まんがでわかる
陸上貨物運送事業の安全衛生

ฉบับภาษาไทย
タイ語

การ์ตูนเพื่อการเรียนรู้
ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในธุรกิจการขนส่งทางบก

สื่อสารสอนประเภทโสตทัศนูปกรณ์นี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนรู้พื้นฐานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย
สำหรับผู้ใช้แรงงานทุกคนในสถานประกอบการที่เกี่ยวข้องกับงานขนถ่ายสินค้าบนรถบรรทุกและคลังสินค้า
ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของธุรกิจการขนส่งทางบก

จำนวนการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการทำงาน

1	พลัดตก / กลิ้งตกจากที่สูง	4279 ราย
2	การเคลื่อนไหวผิดท่าผิดทาง / การเคลื่อนไหวแบบฝืน ๆ	2475 ราย
3	หกล้ม	2457 ราย
4	ถูกหนีบ โดนเกี่ยว	1673 ราย
5	การชนอย่างรุนแรง	1163 ราย

อ้างอิง : สถิติจำนวนผู้เสียชีวิตและผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุตาม "รายงานการเสียชีวิตและบาดเจ็บในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน" ประจำปี 2019 โดยกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ (พฤษภาคม 2020)

ใช่แล้ว
ตัวอย่างเช่น ในกรณีของ "พลัดตก / กลิ้งตกจากที่สูง"

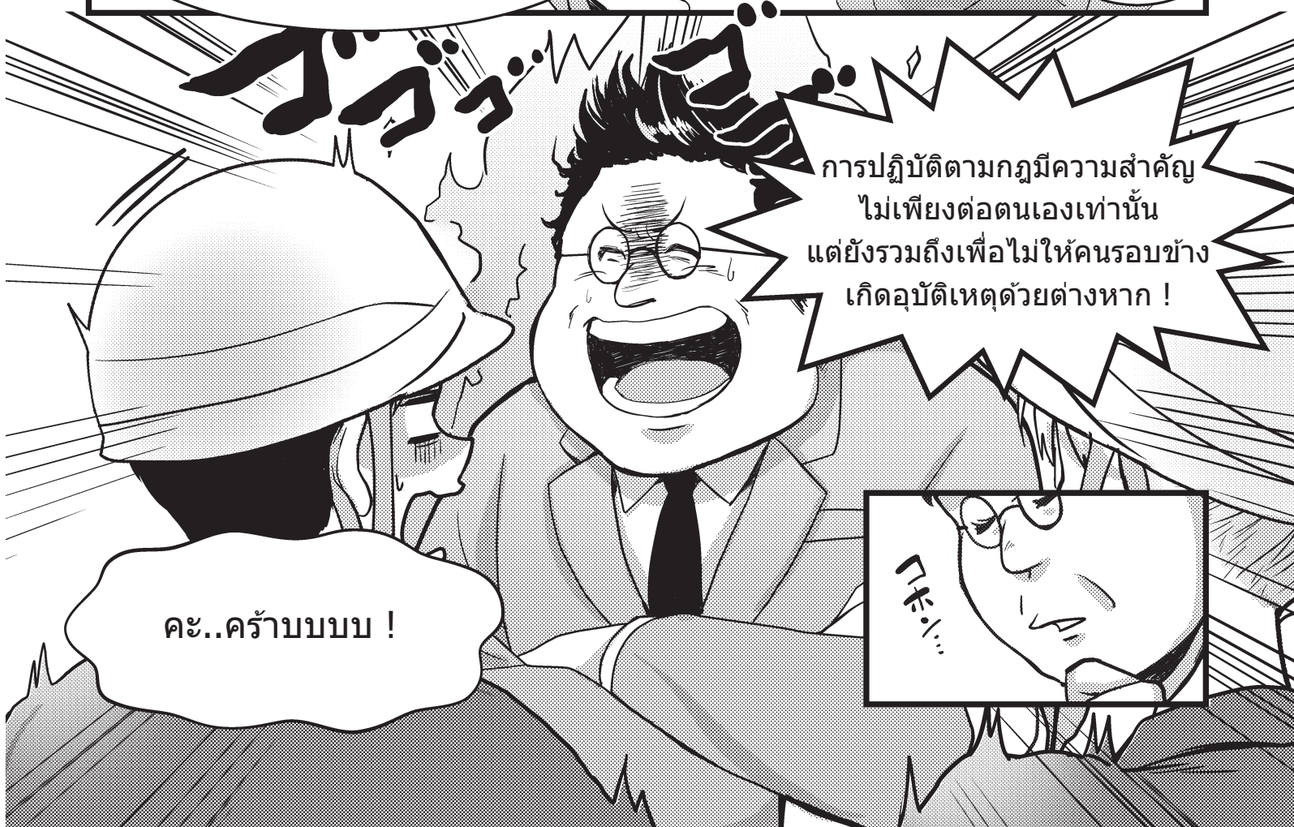
เวลาลำเลียงสินค้าขึ้นและลง กระบะของรถบรรทุก มีการก้าวพลาดทำให้กลิ้งตกลงมา
หรือพยายามดันกองสินค้าที่ พังลงมาบนกระบะรถบรรทุก ทำให้กลิ้งตกลงมาพร้อมกับสินค้า มีอุบัติเหตุในลักษณะนี้เกิดขึ้น

อย่างนี้อันตรายเนอะ เพราะว่ากระบะของรถบรรทุกเอง ค่อนข้างสูง แถมบางครั้งต้อง ลำเลียงสินค้าที่มีน้ำหนักมากอีกต่างหาก
สาเหตุหนึ่งน่าจะมาจากการจัดส่ง สินค้ามีปริมาณมากขึ้น และน้ำหนัก บรรทุกต่อครั้งก็เพิ่มขึ้นด้วย

แล้วเราจะป้องกัน การพลัดตกหรือกลิ้งตก จากที่สูงได้อย่างไรครับ ?

แน่นอนว่านอกจากการระมัดระวังตนเองแล้ว การปฏิบัติตามกฎหรือขั้นตอนการทำงาน ที่กำหนดไว้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน

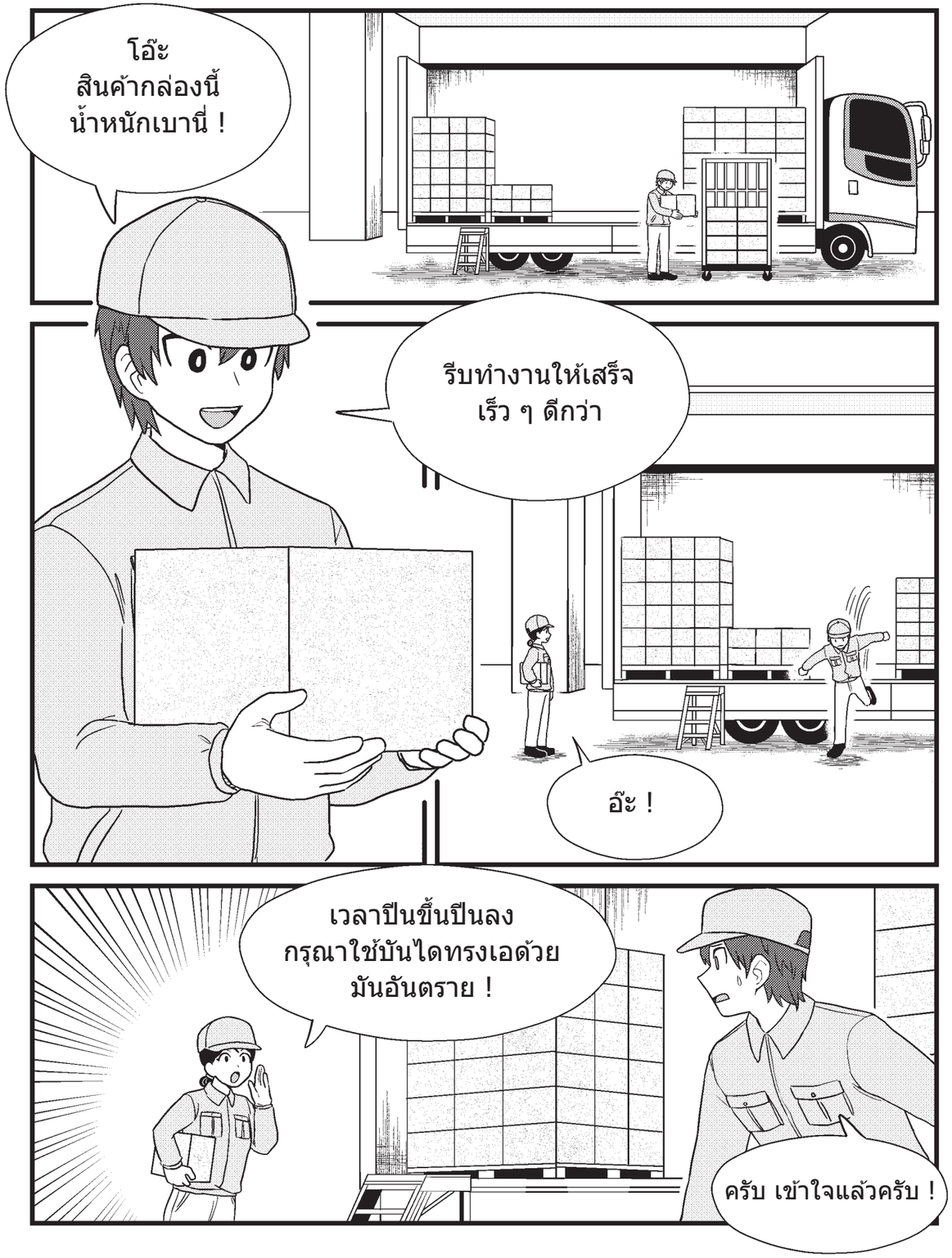
แต่การจดจำกฎต่าง ๆ เป็นเรื่องยุ่งยากน่ะสิครับ...
แค่ระวังไม่ให้กลิ้งตกลงมา ก็พอใช่ไหมล่ะ ?
หืม ?


การปฏิบัติตามกฎมีความสำคัญ ไม่เพียงต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเพื่อไม่ให้คนรอบข้าง เกิดอุบัติเหตุด้วยต่างหาก !
คะ..คร้าบบบบ !

อุบัติเหตุที่เกิดบ่อยลำดับถัดไปคือ "การเคลื่อนไหวผิดท่าผิดทาง / การเคลื่อนไหวแบบฝืน ๆ " เมื่อยกหรือขนของที่มีน้ำหนักมาก อาจทำให้เกิดการปวดแขน ไหล่ และบริเวณหลัง
โดยเฉพาะ เวลายกของหนักจะเกิด การปวดเอวได้ง่าย
หากบาดเจ็บจนทำงานไม่ได้ ครอบครัวเองก็คงเป็นกังวล แถมยังส่งผลกระทบต่อรายได้อีกด้วย...
ใช่แล้ว เพราะงั้นก็เลยต้องปฏิบัติงานด้วย ความระมัดระวังอยู่เสมอ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยังไงล่ะ
เรามาปฏิบัติงานด้วยวิธีที่ ถูกต้องเมื่อยกหรือขนสินค้า ที่มีน้ำหนักมาก ๆ กันเถอะ
วิธียกและวิธีขนที่ถูกต้องคือ สิ่งสำคัญเพราะว่าช่วยป้องกัน การหกล้มได้สินะ

"การหกล้ม" จะเกิดขึ้นตอนไหน หรือครับ ?
ยกตัวอย่างเช่น เมื่อต้องขนสินค้า จำนวนมากในคราวเดียว
มีบางกรณีที่เกิดการเดินสะดุด เนื่องจากมองไม่เห็นว่าเป็นพื้นต่างระดับ
อ๋อ อย่างนี้นี่เอง...
เอาล่ะ !
ガーッ
カチッ...
おお
ทีนี้เราลองมาดู
1
ジジジ...
ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกัน

CASE 1


โอ๊ะ
สินค้ากล่องนี้
น้ำหนักเบานี่ !
รีบทำงานให้เสร็จ
เร็ว ๆ ดีกว่า
อ๊ะ !
เวลาปีนขึ้นปีนลง
กรุณาใช้บันไดทรงเอด้วย
มันอันตราย !
ครับ เข้าใจแล้วครับ !

วันนี้มีสินค้าเยอะเลย
ต้องรีบแล้วล่ะ
ぱっ
โอ๊ย !!
อูย !
เป็นอะไรไหม ?
โชคดีที่ไม่ได้บาดเจ็บ
ร้ายแรงอะไร
แต่เมื่อสักครู่คุณไม่ได้ใช้
บันไดทรงเอใช่ไหม ?
ใช่ครับ..

ห้ามกระโดดลงมา
จากกระบะของรถบรรทุก
โดยเด็ดขาด !

บันไดทรงเอมีไว้
เพื่อป้องกันการตก
จากที่สูงนะรู้ไหม

ขอโทษครับ..

ฮะ !!

อ๊า !!

จะถล่มลงมาแล้ว !!

เสียงดังมากเลย
เป็นอะไรหรือเปล่า !

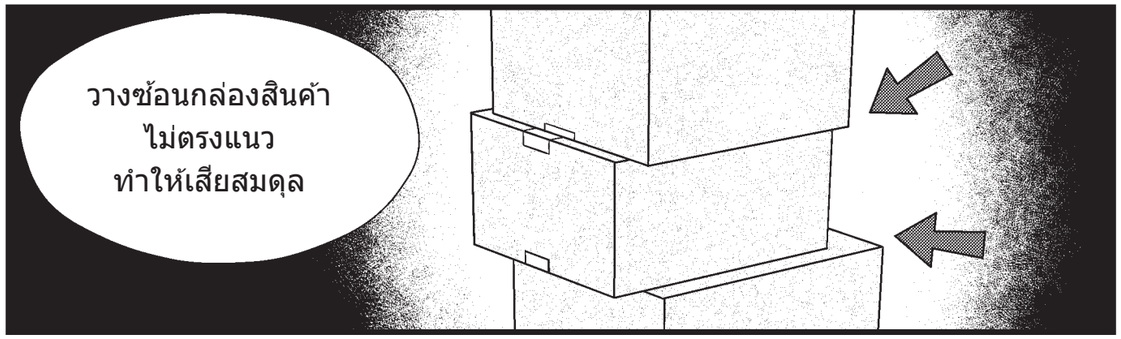
ไม่ ไม่เป็นอะไรมากครับ...

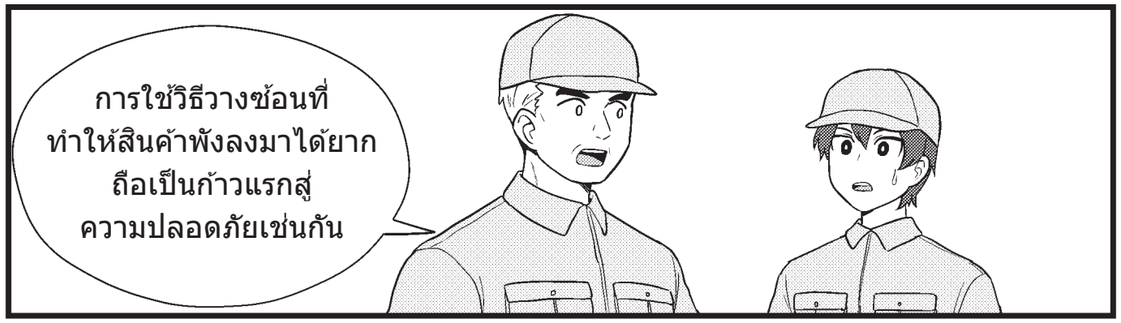
หากเป็นสินค้าที่มี
น้ำหนักมากหรือเป็นวัสดุ
ประเภทเหล็กอาจทำให้
บาดเจ็บสาหัสได้นะ !

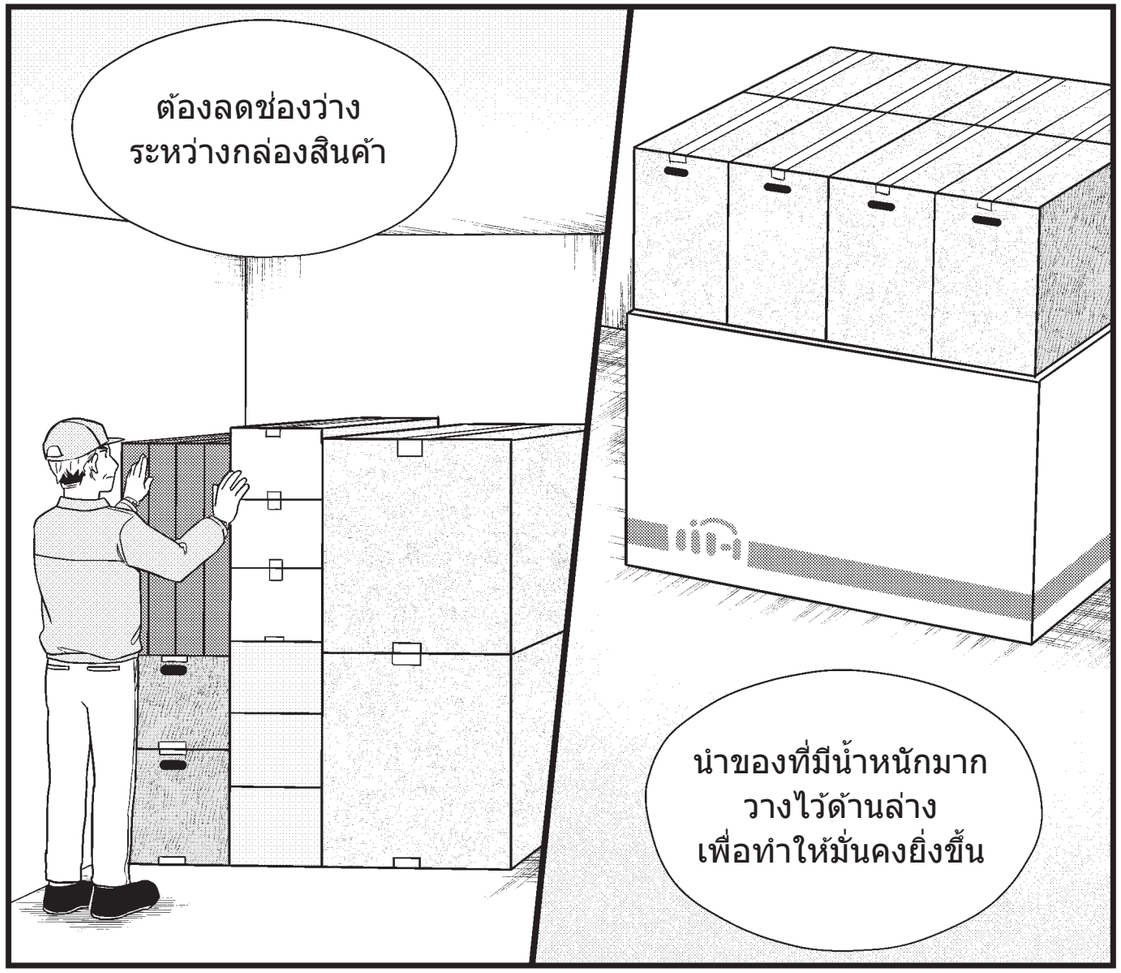
เข้าใจแล้วครับ...

เดิมทีการที่กองสินค้า
พังลงมาได้นั้นเป็น
เพราะวิธีการวางไม่ถูกต้อง

เอ๊ะ !
วิธีการวางเหรอครับ !?


วางซ้อนกล่องสินค้า
ไม่ตรงแนว
ทำให้เสียสมดุล


การใช้วิธีวางซ้อนที่
ทำให้สินค้าพังลงมาได้ยาก
ถือเป็นก้าวแรกสู่
ความปลอดภัยเช่นกัน


ต้องลดช่องว่าง
ระหว่างกล่องสินค้า
นำของที่มีน้ำหนักมาก
วางไว้ด้านล่าง
เพื่อทำให้มั่นคงยิ่งขึ้น

สำหรับของที่มีน้ำหนักมาก
ควรใช้สายรัดยึดให้อยู่กับที่
ส่วนของที่ไม่มั่นคงให้ยึดด้วย
แผ่นฟิล์มพลาสติก
ถ้าทำอย่างนั้นแล้วสินค้า
ยังพังลงมาล่ะก็
อย่าพยายามเอาตัวไปดัน
และให้รีบหนีออกจากที่นั่นทันที !
ガラ
ガラ
ครับ เข้าใจแล้วครับ !

โอเค !
กลับไปทำงาน...
ばたーん
บาดเจ็บตรงไหน
หรือเปล่า !?
เกิดอะไรขึ้น !?
ไม่ครับ...
ผมรู้สึกไม่ดีเลยเหมือนว่า
ได้ทำเรื่องผิดพลาดร้ายแรงลงไป...
มาคิดได้
เอาป่านนี้เนี่ยนะ...?
อืม แต่ปลอดภัยก็ดีแล้ว...

CASE 2

งานที่ได้รับมอบหมาย
เพิ่มขึ้นก็จริง
แต่ผมอยากช่วยรุ่นพี่
ให้มากกว่านี้...!
キキー
จริงสิ !
วันนี้มีสินค้าจำนวนมาก
ใช่ไหมครับ !
เดี๋ยวผมช่วยนะ !
สินค้าที่อยู่บนกระบะของรถบรรทุก
ผมจะขนลงมาเอง
นายรออยู่ข้าง ๆ ก็แล้วกัน
ปล่อยให้เป็นหน้าที่
ผมเองครับ
ไม่ต้องเกรงใจ !

ลากออกมา
ทั้งอย่างนี้...
อ๊ะ !
ガッ
นายทำอะไรลงไปเนี่ย !
ชะ ช่วยด้วยครับ...
เพราะลากถอยหลัง
เลยมองไม่เห็น
ขอบกั้นล้อสินะ
เวลาเคลื่อนย้ายไปยังอุปกรณ์
ช่วยยกตรงประตูท้ายรถ ต้องตรวจสอบ
ดูให้แน่ใจว่ามีขอบกั้นล้อติดอยู่หรือไม่
ต้องดันในสภาพที่มองเห็นด้านหน้าได้
อย่างชัดเจน
พร้อมกับดูบริเวณรอบ ๆ ให้ถี่ถ้วน

ดันสินค้า
ให้ชิดกับ
ขอบกั้นล้อ...

ตรวจสอบดูให้แน่ใจว่า
ไม่ขยับเขยื้อน จากนั้น
ค่อยลดความสูงของ
อุปกรณ์ช่วยยก

แล้วส่งต่อ
ให้กับพนักงาน
ขนส่งสินค้า

ที่อธิบายมา
ทั้งหมดคืองาน
ของพนักงานขับรถ

ช่วยเข็นชั้นวาง
ของมีล้อเข้าไป
ในโกดังเก็บของ
ให้หน่อยได้ไหม

ได้ครับ !

คราวนี้ผมจะพยายาม
สุดความสามารถเลย !

เดี๋ยวก่อน

นายยังไม่ได้
สวมถุงมือนิรภัย
แถมไม่ได้สวมรองเท้า
เซฟตี้อีกต่างหาก !

เดี๋ยว
ผมไปเอามา
ทีหลังครับ !

ระวัง !

ผมเพิ่ง
พูดไปหยก ๆ ...

ของมีน้ำหนักมาก
เลยห้ามแรง
ไม่อยู่ครับ...

หากสวมถุงมือนิรภัย
ก็จะสามารถป้องกันมือ
ของตนเองได้

ยิ่งไปกว่านั้น ถุงมือผ่าน
กระบวนการกันลื่นมาแล้ว
จึงช่วยให้บังคับชั้นวางของ
ได้ง่ายอีกด้วย
ギュッ

รองเท้าเซฟตี้
ช่วยปกป้อง
ปลายเท้าจาก
ล้อเลื่อน ฯลฯ
ガガ

พื้นรองเท้าลื่นยาก
จึงช่วยให้เหยียบ
พื้นได้อย่างมั่นคง

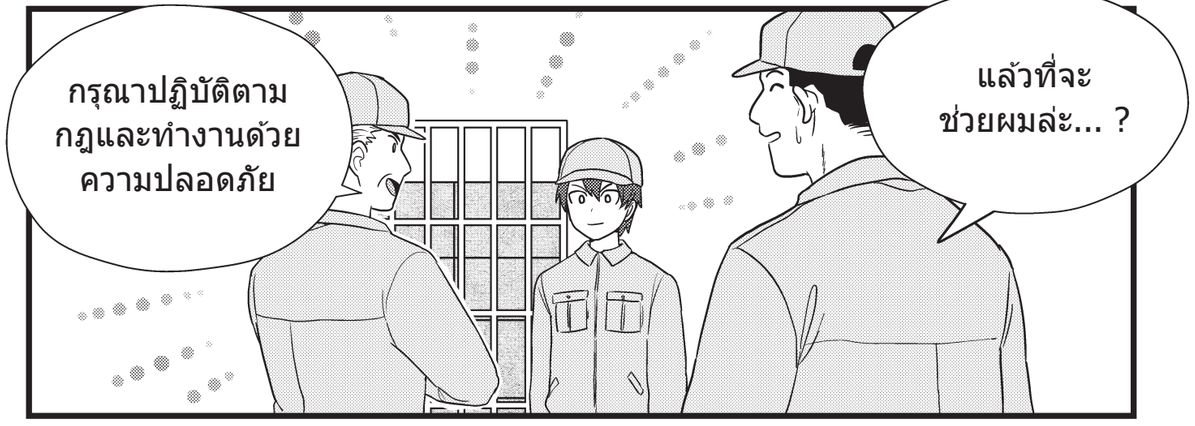
เราต้องสวมติดตัวไว้
เสมอเพื่อให้ปฏิบัติงาน
อย่างปลอดภัย

และเหนือสิ่งอื่นใด
สิ่งที่สำคัญ
ที่สุดคือการบังคับ
ชั้นวางของมีล้อ
อย่างถูกวิธี

เบื้องต้น ให้ตรวจสอบ
สภาพของชั้นวางของก่อน !
การทำงานของ
ล้อเลื่อนโอเค !

บังคับชั้นวางด้วยมือ
ทั้งสองข้างเสมอ !

เมื่อจะเคลื่อนย้ายหรือ
หยุดอยู่กับที่
ต้องงอเข่าให้ดี ๆ !
ในจังหวะนี้ห้ามจับกรอบรั้ว
ฝั่งที่เคลื่อนไปข้างหน้า !!


กรุณาปฏิบัติตาม
กฎและทำงานด้วย
ความปลอดภัย
แล้วที่จะ
ช่วยผมล่ะ... ?

CASE 3

สินค้ากล่องนี้ ให้ขนไปไว้ ที่ไหนดีครับ ?
ช่วยขนไปวางไว้บนพาเลท แยกตามปลายทาง จัดส่งให้หน่อยนะ
กล่องนี้หนัก พอสมควรเลยนะ เนี่ย...
อย่างนี้ต้องใช้รถเข็น...
ガラ ガラ

อืม รู้สึกผิดปกติตรง ช่วงเอวมาตั้งแต่เมื่อวานนี้ แล้วใช่ไหมนะ...
แต่ว่าต้องรีบ ขนแล้วล่ะ
หนักนิดหน่อย แต่ต้องขนไปตรง พาเลทที่อยู่ฝั่งโน้น
เจ็บ เจ็บเอว...
เกิดอะไรขึ้น ? ทำไมนิ่งไป...
ไม่มี อะไรครับ !

แต่ถ้าเจ็บประมาณนี้
ก็ยังทำงานไหว !

ช่วยขนสินค้ากล่องนี้
ไปยังรถบรรทุกที่จอดอยู่
ตรงฝั่งโน้นหน่อยสิ

รถบรรทุก...
คันโน้นเหรอ

รีบ ๆ เข้า !

バッ

ずるっ

ドーん!

โอ๊ยเจ็บ !

ゴッ

เกิดอะไรขึ้น ?
ยืนไหวไหม !?

เสียงอะไรน่ะ !

พื้นเปียกก็เลย
ลื่นน่ะครับ...

医務室

ห้องพยาบาล

เอวกระแทกอย่างแรง...
กรุณานอนนิ่ง ๆ สักครู่

เพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
เหมือนในครั้งนี้

ก่อนอื่น
ต้องใช้รถเข็นหรือ
รถยกเมื่อขนสินค้า
ที่มีน้ำหนักมาก

ตามแนวทางมาตรการป้องกัน
การปวดเอวในสถานที่ทำงาน
กำหนดไว้ว่าในกรณีลูกจ้างชาย
ห้ามยกของที่มีน้ำหนักเกิน 40 %
ของน้ำหนักร่างกาย
ลูกจ้างชายวัย 40 ปี
65 กิโลกรัม
26.0 กิโลกรัม

ในกรณีลูกจ้างหญิง
ห้ามยกของที่มีน้ำหนัก
เกิน 24 % ของ
น้ำหนักร่างกาย
ลูกจ้างหญิงวัย 40 ปี
55 กิโลกรัม
13.2 กิโลกรัม

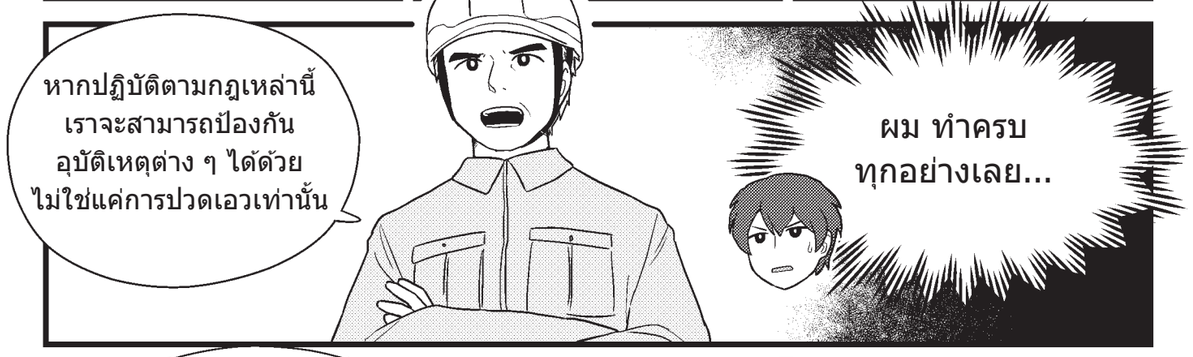
การยืดกล้ามเนื้อ
เป็นประจำก็
ช่วยลดการปวด
เอวได้นะ

และการปฏิบัติตามกฎ
การทำงานในโกดังเก็บ
ของก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน

ห้ามวิ่ง
ภายในพื้นที่
โกดังเก็บของ
NG

ห้ามเดินขึ้นลงบันได
ขณะถือสินค้าอยู่
ในมือทั้งสองข้าง
NG

ห้ามกระโดดลงมา
จากที่สูง !
NG


หากปฏิบัติตามกฎเหล่านี้
เราจะสามารถป้องกัน
อุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ด้วย
ไม่ใช่แค่การปวดเอวเท่านั้น
ผม ทำครบ
ทุกอย่างเลย...

หากปฏิบัติตามนั้นแล้ว
ยังรู้สึกว่าร่างกายเกิดความผิดปกติ
ระหว่างการทำงาน
ต้องรีบรายงานให้ทราบในทันที

ถ้าเกิดอะไรขึ้น
ครอบครัวจะเสียใจนะ
ผมจะระมัดระวังครับ

สิ่งสำคัญที่ควรระวังในธุรกิจการขนส่งทางบก

1 การปฏิบัติงานบนกระบะของรถบรรทุก

เมื่อขึ้นและลงกระบะของรถบรรทุก
ควรใช้อุปกรณ์ช่วยยกอย่างเช่น บันไดทรงเอ ฯลฯ

2 ถูกหนีบเข้าไปในชั้นวางของมีล้อ

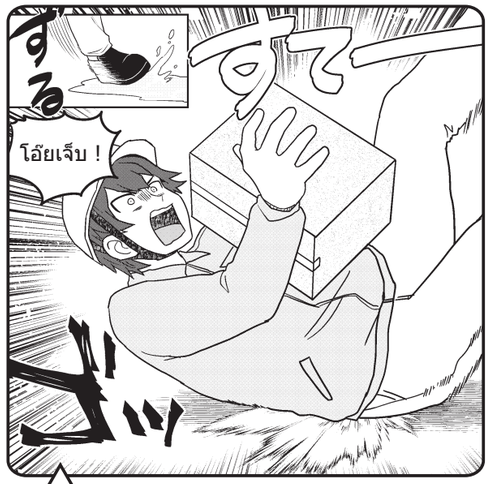
เมื่อใช้งานชั้นวางของมีล้อ ควรสวมอุปกรณ์ป้องกัน
เช่น รองเท้าเซฟตี้และถุงมือนิรภัย ฯลฯ

3 ปวดเอว

เมื่อต้องขนสินค้าที่มีน้ำหนักมาก ไม่ควรฝืนตัวเอง
และควรใช้อุปกรณ์อย่างเช่น รถเข็น ฯลฯ

* ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หนังสือ "เรียนรู้พื้นฐานของความปลอดภัยอาชีวอนามัยและการป้องกันอุบัติเหตุระหว่างการทำงานด้วยการ์ตูน (สื่อการสอนรวม)"

4 การหกล้มและพลัดตกจากที่สูงภายในพื้นที่โกดังเก็บของ



เมื่ออยู่ภายในโกดังเก็บของ
ห้ามวิ่งหรือกระโดดลงมาจากที่สูง

ธุรกิจการขนส่ง
ทางบก

สิ่งเหล่านี้ก็ควรระวังด้วยเช่นกัน !

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและอาชีวอนามัย !

1 วิธีที่ถูกต้องในการใช้งานชั้นวางของมีล้อ

อ้างอิง : "คู่มือป้องกันอุบัติเหตุระหว่างการทำงานเมื่อใช้ชั้นวางของมีล้อ" โดยสถาบันความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งชาติญี่ปุ่น กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

1 ดัน

เป็นวิธีการควบคุมแบบพื้นฐานที่สุด สามารถควบคุมการเคลื่อนที่ได้ด้วยท่าทางที่ง่ายต่อการออกแรง

2 ลาก

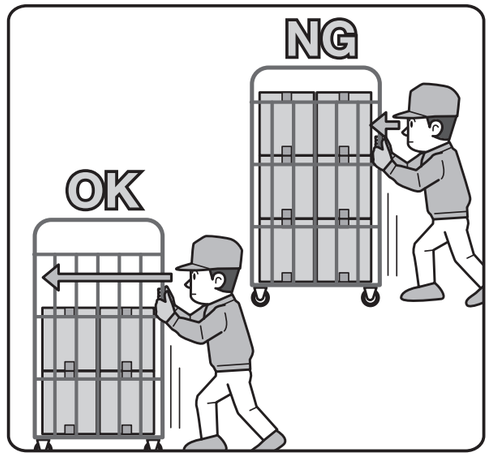
ควบคุมได้ง่ายแม้ในที่แคบ และมีความเสี่ยงที่จะสัมผัสโดนบุคคลที่สามน้อยเนื่องจากพนักงานยืนอยู่ในทิศทางที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้า

3 ดันประกบด้านข้าง

เนื่องจากสามารถดันประกบด้านข้างของชั้นวางของมีล้อได้ จึงควบคุมการเคลื่อนที่ได้ง่าย และมองเห็นด้านหน้าได้อย่างชัดเจน

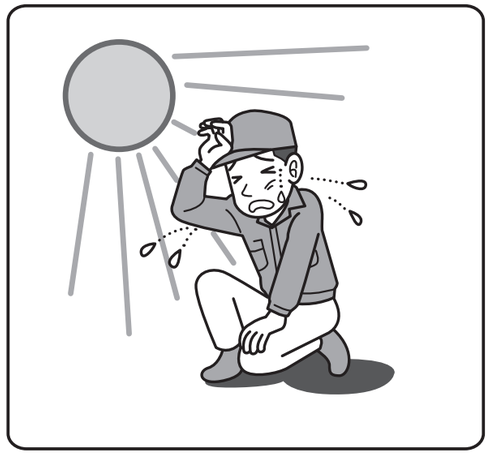
เริ่มท่าแรกด้วยการ "ลาก" แล้วค่อยเปลี่ยนท่าเป็น "ดันประกบด้านข้าง" และ "ดัน" กลางคัน ต้องควบคุมโด ยใช้มือทั้งสองข้างเสมอ

2 วิธีที่ถูกต้องในการวางเรียงสินค้าซ้อนกัน



ห้ามวางซ้อนสูงเกินระดับสายตาของพนักงาน

3 โรคลมแดด



ระวังโรคลมแดดเมื่อต้องปฏิบัติงาน
ภายในโกดังเก็บของหรือนอกตัวอาคาร !

* ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หนังสือ "เรียนรู้พื้นฐานของความปลอดภัยอาชีวอนามัยและการป้องกันอุบัติเหตุระหว่างการทำงานด้วยการ์ตูน (สื่อการสอนรวม)"

การ์ตูนเพื่อการเรียนรู้

ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในธุรกิจการขนส่งทางบก

จัดพิมพ์เมื่อเดือนมีนาคม 2021

จัดพิมพ์โดย : กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น
ผู้วางแผน : Mizuho Information & Research Institute, Inc.
ผู้ให้ความร่วมมือ : กลุ่มงานจัดทำคู่มือการอบรมด้านความปลอดภัย
เกี่ยวกับธุรกิจการขนส่งทางบกและการใช้งานรถยก (Forklift)
จัดทำโดย : Sideranch Inc.

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลฉบับนี้
แผนกความปลอดภัย
ฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย
สำนักงานมาตรฐานแรงงาน
กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น