

โครงการมาตรการป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน เพื่อรองรับความต้องการด้านงาน
ก่อสร้างที่เกี่ยวข้องกับโตเกียวโอลิมปิกและพาราลิมปิก โดยได้รับมอบหมายจาก
กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการ

คู่มือฝึกอบรม ความปลอดภัยและอาชีว อนามัยสำหรับพนักงานใหม่



คู่มือฝึกอบรมนี้เป็นคู่มือฝึกอบรมซึ่ง Japan Construction Occupational Safety and Health Association ได้รับมอบหมายจากกระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการในปิงบประมาณ 2021 ให้จัดทำขึ้น และจัดทำฉบับแปลโดย Japan Association for Construction Human Resources (JAC)
เกี่ยวกับความเหมาะสมของเนื้อหาที่ผ่านการแปล ผู้ใช้คู่มือฝึกอบรมนี้ควรเปรียบเทียบกับเนื้อหาต้นฉบับและใช้ตามดุลยพินิจของตนเอง

本教育テキストは、令和3年度厚生労働省委託事業により建設業労働災害防止協会が作成したものを一般社団法人建設技能人材機構（JAC）が翻訳し情報提供しているものです。
翻訳内容の適正については、本教育テキストの利用者が自ら原著と対比して個人で判断し使用してください。

บทที่ 1 ไซต์งานก่อสร้างคืออะไร?2

บทที่ 2 งานในไซต์งานก่อสร้าง, ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย5

1 ระบบการบังคับบัญชาในการควบคุมจัดการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในไซต์งานก่อสร้างคืออะไร? 5

2 ลำดับขั้นตอนการทำงานประจำวันในไซต์งานก่อสร้าง6

บทที่ 3 อุบัติภัยในการทำงานและมาตรการป้องกัน8

1 จะต้องทำเช่นใดเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน?8

2 ในไซต์งานก่อสร้าง การบาดเจ็บและความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นเนื่องจากประเภทงานต่อไปนี้9

3 ระบบสื่อสารฉุกเฉินและการอพยพ24

บทที่ 4 การจัดการอุปกรณ์ป้องกันเพื่อความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ฯลฯ25

1 การจัดการอุปกรณ์ป้องกัน ฯลฯ อย่างถูกต้อง25

2 อุปกรณ์ป้องกันสำหรับป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน26

เอกสารอ้างอิง30

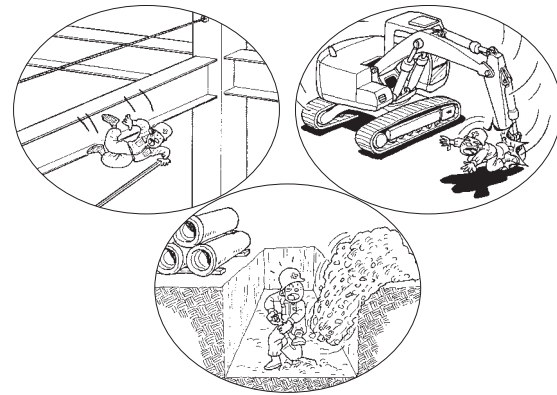
I การเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน30

II ชื่ออุปกรณ์และเครื่องมืองานก่อสร้างที่มักใช้ในไซต์งานก่อสร้าง33

(2) ลักษณะของไซต์งานก่อสร้าง

ไซต์งานก่อสร้างมีความแตกต่างกับอุตสาหกรรมอื่นๆ อย่างมากดังต่อไปนี้:

- ① พื้นที่อันตรายภายในไซต์งานก่อสร้างมีการเปลี่ยนแปลงทุกวันตามความคืบหน้าของงาน [พื้นที่อันตราย (ช่องเปิด ที่สูง ใต้ดิน ฯลฯ)]
- ② ในไซต์งานก่อสร้าง มีเครื่องจักรขนาดใหญ่จำนวนมาก เช่น เครื่องจักรก่อสร้างประเภทยานพาหนะและเครนชนิดเคลื่อนที่ทำงานอยู่ ซึ่งหากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้นและมีคนถูกเครื่องจักรดังกล่าวหนีบหรือชนล้ม หรือเกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
- ③ ผู้คนจากบริษัทหลากหลายประเภทจะทำงานร่วมกันในไซต์งานก่อสร้างเดียวกัน (บริษัทประกอบเหล็ก, บริษัทเครื่องจักรหนัก, บริษัทก่อสร้างติดตั้งงานระบบ ฯลฯ)
- ④ รายละเอียดงานของผู้ที่ปฏิบัติงานที่ไซต์งานเดียวกันมักเปลี่ยนแปลงเป็นประจำตามความคืบหน้าของงาน นอกจากนี้ สภาพการทำงานยังแตกต่างกันไปตามสภาพอากาศ เช่น ฝน ลม และหิมะ
- ⑤ อุบัติภัยที่พบบ่อยที่สุดในไซต์งานก่อสร้างซึ่งก็คือ “อุบัติเหตุร้ายแรง 3 ประเภท” ได้แก่ การพลัดตก เครื่องจักรก่อสร้าง และดินถล่ม
- ⑥ อุบัติภัยทางจราจรจำนวนมากเกิดขึ้นระหว่างการเดินทางไป-กลับและภายในไซต์งาน



(3) การเกิดอุบัติเหตุในการทำงานหลังจากเข้ามายังไซต์งานก่อสร้าง

A ภาพทางขวามือเป็นกราฟจำแนกประเภทอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตตามจำนวนวันนับตั้งแต่เข้ามายังไซต์งานก่อสร้างเป็นครั้งแรก อุบัติเหตุถึงแก่ชีวิตเกือบ 60% เกิดขึ้นภายใน 7 วันหลังเข้ามายังไซต์งานก่อสร้าง

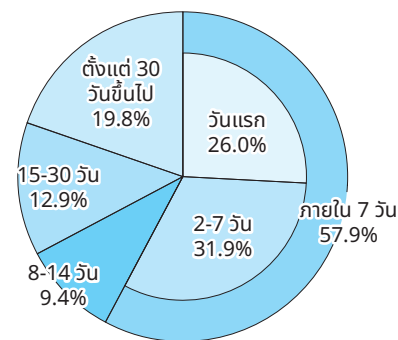
B สำหรับอุตสาหกรรมก่อสร้างอาจเกิดอุบัติเหตุในการทำงานดังต่อไปนี้

(A) หากเพิ่งเริ่มทำงานในอุตสาหกรรมก่อสร้างเป็นครั้งแรก

- กักกะการทำงานก่อสร้างยังไม่สมบูรณ์และไม่คุ้นเคยกับงาน
- ไม่แน่ใจเกี่ยวกับมาตรการที่เหมาะสมสำหรับความปลอดภัยและอาชีวอนามัย
- พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนด

(B) สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานในอุตสาหกรรมก่อสร้าง ในไซต์งานก่อสร้างแต่ละแห่ง จะมีการทำงานในสภาพแวดล้อมการทำงานและวิธีการทำงานของไซต์งานนั้นๆ โดยที่อาจจะไม่สามารถใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ หรืออาจจะเลยอันตรายหรือมี “พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย” จากความคุ้นเคย

จำนวนวันอยู่ในไซต์งานและอัตรา
การเกิดอุบัติเหตุ



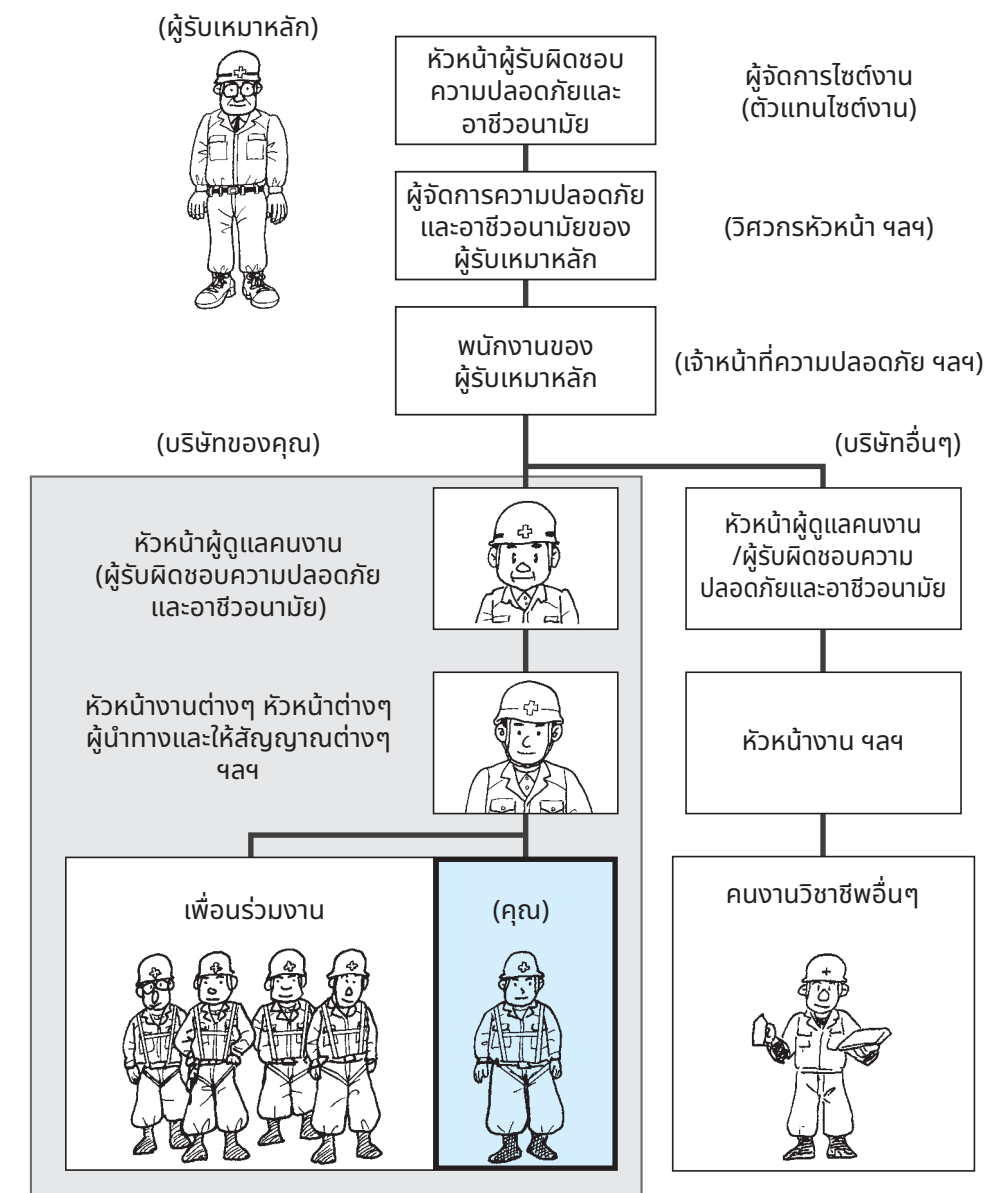
(จากผลการวิเคราะห์อุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต)

บทที่ 2 งานในไซต์งานก่อสร้าง, ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย

1 | ระบบการบังคับบัญชาในการควบคุมจัดการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในไซต์งานก่อสร้างคืออะไร?

ในไซต์งานก่อสร้างแต่ละคนจะมีบทบาทหน้าที่ (มีระบบการบังคับบัญชา) เพื่อป้องกันอุบัติเหตุและอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้น ระบบการบังคับบัญชาในการควบคุมจัดการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยซึ่งผู้รับเหมาหลักและผู้รับเหมาที่เกี่ยวข้อง (บริษัทคู่ค้า) ทำงานร่วมกันเรียกว่า “ระบบการบังคับบัญชาในการควบคุมจัดการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแบบรวมศูนย์”

หัวหน้าของคุณซึ่งเป็นหัวหน้าผู้ดูแลคนงานจะทำงานร่วมกับผู้จัดการไซต์งานของผู้รับเหมาหลักเพื่อออกคำสั่งและให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีดำเนินงานอย่างปลอดภัยและสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงานเพื่อปกป้องผู้ปฏิบัติงานจากอุบัติเหตุในการทำงาน

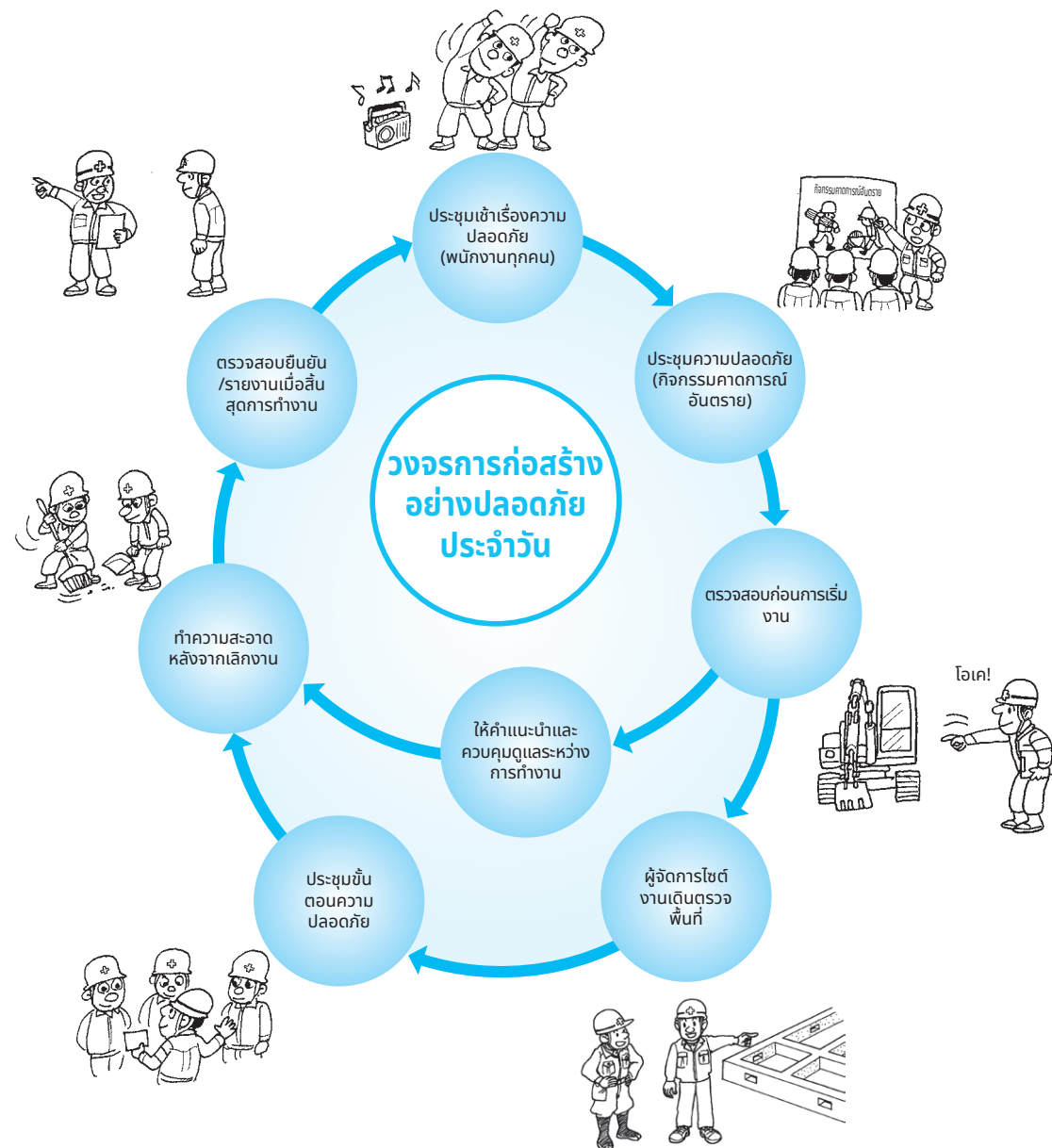


(บริษัทของคุณอาจเป็นผู้รับเหมาช่วงลำดับที่ 2 หรือ 3)

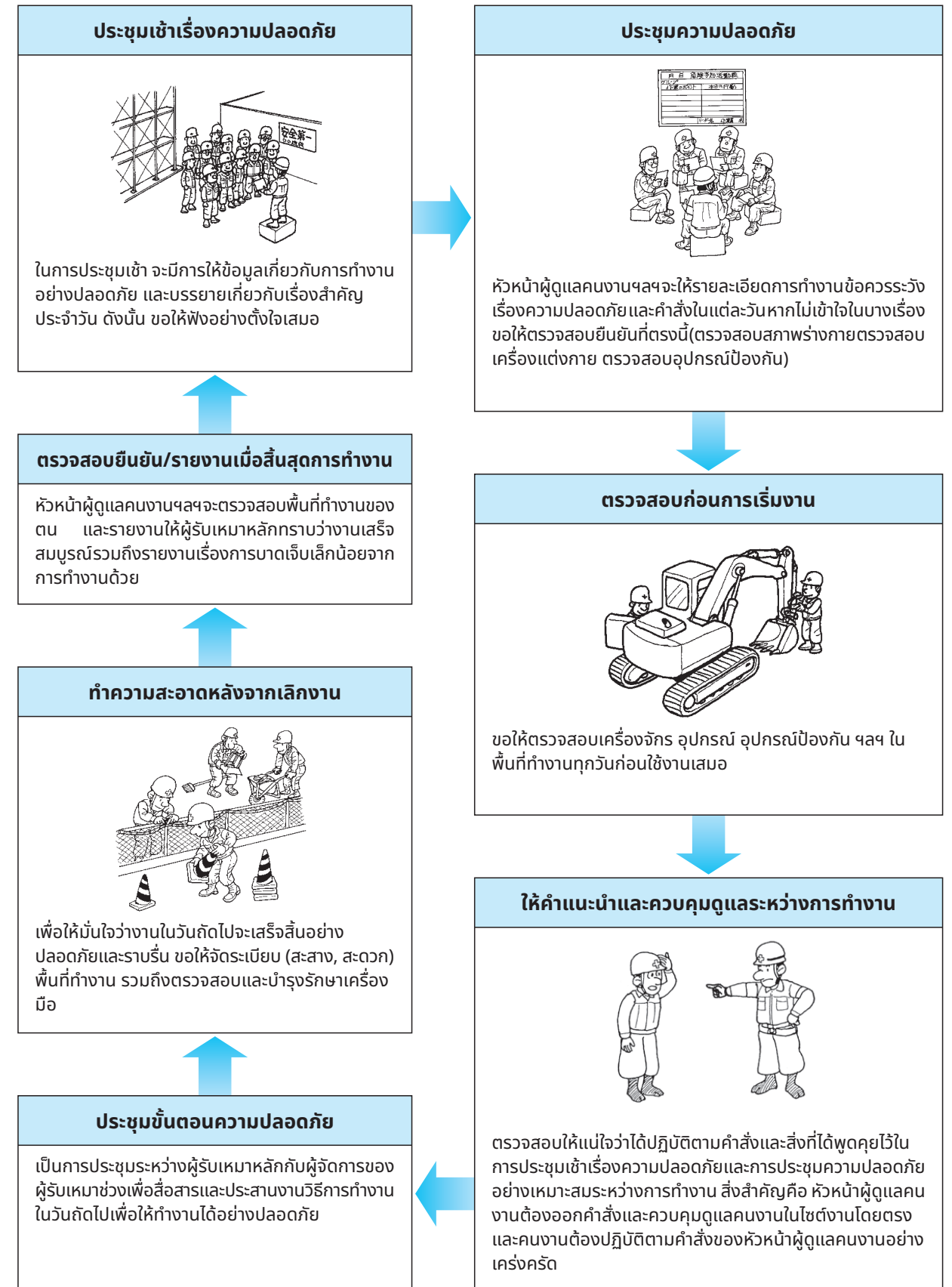
2 | ลำดับขั้นตอนการทำงานประจำวันในไซต์งานก่อสร้าง

ในไซต์งานก่อสร้างจะมีลำดับขั้นตอนของกิจกรรมด้านความปลอดภัยที่เรียกว่า “วงจรการก่อสร้างอย่างปลอดภัย” เพื่อให้มั่นใจว่าคนงานทุกคนจะสามารถทำงานได้อย่างปลอดภัยในระหว่างการทำงานแต่ละวัน

ในไซต์งานก่อสร้าง เราจะก่อสร้างอาคาร ถนน อุโมงค์ สะพาน และโครงสร้างอื่นๆ ได้อย่าง “ปลอดภัย” ด้วย “คุณภาพสูง” อย่าง “รวดเร็ว” และ “ประหยัด” โดยการดำเนิน “กิจกรรมวงจรการก่อสร้างอย่างปลอดภัย”



ข้อควรทราบเกี่ยวกับกิจกรรมวงจรการก่อสร้างอย่างปลอดภัย



บทที่ 3 อุบัติภัยในการทำงานและมาตรการป้องกัน

1 | ต้องทำเช่นใดเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน?

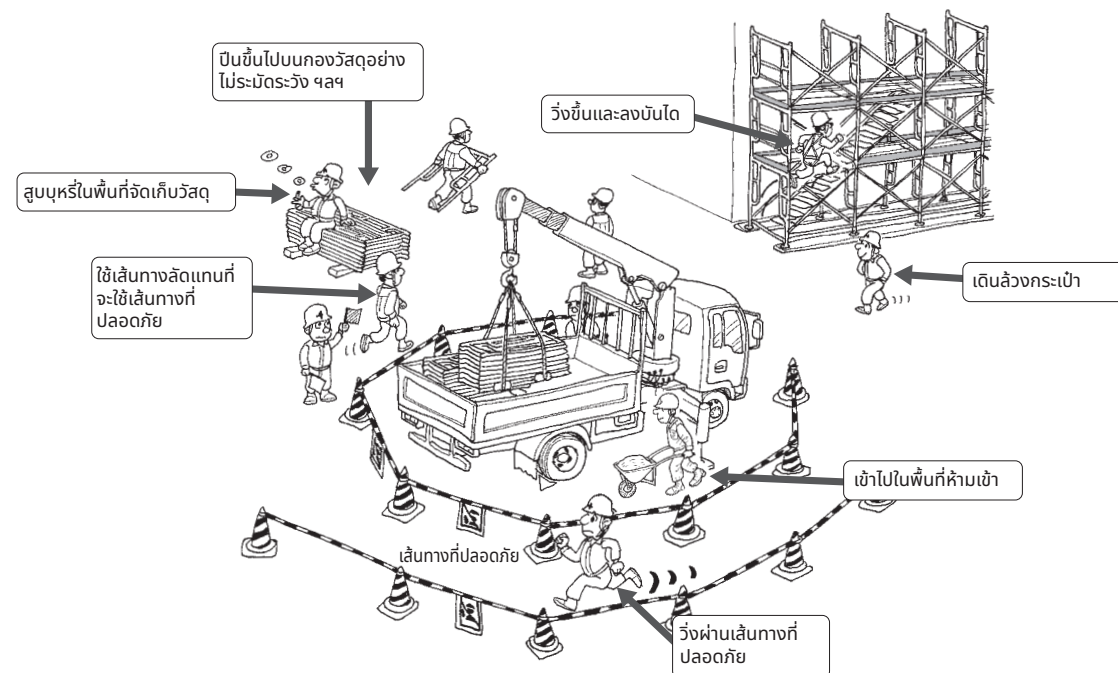
(1) บทบาทหน้าที่หลักของคุณในการป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน

เพื่อป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน ขอให้ปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้:

- ① ปฏิบัติตามกฎหมายของไซต์งานและขั้นตอนการทำงานที่กำหนดไว้
- ② เชื่อฟังคำสั่งของหัวหน้าผู้ดูแลงานหรือผู้รับผิดชอบ
- ③ ใช้อุปกรณ์ป้องกันที่กำหนดอย่างเหมาะสม เช่น หมวกเซฟตี้ เข็มขัดเซฟตี้ และหน้ากากป้องกันฝุ่น
- ④ ห้ามถอดอุปกรณ์ความปลอดภัย เช่น ราวจับ โดยไม่ได้รับอนุญาต
- ⑤ มุ่งมั่นจัดระเบียบ (สะสาง, สะดวก, สะอาด และสุขลักษณะ) วัสดุและเครื่องมือต่างๆ

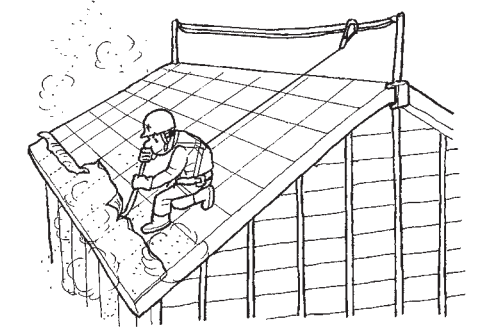
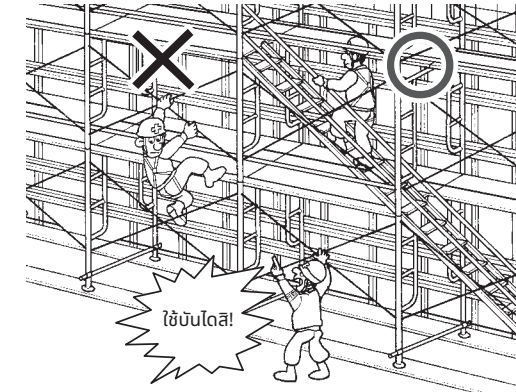
(2) ห้ามมีพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย

“พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย” หมายถึง การมีพฤติกรรมที่อันตราย ไม่ว่าบุคคลนั้นจะทราบหรือไม่ว่าพฤติกรรมดังกล่าว “อันตราย” หรือไม่ก็ตาม ตัวอย่างเช่น การทำงานสิ่งที่ไม่ปลอดภัยที่รู้ว่าอันตราย การใช้เส้นทางลัดแทนที่จะใช้เส้นทางที่ปลอดภัย หรือการข้ามขั้นตอนการทำงานที่กำหนดไว้แทนที่จะปฏิบัติตาม เพื่อป้องกันอุบัติเหตุในการทำงาน หลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังเช่นที่แสดงด้านล่างนี้ในไซต์งาน เรียนรู้กฎของสถานที่ทำงานและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเสมอ

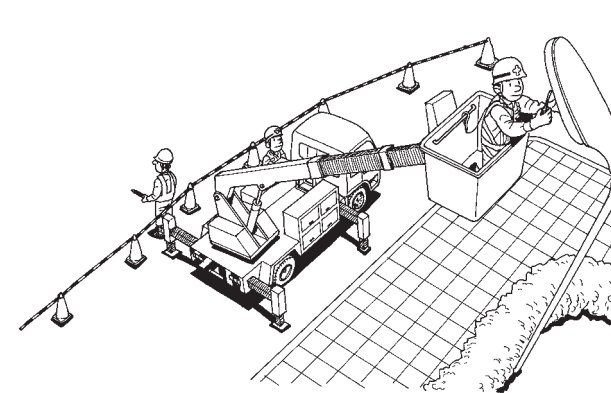


2 | ในไซต์งานก่อสร้าง การบาดเจ็บและความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นเนื่องจากประเภทงานต่อไปนี้

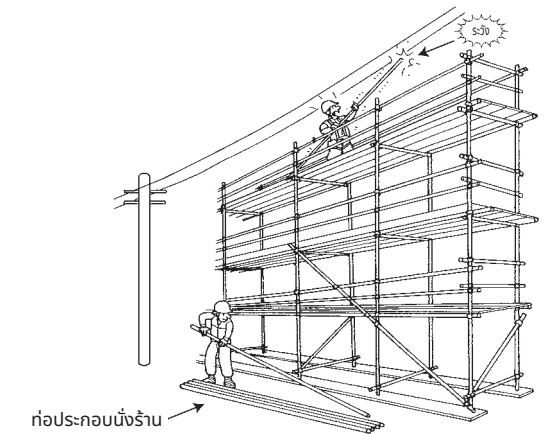
(1) การทำงานบนที่สูงบนนั่งร้าน



ตัวอย่างงานบนหลังคา



ตัวอย่างงานที่ใช้รถเครื่อเข้าทำงานในที่สูง



ท่อประกอบนั่งร้าน

ตัวอย่างงานบนนั่งร้านใต้สายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ใช้เข็มขัดเซฟตี้เสมอเมื่อทำงานบนที่สูง
- ② ใช้อุปกรณ์สำหรับขึ้น-ลง (บันได บันไดพาต ฯลฯ) เพื่อขึ้นและลง
- ③ ใช้เส้นทางที่ปลอดภัยที่กำหนดไว้
- ④ เมื่อต้องจัดการวัตถุที่ยาว เช่น ท่อเหล็ก ฯลฯ บนหลังคา ต้องระวังสายไฟเหนือศีรษะ, รางสายไฟที่อยู่ใกล้เคียง ฯลฯ
- ⑤ จัดระเบียบพื้นที่ทำงาน (สะสาง, สะดวก) โดยไม่วางสิ่งของกีดขวางทางเดิน

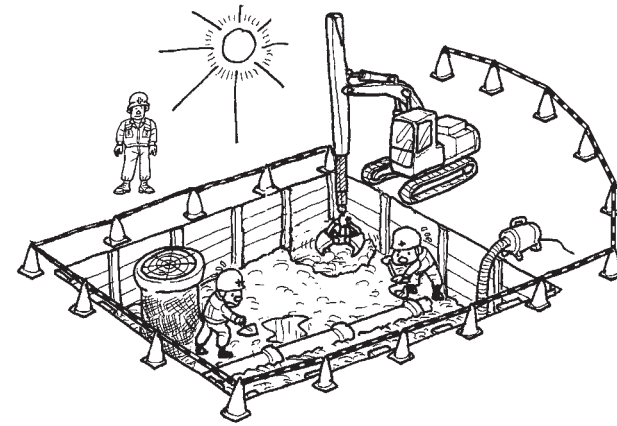
[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

อุบัติเหตุที่เกิดจากการพลัดตก/ร่วงหล่น

(2) การทำงานในสถานที่ร้อนและชื้น, การทำงานกลางแจ้งภายใต้แดดร้อนจัด, การทำงานในสถานที่ร้อนและชื้นซึ่งมีการระบายอากาศไม่ดี ฯลฯ



ตัวอย่างงานปูพื้นผิวถนน



ตัวอย่างงานขุดเจาะกลางแดดร้อนจัด

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

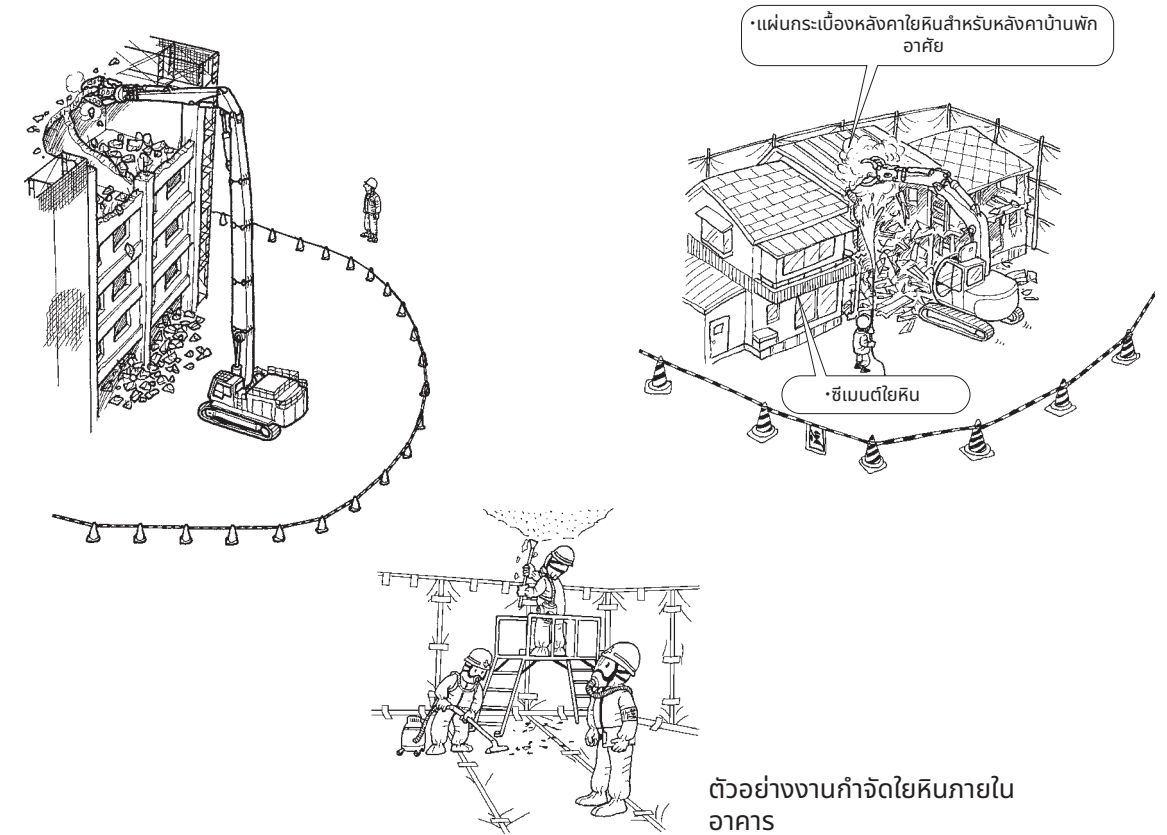
- ① ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ดื่มน้ำ, เครื่องดื่มเกลือแร่ และเกลืออย่างเพียงพอ
- ② ระหว่างพัก ควรหาพื้นที่พักผ่อนหรือพื้นที่ซึ่งมีร่มเงาและระบายอากาศได้ดีเพื่อการพักผ่อนที่เพียงพอ
- ③ วันก่อนทำงานอย่าดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป และควรนอนหลับให้เพียงพอ
- ④ ใช้หมวกป้องกันและสายรัดให้ความเย็น ฯลฯ อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อป้องกันโรคลมแดด

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

โรคลมแดด

*“โรคลมแดด”เป็นคำทั่วไปที่ใช้เรียกอาการที่ร่างกายสูญเสียความสามารถในการปรับตัวในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ร้อนและชื้นส่งผลให้เกิดความผิดปกติที่เป็นอันตรายถึงชีวิตโดยปกติเมื่อร่างกายเริ่มสูญเสียน้ำและเกลือผ่านทางเหงื่อ ฟังก์ชันการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายก็จะทำงาน แต่เมื่อเกินขีดจำกัด ฟังก์ชันการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายก็จะหมดประสิทธิภาพ ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นและเกิดอาการเริ่มต้น เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ และอ่อนแรงขึ้น หากมีอาการมากขึ้นอาจหมดสติหรืออาจเสียชีวิตได้

(3) งานประเภทการกำจัดขยะที่เกี่ยวข้องกับการรื้อถอนและปรับปรุงอาคาร ฯลฯ



ตัวอย่างงานกำจัดขยะภายในอาคาร

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

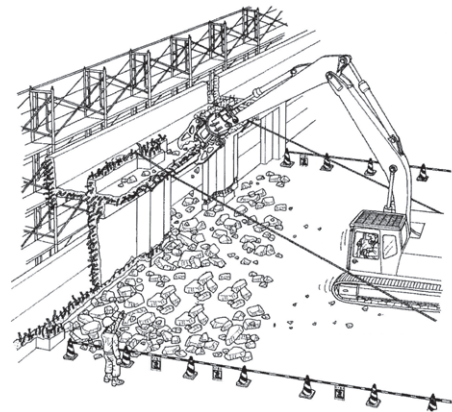
- ① ก่อนใช้งาน ขอให้ตรวจสอบว่าหน้ากากป้องกันฝุ่นได้รับความเสียหายหรือมีการรั่วจากช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้าหรือไม่
- ② สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เครื่องแต่งกายสำหรับป้องกัน หมวกเซฟตี้ ถุงมือป้องกัน รองเท้าเซฟตี้ ฯลฯ ซึ่งมีมาตรฐานที่กำหนดตามที่ได้นำ
- ③ ใช้เข็มขัดเซฟตี้เมื่อทำงานบนที่สูง (เกิน 2 เมตร)
- ④ ช่วงหน้าร้อน ขอให้ดำเนินการป้องกันโรคลมแดด เช่น ดื่มน้ำและเกลือให้เพียงพอ, พักผ่อนในที่ร่มซึ่งมีการระบายอากาศดี ฯลฯ เสมอ

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

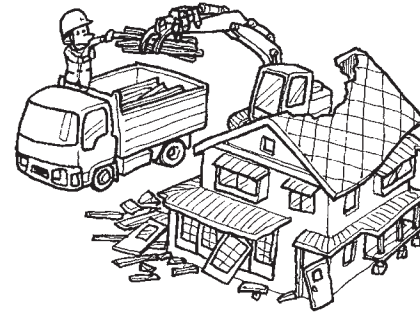
โรคปอดจากแร่ใยหิน (Asbestosis), มะเร็งเยื่อหุ้มปอดอักเสบ (Mesothelioma), โรคฝุ่นจับปอด (Pneumoconiosis), โรคลมแดด ฯลฯ

* “มะเร็งเยื่อหุ้มปอดอักเสบ (Mesothelioma)” หมายถึง เนื้องอกร้ายซึ่งมักเกิดขึ้นที่เยื่อหุ้มปอดหรือหัวใจ
“โรคฝุ่นจับปอด (Pneumoconiosis)” หมายถึง โรคปอดซึ่งเกิดจากฝุ่นที่สะสมอยู่ในเซลล์ปอดอันเป็นผลจากการสูดฝุ่นเข้าไปเป็นเวลานาน

(4) การจัดการวัสดุซึ่งเกิดขึ้นระหว่างงานรื้อถอน



ตัวอย่างงานรื้อถอนอาคาร



ตัวอย่างงานรื้อถอนบ้าน

ต้องระมัดระวังเมื่อจะจัดการวัสดุซึ่งเกิดขึ้นระหว่างงานรื้อถอน เนื่องจากเศษวัสดุอาจมีสารเคมีอันตรายจำนวนมาก เช่น ใยหินและฝุ่น

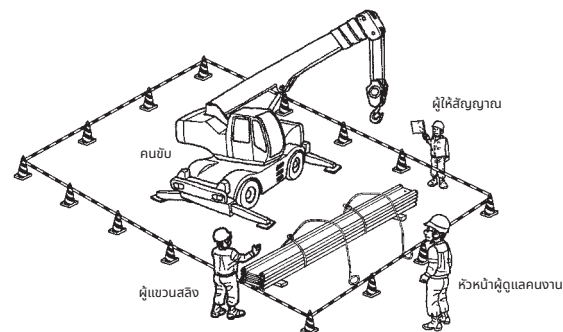
[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① เมื่อจะจัดการวัสดุที่สร้างขึ้น ฯลฯ ขอให้ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากป้องกันฝุ่น หน้ากากป้องกันแก๊สพิษ หมวกเซฟตี้ แวนตาเซฟตี้ ถุงมือยาง (ถุงมือป้องกัน) รวมถึงรองเท้าที่หนาและทนทาน (รองเท้าเซฟตี้) เสมอ
- ② สวมชุดปฏิบัติงานแขนยาวเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดนผิวหนัง
- ③ หากพบขวดยา ระเบิด ถังแก๊ส ฯลฯ ในซากโรงงาน ชุบโลหะ ฯลฯ ห้ามสัมผัสและต้องรายงานให้หัวหน้าผู้ดูแลคนงานทราบ
- ④ หากพบวัสดุก่อสร้างซึ่งมีใยหินหรือวัสดุที่คล้ายฝ้ายติดอยู่บนโครงเหล็ก ห้ามสัมผัสและต้องปฏิบัติตามคำสั่งของหัวหน้าผู้ดูแลคนงาน

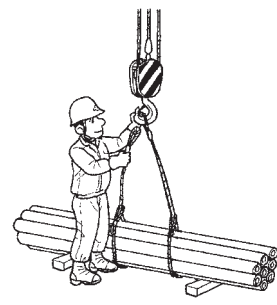
[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

อาการผิดปกติซึ่งเกิดจากฝุ่น (โรคฝุ่นจับปอด (Pneumoconiosis)), โรคบาดทะยักจากบาดแผลที่เกิดจากการเหยียบตะปู, แผลไหม้ที่เกิดจากสารเคมี, รอยบาด, รอยฟกช้ำ, กระดูกหัก, ลิ่ม ฯลฯ

(5) งานยกและเคลื่อนย้ายโหลดโดยใช้เครน ฯลฯ (งานสลิง)



ตัวอย่างงานสลิงซึ่งใช้เครนชนิดเคลื่อนที่



ตัวอย่างการยกโหลดโดยใช้เครน

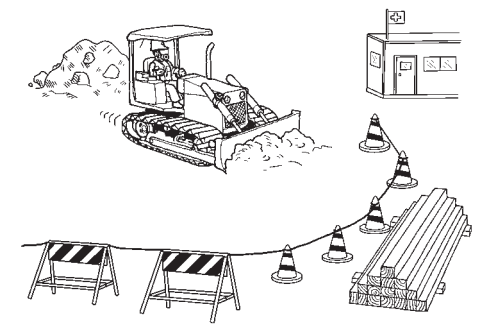
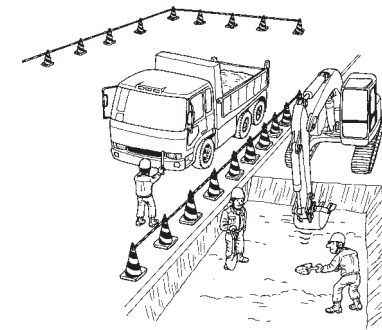
[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ห้ามเข้าพื้นที่ทำงานโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ② ห้ามยืนใต้โหลดที่แขวนอยู่
- ③ งานสลิง (งานแขวนโหลดสลิง ฯลฯ เข้ากับโหนด เครน ฯลฯ) เมื่อยกโหลดโดยใช้เครน ฯลฯ ต้องดำเนินการโดยบุคลากรที่มีคุณวุฒิ

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

การบาดเจ็บซึ่งเกิดจากโหลดร่วงหล่น, การบาดเจ็บซึ่งเกิดจากเครนพลิกคว่ำ ฯลฯ

(6) งานประเภทการขุด, ปรับระดับดิน, ขนส่ง ฯลฯ โดยใช้เครื่องจักรก่อสร้าง เช่น รถแบ็คโฮ ฯลฯ



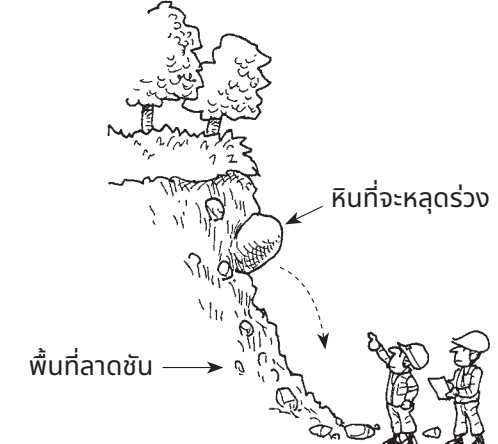
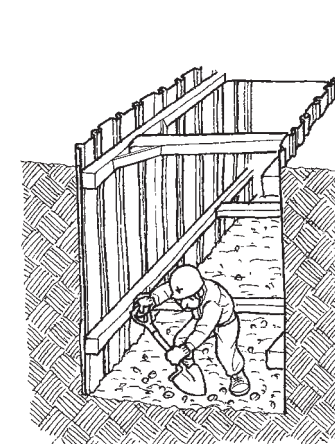
[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ห้ามเข้าไปในพื้นที่ซึ่งมีเครื่องจักรก่อสร้างและห้ามเข้าโดยไม่ได้รับอนุญาต
- ② ห้ามเข้าไปในพื้นที่ทำงานซึ่งมีเครื่องจักรก่อสร้างแบบหมุน เช่น รถแบ็คโฮ
- ③ ปฏิบัติตามคำสั่งของหัวหน้างาน ผู้นำทาง ผู้ให้สัญญาณ ฯลฯ
- ④ ใช้เส้นทางที่ปลอดภัยที่กำหนดไว้

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

การบาดเจ็บซึ่งเกิดจากการถูกหนีบ/ถูกดึงเข้าไป, พลัดตก/ร่วงหล่น หรือวัตถุร่วงหล่น

(7) การวางท่อประปาและท่อน้ำเสียและการขุดบนพื้นที่ลาดชัน



[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ขอให้รักษาความลาดเอียงที่ปลอดภัย ห้ามการขุดเข้าด้านใต้
- ② ตรวจสอบว่ามีหินที่จะหล่นร่วง ฯลฯ หรือไม่
- ③ ใช้เข็มขัดเซฟตี้ในพื้นที่ที่กำหนด
- ④ ในการปีนขึ้นและลงร่องขุด ให้ใช้อุปกรณ์สำหรับขึ้น-ลง เช่น บันไดพาต และบันได
- ⑤ หากพบสิ่งผิดปกติ เช่น น้ำรั่ว รอยแตกร้าว หรืองานค้ำยันเกิดการผิดรูป ขอให้ติดต่อผู้รับผิดชอบเสมอ

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

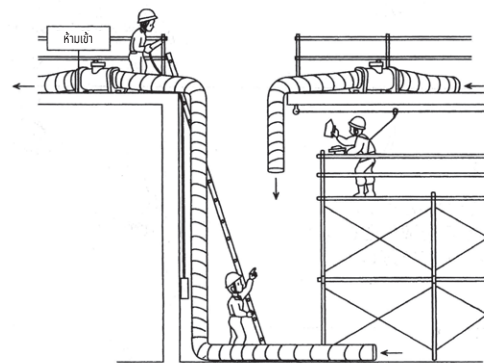
การบาดเจ็บเนื่องจากการพลัดตก/ร่วงหล่น



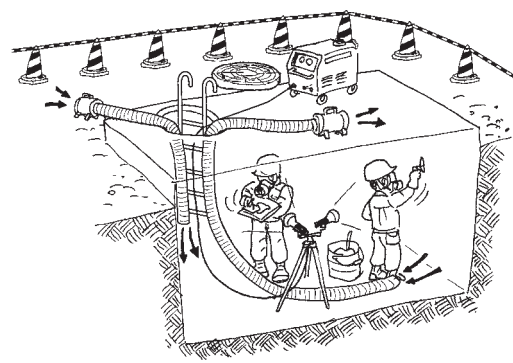
ตรวจสอบคุณวุฒิ

ในไซต์งานจะมีงานจำนวนมากที่จำเป็นต้องมี
คุณวุฒิตามที่กฎหมายกำหนด ห้ามมิให้บุคลากรที่
ไม่มีคุณวุฒิปฏิบัติงานเหล่านี้โดยเด็ดขาด

(8) งานในท่อระบายน้ำซึ่งมีน้ำ น้ำเสีย ท่อแก๊ส ฯลฯ, บ่อพัก (Manhole) ภายในถังเก็บน้ำและโซโล, ห้อง ใต้ดินที่แคบ, ห้องเก็บใต้ท้องเรือ ฯลฯ



ตัวอย่างการระบายอากาศของห้องใต้ดิน



ตัวอย่างการระบายอากาศในพื้นที่ทำงานขนาดเล็ก

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① งานตามคำสั่งของหัวหน้างาน
- ② เมื่อขึ้นและลงภายในบ่อพัก (Manhole) ให้ใช้อุปกรณ์ เช่น อุปกรณ์สำหรับขึ้น-ลง
- ③ ใช้อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็น เช่น เข็มขัดเซฟตี้ และหมวกเซฟตี้

- ④ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการนำอากาศบริสุทธิ์เข้ามาจากภายนอก
- ⑤ ห้ามใช้เครื่องปั้นไฟชนิดใช้เครื่องยนต์ในพื้นที่ที่มีการระบายอากาศไม่เพียงพอ

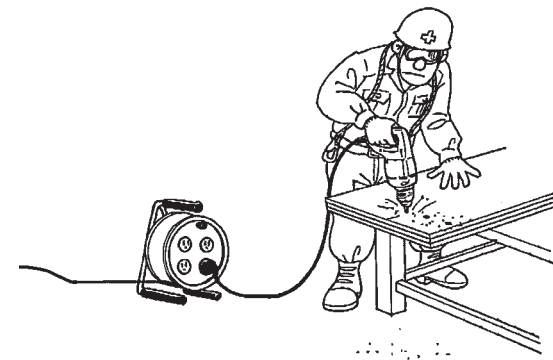
[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

ภาวะขาดออกซิเจน หรือการเป็นพิษจากออกซิเจนเนื่องจากแก๊สมีเทน, ไฮโดรเจนซัลไฟด์ ฯลฯ การเป็นพิษจาก
คาร์บอนมอนอกไซด์, พลัดตก/ร่วงหล่น, การบาดเจ็บเนื่องจากการระเบิด

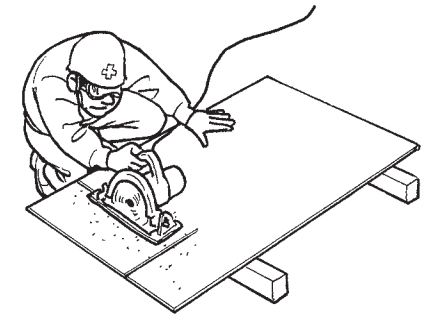
* “ภาวะขาดออกซิเจน (Anoxia)” หมายถึง สภาวะซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความหนาแน่นของออกซิเจนในอากาศต่ำกว่า 18%
และดูดซึมอากาศที่มีออกซิเจนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจทำให้รู้สึกวิงเวียนศีรษะ หมดสติ หรืออาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
ความหนาแน่นของออกซิเจน

* ไฮโดรเจนซัลไฟด์มีอยู่ในน้ำเสียและตะกอนในท่อระบายน้ำทิ้ง ฯลฯ และเมื่อเกิดการกวนก็就会被ปล่อยสู่บรรยากาศ
และดูดซึมผ่านเยื่อเมือกของดวงตาและทางเดินหายใจ ส่งผลให้กระจกตาเสียหาย สูญเสียการรับกลิ่น และหลอดเลือด
อักเสบ อีกทั้งยังมีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตเนื่องจากหายใจลำบากหรือขาดอากาศหายใจอีกด้วย

(9) งานที่ใช้เครื่องมือไฟฟ้า ฯลฯ



ตัวอย่างการใช้สว่านไฟฟ้า



ตัวอย่างการใช้เลื่อยวงเดือนไฟฟ้า



ตัวอย่างการใช้เครื่องเจียชนิดใบตัด (หินเจีย)



เครื่องหมายนี้คือเครื่องหมายความปลอดภัยซึ่ง
แสดงบนผลิตภัณฑ์ที่มีฉนวนไฟฟ้าสองชั้นและ
ปลอดภัยซึ่งสามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องต่อ
สายดิน

เครื่องหมายฉนวนสองชั้น

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ขอให้ใช้อุปกรณ์ความปลอดภัย (ผาครอบนิรภัย) กับเลื่อยวงเดือนแบบพกพา และมีจับบนเครื่องเจียชนิดใบตัด (หินเจีย) เสมอ
- ② ตรวจสอบความเสียหายของสายไฟ ฯลฯ
- ③ ขอให้ต่อสายดินเสมอ
- ④ ขอให้ปิดสวิทช์เมื่อจะเคลื่อนย้ายระหว่างการทำงานเสมอ
- ⑤ ห้ามสวมถุงมือเมื่อจะใช้ส่วนไฟฟ้าหรือเครื่องเจียชนิดใบตัด (หินเจีย)
- ⑥ ใช้ไฟฟ้าจากอุปกรณ์ที่ติดตั้งเบรกเกอร์กันไฟรั่วเพื่อป้องกันไฟดูด
- ⑦ ตรวจสอบโครงสร้างจนวนสองชั้น (เครื่องหมายจนวนสองชั้นบนป้ายชื่อ)

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

รอยบาด, ถลอก, ไฟดูด

(10) งานที่ใช้บันไดพับ ฯลฯ

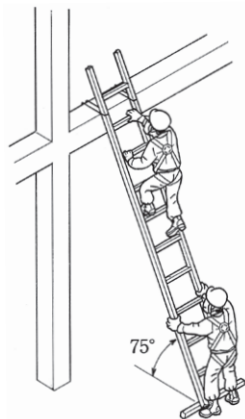


ตัวอย่างบันไดพับ

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ก่อนใช้งาน ให้ตรวจสอบบันไดพับว่ามีความเสียหาย, โค้งงอ, ฟิตตั้งสำหรับล็อกขา ฯลฯ หรือไม่
- ② ติดตั้งบนพื้นผิวที่เรียบและหลีกเลี่ยงบริเวณช่องเปิดและใกล้บันได
- ③ ห้ามทำงานในขณะที่ยืนอยู่บนบันไดขั้นสุดท้าย
- ④ ขอให้ใช้ฟิตตั้งสำหรับล็อกขาเสมอ
- ⑤ ห้ามปีนขึ้นหรือลงขณะถือเครื่องมือหรือสิ่งของอื่นๆ
- ⑥ การทำงานโดยยื่นตัวออกจากบันไดพับเป็นอันตราย
- ⑦ ใช้บันไดนั่งร้านแบบพับได้ทุกครั้งที่เป็นไปได้

(11) งานที่ใช้บันไดพา



ตัวอย่างบันไดพา

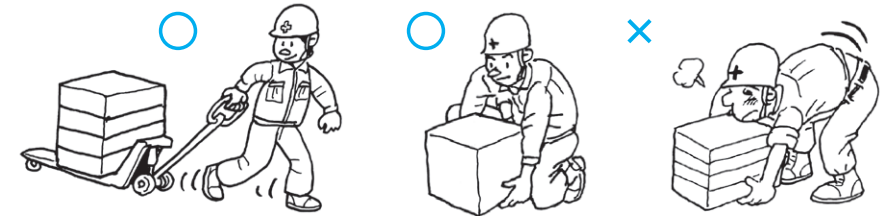
[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ติดตั้งบันไดพาอย่างแน่นหนา โดยให้ส่วนบนยื่นออกมาอย่างน้อย 60 ซม.
- ② ใช้ขาที่มีตัวกันลื่นเพื่อให้ติดตั้งได้อย่างแน่นหนา
- ③ หลีกเลี่ยงการปีนขึ้น-ลงพร้อมกับถือของด้วยมือเดียว

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

พลัดตก/ร่วงหล่น

(12) การจัดการกับของหนัก, งานที่ทำให้เกิดแรงเครียดบนหลัง



[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① เมื่อจะยกของหนัก ให้ย่อเข่า ลดสะโพก และยืดหลังตรง
- ② เมื่อจะวางสิ่งของลง ขอให้วางอย่างนุ่มนวลและไม่โยนเสมอ
- ③ เมื่อต้องทำงานอย่างต่อเนื่องซึ่งทำให้สะโพกต้องรับแรงเครียด ควรพักเป็นระยะๆ เพื่อยืดสะโพก

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

หลังได้รับแรงเครียด, ปวดสะโพก

(13) งานที่ใช้อุปกรณ์ที่เกิดแรงสั่นสะเทือน



ตัวอย่างอุปกรณ์ที่เกิดแรงสั่นสะเทือน

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

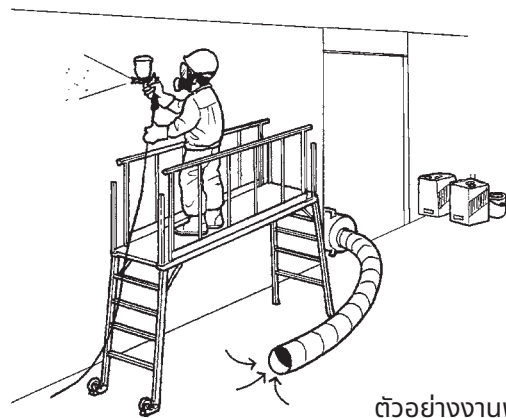
- 1) สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น ถุงมือป้องกันการสั่นสะเทือน ที่อุดหู แวนตาเซฟตี้ และหมวกเซฟตี้ให้เหมาะสมกับงาน
- 2) โดยหลักการแล้ว ควรใช้อุปกรณ์ที่เกิดแรงสั่นสะเทือนได้ภายในระยะเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง ในกรณีที่จำเป็นต้องทำงานเกินกว่าระยะเวลาดังกล่าว ขอให้ปฏิบัติตามคำสั่งของหัวหน้าผู้ดูแลงานเกี่ยวกับการเปลี่ยนคนงาน ฯลฯ

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

ความผิดปกติจากการสัมผัสเย็น เช่น อาการเรย์โนด์ (Raynaud's syndrome), ความผิดปกติจากฝุ่น, โรคฝุ่นจับปอด (Pneumoconiosis), ความบกพร่องทางการได้ยิน และการบาดเจ็บซึ่งเกิดจากอนุภาคที่ปลิวมา (ตา ฯลฯ)

* “อุปกรณ์ที่เกิดแรงสั่นสะเทือน” หมายถึง เครื่องสกัดหินมือถือสำหรับการขุดอุโมงค์ เครื่องสกัดคอนกรีตสำหรับการสกัดและงานอื่นๆ ค้อนธรณี เครื่องจักรคอนกรีต เลื่อยโซ่ เครื่องตัด เครื่องตัดหญ้า (เครื่องตัดหญ้าไร้สาย) และเครื่องกระทุ้งแบบพกพา

(14) งานทำสี งานกันซึม งานพ่นสารรักษาความชื้นและวัสดุฉนวน และงานอื่นๆ ที่ใช้ตัวทำละลายอินทรีย์ในพื้นที่ทำงานภายในอาคาร



ตัวอย่างงานพ่นภายในอาคาร

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

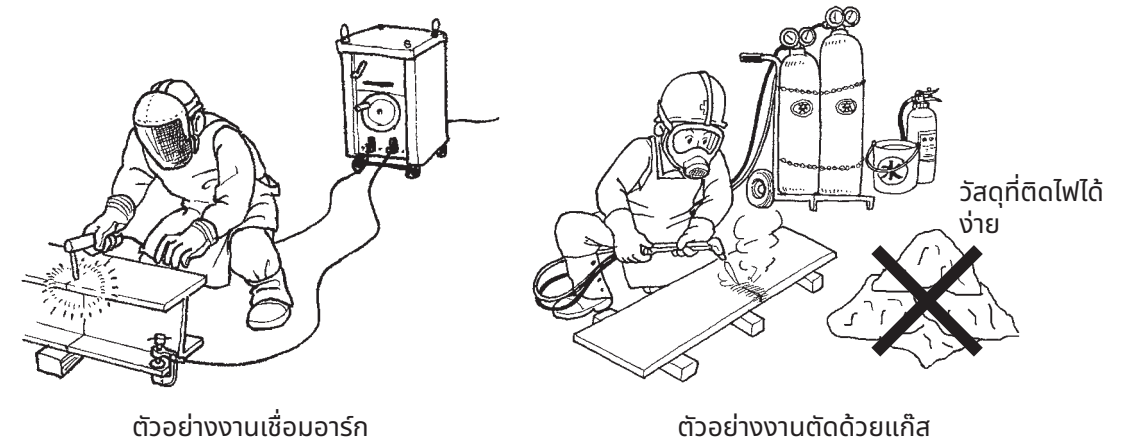
- ① งานตามคำสั่งของหัวหน้างาน
- ② ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการระบายอากาศที่เพียงพอขณะทำงาน
- ③ ใช้หน้ากากช่วยหายใจหรือหน้ากากป้องกันแก๊สพิษตามสภาพแวดล้อมการทำงาน
- ④ ใช้อุปกรณ์ป้องกันที่กำหนด เช่น หมวกเซฟตี้ และแว่นตาเซฟตี้

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

การเป็นพิษจากตัวทำละลายอินทรีย์

* ตัวทำละลายอินทรีย์ เช่น ทินเนอร์ มักใช้เป็นตัวทำละลายสำหรับสีและสารยึดเกาะ ซึ่งระเหยได้ง่ายและเข้าสู่ร่างกายผ่านทางเดินหายใจและผิวหนัง ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ และหมดสติ ในกรณีเลวร้ายที่สุด อาจทำให้เสียชีวิตได้

(15) งานเชื่อมและตัด



ตัวอย่างงานเชื่อมอาร์ก

ตัวอย่างงานตัดด้วยแก๊ส

[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ขณะทำงาน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีวัสดุที่ติดไฟได้อยู่รอบๆ พื้นที่ทำงาน
- ② ระหว่างทำงาน ขอให้ใช้แว่นกันแสงสำหรับงานเชื่อม/ตัด หน้ากากป้องกันฝุ่น รองเท้าเซฟตี้ ถุงมือหนัง ฯลฯ ที่กำหนดไว้เสมอ
- ③ ห้ามมองประกายไฟจากการเชื่อมอาร์กด้วยตาเปล่าโดยตรง

[อุบัติเหตุที่คาดการณ์ได้ว่าจะเกิด]

แผลไหม้ บาดเจ็บจากไฟไหม้ ไฟดูด การระเบิด โรคฝุ่นจับปอด (Pneumoconiosis) ตาอักเสบจากความไวต่อแสง (Photokeratitis)

(16) มาตรการป้องกันการถูกผึ้งต่อย

มีกรณีที่ผู้ปฏิบัติงานเสียชีวิตจากการถูกผึ้งต่อยขณะทำงานจำนวนมาก ผึ้งที่มีถิ่นที่อยู่ในญี่ปุ่นซึ่งโจมตีหรือต่อยได้แก่ ตัวต่อ Vespinae และตัวต่อ Polistinae พบการเกิดผึ้งต่อยจำนวนมากในบริเวณภูเขาและพื้นที่โดยรอบ

[อาการเมื่อถูกผึ้งต่อย]

อาการเฉพาะจุด

เจ็บปวดอย่างรุนแรง

อาการของระบบร่างกาย

อาการไม่รุนแรง เช่น เหนื่อยล้า และหายใจถี่ อาการปานกลาง เช่น แน่นหน้าอก ท้องเสีย และคลื่นไส้ ในกรณีที่รุนแรง อาจทำให้ตาบอด หูหนวก และหมดสติ รวมถึงอาการซึ่งรุนแรงที่สุดอาจทำให้เสียชีวิตเนื่องจากอาการแพ้รุนแรงเฉียบพลัน (Anaphylactic shock)

* อาการแพ้รุนแรงเฉียบพลัน (Anaphylactic shock) หมายถึง อาการแพ้ที่รุนแรงซึ่งทำให้เกิดอาการบวม (บวมหน้า) ในทางเดินหายใจ ส่งผลให้ขาดอากาศหายใจและเสียชีวิตได้

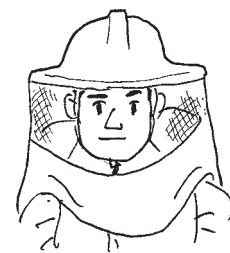
[วิธีการรักษา]

- ① หากโดนผึ้งต่อย ให้ดูดพิษออกภายใน 2 นาที
- ② หากมีอาการรุนแรง ให้นำผู้บาดเจ็บส่งสถานพยาบาลเพื่อรับการรักษา

* ขอให้ระมัดระวังว่า "แอมโมเนีย" ที่เข้าไถ่กันโดยทั่วไปว่าสามารถใช้รักษาได้ ไม่มีประสิทธิผลในกรณีที่ถูกผึ้งต่อย

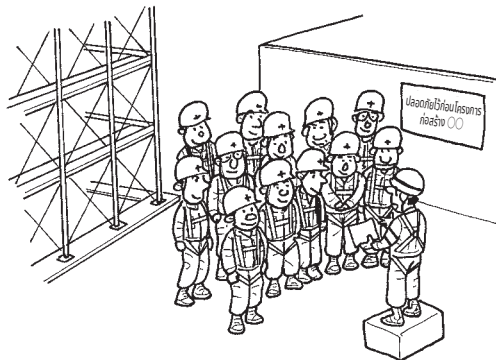
[เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกผึ้งต่อย]

- ① สำหรับการแต่งกายไปทำงาน ควรสวมเสื้อผ้าสีขาวและหลีกเลี่ยงการสวมชุดสีดำ หากทำไม่ได้ ควรสวมเสื้อผ้าสีสว่าง เช่น สีเหลือง
- ② ผึ้งมีความอ่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้นและแรงสั่นสะเทือน เมื่อทำงานใกล้กับผึ้ง ควรสวมตาข่ายป้องกันผึ้งเพื่อปกป้องใบหน้า
- ③ หากพบรังผึ้ง ให้กำจัดออกโดยการเคาะหรือพ่นยาฆ่าแมลง
- ④ หากสังเกตเห็นรังผึ้ง ให้ทำเครื่องหมายพื้นที่อันตรายด้วยเทปสีเหลืองและหลีกเลี่ยงการเข้าไป

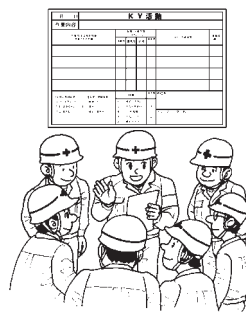


ตัวอย่างตาข่ายป้องกันผึ้ง

(17) ข้อควรพิจารณาเกี่ยวกับงานทั่วไปอื่นๆ



ตัวอย่างการประชุมเข้าเรื่องความปลอดภัย



ตัวอย่างการประชุมหยั่งรู้ระงัก (KY)



พื้นที่พักพ่อน



จัดระเบียบ (สะสาง, สะดวก, สะอาด และสุขลักษณะ)

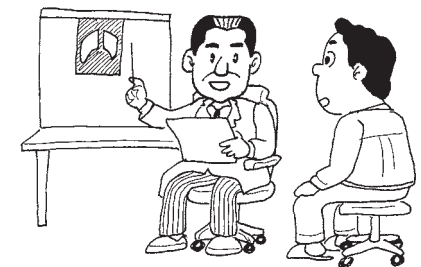
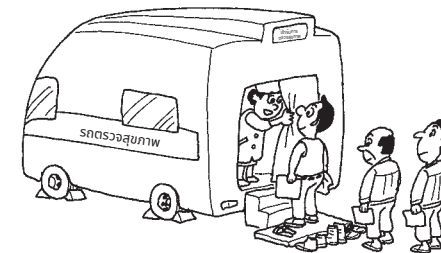
[กฎที่ต้องปฏิบัติตาม]

- ① ขอให้ปฏิบัติตามกฎของไซต์งาน
- ② ตรวจสอบไซต์งานล่วงหน้า
- ③ ขอให้เข้าร่วมกิจกรรมความปลอดภัยเสมอ เช่น การประชุมเข้าเรื่องความปลอดภัยและกิจกรรมคาดการณ์อันตราย (หยั่งรู้ระงัก/KY)
- ④ สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับงาน
- ⑤ ขอให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันที่กำหนดเสมอ
- ⑥ ปฏิบัติตามป้ายสัญลักษณ์ความปลอดภัย
- ⑦ ขอให้ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ให้สัญญาณและผู้นำทาง
- ⑧ ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่กำหนดไว้
- ⑨ หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้พื้นที่ห้ามเข้าหรือพื้นที่อันตราย
- ⑩ กราบตำแหน่งที่วางและวิธีใช้ถังดับเพลิง
- ⑪ หากพบพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัย ขอให้ติดต่อผู้รับผิดชอบ
- ⑫ ขอให้สูบบุหรี่เฉพาะในพื้นที่ที่กำหนดเท่านั้น
- ⑬ พยายามจัดระเบียบ (สะสาง, สะดวก, สะอาด และสุขลักษณะ)
- ⑭ การบาดเจ็บเล็กน้อยก็ต้องรายงานให้หัวหน้าผู้ดูแลคนงาน ฯลฯ กราบ

(18) การตรวจสอบสุขภาพ

ในไซต์งานก่อสร้าง อาจเกิดการบาดเจ็บและเจ็บป่วยได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับลักษณะของงาน และสิ่งสำคัญคือการทำงานด้วยสุขภาพที่แข็งแรง

เพื่อทราบถึงสุขภาพของตนเอง ขอให้เข้ารับการตรวจสอบสุขภาพตามคำแนะนำเสมอ



[เมื่อเข้ารับการตรวจสอบสุขภาพ]

- ① จะสามารถทราบสถานะสุขภาพปัจจุบันของตนเองได้
- ② หากป่วย จะสามารถเริ่มการรักษาได้เร็วขึ้น ขอให้ทราบว่า คุณอาจต้องทำงานอื่นๆ นอกเหนือจากงานเดิม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเจ็บป่วยที่ตรวจพบระหว่างการตรวจสอบสุขภาพ

* นอกเหนือจากการตรวจสอบสุขภาพที่ดำเนินการเมื่อมีการจ้างคนงานหรือเมื่อเปลี่ยนการมอบหมายงานแล้ว การตรวจสอบสุขภาพยังรวมถึง "การตรวจสอบสุขภาพประจำปี" และ "การตรวจสอบสุขภาพพิเศษ" ซึ่งต้องดำเนินการทุกๆ 6 เดือนสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในงานพิเศษ เช่น การทำงานกับตัวทำละลายอินทรีย์หรือใช้อุปกรณ์ที่เกิดแรงสั่นสะเทือน งานที่ต้องใช้อุปกรณ์หรืองานที่สัมผัสกับฝุ่น ฯลฯ ด้วย

[การดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน]

- ① หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไป
- ② รักษาเสื้อผ้าที่ใช้ทำงานให้สะอาดอยู่เสมอ
- ③ หากพบความผิดปกติทางร่างกาย ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรักษาในทันที
- ④ พักผ่อนและพักร่างกายเพื่อคลายความเหนื่อยล้า
- ⑤ ทำการวอร์มอัพก่อนทำงาน

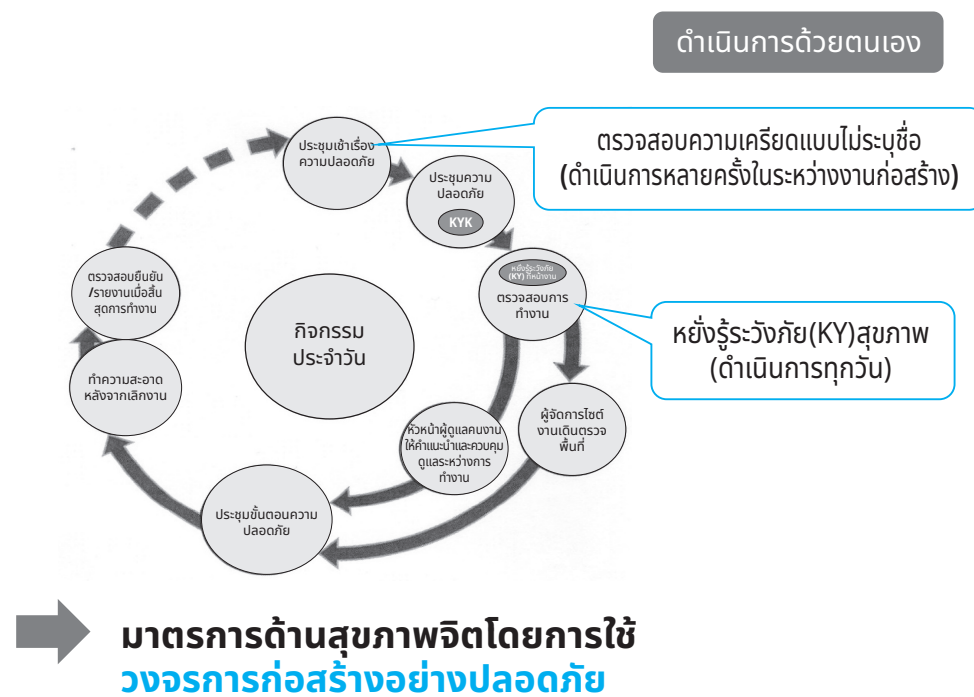
(19) มาตรการด้านสุขภาพจิต

มีการนำระบบตรวจสอบความเครียดตามกฎหมายความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของแรงงานมาใช้ และกำหนดให้คนงานในสังกัดโดยตรงต้องดำเนินการด้านสุขภาพจิต

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากคนงานในอุตสาหกรรมก่อสร้างมักประสบความเครียดในไซต์งานก่อสร้าง และคนงานจำนวนมากได้รับการรับรองเรื่องการชดเชยสำหรับความผิดปกติทางจิตในฐานะคนงานที่หน้างาน จึงถือว่ามีความจำเป็นที่จะต้องนำมาตรการต่างๆ ในไซต์งานก่อสร้างมาใช้เพิ่มเติมจากมาตรการที่กฎหมายกำหนด

ด้วยเหตุนี้ เราจึงส่งเสริม “การตรวจสอบความเครียดแบบไม่ระบุชื่อและการหยั่งรู้ระงัก (KY) สุขภาพด้วยวิธีของ JCOSHA” ซึ่งนำวงจรการก่อสร้างอย่างปลอดภัยมาใช้เป็นวิธีการที่ง่ายและมีประสิทธิภาพ รวมถึงสามารถดำเนินการได้ในไซต์งานก่อสร้าง

การตรวจสอบความเครียดแบบไม่ระบุชื่อและการหยั่งรู้ระงัก (KY) สุขภาพด้วยวิธีของ JCOSHA



“การตรวจสอบความเครียดแบบไม่ระบุชื่อและการหยั่งรู้ระงัก (KY) สุขภาพด้วยวิธีของ JCOSHA” เป็นความริเริ่มที่จัดทำขึ้นสำหรับไซต์งานก่อสร้างโดยอิงตามระบบการตรวจสอบความเครียดซึ่งเพิ่งกำหนดขึ้นใหม่จากการแก้ไขกฎหมายความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของแรงงาน

การหยั่งรู้ระงัก (KY) สุขภาพ

ทุกวัน หัวหน้าผู้ดูแลคนงานจะถามคนงานเกี่ยวกับการนอนหลับ การรับประทานอาหาร และสภาพร่างกาย โดยคาดว่าจะช่วยให้คนงานแต่ละรายได้ตระหนักถึงสภาพของตนเองและจัดการกับสภาพดังกล่าวได้ ตลอดจนปรับปรุงการสื่อสารที่หน้างานด้วย

คำถามเกี่ยวกับการหยั่งรู้ระงัก (KY) สุขภาพ

- 1 คุณนอนหลับดีหรือไม่?
- 2 คุณรับประทานอาหารได้ดีหรือไม่?
- 3 คุณรู้สึกสบายดีหรือไม่?

การตรวจสอบความเครียดแบบไม่ระบุชื่อ

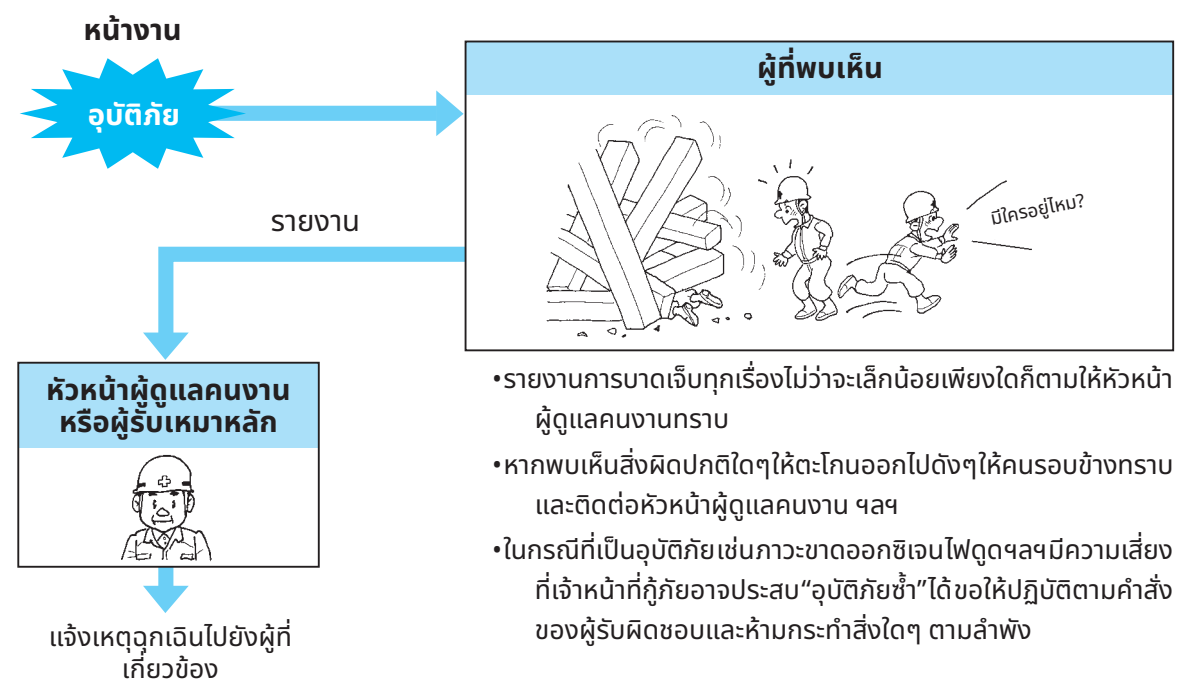
ระบบดังกล่าวจะใช้แบบสอบถามเพื่อทำความเข้าใจระดับความเครียดของคนงานในบริษัทแต่ละแห่งที่ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงาน และนำผลลัพธ์ไปช่วยสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ทำงานได้ง่าย

“แบบสอบถามเรื่องความเครียดในการทำงานแบบง่าย” (เวอร์ชันย่อ: 23 รายการ)

ระดับความเครียด		ระดับความเครียด		ระดับความเครียด	
ไม่เครียด	เครียดเล็กน้อย	เครียดเล็กน้อย	เครียดเล็กน้อย	เครียดเล็กน้อย	เครียดเล็กน้อย
(เวอร์ชันย่อ: 23 รายการ)					
แบบสอบถามเรื่องความเครียดในการทำงานแบบง่าย					
A. จะลองถามเกี่ยวกับความเครียดของคุณ					
โปรดทำเครื่องหมาย X ที่ตรงที่ตรงกับคุณมากที่สุด					
1. ฉันทำงานหนักเกินไป	1	2	3	4	
2. ฉันทำงานเร็วเกินไป	1	2	3	4	
3. ฉันทำงานช้าเกินไป	1	2	3	4	
4. ฉันทำงานมากเกินไป	1	2	3	4	
5. ฉันทำงานน้อยเกินไป	1	2	3	4	
6. ฉันทำงานมากเกินไป	1	2	3	4	
B. จะลองถามเกี่ยวกับสภาพของคุณในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา					
โปรดทำเครื่องหมาย X ที่ตรงที่ตรงกับคุณมากที่สุด					
7. ฉันเหนื่อย	1	2	3	4	
8. ฉันเครียด	1	2	3	4	
9. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
10. ฉันรู้สึกวิตกกังวล	1	2	3	4	
11. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
12. ฉันไม่สามารถผ่อนคลายได้	1	2	3	4	
13. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
14. ฉันไม่สามารถนอนหลับได้	1	2	3	4	
15. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
16. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
17. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
19. ฉันรู้สึกหงุดหงิด	1	2	3	4	
C. จะลองถามเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ					
โปรดทำเครื่องหมาย X ที่ตรงที่ตรงกับคุณมากที่สุด					
คุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความเครียดของคุณกับใครได้?					
1. หัวหน้า	1	2	3	4	
2. เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4	
เมื่อคุณประสบปัญหา คุณสามารถพึ่งพาบุคคลอื่นได้หรือไม่?					
1. หัวหน้า	1	2	3	4	
2. เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4	
คุณสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความเครียดของคุณกับใครได้?					
1. หัวหน้า	1	2	3	4	
2. เพื่อนร่วมงาน	1	2	3	4	

3 | ระบบสื่อสารฉุกเฉินและการอพยพ

(1) ในกรณีฉุกเฉิน ให้ติดต่อเพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้าผู้ดูแลงานที่อยู่ใกล้เคียงทันที



(2) การฝึกอบรมป้องกันอุบัติภัยเมื่อเกิดอุบัติภัย

ใช้ผลลัพธ์จากการฝึกอบรมในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการรับมือเมื่อเกิดอุบัติภัยขึ้น

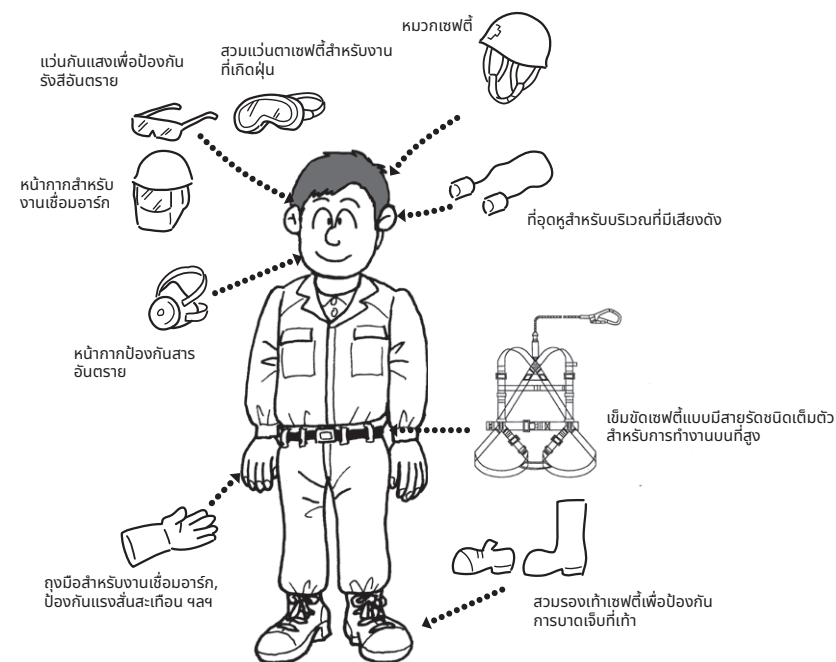
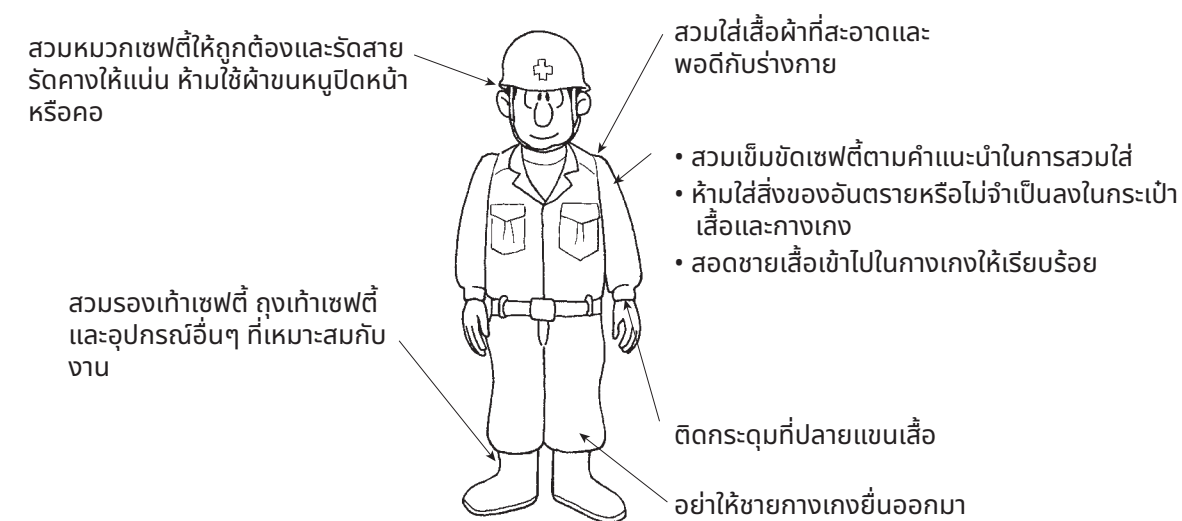


บทที่ 4 การจัดการอุปกรณ์ป้องกันเพื่อความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ฯลฯ

1 | การจัดการอุปกรณ์ป้องกัน ฯลฯ อย่างถูกต้อง

เพื่อป้องกันตนเองจากการบาดเจ็บ สิ่งสำคัญคือต้องสวมใส่และใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างถูกต้อง

1. การแต่งกายที่ถูกต้อง และอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม



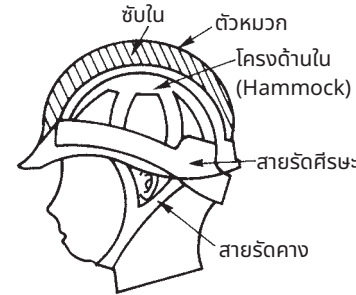
[ข้อควรระวังในการใช้]

- ① ใช้เข็มขัดเซฟตี้ที่สามารถรองรับน้ำหนักทั้งหมดของผู้สวมใส่และน้ำหนักอุปกรณ์ที่สวมใส่ได้
- ② เมื่อสวมเข็มขัดเซฟตี้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีชิ้นส่วนสำหรับความปลอดภัยที่จำเป็นครบถ้วน และสวมอย่างแน่นหนา ไม่หลวม
- ③ เกี่ยวเข็มขัดเซฟตี้ในตำแหน่งและทิศทางที่ถูกต้อง

3) หมวกเซฟตี้

การบาดเจ็บที่ศีรษะอาจทำให้เสียชีวิตได้ขอให้ปฏิบัติตามคำแนะนำและสวมหมวกเซฟตี้อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันศีรษะเสมอ

เลือกหมวกเซฟตี้ให้เหมาะสมกับงาน เช่น หมวกเซฟตี้สำหรับป้องกันวัตถุปลิวมา หรือร่วงหล่น หมวกเซฟตี้สำหรับการป้องกันการพลัดตกและหมวกเซฟตี้สำหรับไฟฟ้า (แรงดันไฟฟ้าในการทำงานเท่ากับ 7,000 โวลต์หรือต่ำกว่า)



ตัวอย่างหมวกเซฟตี้

[ข้อควรระวังในการใช้]

- ① ปรับสายรัดศีรษะและสายรัดคางให้เหมาะสมกับศีรษะ
- ② สวมใส่โดยไม่ให้สายรัดคางหลวม
- ③ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหูอยู่ในช่องรูปตัววีของสายรัดคาง และสวมอย่างถูกต้อง
- ④ ห้ามสวมหมวกเซฟตี้ โดยมีผ้าขนหนู หมวกเบสบอล ฯลฯ คลุมศีรษะ
- ⑤ หากโครงด้านใน (Hammock) หรือสายรัดศีรษะสกปรก ควรเปลี่ยนใหม่

4) รองเท้าเซฟตี้

เลือกและใช้รองเท้าเซฟตี้ให้เหมาะสมกับงาน

รองเท้าเซฟตี้ถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันเท้าของคนงานจากของหนัก ร่วงหล่นลงมาหรือตะปู ฯลฯ

ตัวอย่างรองเท้าเซฟตี้ ได้แก่ รองเท้าสำหรับทำงานบนที่สูง รองเท้าสำหรับงานเชื่อม รองเท้าสำหรับงานรื้อถอน (เพื่อป้องกันการเหยียบวัตถุที่แหลมคม) และรองเท้าสำหรับงานที่มีกรด/ด่าง



รองเท้าเซฟตี้

[ข้อควรระวังในการใช้]

- ① เมื่อมีความเสี่ยงที่จะเหยียบวัตถุที่แหลมคมระหว่างงานกำจัดขยะ ฯลฯ ควรใช้รองเท้าเซฟตี้ที่มีฟังก์ชันป้องกันการเหยียบวัตถุที่แหลมคม
- ② รองเท้าเซฟตี้ทั่วไป (ที่มีพื้นรองเท้าทำจากยางสังเคราะห์กันลื่น) เหมาะสำหรับการทำงานในพื้นที่ที่มีเศษโลหะและน้ำมันจำนวนมาก
- ③ ผู้กเช็กรองเท้าอย่างเหมาะสม
- ④ ดูแลรองเท้าสัปดาห์ละครั้ง ตรวจสอบตะปู เศษแก้ว ฯลฯ ที่ติดอยู่ ตลอดจนรอยขีดข่วน การหลุดลุ่ยหรือฉีกขาด และเปลี่ยนรองเท้าที่มีความเสียหายรุนแรง

5) แว่นตาเซฟตี้

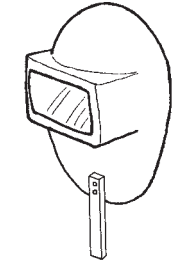
เพื่อปกป้องดวงตาจากวัตถุที่ปลิวมา ฝุ่นและรังสีอันตรายในระหว่างงานรื้อถอนอาคาร งานสกัดคอนกรีต งานเจีย งานเชื่อม ฯลฯ ต้องใช้ “แว่นตาเซฟตี้” และ “แว่นกันแสง” ให้เหมาะสมกับงาน



ตัวอย่างแว่นตาเซฟตี้



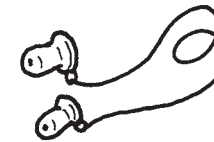
ตัวอย่างแว่นกันแสง



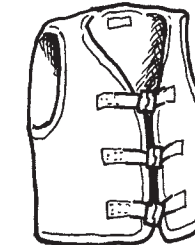
ตัวอย่างหน้ากากป้องกันแสงจากงานเชื่อม

6) อุปกรณ์ป้องกันอื่นๆ (ตัวอย่าง)

ใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างถูกต้องตามสถานที่ทำงานและรายละเอียดของงาน



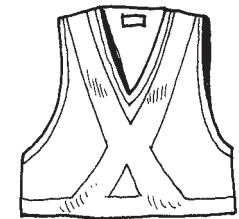
ที่อุดหู



เสื้อชูชีพ



ถุงมือ



เสื้อกั๊กสะท้อนแสง

7) ป้ายสัญลักษณ์ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยที่ใช้ในไซต์งานก่อสร้าง (ตัวอย่าง)

ภายในไซต์งานจะมีป้ายสัญลักษณ์แสดงพื้นที่อันตรายและพื้นที่ซึ่งมีกฎเกณฑ์กำหนดร่วมกันกับทุกคน ขอให้ทำความเข้าใจความหมายของป้ายสัญลักษณ์และปฏิบัติตาม



ตัวอย่างเครื่องหมายภาษาต่างประเทศ

ตัวอย่างป้ายสัญลักษณ์ที่ระบุเป็นภาษาต่างประเทศ 5 ภาษาเพิ่มเติมจากภาษาญี่ปุ่น เพื่อรองรับคนงานต่างชาติ

รายชื่อป้ายสัญลักษณ์ความปลอดภัยระบบที่เป็นหนึ่งของ JCOSHA

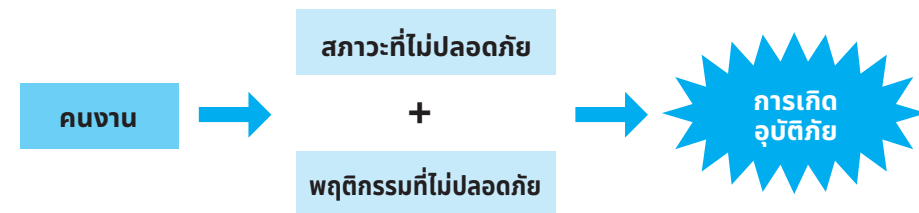
เว็บไซต์ป้ายสัญลักษณ์ความปลอดภัยระบบที่เป็นหนึ่งของ JCOSHA



เอกสารอ้างอิง

I การเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน

อุบัติเหตุในการทำงานเกิดขึ้นเนื่องจาก “สภาวะที่ไม่ปลอดภัย” ของเครื่องจักรและอุปกรณ์ และ “พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย” ของคน

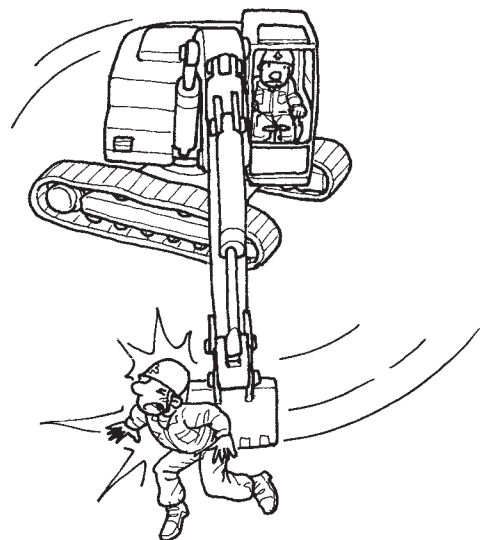


ในระหว่างที่ผ่านมา อุบัติเหตุในการทำงานซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความผิดพลาดของมนุษย์มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ตัวอย่างเช่น “การทำงานในท่าทางที่ผิด” ข้อผิดพลาดเช่น “ความผิดพลาดในการบังคับ” “การเข้าไปในสถานที่อันตราย” และ “การแต่งกายที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน”

[อุบัติเหตุที่เกิดจากความผิดพลาดของมนุษย์]

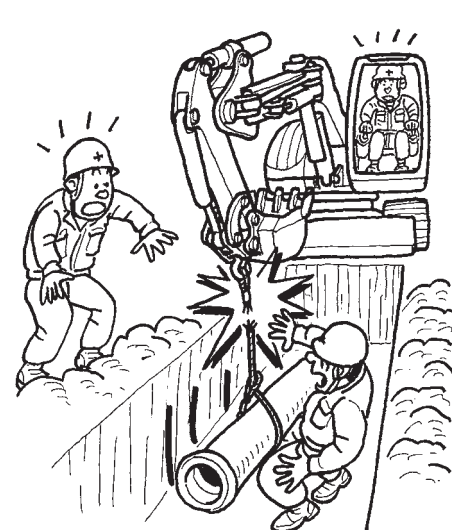
1. การตัดสินใจที่ผิดพลาดเนื่องจากความไม่รู้หรือขาดประสบการณ์ (ความไม่รู้ ไม่มีประสบการณ์ ไม่คุ้นเคย)

- ◆ ผู้ที่เข้ามาทำงานใหม่ได้เข้าไปในพื้นที่ห้ามเข้าโดยไม่ทราบสถานการณ์ในไซต์งานและถูกรถแบ็กโฮชน (ผู้ที่เข้ามาทำงานใหม่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ)



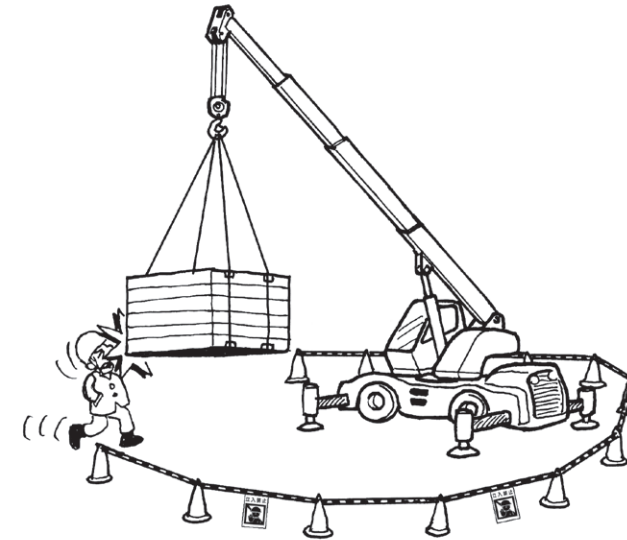
2. ไม่เป็นไร เรียบร้อยดี (ละเลยอันตราย เริ่มชินหรือคุ้นเคยกับงาน)

- ◆ เมื่อพยายามลดท่อคอนกรีต (Hume pipe) ด้วยรถแบ็กโฮ (ใช้ในลักษณะอื่นที่ไม่ใช่จุดประสงค์การใช้งาน) ลวดสลิงจึงขาดและตกลงมากกระแทกคนงานที่กำลังทำงานอยู่บริเวณใกล้เคียง



3. ความประมาท, ความเลินเล่อ (ขาดความสนใจ)

- ◆ ผมประมาทและเดินเข้าไปใต้โหลด และโหลดที่กำลังลดระดับลงมาก็คาะแทกโดน



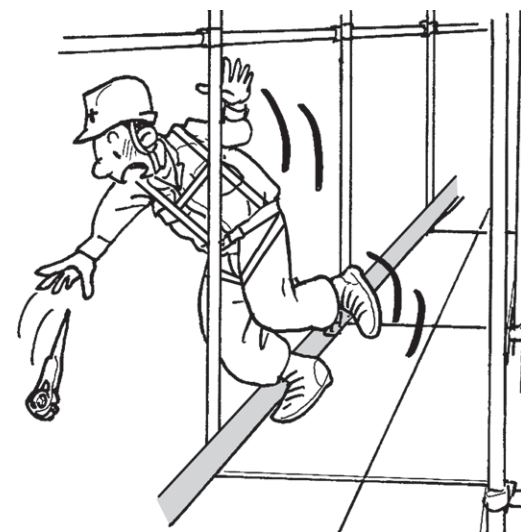
4. ความยุ่งยาก, อุปสรรค (ทางลัด, ลัดขึ้นตอนงาน)

- ◆ ผมกระโดดลงจากพื้นที่ที่สูงไถ่ๆ แทนที่จะใช้บันไดพาต ทำให้ขาพลิก



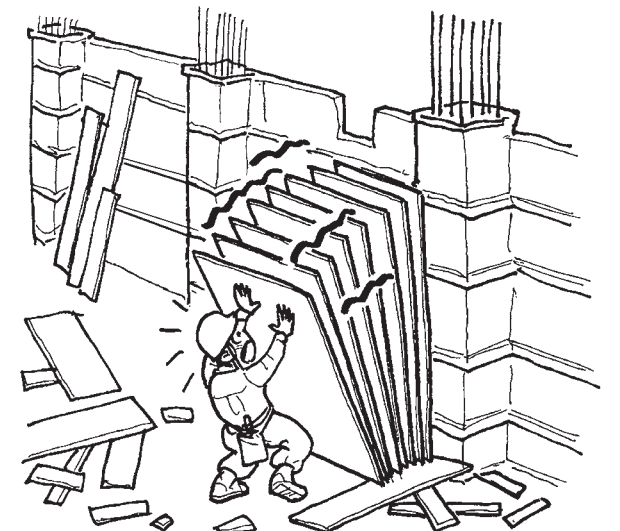
5. มองไม่เห็นสภาพแวดล้อมรอบข้าง เมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (พฤติกรรมตามสถานการณ์)

- ◆ ขณะกำลังประกอบนั่งร้าน ผมสับสนและประจวบเหมาะจะร่วงหล่นในขณะที่ขึ้นด้วยประจวบ ดังนั้นจึงพยายามคว้าประจวบอย่างรีบร้อน ทำให้ผมพลัดตกลงมาจากนั่งร้าน



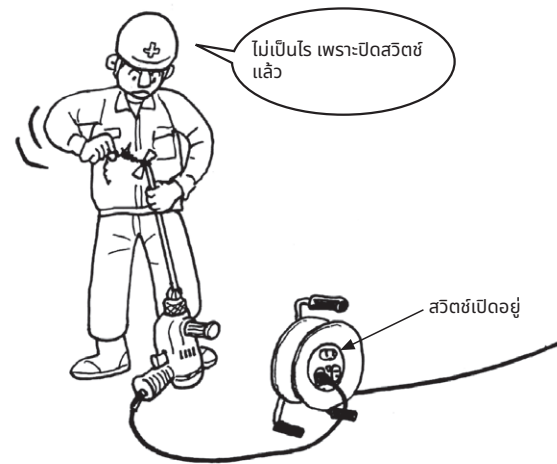
6. ตื่นตระหนก (แพนิก)

- ◆ วัสดุทำแบบหล่อที่ผมตั้งไว้ชั่วคราวกำลังจะล้มลง จึงพยายามดันเอาไว้ในทันที แต่กลับถูกทับ



7. ความเข้าใจผิด, คิดตกใจไปเอง (คิดไปเอง)

- ◆ มีวัตถุแปลกปลอมติดอยู่บนส่วนที่หมุนได้ของเครื่องกวนไฟฟ้าจึงทำให้หยุดยับ และเมื่อพยายามจะนำวัตถุแปลกปลอมออก ผมคิดว่าได้ปิดสวิตช์แล้ว (คิดไปเอง) แทนที่ที่ผมนำวัตถุแปลกปลอมออก ส่วนใบพัดกวนก็เริ่มหมุนและทำให้ได้รับบาดเจ็บที่นิ้ว ผมจึงได้รับบาดเจ็บ



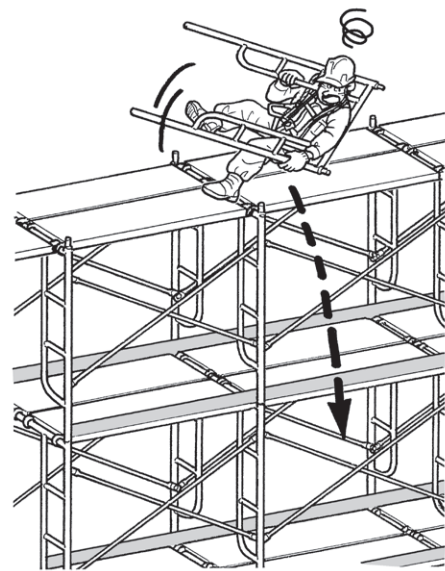
8. ปฏิกริยาตอบสนองที่ล่าช้าเนื่องจากอายุ (สมรรถภาพทางร่างกายลดลงในผู้สูงอายุ)

- ◆ ขณะที่กำลังชนวัตถุที่เหลืออยู่ ผมสะดุดขึ้นบนทางเดินและพลัดตก



9. ความเหนื่อยล้า/การเจ็บป่วย/ความวิตกกังวล

- ◆ เนื่องจากเหนื่อย ผมจึงรู้สึกเวียนศีรษะและพลัดตกจากนั่งร้าน



10. การตระหนักรับรู้ลดลงเนื่องจากการทำงานแบบเดียวซ้ำๆ

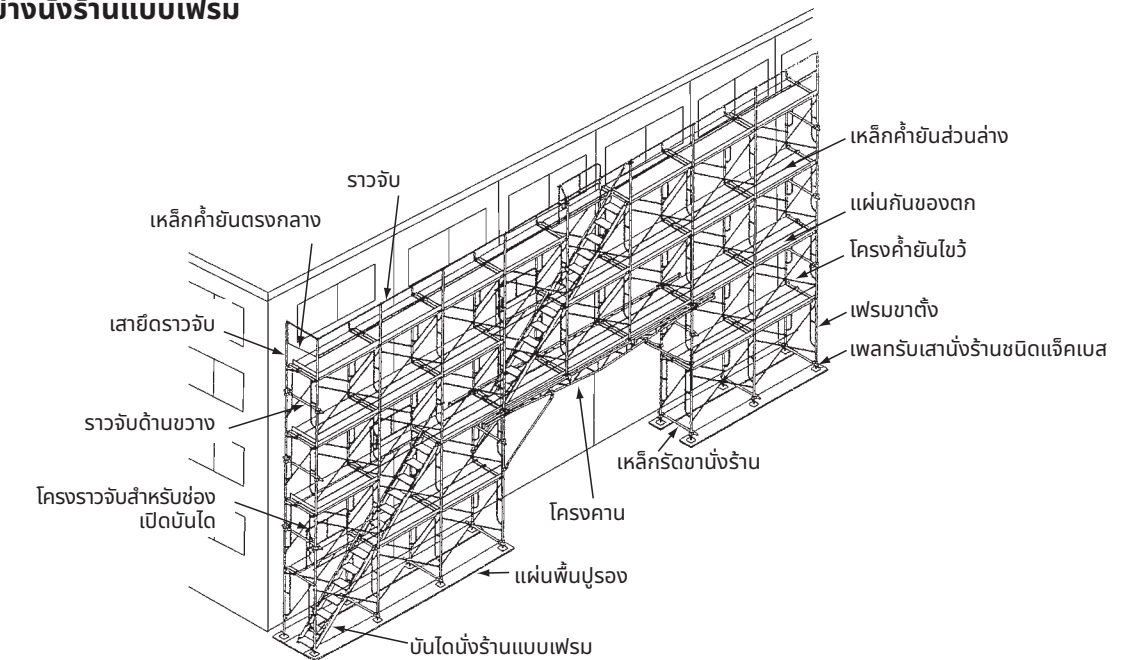
- ◆ ระหว่างที่ผมกำลังตอกตะปูซ้ำๆ การทำงานแบบเดียวซ้ำๆ ทำให้ผมหลุดตกโดนนิ้วตัวเอง



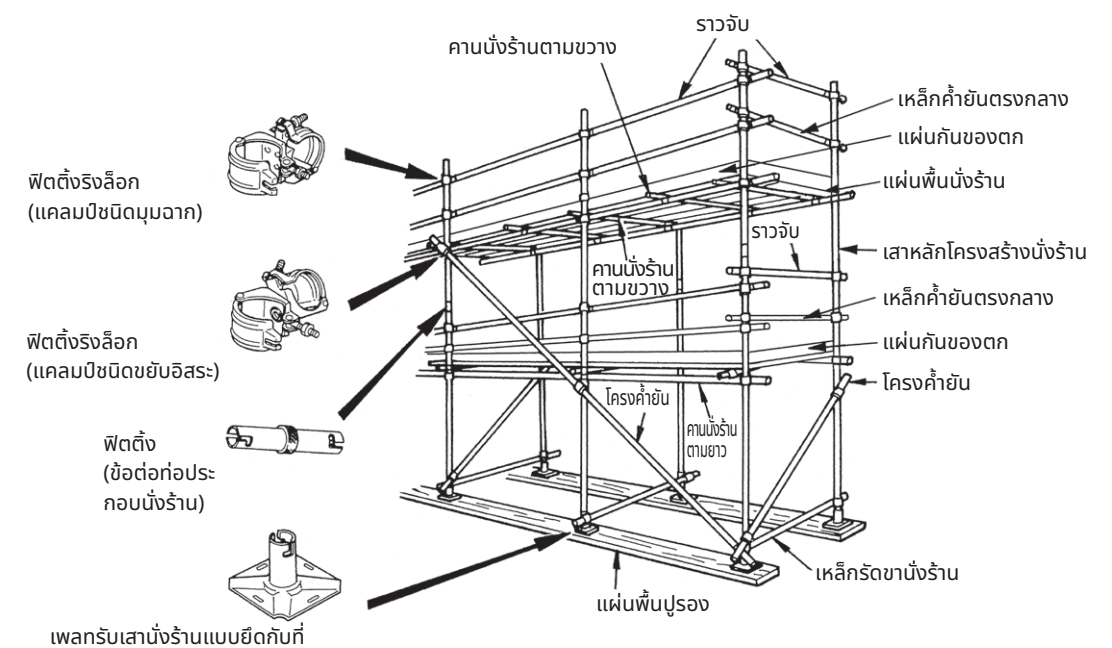
II ชื่ออุปกรณ์และเครื่องมืองานก่อสร้างที่มักใช้ในไซต์งานก่อสร้าง

ชื่อส่วนประกอบนั่งร้านที่ควรทราบ

ตัวอย่างนั่งร้านแบบเฟรม

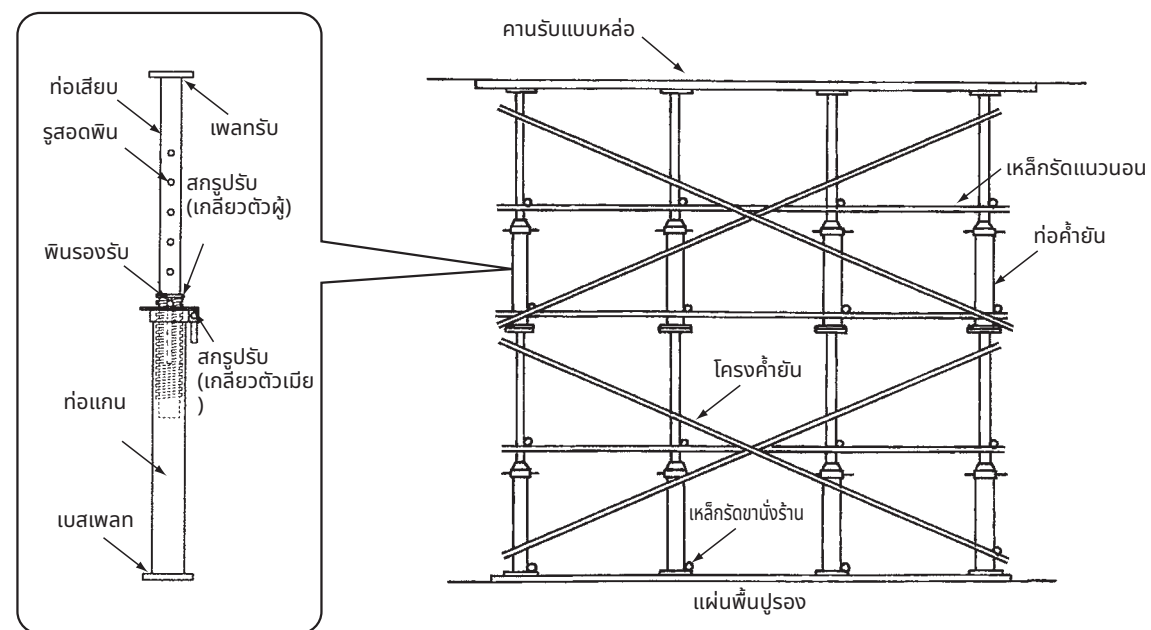


ตัวอย่างนั่งร้านแบบเฟรม

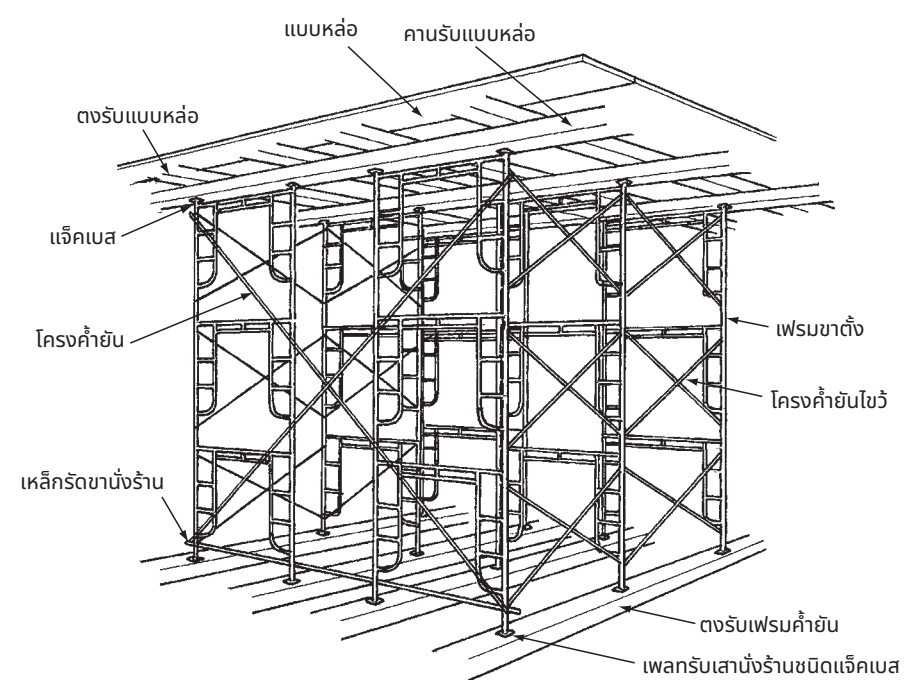


ชื่อส่วนประกอบงานคำนวณแบบหล่อที่ควรทราบ

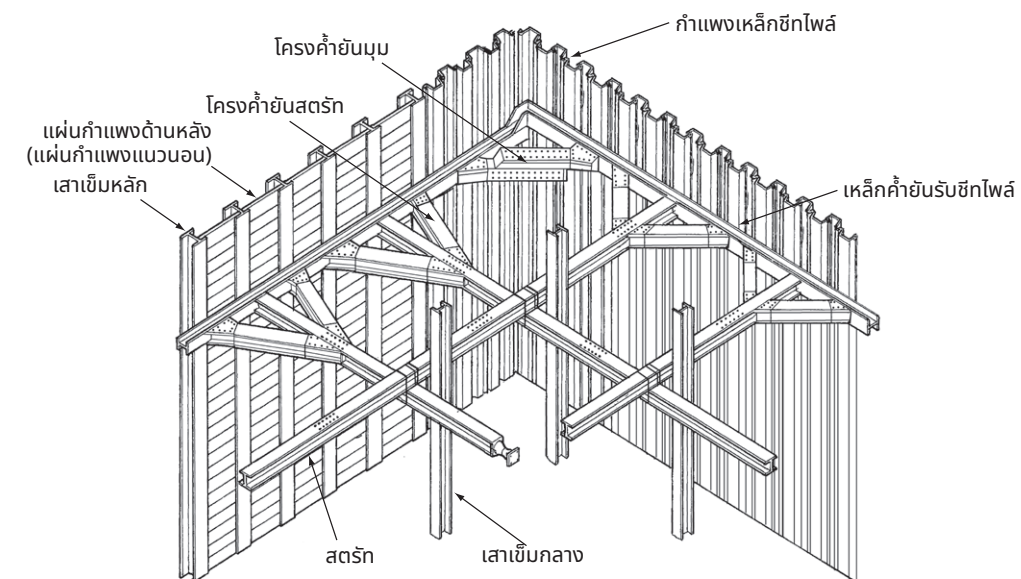
ตัวอย่างชนิดต่อคำยัน



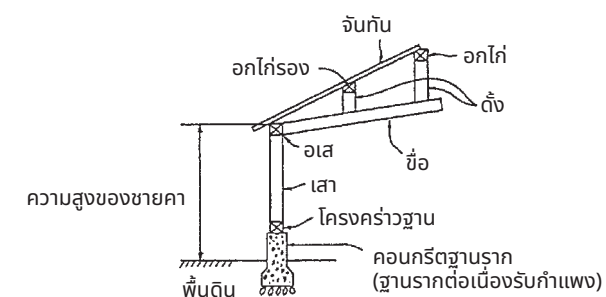
ตัวอย่างชนิดเฟรมคำยัน



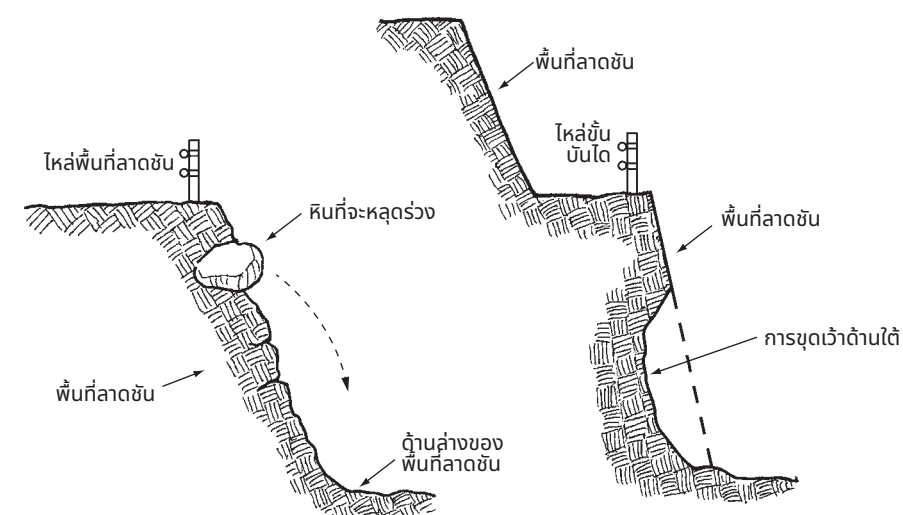
ชื่อส่วนประกอบงานคำยืนยันกันดินที่ควรทราบ



ชื่อส่วนประกอบอาคารไม้ที่ควรทราบ

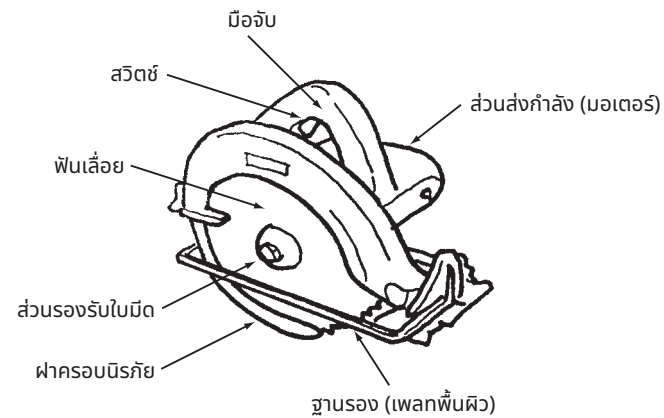


ชื่อส่วนประกอบงานชุดแบบเบาที่ควรทราบ

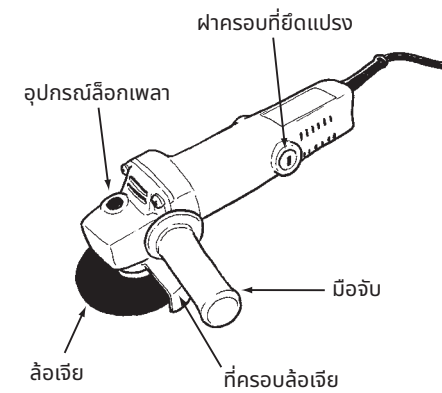


ชื่อส่วนประกอบเครื่องมือไฟฟ้าที่ควรทราบ

[เลื่อยวงเดือนแบบพกพา]

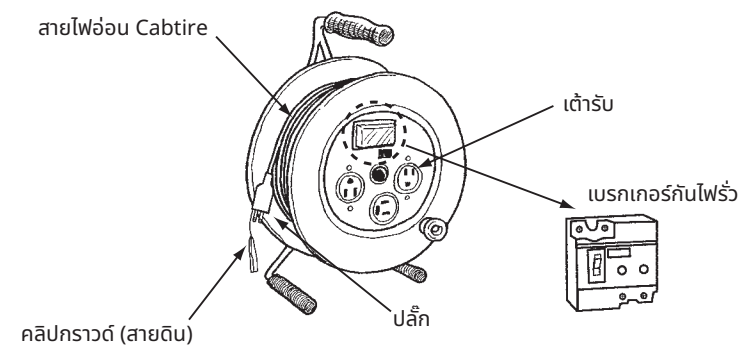


[เครื่องเจียชนิดใบตัด (หินเจีย)]

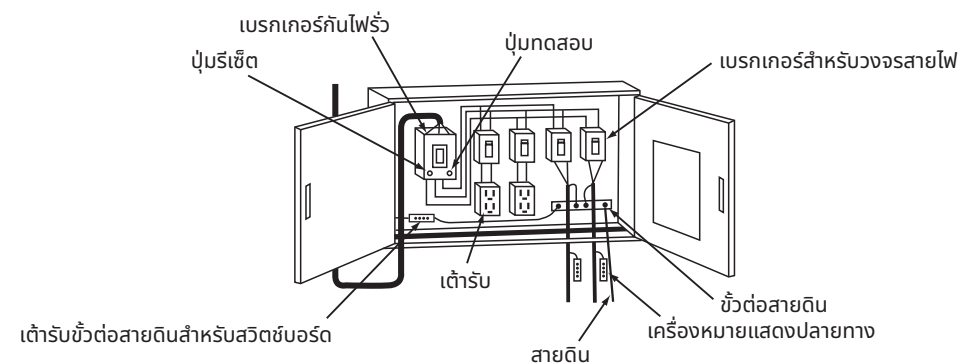


ชื่อส่วนประกอบอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ควรทราบ

[โรลม้วนเก็บสายไฟ]



[ตู้ควบคุมระบบไฟฟ้า (สวิตช์บอร์ด)]



คู่มือฝึกอบรมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยสำหรับพนักงานใหม่

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน 2021

แก้ไข/พิมพ์โดย
Japan Construction Occupational Safety and Health Association
5-35-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 108-0014
โทรศัพท์: 03-3453-8201
<https://www.kenasibou.or.jp/>

ข้อมูลสำหรับการติดต่อ
Business Department Outsourcing Business Headquarters
Takanawa Branch, 8th floor, Mita Nitto Dai Building, 3-11-36 Mita,
Minato-ku, Tokyo 108-0073
โทรศัพท์: 03-3453-0978 แฟกซ์: 03-5476-8362

ห้ามทำซ้ำโดยไม่ได้รับอนุญาต