

第 2 章 : 安全衛生 (Safety & Health)

အခန်း ၂ - ဘေးကင်းလုံခြုံရေး၊ 5S နှင့် လုပ်ငန်းခွင်သန့်ရှင်းရေး ဝေါဟာရ မှတ်စုများ

စုစုပေါင်း ၆၆ လုံး (စာမျက်နှာ ၄ မှ ၂၃)

စဉ်	စာမျက်နှာ	ခန်းဂျိ (Kanji)	ဖတ်နည်း (Hiragana)	မြန်မာဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ် (Meaning)	ပုံပြ
1	p. 4	安全第一	あんぜんだいいち	ဘေးကင်းလုံခြုံရေးသည် ပထမ (Safety First)	
2	p. 4	労働安全衛生法	ろうどうあんぜんえいせいほう	အလုပ်သမား ဘေးကင်းလုံခြုံရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဥပဒေ	
3	p. 4	労働災害	ろうどうさいがい	လုပ်ငန်းခွင် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု / ဘေးအန္တရာယ်	
4	p. 4	災害防止	さいがいぼうし	ဘေးအန္တရာယ် မဖြစ်ပွားအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း	
5	p. 5	体調管理	たいちょうかんり	ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အခြေအနေ ကို စနစ်တကျ ထိန်းသိမ်းခြင်း	
6	p. 5	作業服	さぎょうふく	လုပ်ငန်းခွင်သုံး အလုပ်ဝတ်စုံ	
7	p. 5	身だしなみ	みだしなみ	ဝတ်စားဆင်ယင်မှု သင်္ချာသန့်ရှင်းခြင်း	
8	p. 5	作業帽	さぎょうぼう	လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဦးထုပ် (Work Cap)	
9	p. 5	ひらひらした服	ひらひらしたふく	ဖားလျားခတ်နေသော အဝတ်အစား (စက်ညှပ်လွယ်သောအဝတ်)	
10	p. 5	サンダル	サンダル	ညှပ်ဖိနပ် (လုပ်ငန်းခွင်တွင် ဝတ်ဆင်ခွင့် မရှိပါ)	
11	p. 7	挨拶	あいさつ	နှုတ်ဆက်ခြင်း (လုပ်ငန်းခွင် ဆက်သွယ် ရေး၏ အခြေခံ)	
12	p. 7	点呼・朝礼	てんこ・ちょうれい	လူစာရင်းစစ်ဆေးခြင်း နှင့် မနက်ခင်း အစည်းအဝေး	
13	p. 7	指差し呼称	ゆびさしこしょう	လက်ညှိုးထိုး အသံထွက်၍ ဘေးကင်းမှု အတည်ပြုစစ်ဆေးခြင်း	
14	p. 7	安全確認	あんぜんかくにん	ဘေးကင်းစိတ်ချရမှု ရှိ/မရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးခြင်း	
15	p. 8	5S活動	ごエスカつどう	၅-အက်စ် လုပ်ရှားမှု (整理 整頓 清掃 清潔 躰)	
16	p. 8	整理 (Seiri)	せいり	စိစစ်ရွေးထုတ်ခြင်း (မလိုသည်များကို စွန့်ပစ်ခြင်း)	

စဉ်	စာမျက်နှာ	ခန်းကျို (Kanji)	ဖတ်နည်း (Hiragana)	မြန်မာဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ် (Meaning)	ပုံပြ
17	p. 8	整頓 (Seiton)	せいとん	စနစ်တကျထားခြင်း (လိုအပ်သည့်အခါ ချက်ချင်းယူသုံးနိုင်ရန်)	
18	p. 8	清掃 (Seisou)	せいそう	သန့်ရှင်းရေးလုပ်ခြင်း (အမှိုက်၊ ဖုန် သုတ်သင်ခြင်း)	
19	p. 8	清潔 (Seiketsu)	せいけつ	သန့်ရှင်းမှုကို အမြဲထိန်းသိမ်းခြင်း (3S ကို ထိန်းသိမ်းမှု)	
20	p. 8	躰 (Shitsuke)	しつけ	စည်းကမ်းလိုက်နာလေ့ကျင့်ခြင်း (အလေ့အထဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်း)	
21	p. 10	三定 (San-tei)	さんてい	သတ်မှတ်ချက် ၃ ချက် (定位置, 定品, 定量)	
22	p. 10	定位置	ていいち	ထားရမည့် သတ်မှတ်နေရာ	
23	p. 10	定品	ていひん	ထားရမည့် သတ်မှတ်ပစ္စည်းအမျိုးအစား	
24	p. 10	定量	ていりょう	ထားရမည့် သတ်မှတ်အရေအတွက် / ပမာဏ	
25	p. 10	重量物の運搬	じゅうりょうぶつのうんぱん	လေးလံသော ပစ္စည်းများ သယ်ယူမခြင်း	
26	p. 10	腰痛予防	ようつうよぼう	ခါးနာခြင်း မဖြစ်အောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်း (ဒူးကွေး၍မပါ)	
27	p. 11	安全教育	あんぜんきょういく	ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဆိုင်ရာ ပညာပေး သင်တန်း	
28	p. 11	雇入れ時教育	やといれじきょういく	အလုပ်စတင်ဝင်ရောက်ချိန်တွင် ပေးရ မည့် ဘေးကင်းရေးသင်တန်း	
29	p. 11	危険予知訓練 (KYT)	きけんよちくんれん	အန္တရာယ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းလေ့ကျင့် ခြင်း (KYT)	
30	p. 11	ヒヤリ・ハット	ヒヤリハット	ထိတ်ခနဲ / လန့်ခနဲ ဖြစ်သွားသော အန္တရာယ်မကင်းသည့် အခြေအနေ	
31	p. 11	不安全な状態	ふあんぜんなじょうたい	မလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်/ပစ္စည်း အခြေအနေ	
32	p. 11	不安全な行動	ふあんぜんなこうどう	မလုံခြုံသော လူ၏ လုပ်ဆောင်မှု/ အပြုအမူ	
33	p. 12	OJT	オンザジョブトレーニング	လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လက်တွေ့လေ့ကျင့် သင်ကြားခြင်း	
34	p. 12	Off-JT	オフジェイティー	လုပ်ငန်းခွင်ပြင်ပ စာတွေ့သီးသန့် သင်ကြားခြင်း	
35	p. 14	安全装置	あんぜんそうち	စက်ယန္တရားများ၏ အန္တရာယ်ကင်း လုံခြုံရေးခလုတ်/စနစ်	

စဉ်	စာမျက်နှာ	ခန်းကျို (Kanji)	ဖတ်နည်း (Hiragana)	မြန်မာဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ် (Meaning)	ပုံပြ
36	p. 14	インターロック	インターロック	အဖုံးပွင့်နေလျှင် စက်မလည်စေသော အလိုအလျောက် ရပ်တန့်စနစ်	
37	p. 14	無効化の禁止	むこうかのきんし	လုံခြုံရေးခလုတ်ကို တိတ်ကပ်၍ ပိတ် ထားခြင်း တားမြစ်သည်	
38	p. 15	保護具	ほごぐ	ခန္ဓာကိုယ် အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ (PPE)	
39	p. 15	安全靴	あんぜんぐつ	ဘေးကင်းလုံခြုံရေးဖိနပ် (ထိပ်သံပါ ဖိနပ် - ခြေချောင်းကာကွယ်)	
40	p. 15	安全手袋	あんぜんてぶくろ	ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လက်အိတ် (စက်နှင့် ကိုက်ညီစွာသုံးပါ)	
41	p. 15	保護メガネ	ほごメガネ	မျက်လုံးအကာအကွယ် မျက်မှန် (အစအနလွင့်စင်မှု ကာကွယ်)	
42	p. 15	巻き込み危険	まきこみきけん	စက်လည်ပတ်ရာသို့ လက်အိတ်/အဝတ် ညှပ်ဝင်သွားနိုင်သည့် အန္တရာယ်	
43	p. 15	ボール盤作業	ボールばんさぎょう	ဖောက်စက်ဖြင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း (လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ခွင့်မရှိပါ)	
44	p. 16	ハインリッヒの法則	ハインリッヒのほうそく	ဟိုင်းရစ်ချ်၏ ဥပဒေသ (၁ : ၂၉ : ၃၀၀ အန္တရာယ် ပီရမစ် အချိုး)	
45	p. 16	重大災害 (1)	じゅうだいさいがい	ပြင်းထန်သော သေကြေထိခိုက်မှု (အချိုး ၁ ခု)	
46	p. 16	軽傷 (29)	けいしょう	အနည်းငယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု (အချိုး ၂၉ ခု)	
47	p. 17	健康診断	けんこうしんだん	ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးမှု (Health Checkup)	
48	p. 17	産業医	さんぎょうい	စက်ရုံ/လုပ်ငန်းခွင် ဆရာဝန် (Occupational Doctor)	
49	p. 17	救急箱	きゅうきゅうばこ	ရှေးဦးသူနာပြု ဆေးသေတ္တာ (First Aid Kit)	
50	p. 17	労働基準監督署	ろうどうきじゅんかんとかし よ	အလုပ်သမား စံချိန်စံညွှန်း ကြီးကြပ်ရေး ရုံး	
51	p. 18	安全表示	あんぜんひょうじ	ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ပြသချက် အမှတ်အသားများ	
52	p. 18	禁止表示 (赤色)	きんしひょうじ	တားမြစ် အမှတ်အသားများ (အနီရောင် ဖြင့် ပြသသည်)	
53	p. 18	立入禁止	たちいりきんし	မသက်ဆိုင်သူ ဝင်ခွင့်မပြု (No Entry)	
54	p. 18	火気厳禁	かきげんきん	မီးမသုံးရ / မီးတောက်မီးလျှံ လုံးဝမပြုရ	

စဉ်	စာမျက်နှာ	ခန်းဂျိ (Kanji)	ဖတ်နည်း (Hiragana)	မြန်မာဘာသာပြန် အဓိပ္ပာယ် (Meaning)	ပုံပြ
55	p. 18	禁煙	きんえん	ဆေးလိပ်မသောက်ရ (No Smoking)	
56	p. 18	使用禁止	しようきんし	အသုံးပြုခြင်း မပြုရ (Do Not Use)	
57	p. 19	指示表示 (青色)	しじひょうじ	လိုက်နာရန် ညွှန်ကြားချက် သင်္ကေတ (အပြာရောင်)	
58	p. 19	保護具着用	ほごぐちゃくよう	အကာအကွယ်ပစ္စည်းများ မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ	
59	p. 19	安全靴着用	あんぜんぐつちゃくよう	လုံခြုံရေးဖိနပ် မဖြစ်မနေ ဝတ်ဆင်ပါ	
60	p. 19	感電注意	かんでんちゅうい	ဓာတ်လိုက်နိုင်သည် သတိပြုပါ (Danger Electric Shock)	
61	p. 19	高温注意	こうおんちゅうい	အပူချိန်မြင့်မားသည် သတိပြုပါ (Caution High Temp)	
62	p. 19	挟まれ注意	はさまれちゅうい	ညှပ်မိနိုင်သည် သတိပြုပါ (Pinch Point Caution)	
63	p. 21	安全標識 (緑色)	あんぜんひょうしき	ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အမှတ်အသား (အစိမ်းရောင်)	
64	p. 21	安全第一 (緑十字)	あんぜんだいいち	အစိမ်းရောင် ကြက်ခြေခတ် လုံခြုံရေး သင်္ကေတ	
65	p. 21	非常口	ひじょうぐち	အရေးပေါ်ထွက်ပေါက် (Emergency Exit)	
66	p. 21	消火器	しょうかき	မီးသတ်ဆေးဘူး (Fire Extinguisher)	
67	p. 22	停電確認	ていでんかくにん	လျှပ်စစ်မီး ဖြတ်တောက်ထားမှု သေချာ စစ်ဆေးခြင်း	
68	p. 22	絶縁工具	ぜつえんこうぐ	လျှပ်ကာ ပါဝင်သော ကိရိယာများ (Insulated Tools)	
69	p. 22	静電気対策	せいでんきたいさく	ငြိမ်လျှပ်စစ် ကာကွယ်ရေး နည်းလမ်းများ (Anti-Static)	
70	p. 23	有機溶剤	ゆうきようざい	အော်ဂဲနစ် အပျော်ရည်များ (သင်းနား/ အရက်ပြန်/ဆေးပျော်ရည်)	
71	p. 23	局所排気装置	きょくしょはいきそうち	အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့ စုပ်ထုတ်သည့် ပန်ကာ/ ပိုက်လိုင်း စနစ်	
72	p. 23	安全データシート(SDS)	あんぜんデータシート	ဓာတုပစ္စည်း ဘေးကင်းရေး အချက်အလက်လွှာ (SDS)	