

まんがでわかる



ភាសាខ្មែរ
クメール語

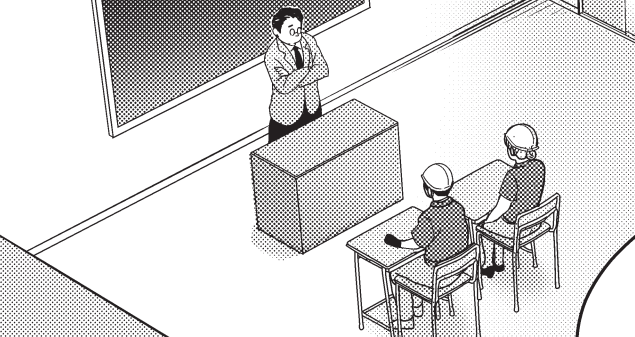
陸上貨物運送事業の安全衛生

ស្វែងយល់តាមរយៈគំនូរជីវចល

សុវត្ថិភាពអនាម័យនៃវិស័យដឹកជញ្ជូនទំនិញតាមផ្លូវគោក



វីដេអូនេះត្រូវបានរៀបរៀងឡើងដើម្បីឲ្យអ្នកធ្វើការនៅក្នុងវិស័យដឹកជញ្ជូនតាមផ្លូវគោក
រួមមានកន្លែងជញ្ជូនទំនិញក្នុងយ៉ាន់និងឡានដឹកទំនិញ អាចសិក្សាពីមូលដ្ឋាននៃសុវត្ថិភាពនិងអនាម័យ។

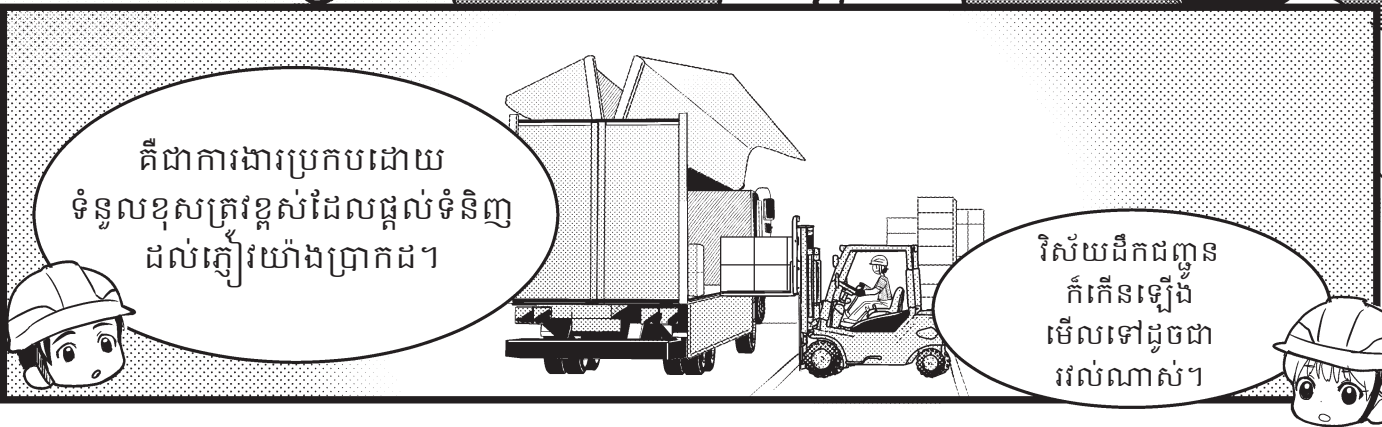


ថ្ងៃនេះ
យើងរៀនពី
សុវត្ថិភាពអនាម័យ
នៅក្នុងវិស័យដឹកជញ្ជូនផ្លូវគោក!



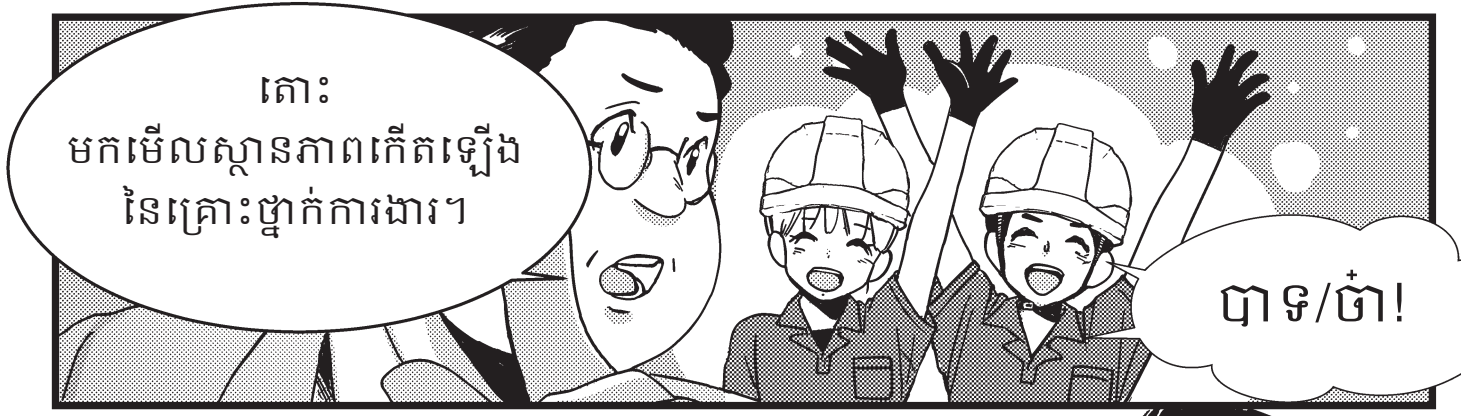
នេះជាការងារដ៏អស្ចារ្យ
ដែលទ្រទ្រង់ដល់សង្គម។

មែនហើយ!



គឺជាការងារប្រកបដោយ
ទំនួលខុសត្រូវខ្ពស់ដែលផ្តល់ទំនិញ
ដល់ភ្ញៀវយ៉ាងប្រាកដ។

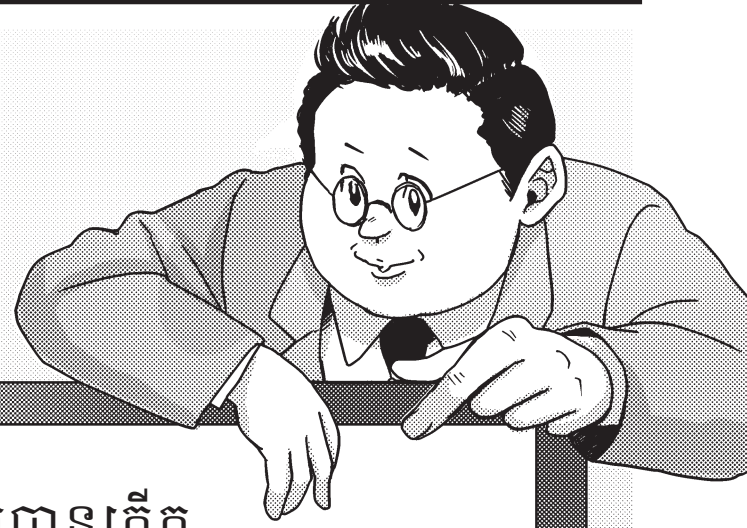
វិស័យដឹកជញ្ជូន
ក៏កើនឡើង
មើលទៅដូចជា
វេលាណាស់។



តោះ
មកមើលស្ថានភាពកើតឡើង
នៃគ្រោះថ្នាក់ការងារ។

បាទ/ចា!

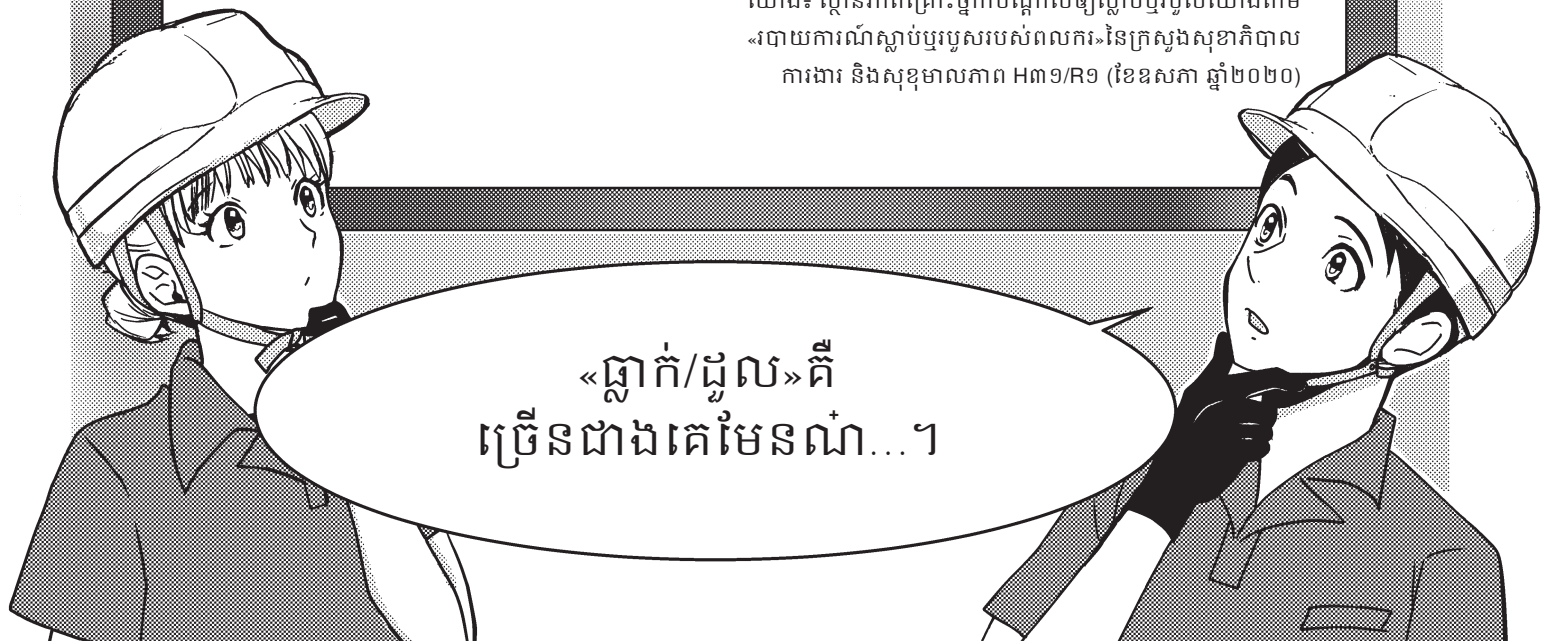
ចូរមើលមូលហេតុសំខាន់នៃ
គ្រោះថ្នាក់ការងារ។



ចំនួនគ្រោះថ្នាក់ការងារដែលបានកើត

1	ធ្លាក់/ដួល	4279 នាក់
2	សកម្មភាពផ្ទុយ/ការធ្វើទាំងបង្ខំ	2475 នាក់
3	អិលដួល	2457 នាក់
4	ត្រូវបានគាប/ត្រូវបានទាក់ចូល	1673 នាក់
5	បុកត្រូវ	1163 នាក់

យោង៖ ស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់បណ្តាលឲ្យស្លាប់ឬរបួសយោងតាម
របាយការណ៍ស្លាប់ឬរបួសរបស់ពលករនៃក្រសួងសុខាភិបាល
ការងារ និងសុខុមាលភាព H៣១/R១ (ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២០)



«ធ្លាក់/ដួល»គឺ
ច្រើនជាងគេមែនណា...។

មែនហើយ។
ឧទាហរណ៍ ករណី «ធ្លាក់/ដួល»

មានហេតុការណ៍ដូចជា
ពេលទម្លាក់ទំនិញចុះពីកន្លែងផ្ទុក
របស់ឡានដឹកទំនិញផ្ទុកជើងធ្លាក់ចុះមក



ឬគ្រោះថ្នាក់ដូចជា
បម្រុងនឹងទប់ទំនិញ
ដែលរលំនៅកន្លែងផ្ទុក
ធ្វើឲ្យធ្លាក់ចុះមកជាមួយគ្នា។

នៅកន្លែងផ្ទុកទំនិញខ្ពស់
ហើយគ្រូវទម្លាក់ទំនិញធ្ងន់ចុះមកទៀត
គ្រោះថ្នាក់ណាស់។

មូលហេតុអាចមកពីការដឹកជញ្ជូនកើនឡើង
ហើយបរិមាណនៃការដឹកម្តងៗក៏កើនឡើងដែរ។

តើធ្វើដូចម្តេច
ទើបអាចបង្ការកុំឲ្យមាន
ការធ្លាក់/ដួលបាន?

ប្រកដណាស់ ក្រៅពីសាមីខ្លួនត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន
ការគោរពវិន័យដែលបានកំណត់
និងនីតិវិធីការងារក៏សំខាន់ដែរ។

ត្រូវចាំវិន័យច្រើន
យ៉ាងមែន...

សំខាន់ឲ្យតែប្រយ័ត្ន
កុំឲ្យដួលទៅបានហើយ
មែនទេ?

ហា?

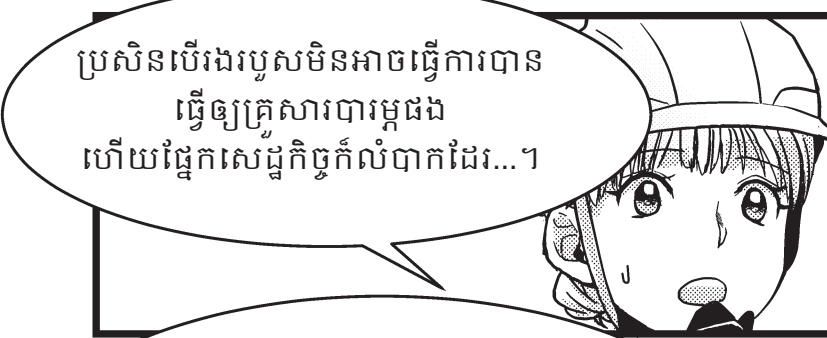
ការគោរពវិន័យមិនមែន
ដើម្បីតែខ្លួនឯងទេ
វាក៏មានសារៈសំខាន់
ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកជុំវិញ
រងរបួសផងដែរ។

បាទ!



បន្ទាប់មកគឺ«សកម្មភាពផ្ទុយ/ការធ្វើទាំងបង្ខំ»
ពេលលើកនិងពេលជញ្ជូនទំនិញធ្ងន់
អាចធ្វើឲ្យឈឺដៃ ស្មា
និងចង្កេះ។ល។

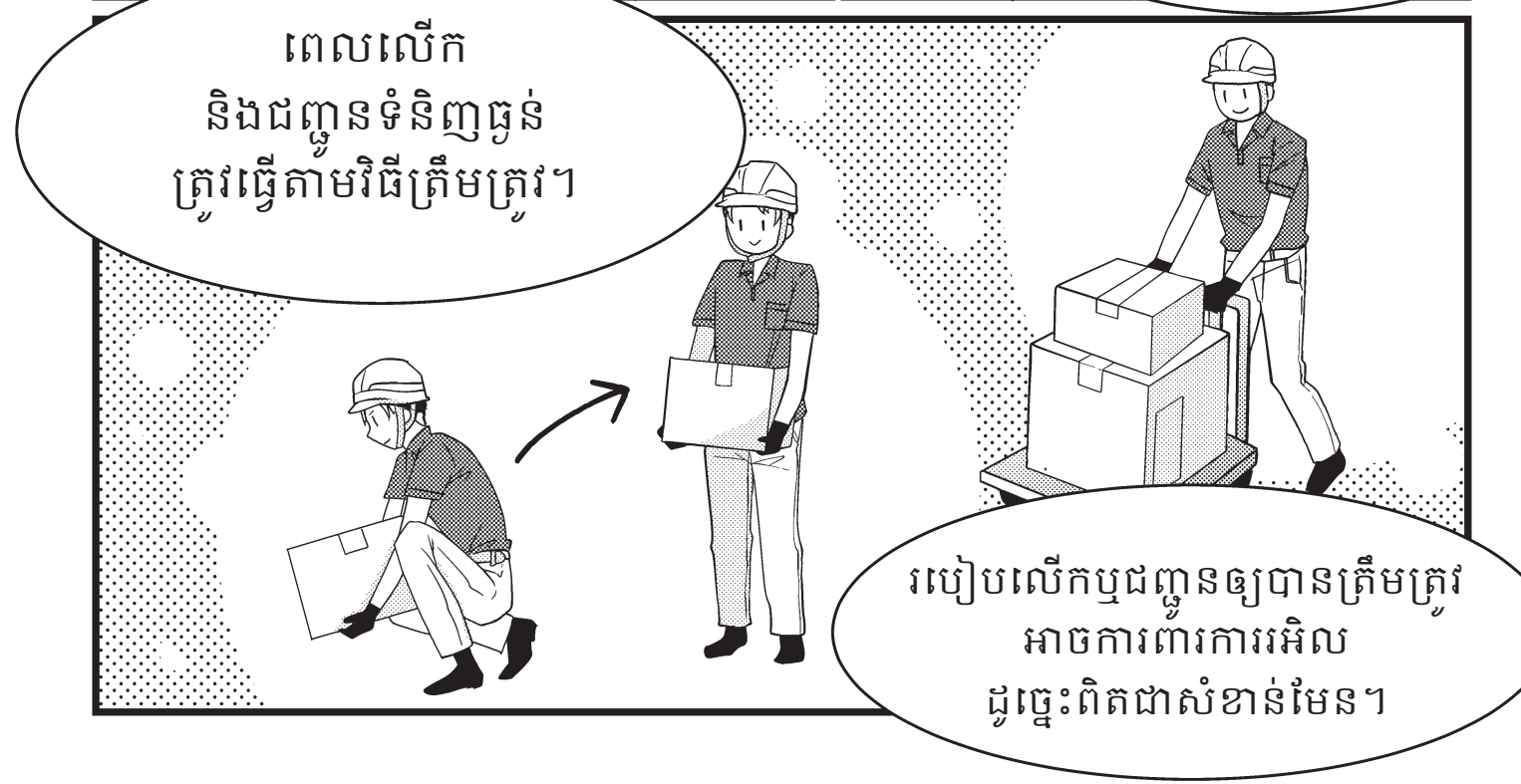
ពិសេស ពេលលើកទំនិញធ្ងន់
ងាយនឹងធ្វើឲ្យឈឺចង្កេះ។



ប្រសិនបើរងរបួសមិនអាចធ្វើការបាន
ធ្វើឲ្យគ្រួសារបារម្ភផង
ហើយផ្នែកសេដ្ឋកិច្ចក៏លំបាកដែរ...។

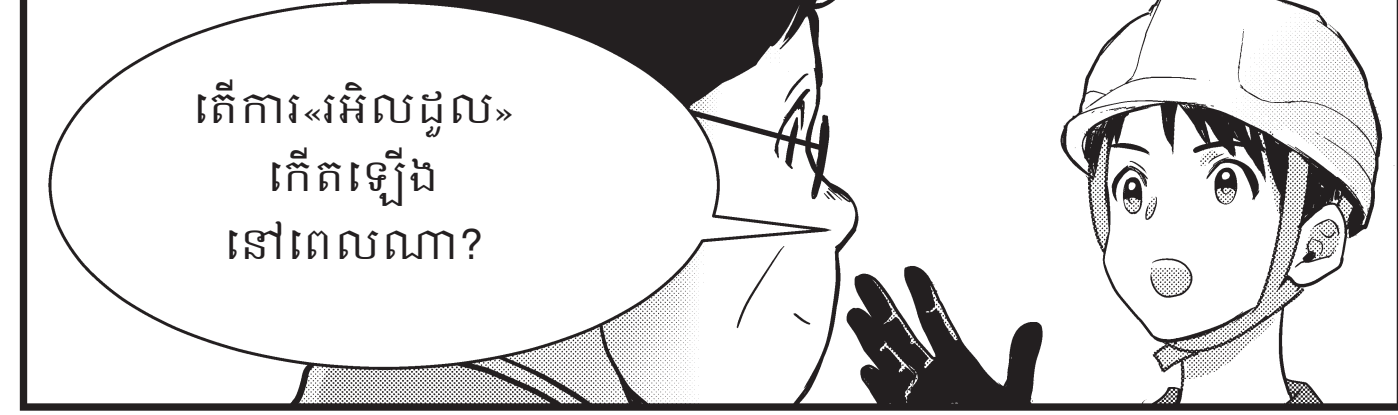


ដូច្នេះហើយ ការធ្វើសកម្មភាព
ប្រកបដោយការប្រុងប្រយ័ត្ន
គឺសំខាន់ណាស់។



ពេលលើក
និងជញ្ជូនទំនិញធ្ងន់
ត្រូវធ្វើតាមវិធីត្រឹមត្រូវ។

របៀបលើកឬជញ្ជូនឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
អាចការពារការរអិល
ដូច្នេះពិតជាសំខាន់មែន។



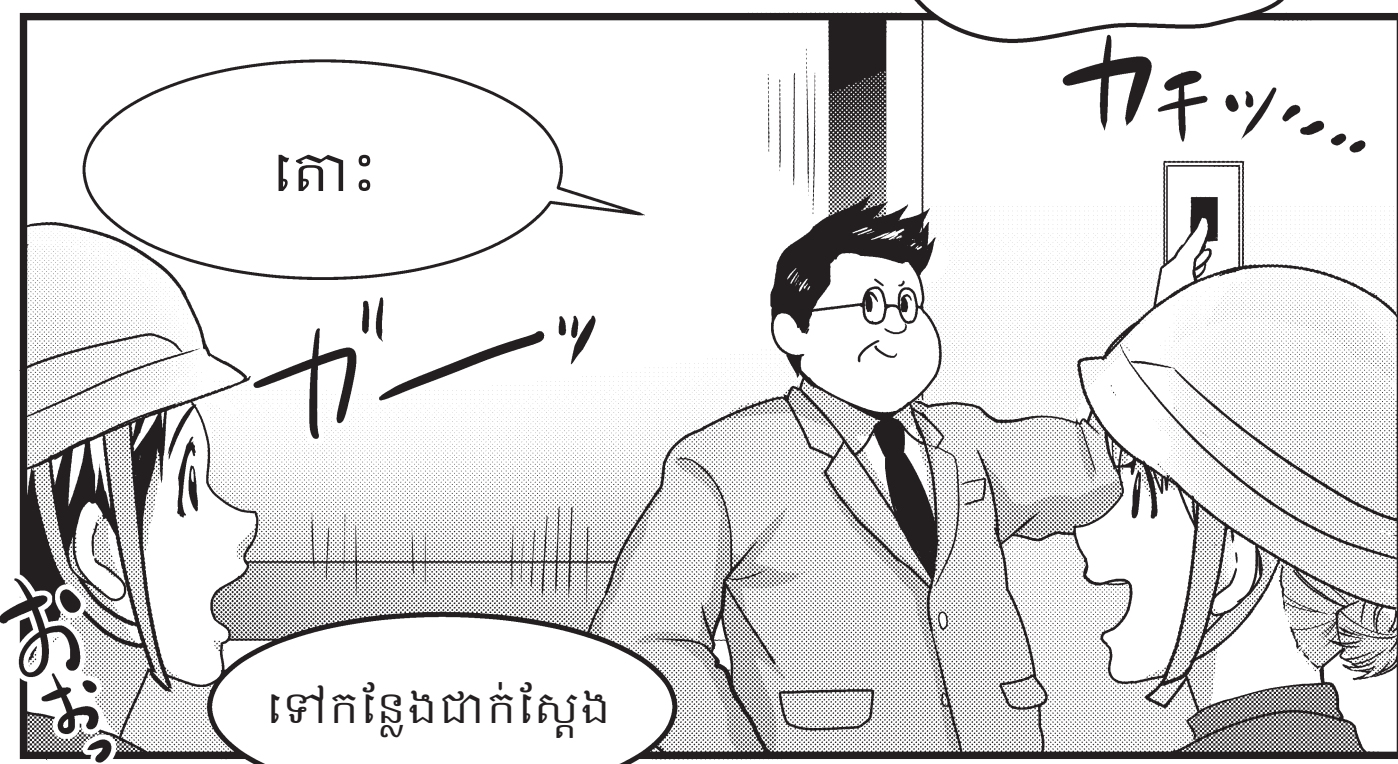
តើការ«រអិលដួល»
កើតឡើង
នៅពេលណា?



មានករណីឧទាហរណ៍ដូចជា
ពេលជញ្ជូនទំនិញច្រើន
ក្នុងម្តង

ហើយទាក់ជើងដោយសារមើលមិនឃើញ
ថាចុងជើងមានកន្លែងមិនស្មើ។

អូ យល់ហើយ...



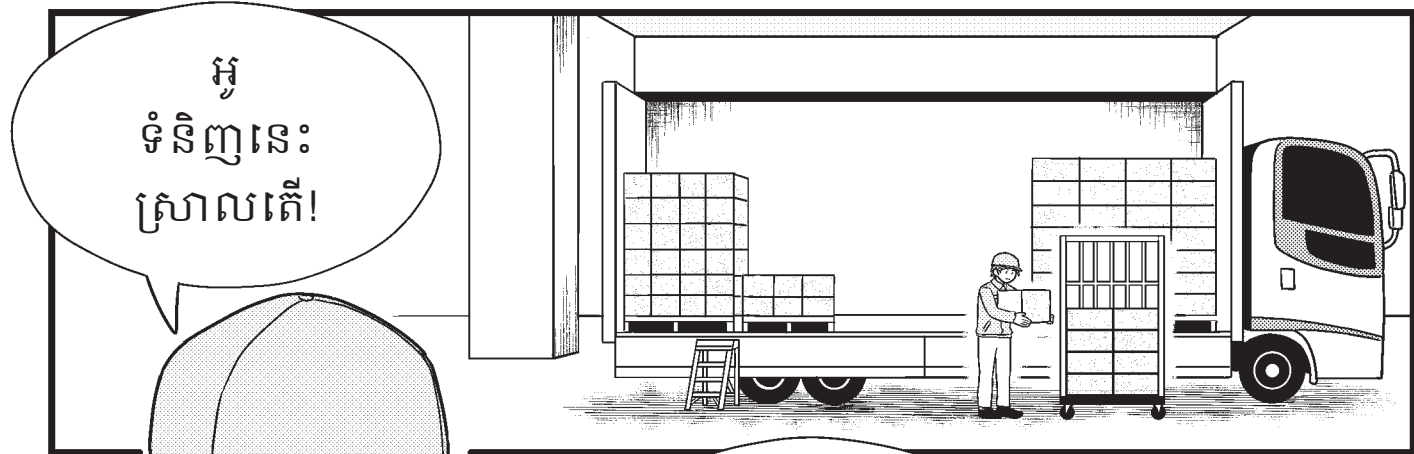
តោះ

ទៅកន្លែងជាក់ស្តែង



ពិនិត្យមើល!

ករណីទី១





ដាច់ខាតមិនត្រូវ
លោតចុះពីលើ
កន្លែងដុកទំនិញទេ!

ជណ្តើរកន្លែក
អាចបង្ការ
ការធ្លាក់បានណា។



សុំទោស...

ឱ!!



អូយ!!

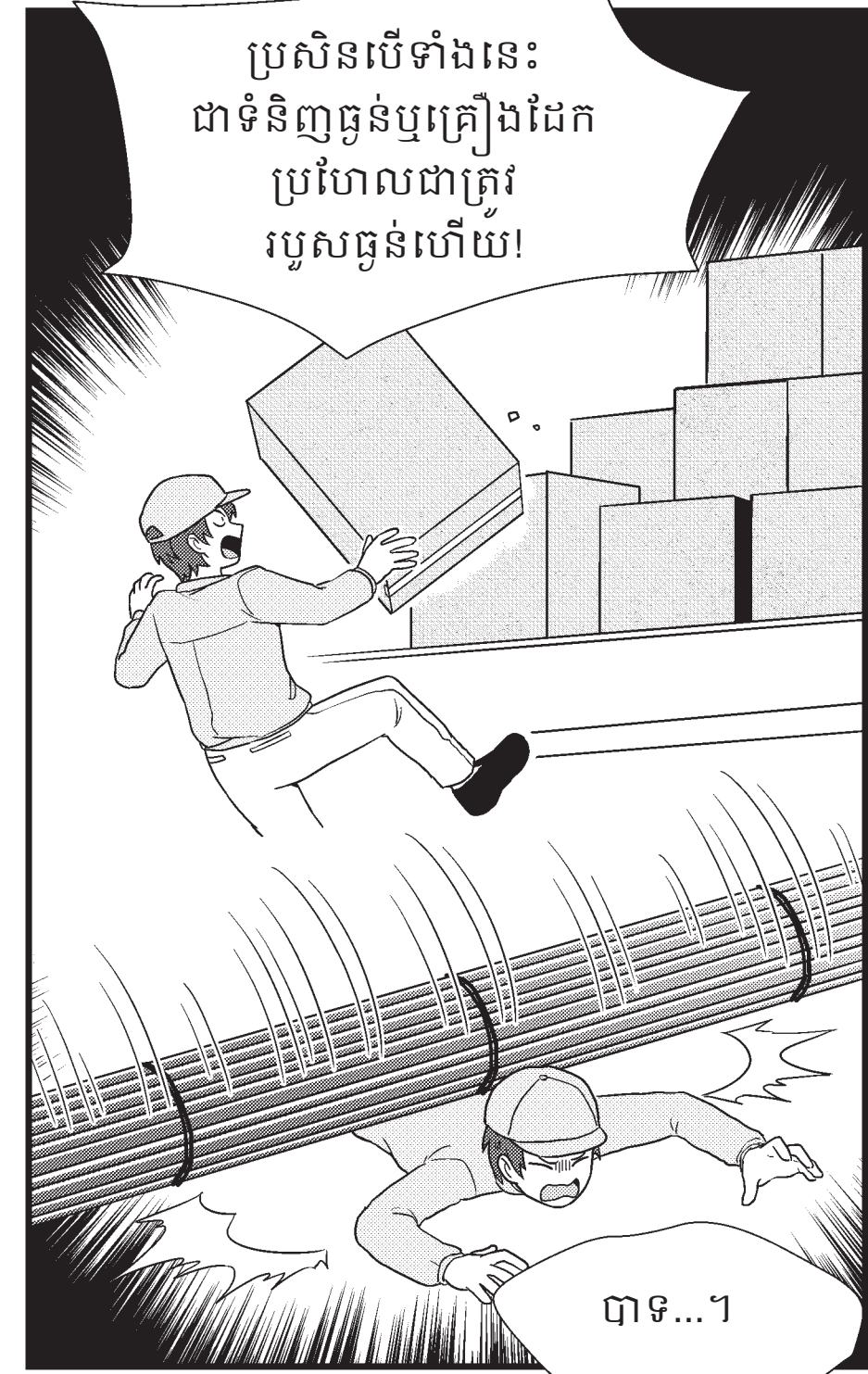
រលំ!!

ថា



លាន់ពួសម្លេង
ខ្លាំងណាស់
អត់អីទេ?

ដូច ដូចជាមិនអី
ទេ...។



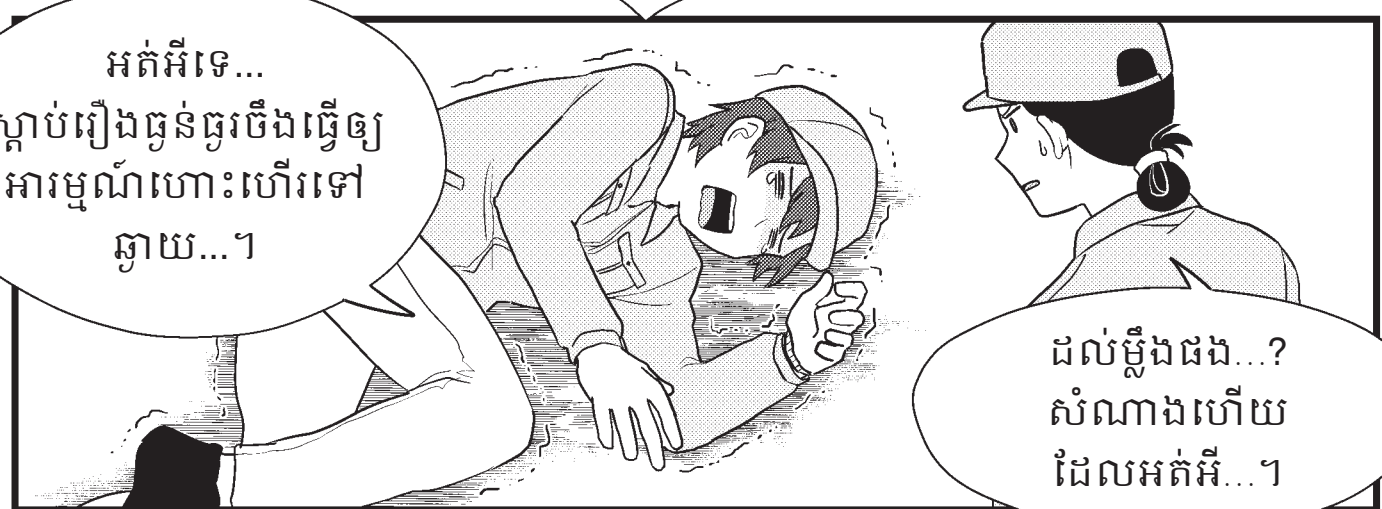
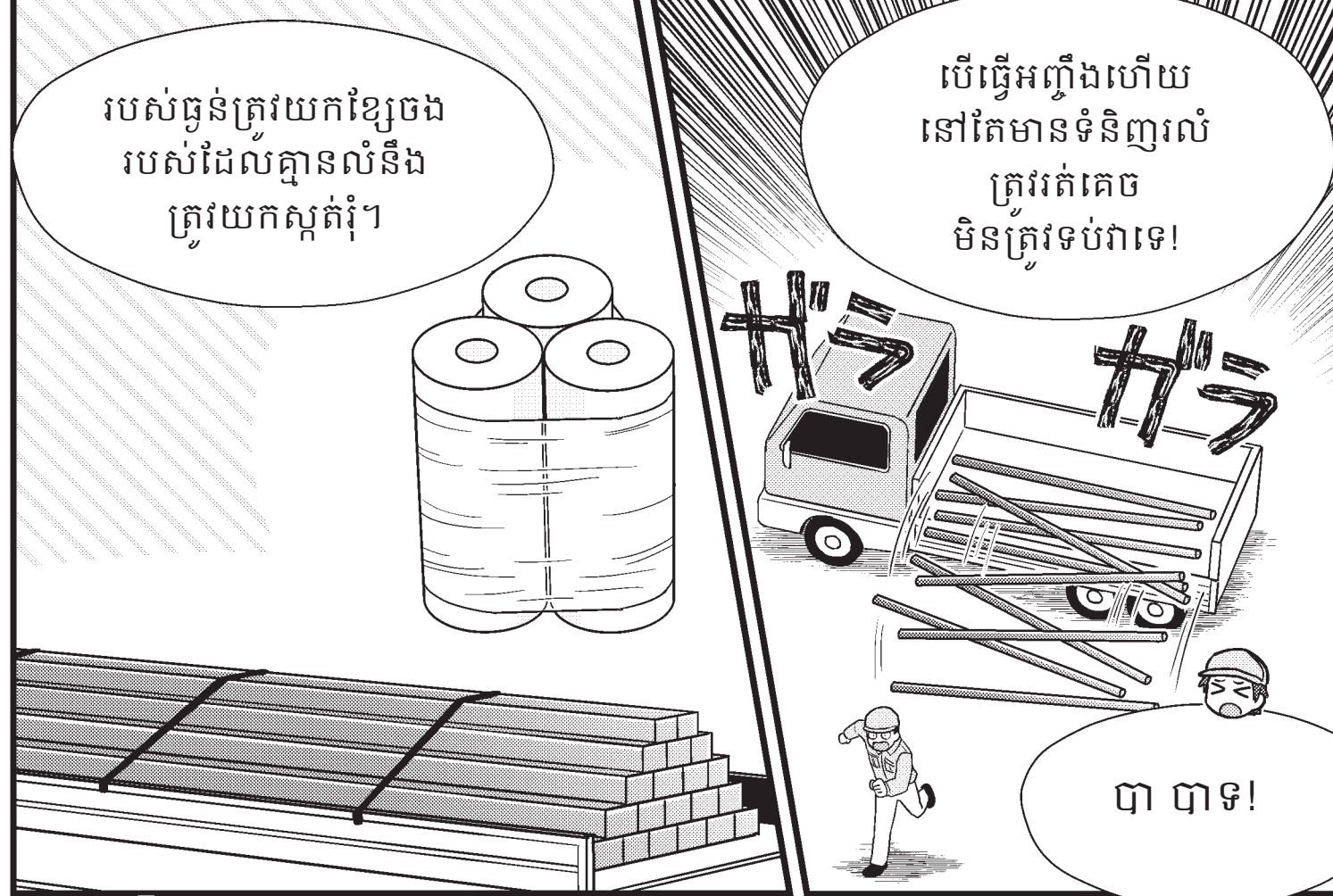
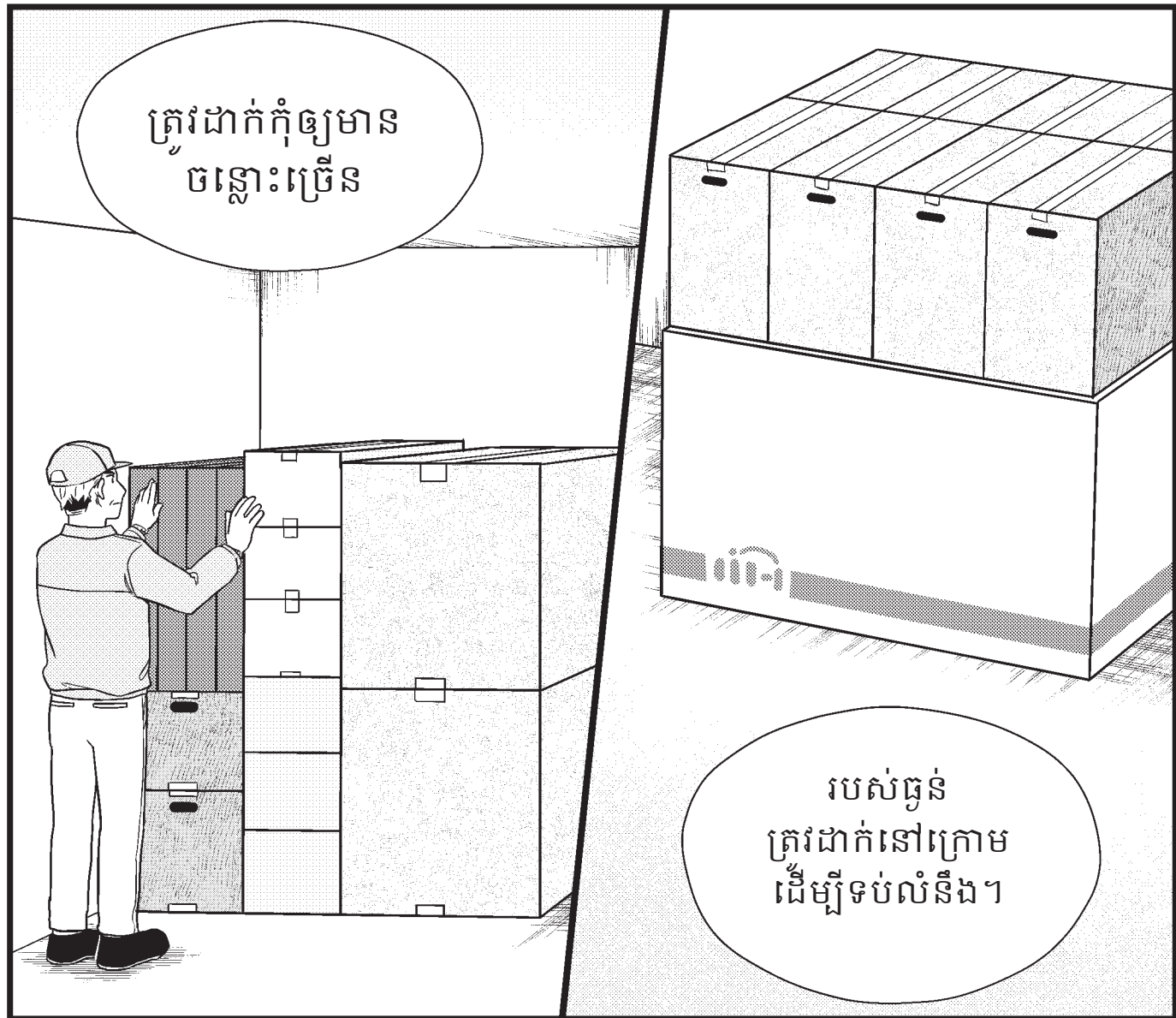
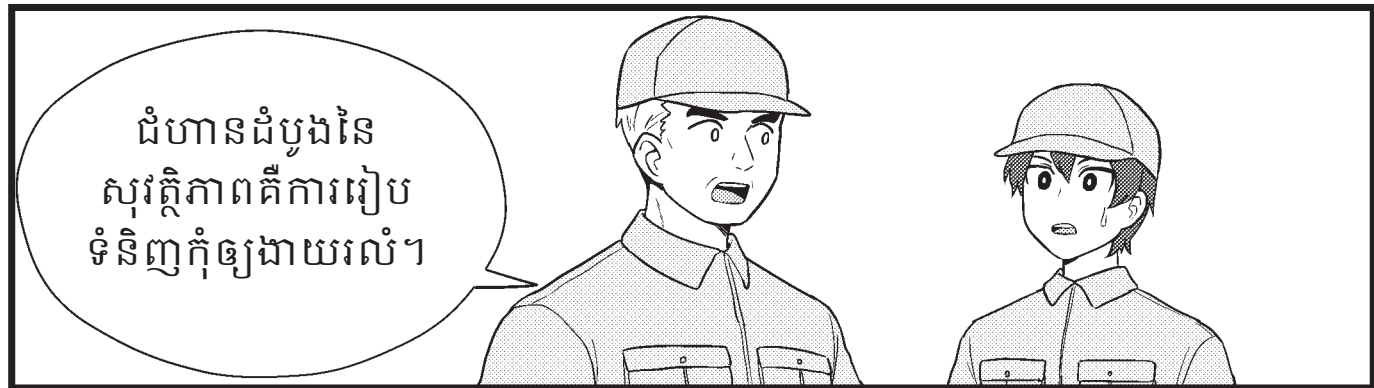
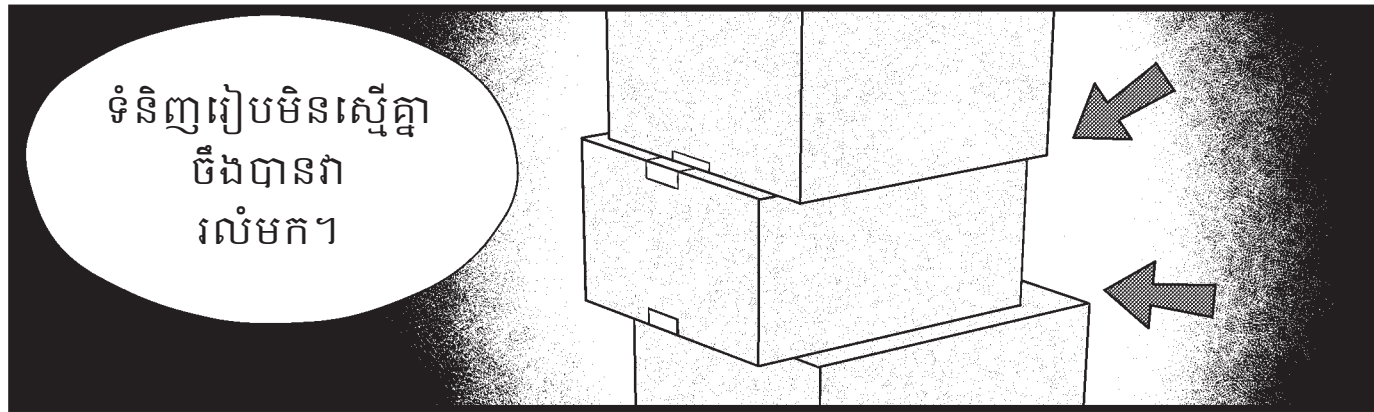
ប្រសិនបើទាំងនេះ
ជាទំនិញធ្ងន់ឬគ្រឿងដែក
ប្រហែលជាត្រូវ
រហូសធ្ងន់ហើយ!

បាទ...។



ការដែលធ្វើឲ្យ
ទំនិញរលំនោះ
គឺដោយសារ
របៀបរៀបមិនល្អ។

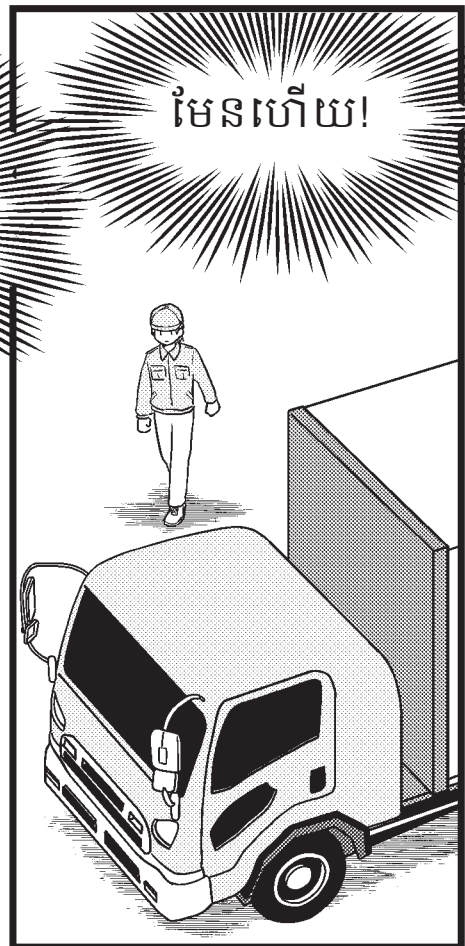
អីគេ!
គឺមកពីរបៀបរៀបមិនល្អទេ!?



ករណីទី២



ការងារដែលត្រូវបានដាក់ឱ្យ
កើនជាងមុន
តែខ្ញុំចង់ជួយសិស្សច្បង
កាន់តែច្រើន...!



មែនហើយ!



ថ្ងៃនេះទំនិញ
ច្រើនណាស់ណា!
ចាំខ្ញុំជួយ!



ទំនិញនៅលើឡាន
ចាំខ្ញុំអ្នកដាក់ចុះ
នៅចាំម្ខាងសិនទៅ។



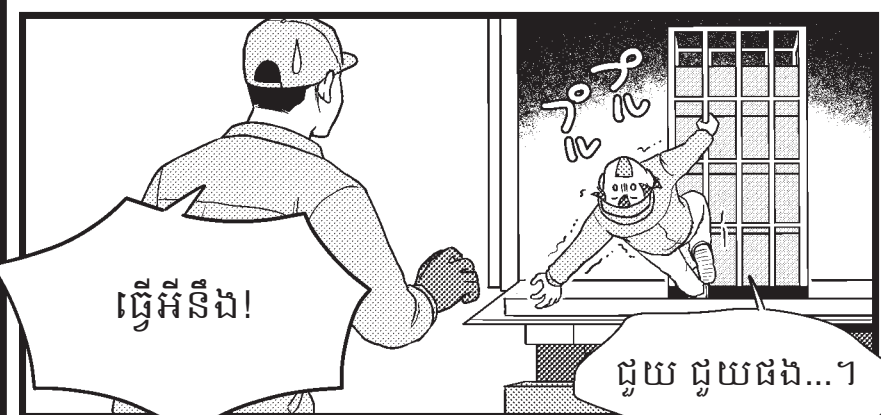
កុំខ្លាចចិត្ត
ទុកឱ្យខ្ញុំធ្វើចុះ!



ទាញវា
បែបនេះ...។



អូយ!!



ធ្វើអីនឹង!

ជួយ ជួយផង...។



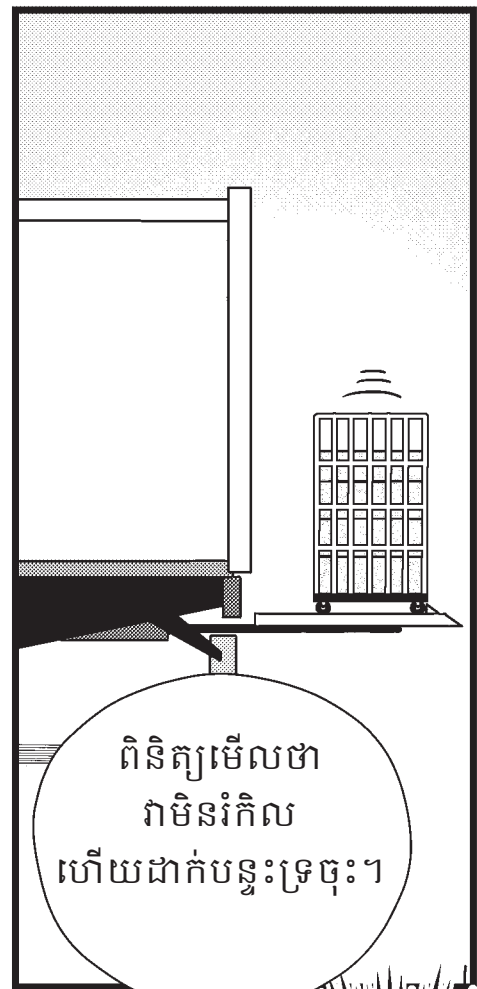
ដោយសារទាញ
ដោយបែបក្រោយ
ចឹងបានមើលរបាំងទប់
មិនឃើញ។



ការប្តូរទៅកាន់បន្ទះទ្រ
ត្រូវពិនិត្យមើលទីតាំងរបាំងទប់
ហើយត្រូវរុញដោយមើលជុំវិញ
និងមើលឃើញស្ថានភាពនៅពីមុខ។



ដាក់ទំនិញ
នៅរចាំដទប់...



ពិនិត្យមើលថា
វាមិនរំកិល
ហើយដាក់បន្ទះទ្រចុះ។



បន្ទាប់មក
ប្រគល់ឲ្យ
បុគ្គលិកដទៃទៀត។



ការងារត្រឹមនេះ
គឺជាការងាររបស់
អ្នកបើកបរ។

ជួយរុញ
រទេះដឹកទំនិញ
ទៅក្នុងយួរដងផង។

បាទ!



លើកនេះ
ត្រូវប្រឹងឲ្យ
មែនទែន!



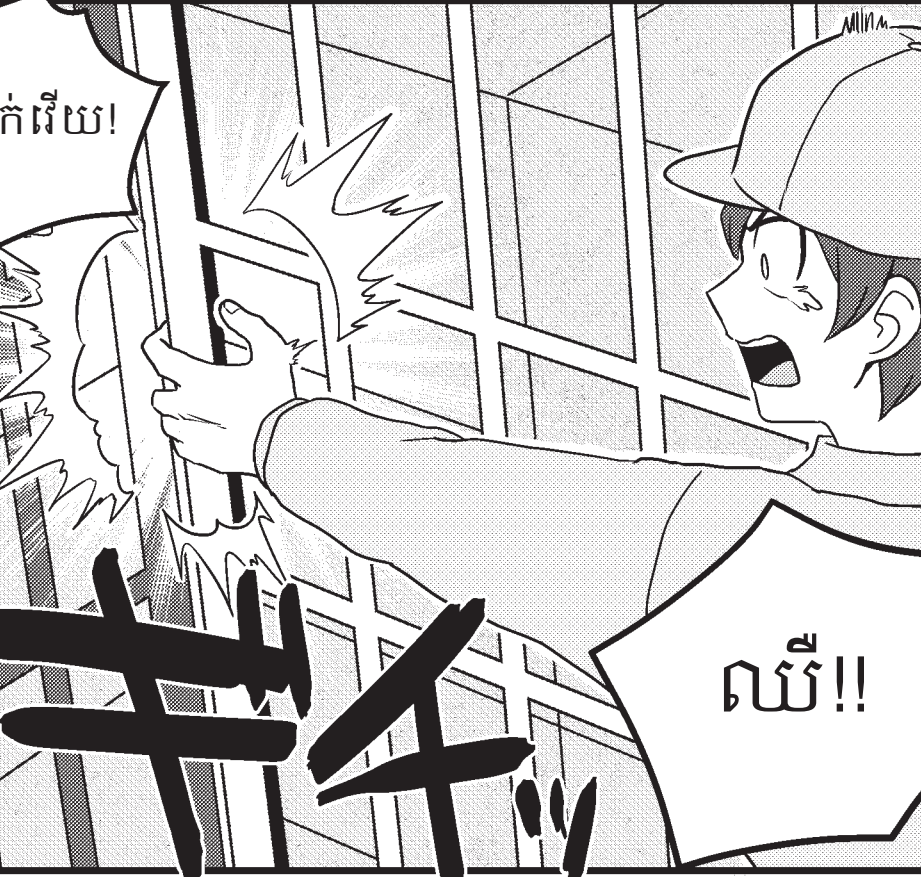
ចាំបន្តិចសិន។



អត់ពាក់
ស្រោមដៃហើយ
ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព
ក៏អត់ពាក់ទៀត!



តិចទៀត
ចាំយក
មក!



គ្រោះថ្នាក់វើយ!

ឈឺ!!



ទើបនិយាយ
មិនទាន់ផុតពីមាត់...។

ទំនិញ
ធ្ងន់ពេក
ទប់មិនជាប់...។



បើមានពាក់
ស្រោមដៃ
គឺអាចការពារដៃបាន។



ជាងនេះទៅទៀត
វាមិនងាយអិល
ស្រួលធ្វើការ។



ហើយអ្វីដែល
សំខាន់ជាងគេគឺ
ប្រើទេះរុញឲ្យបាន
ត្រឹមត្រូវ។



ដំបូងត្រូវពិនិត្យ
មើលតួរទេះ!

ចលនាកង់ទេះ
អូខេ!



ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព
អាចជួយការពារម្រាមជើង
ប៉ះកង់ទេះផង



បាតវាមិនងាយអិល
ធ្វើឲ្យឈរលើដី
បាននឹងល្អ។



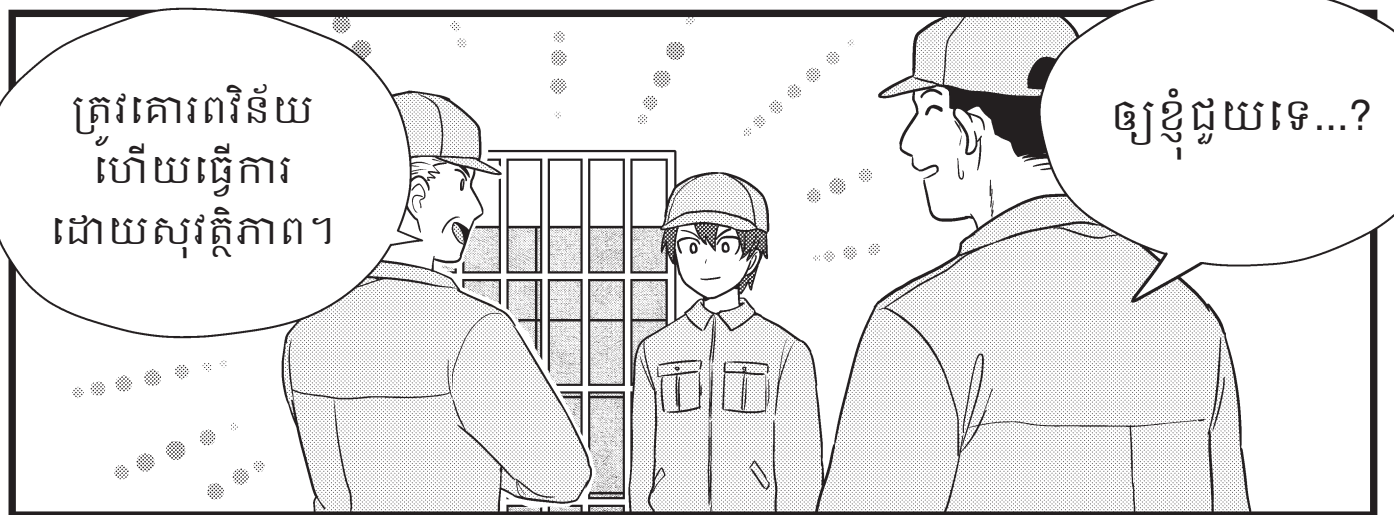
ដើម្បីធ្វើការងារ
ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
ចាំបាច់ត្រូវពាក់វា។



ត្រូវរុញដោយ
ប្រើដៃពីរ!



ពេលរង្គិល
និងបញ្ឈប់ត្រូវបន្ទុះជង្គង់!
ខណៈនោះមិនត្រូវកាន់
ផ្នែកខាងមុខនៃទេះទេ!!



ត្រូវគោរពវិន័យ
ហើយធ្វើការ
ដោយសុវត្ថិភាព។

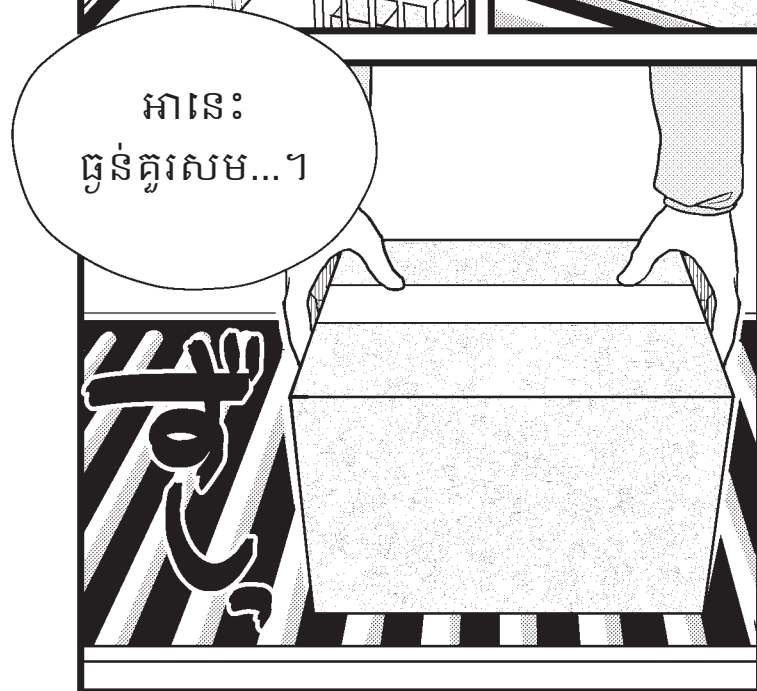
ឲ្យខ្ញុំជួយទេ...?

ករណីទី ៣



ទំនិញនេះ
ត្រូវជញ្ជូន
ទៅណា?

ជួយប្តូរដាក់នៅ
លើបាឡែតតាម
កន្លែងត្រូវបញ្ជូនទៅ។



អាណៈ
ធ្ងន់គួរសម...។



អាណៈដាក់លើ
រទេះដឹក...។

ガラ
ガラ



ហ៊ីយ
ចង្កេះដូចជាមិនស្រួល
តាំងពីម្សិលមិញ...។

ប៉ុន្តែត្រូវឆាប់
ជញ្ជូនទើបបាន។

រាងធ្ងន់បន្តិច
ត្រូវយកអាណៈ
ដាក់លើបាឡែតខាងនោះ



អូយ
ឈឺចង្កេះ...។



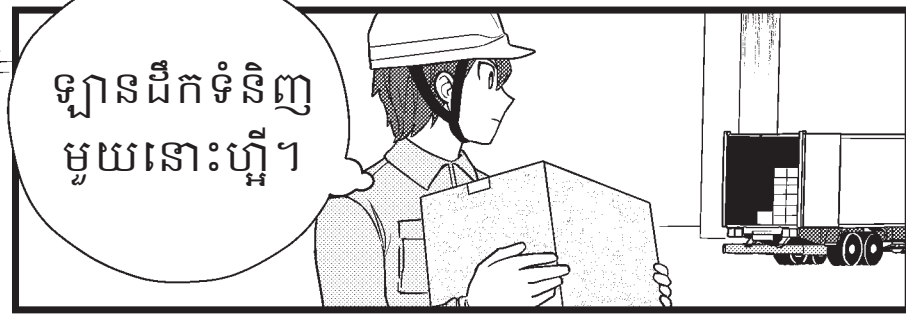
ម៉េចនឹង?
មើលទៅរាងវែង...។

អត់អីទេ!

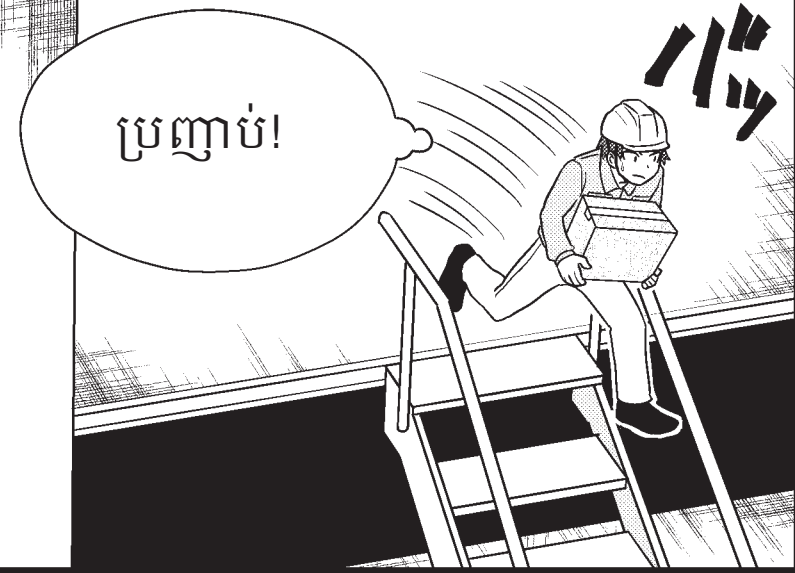


គ្រាន់តែប៉ុណ្ណឹង
នៅអាចបន្តការងារបាន!

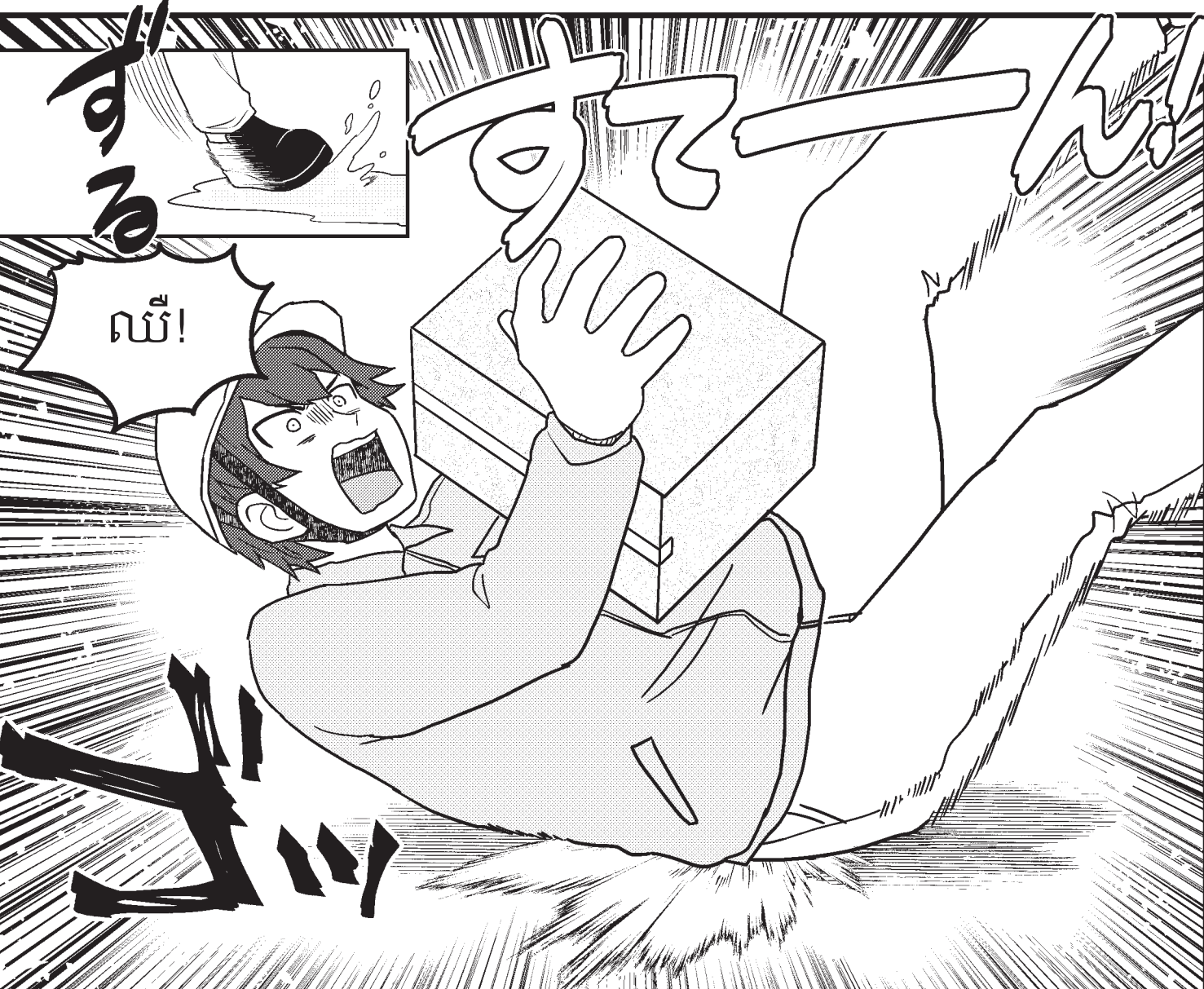
ជញ្ជូនទំនិញនេះ
ទៅឡានដឹកទំនិញ
ដែលឈប់នៅខាងនោះ។



ឡានដឹកទំនិញ
មួយនោះហ្ន៎។



ប្រញាប់!



ឈឺ!



អត់អីទេ?
ឈរបានទេ!?

សម្លេងអី!

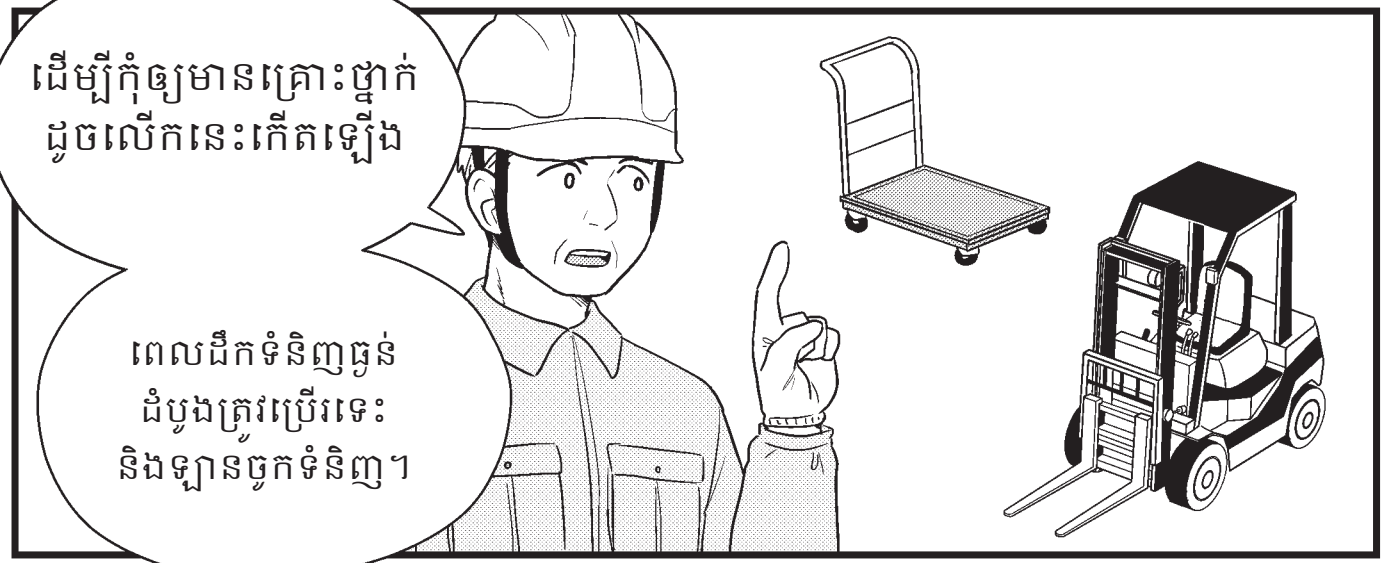
លើតដួសើម
ហើយក៏អីល...។



បន្ទប់ពេទ្យ



ត្រូវចង្កេះខ្លាំង...។
ត្រូវសម្រាកមួយរយៈ
ទើបបាន។



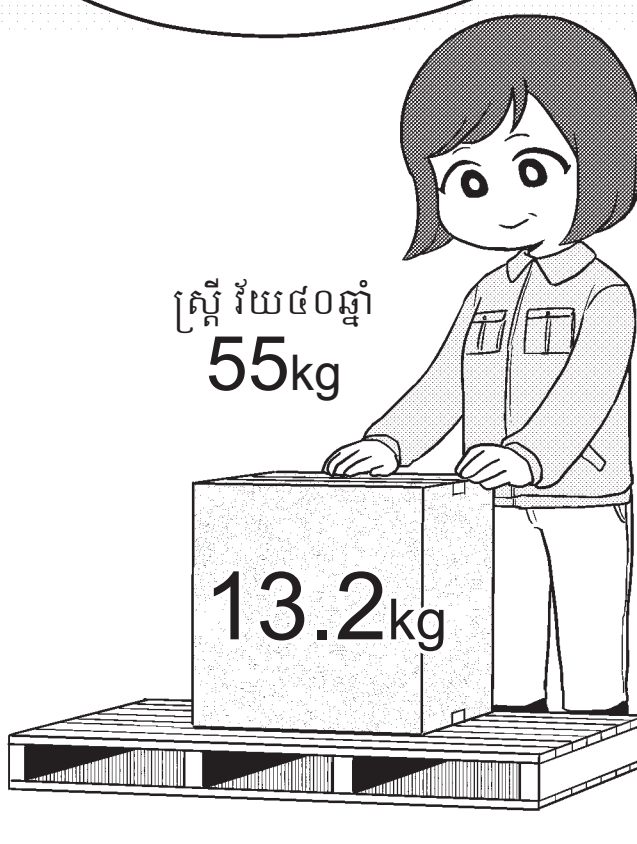
ដើម្បីកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
ដូចលើកនេះកើតឡើង

ពេលដឹកទំនិញធ្ងន់
ដំបូងត្រូវប្រើរទេះ
និងឡានចូកទំនិញ។

យោងតាមគោលការណ៍ណែនាំ
វិធានការការពារឈឺចង្កេះនៅកន្លែងធ្វើការ
ករណីបុរស មិនត្រូវប្រើកម្លាំងលើក
ដែលធ្ងន់ជាងទម្ងន់ខ្លួន៤០%ទេ។



ករណីស្ត្រី
មិនត្រូវប្រើកម្លាំងលើក
ដែលធ្ងន់ជាង
ទម្ងន់ខ្លួន២៥%ទេ។



ធម្មតា
ហាត់កាច់ចង្កេះ
ក៏មានប្រសិទ្ធិភាពដែរ។



ការគោរពវិន័យ
ធ្វើការក្នុងឃ្នាំង
ក៏មានសារៈសំខាន់ដែរ។



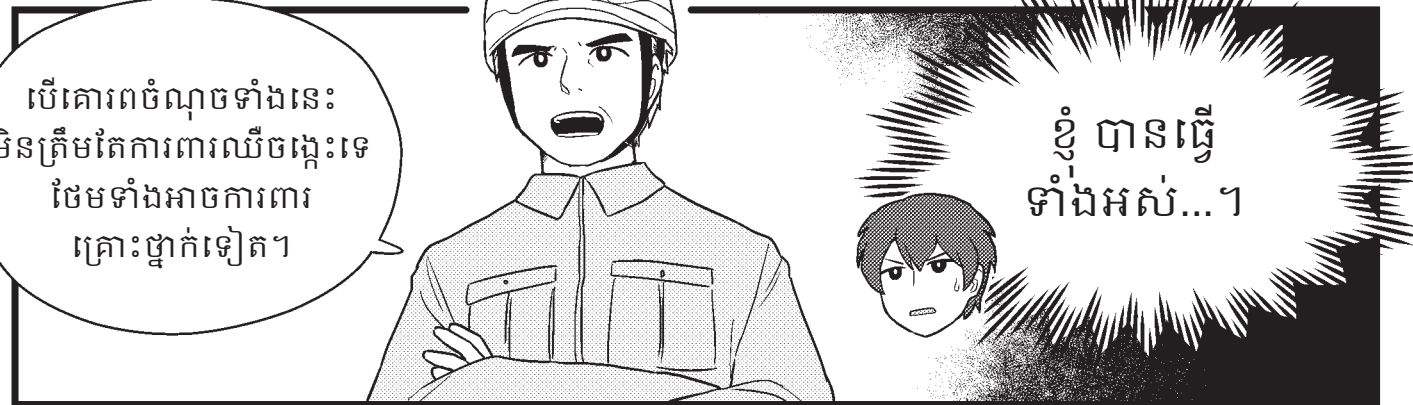
មិនត្រូវរត់នៅក្នុង
ឃ្នាំងឡើយ។



មិនត្រូវយកដៃទាំងពីរ
ឱបទំនិញ
ហើយឡើងចុះជណ្តើរទេ។



មិនត្រូវលោតចុះពី
កន្លែងខ្ពស់ទេ!



បើគោរពចំណុចទាំងនេះ
មិនត្រឹមតែការពារឈឺចង្កេះទេ
ថែមទាំងអាចការពារ
គ្រោះថ្នាក់ទៀត។

ខ្ញុំ បានធ្វើ
ទាំងអស់...។

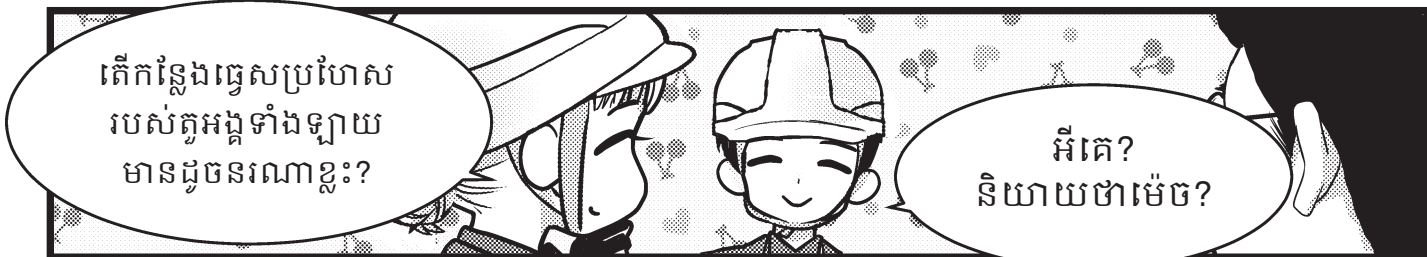
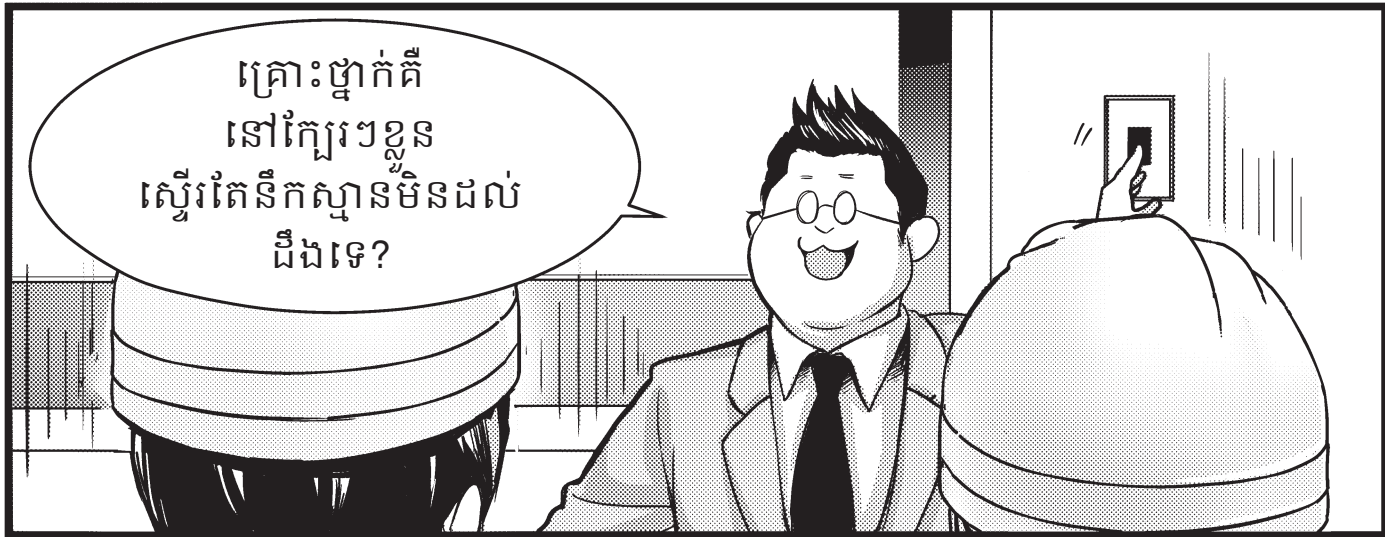
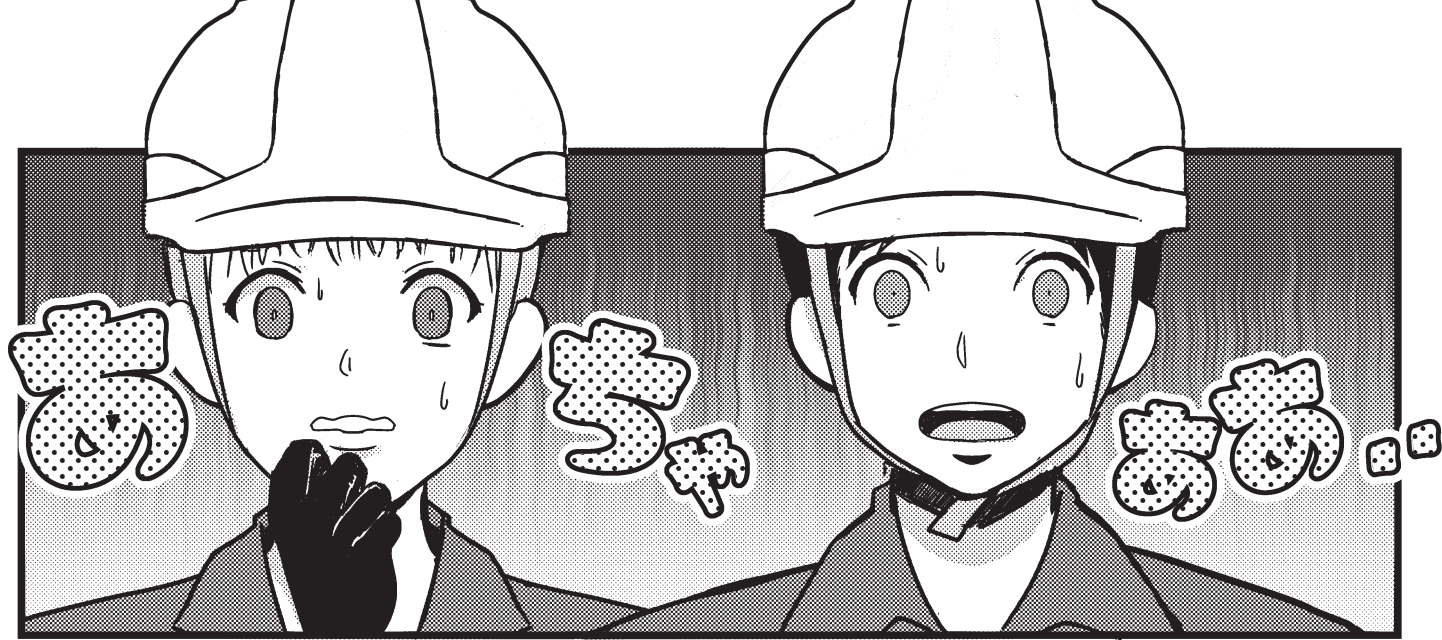


ទោះយ៉ាងណាក្តី
ពេលមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួន
ត្រូវរាយការណ៍។



បើមានរឿងអ្វីកើតឡើង
ក្រុមគ្រួសារនឹង
ពិបាកចិត្ត។

ខ្ញុំនឹងប្រយ័ត្ន។



ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៅក្នុងវិស័យដឹកជញ្ជូនទំនិញតាមផ្លូវគោក ១



1 | ការងារនៅលើកន្លែងផ្ទុករបស់ឡានដឹកទំនិញ



ពេលឡើងចុះកន្លែងផ្ទុករបស់ឡានដឹកទំនិញ សូមប្រើឧបករណ៍ឡើងចុះដូចជាជណ្តើរកន្លែក។

2 | ការគ្រឿងជាប់នឹងរទេះរុញ



ពេលប្រើរទេះរុញ សូមពាក់ឧបករណ៍ការពារដូចជាស្បែកជើងសុវត្ថិភាពនិងស្រោមដៃ។

3 | ឈឺចង្កេះ



ទំនិញធ្ងន់មិនត្រូវប្រឹងហូសកម្លាំងទេគឺត្រូវប្រើរទេះដឹក។
*ព័ត៌មានលម្អិតសូមមើល-សៀវភៅយល់តាមរយៈគំនូរជីវចលមូលដ្ឋាននៃការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារនិងសុវត្ថិភាពអនាម័យ(សម្ភារៈអប់រំរួម)។

4 | ការអិលដួល/ធ្លាក់នៅក្នុងឃ្លាំង



សូមកុំរត់ ឬលោតចុះពីទីខ្ពស់នៅក្នុងឃ្លាំង។

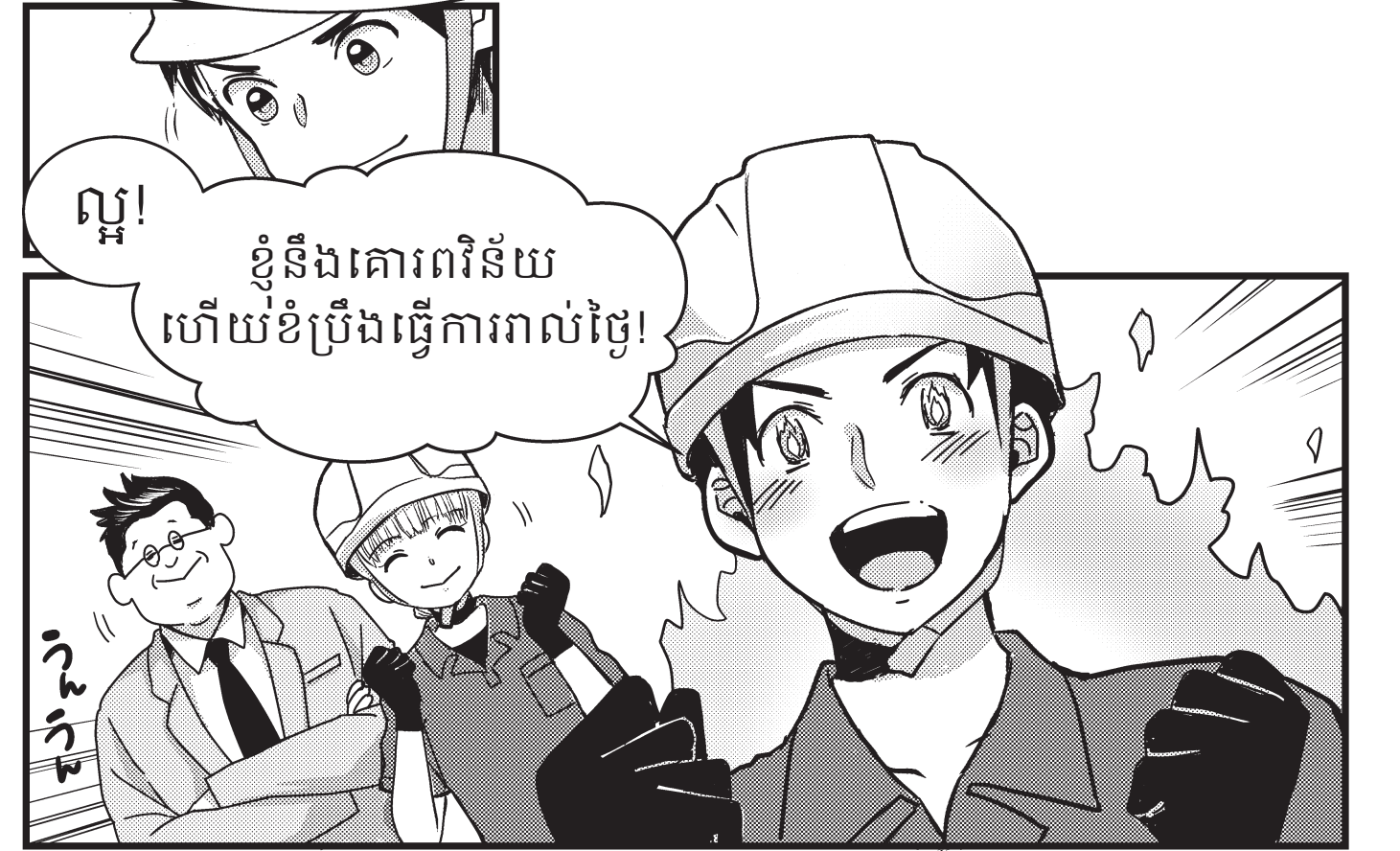


គ្រោះថ្នាក់ការងារ ដាច់ខាតមិនមែនគ្រាន់តែជារឿង អ្នកដទៃទេគឺជារឿងដែលអាចកើត ឡើងក្បែរខ្លួនយើង។

ចូរចងចាំថា ការគោរពវិន័យគឺជាការ ការពារ«រាងកាយ» «គ្រួសារ» «ការរស់នៅ»។



ដើម្បីការពារ ពេលមានអ្វីកើតឡើង ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា នៅកន្លែងធ្វើការ គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់។



ល្អ! ខ្ញុំនឹងគោរពវិន័យ ហើយខំប្រឹងធ្វើការរាល់ថ្ងៃ!

វិស័យដឹកជញ្ជូនទំនិញ

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំណុចទាំងនេះ! ព័ត៌មានជំនួយដើម្បីសុវត្ថិភាព និងសុខភាព!

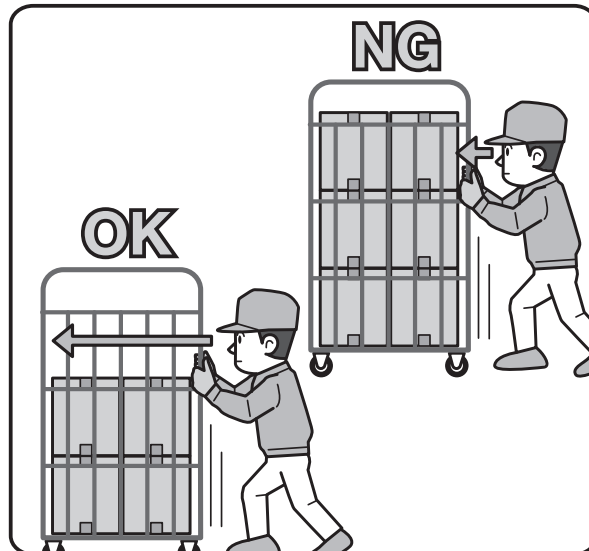


1 របៀបប្រើទេះរុញរាងទ្រូងឲ្យបានត្រឹមត្រូវ យោង៖ ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព មជ្ឈមណ្ឌលស្រាវជ្រាវទៅស្តីពីសុវត្ថិភាពអនាម័យការងារ «សេចក្តីណែនាំពីការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារពេលប្រើទេះរុញរាងទ្រូង»

<p>1 រុញ</p> <p>ជាវិធីប្រតិបត្តិមូលដ្ឋានបំផុត។ អាចធ្វើឡើង ដោយឥរិយាបថងាយប្រើកម្លាំង។</p>	<p>2 ទាញ</p> <p>ងាយស្រួលគ្រប់គ្រងទោះស្ថិតនៅកន្លែងចង្អៀត ដោយសារអ្នកធ្វើការឈរនៅទិសដៅទៅមុខ ធ្វើឲ្យហានិភ័យប៉ះនឹងជនទី៣មានទាប។</p>	<p>3 រុញពីចំហៀង</p> <p>ដោយសារអាចរុញពីចំហៀងទេះរាងទ្រូង ធ្វើឲ្យងាយស្រួលរុញ និង មើលឃើញខាងមុខបានច្បាស់។</p>
--	---	--

«ទាញ»ជាសកម្មភាពដំបូង ដល់ពាក់កណ្តាលទីត្រូវប្រើរូបគ្មានជាមួយនិងសកម្មភាព-រុញពីចំហៀង- ឬ-រុញ- ហើយត្រូវប្រើដៃសងខាង។

2 របៀបលើកដាក់ទំនិញឲ្យបាន ត្រឹមត្រូវ



មិនត្រូវដាក់គន្លងដាច់កម្ពស់ភ្នែកអ្នកធ្វើការទេ។

3 ជម្ងឺក្តៅខ្លួនខ្លាំង



ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះជម្ងឺក្តៅខ្លួនខ្លាំងពេលធ្វើការនៅក្នុងឃ្នាំងឬខាងក្រៅ! ព័ត៌មានលម្អិតសូមមើល-ស្វែងយល់តាមរយៈគំនូរជីវចល មូលដ្ឋាននៃការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារនិងសុវត្ថិភាពអនាម័យ(សម្ភារៈអប់រំរ៉ូប)»

ស្វែងយល់តាមរយៈគំនូរជីវចល
សុវត្ថិភាពអនាម័យនៃវិស័យដឹកជញ្ជូនទំនិញតាមផ្លូវគោក

ចេញផ្សាយខែមីនា ឆ្នាំ២០២១

ចេញផ្សាយដោយ៖ ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព

រៀបចំដោយ៖ Mizuho Information & Research Institute, Inc.

សហការដោយ៖ ក្រុមការងាររៀបចំសម្ភារៈអប់រំស្តីពីសុវត្ថិភាពពាក់ព័ន្ធនឹង

វិស័យដឹកជញ្ជូនទំនិញតាមផ្លូវគោក និងឡានចូកទំនិញ

ផលិតដោយ៖ Sideranch Inc.



កន្លែងទំនាក់ទំនងពាក់ព័ន្ធនឹងឯកសារនេះ
ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព
មន្ទីរស្តង់ដារការងារ
ផ្នែកសុវត្ថិភាពនិងអនាម័យ
ការិយាល័យសុវត្ថិភាព