

คู่มือความปลอดภัย ในการทำงาน



บริษัทชินจิน เอสเอ็ม(ไทยแลนด์)จำกัด

7/363 หมู่ 6 ตำบล มาบยางพร อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง 21140



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

บทนำ

คณะผู้บริหารของบริษัทชินจิน เอสเอ็ม(ไทยแลนด์)จำกัด ได้ประกาศเจตนารมณ์อย่างแน่วแน่ที่จะ “ส่งเสริมและสร้างสรรค์ให้ มีการทำงานอย่างปลอดภัย” โดยถือว่าความปลอดภัยในการทำงานเป็นความปรารถนาอย่างยิ่งของบริษัทฯ การจัดทำหนังสือคู่มือ ความปลอดภัยนี้ก็เป็นมาตรการสำคัญอันหนึ่ง ที่มุ่งหวังจะให้ป็นเครื่องมือในการบริหารงานความปลอดภัยให้บรรลุสมดัง เจตนารมณ์ข้างต้นนี้ด้วย

หนังสือคู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ ได้มาจากการศึกษาวิเคราะห์เหตุการณ์ประสบอันตราย และการเกิดอุบัติเหตุที่ผ่านๆ มาในบริษัทฯ แล้วรวบรวม เพื่อเป็นคู่มือสำหรับพนักงานในด้านความปลอดภัย คู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ได้จำแนกประเภทความ ปลอดภัยในแต่ละงานไว้เป็นการเฉพาะเรื่อง เพื่อสะดวกในการใช้การค้นคว้าและอ้างอิง โดยในแต่ละเรื่องได้เน้นสาระสำคัญเป็น สองส่วน กล่าวคือ ส่วนแรกว่าด้วย กฎที่ต้องปฏิบัติ ซึ่งในส่วนนี้ให้ถือเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบซึ่งพนักงานทุกคนต้องถือปฏิบัติ หากมีการละเลยหรือฝ่าฝืนถือว่าเป็นความบกพร่องซึ่งต้องได้รับการพิจารณาโทษทางวินัย สำหรับส่วนที่สองว่าด้วย ข้อเสนอแนะ เป็น ส่วนที่มุ่งเสริมให้พนักงานได้ตระหนักและระมัดระวัง อันเป็นการสร้างความปลอดภัยที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นให้แก่พนักงาน อย่างไรก็ตาม หากพนักงานได้ปฏิบัติตามกฎที่ต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัดและปฏิบัติตามข้อเสนอแนะอย่างครบถ้วนแล้ว ก็เป็นที่เชื่อได้ว่าความ ปลอดภัยในการทำงานก็จะบรรลุสมดังเจตนารมณ์ทุกประการ

ความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้มิใช่เพียงแต่คิดและเขียนเป็นหนังสือคู่มือนี้ไว้เท่านั้น โปรดระลึกอยู่เสมอว่าความปลอดภัย จะเกิดขึ้นได้ต้องมี การปฏิบัติตามสิ่งที่คิดที่เขียนไว้ในคู่มือนี้เป็นประการสำคัญ และการปฏิบัตินั้นควรจะทำด้วยชีวิตจิตใจและ ทำให้เป็นนิสัยไปตลอด

คู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ถือว่า เป็นส่วนหนึ่งของข้อบังคับว่าด้วยการทำงาน ขอให้พนักงานทุกคนได้ตระหนักและ เรียนรู้ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ หากมีข้อสงสัยขอให้สอบถามหัวหน้างาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อความกระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น และ สามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งความปลอดภัยของตัวพนักงานเองโดยถ้วนหน้ากัน

เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยฯ

02 ตุลาคม 2569



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

สารบัญ

	หน้า
หน้าปก	1
คำนำ	2
สารบัญ	3
หมวดที่ 1 นโยบายฯ และความรับผิดชอบ	
1.1 นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน	5
1.2 สิทธิและหน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง	6
1.3 หน้าที่ความรับผิดชอบหน่วยงานและพนักงาน	7
1.4 ขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ / อุบัติการณ์	9
หมวดที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน	
2.1 นิยามศัพท์ทั่วไป	10
2.2 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ	10
2.3 ความสูญเสีย และผลเสียจากการเกิดอุบัติเหตุ	11
2.4 กฎความปลอดภัยในการทำงานสำหรับพนักงานทุกคน	12
2.5 โรคจากการทำงาน	12
หมวดที่ 3 หลักความปลอดภัยในการทำงาน	
3.1 ความปลอดภัยในสำนักงาน	14
3.2 ความปลอดภัยในการทำงานกับไฟฟ้า	15
3.3 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องจักร	17
3.4 ความปลอดภัยในการเครน	17
3.5 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องช่าง	18
3.6 ความปลอดภัยในการตัด-เชื่อมไฟฟ้าและเชื่อมแก๊ส	20
3.7 ความปลอดภัยในงานเจียร์	22
3.8 ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง	23
3.9 ความปลอดภัยในการยกของหนักด้วยมือ	24
3.10 ความปลอดภัยในการขนย้ายสิ่งของด้วยรถยก (ฟอร์คลิฟท์)	25
3.11 ความปลอดภัยในการใช้รถชนิดเคลื่อนที่	26
3.12 ความปลอดภัยในการทำงานบริเวณที่เสียงดัง	27
3.13 ความปลอดภัยในการทำงานกับสารเคมี	28
3.14 ความปลอดภัยในการทำงานสำหรับผู้รับเหมา	29



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3.15 การขออนุญาตทำงาน	29
3.16 การรายงานอุบัติเหตุ / เหตุการณ์ผิดปกติ	30
3.17 การป้องกันการเกิดอัคคีภัย และการระงับเหตุฉุกเฉิน	31
3.18 ความปลอดภัยในการขับขี่ (Safety Drive)	37
3.19 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล	39
3.20 การปฐมพยาบาล	44
3.21 5 ส. เพื่อความปลอดภัยในสถานประกอบการ	52
3.22 เครื่องหมายทางด้านความปลอดภัย	53



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

หมวดที่ 1 นโยบายฯ และความรับผิดชอบ

1.1 นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน



บริษัท ชินจิน เอสเอ็ม (ไทยแลนด์) จำกัด

Shinjin SM (Thailand) Co., Ltd.

7/363 หมู่ 6 ต.มามายงพร อ.ปลวกแดง จ.ระยอง 21140 โทร. 038 650-405-6 โทรสาร 038-650-407

7/363 Moo 6 Mabyangporm Pluakdaeng Rayong 21140 Tel. 038-650-405-6 Fax. 038-650-407

ประกาศ

บริษัท ชินจิน เอสเอ็ม (ไทยแลนด์) จำกัด 신진에스엠 (태국)

นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมการทำงาน 안전·보건 및 작업환경 관리 방침

บริษัท ชินจิน เอสเอ็ม (ไทยแลนด์) จำกัด มีความห่วงใยต่อชีวิตและสุขภาพของพนักงานทุกคน

ดังนั้นจึงเห็นสมควรให้มีการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานควบคู่กับหน้าที่ประจำของพนักงาน จึงกำหนดให้นโยบายดังนี้ 이에 따라 직원의 일상 업무와 함께 안전, 보건 및 작업환경 관리 활동을 지속적으로 실시하고자 하며, 다음과 같이 방침을 정합니다.

- 1.ความปลอดภัยในการทำงานถือเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบอันดับแรกในการปฏิบัติงานของพนักงานทุกคน 작업 중 안전을 모든 직원의 최우선 업무 책임으로 합니다.
 - 2.บริษัทฯ จะสนับสนุน การปรับปรุงสภาพแวดล้อมและการป้องกันการเกิดมลพิษในที่ทำงานและเขตชุมชนรอบข้าง 회사는 작업장 및 주변 지역의 작업환경을 개선하고, 오염 발생을 예방하기 위한 활동을 지원합니다.
 - 3.บริษัทฯ จะลดอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ โดยจะสนับสนุนส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านความปลอดภัยต่างๆเพื่อเป็นการปลูกจิตสำนึกของพนักงานในองค์กร 회사는 작업 중 사고를 0 로 줄이는 것을 목표로 하며, 직원의 안전의식을 향상시키기 위해 다양한 안전 활동을 적극적으로 추진합니다.
 - 4.ผู้บังคับบัญชาทุกระดับจะต้องกระทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี ผู้นำอบรมฝึกสอน จูงใจให้พนักงานปฏิบัติตามและปฏิบัติงานด้วยวิธีการทำงานที่ปลอดภัย 모든 직급의 관리자는 안전한 작업의 모범이 되어야 하며, 직원들이 안전한 작업 방법을 준수하고 실천할 수 있도록 교육, 지도 및 동기부여를 실시해야 합니다.
 - 5.พนักงานทุกคนต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง เพื่อร่วมงานตลอดจนทรัพย์สินของบริษัทฯ เป็นสำคัญอยู่ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน 모든 직원은 업무를 작업하는 동안 항상 자신의 안전 및 회사의 재산을 보호하는 것을 중요하게 생각해야 합니다.
 - 6.พนักงานทุกคนต้องดูแลทำความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่ที่ปฏิบัติงานของตนเอง เช่น เครื่องจักร เครื่องมือ พื้นที่จัดเก็บอุปกรณ์ต่างๆ ที่ต้องใช้งานประจำวัน 모든 직원은 본인의 작업 공간을 항상 깨끗하고 깔끔한 상태로 유지해야 하며, 기계, 공구 및 일상적으로 사용하는 각종 보관 장소 등을 관리해야 합니다.
 - 7.พนักงานทุกคนต้องให้ความร่วมมือในโครงการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน 모든 직원은 안전·보건 및 작업환경 관리 활동에 협조해야 합니다.
 - 8.พนักงานมีสิทธิเสนอแนะ ความคิดเห็นในการปรับปรุงด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมการทำงาน เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน 모든 직원은 작업의 안전을 위해 안전·보건 및 작업환경 개선에 대한 의견이나 제안을 제시할 수 있습니다.
- จึงขอประกาศ ให้ทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน 본 방침을 모든 직원께서는 준수하고 공지합니다.
- ตั้งแต่วันที่ 01 ตุลาคม 2569 시행일: 2026 년 10 월 1 일.

SHINJIN SM (THAILAND) CO.,LTD.

บริษัท ชินจิน เอสเอ็ม (ไทยแลนด์) จำกัด

(นายฮันกิน ลี)

Mr. Lee Han Keun

กรรมการผู้จัดการ

1.2 สิทธิ และหน้าที่ของนายจ้างและลูกจ้าง

ตามมาตรา 17 ของพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554 ดังนี้

(๑) นายจ้างและลูกจ้างมีหน้าที่ในการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. ๒๕๕๔

(๒) นายจ้างมีหน้าที่จัด และดูแลสถานประกอบกิจการและลูกจ้างให้มีสภาพการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติงานของลูกจ้าง มิให้ลูกจ้างได้รับอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย จิตใจ และสุขภาพอนามัย

(๓) นายจ้างมีหน้าที่จัดและดูแลให้ลูกจ้างสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ได้มาตรฐาน ถ้าลูกจ้างไม่สวมใส่อุปกรณ์ดังกล่าว ให้นายจ้างสั่งให้หยุดการทำงานจนกว่าลูกจ้างจะสวมใส่อุปกรณ์นั้น

(๔) นายจ้างมีหน้าที่จัดให้ผู้บริหาร หัวหน้างาน และลูกจ้างทุกคนได้รับการฝึกอบรมให้สามารถบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานได้อย่างปลอดภัยก่อนการเข้าทำงาน เปลี่ยนงาน เปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือเปลี่ยนแปลงเครื่องจักรหรืออุปกรณ์

(๕) นายจ้างมีหน้าที่แจ้งให้ลูกจ้างทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานและแจกคู่มือปฏิบัติงานให้ลูกจ้างทุกคน ก่อนที่ลูกจ้างจะเข้าทำงาน เปลี่ยนงาน หรือเปลี่ยนสถานที่ทำงาน

(๖) นายจ้างมีหน้าที่ติดประกาศ คำเตือน คำสั่ง หรือคำวินิจฉัยของอธิบดีกรมสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน พนักงานตรวจความปลอดภัย หรือคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน แล้วแต่กรณี

(๗) นายจ้างเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

(๘) ลูกจ้างมีหน้าที่ให้ความร่วมมือกับนายจ้างในการดำเนินการและส่งเสริมด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยคำนึงถึงสภาพของงานและหน้าที่รับผิดชอบ

(๙) ลูกจ้างมีหน้าที่แจ้งข้อบกพร่องของสภาพการทำงานหรือการชำรุดเสียหายของอาคาร สถานที่เครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองต่อเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หัวหน้างาน หรือผู้บริหาร

(๑๐) ลูกจ้างมีหน้าที่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่นายจ้างจัดให้และดูแลให้สามารถใช้งานได้ตามสภาพและลักษณะของงานตลอดระยะเวลาทำงาน

(๑๑) ในสถานที่ที่มีสถานประกอบกิจการหลายแห่ง ลูกจ้างมีหน้าที่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์เกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของนายจ้าง และสถานประกอบกิจการอื่นที่ไม่ใช่ของนายจ้างด้วย

(๑๒) ลูกจ้างมีสิทธิได้รับความคุ้มครองจากการเลิกจ้าง หรือถูกโยกย้ายหน้าที่การงานเพราะเหตุที่ฟ้องร้อง เป็นพยาน ให้หลักฐาน หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานต่อพนักงานตรวจความปลอดภัย คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือศาล

(๑๓) ลูกจ้างมีสิทธิได้รับค่าจ้างหรือสิทธิประโยชน์อื่นใด ในระหว่างหยุดการทำงานหรือหยุดกระบวนการผลิตตามคำสั่งของพนักงานตรวจความปลอดภัย เว้นแต่ลูกจ้างที่จงใจกระทำการอันเป็นเหตุให้มีการหยุดการทำงานหรือหยุดกระบวนการผลิต



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

1.3 หน้าที่ความรับผิดชอบหน่วยงานและพนักงานบริษัทชินจิน เอสเอ็ม(ไทยแลนด์) จำกัด

1.3.1 คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.)

1. พิจารณานโยบาย และ โครงการ/แผนงานด้านความปลอดภัยทั้งในการทำงานและนอกงาน
2. เสนอแนะมาตรการ แนวทางปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับความปลอดภัยของพนักงาน ผู้รับเหมาและบุคคลภายนอก
3. ส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมด้านความปลอดภัย
4. พิจารณาข้อบังคับและคู่มือว่าด้วยความปลอดภัยในการทำงาน
5. ดำเนินการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัย ตรวจสอบสถิติการประสบอันตรายเดือนละ 1 ครั้ง
6. พิจารณาโครงการ/แผนงาน ความปลอดภัย การฝึกอบรมทุกระดับ
7. วางระบบรายงานสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัยให้เป็นหน้าที่ของพนักงานทุกคนต้องปฏิบัติ
8. ติดตามความก้าวหน้าเรื่องที่เคยเสนอต่อผู้บริหาร
9. รายงานผลงานประจำปี
10. ประเมินผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัย
11. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

1.3.2 เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับบริหาร (จป.บริหาร)

1. กำกับดูแล จป. ทุกระดับที่อยู่ใต้บังคับบัญชา
2. เสนอโครงการ/แผนงานของหน่วยงานที่รับผิดชอบ
3. ส่งเสริมสนับสนุนและติดตามการดำเนินงานตามโครงการ/แผนงาน
4. กำกับดูแลติดตามการแก้ไขข้อบกพร่องด้านความปลอดภัย ตามรายงานหรือข้อเสนอแนะจาก จป. หรือ หน่วยงานความปลอดภัย

1.3.3 เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับหัวหน้างาน (จป.หัวหน้างาน)

1. กำกับดูแลให้พนักงานในหน่วยงานรับผิดชอบปฏิบัติตามข้อบังคับและคู่มือความปลอดภัย
2. วิเคราะห์งานเพื่อหาความเสี่ยงหรืออันตรายเบื้องต้น
3. สอนวิธีการปฏิบัติงานที่ปลอดภัยให้แก่พนักงาน
4. ตรวจสอบสภาพการทำงานเครื่องจักร เครื่องมือและอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพปลอดภัย
5. กำกับ ดูแลการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
6. รายงานการประสบอันตรายการเจ็บป่วยหรือเหตุเดือดร้อนรำคาญและแจ้งจป.บริหารทันทีที่เกิดเหตุ
7. ตรวจสอบสาเหตุและเสนอแนะแก้ไขการประสบอันตราย การเจ็บป่วยหรือเหตุเดือดร้อน รำคาญ
8. ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมความปลอดภัย
9. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยอื่นตามที่ จป. บริหาร มอบหมาย



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

1.3.4 เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับระดับเทคนิคขั้นสูง (ต่อไปจะเรียกว่า จป.ท)

1. ตรวจสอบและเสนอแนะให้นายจ้างปฏิบัติตามกฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
2. วิเคราะห์งานเพื่อชี้บ่งอันตราย รวมทั้งกำหนดมาตรการป้องกันและขั้นตอนการทำงานอย่างปลอดภัยเสนอต่อนายจ้าง
3. วิเคราะห์แผนงานโครงการ รวมทั้งข้อเสนอแนะของหน่วยงานต่างๆ และเสนอแนะมาตรการความปลอดภัยในการทำงานต่อนายจ้าง
4. ตรวจสอบประเมินการปฏิบัติงานของสถานประกอบการให้เป็นไปตามแผนงานโครงการ หรือมาตรการความปลอดภัยในการทำงาน
5. แนะนำลูกจ้างให้ปฏิบัติตามข้อบังคับและคู่มือตามข้อ 3
6. แนะนำ ฝึกสอน อบรมลูกจ้าง เพื่อให้ปฏิบัติงานปลอดภัยจากเหตุอันจะทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยในการทำงาน
7. ตรวจสอบหาสาเหตุและวิเคราะห์การประสบอันตราย การเจ็บป่วย หรือการเกิดเหตุเดือดร้อนรำคาญอันเนื่องมาจากการทำงาน และรายงานผล รวมทั้งเสนอแนะต่อนายจ้างเพื่อป้องกันการเกิดเหตุโดยไม่ชักช้า
8. รวบรวมสถิติ วิเคราะห์ข้อมูล จัดทำรายงาน และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประสบอันตราย การเจ็บป่วย หรือการเกิดเหตุเดือดร้อนรำคาญอันเนื่องมาจากการทำงานของลูกจ้าง
9. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานอื่นตามที่นายจ้างมอบหมาย
ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

1.3.5 พนักงานทุกคน

1. พึงระลึกเสมอว่าความปลอดภัย เป็นหน้าที่ของทุกคน
2. รายงานสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัยหรือเครื่องจักร อุปกรณ์ชำรุดต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้เกี่ยวข้อง
3. ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับและคู่มือความปลอดภัย
4. ให้คำปรึกษา แนะนำวิธีการป้องกันอันตรายจากการทำงานแก่ผู้ร่วมงาน
5. เสนอแนะข้อคิดเห็นด้านความปลอดภัยต่อผู้บังคับบัญชาหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
6. ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะปฏิบัติงาน
7. ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติงานว่ามีขั้นตอนใดเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

1.3.6 การแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบบริษัทฯ

1. ขณะปฏิบัติงานห้ามพนักงานทุกคนไม่พบบางเสื่อ/ขาทางเกง เว้นแต่กรณีฝนตกเท่านั้น
2. ดัดบัตรประจำตัวพนักงานและบัตรอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานให้เห็นชัดเจนทุกครั้งขณะปฏิบัติงาน
3. สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลทุกครั้งที่ปฏิบัติงานบริเวณพื้นที่ที่มีการผลิต ได้แก่ หมวกนิรภัย รองเท้านิรภัย ปลั๊กอุดหูลดเสียง
4. พนักงานทั้งชายและหญิงที่ผสมยาวจะต้องรวมผมเก็บไว้ในหมวกให้เรียบร้อย

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

5. ห้ามพนักงานถอดชุดฟอร์มแขนยาวขณะปฏิบัติงานภายในบริษัทฯ โดยเด็ดขาด
6. ขณะปฏิบัติงาน หรือเดินอยู่ในพื้นที่โรงงาน ห้ามพนักงานสวมใส่รองเท้าหุ้มส้น, รองเท้าผ้าใบ ทุกชนิด
7. พนักงานที่ผ่านการทดลองงานแล้วจะต้องใส่ชุดฟอร์มแขนยาวเท่านั้น
8. การมาทำงานในวันหยุดพนักงานต้องสวมใส่ชุดฟอร์มของบริษัทฯ เท่านั้น

1.4 ขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ/อุบัติการณ์

เมื่อเกิดอุบัติเหตุ/อุบัติการณ์ขึ้นจะต้องเข้าสู่กระบวนการสอบสวน ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

ลำดับ	ขั้นตอน	ผู้ปฏิบัติ	การปฏิบัติ
1	เมื่อเกิดอุบัติเหตุ/อุบัติการณ์	ผู้ประสบเหตุ/ ผู้เห็นเหตุการณ์	แจ้งด้วยวาจาต่อหัวหน้างาน และ จป.ท ทันที
		หัวหน้างาน	เหตุการณ์เกิดหลังเวลา 17.30 น. - แจ้ง จป.ท เพื่อประเมินการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย - บาดเจ็บเล็กน้อย ปฐมพยาบาลเบื้องต้น - บาดเจ็บขั้นรุนแรง ปฐมพยาบาลเบื้องต้นพร้อมทั้งรีบส่งตัวพนักงานที่บาดเจ็บ ณ โรงพยาบาลใกล้เคียง
		จป.ท	เหตุการณ์เกิดระหว่างเวลา 8.30-17.30 น. - บาดเจ็บเล็กน้อย ปฐมพยาบาลเบื้องต้น - บาดเจ็บขั้นรุนแรง ปฐมพยาบาลเบื้องต้น จัดทำใบส่งตัวผู้บาดเจ็บเข้ารับรักษา ณ โรงพยาบาลใกล้เคียง
2	การสอบสวนอุบัติเหตุ/อุบัติการณ์	จป.ท	1. ประสานกับผู้จัดการ/หัวหน้าหน่วย เพื่อสอบสวนร่วมกัน และบันทึกลงในแบบบันทึกการสอบสวนอุบัติเหตุ/อุบัติการณ์ 2. จัดทำแบบแจ้งการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยและคำร้องขอรับเงินทดแทน (กท. 16) และใบส่งตัวลูกจ้างเข้ารับการรักษาพยาบาล (กท. 44) และนำส่งที่สำนักงานประกันสังคม
		ผู้จัดการ	<u>สั่งการและมอบหมาย</u> ให้หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบ ปรับปรุงแก้ไขและหรือแจ้งหน่วยงานอื่นแก้ไข
3	การปรับปรุงแก้ไข	หน่วยงานที่รับผิดชอบ /ผู้ที่ได้รับมอบหมาย	ปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้รับมอบหมายจากผู้จัดการ

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

4	การติดตามผล การปรับปรุง แก้ไข	จป.ท	ติดตามผลการปรับปรุงแก้ไข จากหน่วยงานที่ได้รับมอบหมายจาก ผู้จัดการ และบันทึกลงในต้นฉบับของแบบบันทึกการสอบสวน อุบัติเหตุ/อุบัติการณ์
5	การสื่อสารผล การสอบสวน อุบัติเหตุ/ อุบัติการณ์	ผู้จัดการ	แจ้งให้พนักงานทุกคนทราบ โดยประชุม / ติดประกาศ / หนังสือเวียน เป็นต้น เพื่อขยายผล และเพื่อป้องกันการเกิดซ้ำ

หมวดที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน

2.1 นิยามศัพท์ทั่วไป

ความปลอดภัย (SAFETY) คือ

การปราศจากภัยหรืออันตราย การไม่มีอุบัติเหตุไม่มีโรคที่เกิดขึ้นจากการทำงาน

ความปลอดภัยในโรงงาน คือ

สภาพที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ อันจะเกิดแก่ร่างกายชีวิต หรือ ทรัพย์สิน ในขณะที่ปฏิบัติงานในโรงงาน ซึ่งก็คือสภาพ
การทำงานที่ถูกต้องโดยปราศจาก อุบัติเหตุในขณะที่ทำงานนั่นเอง

อุบัติเหตุ (ACCIDENT) หมายถึง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด ไม่ได้ระวัง หรือป้องกันไว้ก่อนและเหตุการณ์นั้นเกิดจากแรงกระทำหรือแรงตอบโต้จาก
วัตถุ สิ่งของ บุคคล จนเป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บ ตาย และทรัพย์สินเสียหาย

อุบัติการณ์ หรือเหตุการณ์ผิดปกติ (Incident) หมายถึง

เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีผลให้เกิดอุบัติเหตุ หรืออาจหมายถึงเหตุการณ์เกือบเกิดอุบัติเหตุ

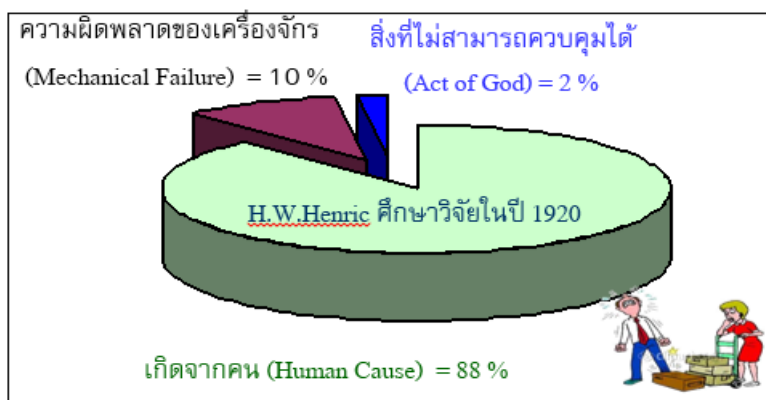
เหตุการณ์เกือบเกิดอุบัติเหตุ (Near Miss) หมายถึง

เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ

โรคจากการทำงาน (Occupational diseases) หมายถึง

โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงาน โดยมีสาเหตุหลักมาจากการสัมผัสสิ่งคุกคาม หรือสภาพแวดล้อมในการ
ทำงานที่ไม่เหมาะสม ลักษณะท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง การทำงานที่ใช้แรงงานหนักเกินความสามารถของร่างกาย โดยที่อาการ
ของการเจ็บป่วยนั้น อาจเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน หรือเมื่อได้ทำงานนั้นมาเป็นระยะเวลาที่ก่อให้เกิดโรคได้ หรือลาออกจากงานแล้ว

2.2 สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ

H.W. Heinrich สรุปว่า สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ มี 3 ประการ คือ

1. สาเหตุจากคน (Human causes) มีจำนวนถึง 88%
2. สาเหตุจากความผิดพลาดของเครื่องจักร (Mechanical failure) มีจำนวนถึง 10%
3. สาเหตุที่เกิดจากดวงชะตา (Act of god) มีเพียง 2%



สรุปสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุที่สำคัญ มี 2 ประการ คือ

1. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe act) เป็นสาเหตุใหญ่ คิดจำนวนเป็น 85% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด
2. สภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe condition) เป็นสาเหตุรอง คิดจำนวนเป็น 15% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด

สาเหตุจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัย ได้แก่

- การกระทำไม่ถูกวิธีหรือไม่ถูกขั้นตอน
- ความประมาท พลังเลล่อ เหม่อลอย
- การมีนิสัยชอบเสี่ยง
- การไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบความปลอดภัยในการทำงาน
- การทำงานโดยไม่มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- การแต่งกายไม่เหมาะสม
- การทำงานโดยสภาพร่างกายและจิตใจไม่ปกติ เช่น เมาค้าง ปวด

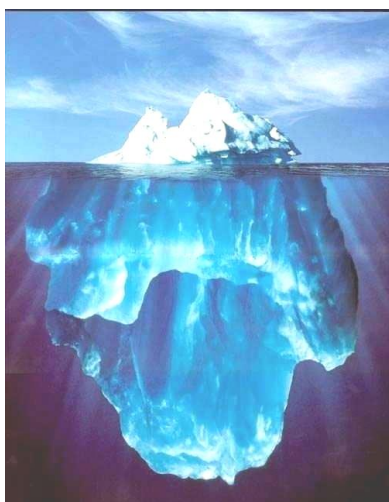


สาเหตุจากสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ได้แก่

- ส่วนที่เป็นอันตรายหรือส่วนที่เคลื่อนไหวไม่มีอุปกรณ์ป้องกันอันตราย
- การวางผังไม่ถูกต้อง วางสิ่งของไม่เป็นระเบียบ
- พื้นโรงงานขรุขระเป็นหลุมบ่อ
- พื้นโรงงานมีเศษวัสดุ น้ำมัน น้ำบนพื้น
- สภาพการทำงานไม่ปลอดภัย เช่น เสียงดัง อากาศร้อน ฝุ่นละออง
- เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ชำรุด
- ระบบไฟฟ้า อุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุด



2.3 ความสูญเสียและผลเสียจากการเกิดอุบัติเหตุ



ทางตรง

10% ค่ารักษาพยาบาล, เงินทดแทน

ทางอ้อม

90% เวลาการปฏิบัติงาน, เวลาการ
สอบสวน, ไทยมุง, เครื่องจักรเสีย หรือ
หยุดทำงาน, งานล่าช้า ขวัญ
กำลังใจของคนงาน ฯลฯ

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

2.4 กฎความปลอดภัยในการทำงานสำหรับพนักงานทุกคน

1. ขอมรับและปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยของบริษัทฯ อย่างเคร่งครัด
2. ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงาน หากไม่ทราบให้รีบสอบถามขอคำแนะนำจากหัวหน้างาน
3. ใช้เครื่องมือให้ถูกวิธี ถูกประเภท และถูกกับงาน
4. ไม่ใช้เครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์ที่ชำรุด สึกหรอ หรืออยู่ในสภาพที่ไม่พร้อมใช้งาน
5. ห้ามหยอกล้อ หรือเล่นกันขณะปฏิบัติงาน
6. ห้ามทำงานอันตรายที่ไม่ใช่หน้าที่ของตน โดยหัวหน้างานไม่ได้รับมอบหมาย
7. ห้ามยื่นอวัยวะ หรือส่วนใดของร่างกายเข้าไปบริเวณเครื่องจักรที่กำลังทำงาน
8. ยกสิ่งของ/วัสดุหนักด้วยท่าทางที่ถูกต้อง และปลอดภัย
9. เครื่องจักร เครื่องมือที่มีจุดหมุน/เคลื่อนไหว ควรติดตั้งเซฟการ์ดป้องกันอันตราย พร้อมทั้งมีป้ายเตือนอันตรายติดอยู่
10. หยุดเครื่องจักรทุกครั้ง ก่อนดำเนินการซ่อมหรือทำความสะอาด
11. ดูแลบริเวณที่ทำงานให้สะอาด และเป็นระเบียบอยู่เสมอ
12. ห้ามวางวัสดุสิ่งของขวางทางอุปกรณ์ดับเพลิง เช่น ตู้ดับเพลิง ถังดับเพลิง สัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ เป็นต้น
13. ศึกษาเส้นทางหนีไฟ ทางออกฉุกเฉิน จุดติดตั้งถังดับเพลิง
14. ปฏิบัติตามขั้นตอนความปลอดภัย ป้ายห้าม และป้ายเตือนอย่างเคร่งครัด
15. หากพบอุบัติเหตุ หรือสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัยรายงาน ให้หัวหน้างานหรือจป.ท ทราบทันที
16. หากรู้สึกร่างกายไม่พร้อมปฏิบัติงานหรือรู้สึกไม่สบายควรรีบแจ้งหัวหน้างานทันที

พนักงานมีส่วนช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้ โดย

1. ศึกษาวิธีการ/ขั้นตอนการปฏิบัติงานให้เข้าใจก่อนลงมือปฏิบัติ
2. ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด
3. ไม่หยอกล้อกันขณะปฏิบัติงาน
4. ดูแลพื้นที่ทำงานให้สะอาดอยู่เสมอ
5. ตรวจเช็คเครื่องจักร เครื่องมือและอุปกรณ์ก่อนใช้งาน
6. สอดส่องดูแลสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย หากพบเห็นแจ้งให้หัวหน้างานหรือจป.ท.ทราบทันที
7. ช่วยกันเผยแพร่ ให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการป้องกันอันตรายกับเพื่อนร่วมงาน
8. ตักเตือนเพื่อนร่วมงานที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
9. แต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบบริษัทฯ และใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้งขณะปฏิบัติงาน
10. มีส่วนเข้าร่วมในกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยของบริษัทฯ

2.5 โรคจากการทำงาน

หมายถึง โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงาน โดยมีสาเหตุหลักมาจากการสัมผัสสิ่งคุกคาม หรือสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม ลักษณะท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง การทำงานที่ใช้แรงงานหนักเกินความสามารถของร่างกาย โดยที่



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

อาการของการเจ็บป่วยนั้นอาจเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงานหรือเมื่อได้ทำงานนั้นมาเป็นระยะเวลาที่ก่อให้เกิดโรคได้ หรือลาออกจากงานแล้ว

สิ่งที่ทำให้เกิดโรคเข้าสู่ร่างกายได้โดย การหายใจ การกิน และการดูดซึมทางผิวหนัง สามารถแบ่งตามสาเหตุหรือปัจจัยการเกิดโรค เป็น 2 ประเภท คือ

1. โรคไร้เชื้อ หรือโรคไม่ติดต่อ เกิดจากการได้รับสารเคมี ความร้อน แสง เสียง ฝุ่นละออง ใยแก้ว ฯลฯ ตัวอย่างโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ การสูญเสียการได้ยิน โรคปอดจากฝุ่นใยหิน เป็นต้น

2. โรคติดเชื้อ สาเหตุมาจากตัวเชื้อโรคเองหรือพิษของเชื้อโรคนั้น ได้แก่ แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ฯลฯ ตัวอย่างโรค เช่น อหิวาต์ บิด ไข้รากสาดน้อย อหิวาตกโรค เป็นต้น

หลักการป้องกันโรคจากการทำงาน

1. คัดเลือกพนักงานให้เหมาะสมกับงาน เช่น คนที่เป็นโรคหอบหืด ควรหลีกเลี่ยงงานที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นหรือสารเคมี
2. ตรวจสอบสภาพพนักงานตามลักษณะงาน หากพบความผิดปกติสามารถแก้ไขได้ทันทั่วทั้ง
3. จัดให้ความรู้และอบรมแก่พนักงานในการป้องกันอันตรายและวิธีแก้ไขปัญหากจากการทำงาน
4. ปรับปรุงสภาพการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - 4.1 จัดสถานที่ทำงานไม่ให้คับแคบแออัดจนเกินไป มีระบบงานที่ดีไม่ให้เป็นที่แพร่เชื้อโรค
 - 4.2 จัดระยะเวลาทำงานและเวลาหยุดพักที่เหมาะสม
 - 4.3 รักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ทำงาน
 - 4.4 ปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงกระบวนการผลิตเพื่อไม่ให้พนักงานสัมผัสกับสารเคมีอันตรายต่างๆ และเลือกใช้สารเคมีที่ปลอดภัยหรือมีพิษน้อย
 - 4.5 มีระบบป้องกันอันตรายและดูแลสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้พนักงานสะดวกและปลอดภัย เช่น ใช้ระบบระบายอากาศเฉพาะที่ (Hood) ดูดควันจากบริเวณปรุงอาหารไม่ให้ฟุ้งกระจาย เป็นต้น
 - 4.6 จัดให้มีระบบบำรุงรักษาและการจัดเก็บอุปกรณ์ เครื่องมือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
 - 4.7 มีระบบกำจัดกากของเสีย ขยะ สารพิษที่ถูกต้องวิธีปลอดภัยแก่พนักงาน
 - 4.8 มีและใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับลักษณะความเสี่ยงของงาน เช่น ถุงมือยางป้องกันสารเคมี หน้ากากป้องกันฝุ่น ที่อุดหูป้องกันเสียงดัง เป็นต้น

หมวดที่ 3 หลักความปลอดภัยในการทำงาน

กิจกรรมของบริษัทฯ มีหลากหลายประเภท เช่น เตรียมอุปกรณ์, ชิ้นงาน, เตรียมเครื่อง ตลอดจนงานซ่อมบำรุงระบบอุปกรณ์ เครื่องจักร เป็นต้น กิจกรรมต่างๆล้วนมีอันตรายแอบแฝงอยู่ พนักงานทุกคนพึงตระหนักในเรื่องของความปลอดภัย

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3.1 ความปลอดภัยในสำนักงาน

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงานในสำนักงานมีลักษณะไม่เด่นชัดนัก ถึงแม้จะไม่รุนแรงไม่ทำให้บาดเจ็บมากแต่ก็อาจนำความเสียหายแก่ทรัพย์สินและเสียเวลาทำงานได้ อุบัติเหตุที่พบบ่อย ได้แก่

1. การลื่นหรือสะดุดล้ม เช่น สะดุดสายไฟ สายโทรศัพท์ น้ำหกที่พื้น เป็นต้น
2. แก้วล้ม มักเกิดขณะกำลังนั่ง ลูกขึ้น หรือหมุนแก้ว
3. การตกจากที่สูง เช่น การขึ้นบนเก้าอี้หยิบวัสดุที่วางไว้ที่สูง เป็นต้น
4. การออกแรงยกของหรือการเคลื่อนย้ายวัสดุในสำนักงานมากเกินไป
5. การถูกชนหรือการชนกับสิ่งของ เช่น เดินชนลิ้นชักที่เปิดทิ้งไว้ ชนโต๊ะ ประตู เป็นต้น
6. เปิดลิ้นชักหลาย ๆ ชั้นพร้อมกันอาจทำให้ตู้เอกสารอาจล้มทับได้
7. วางสิ่งของไว้บนตู้ที่สูงตกลงมากระแทก
8. การถูกเกี่ยวหรือหนีบ เช่น ประตู หน้าต่าง ลิ้นชักหนีบอวัยวะของร่างกาย
9. ถูกของแหลมคมทิ่มตำหรือบาด เช่น กรรไกร มีด ที่เขียนกระดาษ ที่เสียบกระดาษ เป็นต้น
10. การใช้ปลั๊กไฟฟ้าต่อพ่วงมากเกินไป ไฟดูดเนื่องจากเครื่องใช้ไฟฟ้าชำรุด

กฎและข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในสำนักงาน

1. ไม่ควรวิ่งในสำนักงานอาจทำให้ลื่นและหกล้ม
2. การเดินควรเดินชิดด้านซ้าย
3. ไม่ควรยืนอยู่หน้าประตูและให้พันธมิตรมีประตูเปิด
4. ไม่ควรยกของที่สูงเกินระดับสายตาขณะเดิน จะทำให้มองไม่เห็นด้านบนและบริเวณรอบ ๆ
5. ขณะขึ้น-ลงบันได บริเวณที่มีแสงสลัวควรเดินแถวเรียงหนึ่งชิดซ้าย และจับราวบันไดไว้
6. ไม่ควรยืนออกันที่บันไดหรือชานบันได
7. เก็บกวาดพื้นให้สะอาดเพื่อป้องกันการลื่นล้ม
8. แก้วที่แตกควรเก็บกวาดทันที
9. พื้น/พรม หลุดล่อนหรือเปิดควรซ่อมทันที
10. อย่าใช้เก้าอี้มีล้อเลื่อนแทนบันได ในการที่ต้องหยิบวัสดุหรือเอกสารในที่สูงๆ
11. ลิ้นชักของตู้เก็บเอกสารหรือโต๊ะทำงานเมื่อเปิดใช้แล้วต้องปิดให้เรียบร้อย เพราะท่านหรือผู้อื่นอาจเดินชนได้รับบาดเจ็บ

ข้อแนะนำ

1. เมื่อนั่งเก้าอี้เอนหลังจนเสียการทรงตัวเพราะจะทำให้ลื่นและได้รับบาดเจ็บ หรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
2. มือและนิ้วมือ เป็นส่วนที่รับบาดเจ็บง่ายที่สุด ไม่ควรใช้มือหรือนิ้วมือแทนเครื่องมือต่างๆ เช่น อย่าใช้มือถอนลวดเขียน

กระดาษ

ความปลอดภัยในการใช้งานมิดคัตเตอร์

1. ห้ามใช้ใบมีดคัตเตอร์มาฟันค้ำ ต้องใส่ค้ำมีดคัตเตอร์เท่านั้น
2. เวลาหักใบมีดห้ามใช้วัตถุมาเคาะ หรือเอาไปจี้กับร่อง ควรใช้ตัวหักใบมีดที่ติดมากับก้นของค้ำมีด



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3. การชักใบมีดออกมาตัด ต้องมีขนาดความยาวที่เหมาะสมกับชิ้นงานและอย่าให้ใบมีดยาวเกินไป เพราะใบมีดอาจหักและกระเด็นใส่ตาหรือใบหน้าได้
4. อย่าใช้มือทำงานอื่นๆ ในขณะที่มือยังถือมีดคัตเตอร์ที่ยังไม่เก็บใบมีด เพราะอาจพลาดบาดแขน หรือร่างกายได้ เช่น การผูกเชือก เป็นต้น
5. การใช้มีดคัตเตอร์ตัดชิ้นงาน ต้องจับยึดชิ้นงานให้แน่น ไม่ให้เคลื่อนไหวได้ เพราะใบมีดอาจจะพลิกมาบาดนิ้วมือเราได้
6. เก็บใบมีดคัตเตอร์เข้าด้ามทุกครั้งที่ใช้เลิกใช้งาน หรือวางบนโต๊ะ
7. เมื่อด้ามมีดคัตเตอร์ชำรุด หรือแตกหัก ไม่ควรนำมาดัดแปลงเพื่อใช้งานอีก เช่น นำเทปใสมาพันยึดใบมีด
8. การพกพามีดคัตเตอร์ ตัวด้ามควรเป็นแบบที่ล็อกการเลื่อนของใบมีดได้ เพราะอาจบาดร่างกาย หรือทะลุกระเป๋าก็ได้
9. ใบมีดคัตเตอร์เปล่า ห้ามนำไปเสียบไว้ตามร่อง ควรจัดเก็บในช่องพลาสติกสำหรับใส่ใบมีดเท่านั้น
10. การตัดโดยใช้ไม้บรรทัดเป็นตัวบังคับรอง ให้ระวังมีดคัตเตอร์ ปีนร่องมาบาดนิ้วมือขณะตัด

3.2 ความปลอดภัยในการทำงานกับไฟฟ้า

อันตรายจากไฟฟ้าอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต หรือเกิดเพลิงไหม้จากไฟฟ้าลัดวงจรได้ ซึ่งอันตรายจากไฟฟ้าที่พบได้บ่อยที่สุดก็คือ การถูกไฟฟ้าดูด โดยเกิดจากกระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกายลงสู่ดิน ผลจากการถูกไฟฟ้าดูดมี ดังนี้

1. กล้ามเนื้อหน้าอกเกิดการหดตัวทำให้หายใจไม่ออกจนสลบหรือเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ถูกไฟฟ้าดูด
2. ศูนย์รวมประสาทเป็นอัมพาตชั่วคราว โดยเฉพาะระบบประสาทส่วนกลางที่ควบคุมการทำงานของหัวใจ ทำให้ระบบการหายใจล้มเหลว
3. กล้ามเนื้อหัวใจเต้นจังหวะผิดปกติ การสูบน้ำคูลิติกไปเลี้ยงสมองชะงักและอาจถึงแก่ความตาย
4. กระแสไฟฟ้าไหลผ่านร่างกายจะเกิดความร้อนไปทำลายเนื้อเยื่อ เซลล์ต่างๆและระบบประสาท

ความปลอดภัยในการใช้งานอุปกรณ์ไฟฟ้า

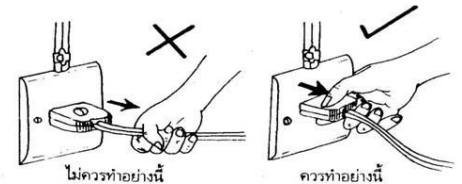
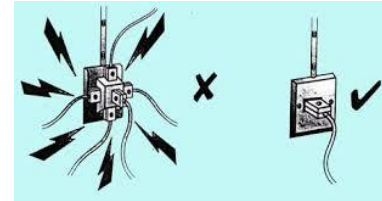
1. ตรวจสอบฝาครอบเบรกเกอร์ต้องไม่แตกร้าว ต้องมีฝาครอบปิดให้มิดชิด ต้องติดตั้งในที่แห้ง ไม่เปียกชื้น และห่างไกลจากสารเคมี
2. เลือกเบรกเกอร์และสายไฟฟ้าที่มีขนาดเหมาะสมกับอุปกรณ์ไฟฟ้า
3. ห้ามใช้วัสดุอื่นแทนฟิวส์
4. สายไฟเก่าหรือหมดอายุสังเกตได้จากฉนวนจะแตก หรือแห้งกรอบบวม
5. จุดต่อสายไฟต้องแน่น หน้าสัมผัสดี พันฉนวนให้เรียบร้อยขนาดของสายไฟให้เหมาะสมกับเครื่องใช้ไฟฟ้าในวงจรนั้น
6. สายไฟฟ้าต้องไม่เดินอยู่ใกล้แหล่งความร้อน สารเคมี หรือถูกของหนักทับเพราะจะทำให้ฉนวนชำรุด และเกิดกระแสไฟฟ้าลัดวงจรได้
7. สายไฟฟ้าต้องไม่พาดบนโครงเหล็ก ราวเหล็ก ราวเหล็ก หรือส่วนที่เป็นโลหะต้องเดินสายไฟโดยร้อยท่อให้เรียบร้อย ป้องกันกระแสไฟฟ้ารั่วลงบนโครงโลหะ ซึ่งจะเกิดอันตรายขึ้นได้

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

8. เต้ารับ-เต้าเสียบต้องได้มาตรฐาน มอก. เต้าเสียบ (Plug) เป็นแบบขากลม มีฉนวนหุ้ม เต้ารับ (Socket) ต้องเป็นชนิดมี 3 รูกลมชนิดที่มีสายดิน

กฎระเบียบความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวข้องกับไฟฟ้า

1. เมื่ออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุด จะต้องแจ้งให้ฝ่ายที่เกี่ยวข้องและพนักงานในพื้นที่ทราบ
2. การติดตั้งหรือซ่อมแซมอุปกรณ์ไฟฟ้าให้ดำเนินการ โดยวิศวกร หรือช่างไฟฟ้าที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น พร้อมทั้งปลดวงจรสะพานไฟลง และแขวนป้ายห้ามเปิดใช้งาน
3. เครื่องใช้ และอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีผิวโลหะ ต้องต่อสายดิน
4. หลีกเลี่ยงการใช้เต้ารับ ในการต่อพ่วงพร้อมกันหลายๆ ตัว
5. อย่าถอดปลั๊กโดยวิธีการดึงสายไฟออกจากเต้ารับ
6. ห้ามเสียบ ถอดหรือจับ ปลั๊กในขณะที่มือ หรือร่างกายเปียกน้ำ
7. ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุดโดยเด็ดขาด
8. ห้ามวางสายไฟฟ้าบนพื้นที่เปียกชื้นหรือบริเวณที่อาจก่ออันตรายได้



การช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากไฟฟ้า

1. อย่าใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ที่ติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า หรือตัวนำที่เป็นต้นเหตุให้เกิดอันตรายเป็นอันตรายเพื่อป้องกันมิให้ถูกกระแสไฟฟ้าจนได้รับอันตรายไปด้วยอีกผู้หนึ่ง
2. รีบหาทางตัดกระแสไฟฟ้าโดยจับไขว้ จะด้วยการถอดปลั๊กหรืออ้าสวิตช์ออกก็ได้
3. ใช้วัตถุที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ผ้า ไม้แห้ง เชือกที่แห้ง สายยาง หรือพลาสติกที่แห้งสนิท ถูมืออย่าง หรือผ้าแห้งพันมือให้หนาแล้วถึงผลัดหรือถอดตัวผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกมาโดยเร็ว เชียสายไฟให้หลุดออกจากตัวผู้ประสบอันตราย
4. หากเป็นสายไฟฟ้าแรงสูงให้พยายามหลีกเลี่ยง แล้วรีบแจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอพานทองให้เร็วที่สุด (สายด่วน 1129)
5. อย่าลงไปในพื้นที่ที่มีกระแสไฟฟ้าอยู่ในบริเวณที่มีน้ำขัง ต้องหาทางเชี่ยสายไฟให้ออกให้พ้นหรือตัดกระแสไฟฟ้าก่อนจึงค่อยไปช่วยผู้ประสบอันตราย



ขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อพบผู้ประสบภัย

1. ตรวจระดับความรู้สึกตัว โดยการเรียก และตีที่ไหล่เบาๆ
2. ร้องขอความช่วยเหลือ และแจ้งหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน 1669 หรือ 1649
3. ตรวจทางเดินหายใจ นำสิ่งแปลกปลอมและฟันปลอมออกจากปาก แล้วเปิดทางเดินหายใจ โดยใช้สันมือกดหน้าผากใช้นิ้วชี้และนิ้วกลาง ของมืออีกข้างหนึ่งเชยคางให้หงายหน้าขึ้น

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

4. ตรวจสอบการหายใจโดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าอก และลมหายใจ ใช้หลักคาด หูฟัง แก้มสัมผัส
5. ถ้าผู้ประสบภัยไม่ตอบสนอง ให้ช่วยการไหลเวียนโลหิตโดยการกดหน้าอก 30 ครั้ง ด้วยอัตราเร็วมากกว่า 100 ครั้ง ต่อนาที กดลึก 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร (ใช้มือข้างหนึ่งวาง และใช้มืออีกข้างวางทับ แล้วใช้สันมือกดที่กึ่งกลางหน้าอก

3.3 ความปลอดภัยในการใช้ เครื่องจักร(Planar Surface Milling Machine) เครื่องปาดผิวเหล็ก

เครื่องจักรที่ใช้ในงานในอุตสาหกรรมแต่ละชนิดมีอันตรายแฝงอยู่แตกต่างกัน ผู้ใช้งานควรเรียนรู้ถึงการใช้งานด้วยความปลอดภัยโดยต้องปฏิบัติตามคู่มือการใช้งานของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด กฎความปลอดภัยทั่วไปในการทำงานกับเครื่องจักรมี ดังนี้

- ♠ ห้ามใช้เครื่องจักรโดยไม่มีหน้าที่ หรือได้รับการอบรมมาก่อน
- ♠ พนักงานที่ปฏิบัติงานกับเครื่องจักรต้องแต่งกายให้เรียบร้อย รัดกุม ไม่รุ่มร่าม
- ♠ พนักงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ PPE ที่กำหนด เช่น รองเท้าเซฟตี้ Ear plug หมวกแข็ง ถุงมือ และแว่นตานิรภัย เป็นต้น
- ♠ ห้ามพนักงานสวมใส่เครื่องประดับที่อาจถูกเครื่องจักรหนีบหรือดึงได้
- ♠ พนักงานที่ผมยาวจะต้องมัด หรือรวบผมให้เรียบร้อย
- ♠ ในบริเวณที่มีการซ่อมแซม ติดตั้ง หรือตรวจสอบเครื่องจักร ต้องติดป้ายเตือนอันตราย และแขวนป้าย “ห้ามเปิดสวิทช์” ไว้ที่สวิทช์ของเครื่องจักรด้วย
- ♠ พนักงานต้องตรวจสอบเครื่องจักร และเครื่องมือที่ครอบป้องกันอันตรายทุกครั้งก่อนใช้งาน หากพบความผิดปกติ เช่น ชำรุดหรือสูญหาย ห้ามใช้งานเครื่องจักร และให้รายงานหัวหน้างานทันที
- ♠ ขณะเครื่องจักรทำงาน อย่าปรับแต่ง ทำความสะอาด หรือพยายามดึงชิ้นงานที่ติดขัด โดยไม่หยุดเครื่องจักรก่อน
- ♠ อย่าถอดเครื่องมือที่ครอบป้องกันอันตรายจากเครื่องจักรออกเด็ดขาด
- ♠ ระมัดระวังอย่าให้มือหรือส่วนใดของร่างกายเข้าใกล้จุดหมุน จุดหนีบ หรือส่วนที่เคลื่อนไหวของเครื่องจักร
- ♠ พนักงานต้องดูแลพื้นที่โดยรอบเครื่องจักรให้อยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย และทำร.ส.เสมอ

3.4 ความปลอดภัยในการใช้น้ำมันชนิด(เกรน 1 ตัน และ เกรน 2 ตัน)

การยกหรือการเคลื่อนย้ายเศษเหล็ก เหล็กแผ่น เหล็กแท่ง และ เหล็กรูปพรรณอื่นๆที่มีน้ำหนักมาก เข้าเครื่องปาดผิวเหล็กของบริษัทฯ จำเป็นต้องใช้แม่เหล็กสำหรับใช้ดูดแผ่นเหล็กเหล่านี้เข้าเครื่องปาดผิวเหล็กและการใช้เครื่องดังกล่าวมีความเสี่ยงมาก จึงต้องมีกฎหมายควบคุม บังคับพนักงานใช้เครนจะต้องผ่านการอบรมการใช้เครน อีกทั้งแม่เหล็กที่ใช้ดูดแผ่นเหล็กก็อันตรายเช่นกัน ซึ่งพนักงานต้องได้รับการฝึกอบรมวิธีการที่ถูกต้อง ดังนั้น พนักงานที่ใช้เครนหรือปฏิบัติงานดังกล่าวจะต้องผ่านการฝึกอบรมการใช้งานเครน นอกจากนี้ยังจะต้องปฏิบัติตามคู่มือการใช้งานอย่างเคร่งครัด สำหรับกฎความปลอดภัยทั่วไปในการทำงานกับเครน มี ดังนี้



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

♠ ของที่จะยกจะต้องไม่ถูกยึดติดกับอะไร หรือถูกสิ่งอื่นทับอยู่ และสลิงทุกเส้นต้องได้รับแรงเท่ากัน โดยดูได้จากความตึงของสลิง และใช้สลิงที่ยาวเท่ากัน

♠ ต้องระวังไม่ให้สลิงพันกัน เพราะจะทำให้สลิงขาด และเกิดอันตรายได้

♠ ต้องยกของให้สูงขึ้นในระดับที่ปลอดภัย และควบคุมการยกไม่ให้ชนกับสิ่งของอื่นๆหรือผนังอาคาร

♠ ต้องรองนกว่าแม่เหล็กดูดจับจนไม่มีของร่วงหล่น จึงยกของเข้าเครื่อง

♠ ต้องแจ้งให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องออกจากพื้นที่ทำงาน ก่อนที่จะมีการยก

♠ ก่อนการใช้งานเครน ต้องตั้งป้ายขี้งห้ามเข้าบริเวณทำงานโดยไม่ได้รับอนุญาต

♠ ห้ามนั่งหรือขึ้นยืนไปกับแม่เหล็กที่จะยกเด็ดขาด เนื่องจากสลิงอาจขาดได้ทุกเมื่อ

♠ หากตรวจพบความผิดปกติของเครน ให้หยุดการใช้งานทันที และรายงานให้หัวหน้างาน

♠ พนักงานควบคุมเครน จะต้องไม่ละสายตาจากสวิทช์ในระหว่างการปฏิบัติงาน หรือเมื่อได้ยกน้ำหนักขึ้นแล้ว

♠ ไม่อนุญาตให้ใคร แม้ตัวผู้ปฏิบัติงานเอง ให้อยู่ได้น้ำหนักที่กำลังยกขึ้น และหลังจากเสร็จงานแล้ว ให้จัดให้เครนอยู่ในตำแหน่งเดิมเมื่อเริ่มต้น

♠ ถ้าพนักงานนั้นได้ถูกกำหนดให้เป็นผู้ช่วย พนักงานนั้นควรได้มีการปรึกษาหารือในการเตรียมการ และวิธีการให้สัญญาณกับหัวหน้าที่มีคุณสมบัติเหมาะสม และปฏิบัติตามคำสั่งของหัวหน้าดังกล่าว

3.5 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือช่าง

เครื่องมือช่างเป็นอุปกรณ์ในการทำงานที่ใช้งานโดยอาศัยกำลังจากมือและแขน ปกติจะเป็นอุปกรณ์ขนาดเล็ก น้ำหนักเบา พอดีกับมือหรือกำลังคนเพื่อความสะดวกและเหมาะสมในการใช้งาน

การใช้ไขควง

ปากไขควงมี 2 แบบ คือ ปากสี่แฉก (Phillip) และปากแบน (Flat) การใช้ไขควงด้วยความปลอดภัยทำได้ ดังนี้

♣ เลือกปากไขควงให้เหมาะสมกับร่อง เช่น ปากแบนใช้กับร่องสกรูแบบตรง เป็นต้น และความหนาของปลายปากต้องพอดีกับร่อง

♣ การจับให้ใช้มือขวาจับด้ามมือซ้ายจับแกนแล้วออกแรงบิด ถ้าแรงไม่พอให้ใช้ประแจปากตายช่วยจับแกน

♣ ขณะใช้งานไขควงต้องตั้งฉากกับสกรู

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

- ♣ ไม่ควรออกแรงกดมากเกินไป ควรออกแรงบิดไขควงเท่านั้น
- ♣ ไม่ควรถือชิ้นงานไว้ในมือขณะใช้ไขควงเพราะอาจพลัดถูกมือได้
- ♣ อย่าใช้ไขควงที่ชำรุด เช่น ค้ามืดแตก ปากบิดงอ เป็นต้น
- ♣ การไขสกรูชิ้นงานที่เป็นไม้ควรใช้สว่านเจาะนำร่องก่อน
- ♣ ปากไขควงและหัวสกรูต้องไม่มีน้ำมันหรือจาระบี
- ♣ ห้ามใช้ค้อนตอกค้ามไขควงยกเว้นเป็นไขควงแบบตอกได้
- ♣ ห้ามใช้ไขควงแทนสากัด เหล็กนำศูนย์และเหล็กงัด
- ♣ ไขควงตรวจเช็คไฟ ค้ามืดต้องไม่แตกร้าวและไม่ควรใช้ตรวจสอบไฟที่มีกระแสหรือแรงดันสูง
- ♣ หลังจากใช้งานต้องทำความสะอาดแล้วเก็บไว้ในที่แห้งปราศจากน้ำมันหรือจาระบี

การใช้ประแจ

ประแจแบ่งเป็น 3 ชนิด คือ ชนิดปากปรับได้ เช่น ประแจเลื่อน ประแจจับแป้น เป็นต้น ชนิดปากปรับไม่ได้ เช่น ประแจปากตาย ประแจแหวน เป็นต้น และชนิดพิเศษ เช่น ประแจบ็อกและประแจแอล การใช้ประแจด้วยความปลอดภัยทำได้ ดังนี้

- ◆ เลือกใช้ประแจขนาดของปากและความยาวเหมาะสมกับงาน ไม่ควรต่อค้ามให้ยาวกว่าปกติ
- ◆ ปากประแจต้องไม่ชำรุด สึกหรอ ถ่างออกหรือร้าว
- ◆ ปากประแจต้องแน่นพอดีกับหัวน็อต
- ◆ การขันประแจทั้งให้แน่นหรือคลายออกต้องใช้วิธีดึงเข้าหาตัวเสมอ
- ◆ ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกใช้ประแจแบบปากปรับไม่ได้ก่อน (ประแจปากตาย ประแจแหวน)

ถ้าใช้ไม่ได้จึงค่อยเลือกใช้ประแจเลื่อน

- ◆ การใช้ประแจเลื่อนต้องให้ปากที่เลื่อนได้อยู่ทางด้านผู้ใช้อยู่เสมอ
- ◆ ปากและค้ามประแจต้องแห้งปราศจากน้ำมันหรือจาระบี
- ◆ การขันหัวน็อตที่อยู่ในที่แคบควรใช้ประแจบ็อก
- ◆ ขณะขัน ประแจต้องอยู่ระนาบเดียวกับหัวน็อตหรือสกรู
- ◆ ไม่ควรใช้ประแจเลื่อนกับหัวน็อตที่จะนำกลับมาใช้อีกเพราะจะทำให้หัวน็อตเสียรูปทรง
- ◆ ควรเก็บประแจไว้ในที่แห้งและปราศจากน้ำมันหรือจาระบี

การใช้คีม

คีมเป็นเครื่องมือสำหรับจับ ยึด ดัดและตัด มีหลายชนิด เช่น คีมปากแบน คีมลือค คีมตัด เป็นต้น การใช้คีมด้วยความปลอดภัยทำได้ ดังนี้

- ◆ ใช้คีมให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของคีมนั้น ๆ เช่น คีมตัดไม่เหมาะสำหรับใช้จับชิ้นงาน เป็นต้น
- ◆ ฟันของคีมจับต้องไม่สึกและปากของคีมตัดต้องไม่ทื่อ
- ◆ การจับให้คีมอยู่ปลายนิ้วทั้งสี่ แล้วใช้อุ้งมือและนิ้วหัวแม่มือกดค้ามคีมอีกด้านจะทำให้มีกำลังในการจับ

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

- ◆ การปลอกสายไฟควรใช้คีมปลอกสายไฟโดยเฉพาะเนื่องจากมีรูเท่ากับขนาดของสายไฟ
- ◆ ไม่ควรใช้คีมในการตัดโลหะขนาดใหญ่แต่ให้ใช้กรรไกรตัดแทน
- ◆ ไม่ควรใช้คีมขันหรือคลายน็อตเพราะจะทำให้หัวน็อตชำรุดเสียรูปทรง
- ◆ ถ้าต้องการจับชิ้นงานให้แน่นควรใช้คีมล็อก
- ◆ ถ้าเก็บคีมไว้นานไม่ได้ใช้งาน ควรหยอดน้ำมันที่จุดหมุนเป็นระยะ ๆ
- ◆ หลังเลิกใช้งานประจำวัน ควรเช็ดทำความสะอาดและเก็บไว้ในที่จัดเตรียมไว้

การใช้ค้อน

ค้อนสำหรับงานช่างแบ่งกว้าง ๆ ได้ 2 แบบ คือ ค้อนหัวแข็งและค้อนหัวอ่อน(ยาง พลาสติก ไม้) การใช้ค้อนด้วยความปลอดภัยทำได้ ดังนี้

- ♥ สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ได้แก่ แวนตานิรภัย
- ♥ เลือกใช้หัวค้อนให้เหมาะสมกับงาน เช่น ค้อนหัวกลมสำหรับตีสกัด เป็นต้น
- ♥ ความยาวด้ามจับต้องเหมาะสมกับน้ำหนักหัวค้อน ขนาดกระชับมือผู้ใช้
- ♥ ก่อนใช้งานควรทดสอบหัวค้อนและด้ามต้องยึดติดแน่น
- ♥ ด้ามค้อนต้องไม่แตกร้าวและหน้าค้อนต้องไม่บิ่นไม่มีน้ำมันหรือจาระบี
- ♥ หน้าค้อนต้องตั้งฉากเมื่อตีสัมผัสกับชิ้นงาน
- ♥ การตีค้อนหากด้ามค้อนหักต้องคำนึงถึงทิศทางที่ค้อนกระเด็นไปด้วย
- ♥ เมื่อใช้ค้อนไปนานๆ ควรตรวจสอบการยึดของหัวค้อนกับด้ามต้องแน่น
- ♥ หลังจากใช้งานประจำวันควรทำความสะอาดด้ามและหัวค้อน



ภาพค้อนชนิดต่างๆ



ภาพค้อนชนิดต่างๆ

3.6 ความปลอดภัยในการทำงาน ตัด-เชื่อมไฟฟ้า และเชื่อมแก๊ส

การใช้เครื่องเชื่อมไฟฟ้าอย่างปลอดภัย

อันตรายจากการใช้เครื่องเชื่อมไฟฟ้าที่สำคัญ ได้แก่ ไฟฟ้าลัดวงจร ไฟไหม้ แสงจ้าจากการเชื่อม ฟุ้งหรือแก๊สพิษและประกายไฟจากการเชื่อม การเชื่อมไฟฟ้าด้วยความปลอดภัยทำได้ ดังนี้

- ☆ ต้องมีระบบป้องกันกระแสไฟฟ้าเกิน ห้ามใช้ลวดทองแดงแทนฟิวส์
- ☆ ตู้เชื่อมต้องต่อสายดิน
- ☆ สายไฟต้องได้มาตรฐาน ขนาดเพียงพอกับกระแสไฟฟ้าโดยสายไม่ร้อน
- ☆ ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น หน้ากากกรองแสงเชื่อมไฟฟ้า ถุงมือหนัง เสื้อหนังสำหรับงานเชื่อม
- ☆ บริเวณเชื่อมต้องไม่ใกล้แหล่งเชื้อเพลิง วัตถุไวไฟ วัตถุระเบิด อาจเกิดเพลิงไหม้ได้
- ☆ มีระบบระบายอากาศเฉพาะที่ดูดฟุ้งจากการเชื่อม ให้หลีกเลี่ยงการสูดดมฟุ้ง
- ☆ บริเวณที่อับอากาศ เช่น อุโมงค์ ภาชนะปิด ควรตรวจสอบปริมาณออกซิเจนและความปลอดภัยก่อน

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

- ☆ สายเชื่อมต้องมีฉนวนหุ้ม ส่วนสายดินต้องยึดแน่นกับชิ้นงาน
- ☆ การเชื่อมบริเวณที่มีโอกาสเกิดเพลิงไหม้ ต้องเตรียมอุปกรณ์ดับเพลิงไว้ให้พร้อม
- ☆ ห้ามใช้แว่นกรองแสงเชื่อมแก่กับงานเชื่อมไฟฟ้าเพราะกรองแสงได้น้อยกว่าและห้ามมองการเชื่อมโดยตรง
- ☆ ทำความสะอาดคราบสี น้ำมันหรือจาระบีบนชิ้นงานก่อนทำการเชื่อม
- ☆ ถ้าเชื่อมงานในที่สูงต้องสวมเข็มขัดนิรภัยด้วยทุกครั้ง
- ☆ ห้ามใช้สายเชื่อมพันรอบตัวขณะเชื่อม อาจเกิดไฟรั่วหรือไฟช็อต



สวม/ใช้ PEE สำหรับงานเชื่อมทุกครั้ง

การใช้เครื่องเชื่อมแก๊สอย่างปลอดภัย

อันตรายจากงานเชื่อมแก๊ส ได้แก่ ท่อบรรจุแก๊สระเบิด แสงจ้าจากการเชื่อม เปลวไฟจากหัวเชื่อมและฟุ้งหรือแก๊สพิษ การเชื่อมแก๊สด้วยความปลอดภัยทำได้ ดังนี้

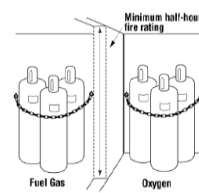
1. ท่อบรรจุออกซิเจน อะซิทีลีนหรือปิโตรเลียมเหลว ต้องได้มาตรฐานและมีการตรวจสอบตามระยะเวลาที่กำหนด
2. ต้องมีชุดควบคุมความดันและมาตรวัดความดันที่ได้มาตรฐาน
3. หัวเชื่อมหรือหัวตัด สายส่งแก๊สต้องได้มาตรฐานรับรองคุณภาพ สามารถทนต่อแรงดันและการกัดกร่อนได้ดี
4. ท่อแก๊สต้องวางห่างจากแหล่งความร้อน ประกายไฟ และต้องวางแนวตั้ง ยึดแน่นไม่ให้สั่นง่าย
5. ตรวจสอบรอยรั่วแก๊สบริเวณชุดควบคุมความดัน สายส่ง หัวเชื่อม ข้อต่อต่าง ๆ ด้วยฟองสบู่
6. ควรใช้ที่จุดไฟโดยเฉพาะจุดหัวเชื่อม ห้ามใช้ไม้ขีดไฟหรือไฟแช็ก
7. การจุดไฟที่หัวเชื่อมเริ่มจากเปิดวาล์วแก๊สอะซิทีลีนก่อน ให้แก๊สออกมาเล็กน้อย แล้วจุดประกายไฟ เมื่อไฟติดแล้ว จึงเปิดวาล์วออกซิเจน จากนั้นจึงปรับเปลวไฟให้ได้ตามต้องการ ส่วนการปิดให้ปิดวาล์วแก๊สอะซิทีลีนก่อน แล้วจึงปิดวาล์วออกซิเจนตาม
8. สายส่งแก๊สรั่ว ฉีกขาดหรือถูกไฟไหม้ควรเปลี่ยนใหม่ ห้ามใช้เทปปิด แต่ให้ใช้วิธีตัดส่วนที่ชำรุดออกใช้ท่อโลหะต่อพร้อมสายรัดให้แน่น
9. ห้ามใช้น้ำมันหรือจาระบีในการหล่อลื่นหัวต่อแก๊สทุกจุด
10. การเปิดวาล์วท่อออกซิเจน ควรเปิดช้า ๆ เพราะความดันในท่อสูงมาก การเปิดอย่างรวดเร็วอาจเกิดอันตรายได้
11. สวมแว่นตากรองแสงที่เหมาะสมกับงานเชื่อมแก๊สทุกครั้ง

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

12. การเคลื่อนย้ายท่อแก๊ส ต้องทำด้วยความระมัดระวัง อย่าให้กระแทกหรือล้มเพราะอาจเกิดระเบิดได้
13. ห้ามใช้ออกซิเจนในถังเป่าทำความสะอาดร่างกาย
14. การจัดเตรียมสถานที่ปฏิบัติงาน เช่น ระบบระบายอากาศ การทำงานในที่อับอากาศ ไม่ให้ใกล้แหล่งเชื้อเพลิง และการเชื่อมบนที่สูงให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการเชื่อมไฟฟ้า
15. หลังเลิกงานเชื่อมแก๊ส ควรดำเนินการ ดังนี้
 - ปิดวาล์วแก๊สทุกท่อ
 - เปิดวาล์วที่หัวเชื่อมหรือหัวตัดเพื่อระบายแก๊สที่ค้างในสายออก
 - ปิดวาล์วหัวเชื่อมหรือหัวตัดและคลายสกรูหัวปรับความดันแก๊ส
 - เก็บสายส่งแก๊สให้เรียบร้อย



ภาพอุปกรณ์เชื่อม



ภาพผูกมัดท่อแก๊สกับสิ่ง

3.7 ความปลอดภัยในงานเจียร์

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ก่อนทำการเจียร์ทุกครั้ง ต้องสวมแว่นตานิรภัย และถุงมือหนัง ห้ามใส่ถุงมือผ้า
2. ตรวจสอบเครื่องมือเจียร์ให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยในขณะที่ทำงาน เช่น มีกำบังใบ (GUARD) ไม่มีรอยร้าวที่เปลือกสายไฟหรือที่ชำรุดกับเครื่องมือ
3. ต้องทำการเปลี่ยนใบหินเจียร์ตามรอบอายุการใช้งาน หรือชำรุด ต้องเปลี่ยนทันที
4. ก่อนทำการเปลี่ยนใบหินเจียร์ทุกครั้ง ในกรณีที่ใช้หินเจียร์ไฟฟ้าต้องดับสวิตช์เครื่องและดึงปลั๊กไฟออก และในกรณีที่ เป็นเครื่องมือที่ให้ปิดวาล์วตัวเครื่องพร้อมทั้งปลดสายออกจากหัวจ่ายลมทุกครั้ง
5. เวลาขกเครื่องมือเจียร์ให้จับที่ตัวเครื่อง อย่าหิ้วที่สายลมหรือสายไฟโดยเด็ดขาด

ข้อแนะนำ

1. ต้องระวังไม่ให้ประกายไฟจากหินเจียร์พุ่งเข้ากลุ่มคนที่กำลังทำงาน เมื่อจำเป็นต้องเจียร์ชิ้นงานในบริเวณที่มีผู้อื่นทำงานอยู่ใกล้ๆ ควรหาแผงกำบังสะเก็ดหินเจียร์ เพื่อป้องกันไม่ให้กระเด็นไปถูกผู้อื่นด้วย
2. ห้ามละสายคาจากงานที่ปฏิบัติ หากยังไม่ได้ปิดเครื่อง

อุปกรณ์ป้องกันที่ต้องสวมใส่

1. แว่นตานิรภัย / กระบังหน้า
2. ถุงมือหนัง
3. รองเท้าเซฟตี้
4. ผ้าปิดจมูก

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3.8 ความปลอดภัยในการทำงานในที่สูง

กฎที่ต้องปฏิบัติ

ก. กฎเบื้องต้นการขึ้นที่สูง

1. ต้องเป็นผู้ได้รับมอบหมายและมีคุณสมบัติในการทำงานในที่สูง
2. ต้องสวมใส่เครื่องแต่งกายให้รัดกุมและเรียบร้อย หากขึ้นที่สูงมากกว่า 2 เมตร ต้องสวมเข็มขัดนิรภัย
3. จัดเตรียมแสงสว่างให้เพียงพอ และพร้อมในการทำงาน
4. สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลขณะทำงานเสมอ ได้แก่ ถุงมือที่ปราศจากน้ำมัน รองเท้านิรภัย และเข็มขัดนิรภัย

ข. กฎการขึ้นที่สูง

1. การขึ้น - ลงบันไดแนวดิ่ง ให้ขึ้น - ลงทีละคน
2. บันไดจะต้องถูกจับยึดให้แน่นและมั่นคง
3. ขณะขึ้น - ลงให้จับขอบบันไดด้วยมือทั้ง 2 ข้าง และก้าวขึ้นลงด้วยความเร็วปกติ
4. ห้ามถือเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ใด ๆ ขณะปีนขึ้น - ลงบันได สำหรับเครื่องมือ หรือ อุปกรณ์ที่จำเป็นในการใช้งานให้พกพาโดยใส่ในกระเป๋าที่ติดกับเข็มขัดเท่านั้น

ค. กฎการทำงานในที่สูง

1. ห้ามทำงานบนที่สูงเพียงลำพังคนเดียว
2. ห้ามเคลื่อนตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อทำงานสูงกว่าพื้น 2 เมตร ขึ้นไป
3. กรณีทำงานสูงกว่าพื้นตั้งแต่ 2 เมตรขึ้นไปต้องใช้นั่งร้านที่มีความมั่นคง แข็งแรง ล้อสามารถล็อกได้
4. ห้ามโยนสิ่งของหรือเครื่องมือให้แก่ผู้อยู่บนที่สูง
5. ห้ามทิ้งสิ่งของหรือเครื่องมือลงสู่เบื้องล่าง
6. การตัด - เชื่อมบนที่สูง ให้ตรวจสอบและเคลื่อนย้ายเชื้อเพลิง และสารไวไฟทุกชนิดในพื้นที่เบื้องล่างก่อนและขณะตัด - เชื่อม ให้ทำงานด้วยความระมัดระวัง
7. ผู้ควบคุมงานต้องดูแลไม่ให้ใครเดินผ่านเบื้องล่าง จุดทำงาน
8. ระวังขอยก (Hanger) ชนเมื่อจำเป็นต้องทำงานในเส้นทางของขอยก (Hanger)
9. ขณะขึ้นบนหลังคากระเบื้อง ห้ามเหยียบที่แผ่นกระเบื้องโดยตรง

ข้อแนะนำ

1. ก่อนใช้อุปกรณ์ ขึ้นที่สูงทุกชนิดควรตรวจสอบว่าชำรุดหรือไม่
2. การขึ้นไปทำงานบนที่สูง จะต้องเป็นผู้ชำนาญและเป็นผู้ไม่เป็นโลกกลัวความสูง และต้องไม่ทำงานเพียงลำพัง

อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล

1. เข็มขัดนิรภัย (กรณีทำงานบนที่สูงมากกว่า 2 เมตร)
2. รองเท้านิรภัย

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3.9 ความปลอดภัยในการยกของหนักด้วยมือ

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ต้องสวมถุงมือ สวมรองเท้านิรภัยขณะทำการยก
2. พนักงานชายที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ห้ามยก ลาก ทุบของหนักที่มีน้ำหนักเกิน 55 กิโลกรัมโดยเด็ดขาด
3. พนักงานหญิงที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ห้ามยก ลาก ทุบของหนักที่มีน้ำหนักเกิน 25 กิโลกรัมโดยเด็ดขาด
4. พนักงานหญิงที่ตั้งครรภ์ ห้ามยก ลาก ทุบของหนักที่มีน้ำหนักเกิน 15 กิโลกรัม โดยเด็ดขาด
5. กรณีพนักงานมีความจำเป็นต้องยก ลาก ทุบ ย้ายวัสดุอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักมากกว่าที่กำหนดข้างต้น ให้พิจารณาใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยยก หรือให้เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือ ห้ามไม่ให้ทำการฝืนยก ลาก ทุบ หรือย้ายวัสดุนั้นโดยลำพังเด็ดขาด

ข้อแนะนำ

1. ประเมิน น้ำหนักและขนาดสิ่งของที่่จะยกก่อนว่า สามารถยกตามลำพังได้หรือไม่ ถ้าไม่สามารถยกได้ให้เรียกคนมาช่วย
2. ตรวจสอบ สิ่งของที่่จะยกว่าเป็นวัสดุแบบไหน เช่น โลหะ แก้ว เป็นต้น และอย่าลืมตรวจสอบความปลอดภัยด้วยว่ามีคมไฟล่อออกมาจากกล่องหรือไม่
3. ควรวางเท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างๆ ของที่่จะทำการยกและอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างหลัง
4. งอเข่า และก้มตัวต่ำใกล้ของ ให้ลำตัวเข้าชิดของ
5. ต้องจับของให้กระชับแน่น
6. หลังตรงเกือบเป็นแนวตั้งแล้วบิดขาทั้งสองขึ้น
7. ควรหลีกเลี่ยงการขดลำตัวใช้ขยับขาแทน
8. ควรมองเห็นทางข้างหน้าได้ชัดเจนขณะยกของเดินไป
9. เมื่อจะวางของลงให้ทำย้อนกลับตามวิธีข้างล่าง

การบาดเจ็บจากการยกเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยแรงกาย



- บริเวณที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับการบาดเจ็บมากที่สุดคือหลังส่วนล่าง
- สาเหตุจากการบาดเจ็บมักจะมาจากท่าทางการยกที่ไม่เหมาะสม
- ท่าทางที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บมากที่สุดคือ การก้มหลังและบิดหลังพร้อมๆกัน



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3.10 ความปลอดภัยในการขนย้ายสิ่งของด้วยรถยก (โฟล์คลิฟท์)

รถยก มี 2 ประเภท คือ ชนิดใช้เครื่องยนต์และใช้ไฟฟ้า ผู้ขับขี่จะต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ซึ่งผ่านการฝึกอบรมและมีใบอนุญาตขับขี่โดยเฉพาะเท่านั้น

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ผู้ขับขี่ต้องมีใบอนุญาตเท่านั้น
2. ผู้ขับขี่ต้องสวมหมวกนิรภัย (Helmet) พร้อมสายรัดคาง เลือะสะท้อนแสง รองเท้านิรภัยทุกครั้งขณะขับขี่รถโฟล์คลิฟท์
3. ผู้ขับขี่ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่ยังขับขี่
4. เปิดไฟหน้ารถตลอดเวลาที่ขับขี่
5. ขับรถในความเร็วที่กำหนด (ขณะยกของไม่เกิน 10 กม./ชม. วิ่งรถเปล่าไม่เกิน 20 กม./ชม.)
6. ห้ามเลี้ยวรถอย่างกะทันหันเมื่อถึงทางแยก ทางเลี้ยวให้หยุดรถมองซ้าย – ขวา
7. ให้แน่ใจว่าปลอดภัยก่อนทุกครั้ง (กรณีที่มีจุดอับ ต้องบีบแตร 2 ครั้งร่วมด้วย)
8. กรณียกของสูงบังการมองเห็นต้องวิ่งถอยหลังเท่านั้น และต้องตรวจสอบเส้นทาง โดยเอื้อมตัวมองด้านหลังตลอดเวลา
9. ไม่ให้ผู้อื่นโดยสารเด็ดขาด และห้ามบรรทุกของใดๆบนที่วางหลังรถ
10. ดึงเบรคมือทุกครั้งที่จะจอด และต้องลดลงแนบพื้น ห้ามปล่อยยกค้างไว้เด็ดขาด
11. ถอดกุญแจออกทุกครั้งทีลงจากรถ ห้าม!!! เสียบกุญแจ คาไว้ที่รถ



3.11 ความปลอดภัยในการใช้เครน)

ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

1. จะต้องจัดเตรียมพื้นที่สำหรับวางวัสดุให้เรียบร้อย ก่อนทำการยก
2. ตรวจสอบระบบอุปกรณ์ควบคุมทั้งหมดก่อนเริ่มทำงาน และห้ามใช้งานถ้าพบว่าเครนอยู่ในสภาพไม่สมบูรณ์
3. ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเครนต้องสำรวจความพร้อมของร่างกายจิตใจ และสวมเครื่องป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
4. ผู้ปฏิบัติงานต้องทราบพิกัดน้ำหนักว่าเครนสามารถยกวัตถุด้วยน้ำหนักไม่เกินเท่าไร

ขณะปฏิบัติงาน

1. ต้องไม่อนุญาตให้บุคคลอื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้องของใช้เครน (ต้องเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมแล้วเท่านั้น)
2. ห้ามใช้งานในกรณีที่เครนนั้นจะต้องปรับปรุง หรือซ่อมแซม เมื่อเกิดมีส่วนใดที่เสียหาย อาจก่อเกิดอันตราย
3. ห้ามใช้เครนในการลากจูงวัสดุเค็ดโดยขาด เพราะอาจทำให้เครนเสียหายได้
4. ห้ามยกวัสดุที่มีน้ำหนักมากเกินไปกว่าพิกัดที่บริษัทผู้ผลิตกำหนด
5. ทุกครั้งที่ยกต้องมั่นใจว่าวัสดุอยู่ในแนวตั้งเสมอ
6. ลวดสลิงที่ใช้ในการยกต้องไม่พับบิดตัว สึกกร่อน, เส้นฝอยขาดหรือยืดมากเกินไป
7. ห้ามใช้งานในกรณีที่พบว่าลวดสลิงไม่อยู่ในสภาวะที่เหมาะสม เช่น ไม่อยู่ในร่องหรือหลุดออกจากรอก เป็นต้น
8. ขณะทำการยกจะต้องสังเกตการเคลื่อนที่ของวัสดุตลอดเวลา
9. ขณะเคลื่อนย้ายวัสดุไปต้องไม่เบียดชนกระแทกหรือมีสิ่งของอื่นๆ กีดขวางทาง
10. อย่ายกวัสดุให้สูงมากเกินไป ถ้าในกรณีวัสดุยังอยู่ในสภาพเอียง ไม่สมดุล
11. จะต้องปรับหรือจัดเรียงวัสดุให้อยู่ในสภาวะสมดุลตลอดเวลา ก่อนการเคลื่อนที่
12. ห้ามยกวัสดุผ่านข้ามศีรษะ หรือห้ามมีคนอยู่ใต้วัตถุที่กำลังยก
13. ต้องควบคุมให้วัสดุเคลื่อนที่อย่างช้าๆ ราบเรียบเสมอ โดยไม่มีการโยกตัวหรือกวัดแกว่งไปมา
14. สวิตช์ควบคุมระดับใช้สำหรับป้องกันกับกรณีฉุกเฉิน ฉะนั้นห้ามใช้สำหรับหยุดวัสดุตามปกติ
15. ห้ามปล่อยวัสดุลอยอยู่กลางอากาศโดยไม่มีการควบคุม

หลังปฏิบัติงาน

1. ทุกครั้งที่หยุดการใช้งานต้องไม่มีวัสดุใดๆ ห้อยแขวนอยู่บนตะขอ
2. ระบบเบรกของอุปกรณ์ควบคุมการยกอยู่ในตำแหน่งล็อกไม่ให้เคลื่อนที่
3. เมื่อไม่ได้ใช้งานให้นำไปจอดไว้ที่ จุดจอดเครน

อุปกรณ์ PPE

1. หมวกนิรภัย (หมวกแข็ง)
2. รองเท้า safety
3. ถุงมือผ้า



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

3.12 ความปลอดภัยในการทำงานบริเวณที่เสียงดัง

การได้ยินเสียงของคนเราโดยเสียงจะเคลื่อนที่จากหูชั้นนอก เข้าสู่ชั้นกลางและหูชั้นใน ที่หูชั้นในบริเวณอวัยวะก้นหอยจะมีเซลล์ขนทำหน้าที่ส่งสัญญาณเสียงไปให้เส้นใยประสาทและส่งต่อไปยังสมองเพื่อแปลความหมาย

การทำงานในที่เสียงดังเกินกว่า 85 เดซิเบล(เอ) เป็นเวลานานติดต่อกันจะทำให้เซลล์ขนชำรุดเสียหายหลุดร่วง ทำให้สูญเสียการได้ยินหรือหูตึงได้ โดยอาจจะสูญเสียการได้ยินแบบชั่วคราวถ้าหยุดพักก็จะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ แต่ถ้าเป็นการสูญเสียการได้ยินแบบถาวรแล้วจะไม่สามารถรักษาให้หายได้ นอกจากนี้เสียงดังยังส่งผลทำให้เกิดความเครียด ความดันโลหิตสูง เกิดแผลในกระเพาะอาหารและยังรบกวนการติดต่อสื่อสารซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

การป้องกันและควบคุมเสียงดัง

1. ควบคุมที่แหล่งกำเนิด ควรพิจารณาเป็นลำดับแรก

- ออกแบบอุปกรณ์ เครื่องจักรให้ทำงานเงียบ
- เปลี่ยนกระบวนการผลิตไม่ทำให้เกิดเสียงดัง เช่น ใช้วิธีเชื่อมแทนการยิงด้วย Rivet เป็นต้น
- การปิดคลุมเครื่องจักร ลดเสียงได้ประมาณ 10-30 เดซิเบล(เอ)
- ติดตั้งเครื่องจักรให้มั่นคง ไม่ให้สั่นสะเทือน
- บำรุงรักษาเครื่องจักรอย่างสม่ำเสมอ เช่น หยอดน้ำมันหล่อลื่น อัดจาระบี เป็นต้น

2. ควบคุมที่ทางผ่านจากแหล่งกำเนิดมายังตัวผู้ปฏิบัติงาน ควรพิจารณาเป็นลำดับที่สอง

- เพิ่มระยะทางระหว่างแหล่งกำเนิดกับจุดปฏิบัติงานให้มากขึ้น
- ติดตั้งฉากกั้นบัง ลดเสียงได้ประมาณ 15 เดซิเบล(เอ)
- ติดตั้งวัสดุดูดซับเสียงที่ผนังและเพดาน ลดเสียงได้ประมาณ 10 เดซิเบล(เอ)

3. ควบคุมที่ตัวผู้ปฏิบัติงาน ควรพิจารณาเป็นลำดับสุดท้าย

- หมุนเวียนผู้ปฏิบัติงานไปทำงานในที่เสียงดังน้อยลง
- กั้นห้องทำงานแยกออกจากแหล่งกำเนิด เช่น การแยกห้องควบคุมเครื่องจักรออกจากห้อง เป็นต้น
- การใช้ปลั๊กอุดหู (Ear plugs) หรือ ครอบหู (Ear muffs)
- ตรวจสอบการได้ยินของผู้ปฏิบัติงานเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอ

เทคนิคการสวมปลั๊กอุดหู

1. ใช้มือด้านตรงข้ามกับหูที่จะใส่สอดผ่านหลังศีรษะดึงใบหูขึ้นไปด้านหลัง
2. ใช้มืออีกข้างจับปลั๊กอุดหูค่อยๆ หมุนเข้าไปจนกระทั่งพอดี
3. ต้องใส่ตลอดเวลาขณะปฏิบัติงานในที่เสียงดังจึงจะสามารถป้องกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ถ้าใส่แล้วรู้สึกรำคาญ ควรเริ่มจากวันแรกช่วงเช้าให้ใส่นาน 30 นาที ช่วงบ่าย 1 ชั่วโมง วันต่อๆ ไปเพิ่มวันละ 1 ชั่วโมงในแต่ละช่วงเวลา ถ้าครบ 5 วันแล้วยังรู้สึกไม่สบายให้เปลี่ยนแบบใหม่



ภาพวิธีการสวม Ear plugs ที่ถูกต้อง



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

3.13 ความปลอดภัยในการทำงานกับสารเคมี

อันตรายของสารเคมีอาจอยู่ในรูปของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซที่ทำให้เกิดเป็นพิษ กัดกร่อน ระเบิดไหม้ ไวไฟ เกิดการระเบิดหรือมีแก๊สมันตรึง การปฏิบัติงานพึงระลึกไว้เสมอว่า “ถ้าไม่ทราบว่สารเคมีที่ใช้นั้นคืออะไร ให้ยึดหลักว่สารเคมีทุกชนิดมีอันตราย” ให้ปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง

ช่องทางเข้าสู่ร่างกาย

1. การหายใจ เป็นช่องทางที่สำคัญที่สุด
2. การดูดซึมทางผิวหนัง
3. ทางปาก เช่น ปั่นปนเปื้อนไปกับอาหารที่รับประทาน สูบบุหรือจะทำงานกับสารเคมี เป็นต้น

ข้อปฏิบัติเมื่อทำงานเกี่ยวกับสารเคมี

1. สารเคมีที่ใช้ต้องมีข้อมูลความปลอดภัยของสารเคมีนั้น (SDS) และภาชนะต้องมีฉลากแสดงรายละเอียดสารเคมี
2. ก่อนใช้สารเคมีทุกครั้งควรอ่านฉลากและข้อมูลความปลอดภัย (SDS) สารเคมีนั้น
3. ปิดภาชนะสารเคมีให้แน่นป้องกันการระเหย และหกรั่วไหล
4. ถ้าไม่ทราบถึงข้อมูลอันตราย ให้ถามหัวหน้างานหรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย
5. รักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในสถานที่ทำงาน
6. เมื่อไม่ได้ใช้งาน อย่าเปิดภาชนะบรรจุสารเคมีทิ้งไว้
7. อย่าหายใจเอาไอระเหยสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย
8. อย่าเทน้ำลงในกรด เพราะกรดจะกระเด็นจากภาชนะถูกตัว
9. ห้ามรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม เก็บอาหาร และสูบบุหรี่บริเวณที่ทำงานเกี่ยวกับสารเคมี
10. สารเคมีจำพวกกรด ด่าง หากหกกรดตัวให้ถอดเสื้อผ้าส่วนที่เปื้อนออก เปิดก๊อกน้ำหรือฝักบัวล้างทันที ห้ามใช้สารเคมีที่ทำให้เป็นกลาง
11. ห้ามพักอาศัยบริเวณสถานที่ทำงานเกี่ยวกับสารเคมี
12. มีที่เก็บชุดทำงานโดยเฉพาะ
13. มีที่ล้างมือ ล้างหน้าและที่อาบน้ำอย่างเพียงพอ
14. ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลทุกครั้งเมื่อใช้สารเคมี

วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุจากสารเคมี

1. กรณีสารเคมีกระเด็นเข้าตา

-  ล้างตาด้วยน้ำจากอ่างล้างมือหรืออ่างล้างหน้าที่ใกล้ที่สุดทันที
-  ล้างตาให้น้ำไหลผ่านนานอย่างน้อย 15 นาที
-  รีบพบพยาบาล/แพทย์ หรือนำส่งโรงพยาบาล

2. กรณีสารเคมีหกกรดผิวหนังหรือร่างกาย

-  ล้างบริเวณที่สัมผัสสารเคมีด้วยน้ำสะอาด นานอย่างน้อย 15 นาที



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

-  ถอดเสื้อผ้าที่ถูกสารเคมีออก
-  รีบพบพยาบาล/แพทย์ หรือนำส่งโรงพยาบาล

3. กรณีสารเคมีรั่วไหล

-  ปริมาณไม่มาก ให้รีบเช็ดหรือดูดซับทำความสะอาดทันทีแล้วทิ้งในภาชนะที่จัดเตรียมไว้ ต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น ถุงมือยาง รองเท้ายางกันสารเคมี เป็นต้น
-  ปริมาณมาก ให้แจ้งหัวหน้างานทราบทันที เพื่อแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องและหาทางแก้ไขต่อไป

3.14 ความปลอดภัยในการทำงานสำหรับผู้รับเหมา (รวมถึงลูกค้าที่เข้ามาซื้อสินค้า)

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ผู้รับเหมาที่เข้ามาปฏิบัติงานภายในโรงงานต้องได้รับการอบรมกฎระเบียบความปลอดภัยจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยฯ ทุกครั้งก่อนเริ่มทำงาน
2. การแต่งกาย ต้องแต่งกายรัดกุม สวมเสื้อกางเกงขายาว รองเท้าหนังหรือผ้าใบ
3. การทำงานของผู้รับเหมา จะต้องมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติตามกฎทุกครั้ง
4. สถานที่ทำงานของผู้รับเหมาต้องมีป้ายบอกห้ามผ่านเพื่อป้องกันอันตราย
5. ผู้รับเหมาจะต้องสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลทุกครั้ง
6. การทำงานในที่สูง ตั้งแต่ 2 เมตรขึ้นไป ต้องมีนั่งร้าน ราวกันตก เข็มขัดนิรภัย ตลอดจนต้องมีตาข่ายคลุมกันคนและของตกจากที่สูง
7. การยกของขึ้นที่สูง โดยใช้รถยกหรืออื่นๆ ต้องทำการยกในทิศทางที่ปลอดภัย ปราศจากคนและเครื่องจักร พร้อมทั้งมีป้ายบอกอันตราย และต้องมีคนคุมงานอยู่ด้วยทุกครั้ง
8. การทดลองเดินเครื่อง ต้องติดต่อผู้ที่รับผิดชอบดูแลก่อนทุกครั้ง
9. ต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยของบริษัทอย่างเคร่งครัด
10. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของโรงงาน มีสิทธิในการคัดเตือนว่ากล่าวได้ในกรณีที่พบเห็นเหตุการณ์ไม่ปลอดภัย และการฝ่าฝืนกฎความปลอดภัยของโรงงาน
11. หากต้องปฏิบัติงานที่ก่อให้เกิดประกายไฟ เชื่อม เจียร ผู้รับเหมาต้องได้รับใบอนุญาต Hot work permit ก่อนทุกครั้ง

3.15 การขออนุญาตทำงาน

งานที่ต้องขออนุญาต หมายถึง งานที่ทำโดยบุคคลอื่น ที่ไม่ใช่เจ้าของพื้นที่ หรืองานที่ทำโดยเจ้าของพื้นที่ที่ไม่ใช่งาน Operate หรืองานที่ทำให้เกิดความร้อน ประกายไฟ หรืองานซ่อมบำรุงใน Hazardous Area, งานที่ต้องปฏิบัติงานที่สูงมากกว่า 2 เมตร หรืองานในพื้นที่เสี่ยงอันตรายอื่นๆ

งานที่ไม่ต้องขออนุญาต หมายถึง งาน Operate ปกติ หรือตรวจพื้นที่ หรืองานตรวจสอบอุปกรณ์ขั้นพื้นฐาน โดยเจ้าของพื้นที่ / ช่างซ่อมบำรุง งานซ่อมบำรุงอื่นๆ ที่ทำประจำ หรือที่กระทำภายในพื้นที่ของซ่อมบำรุง ยกเว้นพื้นที่ Hazardous Area

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

ผู้ขออนุญาต หมายถึง พนักงานของบริษัทชินจิน เอสเอ็ม (ไทยแลนด์) จำกัด หรือผู้รับเหมาที่เข้ามาปฏิบัติงานที่ก่อนให้เกิดความร้อน, เปลวไฟ, ประกายไฟ หรือเข้าทำงานที่ต้องขออนุญาต

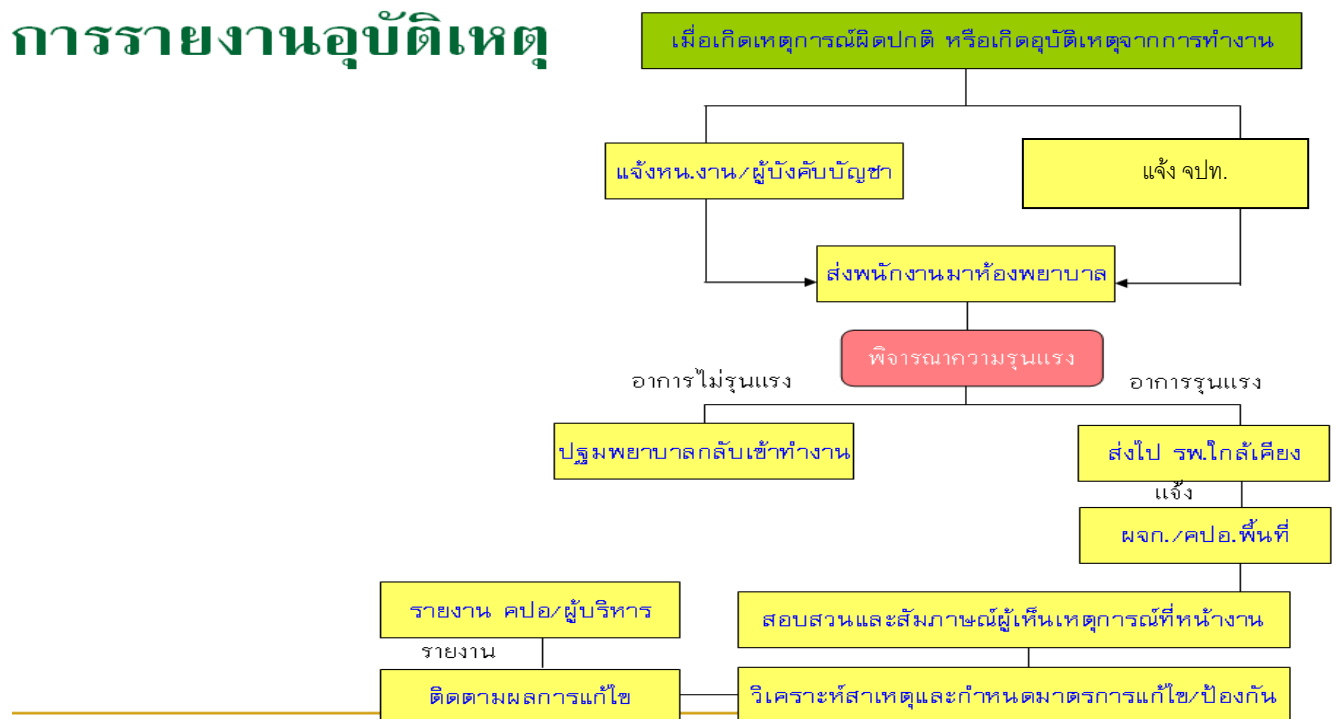
กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. เมื่อมีแผนที่จะทำงานที่ก่อให้เกิดประกายไฟ ในพื้นที่จัดเก็บสารเคมี หรือพื้นที่เสี่ยงอันตรายไฟไหม้ หรือทำงานบนที่สูงมากกว่า 2 เมตร ผู้ปฏิบัติงานต้องติดต่อ จป.ท เพื่อออกไปขออนุญาตทำงาน
2. ผู้ปฏิบัติงาน ต้องจัดเตรียมพื้นที่การทำงานให้ปราศจากวัสดุติดไฟ หรือเชื้อเพลิง หรือสิ่งกีดขวางอื่นใดที่อยู่ในพื้นที่การทำงาน
3. ผู้ปฏิบัติงาน ต้องจัดเตรียมเครื่องดับเพลิงให้อยู่ในบริเวณพื้นที่ทำงาน อย่างน้อย 1 ถัง พร้อมใช้งาน กรณีทำงานที่มีความร้อน หรือประกายไฟ เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิต เชือกช่วยชีวิต นั่งร้าน เข็มขัดกันตก กรณีทำงานในที่สูง
4. ผู้ปฏิบัติงาน ต้องกั้นพื้นที่บริเวณที่จะทำงานไม่ให้บุคคลหรือพนักงานที่ไม่เกี่ยวข้อง เข้าไปในพื้นที่ทำงาน
5. จป.ท ต้องเข้าไปตรวจสอบพื้นที่ก่อนการปฏิบัติให้ปราศจากวัสดุติดไฟ หรือสิ่งอันตรายอื่นๆ ที่อาจเป็นอันตรายกับผู้ปฏิบัติงาน หรือพนักงานคนอื่น
6. หลังปฏิบัติงานเสร็จต้องเก็บกวาดพื้นที่ให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย

3.16 การรายงานอุบัติเหตุ / เหตุการณ์ผิดปกติ

เมื่อเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากการทำงานหรือเหตุการณ์ผิดปกติพนักงานต้องรายงานตามลำดับขั้นตอนดังนี้

การรายงานอุบัติเหตุ



แผนผังขั้นตอนการรายงานอุบัติเหตุ

3.17 การป้องกันการเกิดอัคคีภัย และการระงับเหตุฉุกเฉิน

1. สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย

- ระบบไฟฟ้า การต่อสาย และใช้เครื่องจักร อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสมขาดการซ่อมแซมตรวจสอบ
- ความประมาทเลินเล่อของพนักงาน การสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ หรือทิ้งบุหรี่ไม่เลือกที่
- สะเก็ดไฟหรือประกายไฟ จากเตาเผา การเจียร การ Spot กระเด็น ไปถูกเชื้อเพลิงที่อยู่ใกล้เคียง
- การทำปฏิกิริยาของสารเคมีบางชนิดกับอากาศ ทำให้อุณหภูมิสูงถึงขั้นลุกติดไฟได้

2. ป้องกันมิให้อัคคีภัยเกิดขึ้นได้อย่างไร

1. ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณโรงงาน หรือบริเวณที่มีป้ายห้ามสูบ
2. เศษผ้า เศษกระดาษ หรือสิ่ง que ลุกติดไฟได้ต้องทิ้งลงในถังขยะที่จัดเตรียมไว้
3. ของเหลวหรือสารไวไฟ จำพวกน้ำมัน ทินเนอร์ สี ต้องแยกสถานที่จัดเก็บโดยเฉพาะ
4. งานเชื่อม เจียร หรือใช้แก๊สตัดเหล็กที่เกิดประกายไฟ ในบริเวณปฏิบัติงาน จะต้องไม่มีสิ่ง que ลุกติดไฟ
5. สายไฟฟ้าและโคมไฟ จะต้องมีการตรวจเช็คสภาพทั่วหลอดและรอยต่อ ถ้าหากหลวมจะเกิดประกายไฟและความร้อน เมื่อกระทบถูกเชื้อเพลิงจะเกิด ไฟไหม้ได้
6. ไม่เสียบปลั๊กไฟฟ้า มากไปกว่าที่ออกแบบติดตั้งไว้
7. ควรหลีกเลี่ยงการใช้ น้ำมันเบนซิน ล้างทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักร หรือชิ้นส่วนใดๆ โดยใช้สารเคมี (SOLVENT) ที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้ในการนี้โดยเฉพาะ

3. รู้หลักการ และองค์ประกอบไฟ



ปฏิกิริยาลูกโซ่ของการเกิดไฟ

4. ประเภทของไฟ



คือ ไฟที่เกิดจากลุกไหม้เชื้อเพลิงที่เป็นของแข็ง เช่น ไม้, กระดาษ, ฟืน, ถ่านหิน เป็นต้น



คือ ไฟที่เกิดจากลุกไหม้เชื้อเพลิงที่เป็นของเหลว หรือก๊าซ เช่น น้ำมัน, แก๊ส, ของเหลวไวไฟ เป็นต้น



คือ ไฟที่เกิดจากอุปกรณ์ไฟฟ้า ที่มีกระแสไฟฟ้าไหลผ่าน



Combustible Metals

คือ ไฟที่เกิดจากการลุกไหม้ของโลหะติดไฟ เช่น แมกนีเซียม, โซเดียม, โพแทสเซียม, ไททาเนียม, เซอร์โคเนียม เป็นต้น

5. ประเภทของถังดับเพลิง

ถังดับเพลิงมีหลากหลายประเภท ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับประเภทของไฟ ถังดับเพลิงที่มีใช้ภายในบริษัทฯ มี 4 ประเภทคือ



1. ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง สามารถดับไฟประเภท A, B, C ได้ดี

➤ ข้อดี

- ดับไฟได้เร็ว - ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า
- เหมาะใช้ภายนอกอาคารทนต่อแรงลมได้ดี



2. ถังดับเพลิงชนิดชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สามารถดับไฟประเภท B, C ได้ดี

➤ ข้อดี

- ไม่มีสารตกค้าง - กระจายตัวแทรกเข้าทุกซอกมุม

➤ ข้อเสีย

- มีน้ำหนักมาก

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน



3. ถังดับเพลิงชนิดกักก๊าซเหลวระเหย (ฮาโลตรอน) สามารถดับไฟประเภท A,B, C ได้ดี

➤ ข้อดี

- แก๊สเหลวระเหยที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่ก่ดกร่อน ไม่ติดไฟ ไม่เป็นสื่อ ในการนำไฟฟ้า
- ไม่ทิ้งคราบสกปรกหลังการฉีดทำให้ไม่เกิดความเสียหายต่อสิ่งของต่าง ๆ จึงเหมาะ ใช้งานกับอุปกรณ์ไฟฟ้า



4. ถังดับเพลิงสูตรน้ำ ABFFC สามารถดับไฟได้ทุกประเภท A,B, C, K ได้ดี

➤ ข้อดี

- ตัวน้ำยาไม่ทำลายชั้น โอโซน เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และไม่เป็นอันตรายต่อระบบ การหายใจ และการสัมผัส
- มีชั้นฟิล์มปิดกั้นการจับ ไอเชื้อเพลิงและไอก๊าซพิษ
- สามารถใช้ดับเพลิงทั้งในอาคารและในที่โล่งได้ดี

การติดตั้งถังดับเพลิง ให้ส่วนบนสุดอยู่สูงจากพื้นไม่เกิน 1.5 เมตร มีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่มองเห็นได้ชัดเจน ไม่มีสิ่งกีดขวาง และต้องสามารถนำมาใช้งานได้สะดวก

วิธีตรวจสอบถังดับเพลิง สำหรับถังดับเพลิงชนิด ผงเคมีแห้ง ฮาโลตรอน และ ABFFC ให้ดูที่เกจวัดแรงดัน ถ้าเข็มชี้ในช่องสีเขียวแสดงว่าใช้งานได้ (ตามรูป) ถ้าเข็มชี้มาทางซ้ายแสดงว่าน้ำยาหมดต้องนำไปเติม

สำหรับถังดับเพลิงประเภท CO2 ให้ใช้วิธีการตรวจสอบน้ำหนัก โดยน้ำหนักรวมถึงจะอยู่ที่ประมาณ 14-15 กก. ถ้าน้อยกว่านี้ต้องนำไปเติมน้ำยาทันที



6. ขั้นตอนการใช้ถังดับเพลิง

1. ดึง....สลัก
2. ปลด....สาย
3. กด....มือบีบ
4. สาย ไปที่ฐานของไฟ



7. ขั้นตอนการใช้งานส่งน้ำดับเพลิง

1. เปิดวาล์วน้ำที่หัวส่งน้ำจนสุด
2. ดึงสายฉีดออกจากที่ม้วนเก็บ



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

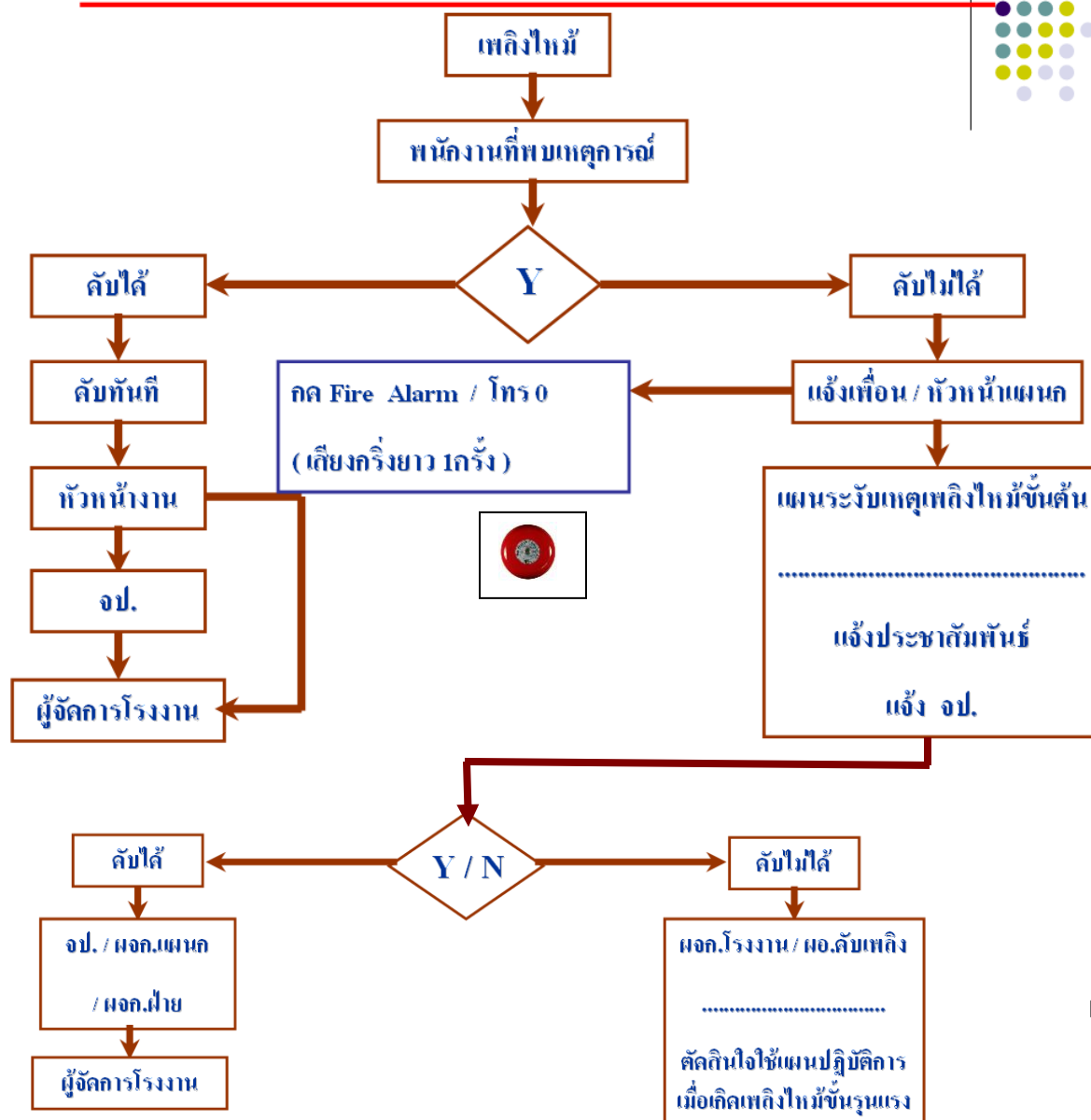
3. จับสายให้แน่น แล้วเปิดวาล์วน้ำภายในตู้ให้สุด เปิดหัวฉีดโดยหมุนตามรูปแสดง



4. ฉีดน้ำไปที่ฐานของเพลิง โดยปรับแรงดันน้ำตามความเหมาะสม
เมื่อเปิดวาล์วน้ำจะทำให้อุปกรณ์ปั๊มในห้องปั๊มทำงานอัตโนมัติ

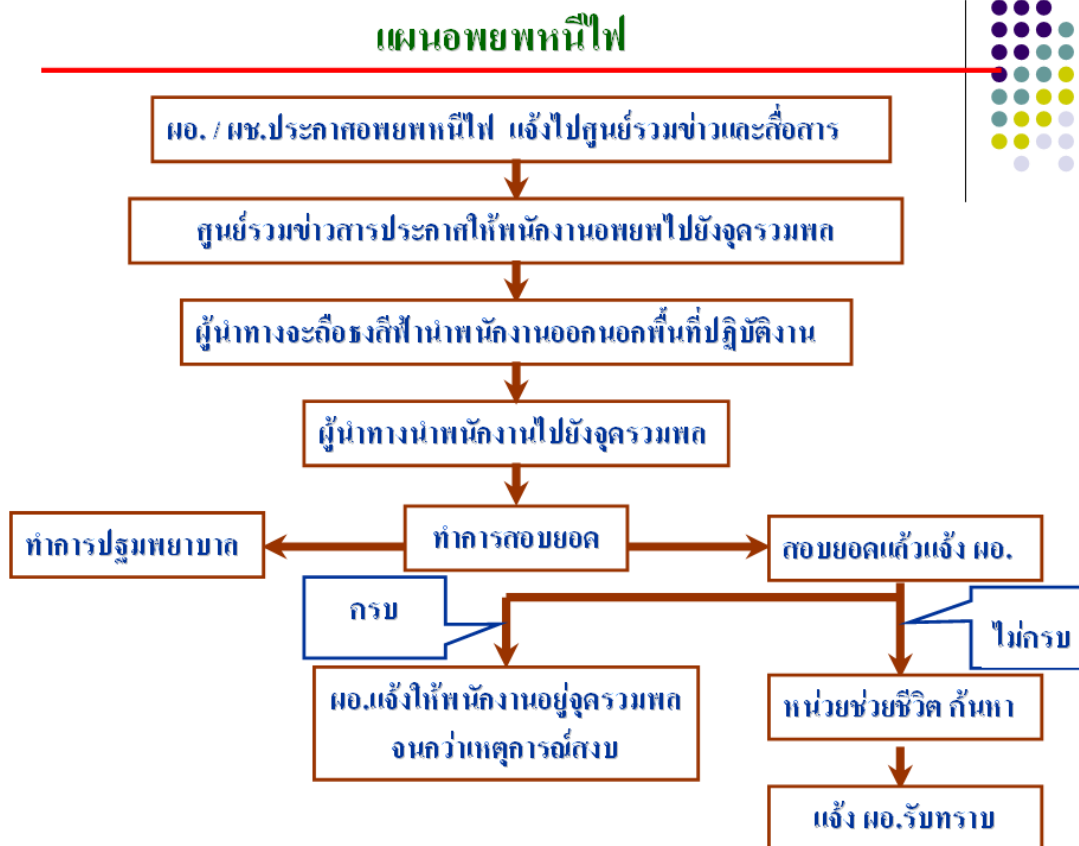


เมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้ บริษัทฯ

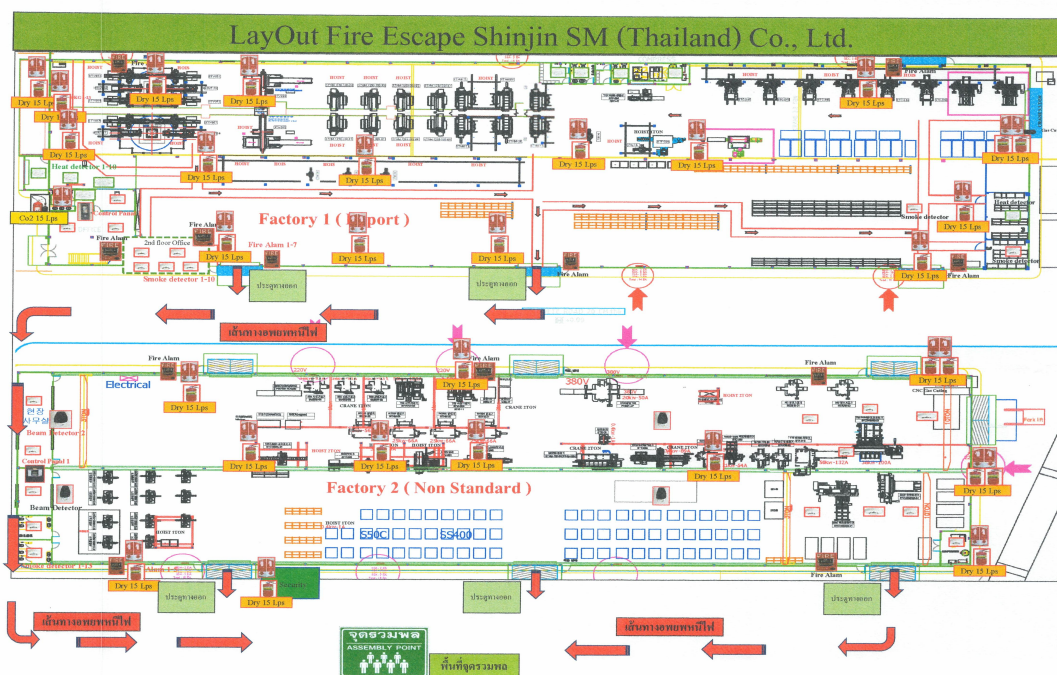


คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

7. ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อพนักงานพบเหตุเพลิงไหม้ (ต่อ)



9. แผนผังเส้นทางอพยพหนีไฟ



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3.18 ความปลอดภัยในการขับขี่ (Safety Drive)

3.18.1 ความปลอดภัยในการขับขี่รถบรรทุก / รถเก๋ง / รถตู้

หน้าที่หลักของพนักงานขับรถ

1. ดูแลรักษาความสะอาดรถทั้งภายในและภายนอก
2. ตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์ก่อนออกปฏิบัติหน้าที่
3. ขับรถตามเวลา และเส้นทางที่บริษัทกำหนด
4. ดูแลรักษาสินค้าที่ต้องส่งให้ลูกค้าให้ดีที่สุด และขับรถส่งสินค้าถึงที่หมายปลอดภัยไร้อุบัติเหตุ
5. รักษากฎระเบียบข้อบังคับของบริษัทฯ กำหนด
6. ตรวจสอบสภาพโดยรวมของรถว่าใช้งานได้หรือไม่เป็นประจำทุกวัน หากพบความผิดปกติให้รายงานหัวหน้างานทันที
7. ศึกษาคู่มือการใช้รถที่ขี้อยู่

การแต่งกายของพนักงานขับรถ

1. สวมใส่ชุดฟอร์มตามแบบที่บริษัทฯ กำหนด
2. รองเท้านิรภัย หรือรองเท้าหุ้มส้น (ห้ามใส่รองเท้าแตะเด็ดขาด)
3. อื่นๆ ตามบริษัทลูกค้ากำหนด เช่น เสื้อสะท้อนแสง หมวกนิรภัย แวนดำนิรภัย เป็นต้น

ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน

1. พนักงานขับรถจะต้องคาดเข็มขัดนิรภัยตลอดเวลาที่ขับรถ รวมถึงต้องดูแลให้คนที่โดยสารมาด้วยคาดเข็มขัดนิรภัย
2. พนักงานขับรถจะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ใช้ความเร็วตามที่กฎหมายกำหนด ไม่โทรศัพท์ขณะขับรถ
3. ในระหว่างการปฏิบัติงานต้องไม่มีอาการมึนเมา จากสุรา หรือสารเสพติดทุกชนิด
4. ห้ามมีบุคคลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องโดยสารไปกับรถบรรทุกสินค้ายกเว้นพนักงานติดรถ





คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

5. ตรวจสอบสภาพรถก่อนการปฏิบัติงานทุกวัน หากพบชำรุดหรือไม่พร้อมใช้งานต้องแจ้ง หัวหน้างานทราบและดำเนินการทันที

6. ห้ามติดผ้ามาบังแดด หรือสิ่งอื่นใดที่บดบังทัศนวิสัยในการมองเห็นขณะขับรถ

7. ห้ามขับรถติดต่อกันนานเกิน 4 ชม. เมื่อครบกำหนดให้หยุดพักต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที และปฏิบัติงานไม่เกินวันละ 12 ชม.

8. ปฏิบัติตามขั้นตอนการจอดอย่างปลอดภัย คือดับเครื่อง ถอดกุญแจ ปลดเกียร์ว่าง ดึงเบรกมือ วางหมอนหนุนล้อ

9. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของลูกจ้างอย่างเคร่งครัด

10. กรณีเกิดอุบัติเหตุต้องรายงานไปยังหัวหน้างานทันที

3.18.2 ความปลอดภัยในการขับขี่รถยนต์

หลัก 5 ประการในการขับรถอย่างปลอดภัย

1. รอบรู้เรื่อง "รถ"

นักขับที่จะต้องรอบรู้เรื่องรถที่ขับเป็นประจำเป็นอย่างดี หมั่นตรวจตราแก้ไขข้อบกพร่องอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อนออกเดินทางไกลควรจะได้ ตรวจอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยที่สำคัญ ๆ

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| (1) เครื่องยนต์ | (2) ห้ามล้อ | (3) ยาง | (4) น็อตบังคับล้อ |
| (5) พวงมาลัย | (6) ที่ปิดน้ำฝน | (7) กระจกส่องหลัง | (8) ไฟ |

2. รอบรู้เรื่องทาง

ทางแต่ละสายข้อมแตกต่างกัน โดยสภาพภูมิประเทศ และสภาพแวดล้อม ถ้าเป็นเส้นทางไม่เคยไป ควรศึกษาจากแผนที่ คู่มือการท่องเที่ยว ถามผู้รู้ หรือเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง เช่น กรมทางหลวง, ตำรวจท้องที่ ฯลฯ ที่สำคัญที่สุดท่านจะต้องสังเกตและปฏิบัติตามป้ายและเครื่องหมายจราจร

3. รอบรู้เรื่องวิธีขับรถ

การขับรถเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ขับรถเป็นอย่างดีไม่พอ ต้องรู้วิธีแก้ไขปัญหาลักษณะหน้าได้โดยฉับพลัน และสามารถหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น โดยมิได้คาดคิด เนื่องจากขาดความชำนาญ เช่น เบรกจะทำอย่างไร

4. รอบรู้เรื่องกฎจราจร

กฎจราจรมีไว้เพื่อให้ผู้ใช้รถใช้ถนนประพฤติปฏิบัติในแนวเดียวกัน เพื่อความปลอดภัยและความสะดวกรวดเร็ว

5. รอบรู้เรื่องมารยาทในการขับรถ

มารยาทในการขับรถมีความสำคัญไม่น้อยในการใช้รถใช้ถนน นักขับที่ดีควรแสดงความเป็นสุภาพบุรุษ อะลุ้มอล่วย เห็นใจ แนะนำและให้อภัย ต่อความผิดพลาดของผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการแสดงมารยาทที่ไม่สมควร

3.18.3 ความปลอดภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์

หลักพื้นฐาน การขับขี่ปลอดภัย

1. สวมหมวกกันน็อกทุกครั้งเวลาขับขี่
2. หมั่นตรวจระบบเบรก ยาง และระบบส่องสว่างให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์พร้อมใช้งานอยู่เสมอ
3. มองกระจกดูด้านหลังและให้สัญญาณไฟทุกครั้งเมื่อจะเปลี่ยนช่องทาง

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

4. ปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด
5. อย่าขับขีรถจักรยานยนต์ สวนทางหรือข้ามช่องทางวิ่ง
6. ระวังและลดความเร็วทุกครั้งเมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระ เป็นหลุม และเปียกชื้น
7. อย่าขับเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด
8. ห้ามเสพหรือดื่มของมึนเมาขณะขับขี่
9. การขับขีรถจักรยานยนต์ผ่านบริเวณสี่แยกควรหยุดหรือชะลอความเร็วรถ
10. การขับขีรถจักรยานยนต์เวลากลางคืนที่ถนนไม่มีไฟส่องสว่างควรขับด้วยความเร็วต่ำกว่าเวลากลางวัน

3.19 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

ชนิดของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

1. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ศีรษะ (Head protection devices)
2. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายใบหน้าและดวงตา (Eyes and face protection devices)
3. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายระบบทางเดินหายใจ (Respiratory protection devices)
4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายระบบการได้ยิน (Hearing protection devices)
5. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่มือและผิวหนัง (Hand and skin protection devices)
6. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายของเท้า (Foot protection devices)
7. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการตก (Falling protection devices)
8. อุปกรณ์พิเศษเฉพาะงาน



ภาพ PPE ชนิดต่างๆ

1. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ศีรษะ (Head Protection Devices)

หมวกนิรภัย (Safety Helmet) หมวกที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันศีรษะของผู้สวมใส่ ปัจจุบันได้ใช้ มอก. 368-2554 มีความทันสมัยมากขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. หมวกนิรภัยชนิด E (Electrical Helmet) เป็นหมวกนิรภัยที่สามารถลดแรงกระแทกของวัตถุ และสามารถลดอันตรายที่เกิดจากการสัมผัสตัวนำไฟฟ้า สามารถทนแรงดันไฟฟ้าทดสอบได้ 20,000 โวลต์
2. หมวกนิรภัยชนิด G (General Helmet) เป็นหมวกนิรภัยที่สามารถลดแรงกระแทกของวัตถุ และสามารถลดอันตรายที่เกิดจากการสัมผัสตัวนำไฟฟ้า สามารถทนแรงดันไฟฟ้าทดสอบได้ 2,200 โวลต์
3. หมวกนิรภัยชนิด C (Conductive Helmet) เป็นหมวกนิรภัยที่สามารถลดแรงกระแทกของวัตถุเท่านั้น



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

วิธีการใช้งานหมวกนิรภัย

1. ก่อนใช้งานต้องตรวจสอบหมวกนิรภัย ได้มาตรฐานตามข้อกำหนดหรือไม่
2. ตรวจสอบลักษณะทางกายภาพภายนอก
3. เมื่อสวมใส่ต้องปรับสายรัดศีรษะและคางให้พอดีกับผู้ใช้งาน
4. ทำการทดสอบความกระชับของหมวก โดยให้ก้มลงค้ำน้ำหนักตัวเอง ถ้าหมวกตกแสดงว่าไม่กระชับ ต้องทำการปรับสายรัด

ใหม่

การดูแลรักษาหมวกนิรภัย

1. ทำความสะอาดทั้งตัวหมวกและอุปกรณ์ โดยใช้น้ำ น้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง หรือทุกวัน โดยเฉพาะบริเวณแถบซับเหงื่อ

2. ตรวจสอบการชำรุดของอุปกรณ์

2. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายใบหน้าและดวงตา (Eyes and face protection devices)

เป็นอุปกรณ์ PPE ที่สามารถป้องกันอันตรายจากการกระเด็นของวัตถุ หรือสารเคมีที่จะกระเด็นเข้าดวงตาหรือใบหน้าของผู้ปฏิบัติงาน นิยมใช้ในการป้องกันอันตรายจากการปฏิบัติงานกับเครื่องจักร เช่น งานเจียร งานเชื่อม งานตัด งานเจาะ รวมทั้งการปฏิบัติงานกับสารเคมี

☐ ประเภทของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายใบหน้าและดวงตา สามารถแบ่งออกเป็น 4 ชนิด

1) แว่นตา (Spectacles or Glasses)

- สามารถป้องกันอันตรายกับการทำงานที่มีเศษวัสดุกระเด็นเข้าตา แบ่งเป็น 2 ประเภท
 - แบบไม่มีกระบังข้าง สามารถป้องกันการกระเด็นจากด้านหน้า
 - แบบมีกระบังข้าง สามารถป้องกันการกระเด็นจากด้านหน้าและด้านข้าง



2) แว่นครอบตา (Goggles)

- สามารถป้องกันอันตรายจากการกระแทกของวัตถุ ป้องกันสารเคมี
- และป้องกันอันตรายจากแสงที่เกิดจากการทำงานเชื่อมโลหะ แต่ต้องมีเลนส์กรองแสงชนิดพิเศษ
- แว่นครอบตามีประสิทธิภาพในการป้องกันอันตรายได้ดีกว่าแว่นตา



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

3) กระบังป้องกันใบหน้า (Face Shield)

- สามารถป้องกันอันตรายต่อใบหน้า ดวงตา รวมไปถึงลำคอ
- จากการกระเด็น กระแทกของวัตถุ หรือสารเคมี
- บางรุ่นสามารถใช้ร่วมกับที่ครอบหูได้



4) หน้ากากสำหรับเชื่อม (Welding Shields)

- ใช้ในงานเชื่อม สามารถป้องกันอันตราย
- จากการกระเด็นของเศษโลหะ ความร้อน แสงจ้า และรังสีจากการเชื่อม



☐ การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันอันตรายใบหน้าและดวงตา

- ทำความสะอาดทุกครั้งหลังจากการใช้งาน โดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาด แล้วผึ่งแดด
- ตรวจสอบอุปกรณ์ ถ้ามีการชำรุดให้เปลี่ยนอุปกรณ์

3. อุปกรณ์ป้องกันหู (Ear Protection Devices)

ผู้ที่ปฏิบัติงานในที่ที่มีเสียงดังเกิน 85 เดซิเบล(เอ) เป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการได้ยินตลอดเวลาเพื่อป้องกันการสูญเสียการได้ยิน มีหลายแบบ ดังนี้

- 1.1 ชนิดสอดเข้าไปในรูหู (Ear Plugs)** บางชนิดทำจากวัสดุที่สามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างได้ เมื่อปล่อยไว้สักครู่ จะขยายตัวเท่ากับขนาดรูหูของผู้สวมใส่ วัสดุที่ใช้ทำมีความแตกต่างกันไป เช่น พลาสติก ยาง โฟม เป็นต้น อุปกรณ์ป้องกันหูชนิดนี้ นิยมใช้กันมาก เนื่องจากราคาไม่แพง สะดวกในการเก็บ และทำความสะอาด สามารถลดเสียงดังได้ประมาณ 15-20 เดซิเบล



ภาพตัวอย่าง Ear Plugs

- 1.2 ชนิดครอบหู (Ear Muffs)** เป็นอุปกรณ์ป้องกันหูที่ครอบปิดหูส่วนนอก ทำให้สามารถกั้นเสียงได้มากกว่าชนิดสอดเข้าไปในรูหู ประสิทธิภาพในการลดเสียงของอุปกรณ์ชนิดนี้ ขึ้นอยู่กับขนาดรูปร่าง วัสดุกันเสียงรอบๆ ที่ครอบหู และวัสดุดูดซับเสียงในที่ครอบหู ปกติจะลดเสียงได้ประมาณ 20-30 เดซิเบล



ภาพตัวอย่าง Ear Muffs

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

การบำรุงรักษาปลั๊กอุดหู

- ☛ ทำความสะอาดทุกครั้งหลังใช้งานด้วยน้ำอุ่นและสบู่อ่อนๆ แล้วใช้ผ้าสะอาดเช็ดให้แห้ง
- ☛ ใช้สาลิซูปแอลกอฮอล์ 70 % เช็ดเพื่อฆ่าเชื้อโรค
- ☛ ปลั๊กอุดหูชนิดฟองน้ำหรือโฟม หลังจากล้างน้ำแล้วบีบน้ำออกตากให้แห้ง
- ☛ ชนิดทำด้วยสาลิหรือเส้นใยสังเคราะห์ให้ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งไป
- ☛ ไม่ควรเก็บไว้ในที่อุณหภูมิสูง
- ☛ ควรใช้เฉพาะส่วนตัว

การบำรุงรักษาที่ครอบหู

- ☛ ทำความสะอาดเช็ดฝุ่นหรือสิ่งสกปรกหลังจากใช้งานทุกวัน
- ☛ ทำความสะอาดวัสดุครอบหูรูปถ้วยด้วยน้ำอุ่นและสบู่อ่อนๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- ☛ ใช้สาลิซูปแอลกอฮอล์ 70 % เช็ดเฉพาะวัสดุป้องกันเสียง
- ☛ ถ้าวัดป้องกันเสียงชำรุดหรือฉีกขาดให้เปลี่ยนใหม่
- ☛ เก็บที่ครอบหูไว้ในที่สะอาดปราศจากฝุ่น
- ☛ ควรใช้เฉพาะส่วนตัว

4. อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ (Respiratory Protection Devices)

เป็นอุปกรณ์ช่วยป้องกันอันตรายจากมลพิษ/สารพิษก่อนเข้าสู่ร่างกายผ่านการหายใจเข้าสู่ปอด ได้แก่ อนุภาค ฝุ่น ก๊าซ พุ่ม เส้นใย ไอระเหย และบรรยากาศที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพอย่างฉับพลัน เช่น เพลิงไหม้ สารเคมีรั่วไหลรุนแรง พ่นกันที่ปฏิบัติงานกับสารเคมีต้องสวมใส่หน้ากากป้องกันให้เหมาะสม



สำหรับป้องกันไอระเหยของสารเคมี



สำหรับป้องกันฝุ่นละออง

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันอันตรายระบบทางเดินหายใจ

- ☛ ทำความสะอาดทุกครั้งหลังจากการใช้งาน โดยใช้น้ำสบู่เช็ดทำความสะอาด ใช้แปรงนุ่มๆ ขัดเบาๆ แล้วผึ่งแดด
- ☛ ตรวจสอบอุปกรณ์ ถ้ามีการชำรุดให้เปลี่ยนอุปกรณ์

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

5. อุปกรณ์ป้องกันมือ (Hand Protection Devices)

สวมใส่เพื่อลดการบาดเจ็บของอวัยวะส่วนนี้ มือ และแขน มีหลายชนิด ได้แก่

ถุงมือยาง นิยมใช้ป้องกันอันตรายจากสารเคมี และเชื้อโรคด้านชีวภาพ ส่วนใหญ่ทำมาจากยางหรือการสังเคราะห์ทางโพลิเมอร์ เช่น ยางธรรมชาติ นีโอพรีน พีวีซี ไวนิล โพลีเมอร์ ไนโตร บิวทิล เป็นต้น

ถุงมือหนัง นิยมใช้ป้องกันอันตรายจากของมีคม การขีด เลียดสี การขีดขูดหรือบาด ความร้อน ความเย็น เป็นต้น

ถุงมือผ้า เหมาะสำหรับการทำงานทั่วไป การประกอบชิ้นงานในกระบวนการผลิต ใช้ในงานเกษตรกรรม ห้ามใช้กับเครื่องจักรที่มีการหมุนหรือสายพาน

ถุงมือป้องกันไฟฟ้า มีคุณสมบัติพิเศษ สามารถป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าได้ แต่ไม่ทนต่อการขีดข่วน และจะทำให้การ
ด้านไฟฟ้าลดลง ดังนั้นการใช้งานต้องสวมถุงมือหนึ่งทับอีกชั้นเสมอ

การบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่มีมือและผิวหนัง

- ทำความสะอาดทุกครั้งหลังจากการใช้งาน โดยใช้ น้ำสบู่ หรือน้ำเปล่า หรือตามวิธีการตามที่ผู้ผลิตแนะนำ ฟังลมให้แห้ง และเก็บในที่สะอาด
- ถ้าอุปกรณ์ชำรุดให้เปลี่ยนอุปกรณ์ใหม่

6. **อุปกรณ์ป้องกันเท้า (Foot Protection Devices)** สวมใส่เพื่อป้องกันส่วนของเท้า นิ้วเท้า หน้าแข้ง ไม่ให้สัมผัสกับอันตรายจากการปฏิบัติงาน มีหลายชนิด ได้แก่

6.1 รองเท้านิรภัย ชนิดหัวรองเท้าเป็นโลหะ สามารถรับน้ำหนักได้ 2,500 ปอนด์ และทนแรงกระแทกของวัตถุหนัก 50 ปอนด์ ที่ตกจากที่สูง 1 ฟุตได้ เหมาะสำหรับการใช้ในงานก่อสร้าง อุตสาหกรรม

6.3 รองเท้าป้องกันสารเคมี ทำจากวัสดุที่ทนต่อการกัดกร่อนของสารเคมี เช่น ไวนิล นิโอพรีน ยางธรรมชาติ หรือยางสังเคราะห์ แบ่งเป็นชนิดที่มีหัวโลหะ และไม่มีหัวโลหะ



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

7. อุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง

การทำงานในที่สูง เช่น งานก่อสร้าง งานทำความสะอาด งานไฟฟ้า จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง ได้แก่

7.1 เข็มขัดนิรภัย ประกอบด้วยตัวเข็มขัด และเชือกนิรภัย ตัวเข็มขัด ทำด้วยหนัง เส้นใยจากฝ้าย และใยสังเคราะห์ ได้แก่ ในลอน

7.2 สายรัดตัวนิรภัย หรือสายพุงตัว เป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับงานที่เสี่ยงภัย ทำงานในที่สูง ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ใช้งาน สามารถเคลื่อนตัว ขณะทำงานได้ หรือช่วยพุงตัวให้สามารถทำงานได้ ในที่ไม่มีจุดยึดเกาะตัวในขณะที่ทำงาน ทำจากวัสดุประเภทเดียวกับเข็มขัดนิรภัย มี 3 แบบ คือ ชนิดคาดหน้าอก เอว และขา และชนิดแขวนตัว

7.3. สายช่วยชีวิต เป็นเชือกที่ผูกหรือยึดติดกับโครงสร้างของอาคาร หรือส่วนที่มั่นคง เชือกนี้จะถูกต่อเข้ากับเชือกนิรภัย และเข็มขัดนิรภัย หรือสายรัดตัวนิรภัย (สายพุงตัว)



ภาพเข็มขัดนิรภัย สายพุงตัวและสายช่วยชีวิต

ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง

☑ ก่อนใช้เข็มขัดนิรภัย ผู้ใช้ควรตรวจสอบรอยฉีกปริ ขาด หรือรอยตัดถ้าพบไม่ควรนำมาใช้งาน เมื่อใช้ไป 1-3 เดือน ควรให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

☑ การล้างทำความสะอาด ควรทำเดือนละครั้ง เมื่อมีการใช้งานทุกวัน หรือเมื่อเกิดความสกปรกมาก โดยล้างด้วยน้ำอุ่น และสบู่กรด ตามด้วยน้ำสะอาด และปล่อยให้แห้งในที่อุณหภูมิห้อง เข็มขัดนิรภัยหนัง ก่อนที่จะแห้งสนิท ควรชะโลมหนังด้วยน้ำมันระหุ่ง หรือน้ำมันถั่วเหลือง เพื่อเป็นการรักษาหนัง

3.20 การปฐมพยาบาล

การปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินและมีผู้ได้รับบาดเจ็บ

1. ตั้งสติให้ได้นิ่งอย่าตกใจ
2. ขอความช่วยเหลือ
3. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดย
 - ❖ ช่วยหายใจ ให้อากาศเข้าปอดสะดวก คลายเสื้อผ้าให้หลวม
 - ❖ ห้ามเลือด
 - ❖ นอนนิ่งๆ ห้ามคว่ำ คอยสังเกตอาการ จับชีพจรเป็นระยะ
 - ❖ ถ้ามีกระดูกหักอย่าเคลื่อนย้าย

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

1. ถูกแก๊สพิษ

- ☛ ให้ผู้ที่ถูกแก๊สพิษได้รับอากาศบริสุทธิ์โดยเร็วและมากที่สุด โดย พยายามให้อยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ☛ คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- ☛ ห่มผ้าให้ร่างกายอบอุ่น
- ☛ เฝ้าดูการหายใจและจับชีพจรอย่างใกล้ชิด
- ☛ เรียกกรณพยาบาลทันที

2. บาดเจ็บที่ตา

2.1 กรด-ด่าง เข้าตา

- ☛ อย่าขยี้ตา
- ☛ ล้างตาทันทีด้วยน้ำสะอาด แหวกตาให้กว้าง และกรอกตาไปมาในน้ำเพื่อล้างสารเคมีออก
- ☛ ถ้าเป็นสารละลายกรด ให้ล้างนาน 30 นาที
- ☛ ถ้าเป็นสารละลายด่างควรล้างนานกว่า 1 ชั่วโมง
- ☛ นำส่งโรงพยาบาล ถ้าอยู่ไกลโรงพยาบาลมากให้ใช้ยาปฏิชีวนะชนิดจีฟั้งป้ายตา เช่น จีฟั้งป้ายตาคลอแรมเฟนิคอล ฯลฯ
- ☛ ถ้าปวดตามากให้รับประทานยาแก้ปวดทันที

2.2 ถูกของแหลมทิ่มตา

- ☛ ให้นอนหลับตา
- ☛ อย่าขยับสายตาไปมา
- ☛ ปิดตาด้วยผ้าก๊อชหรือผ้าเช็ดหน้า
- ☛ รีบพบแพทย์ทันที

2.3 สิ่งแปลกปลอมเข้าตาขาว

- ☛ ขยี้ตาเบา ๆ กระพริบตา ล้างตาหรือเงยสายตาขึ้นด้นบน
- ☛ ใช้มุ่มผ้าเช็ดหน้าเช็ดผองออก
- ☛ ถ้าไม่ออก ให้ไปพบแพทย์

2.4 ถูกกระแทกที่ดวงตา

- ☛ ประคบด้วยความเย็นทันที
- ☛ รีบไปพบแพทย์

3. กระจกหัก

- ☛ นอนอยู่กับที่ แต่หากจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้เข้าเฟือกชั่วคราวไว้ก่อน และพยายามอย่าเคลื่อนไหวนัยส่วนที่กระจกหักหรือจำเป็นให้เคลื่อนไหวน้อยที่สุด
- ☛ ถ้ามีเลือดออกให้ห้ามเลือด และปิดแผลด้วยผ้าสะอาด จากนั้นค่อยเข้าเฟือก



ภาพแสดงการล้างตาจากค่าล้าง

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

- ☛ ถ้ากระดูกคอหรือกระดูกสันหลังหักควรเคลื่อนย้ายอย่างระมัดระวังที่สุด โดยพยายามให้มีการเคลื่อนไหวกของคอหรือกระดูกสันหลังน้อยที่สุด

4. แผลตะปูตำ

- ☛ ดึงตะปูออก แล้วบีบเลือดให้ออกมา
- ☛ ล้างเอาเศษดินออกมาให้หมด
- ☛ ใช้น้ำยาไฮโดรเจนเพอร์ออกไซด์ชะล้าง ทำความสะอาดแผลอีกครั้ง แล้วจึงใส่ทิ๊งเจอร์หรือน้ำยาโพวิโดน-ไอโอดีน
- ☛ ปิดแผลด้วยผ้าก๊อช
- ☛ ห้ามถูกน้ำ
- ☛ รีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดยาแก้บาดทะยัก และใช้ยาปฏิชีวนะ

5. ตกจากที่สูง

- ☛ ถ้าปวดคอส่วนที่ได้รับบาดเจ็บให้อยู่นิ่งๆ
- ☛ ถ้าปวดคอหรือหลังไม่สามารถขยับได้ ให้อยู่นิ่งๆในท่าที่สบายจนกว่าผู้ช่วยเหลือจะหาแผ่นกระดานหรือเปลแข็งได้
- ☛ สอดแผ่นกระดานหรือเปลแข็งเข้าใต้ลำตัว ถ้าจำเป็นต้องยกลำตัวขึ้นให้ยกลำตัว คอ หัว และหลังเป็นแนวเส้นตรง
- ☛ ห้ามพุงเดินหรืออุ้ม
- ☛ ห้ามให้อาหารหรือน้ำ
- ☛ รีบไปพบแพทย์ทันที



6. กระโหลกศีรษะแตก

- ☛ กรณีกะโหลกศีรษะแตกเล็กน้อย มีเลือดซึมไม่มากหลังจากทำแผลแล้วให้คอยสังเกตอาการต่อไปอีก 24-48 ชั่วโมง ไม่ควรใช้ยาแก้ปวด เพราะอาจทำให้ประเมินอาการทางสมองผิดไป
- ☛ ถ้ามีอาการทางสมองให้รีบนำส่งโรงพยาบาล
- ☛ ถ้ารู้สึกตัวให้ผู้ได้รับบาดเจ็บนั่งอยู่ในท่าครึ่งนั่ง-ครึ่งนอน ถ้ามีเลือดหรือน้ำไขสันหลังออกจากหูให้เอียงศีรษะมาทางด้านที่บาดเจ็บ และใช้ผ้าสะอาดปิดหูไว้แต่อย่าอุดหู
- ☛ ถ้าไม่รู้สีกตัวจัดให้นอนราบ ศีรษะเอียงไปทางด้านที่บาดเจ็บและจับการเต้นของชีพจรดูระดับความรู้สึกตัวของ ผู้บาดเจ็บ ถ้าหยุดหายใจให้รีบปฏิบัติการกู้ชีพทันที
- ☛ ในรายที่มีอาการทางสมองและไม่รู้สึกตัว อย่าให้อาหารหรือน้ำ

7. กรด-ด่าง ลวกผิวหนัง

- ☛ แช่วีชะส่วนนั้นในน้ำนานๆ
- ☛ ถ้าผิวหนังขนาดไม่เกิน 2-3 ฝ่ามือให้ล้างด้วยสบู่จางๆ
- ☛ ถ้าถูกลวกตามลำตัวหรือแขน ขา ให้ทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือหรือร้อมด หรือน้ำดิ่มสุก
- ☛ ถ้าบาดแผลสกปรกมากสามารถใช้สบู่เด็กฟอกได้แล้วทาด้วยยารักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก
- ☛ ถ้าถูกลวกที่แขนหรือขา ให้ยกส่วนที่เป็นแผลสูงกว่าระดับหัวใจ



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

- ☛ ทานยาแก้ปวดได้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อดูว่าจะต้องฉีดยาป้องกันบาดทะยัก และใช้ยาปฏิชีวนะหรือไม่
- ☛ ถ้าเกิดที่ใบหน้าหรือข้อพับหรือบาดแผลมีบริเวณกว้างหรือปวดมาก ต้องรีบพบแพทย์โดยเร็ว

8. ถูกของมีคมบาด

วิธีห้ามเลือด

8.1 การใช้นิ้วกด เป็นวิธีห้ามเลือดที่ง่ายที่สุด สามารถห้ามเลือดที่ออกจากเส้นเลือดฝอย เส้นเลือดดำ และเส้นเลือดแดงได้

- ☛ ถ้าถูกแก้วบาดสามารถใช้วิธีการนี้ห้ามเลือดได้ ถ้าเลือดพุ่งออกมามีสีแดงสดแสดงว่าเลือดออกจากเส้นเลือดแดง ให้ใช้นิ้วกดลงไปตรงเส้นเลือดบริเวณแผลเลย หรือใช้ผ้าก๊อชรองนิ้ว ควรกดไว้ตลอดเวลา ถ้าแผลขนาดเล็กกดไว้ประมาณ 5 นาที เลือดจะหยุดไหล

- ☛ เมื่อเลือดหยุดไหลแล้ว ให้พันแผลให้แน่น และหากแผลจำเป็นต้องได้รับการรักษา ให้รีบไปพบแพทย์

8.2 พันผ้ารัดแผลให้แน่น ใช้ได้ผลดีในกรณีห้ามเลือดจนหยุดไหลแล้ว และการห้ามเลือดจากบาดแผลบริเวณศีรษะ

- ☛ หาผ้าที่สะอาด กว้างและยาวพอเหมาะกับแผล

- ☛ ข้อควรระวังในการพันผ้ารัดแผล

- 1) ห้ามใช้วิธีนี้กับแผลบริเวณคอ
- 2) เวลาพันผ้าต้องพยายามให้ปากแผลรั้งเข้าหากันให้มากที่สุด
- 3) แผลบริเวณแขนและขา อย่ารัดแน่นจนเกินไปเพราะเลือดอาจไปเลี้ยงไม่ถึงปลายแขนและขา
- 4) ถ้ามีเลือดออกมามาก ให้ใช้วิธีห้ามเลือดโดยการขันชะเนาะ

8.3 ขันชะเนาะ เป็นวิธีการห้ามเลือดมาตรการสุดท้าย เมื่อใช้วิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล

- ☛ ไม่ควรใช้เชือก ลวด หรือสายยาง เพราะจะบาดเนื้อได้

- ☛ ใช้ผ้ากว้าง 2-3 นิ้ว ขันชะเนาะเหนือแผลโดยห่างจากขอบแผล ประมาณ 2 นิ้ว และทำการ ขันที่ละนิดจนแน่นพอที่จะห้ามเลือดได้

- ☛ รีบนำส่งโรงพยาบาล

9. แผลเลือดออกอื่นๆ

- ☛ คลายเสื้อผ้าให้หลวม

- ☛ ถ้าแผลอยู่บริเวณแขน ขา ให้ยกขึ้นเหนือระดับหัวใจ

- ☛ หากมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในบาดแผล ควรล้างด้วยน้ำสะอาด

- ☛ ห้ามเลือด โดยใช้ผ้าสะอาดกดบริเวณบาดแผลให้แน่นแล้วปิดบาดแผลด้วยผ้าสะอาด

- ☛ หากเป็นบาดแผลที่ถูกต้อง ทิ่มแทง ต้ม ซึ่งมีวัตถุปักคาอยู่ ห้ามดึงออก ให้รีบไปพบแพทย์

- ☛ บาดแผลบริเวณทรวงอก ให้ใช้ผ้าหนาๆ ปิดทับบนปากแผลให้แน่นโดยเร็ว

- ☛ บาดแผลบริเวณหน้าท้อง ควรจะปิดบาดแผลด้วยผ้าที่สะอาด มีส่วนของลำไส้โผล่ออกมา ปิดแผลด้วยผ้าสะอาดที่ชุบน้ำเกลือ และให้นอนหงายขาทั้งสองข้างเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เบ่งท้องอาจหายใจทางปากร่วมด้วย



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

- ☛ บาดแผลบริเวณแขนและขาควรห้ามเลือดก่อน หากชิ้นส่วนอวัยวะหลุด/ขาดออกไป ควรเก็บไว้ใน ถุงพลาสติกแห้ง มัดปากถุงให้ดี นำไปแช่น้ำที่มีน้ำแข็งและนำส่งโรงพยาบาลด้วย เพื่อแพทย์จะได้ผ่าตัดต่อชิ้นส่วนอวัยวะที่ขาดเจ็บได้
- ☛ อย่าให้ผู้ป่วยดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารโดยเด็ดขาด

10. อาการช็อค

สาเหตุ : โรคหัวใจกำเริบ บาดเจ็บรุนแรง เลือดออกมาก ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก กระตุกหัก อาเจียน หรือท้องเสียรุนแรง

อาการ : หนาวเย็น เหงื่อออก เวียนศีรษะ หายใจเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วแต่แผ่ว กลัว กระจาย

การปฐมพยาบาล

- ให้อนราบ ถ้าเลือดออกให้ห้ามเลือด คลายเสื้อผ้า ห่มผ้า
- อย่าเคลื่อนไหวนผู้ป่วย ถ้าบาดเจ็บที่อก ท้อง ศีรษะ ให้หนุนศีรษะและบ่าให้สูงกว่าลำตัวเล็กน้อย คอยปลอบใจ
- ถ้ากระหายน้ำมาก ให้หยดน้ำที่ริมฝีปากนิด ๆ (ห้ามรับประทานสิ่งใดๆ)

11. ฟกช้ำ หัวโน หือเลือด

1. ประคบด้วยความเย็นให้เร็วที่สุด เพื่อลดอาการบวม เจ็บ หรือใช้มะนาวผสมดินสอพองพอกไว้ (ปกติรอยฟกช้ำจะหายได้เอง)
2. ถ้าเกิดอาการนานเกิน 24 ชั่วโมงใช้ประคบและคลึงด้วยผ้าชุบน้ำร้อนวันละ 2-3 ครั้ง

12. ข้อเคล็ด

1. ให้อบริเวณข้อที่ได้รับบาดเจ็บ อยู่นิ่ง ๆ และยกสูงไว้
2. ประคบด้วยน้ำแข็งทันที เพื่อลดอาการบวม ปวด
3. ถ้าภายหลังมีอาการบวมให้ประคบด้วยน้ำร้อน หรือนวดด้วยยาหม่อง หรือน้ำมันระกำ
4. ถ้าปวดมาก บวมมากให้รีบปรึกษาแพทย์

13. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

1. ตะแคงศีรษะ หันหูข้างที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปลงให้หล่นออกมาเอง
2. ถ้าไม่ออก ห้ามแคะ รีบไปพบแพทย์

14. ลมพิษ

สาเหตุ : สัมผัสสารที่แพ้ พิษ สารเคมี แพ้อาหารทะเล เหล้า เบียร์ ผุ่นละอองต่าง ๆ

การปฐมพยาบาล

- ทายาแก้ผดผื่นคัน เช่น คาลาไมน์ เพรดนิโซโลนครีม เบตาเมททาโซนครีม เป็นต้น
- กินยาแก้แพ้ คลอเฟนิรามีน ขนาด 4 มก. 1 เม็ด
- หาสาเหตุที่แพ้

- ♦ ถ้าฝนไม่ยุบลง และเพิ่มมากขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

15. ตะคริว

สาเหตุ

- ♦ ใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้นหนักเกินไป
- ♦ ความหนาวเย็น
- ♦ การสูญเสียเหงื่อและเกลือแร่(อาเจียน ท้องเสีย เหงื่อออก)

การปฐมพยาบาล

1. ยืดกล้ามเนื้อส่วนนั้นออกโดย

- ♦ เป็นที่มือ : ยืดนิ้วมือ คัดปลายนิ้ว
- ♦ เป็นที่เท้า : ยืดนิ้วเท้า ให้ขึ้นเข่ง
- ♦ เป็นที่ต้นเท้า : นั่งลง เขยียดเท้า กดที่หัวเข่า และช่วยนวดเท้า
- ♦ เป็นที่น่อง : นั่งลง ยืดขา

2. ถ้าเป็นเพราะเหงื่อออกมาก เสียเหงื่อมาก ให้ดื่มน้ำเกลือ (เกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 1 ขวดแม่โจง)

16. ไฟฟ้าช็อต

1. รีบปิดสวิทช์ไฟทันที
2. ถ้าไม่สามารถปิดสวิทช์ไฟได้ ห้ามใช้มือจับต้องคนที่กำลังถูกไฟช็อต ให้นำสิ่งที่ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า เช่น ไม้กวาด แก้วไม้ เป็นต้น เขี่ยสายไฟออกจากตัวผู้บาดเจ็บ
3. เมื่อผู้ป่วยหลุดออกมาแล้วรีบปฐมพยาบาล ถ้าหยุดหายใจ ให้ทำการเป่าปากช่วยหายใจ ถ้าคลำชีพจรไม่ได้ ให้ надаหัวใจด้วย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

17. การทำแผล

การทำแผลทั่วไป

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ทำแผลที่สะอาดก่อนแผลที่สกปรก
3. เช็ดรอบแผลด้วยสำลีชุบแอลกอฮอล์(เช็ดจากในวนออกมาข้างนอกทางเดียว)
4. ปิดด้วยผ้าก๊อชหรือผ้าสะอาด
5. อย่าให้ถูกน้ำอีก เพราะจะทำให้เป็นหนองหรือหายช้า

กรณีแผลฉีกขาดทั่วไป

- ล้างด้วยน้ำสะอาดและสบู่ให้สิ่งสกปรกออกให้หมด
- เช็ดด้วยแอลกอฮอล์ ทาทิงเจอร์แผลสดหรือเบตาดีน
- ไม่ต้องปิดแผล



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

กรณีแผลคันหรือมีดบาด(เลือดออกไม่มาก)

- บีบเลือดออกบ้าง
- ล้างด้วยน้ำสะอาด และสบู่
- ใส่ยาทิงเจอร์แผลสด หรือเบตาดีน
- ปิดแผลเพื่อให้ขอบแผลสมานติดกัน

กรณีแผลลึกถึงกระดูก หรือกระดูกโผล่

- ห้ามเลือดทันที
- ใช้ผ้าสะอาดคลุม ห้ามจับกระดูกยัดเข้าไป
- รีบพาไปพบแพทย์ทันที

กรณีแผลมีหนอง

- ล้างแผลด้วยไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์หรือเดกินโซลูชันทุกวัน
- เช็ดด้วยสำลี
- รับประทานยาปฏิชีวนะตามแพทย์สั่งให้ครบ

กรณีแผลตะปูตำ

- ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำมาก ๆ
- ใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ทำความสะอาดอีกครั้ง
- ปิดแผล ห้ามถูน้ำ
- นวดยาป้องกันบาดทะยัก
- รับประทานยาปฏิชีวนะตามแพทย์สั่งให้ครบ

กรณีแผลถูกแทงด้วยของแหลม มีด ไม้

- ดัดของแหลมหรือไม้ที่ถูกแทงให้สั้นลง เพื่อให้เดินทางไปพบแพทย์ได้สะดวก (ห้ามดึงออก)
- ให้อยู่นิ่ง ๆ
- รีบนำส่งโรงพยาบาล

18. การปฏิบัติในการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้น

1. เมื่อพบคนหมดสติ ให้เรียกและเขย่าตัวหรือตบที่ไหล่ เพื่อตรวจสอบว่าหมดสติจริงหรือไม่ ถ้าหมดสติจะไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบ
2. ประเมินการหายใจ
 - ดูการเคลื่อนไหวของทรวงอกและหน้าท้อง
 - ฟังเสียงลมหายใจ
 - สัมผัส โดยใช้แก้มของผู้ช่วยเหลือสัมผัสว่ามีลมหายใจผ่านออกจากปากหรือจมูกหรือไม่
3. ถ้าพบว่าไม่หายใจให้เรียกขอความช่วยเหลือ พร้อมทั้งจัดท่านอนหงายราบบนพื้น แล้วเริ่มขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นที่ 1

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

ขั้นที่ 1 คือ เปิดทางเดินหายใจให้โล่ง

4. ประเมินการหายใจอีกครั้ง ถ้ายังไม่หายใจให้ใช้การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นที่ 2

ขั้นที่ 2 คือ เป่าลมหายใจ 2 ครั้ง

5. ทดสอบว่าหัวใจหยุดเต้นหรือไม่ ถ้ายังไม่มีการเต้นของหัวใจให้เป่าปากอีก 2 ครั้ง แล้วใช้วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพในขั้นที่ 3

ขั้นที่ 3 คือ การกดนวดหัวใจด้านนอก ด้วยอัตราเร็ว 100 ครั้ง/นาที โดยนับ 1 และ 2 และ 3 จนถึง 15 ครั้ง แล้วเป่าปาก 2 ครั้ง

6. ทำสลับอย่างนี้ไปจนครบ 4 รอบ แล้วประเมินการหายใจอีกครั้ง และประเมินอีก ทุกๆ 1 นาที

7. ให้ปฏิบัติตามการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งมีอุปกรณ์ช่วยเหลือเพิ่มเติม และนำส่งโรงพยาบาล



* ภาพแสดงการปฏิบัติในการช่วย

ฟื้นคืนชีพเบื้องต้น

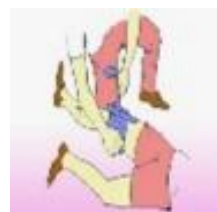
19. การห้ามเลือด(ขั้นชะเนาะ)



1. พันผ้ารอบแขนหรือขา 2 รอบ



2. ผูกเงื่อนแรก



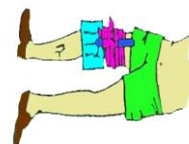
3. ใช้ท่อนไม้วางบนเงื่อนแล้วผูกเงื่อนซ้ำ 2 ครั้ง



4. หมุนหรือชันชะเนาะจนกระทั่งเลือดหยุดไหล



5. ผูกครึ่งปลายไม่ให้ผู้อยู่กับที่ด้วยเชือกเล็ก ๆ



6. บันทึกเวลาที่เริ่มชันชะเนาะไว้

3.21 5ส. เพื่อความปลอดภัย

ความสำคัญของกิจกรรม

1. เป็นหลักเบื้องต้นเพื่อสร้างหน่วยงานให้ปลอดภัยน่าอยู่และถูกสุขลักษณะ
2. มีส่วนช่วยในการเพิ่มผลผลิต
3. สร้างความเชื่อถือแก่ลูกค้า
4. ช่วยให้เกิดการประหยัดทรัพยากรการผลิต
5. ลดปัญหามลภาวะเป็นพิษ



5 ส. หมายถึง กิจกรรมการปรับปรุงสภาพการทำงานเพื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน ความปลอดภัย และคุณภาพของงานอันเป็นพื้นฐานในการผลิต โดยย่อมาจาก สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ สร้างนิสัย อาศัยหลักพื้นฐาน คือ

“A place for everything and everything is in its place.”

“นั่นคือ มีที่สำหรับของทุกสิ่ง และของทุกสิ่งต้องอยู่ในที่ของมัน”

ฮารโน อิโรยูกิ ได้ให้แนวทางพื้นฐานกิจกรรม 5ส. ดังนี้

สะสาง (Seiri : เซิริ) หมายถึง การแยกแยะสิ่งของที่ไม่จำเป็น ออกจากสิ่งของจำเป็น และการกำจัดสิ่งที่ไม่จำเป็นทันที

สะดวก (Seiso : เซโซ) หมายถึง การทำความสะอาดบริเวณที่ทำงาน อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร เครื่องใช้ บริเวณทางเดิน พื้นที่ปฏิบัติงาน ให้ปราศจากขยะ เศษวัสดุ

สะดวก (Seiton : เซตง) หมายถึง การจัดวางของให้เป็นระเบียบ หยิบใช้สะดวก ไม่เสียเวลาในการค้นหา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน รักษาคุณภาพของสินค้า

สุขลักษณะ (Seiketsu : เซเคทซึ) หมายถึง การรักษาและปฏิบัติ สะสาง สะดวก สะอาด อย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

สร้างนิสัย (Shisuke : ชิซึเคะ) หมายถึง การดำเนินการ 4 ส. อย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย และการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เป็น ส. ที่สำคัญที่สุด ที่ส่งเสริมให้พนักงานมีพฤติกรรมที่เป็นระเบียบ



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

3.22 เครื่องหมายทางด้านความปลอดภัย

เครื่องหมายบังคับ (ใช้สีน้ำเงิน/ฟ้า สีส้มใช้สีขาว)



เครื่องหมายห้าม (ใช้สีแดง สีส้มใช้สีขาว)



คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน

Shinjin Sm (Thailand) Co.,Ltd.

เครื่องหมายเตือน(ใช้สีเหลือง สีดำใช้สีดำ)



เครื่องหมายความปลอดภัย(ใช้สีเขียว สีดำใช้สีขาว)



เครื่องหมายความปลอดภัย(ใช้สีเขียว สีตัดใช้สีขาว)



ก่อนจบกันวันนี้ กรุณาอ่านสัณนิทเพื่อความปลอดภัยของท่าน

วันนี้เราเริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ก่อนคับ แต่มันโคตรสำคัญ

***** ก่อนจะทำอะไร คิดสัณนิทก่อนลงมือ ใส่หมวก ใส่ถุงมือ ไม่ไคเท่ แต่ช่วยชีวิต

งานจะเร็ว เร่งแคไไหน ก็อย่าลืมมองรอบตัว
อุบัติเหตุไม่บอกล่วงหน้า มันมาเมื่อไหร่ก็ช่วยเมื่อนั้น



**อุบัติเหตุ
ต้องเป็นศูนย์**

กฎไม่ใช่ศัตรู
มันคือเพื่อนที่คอยกันเราไว้
ทำวันนี้ให้ปลอดภัย
พรุ่งนี้ยังกลับบ้านได้
อุบัติเหตุต้องเป็น 0
เราต้องปลอดภัยไปด้วยกัน