

គម្រោងដែលត្រូវបានស្នើសុំដោយក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព(ឆ្នាំសារពើពន្ធ 2019)



ក្រសួងសុខាភិបាល ការងារ និងសុខុមាលភាព

**សូមស្វាគមន៍មកកាន់ប្រទេសជប៉ុន!**

**ចំពោះអ្នកដែលត្រៀមខ្លួនមក  
ធ្វើការនៅកន្លែងសាងសង់នាវា  
ឬ រោងចក្រនៅប្រទេសជប៉ុន**

ឯកសារអប់រំសម្រាប់កម្មករបរទេសក្នុងការទទួលបានការ  
ងារមួយដែលមានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព

ខែមីនា ឆ្នាំ2020

ទិស្នាក់ការកណ្តាលជាតិដើម្បីលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាពនិងសុខភាពនៅការសាងសង់នាវា

# សេចក្តីផ្តើម

សួស្តី! អ្នកទាំងអស់គ្នា។

ពួកយើងបានបង្កើតកូនសៀវភៅព័ត៌មាននេះឡើងដើម្បីឱ្យអ្នកអាចធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅក្នុងកន្លែង  
សាងសង់នាវា ឬ រោងចក្រនៅប្រទេសជប៉ុន ដោយមិនមានការងារបួស។

នៅប្រទេសជប៉ុន មានមនុស្សជាច្រើនដូចជាអ្នកដែលបានមកពីប្រទេសផ្សេងដើម្បីស្វាគមន៍នាពេលនឹងការងារ។ រឿងសំខាន់  
បំផុតដែលគេត្រូវធ្វើនោះគឺទទួលបានជំនាញនិងមានអារម្មណ៍សុខស្រួលនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងបរិស្ថានមួយដែល  
ខ្លួនមិនដែលស្គាល់, ក៏មិនត្រូវរងរបួសនិងត្រូវជៀសវាងការជួបនឹងគ្រោះថ្នាក់និងមហន្តរាយផ្សេងៗ។ សូមប្រើកូនសៀវភៅ  
ព័ត៌មាននេះឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពរបស់អ្នក។

យើងសង្ឃឹមថាពេលវេលារបស់អ្នកនៅក្នុងប្រទេសជប៉ុននឹងក្លាយជាបទពិសោធន៍ដ៏មានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន  
សម្រាប់អ្នក។

# CONTENTS

មាតិកា

- ◆សុវត្ថិភាពចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងSeiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke.....ទំព័រទី3  
វិធីសាស្ត្រ 5S -សម្រាប់បរិស្ថានមានអនាម័យសម្រាប់ការងារមានសុវត្ថិភាព.
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការផ្សារដែក.....ទំព័រទី4  
1 សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មករផ្សារដែក
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការផ្សារដែក.....ទំព័រទី5  
2 ការរៀបចំដើម្បីផ្សារ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការផ្សារដែក.....ទំព័រទី6  
3 គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលផ្សារដែក
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការផ្សារដែក.....ទំព័រទី7  
4 ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការផ្សារដែក
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំ .....ទំព័រទី8  
1 សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មករលាបថ្នាំ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំ .....ទំព័រទី9  
2 ការរៀបចំដើម្បីលាបថ្នាំ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំ .....ទំព័រទី 10  
3 គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលលាបថ្នាំ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំ .....ទំព័រទី 10  
4 ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការលាបថ្នាំ
- ◆ការធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅទីខ្ពស់ផុតពីដី.....ទំព័រទី 11  
ការបង្ការការរអិលនិងធ្លាក់ - គ្រោះថ្នាក់ដែលតែងតែកើតឡើងជាងគេ
- ◆របៀបដោះស្រាយនិងគ្រោះមានអាសន្ន.....ទំព័រទី 13  
ត្រូវរក្សាភាពសប្បុរសឃ្នក ហើយត្រូវស្រែកហៅរកក្រុមសហការការងាររបស់អ្នកភ្លាម!
- ◆ការមើលថែរាងកាយនិងចិត្តរបស់អ្នក.....ទំព័រទី 14  
ត្រូវរក្សាយធ្វើការជាមួយនិងរាងកាយនិងចិត្តមានសុខភាពល្អ!"



# សុវត្ថិភាពចាប់ផ្តើមជាមួយនឹង

# Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke



## វិធីសាស្ត្រ 5S - សម្រាប់បរិស្ថានមានអនាម័យសម្រាប់ការងារមានសុវត្ថិភាព-

ដើម្បីការពារសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការរក្សាកន្លែងធ្វើការឱ្យមានអនាម័យ។ វិធីសាស្ត្រ 5S ធ្វើឱ្យអ្នកដឹងជាប្រចាំពីកន្លឹះសំខាន់ចំនួនប្រាំដែលចាប់ផ្តើមជាមួយដោយអក្សរ S ដើម្បីបង្កើតកន្លែងធ្វើការមានអនាម័យរួមគ្នា។

### មានសណ្តាប់ធ្នាប់

### Seiri

ត្រូវញែកអ្វីដែលចាំបាច់និងអ្វីដែលមិនចាំបាច់ ហើយយកចេញវត្ថុដែលមិនចាំបាច់។



### មានរបៀបរៀបរយ

### Seiton

ត្រូវរៀបចំទុកដាក់វត្ថុចាំបាច់នៅក្នុងកន្លែងដែលបានកំណត់ទុក ដែលធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើនៅពេលត្រូវការ។



### សម្អាត

### Seisou

រក្សាកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកកុំឱ្យមានសម្រាមនិងចូល។

### ដុសខាត់សម្អាត

### Seiketsu

ត្រូវរៀបចំកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់មានរបៀបរៀបរយ និងមានអនាម័យគ្រប់ពេល។

### វិន័យ

### Shitsuke

បន្ថែមលើការមានសណ្តាប់ធ្នាប់ មានរបៀបរៀបរយ និងមានអនាម័យ អ្នកគួរតែរៀនគោរពតាមក្បួនច្បាប់និងបទបញ្ញត្តិផ្សេងៗផងដែរ។

**5S 活動を 推進しよう!!**

- Seiri (整理):** 決められたことを守らねよう! (空巾着・ラインキーフ) 不要物は捨てよう!
- Seiton (整頓):** 必要なものがすぐに取り出せるようにしましょう!
- Seisou (清掃):** 職場を清潔な状態に保とう!
- Shitsuke (躰):** 作業終了後の片付け・清掃を行おう!
- Seiketsu (清潔):** (No explicit text in image)

# "សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ៖ ការផ្សារដែក"



## 1: សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មករផ្សារដែក

ការផ្សារដែកជាដំណើរការមួយដែលក្នុងនោះបំណែកលោហធាតុបានរលាយដោយសារកម្ដៅហើយក៏ផ្សារភ្ជាប់គ្នា។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការរលាកឬមានអគ្គិសនី ដោយសារដំណើរការនេះប្រើភ្លើង។

### ■ សំលៀកបំពាក់ធ្វើការសម្រាប់ផ្សារដែក

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកពាក់សំលៀកបំពាក់ការពារអណ្ដាតភ្លើងនិងបិទគ្រប់ឡើងទាំងអស់ ដើម្បីជៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងស្បែក។



### ■ សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុង (អំបោះ)

ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុងធ្វើអំបោះ។ (សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុងធ្វើពីជាតិសរសៃសំយោគមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ដោយសារ ពួកវានឹងរលាយនិងជាប់នឹងស្បែកនៅពេលឆេះ។)

### ■ ប្រដាប់ពាក់នៅជើងដើម្បីសុវត្ថិភាព

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ពាក់នៅជើងធ្វើពីស្បែកការពារអណ្ដាតភ្លើងដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ដើម្បី ការពារប្រអប់ជើងទាំងមូលក្នុងករណីមានវត្តមានធាតុរលាយឬមានអ្វីមួយធ្លាក់លើវា ត្រូវពាក់ប្រដាប់ការពារខ្នងជើង។



### ■ ស្រោមជើងសុវត្ថិភាពពីក្បាលជង្គង់ដល់ខ្នងជើង

ត្រូវជើងខោដែលរបស់អ្នកដោយស្រោមជើងពីក្បាលជង្គង់ដល់ខ្នងជើង ដើម្បីកុំឲ្យជាយ ខោទាក់ជាប់នឹងអ្វីមួយឬជួរពាក់នឹងអ្វីមួយ។



### ■ ប្រដាប់ចុកត្រចៀក

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ចុកត្រចៀក។ រោងចក្រអាចមានសម្លេងលឺខ្លាំងៗណាស់។



### ■ ម៉ាស់ការពារធ្មេញ

ត្រូវពាក់ម៉ាស់ការពារធ្មេញជានិច្ច។ ផ្សែងចំហះពុលដែលកើតចេញពីការផ្សារដែកអាច បង្កឱ្យស្លុតដោយសារធ្មេញដែកបាន។



### ■ មួកសុវត្ថិភាព

ត្រូវប្រាកដថា ក្រណាត់កងជុំវិញក្បាលនិងខ្សែចង្ការត្រូវបានចងភ្ជាប់គ្នាតឹងណែនគ្រប់គ្រាន់



### ■ វ៉ែនតាការពារពន្លឺ

ត្រូវពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺឬប្រើខែលមុខ។ ផ្ទៃនៃភ្នែករបស់អ្នកអាចរងការ រលាក ប្រសិនបើអ្នកបន្តសម្លឹងមើលអណ្ដាតភ្លើងផ្សារដោយភ្នែកទទេ។



**■ វិនិច្ឆ័យសុវត្ថិភាពការពារភ្នែក**

នៅអំឡុងពេលដំណើរការខាត់និងកាត់ ដូចជានៅពេលប្រើប្រដាប់ខាត់ ត្រូវពាក់វិនិច្ឆ័យសុវត្ថិភាពការពារភ្នែកជានិច្ចដើម្បីបង្ការកំទេចខ្នាតពីការចូលភ្នែករបស់អ្នក។



**■ គម្របក្បាលនិងមុខការពារអណ្តាតភ្លើង**

ដើម្បីបង្ការផ្កាភ្លើងពីការចូលក្នុងកអាររបស់អ្នក ត្រូវពាក់គម្របក្បាលនិងមុខការពារអណ្តាតភ្លើង បន្ទាប់មកត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាព។



**■ ស្រោមដៃវែង**

ត្រូវពាក់ស្រោមដៃវែងជានិច្ចសម្រាប់ការផ្សារដែកនៅពិលើក្បាល។ ផ្កាភ្លើងនឹងធ្លាក់លើដៃនិងសំលៀកបំពាក់ការងាររបស់អ្នក ដែលបង្កឱ្យឆេះបាន។



**■ ស្រោមដៃស្បែកសុវត្ថិភាព**

ត្រូវពាក់ស្រោមដៃស្បែកសុវត្ថិភាពជានិច្ចនៅពេលផ្សារ។ (ដោយប្រើដៃទទេឬស្រោមដៃធ្វើពីក្រណាត់ ដែលរបស់អ្នកអាចរលាកបានដោយផ្កាភ្លើងខ្លាំងត្រូវ)



**■ ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់**

ត្រូវពាក់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់ជានិច្ចនៅពេលធ្វើការនៅទីខ្ពស់ៗ។ ត្រូវប្រាកដថាក្លាស់គន្លឹះខ្សែក្រវាត់ទាំងអស់ត្រូវបានភ្ជាប់យ៉ាងជាប់។



**2: ការរៀបចំដើម្បីផ្សារដែក**

**■ ការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ (KY)**

មុនពេលផ្សារ ត្រូវធ្វើការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ ឬ "Kiken Yochi" ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអាចមានគ្រោះថ្នាក់នៅក្បែរខ្លួនអ្នកដូចជាចំណុចលើកឡើងខាងលើឬអត់។

- តើមានប្រដាប់ការពារជ្រុងនៅលើតែមនៃប្លុកឬទេ?
- តើមានហានិភ័យនៃការធ្លាក់ពីកន្លែងចំហរផ្សេងឬទេ?
- តើមានអ្វីមួយនៅក្បែរដែលអណ្តាតភ្លើងផ្សារអាចធ្វើឱ្យឆេះឬទេ?
- តើមានកំប៉ុងបាញ់ថ្នាំណាមួយដែលអាចផ្ទុះដោយសារត្រូវក្តៅឬទេ?
- តើមានប្រភពភ្លើងណាមួយឬទេ? តើមានប្រដាប់ពន្លត់អគ្គិភ័យឬទេ?
- តើការហាមឃាត់ប្រភពភ្លើងត្រូវបានគេដាក់ឱ្យអនុវត្តឬទេ?



**ការតម្រូវខ្សែកាប**

នៅពេលតម្រូវខ្សែកាបម៉ាស៊ីនផ្សារ ត្រូវប្រាកដថាខ្សែកាបនេះមិនរាងស្នះផ្លូវកម្មករផ្សេងឡើយ។ ខ្សែកាបនិងខ្សែភ្លើងអាចធ្វើឱ្យកម្មករផ្សេងៗទាក់ទងដោយចៃដន្យនិងអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត។



- នៅពេលប្រើខ្សែភ្លើងឬទុរយោ ត្រូវតភ្ជាប់ពួកនៅពីលើក្បាលតាមដែលធ្វើបាន ដោយប្រើឧបករណ៍ដាក់ខ្សែដែលបានកំណត់ទុកដូចជាប្រដាប់ព្យួរខ្សែរាងធ្នូជាដើម។
- សម្រាប់ការតម្រូវនៅពីលើក្បាល ត្រូវប្រាកដថាខ្សែនេះស្ថិតនៅពីលើកម្ពស់ជាក់លាក់ណាមួយដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យពួកវារុំជាប់ក្រោយ។
- នៅពេលមិនមានជម្រើសក្រៅពីបន្ទាយខ្សែនៅលើកម្រាល ត្រូវដាក់ខ្សែនៅក្នុងគ្រឿងដោយការប្រើឧបករណ៍ដាក់ខ្សែដូចជាធ្វើដាក់ខ្សែជាដើម។



**3: គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលផ្សារដែក**

**ហានិភ័យនៃការធ្លាក់**

មានហានិភ័យនៃការធ្លាក់នៅពេលការផ្សារដែកត្រូវបានធ្វើឡើងនៅទីខ្ពស់ ដោយសារខែលមុខនឹងកម្រិតការមើលឃើញរបស់អ្នក។ ប្រដាប់ការពារការធ្លាក់ត្រូវតែពាក់គ្រប់ពេល។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីសុវត្ថិភាពដែលចាំបាច់សម្រាប់ស្ថានភាពជាក់លាក់ណាមួយ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការនៅលើគែមនៃប្លុក ត្រូវភ្ជាប់អង្គមួយនៅលើជញ្ជាំងដើម្បីឱ្យអ្នកអាចប្រើវាដើម្បីព្យួរឧបករណ៍ការពារការធ្លាក់។



**ការឆក់ខ្សែភ្លើង**

ខ្លួនមនុស្សចម្បងអគ្គិសនីដូច្នោះអ្នកនឹងរងការឆក់ខ្សែភ្លើងប្រសិនបើអ្នកចាប់កំណត់ផ្សារដោយដៃទទេ។ ការឆក់មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ដោយសារវាអាចបង្កឱ្យសាច់ដុំឡើងរីងរាងកាយកម្រិតមិនបាននិងថែមទាំងស្លាប់ទៀតផង។ ត្រូវប្រើស្រោមដៃស្បែកស្អាតជាទីច្នៃ (ស្រោមដៃសើមអាចបង្កឱ្យឆក់បាន) នៅពេលកាន់កំណត់ផ្សារ។ នៅពេលបើកម៉ាស៊ីនផ្សារ ត្រូវពិនិត្យមើលស្ថានភាពនៃប្រដាប់ការពារការឆក់ និងត្រូវប្រាកដថាវាត្រូវបានភ្ជាប់ខ្សែទៅនឹងដី។



**ហានិភ័យនៃការលាក់ភ្លើង**

នៅអំឡុងពេលផ្សារ មានគ្រោះថ្នាក់ដែលថាសំលៀកបំពាក់ធ្វើការនឹងឆេះភ្លើង និងបង្កឱ្យមានការលាក់។ ត្រូវពិនិត្យមើលទីតាំងនៃប្រដាប់ពន្លត់អគ្គិភ័យ និងត្រៀមទឹកសម្រាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅពេលផ្សារ។



**ហានិភ័យនៅក្រោមប្រដាប់ស្នូល**

វាមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់នៅពេលនៅខាងក្រោមម៉ាស៊ីនស្នូល ដោយសារអ្នកអាចប៉ះ ឧទាហរណ៍ ទៅនឹងរបស់ផ្គុំរបស់ប្រដាប់ស្នូល។ នៅពេលលីស៊ីនបន្តិសញ្ញាថាប្រដាប់ស្នូលជិតបំលាស់ទីហើយ ត្រូវពិនិត្យមើលថាតើកន្លែងណាដែលប្រដាប់ស្នូលស្ថិតនៅ និង ថាតើវាអាចឆ្លងកាត់នៅពីលើអ្នកឬអត់ ត្រូវឈប់ធ្វើការហើយចាកចេញ។ ជាងនេះទៀត ប្រសិនបើមានសហការីកំពុងធ្វើការនៅក្បែរអ្នក ត្រូវឱ្យពួកគេដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នេះ។



## 4: ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការផ្សារដែក

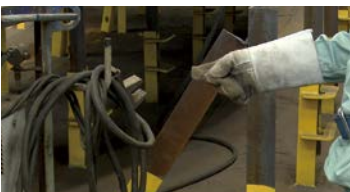
### ■ ការបិទភ្លើង និង ការដោះខ្សែដីចេញ

ត្រូវរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយ គ្រប់ពេលដែលអ្នកបញ្ចប់ដំណើរការ។ ត្រូវធ្វើឱ្យវាក្លាយជាទម្លាប់ក្នុងការរៀបចំឱ្យរៀបរយនៅពេលអ្នកធ្វើការងារ។ នៅពេលរៀបចំបន្ទាប់ពីដំណើរការ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំទុកឱ្យប្រដាប់ផ្សារឬប្រដាប់កាន់ប៉ះនឹងបន្ទះដែកថែប ដោយសារវាអាចបង្កជាផ្កាភ្លើងបាន។ ត្រូវបិទភ្លើងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយដោះខ្សែដីចេញក្នុងពេលតែមួយ។



### ■ ការប្រមូលខ្សែកាប

មូលខ្សែកាប, ខ្សែដី, ខ្សែភ្លើង។ល។ ឱ្យបានរៀបរយ ហើយរៀបចំពួកវាឱ្យរួចស្រេចសម្រាប់ទុកប្រើនៅពេលក្រោយម្តងទៀត។



### ■ ការសម្អាត

បន្ទាប់ពីផ្សារ ត្រូវសម្អាតកំទេចកម្ទី ឧទាហរណ៍ដូចជាអាចន់ដែក។ ត្រូវរៀបចំអំបោស ប្រដាប់ចូកសម្រាម និងធុងសម្រាមសម្រាប់កិច្ចការនេះជាដើម។ល។ដើម្បីធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួល។ ត្រូវញែកសម្រាមជាសំណល់ឧស្សាហកម្ម សំណល់ដែលអាចកែច្នៃបានជាដើម។ល។ ហើយបោះចោលពួកវាទៅក្នុងធុងប្រមូលសម្រាមសម្រាប់ដាក់ពួកវា។



## COLUMN-01

### រលាកដែលបង្កឡើងដោយភ្លើង

ត្រូវប្រាកដថា អ្នកពាក់សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្សារដែកដែលធ្វើពីក្រណាត់ការពារភ្លើង។ ក្រណាត់ការពារអណ្តាតភ្លើងគឺជាក្រណាត់ពិសេសដែលមិនត្រូវភ្លើងឆេះ ទោះបីជាពួកវាប៉ះទៅនឹងផ្កាភ្លើងឬអណ្តាតភ្លើងក៏ដោយ។ ក្រណាត់ដែលអាចឆេះបានដែលជាធម្មតា ត្រូវបានប្រើសម្រាប់សំលៀកបំពាក់ដោយត្រូវភ្លើងឆេះ ដូច្នេះមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាស្រ័យហេតុនេះ យើងសូមណែនាំឱ្យពាក់សំលៀកបំពាក់ធ្វើការការពារភ្លើង។

ស្បែកមនុស្សនឹងរលាក (បានន័យថា ជាលិកាស្បែកនឹងត្រូវបំផ្លាញ) សូម្បីប៉ះពាល់ទៅនឹងកម្ដៅ ៧០ អង្សាតែមួយនាទីក៏ដោយ។ ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃការរលាកមានភាពខុសគ្នាពីកម្រិតទីមួយដល់កម្រិតទីបី អាស្រ័យលើទីតាំងនៃការរលាកនិងកម្រិតនៃការខូចខាតស្បែក។ ជាទូទៅ ប្រសិនបើជាង ៣០ ភាគរយនៃរាងកាយរបស់អ្នករងការរលាកកម្រិតទីពីរឬទីបី វានឹងប៉ះពាល់ដល់រាងកាយអ្នកទាំងមូល ហើយបើធ្ងន់ធ្ងរបំផុត អាចបង្កឱ្យស្លាប់បាន។

នៅអំឡុងពេលផ្សារ បន្ថែមទៅនឹងការធានាថាគ្មានស្បែកកន្លែងណាត្រូវបានប៉ះពាល់ ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុងធ្វើពីអំបោះ (ដែលមិនទំនងជានឹងជាប់ស្បែកប្រសិនបើវាឆេះ) និង ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្សារដែកដែលធ្វើពីក្រណាត់ការពារអណ្តាតភ្លើងដើម្បីជៀសវាងការរលាកដែលបង្កដោយសំលៀកបំពាក់អ្នកត្រូវភ្លើងឆេះ។



中のインナーは燃え広がっている

# "សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ៖ ការលាបថ្នាំ"



## 1: សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មករលាបថ្នាំ

ការលាបថ្នាំប្រើថ្នាំដែលមានសារធាតុរំលាយសេរីក្នុងខ្លួន។ សារធាតុរំលាយសេរីក្នុងខ្លួនបញ្ចេញផ្សែងចំហេះដែលងាយនេះនិងពុល និងអាចបង្កការពុលប្រព័ន្ធប្រព័ន្ធនេះ។ ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ ដើម្បីធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

### ■ សំលៀកបំពាក់ធ្វើការសម្រាប់លាបថ្នាំ

បិទរូតខ្សែនិងឡើងទាំងអស់ ដូច្នេះស្បែករបស់អ្នកមិននៅចំហរ ដើម្បីកុំឱ្យថ្នាំលាបជាប់នឹងខ្លួនរបស់អ្នក។



### ■ មួកសុវត្ថិភាព

ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពជានិច្ចដើម្បីការពារក្បាលរបស់អ្នក។ ត្រូវភ្ជាប់ក្រណាត់កងជុំវិញក្បាលនិងខ្សែចង្កាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។



### ■ ប្រដាប់ពាក់ជើងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការលាបថ្នាំ

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ពាក់ជើងដែលមានបាតការពារការអិលសម្រាប់ការងារលាបថ្នាំ។ ត្រូវប្រាកដថា ជាយខោជើងដែលរបស់អ្នកត្រូវបានរុំជាប់ដើម្បីជៀសវាងការជំពាក់ជាប់នឹងអ្វីមួយផ្សេងទៀត។



### ■ ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់

ត្រូវពាក់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់នៅពេលធ្វើការនៅទីខ្ពស់។ ត្រូវប្រាកដថាគ្រប់ក្លាស់កន្លឹះត្រូវភ្ជាប់យ៉ាងជាប់។



### ■ ម៉ាស់ការពារខ្នង

ត្រូវពាក់ម៉ាស់ការពារខ្នងនៅពេលលាបថ្នាំ។ ត្រូវពិនិត្យមើលភាពតឹងរ៉ឹងនៃម៉ាស់ត្រឹមត្រូវដោយប្រើប្រដាប់ពិនិត្យភាពត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកពាក់វា។



### ■ ឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើម

សម្រាប់ការងារលាបថ្នាំដែលទាមទារឱ្យមានខ្យល់បរិសុទ្ធត្រូវបានផ្គត់ផ្គង់ដល់មាត់និងច្រមុះដោយផ្ទាល់ ត្រូវពាក់ឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើម។



### ■ ប្រដាប់ចុកត្រចៀក

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ចុកត្រចៀក។ រោងចក្រមានសម្លេងលឿនខ្លាំងណាស់។





**■ វិនិច្ឆ័យសុវត្ថិភាពការពារភ្នែក**

នៅអំឡុងនៃដំណើរការពេលប៉ូលា ត្រូវពាក់វិនិច្ឆ័យសុវត្ថិភាពការពារភ្នែកជានិច្ចដើម្បីបង្ការកំទេចនិងបំណែកលោហៈខ្លាត់ចូលភ្នែករបស់អ្នក។



**■ ស្រោមដៃ**

ត្រូវពាក់ស្រោមដៃជានិច្ច ដើម្បីបង្ការការងរបួស។ ប្រដាប់បាញ់ថ្នាំគ្មានខ្យល់បញ្ចេញថ្នាំក្នុងសម្ពាធមួយដែលអាចជ្រៀតចូលរាងកាយអ្នកបាន។



**2: ការរៀបចំដើម្បីលាបថ្នាំ**

**■ ការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ (KY)**

មុនពេលលាបថ្នាំ ត្រូវធ្វើការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ជាមុន ឬ "Kiken Yochi" ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើមានគ្រោះថ្នាក់ណាមួយនៅក្បែរអ្នកឬអត់ដូចជាចំណុច ដែលត្រូវបានលើកឡើងខាងក្រោមជាដើម។

- តើមានគ្រោះថ្នាក់ណាមួយដែលអាចប្រឈមនឹងខ្លួនអ្នកនៅទីកន្លែងនេះឬទេ?
- តើមានរបងដែកហាមឃាត់ការចូលទៅកាន់តំបន់ដែលថ្នាំត្រូវបានប្រើឬទេ?
- តើវាត្រូវបានគេដាក់ស្លាកសញ្ញាច្បាស់ថា "ហាមចូល" ឬទេ?
- តើមានប្រដាប់ពន្លត់អគ្គិសីទឬទេ?
- តើមានការហាមឃាត់ប្រភពអគ្គិសីទត្រូវបានគេដាក់ឱ្យអនុវត្តឬទេ?
- តើឈ្មោះមេដឹកនាំប្រតិបត្តិការត្រូវបានគេបង្ហាញច្បាស់ដូចបានចែងដោយច្បាប់ឬទេ?



**■ ការភ្ជាប់ទុយោខ្យល់**

ត្រូវភ្ជាប់ទុយោខ្យល់ឱ្យជាប់ដើម្បីជៀសវាងការលិចខ្យល់។ នៅពេលភ្ជាប់ពួកវានៅតាមបណ្តោយផ្លូវនៅក្នុងតំបន់ប្រតិបត្តិការ ត្រូវភ្ជាប់ពួកវាឱ្យខ្ពស់ផុតពីក្បាលឬប្រើថ្នើរដាក់ខ្សែជាដើម ដើម្បីជៀសវាងការរាងស្ទះដល់អ្នកប្រើទេ។



**■ ការពិនិត្យទុយោ**

ត្រូវពិនិត្យមើលទុយោដែលភ្ជាប់ទៅនឹងប្រដាប់បាញ់ថ្នាំគ្មានខ្យល់ជានិច្ច។ ត្រូវប្រាកដថា មិនមានប្រហោងឬស្នាមប្រេះនោះទេ និងថាផ្នែកភ្ជាប់គ្នាត្រូវបិទភ្ជាប់យ៉ាងណែន។ ថ្នាំដែលត្រូវបានបាញ់ក្នុងសម្ពាធខ្ពស់មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ដោយសារវាអាចជ្រៀតចូលរាងកាយមនុស្សបាន។



**■ ការភ្ជាប់កាំភ្លើងបាញ់ថ្នាំ**

នៅពេលភ្ជាប់កាំភ្លើងបាញ់ថ្នាំទៅនឹងទុយោ ត្រូវពិនិត្យវាដូចដែលអ្នកពិនិត្យមើលទុយោដែរ និងរឹងបន្តឹងវាឱ្យជាប់ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យថ្នាំលិចចេញក្នុងសម្ពាធខ្ពស់។



■ ការតម្លើងជណ្តើរ

ត្រូវរៀបចំជណ្តើរដែលនឹងនរ និងចងវាយជាប់ដើម្បីកុំឱ្យរង្កើប្រអិល នៅពេលអ្នកប្រើ វា។



**3: គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលលាបថ្នាំ**

■ ហានិភ័យនៃការផ្ទុះ

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការបាញ់ថ្នាំដោយមិនបានភ្ជាប់ខ្សែប្រដាប់បាញ់ថ្នាំក្នុងខ្យល់ទៅ នឹងដី សារធាតុរំលាយសេរីវាង្កដែលងាយនេះអាចផ្ទុះ សូម្បីជាមួយនឹងថ្នាំភ្លើងពីអគ្គិសនី បិទបិទក៏ដោយ។



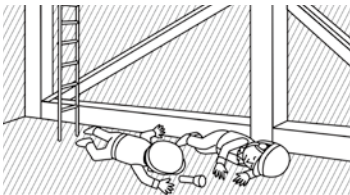
■ ហានិភ័យកំទេចល្អិតៗ

ត្រូវពាក់វ៉ែនតាសុវត្ថិភាពការពារភ្នែកជានិច្ច នៅពេលប្រើម៉ាស៊ីនខាត់នៅលើផ្ទៃដែល ត្រូវបាញ់ថ្នាំលើ ដើម្បីជៀសវាងកំទេចល្អិតៗចូលភ្នែករបស់អ្នក។



■ ហានិភ័យការខ្វះអុកស៊ីសែន

នៅអំឡុងពេលលាបថ្នាំ មានហានិភ័យនៃការពុល ដោយសារធាតុរំលាយសេរីវាង្ក និងការខ្វះអុកស៊ីសែន ដោយសារកម្រិតអុកស៊ីសែនទាប ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងតូចចង្អៀត បិទជិត។ ត្រូវរៀបចំឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើម និងត្រូវប្រាកដថាតំបន់នោះមានប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូលបានយ៉ាងល្អ។ ជាងនេះទៀត មុនពេលអ្នកធ្វើការនៅក្នុងតំបន់តូចចង្អៀតបិទជិត ត្រូវវាស់កម្រិតឧស្ម័នជានិច្ច។



**4: ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការលាបថ្នាំ**

■ យន្តការសុវត្ថិភាពពិភាក្សើងបាញ់ថ្នាំ

ត្រូវរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយក្រោយពីធ្វើការរួច។ [ត្រូវមានទំលាប់ [ចប់ការងារ មួយរៀបចំមួយ] ពេលបាញ់ថ្នាំរួចត្រូវបិទកាំភ្លើងបាញ់ថ្នាំ។



■ ការរៀបចំទុយោឱ្យមានរបៀបរៀបរយ

មូលទុយោឱ្យមានរបៀប ខណៈដែលពិនិត្យមើលស្ថានភាពរបស់វា និងរៀបចំវាទុក រួចស្រេចដើម្បីប្រើម្តងទៀតនៅពេលក្រោយ។



■ បាញ់ទឹកលាងសម្អាតថ្នាំដោយប្រើសារធាតុពង្រាវថ្នាំ

ត្រូវបាញ់លាងសម្អាតថ្នាំនៅសល់ក្នុងទុយោដោយសារធាតុពង្រាវថ្នាំ។ សារធាតុពង្រាវ ថ្នាំងាយសាបហើរណាស់ ដូច្នេះត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ចសម្រាប់ដំណើរការនេះ។



# ការបង្ការការរអិលនិងធ្លាក់ - គ្រោះថ្នាក់ដែលតែងតែកើតឡើងជាងគេ



## ការធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅទីខ្ពស់ៗ

គ្រោះថ្នាក់កើតឡើងញឹកញាប់បំផុតដែលត្រូវបានឃើញនៅក្នុងឧស្សាហកម្មសាងសង់ នាវាគឺការរអិល និងការធ្លាក់ពីទីខ្ពស់។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកគោរពតាមការប្រុងប្រយ័ត្ន ជាមុនសម្រាប់ការធ្វើការនៅទីខ្ពស់ និងបង្ការហានិភ័យនៃការរអិល និងការធ្លាក់។



### វិធីប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់

នៅពេលធ្វើការនៅក្បែរបង្កាន់ដៃនៅលើប្លុក ត្រូវភ្ជាប់ទំពាក់របស់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់ទៅនឹងវា។ នៅពេលមិនមានកន្លែងដើម្បីភ្ជាប់វា ត្រូវរៀបចំខ្សែកាបយោងមួយ ហើយប្រើវាដើម្បីភ្ជាប់ទំពាក់នេះ។ នៅលើតែមន្ត្រីដែលមានកម្ពស់តិចជាងពីរ ម៉ែត្រហើយមិនមានបង្កាន់ដៃ អ្នកក៏អាចភ្ជាប់អង្គមួយដើម្បីភ្ជាប់ទំពាក់នេះផងដែរ។ (គ្រោះថ្នាក់ធ្លាក់ពីទីខ្ពស់មិនមែនកម្រកើតឡើងនោះទេ។)



### ការអនុវត្តក្បួន "ប៉ះបីចំណុច" នៅពេលឡើងនិងចុះ

នៅពេលអ្នកឡើងនិងចុះផ្តោលបញ្ឈរត្រង់ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកអនុវត្តតាមក្បួនប៉ះបី ចំណុច។ វានឹងចំណាយពេលបន្តិច ប៉ុន្តែវាជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការបង្ការ ការធ្លាក់ពីផ្តោលបញ្ឈរត្រង់។ ត្រូវរៀនក្បួននេះ និងអនុវត្តតាមវា។



### ការអនុវត្តការប្រើខ្សែលើកវត្ថុផ្សេង

ត្រូវប្រើខ្សែលើកវត្ថុផ្សេងនៅពេលលើកឧបករណ៍ ឬផ្នែកវត្ថុផ្សេងៗទៅកាន់ ទីខ្ពស់។ វាមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ក្នុងការកាន់អ្វីមួយនៅនឹងដៃ ដោយសារវា មានន័យថាអ្នកមិនអាចអនុវត្តតាមក្បួនប៉ះបីចំណុច។



### ការកម្រិតទម្ងន់របស់រន្ទាឆ្នង

រន្ទាឆ្នងនីមួយៗមានកម្រិតទម្ងន់។ មិនត្រូវធ្វើឱ្យលើសទម្ងន់ដែលបានដាក់បង្ហាញឡើយ ។ នៅពេលរៀបចំសម្រាប់ការសាងសង់ មិនត្រូវដាក់អ្វីច្រើនពេកនៅលើក្តារនេះនោះទេ ហើយត្រូវប្រាកដថានឹងរួមបញ្ចូលទម្ងន់រាងកាយអ្នកផងដែរ នៅក្នុងទម្ងន់សរុប។



### ការអនុវត្តការកម្រិតនិងការហាមឃាត់ការចូល នៅពេលធ្វើការនៅពីលើគ្នា

នៅពេលធ្វើការនៅទីខ្ពស់ មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យចូលទៅកាន់តំបន់នៅពីក្រោមអ្នក ឡើយ ដោយសារផ្នែកវត្ថុដែលបានធ្លាក់អាចបង្ករបួសដល់អ្នកនៅខាងក្រោម។ ត្រូវ ព័ទ្ធហាមឃាត់តំបន់នេះ និងត្រូវផ្តល់ការណែនាំច្បាស់លាស់ផ្សេងៗ។



■ **ការដោះស្រាយនឹងទិសប្រាប់ជាន់ធ្វើការនៅទីខ្ពស់**  
 ធុងមានកម្រិតទម្ងន់។ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យលើសកម្រិត  
 ទម្ងន់ដោយការដាក់ផ្នែកវត្ថុ ឬមនុស្សលើសចំណុះ។ ធ្លាប់  
 មានហេតុការណ៍គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដែលអ្នកដំណើរការ  
 ម៉ាស៊ីនមិនបានសង្កេតវត្ថុនៅលើក្បាលដូចជាពិដាន  
 ជាដើម បានលើកធុងខ្ពស់ពេក និងមនុស្សម្នាក់ត្រូវបានគាប់ជាប់ដល់ស្លាប់។ ត្រូវបំពាក់ប្រដាប់ការពារការក្បាលជានិច្ច។



■ **ការត្រួតពិនិត្យមុនពេលដំណើរការយាន**

ត្រូវអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យ មុនពេលដំណើរការទិសប្រាប់ជាន់ធ្វើការនៅទីខ្ពស់នេះ។  
 ដើរជុំវិញយានដើម្បីពិនិត្យរកមើលភាពមិនប្រក្រតីណាមួយ ហើយដំណើរការទិសប្រាប់  
 ជាន់ធ្វើការទីខ្ពស់នេះពិចារណាមុនពេលឡើងជិះ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលសកម្មភាពមិន  
 ប្រក្រតីណាមួយ។ វាក៏សំខាន់ណាស់ដែរក្នុងការកត់ត្រាគ្រប់យ៉ាងក្នុងបញ្ជីថែទាំ។



■ **ការពិនិត្យមើលទឹកសម្រាប់អគ្គិសីទ**

ត្រូវរៀបចំទឹកសម្រាប់ពន្លត់អគ្គិសីទ ដែលមិនគ្រាន់តែនៅក្បែរម៉ាស៊ីនប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែ  
 នៅខាងក្នុងធុងផងដែរ។ ក្នុងករណីមានអគ្គិសីទនៅខាងក្នុងធុងនេះ កម្មករនឹងធ្វើការ  
 ពន្លត់ភ្លើងមុនគេ។



■ **ការពិនិត្យឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់**

រឿងដែលអ្នកត្រូវធ្វើដំបូងគេបន្ទាប់ពីឡើងចុះយានយន្តនេះគឺត្រូវភ្ជាប់ឧបករណ៍  
 បង្ការការធ្លាក់។ វាក៏ត្រូវបានភ្ជាប់នៅលើកន្លែងណាមួយដែលខ្ពស់ជាងចង្កេះរបស់អ្នក  
 ដូចជាប្រដាប់ការពារការក្បាលជាដើម។



## COLUMN-02 គ្រោះថ្នាក់នៃការបំលាស់ទីតាម "ទិសដៅពីរ"

ការបំលាស់ទីតាម "ទិសដៅពីរ" ដែលក្នុង  
 នោះអ្នកលើកធុងផង និងធ្វើឱ្យធុងវិល  
 ជារង្វង់ផង មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់  
 ។ ចលនានេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកលំបាកក្នុងការ  
 មើលឃើញវត្ថុរាងផ្លូវ ដូច្នេះវាមានហានិភ័យ  
 នៃការបុកនឹងប្លុក ឬប្រដាប់ស្លូត។ ប្រការ  
 នេះអាចបង្កឱ្យកម្មករធ្លាក់ពីធុងដោយ  
 ការកម្លាំងនៃការប៉ះទង្គិច។ ត្រូវដំណើរការ  
 ទិសប្រាប់ជាន់ធ្វើការទីខ្ពស់ដោយ  
 ប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយធ្វើតាមទិសដៅតែមួយ  
 ក្នុងពេលតែមួយ ដើម្បីធានាពិសុភ័ណភាព។



# ត្រូវរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយត្រូវស្រែកហៅរក ក្រុមសហការការងាររបស់អ្នកភ្លាម!



## វិធីដោះស្រាយនឹងគ្រោះអាសន្ន

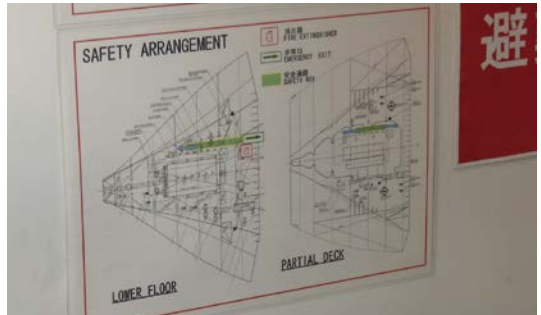
មិនថាអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងណានោះទេ គ្រោះអាសន្នដែលមិននឹកស្មានដល់អាចកើតឡើង។ អ្នកគួរដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងយថាហេតុនៃកម្របែបនេះ ដើម្បីរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់។



ប្រសិនបើអ្នករងរបួស មិនត្រូវមិនអើពើនឹងរបួសនេះនោះទេ។ ត្រូវទុកឱ្យសហការីរបស់អ្នកដឹងភ្លាមដោយស្រែកប្រាប់ ហើយសុំជំនួយ។ ប្រសិនបើសហការីរបស់អ្នករងរបួស អ្នកក៏នឹងស្រែកសុំជំនួយឱ្យលឺដើម្បីពួកគេផងដែរ។ នៅក្នុងគ្រាមានអាសន្ន វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការទុកឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នាដឹងពីវា។



ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើមានអគ្គិភ័យ ត្រូវទុកឱ្យអ្នកដទៃដឹងដោយការស្រែក ហើយចូលរួមក្នុងការពន្លត់ភ្លើងមុនគេរួមគ្នា។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើអគ្គិភ័យនេះមានទំហំធំពោកមិនអាចពន្លត់ដោយប្រើទឹកពន្លត់ភ្លើង ឬប្រដាប់ពន្លត់អគ្គិភ័យបាន ត្រូវចាកចេញទៅកាន់កន្លែងដែលបានកំណត់ទុកជាមុនភ្លាម។ ជីវិតមនុស្សគឺអាទិភាពលើគេគ្រប់ពេល។ ដើម្បីការពារជីវិតមនុស្ស ត្រូវដឹងថាតើឧបករណ៍ AED នៅកន្លែងណា និងត្រូវដឹងពីវិធីប្រើពួកវា។



នៅក្នុងករណីមានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិដូចជាគ្រោះរញ្ជួយដី ខ្យល់ព្យួរ រលកយក្សស្និណាមី ឬទឹកជំនន់ ត្រូវធ្វើតាមមេដឹកនាំក្រុម ឬការណែនាំរបស់មេការ ហើយចាកចេញភ្លាមដើម្បីការពារជីវិតរបស់អ្នក។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការចាំពីកន្លែងដែលត្រូវជម្លៀសខ្លួនចេញ និងផ្លូវជម្លៀសខ្លួនចេញស្ថិតនៅ។ អ្នកនិងសហការីរបស់អ្នកនៅកន្លែងដូចគ្នាគួរសហការគ្នា និងជួយសង្គ្រោះជីវិតគ្នាទៅវិញទៅមក។



# ត្រូវរីករាយធ្វើការជាមួយនិងរាងកាយនិងចិត្តមានសុខភាពល្អ!



## ត្រូវចងចាំក្នុងការថែរក្សារាងកាយនិងចិត្តរបស់អ្នក

សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅឆ្ងាយពីប្រទេសនិងគ្រួសារខ្លួន គ្មានអ្វីសំខាន់ជាងការ "រក្សាខ្លួនឲ្យមានសុខភាពល្អ" នោះទេ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមើលថែសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នកដើម្បីរក្សាស្ថានភាពមានសុខភាពល្អគ្រប់ពេល។ នេះជាឱកាសល្អមួយដើម្បីឲ្យអ្នកដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

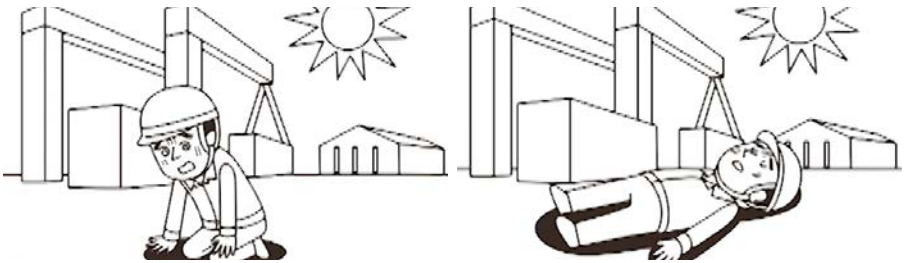
### ការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីរាងកាយមានសុខភាពល្អ

នៅប្រទេសជប៉ុន អ្នកនឹងធ្វើការពិនិត្យរាងកាយជាប្រចាំ ដែលជាឱកាសល្អមួយដើម្បីឲ្យអ្នកដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រូវទៅពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។



### គ្រោះថ្នាក់នៃការសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក

រដូវក្ដៅនៅប្រទេសជប៉ុនគឺក្ដៅខ្លាំងនិងមានសំណើមហើយមានមនុស្សជាច្រើនរងការដួលសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលរងរាល់ធាតុធាតុមានអាការៈដែលអាចបណ្តាលឲ្យដួលសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក ដូចជាសីតុណ្ហភាព



រាងកាយខ្ពស់ឬឈឺក្បាលមិនត្រូវបង្ខំខ្លួនឯងនោះទេហើយត្រូវសម្រាក។ ត្រូវប្រាប់សហការិនិងថៅកែរបស់អ្នកពីការអាការៈរបស់អ្នក ហើយចាត់វិធានការសមស្របដូចជាផឹកទឹកជាដើម។ ត្រូវចាំថា ការសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់បានក្នុងរយៈពេលខ្លី បន្ទាប់ពីកើតឡើង។

### សារៈសំខាន់នៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ដើម្បីអាចរីករាយនឹងការងារនិងមានទឹកចិត្តធ្វើការខ្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ដូចសុខភាពរាងកាយនិងមនុស្សជាច្រើនដែលធ្វើការជាមួយអ្នករីករាយអាចគិតថាវាពិបាកក្នុងចុះសម្រុងជាមួយពួកគេជាអ្នកដទៃមិនគួរលាក់ទុកវាក្នុងចិត្តយូរនោះឡើយត្រូវនិយាយទៅកាន់សហការីមេក្រុមឬមេការរបស់អ្នកដែលអ្នកអាចជៀសទុកចិត្តបានរៀបរយណាស់ប្រសិនបើអ្នកជាជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាត្រូវការធ្វើបាប៉ូនៃក្រុមប្រសិនបើមានអ្វីមួយដែលកំពុងរំខាន ឬបង្កក្តីបារម្ភដល់អ្នកផងដែរ។



### អាការៈដែលអាចបណ្តាលឲ្យសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក

- សីតុណ្ហភាពរាងកាយខ្ពស់
- ស្បែកស្អុត ក្ដៅ និងក្រហម (មិនមានញើស, សីតុណ្ហភាពផ្ទៃខ្លួនខ្ពស់)
- ឈឺក្បាលខ្លោកៗ
- វិលមុខ/ចងក្អាត
- ស្រពិចស្រពិល (ខុសប្រក្រតី ឬគ្មានប្រតិកម្ម)



**ការតានតឹងអាចបំផ្លាញចិត្តអ្នក មុនពេលអ្នកដឹងពីវា**

ព្រមជាមួយនឹងការពិនិត្យសុខភាព ពួកយើងក៏នឹងវាយតម្លៃ កម្រិតភាពតានតឹងអារម្មណ៍របស់អ្នកផងដែរ ខណៈដែលអ្នក នៅប្រទេសជប៉ុន។ ការពិនិត្យភាពតានតឹងអារម្មណ៍គឺដើម្បី មើលថា តើបរិស្ថានការងារមានសុខភាពល្អយ៉ាងណាដែរ។

**ត្រូវទទួលយកការប្រឹក្សាពីគ្រូពេទ្យមុនបរិវាងកាយនិងចិត្ត**

មានគ្រូពេទ្យមុនបរម្នាក់នៅក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកដែល នឹងផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អ្នក នៅពេលចាំបាច់។ អ្នកអាចប្រឹក្សា ជាមួយគ្រូពេទ្យបាន មិនគ្រាន់តែពីបញ្ហារាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏អាចពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ដូច្នេះត្រូវទៅជួប គ្រូពេទ្យប្រសិនបើអ្នកមានក្តីបារម្ភណាមួយ។



令和 2 年 3 月 25 日 発行

発行 全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ <https://www.zensenan.org/> 電話 03-3580-1635 FAX 03-3580-1633

