

5. ส่งเสริม สนับสนุน ด้านวิชาการและการปฏิบัติงานของหน่วยงานต่าง ๆ ในสถานประกอบการ เพื่อให้ลูกจ้างปลอดภัยจากเหตุอันจะทำให้เกิดการประสบอันตราย หรือการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงาน รวมทั้งด้านการควบคุมป้องกันอัคคีภัยและอุบัติเหตุร้ายแรงด้วย
6. จัดอบรมเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานและข้อปฏิบัติเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานแก่ลูกจ้างที่เข้าทำงานใหม่ก่อนให้ปฏิบัติงาน รวมทั้งลูกจ้างซึ่งต้องทำงานที่มีความแตกต่างไปจากงานเดิมที่เคยปฏิบัติอยู่และอาจเกิดอันตรายด้วย
7. ประสานการดำเนินงานความปลอดภัยในการทำงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกสถานประกอบการ รวมทั้งหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง
8. ตรวจประเมินระบบความปลอดภัยในการทำงานในภาพรวมของสถานประกอบการ
9. รวบรวมผลการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับ และติดตามผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน ให้เป็นไปตามนโยบายและแผนงานของสถานประกอบการ พร้อมทั้งรายงานให้นายจ้าง และคณะกรรมการทราบทุกสามเดือน

## ทฤษฎีความปลอดภัย

### ความปลอดภัย

หมายถึง หมายถึง การปราศจากภัยหรืออันตราย

**ความปลอดภัย (Safety) คือ การไม่เกิดอุบัติเหตุ**

- ★ คนไม่บาดเจ็บหรือตาย
- ★ ทรัพย์สินไม่เสียหาย
- ★ ผลผลิตสม่ำเสมอ
- ★ มีเวลาปรับปรุงงาน



### อันตราย

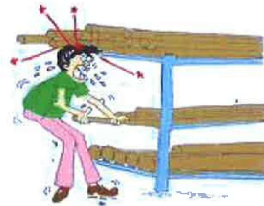
หมายถึง สิ่ง หรือสถานการณ์ ที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ หรือความเจ็บป่วยจากการทำงาน ความเสียหายต่อทรัพย์สิน ความเสียหายต่อสภาพแวดล้อมในการทำงาน

- การบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต
  - ทรัพย์สินเสียหาย
  - ผลผลิตตกต่ำหรือหยุดชะงัก
  - การเสียเวลา
  - ความเสื่อมเสียขวัญและกำลังใจ
  - ภาพพจน์เสียหายแก่องค์กร



## อุบัติเหตุ

หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดหวังและไม่ตั้งใจในเวลาและสถานที่แห่งหนึ่ง เกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งบอกเหตุล่วงหน้าแต่มีสาเหตุและผลกระทบที่สามารถวัดได้ อุบัติเหตุเป็นผลเชิงลบของความเป็นไปได้บางอย่าง ซึ่งควรจะหลีกเลี่ยงหรือป้องกันไว้แต่แรก โดยพิจารณาจากปัจจัยสาเหตุต่างๆ อันที่จะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ

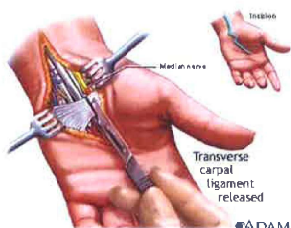


### โรคจากการทำงาน

คือ โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น มีสาเหตุจาก.

- > สภาวะแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม
- > ลักษณะท่าทางการทำงานไม่ถูกต้อง

อาการอาจเกิดขึ้นขณะ **ปฏิบัติงาน** หรือเมื่อ **เลิกจากการทำงาน** หรือภายหลังที่ได้ลาออกจากงานแล้ว



## สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ

### การกระทำที่ไม่ปลอดภัย Unsafe Acts

- \* หยอกล้อกันขณะทำงาน
- \* ปฏิบัติงานรีบเร่งลัดขั้นตอน
- \* ไม่สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย
- \* ไม่ปฏิบัติตามความปลอดภัย
- \* ดื่มสุรา ขอมันเมาและสิ่งเสพติดขณะปฏิบัติงาน
- \* ไม่รู้ หรือ รู้อย่างไม่
- \* ไม่ใช้/ถอดการคอก
- \* ทำงานเสี่ยงอันตราย
- \* ทำงานที่ไม่มีหน้าที่รับผิดชอบ



### สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย Unsafe Conditions

- \* ไม่มีอุปกรณ์ป้องกันส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องจักร
- \* อุปกรณ์ เครื่องจักร เครื่องมือชำรุด
- \* พื้นโรงงานเป็นหลุม ขรุขระ
- \* สภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น เสียงดัง ร้อน แสงสว่าง สารเคมี
- \* การจัดเก็บวัสดุสิ่งของ ไม่เป็นระเบียบ เรียบร้อย
- \* เครื่องจักร อุปกรณ์ ขาดการบำรุงรักษา
- \* การวางผังโรงงานไม่ถูกต้อง



## ผลที่เกิดจากอุบัติเหตุ

### 1. ผลต่อพนักงาน

- \* เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ
- \* พิการ ทุพพลภาพ หรือตาย
- \* ไม่สามารถจะทำงานได้เหมือนเดิม
- \* เสียขวัญหรือหวาดกลัว
- \* สร้างความโศกเศร้าเสียใจกับ ครอบครัว
- \* สูญเสียรายได้และเป็นภาระของ ครอบครัว
- \* ช่วยเหลืองานบ้านได้น้อยลง

### 2. ผลต่อนายจ้าง

- \* ผลผลิตลดลง
- \* คุณภาพของสินค้าหรือบริการต่ำลง
- \* ต้องซ่อมแซม/เปลี่ยนเครื่องจักร อุปกรณ์ ฯลฯ
- \* เสียเวลาและค่ารักษาพยาบาล
- \* เสียเวลาสอบสวนหรือรายงานอุบัติเหตุ
- \* ต้องฝึกอบรมให้กับพนักงานใหม่
- \* ต้องสร้างขวัญและกำลังใจแก่พนักงานใหม่

### 3. ผลอื่น ๆ ต่อสังคม

## ความสูญเสียจากอุบัติเหตุ

คนส่วนใหญ่มักคิดว่าความสูญเสียเมื่อเกิดอุบัติเหตุ มักมีเพียงแค่ ค่ารักษาพยาบาลผู้บาดเจ็บ หรือค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมเครื่องจักรและสถานที่ทำงาน แต่ในความเป็นจริงแล้ว หน่วยงานมักจะต้องสูญเสียกว่าที่คาดคิดไว้ เนื่องจากความสูญเสียที่คิดไว้หรือมองเห็นได้อย่างชัดเจน เราเรียกว่า ความสูญเสียทางตรง แต่ยังมีความสูญเสียอีกมากมายที่เรียกว่า ความสูญเสียทางอ้อม



ความสูญเสียจากอุบัติเหตุ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ใหญ่ ๆ คือ

### 1. ความสูญเสียทางตรง

- ค่ารักษาพยาบาล
- ค่าเงินทดแทน
- ค่าทำขวัญ ค่าทำศพ
- ค่าประกันชีวิต

### 2. ความสูญเสียทางอ้อม

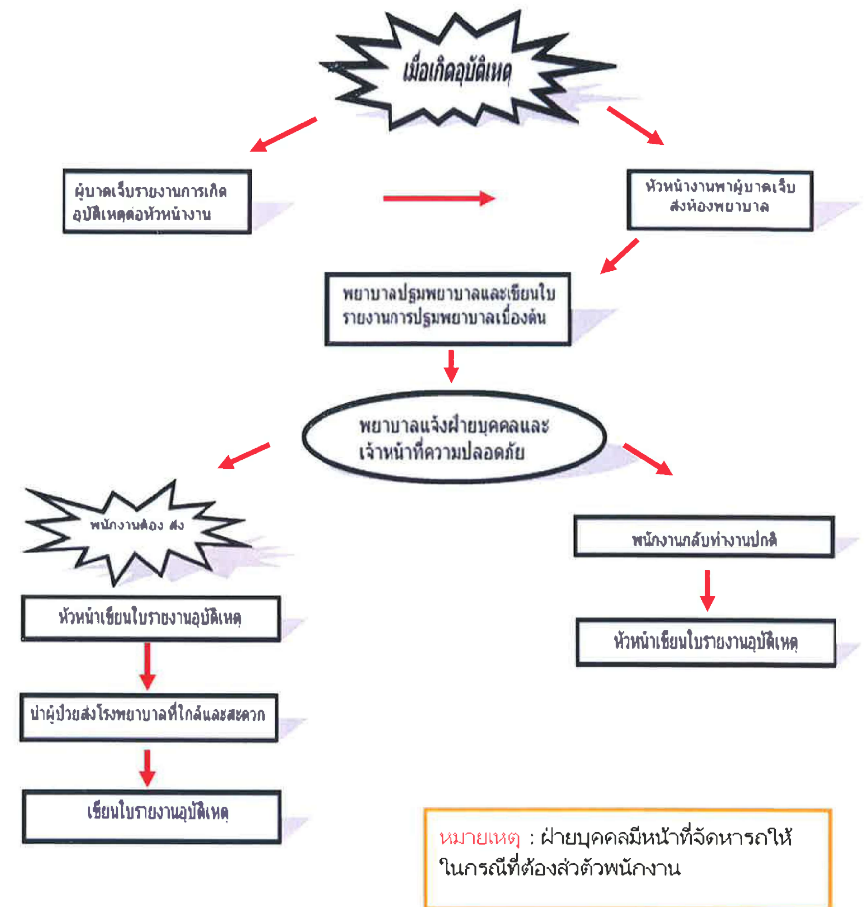
หมายถึง ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ นอกเหนือจากค่าใช้จ่ายทางตรงสำหรับการเกิด

อุบัติเหตุ แต่ละครั้ง ได้แก่

- ค่าสูญเสียเวลาทำงานของคนที่ได้รับบาดเจ็บ
- วัตถุติดหรือสินค้าที่ได้รับความเสียหาย
- ผลผลิตลดลง เนื่องจากกระบวนการผลิตขัดข้องต้องหยุดชะงักอาจถูกปรับเพราะล่าช้า
- ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นเนื่องจากขวัญและกำลังใจของคนงานลดลง ทำให้ประสิทธิภาพลดลง
- ค่าจ้างแรงงานของผู้บาดเจ็บซึ่งต้องจ่ายตามปกติ โดยที่ผู้บาดเจ็บจะทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนเดิม
- ค่าเสียหุ่ย ที่โรงงานต้องจ่ายตามปกติ โดยผู้บาดเจ็บจะทำงานได้ไม่เต็มที่เหมือนเดิม
- ความสูญเสียโอกาสในการทำกำไร
- ค่าความสูญเสียชื่อเสียงและภาพพจน์

จะเห็นได้ว่าความสูญเสียทางอ้อม มีค่าใช้จ่ายมากกว่าความสูญเสียโดยตรง ซึ่งเราอาจจะคิดกันไม่ถึง จึงมีผู้เปรียบว่า ความสูญเสียของการเกิดอุบัติเหตุ นั้นเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง โดยส่วนที่โผล่พ้นน้ำให้เห็นเพียงเล็กน้อยเหมือนค่าใช้จ่ายทางตรง เมื่อเปรียบเทียบกับส่วนที่จมน้ำที่มีขนาดใหญ่กว่า ซึ่งเปรียบเป็นค่าใช้จ่ายทางอ้อม และได้มีผลงานที่วิจัยที่ยืนยันและแสดงให้เห็นว่าค่าใช้จ่ายทางอ้อมมีค่าประมาณ 4 ถึง 10 เท่าของค่าใช้จ่ายทางตรง

การปฏิบัติงานเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



### เครื่องหมายความปลอดภัย

เครื่องหมายทางด้านความปลอดภัยแบ่งเป็น 5 ชนิดหลัก ๆ ที่ควรทราบดังนี้



#### สัญลักษณ์สามเหลี่ยมพื้นสีเหลืองติดขอบดำ

หมายถึง ป้ายเตือนป้ายชนิดนี้จะติดประจำตามจุดที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายต่าง ๆ ใช้เพื่อเตือนให้ผู้เข้าใกล้บริเวณดังกล่าวใช้ความระมัดระวังในการปฏิบัติงานให้มากขึ้น



#### สัญลักษณ์สี่เหลี่ยมพื้นสีขาว

หมายถึง ป้ายแสดงจุดปลอดภัย ป้ายชนิดนี้จะติดประจำตามจุดที่มีการติดตั้งอุปกรณ์ความปลอดภัย หรือจุดที่สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้โดยปลอดภัย เช่น ทางออกฉุกเฉิน จุดล้างตา ฯลฯ



#### สัญลักษณ์สี่เหลี่ยมพื้นสีฟ้าหรือสีน้ำเงิน

หมายถึง ป้ายบังคับ ป้ายชนิดนี้จะติดประจำตามจุดที่บังคับให้ปฏิบัติตามระเบียบความปลอดภัยต่าง ๆ เช่น จุดบังคับสวมถุงมือในรัยจุดบังคับสวมแว่นตานิรภัย เป็นต้น



#### สัญลักษณ์ภาพวงกลมสีแดงคาดเฉียงบนพื้นสีขาว

หมายถึง ป้ายห้ามป้ายชนิดนี้จะติดประจำตามจุดที่ห้ามไม่ให้ปฏิบัติสิ่งที่จะก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัย เช่น ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามถ่ายภาพ เป็นต้น



#### สัญลักษณ์สี่เหลี่ยมพื้นสีเหลี่ยมสีแดง

หมายถึง ป้ายแสดงจุดติดตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง ชนิดนี้จะติดตั้งตามจุดที่จัดเก็บอุปกรณ์ฉุกเฉินสำหรับการระงับเพลิงไหม้โดยเฉพาะเช่น ถังดับเพลิงสายส่งน้ำดับเพลิง ฯลฯ

### กฎความปลอดภัยทั่วไป

1. ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องปฏิบัติตามระเบียบ คำแนะนำต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด อย่าฉวยโอกาสหรือละเว้น ถ้าไม่ทราบไม่เข้าใจให้ถามเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย หรือหัวหน้างาน
2. ผู้ปฏิบัติงานทุกคนเมื่อพบเห็นสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย หรือพบว่าเครื่องมือเครื่องใช้ชำรุด ไม่อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย ถ้าแก้ไขด้วยตนเองได้ให้ดำเนินการทันที ถ้าแก้ไขไม่ได้ให้รายงานผู้บังคับบัญชาทราบโดยเร็ว
3. สังเกตและปฏิบัติตามป้ายห้าม ป้ายเตือน อย่างเคร่งครัด
4. ห้ามบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องเข้าไปบริเวณที่ตนไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง
5. อย่าทำงานในที่ลับตาผู้คนเพียงคนเดียว โดยไม่มีใครทราบโดยเฉพาะการทำงานหลังเวลาทำงานปกติ
6. แต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่ขาดรุ่งริ่งห้ามมีส่วนยื่นห้อย และห้ามถอดเสื้อในขณะปฏิบัติงานตามปกติ
7. ต้องสวมใส่ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาทำงานในสภาพปกติที่สามารถใส่ได้
8. ห้ามใส่รองเท้าแตะ และต้องใส่รองเท้าหุ้มส้นตลอดเวลาทำงานในสภาพปกติที่สามารถใส่ได้
9. ห้ามหยอกเล่นเล่นกันจะเล็กล้อเลียนเพียงใดก็ตาม ต้องรายงานให้หัวหน้างานและเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยทราบเพื่อสอบถามสาเหตุวิธีป้องกันและแจ้งให้ผู้ปฏิบัติงานอื่น ๆ ทราบเพื่อจะได้รู้และหาวิธีการที่ดีกว่า และรับการปฐมพยาบาลเพราะหากในขณะปฏิบัติงาน
10. ห้ามเสพของมึนเมา และเข้ามาในสถานปฏิบัติงานในลักษณะมึนเมาโดยเด็ดขาด
11. ห้ามปรับแต่ง หรือซ่อมแซมเครื่องจักรกล ที่ตัวเองไม่มีหน้าที่หรือไม่ได้รับอนุญาต
12. ให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันต่างๆ และรักษาอุปกรณ์เหล่านั้นให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ
13. ในการซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ทางไฟฟ้า ต้องให้ช่างไฟฟ้าหรือผู้รู้วิธีการเท่านั้นปฏิบัติหน้าที่นี้
14. เมื่อได้รับบาดเจ็บไม่ว่าปสาโดยเื่ออาจเกิดอันตรายในภายหลัง
15. ถ้าหัวหน้างานเห็นว่าผู้บังคับบัญชาไม่อยู่ในสภาพที่จะทำงานได้อย่างปลอดภัย ต้องสั่งให้หยุดพักงานทันที

มาตรฐานความปลอดภัยเฉพาะด้าน

1. ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องจักรทั่วไป
  - ต้องมีผ้าครอบมูเลย์สายพาน ครอบส่วนที่หมุน และส่วนส่งถ่ายกำลังให้มีติด
  - จัดทำที่ครอบป้องกันอันตรายจากเครื่องจักร และติดตั้งสายดินเพื่อป้องกันกระแสไฟฟ้ารั่ว
  - ผู้ที่ทำงานกับเครื่องจักรต้องสวมใส่เครื่องป้องกันอันตรายที่เหมาะสมตาม สภาพและลักษณะงานอย่างเคร่งครัด
  - มีที่ปิดบังประกายไฟของเครื่องจักรหินเจีย
  - ห้ามใช้เครื่องมือ เครื่องจักรผิดประเภท
  - ห้ามถือเครื่องมือโดยหัวที่สายไฟ และถอดปลั๊กไฟโดยการดึงที่สายไฟ
  - เมื่อพบเครื่องมือเครื่องจักรชำรุดต้องหยุดการใช้ ดัดสรีรทิศจ่ายพลังงานแขนป้าย "ชำรุดห้ามใช้" และส่งซ่อมทันที
  - ห้ามโดยสารไปกับรถ หรือเครื่องจักรกลที่ไม่ได้ทำไว้เพื่อการโดยสาร
2. ความปลอดภัยในการใช้รถยกแอนด์ลิฟต์
  - ก่อนเริ่มใช้งาน จะต้องยกสูงจากพื้น 20 ซม. (8 นิ้ว) และกรณีที่ยกสูงสินค้าพาเลทจะต้องสูงจากพื้น 5-10 ซม. ขณะทำการถอยรถ หรือเดินหน้า
  - ห้ามบุคคล ซึ่งไม่มีหน้าที่ หรือไม่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา ทำการขับขี่ยกยกแอนด์ลิฟต์เด็ดขาด
  - ในขณะที่มีการขับขี่ยกยกแอนด์ลิฟต์ ห้ามบุคคลอื่นโดยสารหรือขึ้นไปอยู่บนรถยก ขณะกำลังปฏิบัติงานอยู่
  - การใช้รถยกแอนด์ลิฟต์แต่ละวัน ผู้ปฏิบัติงานที่มีหน้าที่ขับขี่ย ต้องทำการตรวจสอบทุกครั้ง (สภาพภายนอก, ระบบบังคับการ, ระบบห้ามล้อ)



- เมื่อยกของที่มีน้ำหนักขนานใหญ่กว่าช่วงยาวของงา จะต้องทำการผูกมัดของที่ยกให้อยึดติดมั่นคงกับรถยก แอนด์ลิฟต์
- พนักงานขับรถยกแอนด์ลิฟต์จะต้องสวมรองเท้าหัวเหล็กและชุดทำงานที่ทาง
- บริษัทจัดให้ ในขณะที่ปฏิบัติงาน
- การบรรทุกของ ห้ามบรรทุกของหนักเกินกว่าพิกัดที่กำหนดไว้ และห้ามบรรทุกของสูงเกินไปหรือบังสายตาผู้ขับขี่
- ผู้ขับรถยกแอนด์ลิฟต์ จะต้องสำรวจเส้นทางให้แน่ใจว่าเส้นทางที่จะควบคุมรถให้ออกไปนั้น มีความกว้างเพียงพอที่รถจะวิ่งผ่านไปได้ และไม่มีสิ่งกีดขวาง
- ควรปรับระยะความกว้างของงาให้กว้างที่สุด และพอเหมาะกะกับพื้นรองยก เพื่อไม่ให้รถไถล,เอียงตก และเพื่อกระจายน้ำหนัก
- การจอดรถ ควรให้งาทั้งสองห่างกันจากจุดศูนย์กลางพื้นรองยกเท่ากัน เพื่อรักษาความสมดุลของวัตถุ
- เมื่อทำงานในพื้นที่ไม่ราบเรียบ หรือมีสิ่งกีดขวาง ต้องขับอย่างช้าๆ และต้องระมัดระวัง
- เมื่อต้องใช้รถยกในสถานที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ หรือในเวลากลางคืน (ทำงานกลางเวลา) ต้องจัดให้มีแสงสว่างทางข้างหน้า และบริเวณที่ปฏิบัติงาน
- ควรตรวจเช็ครถยกแอนด์ลิฟต์คันที่มีเสียงผิดปกติเกิดขึ้น
- เมื่อเลิกใช้งาน ต้องปล่อยงาให้ต่ำและพื้นในลักษณะวางขนานกับพื้น ดับเครื่อง ห้ามจอดไว้ในบริเวณที่เป็นพื้นเอียง
- ดูแลรักษาสุขภาพตัวเอง โดยไม่ขับรถในขณะที่เหน็ดเหนื่อย มากเกินไป หรือขณะมีเมเา

#### 4. การเคลื่อนย้ายหรือยกวัสดุอย่างปลอดภัย

- ตรวจสภาพวัสดุที่จะยก ว่ามีความแหลมคมหรือไม่
- จับวัสดุให้มั่น
- นิ้วมือให้ห่างจากจุดที่อาจจะหนีบน้ำมันได้
- วัสดุที่มีความยาวไม่ควรจับตรงที่ส่วนปลาย
- วัสดุที่เป็นน้ำมัน สีน เปียก ให้ทำความสะอาดก่อน
- ใช้ถุงมือที่เหมาะสม
- สวมหน้ากาก เมื่อต้องเคลื่อนย้ายวัสดุที่เป็นฝุ่นผง
- การเคลื่อนย้ายถังเคมี ต้องใช้รถเข็นที่มีขอบกันถังเคมีหล่น
- ห้ามซ้อนกล่องสูงกว่าความสูงของตนเอง
- ระมัดระวังทางขึ้น-ลง ลาดเอียง พื้นต่างระดับ

#### 5. การจัดเก็บวัสดุอย่างปลอดภัย

- เก็บวัสดุอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย
- ไม่กีดขวางหรือบังอุปกรณ์ดับเพลิง
- เก็บท่อที่ยาวบนชั้นเก็บท่อ อย่าให้ยื่นออกไปบริเวณทางเดิน
- การเก็บโคม,กระดาด ควรเก็บในห้องที่กั้นผนังได้ อุปกรณ์ไฟฟ้าในห้องต้องป้องกันผนังได้
- อย่าวางกล่องกระดาดบนพื้นโดยตรง
- อย่าวางวัสดุกีดขวางทางเดิน
- อย่าให้วัสดุโดนแสงแดด

#### 6. ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า

- จัดหาแผนผังวงจรไฟฟ้าชั่วคราวที่ใช้ในระหว่างก่อสร้าง พร้อมปรับปรุงข้อมูลในกรณีที่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลง
- จัดทำป้ายเตือนอันตรายติดตั้งไว้ในบริเวณจุดติดตั้งแผงควบคุมและหม้อแปลงไฟฟ้าเมื่อเกิดไฟฟ้าลัดวงจร หรือมีผู้ประสบอันตรายเนื่องจากกระแสไฟฟ้า ต้องทำการตัดกระแสไฟฟ้าทันที ด้วยการปิดสวิตช์ที่ใกล้ที่สุด โดยเร็วที่สุด
- ถ้าพบอุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดต้องเลิกใช้และรีบแจ้งผู้รับผิดชอบทำการแก้ไขทันที
- การต่อเชื่อมอุปกรณ์ไฟฟ้าต้องใช้อุปกรณ์หรือชุดต่อที่เหมาะสม รอยต่อสายไฟทุกแห่ง ต้องใช้เทปพันสายไฟพันหุ้มสวดทองแดงให้มิดชิด และแน่นหนาจนแน่ใจว่าจะไม่หลุด
- หลอดไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่จะทำให้เกิดความร้อนได้ไม่ควรให้อยู่ติดกับผ้าหรือเชื้อเพลิงอื่นๆ ที่อาจทำให้เกิดการลุกไหม้ได้ง่าย
- ห้ามต่อสายไฟฟ้าโดยไม่ผ่านอุปกรณ์ตัด-จ่ายกระแสไฟ และห้ามใช้ตัวนำอื่นๆ แทนฟิวส์
- ห้ามใช้สายไฟชนิดฉนวนชั้นเดียว(THW)ให้ใช้สายไฟชนิดฉนวน 2 ชั้น
- การช่วยผู้ประสบอันตรายให้หลุดพ้นจากกระแสไฟฟ้า อย่าเอามือเปล่าจับ จงใช้ผ้า ไม้ เชือก สายยาง ที่แห้งสนิทให้ผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกมา และถ้าผู้ประสบอันตรายหมดสติให้รีบให้การปฐมพยาบาล โดยการเป่าลมทางปากและการนวดหัวใจ
- ค่อยสายดินกับโลหะที่ครอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเพื่อป้องกันอันตรายเมื่อไฟฟ้ารั่ว

#### 7. ความปลอดภัยในสำนักงาน

- ถ้าอี้ โต๊ะ และเฟอร์นิเจอร์ จะต้องไม่หลวม, คลอน, โยก จนเกิดอันตราย ต้องอยู่ในสภาพดีและใช้งานได้ อย่างปลอดภัย
- การปีนขึ้นไปเอาเอกสารในกรณีที่ต้องใช้บันไดและขาบันไดต้องไม่ลื่น
- การเดินตามทางเดิน ห้ามวิ่ง การเดินลงบันไดต้องจับราวบันได
- อายยืนหรือคุยกันหน้าประตูอาจจะบังบุคคลอื่นเบ็ดเข้ามา
- ขณะกำลังเดิน ห้ามอ่านหนังสือ เอกสาร นั่งให้เรียบร้อยเสียก่อน
- ให้ระมัดระวังสายโทรศัพท์ที่อยู่พื้นสำนักงาน อาจจะสะดุดได้
- อายยืนเกาะกีดขวางทางเดินและบันได
- ประตู ตู้เก็บเอกสารปิดให้เรียบร้อย
- ลิ้นชักที่ตั้งออกมาอย่าค้างไว้ เมื่อใช้แล้วดันเก็บเข้าที่เดิม
- ให้ตรวจสอบ ตู้ โต๊ะ เฟอร์นิเจอร์ ที่ใช้สกรูต่างๆ อาจจะหลวม
- เก็บมัดติดกระดาดและของมีคมที่นำมาใช้ให้เรียบร้อย
- ต้องแน่ใจว่าเครื่องอุปกรณ์คอมพิวเตอร์วางอยู่บนโต๊ะที่แข็งแรง
- ขณะใช้อุปกรณ์สำนักงาน กำลังทำงาน ห้ามปรับ-แต่งหรือซ่อมแซม
- อย่าซ่อมเครื่องไฟฟ้าในสำนักงานด้วยตนเองให้เรียกช่างไฟฟ้า

### การรักษาความสะอาดและการจัดเก็บวัสดุในบริเวณที่ทำงาน

เพื่อความปลอดภัย และเพื่อให้งานดำเนินไปด้วยความมีประสิทธิภาพสถานที่ทำงานต้องสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วย

#### กฎที่ต้องปฏิบัติ

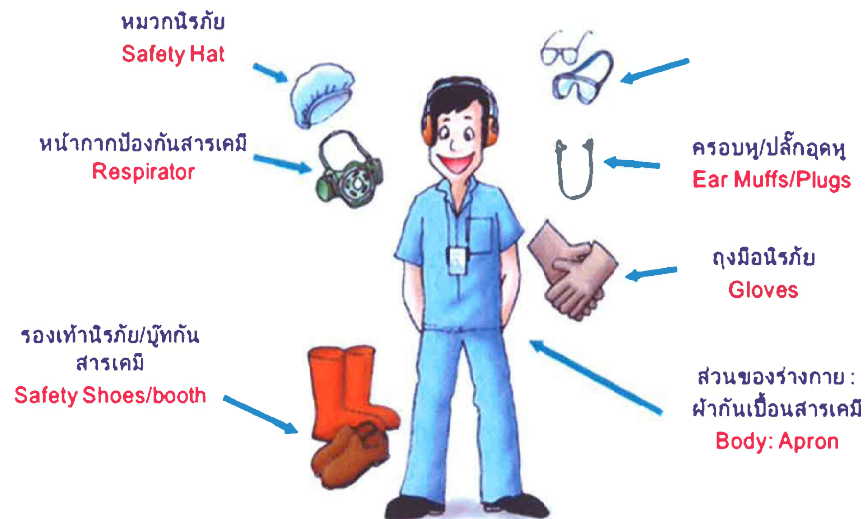
- วัสดุและเครื่องมือต่าง ๆ ต้องเก็บให้เรียบร้อยไม่เกะกะ
- เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เมื่อใช้แล้วต้องเก็บไว้ในที่เดิม
- เก็บเศษขยะทุกชนิดและสิ่งของต่างๆ ที่ไม่ใช่แล้วลงถังขยะที่ใช้รองรับให้หมด
- ห้ามจัดวางวัสดุที่ง่ายต่อการลุกไหม้ใกล้กับหลอดไฟหรือท่อที่นำความร้อนอื่นๆ

#### ข้อแนะนำ

- การหกหล่นเกิดขึ้นได้บ่อยๆ เนื่องจากน้ำมัน ของเหลวอื่นๆ ที่หกเร็วเกินไป ถ้าหากพบว่าสิ่งหกแล้วมาแล้วหกเร็ว ควรทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม
- การจัดเก็บและวางวัสดุนั้น ถ้าพื้นที่ๆ จะจัดวางของไม่ราบเรียบเสมอกัน ควรจะใช้ไม้หรือที่รองอื่นๆ ช่วย
- ถังหรือถังบรรจุของที่มีสีฐานกลมให้ใช้ไม้หนุนท้าย เพื่อป้องกันไม่ให้หลังไปมาการรักษาความสะอาดนั้นไม่เพียงแต่แสดงถึงความเป็นผู้มีระเบียบเท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยป้องกันอุบัติเหตุและอัคคีภัยได้อย่างดีด้วย



### อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE)



#### ข้อควรปฏิบัติในการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

- ควรใช้อุปกรณ์เหล่านี้ตลอดเวลา ถึงแม้ว่าจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย
- ควรใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับงาน
- พยายามสร้างความเคยชินกับการใช้อุปกรณ์ ระยะแรกอาจรู้สึกไม่สะดวกสบายอึดอัด แต่ไม่ควรนำมาเป็นข้ออ้าง ในการปฏิเสธการใช้อุปกรณ์
- ไม่ควรตัดสินใจรับหรือยกเลิกการใช้อุปกรณ์ด้วยตนเอง เมื่อสวมใส่แล้วรู้สึกไม่สะดวกสบาย ควรรายงานให้หัวหน้าทราบทันที
- ควรใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ด้วยความระมัดระวัง และเก็บรักษาทำความสะอาดให้เรียบร้อย ไม่ควรใช้อุปกรณ์ของคนอื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต

## การป้องกันและระงับอัคคีภัย

### 1. ข้อปฏิบัติในการป้องกันอัคคีภัย

- เก็บสารไวไฟในบริเวณที่ทำงานเท่าที่จำเป็น ต้องใช้ส่วนที่เหลือเก็บไว้
- เก็บสารไวไฟที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ห่างจากแหล่งกำเนิดประกายไฟและความร้อน
- ไม่วางสิ่งกีดขวางอุปกรณ์ดับเพลิง
- เมื่อพบเห็นเหตุเพลิงไหม้ต้องรีบแจ้งหัวหน้างานทันที และรีบดับเพลิงด้วยถังดับเพลิงที่ใกล้ที่สุด
- รู้ที่ติดตั้งถังดับเพลิงและสัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉินที่อยู่ในที่ทำงานของตนหรือที่ใกล้เคียง
- ต้องทราบทางหนีไฟหรือทางออกฉุกเฉินว่าอยู่ที่ใด และต้องรู้หน้าที่ความรับผิดชอบ



### 2. การใช้ถังดับเพลิง



1. ดึงสลักออกจากคันบีบ



3. พยายามเข้าใกล้ไฟ 2-4 เมตร เหนือลมพรมผ้าที่บรรจตามคุณลักษณะของเครื่องดับเพลิง เช่น บรรจน้ำให้ฉีดที่ฐานของเชื้อเพลิง บรรจผงเคมีแห้งให้ฉีดปกคลุม

### 3. สัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉิน 2. จับปลายสายพรมบีบที่คันบีบ

- เมื่อพบเห็นเหตุฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ โทรแจ้ง ...02-316 1325
- กดสัญญาณฉุกเฉินที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง (ถ้ามี)
- ให้ข้อมูลรายละเอียดแก่เจ้าหน้าที่ โดยข้อมูลที่ควรแจ้ง คือ ชื่อ-สกุล แผนกผู้แจ้งเหตุอะไร ที่ไหน



หมายเหตุ : ห้ามกดสัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉินและโทรศัพท์ฉุกเฉินโดยไม่ตั้งใจ ใช้ในการเกิดเหตุฉุกเฉินเท่านั้น



### 4. การอพยพออกนอกอาคารจะประกาศให้ทราบ

- การแจ้งเหตุให้ทราบสัญญาณเตือนภัยหรือคำสั่งจากผู้จัดการ
- กรณีมีการอพยพออกนอกอาคาร ควรปฏิบัติตามนี้
- เก็บเครื่องมือหรือปิดอุปกรณ์ไฟฟ้า (ถ้าสามารถทำได้)
- ออกจากตัวอาคารด้วยเส้นทางฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด
- ตรงไปยังจุดรวมพลที่ได้กำหนดไว้และแจ้งให้ผู้จัดการหรือหัวหน้างานทราบ
- ห้ามออกจากจุดรวมพลจนกว่าจะมีคำสั่งจากผู้จัดการหรือหัวหน้างาน



### ระเบียบการสูบบุหรี่

เป็นการป้องกันการเกิดอัคคีภัย และเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการทำงานทางฝ่ายความปลอดภัยฯ จึงได้ออกกฎระเบียบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไว้ดังนี้

1. ห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่ทำงาน หรือในออฟฟิศ โดยเด็ดขาด
2. อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้ในพื้นที่ที่ทางบริษัทฯ จัดให้เท่านั้น(บริเวณหน้าออฟฟิศ ชั้น1)
3. ต้องแน่ใจว่ากันบูหรี่ที่ทิ้งลงจุดเขี่ยบูหรี่ ว่าดับสนิทแล้ว
4. หากพนักงานท่านใดฝ่าฝืนทางบริษัทฯ จะดำเนินการลงโทษตามระเบียบของบริษัททันทีทั้งนี้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



### การช่วยเหลือคนเจ็บจากอุบัติเหตุ

- ✓ อย่าตื่นตกใจ
- ✓ บังคับผู้บาดเจ็บ อย่าให้ได้รับบาดเจ็บเพิ่มขึ้น
- ✓ เมื่อพบว่าผู้ป่วยมีชีพจรอ่อนให้ทำการช่วยหายใจ
- ✓ ผู้บาดเจ็บมีเลือดออกให้ห้ามเลือด
- ✓ ถ้าอาการบาดเจ็บสาหัส อย่าเคลื่อนไหวนผู้บาดเจ็บนอกจากจำเป็นจริง ๆ
- ✓ เรียกรถพยาบาลหรือนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุดและแจ้งรายละเอียดต่างๆ อย่างชัดเจนและถูกต้อง
- ✓ ป้องกันผู้บาดเจ็บจากสภาพสิ่งแวดล้อม เช่น ฝน, อากาศหนาว หรือคนมุงดูทำให้อึดอัด ฯลฯ และให้กำลังใจแก่ผู้บาดเจ็บตลอดเวลาอย่าให้ผู้บาดเจ็บดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารทั้งสิ้น

## การปฐมพยาบาล

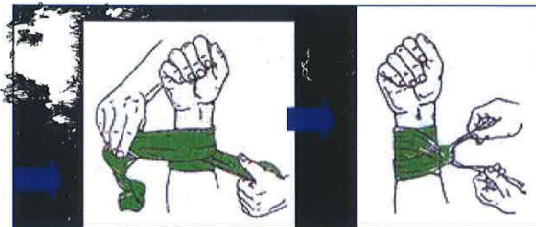
### เมื่อกลืนกินสารพิษ

- 1) ก่อนอื่นต้องตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ป่วยได้รับสารพิษชนิดใดเข้าไป เพราะสารพิษแต่ละชนิดการปฐมพยาบาลเบื้องต้นอาจต่างกัน ซึ่งหากปฐมพยาบาลไม่ถูกต้องตามขั้นตอนของสารพิษชนิดนั้น ๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ป่วยมากขึ้นกว่าเดิม
- 2) ตรวจสอบฉลากของสารพิษนั้นว่าระบุให้ทำการปฐมพยาบาลอย่างไร เช่นบางชนิดห้ามไม่ให้อาเจียน แต่บางชนิดต้องให้อาเจียนออกมา และบางชนิดระบุให้ดื่มนมสดเพื่อเจือจางสารพิษ แต่บางชนิดห้ามไม่ให้ดื่มน้ำหรือกินอาหารใด ๆ เพราะจะเป็นการกระตุ้นน้ำย่อยในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด และอาจทำปฏิกิริยากับสารพิษนั้น ทำให้เกิดผลรุนแรงยิ่งขึ้น เป็นต้น
- 3) ให้นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล จดจำชนิดและรายละเอียดของสารพิษให้ดี เพื่อบอกแพทย์ หรือหากเป็นไปได้ให้นำภาชนะบรรจุหรือฉลากของสารพิษนั้น ๆ ติดไปด้วยจะเป็นการดี

### การห้ามเลือด

- 1) ใช้ผ้าสะอาด, สำลี, ทัชชู กัดบนบาดแผลไว้ หรืออาจรวบขีปนบาดแผลทั้งสอง เข้าหากันแล้วกดไว้นานประมาณ 5 นาที ถ้าบาดแผลใหญ่ให้กดจนกว่าเลือดจะหยุด
- 2) ใช้นิ้วมือกดลงบนบาดแผล ในกรณีที่มีการฉีกขาดของเส้นเลือดใหญ่โดยการกด พยายามให้เส้นเลือดอยู่ระหว่างมือกับกระดูกในบริเวณนั้น ยกบริเวณนั้นให้สูงแล้วรับน้ำส่งแพทย์
- 3) ใช้สายรัดห้ามเลือด เมื่อมีการฉีกขาดของเส้นเลือดแดงของบาดแผลที่มีมือแขน ขาเท้า หรือนิ้ว โดยอาจใช้ เน็คไท เศษผ้า ผ้าเช็ดตัว หรือหลอดขนาดเล็กเป็นสายรัดก็ได้
- 4) หลักการใช้สายรัดใช้สายรัดพันเหนือบาดแผลสองรอบ ให้ผูกด้วยเงื่อนกระดูก เพราะมันคงและแก้ออกง่ายอย่ารัดแน่นเกินไป รัดพอเลือดหยุดไหลและคลายรัดทุก ๆ 15-30 นาทีคลายนาน 1/2-1 นาทีบริเวณที่รัดควรใช้ผ้าหรือสำลีรองทับ ปิดไว้เพื่อไม่ให้เส้นเชือกรัดแน่นกับผิวหนังโดยตรง

**หมายเหตุ :** การห้ามเลือดควรทำอย่างรวดเร็วที่สุด เพราะการเสียเลือดมากๆ ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตได้



การห้ามเลือด

## ข้อเคล็ด, ข้อเคลื่อน, กระดูกหัก

### ข้อเคล็ด

- ➡ อย่านวด ให้ใช้ผ้าเย็นหรือน้ำแข็งประคบ
- ➡ อย่าเคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บ
- ➡ หลังจาก 24 ชั่วโมง หมั่นแช่บริเวณที่บาดเจ็บด้วยน้ำอุ่น

### ข้อเคลื่อน

- ➡ อย่ายพยายามทำข้อที่เคลื่อนให้เข้าที่ด้วยตนเอง
- ➡ อย่าเคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บ
- ➡ ให้ใช้ผ้าเย็นหรือน้ำแข็งประคบ
- ➡ รีบนำส่งโรงพยาบาล

### กระดูกหัก

- ➡ ถ้าสงสัยว่ากระดูกหักต้องนำส่งแพทย์
- ➡ ใช้น้ำแข็งประคบเพื่อลดความเจ็บปวด
- ➡ ท่อหุ้มร่างกายให้อบอุ่นและให้ยาระงับปวด





บันทึก

1. ต้องสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง เวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
2. หมั่นตรวจสอบระบบ เบรก ยาง และระบบส่องสว่างให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานอยู่ตลอดเวลา และให้สัญญาณไฟทุกครั้ง เมื่อเปลี่ยนช่องทาง
3. อย่าขับขี่รถจักรยานยนต์ ส่วนทางข้ามหรือช่องทาง
4. โปรดระมัดระวังและลดความเร็วทุกครั้งเมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระเป็นหลุมเป็นบ่อ และถนนเปียกลื่น
5. อย่าขับขี่รถเร็วเกินที่กฎหมายกำหนด
6. ห้ามเสพหรือดื่มสุรา ของมึนเมา ก่อนหรือขณะขับขี่ยานพาหนะ
7. การขับขี่รถจักรยานยนต์ผ่านสี่แยก ควรหยุดหรือลดความเร็วของรถ
8. ขับขี่รถจักรยานยนต์บนถนนที่มีแฉก โผล่หรือช่องว่าง
9. ควรขับขี่ด้วยความเร็วต่ำกว่าเวลากลางวันขับขี่รถจักรยานยนต์
10. ต้องปฏิบัติตามกฎจราจรทุกครั้ง



