희망서울
함께 만드는 서울, 함께 누리는 서울

발 간 등 록 번 호
51-6110000-000911-01

미 얀 마
MYANMA

နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး လမ်းညွှန်

외국인 근로자 안전 매뉴얼

서울특별시

미 얀 마
MYANMA

နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရေး လမ်းညွှန်

외국인 근로자 안전 매뉴얼

서울특별시

Contents

04 Ⅰ. အကျဉ်းချုပ် 개요

04 1. ဆိုးလ်မြို့အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်
서울시 안전관리 추진 방향

05 2. လုံခြုံရေး လမ်းညွှန် အကျဉ်း
안전 매뉴얼 개요

07 Ⅱ. အလုပ်သမား အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး 근로자 안전

07 1. လုပ်ငန်းခွင် စိတ်နေသဘောထား
현장에서의 마음가짐

08 2. စကားပြောဆိုခြင်း(ဆက်သွယ်ခြင်း)
의사소통

11 3. မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်သော ပစ္စည်း
개인보호구

15 4. အရေးပေါ်ချိန် လုပ်ဆောင်ရန်
비상대응절차

17 5. လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်း
작업도구

20 6. လုပ်အားသုံးလုပ်ငန်း(ရွှေ့ပြောင်းခြင်း)
인력 작업(운반)

26 7. လုပ်ငန်းပြီးဆုံးပြီးနောက်
작업 종료 후

30 Ⅲ. လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေ 현장 안전

30 1. လုံခြုံမှုမ ရှိခြင်းနှင့် ရှိခြင်း
불안전과 안전

34 2. ပစ္စည်းများ နေရာတကျ ပြန်လည်ထားရှိခြင်း
정리정돈

38 3. လှေကား 사다리

41 4. လုပ်ငန်းသုံးတိုင်(ငြမ်းဆင်ခြင်း) (ထပ်ဆင့်တက်နိုင်သော
လှေကား BTယာယီစင်၊ အောက်တွင်ဘီးပါ၍
ရွှေ့လျားနိုင်သော စင်)
작업대(우마, BT비계, 고소작업대)

44 5. အထက်အောက် ပြိုင်တူ အလုပ်လုပ်ခြင်း
상하 동시 작업

46 6. တုန်ခါမှု၊ အသံထွက်နိုင်သောလုပ်ငန်း
진동, 소음 작업

48 7. သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း 이동

51 8. လှိုင်ခေါင်း 터널

59 9. မြေသဲအရော(ကွန်ကရစ်)ဘောင်ခတ်ခြင်း
흙막이

61 10. အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်း 위험물

67 11. မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်း 가연물

70 12. ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းသုံး စက်ပစ္စည်း
건설장비

72 13. ပစ္စည်းတင်ခြင်းနှင့် ကြိုးတန်း လုပ်ငန်းလုံခြုံရေး
양중 작업과 줄걸이 안전

75 14. လျှပ်စစ် 전기

80 15. အလုံပိတ်သည့်နေရာ 밀폐공간

82 IV. သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ပေးခြင်း
환경의 보호

82 1. သဘာဝအကြောင်း နားလည်မှုနှင့် နလုံးသွင်း
မှန်ကန်ခြင်း 환경의 이해 및 인식

83 2. စွန့်ပြစ်ပစ္စည်းများ စီမံခြင်း 폐기물 관리

86 V. လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ကိုရီးယားဘာသာစကား
မဖြစ်မနေ သုံးရန်
공사현장 한국어 필수 팁

92 VI. အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအ
တွက် အခြေခံအချက် ၁၀ချက်
근로자보호 기본사항 10대 항목

I. အကျဉ်းချုပ် (개요)

1. ဆိုးလ်မြို့အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး လုပ်ငန်းစဉ် (서울시 안전관리 추진 방향)

ဆိုးလ်မြို့တွင်း အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေရန် ဦးစားပေးအနေဖြင့် ဆောက်လုပ်ရေး ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ရန် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း စည်းကမ်းတကျ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စေပြီး အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း၊ စာချုပ်ချုပ်ခြင်း၊ တည်ဆောက်ခြင်း၊ စီမံကြီးကြပ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်းအခြေအနေ၊ နိုင်ငံသားပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၊ လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းစေခြင်း၊ ထပ်ဆင့်ကန်ထရိုက်ပေးခြင်း စသည့် အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပတ်သတ်၍ ပြင်ဆင်ခြင်းကို အရှိန်အဟုန်ဖြင့် လုပ်ဆောင်လျက် ရှိပါသည်။
서울시에서는 안전 최우선 건설문화 정착을 위해 현장에서 규정과 원칙대로 공사하는 관행을 확립하고 설계, 계약, 시공, 감리, 근로 환경, 시민참여, 내부 역량 강화, 하도급 분야에 대한 개선을 적극 추진 중에 있습니다.

အထူးသဖြင့် အလုပ်သမားများအတွက် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင် ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက် ရန် “အလုပ်သမားများ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း အခြေခံအချက် ၁၀ချက်”ကို ရွေးချယ်ပြီး အဓိကထား ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည့် လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေခြင်းကို ဦးစားပေး ဆောက်ရွက်နေပါသည်။
특히 근로자의 보호 및 작업환경 개선을 위하여 “근로자 보호 기본 사항 10대 항목”을 선정하여 중점 관리 하는 등 공사장 안전 관리에 최우선을 두고 있습니다.

2. လုံခြုံရေး လမ်းညွှန် အကျဉ်း (안전 매뉴얼 개요)

နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများအတွက်
လုံခြုံရေးလမ်းညွှန်သည် ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင်
နိုင်ငံခြားသား အလုပ်သမားများ၏ အန္တရာယ်
ကင်းရှင်းစေရေး၊ ကျန်းမာရေး နှင့်
ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး လမ်းညွှန်ပေးရန်
ရည်ရွယ်ပါသည်။

외국인 근로자 안전 매뉴얼은 건설현장에서 외국인 근로자의 안전, 보건 및 환경에 대한 최소한의 지침 제공을 목적으로 합니다.

လမ်းညွှန်ကို ဖတ်ရှုမှတ်သားထားပြီး အကယ်၍ မေးစရာ
အကြောင်းအရာရှိပါက ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ မဆိုင်းမတွ
မေးမြန်းပေးပါ။

본 매뉴얼을 읽어서 숙지하고, 만약 내용에 의문이 있을 경우 관리감독자에게 지체 없이 문의하십시오.

လမ်းညွှန်တွင် ရေးသားထားသော အချက်များသည်
အန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရေးအတွက် လိုအပ်သော
အသေးစိတ်အကြောင်းအရာများ ပါရှိပြီး အလုပ်သမားများသည်
အလုပ်လုပ်နေစဉ် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေရန် အမြဲတမ်း
သတိပြုရပါမည်။

매뉴얼에 기재된 사항은 안전시공을 위해 필요한 최소한의

내용으로 구성되어 있으므로 근로자는 항상 작업 시 안전에 주의를 기울여야 합니다.

အလုပ် အသစ် (သို့) မကျွမ်းကျင်သော အလုပ်များကတော့ စတင် မလုပ်ခင် ဘယ်လို အန္တရာယ် ရှိ၊မရှိ စစ်ဆေးခြင်း၊ ထို့အပြင် မမျှော်လင့်သော အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်ခြင်း ရှိ၊မရှိကို အထူး သတိထား စဉ်းစားရပါမည်။ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အားလုံးသော အချက်များ ကို ကြိုတင် စဉ်းစားထားရပါမည်။

새로운 작업 또는 익숙하지 않은 방법의 작업은 시작 전에 어떠한 위험요소가 있는지 확인하고, 또한 예측하지 않은 위험이 발생할 수 있는지 주의 깊게 생각하여야 합니다.

일어날 수 있는 모든 사항을 먼저 생각해 보시기 바랍니다.

အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေခြင်းသည် သင့်အတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

안전은 당신을 위한 것입니다.

စည်းကမ်းများကို အမြဲတမ်း မှတ်ထားပြီး သတိရနေရပါမည်။

제반 규칙을 항상 기억하고 생각하십시오.

II. အလုပ်သမား အန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး
(근로자 안전)

1. လုပ်ငန်းခွင် စိတ်နေသဘောထား
(현장에서의 마음가짐)

- လုပ်ငန်းခွင် စိတ်နေသဘောထား
  (현장에서 서로를 위하는 마음은 재해예방의 기본이 됩니다.)

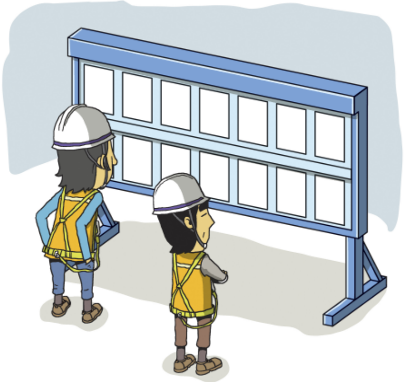
2. စကားပြောဆိုခြင်း(ဆက်သွယ်ခြင်း) (의사소통)

- လုပ်ငန်းခွင် အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေခြင်းနှင့်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ကတော့ သင့်၏ အန္တရာယ်ကာကွယ် ပေးရန်အတွက် တည်ရှိနေပါသည်။
  (현장 산업안전보건위원회는 당신의 안전을 위해 존재합니다.)

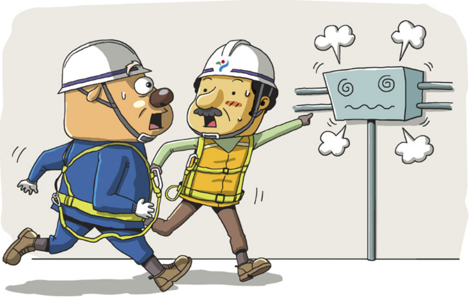
- အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေရေး ပညာပေးအစီအစဉ်များတွင် မပျက်မကွက် တက်ရောက်ပြီး အန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေရေး ပညာပေး စာအုပ်များကိုလည်း ဖတ်ရပါမည်။
  (안전교육에 꼭 참석하고, 안전보건 교육교재를 읽으시오.)

- အလုပ် မ စမီ တာဂန်ကျ အရာရှိရဲ့ ညွှန်ကြားချက်များကို ကရုစိုက် နားထောင်ပါ။
  (작업 시작 전 관리감독자의 안전작업지시를 경청하시오.)

- လုပ်ငန်းခွင်ရှိ လုံခြုံရေး၊ဘေးကင်းရေး၊ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ကြေညာသင်ပုန်းကို ဖတ်ပါ။
(현장의 안전, 보건, 환경 게시판을 읽으시오.)



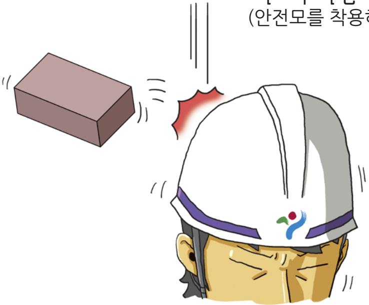
- မသေချာသော အချက်များရှိပါက ကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ မေးမြန်းရပါမည်။
(의심나는 사항은 반드시 관리감독자에게 물어보시오.)



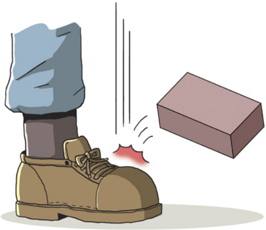
3. မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်သော ပစ္စည်း (개인 보호구)

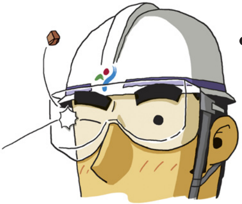
- လိုအပ်သော တစ်ဦးချင်း ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကိုလည်း ဝတ်ဆင်ရပါမည်။ (필요한 개인보호구를 착용하시오.)

- လုပ်ငန်းသုံးဦးထုပ်ဆောင်ပးပါ။ (안전모를 착용하시오.)



- လုပ်ငန်းသုံး ဖိနပ်ကို စီးပါ။
(안전화를 신으시오.)





- လွင့်စဉ်တတ်သော ပစ္စည်းများ၏ အန္တရာယ်ရှိသည့်အခါတွင် မျက်စိအကာအကွယ်မျက်မှန်အား တပ်ဆင်ပါ။ (비산물의 위험이 있을 경우 보안경을 착용하시오.)

- လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်မည့်ဘက်အား သေသေချာချာ မြင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ (진행 방향을 확실하게 볼 수 있도록 하시오.)

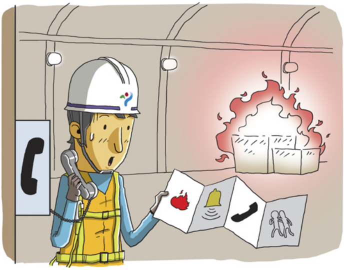
- အမြင့် ၂ မီတာ အထက်နှင့် အထက် မြင့်သောနေရာတွင် အလုပ်လုပ်ဆောင်ပါက အန္တရာယ်ကင်း ခါပတ်၏ ကြိုးအားချည်၍ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပါ။
  (높이 2미터 이상의 높은 장소에서 작업할 때에는 안전대의 고리를 걸고 작업하시오.)

- ကုမ္ပဏီသည် ပျက်စီးသော တကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ်ပစ္စည်းများအား ပြန်လည် လဲလှယ်ပေးပါသည်။
  (회사는 손상된 개인보호구를 교체해 줍니다.)

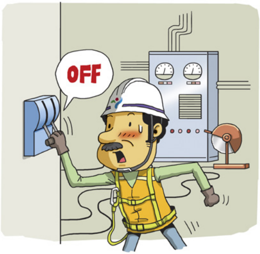
- အောက်ပါ နေရာများအား အကာအကွယ်ဖြစ်စေရန် အတွက် တကိုယ်ရေသုံး အကာအကွယ် ပစ္စည်းများအား ဝတ်ဆင်ပေးပါ။ လက်၊ နား၊ ခြေ၊ မျက်စိ။
  (다음 사항의 보호를 위해 항상 개인 보호구를 착용하시오.(손, 귀, 발, 눈))

4. အရေးပေါ် ချိန် လုပ်ဆောင်ရန် (비상대응절차)

- မဖြစ်မနေ အရေးပေါ် လုပ်ဆောင်ပုံအဆင့်ဆင့်ကိုလည်း မှတ်သားထားပြီး အကြောင်းအရာကိုလည်း နားလည်ရပါ မည်။
  (반드시 비상대응 절차를 숙지하고 내용을 이해하시오.)



- အရေးပေါ် အခြေအနေဟု သိရသည်နှင့် ချက်ချင်း အလုပ်ကို ရပ်ပါ။
  (비상상황을 전달 받으면 즉시 작업을 중단하시오.)



- အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် အားလုံးသော ပစ္စည်းများနှင့် စက်များကို ရပ်ထားရပါမည်။
  (비상 상황시에는 모든 장비 및 기계의 작동을 중단하시오.)

- အရေးပေါ် အခြေနေကို ခံစားမိပါက တာဝန်ကျ အရာရှိအား အကြောင်းကြားပြီး အမိန့်ကို စောင့်ပါ (အရေးပေါ် ဘဲလ်အား နှိပ်ပါ)
  (비상사태를 감지하면 바로 관리감독자에게 보고하고, 지시를 기다리시오.(비상벨을 누르시오.))

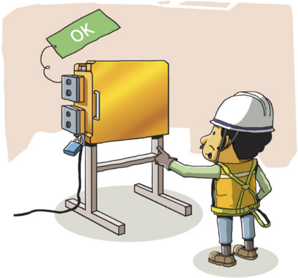
- တုန်လှုပ်ချောက်ခြားမှု မရှိစေပဲ စုရပ်သို့ လျှင်မြန်စွာ သွားပါ
  (당황하지 말고, 집결장소로 신속히 이동하시오.)

5. လုပ်ငန်းသုံး ပစ္စည်း (작업 도구)

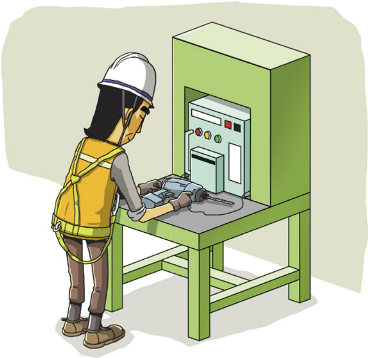
- အန္တရာယ်မကင်းသော ပစ္စည်းများကြောင့် ထိခိုက် ဒါဏ်ရာရခြင်း အသက်အန္တရာယ် ဆုံးရှုံးနိုင်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။
  (불안전한 도구는 부상 및 사망을 유발 시킬 수 있습니다.)

- ပျက်စီး ယိုယွင်းနေသော မီးကြိုး နှင့် လျှပ်စစ် ပစ္စည်းများသည် ဓါတ်လိုက်စေနိုင်ပါသည်။
  (파손된 전선 또는 전기 기기는 감전사고를 유발할 수 있습니다.)

- လျှပ်စစ်နှင့်ဆိုင်သော စက်၊ပစ္စည်းများသည် လုပ်ငန်းခွင်တွင် အသုံးမပြုခင်တွင်မပျက်မကွက် စစ်ဆေးပြီးမှ ခွဲခြားပြီး အသိအမှတ်ပြုတံဆိပ်ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။
(전기 기계·기구는 현장에서 사용전에 반드시 점검하고, 식별표시 되어야 합니다.)



- လုပ်ငန်း အသုံးမပြုခင် စက်၊ ပစ္စည်းများ အားလုံးကို သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။ (사용 전에 모든 도구를 점검하시오.)



- ပျက်စီး ပေါက်ပြဲနေသော ပစ္စည်းများအား ပြင်ဆင်မှုနှင့် လဲလှယ်မှုများပြုလုပ်နိုင်ရန် အပ်နှံပါ။
  (파손 또는 손상 도구는 수리 및 교환을 위해 반납하시오.)

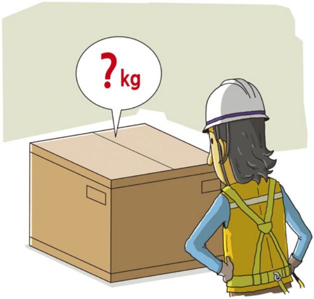
6. လုပ်အားသုံးလုပ်ငန်း(ရွှေ့ပြောင်းခြင်း)
(인력 작업 - 운반)

- ခါးအားအသုံးပြု၍ ပစ္စည်းအား မယူခြင်းမပြုရပါ။
  (허리를 이용하여 물건을 들어올리지 마시오.)

- ခြေထောက်အားအသုံးပြုပါ။
  (다리를 사용하시오.)

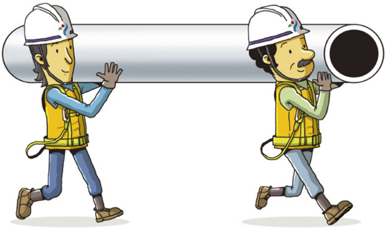
- အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အစီစဉ်ချဆောင်ရွက်ပါ။
  (일에 대한 계획을 세우시오.)

- မိမိ မမည့် ပစ္စည်း၏ အလေးချိန်ကို စဉ်းစားပါ။
  (들고자 하는 물체의 무게를 생각하시오.)



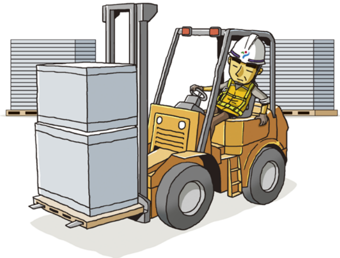
- လေးလံသော ပစ္စည်းအား ရွှေ့ပြောင်းသောအခါတွင် အကူအညီတောင်းခံပါ။
  (무거운 물체 운반 시 도움을 받으시오.)

- သံတိုင်စသည့် ရှည်သော ပစ္စည်းများအား နှစ်ယောက် တစ်ဖွဲ့စနစ်ဖြင့် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပါ။
  (철근 등 긴 자재는 2인1조로 작업하시오.)

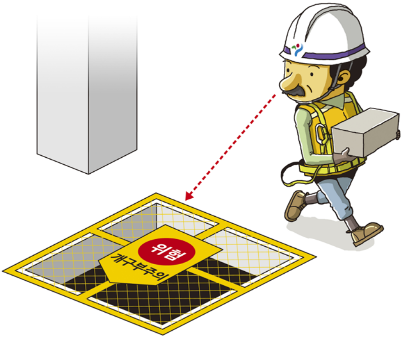


- သွားသာလုပ်ရှားစဉ် ကြမ်းပြင်တွင် အတားအဆီးဖြစ်နေ၍ ထိခိုက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိအရာများ ရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
(이동 시 바닥에 장애물이나 부딪칠 위험이 없는지 확인하시오.)

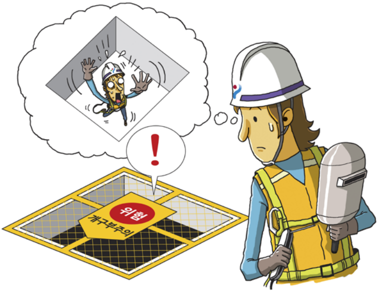
- လေးလံသော ပစ္စည်းအား ရွှေ့ပြောင်းသောအခါတွင် စက်ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပါ။
(무거운 물체의 운반은 되도록 장비를 이용하시오.)



- လုပ်ငန်းခွင် အနီးအပါးသို့ သွားလာစဉ်တွင် ပွင့်နေသော အပေါက်နေရာများ ရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။
  (작업장 주변 이동시 반드시 개구부를 확인하시오.)

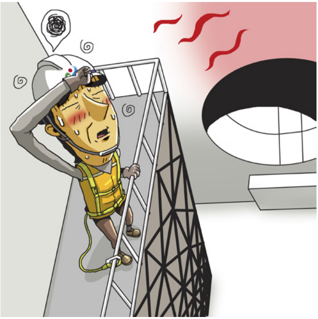


- ပွင့်နေသော အပေါက်နေရာများ အနီးတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ်တွင် အောက်ပြုတ်မကျစေရန် သတိထားပါ။
  (개구부 주변 작업 시 추락에 주의하시오.)



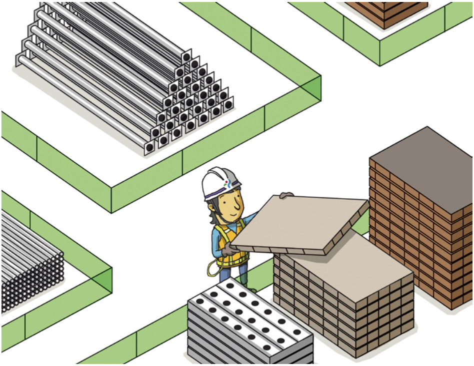
- ဆက်တိုက်လုပ်ရသော အလုပ်(ညဆိုင်း) လုပ်သောအခါတွင် သွေးခုန်နှုန်း စသည်တို့အား စဉ်စား၍ သင့်လျော်သော အနားယူမှုများပြုလုပ်၍ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပါ။
(연속적인 작업(야간)시 혈압 등에 주의하며, 적절한 휴식을 취하시오.)

- သွေးတိုးပါက မြင့်သောနေရာ၊ ပူးသောနေရာများတွင် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်သောအခါ အထူး သတိပြုပါ။
(혈압이 높은 경우 높은 곳과 더운 곳에서 작업 시 주의하시오.)



7. လုပ်ငန်းပြီးဆုံးပြီးနောက် (작업종료 후)

- လုပ်ငန်းခွင်အား သန့်ရှင်းရေးနှင့် နေရာတကျ ပြန်လည်ထားခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ (작업장을 정리정돈 하시오.)



- လုံလုံလောက်လောက် အနားယူမှု ပြုပါ။
(휴식을 충분히 취하시오.)

- အစာအာဟာရ လုံလုံလောက်လောက် စားသုံးပါ။
  (충분한 영양을 섭취하십시오.)

- လုပ်ငန်းခွင်တွင် သတိထားရန် မပျင်းရိပါနှင့်။
  (현장에서는 주의를 게을리하지 마시오.)

- လုပ်ငန်းခွင်၊ အိမ်နှင့် လမ်းပေါ်တွင် အမြဲတမ်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းကို အဓိက စဉ်းစားပေးပါ။
(작업현장, 집, 그리고 도로에서 항상 안전을 생각하시오.)

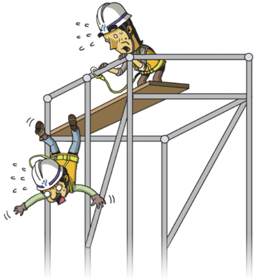
- ကျွန်တော်တို့ အားလုံး အန္တရာယ်ကင်းစွာ အိမ်ကို ပြန်လိုချင်ကြပါတယ်။
  (우리 모두는 안전하게 귀가하기를 원합니다.)

III. လုပ်ငန်းခွင် လုံခြုံရေး (현장 안전)

1. လုံခြုံမှုမ ရှိခြင်းနှင့် ရှိခြင်း (불안전과 안전)

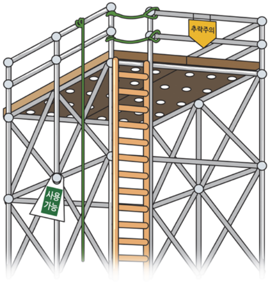
▶ လုံခြုံမှုမ ရှိခြင်း (불안전)

- လုပ်ငန်းခွင်၊
  (위험한 가설비계)



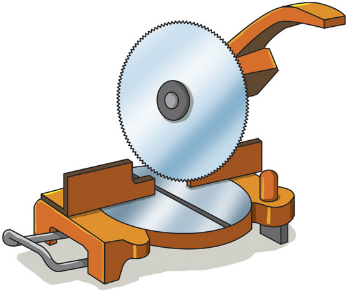
▶ လုံခြုံမှု ရှိခြင်း (안전)

- လုံခြုံ စိတ်ချရသော ယာယီစင်နှင့် ပြည့်ဝသော အန္တရာယ် ကာကွယ်မှုများ (안전한 가설비계와 완전한 방호)



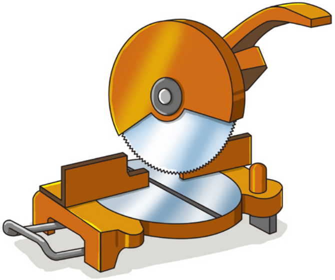
▶ လုံခြုံမှုမ ရှိခြင်း (불안전)

- အန္တရာယ် ရှိသော စက်ပစ္စည်း
(유해·위험 기계기구)



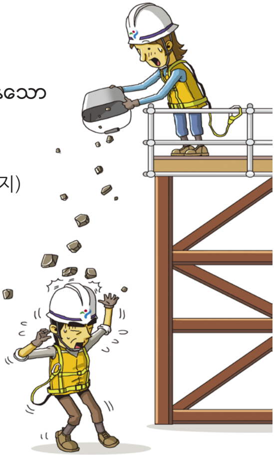
▶ လုံခြုံမှု ရှိခြင်း (안전)

- ကာဗာ တပ်ထားသော လုံခြုံ စိတ်ချနိုင်သော စက်ပစ္စည်း
(커버가 부착된 안전한 기계기구)



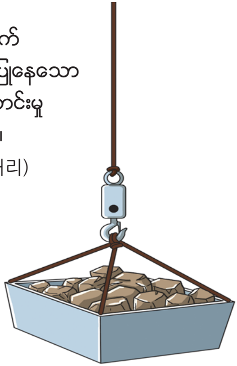
▶ လုံခြုံမှုမ ရှိခြင်း (불안전)

- ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် ယာယီတပ်ဆင်အသုံးပြုနေသော ပစ္စည်းများ အောက်သို့ မကျပါစေနှင့်။
  (가설재 등의 하부 낙하 금지)



▶ လုံခြုံမှု ရှိခြင်း (안전)

- ဆောက်လုပ်ရေးအတွက် ယာယီတပ်ဆင်အသုံးပြုနေသော ပစ္စည်းများ လုံခြုံဘေးကင်းမှု ရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ပါ။
  (가설재 등의 안전한 처리)

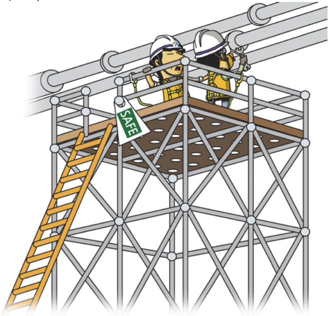


▶ လုံခြုံမှုမ ရှိခြင်း (불안전)

- လုံခြုံမှုမရှိသော ယာယီဉာဏ်းစင်
(불안전한 가설비계)

▶ လုံခြုံမှု ရှိခြင်း (안전)

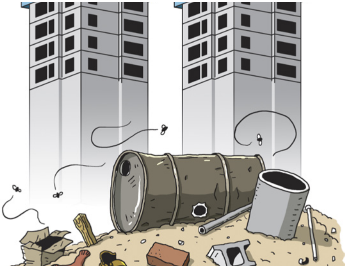
- သေချာစွာ စစ်ဆေးပြီးသော ယာယီစင်များကိုသာ အသုံးပြု၍ မသေချာသော ယာယီစင်မျာကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
(확인된 안전한 가설비계를 사용하고, 확인되지 않은 가설비계는 사용하지 마시오.)



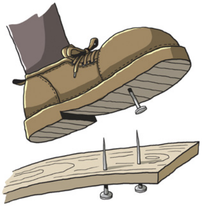
2. ပစ္စည်းများ နေရာတကျ ပြန်လည်ထားရှိခြင်း (정리정돈)

- လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်စဉ် အဓိက သွားလာသော လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် အတားအဆီးများမရှိအောင် အမြဲ ဂရုပြုပါ။
  (작업통로에 장애물이 없도록 유지하시오.)

- လုပ်ငန်းခွင် အနီးတဝိုက်တွင် အမှိုက်များ မပြစ်ရပါ။
  (현장주변에 쓰레기를 방치하지 마시오.)



- သစ်သားအတိုအစများရှိ သံတိုသံစများအား နှုတ်ပြစ်ပါ။
(목재에서 못을 제거하시오.)



- လုံခြုံမှုမရှိသော ပစ္စည်းများ နေရာတကျပြန်ထားခြင်းသည် ထိခိုက်ဒါဏ်ရာများ ရစေနိုင်ပါသည်။
(불안전한 정리정돈은 사고 및 부상을 유발합니다.)

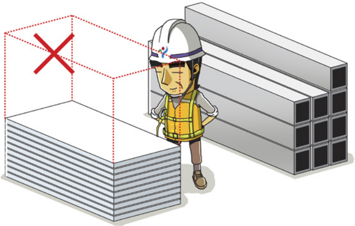
- ပစ္စည်းများ နေရာတကျ ပြန်လည်ထားရှိခြင်းသည် လုပ်ငန်း၏ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုအား မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါ။
(정리정돈은 작업의 지연을 예방합니다.)

ပစ္စည်းများအား နေရာတကျ ပြန်လည်ထားရှိထားသော လုပ်ငန်းခွင်သည် လုံခြုံစိတ်ချရသော လုပ်ငန်းခွင်ဖြစ်သည်။
(정리정돈이 잘된 현장이 안전한 현장입니다.)

[နေသားတကျ]

● အမှိုက်ကို အမှိုက်ပုံးတွင် ထည့်ရပါမည်။
(쓰레기는 쓰레기통에 넣어주시오.)

- အတိုအစများအား မြင့်မြင့် မပုံပဲ စီစီရီရီ ထပ်ထားပါ။
  (자재는 너무 높게 쌓지 말고 반듯하게 쌓아주시오.)



- စက်နှင့် စက်ပစ္စည်းများ အားလုံးအား အသုံးပြုပြီးသည်နှင့် မူလနေရာသို့ ပြန်လည် ထားရှိပါ။
  (모든 장비 및 기구는 사용 후에 제 자리에 놓으시오.)

[ကိရိယာတန်ဆာပလာထည့်သည့်သေတ္တာ]

- အတိုအစများအား ထားခြင်းနှင့် ပုံသောအခါတွင် နယ်မြေအကန့်အသတ်အား သေချာစွာ သတ်မှတ်ပါ။
  (자재를 놓거나 쌓을 경우에는 경계를 구획하시오.)

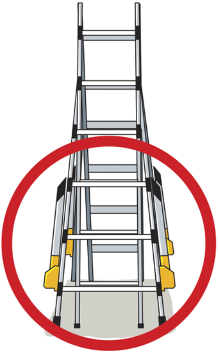
3. လှေကား (사다리)

- ပစ္စည်းအားကိုင်၍ လက်တစ်ဖက်တည်းဖြင့် လှေကားပေါ် မတက်ပါနှင့်။
(물건을 들고 한손으로 오르지 마시오.)

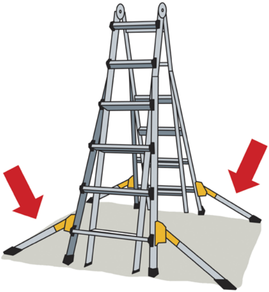
- တစ်ချိန်တည်းတွင် နှစ်ဦး ပြိုင်တူ မတက်ရပါ။
(동시에 2인이상 올라가지 마시오.)

- ညှပ်ဖိနပ်နှင့် ရာဘာဖိနပ်စီးပြီး အသုံးမပြုရပါ။
(슬리퍼와 장화를 신고 사용하지 마시오.)

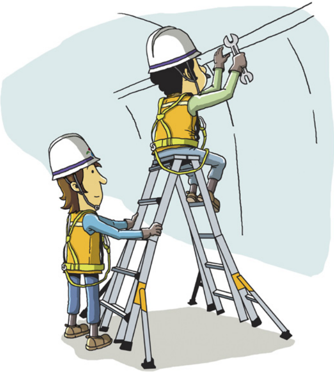
- လှေကား ပိုမို ခိုင်ခံ့စေရန် နဘေးတွင် အရံထောက်တိုင်များ ပါရှိသော လှေကားအား အသုံးပြုပါ။
(아웃트리거가 장착된 사다리를 사용하시오.)



- ခေါက်နိုင်သော လှေကားဖြစ်ပါက မြေညီသောနေရာတွင် ထောင်ပြီး ထောက်တိုင်ကုတ်သော ကလစ်များဖြင့် ငြိမ်အောင်လုပ်ပါ။
  (접사다리의 경우 평평한 장소에 설치하고 아웃트리거로 고정하시오.)

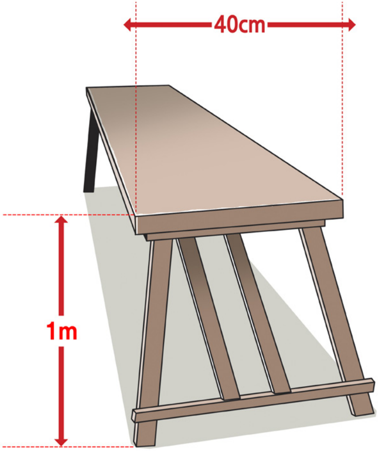


- လှေကားထောင်၍ အလုပ်လုပ်ပါက မဖြစ်မနေ ၂ ယောက် ၁ ဖွဲ့ဖွဲ့၍ လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပါ။
  (사다리 작업 시 반드시 2인 1조로 작업하시오.)



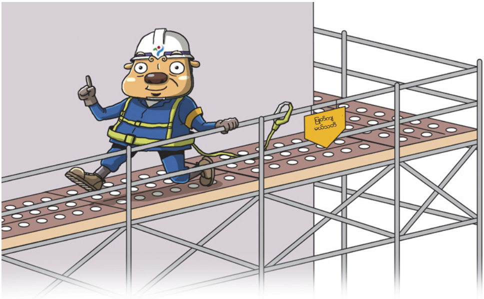
4. လုပ်ငန်းသုံးတိုင်(ကြမ်းဆင်ခြင်း)(ထပ်ဆင့်တက်နိုင်သော လှေကား BTယာယီစင်၊ အောက်တွင်ဘီးပါ၍ ရွှေ့လျားနိုင်သော စင်)
작업대 (우마, BT비계, 고소작업대)

- ကြမ်းစင်သည်(ခြေနင်း)သည် ၄၀ စင်တီမီတာ အကျယ်ရှိသော အပြားအား အသုံးပြုရမည်။
  (작업대(발판)는 40cm이상의 폭이 확보된 것을 사용하시오.)



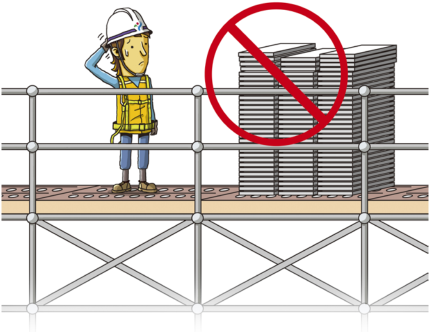
- (၂)မီတာအမြင့်ထက် ပိုသော နေရာတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်စဉ်တွင် လုံခြုံရေးလက်ရန်းအကာနှင့် သွားလာရန် စင်္ကြံအား တပ်ဆင်အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် လုံခြုံရေးခါးပတ်ချိတ်ကို ချိတ်ပြီးမှသာလျှင် လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ပါ။

(2m이상의 높이에서 작업 시에는 안전 난간과 이동 통로 설치하거나 안전대의 고리를 걸고 작업하시오.)

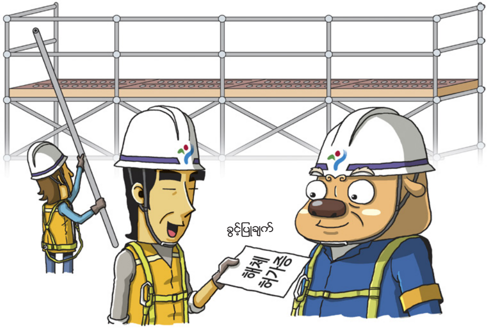


- ပစ္စည်းများအား အများကြီး ပုံမထားပါနှင့်။

(너무 많은 자재를 올려놓지 마시오.)

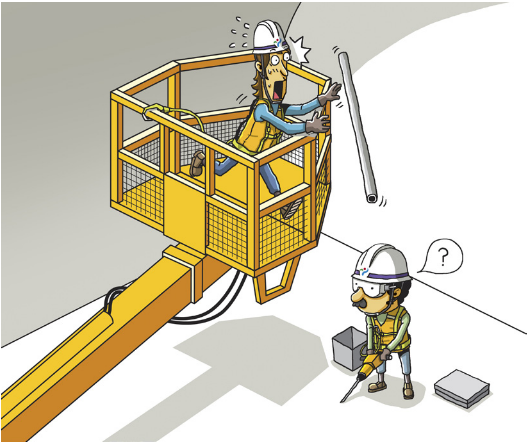


- လုံခြုံရေးလက်ရန်းနှင့် အလုပ်ခွင်လျှောက်လမ်းခြေနင်းပြားများ အား ခွင့်ပြုမိန့်မရှိဘဲ ဖြုတ်သိမ်းခြင်း မပြုရ။
  (안전난간과 작업발판은 승인 없이 해체하지 마시오.)

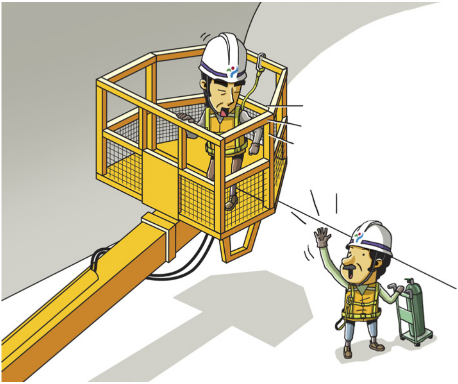


5. အထက်အောက် ပြိုင်တူ အလုပ်လုပ်ခြင်း
(상하 동시 작업)

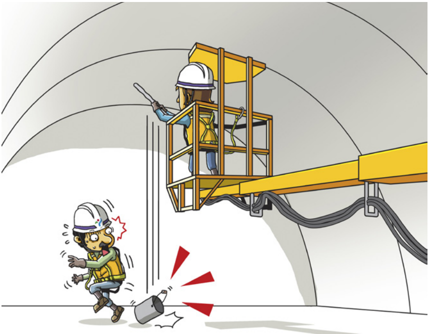
- အထက်တွင် အလုပ်လုပ်နေပါက
  အောက်ပိုင်တွင်လုပ်သောအလုပ်အား ရပ်လိုက်ပါ။
  (위에서 작업하고 있을 때에는 바로 아래에서의 작업을 중지하시오.)



- တချိန်တည်း အတွင်း အပေါ်အောက် လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်ပါက အချင်းချင်း အမိန့်သံအား သေချာစစ်ဆေးပြီးမှ လုပ်ငန်း စတင်ပါ။
  (상하 동시 작업 시 서로 구령을 붙여 확인하면서 작업하시오.)



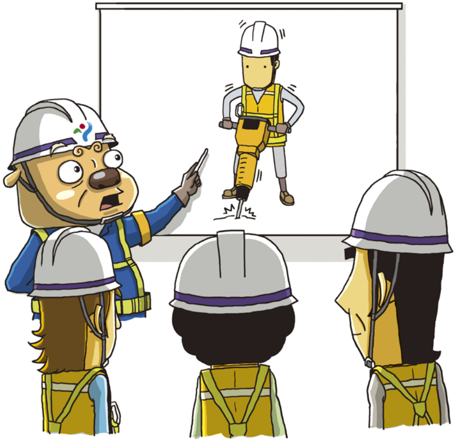
- ပစ္စည်းပြုတ်ကျနိုင်သဖြင့် သတိပြုပါ။
  (물건 낙하에 주의하시오.)



6. တုန်ခါမှု၊ အသံထွက်နိုင်သောလုပ်ငန်း
(진동, 소음 작업)

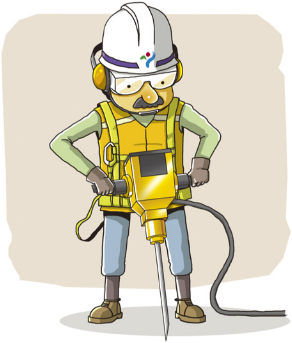
ကျောက်ဖောက်စက် သို့မဟုတ် ဘရိတ် လုပ်ငန်း
(착암기나 브레이커 작업)

- တုန်ခါမှုကြောင့်ဖြစ်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာများဆိုင်ရာအသိပညာပေးခြင်းအား ခံယူပြီးမှသာ လုပ်ငန်းခွင်သို့ ဝင်ပါ။
(진동장애에 대해서 교육을 받은 후 작업하시오.)



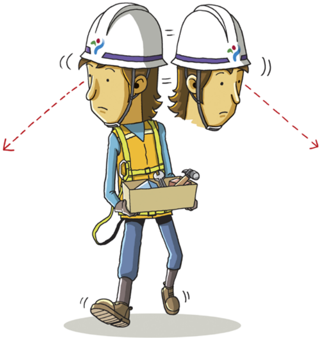
- လုပ်ငန်း မလုပ်ခင်နှင့် လုပ်ပြီးတွင် သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပြီး□ ကွက်သားများအားဖြေလျှော့ပေးပါ။
  (작업전후 체조를 하여 전신 근육을 풀어 주시오.)

- တုန်ခါမှုခံနိုင်သောလက်အိပ်၊ အကာမျက်မှန်၊ နားအကာပစ္စည်း စသည့် အကာအကွယ် ပစ္စည်းများ ဝတ်ဆင်ပြီးမှ လုပ်ငန်းစတင်ပါ။
  (방진장갑, 보안경, 귀마개 등 보호구를 착용하고 작업하시오.)



7. သွားလာလှုပ်ရှားခြင်း (이동)

- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သွားလာလှုပ်ရှားနေစဉ် ထိခိုက်နိုင်သော ပစ္စည်းများ ရှိမရှိ သေချာစစ်ဆေးပါ။
  (작업장내 이동 시 장애물이 없는지 잘 확인하시오.)

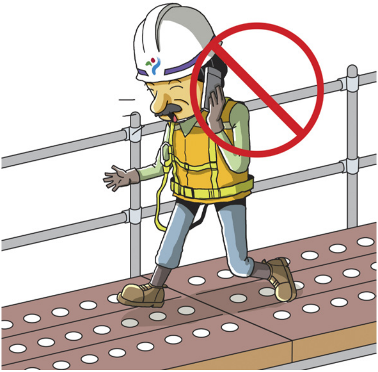


- လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပြေးခြင်း၊ နောက်ပြောင်ကစားခြင်းများ မပြုရပါ။
  (작업장 내에서는 뛰거나 장난치지 마시오.)

- ဘေားအိပ်ထဲသို့ လက်ထည့်၍ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တနေရာတည်းငေးကြည့်နေခြင်းများ မပြုရပါ။
  (주머니에 손을 넣고 걷거나 한눈을 팔지 마시오.)

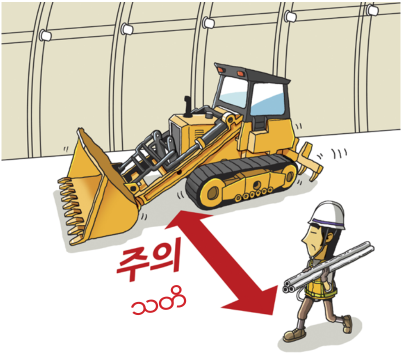
- သွားလာလှုပ်ရှားရင် ဆေးလိပ်မသောက်ပါနှင့်။
  သတ်မှတ်သောနေရာများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
  (이동 중에는 담배를 피우지 마시고, 지정된 장소를 이용하시오.)

- သွားလာလှုပ်ရှားရင်း ဖုန်းမသုံးပါနှင့်။
  (이동 중에는 핸드폰 사용을 하지 마시오.)

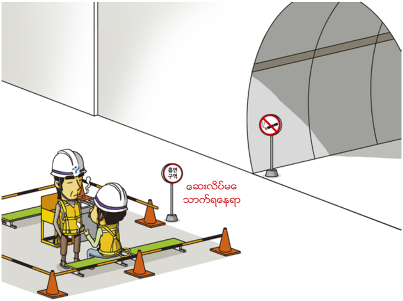


8.လှိုင်ခေါင်း (터널)

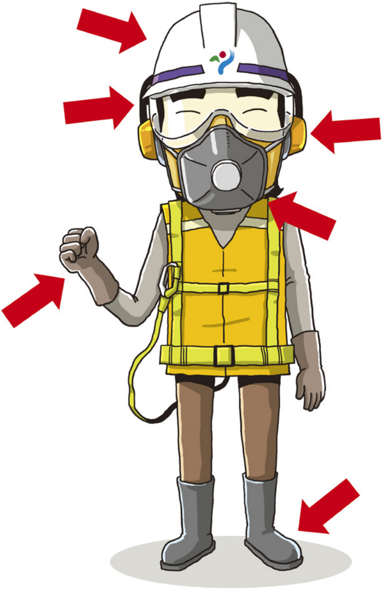
- လှိုင်ခေါင်းအတွင်း သွားလာစဉ်နှင့် လုပ်ငန်းလုပ်နေစဉ် စက်ပစ္စည်းနှင့် ကားများနှင့် မထိခိုင်မိအောင် သတိထားပါ။
  (터널 내 이동 및 작업 시에는 장비와 차량에 부딪치지 않도록 주의하시오.)



- လိုက်ခေါင်းအတွင်းတွင် ဆေးလိပ် မသောက်ရပါ။
  သတ်မှတ်ထားသော နေရာများနှင့် အပြင်ဘက်တွင် သောက်သုံးပါ။
  (터널 내에서는 금연하며, 지정된 장소 또는 외부에서 흡연하시오.)



- လိုဏ်ခေါင်း အတွင်းတွင် လိုအပ်သော ကာကွယ်ရေးပစ္စည်း (လုပ်ငန်းခွင်သုံးဦးထုပ်၊ လုပ်ငန်းခွင်သုံးဖိနပ်၊ လုပ်ငန်းခွင်သုံး ရာဘာဖိနပ်ရှည်၊ ဖုန်ကာ နှာခေါင်းစည်း၊ ခါးအထိန်းပစ္စည်း၊ လုပ်ငန်းခွင်သုံး မျက်မှန်၊ နားစို့ကိရိယာ၊ ရောင်ပြန်အင်္ကျီ စသဖြင့်) ကို အသုံးပြုပါ။
  (터널 내에서는 적정한 보호구(안전모, 안전화, 안전장화, 방진 마스크, 척추보호대, 보안경, 귀마개, 반사조끼 등)를 사용하시오.)

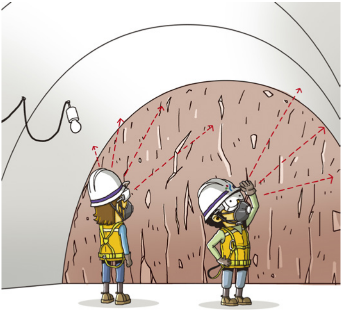


- စက်ပစ္စည်းနှင့် ယာဉ်များအား ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲ လုံးဝမောင်းနှင်ခြင်း မပြုပါနှင့်။ (장비와 차량은 허가없이 절대로 운전 하지 마시오.)

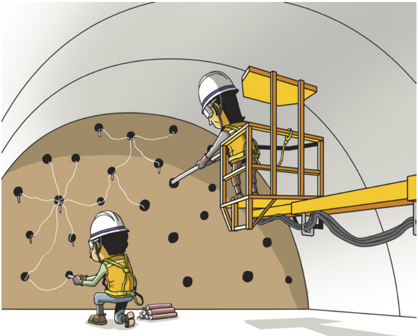
- လုပ်ငန်းသုံး မီးကြိုးအား ခွင့်ပြုချက်မရှိပဲနှင့် မကိုင်မိပါစေရန်သတိပြု၍ လျှပ်စစ်ပေးလွှတ်ပါက ဓါတ်လိုက်ခြင်းမရှိရန် ကာကွယ်ပါ။
(가설전기는 허가 없이 만지지 않도록 하며, 취급 시에는 전기를 차단하여 감전재해를 예방하시오.)

- အရေးပေါ် အခြေအနေဖြစ်ပေါ်လာပါက အရေးပေါ်လိုက်နာရမည့် နည်းလမ်းများအတိုင်း လိုက်နာပြီး အမြန်ဆုံး အပြင်သို့ထွက်ပါ။ (비상시에는 비상대응 절차에 따라 신속히 밖으로 대피하시오.)

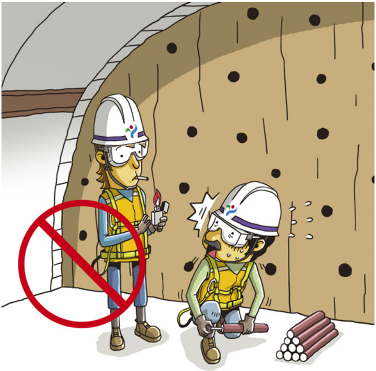
- လှိုင်ခေါင်းဖောက်လုပ်မှု နောက်ဆုံးအဆင့် လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်စဉ် ကျောက်ခဲ အပိုင်းအစများ ပြိုကျနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်ပါ။ (터널막장 작업 시에는 부석이 낙하될 위험이 없는지 살펴보고 작업하시오.)



- ဓာတုဗေဒဆေးပက်ဖျန်းခြင်းလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေစဉ်တွင် အခြားလုပ်ငန်းများ မလုပ်ရ။ (장약 작업 시에는 다른 작업을 하지 마시오.)



- လှိုင်ခေါင်း တောင်နံရံ အချောသတ်ခြင်း လုပ်ငန်းများ လုပ်ဆောင်နေစဉ် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မီးအသုံးပြုသော အလုပ်များ မလုပ်ဆောင်ရပါ။ (장약 작업 시에는 흡연 및 화기 사용을 하지 마시오.)



- ပြုတ်ကျခြင်း၊ ပြိုကျခြင်း၊ ထိခိုက်ခြင်းစသည့် အန္တရာယ်များကြောင့် မသွားရ သတ်မှတ်ထားသော နေရာများသို့ သွားလာခြင်းမပြုရ။
(추락, 낙하, 충돌 등의 위험으로 통제되는 구간에는 접근하지 마시오.)

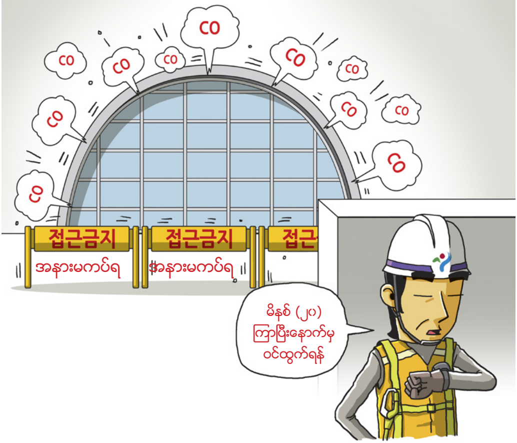
- မျက်စိအတွင်းသို့ တစ်စုံတစ်ခု ဝင်သွားပါက မျက်စိအား မပွတ်ရ၊ ရေ(မျက်စဉ်းဆေး)ကို အသုံးပြု၍ ထုတ်ရမည်။
(눈에 이물질이 들어갈 경우 비비지 말고, 물(식염수)을 이용하여 제거하시오.)

- မိုင်းဖောက်သော လုပ်ငန်း လုပ်စဉ် ဆေးစပ်သောဆရာ(တာဝန်ခံ)၏ စစ်ဆေးချက် ခံယူပြီး သတ်မှတ်ထားသော နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရမည်။
  (발파 작업 시 화약주임(담당자)의 확인을 받고, 지정된 장소로 이동하시오.)

- မိုင်းဖောက်သော လုပ်ငန်း လုပ်စဉ် လွင့်စင်ထွက်လာနိုင်သော အပိုင်းအစများအား သတိထားပါ။
  (발파 작업 시 비산석에 주의하시오.)

- မိုင်းဖောက်ပြီး မိနစ် ၂၀ အတွင်း လုပ်ငန်းခွင်(လှိုင်ခေါင်း) အတွင်းသို့ ဝင်ထွက်ခြင်းမပြုရပါ။(ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ် ဓါတ်ငွေ့များထွက်လာနိုင်သည်။)

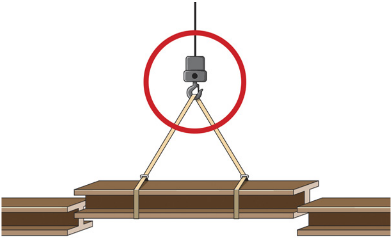
  (발파 후 20분 이내에 현장(터널) 출입을 하지 마시오.(일산화탄소 발생))



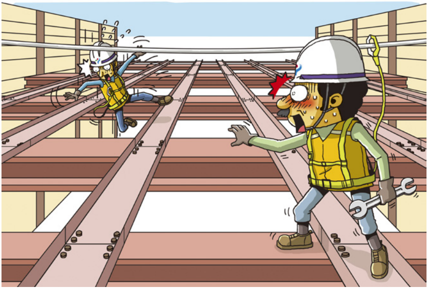
9. မြေသဲအရော(ကွန်ကရစ်)ဘောင်ခတ်ခြင်း
(흙막이)

- မြေသဲအရော(ကွန်ကရစ်)ကာ သစ်သားပြား တတ်ဆင်သောအခါတွင် မြေသဲအရော(ကွန်ကရစ်) ကွဲထွက်လာနိုင်သော အန္တရာယ် ရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပြီးမှ လုပ်ငန်းစတင်ပါ။
  (토류판 설치 시에는 토사붕괴위험이 없는지 확인하고 작업하시오.)

- ယာယီအကာ(H-BEAM)အား တတ်ဆင်ခြင်း ဖြုတ်သိမ်းခြင်းများ မပြီးသေးခင် ကရိန်းနှင့် ဆက်စပ်နေသော အထိန်းပစ္စည်းအား မဖြုတ်ပြစ်ပါနှင့်။ (가시설(H-BEAM)이 설치 또는 해체가 완료되기 전에 크레인에 연결된 보조기구를 해체하지 마시오.)



- ထောက်တိုင်ယက်မများ၏ အပေါ်ပိုင်းအား ဝက်အူစုပ်ခြင်းနှင့် ဂဟေဆက်ခြင်းများ ပြုလုပ်စဉ်တွင် အောက်ပြုတ်မကျစေရန် သတိထားပါ။ (버팀보 상부 볼팅 및 용접 작업 시 추락에 주의하시오.)



- ထောက်တိုင်ယက်မအပေါ်မှာ သွားလာစဉ် လုံခြုံရေးခါးပတ်ပတ်ပြီး လက်ရန်းတွင် ခါးပတ်ကို ချိတ်၍ သွားလာပါ။့
(버팀보 상부 이동 시에는 안전대 걸이 시설에 안전대의 고리를 걸고 이동하시오.)

10. အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်း (위험물)

- အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းလုပ်မည်ဆိုပါက လုပ်ငန်းမစတင်ခင် ထို ပစ္စည်းအကြောင်း သေချာတိကျသိရှိရန် အတွက် အန္တရယ်ကင်းရှင်းစွာအသုံးပြုနည်းအား ဦးစွာဖတ်ပါ။
  (위험물을 사용하여 작업을 하기 전에 물질에 대한 명확한 이해를 위해 안전수칙을 읽으시오.)

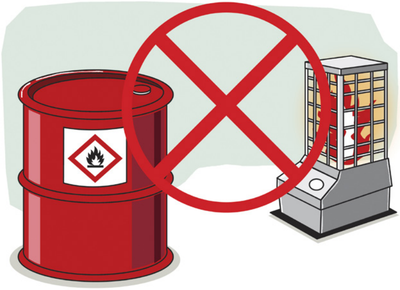
- အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပြီး လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။ (위험물 취급 후 손을 씻으시오.)

- အန္တရာယ်ရှိသောပစ္စည်းများအား အနီးအပါးတွင် မထားရှိဘဲ သတ်မှတ်နေရာတွင်သာ သိမ်းဆည်းထားရှိပါရန်။
  (위험물은 주변에 두지 말고 지정된 장소에 보관 하시오.)

- အန္တရာယ် ပစ္စည်းကို အသုံးပြုသည့်အခါ အမြဲ သတိထားပြီး အခြားသူကို အန္တရာယ် မဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်ပါ။
  (위험물 취급시 항상 조심하고, 타인을 위험하게 하지 마시오.)

- အသုံးပြုပြီးသော ပုံများ၏ အဖုံးများအား သေချာစွာပိတ်၍ အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းအဖြစ် သိသာစေရန် အမှတ်အသားပြုလုပ်ပြီးသား ပုံးတွင် ထိန်းသိမ်းပါ။
(사용 후에 용기 두껑을 닫고, 위험 물질을 인식할 수 있도록 표시된 용기에 보관하시오.)

- အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်းအား လုံးဝ မီးဘေးတွင်မထားပါနှင့်။
(위험물은 절대로 화기 주변에 두지 마시오.)

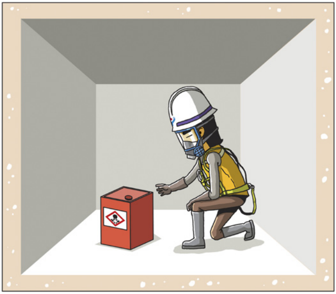


- အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်းအား ထုတ်ပေးစဉ် သင့်လျော်သော အကာအကွယ်ပစ္စည်းအား ဝတ်ဆင်ပါ။
  (위험물 취급 시 적절한 보호구를 착용하시오.)

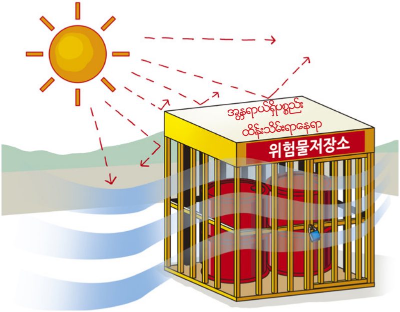
- အန္တရာယ်ရှိပစ္စည်းများအား လိုဏ်ခေါင်းအတွင်းသို့ ယူသွင်းစဉ် ခွင့်ပြုထားသော တစ်နေ့စာပမာဏကိုသာလျှင် ယူသွင်းပါရန်။
  (위험물을 터널 내에 반입 시 허가된 당일 사용량만 반입하시오.)

- ခွင့်ပြုထားသောခြင်းမရှိသော အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော ပစ္စည်းများအား အသုံးပြုခြင်းမပြုရပါ။ (허가되지 않은 위험물은 사용하지 마시오.)

- ပြည့်ကြပ်နေသောနေရာတွင် အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းအားအသုံးပြုပါက ခွင့်ပြုချက် သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ခွင့် ရယူရမည် ဖြစ်ပြီး အသက်ရှူ လမ်းကြောင်းပိတ်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း စသောအန္တရာယ်များကို ကြိုတင်ကာကွယ်ထားပါ။
(밀폐된 공간에서 위험물을 사용시에는 허가 및 통제를 받도록 하여 질식사고에 대비하시오.)



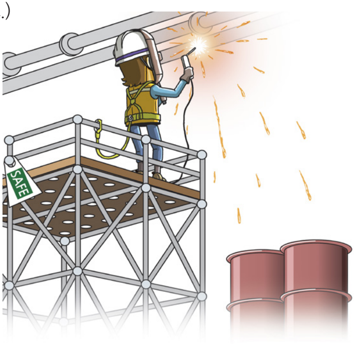
- အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများအား နေရောင်တိုက်ရိုက်ထိသော နေရာတွင် မထားပါနှင့်၊ လေဝင်လေထွက်ကောင်းသောနေရာတွင်ထားပါ။
(위험물은 직사광선을 피하고 통풍이 잘되는 장소에 보관하시오.)



11. မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်း (가연물)

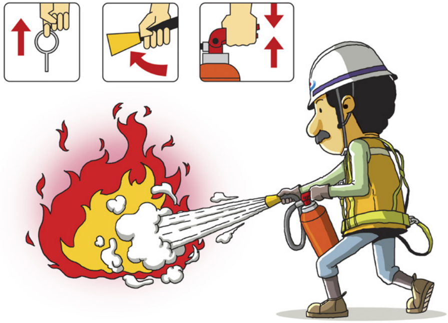
- မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်း အနီးအနားတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ မီးတောက်ဖြစ်ဆေနိုင်သော အရာများ အသုံးမပြုရပါ။
  (가연물 근처에서 담배를 피우거나 화기를 사용하지 마시오.)

- ဝရိန် ဆော်နေစဉ် မီးပွားမှ မီးကူနိုင်မှုအကာအကွယ်များတတ်ဆင်ထားပြီး လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း မီးလောက်နိုင်သော အရာများစိစစ်ထားပါ။
  (용접작업 시 불꽃비산방지 시설을 설치하고 작업구역내에 화재요인을 감시하시오.)

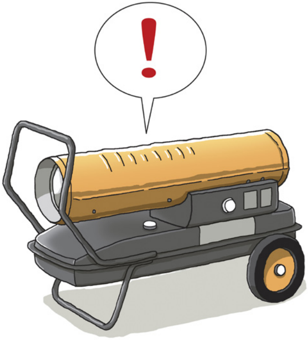


- မီးလောင်လွယ်ပစ္စည်း၊ သုတ်ဆေး၊ ချွတ်ဆေး(thinner) စသည်တို့ကို သင့်လျော်သော ပုံးတွင်ထည့်၍ သိမ်းဆည်းထားပါ။
(인화성물질, 페인트, 신나 등은 적절한 용기에 보관하시오.)

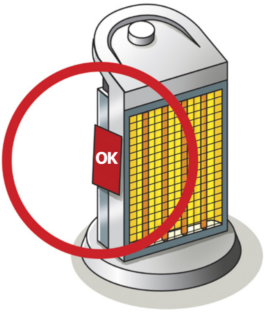
- မီးသတ်ဆေးဗူး အသုံးပြုပုံနှင့် ထားရှိသောနေရာအား အမြဲအမှတ်တရရှိပါ။ (소화기의 사용법 및 배치 위치를 숙지하시오.)



- အပူမှုတ်စက်အသုံးပြုသောအခါတွင် မီးလောက်နိုင်ခြင်းနှင့် မီးပူလောက်နိုင်ခြင်းတို့အား သတိပြုပါ။
  (열풍기 사용 시 화재 및 화상에 주의하시오.)



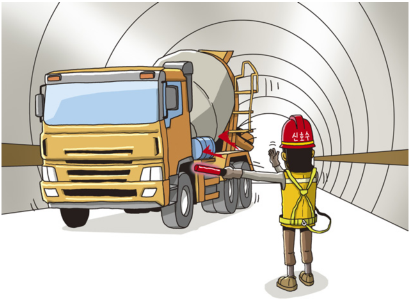
- ခွင့်ပြုထားခြင်းမရှိသော အပူပေးစက်များအား အသုံးမပြုပါနှင့်။
  (허가되지 않은 전열기구는 사용하지 마시오.)



12. ဆောက်လုပ်ရေး လုပ်ငန်းသုံး စက်ပစ္စည်း
(건설장비)

- မြေတူးသောစက် လုပ်ငန်းဝန်းကျင်အတွင်းသို့ သွားရောက်ခြင်းမပြုရပါ။
  (굴착장비의 작업반경 내에 접근하지 마시오.)

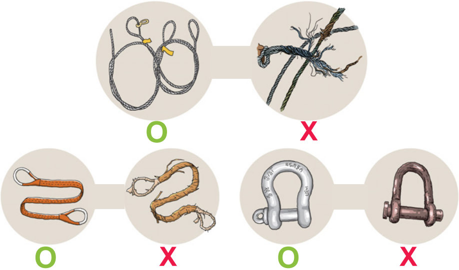
- လှိုင်ခေါင်းအတွင်း အပြင် လုပ်ငန်းများလုပ်စဉ် စက်တွင်ညှပ်ခြင်း၊ ထိခိုက်မိခြင်းများ ရှိနိုင်သဖြင့် အချက်ပြအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။
  (터널 내의 작업 시 협착의 위험이 있으므로, 신호수의 신호에 따라 이동하시오.)



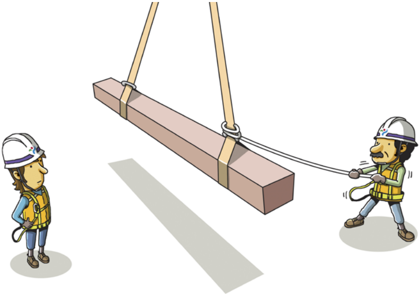
- စက်အနီးအနားမှ ကျော်ဖြတ်စဉ် ဘေးမှကွေ့ရှောင်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ကားမောင်းနေခြင်းဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးပြီးမှ ယာဉ်မောင်းအား ပြောဆိုပြီးမှ လှုပ်ရှားမှုပြုပါ။
  (장비 주변을 지날 경우, 우회하거나 운전 중인지 확인하며, 운전자와 의사소통이 된 다음 이동하시오.)

13. ပစ္စည်းတင်ခြင်းနှင့် ကြိုးတန်း လုပ်ငန်းလုံခြုံရေး (양중작업과 줄걸이 안전)

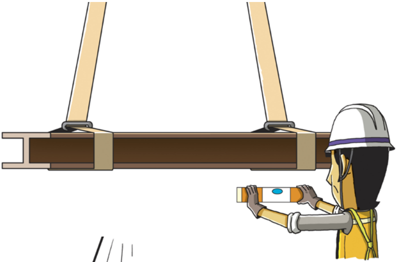
- ဝိုင်ယာလျှော့ချထားခြင်း ရှိမရှိ(wire lope), ခါးပတ် (sling belt), ကြိုးချိတ်ခေါင်း (shackle) များ၏ အခြေအနေကို သေချာစစ်ဆေးပါ။
(와이어로프, 슬링벨트, 샤클의 상태를 확인하시오.)



- ပစ္စည်းများ ပြောင်းရွှေ့နေစဉ် အောက်ပိုင်းသို့ ဝင်ရောက်ခြင်းမပြုရန်နှင့် လုံခြုံရေးအိတ်ကို အား ဝတ်ဆင်ထားပါ။
(자재 양중 시 하부에 접근하지 마시고 유도로프를 사용하시오.)



- ပစ္စည်းရွှေ့သောအခါ အရှည်အတိုင်းအတာနှင့် ရေပြေညီအား အစဉ်အချိုးကျအောင် လုပ်ဆောင်ပါ။
  (자재 양중 시 2줄걸이 및 수평 상태를 유지 하시오.)

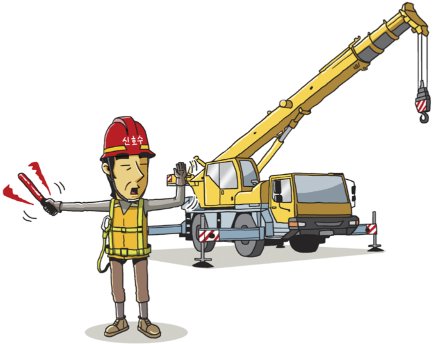


- ကရိန်း၏ ချိတ်(hook)တွင် ချိတ်တွယ်ခြင်းများမပြုလုပ်ရပါ။
  (크레인의 후크에 매달리지 마시오.)

- တင်ထားသော ပစ္စည်းများပေါ်တွင် တက်ထိုင်ခြင်းမျိုးမပြုလုပ်ရပါ။
  (양중 자재에 올라 타지 마시오.)

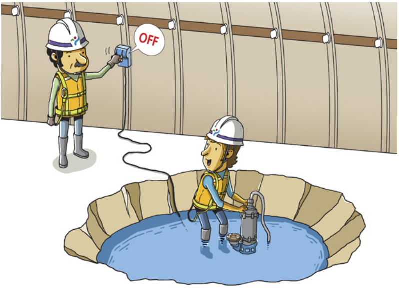
- ကရိန်း အလုပ်လုပ်နေစဉ် လုပ်ငန်းဝန်းကျင်သို့ မလာရောက်ပါနှင့်။
  (크레인 작업 시 작업반경에 접근하지 마시오.)

- ကရိတ် အလုပ်လ်ုပနေစဉ် အချက်ပြသော အချက်အရေအတွက်အတိုင်းလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။
  (크레인 작업 시에는 신호수의 지시에 따르시오.)



14. လျှပ်စစ် (전기)

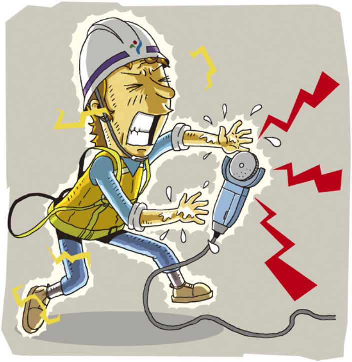
- ရေစုပ်စက် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အသုံးပြုသောအခါတွင် မီးပိတ်ပြီးမှ အသုံးပြုပါ။
  (양수기 및 전기기구 취급 시에는 전원을 차단하고 작업 하시오.)



- လိုင်ခေါင်းအတွင်း လျှပ်စစ်မီး အသုံးပြုသောအခါတွင် ကြိုတင်၍ မီးကြိုးအခြေအနေအား စစ်ဆေးပြီး၊ ပျက်စီးနေပါက ဖြတ်ခြင်း၊ လျှပ်ကူးမှုမရှိအောင် ဖာထေးခြင်းများပြုလုပ်ရမည်။
  (터널 내에서 전선을 사용할 경우에는 미리 전선의 상태를 확인하며, 손상된 곳은 절연조치를 하시오.)

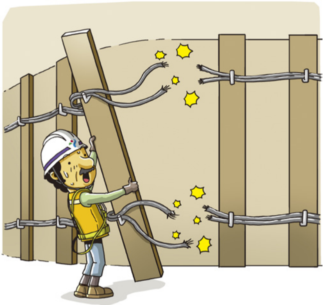
- မီးကြိုးအား ရေမထိစေရန် နံရံ သို့မဟုတ် လေပေါ်တွင် ချိတ်၍ အသုံးပြုပါ။ (전선은 물에 닿지 않도록 벽이나 공중에 매달아 사용하시오.)

- လက်စိုဖြင့် မီးကြိုး သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းအား ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုရပါ။
(젖은 손으로 전선 및 전기기구를 만지지 마시오.)

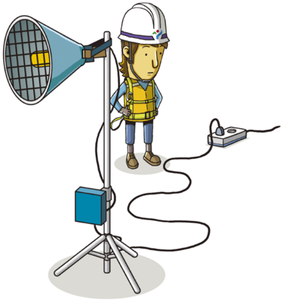


- ဝရိန်ပြီးသောအခါတွင် ဝရိန်စက်ထိပ်မှ ဝရိန်ချောင်းအား ဖယ်ထုတ်ပေးပါ။
(용접이 끝나면 홀더에서 용접봉을 반드시 빼어 놓으시오.)

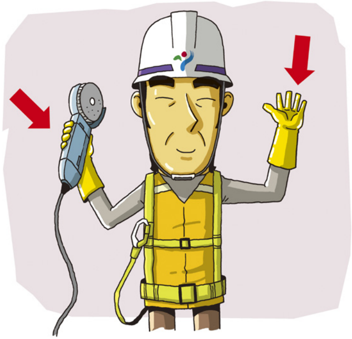
- ယာယီစင်အား ဖျက်သောအခါတွင် မီးကြိုးများထိခိုက်ပြီးလျှပ်စစ်စီးထွက်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်ပြတ်တောက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သဖြင့် သတိထားကိုင်တွယ်ပါ။
(가시설을 해체 할 때, 전선이 손상되어, 누전이나 단락의 원인될 수 있으니 주의하시오.)



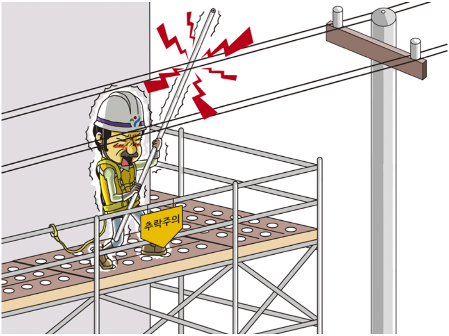
- ရွှေ့ပြောင်း သယ်ယူနိုင်သော မီးချောင်း နှင့် LED မီးလုံး စသည့်တို့၏ လျှပ်စစ်စီးသော ရာဘာ၊ လျှပ်စစ်ကြိုးကာဗာများ ပျက်စီးခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
  (이동식 조명등 및 투광등의 절연고무, 전선 피복의 손상 여부를 확인하시오.)



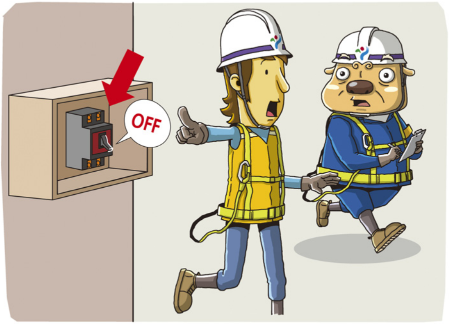
- လျှပ်စစ်ပစ္စည်း အသုံးပြုသော အခါတွင် မပျက်မကွက် လျှပ်စစ်ကာ လက်အိတ်နှင့် သရေလက်အိတ်အား ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ကိုင်တွယ်ပါ။
  (전기기구 사용할 때에는 반드시 절연장갑 또는 고무장갑을 착용하고 작업 하시오.)



- ပိုက်ရှည် နှင့် သံချောင်းများ ပြောင်းရွှေ့သောအခါတွင် မီးကြိုးအား ထိခိုက်မှုမရှိစေရန် သတိပြုပါ။
(긴 파이프나 철근 운반시에는 전선에 접촉되지 않도록 주의하시오.)

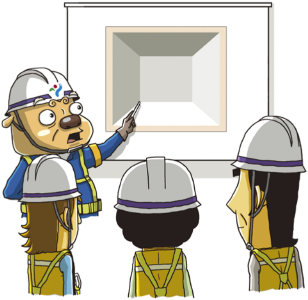


- အလိုအလျောက်မီးဖြတ်စက်မှ အလုပ်လုပ်၍ မီးပြတ်သွားသောအခါတွင် ချက်ချင်း လုပ်ငန်းခွင် တာဝန်ခံသို့ သတင်းပို့ပါ။
(누전차단기가 작동되어 전기가 차단된 경우 즉시 현장 책임자에게 보고하시오.)

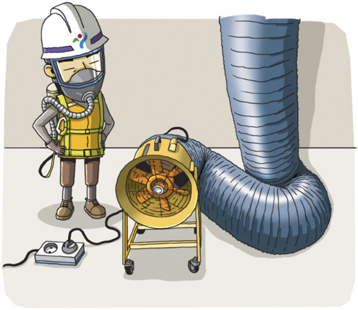


15. အလုံပိတ်သည့်နေရာ (밀폐공간)

- အလုံပိတ်နေသည့်နေရာတွင် အလုပ်မလုပ်ခင် လုပ်ငန်းခွင်ကာကွယ်ရေးပညာပေးနည်းလမ်းများကိုသင်ယူပါ။
  (밀폐공간 작업 전 안전한 작업방법을 교육 받으시오.)

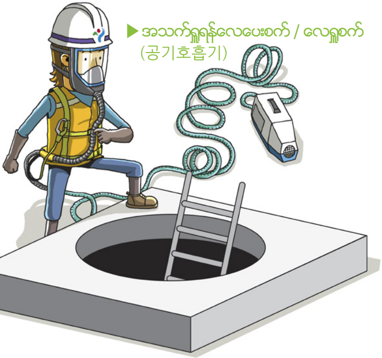


- အလုံပိတ်နေသည့်နေရာတွင် အလုပ်မလုပ်ခင် လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင် တပ်ဆင်ထားသော ပစ္စည်းများ လည်ပတ်နေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
  (밀폐공간 작업 전 환기설비 작동상태를 확인하시오.)



- အလုံပိတ်နေသည့် နေရာတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အောက်ဆီဂျင်သိပ်သည်းဆကို စစ်ဆေးပါ။
  (밀폐공간 작업 시 산소농도를 확인하시오.)

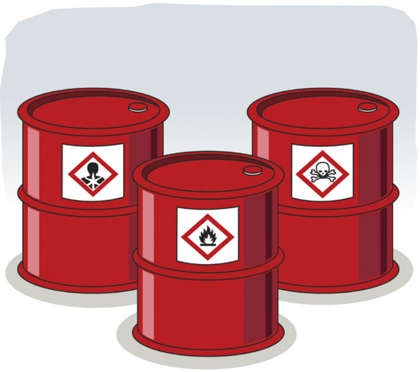
- အလုံပိတ်နေသည့် နေရာတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ သင့်တော်သော ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ဝတ်ဆင်ပါ။
  (밀폐공간 작업 시 적정한 보호구를 착용하시오.)



Ⅳ. သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကာကွယ်ပေးခြင်း (환경의 보호)

1. သဘာဝအကြောင်း နားလည်မှုနှင့် နှလုံးသွင်း မှန်ကန်ခြင်း (환경의 이해 및 인식)

- ဆီကျန်များနှင့် ဓာတု စွန့်ပြစ်ပစ္စည်းများသည် တိရိစ္ဆာန်၊ အပင်များပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ ကာကွယ်နိုင်ရန်အတွက် သတ်မှတ်သောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။
  (유류 및 화학물질은 동·식물계에 미치는 영향, 예방을 위해 지정된 장소에 보관하시오.)



2. စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ စီမံခြင်း (폐기물 관리)

အန္တရာယ်ရှိစေသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း (유해 폐기물)

- အန္တရာယ်ရှိစေသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်း ရှိသောနေရာ အနီးတဝိုက်တွင် မီးပွားဖြစ်စေရန်လည်းကောင်း၊ မီးတောက်ဖြစ်စေနိုင်သော အပြုအမူများ မပြုလုပ်ရပါ။
  유해 물질이 있는 구역에서는 불꽃을 발생시키거나, 불을 피우는 행위를 하지 마시오.

- အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်းနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ အားလုံးကို သတ်မှတ်ထားသော နေရာများတွင်သာ သိမ်းဆည်းထားပါ။
  모든 유해 물질과 폐기물은 지정된 장소에 보관하시오.

- အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်းနှင့် စွန့်ပစ်ပစ္စည်းအား အဖုံးပိတ်၍ ခွဲခြားပြီး တံဆိပ်ကပ်ပေးရမည်ဖြစ်ပြီး သတ်မှတ်ထားသော စည်းကမ်းများအတိုင်း ခွဲခြားပြီး သိမ်းဆည်းပါ။
  유해 물질과 폐기물은 뚜껑을 닫고, 식별표시하며 관련 규정에 따라 분류하여 보관하시오.

- အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းအား အသုံးပြုပြီး လုပ်ငန်းလုပ်မည်ဆိုပါက လုပ်ငန်းမစတင်ခင် ထို ပစ္စည်းအကြောင်း သေချာတိကျသိရှိရန် အတွက် အန္တရယ်ကင်းရှင်းစွာအသုံးပြုနည်းအား ဦးစွာဖတ်ပါ။
  위험한 물질을 사용하여 작업을 하기 전에는 물질에 대한 명확한 이해를 위해 안전수칙을 읽으시오.

- အန္တရာယ်ရှိစေသော စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား လုပ်ငန်းခွင် ဝင်-သုံး(ထွက်) ချိန်တွင် မှတ်တမ်းတင်ပါ။
  모든 유해 폐기물은 현장 반출·입 시에 등록하시오.

- ဆီ အမျိုးအစား ညစ်ပတ်ပြီးသော တံမျက်စည်းအား အထူးထုတ်လုပ်ထားသော ခွက်အတွင်းထည့်၍ ဖျက်ဆီးပါ။
  유류 등에 오염된 자루는 특수용기에 처분하시오.

- စက်ပစ္စည်းအတွက် အပိုလုပ်ငန်းမှ် မြေကြီးညစ်ပတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လိုအပ်ပါက ပုံး သို့မဟုတ် ဆီခံနိုင်ပြီး မယိုစိမ့်နိုင်သော ကြမ်းပြင်တွင် လုပ်ငန်းလုပ်ဆောင်ပါ။
  장비의 보수작업은 토양오염을 예방하기 위해, 필요 시 버켓 또는 기름받이가 구비된 불침투 바닥에서 작업하시오.

- အန္တရာယ်ရှိစေသော ပစ္စည်းများကြောင့် ပြဿနာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက သက်ဆိုင်ရာ ဌာနသို့ မပျက်မကွက် သတင်းပို့ပါ။
  위험물질에 의한 사고가 발생한 경우 즉시 작업반장이나 관리 감독자에게 보고 하시오.

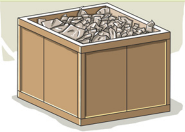
- ဒီဆယ် ဖြစ်ပါက ပေါက်ကွဲနိုင်သောအခြေအနေမှာ ၄၀ ဒီဂရီဖြစ်ပါသည်။ အပူချိန်မြင့်မားလာမှုကြောင့် ပေါက်ကွဲမှုများ မ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်စေရန်အတွက် လုပ်ငန်းမလုပ်ခင် ကြိုတင်လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ပေးပါ။
  경유의 경우 발화점은 40도입니다. 고온에 의한 폭발을 예방하기 위해 사전조치의 기준을 준수하시오.

- မီးလောင်လွယ်သောပစ္စည်းသိမ်းဆည်းသောနေရာသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းရမည်ဖြစ်သည်။
  가연물질의 저장소는 환기상태를 유지하시오.

ဆောက်လုပ်ရေးသုံးစွန့်ပစ်ပစ္စည်းများ (건설 폐기물)

- သတ်မှတ်ထားသော အိတ်အတွင်း ထည့်၍ သိမ်းဆည်းပါ။
  정해진 용기에 담아 보관하시오.

- အသုံးမပြုတော့သော သတ္တုပစ္စည်းများနှင့် သစ်သားများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် သီးခြား သိမ်းဆည်းထားရှိပါရန်။
  폐 금속류 및 목재는 정해진 곳에 따로 보관하시오.



စွန့်ပြစ်ပစ္စည်း အရည် (액상의 폐기물)

- ဒီဇယ် နှင့် ဆီ(အင်ဂျင်ဝိုင်) စသည့် အန္တရာယ်ရှိစေသော စွန့်ပြစ်ပစ္စည်းများအား မြစ်၊ အိုင်၊ မြေအောက်ရေသွယ်မြောင်းများ အတွင်းသို့ပ မစွန့်ပြစ်ရပါ။
  경유 또는 오일 등과 같은 위험 폐기물을 강, 호수, 배수구 등에 버리지 마시오.
- စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများအား သတ်မှတ်နေရာတွင် သိမ်းဆည်းထားရှိပါရန်။
  폐기물을 지정된 장소에 보관하시오.

V. လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ကိုရီးယားဘာသာစကား မဖြစ်မနေ သုံးရန် (공사현장 한국어 필수 팁)

멈춰	ရပ်
မော(မ်)ချော	얍

피해	ရှောင်
ဖီဟယ်	샤웅

위험해	အန္တရာယ်ရှိ
ဝီဟောမယ်	안다애싯

작업중지	စက်မောင်းရပ်
ဂျက်ဂေါ့ဂျွန်းဂျီ	싹마웅얏

천천히	ဖြည်းဖြည်း
ချော့ချော့နီ	페이페이

뛰지마	မပြေးနဲ့
တွီဂျီမာ	마빼에이네

상, 하	အပေ, အောက်
ဆန်း, ဟာ	아뻬, 아욱

좌, 우	ဘယ်, ညာ
ဂျွာ, အူ	배, 냐

추락주의 | ပြုတ်ကျမယ်သတိ

ချူရက်ဂျူအီ | 빠욱짜매다디

개구부 | ပွင့်နေသောနေရာ

ဂယ်ဂူဘူ | 빠인네이더 네이야

낙하물주의 | အမြင့်မှပြုတ်ကျခြင်း သတိ

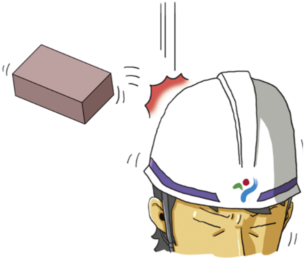
နက်ခါမူ(လ်)ဂျူအီ | 아먀인흐마 뽀욱 짜친 다디

조심 | သတိထား

ဂျိုရှင်း(မ်) | 다디타

머리조심 | ခေါင်း သတိ

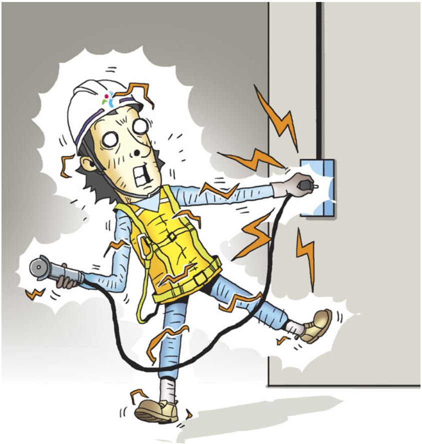
မောရီဂျိုရှိး(မ်) | 가운 다디

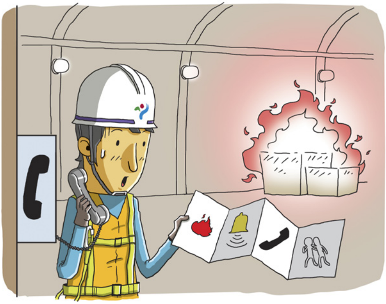


손조심	လက် သတိ
ဆုန်း ဂျိုရှိး(မ်)	락다디

발조심	ခြေထောက်သတိ
ဘာ(လ်)ဂျိုရှိး(မ်)	체이 타욱 다디

감전주의	ဓာတ်လိုက်တတ်သည် သတိ
ဂန်းဂျောင်းဂျူအီ	닥라익 땍디 다디





화재주의   မီး သတိ

ဟွာဂျယ်ဂျူအီ   미 다디

접근금지   အနားမကပ်ရ

ဂျော့ဂွန်းဂွန်းဂျီ   아나마깍야

출입금지   အဝင်အထွက်မလုပ်ရ

ချူရိဂွန်းဂျီ   아윈아투악 마록야

미끄럼주의   ချော်သည် သတိ

မီကရော(မ်) ဂျူအီ   쿼 디

흡연금지	ဆေးလိပ်မသောက်ရ
ဟွတ်ဘရောင်းဂွန်းဂျိ	세이레익 마따욱야

안전모착용	ဦးထုပ်ဆောင်းပါ
အန်ဂျောင်မိုချာ့ရုန်း	옥톡 사운바

안전대착용	လုပ်ငန်းသုံးခါးပတ်ကြိုးဝတ်ဆင်ခြင်း
အန်ဂျောင်ဒယ်ချာ့ရုန်း	록응안 똥 카빠악 쪼 왹 세인 친

VI. အလုပ်သမား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အခြေခံအချက် ၁၀ချက်

(근로자보호 기본사항 10대 항목)

1. အလုပ်သမားသည် လုပ်ငန်းခွင်သုံး ဦးထုပ်ကို ဆောင်းရန်။
   작업원 안전모 착용

2. အမြင့်နေရာတွင် လုပ်ရသည့်အလုပ်သမားသည် လုပ်ငန်းခွင်သုံး ခါးပတ်ကြိုးကို ပတ်ဆင်ပြီး ခါးပတ်ကြိုးကို ကွင်းတွင် ချိတ်ရန်။
   고소작업자 안전대 착용 및 안전대 고리 체결

3. ပွင့်နေသော အပိုင်းကို စေ့စေ့စပ်စပ် စီမံခန့်ခွဲရန်(လှေကားလက်ရန်းတန်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်သုံး သံဇကာ. အဖုံး တပ်ဆင်ရန်)
   개구부 관리철저(난간 및 방망 덮개 폭목 설치)

4. spread beam, လုပ်ငန်းခွင်သုံးလမ်း စသဖြင့် အမြင့်နေရာတွင် ပစ္စည်း မစုပုံရ။
   버팀보, 작업통로 등 상단에 자재적치 금지

5. ၅။ ယာယီ လမ်း ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် အမြင့်မှ ပြုတ်ကျခြင်းကို ကာကွယ်ရန် ပစ္စည်းများ တပ်ဆင်ခြင်း။ , ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများကို ခေတ္တ ဖယ်ရှားခြင်း မပြုရ။
   가설통로 설치 및 추락방지 안전시설 설치, 안전시설 임의 철거 불가

6. အမြင့်မှ ပစ္စည်း ပြုတ်ကျလျှင် ကာကွယ်ရန် ဇကာများ တပ်ဆင်ခြင်းကို ပြုလုပ်လိုက်နာရန်။
   낙하물 방지망 설치기준 준수

7. လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလင်းအားရှိမှုစံနှုန်းကို လိုက်နာရန်။
   작업장 조도기준 준수

8. ဂဟေဆော်ခြင်း (သို့) ဖြတ်တောက်ခြင်း စသဖြင့် အလုပ်လုပ်ချိန်တွင် မီးပွားစင်ခြင်းကို ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့် မီးသတ်ဆေးဗူး အဆင်သင့်ထားရှိရန်။
   용접 또는 절단 등 작업 시 불꽃 비산방지 조치 및 소화기 비치

9. လျှပ်စစ်ပစ္စည်း earth leakage breaker တပ်ဆင်ခြင်း နှင့် earthing လျှပ်စစ်ပစ္စည်းကိရိယာများ တပ်ဆင်ခြင်း၊ လျှပ်စစ်စီးမှုကို ကာကွယ်သောအကာများ တပ်ဆင်ခြင်း၊ သယ်ဆောင်လို့ရသော ငြမ်းစင် stopperများ တပ်ဆင်ခြင်း။
   전기설비 누전차단기 설치 및 접지실시, 전동 작업공구 보호덮개 설치, 및 이동식비계 스토퍼 설치

10. အလုံပိတ်နေသည့်နေရာ အလုပ်စည်းကမ်းကို လိုက်နာခြင်း။(အလုပ်ခွင့်ပြုသည့်စနစ်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်း နှင့် လေဝင်လေထွက်ကောင်းခြင်း ၊ အောက်ဆီဂျင်သိပ်သည်းဆ တိုင်းတာခြင်း၊ အဝင်အထွက်တားမြစ်ဆောင်ရွက်ခြင်း)
    밀폐작업장 작업규정 준수(작업허가제 실시 및 환기, 산소농도 측정, 출입자통제 실시)

Memo

Memo

Memo

Memo

Memo

Memo

Memo

출판물명	**외국인 근로자 안전 매뉴얼**
발행일	**2014년 9월**
판명과 판수	**초판 1쇄**
발행인※	**서울특별시장 박원순**
편집인	**한동근 / 도시기반시설본부 도시철도사업부장** **박용우 / 도시기반시설본부 도시철도사업부 과장** **박용택 / 도시기반시설본부 도시철도사업부 과장** **이희권 / 도시기반시설본부 도시철도사업부 주무관** **권순환 / 도시기반시설본부 도시철도사업부 주무관**
발행처	**서울특별시**
주소	**서울특별시 중구 세종대로 110**
제작부서	**도시기반시설본부 도시철도사업부**
전화	**도시철도사업부(02-772-7163)**
디자인	㈜함께하는사람들
인쇄	(사)장애인생산품판매지원협회
저작권 (copyright) 표시기호(ⓒ)	**본 제작물의 저작권 및 판권은 서울특별시에 있습니다.**
판매가격	**비 매 품**
ISBN	979-11-5621-249-2
출판 일련번호	**시설안전 623-0001**

시설안전 623-0001

서울특별시

비매품

13320

9 791156 212492
ISBN 979-11-5621-249-2