

โครงการโดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ (ปีงบประมาณ 2019)



กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

ยินดีต้อนรับสู่ญี่ปุ่น!

ป้องกันคุณ จากอุบัติเหตุ และหายนะ

คู่มือฝึกอบรมสำหรับคนงาน
เพื่อสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

มีนาคม 2020

สำนักงานส่งเสริมความปลอดภัยและสุขภาพในอุตสาหกรรมต่อเรือแห่งชาติ

คำนำ

สวัสดีครับ ทุกคน

เราจัดทำคู่มือนี้เพื่อให้คุณทำงานได้อย่างปลอดภัยในอุตสาหกรรมและโรงงานในญี่ปุ่น โดยไม่ได้รับบาดเจ็บ

ในญี่ปุ่น มีผู้คนแบบคุณมากมายที่มาจากต่างประเทศเพื่อทำงานให้ชานาญ สิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำเพื่อให้ได้พัฒนาทักษะและรู้สึกสบายในชีวิตประจำวัน แม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย คือการไม่บาดเจ็บ หลีกเลี่ยงการประสบอุบัติเหตุและหายนะ กรุณาใช้คู่มือนี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อปกป้องความปลอดภัยและสุขภาพ

หวังว่าช่วงเวลาในญี่ปุ่นจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าสำหรับคุณนะครับ

CONTENTS

[สารบัญ]

- ความปลอดภัยเริ่มจากเซริ เซดง เซโซ เซเกดสึ 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: การพนสี 1 หน้า 8
"เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างพนสี"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพนสี 2 หน้า 9
"เตรียมพนสี"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพนสี 3 หน้า 10
"อันตรายในการพนสี"
- ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การพนสี 4 หน้า 10
"ทำความสะอาดหลังพนสี"
- 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 จะทำให้คุณพึงระลึกไว้เสมอถึงจุดสำคัญห้าจุดในการร่วมมือกันสร้างที่ทำงานสะอาด ซึ่งเริ่มต้นด้วยตัว S

ระเบียบ

"เซริ (Seiri)"

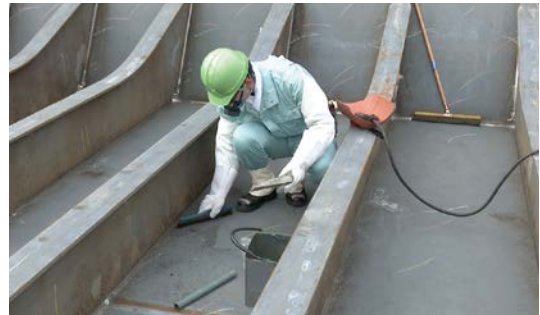
จัดแยกสิ่งของที่จำเป็นและไม่จำเป็น นำสิ่งของที่ไม่จำเป็นออก



เรียบร้อย

"เซตง (Seiton)"

จัดสิ่งของจำเป็นให้เรียบร้อยในที่จัดเก็บ
ทำให้ง่ายต่อการใช้ในยามต้องการ



สะอาด

"เซโซ (Seisou)"

อย่าให้ที่ทำงานมีขยะและคราบดินโคลน



ขัดถู

"เซเก็ตสึ (Seiketsu)"

รักษาความเป็นระเบียบ เรียบร้อย และสะอาดในที่ทำงานตลอดเวลา

วินัย

"ชิ ตสึ เกะ (Shitsuke)"

นอกจากความมีระเบียบ เรียบร้อย สะอาด และอนามัยแล้ว คุณควรเรียนรู้การเคารพกฎระเบียบอีกด้วย

"ความปลอดภัยในที่ทำงาน: การเชื่อมเหล็ก"



1: เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างเชื่อมเหล็ก

การเชื่อมเหล็กคือกระบวนการหลอมละลายเหล็กด้วยความร้อน แล้วเชื่อมเข้าด้วยกัน โปรระมัดระวังให้มาก ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุอย่างแผลไฟไหม้หรือเหตุเพลิงไหม้ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ใช้ไฟ

■ เสื้อผ้าสำหรับการเชื่อมเหล็ก

สวมใส่ชุดทำงานกันไฟ และติดกระดุมทุกเม็ดเพื่อไม่ให้ผิวหนังเปิดเผย



■ ชุดชั้นใน (ผ้าฝ้าย)

สวมใส่ชุดชั้นในผ้าฝ้าย (ชุดชั้นในผ้าใยสังเคราะห์เป็นอันตราย เนื่องจากมันจะละลายติดผิวหนังเมื่อถูกไฟไหม้)

■ อุปกรณ์นิรภัยสวมใส่เท้า

สวมรองเท้าหนังกันนิรภัยกันไฟ และสวมใส่เครื่องป้องกันด้านในรองเท้าเพื่อป้องกันของหล่นและของหนักบดทับ



■ ปลอกหุ้มนิรภัย

สวมใส่ปลอกหุ้มขาทางเกงทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ขาทางเกงเกี่ยวหรือถูกดูดไปติดสิ่งของอื่น



■ ที่อุดหู

สวมใส่ที่อุดหู เนื่องจากเสียงในโรงงานดังมาก



■ หน้ากากกันฝุ่น

สวมใส่หน้ากากกันฝุ่นทุกครั้ง ครวีนไฟที่เป็นพิษจากการเชื่อมเหล็กอาจก่อให้เกิดโรคฝุ่นจับปอด



■ หมวกนิรภัย

สวมหมวกนิรภัยเพื่อปกป้องศีรษะ รัดสายรัดหน้าผากและคางให้แน่น



■ 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 "คิเก็นโยจิ" เพื่อตรวจสอบว่ามีอันตรายอยู่ใกล้ตัวหรือไม่ เช่นดังต่อไปนี้

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



■ การต่อสายหุ้มฉนวน

ในการต่อสายหุ้มฉนวนของเครื่องเชื่อมเหล็ก ดูให้แน่ใจว่าสายไม่กีดขวางคนงานคนอื่น สายหุ้มฉนวนและสายไฟอาจทำให้คนงานสะดุดล้ม ก่อให้เกิดอุบัติเหตุเพิ่มเติมได้



- เมื่อใช้สายไฟฟ้าหรือสายยาว ๆ ถ้าเป็นไปได้ให้เก็บสายในจุดที่อยู่เหนือหัวโดยใช้อุปกรณ์ เช่น ราวตาก
- สำหรับการเดินสายเหนือหัว ดูให้แน่ใจว่าสายอยู่เหนือความสูงได้ระดับ เพื่อไม่ให้สายพันคอคน
- เมื่อไม่มีทางเลือก นอกจากต้องวางสายบนพื้น ให้เก็บสายให้เป็นระเบียบโดยใช้อุปกรณ์ เช่น รางสายไฟ



3: อันตรายในการเชื่อมเหล็ก

■ ความเสี่ยงในการตก

มีความเสี่ยงในการตกเมื่อทำการเชื่อมเหล็กในที่สูง เนื่องจากหน้าฉากเชื่อมเหล็กบดบังทัศนวิสัย จึงต้องสวมใส่อุปกรณ์กันตกตลอดเวลา อย่าลืมนำข้อควรระวังความปลอดภัยที่จำเป็นต่อสถานการณ์เฉพาะ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณทำงานบนขอบชิ้นงาน ให้ติดที่เกี่ยวตะขอไว้กับกำแพงเพื่อคล้องอุปกรณ์ป้องกันการตก



■ ไฟฟ้าช็อต

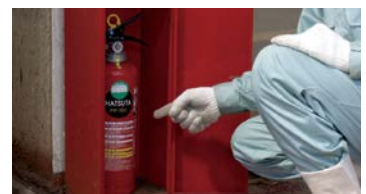
ร่างกายมนุษย์นำไฟฟ้าได้ คุณจะถูกไฟฟ้าช็อตถ้าจับลวดเชื่อมด้วยมือเปล่า ไฟฟ้าช็อตเป็นอันตราย เพราะก่อให้เกิดอาการกล้ามเนื้อแข็งตัว ทำให้ขยับไม่ได้ จนอาจถึงแก่ชีวิต ใส่ถุงมือหนังทุกครั้งที่ยึดลวดเชื่อม (ถุงมือเปียกอาจทำให้ไฟฟ้าช็อตได้)

ก่อนเปิดเครื่องเชื่อมเหล็กอาร์ก ให้ตรวจสอบสถานะของอุปกรณ์กันไฟฟ้าช็อต และอย่าลืมต่อสายดิน



■ แผลไฟไหม้

ระหว่างเชื่อมเหล็ก ชุดทำงานมีความเสี่ยงในการติดไฟ ทำให้เกิดแผลไฟไหม้ ตรวจสอบตำแหน่งถังดับเพลิงทุกครั้ง และเตรียมนำสำหรับดับเพลิงก่อนเชื่อมเหล็ก



■ ทำงานใต้เครน

การทำงานใต้เครนเป็นอันตราย คุณอาจถูกของในเครนกระแทก ตัวอย่างเช่น ถ้าไต่ยีนสัญญาณเตือนเครนเคลื่อนไหว ให้ดูตำแหน่งของเครน หากเครนมีแนวโน้มจะผ่านเหนือหัวคุณ ให้หยุดทำงานแล้วหลบหลีก นอกจากนี้ หากมีเพื่อนร่วมงานทำงานอยู่ใกล้ ๆ ให้ช่วยเตือนถึงอันตรายด้วย



4: ทำความสะอาดหลังเชื่อมเหล็ก

■ ปิดเครื่องและถอดสายดิน

เก็บกวาดทุกครั้งหลังเสร็จงาน ทำงานไปเก็บไปให้เป็นนิสัย ระหว่างเก็บกวาดหลังเสร็จงาน ระวังอย่าให้หัวเชื่อมและค้ำจับถูกแผ่นเหล็ก เนื่องจากอาจเกิดประกายไฟได้ ปิดเครื่องให้สนิทพร้อมถอดสายดินทุกครั้ง



■ เก็บสายหุ้มฉนวน

ม้วนสายหุ้มฉนวน สายดิน สายไฟ ฯลฯ ให้เรียบร้อยและจัดเก็บให้เป็นระเบียบเพื่อให้พร้อมใช้งานในครั้งต่อไป



■ ทำความสะอาด

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



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: การพนสี"



1: เสื้อผ้าและอุปกรณ์สำหรับช่างพนสี

การพนสีใช้สีที่มีสารทำลายอินทรีย์ สารอินทรีย์เหล่านี้ปล่อยควันไฟที่เป็นพิษและมีความไวไฟสูง อาจเป็นพิษต่อร่างกายหรือเกิดระเบิดได้ ให้สวมใส่เสื้อผ้าและอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมเพื่อทำงานอย่างปลอดภัย

■ เสื้อผ้าสำหรับการพนสี

รัดขีปและติดกระดุมทุกจุด อย่าให้ผิวหนังเปิดเผย เพื่อป้องกันสีติดร่างกาย



■ อุปกรณ์นิรภัยสวมใส่เท้า

สวมใส่รองเท้าที่มีพื้นรองเท้ากันลื่นเมื่อทำงานพนสี เก็บขายกางเกงให้เรียบร้อยเพื่อไม่ให้ถูกดูดหรือเกี่ยวกับสิ่งของต่าง ๆ



■ อุปกรณ์ป้องกันการตก

สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการตกทุกครั้งที่ทำงานบนที่สูง รัดเข็มขัดทุกจุดให้แน่นหนา



■ หน้ากากกันแก๊ส

สวมใส่หน้ากากกันแก๊สทุกครั้งที่พนสี ตรวจสอบความแน่นหนาด้วยอุปกรณ์ตรวจสอบทุกครั้งที่ใส่



■ หมวกนิรภัย

สวมหมวกนิรภัยเพื่อปกป้องศีรษะ รัดสายรัดหน้าผากและคางให้แน่น



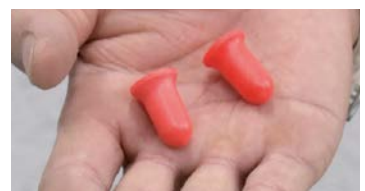
■ เครื่องช่วยหายใจ

สำหรับงานพนสีที่ต้องใช้อากาศบริสุทธิ์สำเสี่ยงสูปากและจมูกโดยตรง ให้สวมใส่เครื่องช่วยหายใจ



■ ที่อุดหู

สวมใส่ที่อุดหู เนื่องจากเสียงในโรงงานดังมาก



■ แวนนิรภัย

ระหว่างขั้นตอนการขัดเงา ให้สวมใส่แวนนิรภัยเพื่อป้องกันเศษเล็ก ๆ กระเด็นเข้าตา



■ ถุงมือ

สวมใส่ถุงมือทุกครั้งเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ เครื่องพ่นสีสูญญากาศฉีดสีด้วยแรงดันสูง ซึ่งฉีดทะลุร่างกายได้



2: เตรียมพื้นที่

■ การคาดเดาอันตราย (KY)

ก่อนพ่นสี ให้ทำการคาดเดาอันตราย หรือ "คิเก็นโยจิ" เพื่อตรวจสอบว่ามีอันตรายอยู่ใกล้ตัวหรือไม่ เช่นดังต่อไปนี้

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



■ ต่อสายลม

ต่อสายลมให้แน่นเพื่อป้องกันอากาศรั่วไหล ในการต่อสายลมตามแนวนพื้นที่ทำงาน ให้เดินสายเหนือหัว หรือใช้รางเพื่อป้องกันไม่ให้กีดขวางผู้ใช้งานคนอื่น ๆ



■ ตรวจสอบสายลม

ตรวจสอบสายลมที่ติดกับเครื่องพ่นสีสูญญากาศทุกครั้ง ดูให้แน่ใจว่าไม่มีรูหรือรอยแตก และจุดเชื่อมต่อผนึกแน่นหนาแล้ว สีที่พ่นด้วยแรงดันสูงอันตรายมาก เนื่องจากฉีดทะลุร่างกายมนุษย์ได้



■ ดัดป็นพ่นสี

เวลาดัดป็นพ่นสีเข้ากับสายลม ให้ตรวจสอบด้วยวิธีเดียวกับการตรวจสอบสายลม ต่อให้แน่นเพื่อป้องกันสีรั่วไหลจากแรงดันสูง



■ ติดตั้งแท่นบันได

เตรียมแท่นบันไดที่มั่นคงและติดตั้งให้แน่น เพื่อไม่ให้โยกเยกหรือลื่นเมื่อใช้งาน



3: อันตรายในการพ่นสี

■ ระเบิด

ถ้าพ่นสีโดยไม่มีสายยางต่อกับเครื่องพ่นสีสุญญากาศ สารทำลายอินทรีย์ในสีที่มีความไวไฟสูงอาจจะระเบิดได้แม้จะจุดประกายกับไฟฟ้าสถิต อย่าสัมผัสสายยางเพื่อป้องกันไฟฟ้าสถิตทุกครั้ง



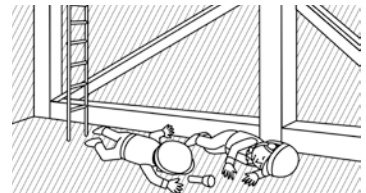
■ ผงและเศษเล็ก ๆ

สวมใส่แว่นนิรภัยทุกครั้งที่ใช้กระดาดทรายขัดพื้นผิวที่จะพ่นสี เพื่อป้องกันผงและเศษเล็ก ๆ เข้าตา



■ ขาดออกซิเจน

ระหว่างการพ่นสี มีความเสี่ยงที่จะถูกพิษจากสารทำลายอินทรีย์และขาดออกซิเจนเนื่องจากระดับออกซิเจนต่ำในกรณีที่ทำงานในที่แคบ ติดตั้งเครื่องระบายอากาศเพื่อให้แน่ใจว่ามีอากาศถ่ายเทในบริเวณนั้น นอกจากนี้ ก่อนทำงานในพื้นที่แคบหรือพื้นที่ปิด ใช้มาตรการป้องกันแก๊สทุกครั้ง



4: ทำความสะอาดหลังพ่นสี

■ กลไกความปลอดภัยของปืนพ่นสี

เก็บกวาดทุกครั้งหลังเสร็จงาน ทำงานไปเก็บไปให้เป็นนิสัย เมื่องานเสร็จแล้วให้ล็อกไกปืนพ่นสีทันที



■ เก็บสายลม

พันสายลมให้เรียบร้อย ตรวจสอบสภาพ แล้วเก็บให้เป็นระเบียบเพื่อให้ง่ายต่อการใช้งานครั้งต่อไป



■ ละลายสีตกค้างด้วยทินเนอร์

ละลายสีตกค้างในสายลมด้วยทินเนอร์ ทินเนอร์เป็นสารระเหยง่าย ให้สวมใส่น้ำกากในขั้นตอนนี้ด้วย



"ป้องกันการลื่นล้มและการตก อุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุด"



ทำงานอย่างปลอดภัยบนที่สูง

อุบัติเหตุที่พบบ่อยที่สุดในอุตสาหกรรมต่อเรือญี่ปุ่นคือการลื่นล้มและการตกจากที่สูง อย่าลืมหาตามข้อควรระวังและป้องกันการลื่นล้มและการตก



■ วิธีใช้อุปกรณ์ป้องกันการตก

ระหว่างทำงานใกล้ราวจับหรือบันได คล้องตะขอของอุปกรณ์ป้องกันการตกเข้ากับราวจับหรือบันไดนั้น ๆ หากไม่มีจุดที่ตะขอคล้องได้ ให้ติดตั้งสายยึดแล้วคล้องตะขอไว้ ตรงขอบของบันไดที่สูงไม่ถึงสองเมตรและไม่มีราวจับ ก็สามารถใช้ที่เกี่ยวตะขอคล้องตะขอได้ (อุบัติเหตุการตกจากที่สูงระดับนี้พบได้ไม่ยาก)



■ ไขกุญ "จับสามจุด" ทุกครั้งที่ไต่ขึ้นและลงบันได

เมื่อขึ้นหรือลงบันไดตั้งฉาก อย่าลืมหาตามกฎจับสามจุด อาจต้องใช้เวลาฝึกฝน แต่เป็นวิธีที่ได้ผลในการป้องกันการตกจากบันไดตั้งฉาก โปรดเรียนรู้กฎนี้แล้วทำตาม



■ ใช้เชือกพยของ

ใช้เชือกพยของสำหรับยกเครื่องมือหรืออะไหล่ขึ้นที่สูง การใช้มือถือของไต่บันไดอันตรายมาก เนื่องจากคุณจะสามารถทำตามกฎจับสามจุดได้



■ น้ำหนักจำกัดของนั่งร้าน

นั่งร้านทุกชุดรับน้ำหนักได้จำกัด อย่าให้น้ำหนักเกินจากที่ระบุไว้ เวลาเตรียมงานก่อสร้าง อย่าให้นั่งร้านรับน้ำหนักมากเกินไป และอย่าลืมนำน้ำหนักตัวด้วย



■ ห้ามเข้าและห้ามทำงานซ้อนทับกัน

เมื่อทำงานในที่สูง อย่าให้ใครเข้าพื้นที่ด้านล่าง เนื่องจากอะไหล่และเครื่องมือตกอาจทำให้อันตรายถึงชีวิตได้ ตั้งแนวรั้วกันพื้นที่ และเขียนคำชี้แจงให้ชัดเจน



■ การใช้กระเช้าทำงานในที่สูง

มักเกิดรับน้ำหนักได้จำกัด ระวังอย่าให้น้ำหนักอะไหล่หรือคนเกิน เคยมีอุบัติเหตุร้ายแรงเกิดขึ้นเพราะผู้ใช้น้ำหนักไม่สังเกตวัตถุด้านบน เช่น เพดาน แล้วยกนั่งร้านขึ้นสูงเกินไปจนคนงานคนนั้นถูกบดทับเสียชีวิต สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันศีรษะทุกครั้ง



■ ตรวจสอบก่อนใช้งาน

ทำการตรวจสอบทุกครั้งก่อนใช้งาน ลองหมุนกระเช้าให้รอบด้านเพื่อตรวจสอบความผิดปกติ และลองควบคุมกระเช้าจากด้านข้างก่อนขึ้นเพื่อตรวจสอบความผิดปกติในการทำงานของกระเช้า การจดบันทึกทุกอย่างในบันทึกซ่อมบำรุงก็สำคัญเช่นกัน



■ ตรวจสอบน้ำสำหรับดับเพลิง

เตรียมน้ำสำหรับดับเพลิง ไม่เพียงแค่ว่าในจุดที่ใกล้เครื่องยนต์ แต่ภายในมักเกิดอีกด้วย ในกรณีที่เกิดเพลิงไหม้ในบักเก็ต คนงานต้องทำการดับเพลิงเบื้องต้น



■ ตรวจสอบอุปกรณ์ป้องกันการตก

สิ่งแรกที่ต้องทำหลังขึ้นกระเช้าคือติดอุปกรณ์ป้องกันการตก โดยควรคล้องกับจุดที่อยู่เหนืออ่าว เช่น ห่วงกันรั้ง



COLUMN-02

■ อันตรายของการเคลื่อนกระเช้า "สองทางพร้อมกัน"

การเคลื่อนกระเช้า "สองทางพร้อมกัน" หรือการยกกระเช้าขึ้นพร้อมกันตามแนวนอนไปด้วยเป็นอันตรายอย่างยิ่ง การเคลื่อนกระเช้าลักษณะนี้จะทำให้ยากต่อการสังเกตสิ่งกีดขวาง จึงเกิดความเสี่ยงต่อการชนกับบล็อกรถหรือเครน ผลคือคนงานอาจตกจากบักเก็ตเพราะแรงกระแทก ใช้งานกระเช้าอย่างระมัดระวัง ที่ละทิศทางเพื่อความปลอดภัย



ตั้งสติไว้ แล้วเรียกเพื่อนร่วมงานทันที!



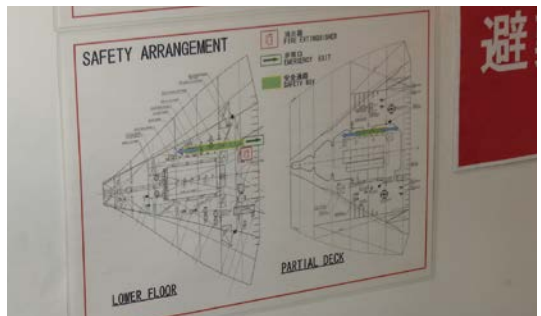
วิธีรับมือเหตุฉุกเฉิน

ไม่ว่าจะระมัดระวังแค่ไหน เหตุฉุกเฉินไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นได้ คุณควรรู้ข้อควรปฏิบัติในเหตุการณ์ไม่คาดฝันเช่นนี้เพื่อประคองสติ

หากคุณได้รับบาดเจ็บ อย่าเมินเฉยต่ออาการ ให้รีบบอกเพื่อนร่วมงานทันทีด้วยเสียงดังและขอความช่วยเหลือ หากเพื่อนร่วมงานได้รับบาดเจ็บ คุณก็ต้องร้องขอความช่วยเหลือดัง ๆ ให้เขาหรือเธอเช่นเดียวกัน การบอกให้ทุกคนรู้คือสิ่งสำคัญ

ตัวอย่างเช่น หากเกิดเพลิงไหม้ บอกให้ผู้อื่นรู้ด้วยการตะโกน แล้วร่วมมือกันทำการดับเพลิงเบื้องต้น หากเพลิงไหม้รุนแรงเกินจะดับด้วยน้ำหรือถังดับเพลิง ให้รีบอพยพจากสถานที่ทำงาน ชีวิตมนุษย์คือความสำคัญสูงสุดทุกเมื่อ คุณต้องรู้ตำแหน่งของเครื่องปั๊มหัวใจและวิธีใช้งานเพื่อการช่วยชีวิต

หากเกิดภัยธรรมชาติ เช่น แผ่นดินไหว ใต้ฝุ่น สึนามิ หรือน้ำท่วม ให้ทำตามคำสั่งของหัวหน้าทีมหรือหัวหน้างาน แล้วอพยพโดยเร็วเพื่อปกป้องชีวิต สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการจดบันทึกตำแหน่งของจุดอพยพและเส้นทางในการอพยพ คุณและเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานเดียวกันควรร่วมมือกันเพื่อช่วยชีวิตกันและกัน



ทำงานให้สนุกด้วยสุขภาพกายและจิตที่ดีนะครับ!

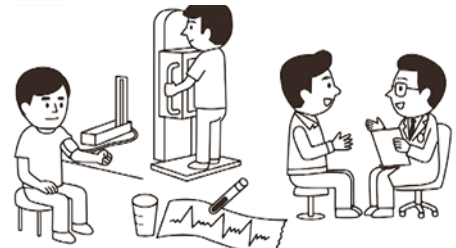


อย่าลืมดูแลสุขภาพกายและจิต

สำหรับคนที่อยู่ไกลประเทศบ้านเกิดและครอบครัว ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่า "การรักษาสุขภาพ" อย่าลืมดูแลสุขภาพของตัวเองเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดเวลา

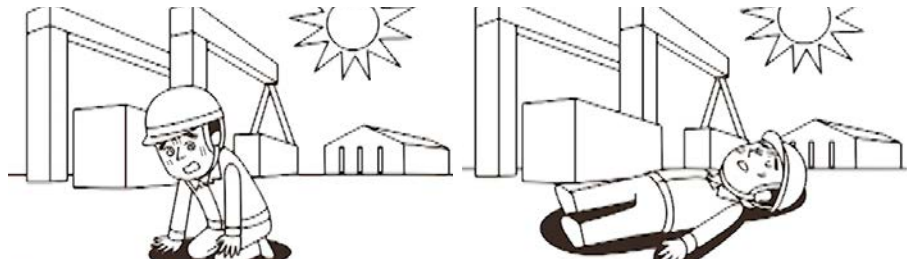
■ ตรวจสุขภาพร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี

ในญี่ปุ่น คุณจะได้รับ การตรวจร่างกายเป็นประจำ 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)



■ ความเครียดอาจกลั่นกินจิตใจโดยไม่รู้ตัว

นอกจากการตรวจสุขภาพแล้ว เรายังมีการประเมินระดับความเครียดระหว่างที่อยู่ในญี่ปุ่นอีกด้วย การประเมินความเครียดนี้จัดทำเพื่อประเมินสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน

■ **ปรึกษาแพทย์อาชีวเวชศาสตร์เรื่องสภาพร่างกายและจิตใจ**

ในที่ทำงานของคุณจะมีแพทย์อาชีวเวชศาสตร์ที่ให้คำปรึกษาได้ ในยามจำเป็น คุณสามารถปรึกษาแพทย์ได้ทั้งเรื่องปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้น หากมีเรื่องไม่สบายใจให้ไปพบแพทย์

[illegible]

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

