ | အပူလောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
안전수칙 ❸ | 화상 예방

- မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆန့်ကျင်ရာဘက်သို့ အဖုံးကို ဖွင့်ရန်
  자신의 몸 바깥쪽으로 뚜껑을 열어야 함
- ပူနေသော ပစ္စည်းကို ကိုင်တွယ်ချိန်တွင် မီးဖိုသုံး လက်အိတ်သို့ ခြောက်သွေ့သော အဝတ်စကို အသုံးပြုရန်
  뜨거운 물건을 다룰 때는 오븐용 장갑 또는 마른 천을 사용
- ဆီအား အပူမပြင်းစေရန်
  오일이 과열되지 않도록 해야 함
  - အချိန်တိုအတွင်းတွင် မီးတောက်အဖြစ် ပျံ့နှံ့နိုင်ခြင်း
    순식간에 화염으로 퍼질 수 있음
- လက်ကိုင်မှာ မီးဖိုစင် အပြင်ဘက်သို့ ထွက်မနေရ
  손잡이가 조리대 바깥으로 튀어나오지 않도록 해야 함

ဆီတွင်း မီးဝင်ပါက 오일에 불이 붙은 경우

- လုံခြုံရေးစောင် သို့မဟုတ် စိုနေသော အဝတ်စဖြင့် ဖုံးအုပ်ခြင်းဖြစ်စေ ပညာပေးခြင်းများအား တတ်ရောက်ထားပါက အမြှုပ် သို့ မီးသတ်ဆေးဘူးအား အသုံးပြုရန်
  안전 담요 또는 젖은 천으로 덮거나 교육을 받은 경우 거품 또는 분말 소화기를 사용
- ဂတ်စ် သို့ ပါဝါကို ပိတ်ရန်
  가스 또는 전원을 차단
- ရေအား လုံးဝ အသုံးမပြုရန်
  절대로 물 사용 금지
- မီးလောင်နေသော အိုးအား နေရာရွှေ့ခြင်း လုံးဝ မပြုရန်
  절대로 타고 있는 팬 이동 금지

လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်း ❹ | ကြော်စက် အန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုရန်
안전수칙 ❹ | 튀김기의 안전한 사용

- ဆီပူများ အားလုံး ကုန်စင်သွားမှ ခြင်းအား ဖယ်ရှားရန်
  뜨거운 기름이 완전히 빠진 후에 바구니를 꺼내야 함
- ဟင်းချက်အမယ်ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများကို ဆီပူတွင် ဖြည်းညှင်းစွာ ထည့်ရန်
  요리 재료와 기구를 뜨거운 오일에 천천히 넣어야 함
- ဟင်းချက်အမယ်ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများတွင် ရေများ ကုန်စင်မှသာ ဆီပူတွင် ထည့်ရန်
  요리 재료와 기구의 물기를 없앤 다음 뜨거운 기름에 넣어야 함
- မီးဖိုချောင် ကြမ်းပြင်တွင် ချော်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသော ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရေး ကိရိယာနှင့် အပူခံပြား အသုံးပြုရန်
  조리실 바닥에 미끄럼 방지 바닥처리재와 매트를 사용
- ဆီများ ကြမ်းပြင်တွင် မဖိတ်အောင် သတိထားရန်
  기름이 바닥에 떨어지지 않도록 조치

အောက်ပါအကြောင်းအရာများကို ထည့်သွင်း၍ ကြော်စက် သန့်စင်ခြင်းအတွက် လုံခြုံရေးစည်းကမ်းကို ရေးသားပါ။
다음 사항을 고려하여 튀김기 세척을 위한 안전지침서를 작성하세요.

- ထုတ်လုပ်သော ကုမ္ပဏီ၏ အသုံးပြုပုံနည်းလမ်း
  제조업체 지침
- ဆီ၊ တိရစ္ဆာန်ဆီ အမျိုးအစားနှင့် အအေးခံရာတွင် ကြာချိန်
  기름/지방의 종류와 식힘 시간
- ထည့်သော ခွက်အမျိုးအစား
  용기 종류
- ရွှေ့ပြောင်းမှု လမ်းကြောင်း း တိုလေ ပိုကောင်းလေ
  옮김 경로 : 짧을수록 좋음
- လိုအပ်သော လုံခြုံရေး ကိရိယာနှင့် တစ်ဦးသုံး ကာကွယ်ရေးကိရိယာ အမျိုးအစား
  필요한 안전 장비 및 개인 보호구의 종류

လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်း ❺ | မတင်ရာတွင် ထိခိုက်မှုမှ ကာကွယ်ရန်
안전수칙 ❺ | 들어올릴 때의 부상 예방

01

ပစ္စည်းအလေးချိန်ကို စစ်ဆေးပြီးမှသာ ပစ္စည်းအနားသို့ သွားရန်

무게중심을 확인한 후 물건 가까이 다가감

02

ခါးကိုမတ်မတ်ထားပြီး တင်နှင့် ဒူးကိုကွေးရန်၊ ပစ္စည်းကို မိမိရရဆုပ်ကိုင်ရန် (လက်အိတ်ကို အသုံးပြုပါက ပို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်နိုင်သည်)

허리를 펴고 엉덩이와 무릎을 구부림, 단단히 물체를 잡음 (장갑을 사용하면 보다 잘 잡을 수 있습니다.)

03

ပစ္စည်းကို ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နီးကပ်စွာ ကပ်ထားပြီးနောက် သတ်မှတ်ထားသော အရှိန်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်း တင်မရန်၊ ဒူးနှင့် ပုခုံးကြားတွင် အလေးချိန်ကို တောင့်ခံထားရန်

물건을 몸에 가까이 붙인 채 일정한 속도로 천천히 들어 올림, 무릎과 어깨 사이에서 무게를 받쳐야 함

04

ခါးကို မလှည့်ဘဲ ခြေထောက်ကိုသာအသုံးပြု၍ လှည့်ရန်

등을 돌리지 않고 발을 이용하여 돌아섬

※ အထက်ပါ အကြောင်းအရာများထဲမှ အချို့သော အစိတ်အပိုင်းများသည် နိုင်ငံခြား အချက်အလက်များကို ကိုးကားပြီး အသုံးပြုထားပါသဖြင့် ပြည်တွင်း ဥပဒေ နှင့် အခြေအနေ စသည်တို့ အပေါ်တွင် ကိုက်ညီမှု မရှိနိုင်ပါ။
상기 내용 중 일부는 외국 자료를 인용한 것으로 국내법이나 상황 등에 적합하지 않을 수 있습니다.

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း
서비스업

လုပ်ငန်းမစမီ ဘေးကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှု
작업 전 안전점검

ရေဆိုးရေညစ်များ သန့်စင်မှု လုပ်ငန်း ဘေးအန္တရာယ်မှ ကြို တင်ကာကွယ်မှု(အောက်ဆီဂျင်လျော့နည်းခြင်း စသည်)
오수정화시설 작업 사고예방(산소결핍 등)

조심조심 코리아

MYANMAR

ဘေးအန္တရာယ် ဥပမာ 재해사례

ရေဆိုးရေညစ်များ သန့်စင်ချိန်တွင် ပြုတ်ကျခြင်း သို့ အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း အစရှိသည့် မတော်တဆမှု အန္တရာယ်များ
오수정화시설 작업시 떨어짐이나 중독, 질식 등의 사고 위험

လုံခြုံရေး စည်းမျဉ်းများ 안전보건 준수사항

- အလုံပိတ်နေရာများ၌ လုပ်ကိုင်ရာတွင် စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများကို သိရှိနားလည် လိုက်နာခြင်း
  밀폐공간 작업수칙 숙지 및 준수
- လုံခြုံရေးဦးထုပ်၊လုံခြုံရေးဖိနပ်၊ မျက်မှန်၊ အသက်ရှူကိရိယာ၊ ခါးပတ်၊ အသက်ကယ်ကြိုး စသည်တို့ ဝတ်ဆင်ရန်
  안전모, 안전화, 보안경, 송기마스크, 안전대, 구명줄 착용
- လုပ်ငန်းခွင်မစမီနှင့် စပြီး အကြောဖြေလျှော့ခြင်း
  작업 전 • 후 스트레칭 실시
- လုပ်ငန်းခွင်မစမီတွင် အမှတ်အသား လက္ခဏာများ စစ်ဆေးခြင်း
  작업시작 전 지적확인 실시
- လုပ်ငန်းလုပ်နေချိန်တွင် အသိပေးချက်များ ပြသထားပြီး အပြင်ဘက်တွင် လုပ်ငန်းခွင် ကြီးကြပ်သူမှ စစ်ဆေးရန်
  작업 중 표지판을 게시하고 외부에서 작업관리자 감독 실시

လုပ်ငန်းခွင်လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်း 작업안전수칙

- လုပ်ငန်းခွင်မစမီတွင် တာဝန်ခံ၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူရန်
  작업 전 책임자의 사전허가를 받음
- အောက်ဆီဂျင်ပမာဏ နှင့် ဓာတ်ငွေ့ပမာဏကို တိုင်းတာပြီးမှသာ ရေဆိုးရေညစ်ကန်ထဲသို့ဆင်းရန်
  산소농도 및 가스농도 측정 후 정화탱크 내로 투입
- လုပ်ငန်းမစမီ ကန်အတွင်း လေထုစစ်ဆေးရန်
  작업 전 탱크 내부 환기
- ပန့်များ သွယ်တန်းထားမှုအခြေအနေစစ်ဆေးရန်
  펌프 접지상태 확인
- မှောင်မနေစေရန် သင့်တော်သော အလင်းရောင်ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကိုင်ဆောင်ထားရန်
  어둡지 않도록 적정 조명 유지 및 손전등 휴대
- အလုပ်ပြီးချိန်တွင် ကန် အပြင်ဘက်ရှိ အလုပ်သမားအရေအတွက် စစ်ဆေးရန်
  작업완료 후 탱크 외부 근로자 수 확인

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락
2017 - 교육미디어 - 706

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

ရေဆိုးရေညစ် သန့်စင်ခြင်းလုပ်ငန်း လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

오수정화시설 작업 안전대책 및 수칙

MYANMAR

အလုံပိတ်နေရာ ဝင်ထွက်ခွင့် ခွင့်ပြုစာ (ဥပမာ) 밀폐공간작업 출입 허가서(예시)

လျှောက်ထားသူ 신청인 [:ဌာန 부서 : တာဝန်ခံ 직책 : အမည် 성명 : (လက်မှတ်)(서명)]

ဝင်ထွက်ချိန် 출입시간 : လ월 ရက်일 နာရီ시 ~ လ월 ရက်일 နာရီ시 နေရာ 출입장소 : ရည်ရွယ်ချက် 출입목적 :

အထဲသို့ဆက်သွယ်ရန် နည်းလမ်း (လိုအပ်ပါက နံပါတ်ဖြည့်ရန်) 내부 연락방법(필요시 번호 기재) :

ဝင်ထွက်ချိန်မှာ အများဆုံး ၈နာရီထိသာ အကျုံးဝင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော ဓာတ်ငွေ့ပမာဏကိုလိုက်၍ ဝင်ထွက်ချိန်ပမာဏမှာ ကန့်သတ်ချက်ရှိနိုင်သည်။ ဤ ခွင့်ပြုချက်မှာ တစ်ကြိမ်အသုံးပြုရန်အတွက်သာ အကျုံးဝင်ပါသည်။ အထက်ပါ နေရာအလုပ်မှာ အောက်ပါအခြေအနေအတွင်း ရှိမှသာ ဝင်ထွက်ခွင့်ပြုပေးရမည်။.

출입허가는 최대 8시간까지만 유효합니다. 유해가스의 농도에 따라서 출입시간에 제한이 있을 수도 있습니다. 이 허가서는 한 회에 한해 유효합니다. 위 공간에서의 작업을 다음의 조건하에서만 출입허가 합니다.

1.လိုအပ်သည့် လုံခြုံရေး စည်းမျဉ်းများ 안전보건조치 요구사항

စစ်ဆေးရမည့် အကြောင်းအရာများ 확인항목	APPLICABLE 해당여부	RESULT 확인결과
လုပ်ငန်းခွင်တာဝန်ခံ သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် စစ်ဆေးသူ နေရာချထားခြင်း 작업책임자 지정 및 감시인 배치		
အလုံပိတ်လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သက်ဆိုင်သူမှလွဲ၍ မဝင်ရသော အသိပေးအမှတ်အသားများ ထောင်ထားရန် 밀폐공간작업 관계자 외 출입금지 표지판 게시		
အဖုံးများဖွင့်ထားခြင်း၊ လုံခြုံရေးအဖုံးများ တပ်ဆင်ခြင်း၊ ဓာတ်မပြုသော ဓာတ်ငွေ့များ လဲလှယ်ခြင်း၊ ကန်များ ဆေးကြောခြင်း 벨브차단, 맹판 설치, 불활성 가스 치환, 용기 세정		
လျှပ်စစ်ဆားကစ်၊ ကိရိယာများ တပ်ဆင်လည်ပတ်မှု၊ရေဖိအား၊အဲပရက်ရှာ များအား ပိတ်ထားခြင်း 전기회로, 기계장비 가동장치, 유압, 압축공기 잠금 및 시건조치		
အောက်ဆီဂျင်နှင့် ဓာတ်ငွေ့ပမာဏ တိုင်းတာခြင်း 산소 및 유해가스 측정		
လေထုလည်ပတ်မှုစနစ် တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် လေထုလည်ပတ်မှုရှိမရှိ 환기시설 설치 및 환기 실시여부		
ဖုန်းနှင့် ကြိုးမဲ့ကိရိယာများ တပ်ဆင်ခြင်း 전화 및 무전기기 구비		
ပေါက်ကွဲမှုမှကာကွယ်သော လျှပ်စစ်ကိရိယာများ အသုံးပြုခြင်း 방폭형 전기기계기구의 사용		
မီးသတ်ဆေးဘူး ကြိုတင်ဆောင်ထားခြင်း 소화기 비치		
အသက်ရှုအထောက်အကူပြုကိရိယာ တပ်ဆင်ခြင်း 공기호흡기 비치		
လိုအပ်သော လုံခြုံရေးကိရိယာများ တပ်ဆင်ခြင်း 필요한 안전장구 구비		
လုံခြုံရေးပညာပေးခြင်းများ ဆောင်ရွက်ခြင်း 안전보건교육 실시		

2. အန္တရာယ်ရှိသော လေထု တိုင်းတာခြင်းရလဒ် 유해공기 측정결과

တိုင်းတာသည့် ပစ္စည်းအမည် 측정물질명	တိုင်းတာသည့် ပမာဏ 측정농도	တိုင်းတာသည့် အချိန် 측정시간	တိုင်းတာသူ အမည် 측정자성명	မှတ်ချက် 비고
				ခွင့်ပြုထားသည့် လေထုပမာဏ 허가기준 공기농도 အောက်ဆီဂျင်(O_2) ပမာဏ : 18%အထက် 23.5%အောက် 산소(O_2) 농도 : 18% 이상 23.5% 미만 ဟိုက်ဒရိုဂျင် ဆာလဖိုက် 10ppmအောက် 황화수소 10ppm 이하 မီးလောင်လွယ်သော ဓာတ်ငွေ့(မီသိန်း စသည်) : 10%အောက် 가연성 가스(메탄 등) : 10% 미만 ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်1.5%အောက် 탄산가스 1.5% 미만 ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုဒ် 30ppmအောက် 일산화탄소 30ppm 미만

3. အထူးဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည့်အကြောင်းအရာ 특별조치 필요사항 :

ဝင်ထွက်သူအမည်စာရင်း 출입자 명단

(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명
(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명
(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명
(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명
(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명	(လက်မှတ်) 서명

နောက်ဆုံးခွင့်ပြုသူ 최종허가자 | ဌာန 부서 : ရာထူး 직책 : အမည် 성명 : (လက်မှတ်)서명

ကိုးကားထားသော ဥပဒေနှင့် ရေးသားသည့် စံနှုန်း
참고 법령 및 작성 기준

- လုပ်ငန်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုအခြေခံနှင့် ပတ်သတ်သော စည်းမျဉ်း ပုဒ်မ၁၀ (အလုံပိတ်နေရာ လုပ်ငန်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မှုမှ ကာ ကွယ်ခြင်း)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제10장 (밀폐공간 작업으로 인한 건강장해의 예방)
- KOSHA GUIDE G-156-2014「အလုံပိတ်နေရာ ဝင်ထွက်ခြင်းခွင့်ပြုချက် တောင်းခံရန်」
  KOSHA GUIDE G-156-2014「밀폐공간 출입허가제 실시지침」

OPEN 공공누리
2017 - 교육미디어 - 706

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်း
서비스업

လုပ်ငန်းမစမီ ဘေးကင်းရှင်းရေး စစ်ဆေးမှု
작업 전 안전점검

မြက်ရိတ်လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေး
예초기 운전 작업안전

조심조심 코리아

MYANMAR

ဘေးအန္တရာယ် ဥပမာ 재해사례

မြတ်ရိတ်နေစဉ်အတွင်း လည်နေသော ဓား သို့ ပဲ့စင်ထွက်လာခြင်းတို့ကြောင့် မတော် တဆမှုဖြစ်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်၊ အချိန်ကြာကြာ လုပ်ကိုင်ပါက ကြွက်သား အရိုး အကြောများ တောင့်တင်းနိုင်သော အန္တရာယ်

예초기 작업 중 회전날이나 파편으로 인한 사고 발생 위험, 장시간 작업시 근골격계질환 발생 위험

မြက်ရိတ်စက် အမျိုးအစားနှင့် ဖွဲ့စည်းပုံ 예초기의 종류와 구성

- **ကျောပိုး မြက်ရိတ်စက်**
  배부식 예초기

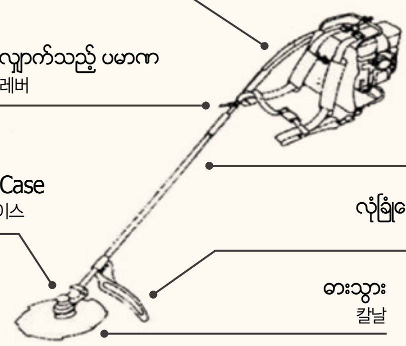
  နောက်ကျောတွင် တင်ဆောင်ပြီး အသုံးပြုရခြင်း၊ လေးလံပြီး အားကောင်းသည့်အတွက် ကျယ်ပြန့်သော နေရာတွင် အချိန်ကြာကြာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း

  등에 지고 사용, 무겁고 출력이 크며, 넓은 작업면적에 장시간 사용 가능

- **ပုခုံးတင် မြက်ရိတ်စက်**
  견착시 예초기

  ပုခုံးတွင် တင်ဆောင်ပြီး အသုံးပြုရခြင်း၊ ပေါ့ပါးပြီး အားပျော့သည့်အတွက် အချိန်ကြာကြာ အသုံးပြုပါက အန္တရာယ် ရှိနိုင်ခြင်း

  어깨에 걸어 사용, 가볍고 출력이 낮으며, 장시간 사용시 위험 발생 우려



SAFETY POINT

မြက်ရိတ်စက် အသုံးပြုခြင်း လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

예초기 운전작업 안전대책 및 수칙

MYANMAR

တစ်ဦးသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း 개인 보호구

- ကာကွယ်ရေးဦးထုပ်၊ မျက်မှန်၊ နားကာ၊ လုံခြုံရေးဂတ်စုံ၊ လုံခြုံရေ လက်အိတ်၊ ဒူးကာ၊ လုံခြုံရေးဖိနပ် စသည်
  안전모, 보안경, 귀마개, 안전보호복, 안전장갑, 무릎보호대, 안전화 등

လုပ်ငန်းခွင် မဝင်မီ ပညာပေးအကြောင်းအရာ 작업 전 교육내용

- အလုပ်သမားအရေအတွက်များစွာ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လုပ်မည်ဆိုပါက တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား လုံခြုံသည့် အကွာအဝေးတွင် ဆောင်ရွက်ရန်
  다수 작업자가 동시 작업시 작업자 간 안전거리 유지
- အလုပ် ရပ်တန့်ခြင်း သို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း စသည့် အလုပ်ချိန် ပြင်ပတွင် မဖြစ်မနေ အင်ဂျင်စက် သတ်ရန်နှင့် ရွှေပြောင်းချိန်တွင် အလုပ်သမားများကြား လုံခြုံရေး အကွာအဝေး ထားရှိရန်
  작업 중지 또는 이동 등 작업시간 외에는 반드시 엔진 정지 또는 이동 중 작업자 간 안전거리 유지
- မက်စောက်သောနေရာ၌ ပြောင်းရွှေ့ချိန်တွင် ညိပြီးချော်လဲခြင်းအား သတိထားရန်

경사지 이동 중 걸려 넘어짐 주의

- လမ်းဘေးတွင် ပေါင်းသင်ပါက လမ်းလျှောက်ခြင်းအား သတိပြုရန်
  도로변 제초작업시 보행이동 주의
- ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ ထွက်ပေါ်လာပါက တည်ငြိမ်စွာ တုံ့ပြန်ရန်
  유해동물 출현시 침착하게 대응
- လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းနှင့် တစ်ဦးသုံးကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုရန် equipment.
  안전수칙 및 개인보호구 착용 준수

အန္တရာယ်များ 위험요소

- အလုပ်လုပ်နေစဉ် မြက်ရိတ်စက်သွားသို့ ကျောက်တုံး၊သစ်ပင်စသည်တို့ လွင့်စင်လာခြင်းဖြစ် စေ မြက်ရိတ်စက်သွား ကျိုးပဲ့လွင့်စင်မှုများ ဖြစ်နိုင်ချေရှိခြင်း
  작업 중 예초기 날에 돌, 나무 등이 날아오거나 예초기 날 파편이 튀는 사고 가능성
- လည်နေသော မြတ်ရိတ်စက်သွားနှင့် ထိမိပြီး ပြတ်ရှမှု မတော်မတဆမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြင်း
  회전하는 예초기 날에 접촉하여 베이는 사고 가능성
- လမ်းလျှောက်နေစဉ် လဲကျခြင်း သို့ ချော်ကျခြင်း မတော်တဆမှု အန္တရာယ်
  보행 중 넘어지거나 미끄러지는 사고 위험
- အချိန်ကြာကြာ ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား မပြောင်းလဲမှုကြောင့် ကြွက်သားအကြောများ တောင့်တင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အန္တရာယ
  장시간 동일한 자세로 작업시 근골격계질환 발생 위험

ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်း 예방대책

- မှန်ကန်သော တစ်ဦးသုံး ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ အသုံးပြုခြင်းနှင့် လုံခြုံရေးအကာအဝေး သတ်မှတ်ခြင်း
  올바른 개인보호구 착용 및 안전거리 유지
- မြက်ရိတ်စက် ဓားသွားနှင့် မြေကြီး မထိမိစေရန် သတိပြုခြင်း
  예초기 칼날과 지면이 닿지 않도록 주의
- မြက်ရိတ်စက်သွား ထောင့်ကို 5~10° အမြင့်ကို 10cmအတွင်း သတ်မှတ်ရန်
  예초기 날의 각도는 5~10°, 높이는 10cm 내외로 유지
- မြတ်ရိတ်စက်သွား လည်ရာဘက်ကို ဘက်ဘက်သို့ ဘယ်မှညာသို့ လည်စေရန်
  예초기 날의 회전방향이 좌측이므로 우측에서 좌측으로 작업 실시
- ဆင်ခြေလျှောဦးတည်ဘက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပြီး အလွန်မက်စောက်သောနေရာတွင် အလုပ် ရပ်တန့်ရန်
  경사방향으로 작업을 진행하며 급경사지에서 작업 금지

ကိုးကားထားသော ဥပဒေနှင့် ရေးသားသည့် စံနှုန်း
참고 법령 및 작성 기준

– KOSHA GUIDE G-69-2011 「မြက်ရိတ်စက်နှင့် သက်ဆိုင်သော နည်းပညာလမ်းညွှန်ချက်
KOSHA GUIDE G-69-2011 「예초기 작업에 관한 기술지침」

2017 - 교육미디어 - 707

OPEN 공공누리

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းနှိ
서비스업

ထိခိုက်-အန္တရာယ်ရှိသော လုပ်ငန်း မတော်တဆမှုမှ ကာကွယ်ခြင်း
유해–위험작업 사고 예방

စတိုလုပ်ငန်း လုံခြုံမှု
창고 작업안전

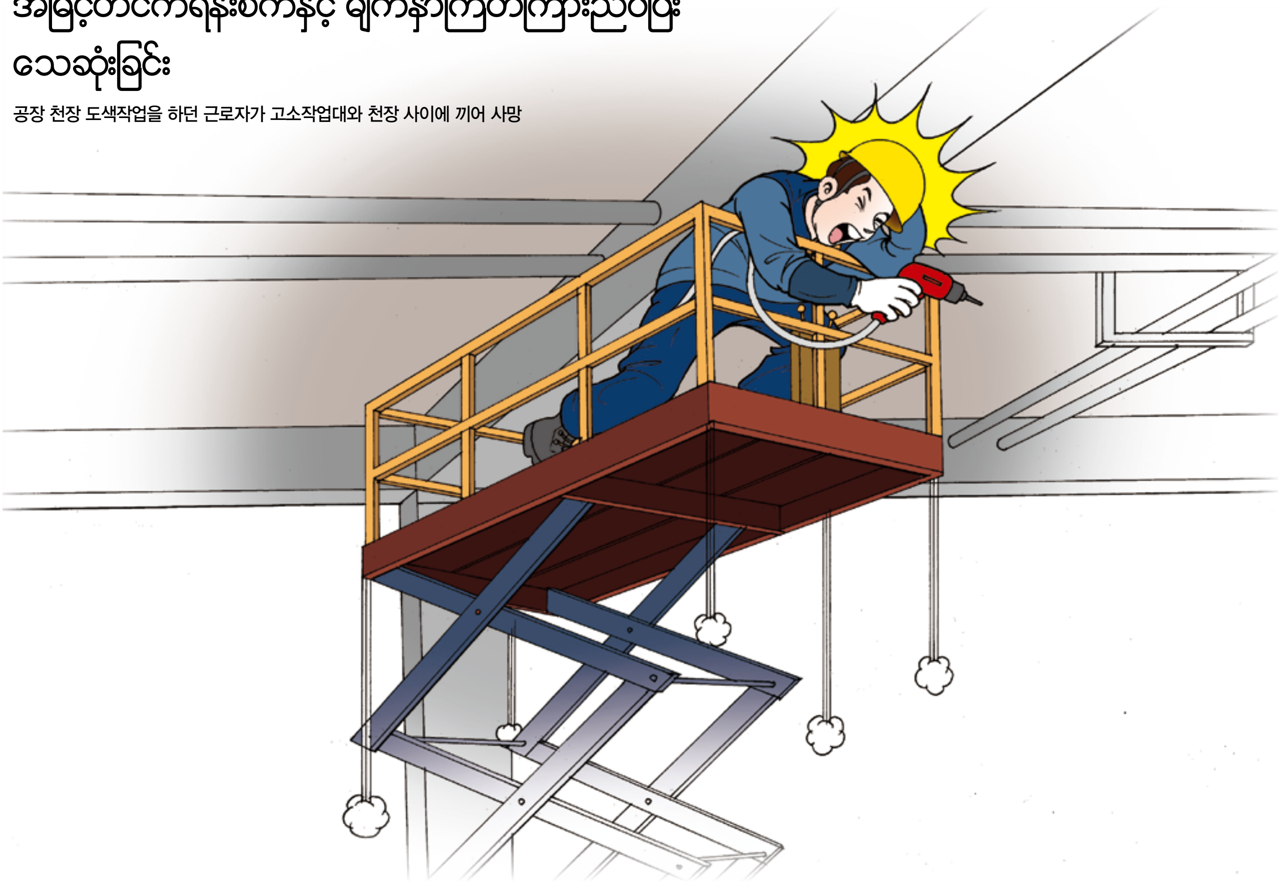
조심조심 코리아

MYANMAR

ဘေးအန္တရာယ် ဥပမာ 재해사례

စက်ရုံမျက်နှာကြက် ဆေးသုတ်စဉ် အလုပ်သမားမှာ အမြင့်တင်ကရိန်းစက်နှင့် မျက်နှာကြက်ကြားညပ်ပြီး သေဆုံးခြင်း

공장 천장 도색작업을 하던 근로자가 고소작업대와 천장 사이에 끼어 사망



လုပ်ငန်းခွင်လုပ်ငန်းစဉ် 작업공정

- အမြင့်တင်ခြင်း
  고소 작업
- စတိုအတွင်းအပြင် ကားဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်း
  창고 내외의 차량 운행작업
- လုပ်ငန်းသုံး ထရပ်ကားမောင်းနှင်ခြင်း
  산업용트럭 작업
- ဝန်တင်ဆောင်ခြင်း
  적재 작업

ထိခိုက်မှုအန္တရာယ်များ 유해 · 위험요인

- ချော်ကျခြင်းသို့ ညိပြီး ချော်လဲခြင်း အန္တရာယ်
  미끄러지거나 걸려 넘어질 위험
- အားဖြင့် လုပ်ဆောင်စဉ်တွင် ကြွက်သားအကြောများ တောင့်တင်းခြင်း
  인력 작업시 근골격계 질환 발생의 위험
- အမြင့်တတ်စဉ် ပြုတ်ကျသည့် အန္တရာယ်
  고소 작업시 떨어질 위험
- ပစ္စည်းစတို အတွင်းအပြင် သို့မဟုတ် အနီးအနားသို့ ရွှေပြောင်းချိန် ရွှေ့ပြောင်းစဉ်တွင် ကားနှင့် တိုက်မိခြင်း အန္တရာယ်
  물류창고 내부 혹은 주변 이동시 이동 중인 차량과 부딪힐 위험
- ရွှေ့ပြောင်းနေစဉ် ပြုတ်ကျလာသော ပစ္စည်းနှင့် ထိခိုက်မိခြင်း သို့ တင်ဆောင်ထားသော ပစ္စည်း ပြုတ်ကျလာပြီး ထိမှန်ခြင်း အန္တရာယ်
  이동 중 떨어지는 물체에 맞거나 적재된 물체가 떨어져 맞을 위험 휴대

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

2017 - 교육미디어 - 708

고용노동부 산업재해예방 안전보건공단

SAFETY POINT

စတို အလုပ်သမား လုံခြုံရေးစည်းမျဉ်းစည်းကမ်း

창고 작업 근로자 안전대책 및 수칙

MYANMAR

ချော်ကျခြင်းနှင့် လဲကျခြင်း 미끄러짐과 걸려 넘어짐

- လုပ်ငန်းခွင် ကြမ်းပြင်တွင် ပြန့်ကျဲနေသော ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရန်
  작업장 바닥에 흐트러진 물건을 정리
- ချော်နေသော နေရာတွင် ချော်လဲခြင်းအား သတိပေးသည့် အမှတ်အသားပြထားရန် 미끄러운 장소에 미끄럼주의 경고 표지판 설치
- လုံလောက်သော မီးများ တပ်ဆင်ထားရန်
  충분한 조명 설치

လူအားဖြင့်လုပ်ဆောင်ရသော လုပ်ငန်း 인력작업

- လူအားဖြင့် သယ်ယူပို့ဆောင်ကို လျှော့ချပြီး ဖော့လစ်(ဖ်)၊ ကွန်ဗီယာစသည့် သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေး စက်ကိရိယာများကို အသုံးပြုရန်
  인력 운반작업을 최소화하고, 지게차, 컨베이어 등 운반기계장치를 이용
- မသင့်တော်သော ခန္ဓာကိုယ်အနေအထားကြောင့် ကြွက်သားအကြောများ တောင့်တင်း ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
  부적절한 자세 등에 의한 근골격계질환 예방

အမြင့်လုပ်ငန်း 고소작업

- မှန်ကန်သော လုပ်ငန်းအစီအစဉ် ချမှတ်ခြင်းနှင့် စေ့စပ်သေချာစွာ စစ်ဆေးရန်
  올바른 작업계획 수립 및 철저한 작업감독 실시
- အမြင့်လုပ်ငန်းတွင် အသုံးပြုသော ကိရိယာများ၏ လုံခြုံရေးကို စစ်ဆေးရန်
  고소 작업에 사용되는 장비의 안전점검 실시

စတို အတွင်းအပြင် ကားမောင်းနှင်ခြင်း 창고 내외의 차량 운행

- ကားနှင့် လမ်းလျှောက်သူမှာ တူညီသော လမ်းကို အသုံးပြုပါက မျဉ်းကြောင်းဆွဲပြီး လမ်းကြောင်းခွဲခြားခြင်း
  차량과 보행자가 같은 도로를 사용시 경계선 등을 통한 통로 구분
- ကားလမ်းကြောင်းကြည့်ပေးသည့် ဝန်ထမ်းခန့်ခြင်းအားဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာ ကား မောင်းနှင်ခြင်း 유도자 배치를 통한 안전한 차량 운전 작업실시
- ကားမထွက်မီ ပစ္စည်းတင်ဆောင်ထားသည့် အခြေအနေအား စစ်ဆေးခြင်း၊ ကားထွက်ခွာ ရန် ညွှန်ကြားချက် မရှိဘဲ ထွက်ခွာခြင်းအား တားမြစ်ခြင်း
  차량 출발 전 적재 상태 확인, 출발 지시 없이 임의 출발 금지

ဝန်တင်ဆောင်ခြင်း လုပ်ငန်း 적재 작업

- ပစ္စည်းတင်သည့် ပလက်ပြားများအား အသုံးပြုနိုင်သည့် အခြေအနေဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးရန်
  팔레트들이 사용가능한 상태인지 사용 전 반드시 확인
- ပျက်စီးနေသော ပလက်ပြားများကို ပြုပြင်ရန်သို့ ဖျက်ဆီးရန်အတွက် သက်သက် ခွဲထား ရန်
  손상된 팔레트는 수리나 폐기를 위해 따로 분류
- ဝန်ချိစက် သို့မဟုတ် အခြားသော ယာဉ်များနှင့် တိုက်မိနိုင်သည့် အန္တ ရာယ်ရှိသည့် အနေအထားများတွင် ဘောင်သွင်းလိုင်းအား တပ်ဆင်အသုံးပြု သင့်
  팔레트의 편하중이 생기지 않도록 정확하게 적재
- ဖော့လစ်(ဖ်)ကား သို့ အခြားကားနှင့် တိုက်မိသည့် အန္တရာယ်ရှိပါက ဂိုက်ရေးလ် လမ်း ကြောင်းများ တပ်ဆင်ခြင်းစသည့် ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်ရန်
  지게차나 다른 차량에 부딪힐 위험이 있는 경우 가이드 레일을 설치하는 등 적절한 조치 실시

ကိုးကားထားသော ဥပဒေနှင့် ရေးသားသည့် စံနှုန်း
참고 법령 및 작성 기준

- လုပ်ငန်းလုံခြုံရေး အခြေခံနှင့် ပတ်သတ်သည့် စည်းမျဉ်း ပုဒ်မ 3 (ပြုတ်ကျခြင်းမှ ကာ ကွယ်ရန်)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제3조 (전도의 방지)
- လုပ်ငန်းလုံခြုံရေး အခြေခံနှင့် ပတ်သတ်သည့် စည်းမျဉ်း ပုဒ်မ 4 (လုပ်ငန်းခွင် သန့်ရှင်း ရေး)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제4조 (작업장의 청결)
- လုပ်ငန်းလုံခြုံရေး အခြေခံနှင့် ပတ်သတ်သည့် စည်းမျဉ်း ပုဒ်မ 32 (ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း တပ်ဆင်ရန် စသည်)
  산업안전보건기준에 관한 규칙 제32조 (보호구의 지급 등)
- KOSHA GUIDE G-109-2014「စတို လုပ်ငန်း လုံခြုံရေးနှင့် ပတ်သတ်သော နည်းပ ညာလမ်းညွှန်ချက」
  KOSHA GUIDE G–109–2014「창고 작업 시 안전에 관한 기술지침」

2017 - 교육미디어 - 708

고용노동부 / 산업재해예방 안전보건공단