



- 7. အအေးပါတ်ဖျားနာနေပါသလား ? အဖျားရှိနေပါသလား ?  
風邪をひいていませんか？ 発熱はありませんか？  
エイツィエー・ビエツチン・アイエツナー・チャー・チン・ミヤー・ピッဗေး·ပာ·ဒာ·လာ· ?
- 8. အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အရက်နာကျခြင်းများ ဖြစ်နေပါသလား ?  
睡眠不足・二日酔いはいませんか？  
アロウツ・ロウツネー・スィン·နေး·တိုင်·マカウフ·カンザー·ヤバカ·アロウツタマ·チー·チャツィエ·フム·ド·チエツチン·アチャウン·チャー·ヤン
- 9. အလုပ်လုပ်နေစဉ်နေထိုင်မကောင်းဟုခံစားရပါကအလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ ချက်ခြင်းအကြောင်းကြားရန်။  
作業中に体調の変化を感じた場合は速やかに職長に報告すること。  
(ヌエヤ·တီး·ကာ·လာ)

**နွေရာသီကာလ**

(夏季期間)

- 10. အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အရက်နာကျခြင်း၊ မနက်စာမစားခြင်း များသည် အပူလွန်ကဲသောကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောဝေဒနာများခံစားရလွယ်သောကြောင့် သတိပြုရန်။ ( ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များရှိခဲ့ပါက ၊ အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ မပျက်မကွက်တင်ပြအကြောင်းကြားရန် )  
睡眠不足・二日酔い・朝食抜きは、熱中症になりやすいので避けること。(該当者は、必ず職長に報告すること)  
マチャカナ·アーラツチエイン·ユー·ユエ·イエフニン·サー·ダツミヤ·ဂို·ボウフマン·タウツウン·ヤン
- 11. မကြာခဏအားလပ်ချိန်ယူ၍ ၊ ရေ နှင့် ဆားဓါတ် များကိုပံ့ပိုးသောက်သုံးရန်။  
こまめに休憩をとり、水分と塩分を定期的に補給すること。  
(မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်အရ WBGT နှုန်း ၃၀°C အထက်ရှိနိုင်သောရက်ဖြစ်ပါကအထူးသတိပြု၍၊ ဂရုစိုက်သောက်သုံးကြရန် )  
(WBGT値が30°C以上になる予報の時は、特に注意し、積極的に補給すること)  
アロウツ·ロウツカイン·နေး·စေး·အိုင်·ဝိုင်·နေး·တိုင်·マカウフ·ビツ·ပဲ·ပဲ·ပဲ·ပဲ·ပဲ·ပဲ·アロウツタマ·チー·チャツィエ·フム·ド·チエツチン·アチャウン·チャー·ユエ·ဆေး·ယွန်·တို·ဝိုင်·ပီ·ပီ·ပီ·ပီ·ပီ·ပီ·ヤン
- 12. အလုပ်လုပ်ကိုင်နေချိန်တွင်နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ပါက ၊ အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ချက်ခြင်းအကြောင်းကြား၍၊ ဆေးရုံသွားပြရန်။  
作業中に体調不良となったら、すぐに職長に報告し、病院へ行くこと。  
(ဂေါ့ဖွမ်·စင်·စေး·ရေ·တိုင်·ဖိုင်·နင်·နင်·နင်·နင်·レラン·タイン·フマイン·チン·フニン·ပီ·ယို·အန်·ဖွမ်·မီ·ယာ·တီး·မာ·နေး·တိုင်·တေ့·ပိုး·ယွေ·တို·ဝိုင်·ဖဲ·မီ·ယာ·စင်·ဖိုင်·နင်·နင်·နင်·နင်·ヤン)

(ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခြေလက်ထုံကျင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်လေးလံထိုင်းမိုင်းခြင်း နှင့် ပျို့အန်မှုများ ၊ သာမန်ချိန်ထက်ပို၍ချွေးထွက်များခြင်းနှင့်ချွေးထွက်နည်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်မားခြင်း )  
(めまい・手足の痙攣・体のだるさや吐き気・汗が普段より多い少ない・体温が高い)

**● အလုပ်လုပ်ကိုင်နေချိန်တွင်လိုက်နာရမည့်အခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ**

作業中の基本ルール

- 13. နံနက်လုပ်ငန်းမစတင်မှီပြုလုပ်သောစည်းဝေး နှင့် အန္တရာယ်ကြိုတင်ခန့်မှန်းလေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်မှုများ (KY) တွင်မပျက်မကွက်ပါဝင်ရန်။  
朝礼、危険予知活動 (KY) には必ず参加すること。  
アロウツタマ·チー·ချာ့ဖွမ်·အို·နွေ·တိုင်·ဖိုင်·နင်·နင်·レラン·タイン·フマイン·チン·フニン·ပီ·ယို·အန်·ဖွမ်·မီ·ယာ·တီး·မာ·နေး·တိုင်·တေ့·ပိုး·ယွေ·တို·ဝိုင်·ဖဲ·မီ·ယာ·စင်·ဖိုင်·နင်·နင်·နင်·နင်·ヤン
- 14. အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူး၏ညွှန်ကြားမှုအောက်တွင်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်။  
職長の指示のもと作業をおこなうこと  
ミミ·တူး·တီး·ကို·ပိုင်·ပိုင်·ပိုင်·ပိုင်·レラン·タイン·フマイン·チン·フニン·ပီ·ယို·အန်·ဖွမ်·မီ·ယာ·တီး·မာ·နေး·တိုင်·တေ့·ပိုး·ယွေ·တို·ဝိုင်·ဖဲ·မီ·ယာ·စင်·ဖိုင်·နင်·နင်·နင်·နင်·ヤン
- 15. မိမိတစ်ဦးတည်း၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကြိုက်ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့်လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုမပြုလုပ်ရန်။  
個人で勝手な判断をして、作業を行わないこと。  
ニョ·နေး·တိုင်·ဖိုင်·နင်·နင်·レラン·タイン·フマイン·チン·フニン·ပီ·ယို·အန်·ဖွမ်·မီ·ယာ·တီး·မာ·နေး·တိုင်·တေ့·ပိုး·ယွေ·တို·ဝိုင်·ဖဲ·မီ·ယာ·စင်·ဖိုင်·နင်·နင်·နင်·နင်·ヤン
- 16. ညွှန်ကြားမှုများအားနားမလည်ပါက ၊ နားမလည်ကြောင်းကိုသေချာစွာပြောကြား၍ ၊ ညွှန်ကြားသည့်အကြောင်းအရာအားမေးမြန်းအတည်ပြုရန်။  
何を言っているのか解らない時は、必ず解らない意志を伝え、内容を確認すること。

- 17. インマウンフニンテン・バックホウアール・カイトウエ・マウンフニンテン・ピッスイーカリヤミヤール・チェイットウエチン・ロウツンガンミヤール・マ・ラインスインシドウミヤール  
 ダー・ロウツサインナインディー・ロウツンガンピッディー・ラインスインマシードトウミヤール・サウンユエツユエ・マヤールパー  
 ယာဉ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ Backhoe အားကိုင်တွယ်မောင်းနှင်ခြင်း၊ ပစ္စည်းကရိယာများချိတ်တွယ်ခြင်းလုပ်ငန်းများမှာ လိုင်စင်ရှိသူများ  
 သာလုပ်ဆောင်နိုင်သည့်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။ လိုင်စင်မရှိသောသူများဆောင်ရွက်၍မရပါ။  
 車の運転、バックホウの操作、物を吊る作業は有資格者作業です。資格の無い方は出来ません。  
 ロウツンガンクインドウイン・ニウンピヤター・シードー・ပေးकिन・ロウञ्चो-फुम・लेक्कानार्・अफुमात्ता-मि-या-आ-रा-इत्तान-साउञ्चुएञ्  
 □ 18. လုပ်ငန်းခွင်တွင်း ညွှန်ပြထားရှိသော ဘေးကင်းလုံခြုံမှုလက္ခဏာအမှတ်အသားများအား လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်။  
 現場内に掲示している安全標識に従うこと。  
 मिन्द-नेयर(नैनपोर्ट-उइन-ले)दुइन・ロウञ्चनगन・साउञ्चुएत्तदुइन・ロウञ्चुउन-इए-कार्पात्-ते-च्चार-ञ्ज-तास्सिन-ता-सीएञ्  
 □ 19. မြင့်သောနေရာ ( ငြမ်းပေါ်တွင်လည်း ) တွင် လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရာတွင်၊ လုံခြုံရေးခါးပတ်အားသေချာစွာတပ်ဆင်ထားရှိရန်။  
 高い場所(足場の上も)での作業は、必ず安全帯を使用すること。  
 □ 20. တွင်အထဲပိုင်းသို့ဆင်းချိန်နှင့်မြင့်သည့်နေရာသို့တက်ချိန်တွင်၊ အဆင်းအတက်ပြုလုပ်သည့် စက်ကရိယာအားအသုံးပြုရန်။  
 掘削場所へ入る時や高い場所へ移動する時は、必ず昇降設備を使用すること。  
 ताम्मात्-तार्शद-रान-च्चारुञ्(रोवञ्चनगनरान-च्चारुञ्)आ-आउञ्चुएञ्  
 □ 21. သတ်မှတ်ထားရှိသောလမ်းကြောင်း ( လုပ်ငန်းလမ်းကြောင်း ) အားအသုံးပြုရန်။  
 決められた通路(作業通路)を通ること。  
 सेक्कारियार्-चेर(काइएञ्फुन-बक्कु-आ-सि-दी)अनार्-माक्कएञ्  
 □ 22. စက်ကရိယာကြီး ( ကရိန်း နှင့် Backhoe အစရှိသည့် ) အနီးသို့မကပ်ရန်။  
 重機(クレーンやバックウなど)に近づかないこと。  
 चैइत्तसे-तार्शद-पिस्सु-मि-आउद्-म-त-वा-एञ्  
 □ 23. ချိတ်ဆွဲထားရှိသောပစ္စည်းများအောက်သို့မသွားရန်။  
 吊り荷の下に入らないこと。  
 कुइन्-पु-चे-त्-မ-အ-သုံး-မ-ပြုရန်။  
 □ 24. ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲမီးအသုံးမပြုရန်။  
 無断で火を使わないこと。  
 आर-उत्-रोवञ्चुकाइने-चेइन्दुइन-आत-चे-रा-उञ्ज-वा-पु-ओ-स-च-मि-आ-पु-रोवञ्चुएञ्  
 □ 25. အလုပ်လုပ်ကိုင်နေချိန်တွင် အသံကျယ်လောင်စွာပြောဆိုခြင်းများမပြုလုပ်ရန်။  
 仕事中に大声を張り上げないこと。  
 आर-उत्-रोवञ्चु-ने-स-ए-काइ-ट-ञ-ञ-आ-श-के-पा-का(मि-फ-म-य-ते-गे-दी-ते-काइ-उ-फ-म-स-ओ)आर-उत्-ता-မ-ते-च्चार-उ-ए-फ-म-त-न्द-ते-च्चार-आ-च्चार-उ-ञ्-ए-  
 □ 26. တိုင်ပြုရိတ်ထုတ်ပေးခြင်းအား အလုပ်လုပ်နေစဉ်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ပါက ( မည်မျှသေးငယ်သည့်ထိခိုက်မှုမဆို ) ၊ အလုပ်သမားကြီးကြပ်ရေးမှူးထံသို့ သေချာအကြောင်းကြား၍  
 သင့်လျော်သောကုသမှုကိုခံယူရန်။  
 作業中にケガをしてしまったら(どんな小さなケガも)、必ず職場に報告して適正な処置を受けること。  
 (ते-काइ-ट-ञ-ञ-आ-श-के-पा-का(मि-फ-म-य-ते-गे-दी-ते-काइ-उ-फ-म-स-ओ)आर-उत्-ता-म-ते-च्चार-उ-ए-फ-म-त-न्द-ते-च्चार-आ-च्चार-उ-ञ्-ए-  
 ( ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းအားဖုံးကွယ်ထားခြင်းမှာပြစ်မှုမြောက်ပါသည်။ )  
 ( 労災隠しは、犯罪です )  
 आर-उत्-रोवञ्चु-ने-स-इ-न्द-उ-इन-ले-पि-स्सु-मि-आ-गे-सा-नि-ता-च्चार-ता-च्चार-उ-ञ्-वा-आ-उ-ञ्-च-मि-आ-पु-रोवञ्चुएञ्  
 □ 27. အလုပ်လုပ်နေစဉ်တွင်လဲပစ္စည်းများကိုစံနှုန်းတစ်ကျသပ်ရပ်စွာအသုံးပြုရန် ၊ လူသွားလမ်းများပေါ်တွင်ပစ္စည်းချထားခြင်းများမပြုလုပ်ရန်။  
 仕事でも整理整頓に心掛け、通路には物を置かないこと。

- 28. ファイブエスアー・ティチャゾワ・ライツナー・サウンユエツヤン。(アミヨアサー・クエチャーヤン・セイリ・アスィアスィン・タチャ・ターシーヤン・セイトン・タンシンイエ・ピューロウツヤン・セイソウ・タンシン・スィンチエフム・シーセーヤン・セイケツ・スィーミンフニン・サンタツマツチエミヤー・ライツナー・チントウンヤン・シツケ)  
 5 S အားတိကျစွာလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ။ (အမျိုးအစားခွဲခြားရန် Seiri ၊ အစီအစဉ်တကျထားရှိရန် Seiton ၊ သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် Seisou ၊ သန့်ရှင်းစင်ကျယ်မှုရှိစေရန် seiketu ၊ စည်းမျဉ်းနှင့်စံသတ်မှတ်ချက်များလိုက်နာကျင့်သုံးရန် Situke)  
 5 S の徹底を図ること。(整理Seiri・整頓Seiton・清掃Seisou・清潔seiketu・シツケSituke)

- 29. ロウツンガンクインフマ・マビヤンフミ・ピッスီးーミヤー・テインスီးーတဖ်နိ・タンシンイエーミヤー・ပျိုရိုဝုဒ်ယာန်  
 လုပ်ငန်းခွင်မှပြန်မှီ ပစ္စည်းများသိမ်းဆည်းခြင်းနှင့်သန့်ရှင်းရေးများ ပြုလုပ်ရန်။  
 帰る前に必ず後片付けをすること。

● အချားသောအခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

● အခြားသောအခြေခံစည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

その他の基本ルール

- 30. アロウツチエインドウイン・セーレイツ・タウツチン・マビューロウツヤン。タツマツタードー・ネヤードウインター・セーレイツ・タウツトウンヤン  
 အလုပ်ချိန်တွင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းမပြုလုပ်ရန် ။သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်သာဆေးလိပ်သောက်သုံးရန် ။  
 くわえ煙草で仕事をしないこと。喫煙は決められた喫煙所で。

- 31. タツマツタードー・ネヤードウインター・အာနာယူဂျီ・လမ်းမ နှင့် လူသွားလမ်းပေါ်တွင် ထိုင်ချအနားယူခြင်းမပြုလုပ်ရန် ။  
 သတ်မှတ်ထားသောနေရာတွင်သာ အနားယူရန် ။ လမ်းမ နှင့် လူသွားလမ်းပေါ်တွင် ထိုင်ချအနားယူခြင်းမပြုလုပ်ရန် ။  
 休憩は決められた場所できり、道路、通路に座り込まないこと。

- 32. ランベードウイン・အပို့တိုက်စက်・ပျိုရိုဝုဒ်ယာန်  
 လမ်းဘေးတွင်အပေါ့သွားခြင်းမပြုလုပ်ရန် ။  
 立小便は絶対にしないこと。

- 33. ナーネカン・タンシンカンミヤာာ်・တမ်ဆိဉ်ဂျာ်・အတုဉ်ပျိုရိုယာန်。(ニツパツパカ・タンシンイエာ်・ပျိုရိုဝုဒ်ယာန်)  
 နားနေခန်း ၊ သန့်စင်ခန်း များအားသန့်ရှင်းစွာအသုံးပြုရန် ။ ( ညစ်ပတ်ပါကသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန် )  
 休憩所・トイレは、きれいに使用すること。(汚したら清掃すること)

- 34. ဆာ့ဝုဝုဒ်ယာန်·အီရီယာအတုဉ်ဂျာ်·ရိုဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်  
 ဆောက်လုပ်ရေးဧရိယာအတွင်းတွင်သာလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ရန်နှင့်လမ်းမပေါ်သို့ထွက်ရောက်ခြင်းမရှိစေရန် ။  
 工事帯の中での作業とし、道路に飛び出さないこと。

- 35. ဆာ့ဝုဝုဒ်ယာန်·တုဝီယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်·ဆာ့ဝုဒ်ယာန်  
 ဆောက်လုပ်ရေးတာဝန်ရှိသူများနှင့်မသက်ဆိုင်သော ကားများ ၊ လမ်းသွားလမ်းလာများ ၊ စက်ဘီးများ အားသတိပြုရန် ။  
 工事関係者以外の車・歩行者・自転車に注意すること。

レフマツ	クフニツ	ラ	イエツ
လက်မှတ်	ခုနှစ်	လ	ရက်
_____	_____	_____	_____
サイン	年	月	日