คู่มือ ความปลอดภัย ของแรงงาน

"ຄູ່ມືຄວາມປອດໄພແຮງງານ"
ການແນະນຳສຶກສາອົບຮົມ
ດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ສຸຂະພາບ ສຳລັບ ຜູ້ໃຊ້ແຮງງານ



ສຳນັກງານເລຂານຸການກົມ
ກົມສະວັດດີການ ແລະ ຄຸ້ມຄອງແຮງງານ

การทำงานบนที่สูงอย่างปลอดภัย

အမြင့်၌ဘေးကင်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်း

ការងើរឡើងទៅកន្លែងខ្ពស់ដោយសុវត្ថិភាព

ការធ្វើការងារនៅទីកន្លែងខ្ពស់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព

สวมใส่เข็มขัดนิรภัยและสายช่วยชีวิตและปฏิบัติงาน

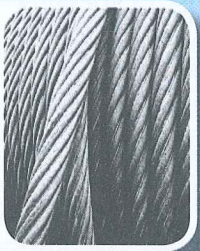


ဘေးကင်းလုံခြုံမှုခါးပတ်နှင့်အသက်ကယ်ကြိုး တပ်ဆင်အလုပ်လုပ်ခြင်း

ស្លៀកខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពនិងខ្សែមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ

ពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពនិងខ្សែមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ

ตรวจสภาพสลิงก่อนปฏิบัติงาน



အလုပ်မလုပ်မီ လင့်ခ်ဆက်သွယ်မှုပစ္စည်းအနေအထားများကို စစ်ဆေးပါ။

ពិនិត្យមើលមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ

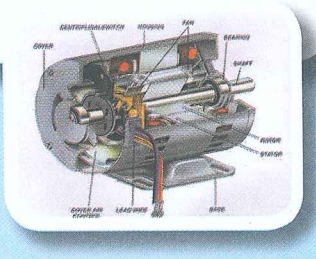
ត្រួតពិនិត្យមើលមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ

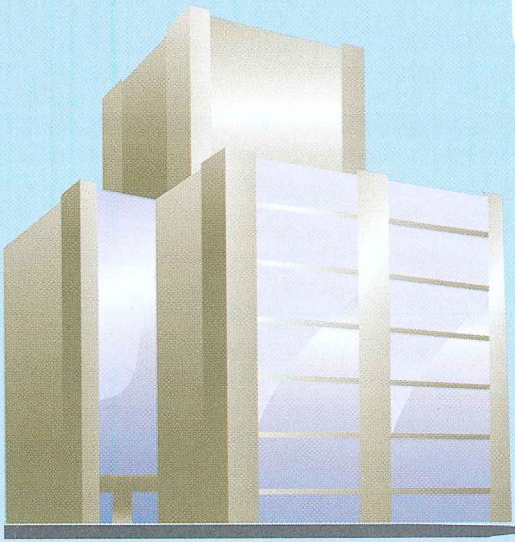


หลังการใช้งานจัดเก็บในตำแหน่งที่ปลอดภัย
အသုံးပြုပြီးနောက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာ၌ သိမ်းဆည်းပါ။
ຫລັງການໃຊ້ງານຈັດເກັບໃນຕຳແໜ່ງທີ່ປອດໄພ
ក្រោយពីប្រើប្រាស់ហើយយកទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព



ตรวจสอบสภาพมอเตอร์เป็นประจำในระยะเวลาที่เหมาะสม
သင့်တော်သည့်အချိန်ကာလအလိုက် မော်တာအခြေအနေကို ပုံမှန်စစ်ဆေးမှုပြုပါ။
ກວດສອບສະພາບມໍເຕີ້ເປັນປະຈຳໃນໄລຍະເວລາທີ່ເໝາະສົມ
ត្រួតពិនិត្យមើលម៉ាទ័រជាប្រចាំក្នុងពេលវេលាសមរម្យ





ติดป้ายบอกพิกัดที่ปลอดภัย(ขึ้นอยู่กับขนาดและประเภทของนั่งร้านแขวนและกระเช้าแขวน)

ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အရှည်အတိုင်းအတာကို ကတ်ပြားရေးဆွဲချိတ်ပေးပါ။(ချိတ်ဆွဲငြမ်းနှင့်
တွဲလွဲခြင်းတောင်းအိမ်၏ အရွယ်အစားနှင့်အမျိုးအစားပေါ် မူတည်သည်။)

ติดป้ายบอกพิกัดที่ปลอดไพ(ขึ้นอยู่กับขะขนาดและปะเพดของนั่งร้านแขวนและกะเช้าแขวน)

ပိုဒ်ပ်ာယ်ပုဒ်ဗိတာနဉ်ဉာပ်ဒီသုးဒ်ဉ်ဘာဝ(တာမဒံဟုံနိင်ဒ်ပြဘေဒအင်္ဂုယ် ထွဉ်ကနိင်ဒ်ဗျွး)



ตรวจสอบและจัดเก็บข้อมูลการตรวจสอบนั่งร้านแขวนกระเช้าแขวนในระยะเวลาที่เหมาะสม

သင့်တော်သည့်အချိန်ပိုင်းအလိုက် ချိတ်ဆွဲငြမ်းနှင့် တွဲလွဲခြင်းတောင်းအိမ်ကို
စစ်ဆေးမှုအချက်အလက်များကို မှတ်တမ်းတင်သိမ်းဆည်းထားပါ။

ဘာဝတသဝပ်ဃလဲဒ်ဒ်ဒ်

ตรวจสอบอุปกรณ์นิรภัยโดยผู้ชำนาญการ

ក្បាម៉ះក្បាច់ឈ្មួច្ចេ ចោះកាច៉ះលុំឆ្ងឹម្ភកីឥីយាបឌួញ៉ះម្បាះកុ ឧច៍ឆោះម្ភប្ញូឧបេបា៕
ត្រួតពិនិត្យមើលឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពដោយអ្នកជំនាញការ
ពាឧឧសឧបឧុបៈពាឧឃឺឆៈឡៃឧែយផ្ញើំពាឃពាឃ



เลี่ยงการเอื้อม / ยื่น ส่วนร่างกายออกจากนั่งร้านแขวนกระเข้า

ឫាច៍ឈ្ងៀច្ចេម៉ះនុ៎ ច្ចៀលៀឆ្ងេ៉ះឧោាច៍ះអឹម៍អច្ចេ៍ងក៍ឈ្មុ ឧន្លាកុីយ៍អឧច៍ាអឱុ៎ះកុ ឃ្មុឆ្ងេ៉ះ
លុម៍ះឌួក៍ឆ្ងេ៉ះម្ភ ឆ្មោ៍ក្បេ៉ះ៕



ស្យ៉ាពាឃឧើឹឧ ឮឃឧែកាយឧពាឧាយឧឧពាឧាង់ឪាឃឧែខាឃពាៈឱ្ញើាឧែខាឃ
ត្រោៈថ្ពាក់ការឈោងចាប់ ចំណែកពាងកាយចេញពីកន្លែងអង្គុយ ថ្ពួក ព្យួរ

การติดตั้ง/รื้อถอนโดยวิศวกร/ผู้ชำนาญการ



អ៍ក្បេ៍នុីយា/ក្បាម៉ះក្បាច់ឈ្មួម្ភ ឋ៍ប៍ឆេ៍/ម្ញើ៍ឋ៍ឈីម៍ះម្ភ ប្ញូឧបេបា៕
ពាឃឱិឧឥ៊ើាង/ឪឺឋឧឃាឧឧែយឱិឧសៈឧៈពាឧឃាឧ/ផ្ញើំឧុាឃឃាឧពាឃ
ការឧម្លើងឬដោៈចេញដោយវិស្វៈករឬអ្នកជំនាញការ។

ไฟฟ้าช็อค อันตรายที่ป้องกันได้

လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု၊ ကာကွယ်မှုပြုနိုင်သည့်ဘေးအန္တရာယ်

ไฟฟ้าช็อค อันตะลายที่ป้องกันได้

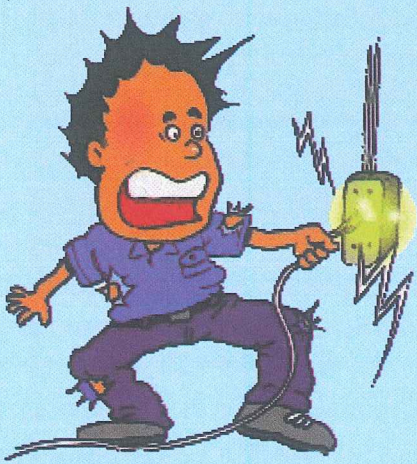
ເຫຼັ້ງລະກ໋ ເຄ຺ຣາ:ຫ຺ຳກ໋ ໂດ໋ລ ອາຈ ຕ ການ ຕ ານ ໄ ດ ້

ไฟฟ้าช็อค เป็นสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกจ้างประสบอันตรายและเสียชีวิตและพิการจากการทำงาน

ဓာတ်လိုက်ခြင်းသည် အလုပ်သမားများဝန်ထမ်းအား အလုပ်ခွင်တွင်း ဘေးအန္တရာယ် အသက်ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ဒုက္ခိတမသန်မစွမ်းမှု ဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ไฟฟ้าช็อค เป้นสาเหตหลักสาเหตุหนึ่งที่เธ้ดให้ลูกจ้างประสบอันตะลายและเสยชีวิตและพิการจากการ

ເຫຼັ້ງລະກ໋ ເປ ນ ສ ເ ຫ ຕ ຸ ມ ວ ຍ ໂ ດ ໋ ລ ຂ ຸ ມ ຄ ວ ນ ຫ ຼ ຸ ດ ຜ ່ ອ ນ ກ ໍ ລ ະ ນ ໍ ໃ ຫ ້ ເ ກ ີ ດ ອ ຸ ບ ັ ດ ເ ຫ ຕ ຸ ກ ໍ ລ ະ ນ ໍ ຕ ່ ໍ ຊ ີ ວ ິ ດ ແ ລ ະ ທ ຸ ພ ະ ພ າ ບ ຈ າ ກ ກ ານ ທ ໍ ງ ານ





ការបកព្រ័ងរបស់ឧបករណ៍

ការរៀបចំនិងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍

ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដោយមិនប្រុងប្រយ័ត្ន

ការមានកំហុសពីការដាក់តម្កល់ទ្រគ្រឿងឧបករណ៍សម្ភារៈ



ប្រើប្រាស់ខ្សែភ្លើងដែលខូច

ល្បែងការបង្កើតឧបករណ៍ដែលមានសុវត្ថិភាព

ប្រើប្រាស់ខ្សែភ្លើងពុកផុយដោតចូលព្រីភ្លើង



สายไฟผุกร่อน หลุดลุ่ย เปิยก เปื้อนน้ำมันหรือเสื่อมสภาพ

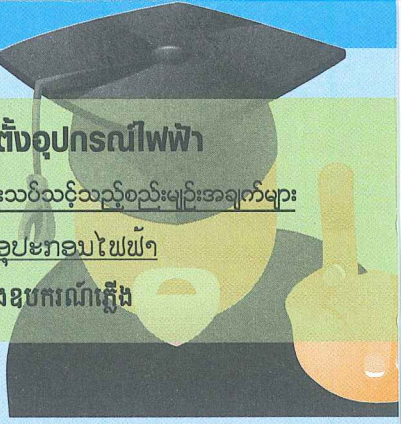
ᨾᩦᨠᩮᩣᩫᩱ᩠ᨶ ᨲᩮᩣᨲᩮᩣᨾᩮᩣ᩵ ᨻᩩᩣᨲ᩠ᨠᩣᨻᩩᩣᨲ᩠ᨲᩮᩣ᩵ ᨾᩩᨲᩩᨲᩮᩣ᩵ ᨲᩮᩣᨲᩮᩣ

กฎเกณฑ์ที่ควรคำนึงก่อนติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้า

ល្បឿបន្ថែមកំរិតបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ ដែលបង្កឡើងដោយ

ភ័ព្វោរបស់តង់ទ័រអគ្គិសនី

ក្បួនវិធីដែលគួរគិតជាមុនមុនឹងតម្លើងឧបករណ៍ភ្លើង



1.

ขนาดของสายไฟฟ้า สวิทช์ และอุปกรณ์
ป้องกันทางไฟฟ้า ต้องมีขนาด
ถูกต้องตามมาตรฐาน

ល្បឿបន្ថែមកម្រិត ឧល្បុតនិង ល្បឿបន្ថែមអភាអភ្លួយ
កំរិឈាបន្ថែមកម្ពុជា អាឡួយអាខារះឈាប
ខំឆ្នុនិះនិងកុំកាំញីឈាប្ញអាឡួយអាខារះ ច្រើខំរមាប៉ា

ខ្ពមហាពខ្ញុំឆាយភ្លើង ឆ្ងេដឆ្ងេខុប្ញេអាខប
ប៉ាំងកាំងហាំងភ្លើង ត៉ាំងមិខ្ពមហាព
ក្បាកាំងតាមមាពតេងាង

ទំហំខ្នាតខ្សែភ្លើង កុងតាក់ និងឧករណ៍
ការពារភ្លើង ត្រូវមានទំហំខ្នាត
ត្រូវតាមកំរិតស្តង់ដារ។



2.

อุปกรณ์ไฟฟ้าที่จะต้องสัมผัส
ด้วยมือโดยตรง หรือมีโอกาสสัมผัส
ถูกอวัยวะอื่นๆจะต้องต่อเปลือกนอก
ของอุปกรณ์ไฟฟ้าลงดินเสมอ

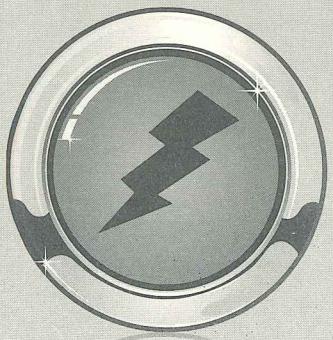
ឧបករណ៍ភ្លើងដែលអាចប៉ះពាល់
ត្រូវដោយដៃផ្ទាល់ឬមានឱកាសចាប់ប៉ះពាល់
ត្រូវរអាវរៈផ្សេងៗនឹងត្រូវតសំបកក្រៅ
របស់ឧបករណ៍ភ្លើងឬអគ្គិសនីបង្កប់ចូលក្នុងដីជានិច្ច។

ឧបករណ៍ភ្លើងឬអគ្គិសនីគ្រោះថ្នាក់ដែលមិនអាច
ការពារបានដោយការយកទ្រនាប់កម្តៅឬទះគ្រវែងចោលបានទេ
ឬត្រូវស្ថិតនៅបន្ទប់មានរបងការពារឬចាក់សោះជាប់
បើកបានចំពោះអ្នកមានតួនាទីប៉ុណ្ណោះ។

3.

อุปกรณ์ไฟฟ้าอันตรายที่ไม่สามารถ
ป้องกันได้ด้วยการทำฉนวนหรือปิดคลุมได้
จะต้องอยู่ในห้องมีรั้วกั้น หรือปิดกุญแจ
เปิดได้เฉพาะผู้มีหน้าที่เท่านั้น

ឧបករណ៍ភ្លើងដែលមិនអាច
ការពារបានដោយការយកទ្រនាប់កម្តៅឬទះគ្រវែងចោលបានទេ
ឬត្រូវស្ថិតនៅបន្ទប់មានរបងការពារឬចាក់សោះជាប់
បើកបានចំពោះអ្នកមានតួនាទីប៉ុណ្ណោះ។



อันตรายจากไฟฟ้าช็อค สามารถป้องกันได้โดย

ญ็ปบ์ยบ์ดาต์ญิก์ฬุสฆ็ฆญาย์ตุ๋ฬุสโกก์ปิสตุ๋ยิ๊ะกากูย์ฬุปูนุ๊ด์ฉญ็

ฮันตะลายจากไฟฟ้าช๊อด สามาดป้องกันได้โดย

เคราะห์ร้ายที่เกิดขึ้นสามารถป้องกันได้

ไม่สัมผัสส่วนที่มีไฟฟ้าของอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ

ญ็ปบ์ยบ์กิริยาสวุ๋ะสเดาด์สวีะวีะ๓ ญ็ปบ์ยบ์ริเดาะนาคุ ถิกิด์ลิ๊ะ มปูเญ

ป๋ส๋าผัดส่วนที่มีไฟฟ้าของอุปะกอบเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ

ข้อควรระวังเมื่อสัมผัสกับส่วนที่มีไฟฟ้าของอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ



สายไฟฟ้า หรืออุปกรณ์ที่มีกระแสไฟฟ้าต้องมีฉนวนหุ้ม

ญ็ปบ์ยบ์ดาต์สาะริเดาะญ็ปบ์ยบ์กรืุะ วุ๋มหุถ์ กิริยาวสุ๋ ญ็ปบ์กาพุ๋ะ ริเญมุ๋ะ๊

สายไฟฟ้าหลือุปะกอบที่มีกระแสไฟฟ้าต้องมีกระบอบหุ้ม

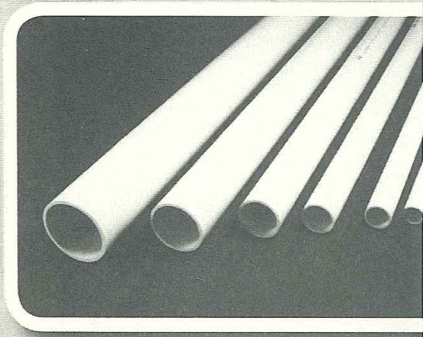
ใยญ็ปบ์ยบ์ดาต์สาะริเดาะญ็ปบ์ยบ์กรืุะ วุ๋มหุถ์ กิริยาวสุ๋ ญ็ปบ์กาพุ๋ะ ริเญมุ๋ะ๊

กรณีหุ้มฉนวนไม่ได้ ต้องมีกล่องครอบหรือป้องกัน

ល្បាប៉ាកាអ៊ុប៉ាកាមុមបែនុីង៉ាសញ្ញ៉ាកីខ្លួន្ធ ប៉ុះ ឈ្មុីមហ៊ុាត់ អ៊ុប៉ាឆោាង៉ាះផ្ញែ ង៉ុះអ៊ុប៉ាថាះរ៉ុីរមញ្ញ៉ា៕

វ៉ាំលៈនិង៉ាុំរ៉ាៈឈាមប៉ាំ ង៉ាំ ង៉ាំរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាលឺរ៉ាឆាបង៉ាំរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាកែ

ករណីរ៉ាំ ង៉ាំ ទ្ធទ្រនាប់ករ្តៅរ៉ាំនរ៉ាន ត្រ្ញវរ៉ាន្រអប់ឬគ្រេបឱ្យរ៉ាិតរ៉ាការ៉ាពារ



กรณีอุปกรณ์มีขนาดใหญ่มากไม่อาจทำฉนวนหรือครอบป้องกันได้ ให้ล้อมรั้วป้องกัน

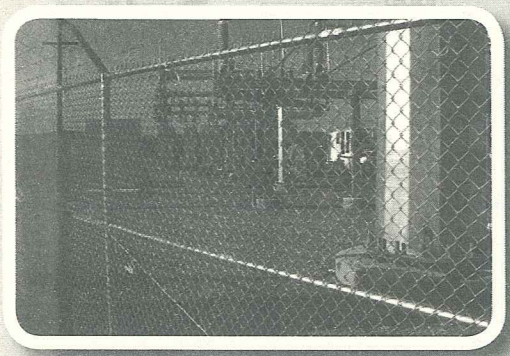
អ៊ុប៉ាឆោាង៉ាះអ៊ាការ៉ាប្រ្ញលុប៉ាេះរ៉ាុន៉ាមផ្ញែ៉ាុីង៉ាសញ្ញ៉ា អ៊ាគ្ញួយ៉ាអ៊ាេះការ៉ាីេះរ៉ាេះលួន៉ាះឈោាការ៉ាីយ៉ាមា្ញ៉ាន្ធ

ឆ្ញែ៉ាេញ៉ាះ៉ាីះឯាត៉ា ការ៉ាំេះរ៉ាមញ្ញ៉ា៕

វ៉ាំលៈនិង៉ាុំរ៉ាៈឈាមៈរ៉ាេះរ៉ាេះរ៉ាលាយប៉ាំ ង៉ាំរ៉ាេះរ៉ាេះរ៉ាេះរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាកែរ៉ាំរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាលឺរ៉ាឆាបង៉ាំរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាកែរ៉ាំ ង៉ាំ ង៉ាំរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាលឺរ៉ាឆាបង៉ាំរ៉ាំរ៉ាៗរ៉ាកែ

ករណីរ៉ាឆបករ៉ាណ៍រ៉ាមានរ៉ាំ ង៉ាំ ទ្ធាតធ៉ាំរ៉ាេកមិនរ៉ាអាចយករ៉ាទ្រនាប់ករ្តៅរ៉ាបានរ៉ាឬគ្រេបការ៉ាពារមិនរ៉ាបានរ៉ាទេឱ្យ

ព័ទ្ធរ៉ាបងការ៉ាពារ



ອຸປກรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันสูง เช่นสายไฟฟ้าแรงสูงและหม้อแปลงไฟฟ้า
จะต้องติดตั้งในระดับสูงเพื่อป้องกันการสัมผัส

ๆปบ์ๅစစ์ปู้ผြင့်သည့်ကိရိယာ ဥပမာ ပို့အားမြင့်ဓာတ်ကြိုး၊ မီးအားမြှင့်ထရန်စဖော်မာ စသည်တို့ကို
ထိတွေ့မှုမှကာကွယ်ရန် မြင့်မားသည့်နေရာ၌ တပ်ဆင်ထားရမည်။

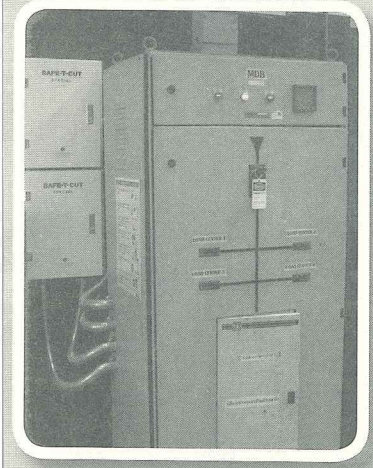
ឧុបะกอบไฟฟ้าที่มิแรงดันสูง เช่นสายไฟฟ้าแรงสูงเช่นสายไฟฟ้าแรงสูงและหม้แปงไฟฟ้า จะ
ต้องติดตั้งในละดับสูงเพื่อป้องกันการสำผัด
ဥပမာ ပို့အားမြင့်ဓာတ်ကြိုး၊ မီးအားမြှင့်ထရန်စဖော်မာ စသည်တို့ကို ထိတွေ့မှုမှကာကွယ်ရန် မြင့်မားသည့်နေရာ၌ တပ်ဆင်ထားရမည်။

ติดตั้งสายไฟ และอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดตามมาตรฐาน

ល្បាប់ខ្សែមីះក្បឿះនុង៍ល្បាប់ខ្សែកាំងរិយាតាំុង៍ះកុ៎ ខំន្ទុន៎ះឈាត់មុាត់ឲ្យាក៍នុង៍អាញ្ចឺ តាប់ឆង៍ប៉ា៕

ติดตั้งสายไฟและอุปะกอบไฟฟ้าทุกอะนิดตามมาดตะฐาน

ដាក់ខ្សែភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងគ្រប់ប្រភេទតាមកំរិតស្តង់ដារ

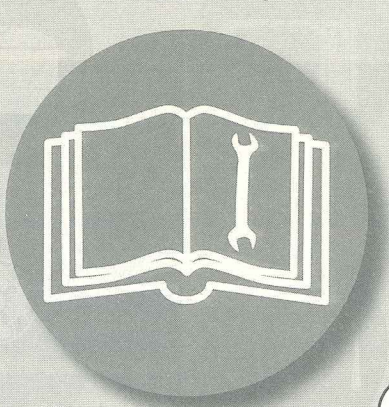


ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าอย่างถูกวิธี ตามคู่มือการใช้ไม่ใช้งานผิดประเภท หรือใช้งานเกินกำลัง

ល្បាប់ខ្សែអាសុំះអាឆោង៍កុ៎ សុំះឱ្លុមួុលម៉ះញ្ញុន៎នុង៍អាញ្ចឺ មុុន៎កន៎ឱ្លាអាសុំះប្បេប៉ា៕ ល្វៃមុាះឱ្លាអាសុំះប្បេត្រែង៎ះ ឈ្មុំមហុាតាំ ឱន៎អាះឌាក៍ប៉ិ៍ឮ អាសុំះប្បេត្រែង៎ះ មលុប៉ុ៎ណ៕

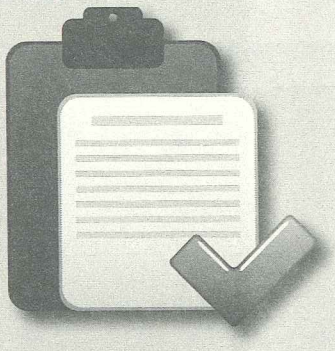
ใช้เตื่องไฟฟ้าย่างถิกวิธิ ตามคู่มิการใช้ปั่ใช้งานผิดปะเพด หลือใช้งานเกินกำลัง

ប្រើគ្រឿងប្រើប្រាស់ភ្លើងដោយត្រឹមត្រូវតាមក្បួន តាមពាក្យសៀវភៅប្រាប់វិធីប្រើប្រាស់មិនប្រើខុសប្រភេទ ឬប្រើលើសកម្លាំង



ตรวจสอบระบบฟ้า และอุปกรณ์ไฟฟ้า อย่างสม่ำเสมอ

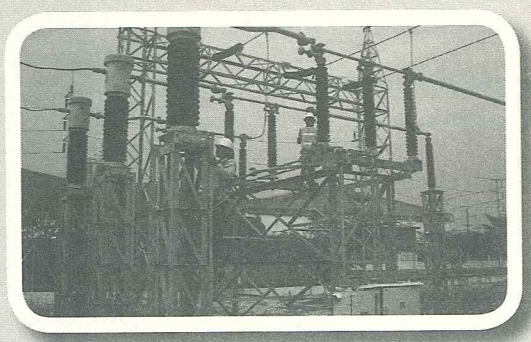
ល្បាប់ខ្យល់កំដៅបន្ថយល្បឿនខ្យល់ ល្បាប់ខ្យល់ខ្លាំងបង្កើតសម្លេងរំខាន
ការពិនិត្យប្រព័ន្ធភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងឱ្យបានទៀងទាត់



ติดป้ายเตือนให้ระวังอันตรายจากไฟฟ้า

ល្បាប់ខ្យល់ការពារសំណង់ពីការខូចខាត ដោយសារផ្គរលាន់
ការដាក់ស្លាកសញ្ញាដើម្បីជៀសវាងការប៉ះពាល់ដោយចៃដន្យ
ពីគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងក្នុងពេលមានឧប្បត្តិហេតុកើតឡើង។





ใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่เหมาะสมในการทำงานกับกระแสไฟฟ้า

ល្បាប់អោះនុង្ខ័ឈ្នះតោ៌ឈ្នះ, អលុបខ្លួ៎តាត់កុីយ៌ឆេឆ្លួនាត្តាយ៌កាកូយ៌ឆេះកីឆិយា ឲតាំឆាំ
អាឈុំះប្បែរុមញ្ញ៎៕

ใឆ្ន៎ឆុឆ្នះអាឆឆុំរុមឆុំឆាឆាមឋ្ឋាឆាមឋ្ឋាឆាមឋ្ឋ

แนวปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในสำนักงาน

ຄຸ່ມືປະຕິບັດເພື່ອຄວາມປອດໄພໃນສຳນັກງານ

ขั้นตอนปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในสำนักงาน

ข้อปฏิบัติ ลุ่กนาฮ่อดกู่ก่าน ข้ำปะติบัด ขบฏิบัติ

ห้ามวิ่งหยอกล้อในสำนักงาน

ຄຸ່ນເນຄາອ່ວດ ຂ ນ ອ ກ ປ ເ ລ ວ ຄ ບ ມ ປ ຄ

ห้ามแล่นขยอกกันในสำนักงาน

ហាមរត់ប្រលែងលេងចូលទៅក្នុងការិយាល័យ។





ห้ามวางสิ่งของกีดขวางทางเดิน ทางหนีไฟและทางออกฉุกเฉิน

ལྷ་ཐུབ་ལས་ཁ། མི་ཁྱེ་ལས་ཁ་ནང་ལ་ཨ་ཞེ་པེ་ཐུག་པེ་ཀོ་ནེ་ཀ་ཏོ་ཀྱི་ཀི་ པི་ཏ་ཚི་ཀཱ་ཆི་མཐུ་ཁྱོ་ཧེ་མཏུ་ལ་ཡ་ཁ་ཁྱེ་ཁ་ཡ་ཁ་ཁ་ཁ

ຈັດເກັບສາຍໄຟແລະສາຍຕ່ໍອອຸປກຣ ณ ์ຄອມພິວເຕ ອ ร ์ໃ ห ้ เ ป ็ ນ ร ะ เ บ ี ย บ

ม ี ะ ก ื ี ; ก ู น ป ุ ก ต า ก ิ ร ิ ย า ก ุ ง ์ ฉ ก ์ ว ู ย ์ ถ า ะ ว ญ ์ ก ื ี ; ม ุ า ะ ก ็

ฉ ะ ฉ ย ์ ข ว ก ิ ร ิ ย า ก ุ ง ์ ฉ ก ์ ว ู ย ์ ถ า ะ ว ญ ์ ก ื ี ; ม ุ า ะ ก ็

อย่าเข้าใจว่าอันตรายจะมีเฉพาะในโรงงานเท่านั้นแต่ในสำนักงานก็มีอันตรายเกิดขึ้นได้เช่นกัน หากเราไม่สำรวจตรวจตราสิ่งที่อยู่รอบๆตัวคุณภายในสำนักงานอาจจะได้รับบาดเจ็บหรือเกิดการเจ็บปวดได้ เช่น

ຄກ໌ຣຸ່ນອກ ຕ ົ ງ ້ ວ ວ ອ ອ ອ

1 ลื่น ချော်လဲခြင်း ဟမ်ိုး ថតតុ

พื้นที่สำนักงานที่เรียบมันหรือทำความสะอาดเสร็จใหม่โดยการเช็ดหมาดๆ หรือขัดเงาอาจทำให้ลื่นล้มได้ โดยเฉพาะการสวมรองเท้าหนังเรียบหรือรองเท้าฟองน้ำ ยิ่งมีโอกาสมากขึ้น

ချောမွတ်ပြောင်ဝင်းနေသည့်ကြမ်းပြင် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပြီးစ စိုသွေ့သွေ့လေးဖြစ်နေသည့်နေရာ သို့မဟုတ် ပြောင်လက်အောင်တိုက်ထားသည့်ရုံးနေရာကြမ်းပြင်တို့၌ ချော်လဲမှု ဖြစ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သားရေချောအောက်ခံဖိနပ် သို့မဟုတ် ရေမြှုပ်ဖိနပ်တို့ စီးနင်းသွားလာပါက ချော်လဲမှုပို၍ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ฬီၤပၥိၤသံၤမ်ာ့ၵၢၤပၥိၤလ့ၢမ်ၤမ်းတခိၣ်ဒ်ဧၵၢၤမသးဧၵၢၤဟၢၵၢ်းထံလ်ဝ်ဒ်ဃ့ၢ်ဟၢၵၢၤဆုဲၣ

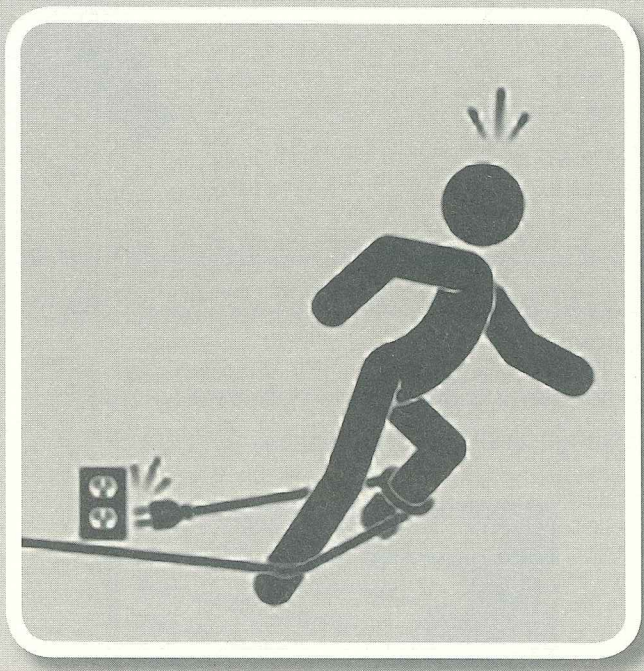
2 สะดุดหรือเตะ ឧលុត់តុីក់ឆ្រែះឝុីក់មីឆ្រែះ

สะดุดหลือเตะ ជំពប់ជើងឬទាត់

การเดินสะดุดหรือตะลิ่งของที่วางเกะกะบนพื้นหรือสายไฟฟ้า สาย
โทรศัพท์ที่ปล่อยระโยงระยางค์

ខនត់មកា។ ឮត់ឮក៉ាឧត់ឌ្លាឈ្មាះឧញ្ញ័បឌ្លឧញ្ញ័ះ។ តុីលុីតូឡោង៉ះកាឧនេឧញ្ញ័ ឞាត់ក្រឺុះ តយ៌លីឫន៉ះក្រឺុះ
តុីក្រោង៉ ឧលុត់តុីក់ឆ្រែះ ឈុីមហុត់ ឝុីក់មីឆ្រែះ ផ្ទែត់ខេនុីង៉ឧញ្ញ័។

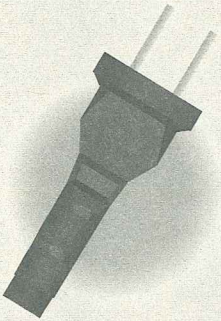
ភាឃប់ៗសះឫុតឃលិតេះឝ្ញីៗឧខៗកីឧាៗអោអាៈអើៗឃឹ្ញឃលិសាយឡៃហ្វ៉ា សាយឡៃឆៈឝ័បកីប់ឧយឆៈឡៃៗយៗៗ
ការដើរជំពប់ជើងឬទាត់វត្ថុសម្ភារៈដែលដាក់នៅលើកម្រាលឥដ្ឋឬខ្សែភ្លើង ខ្សែទូរស័ព្ទដែលទុក រញ៉ៃរ



เครื่องใช้ไฟฟ้า ให้วางใกล้ปลั๊กไฟฟ้ามากที่สุด

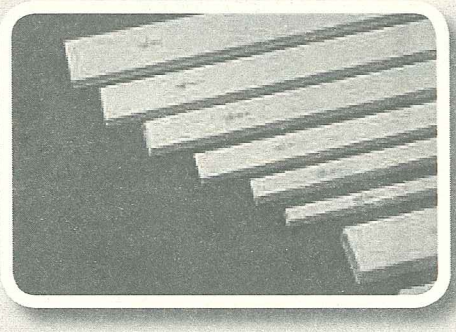
ល្បាប់ខ្សាច់ធ្លាក់ចូលក្នុងឧបករណ៍អគ្គិសនីនឹងធ្វើឱ្យខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដូច្នេះត្រូវតែសម្អាតឱ្យបានញឹកញាប់។

ត្រូវដាក់ឧបករណ៍អគ្គិសនីឱ្យនៅជិតប្រដាប់ភ្ជាប់ភ្លើងបំផុត។



สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ให้ติดแถบ หรือจัดเก็บในท่อร้อยสายให้เรียบร้อย

ខ្សែភ្លើង ខ្សែទូរស័ព្ទត្រូវតែភ្ជាប់ជាប់ ឬរៀបចំនៅក្នុងបំពង់ដើម្បីកុំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្ស។



3 ការបុក តុ៊ក់មិនែង្ក ភាឈតាំ ការបុកឬប៊ះទង្គិច

ការដើរបុកតុ៊ក់មិនែង្ក ភាឈតាំ ការបុកឬប៊ះទង្គិច

ការដើរបុកតុ៊ក់មិនែង្ក ភាឈតាំ ការបុកឬប៊ះទង្គិច ឬការដើរបុកប៊ះទង្គិចគ្នាឯង។



ការប៉ងកាន់ ការពារ ភាឈប៉ងការ ញ៉ាយ គ្នានរបៀបៗ

- ចាត់ចែងផ្លូវដើរឱ្យមានទទឹងយ៉ាងតិច ៨០ សង់ទីម៉ែត្រ



- เก็บหรือปิดลิ้นชักทุกครั้งเมื่อเสร็จธุระ
  အံဆွဲကို အသုံးပြုပြီးသည့်အခါတိုင်း ပြန်သိမ်းပိတ်ပေးပါ။
  ເກັບຫລືປິດລິ້ນຊັກທຸກຄັ້ງເມື່ອແລ້ວວຽກ
  រៀបចំឬបិទថតកុ ថតទូជានិច្ចនៅពេលធ្វើការងាររួចរាល់ហើយ



- បរិវេណមុមខ្ចប់ควรระมัดระวังคนชน
  မျက်ကွက်နေရာတို့၌ လူအချင်းချင်းတိုက်မိနိုင်မှုကို သတိထားပါ။
  ບໍລິເວນມຸມຂັບຄວນລະມັດລະວັງຄົນຍ່າງຕໍ່ໆ
  នៅទីកន្លែងដែលមានអាប់អួរគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នការបុកគ្នា



- อย่ายกของมากเกินไปจนมองไม่เห็นทาง

ရှေ့ကိုမမြင်နိုင်သည်အထိ တစ်ကြိမ်တည်းပစ္စည်းအမြောက်အများ မသယ်မပါနှင့်။

ย่ายกสิ่งของหลายเกินไปจนเบี่ยงบังทัศนวิสัย

កុំលើករបស់របរច្រើនពេកទាល់តែមើលមិនឃើញ។



4 ของตกใส่ **ပစ္စည်းပြုတ်ကျထိမိခြင်း** สิ่งของตกใส่ **របស់ធ្លាក់**

ของตกใสเนื่องจากการสุมกองแฟ้มเอกสารกองวัสดุวางซ้อนกันบนหลังตู้ จนเอกสารเอนลงมาล้มทับกระแทกศีรษะหรือเท้าได้

ဘီဒိုပေါ်၌ စာရွက်စာတမ်းဖိုင်များ၊ အရာဝတ္ထုများကို လျှံထွက်လာသည်အထိ ဆင့်ကာပုံထားခြင်းကြောင့် ခေါင်း သို့မဟုတ် ခြေထောက်ပေါ် ပြုတ်ကျခိုက်မိခြင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။

สิ่งของตกใส่เนื่องจากการสุมกองแฟ้มเอกสารกองวัสดุวางซ้อนกันบนหลังตู้จนเอกสารเอนลงมาล้มทับกระแทกศีรษะหรือเท้าได้

របស់ធ្លាក់បណ្តាលមកពីគំនរសុីមី ឯកសារ គំនរប្រអប់កេះឡុំងដាក់តរលើគ្នានៅលើទូ បណ្តាលឱ្យឯកសារ រអិលធ្លាក់ត្រូវក្បាលឬជើង។



ไม่ควรวางสิ่งของบนตู้โดยเฉพาะของที่หนักหรือมีอันตราย เช่น เครื่องแก้ว หรือ ของมีคม

ဘီဒိုပေါ်၌ ပစ္စည်းများ အထူးသဖြင့် လေးပင်သော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သောပစ္စည်းများ ဥပမာ ဖန်ထည် သို့မဟုတ် ထက်ရှသည့်ပစ္စည်းများကို တင်မထားသင့်။

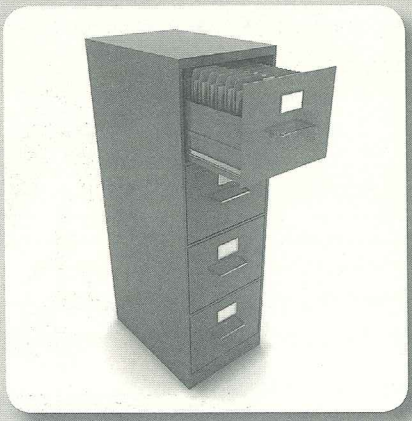
ប់ តាមរយៈវិធីសាស្ត្រ ដែលមានមុតស្រួចฯ



เอกสารหรือหนังสือควรจัดวางใส่ในกล่องที่ไม่สูงมาก

စာတမ်းဖိုင် သို့မဟုတ် စာအုပ်များကို သိပ်မမြင့်သောပုံးများအတွင်း ထည့်သိမ်းထားသင့်သည်။

ឯកសារឬសៀវភៅគួរទុកដាក់ក្នុងកេះឬថ្នាំងមិនឱ្យខ្ពស់ពេកឱ្យសមល្មមฯ



5 การตัด หนีบ แทง ทิ่ม ဖြတ်၊ ညှပ်၊ ထိုး၊ ဖောက်ခြင်း

ภาบตัด หบีบ แทง จิ้ม **ကာကတ် သိုက ဇာက် ဆွာက်ထွ်**

อุบัติเหตุจากการใช้สิ่งของบนโต๊ะทำงาน เช่น ถูกมีดบาด เหล็กแหล ที่เสียบกระดาษบันทึก บาดมือ หรือหมุดติดบอร์ดทิ่ม

ဓားရှခြင်း၊ နုတ်စ်စာရွက်ဖောက်တွဲပင်အပ်မှလက်စူးခြင်း သို့မဟုတ် ဘုတ်ပြားစိုက်သံမှိုထိရှခြင်း စသည့် အလုပ်စားပွဲပေါ်ရှိပစ္စည်းအသုံးပြုမှုမှ အန္တရာယ်များ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ခုပะတိเขดจาภาบใช้สี่ๆขอๆเหิๆโตะเธ้ดอๆภา

เช่น: ถืภามิดบาด เขลัภาแขล ที่สๆบเจ้ียบับทีภาบาดมิขลิขมุดติดบอดจิ้ม

ဃဋ္ဌဂ္ဂိဟေတုပဏ္ဏာလမကဂီပြေြးပစ်းပစးနေါတုဒ္ဓြေကာဂးဘာ ဒွတ်ဘာ ဂြာ်ဝံကံပိတမုတ် ဒြဲက ပြ်ဒာပ်ဘေားကြ်ဒါသ ဗွဲဘက သာဂ မှုလတာက်လေြကာဂးချဲနဂ်ံမာန ၊



- ការប៉ងកង់ ការពារ ការប្រយ័ត្ន ញ៉ាយ គ្មានរបៀបฯ

6 สภาพแวดล้อมในการทำงาน **လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား**

สะพาบแวดล้อมในภาบเธัดวงภา **ស្ថានភាពក្នុងកន្លែងធ្វើការ**

อุบัติเหตุจากการใช้สิ่งของบนโต๊ะทำงาน เช่น ถูกมีดบาด เหล็กแหล ที่เสียบกระดาษบันทึก บาดมือ หรือหมุดติดบอร์ดทิ่ม

အခန်းတွင်းအပူချိန်နှိမ့်ကျလွန်းမှကြောင့် ချမ်းတုန်ခြင်း၊ အလင်းရောင်နည်းလွန်းခြင်း၊ ရုံးလုပ်ငန်းသုံးပစ္စည်းများမှ အသံဆူညံလွန်းခြင်း စသည့် သင့်တော်မှုမရှိသောအခန်းပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများ ဖြစ်သည်။

ស្ថានភាពក្នុងបន្ទប់មិនសមរម្យ សីតុណ្ហភាពមានកំរិតទាបធ្វើឱ្យ ត្រជាក់ រងារ ញ័រ ពន្លឺមិនគិចពេក សម្លេងឮខ្លាំង ជួលកាលមកពីគ្រឿងប្រើក្នុងការិយាល័យ។



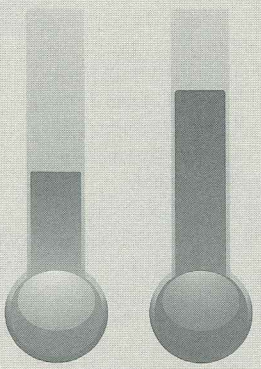


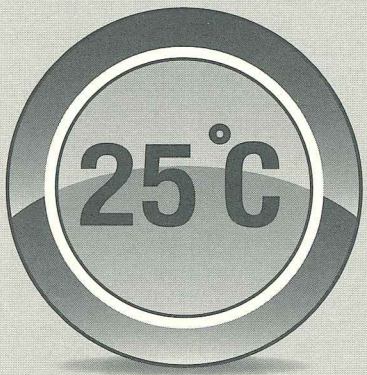
ตั้งปุ่มปรับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสมในระดับ 25 องศาเซลเซียส บำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้าอยู่เป็นประจำ

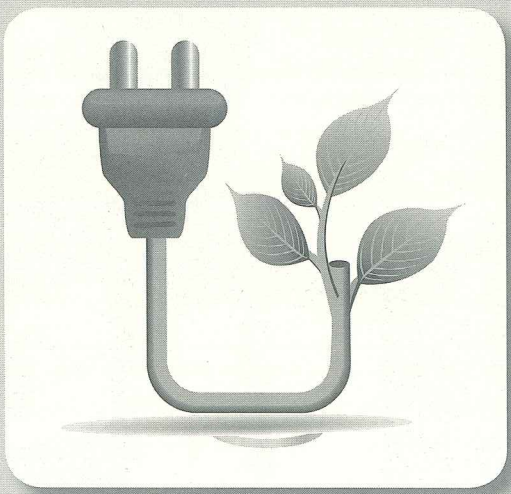
အဲယားကွန်းလေးအေးပေးစက်အပူချိန်ကို 25 ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်၌ ချိန်ညှိပေးပါ။ လျှပ်စစ်ကိရိယာပစ္စည်းများကိုမပြတ်ပုံမှန် ပြုပြင်မွမ်းမံ စောင့်ရှောက်မှု ပြုပေးပါ။

ต้ังปุ่มปับอุนทะพูมเขอๆเถื่องปับอาภาดให้เพมาะสิมในละดับ 25 อิงสาเซเซย บำลุงรักสาอุปะกอบไฟฟ้ายู่เป้นปะจำ

សារ៉ែឬមូលសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់ឱ្យសមល្មមក្នុងកំរិត ២៥ អង្សា និងត្រៀមឧបករណ៍សម្ភារៈថ្លើងទុកជាប្រចាំ។







แนวปฏิบัติในการยกเคลื่อนย้ายของอย่างปลอดภัย

ပစ္စည်းများကို ဘေးကင်းစွာဖြင့်ပြောင်းရွှေ့ခြင်းနည်းလမ်းစည်းမျဉ်းများ

ແນວປະຕິບັດໃນການຍົກເຄື່ອນຍ້າຍສິ່ງຂອງຢ່າງປອດໄພ

វិធីប្រតិបត្តិការងារក្នុងការលើកអំកិល ប្តូររបស់របរយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព

ยกอย่างไรไม่ปวดหลัง การยกคนเดียว

လူတစ်ယောက်တည်းမှ ခါးမနာအောင် ပစ္စည်းများကို မည်သို့မတင်ရမည်နည်း။

ຍົກແນວໃດບໍ່ໃຫ້ປວດຫລັງ ການຍົກຄົນດຽວ

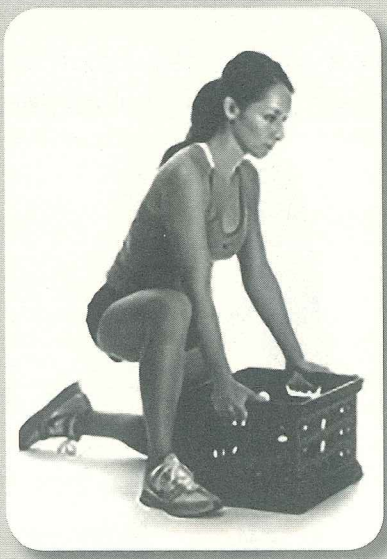
លើកយ៉ាងដូចម្តេចទើបមិនឈឺខ្នង នៅពេលលើកតែម្នាក់ឯង

1 วางเท้าให้ถูกตำแหน่งวางเท้าข้างหนึ่งขนานกับวัตถุที่ยกอีกข้างอยู่ด้านหลัง

ခြေကိုမှန်ကန်စွာချပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို ပစ္စည်းနှင့်တစ်တန်းတည်ပြိုင်နေအောင်ချ၍ ကျန်တစ်ဖက်ကို နောက်ဖက်နေရာ၌ ထားပါ။

ວາງຕີນໃຫ້ຖືກຕຳແໜ່ງວາງຕີນຂ້າງໜຶ່ງຂະໜານກັບວັດຖຸທີ່ຍົກອີກຂ້າງຢູ່ດ້ານຫລັງ

ដាក់ជើងឱ្យត្រូវកន្លែង គឺដាក់ជើងម្ខាងស្មើនឹងវត្ថុឬឧករណ៍ដែលត្រូវលើក ម្ខាងទៀតដាក់ខាងក្រោយ។



2 ຫລັງຕຣງ ພຍາຍາມທຳຫລັງໃຫ້ຢູ່ແນວຕຣງຂນະນັ່ງລງແລະຂນະຍກ

ລ່ະເຫຼ່ານ້ ມ ຕ ປ ໃ ຖ ຕ ນ ຊ ນ ຈ ນ ຊ ນ ຈ ນ ຊ ນ ຈ

4 จบสิ่งของที่จะยกให้มั่น จับด้วยฝ่ามือไม่ใช้เฉพาะปลายนิ้ว ใช้มือทั้งสองจับให้มั่นคงและสมดุล

ဖတင်မည့်ပစ္စည်းကို ခိုင်မြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ပါ။ လက်ချောင်းများဖြင့်သာမဟုတ်ဘဲ လက်ဖဝါးဖြင့်ပါ ဖမ်းဆုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး မြဲမြံစွာဟန်ချက်ညီပါစေ။

ຈັບສິ່ງຂອງທີ່ຈະຍົກໃຫ້ແໜ້ນ ຈັບດ້ວຍຝ່າມືບໍ່ໃຊ້ສະເພາະປາຍນິ້ວມື ໃຊ້ມືທັ້ງສອງຈັບໃຫ້ໝັ້ນຄົງແລະສົມດຸນ

ចាប់វត្ថុឬឧបករណ៍ដែលត្រូវលើកឱ្យជាប់ ចាប់ដោយដៃ មិនមែនចាប់ចុងម្រាមដៃទេ ប្រើដៃទាំងពីរចាប់ឱ្យជាប់ណែន។



5 ตรึงทาง ยืดศีรษะก้มให้ชิดลำตัวมากที่สุดขณะยก

မေးတင်းထိန်းပါ။ မသည့်အချိန်၌ဦးခေါင်းကိုထိန်း၍ မေးကိုကိုယ်နှင့်တတ်နိုင်သမျှကပ်နေအောင် ငုံ့ထားပါ။

ຕ້ອງທ່ຽງ ຍືດຫົວກົ້ມໃຫ້ຕິດລຳໂຕຫລາຍທີ່ສຸດຂະນະຍົກ

ទប់ឱ្យនឹងថ្កល់ ខួនក្បាលចុះឱ្យជិតក្បែរនឹងដងខ្លួនក្នុងខណៈពេលលើក។



6 ถ่ายน้ำหนักของร่างกายที่เท้าทั้งสองข้างเท่าๆกันลุกยืนโดยใช้กำลังจากขา พร้อมเกร็งกล้ามเหนือหน้าท้อง ถ่ายน้ำหนักไปที่ขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน

ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေနှစ်ဖက်၌ ညီမျှစွာ ထားပါ။ ဗိုက်သားကိုတင်းကာ ခြေထောက်အားကို အသုံးပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေထောက်နှစ်ဖက်သို့ ညီမျှစွာ ချပါ။

ถ่ายน้ำหนักของร่างกายที่เท้าทั้งสองข้างเท่าๆกันลุกยืนโดยใช้กำลังจากขาพร้อมเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องถ่ายน้ำหนักไปที่ขาทั้งสองข้างเท่าๆกัน

ဘဲက်ဒူးနှစ်ဖက်ကို ခြေနှစ်ဖက်၌ ညီမျှစွာ ထားပါ။ ဗိုက်သားကိုတင်းကာ ခြေထောက်အားကို အသုံးပြု၍ မတ်တပ်ရပ်ပြီး၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကို ခြေထောက်နှစ်ဖက်သို့ ညီမျှစွာ ချပါ။

ยกย้ายวัสดุอย่างไร ไม่บาดเจ็บการยกย้ายวัสดุ เป็นสาเหตุหลักของการเกิดการบาดเจ็บจากการทำงานและยกอย่างไรถึงไม่ยกเจ็บ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမဖြစ်အောင် မည်သို့ရွှေ့မရမလဲ။ ပစ္စည်းများကို ရွှေ့မှုသည် အလုပ်လုပ်ရာ၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်ကာ၊ ထိုသို့မဖြစ်အောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

ยกย้ายวัดสะดุแมอใด บ่บาดเจ็บ ภาบยกย้ายวัดสะดุ เป็นสาเหดหลักของการเกิดภาบบาดเจ็บจาภาภาบเธ็ดอางภาและยกแมอใดถึๆบ่ยกเจ็บ

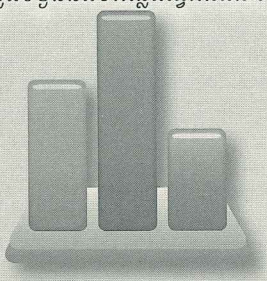
ലോകവസ്തുയ്യാങ്ങളുടെ ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം എന്താണ്? ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള പ്രധാന കാരണം എന്താണ്?

คิดก่อนยกประมาณน้ำหนักและพื้นที่ทำงาน

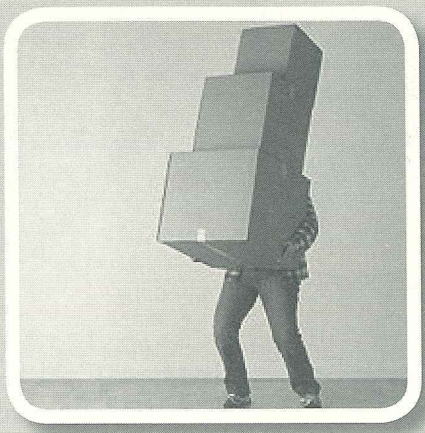
ရွှေ့မှုမပြုမီ စဉ်းစားပါ။ ပစ္စည်းအလေးချိန်နှင့်နေရာအကျယ်ကို ချိန်ဆပါ။

ຄິດກ່ອນຍົກປະມານນ້ຳໜັກແລະພື້ນທີ່ເຮັດວຽກ

คิดถึงก่อนยกน้ำหนักและพื้นที่ทำงาน







ถ้ายกไม่ไหวให้ใช้รถเข็นช่วย หรือเพื่อนช่วยยก

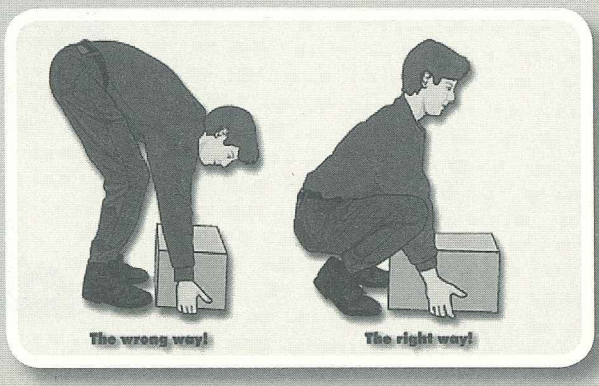
ᨣᩣᩉᩮᩬᨾᨿᨶ᩠ ᨾᨲᨲᩥᨶᩤᨿᩥᨧ᩠ᨧᩤᨾᨠᩪᨾᨠᩪᨾᩫᨲᩩᨲᩥ᩠ ᨲᩪᨶᩥ᩠ᨶᩬ

ขณะยกให้ย่อเข่าหลังตรงไม่ก้มหลัง

ผสญ្ញអាវ៉ាុន ទ្ធុះកុំកេ្លះញ្ញួតំណ្ឋ ឡិះកុំផ្ញោង្គ័ម៉ាត់ខ្ញាំថាះប៉ា។ ឡិះមកុន្ទុះណ្ឋ។

ឧៈបៈម៉ិរ៉ាំ ឲ្យ៉ាះឧ៊ើ្យាះណ្ឋ៉ាង់ពិ្យាឌុ៉ាំប់ភ្ញាំរបះណ្ឋ៉ាង់

ក្នុងខណៈពេលលើកឱ្យលុតជង្គង់ ខ្ពងត្រង់ មិនអ៊ានខ្ពង។

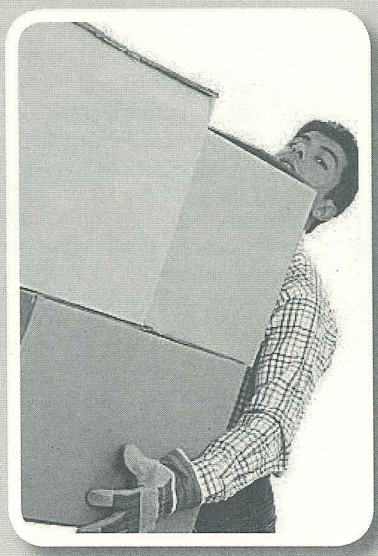




ចាប់វត្ថុឲ្យមាំដោយដៃឲ្យស្មើនឹងខ្លួន

បខ្ញួញ្ញុះកុំ លក៌ាំឲ្យ៉ាះផ្ញើ្ញ ម្ញើម្ញើខ្ញា ឆុប៌កុំប៉ា។ លក៌ាំកុំ កុំយ៌ាំនុ្ញ៌ាំតខ៌ាំតន៉ុះតញ្ញុះផ្ញើ្ញខ៊ើ្យាង៌ ឋាះប៉ា។

ចៈបៈវ៉ាត្ថុឲ្យ៉ាះដែ្ញាំបំដ៉ាំយដ៉ាំ្ញាំមិ៊ាំឲ្យ៉ាះដែខាំបពិ្យាដែ្ញាំបាំ្ញាំគ៉ាំបាំ្ញាំ
ចាប់វ៉ាត្ថុឬឧបករណ៍ឱ្យជាប់ណែន ឱ្យកែងដៃកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន។



ยกวัตถุให้อยู่ต่ำกว่าเอว พยายามให้แนบชิดลำตัว



ปစ္စည်းကို ကိုယ်နှင့်ကပ်လျက် ခါးအောက်နိမ့်ထား၍ မပါ။

ยิฅาอัดถุใช้ยู่ต่ำฅาว่าแอว พะยายามใช้แนบติดลำโต

เលើកវត្ថុឬឧបករណ៍ឱ្យទាបជាងចង្កេះ ព្យាយាមធ្វើឱ្យកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន។



หากต้องเปลี่ยนทิศทางการเดินทางให้เอี้ยวลำตัวขณะยก

လျှောက်နေသည့်လမ်းကြောင်းပြောင်းလဲလိုက ခြေဖဝါးကိုဘေးဖက်သို့ ဘေးဖက်သို့ လှည့်ပေးပါ။

มฅาင်ထားฌิน်၌ ကိုယ်ကိုစောင်းလှည့်ခြင်း မပြုရ။

ฬาฅาต้อๅปฺ่บหิดหาๆฅานย่าๆใช้มุมอ้ๅวลำโตฉะนะแยฅา

ប្រសិនបើត្រូវប្តូរទិសដៅផ្លូវដើរឱ្យបង្វិលដងខ្លួនក្នុងខណៈពេលបត់។



ยกย้ายวัสดุอย่างไรไม่บาดเจ็บ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမဖြစ်အောင် ပစ္စည်းများကို မည်သို့ရွှေ့မရမည်နည်း။

ยิกย้ายอัดสะดุแบอใดบ่ให้บาดเจ็บ

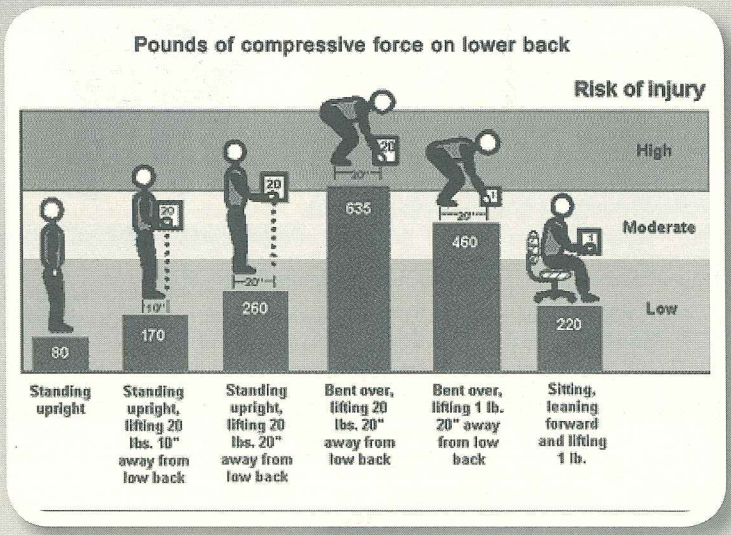
ลើកវត្ថុយ៉ាងដូចម្តេចមិនឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់

การยกย้ายวัสดุ เป็นสาเหตุหลักของการเกิดการบาดเจ็บจากการทำงาน

ပစ္စည်းများကို ရွှေ့မမှုသည် အလုပ်လုပ်ရာ၌ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုဖြစ်စေသည့်အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

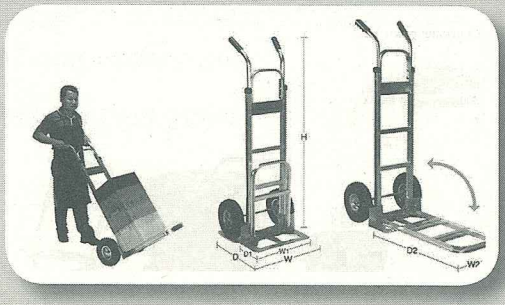
ภาษยิกย้ายอัดสะดุ เป็นสาเหตหลักของการเกิดภาษบาดเจ็บจากภาษาษเธ็ดงาน

ការលើកវត្ថុ ជាហេតុមួយដ៏ធំដែលបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់



ถ้ายกไม่ไหวให้ใช้รถเข็นช่วย

ပစ္စည်းမတင်မှု မပြုနိုင်ပါက၊ တွန်းလှည်းအကူအညီ ရယူပါ။
ถ้ายกไม่ไหวให้ใช้รถเข็นช่วย
ប្រសិនបើលើកមិនរួចឱ្យប្រើរទេះរុញ



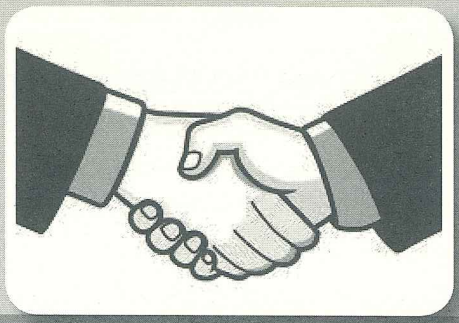
ถ้ายกไม่ไหวให้เพื่อนมาช่วยยก

တစ်ယောက်တည်း မမနိုင်ပါက သူငယ်ချင်းကို ကူညီမတင်ပေးရန် ပြောပါ။
ถ้ายกไม่ไหวให้หาเพื่อนมาช่วยยก
ប្រសិនបើលើកមិនរួចឱ្យប្រើមិត្តភក្តិមកជួយលើក



เท่านี้ก็สามารถป้องกันอาการหลังสั้นจากการยกของหนักๆได้แล้ว

ဒီလောက်ဆိုရင်ဖြင့် ပစ္စည်းလေးလေးကို မတင်မှုကြောင့် ခါးနာခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။
เท่านี้ก็สามารถป้องกันอาการหลังสั้นจากการยกของหนักๆได้แล้ว
គ្រាន់តែប៉ុណ្ណេះក៏អាចជួយការពារអាការៈឆ្អឹងខ្នងពីការលើករបស់ធ្ងន់ៗបានហើយ ។



ยกอย่างไรไม่บาดเจ็บ

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုမဖြစ်အောင်မည်သို့ရွှေ့မရမလဲ။

ยิกแนอใดบ่ให้บาดเจ็บ

လေကယ်ာင်ဒူတမ်ိုးတမ်ိုးမိုနမာန်ကြေားထ်ာက်



คิดก่อนยก ประเมินน้ำหนัก และพื้นที่ทำงาน

ရွှေ့မမှုမပြုမီ စဉ်းစားပါ။ ပစ္စည်းအလေးချိန်နှင့်နေရာအကျယ်ကို ချိန်ဆပါ။

ဧိဝက်ခ်ဝမ်ိုက ပဲးမြဲးပ်ံ်ာကမ်ိုကာနဲးပ်ိုးဟ်ိုးဒ်ိုးဒေ်ာ့ကာ

ဂိုတဆာမုနသိုနမုနနိုးဝလေ်ကကြုးထ်ြိုးဝ်ိုးထ်ြိုးဝဒေ်ာ့ဒုမွန်းနိုးဝဒေ်ကန်ိုးဝဒေ်ာ့ဂြေ်ကားဟားရ။



ถ้ายกไม่ไหวให้ใช้รถเข็น หรือเพื่อนช่วยยก

ရွှေ့မရန် မတတ်နိုင်လျင် တွန်းလှည်းအကူအညီ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းအကူအညီ ရယူပါ။

ထ်ာ်ကာမ်ိုးဝ်ိုးဟ်ိုးဝ်ိုးဒ်ိုးဒ်ိုးဒ

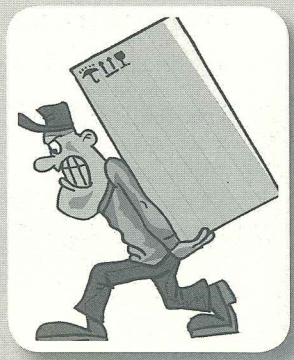
ก่อนยก ดูว่าพื้นที่รอบตัวกว้างพอที่ยืนมั่นคงไม่มีสิ่งกีดข้วาง

ᦎᦳᧁᦙᦳᦙᦲᦓᦵᧃᧈ ᦷᦅᦸᧃᦓᦲᦂᦱᧁᦖᦱᧁᦜᦷᦜᦳᧁᦙᦳᧁᦟᦱᧁᦙᦳᧁᦙᦲᦓᦵᧃᧈ

ยกวัตถุให้ต่ำกว่าเอว พยายามให้แนบชิดลำตัว

ပစ္စည်းကို ကိုယ်နှင့်ကပ်လျက် ခါးအောက်နိမ့်ထား၍ မပါ။

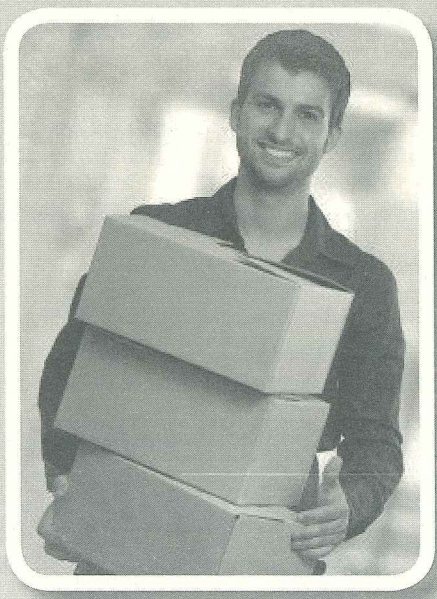
ยกวัตถุให้ต่ำกว่าแอว พะยายามให้แนบติดลำโต
เมื่อกวัตถุบกรณีจำเป็นต้องยก ก็ควรหลีกเลี่ยงการยกในท่าก้มตัว



หากต้องเปลี่ยนทิศทางการเดิน ให้หมุนฝ่าเท้าไปด้านข้าง ห้ามบิดเอี้ยวลำตัวขณะยก

လျှောက်နေသည့်လမ်းကြောင်းပြောင်းလဲလိုက ခြေဖဝါးကိုဘေးဖက်သို့ ဘေးဖက်သို့ လှည့်ပေးပါ။
မတင်ထားချိန်၌ ကိုယ်ကိုစောင်းလှည့်ခြင်း မပြုရ။

หากต้องเปลี่ยนทิศทางการเดินต่างๆให้หมุนฝ่าเท้าไปด้านข้างๆ ห้ามบิดบิดเอี้ยวลำโตขณะยกของ
ประสงค์จะเปลี่ยนทิศทางการเดินต่างๆ ให้หมุนฝ่าเท้าไปด้านข้างๆ ห้ามบิดเอี้ยวลำตัวขณะยก



ยกอย่างไรไม่ปวดหลัง

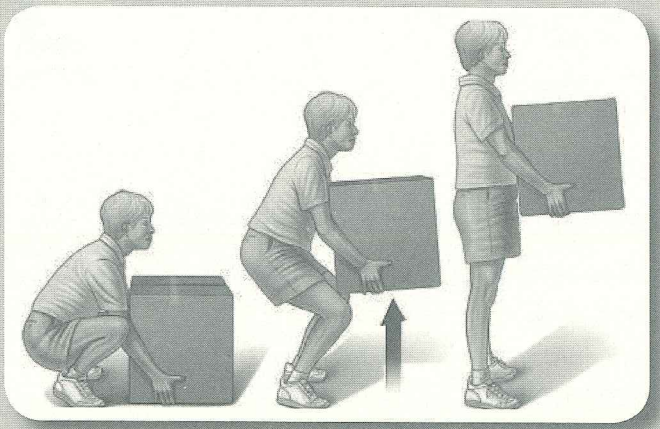
ลักษณะของบรรจุภัณฑ์ที่ควรหลีกเลี่ยง

ยกแบบใดบ้างที่ทำให้ปวดหลัง

เมื่อยกของอย่างไรจึงจะไม่เป็นอันตราย



การยกคนเดียว ลูกตัวอย่างการยกกล่องที่ถูกต้อง



1



วางเท้าให้ถูกตำแหน่ง

วางเท้าข้างหนึ่งขนานกับวัตถุ อีกข้างที่แยกอยู่ด้านหลัง

ย่อเข่าลงให้ต่ำ

จับที่ขอบด้านล่างของกล่องให้มั่น

ยกขึ้นโดยใช้กล้ามเนื้อขาทั้งสองข้าง

ยืดตัวขึ้นช้าๆ

ยกขึ้นในแนวตรง

2

หลังตรง

พยายามทำหลังให้อยู่ในแนวตรงขณะนั่งลง ขณะยก



ခါးဖြောင့်ထားပါ။

ထိုင်ချနေသည့်အချိန်နှင့် ပစ္စည်းမတင်နေသည့်အချိန်၌ ကြိုးစား၍ ခါးကို ဖြောင့်မတ်အောင် ထားပါ။

ဟန်ျာဆီ်ာ့

ဗးယၢယၢမးဣ်ဍဟန်ျာ့ဟ့ဲ်ယူ့ဝ်ဃိမအဝဆီ်ဒးဗးဗးဏံ်ျာ့လိ်ာ့ ဒးဗးဗးယိာ

ဒူၚတြၚ်

ဤယာမဖြေဒူၚဒျိတြၚ်ကူၚခဏ:ဒေလအင်္ဂုယနိၚလေိက။

3

แขนชิดลำตัว

พยายามให้ข้อศอกทั้งสองข้างแนบชิดลำตัวมากที่สุด ไม่ยกไหล่



လက်ကို ကိုယ်နှင့်ကပ်ထားပါ။

တံတောင်ဆစ်နှစ်ဖက်စလုံးကို ကိုယ်နှင့်တတ်နိုင်သလောက်ကပ်နေအောင် ထားပါ။ ပခုံးမြှင့်တင်မထားရ။

ဧဒၚဗိဒလံၚ်ဝေ

ဗးယၢယၢမးဝှ််ဆဒၚဟ်ာ့ဆဒၚဒ်ာ့ဂြိဒလံၚ်ဝေဟလၢယဗိုဒ် ပဲ့ယိာပဲ့ၚ်ဝှဲလ်

ဒဲဒ်ာက်ဒ်ာပ်ဒိၚဒဲၚဒွၚ်

ဤယာမဗြိုကၚ်ၚဒဲဒ်ာ့ဒ်ာ့ဂီးကျဲကဒ်ာပ်ဒိၚဒဲၚဒွၚ် ဗိုဒတြိၚ်လေိကသ္ဒၚဒေ။

4

จับสิ่งของที่จะยกให้มั่น

จับด้วยฝ่ามือมใช้เฉพาะปลายนิ้วใช้มือทั้งสองจับให้มั่นคงและสมดุล



မတင်မည့်ပစ္စည်းကို ခိုင်မြဲစွာ ဆုပ်ကိုင်ပါ။

လက်ချောင်းများဖြင့်သာမဟုတ်ဘဲ လက်ဖဝါးဖြင့်ပါ ဖမ်းဆုပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်စလုံး မြဲမြံစွာ ဟန်ချက်ညီပါစေ။

ဇ်ာ့ဒိၚ်ဒးဒၚ်ဟိုဒ်ာ့ဆးဝှ်ဟ့ဲ်ဟမိၚ်

ဇ်ာ့ဝ်ဒးဒၚ်ဖ့ၚ်မိုဒ်ာ့ဆးဝှ်ဟ့ဲ်ဟမိၚ်ဒ်ာ့ဂိၚ်ဟ့ဲ်ဟ့ဲ်ဟမိၚ်ဒ်ာ့ဂိၚ

5



ตรึงคาง

ยึดศีรษะ ก้มคางให้ชิดลำตัวมากที่สุดขณะยก

ເມະຕ⊂ະ⊂ິ⊂ິ⊂ິ

แนวปฏิบัติในการป้องกันและระงับอัคคีภัย

မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ထိန်းချုပ်တားဆီးခြင်းနည်းလမ်းစည်းမျဉ်းများ

ແນວປະຕິບັດໃນການປ້ອງກັນແລະລະງັບອັກຄີໄພ

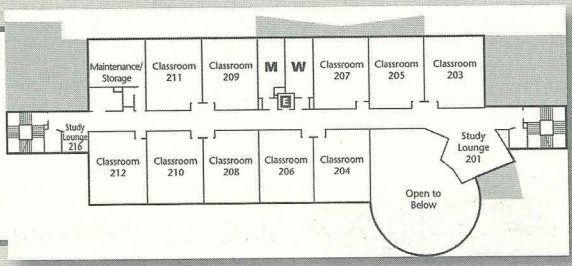
វិធីបដិបត្តិក្នុងការការពារនិងពន្លត់អគ្គីសភ័យ

แผนผังอพยพหนีไฟ

မီးပြေးပုံပြကားချပ်

ແຜນຜັງອົບພະຍົບໜີໄຟ

ផែនការរត់គេចពីអគ្គីសភ័យ

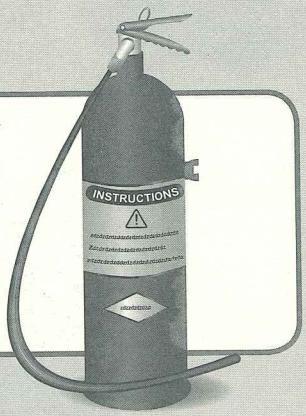


การใช้ถังดับเพลิง

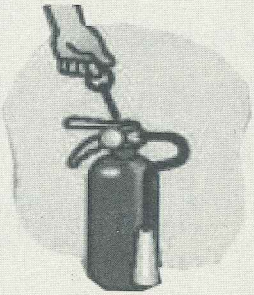
မီးသတ်ဗူးအသုံးပြုပုံ

ການໃຊ້ຖັງດັບເພີງ

ការប្រើធុងពន្លត់អគ្គីសភ័យ



1



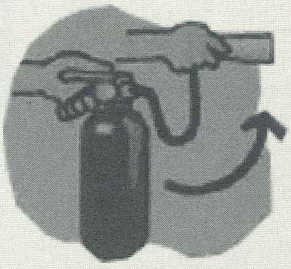
ดึง.....ดึงสลักนิรภัย

ฉีดถุดถ์.....လုံခြုံရေးပင်ကို ဆွဲထုတ်ပါ။

ถี่ๆ.....ถี่จ๋าสะหลับมิละไพ

ทาญ.....ทาญกล๊าก่ากล๊ะอิ๋ยดาต่

2

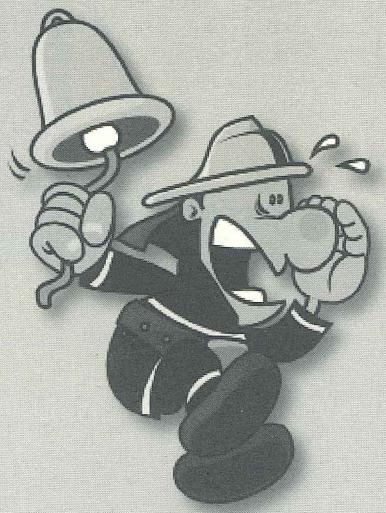


ปลด.....ปลดสายฉีด

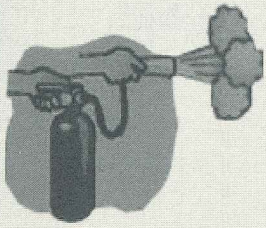
ถุ่ดถ์ยู.....မီးသတ်ဆေးပူးပိုက်ကို ဖြုတ်ယူပါ။

ปิด.....ปิดสายสีด

ถาบ่ดก.....ถาบ่ดกทุเยาถาญ่



3



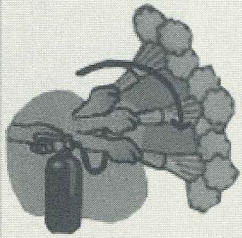
ກດ.....ກດທີ່ຄັນບີບຂອງຖັງດັບເພລີງ

ນ້ຳປັ້ນສ໌.....ມີ້ເຊວ໌ເຊ໊ະຫຸ໊່ເ ຫຸ໊່ເ ປັ້ນສ໌ຕ໋ຳ ນ້ຳປັ້ນສ໌ປ໋ຳ

ກ໋ິດ.....ກ໋ິດທ໋ີ່ຄ໋ັນບ໋ີບຂ ອ ງ ຖ໋ັ ງ ດ໋ັ ບ ເ ພ ິ ງ

ຈ໋ຳ ບ໋ ຈ ຈ ຳ ຈ ໋ ..... ຈ ຳ ບ ໋ ຈ ຈ ຳ ຈ ໋ ດ ເ ຫ ຼ ຳ ບ ທ ຸ ງ ພ ລ ງ ຕ ໋ ຳ ກ ໋ ິ ດ ສ ະ ພ ັ ຍ

4

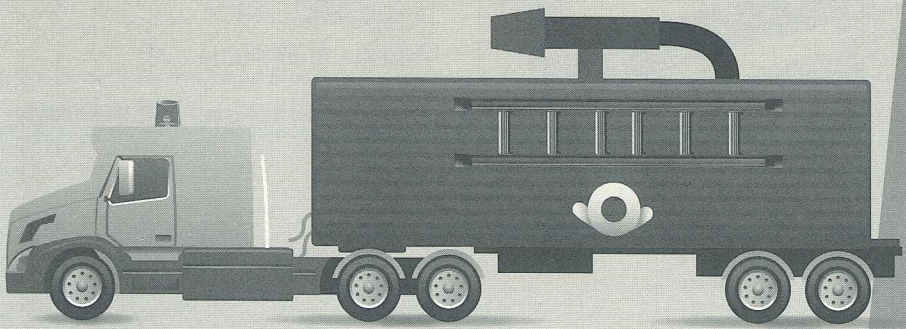


ສ່າຍ.....ສ່າຍປ ລ ຍ ສ ຍ ໄ ປ ໃ ໜ ໍ ່ ທ ົ ວ ບ ໍ ລ ິ ເ ວ ນ

ລ ຸ ປ ໍ ລ ຸ ດ ໍ ..... ປ ຕ ໍ ວ ນ ໍ ກ ເ ຈ ົ ອ ນ ໍ ຈ ຸ ໄ ວ ມ ີ ມ ີ ເ ຊ ວ ໍ ຕ ໍ ປ ຸ ກ ໍ ອ ຍ ຫ ຼ ີ ກ ລ ຸ ປ ໍ ລ ຸ ດ ໍ ເ ປ ະ ປ ໍ ່ ນ ໍ

ສ ່ າ ຍ ..... ສ ່ າ ຍ ປ ລ ຍ ສ ຍ ໄ ປ ໃ ໜ ໍ ່ ທ ົ ວ ບ ໍ ລ ິ ເ ວ ນ

ອ ຸ ດ ສ ະ ຫ ຼ ຳ ຫ ກ ..... ອ ຸ ດ ສ ະ ຫ ຼ ຳ ຫ ກ ຈ ຸ ດ ອ ຸ ດ ສ ະ ຫ ຼ ຳ ຫ ກ ເ ພ ື ່ ອ ໃ ຫ ້ ມ ີ ກ ານ ຈ ັ ດ ການ ຢ ່ າ ງ ເ ໝ າ ະ ສ ົ ມ



การป้องกันและระงับอัคคีภัย

မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်းနှင့်ထိန်းချုပ်တားဆီးခြင်း

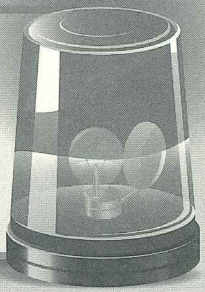
ការបង្ការនិងពន្លត់អគ្គីសភ័យ

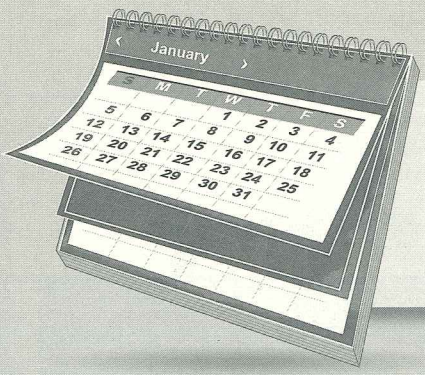


ฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ

မီးပြေးမှုလေ့ကျင့်ခြင်း

ការហ្វឹកហ្វឺនហាត់សមរត់គេចពីអគ្គីសភ័យ





อย่างน้อยปีล่ะ 1ครั้ง

အနည်းဆုံး တစ်နှစ်လျင် 1ကြိမ်

ម្តងៗយ៉ាងតិចម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ

เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้และวิธีการใช้ถังดับเพลิง

ພໍ້ເລວ໋ດ໋ວ໋ຄ໋ວ໋ນ໋ຊ໋ວ໋ນ໋ອ໋ຄ໋ ດ໋ຕ໋ຍ໋ກຸ໋ ຍ໋ ຍ໋ ຍ໋

ไม่วางสิ่งเกิดขวางอุปกรณ์ดับเพลิงและทางออกฉุกเฉิน

ມີးဖြိမ်းသတ်မှုကိရိယာပစ္စည်းများနှင့် အရေးပေါ်ထွက်ပေါက်နေရာများ၌ အတားအဆီးဖြစ်စေသည့် ပစ္စည်းများကို ချမထားရ။

ပံ့ဝှာ့ဆိုဂ့ဂိဂစဝှာ့ဂုပ့ဇာဝဃ်ဂ်ဃဲဂြိုလဲစဟာ့ဂုဝဇာဆုဂ့ာဇိဃ

ဗိုနတြုံးဒဲကဲဂ်ံးနုးဂ်ဂ်ံးဂ်ဂ်ဒဒ်ဒ်ဒ်ဗုဒဒုဗဂ်ဂ်ဂ်

ไม่ทำงานที่ก่อให้เกิดประกายไฟใกล้สิ่งที่สามารถลุกไหม้ได้ ถ้าจำเป็นต้องได้รับการอนุญาตก่อน

ມີးထတောက်နိုင်သည့်ပစ္စည်းများအနီး၌ မီးပွားဖြစ်စေနိုင်သည့်လုပ်ဆောင်ချက်များ မလုပ်ရ။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပါက ခွင့်ပြုချက်တောင်းခံရယူပြီးမှ လုပ်ဆောင်ရမည်။

ပံ့ဧ်ဒဝၤ့ဘၢ်ဒီးဒ်ိးဒ်ိးပၤ်ဒီးပၤ်ဘၢယ်ဒီးဒ်ိးဒ်ိးဒ်ိ

สารเคมีไวไฟต้องจัดเก็บในภาชนะจัดเก็บสารเคมีไวไฟ (Safety Cabinet) และต้องต่อสายดินทุกครั้งที่มีการถ่ายเท สารเคมี

ម៉ះលោင်လွယ်သည်ဓာတုပစ္စည်းများကို ပြောင်းလဲဖလှယ်သည့်အခါတိုင်း ម៉ះလောင်လွယ်သည့်ဓာတုပစ္စည်း ထည့်ခန်း(Safety Cabinet)၌ထည့်၍ ၎င်းကို မြေစိုက်ကြိုးတပ်ဆင်ပေးထားရမည်။

สานเลมิไอไฟต้องจัดเก็บในพาชะนะจัดเก็บสานเลมิไอไฟ (Safetyb Cabinet)และต้องต่สาย ดินทุกครั้งที่มีการถ่ายเท สานเลมิ

สารเคมีที่ติดไฟง่ายจะต้องถูกเก็บในตู้เก็บสารเคมีไวไฟ (Safety Cabinet) และต้องต่อสายดินทุกครั้งที่มีการถ่ายเทสารเคมี



ห้ามสารเคมี เช่น ทินเนอร. น้ำมันกาดลงในรางระบายน้ำ

တင်နာ ရေနုံဆီ စသည့်ဓာတုပစ္စည်းများကို ရေထုတ်မြောင်းများအတွင်းသို့ မစွန့်ပစ်ရ။

ห้ามสานเลมิเด็ะ ทิบเม็ น้ำมันมาดลิงในลางละบายน้ำ

ហាមសារធាតុគីមី ដូចជា ធីនណើរឬគ្រឿងពង្រាវ ប្រេងចាក់ចូលក្នុងលូបង្ហូរទឹក



ทำความสะอาดพื้นที่ทำงานอยู่เสมอไม่ปล่อยให้เศษวัสดุอยู่ในพื้นที่ทำงานโดยไม่ได้รับการดูแล

လုပ်ငန်းခွင်နေရာကို အစဉ်အမြဲမကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးပြုပေးရမည်။ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်မှုမရှိပဲ လုပ်ငန်းခွင်နေရာ၌ ဝတ္ထုပစ္စည်းအစအနများ ကျန်ရှိနေစေအောင် ပစ်မထားရ။

เร็ดถอามสะอาดพื้นที่เร็ดอางาอยู่สะเหมิบ่ปล่อยให้เสดอัดสะดุเดิดไหยู่ในพื้นที่เร็ดอางาโดยบ่ได้ ร้บสานเบิ่งแยงร้สาๆ

ធ្វើការសម្អាតទឹកន្លែងធ្វើការងារជានិច្ច មិនបណ្តោយទុកឱ្យកំទេចសេសសល់នៅក្នុងកន្លែងធ្វើការនោះឡើយ ។



สารเคมีอันตราย เมื่อใช้ต้องระวัง

အန္တရာယ်ရှိဓာတုဒြပ်ပစ္စည်း - အသုံးပြုရာ၌ သတိထားရမည်။

สานเคมีอันตะลาย เมื่อใช้ต้องละวัง

สารធាតុគីមីមានគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយនៅពេលប្រើត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន



หน้าที่ของลูกจ้างในการทำงานกับสารเคมีอันตราย

ဓာတုပစ္စည်းနှင့်အလုပ်လုပ်ရသည့်အလုပ်သမား၏တာဝန်ဝတ္တရား

ໜ້າທີ່ຂອງລູກຈ້າງໃນການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີອັນຕະລາຍ

สารធាតុគីមីមានគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយនៅពេលប្រើត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន



ลูกจ้างต้องปฏิบัติตามข้อบังคับระเบียบคำสั่งหรือมาตรการต่างๆที่เกี่ยวข้อง

အလုပ်သမားသည် သက်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း သတ်မှတ်ချက် အမိန့် သို့မဟုတ် ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများအရ လိုက်နာပြုလုပ်ရမည်။

ลูกจ้างต้องปะติบัดตามข้อบังคับละบบคำสั่งหลือมาดตะการต่างๆที่เกี่ยวข้อง

កម្មករកម្មការិនីត្រូវអនុវត្តន៍តាមបទបញ្ញត្តិ បទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងឬច្បាប់ផ្សេងៗដែលពាក់ព័ន្ធ



ลูกจ้างต้องสวมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่นายจ้างจัดให้

အလုပ်သမားသည် အလုပ်ရှင်မှ စီစဉ်ပေးသော တစ်ကိုယ်ရေအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးကိရိယာကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုရမည်။

ลูกจ้างต้องสอมใส่อุปะกอนคุ้มดอองดอาปอดไพล่อนบุกคิมที่นายจ้างจัดให้

កម្មករកម្មការិនីត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនដែលនិយោជកបានរៀបចំឱ្យ។



ข้อควรจำก่อนทำงานกับสารเคมี

ဓာတုဗြဲပစ္စည်းနှင့်အလုပ်မလုပ်မီ သိရှိသတိပြုရမည့်အချက်များ

ຂໍ້ຄວນຈຳກ່ອນເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ

ខគួរចងចាំមុននឹងធ្វើការនឹងសារធាតុគីមី



ส่วนอุปกรณ์คุ้มครองครองความปลอดภัยในการทำงานที่เหมาะสม เมื่อจะใช้สารเคมีในการทำงาน

ဓာတုဗြဲပစ္စည်းအသုံးပြုလုပ်ကိုင်သည့်အခါ သင့်တော်သည့်လုပ်ငန်းခွင်ဝေးကင်းလုံခြုံရေး ကိရိယာပစ္စည်းကို ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပါ။

ສວມໃສ່ອຸປະກອນຄຸ້ມຄອງຄວາມປອດໄພໃນການເຮັດວຽກທີ່ເໝາະສົມເມື່ອຈະໃຊ້ສານເຄມີໃນການເຮັດວຽກ

ចំណែកឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើការដែលសមរម្យ នៅពេលប្រើសារធាតុគីមីក្នុងកន្លែងធ្វើ។

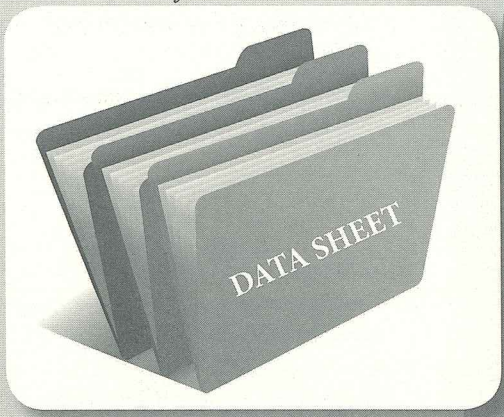


ก่อนใช้สารเคมีต้องอ่านข้อมูลความปลอดภัยเคมีภัณฑ์ (SDS: Safety Data Sheet,) ให้เข้าใจ และต้องได้รับการสอนวิธีการใช้อย่างถูกต้อง

ဓာတုဗြေပ်ပစ္စည်းကိုအသုံးမပြုမီ ဓာတကုန်ပစ္စည်းဘေးကင်းလုံခြုံမှုအချက်အလက် (SDS: Safety Data Sheet)ကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဖတ်ရှုထားရမည်။ ထို့အပြင် မှန်ကန်သည့် အသုံးပြုပုံကိုလည်း ခံယူသင်ကြားထားရမည်။

ก่อนใช้สารเคมีต้องอ่านข้อมูลความปลอดภัยเคมีพัน (SDS: Safety Data Sheet,)ให้เข้าใจและต้องได้รับการสอนวิธีการใช้อย่างถูกต้อง

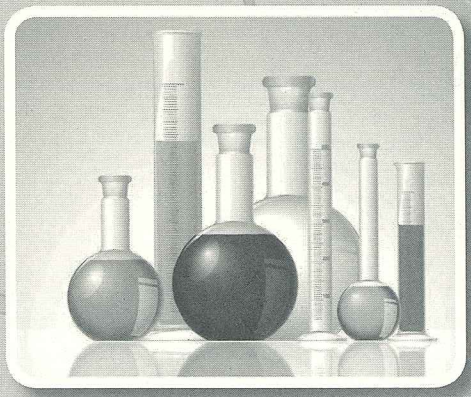
មុននឹងប្រើសារធាតុគីមីត្រូវអានព័ត៌មានដែលទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាព(SDS: Safety Data Sheet) ឱ្យយល់ និងត្រូវបានគេបង្ហាត់បង្រៀនតាមវិធីប្រើប្រាស់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។



ไม่ผสมสารเคมีที่ไม่รู้จัก หรือสารเคมีที่ระบุว่าห้ามผสมกัน

မိမိမသိသော သို့မဟုတ် ရောစပ်မှုမပြုရဟု ဖော်ပြထားသည့် ဓာတုဗြေပ်ပစ္စည်းများကို မရောစပ်ရ။

បំផ្សះតិរសាធតេរីមីដែលមិនបានស្គាល់ ឬសារធាតុដែលបានបញ្ជាក់ច្បាស់ថាហាមផ្សំលាយចូលគ្នា។



ปฏิบัติตามขั้นตอนการปฏิบัติงานกับสารเคมีที่ระบุไว้อย่างเคร่งครัด

ꯑꯣꯇꯨꯏꯖꯨꯕꯨꯂꯨꯍꯣꯡꯂꯩꯅꯥꯏꯁꯤꯡꯁꯦꯃꯗꯥꯡꯗꯝꯅꯥꯏꯁꯤꯡꯂꯩꯕꯥꯜꯂꯣꯟꯗꯥꯡꯗꯝꯅꯥꯑꯣꯏꯕꯥ ꯑꯣꯏꯔꯕꯗꯤꯁꯥꯏꯁꯤꯡꯒꯤꯃꯇꯥꯡꯗꯥ ꯁꯦꯃꯒꯠꯂꯛꯄꯥ ꯂꯥꯏꯁꯣꯜ ꯑꯃꯁꯨꯡ ꯃꯍꯥꯛꯀ

สารเคมีสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางการหายใจ ทางการกิน หรือซึมผ่านผิวหนัง

ဓာတုဗြေပစ္စည်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာထဲသို့ အသက်ရှူရှိက်မှု စားမျိုမှု သို့မဟုတ် အရေပြားမှတစ်ဆင့် ဝင်ရောက်နိုင်သည်။

สามเคมิสามาดเข้ำสู่ร่างกายได้ทางการหายใจ ทางการกิน หลือซึมผ่านผิวหนัง

สารធាតុគីមីអាចចូលទៅក្នុងរាងកាយបានតាមរយៈការដកដង្ហើម បរិភោគឬជ្រាបចូលតាមស្បែក។

ก่อนทำงานสัมผัสสารเคมีจะต้องสวมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่เหมาะสม เช่น อุปกรณ์คุ้มครองระบบทางเดินหายใจ กระบังหน้า แว่นตา ถุงมือเอี๊ยมยาง ชุดป้องกันสารเคมี รองเท้าบู๊ท โดยทำการศึกษาและเลือกใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับการป้องกันสารเคมีแต่ละชนิดที่ใช้

ဓာတုဗြေပစ္စည်းနှင့်ထိတွေ့ရသည့်အလုပ်မလုပ်မီ တစ်ကိုယ်ရေအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးကိရိယာ ပစ္စည်း ဥပမာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းစနစ်ကာကွယ်မှုကိရိယာ မျက်နှာဖုံးကာ မျက်မှန် လက်အိတ် ရော်ဘာရင်ဖုံး ဓာတုပစ္စည်းအကာအကွယ်ဝတ်စုံ ဘွတ်ဖိနပ် တို့ကို ဝတ်ဆင်ရမည်။ ထို့အပြင် အသုံးပြုသည့် ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးစီနှင့်လိုက်ဖက်သည့်ကိရိယာပစ္စည်းကို လေ့လာရွေးချယ် အသုံးပြုရမည်။

ก่อนเธ้ดวางกำผัดสามเคมิต้องสวมใส่อุปะกอนคุ้มค้องดอามปอดไพส่วนบุกคิบที่เพมาะสิม เช่น อุปะกอนคุ้มค้องละบับหางเดิบหายใจ กะบังหน้า แว่นตา ถิงมิ อู้งมยๆ ชุดป้องกันสามเคมิ เกิบบู๊ด โดย เธ้ดกามสึกาและเลือกใช้อุปะกอนให้เพมาะสิมกับกามป้องกันสามเคมิแต่ละชะนิดที่ใช้

មុននឹងចាប់ពាល់សារធាតុគីមីនឹងត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានសមរម្យ ដូចជា ឧបករណ៍ការពារប្រព័ន្ធដកដង្ហើម ម៉ាស់ វ៉ែនតា ស្រោមដៃ អាវអៀមកៅស៊ូ ឈុតការពារសារធាតុគីមីស្បែកឃ្លុប ដោយធ្វើការសិក្សានិងជ្រើសរើសឧបករណ៍ឱ្យបានសមរម្យ ដើម្បីការពារសារធាតុគីមីគ្រប់ប្រភេទ។



การป้องการอันตรายจากไฟฟ้า

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်မှကာကွယ်ခြင်း

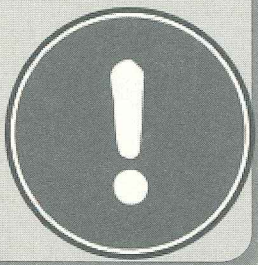
ការប្រឹងការពារគ្រោះថ្នាក់ពីអគ្គីសនី

ไฟฟ้าช็อต อันตรายที่ป้องกันได้

လျှပ်စစ်ဓာတ်လိုက်မှု ကာကွယ်မှုပြုနိုင်သည့်အန္တရာယ်

ไฟฟ้าឌ៉ឺឧត ខ្លាំងតះតាយអ៊ីប៉ង់ការបាន

ភ្លើងឆក់ គ្រោះថ្នាក់អាចការពារបាន

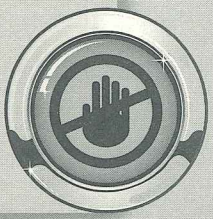


อันตรายจากไฟฟ้า การปฏิบัติที่ไม่ปลอดภัย

လျှပ်စစ်အန္တရာယ် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိသည့်ပြုမူလုပ်ဆောင်ချက်

ខ្លាំងតះតាយអ៊ីប៉ង់ ការប្រតិបត្តិអ៊ីប៉ង់ប៉ះឧត

គ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើង និងការអនុវត្តន៍មិនមានសុវត្ថិភាព

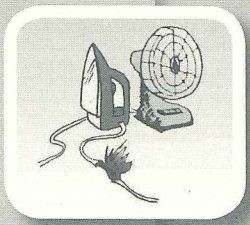


1.ความบกพร่องของเครื่องมืออุปกรณ์

ကိရိယာတန်ဆာပလာ၏ချို့ယွင်းမှု

ខ្លាំងតះតាយអ៊ីប៉ង់ឧបករណ៍

កំហុសមកពីគ្រឿងឧបករណ៍និងសម្ភារៈ

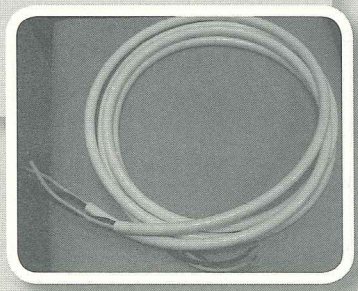


2.ใช้สายไฟเปลือยเสียบต่อปลั๊กไฟ

မီးပလပ်ပေါက်ကို လျှပ်ကာမပါသည့်ဝါယာကြိုးလွတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်အသုံးပြုခြင်း

ใช้สายไฟเปลือยสัมผัสปลั๊กไฟ

ប្រើខ្សែភ្លើងពុកផុយដោតចូលព្រីភ្លើង

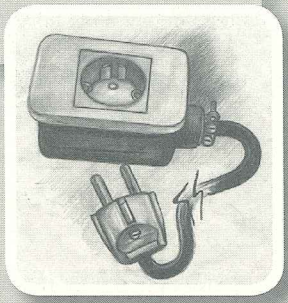


3.สายไฟผุกร่อน หลุดลุ่ยเปียก เปื้อนน้ำมันหรือเสื่อมสภาพ

မီးကြိုး ဆွေးမြေ့ ပြုတ်ကွာခြင်း စိုစွတ်ခြင်း ဆီပေနေခြင်း သို့မဟုတ် ယိုယွင်းနေခြင်း

สายไฟผุกร่อย หลุดหลุ้ยปุงก เปื้อนน้ำมันหลือเสื่อมสะพาบ

ខ្សែភ្លើងពុកផុយ របួតសំបកខ្សែភ្លើងឬអស់អាយុ

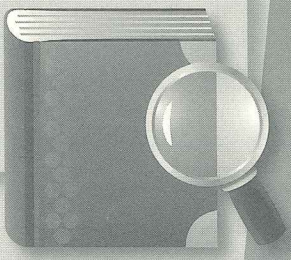


4.ขาดความรู้เกี่ยวกับอันตรายของไฟฟ้า

လျှပ်စစ်အန္တရာယ်ဆိုင်ရာအသိဗဟုသုတမဲ့ခြင်း

ขาดความรู้ก่ยวกับอันตะลายของไฟฟ้า

គ្មានចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការគ្រោះថ្នាក់ពីអគ្គិសនី



5.ตัวเปียก ขณะใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า

ខុំខ្លួតនេសញ្ញ័ខន្លាកុំយ៍ផ្ញែ ល្បែបខ័កំរុំយាកុ អសុំះប្រែផ្ញែះ
ែតៅប្យរា ឧះឃះឱ្ខុឧះភរាខឃែឃ្ម័ា
ខ្លួនសើមក្នុងខណៈពេលប្រើឧបករណ៍ភ្លើង



ไฟฟ้าช็อตเป็นสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกจ้างประสบอันตรายและชีวิตหรือพิการจากการทำงาน กฎเกณฑ์ที่ควรคำนึงก่อนติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้า

ខាត់លុីក់ផ្ញែះសញ្ញ័ អសុំបំសមាះម្យាះខន័ផម៉ះអាះ អសុំបំខ្លួំតួរ ខោះអ្លួនុរាយ៍ អាសក៍ឆុំះរ្ពុំះម្ពុនុ្ញ័
ឱុកុ្ខីតមសន័មខ្លួម៉ះម្ព ផ្ញែខេសញ្ញ័ អខីកអក្បែាែរ៉ះរ៉ះតខ័ខុ ផ្ញែខ័សញ្ញ័៕ ល្បែបខ័កំរុំយាបខ្លួញ៉ះម្យាះ
តបំឆរ៉ំម្ពមប្ញែមុ ឆរ៉ំផ្ញែះសុំះសបំសញ្ញ័សញ្ញ័ខញ៉ះម្យាញ៉ះអុ្យាក៍ម្យាអុ្យា

ไฟฟ้าช็อตเป็นสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกจ้างประสบอันตรายและชีวิตหรือพิการจากการทำงาน กฎเกณฑ์ที่ควรคำนึงก่อนติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้า

ภ្លើងឆក់ជាហេតុមួយបណ្តាលឱ្យអ្នកស៊ីឈ្នួលឬកម្មករគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយដល់អាយុជីវិតឬពិការបាន បើតាមច្បាប់គួរតែតម្លើងឬតាំងឧបករណ៍ភ្លើងឱ្យរួចរាល់ជាមុនសិន។

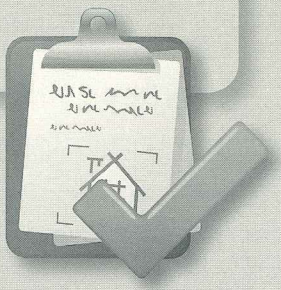


1. ขนาดของสายไฟฟ้า สวิทช์ และอุปกรณ์ป้องกันทางไฟฟ้าต้องมีขนาดถูกต้องตามมาตรฐาน

ល្បែបខ័ក្បីុះ ឧលុតំនុ្ញ ល្បែបខ័អកាអកូយ៍ កីរីយាបខ្លួញ៉ះតុ្ញ៍ អរ្ពួយ៍អខាះសញ្ញ័
ខំន្ទុន៉ះនុ្ញ័កុ៊ក៍ញីសញ្ញ័អរ្ពួយ៍អខាះ ផ្ញែខ័ឬមញ៉ះ

ឧះឃរាែខខ្យាសាយែ្ញ័ា សៈវ៉ែែឯសៈឱុឧះភរាខឃែប័ខ្យាភ័រឃាៗែ្ញ័ា ត័ខ្យាមីឧះឃរាែែុីាត័ខ្យាែាម
ររាែែៈែុាម

ទំហំខ្សែភ្លើង កុងតាក់ និងឧបករណ៍ការពារភ្លើងត្រូវមានទំហំខ្នាតត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ



2. อุปกรณ์ไฟฟ้าที่จะต้องสัมผัสด้วยมือโดยตรงหรือมีโอกาสสัมผัสถูกอวัยวะอื่นๆจะต้องต่อเปลือกนอกของอุปกรณ์ไฟฟ้าลงเดินเสมอ

ลก်ဖြင့်တိုက်ရိုက်ထိကိုင်ရန်လိုအပ်သည့် သို့မဟုတ် အခြားကိုယ်အစိတ်အပိုင်းကိုထိတွေ့ရန် အခွင့်အလမ်းရှိသည့် လျှပ်စစ်ကိရိယာပစ္စည်းများ၌ ၎င်းကိရိယာအပြင်ခွံကို မြေစိုက်ကြိုးဖြင့် မြေကြီးထဲသို့ အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ထားရမည်။

ခုပ္ပးကာခမ ဝါးဖ်ာ်ကိုးသ်ာကိုးဖ်ာ်ဒ်ာခ်ာဒ်ာခ်ာမိ ဝါးခ်ာမိ ဝါးခ်ာခ်ာဒ်ာခ်ာသ်ာကိုးဖ်ာ်

อันตรายจากไฟฟ้าช็อตสามารถป้องกันได้โดย

ល្បាប់ខ្ទាត់លុីកំ្ម្ដងនុ្ងរាយ៍តុ្ដីមុ្ងអោ្ងក់ប៉ាអតុ្ដីង៉ កាកូយ៍ម្ដប្រុនុ្ដីង៉សឹង

ខ្លាតៈលាយចាកាលើ្ដាឆុ្ដីខដសាមាកដ្ដាំងកាំលាកដ៏ដែយ

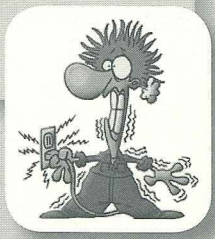
ក្រោៈថ្នាក់ពីភ្លើងឆក់អាចការពារបានគឺៈ

ไม่สัมผัสส่วนที่มีไฟฟ้าของอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง

ល្បាប់ខ្ទាត់កីរីយាអាឈុំះអខ្ពាច់អាឈីៈឈីៈ៏ ល្បាប់ខ្ទាត់រ៉ីឈោងេនុ្ងរាកុ ណីកុីច់ឆ្ងែៈ មប្រាុ្ង។

ប่ีสำผัดส่วนที่มีไฟฟ้าของอุปะกอบเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ

มิีนจาบ่ปุ๊ะกาล่กแห่งุ่งใดุ่งมีกภ็ลิงระบ่ของอุบกระณ์กุ่งใช้ปุ่ะกาส่กภ็ลิงผุ่งงๆ

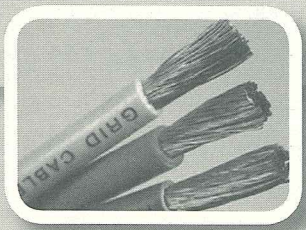


สายไฟฟ้า หรืออุปกรณ์ที่มีกระแสไฟฟ้าต้องมีฉนวนหุ้ม

ល្បាប់ខ្ទាត់អាៈរ៉ីឈោងល្បាប់ខ្ទាត់ក្ងីុៈ ឈុីមហុតាំ កីរីយាឯញ ល្បាប់កាងុំៈ រ៉ីរមញ។

สายไฟฟ้าหลืออุปะกอบที่มีกระแสไฟฟ้าต้องมีกระบอบหุ้ม

ខ្ងែៈភ្លើងឬឧបករណ៍មានភ្លើងត្រូវមានទ្រនាប់កម្តៅព័ទ្ធហ៊ុំ

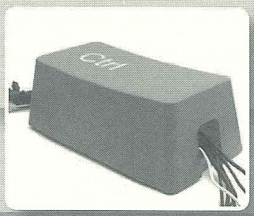


กรณีหุ้มฉนวนไม่ได้ ต้องมีกล่องหรือครอบป้องกัน

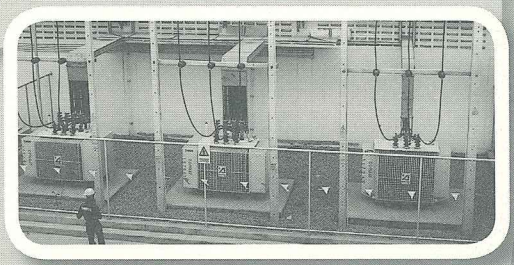
ល្បាប់កាអុប់កាមុ្ដមប្រាុ្ដីង៉ឯញកីខ្ជ្ញ ប៉ុៈ ឈុីមហុតាំ អុប់ឆោង៉ផ្ងែ្ញ ង៉ុៈអុប់ណាៈរ៉ីរមញ។

ារំលៈមិីង៉ុ្ដមរាៈបឯបប់ែ៉ ង៉ាំអាំ្ងាឲ្យាលឺពឯបប៉ាំអាំ្ងារ៉ីង

ករណីហ៊ុំទ្រនាប់កម្តៅមិនបាន ត្រូវមានប្រអប់ឬប្រដាប់ការពារ

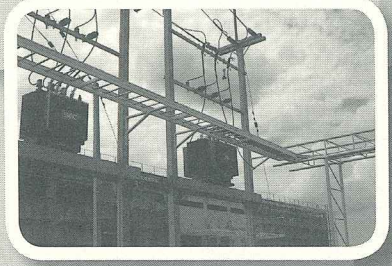


กรณีอุปกรณ์มีขนาดใหญ่มากไม่อาจทำฉนวนหรือครอบป้องกันได้ ให้ล้อมรั้วป้องกัน
ឧបទ្ធដោះអាការបែរលុបបេះតុន្តមធ្វើនិងសញ្ញ អន្តរាយអាចកើតមានលួនៈដោយកំណត់ចាប់
ឆ្ងាយពីរនេះ តាមតំបន់ដែលមានភ្លើងខ្លាំង ដូចជាខ្សែភ្លើងបុកខ្លាំងនិងម៉ាទ័រភ្លើងនឹងតង្កើងក្នុងកំរិតខ្ពស់ដើម្បី
ការពារមិនចាប់ប៉ះពាល់ត្រូវ



อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีแรงดันสูง เช่นสายไฟฟ้าแรงสูงเช่นสายไฟฟ้าแรงสูงและหม้อแปลงไฟฟ้า จะต้อง
ติดตั้งในระดับสูงเพื่อป้องกันการสัมผัส

ល្បាប់ខ្ពស់ប្តីម្រែក្នុងសញ្ញកំរិតយ ក្បមា ចុំអោះម្រែក្នុងមាត់ក្រឿ។ ចិះអោះម្រែក្នុងជាតុនខ្ពស់មាន ខសញ្ញាប្តីកុំ
ជាក្នុងមួយការកូរយ៉ាន ម្រែក្នុងសញ្ញនេតុ្ត ពាប់ឆាក់ជាះតុមញ្ញ។
อุปะภาอนไฟฟ้าที่มีแรงดันสูง เช่นสายไฟฟ้าแรงสูงเช่นสายไฟฟ้าแรงสูงและหม้อแปลงไฟฟ้า จะ
ต้องติดตั้งในระดับสูงเพื่อป้องกันการสัมผัส
ឧបករណ៍ភ្លើងដែលមានភ្លើងខ្លាំង ដូចជាខ្សែភ្លើងបុកខ្លាំងនិងម៉ាទ័រភ្លើងនឹងតង្កើងក្នុងកំរិតខ្ពស់ដើម្បី
ការពារមិនចាប់ប៉ះពាល់ត្រូវ



ติดตั้งสายดิน
ធ្វើម៉ូក្រឿតាប់ឆាក់អាសុំបែរមញ្ញ។
ติดตั้งสายดิน
បង្កប់ខ្សែក្នុងដី

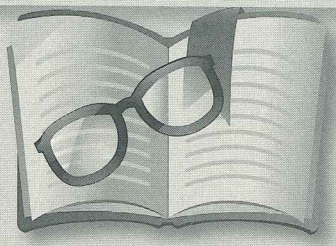


ติดตั้งสายไฟ และอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดตามมาตรฐาน

ល្បាប់ខ្សែមីះក្រើុះនុង្ល្បាប់ខ្សែកាំរីយាបុិះកុ ខំនុន្នះឈាត់មុាត់ឈ្ការ់នុង្អាញ្ជ ពាប់ឆាង់បា៕

ติดตั้งสายไฟและอุปะกอบไฟฟ้าทุกาะนิดตามมาดตะฐาน

ដាក់ខ្សែភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងគ្រប់ប្រភេទតាមស្តង់ដារ

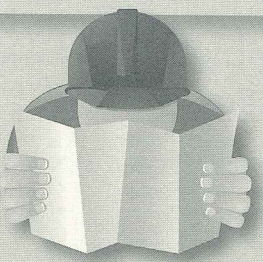


ใช้เครื่องไฟฟ้าอย่างถูกวิธี ตามคู่มือการใช้ไม่ใช้งานผิดประเภท หรือใช้งานเกินกำลัง

ល្បាប់ខ្សែអាសុះអាឈោង់កុ សុះឌ្ងមួុលម៉ះញ្ញន់នុង្អាញ្ជ មុន់កាន់ឌ្ងាអាសុះប្បាបា៕ ល្វងមុាះឌ្ងាអាសុះប្បាឆ្ងែះ ស៊ីុមហុាត់ ឱន់អាះណាក់ប៉ុ៎ អាសុះប្បាឆ្ងែះ មលុប់ណ

ใช้เครื่องไฟฟ้าย่างถูกวิธี ตามคู่มือการใช้บ่ใช้งานผิดประเพด หลือใช้งานเกินกำลัง

ប្រើភ្លើងត្រូវតាមក្បួនវិធី តាមក្បួនសៀវភៅ ការប្រើមិនខុសប្រភេទឬប្រើលើសកម្លាំង

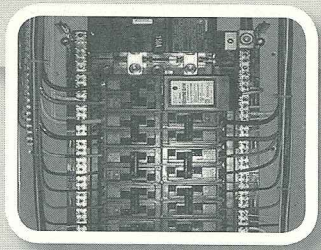


ตรวจสอบระบบไฟฟ้าและอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ

ល្បាប់ខ្សែកាំរីយាបខ្ជួញ់នុង្ ល្បាប់ឌីះឌនន់ម្បាះកុ ប៉ុមុន់ឌ្ងាឈោះម្ពប្បាលមញ់៕

กวดสอบละบับไฟฟ้าและอุปะกอบไฟฟ้าย่างสะหม่ำสะเหมิ

ត្រួតពិនិត្យប្រព័ន្ធភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងឱ្យបានទៀងទាត់



ติดป้ายเตือนให้ระวังอันตรายจากไฟฟ้า
ល្បាប់ខ្ទាស្លាកសញ្ញាព្រមានគ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើង
ติดป้ายเตือนให้ระวังอันตรายจากไฟฟ้า
បិទស្លាកសញ្ញាព្រមានដើម្បីឱ្យចេះប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើង



ใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่เหมาะสมในการทำงานกับกระแสไฟฟ้า
ល្បាប់ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានសមរម្យនឹងការងារជាមួយនឹងភ្លើង
ใช้อุปกรณ์ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានសមរម្យនឹងការងារជាមួយនឹងភ្លើង



ติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้าในอัตโนมัติเพื่อตัดวงจร เพื่อตัดวงจรไฟฟ้าเมื่อเกิดการลัดวงจร
ល្បាប់ឧបករណ៍ផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីដោយស្វ័យប្រវត្តិ ដើម្បីផ្តាច់ចរន្តអគ្គិសនីនៅពេលមានការខ្លីបណ្តាញ
ติดตั้งเครื่องตัดไฟฟ้าในโอโตเมติกเพื่อตัดวงจร เพื่อตัดวงจรไฟฟ้าเมื่อเกิดการลัดวงจร
តម្លើងប្រព័ន្ធផ្តាច់ភ្លើងដោយស្វ័យប្រវត្តិដើម្បីទប់ស្កាត់ឧប្បត្តិហេតុកើតឡើង។



การทำงานในที่อับอากาศอย่างปลอดภัย

ဝိတ်လောင်သည့်နေရာ၌ ဘေးကင်းစွာအလုပ်လုပ်ခြင်း

ការងើឥវ្វាកាក្នុងទីដែលមានខ្យល់ដកដង្ហើមមិនស្រួល

ការធ្វើការងារក្នុងកន្លែងមានក្លិនអាប់អួរឱ្យមានសុវត្ថិភាព

6 สิ่งที่ต้องมี ในการทำงานในที่อับอากาศให้ปลอดภัย

ဝိတ်လောင်သည့်နေရာ၌ဘေးကင်းစွာအလုပ်လုပ်နိုင်ရန်အတွက်လိုအပ်သည့်အချက် 6 ချက်

สิ่งที่ต้องมีในการเข้าในที่อับอากาศให้ปลอดภัย

វត្ថុដែលត្រូវមានក្នុងកន្លែងធ្វើការងារក្នុងកន្លែងមានក្លិនអាប់អួរឱ្យមានសុវត្ថិភាព

1. ฝึกอบรม

လေ့ကျင့်မွမ်းမံမှု

ឯកទេសបន្ថែម

ហ្វឹកហាត់អប់រំចំណេះដឹង

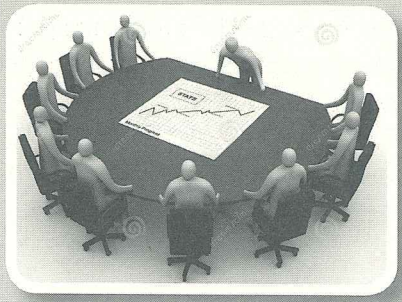


2. เข้าใจวิธีการทำงานและทำงานตามแผนงาน

အလုပ်လုပ်ပုံလုပ်နည်းကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် ချထားသည့်အစီအစဉ်အတိုင်းအလုပ်လုပ်ခြင်း

ដើរតួតាមការងើឥវ្វាកាដែលបានដាក់ចេញ

យល់ដឹងវិធីធ្វើការនិងធ្វើការតាមផែនការ



3. มีการตรวจวัดประเมินอันตราย

ᩋᩢᨶᩣᨿᩃᨿ᩠ᨻᨿ᩠ᨻᩉᩮᩣᨶᨾᩮᩣᨲᩥᨴᩮᩣᨲᩣᩋᨠᩣᨲᩥᨾᩥᨲᩥᨴᩮᩣ

มิภาพภาวดวัดปะเมินอันตะลาย

มีการตรวจวัดประเมินอันตราย

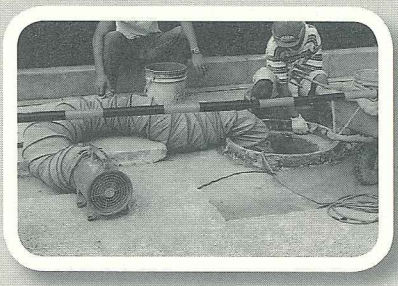


4. สวมอุปกรณ์คุ้มครองปลอดภัยครบถ้วน

ᩅᩮᩣᩉᩣᩢᨶᩣᨿᩃᨿ᩠ᨠᩣᨠᩅᨿ᩠ᨾᩪᨻᩮᩉᨠᩥᩁᩥᨿᩣᨻᩮᩣᨴᩪᩃᩩᨶᩮᩣᨾᩣᩁᩮᩣᨴᩩᩃᩮᩣᨻᩩᨲᩩᨶᩮᩣᨻᩣᨲᩩᨴᩩᨲᩩᨶᩮᩣᨻᩣ ᨣᩮᩣᨲᩥᨲᩣᨶᨴᩥᨲᩩᨶᩮᩣᨻᩩᨲᩩᨶᩮᩣᨻᩣᨲᩩᨴ

6. มีการจัดการระบายอากาศและมาตรการป้องกันอันตรายจากภายนอกเข้าสู่ที่อากาศ
ပိတ်လှောင်မှုနေရာသို့ ပြင်ပမှလေဝင်လေထွက်စနစ်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်မှုအစီအစဉ်
စီစဉ်ထားရှိခြင်း

มีการจัดการระบายอากาศและมาตรการป้องกันอันตรายจากภายนอกเข้าสู่ที่อากาศ
มีการเตรียมพร้อมเพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้น

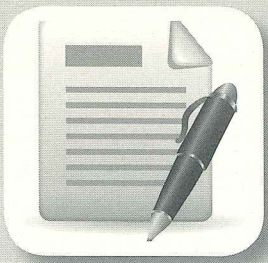


ผู้ที่ต้องเข้าไปทำงานในที่อับอากาศต้องตรวจสอบว่าคุณมี 6 สิ่งนี้แล้วหรือยัง?

ပိတ်လှောင်သည့်နေရာ၌ ဝင်ရောက်အလုပ်လုပ်ရမည့်သူသည် ၎င်း၌ အောက်ပါအချက် 6 ချက် ရှိမရှိ
ဆန်းစစ်မှုပြုရမည်။

ผู้ที่ต้องเข้าไปในที่อับอากาศต้องตรวจสอบว่าท่านมี 6 สิ่งนี้แล้วหรือยัง?
អ្នកដែលត្រូវចូលទៅធ្វើការក្នុងកន្លែងអាប់អួរត្រូវត្រួតពិនិត្យមើលថាអ្នកមានវត្តុ៦យ៉ាងនេះហើយ ឬនៅ?

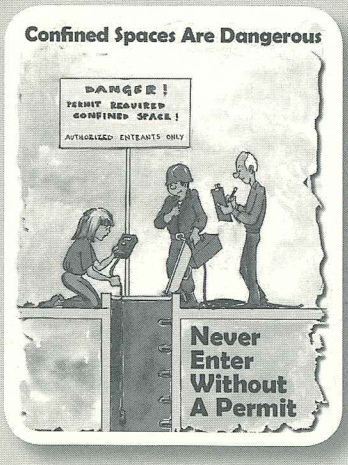
1. ฝึกอบรมให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องก่อนปฏิบัติงาน
လုပ်ငန်းစတင်မှုမပြုမီ သက်ဆိုင်ရာ အသိပညာပေးလေ့ကျင့်မှုမ်ားမံမှု ရှိရမည်။
ฝึกอบรมให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องก่อนปฏิบัติงาน
ហ្វឹកហាត់អប់រំចំណេះដឹងដែលពាក់ព័ន្ធមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ។



2. ปฏิบัติงานตามแผนการทำงานที่ผู้ควบคุมงานกำหนดไว้และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ลุบ်ဝန်းကြီးကြပ်သူမှ သတ်မှတ်ထားသော လုပ်ငန်းအစီအစဉ်အရ တင်းကြပ်စွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည်။

ပะတိပัဝၢၼတၢမ ဃဃၢၼအၢၼဣဒဝၢ့ၵၢဟ်ဒီဍဲသွဲ့ဇဝပရုမဝ့ၢၼဟံၵၢဟဝ်ဒဲ ဲလဲပะတိပัဝတၢမဍ့ၢဝ့ၢဝ်ဵင်ၢတ်ဍ အနုဝတ်တန်ကၢၼဃၢၼတၢမထဲနကၢၼရပသ်ၵွၵ်ပ်ကြင်ကၢၼဃၢၼကံဏတ်ဒုကနိင်ကောၵတၢမယွၢင်ဟျိင်ဗ်ာတ် ပံဒုတ။



3. ตรวจสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อประเมินอันตรายทั้งก่อนเข้าไปและตรวจเป็นระยะๆ

ဘေးအန္တရာယ်ရှိမှုကို အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်နိုင်ရန်အတွက် လုပ်ငန်းခွင်ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို အလုပ်မစတင်မီနှင့် လုပ်နေစဉ်ဓာဠ အချိန်ပိုင်းအလိုက် စစ်ဆေးသုံးသပ်မှု လုပ်ရမည်။

ဂၢဝဒသဝပသးဃၢပဃဝဒလ်ဝ်ဝမ်ဘိၢၼအၢၼဣဒဝၢ့ၵၢဟ်ဲလဲပะဝမ်ဝဲဘ်ဝတးလၢဲဟ်ဒီဍဲသွဲ့ဇဝပဂၢဝဒသဝပသးဝဵင်ၢတ်ဍ ဲလဲယးဍ့ၢဝ့ၢ

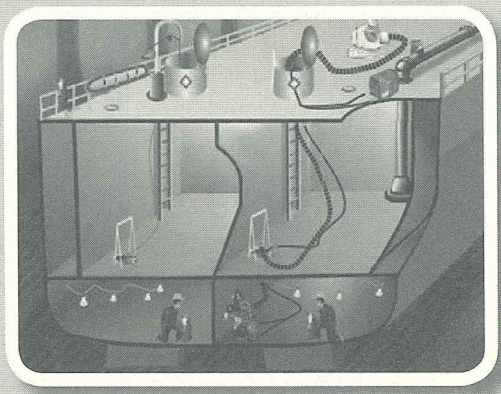
ဖြ်ဒတဝိနိတ်ဗ်သ်ၵၢနဘၢဝဝိသ်ၵၢနကွၢနကဒ်လွင်ၵဒကၢၼဒွဵင်ၵၢၼဒွဵင်ၵၢၼဒဵမ်ဗ်ျုင်ပြုင်ပြုယ်ဒ်ဒ္ဓဝိနဝိဳ့ဟ်ဒ်ဟ်ကၢၼဂြၢဝ်းထ်ၵၢဝ်ဟ်မုၼ်ဒီင်ဒီင်ဇုတ်ဒီင်ဒီင်ဇုတ်ဒီင်ဒီင်ဇုတ

4. มีระบบระบายอากาศในสถานที่อับอากาศนั้นเพื่อปรับสภาพอากาศบริเวณนั้นไม่ให้เป็นอันตราย

ဝိတ်လျောင်သည့်နေရာ၌ ထိုနေရာရှိလေထုကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေအောင် ပြောင်းလဲပြင်ဆင်နိုင်ရန် လေဖလှယ်မှုပေးလေဝင်လေထွက်စနစ် ထားရှိရမည်။

มีละบับละบายอากาศในสะถานที่อับอากาศนั้นเพื่อปับสะพาบอากาศบริเวณนั้นบ่ให้เป้น อันตะลาย

มานประต์ธบเญ็ญขฺล่ก๎นงีกแล๎งหก่บ่หูนา: เดื่มี๊กแก๋ใจ๋สฺถานภาดบริเวณกแล๎งหนา:บ่มีนข๋ มานคฺโร:ง๎ากก่ๆ



5. มีการสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลอย่างครอบถ้วนตามข้อกำหนดก่อนเข้าไปในที่อับอากาศ

ဝိတ်လျောင်သည့်နေရာသို့မဝင်ရောက်မီ တစ်ကိုယ်ရေအန္တရာယ်ကာကွယ်မှုကိရိယာပစ္စည်းများကို သတ်မှတ်ထားချက်အတိုင်းပြည့်စုံစွာ ဝတ်ဆင်ရမည်။

มิกานส่อมใส่อุปะกอนคุ้มถอๆถอกามปอดไพส่วนบุกถินย่างถิบถ้อนตามข้ำกำหบิดก่อนเข้ำไปใบที่อับอากาด

มานการตก่ะอุบกรณ์การตารสุรุสภาดต๋าล่ะอ๊นคฺรบ่คฺรา่น ตามะอกำณาต่ะกุกมุนน๊นจูลเก๋ๆ



6. มีผู้ช่วยเหลือและอุปกรณ์ช่วยเหลือที่จะช่วยเหลือได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุผิดปกติ

ᦙᦳᧁᦷᦓᦸᧃᦋᦵᦙᦲᧈᦋᦷᧁᦋᦷᧁᦑᦸᧃᦋᦷᧁᦑᦸᧃᦋᦷᧁᦑᦸᧃ

MEMO



แรงงานมีปัญหาปรึกษา 1546

www.labour.go.th

คู่มือเล่มนี้ได้รับการจัดสรรงบประมาณจาก "กองทุนเพื่อการส่งคนต่างด้าวกลับออกไปนอกราชอาณาจักร ปี ๒๕๕๓
ตามโครงการประชาสัมพันธ์สร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับสิทธิของแรงงานต่างด้าว