



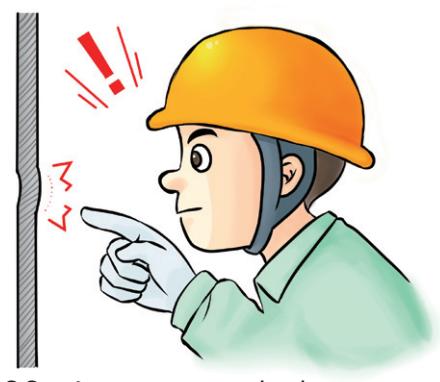
# “ការងារស្តីបន្ទាន់ដៃក្នុងប្លាស់ដែលអាមេរិក និងឥណទានដៃក្នុងប្លាស់ដែលអាមេរិក”

ចំណុចសំខាន់សម្រាប់សុវត្ថិភាពនិងសុខភាព

## ការងារហោងចក្រ

### (1) មានគ្រារ់ថ្នាក់ជាប្រើប្រាស់នៅក្នុងហោងចក្រ (ហោងចក្រកែកែច្នៃ) !

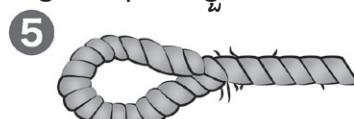
- អំពូលស្រួលប្រើប្រាស់ការកែកែច្នៃ ក្នុងការកែកែច្នៃដែរ។
- ចូលចិត្តថាអ្នកនឹងមានគ្រារ់ថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទាយសារទៅប្រើប្រាស់ការកែកែច្នៃ !
- ចូលចិត្តថ្នាក់ក្នុងលោមានគ្រារ់ថ្នាក់ដោយសារ តែមិនបានធ្វើការត្រួតពិនិត្យមុន ពេលចាប់ធ្វើម។



ពិនិត្យខ្សោយចានប្រចាំថ្ងៃ

### ការពិនិត្យខ្សោយយោង

\* ខ្សោយអាចដាក់ ! ពិនិត្យស្ថានភាពខ្សោយនិងមំបងព្យរ !



1. ខ្សោយចំនួន 10% ប្រើប្រាស់ដាក់នៅក្នុងមួយកំន្លែង។
2. ខ្សោយដែលមានមុខភាពបិយចុះដាក់ 7%.
3. ខ្សោយចូរ
4. ខ្សោយដែលខ្ពស់ឡាយប្រើប្រាស់ក្នុងខ្ពស់
5. ខ្សោយដែលមានក្នុកខ្ពស់ខាត
6. ខ្សោយដែលខ្ពស់ប្រើប្រាស់របស់វាអ្នកប្រើប្រាស់ត្រួតពិនិត្យប្រចាំថ្ងៃ
7. ប្រាក់ដែលយារលើសតិ 5%

(2) ការក្រោមនាម៖ យនិងសណ្ឋាប់ធ្លាប់ជូយបង្កើនប្រសិទ្ធភាព  
ការងារនិងកាត់បន្ទូយគ្រាន់ថ្ងៃកែវ !

ចូររួចចុះក្នុងកំណត់សម្រាប់ការងារឡើងដើម្បីបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនិងត្រានគ្រាន់ថ្ងៃកែវ !

## សកម្មភាពរៀបចំ សណ្ឋាប់ធ្លាប់ ការសម្ងាត់ និងអនាម៉ែយ

### ការរៀបចំ

ក្រុមអ្នកដែលចាំបាច់និងមិនចាំបាច់  
និងយកអ្នកដែលមិនចាំបាច់  
និងមិនបន្ទាន់ចេញ។

### សណ្ឋាប់ធ្លាប់

ក្រុមអ្នកដែលអ្នកត្រូវការនៅ  
កំណត់ជាក់លាក់និងប្រុងនឹងប្រើបាន។

### ភាពស្ថាត

បន្ទាន់រៀបចំ សណ្ឋាប់ធ្លាប់  
ការសម្ងាត់  
និងក្រោមនាម៖ យ។

### ការសម្ងាត់

សម្ងាត់កម្មបច្ចុប្បន្ននិងសំរាប់  
និងសៀវភៅរកបញ្ជាប់។

### ( 3 ) ករណី ១៖ គ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងការងារបញ្ហាគ្រឿងចក្រ



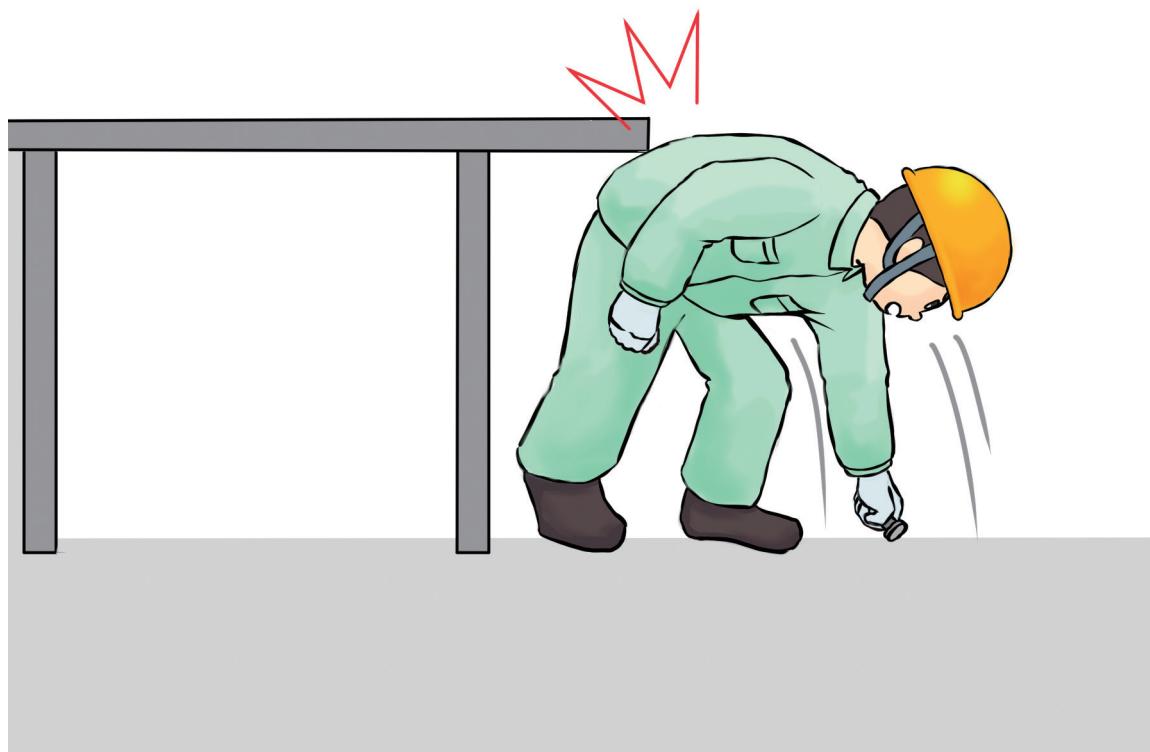
## សាន្តរាល់កើតឡើង

ពេលកំពុងលីរបារដែកច្បាំងអំពេទំហំតូច ជនរដៃគ្រាជជាន់លីរបារដែក  
ដែលស្ថិតនៅលីដី ហើយបារដែករម៉ែល  
ហើយគាត់ដឹលដោយមានរបារដែកនៅលីស្សា ។  
របារដែកច្បាំងអំពេមិនបានចង្កើត ហើយងាយនឹងរម៉ែល ។

# បញ្ជាក់ដោយត្រូវអនុវត្ត

- នៅពេលដាក់សម្បារ (របារដើរកត្រួង) នៅលើដីចូរប្រាកដថាបានចងក្រារដើរម្មូបដារក្នុងរោគមេរូល។
  - ហាមដាក់សម្បារទាំងនេះនៅលើផ្ទិរដើរ។

#### ( 4 ) ករណី 2៖ គ្រាន់ច្បាក់នៅក្នុងការងារ



## ស្ថានតាមកើតឡើង

នៅពេលដីនរងគ្រាប់ផែដីកដឹលធ្លាក់នៅលើដី ខ្ញុំរបស់តាត់ប៊ែនិងបង្កើតការងារ។

គាត់លូនបុលក្នុងក្រុងក្លឹងដូចបច្ចេក្ខណ៍ គាត់ក្នុងជំហរដឹងខ្លួនមិនត្រីមត្រូវដើម្បីសែរយកវគ្គម្មយោ គាត់មនបានដឹងពីការផ្ទាល់នូវក្រោក្ខណ៍ប្រព័ន្ធប្រព័ន្ធ ។

# បញ្ជាក់ដៃលក្ខណៈនៃនគរូប

1. ហាមលូនបូលក្នុងកន្លែងតិចបច្ចេក្រោត ។
  2. បូរប្រយោជន៍កប្បត្តិដោយបន្ទើម្យរសវា  
និងហាមប្រជាបនដីខនមនសម្រប ។
  3. ជានិច្ចកាល ចុរពិនិត្យទឹកចាំងសម្រាននិងគុការងារ  
ដើម្បីចូលរួមបែងចែងដីខន ។
  4. បំពញការងារតាមសម្រួល ។

## ( 5 ) ករណី ៣៖ គ្រាន់ច្បាក់នៅក្នុងការងារ



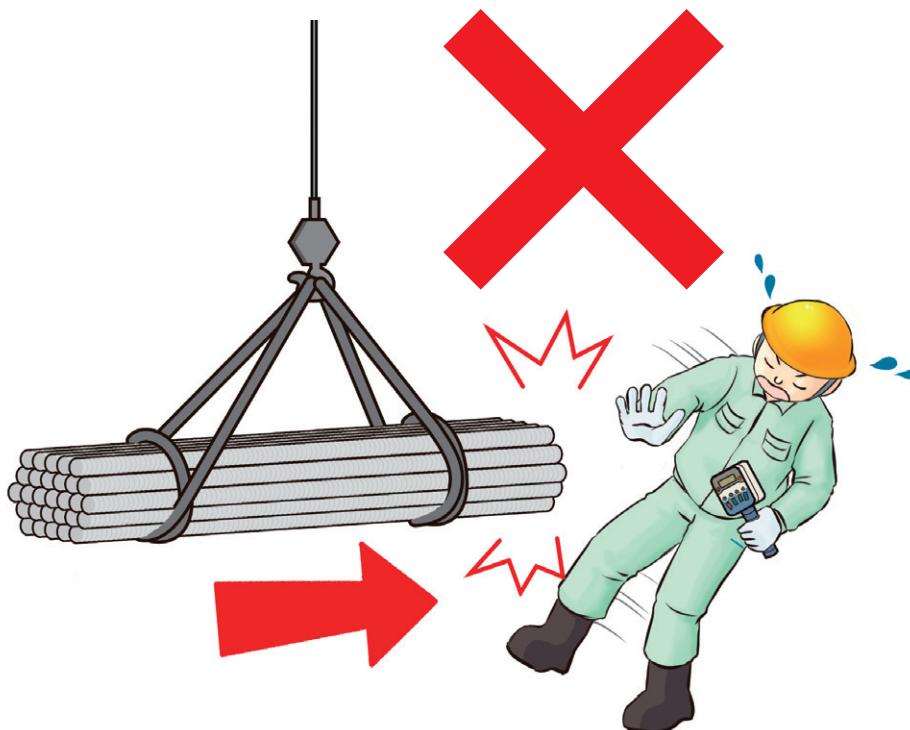
ស្ថាននាមកើតឡើង

ឧណ៍: ពេលកំពុងអោនប្រែមាំសីនពាត់របារដៃកដោយដែល  
ស្រាមដែនទាក់ជាប់ក្នុងកង់និងបណ្តាលទ្វាយដៃរបៀប។  
គាត់មិនស្ថានីងការដោររបស់ខ្លួន ហើយមានទំនុកចិត្តខ្សោះដោក  
និងក្រុបគាត់អពិដៃរបស់គាត់។ ស្រាមដែនធ្វើរលូងពេក  
គាត់ទៅបោរដៃកកែវកទៅនីងកង់។

# បញ្ជាក់ដែលត្រូវអនុវត្ត

- ចូរប្រយ័ត្នជានិច្ច និងហាមសិតក្នុងសភាពស្តីក្រសាងនៅទេ  
ពេលធ្វើការដារដែល។
  - បំពេញការដារដោយពាក់គ្រឿងបន្ទិការការពារត្រីមត្រូវ។
  - គិតថាអ្នកនឹងទាក់ជាប់, ពីនគ្គមេលដើរកដែលអ្នកក្លាងតែកាន់ទេ។

## ( 6 ) ករណី ៤៖ គ្រាន់ច្បាស់នៅក្នុងការងារ



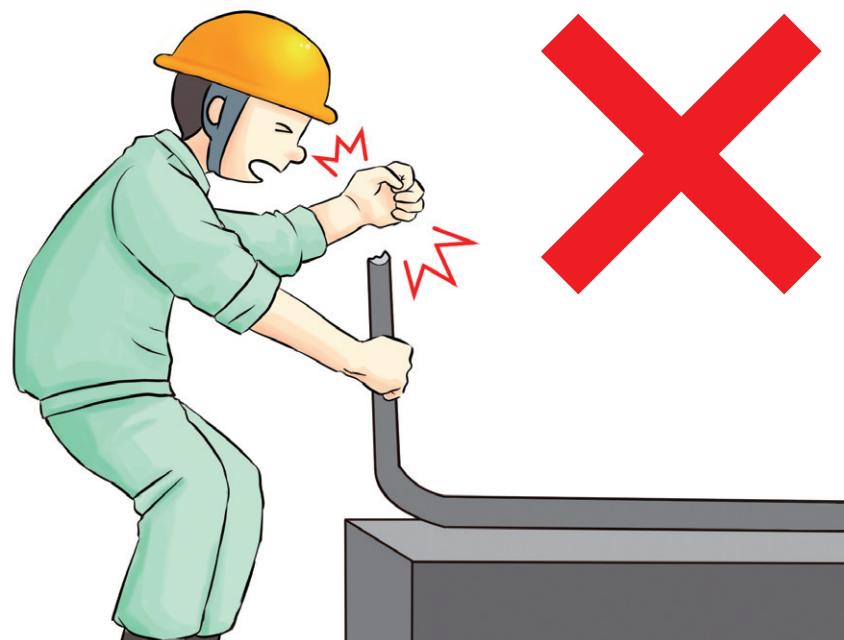
## សាសនាពេក្តីតខ្លួន

ខណៈពេលកំពុងស្តូចលើករបារដៃក ជននេងគ្រោះ  
កាន់ទូបសម្រាប់ដោយដឹងម្នាច់ ហើយបញ្ចាទ្ទូរបញ្ចាតុងដឹងម្នាច់ឡើត  
ហើយគាត់ប៉ះទីនឹងសម្រាប់ដោយបញ្ចាប្រល ។  
បញ្ចាទ្ទូរបញ្ចាំដោយដឹងម្នាច់ ខណៈពេលដឹងម្នាច់ឡើតកាន់ទូបសម្រា ។ គាត់  
ចុចបិច្ចុតុងបញ្ចាំដោយមិនបានពិនិត្យមិលបិច្ចុតុងពីព្រោះគាត់រំលែកតួបអារ  
មិនដានដឹងសម្រានៗ ។

## បញ្ជាក់ដោលត្រូវនឹងនៅក្នុង

1. ចូរប្រព័ន្ធបានដោយប្រើដែលទាំងពីរមិនត្រួវបានប្រើនៅក្នុងការប្រើប្រាស់បន្ទាន់។
  2. ហាមដើរក្នុងការប្រើប្រាស់បន្ទាន់មុនក្នុងពេលតែម្ខាយ។  
ចូរដើរក្នុងការប្រព័ន្ធដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់។
  3. ត្រូវមានមនុស្សពាណាក់លើកប្រាំកិលវត្ថុដែលបានប្រើប្រាស់។

## (7) រូបភាព 5: គ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងការងារ



## ស្ថានភាពកែវិធី

នៅពេលពត់របារដ៏កហើយ ដីនងគ្រោះព្យាយាមទម្លាក់វាបុះ  
ហើយមុតដែននឹងគេមមួតស្រួចនៃរបារដ៏ក។  
ការងារនេះសាមញ្ញហើយបរមាណាបញ្ហាមាស្ទីនប្រើន ដែលធ្វើឲ្យគាត់ស្តី  
តុក្ខុងសកាតមិនរឿងស្រួល។ គាត់ត្រូវបានក្រុចតុក្ខុងជំនួយមុតស្រួចនៃរបា  
រដ៏កនឹងមិនបានយកចិត្តទូកដាក់។ នៅពាក់កណ្ឌាលរដ្ឋរក្សា  
ស្តីពុណ្យការតុក្ខុងរោងចក្រកែនទៀង ហើយគាត់មួយដែរ។

## បញ្ជាផែលត្រួវអនុវត្ត

- យកចិត្តទូកដាក់ខ្លួនឯងរឿងរៀបនៃនៅពេលកំពុងធ្វើឱ្យមួយដែលងាយ។
- គឺបានការត់របារដ៏កស្រួលមុតស្រួចជូចកំបិត។
- កំមួយដែរទោះជាបីកៈខ្លួនឯងកំដោយ។
- យលូគ្របខ្លួនឯងដែនដឹងកំដោរបានគាត់មត់បំផុត។

## (8) ដើម្បីបង្ការការងាររូបសន្តោក្នុងពេងចក្រ (ពេងចក្រកែចេះ) (សង្ឃ័ប)

- ត្រួតពិនិត្យខ្សោយុទ្ធនិងមំបងទ្វាតនហ្មតចត់!
- សកម្មភាពតម្លៃបានលំដាប់ សណ្ឋាប់ធ្លាប់ ការសំណាត់  
អនាមួយមានភាពចាំបាច់នៅក្នុងពេងចក្រ! ចូរអនុវត្តសកម្មភាពនេះ!
- រៀបចំផ្ទូរដើរបំពេញការងារទ្វាតនសុវត្ថិភាពនិងហាមដើរលើសម្រារ!
- ហាមលូកដែចូលកន្លែងចង្វោត!
- មានករណីប្រើបានសំដែលត្រោមដែ (ត្រោមដែអំពោះ)  
ទាក់ជាប់ក្នុងម៉ាសុន ដូច្នេះចូរប្រើប្រាស់!
- អំឡុងពេលប្រតិបត្តិការដែងសន្នួច ចូរយកចិត្តទុកជាក់ចំពោះប្រតិបត្តិការ  
និងបំពេញការងារនៅត្រួតត្រូវនៅពេលមិនមានបញ្ហាទោះជានៅពេល  
យោលបន្ទុកកំដោយ!
- គេមកតែនៅបារដែកមុតស្អែចិត្តសំណង់  
ទៅការងារនៅក្នុងក្រោះថ្ងៃកែងកម្ម មនុស្សជាយស្សំទេនឹងបរិស្ថានរបស់ខ្លួន  
ជាសិទ្ធិកាល ចូរចងចាំថាមួកកំពុងបំពេញការងារនៅក្នុងក្រោះថ្ងៃកែងកម្ម

នៅពេលបំពេញការងារនៅក្នុងការងារ ជាមួយ ឬគេចិត្តនៅក្នុងការងារ ឬគេចិត្តនៅក្នុងការងារនៅក្នុងក្រោះថ្ងៃកែងកម្ម មនុស្សជាយស្សំទេនឹងបរិស្ថានរបស់ខ្លួន ជាសិទ្ធិកាល ចូរចងចាំថាមួកកំពុងបំពេញការងារនៅក្នុងក្រោះថ្ងៃកែងកម្ម