ミャンマー語

လုပ်သားများသို့
လုပ်ငန်းခွင်မှာစိတ်ဒုက္ခရောက်နေပါသလား？

ကိုယ်ဂန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်းစသည်တို့ကိုအကြောင်းပြု၍အလုပ်ဖြုတ်ခြင်းကဲ့သို့သောအကျိုးမဲ့စေရန်လုပ်ဆောင်မှုများအားဥပဒေဖြင့်တားမြစ်ထားပါသည်။

⚠ ဂျပန်လူမျိုးလုပ်သားများ၊ နိုင်ငံခြားသားလုပ်သားများ(မည်သည့်ဗီဇာ)မဆို၊ **「ကိုယ်ဂန်ရှိလာခြင်းကြောင့်အလုပ်ဖြုတ်ခြင်း」 သည်ဥပဒေချိုးဖောက်ခြင်း** ဖြစ်ပါသည်！

「မီးဖွားခွင့်၊ကလေးစောင့်ရှောက်ခွင့်ကိုယူခွင့်မပြုဘူး」 လို့အပြောခံခဲ့ရတယ်။

「အချိန်တိုအလုပ်လုပ်တဲ့စနစ်ကိုအသုံးပြုမယ်ဆိုရင်အချိန်ပိုင်းလုပ်သားလုပ်ပါ」 လို့အပြောခံခဲ့ရတယ်။

ကလေးစောင့်ရှောက်ခွင့်ယူလိုက်တဲ့အတွက်ရာထူးချခြင်းခံခဲ့ရတယ်။

မီးမဖွားမီနှင့်မီးဖွားပြီးနောက်ကလေးစောင့်ရှောက်ခွင့်ယူလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်လခအလျှော့ခံခဲ့ရတယ်။

ကိုယ်ဂန်ရှိကြောင်းပြောလိုက်တဲ့အတွက် 「ဗီဇာသက်တမ်းတိုးဖို့အတွက်မဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဘူး」 လို့အပြောခံခဲ့ရတယ်။

「မိခင်၏ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန်စီမံဆောင်ရွက်ချက်」 ကိုအသုံးပြု၍အလုပ်မှခွင့်ယူလိုက်လို့အလုပ်ဖြုတ်ခံခဲ့ရတယ်။

ဥပမာ・・・

ဤကဲ့သို့သောအချက်တွေကိုအကြောင်းပြု၍

- ကိုယ်ဝန်ရှိတယ်၊ မီးဖွားတယ်
- ကိုယ်ဝန်ရှိပြီးမအီမသာဖြစ်လို့အလုပ်မှခွင့်ယူခဲ့တယ်
- မီးမဖွားမီနှင့်မီးဖွားပြီးနောက်အလုပ်မှခွင့်ယူခဲ့တယ်စသဖြင့်

➡

ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းခံခဲ့ရတယ်ဆိုရင်ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်ဥပဒေချိုးဖောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်！

- အလုပ်ဖြုတ်ခံခဲ့ရတယ်
- ဗီဇာသက်တမ်းမတိုးပေးခဲ့ပါ
- လခအလျှော့ခံခဲ့ရတယ်　　စသည်ဖြင့်

「မီးဖွားပြီးနောက်(ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့်ယူပြီးနောက်ပိုင်းတွင်)လည်းအလုပ်ကိုဆက်လုပ်ချင်တယ်！」 လို့ကုမ္ပဏီကိုတိတိကျကျဆန္ဒရှိကြောင်းကိုပြောကြစို့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်းနှင့်မီးဖွားစဉ်တွင်အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ်နှင့်ပတ်သက်၍ကျောဘက်စာမျက်နှာသို့

ထို့အပြင်・・・

လုပ်ငန်းခွင်တွင်ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်မှုကြောင့်ဒုက္ခရောက်နေခဲ့လျှင်လက်ကမ်းစာစောင်နောက်တစောင်ကိုစစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊
အလုပ်ခန့်ထားရေးပတ်ဝန်းကျင်တန်းတူညီမျှရေးဌာန(ရုံးခန်း)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်-မီးဖွားခြင်း၊ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက်အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ် ※

ကိုယ်ဝန်ဆောင်-မီးဖွားသည့်အမျိုးသမီးလုပ်သားက အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ်နှင့်စီမံဆောင်ရွက်ချက်	ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့်အမျိုးသားအမျိုးသမီး လုပ်သားများအနေဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ်နှင့်စီမံ ဆောင်ရွက်ချက်(တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း)

ကိုယ်ဝန်ဆောင်-မီးဖွားသည့်အမျိုးသမီးလုပ်သားက အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ်နှင့်စီမံဆောင်ရွက်ချက်

◆မီးမဖွားမီနှင့်မီးဖွားပြီးနောက်အလုပ်မှအနားယူခြင်း
မီးဖွားရန်လျာထားသည့်ရက်မတိုင်မီ ၆ပတ်မှစ၍ခွင့်ယူနိုင်သည်။
မီးဖွားပြီးနောက်တွင်အခြေခံအားဖြင့် ၈ ပတ်အလုပ်လုပ်၍မရပေ။

◆သက်သာသည့်အလုပ်သို့ပြောင်းခြင်း
ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်တွင်အခြားသောသက်သာသည့်အလုပ်သို့ပြောင်းပေးရန်တောင်းဆိုနိုင်သည်။

◆မိခင်၏ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းရန်စီမံဆောင်ရွက်ခြင်း
ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၏ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးသည့်ဆရာဝန်စသည်တို့မှ လိုက်နာရန်ညွှန်ကြားချက်ရှိခဲ့လျှင်၊ ကုမ္ပဏီသို့တင်ပြ၍လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

◆အန္တရာယ်များသည့်လုပ်ငန်းတွင်လုပ်ဆောင်ရန်ကန့်သတ်ခြင်း
လေးပင်သည့်ပစ္စည်းများကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရသည့်အလုပ်၊အဆိပ်ငွေ့ပျံ့လွင့်သည့်နေရာများတွင်လုပ်ရသည့်အလုပ်များတွင်အမျိုးသမီးများမလုပ်ရ။

◆ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သည့်အချိန်
ကလေး ၁ နှစ်မပြည့်သေးသည့်အမျိုးသမီးသည် နားချိန်အပြင် ၁ နေ့လျှင် ၂ ကြိမ်အထိ မိနစ် ၃၀ စီ ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်အတွက်နားချိန်ပေးရန်တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။။

◆အချိန်ပို၊ အလုပ်ပိတ်ရက်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း ၊ညဥ့်နက်သန်းခေါင်အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာကန့်သတ်ခြင်း။
အချိန်ပို၊ အလုပ်ပိတ်ရက်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ညဥ့်နက်သန်းခေါင်တွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းအတွက်လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပေးရန်တောင်းဆိုခြင်းများပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့်အမျိုးသားအမျိုးသမီး လုပ်သားများအနေဖြင့်အသုံးပြုနိုင်သည့်စနစ်နှင့်စီမံ ဆောင်ရွက်ချက်(တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း)

◆ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက်အလုပ်မှခွင့်ယူခြင်း
အခြေခံအားဖြင့် ကလေး ၁နှစ်ပြည့်သည့်မွေးနေ့မတိုင်မီနေ့အထိခွင့်ယူနိုင်သည်။ခွင့်ကို ၂ကြိမ်ခွဲ၍ယူခြင်းလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

◆မီးဖွားပြီးနောက်ဖခင်၏ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်း (မွေးကင်းစကလေးစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်း)
ကလေးမီးဖွားပြီးနောက် ၈ပတ်အတွင်း ၄ပတ်အထိ၊ ၂ ကြိမ်အထိခွဲ၍ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ခွင့်မဟုတ်သည့်အခြားခွင့်အဖြစ်ခွင့်ယူနိုင်ပါသည်။

◆ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်အချိန်တိုအလုပ်လုပ်ခြင်း
၃ နှစ်မပြည့်သေးသည့်ကလေးကိုပြုစုပျိုးထောင်နေသည့်ဝန်ထမ်းက ဆန္ဒရှိလျှင်အသုံးပြုနိုင်သည့်အချိန်တိုအလုပ်လုပ်ခြင်းစနစ်ရှိပါသည်။

◆နေမကောင်းသည့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်း
မူလတန်းကျောင်းမတက်ရသေးသည့်ကလေးကိုကျွေးမွေးပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့်ဝန်ထမ်းသည်ရောဂါနှင့်ဒဏ်ရာရသည့်ကလေးအား လူနာစောင့်ခြင်းစသည်တို့ကိုဆောင်ရွက်ရန်အတွက် ၁နှစ်လျှင် ၅ရက်အထိ(ကလေး ၂ယောက်ကျော်ရှိလျှင် ၁၀ရက်အထိ)၊ ၁နာရီစီခွင့်ရယူနိုင်ပါသည်။

◆သတ်မှတ်ချိန်ထက်ပို၍အလုပ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာကန့်သတ်ခြင်း
၃နှစ်မပြည့်သေးသည့်ကလေးအားကျွေးမွေးပြုစုနေသည့်ဝန်ထမ်းသည်သတ်မှတ်ချိန်ထက်ပို၍အလုပ်လုပ်ခြင်း(အချိန်ပိုလုပ်ခြင်း)နှင့်ပတ်သက်၍ကင်းလွတ်ခွင့်ပေးရန်တောင်းဆိုခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

※စနစ်နှင့်ပတ်သက်၍ရှင်းလင်းခြင်းသည်အတိုချုပ်ဖြစ်ပါသည်။အသေးစိတ်သိလိုသည့်အချက်အလက်များကိုကုမ္ပဏီနှင့်အလုပ်သမားရေးရာဌာနသို့စုံစမ်းပါရန်။
စနစ်နှင့်ပတ်သက်၍အသေးစိတ်သိလိုလျှင် သို့မဟုတ်ကိုယ်ဝန်ဆောင်-မီးဖွားခြင်း၊ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်ခွင့်ယူခြင်းစသည်တို့နှင့်ပတ်သက်သည့်ပြဿနာဖြစ်ပေါ်လျှင် မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ အလုပ်သမားခန့်ထားရေးပတ်ဝန်းကျင်တန်းတူညီမျှရေးဌာန(ရုံးခန်း) သို့စုံစမ်းမေးမြန်းပါရန်။ စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍အမည်မဖော်လိုသူဖြစ်လျှင်လည်းလက်ခံဆွေးနွေးပါသည်။တိုင်ပင်ဆွေးနွေးလာသူ၏ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးကိုတိကျစွာလိုက်နာစောင့်ထိန်းပါမည်။ ထို့အပြင် ဆန္ဒရှိခဲ့လျှင်ကုမ္ပဏီအားဥပဒေနှင့်စနစ်များအကြောင်းရှင်းပြခြင်းများလည်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

မြို့တော်နှင့်စီရင်စုအလုပ်သမားရေးရာဌာန၊ အလုပ်ခန့်ထားရေးပတ်ဝန်းကျင်တန်းတူညီမျှရေးဌာန(ရုံးခန်း)ဖုန်းနံပါတ်စာရင်း

မြို့တော်နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော်နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော်နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်	မြို့တော်နှင့် စီရင်စုများ	ဖုန်းနံပါတ်
ဟော့ကိုင်းဒိုး	၀၁၁-၇၀၉-၂၇၁၅	တိုကျို	၀၃-၃၅၁၂-၁၆၁၁	ရှီဂ	၀၇၇-၅၂၃-၁၁၉၀	ခဂါဝ	၀၈၇-၈၁၁-၈၉၂၄
အအိုးမိုရိ	၀၁၇-၇၃၄-၄၂၁၁	ခနဂဝ	၀၄၅-၂၁၁-၇၃၈၀	တိုကျို	၀၇၅-၂၄၁-၃၂၁၂	အဲဟိမယ်	၀၈၉-၉၃၅-၅၂၂၂
အိဝတေ့	၀၁၉-၆၀၄-၃၀၁၀	နိအိဂတ	၀၂၅-၂၈၈-၃၅၁၁	အိုဆာကာ	၀၆-၆၉၄၁-၈၉၄၀	ကိုးချိ	၀၈၈-၈၈၅-၆၀၄၁
မိရဂိ	၀၂၂-၂၉၉-၈၈၄၄	တိုယာမ	၀၇၆-၄၃၂-၂၇၄၀	ဟိရောဂိုး	၀၇၈-၃၆၇-၀၈၂၀	ဖုကုအိုက	၀၉၂-၄၁၁-၄၈၉၄
အခိတ	၀၁၈-၈၆၂-၆၆၈၄	အိရှိဂဝ	၀၇၆-၂၆၅-၄၄၂၉	နရ	၀၇၄၂-၃၂-၀၂၁၀	စဂ	၀၉၅၂-၃၂-၇၂၁၈
ယမဂတ	၀၂၃-၆၂၄-၈၂၂၈	ဖုကုအိ	၀၇၇၆-၂၂-၃၉၄၇	ဝါကယမ	၀၇၃-၄၈၈-၁၁၇၀	နာဂစခီ	၀၉၅-၈၀၁-၀၀၅၀
ဖုကုရှိမ	၀၂၄-၅၃၆-၄၆၀၉	ယာမနရှိ	၀၅၅-၂၂၅-၂၈၅၁	တိုတိုးရိ	၀၈၅၇-၂၉-၁၇၀၉	ကုမမိုတို	၀၉၆-၃၅၂-၃၈၆၅
အီဘရခီ	၀၂၉-၂၇၇-၈၂၉၅	နာဂနို	၀၂၆-၂၂၇-၀၁၂၅	ရှီမနဲ့	၀၈၅၂-၃၁-၁၁၆၁	အိုးအိတ	၀၉၇-၅၃၂-၄၀၂၅
တိုချိဂီ	၀၂၈-၆၃၃-၂၇၉၅	ဂိဖု	၀၅၈-၂၄၅-၁၅၅၀	အိုခယမ	၀၈၆-၂၂၅-၂၀၁၇	မိယဇခီ	၀၉၈၅-၃၈-၈၈၂၁
ဂွန်းမ	၀၂၇-၈၉၆-၄၇၃၉	ရှီဇုအိုက	၀၅၄-၂၅၂-၅၃၁၀	ဟီရိုရှီးမား	၀၈၂-၂၂၁-၉၂၄၇	ခဂိုးရှိမ	၀၉၉-၂၂၃-၈၂၃၉
စိုက်တမ	၀၄၈-၆၀၀-၆၂၁၀	အအိချိ	၀၅၂-၈၅၇-၀၃၁၂	ယမဂုချိ	၀၈၃-၉၉၅-၀၃၉၀	အိုကီနာဝ	၀၉၈-၈၆၈-၄၃၈၀
ချိဘ	၀၄၃-၂၂၁-၂၃၀၇	မိအဲ	၀၅၉-၂၂၆-၂၃၁၈	တိုကုရှိမ	၀၈၈-၆၅၂-၂၇၁၈		

လက်ခံသည့်အချိန် - ၈နာရီ ၃၀မိနစ်～ ၁၇နာရီ၁၅မိနစ်(စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ နှစ်ကုန်နှစ်သစ်မပါ)

【ကိုးကား】 ကျားမအလုပ်ခန့်ထားခြင်းဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးတန်းတူညီမျှမှုဥပဒေအကျဉ်းချုပ်

အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကား | တရုတ်ဘာသာစကား | ပေါ်တူဂီဘာသာစကား | ဗီယက်နာမ်ဘာသာစကား | ဂျပန်ဘာသာစကား