



まんがでわかる

# 倉庫業の安全衛生

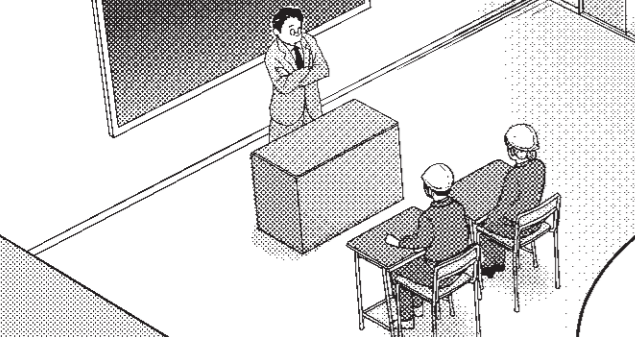
เข้าใจได้ด้วยการ์ตูน

สุขอนามัยและความปลอดภัยในธุรกิจคลังสินค้า



สื่อสอดแทรกเพื่อการศึกษาจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับพื้นฐานของความปลอดภัยและสุขอนามัย  
สำหรับผู้ทำงานในสถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจคลังสินค้าทุกท่าน



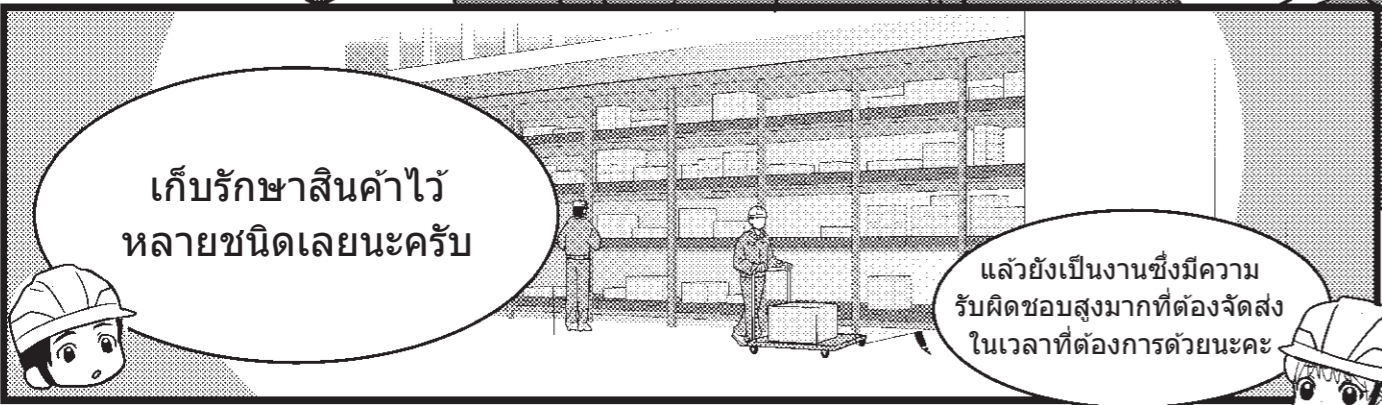


วันนี้เรามาเรียนรู้เกี่ยวกับ  
สุขอนามัยและความปลอดภัย  
ในธุรกิจคลังสินค้ากันเถอะ!



ธุรกิจคลังสินค้าเป็นงาน  
สำคัญที่ช่วยสนับสนุน  
และสร้างสังคมนะค่ะ

จริงด้วยครับ!



เก็บรักษาสินค้าไว้  
หลายชนิดเลยนะค่ะ

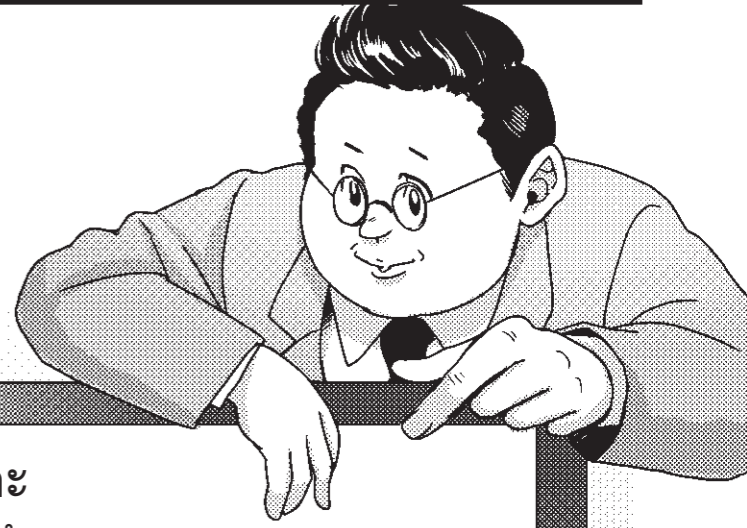
แล้วยังเป็นงานซึ่งมีความ  
รับผิดชอบสูงมากที่ต้องจัดส่ง  
ในเวลาที่ต้องการด้วยนะค่ะ



แม้ในสถานที่ทำงานเช่นนั้น ก็ยังเกิด  
อุบัติเหตุจากการทำงานขึ้นได้

หา...!

ถ้าอย่างนั้น เราลองมาดูสาเหตุหลักของ  
อุบัติเหตุจากการทำงานกันดีกว่า



### สถานการณ์ที่เกิดผู้บาดเจ็บและ เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากการทำงาน

1	การเคลื่อนไหวมัดทำทาง/ การเคลื่อนไหวมัดธรรมชาติ	151 ราย (22%)
2	หกล้ม	143 ราย (21%)
3	ตกจากที่สูง/พลัดตก	94 ราย (14%)
4	ถูกเครื่องจักรหนีบ/ติดอยู่ในเครื่องจักร	86 ราย (13%)
5	ถูกชนกระแทกอย่างแรง	61 ราย (9%)

ข้อมูลอ้างอิง: เว็บไซต์ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น  
สถานการณ์ที่เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงและเสียชีวิตถึงขั้นบาดเจ็บและเสียชีวิตจาก  
"รายงานการบาดเจ็บและเสียชีวิตของผู้ปฏิบัติงานแรงงาน" (ตัวเลขสรุปปี 2020)  
(อัตราส่วนของการเกิดอุบัติเหตุนับตามจำนวนอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทั้งหมดในปี 2020 (685 ราย))



อุบัติเหตุ "การเคลื่อนไหวมัดทำทาง/  
การเคลื่อนไหวมัดธรรมชาติ" "หกล้ม" และ  
"ตกจากที่สูง/พลัดตก" เยอะเลยนะเนี่ย...







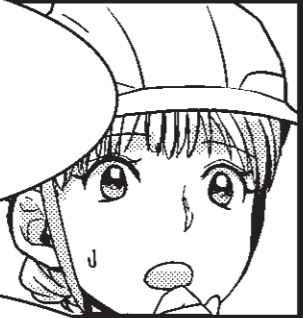


ถัดมาก็คืออุบัติเหตุ "หกหล่ม"  
มีกรณีตัวอย่างของเวลา  
ที่จะขนสินค้าจำนวนมาก  
ในคราวเดียว และไม่ทัน  
สังเกตถึงสิ่งกีดขวางบริเวณ  
เท้าและสะดุดหกหล่มได้



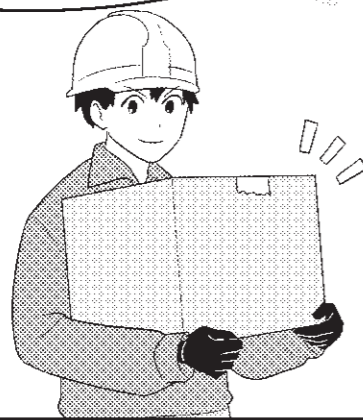
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จำเป็นต้อง  
ระวังเพราะมักจะมีการวาง  
พาเลท ฯลฯ ไว้ใกล้ๆ บริเวณ  
ทางเข้า-ออกคลังสินค้า

หากได้รับบาดเจ็บและ  
ทำงานไม่ได้แล้ว ครอบครัว  
ก็จะวิตกกังวล ทั้งยังลำบาก  
เรื่องรายได้อีกนะคะ...



ดังนั้นจึงจำเป็นต้อง  
ปฏิบัติงานโดยที่ระมัด  
ระวังอย่างสม่ำเสมอ

เวลาที่จะขนสินค้า ขอให้ระวัง  
ความสูงของวัตถุที่จะขน  
ไม่ให้บังการมองเห็นด้านหน้า  
ใช้รถเข็นห้องแบน ฯลฯ และ  
ระมัดระวังบริเวณรอบข้างด้วย



วิธีการถือและวิธีการขนที่  
ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วย  
ป้องกันการปวดสะโพก ฯลฯ ได้

แล้วอย่างอุบัติเหตุ  
"ตกจากที่สูง/พลัดตก"  
เกิดขึ้นในเวลาไหนครับ?



ตัวอย่างเช่น มีกรณีที่ผู้ปฏิบัติงาน  
พยายามตรวจสอบสินค้า  
บนชั้นวางพาเลทสินค้า

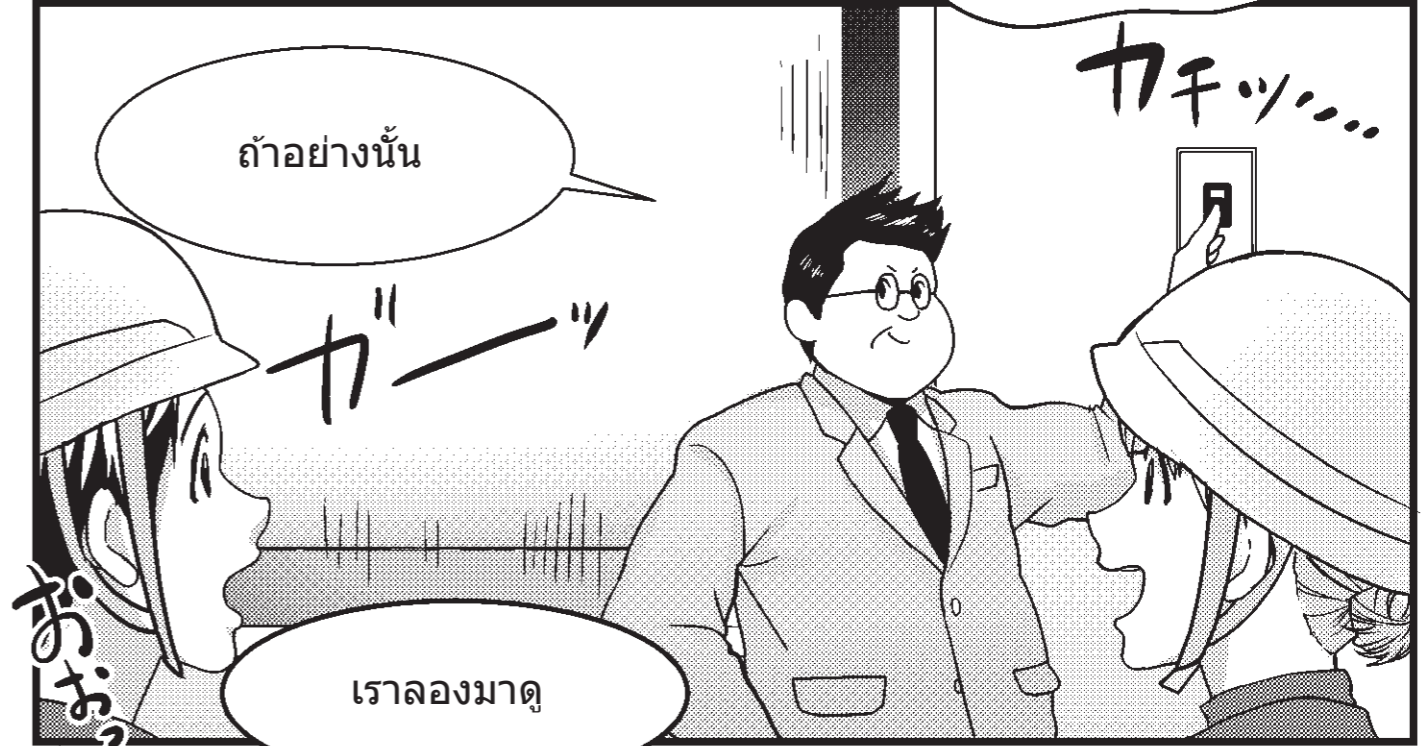
จึงปีนขึ้นไปบนชั้นวางพาเลท  
สินค้าแล้วเกิดมือลื่นตกลงมา



อย่างนี้เอง...

カキッ...

ถ้าอย่างนั้น



เราลองมาดู

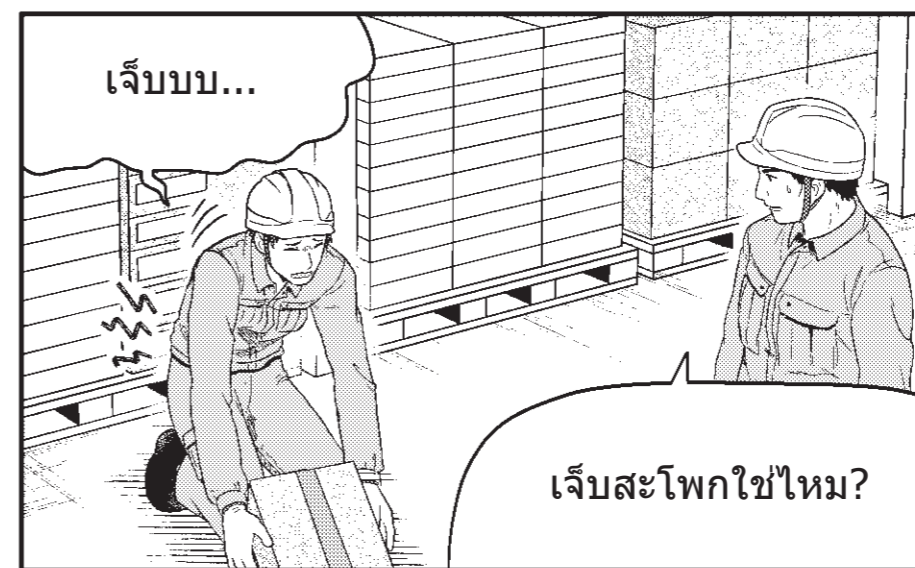
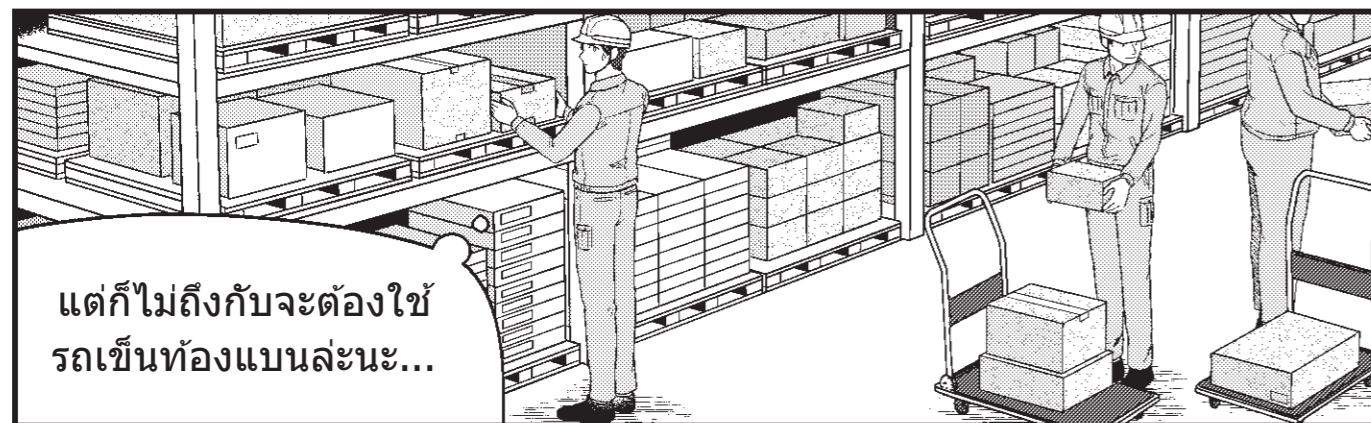
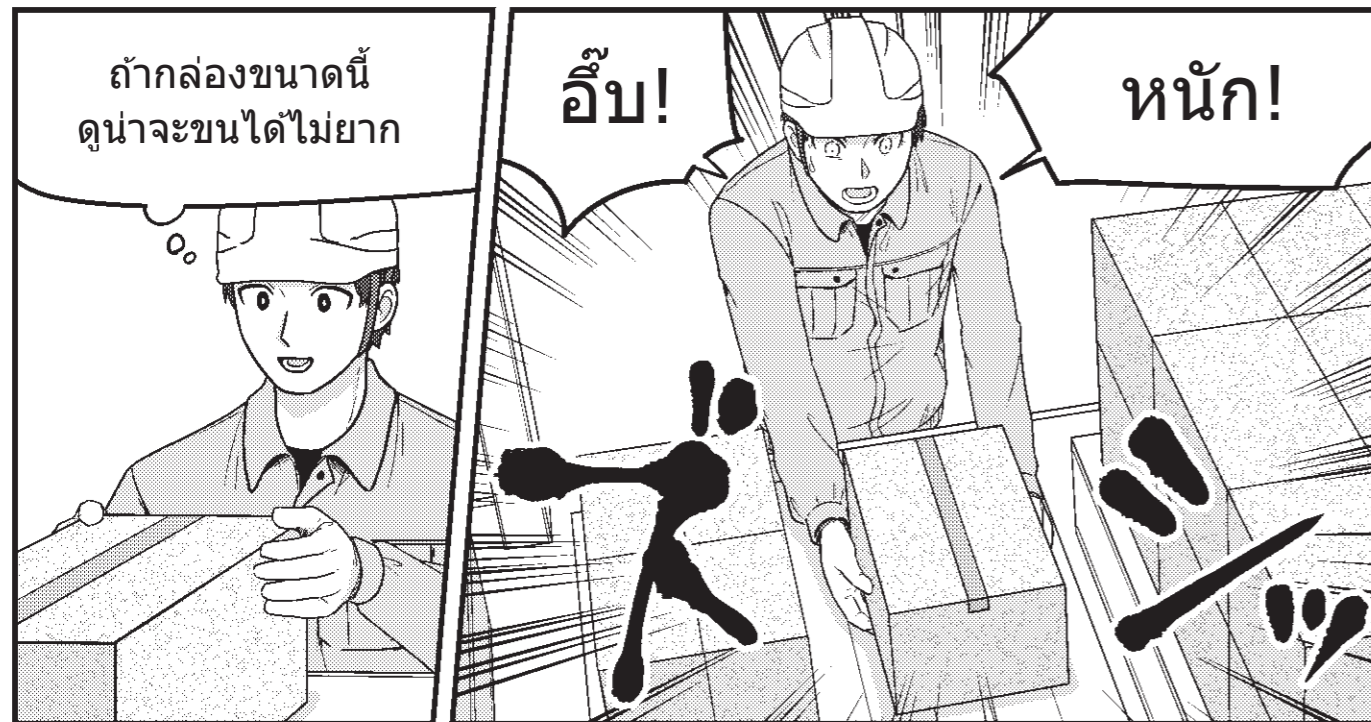
หน้างานจริงกัน!



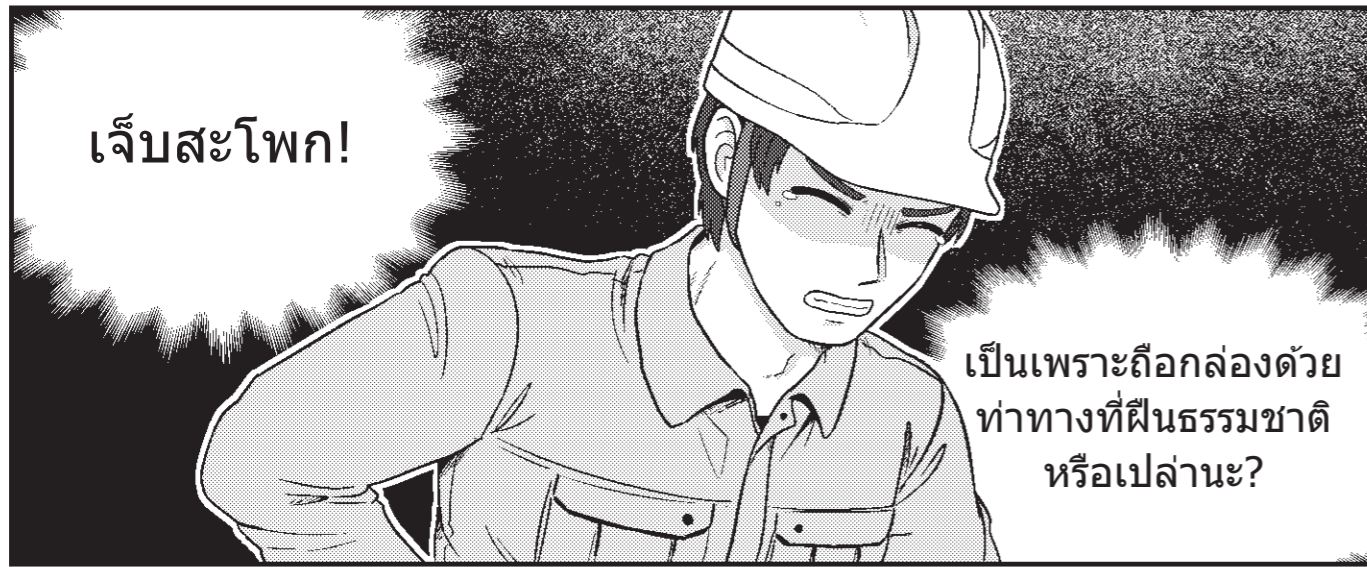
1



# CASE 1







เจ็บสะโพก!

เป็นเพราะถือกล่องด้วย  
ท่าทางที่ฝืนธรรมชาติ  
หรือเปล่า?



เป็นอะไรมาใหม่!?

เจ็บตรงไหนหรือเปล่า?

ผมเหมือนจะ  
ปวดสะโพก



เดี๋ยวผมจะทำงานที่  
เหลือเองครับ คุณไป  
พักก่อนก็แล้วกัน

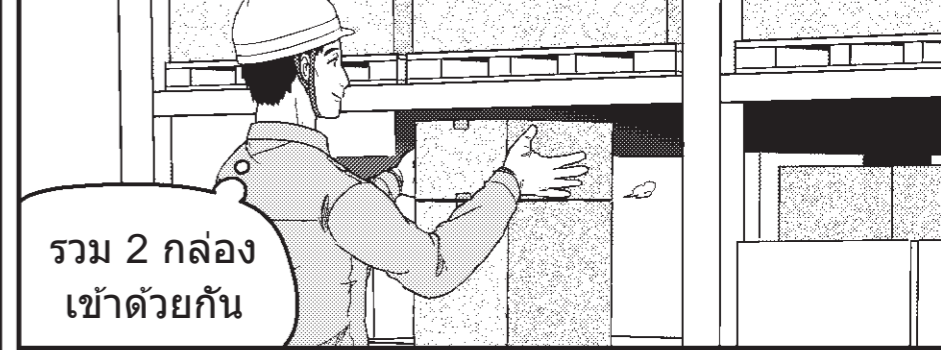


เพราะ...

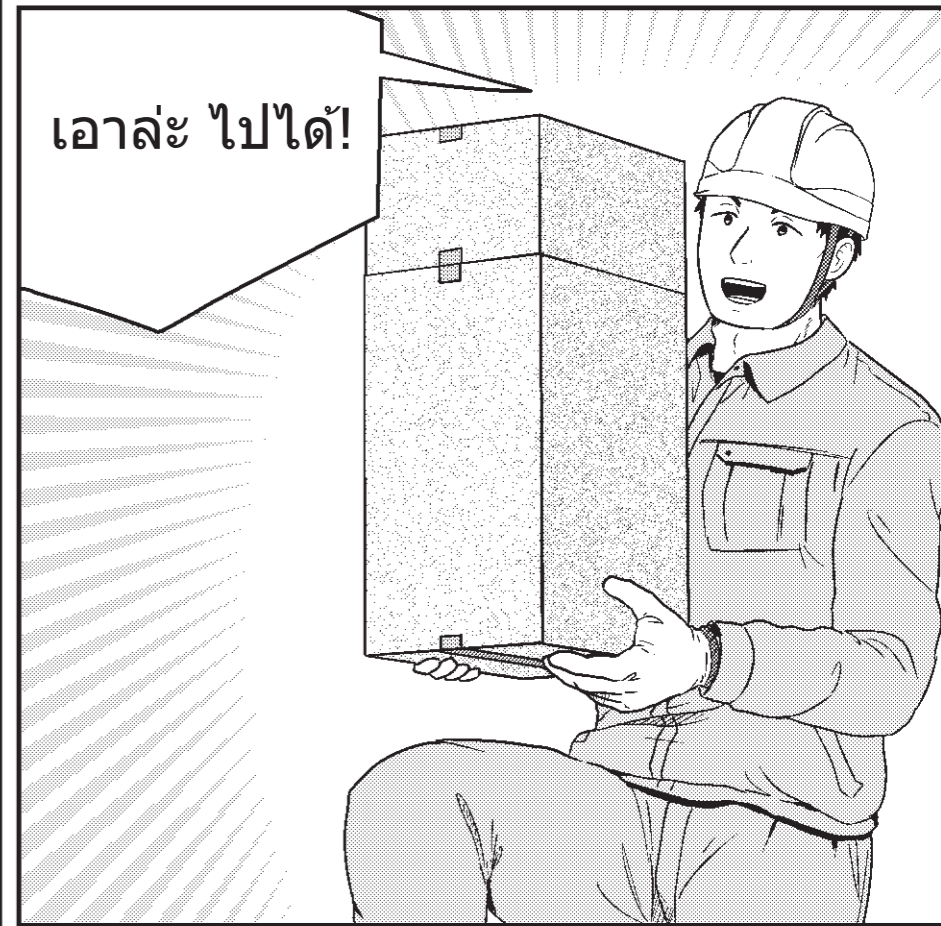
ถ้าเช่นนั้นไปพักใน  
สำนักงานก่อนมั๊ย



ถ้าต้องทำคนเดียว  
ขนรวมไปที่เดียวน่าจะมี  
ประสิทธิภาพมากกว่านะ



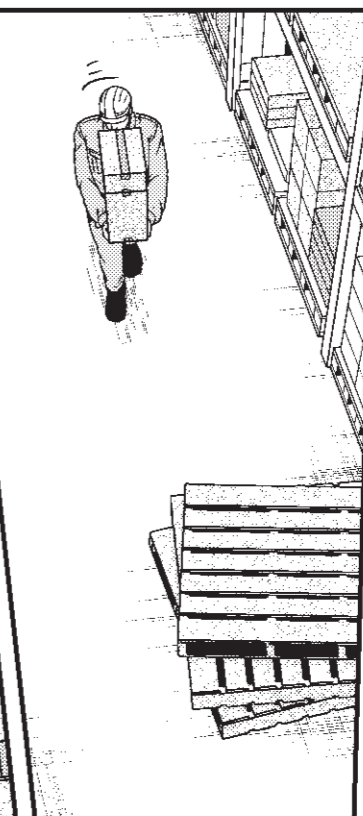
รวม 2 กล่อง  
เข้าด้วยกัน



เอาล่ะไปได้!



มองไม่เห็นบริเวณ  
เท่า แต่ขนไปทั้ง  
อย่างนี้ก็ได้อยู่



ว้าก!





ยังดีที่พวกนายทั้ง 2 คน  
ปลอดภัย แต่อีกนิดเดียว  
ก็อาจจะบาดเจ็บสาหัสได้นะ



ห้ามฝืนถือสินค้าหนัก!  
ต้องใช้รถเข็นท้องแบน  
สำหรับขนของหนัก

ครับ!



นายก็ลดปริมาณ  
สินค้าที่จะขนลงซะ

ห้ามเดินหรือเคลื่อนที่  
ในสภาพที่มองไม่เห็น  
ด้านหน้าหรือบริเวณเท้า ระบุใหม่!



และเหนือสิ่งอื่นใด ต้องรักษา  
หน่วยงานให้เป็นระเบียบ (สะสาง (Seiri),  
สะตวก (Seiton)) อยู่เสมอ

ครับ!



เกิดอะไรขึ้น!?



ผมยังเสียใจที่ไม่ได้  
มีการตรวจสอบ  
ทางเดินให้เพียงพอ

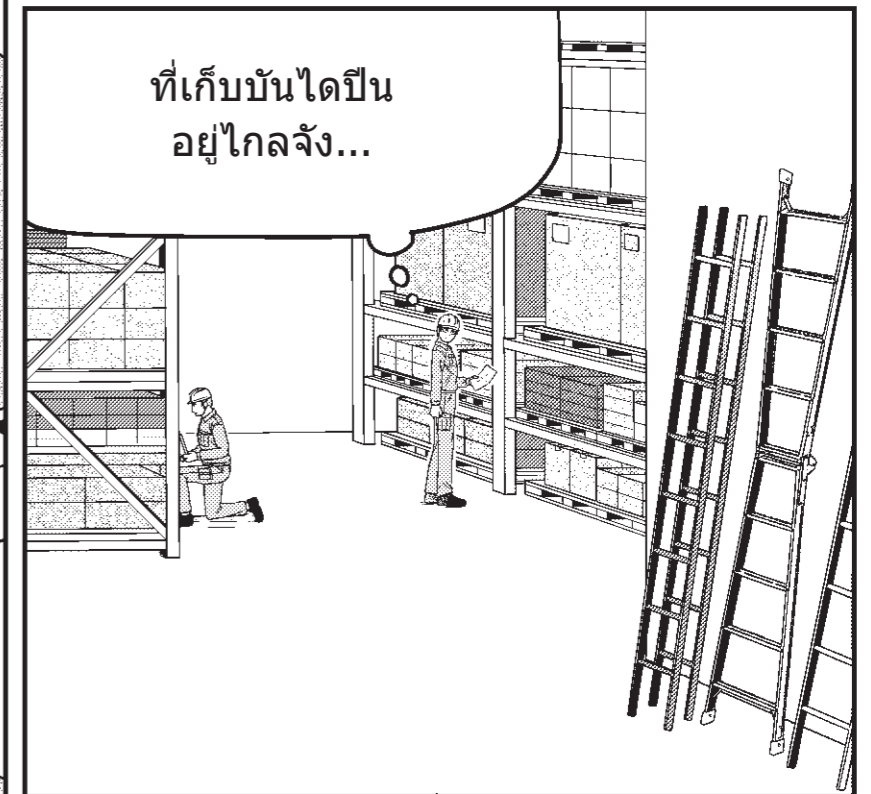
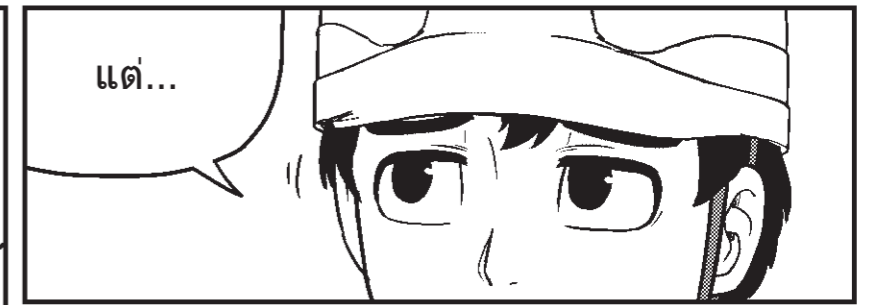


หากปฏิบัติตามกฎ  
ก็สามารถป้องกัน  
อุบัติเหตุต่างๆ ได้

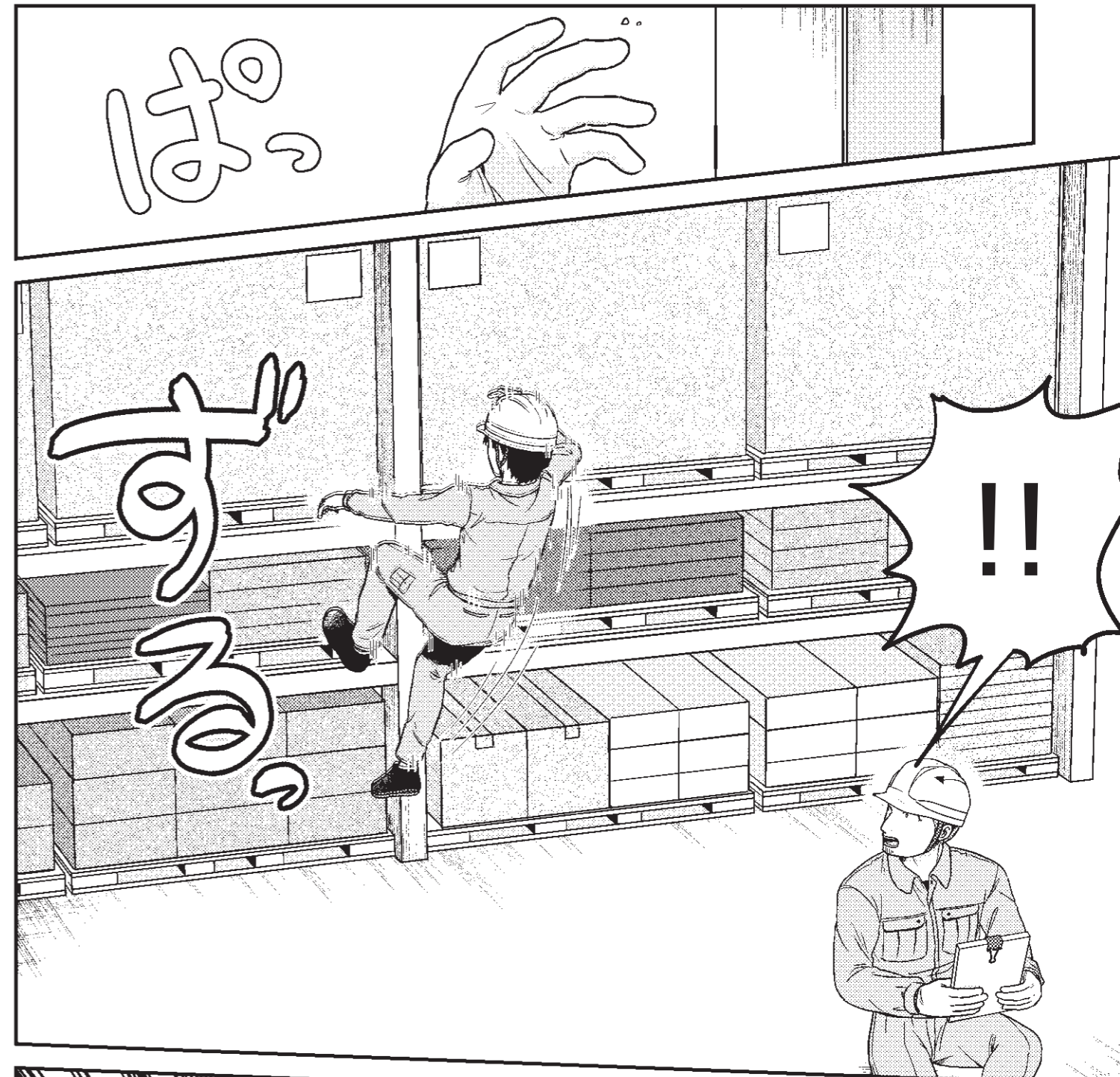
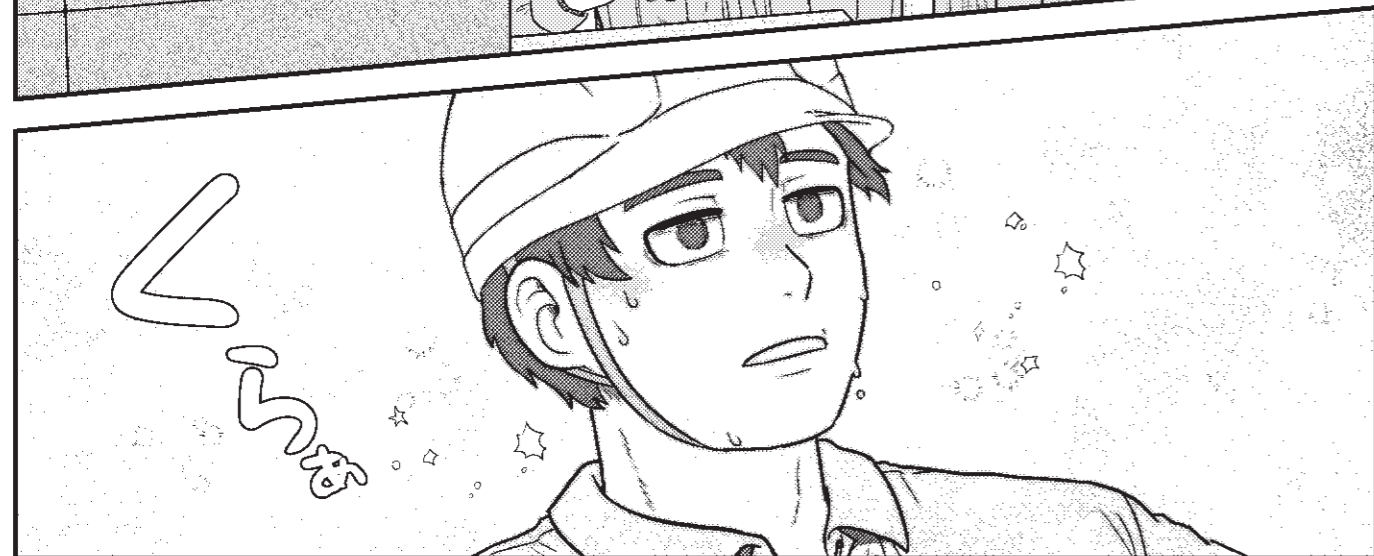
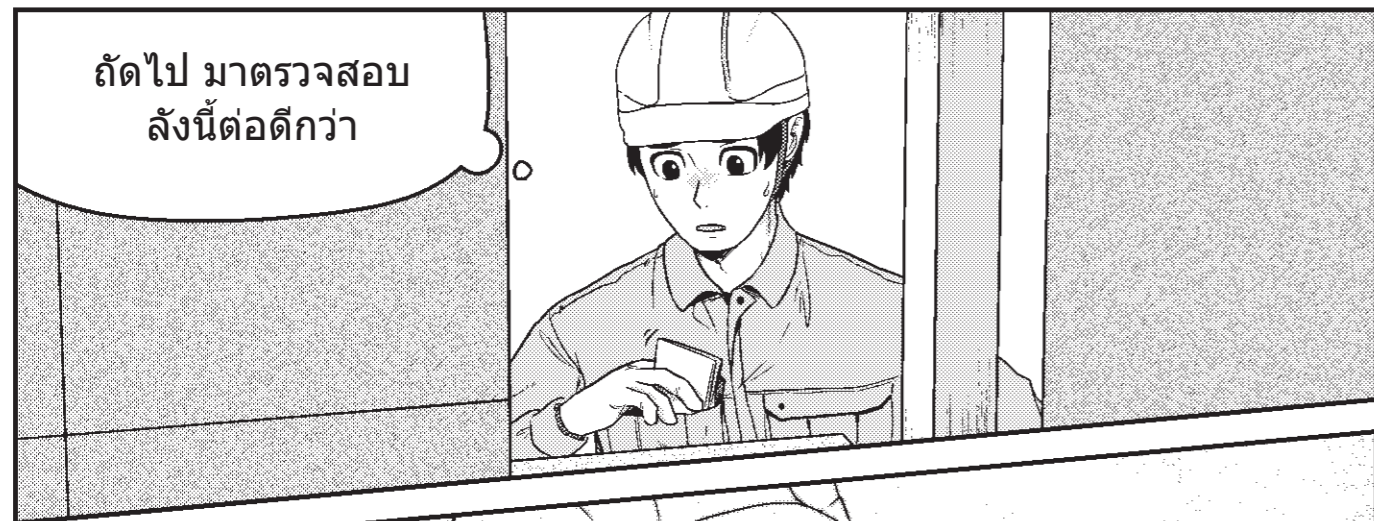
ผมจะระวังครับ



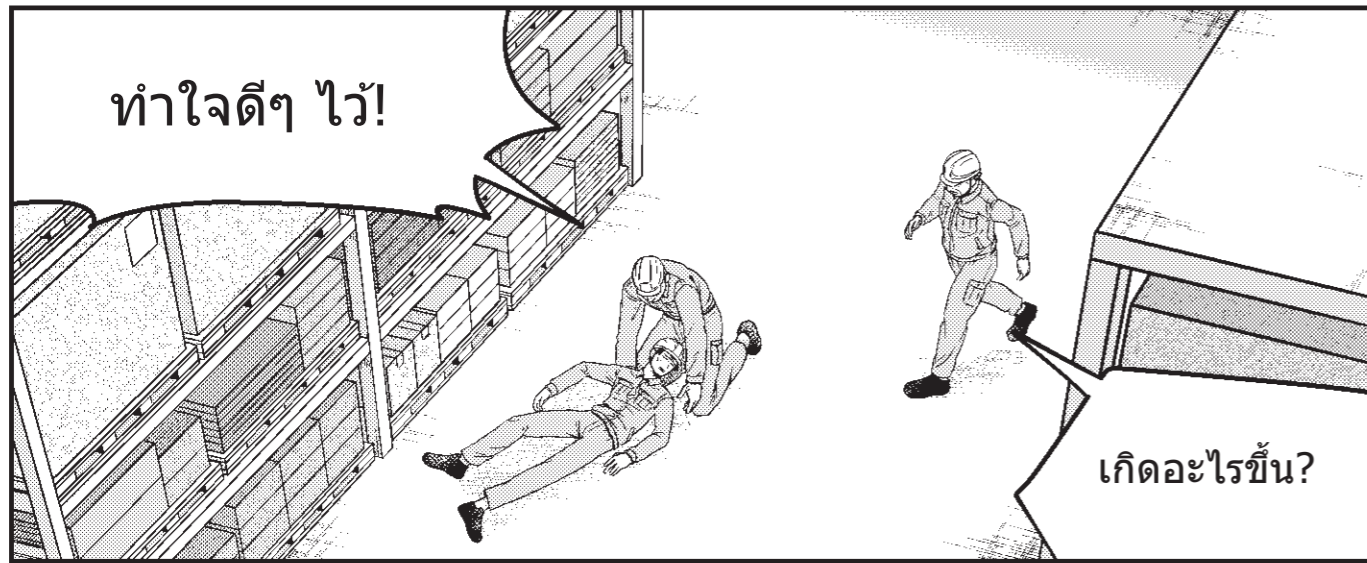
# CASE 2











ทำใจดีๆ ไว้!

เกิดอะไรขึ้น?



อาจจะเป็น  
โรคลมแดด

ย้ายไปสถานที่  
ที่เย็นกันเถอะ



อ้อ ที่แท้ก็ไม่ค่อย  
สบายตั้งแต่ก่อน  
เริ่มทำงานแล้วสินะ  
ไม่ได้โดนกระแทก  
หัวใช่ไหม?

ครับ ไม่ได้โดน  
กระแทกหัวครับ



เวลาที่รู้สึกไม่สบาย  
ต้องรับรายงานนะ

และเวลาที่จะตรวจสอบ  
สินค้าบนที่สูง ต้องใช้  
บันไดปีนและบันไดพับ  
ตามวิธีการใช้งานที่ปลอดภัย

ห้ามป่ายปีนเสา รั้วใหม่!



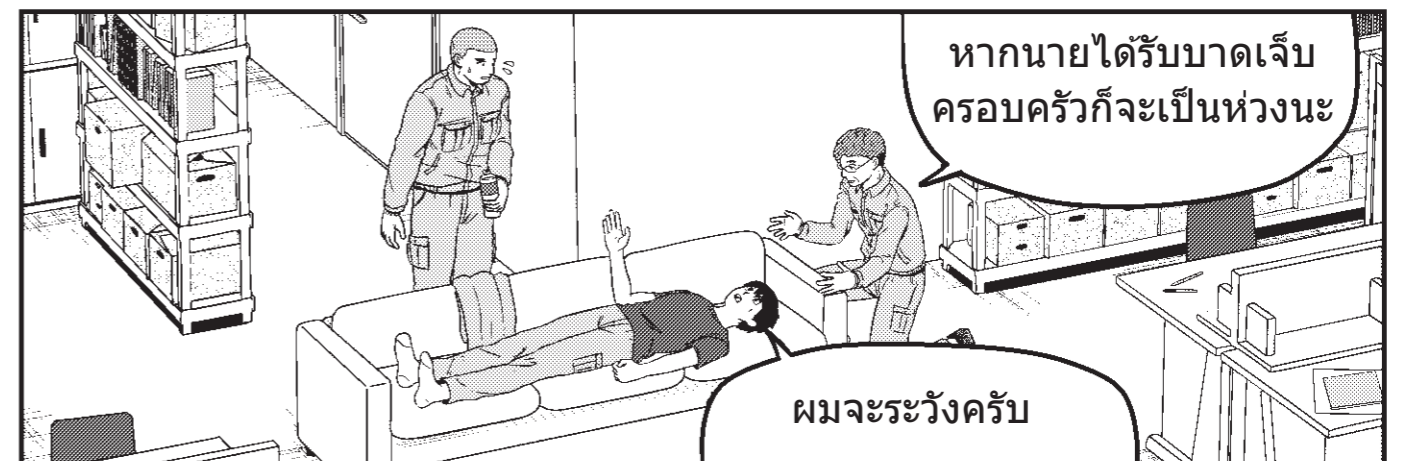
เพราะมีความเสี่ยง  
ที่จะพลัดตกเมื่อ  
ทำงานบนที่สูง

นายก็ต้องให้เขาพัก  
เวลาที่เขาดูท่าทาง  
จะไม่สบายนะ

ครับ

ค..ครับ!

โดยเฉพาะช่วงที่  
อากาศร้อนจะเกิด  
โรคลมแดดได้ง่าย

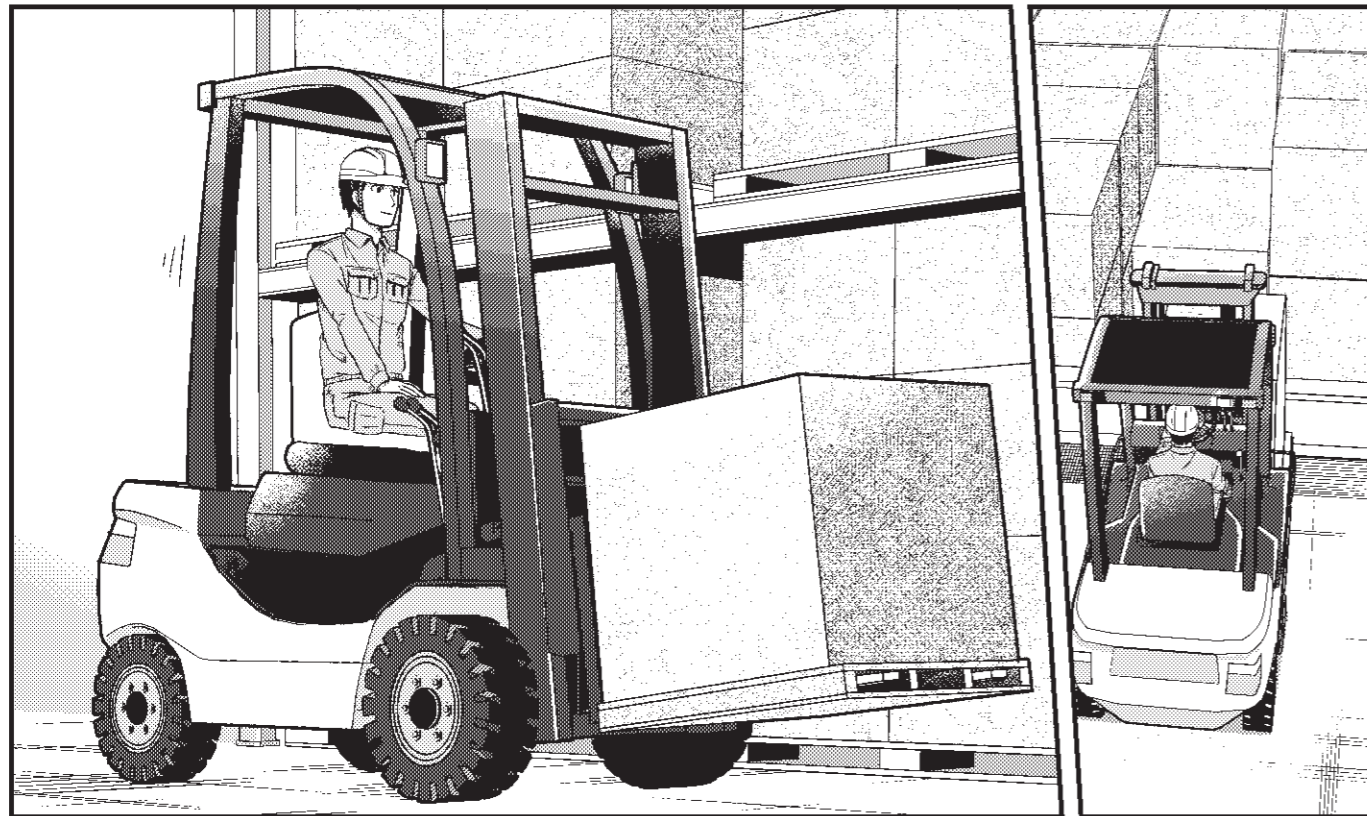


หากนายได้รับบาดเจ็บ  
ครอบครัวก็จะเป็นห่วงนะ

ผมจะระวังครับ



# CASE 3

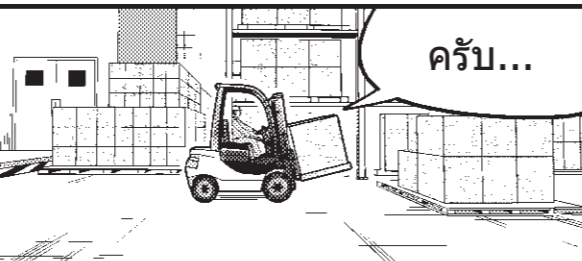


เราก็คุ้นเคยกับการ  
ขับรถโฟล์คลิฟท์  
พอสมควรละนะ...

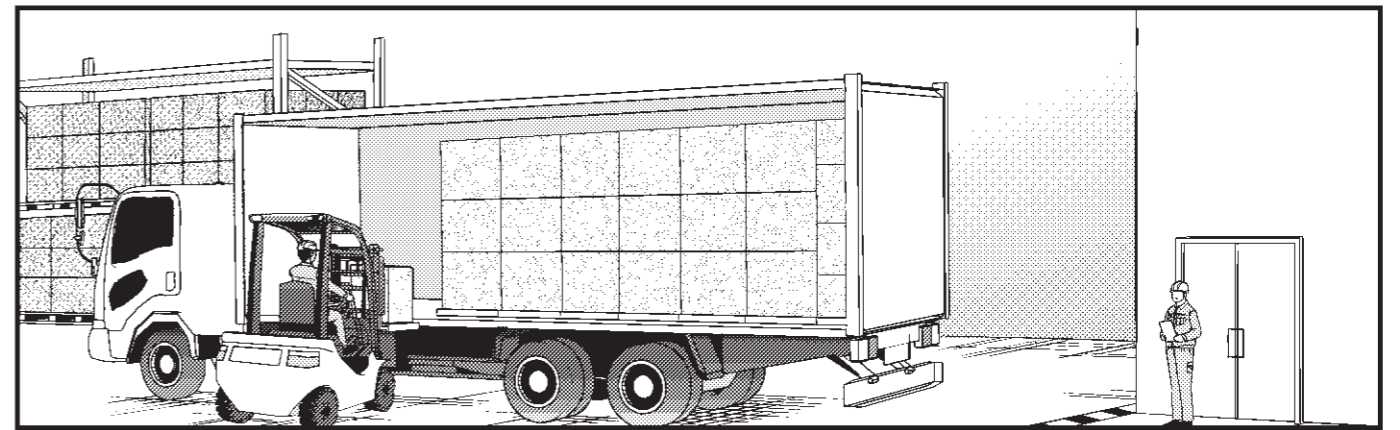
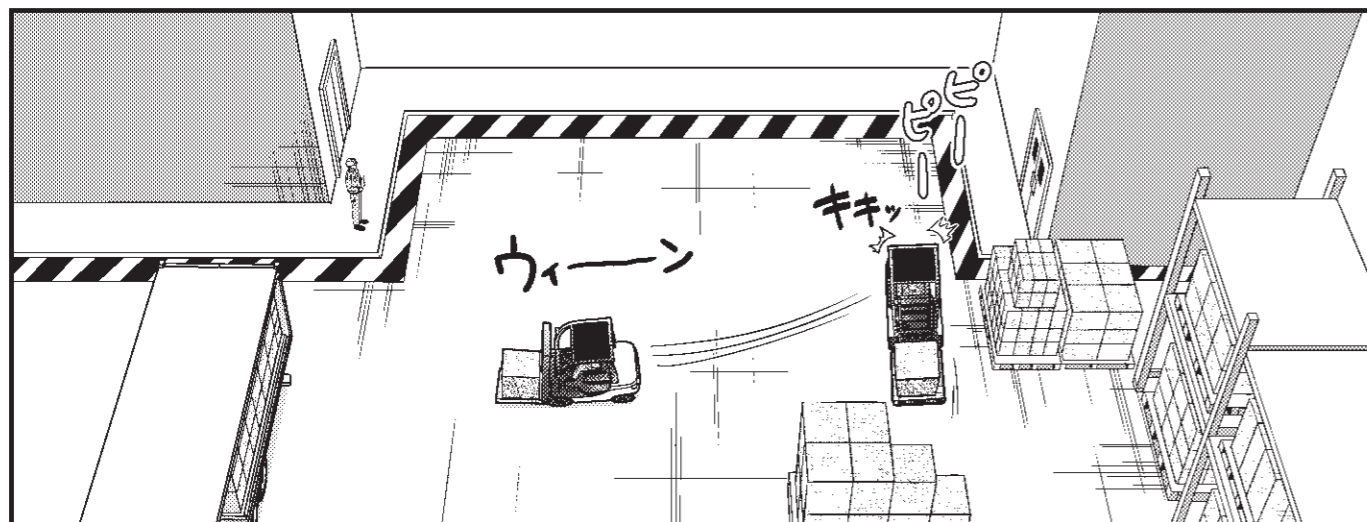


งานขนย้ายเหลือ  
อีกแค่นี้เดียว รีบทำให้  
เสร็จดีกว่า!

ตรวจสอบบริเวณ  
รอบข้างด้วย!



ครับ...



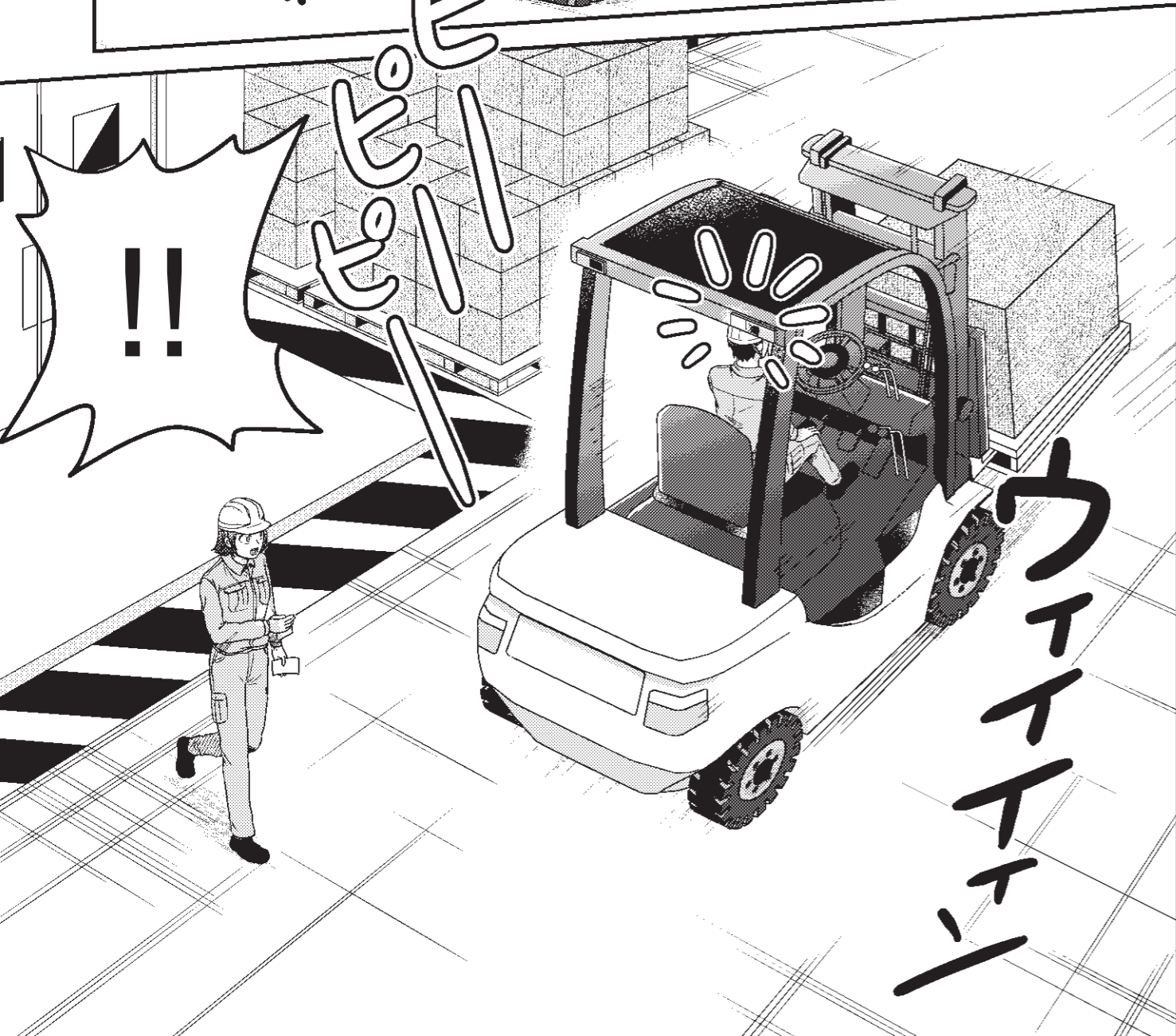
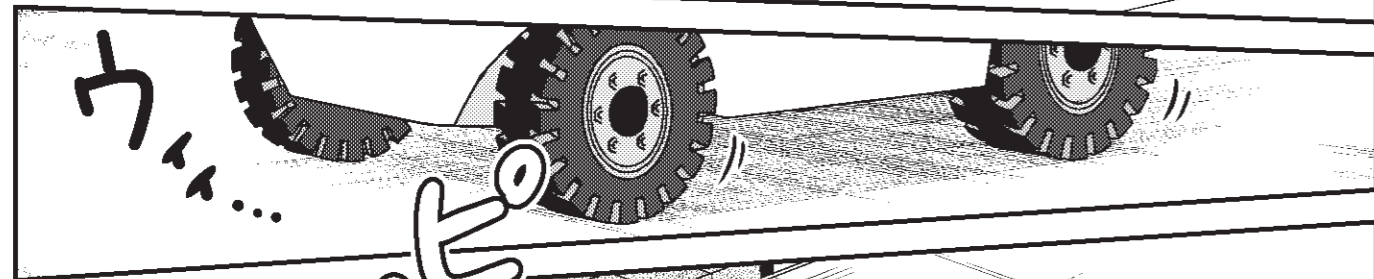
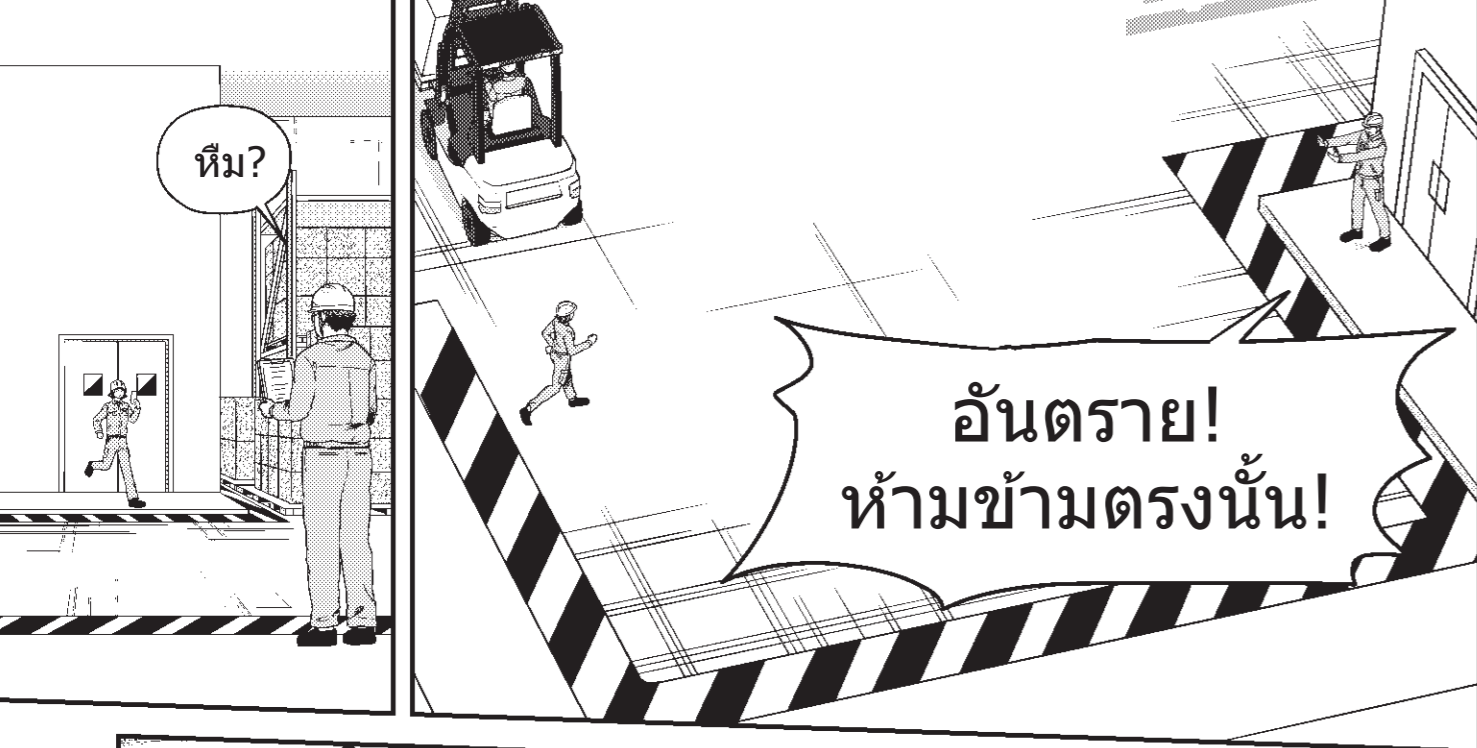
เอ๊ะ! หัวหน้าลืม  
สลีปรายการสำคัญ...

อ๊ะ!  
อยู่ตรงนั้นพอดี!

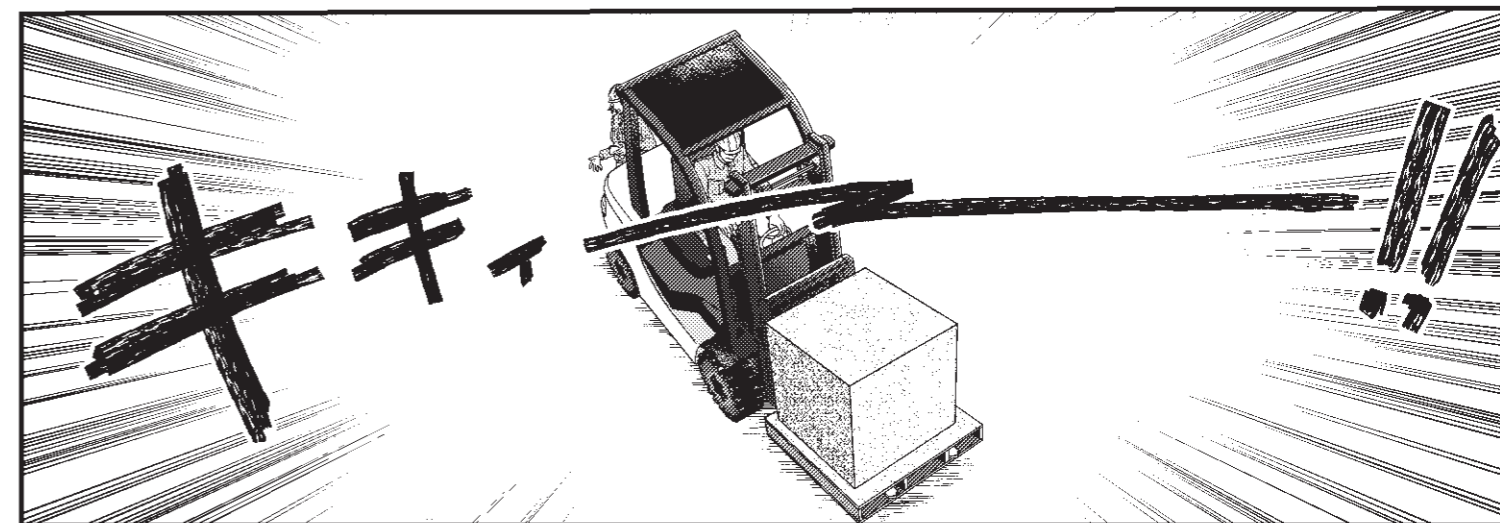
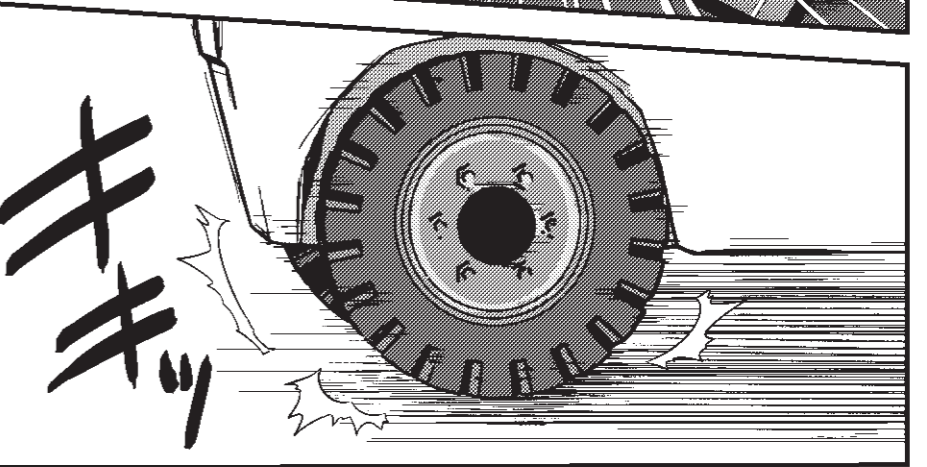
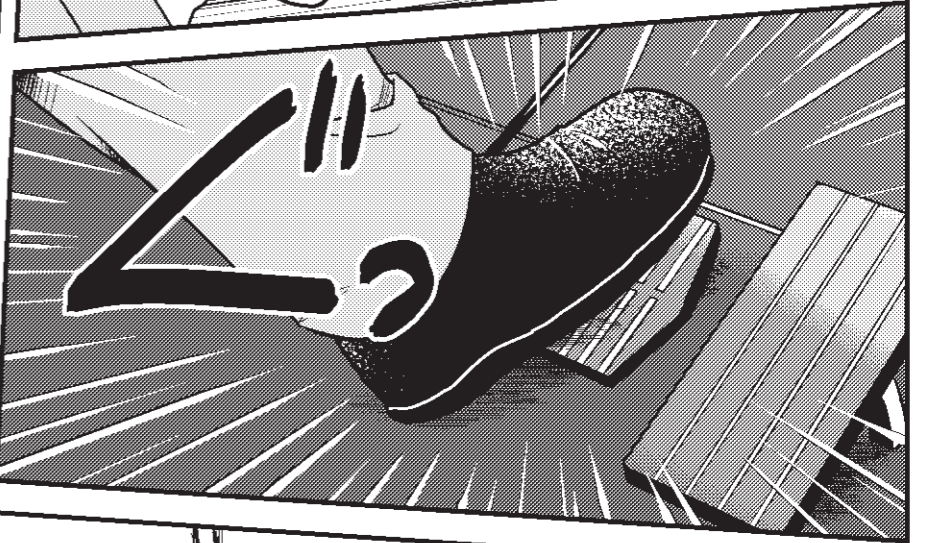


ขอโทษค่ะ! หัวหน้าลืม  
สลีปรายการไปค่ะ!





กรัดดด!



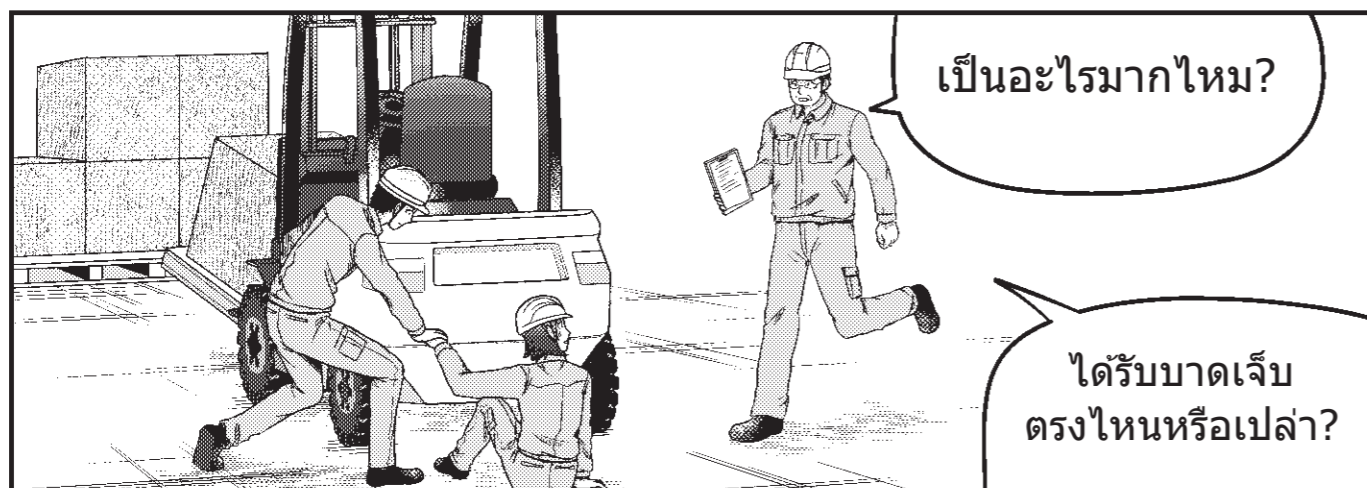




ทำไมเธอถึงมาอยู่  
ตรงนี้ได้! ตรงนี้เป็น  
พื้นที่ห้ามนะ!



ขอโทษค่ะ



เป็นอะไรมากไหม?

ได้รับบาดเจ็บ  
ตรงไหนหรือเปล่า?



ห้ามผ่านเข้าไปใน  
พื้นที่ห้ามนะอย่าง  
เด็ดขาด รู้ไหม!

ถึงแม้จะรีบ ก็ต้องเดินไป  
ตามทางเดินที่กำหนด



นายก็ต้องระมัด  
ระวังด้วยนะ



ได้ตรวจสอบยืนยัน  
ด้านหลังรถหรือเปล่า?



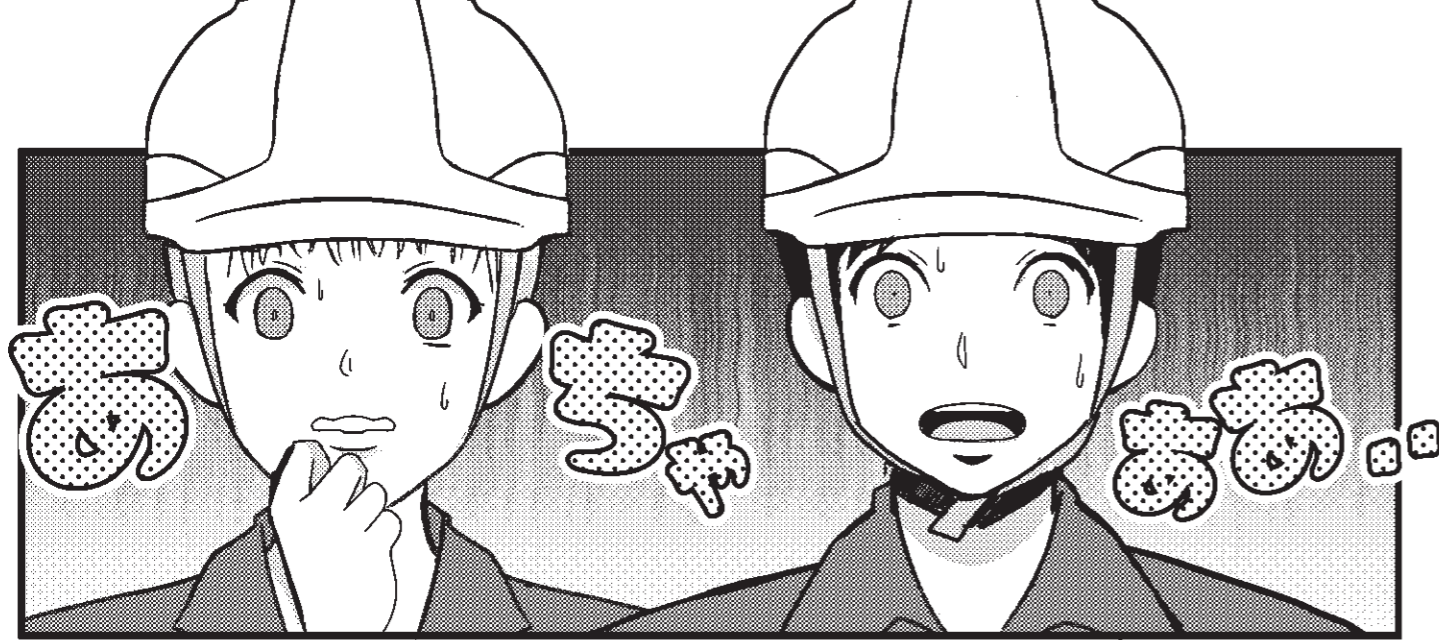
หากละเลยไม่ตรวจสอบ  
สภาพโดยรอบก็อาจจะ  
ทำให้เกิดอุบัติเหตุ



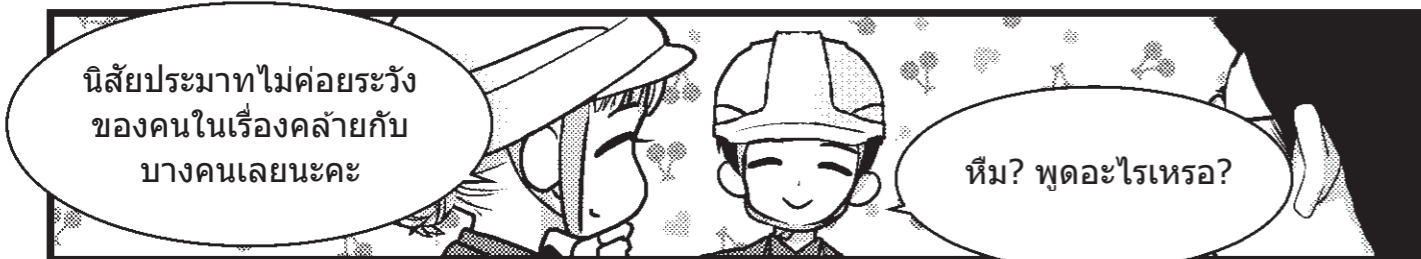
การปฏิบัติตามกฎจะ  
ทำให้งานของพวกคุณ  
ราบรื่นขึ้นและปกป้อง  
ตัวคุณเองนั่นเอง

ครับ / ค่ะ !





ทุกคนคงเข้าใจแล้ว  
ใช่ไหมว่าอันตรายนั้น  
อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด?



นิสัยประมาทไม่ค่อยระวัง  
ของคนในเรื่องคล้ายกับ  
บางคนเลยนะคะ

หืม? พุดอะไรเธอ?



เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนมี  
สุขอนามัยและความปลอดภัย  
ในสถานที่ทำงาน สิ่งสำคัญคือ  
ความตระหนักของแต่ละคนๆ  
และการปฏิบัติตามกฎอยู่เสมอ

เออละ ถึงตรงนี้พวกเรา  
ลองย้อนกลับไปดูกรณี  
ศึกษาทั้งหมดกันอีกครั้ง

## ประเด็นที่ควรระวังในธุรกิจคลังสินค้า



### 1 | ของหนัก



เวลาที่จะขนสินค้า ขอให้ระวังเรื่อง  
น้ำหนักและขนาดเพื่อป้องกันไม่ให้  
ปวดสะโพก ฯลฯ

### 2 | บริเวณเท้า



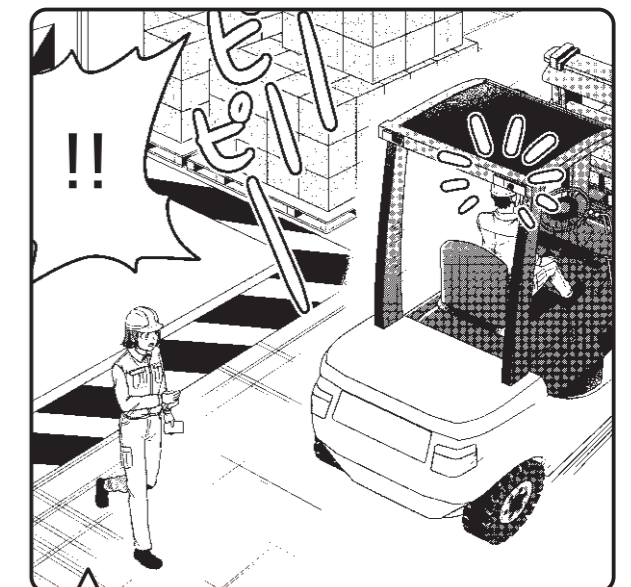
เวลาที่จะขนสินค้า ขอให้ระวังเรื่อง  
ทัศนวิสัยโดยรอบเพื่อป้องกันไม่ให้  
หกล้ม

### 3 | การทำงานบนที่สูง



ขอให้ระวังพลัดตกเมื่อทำงาน  
บนที่สูง

### 4 | พื้นที่ห้ามเข้า/รถโฟล์คลิฟท์



ห้ามผ่านเข้าไปในพื้นที่ห้ามเข้า  
และบริเวณใกล้รถโฟล์คลิฟท์  
อย่างเด็ดขาด



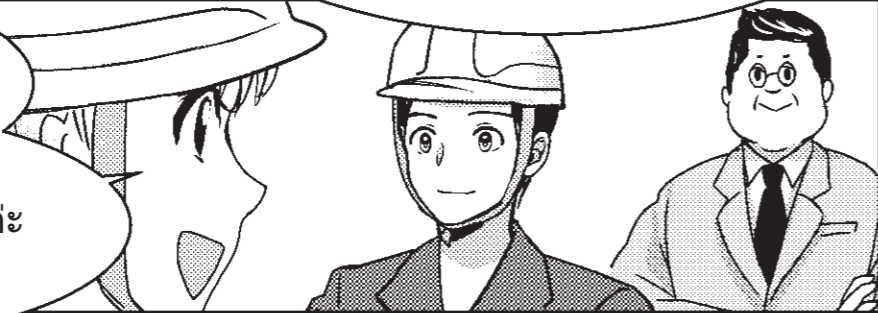
อุบัติเหตุจากการทำงาน  
เป็นปัญหาที่ใกล้ตัวทุกคน  
ไม่ใช่เรื่องของคนอื่นเลย



อยากให้ทุกคนจำเอาไว้ว่า  
การปฏิบัติตามกฎ คือ  
การปกป้องทั้ง "ร่างกาย"  
"ครอบครัว" และ "ชีวิต"  
ของคุณ

การสื่อสารในสถานที่ทำงาน  
เป็นประจำก็มีความสำคัญเช่นกัน

เพื่อในกรณีที่มีอะไรเกิดขึ้นค่ะ



เอาล่ะ!

ผมจะปฏิบัติตามกฎ  
และพยายามอย่างเต็มที่  
ในทุกๆ วันครับ!

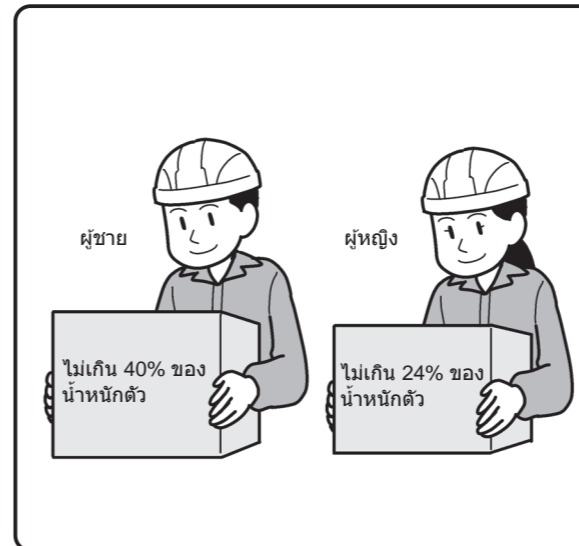


ธุรกิจคลังสินค้า

ขอให้ระวังเรื่องเหล่านี้ด้วยเช่นกัน!  
เคล็ดลับเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพ!

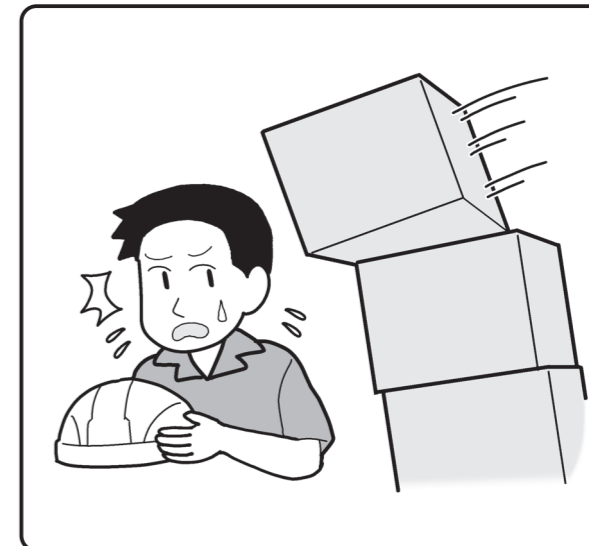


### 1 | จำกัดน้ำหนักเพื่อป้องกัน ไม่ให้ปวดสะโพก



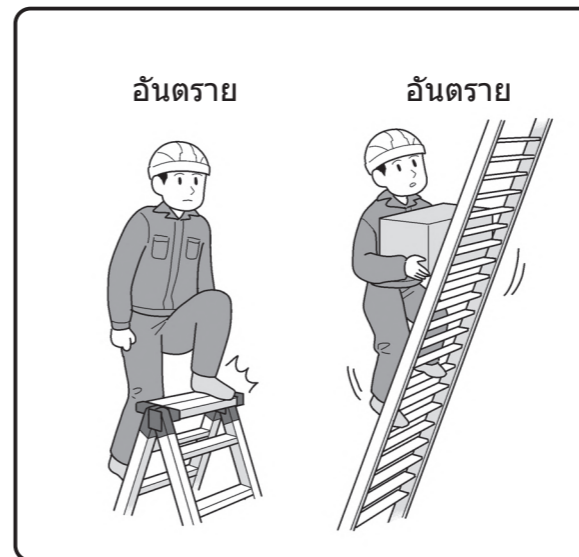
เวลาที่ขนสินค้าหนักด้วยแรงของตนเอง  
ผู้ชายห้ามขนสินค้าหนักเกิน 40% ของน้ำหนักตัว และ  
ผู้หญิงห้ามขนสินค้าหนักเกิน 24% ของน้ำหนักตัว  
(จากมาตรการและแนวทางป้องกันการปวดสะโพกในสถานที่ทำงาน  
กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น)

### 2 | สวมหมวกป้องกัน (หมวกนิรภัย)



ต้องสวมหมวกนิรภัยเสมอ เพื่อทำงานภายใน  
คลังสินค้าอย่างปลอดภัย ห้ามถอดหมวกนิรภัยถึงแม้อากาศจะร้อน

### 3 | วิธีการใช้บันไดพับ/ บันไดปีน



ห้ามนั่งหรือเหยียบชั้นบนสุดของบันไดพับ  
และห้ามใช้บันไดพับหรือบันไดปีนบนพื้นที่ไม่มั่นคง

\* ดูรายละเอียดใน [เข้าใจได้ด้วยการ์ดดู พื้นฐานของสุขอนามัย  
และความปลอดภัยกับการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน  
(สื่อการเรียนการสอนฉบับที่เข้าร่วมกันทุกสายงาน)]

### 4 | โรคลมแดด



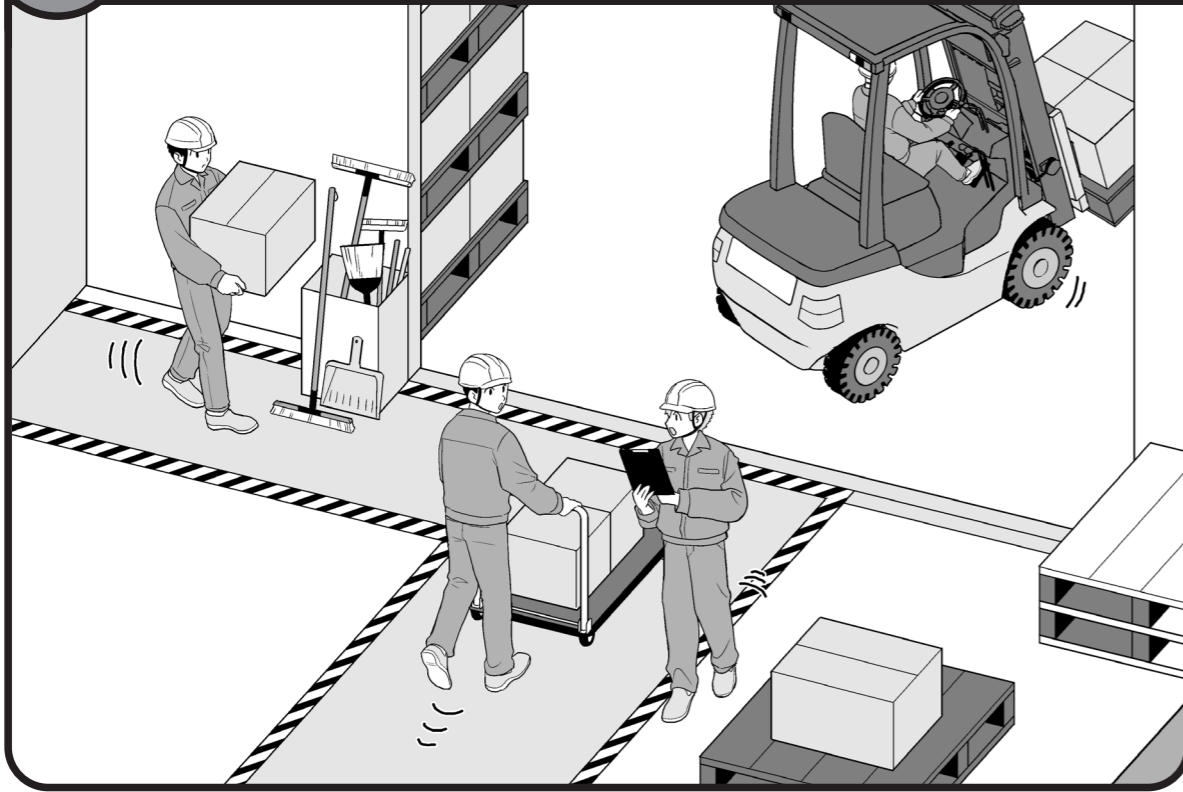
ช่วงที่อากาศร้อน ต้องระวังโรคลมแดดภายในคลังสินค้า  
หากรู้สึกไม่สบาย ขอให้ปรึกษาผู้อื่นทันที

\* ดูรายละเอียดใน [เข้าใจได้ด้วยการ์ดดู พื้นฐานของสุขอนามัย  
และความปลอดภัยกับการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน  
(สื่อการเรียนการสอนฉบับที่เข้าร่วมกันทุกสายงาน)]

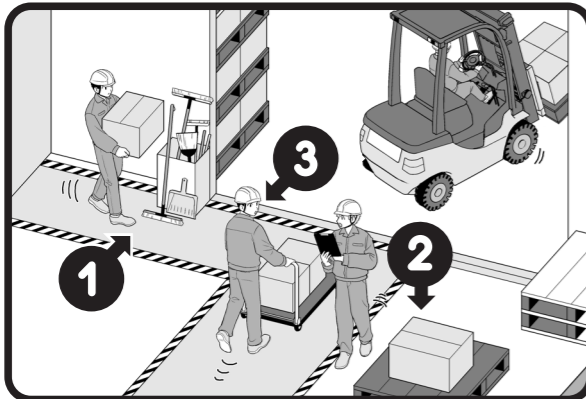


มารู้จักอันตรายที่ซ่อนอยู่ในสถานที่ทำงานกันเถอะ!  
กิจกรรมคาดการณ์อันตราย (KYT)

Q ลองคิดกันดูว่าจุดใดบ้างที่อันตราย!



A จุดที่อันตราย มีดังต่อไปนี้!



1 รักษาบริเวณทางเข้า-ออก ให้เป็นระเบียบ (สะสาง (Seiri), สะดวก (Seiton)) และระมัดระวังอย่าให้สะดุดตกลง



2 ระมัดระวังบริเวณเท้า



3 อย่าเข้าใกล้รถโฟล์คลิฟท์ที่กำลังขับเคลื่อน



ลองคิดถึงจุดอันตรายอื่นๆ ว่ายังมีอีกหรือไม่

เข้าใจได้ด้วยการ์ดคุณ  
สุขอนามัยและความปลอดภัยในธุรกิจคลังสินค้า

เผยแพร่เมื่อเดือนมีนาคม 2022

จัดพิมพ์โดย: กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น

โครงการ: Mizuho Research & Technologies, Ltd.  
ความร่วมมือ: คณะทำงานเพื่อจัดทำสื่อการเรียนการสอน  
เกี่ยวกับความปลอดภัยที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจค้าส่ง/ธุรกิจคลังสินค้า  
ผลิต: Sideranch Inc.





สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลฉบับนี้  
แผนกความปลอดภัย  
ฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
สำนักงานมาตรฐานแรงงาน  
กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น