

โครงการโดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ (ปีงบประมาณ 2019)



กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

ยินดีต้อนรับสู่ญี่ปุ่น!

# ป้องกันคุณ จากอุบัติเหตุ และหายนะ

คู่มือฝึกอบรมสำหรับคนงาน  
เพื่อสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

มีนาคม 2020

สำนักงานส่งเสริมความปลอดภัยและสุขภาพในอุตสาหกรรมต่อเรือแห่งชาติ

# คำนำ

สวัสดีครับ ทุกคน

เราจัดทำคู่มือนี้เพื่อให้คุณทำงานได้อย่างปลอดภัยในอุตสาหกรรมและโรงงานในญี่ปุ่น โดยไม่ได้รับบาดเจ็บ

ในญี่ปุ่น มีผู้คนแบบคุณมากมายที่มาจากต่างประเทศเพื่อทำงานให้ชำนาญ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำเพื่อให้ได้พัฒนาทักษะและรู้สึกสบายในชีวิตประจำวัน แม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย คือการไม่บาดเจ็บ หลีกเลี่ยงการประสบอุบัติเหตุและทายนะ กรณำใช้คู่มือนี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อปกป้องความปลอดภัยและสุขภาพ

หวังว่าช่วงเวลาในญี่ปุ่นจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าสำหรับคุณนะครับ

## CONTENTS

[สารบัญ]

- ความปลอดภัยเริ่มจากเซริ เซดง เซโซ เซเก็ดสึ ชิตสึเกะ ..... หน้า 3  
หลัก 5S เพื่อสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่สะอาดและปลอดภัย
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การเชื่อมเหล็ก 1 ..... หน้า 4  
"เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างเชื่อมเหล็ก"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การเชื่อมเหล็ก 2 ..... หน้า 5  
"เตรียมเชื่อมเหล็ก"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การเชื่อมเหล็ก 3 ..... หน้า 6  
"อันตรายในการเชื่อมเหล็ก"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การเชื่อมเหล็ก 4 ..... หน้า 7  
"ทำความสะอาดหลังเชื่อมเหล็ก"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพ่นสี 1 ..... หน้า 8  
"เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างพ่นสี"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพ่นสี 2 ..... หน้า 9  
"เตรียมพ่นสี"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพ่นสี 3 ..... หน้า 10  
"อันตรายในการพ่นสี"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพ่นสี 4 ..... หน้า 10  
"ทำความสะอาดหลังพ่นสี"
- ทำงานอย่างปลอดภัยบนพื้นที่ต่างระดับ ..... หน้า 11  
"ป้องกันการลื่นล้มและการตก อุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุด"
- วิธีรับมือเหตุฉุกเฉิน ..... หน้า 13  
"ตั้งสติไว้ แล้วเรียกเพื่อนร่วมงานทันที"
- ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ ..... หน้า 14  
"ทำงานให้สนุกด้วยสุขภาพกายและจิตที่ดีนะครับ!"



# ความปลอดภัยเริ่มจากเซริ เซตง เซโซ เซเก็ตสึ ชิตสึเกะ



## หลัก 5S เพื่อสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่สะอาดและปลอดภัย

เพื่อปกป้องสุขภาพและความปลอดภัย การรักษาความสะอาดในที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญ หลัก 5S จะช่วยให้คุณพึงระลึกไว้เสมอถึงจุดสำคัญห้าจุดในการร่วมมือกันสร้างที่ทำงานสะอาด ซึ่งเริ่มต้นด้วยตัว S

### ระเบียบ

### "เซริ (Seiri)"

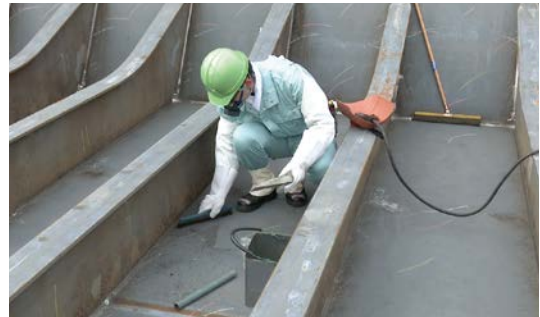
จัดแยกสิ่งของที่จำเป็นและไม่จำเป็น นำสิ่งของที่ไม่จำเป็นออก



### เรียบร้อย

### "เซตง (Seiton)"

จัดสิ่งของจำเป็นให้เรียบร้อยในที่จัดเก็บ  
ทำให้ง่ายต่อการใช้ในยามต้องการ



### สะอาด

### "เซโซ (Seisou)"

อย่าให้ที่ทำงานมีขยะและคราบดินโคลน



### ขจัด

### "เซเก็ตสึ (Seiketsu)"

รักษาความเป็นระเบียบ เรียบร้อย และสะอาดในที่ทำงานตลอดเวลา

### วินัย

### "ชิตสึเกะ (Shitsuke)"

นอกจากความมีระเบียบ เรียบร้อย สะอาด และอนามัยแล้ว คุณควรเรียนรู้การเคารพกฎระเบียบอีกด้วย

## 5 S 活動を 推進しよう!!



# "ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การเชื่อมเหล็ก"



## 1: เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างเชื่อมเหล็ก

การเชื่อมเหล็กคือกระบวนการหลอมละลายเหล็กด้วยความร้อน แล้วเชื่อมเข้าด้วยกัน โปรตระมัดระวังให้มาก ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุอย่างแผลไฟไหม้หรือเหตุเพลิงไหม้ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ใช้ไฟ

### ■ เสื้อผ้าสำหรับการเชื่อมเหล็ก

สวมใส่ชุดทำงานกันไฟ และติดกระดุมทุกเม็ดเพื่อไม่ให้ผิวหนังเปิดเผย



### ■ ชุดชั้นใน (ผ้าฝ้าย)

สวมใส่ชุดชั้นในผ้าฝ้าย (ชุดชั้นในผ้าใยสังเคราะห์เป็นอันตราย เนื่องจากมันจะละลายติดผิวหนังเมื่อถูกไฟไหม้)

### ■ อุปกรณ์นิรภัยสวมใส่เท้า

สวมรองเท้าหนังกันนิรภัยกันไฟ และสวมใส่เครื่องป้องกันด้านในรองเท้าเพื่อป้องกันของหล่นและของหนักกดทับ



### ■ ปลอกหุ้มนิรภัย

สวมใส่ปลอกหุ้มขาทางเกงทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ขาทางเกงเกี่ยวหรือถูกดูดไปติดสิ่งของอื่น



### ■ ที่อุดหู

สวมใส่ที่อุดหู เนื่องจากเสียงในโรงงานดังมาก



### ■ หน้ากากกันฝุ่น

สวมใส่หน้ากากกันฝุ่นทุกครั้ง ครวน์ไฟที่เป็นพิษจากการเชื่อมเหล็กอาจก่อให้เกิดโรคฝุ่นจับปอด



### ■ หมวกนิรภัย

สวมหมวกนิรภัยเพื่อปกป้องศีรษะ รัศมีสายรัดหน้าผากและคางให้แน่น



### ■ แว่นกันแดด

สวมใส่แว่นกันแดดหรือใช้หน้ากากเชื่อมเหล็กทุกครั้ง พื้นผิวดวงตาอาจอักเสบได้ถ้ามองประกายไฟจากการเชื่อมเหล็กด้วยตาเปล่า



### ■ แวนนิรภัย

ระหว่างกระบวนการที่มีการเสียดสีหรือการตัด เช่นการใช้เครื่องเจียระไน ให้สวมใส่แวนนิรภัยทุกครั้งเพื่อป้องกันไม่ให้เศษกระเด็นเข้าตา



### ■ ผ้าคลุมกันไฟ

สวมใส่ผ้าคลุมนิรภัยได้หมวกนิรภัยเพื่อไม่ให้ประกายไฟเข้าคอเสื้อ



### ■ ปลอกแขน

ใส่ปลอกแขนทุกครั้งที่ยื่นหน้าเชื่อมเหล็ก ประกายไฟจะตกใส่แขนและชุดทำงาน ทำให้เกิดแผลไฟไหม้



### ■ ถุงมือหนังนิรภัย

สวมใส่ถุงมือหนังนิรภัยทุกครั้งเมื่อเชื่อมเหล็ก (การใช้มือเปล่าหรือถุงมือผ้าอาจทำให้มีแผลเป็นแผลไฟไหม้จากประกายไฟ)



### ■ อุปกรณ์ป้องกันการตก

สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการตกทุกครั้งทำงานบนที่สูง รัดเข็มขัดทุกจุดให้แน่นหนา



## 2: เตรียมเชื่อมเหล็ก

### ■ การคาดเดาอันตราย (KY)

ก่อนเชื่อมเหล็ก ให้ทำการคาดเดาอันตราย หรือ "คิดเกินโยจึ" เพื่อตรวจสอบว่ามีอันตรายอยู่ใกล้ตัวหรือไม่ เช่นดังต่อไปนี้

- ที่ขอบชิ้นงานมีปลอกกันมุมหรือไม่
- มีความเสี่ยงตกจากช่องว่างหรือไม่
- มีสิ่งของใกล้ ๆ ที่อาจติดไฟจากประกายไฟเชื่อมเหล็กหรือไม่
- มีกระป๋องสเปรย์ที่อาจระเบิดเพราะความร้อนหรือไม่
- มีแหล่งกำเนิดไฟหรือไม่ มีถังดับเพลิงหรือไม่
- ทำตามกฎหมายห้ามแหล่งกำเนิดไฟหรือยัง



### ■ การต่อสายหุ้มฉนวน

ในการต่อสายหุ้มฉนวนของเครื่องเชื่อมเหล็ก ดูให้แน่ใจว่าสายไม่กีดขวางคนงานคนอื่น สายหุ้มฉนวนและสายไฟอาจทำให้คนงานสะดุดล้ม ก่อให้เกิดอุบัติเหตุเพิ่มเติมได้



- เมื่อใช้สายไฟฟ้าหรือสายยาว ๆ ถ้าเป็นไปได้ให้เก็บสายในจุดที่อยู่เหนือหัวโดยใช้อุปกรณ์ เช่นราวตาก
- สำหรับการเดินสายเหนือหัว ดูให้แน่ใจว่าสายอยู่เหนือความสูงได้ระดับ เพื่อไม่ให้สายพันคอคน
- เมื่อไม่มีทางเลือก นอกจากต้องวางสายบนพื้น ให้เก็บสายให้เป็นระเบียบโดยใช้อุปกรณ์ เช่นรางสายไฟ



## 3: อันตรายในการเชื่อมเหล็ก

### ■ ความเสี่ยงในการตก

มีความเสี่ยงในการตกเมื่อทำการเชื่อมเหล็กในที่สูง เนื่องจากหน้ากากเชื่อมเหล็กบดบังทัศนวิสัย จึงต้องสวมใส่อุปกรณ์กันตกตลอดเวลา อย่าลืมขอควรระวังความปลอดภัยที่จำเป็นต่อสถานการณ์เฉพาะ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณทำงานบนขอบชิ้นงาน ให้ติดที่เกี่ยวตะขอไว้กับกำแพงเพื่อคล้องอุปกรณ์ป้องกันการตก



### ■ ไฟฟ้าช็อต

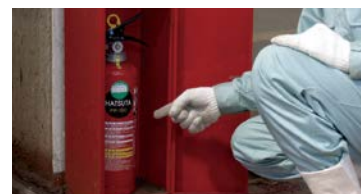
ร่างกายมนุษย์นำไฟฟ้าได้ คุณจะถูกไฟฟ้าช็อตถ้าจับลวดเชื่อมด้วยมือเปล่า ไฟฟ้าช็อตเป็นอันตราย เพราะก่อให้เกิดอาการกล้ามเนื้อแข็งตัว ทำให้ขยับไม่ได้ จนอาจถึงแก่ชีวิต ใส่ถุงมือหนังแห้งทุกครั้งที่ยังจับลวดเชื่อม (ถุงมือเปียกอาจทำให้ไฟฟ้าช็อตได้)

ก่อนเปิดเครื่องเชื่อมเหล็กอาร์ค ให้ตรวจสอบสถานะของอุปกรณ์กันไฟฟ้าช็อต และอย่าสัมผัสสายดิน



### ■ แผลไฟไหม้

ระหว่างเชื่อมเหล็ก ชุดทำงานมีความเสี่ยงในการติดไฟ ทำให้เกิดแผลไฟไหม้ ตรวจสอบตำแหน่งถังดับเพลิงทุกครั้ง และเตรียมนำสำหรับดับเพลิงก่อนเชื่อมเหล็ก



### ■ ทำงานใต้เครน

การทำงานใต้เครนเป็นอันตราย คุณอาจถูกของในเครนกระแทก ตัวอย่างเช่น ถ้าไต้ยีนส์สัญญาณเตือนเครนเคลื่อนไหว ให้ดูตำแหน่งของเครน หากเครนมีแนวโน้มจะผ่านเหนือหัวคุณ ให้หยุดทำงานแล้วหลบหลีก นอกจากนี้ หากมีเพื่อนร่วมงานทำงานอยู่ใกล้ ๆ ให้ช่วยเตือนถึงอันตรายด้วย



## 4: ทำความสะอาดหลังเชื่อมเหล็ก

### ■ ปิดเครื่องและถอดสายดิน

เก็บกวาดทุกครั้งหลังเสร็จงาน ทำงานไปเก็บไปให้เป็นนิสัย ระหว่างเก็บกวาดหลังเสร็จงาน ระวังอย่าให้หัวเชื่อมและด้ามจับถูกแผ่นเหล็ก เนื่องจากอาจเกิดประกายไฟได้ ปิดเครื่องให้สนิทพร้อมถอดสายดินทุกครั้ง



### ■ เก็บสายหุ้มฉนวน

ม้วนสายหุ้มฉนวน สายดิน สายไฟ ฯลฯ ให้เรียบร้อยและจัดเก็บให้เป็นระเบียบเพื่อให้พร้อมใช้งานในครั้งต่อไป



### ■ ทำความสะอาด

หลังการเชื่อมเหล็ก เก็บเศษต่าง ๆ เช่น ชีเชื่อม เติร์คมไม้กวาด ที่โกยผง และถังขยะไว้โดยเฉพาะเพื่อให้ง่ายต่อการเก็บกวาด แยกขยะตามประเภท เช่น ขยะอุตสาหกรรม ขยะรีไซเคิล ฯลฯ และแยกทิ้งให้ถูกต้องถึงเฉพาะ



## COLUMN-01 แผลไฟไหม้จากเสื้อผ้าติดไฟ

สวมใส่เสื้อผ้าสำหรับเชื่อมเหล็กที่ทำจากวัสดุกันไฟ วัสดุกันไฟคือวัสดุพิเศษที่ไม่ติดไฟแม้จะถูกประกายไฟหรือเปลวไฟ วัสดุติดไฟที่ไซในเสื้อผ้าธรรมดา มักจะติดไฟได้ง่าย

ผิวหนังมนุษย์จะไหม้ (เช่น เนื้อเยื่อผิวหนังถูกทำลาย) แม้จะถูกความร้อน 70 องศาเซลเซียสแค่เพียงวินาทีเดียว ระดับของแผลไฟไหม้มีตั้งแต่ระดับหนึ่งถึงสาม ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของแผลไฟไหม้และระดับความเสียหายต่อผิวหนัง โดยทั่วไปแล้ว ถ้าร่างกายมีแผลไฟไหม้ระดับสองขึ้นไปเกิน 30 เปอร์เซ็นต์ จะมีผลต่อทั้งร่างกาย และในกรณีร้ายแรงที่สุดอาจถึงแก่ชีวิตได้

ระหว่างเชื่อมเหล็ก นอกจากการไม่เปิดเผยผิวหนังแล้ว ให้สวมใส่ชุดชั้นในผ้าฝ้าย (ที่มีแนวโน้มไหม้ติดผิวหนังต่ำ) และสวมใส่ชุดทำงานสำหรับเชื่อมเหล็กที่ทำจากวัสดุกันไฟเพื่อป้องกันแผลไหม้จากเสื้อผ้าติดไฟ



# "ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพ่นสี"



## 1: เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างพ่นสี

การพ่นสีใช้สีที่มีสารทำลายอินทรีย์ สารอินทรีย์เหล่านี้ปล่อยควันไฟที่เป็นพิษและมีความไวไฟสูง อาจเป็นพิษต่อร่างกายหรือเกิดระเบิดได้ ให้สวมใส่เสื้อผ้าและอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมเพื่อทำงานอย่างปลอดภัย

### ■ เสื้อผ้าสำหรับการพ่นสี

รัดขีปและติดกระดุมทุกจุด อย่าให้ผิวหนังเปิดเผย เพื่อป้องกันสีติดร่างกาย



### ■ อุปกรณ์นิรภัยสวมใส่เท้า

สวมใส่รองเท้าที่มีพื้นรองเท้ากันลื่นเมื่อทำงานพ่นสี เก็บขायกางเกงให้เรียบร้อยเพื่อไม่ให้ถูกดูดหรือเกี่ยวกับสิ่งของต่าง ๆ



### ■ อุปกรณ์ป้องกันการตก

สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการตกทุกครั้งทำงานบนที่สูง รัดเข็มขัดทุกจุดให้แน่นหนา



### ■ หน้ากากกันแก๊ส

สวมใส่หน้ากากกันแก๊สทุกครั้งพ่นสี ตรวจสอบความแน่นหนาด้วยอุปกรณ์ตรวจสอบทุกครั้งที่ใช้



### ■ หมวกนิรภัย

สวมหมวกนิรภัยเพื่อปกป้องศีรษะ รัดสายรัดหน้าผากและคางให้แน่น



### ■ เครื่องช่วยหายใจ

สำหรับงานพ่นสีที่ต้องใช้อากาศบริสุทธิ์สำลียงสูปากและจุมกโดยตรง ให้สวมใส่เครื่องช่วยหายใจ



### ■ ที่อุดหู

สวมใส่ที่อุดหู เนื่องจากเสียงในโรงงานดังมาก





## ■ แวนนิรภัย

ระหว่างขั้นตอนการชดเชง ให้สวมใส่แวนนิรภัยเพื่อป้องกันเศษเล็ก ๆ กระเด็นเข้าตา



## ■ ถุงมือ

สวมใส่ถุงมือทุกครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ เครื่องพ่นสีสูญญากาศฉีดสีด้วยแรงดันสูง ซึ่งฉีดทะลุร่างกายได้

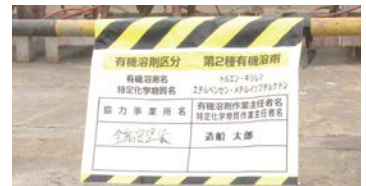


# 2: เตรียมพ่นสี

## ■ การคาดเดาอันตราย (KY)

ก่อนพ่นสี ให้ทำการคาดเดาอันตราย หรือ "คิเก็นโยจิ" เพื่อตรวจสอบว่ามีอันตรายอยู่ใกล้ตัวหรือไม่ เช่นดังต่อไปนี้

- มีนั่งร้านติดตั้งไว้ในจุดที่ต้องทำงานในที่สูงหรือไม่
- มีแนวรั้วป้องกันการเข้าถึงบริเวณพ่นสีหรือไม่
- มีป้าย "ห้ามเข้า" ชัดเจนหรือไม่
- มีถังดับเพลิงหรือไม่
- ทำตามกฎห้ามแหล่งกำเนิดไฟหรือยัง
- ชื่อหัวหน้างานระบุไว้ชัดเจนตามกฎหมายหรือไม่



## ■ ต่อสายลม

ต่อสายลมให้แน่นเพื่อป้องกันอากาศรั่วไหล ในการต่อสายลมตามแนวนพื้นที่ทำงาน ให้เดินสายเหนือหัว หรือใช้รางเพื่อป้องกันไม่ให้กีดขวางผู้ใช้งานคนอื่น ๆ



## ■ ตรวจสอบสายลม

ตรวจสอบสายลมที่ติดกับเครื่องพ่นสีสูญญากาศทุกครั้ง ดูให้แน่ใจว่าไม่มีรูหรือรอยแตก และจุดเชื่อมต่อผนึกแน่นหนาแล้ว สีที่พ่นด้วยแรงดันสูงอันตรายมาก เนื่องจากฉีดทะลุร่างกายมนุษย์ได้



## ■ ดัดป็นพ่นสี

เวลาดัดป็นพ่นสีเข้ากับสายลม ให้ตรวจสอบด้วยวิธีเดียวกับการตรวจสอบสายลม ต่อให้แน่นเพื่อป้องกันสีรั่วไหลจากแรงดันสูง



### ■ ติดตั้งแท่นบันได

เตรียมแท่นบันไดที่มั่นคงและติดตั้งให้แน่น เพื่อไม่ให้โยกเยกหรือสั่นเมื่อใช้งาน



## 3: อันตรายในการพ่นสี

### ■ ระเบิด

ถ้าพ่นสีโดยไม่มียางสายต่อกับเครื่องพ่นสีสุญญากาศ สารทำลายอินทรีย์ในสีที่มีความไวไฟสูงอาจจะระเบิดได้แม้จะจุดประกายกับไฟฟ้าสถิต อย่าสัมผัสสายยางเพื่อป้องกันไฟฟ้าสถิตทุกครั้ง



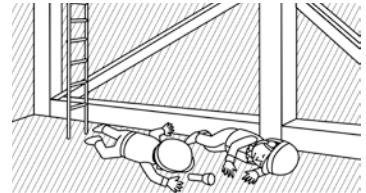
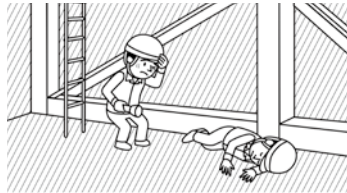
### ■ ผงและเศษเล็ก ๆ

สวมใส่แว่นนิรภัยทุกครั้งที่ใช้กระดาดทรายขัดพื้นผิวที่จะพ่นสี เพื่อป้องกันผงและเศษเล็ก ๆ เข้าตา



### ■ ขาดออกซิเจน

ระหว่างการพ่นสี มีความเสี่ยงที่จะถูกพิษจากสารทำลายอินทรีย์และขาดออกซิเจนเนื่องจากระดับออกซิเจนต่ำในกรณีทำงานในที่แคบ ติดตั้งเครื่องระบายอากาศเพื่อให้แน่ใจว่ามีอากาศถ่ายเทในบริเวณนั้น นอกจากนี้ ก่อนทำงานในพื้นที่แคบหรือพื้นที่ปิด ใช้มาตรการป้องกันแก๊สทุกครั้ง



## 4: ทำความสะอาดหลังพ่นสี

### ■ กลไคความปลอดภัยของปืนพ่นสี

เก็บกวาดทุกครั้งหลังเสร็จงาน ทำงานไปเก็บไปให้เป็นนิสัย เมื่องานเสร็จแล้วให้ล็อกไกปืนพ่นสีทันที



### ■ เก็บสายลม

พันสายลมให้เรียบร้อย ตรวจสอบเช็คสภาพ แล้วเก็บให้เป็นระเบียบเพื่อให้ง่ายต่อการใช้งานครั้งต่อไป



### ■ ละลายสีตกค้างด้วยทินเนอร์

ละลายสีตกค้างในสายลมด้วยทินเนอร์ ทินเนอร์เป็นสารระเหยง่าย ให้สวมใส่หน้ากากในชั้นตอนนี้ด้วย



# "ป้องกันการลื่นล้มและการตก อุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุด"



## ทำงานอย่างปลอดภัยบนที่สูง

อุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุดในอุตสาหกรรมต่อเรือญี่ปุ่นคือการลื่นล้มและการตกจากที่สูง อย่านำลิ้มทำตามข้อควรระวังและป้องกันการลื่นล้มและการตก



### ■ วิธีใช้อุปกรณ์ป้องกันการตก

ระหว่างทำงานใกล้ราวจับหรือบันได คล้องตะขอของอุปกรณ์ป้องกันการตกเข้ากับราวจับหรือบันไดนั้น ๆ หากไม่มีจุดที่ตะขอคล้องได้ ให้ติดตั้งสายยึดแล้วคล้องตะขอไว้ ตรงขอบของบันไดที่สูงไม่ถึงสองเมตรและไม่มีราวจับ ก็สามารถใช้ที่เกี่ยวข้องคล้องตะขอได้ (อุบัติเหตุการตกจากที่สูงระดับนี้พบได้ไม่ยาก)



### ■ ไขกุญแจ "จับสามจุด" ทุกครั้งที่ไต่ขึ้นและลงบันได

เมื่อขึ้นหรือลงบันไดตั้งฉาก อย่านำลิ้มทำตามกฎจับสามจุด อาจต้องใช้เวลาฝึกฝน แต่เป็นวิธีที่ได้ผลในการป้องกันการตกจากบันไดตั้งฉาก โปรดเรียนรู้กฎนี้แล้วทำตาม



### ■ ไขเชือกยกของ

ไขเชือกยกของสำหรับยกเครื่องมือหรืออะไหล่ขึ้นที่สูง การใช้มือถือของไต่บันไดอันตรายมาก เนื่องจากคุณจะไม่สามารถทำตามกฎจับสามจุดได้



### ■ นำหนักจำกัดของนั่งร้าน

นั่งร้านทุกชุดรับน้ำหนักได้จำกัด อย่านำหนักเกินจากที่ระบุไว้ เวลาเตรียมงานก่อสร้าง อย่านำนั่งร้านรับน้ำหนักมากเกินไป และอย่าลืมนำคานวน้ำหนักตัวด้วย



### ■ ห้ามเข้าและห้ามทำงานซ้อนทับกัน

เมื่อทำงานในที่สูง อย่านำให้ใครเข้าพื้นที่ด้านล่าง เนื่องจากอะไหล่และเครื่องมือตกอาจทำให้คนข้างล่างบาดเจ็บได้ ตั้งแนวรั้วกันพื้นที่ และเขียนคำชี้แจงให้ชัดเจน



### ■ การใช้กระเช้าทำงานในที่สูง

มักเกิดรับน้ำหนักได้จำกัด ระวังอย่าให้น้ำหนักอะไหล่หรือคนเกิน เคยมีอุบัติเหตุร้ายแรงเกิดขึ้นเพราะผู้ใช้นั่งร้านไม่สังเกตวัตถุด้านบน เช่น เพดาน แล้วยกนั่งร้านขึ้นสูงเกินไปจนคนงานคนนั้นถูกบดทับเสียชีวิต สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันศีรษะทุกครั้ง



### ■ ตรวจสอบก่อนใช้งาน

ทำการตรวจสอบทุกครั้งก่อนใช้งาน ลองหมุนกระเช้าให้รอบด้านเพื่อตรวจสอบความผิดปกติ และลองควบคุมกระเช้าจากด้านข้างก่อนขึ้นเพื่อตรวจสอบความผิดปกติในการทำงานของกระเช้า การจดบันทึกทุกอย่างในบันทึกซ่อมบำรุงก็สำคัญเช่นกัน



### ■ ตรวจสอบน้ำสำหรับดับเพลิง

เตรียมน้ำสำหรับดับเพลิง ไม่เพียงแค่ว่าในจุดที่ใกล้เครื่องยนต์ แต่ภายในมักเกิดอีกด้วย ในกรณีที่เกิดเพลิงไหม้ในบักเก็ต คนงานต้องทำการดับเพลิงเบื้องต้น



### ■ ตรวจสอบอุปกรณ์ป้องกันการตก

สิ่งแรกที่ต้องทำหลังขึ้นกระเช้าคือติดอุปกรณ์ป้องกันการตก โดยควรคล้องกับจุดที่อยู่เหนือบ่าเอว เช่น หมวกนิรภัย



## COLUMN-02

### ■ อันตรายของการเคลื่อนกระเช้า "สองทางพร้อมกัน"

การเคลื่อนกระเช้า "สองทางพร้อมกัน" หรือการยกกระเช้าขึ้นพร้อมกันตามแนวนอนไปด้วยเป็นอันตรายอย่างยิ่ง การเคลื่อนกระเช้าลักษณะนี้จะทำให้ยากต่อการสังเกตสิ่งกีดขวาง จึงเกิดความเสียหายต่อการชนกับบล็อกรถหรือเครน ผลคือคนงานอาจตกจากบักเก็ตเพราะแรงกระแทก ใช้งานกระเช้าอย่างระมัดระวัง ทีละทิศทาง เพื่อความปลอดภัย



# ตั้งสติไว้ แล้วเรียกเพื่อนร่วมงานทันที!



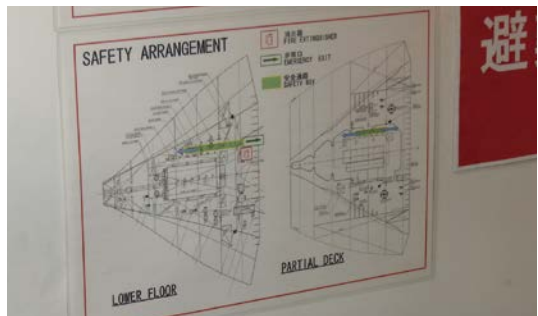
## วิธีรับมือเหตุฉุกเฉิน

ไม่ว่าจะระมัดระวังแค่ไหน เหตุฉุกเฉินไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นได้ คุณควรรู้  
ข้อควรปฏิบัติในเหตุการณ์ไม่คาดฝันเช่นนี้เพื่อระงับเหตุ

หากคุณได้รับบาดเจ็บ อย่าเมินเฉยต่ออาการ ให้รีบบอกเพื่อนร่วมงานที่  
ทันทีด้วยเสียงดังและขอความช่วยเหลือ หากเพื่อนร่วมงานได้รับบาดเจ็บ  
คุณก็ต้องร้องขอความช่วยเหลือดัง ๆ ให้เขาหรือเธอเช่นเดียวกัน  
การบอกให้ทุกคนรู้คือสิ่งสำคัญ

ตัวอย่างเช่น หากเกิดเพลิงไหม้ บอกให้ผู้อื่นรู้ด้วยการตะโกน แล้วร่วม  
มือกันทำการดับเพลิงเบื้องต้น หากเพลิงไหม้รุนแรงเกินจะดับด้วยน้ำห  
หรือถังดับเพลิง ให้รีบอพยพจากสถานที่ทำงาน ชีวิตมนุษย์คือความสำ  
คัญสูงสุดทุกเมื่อ คุณต้องรู้ตำแหน่งของเครื่องปั๊มหัวใจและวิธีใช้งาน  
เพื่อการช่วยชีวิต

หากเกิดภัยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว ใต้ฝุ่น สึนามิ หรือบัทวม ให้ทำตาม  
คำสั่งของหัวหน้าทีมหรือหัวหน้างาน แล้วอพยพโดยเร็วเพื่อปกป้องชีวิต  
สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการจัดบันทึกด่า  
แหน่งของจุดอพยพและเส้นทางในการอ  
พยพ คุณและเพื่อนร่วมงานในที่ทำงาน  
เดียวกันควรร่วมมือกันเพื่อช่วยชีวิตกันแล  
ะกัน



# ทำงานให้สนุกด้วยสุขภาพกายและจิตที่ดีนะครับ!



## อย่าลืมนดูแลสุขภาพกายและจิต

สำหรับคนที่อยู่ไกลประเทศบ้านเกิดและครอบครัว ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่า "การรักษาสุขภาพ" อย่าลืมนดูแลสุขภาพของตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดเวลา

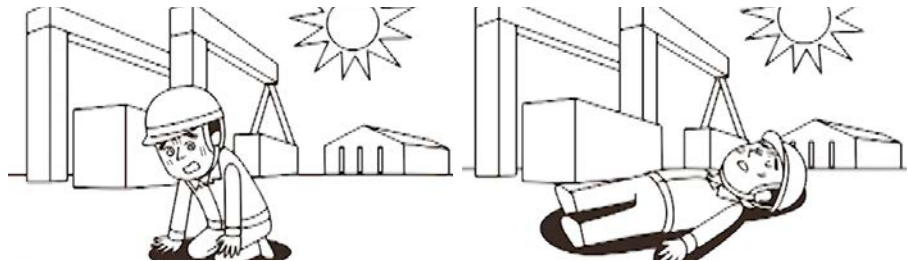
### ■ ตรวจสุขภาพร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี

ในญี่ปุ่น คุณจะได้รับการตรวจร่างกายเป็นประจำ ซึ่งเป็นโอกาสดีในการทราบสภาวะทางสุขภาพของตัวเอง ควรไปตรวจร่างกายทุกครั้ง



### ■ อันตรายของโรคลมแดด

ฤดูร้อนในญี่ปุ่นอากาศร้อนและชื้น คนจำนวนมากป่วยเป็นโรคลมแดด หากคุณมีอาการที่อาจเกิดจากโรคลมแดด เช่น อ่อนเพลียร่างกายสูงหรือปวดหัว อย่าฝืนตัวเองไปพักผ่อน บอกเพื่อนร่วมงานและหัวหน้าถึงอาการ แล้วทำตามข้อควรปฏิบัติ เช่น ดื่มน้ำ พึงระลึกไว้ว่าโรคลมแดดอาจทำให้เสียชีวิตฉับพลันได้



### ■ ความสำคัญของสุขภาพจิต

การจะทำงานให้มีความสุขและกระตือรือร้น สุขภาพจิตก็สำคัญไม่แพ้สุขภาพร่างกาย มีคนจำนวนมากที่ทำงานร่วมกับคุณ คุณอาจจะรู้สึกว่าบางคนเข้ากันกับคุณได้ยาก อย่าเก็บกดความรู้สึกไว้ภายในให้คุยกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้าทีม หรือหัวหน้างานที่คุณไว้วางใจ โดยเฉพาะหากคุณเป็นเหยื่อของความรุนแรงหรือการกลั่นแกล้ง รวมถึงทุกสิ่งที่คุณกังวลหรือไม่สบายใจด้วย



## อาการที่อาจเกิดจากโรคลมแดด

- อ่อนเพลียร่างกายสูง
- ผิวแดง ร้อน และแห้ง (ไม่มีเหงื่อในอุณหภูมิสูง)
- ปวดหัวตบ ๆ
- มึนและคลื่นไส้
- สติเบลอขาดหาย (ตอบสนองผิดปกติหรือไม่มีการตอบสนอง)



## ■ ความเครียดอาจกลืนกินจิตใจโดยไม่รู้ตัว

นอกจากการตรวจสุขภาพแล้ว เรายังมีการประเมินระดับความเครียดระหว่างที่อยู่ในญี่ปุ่นอีกด้วย การประเมินความเครียดนี้จัดทำเพื่อประเมินสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

## ■ ปรีกษาแพทย์อาชีวเวชศาสตร์เรื่องสภาพร่างกายและจิตใจ

ในที่ทำงานของคุณจะมีแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ที่ให้คำปรึกษาได้ในยามจำเป็น คุณสามารถปรึกษาแพทย์ได้ทั้งเรื่องปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้น หากมีเรื่องไม่สบายใจให้ไปพบแพทย์



No.	質問文	はい	いいえ	わからない
1	最近、よく寝ていない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	最近、よく食べていない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	最近、よく笑っていない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	最近、よく泣かない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	最近、よく集中できない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	最近、よく気が散る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	最近、よくイライラする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	最近、よく怒る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	最近、よく悲しい。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	最近、よく不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	最近、よく心配。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	最近、よく落ち込む。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	最近、よくやる気が出ない。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	最近、よく疲れを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	最近、よく頭痛を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	最近、よくめまいを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	最近、よく耳鳴りを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	最近、よく目眩を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	最近、よく手足のしびれを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	最近、よく腰痛を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	最近、よく肩の痛みを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	最近、よく首の痛みを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	最近、よく手足の冷えを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	最近、よく手足の熱を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	最近、よく汗をかく。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	最近、よく寒がる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	最近、よく喉の痛みを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	最近、よく咳が出る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	最近、よく痰が出る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	最近、よく鼻水が出る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	最近、よく鼻血が出る。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	最近、よく皮膚のかゆみを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	最近、よく皮膚の乾燥を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	最近、よく皮膚の赤みを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	最近、よく皮膚の腫れを感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	最近、よく皮膚の発疹を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	最近、よく皮膚の発赤を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	最近、よく皮膚の発疹を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	最近、よく皮膚の発赤を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	最近、よく皮膚の発疹を感じる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

