

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 មានមនុស្សជាច្រើនដូចជាអ្នកដែលបានមកពីប្រទេសផ្សេងដើម្បីស្វាគមន៍ជំនាញនិងការងារ។ រឿងសំខាន់
បំផុតដែលគេត្រូវធ្វើនោះគឺទទួលបានជំនាញនិងមានអារម្មណ៍សុខស្រួលនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងបរិស្ថានមួយដែល
ខ្លួនមិនដែលស្គាល់, ក៏មិនត្រូវរងរបួសនិងត្រូវជឿសាងការជួបនឹងគ្រោះថ្នាក់និងមហន្តរាយផ្សេងៗ។ សូមប្រើកូនសៀវភៅ
ព័ត៌មាននេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពដើម្បីការពារសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពរបស់អ្នក។

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: ការលាបថ្នាំទំព័រទី8
1 សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មករលាបថ្នាំ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំទំព័រទី9
2 ការរៀបចំដើម្បីលាបថ្នាំ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំទំព័រទី10
3 គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលលាបថ្នាំ
- ◆សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ: ការលាបថ្នាំទំព័រទី10
4 ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការលាបថ្នាំ
- ◆ការធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅទីខ្ពស់ផុតពីដី.....ទំព័រទី11
ការបង្ការការរអិលនិងធ្លាក់ - គ្រោះថ្នាក់ដែលតែងតែកើតឡើងជាងគេ
- ◆របៀបដោះស្រាយនិងគ្រោះមានអាសន្ន.....ទំព័រទី13
ត្រូវរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ ហើយត្រូវស្រែកហៅកម្រុសសហការការងាររបស់អ្នកភ្លាម!
- ◆ការមើលថែរាងកាយនិងចិត្តរបស់អ្នក.....ទំព័រទី14
ត្រូវរក្សាយុវត្តមានជាមួយនិងរាងកាយនិងចិត្តមានសុខភាពល្អ!"



សុវត្ថិភាពចាប់ផ្តើមជាមួយនឹង

Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke



វិធីសាស្ត្រ 5S - សម្រាប់បរិស្ថានមានអនាម័យសម្រាប់ការងារមានសុវត្ថិភាព-

ដើម្បីការពារសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការរក្សាកន្លែងធ្វើការឱ្យមានអនាម័យ។ វិធីសាស្ត្រ 5S ធ្វើឱ្យអ្នកដឹងជាប្រចាំពីកន្លែងសំខាន់ចំនួនប្រាំដែលចាប់ផ្តើមជាមួយដោយអក្សរ S ដើម្បីបង្កើតកន្លែងធ្វើការមានអនាម័យរួមគ្នា។

មានសណ្តាប់ធ្នាប់

Seiri

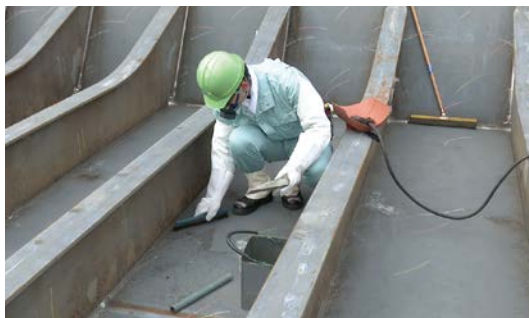
ត្រូវញែកអ្វីដែលចាំបាច់និងអ្វីដែលមិនចាំបាច់ ហើយយកចេញវត្ថុដែលមិនចាំបាច់។



មានរបៀបរៀបរយ

Seiton

ត្រូវរៀបចំទុកដាក់វត្ថុចាំបាច់នៅក្នុងកន្លែងដែលបានកំណត់ទុក ដែលធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងការប្រើនៅពេលត្រូវការ។



សម្អាត

Seisou

រក្សាកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកឱ្យមានសម្រាមនិងចូល។

ដុសខាត់សម្អាត

Seiketsu

ត្រូវរៀបចំកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ មានរបៀបរៀបរយ និងមានអនាម័យគ្រប់ពេល។

វិន័យ

Shitsuke

បន្ថែមលើការមានសណ្តាប់ធ្នាប់ មានរបៀបរៀបរយ និងមានអនាម័យ អ្នកគួរតែរៀនគោរពតាមក្បួនច្បាប់និងបទបញ្ញត្តិផ្សេងៗផងដែរ។



"សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ៖ ការផ្សារដែក"



1: សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មការផ្សារដែក

ការផ្សារដែកជាដំណើរការមួយដែលក្នុងនោះបំណែកលោហធាតុបានរលាយដោយសារកម្ដៅហើយក៏ផ្សារភ្ជាប់គ្នា។ សូមប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ដូចជាការរលាកឬមានអគ្គិភ័យ ដោយសារដំណើរការនេះប្រើភ្លើង។

■ សំលៀកបំពាក់ធ្វើការសម្រាប់ផ្សារដែក

ត្រូវប្រាកដថាអ្នកពាក់សំលៀកបំពាក់ការពារអណ្តាតភ្លើងនិងបិទគ្រប់ឡើងទាំងអស់ ដើម្បីជៀសវាងការប៉ះពាល់នឹងស្បែក។



■ សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុង (អំបោះ)

ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុងធ្វើអំបោះ។ (សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុងធ្វើពីជាតិសរសៃសំយោគមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ដោយសារ ពួកវានឹងរលាយនិងជាប់នឹងស្បែកនៅពេលឆេះ។)

■ ប្រដាប់ពាក់នៅជើងដើម្បីសុវត្ថិភាព

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ពាក់នៅជើងដើម្បីស្បែកការពារអណ្តាតភ្លើងដើម្បីសុវត្ថិភាព។ ដើម្បី ការពារប្រអប់ជើងទាំងមូលក្នុងករណីមានវត្ថុធ្លាក់លើឬមានអ្វីមួយធ្លាក់ចុះសង្កត់លើវា ត្រូវពាក់ប្រដាប់ការពារខ្នងជើង។



■ ស្រោមជើងសុវត្ថិភាពពីក្បាលជង្គង់ដល់ខ្នងជើង

ត្រូវរុំជើងខាងលើរបស់អ្នកដោយស្រោមជើងពីក្បាលជង្គង់ដល់ខ្នងជើង ដើម្បីកុំឲ្យជ័រ ខោទាក់ជាប់នឹងអ្វីមួយឬជួបពាក់នឹងអ្វីមួយ។



■ ប្រដាប់ចុកត្រចៀក

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ចុកត្រចៀក។ រោងចក្រអាចមានសម្លេងល្អឆាំងៗណាស់។



■ ម៉ាស់ការពារចូល

ត្រូវពាក់ម៉ាស់ការពារចូលជានិច្ច។ ផ្សែងចំហះពុលដែលកើតចេញពីការផ្សារដែកអាច បង្កជម្ងឺសួតដោយសារចូលដែកបាន។



■ មួកសុវត្ថិភាព

ត្រូវប្រាកដថា ក្រណាត់កងផុំវិញក្បាលនិងខ្សែចង្កាត្រូវបានចងភ្ជាប់គ្នាតឹងណែនគ្រប់គ្រាន់



■ វ៉ែនតាការពារពន្លឺ

ត្រូវពាក់វ៉ែនតាការពារពន្លឺឬប្រើខែលមុខ។ ផ្ទៃនៃភ្នែករបស់អ្នកអាចរងការ រលាក ប្រសិនបើអ្នកបន្តសម្លឹងមើលអណ្តាតភ្លើងផ្សារដោយភ្នែកទទេ។



■ វិន័យសុវត្ថិភាពការពារភ្នែក

នៅអំឡុងពេលដំណើរការខាត់និងកាត់ ដូចជានៅពេលប្រើប្រដាប់ខាត់ ត្រូវពាក់វ៉ែន តាមវិន័យសុវត្ថិភាពការពារភ្នែកជានិច្ចដើម្បីបង្ការកំទេចខ្នាតពីការចូលភ្នែករបស់អ្នក។



■ គម្របក្បាលនិងមុខការពារអណ្តាតភ្លើង

ដើម្បីបង្ការផ្កាភ្លើងពីការចូលក្នុងកម្រាលរបស់អ្នក ត្រូវពាក់គម្របក្បាលនិងមុខការពារ អណ្តាតភ្លើង បន្ទាប់មកត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាព។



■ ស្រោមដៃវែង

ត្រូវពាក់ស្រោមដៃវែងជានិច្ចសម្រាប់ការផ្សារដែកនៅពេលលើក្បាល។ ផ្កាភ្លើងនឹងធ្លាក់លើ ដៃនិងសំលៀកបំពាក់ការងាររបស់អ្នក ដែលបង្កឱ្យឆេះបាន។



■ ស្រោមដៃស្បែកសុវត្ថិភាព

ត្រូវពាក់ស្រោមដៃស្បែកសុវត្ថិភាពជានិច្ចនៅពេលផ្សារដែក (ដោយប្រើដែកទទេឬស្រោមដៃ ធ្វើពីក្រណាត់ ដែលបង្ការអាកាសធាតុបានដោយផ្កាភ្លើងខ្លាត់ត្រូវ)



■ ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់

ត្រូវពាក់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់ជានិច្ចនៅពេលធ្វើការនៅទីខ្ពស់ៗ។ ត្រូវប្រាកដថា ក្លាស់គន្លឹះខ្សែក្រវាត់ទាំងអស់ត្រូវបានភ្ជាប់យ៉ាងជាប់។



2: ការរៀបចំដើម្បីផ្សារដែក

■ ការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ (KY)

មុនពេលផ្សារ ត្រូវធ្វើការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ ឬ "Kiken Yochi" ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើមានគ្រោះថ្នាក់នៅក្បែរខ្លួន អ្នកដូចជាចំណុចលើកឡើងខាងលើឬអត់។

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



■ ការតម្លៃកាប

នៅពេលតម្លៃកាបម៉ាស៊ីនផ្សារ ត្រូវប្រាកដថាខ្សែកាបនេះមិនរាងស្នូរកម្មករផ្សេងឡើយ។ ខ្សែកាបនិងខ្សែភ្លើងអាចធ្វើឱ្យកម្មករផ្សេងៗទាក់ទងដោយចៃដន្យនិងអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់បន្ថែមទៀត។



- នៅពេលប្រើខ្សែភ្លើងឬទុយោ ត្រូវតភ្ជាប់ពួកនៅពីលើក្បាលតាមដែលធ្វើបាន ដោយប្រើឧបករណ៍ដាក់ខ្សែដែលបានកំណត់ទុកដូចជាប្រដាប់ព្យួរខ្សែរាងឆ្មជាដើម។
- សម្រាប់ការតម្លៃនៅពីលើក្បាល ត្រូវប្រាកដថាខ្សែនេះស្ថិតនៅពីលើកម្ពស់ជាក់លាក់ណាមួយដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យពួកវារុំជាប់គ្នា។
- នៅពេលមិនមានជម្រើសក្រៅពីបន្ទាយខ្សែនៅលើកម្រាល ត្រូវដាក់ខ្សែនៅក្នុងគ្រឿងដោយការប្រើឧបករណ៍ដាក់ខ្សែដូចជាធ្វើដាក់ខ្សែជាដើម។



3: គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលផ្សារដែក

■ ហានិភ័យនៃការធ្លាក់

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



■ ការឆក់ខ្សែភ្លើង

ខ្លួនមនុស្សចម្បងអគ្គិសនីដូច្នេះអ្នកនឹងរងការឆក់ខ្សែភ្លើងប្រសិនបើអ្នកចាប់កំណត់ផ្សារដោយដៃទទេ។ ការឆក់មានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ ដោយសារវាអាចបង្កឱ្យសាច់ដុំឡើងរីងរាងកាយកម្រិតមិនបាននិងថែមទាំងស្លាប់ទៀតផង។ ត្រូវប្រើស្រោមដៃស្បែកស្អាតជាទីបំផុត (ស្រោមដៃសើមអាចបង្កឱ្យឆក់បាន) នៅពេលកាន់កំណត់ផ្សារ។ នៅពេលបើកម៉ាស៊ីនផ្សារ ត្រូវពិនិត្យមើលស្ថានភាពនៃប្រដាប់ការពារការឆក់ និងត្រូវប្រាកដថាវាត្រូវបានភ្ជាប់ខ្សែទៅនឹងដី។



■ ហានិភ័យនៃការលាក់ភ្លើង

នៅអង្គរពេលផ្សារ មានគ្រោះថ្នាក់ដែលថាសំលៀកបំពាក់ធ្វើការនឹងឆេះភ្លើង និងបង្កឱ្យមានការលាក់។ ត្រូវពិនិត្យមើលទីតាំងនៃប្រដាប់ពន្លត់អគ្គិភ័យ និងត្រៀមទឹកសម្រាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅពេលផ្សារ។



■ ហានិភ័យនៅក្រោមប្រដាប់ស្លូត

វាមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់នៅពេលនៅខាងក្រោមម៉ាស៊ីនស្លូត ដោយសារអ្នកអាចប៉ះ ឧទាហរណ៍ ទៅនឹងរបស់ផ្ទុករបស់ប្រដាប់ស្លូត។ នៅពេលលីស៊ីនបន្តិចបន្តួចប្រដាប់ស្លូតជិតបំបាត់ទីហើយ ត្រូវពិនិត្យមើលថាតើកន្លែងណាដែលប្រដាប់ស្លូតស្ថិតនៅ និង ថាតើវាអាចឆ្លងកាត់នៅពីលើអ្នកឬអត់ ត្រូវឈប់ធ្វើការហើយចាកចេញ។ ជាងនេះទៀត ប្រសិនបើមានសហការីកំពុងធ្វើការនៅក្បែរអ្នក ត្រូវឱ្យពួកគេដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នេះ។



4: ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការផ្សារដែក

■ ការបិទភ្លើង និង ការដោះខ្សែដីចេញ

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



■ ការប្រមូលខ្សែកាប

មូលខ្សែកាប, ខ្សែដី, ខ្សែភ្លើង។ល។ ឱ្យបានរៀបរយ ហើយរៀបចំពួកវាឱ្យរួចស្រេចសម្រាប់ទុកប្រើនៅពេលក្រោយម្តងទៀត។



■ ការសម្អាត

បន្ទាប់ពីផ្សារ ត្រូវសម្អាតកន្លែងទុកម៉ូឌុល ឧទាហរណ៍ដូចជាអាចន៍ដែក។ ត្រូវរៀបចំអំបោស ប្រដាប់ចូកសម្រាម និងធុងសម្រាមសម្រាប់កិច្ចការនេះជាដើម។ល។ ដើម្បីធ្វើឱ្យវាកាន់តែងាយស្រួល។ ត្រូវញែកសម្រាមជាសំណល់ឧស្សាហកម្ម សំណល់ដែលអាចកែច្នៃបានជាដើម។ល។ ហើយបោះចោលពួកវាទៅក្នុងធុងប្រមូលសម្រាមសម្រាប់ដាក់ពួកវា។



COLUMN-01 រលាកដែលបង្កឡើងដោយភ្លើង

ត្រូវប្រាកដថា អ្នកពាក់សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្សារដែកដែលធ្វើពីក្រណាត់ការពារភ្លើង។ ក្រណាត់ការពារអណ្តាតភ្លើងគឺជាក្រណាត់ពិសេសដែលមិនត្រូវភ្លើងឆេះ ទោះបីជាពួកវាប៉ះទៅនឹងផ្កាភ្លើងឬអណ្តាតភ្លើងក៏ដោយ។ ក្រណាត់ដែលអាចឆេះបានដែលជាធម្មតាត្រូវបានប្រើសម្រាប់សំលៀកបំពាក់ដោយត្រូវភ្លើងឆេះ ដូច្នេះមានហានិភ័យខ្ពស់នៃការរលាកធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអាស្រ័យលើកុំដោះស្រាយសមណ្ឌន។ ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ធ្វើការការពារភ្លើង។

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

នៅអំឡុងពេលផ្សារ បន្ថែមទៅនឹងការធានាថាគ្មានស្បែកកន្លែងណាត្រូវបានប៉ះពាល់ ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់ខាងក្នុងធ្វើពីអំបោះ (ដែលមិនទំនងជានឹងជាប់ស្បែកប្រសិនបើវាឆេះ) និង ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់សម្រាប់ផ្សារដែកដែលធ្វើពីក្រណាត់ការពារអណ្តាតភ្លើងដើម្បីជៀសវាងការរលាកដែលបង្កដោយសំលៀកបំពាក់អ្នកត្រូវភ្លើងឆេះ។



"សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ៖ ការលាបថ្នាំ"



1: សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍សម្រាប់កម្មករលាបថ្នាំ

ការលាបថ្នាំប្រើថ្នាំដែលមានសារធាតុរំលាយសេរីក្នុងខ្លួន។ សារធាតុរំលាយសេរីក្នុងខ្លួនបញ្ចេញផ្សែងចំហេះដែលងាយឆេះនិងពុល និងអាចបង្កការពុលឬផ្ទុះបាន។ ត្រូវពាក់សំលៀកបំពាក់និងឧបករណ៍ការពារត្រឹមត្រូវ ដើម្បីធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

■ សំលៀកបំពាក់ធ្វើការសម្រាប់លាបថ្នាំ

បិទរូតខ្សែនិងឡើងទាំងអស់ ដូច្នេះស្បែករបស់អ្នកមិននៅចំហរ ដើម្បីកុំឱ្យថ្នាំលាបជាប់នឹងខ្លួនរបស់អ្នក។



■ មួកសុវត្ថិភាព

ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពជានិច្ចដើម្បីការពារក្បាលរបស់អ្នក។ ត្រូវភ្ជាប់ក្រណាត់កងជុំវិញក្បាលនិងខ្សែចង្កាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។



■ ប្រដាប់ពាក់ជើងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការលាបថ្នាំ

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ពាក់ជើងដែលមានបាតការពារការអិលសម្រាប់ការលាបថ្នាំ។ ត្រូវប្រាកដថា ជាមួយខោជើងដែលរបស់អ្នកត្រូវបានរុំជាប់ដើម្បីជៀសវាងការជំពាក់ជាប់នឹងអ្វីមួយឬជាប់។



■ ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់

ត្រូវពាក់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់នៅពេលធ្វើការនៅទីខ្ពស់។ ត្រូវប្រាកដថាគ្រប់ក្លាស់គន្លឹះត្រូវភ្ជាប់យ៉ាងជាប់។



■ ម៉ាស់ការពារខ្លួន

ត្រូវពាក់ម៉ាស់ការពារខ្លួននៅពេលលាបថ្នាំ។ ត្រូវពិនិត្យមើលភាពតឹងរ៉ឹងនៃត្រីមត្រូវដោយប្រើប្រដាប់ពិនិត្យភាពត្រឹមត្រូវនៅពេលអ្នកពាក់វា។



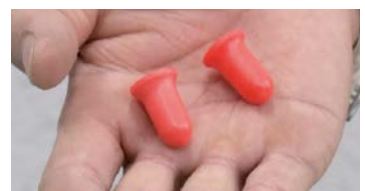
■ ឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើម

សម្រាប់ការលាបថ្នាំដែលទាមទារឱ្យមានខ្យល់បរិសុទ្ធត្រូវបានផ្គត់ផ្គង់ដល់មាត់និងច្រមុះដោយផ្ទាល់ ត្រូវពាក់ឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើម។



■ ប្រដាប់ចុកត្រចៀក

ត្រូវពាក់ប្រដាប់ចុកត្រចៀក។ រោងចក្រមានសម្លេងលឺខ្លាំងៗណាស់។



■ វិធានការសុវត្ថិភាពការពារភ្នែក

នៅអំឡុងនៃដំណើរការពេលប៉ូលា ត្រូវពាក់វិធានការសុវត្ថិភាពការពារភ្នែកជានិច្ចដើម្បីបង្ការកំទេចនិងបំណែកលោហៈខ្នាតចូលភ្នែករបស់អ្នក។



■ ស្រោមដៃ

ត្រូវពាក់ស្រោមដៃជានិច្ច ដើម្បីបង្ការការរងរបួស។ ប្រដាប់បាញ់ថ្នាំគ្មានខ្យល់បញ្ចេញថ្នាំក្នុងសម្ភាធមួយដែលអាចជ្រៀតចូលរាងកាយអ្នកបាន។



2: ការរៀបចំដើម្បីលាបថ្នាំ

■ ការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ (KY)

មុនពេលលាបថ្នាំ ត្រូវធ្វើការទាយពីគ្រោះថ្នាក់ជាមុន ឬ "Kiken Yochi" ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើមានគ្រោះថ្នាក់ណាមួយនៅក្បែរអ្នកឬអត់ដូចជាចំណុច ដែលត្រូវបានលើកឡើងខាងក្រោមជាដើម។

- តើមានការត្រូវបានកម្លើងសម្រាប់ទីតាំងដែលត្រូវធ្វើការនៅទីខ្ពស់ឬទេ?
- តើមានរបងដែលហាមឃាត់ការចូលទៅកាន់តំបន់ដែលថ្នាំត្រូវបានប្រើឬទេ?
- តើវាត្រូវបានគេដាក់ស្លាកសញ្ញាច្បាស់ថា "ហាមចូល" ឬទេ?
- តើមានប្រដាប់ពន្លត់អគ្គីភ័យឬទេ?
- តើមានការហាមឃាត់ប្រភពអគ្គីភ័យត្រូវបានគេដាក់ឱ្យអនុវត្តឬទេ?
- តើឈ្មោះមេដឹកនាំប្រតិបត្តិការត្រូវបានគេបង្ហាញច្បាស់ដូចបានចែងដោយច្បាប់ឬទេ?



■ ការភ្ជាប់ទុយោខ្យល់

ត្រូវភ្ជាប់ទុយោខ្យល់ឱ្យជាប់ដើម្បីជៀសវាងការលិចខ្យល់។ នៅពេលភ្ជាប់ពួកវានៅតាមបណ្តោយផ្លូវនៅក្នុងតំបន់ប្រតិបត្តិការ ត្រូវភ្ជាប់ពួកវាឱ្យខ្ពស់ផុតពីក្បាលឬប្រើថ្នើរដាក់ខ្សែជាដើម ដើម្បីជៀសវាងការរាងស្ទះដល់អ្នកប្រើទេ។



■ ការពិនិត្យទុយោ

ត្រូវពិនិត្យមើលទុយោដែលភ្ជាប់ទៅនឹងប្រដាប់បាញ់ថ្នាំគ្មានខ្យល់ជានិច្ច។ ត្រូវប្រាកដថា មិនមានប្រហោងឬស្នាមប្រេះនោះទេ និងថាផ្នែកភ្ជាប់គ្នាត្រូវបិទភ្ជាប់យ៉ាងណែន។ ថ្នាំដែលត្រូវបានបាញ់ក្នុងសម្ភាធខ្ពស់មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ដោយសារវាអាចជ្រៀតចូលរាងកាយមនុស្សបាន។



■ ការភ្ជាប់កាំភ្លើងបាញ់ថ្នាំ

នៅពេលភ្ជាប់កាំភ្លើងបាញ់ថ្នាំទៅនឹងទុយោ ត្រូវពិនិត្យវាដូចដែលអ្នកពិនិត្យមើលទុយោដែរ និងរឹងបន្តឹងវាឱ្យជាប់ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យថ្នាំលិចចេញក្នុងសម្ភាធខ្ពស់។



■ ការតម្លើងជណ្តើរ

ត្រូវរៀបចំជណ្តើរដែលនឹងនរ និងចងវាយជាប់ដើម្បីកុំឱ្យរង្គិចរង្គោល នៅពេលអ្នកប្រើ វា។



3: គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលលាបថ្នាំ

■ ហានិភ័យនៃការផ្ទុះ

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការបាញ់ថ្នាំដោយមិនបានភ្ជាប់ខ្សែប្រដាប់បាញ់ថ្នាំគ្មានខ្យល់ទៅ នឹងដី សារធាតុរំលាយសេរីវាង្គដែលងាយរងគ្រោះអាចផ្ទុះ សូម្បីជាមួយនឹងថ្នាំកើតពីអគ្គិសនីបិទបិទក៏ដោយ។



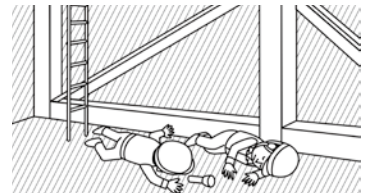
■ ហានិភ័យកំទេចល្អិតៗ

ត្រូវពាក់វ៉ែនតាសុវត្ថិភាពការពារភ្នែកជានិច្ច នៅពេលប្រើម៉ាស៊ីនខាត់នៅលើផ្ទៃដែល ត្រូវបាញ់ថ្នាំលើ ដើម្បីជៀសវាងកំទេចល្អិតៗចូលភ្នែករបស់អ្នក។



■ ហានិភ័យការខ្វះអុកស៊ីសែន

នៅអង្គប្រជុំពេលលាបថ្នាំ មានហានិភ័យនៃការពុល ដោយសារធាតុរំលាយសេរីវាង្គ និងការខ្វះអុកស៊ីសែន ដោយសារកម្រិតអុកស៊ីសែនទាប ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅក្នុងកន្លែងតូចចង្អៀត បិទជិត។ ត្រូវរៀបចំឧបករណ៍ជំនួយដង្ហើម និងត្រូវប្រាកដថាតំបន់នោះមានប្រព័ន្ធខ្យល់ចេញចូលបានយ៉ាងល្អ។ ជាងនេះទៀត មុនពេលអ្នកធ្វើការនៅក្នុងតំបន់តូចចង្អៀតបិទជិត ត្រូវវាស់កម្រិតឧស្ម័នជានិច្ច។



4: ការសម្អាតបន្ទាប់ពីការលាបថ្នាំ

■ យន្តការសុវត្ថិភាពពាក់កណ្តាលបាញ់ថ្នាំ

ត្រូវរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយក្រោយពីធ្វើការរួច។ [ត្រូវមានទំលាប់ [ចប់ការងារ មួយរៀបចំមួយ] ពេលបាញ់ថ្នាំរួចត្រូវបិទកាំភ្លើងបាញ់ថ្នាំ។



■ ការរៀបចំទុយោឱ្យមានរបៀបរៀបរយ

មូលទុយោឱ្យមានរបៀប ខណៈដែលពិនិត្យមើលស្ថានភាពរបស់វា និងរៀបចំវាទុក រួចស្រេចដើម្បីប្រើម្តងទៀតនៅពេលក្រោយ។



■ បាញ់ទឹកលាងសម្អាតថ្នាំដោយប្រើសារធាតុត្រាវថ្នាំ

ត្រូវបាញ់លាងសម្អាតថ្នាំនៅសល់ក្នុងទុយោដោយសារធាតុត្រាវថ្នាំ។ សារធាតុត្រាវថ្នាំ ថ្នាំងាយឆាប់ហើរណាស់ ដូច្នេះត្រូវពាក់ម៉ាស់ជានិច្ចសម្រាប់ដំណើរការនេះ។



ការបង្ការការអិលនិងធ្លាក់ - គ្រោះថ្នាក់ដែលតែងតែកើតឡើងជាងគេ



ការធ្វើការប្រកបដោយសុវត្ថិភាពនៅទីខ្ពស់ៗ

គ្រោះថ្នាក់កើតឡើងញឹកញាប់បំផុតដែលត្រូវបានឃើញនៅក្នុងឧស្សាហកម្មសាងសង់ នាវាគឺការអិល និងការធ្លាក់ពីទីខ្ពស់។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកគោរពតាមការប្រុងប្រយ័ត្ន ជាមុនសម្រាប់ការធ្វើការនៅទីខ្ពស់ និងបង្ការហានិភ័យនៃការអិល និងការធ្លាក់។



■ វិធីប្រើប្រាស់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់

នៅពេលធ្វើការនៅក្បែរបង្គោលដែកនៅលើប្លុក ត្រូវភ្ជាប់ទំពាក់របស់ឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់ទៅនឹងវា។ នៅពេលមិនមានកន្លែងដើម្បីភ្ជាប់វា ត្រូវរៀបចំខ្សែកាបយោងមួយ ហើយប្រើវាដើម្បីភ្ជាប់ទំពាក់នេះ។ នៅលើតែមន្ត្រីដែលមានកម្ពស់តិចជាងពីរ ម៉ែត្រហើយមិនមានបង្គោលដែក អ្នកក៏អាចភ្ជាប់អង្គមួយដើម្បីភ្ជាប់ទំពាក់នេះផងដែរ។ (គ្រោះថ្នាក់ធ្លាក់ពីទីខ្ពស់មិនមែនកម្រកើតឡើងនោះទេ។)



■ ការអនុវត្តក្បួន "ប៉ះបីចំណុច" នៅពេលឡើងនិងចុះ

នៅពេលអ្នកឡើងនិងចុះឆ្នើបបញ្ឈរត្រង់ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកអនុវត្តតាមក្បួនប៉ះបី ចំណុច។ វានឹងចំណាយពេលបន្តិច ប៉ុន្តែវាជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រយោជន៍ក្នុងការបង្ការ ការធ្លាក់ពីឆ្នើបបញ្ឈរត្រង់។ 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**
 ក្នុងមានកម្រិតទម្ងន់។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំឱ្យលើសកម្រិត
 ទម្ងន់ដោយការដាក់ផ្នែកវត្ថុ ឬមនុស្សលើសចំណុះ។ ធ្លាប់
 មានហេតុការណ៍គ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរដែលអ្នកដំណើរការ
 ម៉ាស៊ីនមិនបានសង្កេតវត្ថុនៅលើក្បាលដូចជាពិដាន
 ជាដើម បានលើកឡើងខ្ពស់ពេក និងមនុស្សម្នាក់ត្រូវបានគាប់ជាប់ដល់ស្លាប់។ ត្រូវបំពាក់ប្រដាប់ការពារការក្បាលជានិច្ច។



■ **ការត្រួតពិនិត្យមុនពេលដំណើរការយាន**

ត្រូវអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យ មុនពេលដំណើរការទិសប្រាប់ជាន់ធ្វើការនៅទីខ្ពស់នេះ។
 ដើរជុំវិញយានដើម្បីពិនិត្យរកមើលភាពមិនប្រក្រតីណាមួយ ហើយដំណើរការទិសប្រាប់
 ជាន់ធ្វើការទីខ្ពស់នេះពិបាកហៀងមុនពេលឡើងជិះ ដើម្បីពិនិត្យរកមើលសកម្មភាពមិន
 ប្រក្រតីណាមួយ។ វាក៏សំខាន់ណាស់ដែរក្នុងការកត់ត្រាគ្រប់យ៉ាងក្នុងបញ្ជីថែទាំ។



■ **ការពិនិត្យមើលទឹកសម្រាប់អគ្គិភ័យ**

ត្រូវរៀបចំទឹកសម្រាប់ពន្លត់អគ្គិភ័យ ដែលមិនគ្រាន់តែនៅតែរមែងម៉ាស៊ីនប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែ
 នៅខាងក្នុងផងដែរ។ ក្នុងករណីមានអគ្គិភ័យនៅខាងក្នុងផងនេះ កម្មករនឹងធ្វើការ
 ពន្លត់ភ្លើងមុនគេ។



■ **ការពិនិត្យឧបករណ៍បង្ការការធ្លាក់**

រឿងដែលអ្នកត្រូវធ្វើដំបូងគេបន្ទាប់ពីឡើងចុះយានយន្តនេះគឺត្រូវភ្ជាប់ឧបករណ៍
 បង្ការការធ្លាក់។ វាគួរត្រូវបានភ្ជាប់នៅលើកន្លែងណាមួយដែលខ្ពស់ជាងចង្កេះរបស់អ្នក
 ដូចជាប្រដាប់ការពារការក្បាលជាដើម។



COLUMN-02

គ្រោះថ្នាក់នៃការបំលាស់ទីតាម "ទិសដៅពីរ"

ការបំលាស់ទីតាម "ទិសដៅពីរ" ដែលក្នុង
 នោះអ្នកលើកឡើងផង និងធ្វើឱ្យផងវិល
 ជារង្វង់ផង មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់
 ។ ចលនានេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកលំបាកក្នុងការ
 មើលឃើញវត្ថុរាងផ្លូវ ដូច្នេះវាមានហានិភ័យ
 នៃការបុកនឹងប្លុក ឬប្រដាប់ស្លូត។ ប្រការ
 នេះអាចបង្កឱ្យកម្មករធ្លាក់ពីក្នុងដោយ
 ការកម្លាំងនៃការប៉ះទង្គិច។ ត្រូវដំណើរការ
 ទិសប្រាប់ជាន់ធ្វើការទីខ្ពស់ដោយ
 ប្រុងប្រយ័ត្ន ដោយធ្វើតាមទិសដៅតែមួយ
 ក្នុងពេលតែមួយ ដើម្បីធានាពិសុភ័ណភាព។

ត្រូវរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់ ហើយត្រូវស្រែកហៅរក ក្រុមសហការការងាររបស់អ្នកភ្លាម!



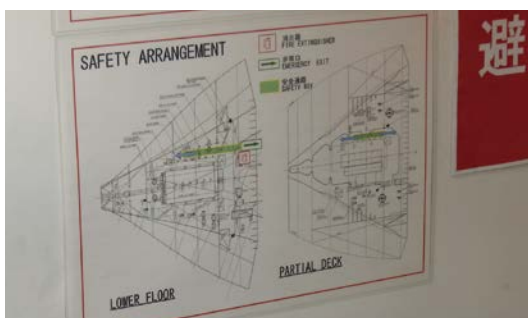
វិធីដោះស្រាយនឹងគ្រោះអាសន្ន

មិនថាអ្នកមានការប្រុងប្រយ័ត្នយ៉ាងណានោះទេ គ្រោះអាសន្នដែលមិននឹកស្មានដល់អាចកើតឡើង។ អ្នកគួរដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅក្នុងយថាហេតុដ៏កម្របែបនេះ ដើម្បីរក្សាភាពស្ងប់ស្ងាត់។

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



ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើមានអគ្គិភ័យ ត្រូវទុកឱ្យអ្នកដទៃដឹងដោយការស្រែក ហើយចូលរួមក្នុងការពន្លត់ភ្លើងមុនគេរួមគ្នា។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើអគ្គិភ័យនេះមានទំហំធំពេកមិនអាចពន្លត់ដោយប្រើទឹកពន្លត់ភ្លើង ឬប្រឆាំងពន្លត់អគ្គិភ័យបាន ត្រូវចាកចេញទៅកាន់កន្លែងដែលបានកំណត់ទុកជាមុនភ្លាម។ ជីវិតមនុស្សគឺអាទិភាពលើគេគ្រប់ពេល។ ដើម្បីការពារជីវិតមនុស្ស ត្រូវដឹងថាតើឧបករណ៍ AED នៅកន្លែងណា និងត្រូវដឹងពីវិធីប្រើពួកវា។



នៅក្នុងករណីមានគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិដូចជាគ្រោះរញ្ជួយដី ខ្យល់ព្យួរ រលកយក្សស្និទ្ធនាមី ឬទឹកជំនន់ ត្រូវធ្វើតាមមេដឹកនាំក្រុម ឬការណែនាំរបស់មេការ ហើយចាកចេញភ្លាមដើម្បីការពារជីវិតរបស់អ្នក។ វាក៏សំខាន់ផងដែរក្នុងការចាំពីកន្លែងដែលត្រូវជម្លៀសខ្លួនចេញ និងផ្លូវជម្លៀសខ្លួនចេញស្ថិតនៅ។ អ្នកនឹងសហការីរបស់អ្នកនៅកន្លែងដូចគ្នាគួរសហការគ្នា និងជួយសង្គ្រោះជីវិតគ្នាទៅវិញទៅមក។



ត្រូវរីករាយធ្វើការជាមួយនឹងរាងកាយនិងចិត្តមានសុខភាពល្អ!



ត្រូវចងចាំក្នុងការថែរក្សារាងកាយនិងចិត្តរបស់អ្នក

សម្រាប់អ្នកដែលរស់នៅឆ្ងាយពីប្រទេសនិងគ្រួសារខ្លួន គ្មានអ្វីសំខាន់ជាងការ "រក្សាខ្លួនឱ្យមានសុខភាពល្អ" នោះទេ។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកមើលថែសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នកដើម្បីរក្សាស្ថានភាពមានសុខភាពល្អគ្រប់ពេល។ នេះជាឱកាសល្អមួយដើម្បីឱ្យអ្នកដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

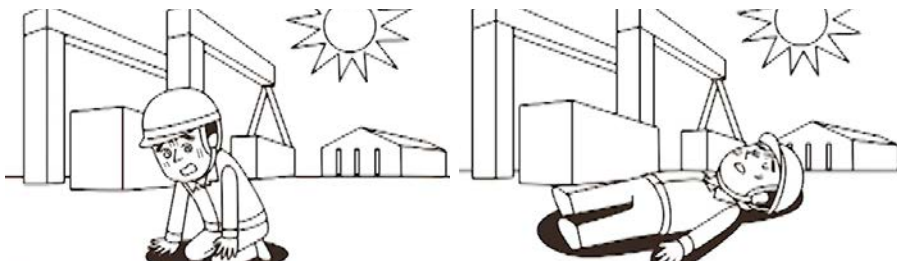
■ ការពិនិត្យសុខភាពដើម្បីរាងកាយមានសុខភាពល្អ

នៅប្រទេសជប៉ុន អ្នកនឹងធ្វើការពិនិត្យរាងកាយជាប្រចាំ ដែលជាឱកាសល្អមួយដើម្បីឱ្យអ្នកដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រូវទៅពិនិត្យសុខភាពរបស់អ្នកជានិច្ច។



■ គ្រោះថ្នាក់នៃការសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក

រដូវក្ដៅនៅប្រទេសជប៉ុនគឺក្ដៅខ្លាំងនិងមានសំណើមហើយមានមនុស្សជាច្រើនរងការដួលសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក។ ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានអារម្មណ៍ដឹងថាមានអាការៈដែលអាចបណ្តាលឱ្យដួលសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក ដូចជាស៊ីតូណូភាព



រាងកាយខ្ពស់ឬឈឺក្បាលមិនត្រូវបង្ខំខ្លួនឯងនោះទេហើយត្រូវសម្រាក។ ត្រូវប្រាប់សហការីនិងថៅកែរបស់អ្នកពីការអាការរបស់អ្នក ហើយចាត់វិធានការសមស្របដូចជាផឹកទឹកជាដើម។ ត្រូវចាំថា ការសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេកអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បានក្នុងរយៈពេលខ្លី បន្ទាប់ពីកើតឡើង។

■ សារៈសំខាន់នៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ដើម្បីអាចរីករាយនឹងការងារនិងមានទឹកចិត្តធ្វើការខ្ពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តមានសារៈសំខាន់ដូចសុខភាពរាងកាយនៃមនុស្សជាច្រើនដែលធ្វើការជាមួយអ្នករាងកាយកំចាត់ថាវាពិបាកក្នុងចុះសម្រុងជាមួយពួកគេជាអ្នកដទៃមិនគួរលាក់ទុកវាក្នុងចិត្តយូរនោះឡើយត្រូវនិយាយទៅកាន់សហការីមេក្រុមរួមការរបស់អ្នកដែលអ្នកអាចជៀសទុកចិត្តបានរៀបរាប់ណាស់ប្រសិនបើអ្នកជាជនរងគ្រោះនៃអំពើហិង្សាត្រូវការធ្វើបាប៉ូន្តែក់ប្រសិនបើមានអ្វីមួយដែលកំពុងរំខាន ឬបង្កក្តីបារម្ភដល់អ្នកផងដែរ។



អាការៈដែលអាចបណ្តាលឱ្យសន្លប់ដោយត្រូវកម្ដៅខ្លាំងពេក

- ស៊ីតូណូភាពរាងកាយខ្ពស់
- ស្បែកស្អាត ក្ដៅ និងក្រហម (មិនមានញើស, ស៊ីតូណូភាពផ្ទៃខ្លួនខ្ពស់)
- ឈឺក្បាលខ្លោកៗ
- វិលមុខ/ចងក្អាត
- ស្រពិចស្រពិល (ខុសប្រក្រតី ឬគ្មានប្រតិកម្ម)



■ ការតានតឹងអាចបំផ្លាញចិត្តអ្នក មុនពេលអ្នកដឹងពីវា

ព្រមជាមួយនឹងការពិនិត្យសុខភាព ពួកយើងក៏នឹងវាយតម្លៃ កម្រិតភាពតានតឹងអារម្មណ៍របស់អ្នកផងដែរ ខណៈដែលអ្នក នៅប្រទេសជប៉ុន។ ការពិនិត្យភាពតានតឹងអារម្មណ៍គឺដើម្បី មើលថា តើបរិស្ថានការងារមានសុខភាពល្អយ៉ាងណាដែរ។

■ ត្រូវទទួលយកការប្រឹក្សាពីគ្រូពេទ្យមុនបរិវាងកាយនិងចិត្ត

មានគ្រូពេទ្យមុខរបរម្នាក់នៅក្នុងកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកដែល នឹងផ្តល់ប្រឹក្សាដល់អ្នក នៅពេលចាំបាច់។ អ្នកអាចប្រឹក្សា ជាមួយគ្រូពេទ្យបាន មិនគ្រាន់តែពីបញ្ហារាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏អាចពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ដូច្នេះត្រូវទៅជួប គ្រូពេទ្យប្រសិនបើអ្នកមានក្តីបារម្ភណាមួយ។

1. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	2. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	3. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	4. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	5. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	6. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	7. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	8. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	9. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	10. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	11. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	12. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	13. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	14. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	15. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	16. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	17. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	18. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	19. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	20. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	21. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	22. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	23. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	24. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	25. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	26. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	27. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	28. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	29. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	30. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	31. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	32. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	33. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	34. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	35. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	36. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	37. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	38. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	39. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	40. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	41. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	42. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	43. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	44. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	45. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	46. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	47. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	48. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	49. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	50. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	51. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	52. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	53. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	54. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	55. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	56. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	57. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	58. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	59. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	60. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	61. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	62. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	63. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	64. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	65. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	66. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	67. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	68. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	69. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	70. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	71. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	72. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	73. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	74. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	75. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	76. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	77. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	78. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	79. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	80. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	81. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	82. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	83. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	84. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	85. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	86. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	87. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	88. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	89. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	90. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	91. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	92. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	93. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	94. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	95. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	96. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	97. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	98. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	99. ការងារដែលធ្វើបានល្អ	100. ការងារដែលធ្វើបានល្អ
------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------



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

