

ក្រោមការពឹងពាក់ដោយក្រសួងសុខាភិបាលការងារនិងសុខុមាលភាព
គម្រោងវិធានការបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារដែលឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការសាងសង់
ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រកួតកីឡាអូឡាំពិកនិងបារ៉ាឡាំពិកទីក្រុងតូក្យូ

សៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលអំពី សុវត្ថិភាពនិងសុខភាពស ម្រាប់បុគ្គលិកចូលថ្មី



សៀវភៅសិក្សាសម្រាប់ការអប់រំនេះ គឺបង្កើតដោយសមាគមការពារគ្រោះថ្នាក់ការងារ ក្នុងវិស័យសំណង់តាមរយៈគម្រោងពឹងពាក់ការងារដោយក្រសួងសុខាភិបាលការងារ និងសុខុមាលភាពឆ្នាំ ២០២១ ហើយត្រូវបានបកប្រែនិងផ្តល់ជូនដោយមានដោយ Japan Association for Construction Human Resources (JAC)។ ទាក់ទងនឹងភាពសមស្របនៃខ្លឹមសារបកប្រែ អ្នកប្រើប្រាស់សៀវភៅសិក្សាសម្រាប់ ការអប់រំនេះសូមប្រើប្រាស់ដោយវិនិច្ឆ័យដោយខ្លួនឯងដោយប្រៀបធៀបនឹងច្បាប់ដើម។

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。

- មេរៀនទី 1 អ្វីទៅជាការដ្ឋានសំណង់ 2
- មេរៀនទី 2 ការងារនិងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពនៅការដ្ឋានសំណង់ 5
 - 1 អ្វីទៅជាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពនៅការដ្ឋានសំណង់ 5
 - 2 លំដាប់លំដោយការងារប្រចាំថ្ងៃនៅការដ្ឋានសំណង់ 6
- មេរៀនទី 3 គ្រោះថ្នាក់ការងារនិងវិធានការបង្ការ 8
 - 1 តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ? 8
 - 2 នៅការដ្ឋានសំណង់ តើមានការរងរបួសឬជំងឺដោយសារការងារដូចគ្នាទៅនេះ 9
 - 3 ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងនិងការជម្លៀសខ្លួនគ្រាអាសន្ន 24
- មេរៀនទី 4 ការចាត់ចែងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពជាដើម 25
 - 1 ការចាត់ចែងប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវនៃឧបករណ៍ការពារជាដើម 25
 - 2 ឧបករណ៍ការពារដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ 26
- ផ្នែកឯកសារយោង 30
 - I ការកើតឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ការងារ 30
 - II ឈ្មោះបរិក្ខារនិងឧបករណ៍សំណង់ដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅការដ្ឋានសំណង់ 33

(កំណត់សំគាល់) ពាក្យថា "ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព" ក្នុងសៀវភៅនេះ សំដៅលើ "ឧបករណ៍ការពារធ្លាក់" ក្នុងច្បាប់ស្តីពីវិសោធនកម្មច្បាប់ស្តីពី សុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារ។

មេរៀនទី 1 អ្វីទៅជាការដ្ឋានសំណង់

(1) វិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព) នៅការដ្ឋានសំណង់

នៅការដ្ឋានសំណង់ មានគ្រឿងចក្រម៉ាស៊ីនសំណង់ជាដើមជាច្រើនប្រភេទដែលដំណើរការ ហើយវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព) សម្រាប់គ្រឿងចក្រម៉ាស៊ីនទាំងនោះគឺត្រូវបានកំណត់ឡើង។

ម្យ៉ាងទៀត ការចាត់តាំងអ្នកដឹកនាំកម្មករដោយផ្ទាល់ក៏ត្រូវបានកំណត់ដែរអាស្រ័យតាមការងារ។

បើធ្វើការដោយគ្មានវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព) នោះនឹងត្រូវទទួលពិន័យ។

"តែកមី" គឺអ្នកមានប័ណ្ណអនុញ្ញាត (តែកមី)

ជាអ្នកដែលបានជាប់ការប្រឡងដែលធ្វើឡើងដោយស្ថាប័នរៀបចំការប្រឡងដែលត្រូវបានចាត់តាំង ហើយទទួលបានប័ណ្ណអនុញ្ញាត(តែកមី) ពីប្រធានមន្ទីរការងាររាជធានីខេត្ត។

"ជំនាញ" គឺអ្នកបានបញ្ចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ

វគ្គបណ្តុះបណ្តាលជំនាញ គឺជាវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដែលធ្វើឡើងដោយស្ថាប័នអប់រំដែលបានចុះបញ្ជីនៅមន្ទីរការងាររាជធានីខេត្ត។ ជាអ្នកដែលបានបញ្ចប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាលនៅស្ថាប័នអប់រំនេះ។

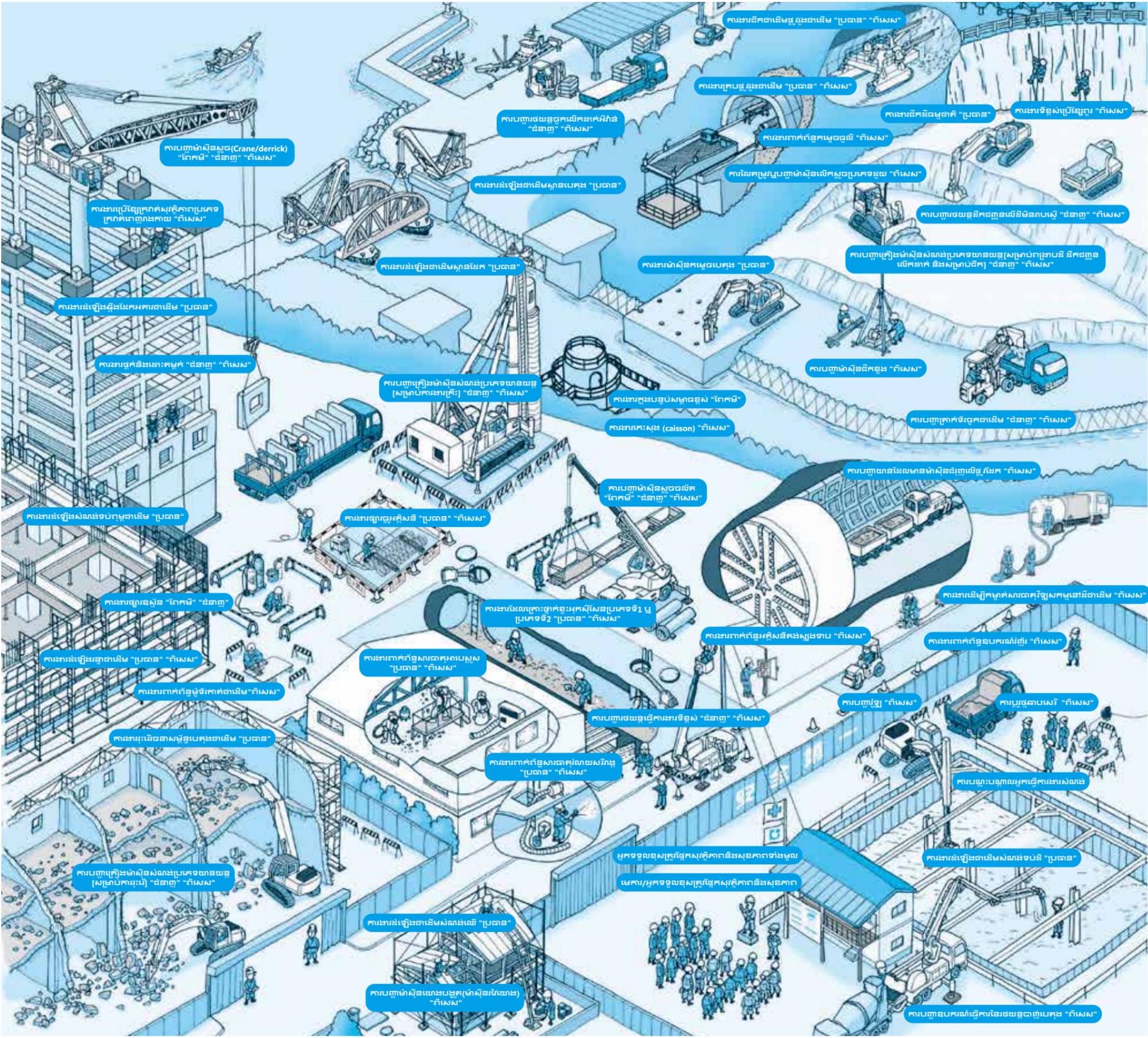
"ពិសេស" គឺអ្នកបានបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាលពិសេស (រួមទាំងការបណ្តុះបណ្តាលជាដើមដែលសមមូលនឹងការបណ្តុះបណ្តាលពិសេស)

ការបណ្តុះបណ្តាលពិសេសគឺជាការបណ្តុះបណ្តាលដែលធ្វើឡើងដោយក្រុមហ៊ុនខ្លួនឯងរៀងៗខ្លួនដោយផ្អែកតាមកម្មវិធីសិក្សាជាតិណាមួយដែលកំណត់ដោយច្បាប់បទប្បញ្ញត្តិ។ ក្នុងករណីដែលក្រុមហ៊ុនមិនមានអ្នកសិក្សាជាត្រូវដើមសមាគមសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពដូចជាសមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់ជាដើមធ្វើជំនួសឱ្យក្រុមហ៊ុន។ ជាអ្នកដែលបានបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាលនេះនៅក្រុមហ៊ុនឬសមាគមសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពជាដើម។

"ពិសេស" រួមបញ្ចូលទាំង
"ការបណ្តុះបណ្តាលសមមូលនឹងការបណ្តុះបណ្តាលពិសេស" ដោយផ្អែកតាមលើសេចក្តីជូនដំណឹងរបស់អាជ្ញាធររដ្ឋបាល។

"ប្រធាន" គឺប្រធានក្រុមការងារ

ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ ការងារដែលត្រូវការការគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព ចាំបាច់ត្រូវចាត់តាំងប្រធានក្រុមការងារដែលដឹកនាំកម្មករដោយផ្ទាល់។

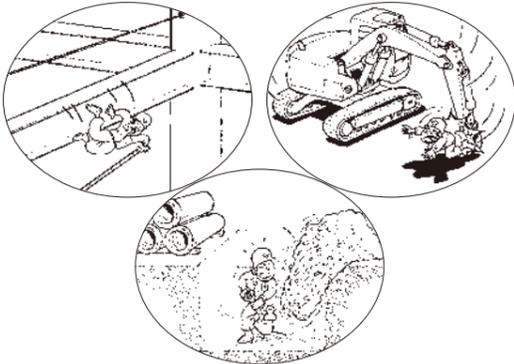


រូបភាពនេះបង្ហាញពីវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព) ចាំបាច់ដែលពាក់ព័ន្ធជាពិសេសក្នុងវិស័យសំណង់។

(2)លក្ខណៈពិសេសនៃការដ្ឋានសំណង់

ការដ្ឋានសំណង់មានភាពខុសប្លែកខ្លាំងបើប្រៀបធៀបនឹងវិស័យផ្សេងៗទៀតដូចតទៅនេះ៖

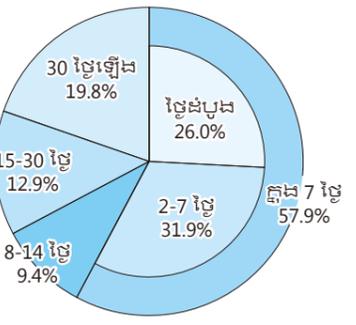
- ① កន្លែងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការដ្ឋានសំណង់គឺប្រែប្រួលរាល់ថ្ងៃអាស្រ័យលើវឌ្ឍនភាពនៃការងារ។
[កន្លែងគ្រោះថ្នាក់ (ផ្នែកមាត់ច្រក ទីខ្ពស់ ក្រោមដី។ល។)]
- ② នៅការដ្ឋានសំណង់
មានគ្រឿងចក្រខ្នាតធំជាច្រើនដំណើរការដូចជាគ្រឿងម៉ាស៊ីនសំណង់ប្រភេទយានយន្តម៉ាស៊ីនស្តូចចល័ត
ជាដើម ហើយបើកើតមានគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុដូចជាត្រូវបានគាបប្រះពារ គឺងាយនឹងទៅជាប្រាណ
ធ្ងន់ធ្ងរឬគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់។
- ③ ក្នុងការដ្ឋានសំណង់តែមួយ
មានមនុស្សពីក្រុមហ៊ុននៃប្រភេទការងារផ្សេងៗ
ធ្វើការងារជាមួយគ្នា។ (ក្រុមហ៊ុនដំឡើងផ្ទះដែក ក្រុមហ៊ុន
គ្រឿងចក្រធុនធំ ក្រុមហ៊ុនការងារបរិក្ខារជាដើម)
- ④ ខ្លឹមសារការងាររបស់អ្នកធ្វើការនៅការដ្ឋានតែមួយ
គឺប្រែប្រួលញឹកញាប់អាស្រ័យលើស្ថានភាពវឌ្ឍនភាព
នៃការងារ។ លើសពីនេះ ស្ថានភាពការងារក៏ប្រែប្រួល
អាស្រ័យលើលក្ខខណ្ឌអាកាសធាតុដូចជាក្លៀង ខ្យល់ ព្រិល
ជាដើម។
- ⑤ នៅការដ្ឋានសំណង់មានគ្រោះថ្នាក់ដែលកើតមានច្រើន
ជាពិសេសដែលគេហៅថា "គ្រោះថ្នាក់ការងារធំទាំងបី"
ដែលរួមមានគ្រោះថ្នាក់ពាក់ព័ន្ធនឹង ការធ្លាក់/ដួលធ្លាក់
គ្រឿងម៉ាស៊ីនសំណង់ និងការបាក់ដី។
- ⑥ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ក៏កើតឡើងច្រើនដែរពេលធ្វើដំណើរ
ទៅមកកន្លែងធ្វើការនិងក្នុងការដ្ឋាន។



(3)ស្ថានភាពនៃការកើតឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ការងារក្រោយពេលចូលការដ្ឋានសំណង់

ក រូបខាងស្តាំជាក្រាបដែលបែងចែកជាគ្រឹះបានរងគ្រោះនៅថ្ងៃទីប៉ុន្មាន
បន្ទាប់ពីចូលការដ្ឋានសំណង់ដំបូងពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់។
ក្នុងចំណោមគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់ ជិត 60% គឺកើតឡើងក្នុង
7 ថ្ងៃបន្ទាប់ពីចូលការដ្ឋានសំណង់។

ចំនួនថ្ងៃបានចូលការដ្ឋាន និងអត្រាគ្រោះថ្នាក់



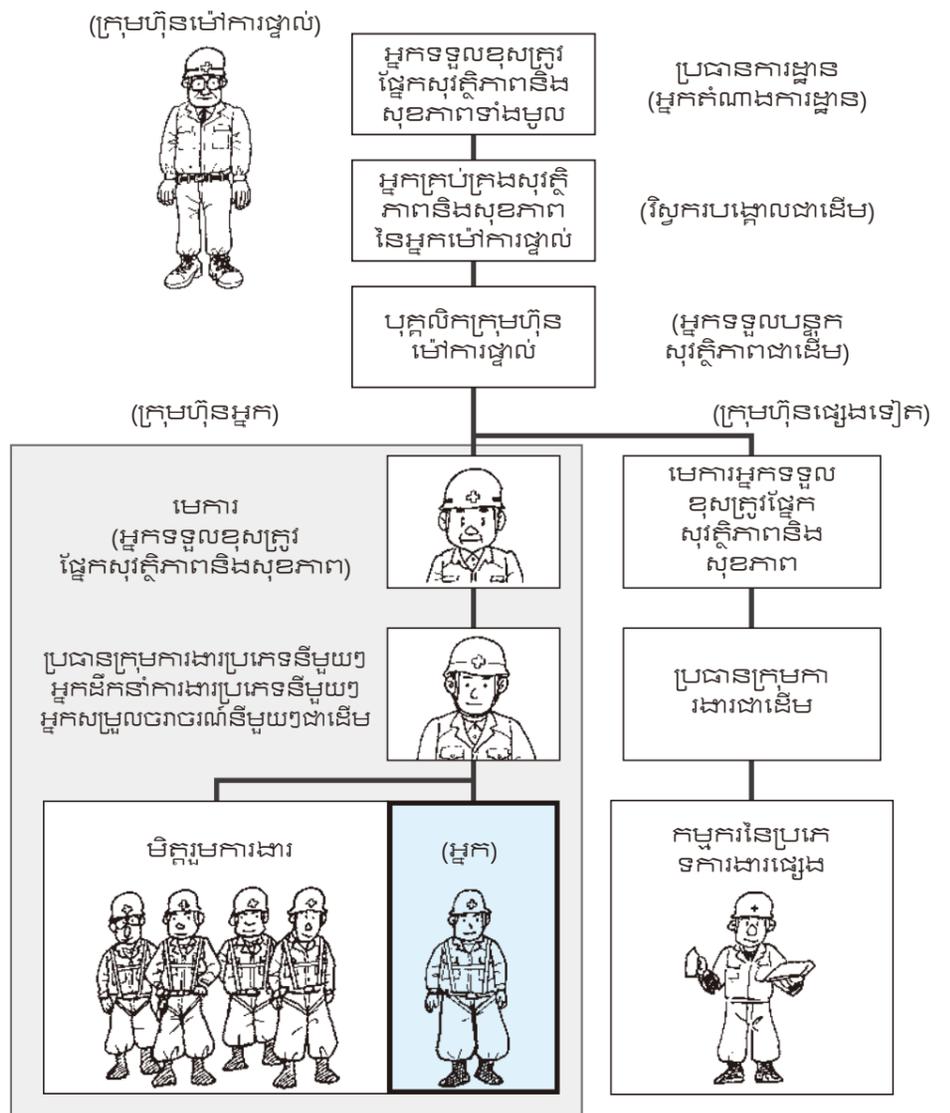
(ផ្អែកតាមលទ្ធផលវិភាគគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់)

- ខ នៅក្នុងការកើតឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ការងារក្នុងវិស័យសំណង់ មាន
ចំណុចដូចខាងក្រោម។
- (ក) ករណីអ្នកទើបធ្វើការងារលើកដំបូងក្នុងវិស័យសំណង់
- ័ មិនទាន់ចេះច្បាស់ មិនទាន់ស្តាប់នឹងបច្ចេកទេសសម្រាប់
ការងារសំណង់។
 - ័ មិនយល់ច្បាស់ពីការឆ្លើយតបសមស្របជាដើមពាក់ព័ន្ធនឹង
សុវត្ថិភាព
និងសុខភាព។
 - ័ ធ្វើសកម្មភាពគ្មានសុវត្ថិភាពឬមិនទាន់អាចធ្វើការងារតាមជំហានដែលត្រូវបានកំណត់។
- (ខ) ករណីអ្នកមានបទពិសោធន៍ការងារក្នុងវិស័យសំណង់
នៅការដ្ឋានសំណង់នីមួយៗ ត្រូវធ្វើការនៅក្នុងបរិយាកាសការងារនិងដោយរបៀបធ្វើការងាររបស់
ការដ្ឋាននោះ ធ្វើឱ្យមិនអាចប្រើប្រាស់បទពិសោធន៍កន្លងមក ឬងាយធ្វើ "សកម្មភាពគ្មាន
សុវត្ថិភាព" ដោយសារមើលស្រាលគ្រោះថ្នាក់ ការសុំជាដើម។

មេរៀនទី 2 ការងារនិងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពនៅការដ្ឋានសំណង់

1 | អ្វីទៅជាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពនៅការដ្ឋានសំណង់

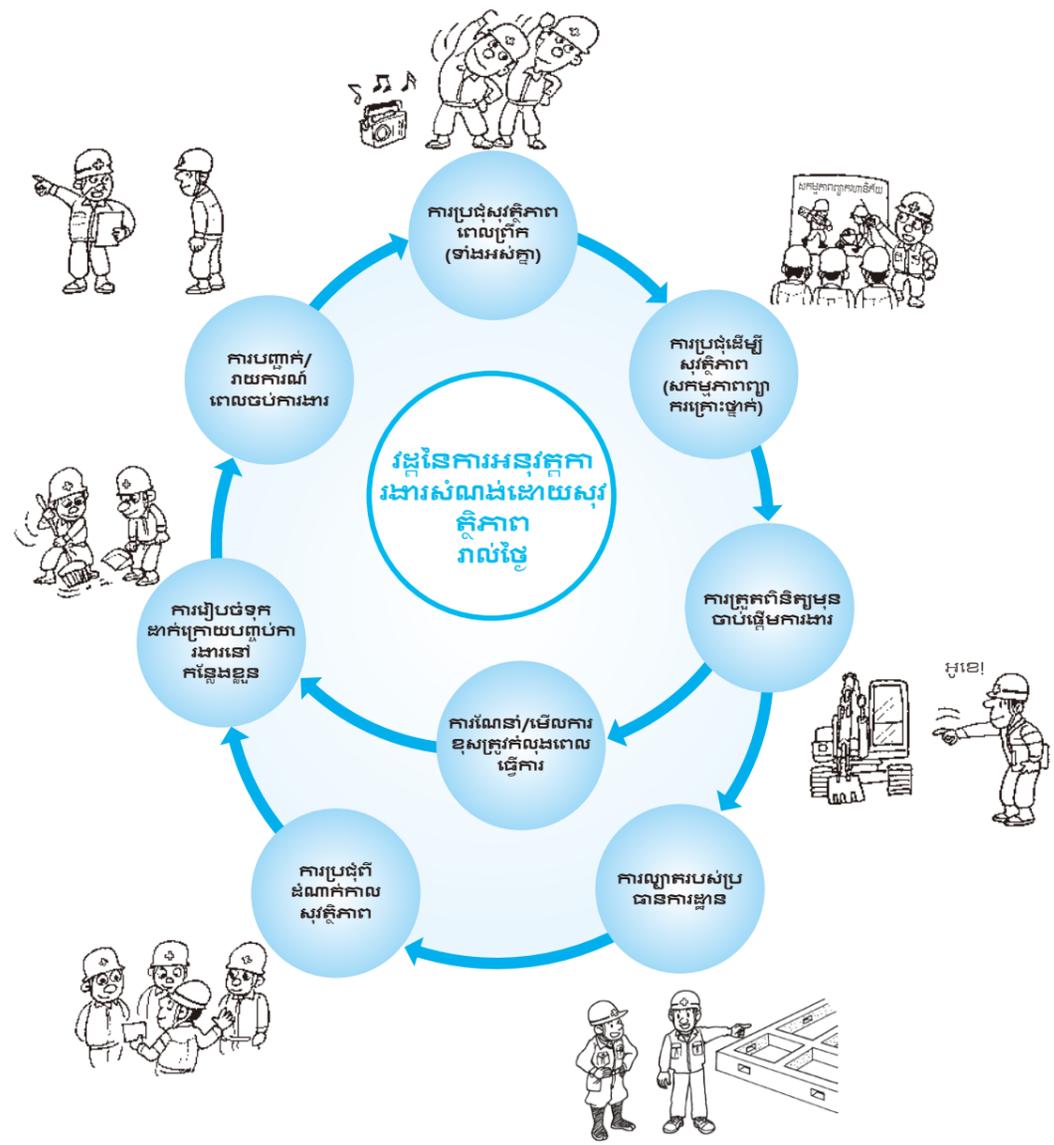
នៅការដ្ឋានសំណង់ មានចែកតួនាទី (អង្គភាព) របស់មនុស្សក្នុងជំហររៀងៗខ្លួន ដើម្បីការពារកុំឱ្យគ្រោះថ្នាក់
ឬឧបទ្វ័រហេតុកើតឡើង។ យន្តការដែលអ្នកម៉ៅការផ្ទាល់និងអ្នកម៉ៅការពាក់ព័ន្ធបន្ត (ក្រុមហ៊ុនដៃគូ) រួបរួម
គ្នាដើម្បីគ្រប់គ្រងសុខភាពនិងសុវត្ថិភាព ហៅថា "ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពទាំងមូល"។
មេការដែលជាម្ចាស់លើអ្នក សហការជាមួយប្រធានការដ្ឋាននៃក្រុមហ៊ុនម៉ៅការផ្ទាល់ ធ្វើការណែនាំ
/ដឹកនាំពាក់ព័ន្ធនឹងរបៀបធ្វើការងារដោយសុវត្ថិភាពនិងបរិយាកាសកន្លែងការងារជាដើម ដើម្បីការពារអ្នក
ទាំងអស់គ្នាពីគ្រោះថ្នាក់ការងារ។



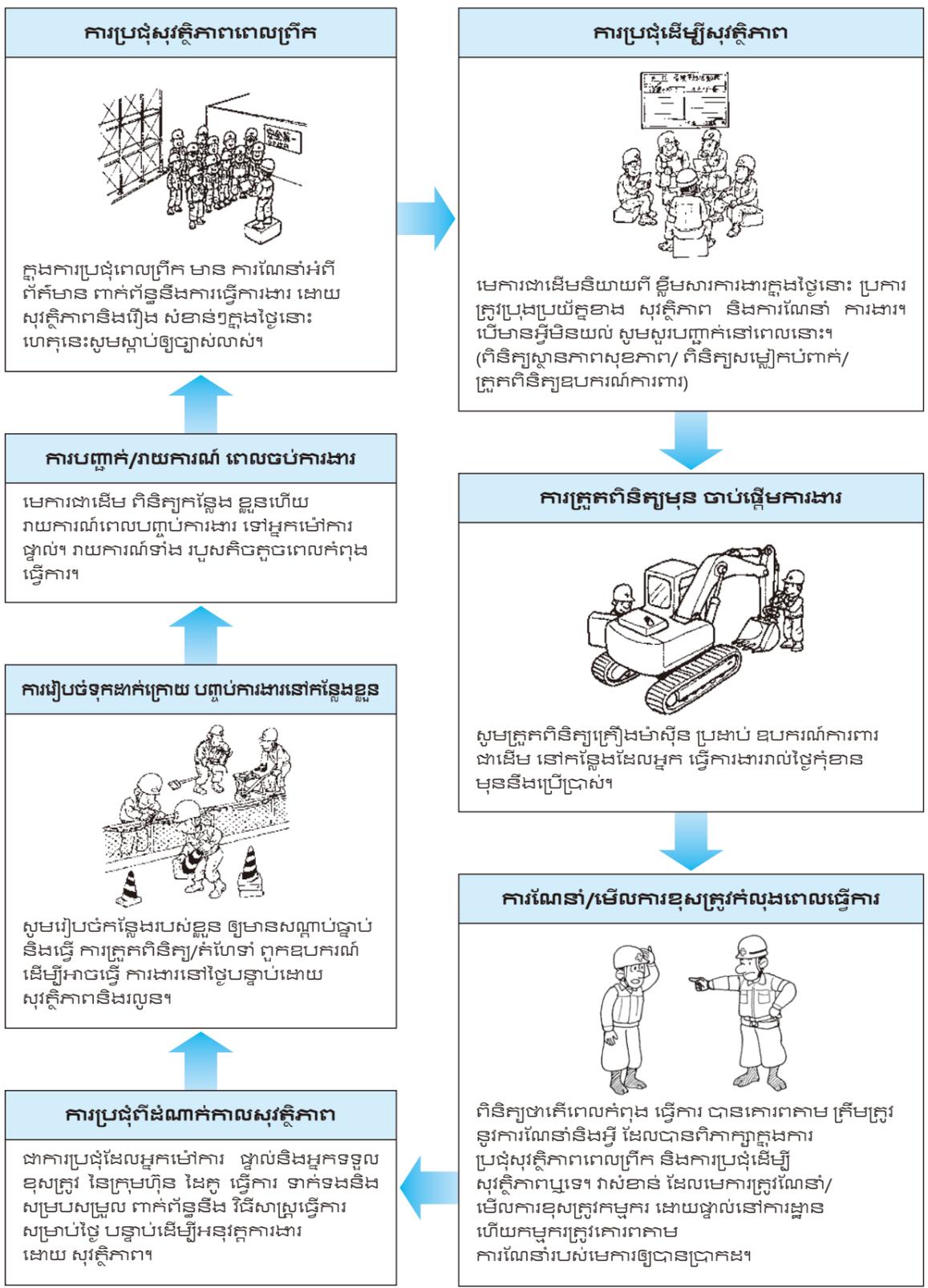
(ក្រុមហ៊ុនអ្នកក៏អាចជាអ្នកម៉ៅការបន្តលំដាប់ទី 2 ឬទី 3 ដែរ)

2 | លំដាប់លំដោយការងារប្រចាំថ្ងៃនៅការដ្ឋានសំណង់

នៅការដ្ឋានសំណង់ ក្នុងការអនុវត្តការងារជារៀងរាល់ថ្ងៃ មានលំដាប់លំដោយនៃសកម្មភាពដើម្បីសុវត្ថិភាពដែលហៅថា "វដ្តនៃការអនុវត្តការងារសំណង់ដោយសុវត្ថិភាព" ដើម្បីឱ្យអ្នកធ្វើការងារទាំងអស់គ្នាប្រឹងប្រែងបំពេញការងារដោយសុវត្ថិភាព។ តាមរយៈការអនុវត្ត "សកម្មភាពវដ្តនៃការអនុវត្តការងារសំណង់ដោយសុវត្ថិភាព" ការដ្ឋានសំណង់បង្កើតបានសំណង់ដូចជាអការ ផ្លូវថ្នល់ ផ្លូវរូង អ្នានជាដើម ដោយ "សុវត្ថិភាព" "(គុណភាព)ល្អ" "លឿន" "ចំណាយទាប"។



ចំណុចត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននៃសកម្មភាពវដ្តនៃការអនុវត្តការងារសំណង់ដោយសុវត្ថិភាព



1 | តើអ្វីដែលត្រូវធ្វើដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ?

(1) តួនាទីចម្បងរបស់អ្នកដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ

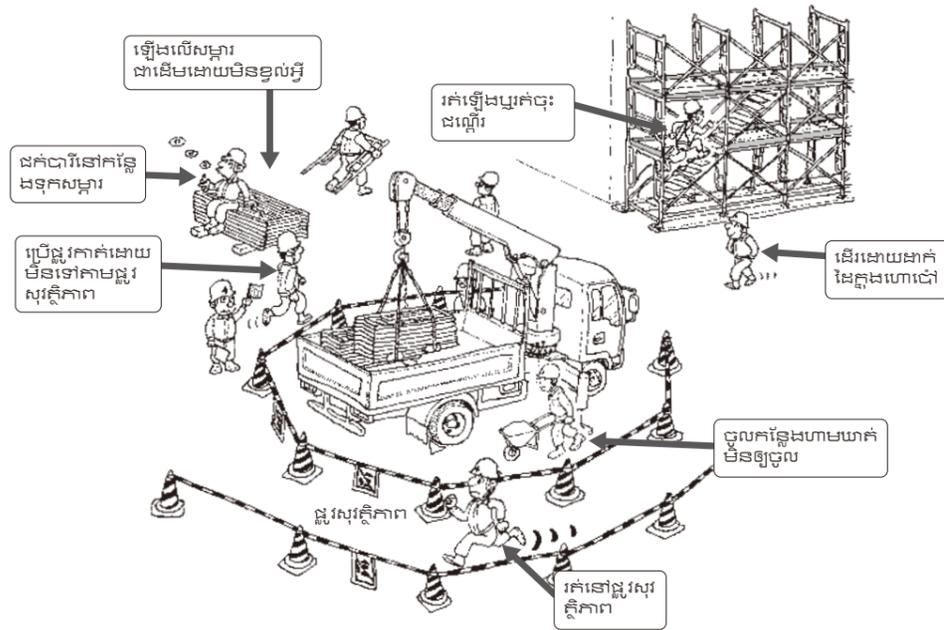
ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ សូមគោរពតាមចំណុចដូចតទៅ៖

- (1) គោរពតាមក្បួនច្បាប់ការងារនិងជំហានការងារដែលត្រូវបានកំណត់។
- (2) គោរពតាមការណែនាំរបស់អ្នកទទួលខុសត្រូវដូចជាមេការជាដើម។
- (3) ប្រើប្រាស់ឱ្យត្រឹមត្រូវនូវប្រើឧបករណ៍ការពារដែលត្រូវបានកំណត់ដូចជាមួកសុវត្ថិភាព ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព ម៉ាសការពារភាគល្អិតជាដើម។
- (4) កុំដកចេញបរិក្ខារការពារសុវត្ថិភាពដូចជាបង្កាន់ដៃជាដើមដោយចិត្តឯង។
- (5) ប្រើប្រាស់អនុវត្តការសម្រិតសម្រាំង សណ្តាប់ធ្នាប់ ការសម្អាត និងស្តង់ដារ ចំពោះសម្ភារ ឧបករណ៍។

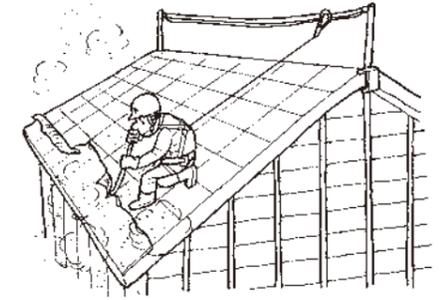
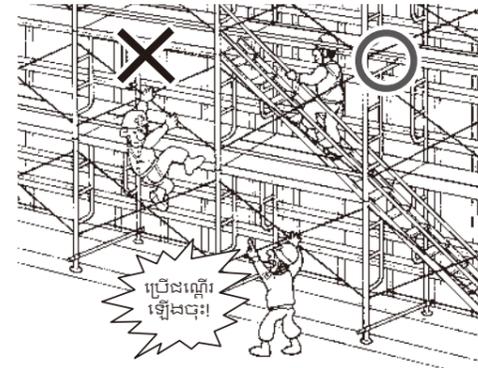
(2) កុំធ្វើសកម្មភាពគ្មានសុវត្ថិភាព

"សកម្មភាពគ្មានសុវត្ថិភាព" សំដៅលើសកម្មភាពបែបគ្រោះថ្នាក់ដោយមិនពាក់ព័ន្ធនឹងការដែលសម្លឹងខ្លួន ដឹងឬមិនដឹងថា "មានគ្រោះថ្នាក់" ឡើយ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ការធ្វើរឿងគ្រោះថ្នាក់ទាំងដោយដឹងថាអាច គ្រោះថ្នាក់ ការទៅរកកាត់ដោយមិនទៅតាមផ្លូវសុវត្ថិភាព ការសង្ខេបចោលដោយមិនធ្វើតាមជំហានការងារ ដែលត្រូវបានកំណត់។

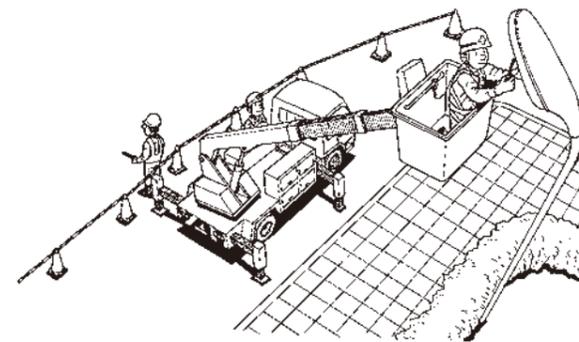
ដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ សូមធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យមានស្ថានភាពដូចរូបខាងក្រោមក្នុងការងារ។ សូមសុំឱ្យ គេប្រាប់ពីក្បួនច្បាប់នៃការងារហើយគោរពតាមកុំខាន។



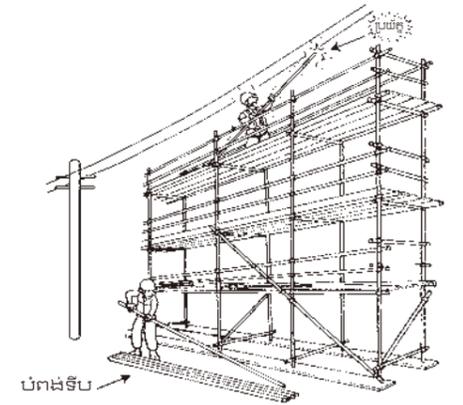
(1) ការងារនៅទីខ្ពស់ដូចជារន្ទាជាដើម



ឧទាហរណ៍នៃការងារនៅលើដំបូល



ឧទាហរណ៍នៃការងារដោយប្រើ យានជំនិះធ្វើការទីខ្ពស់



បំពង់ទឹក

ឧទាហរណ៍នៃការងារលើរន្ទា ក្រោមខ្សែភ្លើងរត់លើអាកាស

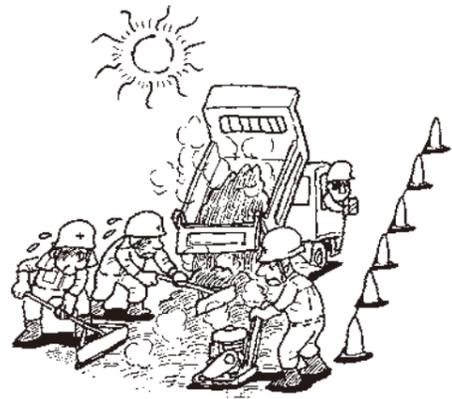
[គ្រួនច្បាប់កម្សីគោរពតាម]

- (1) ពេលធ្វើការងារទីខ្ពស់ សូមប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពកុំខាន។
- (2) ពេលឡើងលើឬចុះក្រោម សូមប្រើបរិក្ខារឡើងចុះ (ជណ្តើរ ជណ្តើរផ្នែកជាដើម)។
- (3) សូមប្រើផ្លូវសុវត្ថិភាពដែលត្រូវបានកំណត់។
- (4) ពេលធ្វើការពាក់ព័ន្ធរត្នាងរ៉ែដូចជាបំពង់ទឹក(បំពង់ដែក)ជាដើមនៅលើដំបូល នៅដំបូល ជាដើម សូមប្រយ័ត្ននឹងរបស់ជុំវិញដូចជាខ្សែភ្លើងរត់លើអាកាសជាដើមដែលនៅក្បែរ។
- (5) នៅផ្លូវឆ្លងកាត់សូមកុំទុកដាក់រត្នា ហើយរៀបចំកន្លែងធ្វើការឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់។

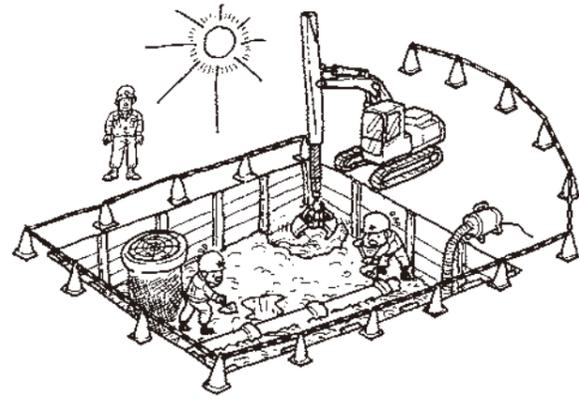
[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

គ្រោះថ្នាក់ដោយសារធ្លាក់/ដួលធ្លាក់

**(2) ការងារនៅកន្លែងក្តៅនិងមានសំណើមខ្លាំង ការងារនៅខាងក្រៅក្រោមថ្ងៃក្តៅខ្លាំង
ការងារនៅកន្លែងក្តៅស្អប់មិនមានខ្យល់ចេញចូលល្អជាដើម**



ឧទាហរណ៍នៃការងារកម្រាលផ្លូវថ្នល់



ឧទាហរណ៍នៃការងារដឹកក្រោមក្រោមថ្ងៃក្តៅខ្លាំង

[គ្រូបញ្ជាក់ប្តីគោរពតាម]

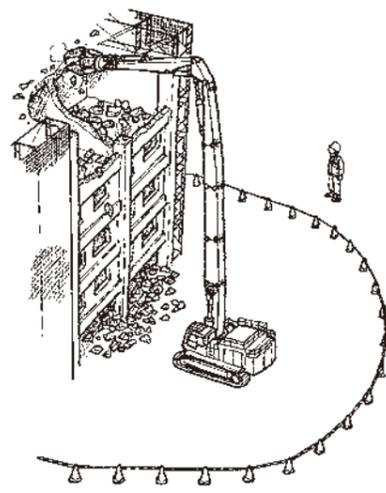
- (1) សូមទទួលទានទឹក ភេសជ្ជៈក៏ឡា ជាតិអំបិលឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។
- (2) នៅម៉ោងសម្រាក សូមសម្រាកឲ្យគ្រប់គ្រាន់នៅកន្លែងម្តប់ឬកន្លែងសម្រាកដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ។
- (3) នៅថ្ងៃមុនថ្ងៃធ្វើការមួយថ្ងៃ សូមសម្រាកឲ្យគ្រប់គ្រាន់ដោយកុំផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើន។
- (4) សូមប្រើប្រាស់ឲ្យមានប្រសិទ្ធភាពនូវមួកការពារ បងពាក់ស្តុំជាដើម ដើម្បីការពារជំងឺស្រ្តុកកម្តៅ។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

ជំងឺស្រ្តុកកម្តៅ

* "ជំងឺស្រ្តុកកម្តៅ" គឺជាឈ្មោះរួមនៃជំងឺដែលកើតមានបញ្ហាដែលគ្រោះថ្នាក់ដល់អាយុជីវិតដោយសាររាងកាយបាត់បង់មុខងារកែសម្រួលក្នុងបរិយាកាសការងារក្តៅនិងសំណើមខ្លាំង។ ពេលដែលរាងកាយចាប់ផ្តើមបាត់បង់ជាតិទឹក ជាតិអំបិលដោយសារការបែកញើស ជាធម្មតាមុខងារកែសម្រួលសិក្សាភាពរាងកាយនឹងដំណើរការ ប៉ុន្តែពេលវាបាត់បង់ មុខងារកែសម្រួលសិក្សាភាពរាងកាយលែងមានប្រសិទ្ធភាព ធ្វើឲ្យសិក្សាភាពរាងកាយកើនឡើង ហើយលេចចេញរោគសញ្ញាដូចជា ឈឺក្បាល ចង់ក្អក អស់កម្លាំង ហើយបើវិវត្តទៅមុខ នឹងធ្វើឲ្យស្លាប់ហើយអាចឈានដល់បាត់បង់ជីវិត។

(3) ការងារដូចជាការរុះរើសារធាតុអាបេស្តូស (Asbestos) ជាដើមដែលមកជាមួយនិងការរុះរើឬជួសជុលសំណង់ជាដើម



ក្រឡាបន្ទះអាបេស្តូសរាបស្មើសម្រាប់ ដំបូលលំនៅដ្ឋាន

ស៊ីម៉ង់ត៍អាបេស្តូស

ឧទាហរណ៍នៃការងាររុះរើសារធាតុអាបេស្តូសក្នុងអគារ

[គ្រូបញ្ជាក់ប្តីគោរពតាម]

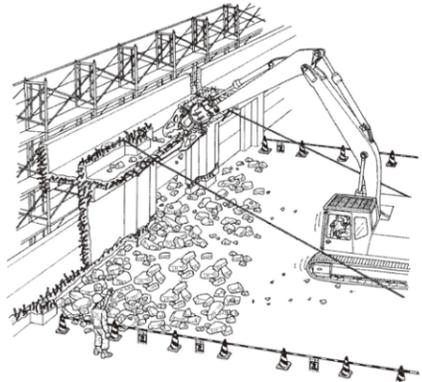
- (1) មុនពេលប្រើ សូមពិនិត្យថាមានការពារភាគល្អិតមានបែកឬទេ មានលេចធ្លាយពីចន្លោះជាមួយមុខមួកឬទេ។
- (2) សូមពាក់ម៉ាសការពារភាគល្អិត សម្លៀកបំពាក់ការពារ មួកការពារ (មួកសុវត្ថិភាព) ស្រោមដៃការពារ ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពជាដើម តាមស្តង់ដារដែលត្រូវបានកំណត់។
- (3) ចំពោះការងារនៅទីខ្ពស់ (កម្ពស់ 2 ម៉ែត្រឡើង) សូមប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព។
- (4) នៅរដូវក្តៅសូមអនុវត្តវិធានការបង្ការជំងឺស្រ្តុកកម្តៅឲ្យបានប្រាកដ(ទទួលទានបំពេញជាតិទឹកជាតិអំបិលសម្រាកនៅក្នុងម្តប់ជាដើមដែលមានខ្យល់ចេញចូលល្អ។ល។)។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

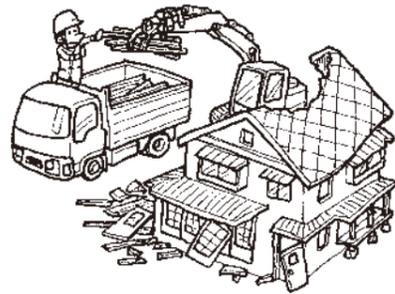
ជំងឺអាសបេស្តូស៊ីស/ជំងឺហារិកកោសិកាមេសូតេល្យូម ជំងឺស្តុកដោយសារស្រូបចូល(Pneumoconiosis) ជំងឺស្រ្តុកកម្តៅជាដើម

*"ជំងឺហារិកកោសិកាមេសូតេល្យូម" គឺជាជំងឺសាច់កាចដែលជាទូទៅកើតឡើងនៅក្នុងស្បែកដែលគ្របលើស្មា ឬបេះដូង។
"ជំងឺស្តុកដោយសារស្រូបចូល" គឺជាជំងឺស្តុកដែលកើតឡើងដោយសារការស្រូបកម្ទេចចូលជាដើមក្នុងរយៈពេលយូរហើយកម្ទេចចូលទាំងនោះប្រមូលផ្តុំនៅកោសិកាស្តុក។

(4)ការងារចាក់ចែងសំរាមជាដើមដែលកើតឡើងមកជាមួយការងាររុះរើ



ឧទាហរណ៍នៃការរុះរើអគារ



ឧទាហរណ៍នៃការរុះរើផ្ទះ

ក្នុងការងារចាក់ចែងសំរាមជាដើមដែលកើតឡើងមកជាមួយការងាររុះរើ ចាំបាច់ត្រូវប្រយ័ត្នដោយសារមានអគ្រាខ្ពស់ដែលក្នុងកម្រិតមួយជាដើមមានផ្ទុកសារធាតុគីមីដែលមានផលប៉ះពាល់ដូចជាអាហ្វែស្វែសកម្រិតខ្ពស់ជាដើម។

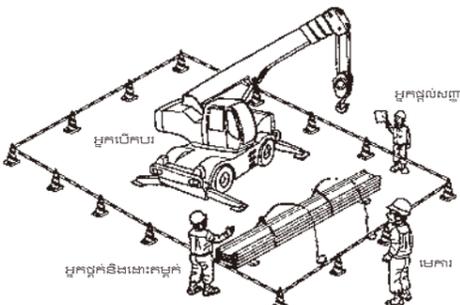
គ្រូបញ្ជាក់ប្រតិបត្តិការ

- (1) ក្នុងការងារចាក់ចែងសំរាមជាដើមដែលកើតឡើងសូមប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារកុំខានដូចជាម៉ាសការពារភាគល្អិត ម៉ាសការពារខ្លួនពុល មួកការពារ (មួកសុវត្ថិភាព) វ៉ែនតា (វ៉ែនតាការពារ) ស្រោមដៃកៅស៊ូ (ស្រោមដៃការពារ) ស្បែកជើងធន់បាតក្រាស់ (ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព) ជាដើម។
- (2) សូមស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ការងារដែលបានកំណត់ដើម្បីកុំឱ្យលេចចេញស្បែក។
- (3) បើប្រទះឃើញដបថ្នាំ ធុងជ្រុង ធុងមូលជាដើម នៅកន្លែងដែលបន្ទុកដោយដីដូចជាអាហ្វែស្វែសកម្រិតខ្ពស់ជាដើម សូមកុំប៉ះដាច់ខាតហើយរាយការណ៍ទៅមេការ។
- (4) បើប្រទះឃើញអាហ្វែស្វែសឬសម្ភារសំណង់ដែលមានជាប់របស់រាងដូចសំឡីនៅនឹងឆ្នាំងដៃកស្រមកុំប៉ះដោយមិនខ្វល់ខ្វែង ហើយធ្វើតាមការណែនាំរបស់មេការ។

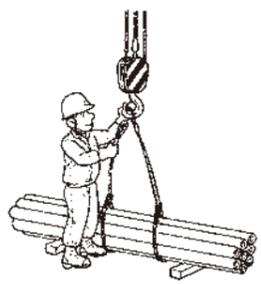
គ្រូបញ្ជាក់ដែលព្យាករ

ផលប៉ះពាល់ដោយសារកម្រិតខ្ពស់(ជំងឺស្ករដោយសារស្រូបចូល) គេកាណូសដែលមកពីរបួសដោយសារជាន់មុក ដែកគោល រលាកដោយសារសារធាតុគីមី របួសមុក ដាំ បាក់ឆ្អឹង ដួល ជាដើម

(5)ការងារលើកស្ទួយផ្លូវទីអីវ៉ាន់ជាដើមដោយម៉ាស៊ីនស្ទូចជាដើម (ការងារថ្នក់និងដោះតម្កក់)



ឧទាហរណ៍នៃការងារថ្នក់និងដោះតម្កក់ដោយម៉ាស៊ីនស្ទូចចល័ត



ឧទាហរណ៍នៃការលើកស្ទួយអីវ៉ាន់ដោយម៉ាស៊ីនស្ទូច

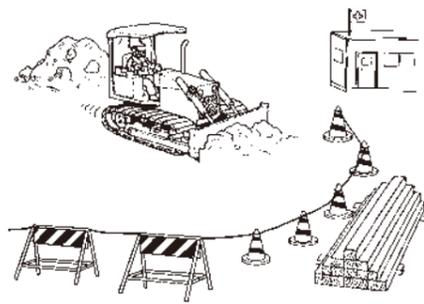
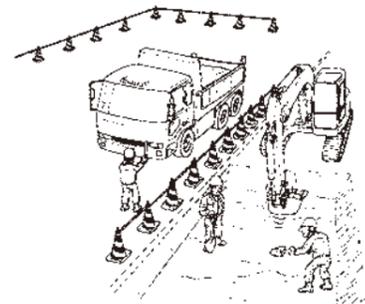
គ្រូបញ្ជាក់ប្រតិបត្តិការ

- (1) ហាមចូលក្នុងបរិវេណធ្វើការងារដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។
- (2) កុំចូលនៅពីក្រោមអីវ៉ាន់ស្ទូចដាច់ខាត។
- (3) ការងារថ្នក់និងដោះតម្កក់ (ការងារចងថ្នក់ខ្សែពួរធ្វើពីលូសទៅនឹងអីវ៉ាន់និងម៉ាស៊ីនស្ទូចជាដើម ពេលលើកស្ទូចអីវ៉ាន់ដោយប្រើម៉ាស៊ីនស្ទូចជាដើម) សូមអនុវត្តដោយអ្នកដែលមានវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព)។

គ្រូបញ្ជាក់ដែលព្យាករ

របួសដោយសារអីវ៉ាន់ស្ទូចបានធ្លាក់ជាដើម របួសដោយសារម៉ាស៊ីនស្ទូចដួលរលំ ជាដើម

(6)ការងារដូចជា ជីក ពង្រាបដី ដឹកជញ្ជូនជាដើមដោយប្រើគ្រឿងចក្រសំណង់ដូចជាអេស្កាវ៉ាទ័រប៊ែកហូ(Backhoe)ជាដើម



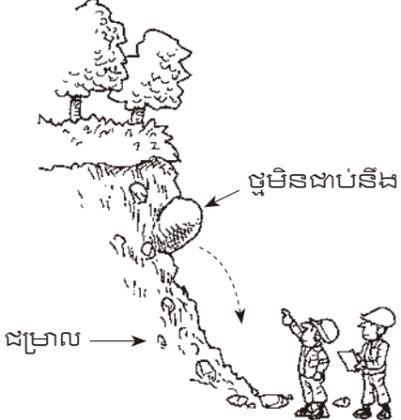
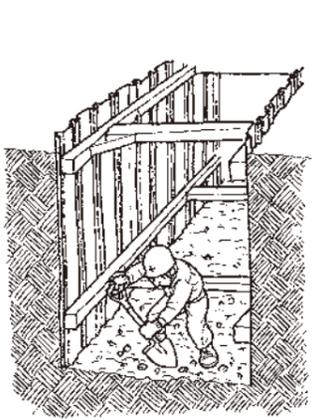
គ្រូបញ្ជាក់ប្រតិបត្តិការ

- (1) សូមកុំចូលក្នុងបរិវេណហាមឃាត់នៃគ្រឿងចក្រសំណង់ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។
- (2) ការចូលក្នុងបរិវេណធ្វើការរបស់គ្រឿងចក្រសំណង់ដែលអាចបង្វិលដូចជាអេស្កាវ៉ាទ័រប៊ែកហូជាដើម ក៏ត្រូវបានហាមឃាត់។
- (3) សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកដឹកនាំការងារ អ្នកសម្រួលចរាចរណ៍ អ្នកផ្តល់សញ្ញាជាដើម។
- (4) សូមប្រើផ្លូវសុវត្ថិភាពដែលត្រូវបានកំណត់។

គ្រូបញ្ជាក់ដែលព្យាករ

របួសដោយសារត្រូវបានគាប/រមួលទាញចូល ធ្លាក់/ដួលធ្លាក់ វត្តធ្លាក់មក

(7)ការងារជីកក្នុងការដំឡើងបំពង់ប្រព័ន្ធផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតនិងប្រព័ន្ធលូប្រទេសនៅជម្រាល



[គ្រូបង្ហាត់បង្រៀនតាម]

- (1) សូមគោរពតាមជម្រាលសុវត្ថិភាព ហើយការជិកខ្នងបាតក្រោមគឺត្រូវបានហាមឃាត់។
- (2) សូមត្រួតពិនិត្យថាមានច្នៃមិនជាប់នឹងជាដើមឬទេ។
- (3) សូមប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងដែលត្រូវបានកំណត់។
- (4) ពេលឡើងចុះចង្កូរដែលបានជិក សូមប្រើវិធានឡើងចុះដូចជា ជណ្តើរផ្នែក ជណ្តើរជាដើម។
- (5) បើប្រទះឃើញភាពមិនប្រក្រតីដូចជាទឹកលេច ដាច់ប្រេះ ឬការខូចទ្រង់ទ្រាយជាដើមនៃសំណង់ទប់ដី សូមទាក់ទងអ្នកទទួលខុសត្រូវកុំខាន។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

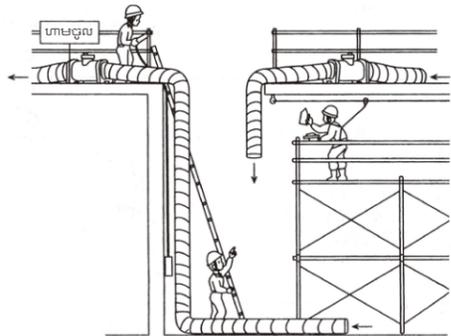
របួសដោយសារការបាក់រលំ ការធ្លាក់/ដួលធ្លាក់



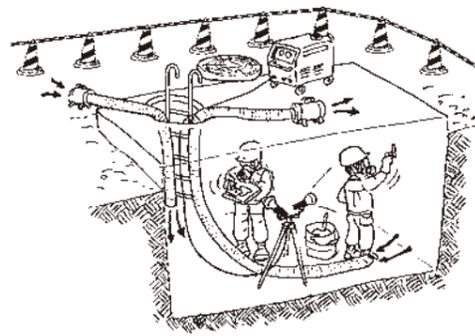
ពិនិត្យវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព)

នៅការដ្ឋាន មានការងារជាច្រើនដែលត្រូវការវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព) ជាក់លាក់មួយដែលកំណត់ដោយច្បាប់។ អ្នកដែលគ្មានវិញ្ញាបនប័ត្រ (បញ្ជាក់សមត្ថភាព) សូមកុំធ្វើការងារទាំងនេះដាច់ខាត។

(8) ការងារនៅក្នុងលូបង្កប់ដែលមានបំពង់ផ្គត់ផ្គង់ទឹកស្អាតឬប្រព័ន្ធលូ/ហ្គាសជាដើម ប្រអប់តំណខ្សែកាបកប់ដី អាងស្តុកទឹក/ស៊ីឡី បន្ទប់ក្រោមដីចង្អៀត ឃ្នាំងក្នុងកំបាំងជាដើម



ឧទាហរណ៍នៃការប្តូរខ្យល់ចេញចូលនៃបន្ទប់ក្រោមដី



ឧទាហរណ៍នៃការប្តូរខ្យល់ចេញចូលនៅកន្លែងធ្វើការងារដែលចង្អៀត

[គ្រូបង្ហាត់បង្រៀនតាម]

- (1) សូមធ្វើការតាមការណែនាំរបស់ប្រធានក្រុមការងារ។
- (2) ពេលឡើងចុះប្រអប់តំណខ្សែកាបកប់ដី សូមប្រើឧបករណ៍ដូចជាឧបករណ៍ឡើងចុះជាដើម។
- (3) សូមប្រើឧបករណ៍ការពារចាំបាច់ដូចជា ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព មួកការពារ(មួកសុវត្ថិភាព)ជាដើម។

- (4) សូមពិនិត្យថាមានខ្យល់បរិសុទ្ធចូលពីខាងក្រៅឬទេ។
- (5) ការប្រើម៉ាស៊ីនភ្លើងដែលប្រើចំហេះឥន្ធនៈនៅកន្លែងគ្មានខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់គឺត្រូវបានហាមឃាត់។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

អាការខ្វះអុកស៊ីសែន ការពុលដោយសារឧស្ម័នមេកាន/អ៊ីដ្រូសែនស៊ុលផូរីតជាដើម ការពុលកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត ការធ្លាក់/ដួលធ្លាក់ របួសដោយសារការដួរ

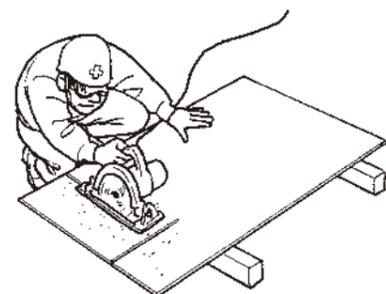
*"អាការខ្វះអុកស៊ីសែន" គឺជាស្ថានភាពដែលលេចចេញអាការរលមុខ បាក់បង់ស្មារតី ឬក៏អាចឈានដល់ស្លាប់អាស្រ័យតាមកំហាប់អុកស៊ីសែន ដោយសារការស្រូបខ្យល់ដែលខ្វះអុកស៊ីសែនដែលកំហាប់អុកស៊ីសែនក្នុងខ្យល់មានក្រោម 18%។

*"អ៊ីដ្រូសែនស៊ុលផូរីត" មានក្នុងទឹកកខ្វក់ឬសំណល់កក់នៃប្រព័ន្ធលូជាដើម ដែលត្រូវបានបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ដោយសារការកូរ ហើយត្រូវបានស្រូបចូលតាមភ្នែកឬផ្លូវដង្ហើមនៃប្រដាប់ដង្ហើម ដែលបង្កឱ្យរបួសកែវភ្នែក ស្លឹកឃាតវិញ្ញាណ រលាកទងសួត ឬអាចមានគ្រោះថ្នាក់ឈានដល់ស្លាប់ដោយសារពិបាកដកដង្ហើម ឬថប់ដង្ហើម។

(9) ការងារដែលប្រើឧបករណ៍អគ្គិសនីជាដើម



ឧទាហរណ៍នៃការប្រើប្រាស់ម៉ូទ័រស្វាន



ឧទាហរណ៍នៃការប្រើប្រាស់ម៉ូទ័រកាត់



ឧទាហរណ៍នៃការប្រើប្រាស់ម៉ូទ័រឆាប

☐
សញ្ញានេះជាសញ្ញាសុវត្ថិភាពដែលបង្ហាញនៅលើផលិតផលដែលមានអ៊ីសូឡង់ពីរជាន់ដែលមានសុវត្ថិភាពខាងអគ្គិសនី ដែលអាចប្រើបានដោយមិនចាំបាច់មានការដាក់ម៉ាស៊ីន។
សញ្ញាសម្គាល់អ៊ីសូឡង់ពីរជាន់

[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

- (1) ឧបករណ៍សុវត្ថិភាព(គម្របសុវត្ថិភាព) នៃម៉ូទ័រកាត់សម្រាប់ចល័តជាដើម និងដៃកាន់នៃម៉ូទ័រឆាប់ សូមប្រើប្រាស់កុំខាន។
- (2) សូមពិនិត្យការបែកខូចនៃខ្សែភ្លើងជាដើម។
- (3) ម៉ាសដីសូមភ្ជាប់កុំខាន។
- (4) ពេលផ្លាស់ទីក្នុងពេលកំពុងធ្វើការ សូមបិទកុងតាក់កុំខាន។
- (5) ពេលប្រើម៉ូទ័រស្វ័យប្រតិបត្តិការ ការប្រើប្រាស់ស្រោមដៃត្រូវបានហាមឃាត់។
- (6) ប្រភពអគ្គិសនីសូមយកពីឧបករណ៍ដែលបំពាក់ឧបករណ៍កាត់ផ្តាច់ការលេចធ្លាយអគ្គិសនីសម្រាប់ការពារឆក់។
- (7) ពិនិត្យមើលរចនាសម្ព័ន្ធអ៊ីសូឡង់ពីរជាន់ (សញ្ញាសម្គាល់អ៊ីសូឡង់ពីរជាន់លើបន្ទះ)។

[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

ការមុត/កោស ការឆក់អគ្គិសនី

(10)ការងារដែលប្រើជណ្តើរជ្រុងជាដើម

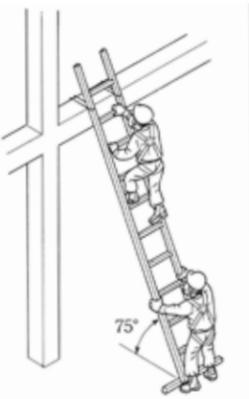


ឧទាហរណ៍នៃជណ្តើរជ្រុង

[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

- (1) មុនពេលប្រើ សូមត្រួតពិនិត្យថាជណ្តើរជ្រុងមានបែកបាក់ កោងឬទេ និងពិនិត្យមើលកន្លឹះខ្ចាស់ទប់ជាដើម។
- (2) សូមដាក់ប្រើនៅកន្លែងរាបស្មើស្របស្រួលកុំឱ្យនៅជិតផ្នែកមាត់ច្រកឬជណ្តើរ។
- (3) ការធ្វើការដោយឈរលើថាសជណ្តើរគឺត្រូវបានហាមឃាត់។
- (4) កន្លឹះខ្ចាស់ទប់ សូមប្រើប្រាស់កុំខាន។
- (5) សូមកុំឡើងចុះដោយមានកាន់វត្ថុដូចជាឧបករណ៍ជាដើម។
- (6) ការធ្វើការដោយទោរខ្លួនចេញពីជណ្តើរជ្រុងគឺមានគ្រោះថ្នាក់។
- (7) សូមប្រើប្រាស់បន្ទាវចល័តតាមដែលអាចធ្វើបាន។

(11)ការងារដែលប្រើជណ្តើរផ្នែក



ឧទាហរណ៍នៃជណ្តើរផ្នែក

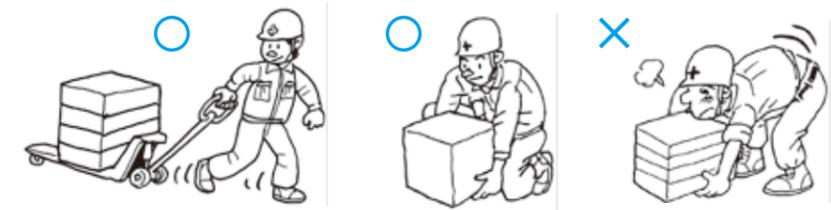
[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

- (1) ជណ្តើរផ្នែកសូមដំឡើងឱ្យជាប់នឹងល្អដោយឱ្យផ្នែកខាងលើលឿនចេញ 60cm យ៉ាងហោច។
- (2) សូមប្រើប្រភេទដែលដើរមានភ្ជាប់ប្រដាប់ទប់រអិល ហើយដាក់ដំឡើងឱ្យបានជាប់ល្អ។
- (3) សូមជៀសវាងឡើងចុះដោយដៃម្ខាងដោយមានកាន់វត្ថុ។

[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

ធ្លាក់/ដួលធ្លាក់

(12)ការងារពាក់ព័ន្ធវត្ថុធ្ងន់ៗដែលផ្តល់បន្ទុកដល់ចង្កេះ



[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

- (1) វត្ថុធ្ងន់ៗសូមលើកឡើងដោយបន្ទុះដង្កង់បន្ទាបចង្កេះឱ្យបានសមល្មមហើយពន្លត់ខ្នង។
- (2) ពេលដាក់វេរីវ៉ាន់ចុះ សូមរុះចុះថ្មីៗកុំបោះគ្រវែង។
- (3) ពេលធ្វើការងារបន្តជាប់ដែលផ្តល់បន្ទុកដល់ចង្កេះ សូមដកឃ្លាសម្រាកទៅទាក់ហើយពាក់អ៊ែនចង្កេះ។

[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

គ្រុចចង្កេះ ឈឺចង្កេះ

(13)ការងារដែលប្រើឧបករណ៍រំញ័រ



ឧទាហរណ៍នៃឧបករណ៍រំញ័រ

[គ្រូបង្ហាញឱ្យមើលតាម]

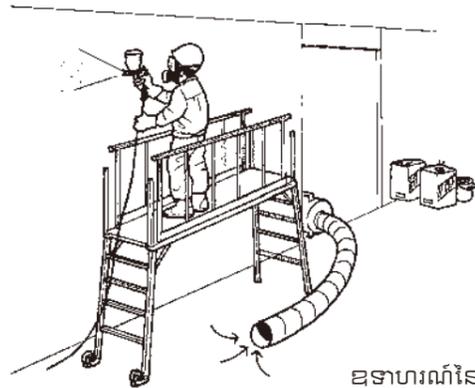
- 1) សូមប្រើម៉ាសការពារភាគល្អិត ស្រោមដៃការពាររំញ័រ ប្រដាប់ភ្នែកត្រចៀក វ៉ែនតាការពារមួកការពារ(មួកសុវត្ថិភាព) ដែលសក្តិសមនឹងការងារ។
- 2) រយៈពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍រំញ័រគោលការណ៍គឺមិនលើស 2 ម៉ោង។ ក្នុងករណីការងារដែលលើស រយៈពេលប្រើប្រាស់ សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់មេការទាក់ទងនឹងការប្តូរឆ្លាស់កម្មការជាដើម។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

ជំងឺញើររណ្តំដូចជាជំងឺ Raynaud ជាដើម វិបត្តិដោយសារចូលិ ជំងឺស្ករដោយសារស្រូបចូលិ វិបត្តិសមត្ថភាពស្តាប់ របួសដោយសារការហោះខ្នាត (ភ្នែកជាដើម)

*"ឧបករណ៍ញើរ" មានដូចជា ម៉ាស៊ីនបំបែកថ្មប្រភេទកាន់សម្រាប់ជីកដី ម៉ាស៊ីនបុកបំបែកបេតុង សម្រាប់ការងារបុកបំបែកបេតុងជាដើម ម៉ូទ័របុកបំបែកខ្នាតតូច ម៉ាស៊ីនញើរបេតុង គ្រងសានី ម៉ាស៊ីនកាត់ ម៉ាស៊ីនកាត់ស្នៅ ដងបង្ហាប់ចលីក។ល។

(14)ការងារលាបបាញ់ថ្នាំ ការពារជម្រាបទឹក នៅកន្លែងការងារផ្ទៃខាងក្នុងជាដើម ការងារបាញ់ថ្នាំក្បាលសំណើម/សម្ភារការពារកម្ដៅ និងការងារដែលប្រើប្រាស់សារធាតុរំលាយសរីរាង្គផ្សេងទៀត



ឧទាហរណ៍នៃការងារបាញ់ថ្នាំផ្ទៃខាងក្នុង

[គ្រូបង្ហាត់បង្រៀនតាមការពិភាក្សា]

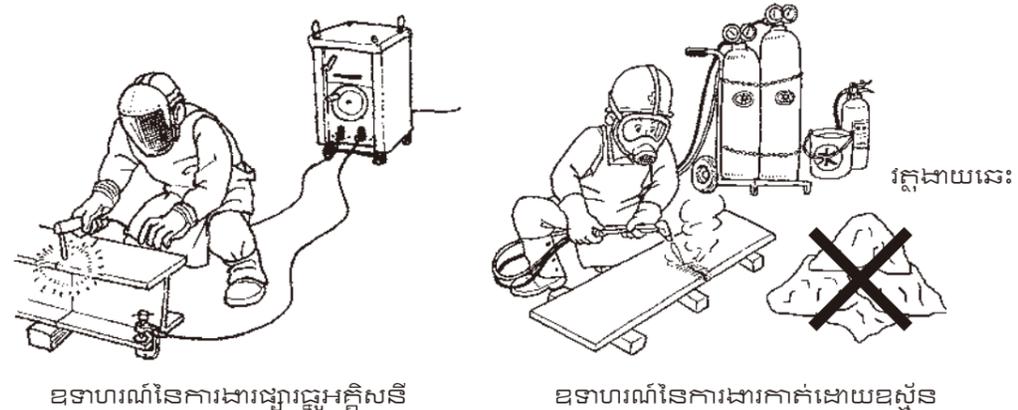
- (1) សូមធ្វើការតាមការណែនាំរបស់ប្រធានក្រុមការងារ។
- (2) សូមពិនិត្យថាមានធ្វើការប្តូរខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ពេលកំពុងធ្វើការ។
- (3) អាស្រ័យតាមបរិយាកាសកន្លែងការងារ សូមប្រើម៉ាស៊ីនផ្គត់ផ្គង់ខ្យល់ដកដង្ហើមឬម៉ាស៊ីនការពារខ្លួនពុល។
- (4) សូមប្រើឧបករណ៍ការពារដែលត្រូវបានណែនាំដូចជា មួកការពារ(មួកសុវត្ថិភាព) វ៉ែនតាការពារជាដើម។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

ការពុលសារធាតុរំលាយសរីរាង្គ

*"សារធាតុរំលាយសរីរាង្គដូចជាសាំងក្រអូបជាដើម ត្រូវបានប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយជាថ្នាំលាយឱ្យស្អាតទៅលើថ្នាំពណ៌ឬការ ហើយវាងាយនឹងហើរ ហើយបើចូលក្នុងរាងកាយតាមរយៈផ្លូវដង្ហើមឬស្បែក នឹងបង្កឱ្យមានអាការៈដូចជា ឈឺក្បាល វិលមុខ ចងក្អក បាត់បង់ស្មារតីជាដើម ហើយក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរបំផុតគឺអាចឈានដល់ស្លាប់ក៏មាន។

(15)ការងារផ្សារ/កាត់



ឧទាហរណ៍នៃការងារផ្សារធ្នូអគ្គិសនី

ឧទាហរណ៍នៃការងារកាត់ដោយឧស្ម័ន

[គ្រូបង្ហាត់បង្រៀនតាមការពិភាក្សា]

- (1) ពេលធ្វើការ សូមពិនិត្យថាមានផ្ទៃកន្លែងធ្វើការគ្មានវត្ថុអាចនេះ។
- (2) ក្នុងការធ្វើការ សូមប្រើវ៉ែនតាកាត់ពន្លឺសម្រាប់ការងារផ្សារ/កាត់ ម៉ាស៊ីនការពារភាគល្អិត ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព ស្រោមដៃស្បែកជាដើម។
- (3) សូមកុំមើលផ្កាភ្លើងពេលផ្សារធ្នូអគ្គិសនីដោយផ្ទាល់ដោយភ្នែកទេ។

[គ្រោះថ្នាក់ដែលព្យាករ]

រលាក របួសដោយសារភ្លើង ឆក់អគ្គិសនី ផ្ទុះ ជំងឺស្ករដោយសារស្រូបចូលិ រលាកភ្នែកដោយសារ ពន្លឺការស្លឹ

(16)វិធានការការពារការទិចដោយពពួកឃ្នុំ

មានការកើតឡើងនៃករណីស្លាប់ដោយសារពពួកឃ្នុំទិចពេលកំពុងធ្វើការ។ ពពួកឃ្នុំដែលរស់នៅប្រទេសជប៉ុន ហើយវាយប្រហារ ទិច មានដូចជាឱម៉ាល់ ស្រាំងជាដើម។ ការងារងាយទិចគឺកើតឡើងជាច្រើននៅតំបន់ភ្នំនិងតំបន់ជុំវិញ។

[អាការៈពេលត្រូវបានទិច]

- រោគសញ្ញាគ្រងកន្លែងរងគ្រោះ:** ឈឺចាប់ខ្លាំង
- រោគសញ្ញាពេញរាងកាយ:** កម្រិតស្រាលរួមមាន ពិបាកដកដង្ហើម។ កម្រិតមធ្យមគឺ ឈឺទ្រូង រាក ចងក្អក ។ រោគសញ្ញាកម្រិតធ្ងន់គឺ ភ្នែកមើលមិនឃើញ គ្រចៀកស្តាប់មិនឮ វិបល្លាសស្មារតី ហើយរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរបំផុតគឺឈានដល់ស្លាប់ដោយសារអាស៊ែកប្រើធ្ងន់ធ្ងរ។

*"អាស៊ែកប្រើធ្ងន់ធ្ងរ" គឺជា រោគសញ្ញាដែលប្រតិកម្មអាស៊ែកប្រើធ្ងន់ធ្ងរហើយបំពានខ្យល់ ធ្វើឱ្យស្ទះដង្ហើមហើយឈានដល់ស្លាប់។

[វិធីដោះស្រាយ]

- (1) បើត្រូវពពួកយុទ្ធិ ត្រូវបើកពិសចេញភ្លាមកុំឱ្យកន្លងហួស 2 នាទី។
- (2) បើអាការៈធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវបញ្ជូនទៅស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យនាវាសង្គ្រោះទទួលការព្យាបាល។

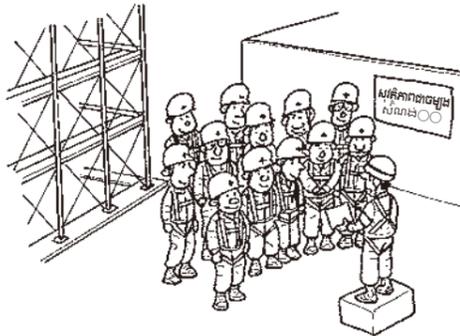
*"អាម៉ូញាក់" ដែលគេនិយាយជាទូទៅ គឺគ្មានប្រសិទ្ធភាពទាល់តែសោះចំពោះការត្រូវពពួកយុទ្ធិ ហេតុនេះចាំបាច់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន។

[ដើម្បីកុំឱ្យពពួកយុទ្ធិ]

- (1) សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ធ្វើការត្រូវប្រើបែបពាណិស ជៀសវាងពាណិឌ្រា ហើយបើគ្មានជម្រើស ត្រូវពាក់ពាណិឌ្រាដូចជាពាណិលឿងដើម។
- (2) ពពួកយុទ្ធិងាយនឹងមានប្រតិកម្មនឹងការប៉ះទង្គិចឬរំញុំរ។ បើធ្វើការនៅក្បែរ ត្រូវពាក់ "សំណាញ់ការពារយ៉ូ (សំណាញ់ការពារ)" ដើម្បីការពារមុខ។
- (3) បើប្រទះឃើញសំបុកវា ត្រូវកម្ទាត់ចេញឱ្យនាវាសង្គ្រោះដោយវាយទម្លាក់ឬបាញ់ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។
- (4) បើចាប់អារម្មណ៍ឃើញមានសំបុក ត្រូវដាក់សញ្ញាសំគាល់គំបន់គ្រោះថ្នាក់ដោយប្រើស្លាកពាណិលឿងដើម ដើម្បីកុំឱ្យមានអ្នកចូល។



(17) ចំណុចត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការងារផ្សេងទៀតទាំងមូល



ឧទាហរណ៍នៃការប្រជុំសុវត្ថិភាពពេលព្រឹក



ឧទាហរណ៍នៃការប្រជុំ KY



កន្លែងសម្រាក



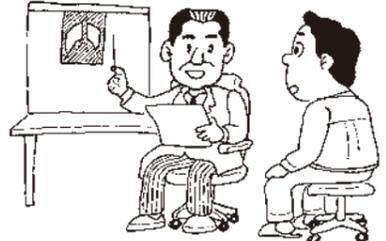
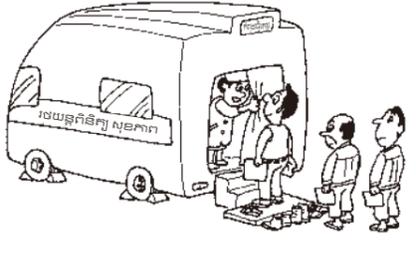
សម្រិតសម្រាំង/សណ្តាប់ធ្នាប់/សម្អាត/ស្តង់ដារ

[គ្រួសារច្បាប់គប្បីគោរពតាម]

- (1) សូមគោរពតាមគ្រួសារច្បាប់របស់ការដ្ឋាន។
- (2) សូមពិនិត្យការដ្ឋានដែលត្រូវធ្វើការងារទុកជាមុន។
- (3) សូមចូលរួមកុំខានក្នុងសកម្មភាពដើម្បីសុវត្ថិភាពដូចជាការប្រជុំសុវត្ថិភាពពេលព្រឹក សកម្មភាពព្យាករ គ្រោះថ្នាក់ (KY)។ល។
- (4) សូមស្លៀកសម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ធ្វើការដែលសក្តិសមនឹងការងារ។
- (5) ឧបករណ៍ការពារដែលត្រូវបានកំណត់ សូមប្រើប្រាស់កុំខាន។
- (6) សូមគោរពស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាព។
- (7) សូមធ្វើតាមការណែនាំរបស់អ្នកផ្តល់សញ្ញា អ្នកសម្របសម្រួលចរាចរណ៍។
- (8) សូមគោរពតាមជំហានការងារដែលត្រូវបានកំណត់។
- (9) សូមជៀសវាងទៅជិតគំបន់ហាមឃាត់ឬកន្លែងគ្រោះថ្នាក់។
- (10) សូមស្វែងយល់ទុកជាមុនពីកន្លែងទុកនិងរបៀបប្រើប្រាស់បំពង់ពន្លត់អគ្គិសីទ។
- (11) បើប្រទះឃើញកន្លែងដែលគ្មានសុវត្ថិភាព សូមទាក់ទងអ្នកទទួលខុសត្រូវ។
- (12) សូមជក់បារីនៅកន្លែងដែលត្រូវបានកំណត់។
- (13) សូមប្រើប្រែងអនុវត្តការសម្រិតសម្រាំង/សណ្តាប់ធ្នាប់/សម្អាត/ស្តង់ដារ។
- (14) សូមរាយការណ៍ទៅមេការងារដើមសូម្បីតែប្រសិនបើគ្មានការណែនាំដោយ។

(18) ការពិនិត្យសុខភាព

នៅការដ្ឋានសំណង់ មានការកើតមានរបួសឬជំងឺផ្សេងៗអាស្រ័យលើខ្លឹមសារការងារ ប៉ុន្តែការធ្វើការក្នុងស្ថានភាពសុខភាពល្អជាច្រើនគឺជាល្អសំខាន់។ សូមទទួលការពិនិត្យសុខភាពដែលត្រូវបានណែនាំកុំខាន ដើម្បីដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពរបស់ខ្លួន ផងដែរ។



[បើពិនិត្យសុខភាព]

- (1) អាចដឹងពីស្ថានភាពសុខភាពក៏ដូចរបស់ខ្លួន។
- (2) បើមានកើតជំងឺ អាចចាប់ផ្តើមព្យាបាលបានឆាប់។ គួរបញ្ជាក់ថា អាស្រ័យលើជំងឺដែលបានរកឃើញដោយការពិនិត្យសុខភាព អ្នកអាចនឹងត្រូវធ្វើការងារខុសពីការងារមកទល់ពេលនេះ។

*ក្នុង "ការពិនិត្យសុខភាព" គ្រៅពីការពិនិត្យសុខភាពដែលធ្វើឡើងពេលទទួលបានចូលធ្វើការ និងពេលផ្លាស់ការងារ គឺមាន "ការពិនិត្យសុខភាពជាទៀងទាត់" ដែលធ្វើឡើងជាទៀងទាត់ 1 ឆ្នាំម្តង និង "ការពិនិត្យសុខភាពពិសេស" ដែលត្រូវទទួលការពិនិត្យ 6 ខែម្តង សម្រាប់ករណីដែលធ្វើការងារពិសេសដូចជា ការងារពាក់ព័ន្ធសារធាតុរលាយសរីរាង្គ ការងារដែលប្រើឧបករណ៍រំញុំរ ការងារដែលត្រូវប្រយមនឹងកម្ទេចជួល។ល។

[ការគ្រប់គ្រងសុខភាពប្រចាំថ្ងៃ]

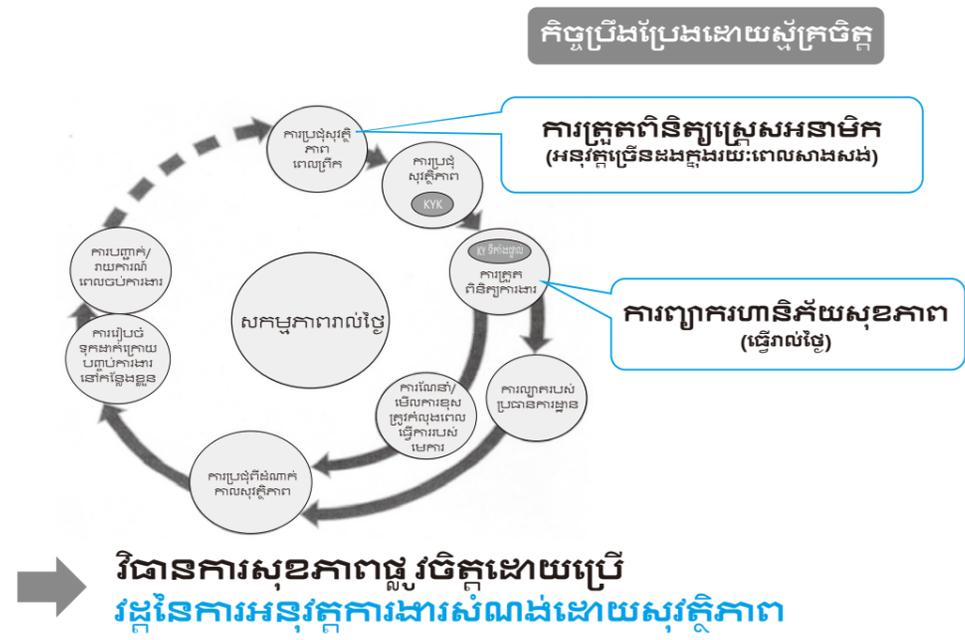
- (1) សូមជៀសវាងការទទួលបានច្រើនជ្រុល។
- (2) សម្លៀកបំពាក់ការងារសូមធ្វើឲ្យមានអនាម័យជានិច្ច។
- (3) ពេលរាងកាយមានភាពមិនប្រក្រតី សូមទទួលការព្យាបាលនៅស្ថាប័នវេជ្ជសាស្ត្រភ្លាម។
- (4) នៅថ្ងៃសម្រាកនិងម៉ោងសម្រាក សូមសម្រាករាងកាយដើម្បីបំបាត់ភាពនឿយហត់។
- (5) សូមធ្វើលំហាត់ប្រាណកម្ដៅសាច់ដុំមុននឹងធ្វើការ។

(19) វិធានការសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ប្រព័ន្ធពិនិត្យស្រ្តេសដែលផ្អែកតាមច្បាប់ស្តីពីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារ ត្រូវបានដាក់ឲ្យអនុវត្ត ហើយការចាត់វិធានការសុខភាពផ្លូវចិត្តចំពោះនិយោជិតផ្ទាល់ ត្រូវបានតម្រូវជាភាគព្រឹក្សា។ ប៉ុន្តែ កន្លែងដែលនិយោជិតដែលធ្វើការក្នុងវិស័យសំណង់ទទួលបានស្រ្តេសគឺជាការដ្ឋានសំណង់ដែលធ្វើការងារជាក់ស្ដែង ហើយម្យ៉ាងទៀត បើកិច្ចការដែលភាគច្រើននៃនិយោជិតដែលត្រូវបានទទួលស្គាល់ថាមានគ្រោះថ្នាក់ការងារដោយវិបល្លាសផ្លូវចិត្តគឺជាអ្នកធ្វើការនៅការដ្ឋាន ក្នុងករណីវិស័យសំណង់ ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តទាំងវិធានការនៅការដ្ឋានសំណង់រួមជាមួយនិងកិច្ចប្រឹងប្រែងកំណត់ដោយច្បាប់។

អាស្រ័យហេតុនេះ សមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់កំពុងជំរុញ "ការព្យាករហានិភ័យសុខភាពនិងការត្រួតពិនិត្យស្រ្តេសអនាមិក តាមក្បួនសមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់" ដែលប្រើប្រាស់វគ្គនៃការអនុវត្តការងារសំណង់ដោយសុវត្ថិភាព ក្នុងនាមជាវិធីសាស្ត្រដែលងាយស្រួលនិងបង្កើនប្រសិទ្ធភាពដែលអាចអនុវត្តនៅការដ្ឋានសំណង់បាន។

KYសុខភាព(ការព្យាករហានិភ័យសុខភាព)និងការត្រួតពិនិត្យស្រ្តេសអនាមិក តាមក្បួនសមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់



វិធានការសុខភាពផ្លូវចិត្តដោយប្រើ វគ្គនៃការអនុវត្តការងារសំណង់ដោយសុវត្ថិភាព

"ការព្យាករហានិភ័យសុខភាពនិងការត្រួតពិនិត្យស្រ្តេសអនាមិក តាមក្បួនសមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់" គឺជាកិច្ចប្រឹងប្រែងដែលបង្កើតឡើងសម្រាប់ការដ្ឋានសំណង់ដោយផ្អែកលើគោលបំណងនៃប្រព័ន្ធត្រួតពិនិត្យស្រ្តេសដែលបង្កើតឡើងថ្មីយោងតាមវិសោធនកម្មនៃច្បាប់ស្តីពីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពការងារ។

ការព្យាករហានិភ័យសុខភាព

រៀងរាល់ថ្ងៃ មេការសួរនាំកម្មករអំពីការគេង របបអាហារ និងស្ថានភាពសុខភាព។នេះនឹងជួយឲ្យម្នាក់ៗចាប់អារម្មណ៍និងស្ថានភាពខ្លួនហើយអាចឆ្លើយតបបាន ហើយទន្ទឹមគ្នានេះវាមានប្រយោជន៍ដល់ការលើកកម្ពស់ការទំនាក់ទំនងនៅការដ្ឋាន។

ចំណុចសួរនាំនៃការព្យាករហានិភ័យសុខភាព

- 1 គេងបានស្រួលទេ?
- 2 ញ៉ាំបានឆ្ងាញ់ទេ?
- 3 សុខភាពល្អប្រសើរទេ?

ការត្រួតពិនិត្យស្រ្តេសអនាមិក

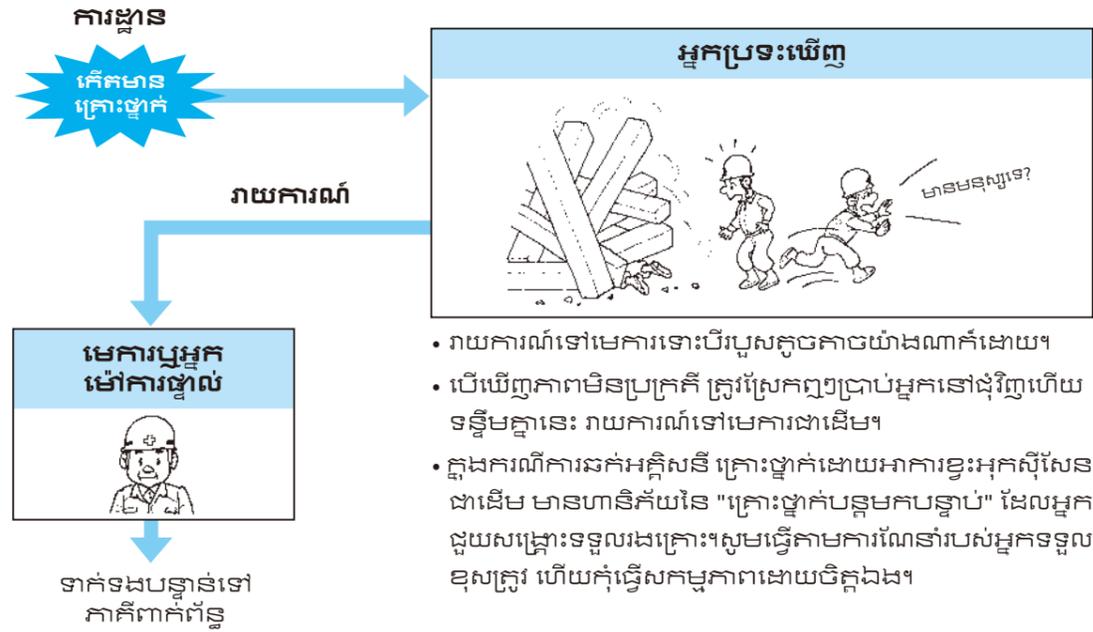
វាជួយឲ្យគ្រប់គ្នាបានដឹងស្ថានភាពស្រ្តេសតាមក្រុមហ៊ុនដែលចេញចូលការដ្ឋាន តាមរយៈកម្រងសំណួរស្ទង់មតិ ហើយប្រើប្រាស់លទ្ធផលនោះជាប្រយោជន៍ដល់ការបង្កើតបរិយាកាសការដ្ឋានដែលងាយស្រួលធ្វើការ។

"កម្រងសំណួរស្ទង់មតិសាមញ្ញអំពីស្រ្តេសដោយសារការងារ" (កំណែប្រែសាមញ្ញ 23 ចំណុច)

កំណែប្រែសាមញ្ញ 23 ចំណុច		ថ្ងៃទី-ខែ-ឆ្នាំ			
កម្រងសំណួរស្ទង់មតិសាមញ្ញអំពីស្រ្តេសដោយសារការងារ		ឈ្មោះ	ឈ្មោះ	ឈ្មោះ	ឈ្មោះ
A. នេះជាកម្រងសំណួរស្ទង់មតិសាមញ្ញសម្រាប់ការងារស្រ្តេសដោយសារការងារ		ស្រ្តេស	ស្រ្តេស	ស្រ្តេស	ស្រ្តេស
1. ប្រព័ន្ធប្រព្រឹត្តិការណ៍នៅទីកន្លែងងាយស្រួល	1	2	3	4	
2. មិនមានប្រព័ន្ធប្រព្រឹត្តិការណ៍នៅទីកន្លែងងាយស្រួល	1	2	3	4	
3. ប្រព័ន្ធប្រព្រឹត្តិការណ៍នៅទីកន្លែងងាយស្រួល	1	2	3	4	
8. អាកប្បកិរិយាដែលបង្កឱ្យមានស្រ្តេសដោយសារការងារ	1	2	3	4	
9. អាកប្បកិរិយាដែលបង្កឱ្យមានស្រ្តេសដោយសារការងារ	1	2	3	4	
10. អាកប្បកិរិយាដែលបង្កឱ្យមានស្រ្តេសដោយសារការងារ	1	2	3	4	
B. នេះជាកម្រងសំណួរស្ទង់មតិសាមញ្ញសម្រាប់ការងារ 1 ថ្ងៃចុងក្រោយ។ សូមស្រ្តេសដោយសារការងារ		ស្រ្តេស	ស្រ្តេស	ស្រ្តេស	ស្រ្តេស
7. បាត់បង់ទំនុកចិត្ត	1	2	3	4	
8. អសមត្ថភាព	1	2	3	4	
9. មានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
10. មានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
11. មានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
12. មានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
13. ប្រព័ន្ធប្រព្រឹត្តិការណ៍	1	2	3	4	
14. ប្រព័ន្ធប្រព្រឹត្តិការណ៍	1	2	3	4	
15. អាកប្បកិរិយាដែលបង្កឱ្យមានស្រ្តេសដោយសារការងារ	1	2	3	4	
16. អាកប្បកិរិយាដែលបង្កឱ្យមានស្រ្តេសដោយសារការងារ	1	2	3	4	
29. មានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
C. នេះជាកម្រងសំណួរស្ទង់មតិសាមញ្ញសម្រាប់ការងារ 2 ថ្ងៃចុងក្រោយ។ សូមស្រ្តេសដោយសារការងារ		ស្រ្តេស	ស្រ្តេស	ស្រ្តេស	ស្រ្តេស
តើមានការប្រឈមនឹងការប្រឈមដោយសារការងារនៅទីកន្លែងងាយស្រួល?					
1. បាត់បង់ទំនុកចិត្ត	1	2	3	4	
2. មិនមានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
តើមានការប្រឈមនឹងការប្រឈមដោយសារការងារនៅទីកន្លែងងាយស្រួល?					
1. បាត់បង់ទំនុកចិត្ត	1	2	3	4	
2. មិនមានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	
តើមានការប្រឈមនឹងការប្រឈមដោយសារការងារនៅទីកន្លែងងាយស្រួល?					
1. បាត់បង់ទំនុកចិត្ត	1	2	3	4	
2. មិនមានការប្រឈមនឹងការប្រឈម	1	2	3	4	

3 | ប្រព័ន្ធទំនាក់ទំនងនិងការជម្លៀសខ្លួនគ្រោះអាសន្ន

(1) ក្នុងករណីអាសន្ន សូមទាក់ទងមិត្តរួមការងារ ឬមេការដែលនៅក្បែរភ្លាមៗ



(2) ការហ្វឹកហាត់បង្ការគ្រោះថ្នាក់ពេលកើតមានគ្រោះថ្នាក់

ប្រើប្រាស់លទ្ធផលនៃការហ្វឹកហាត់ប្រចាំថ្ងៃដើម្បីឆ្លើយតបពេលកើតមានគ្រោះថ្នាក់។

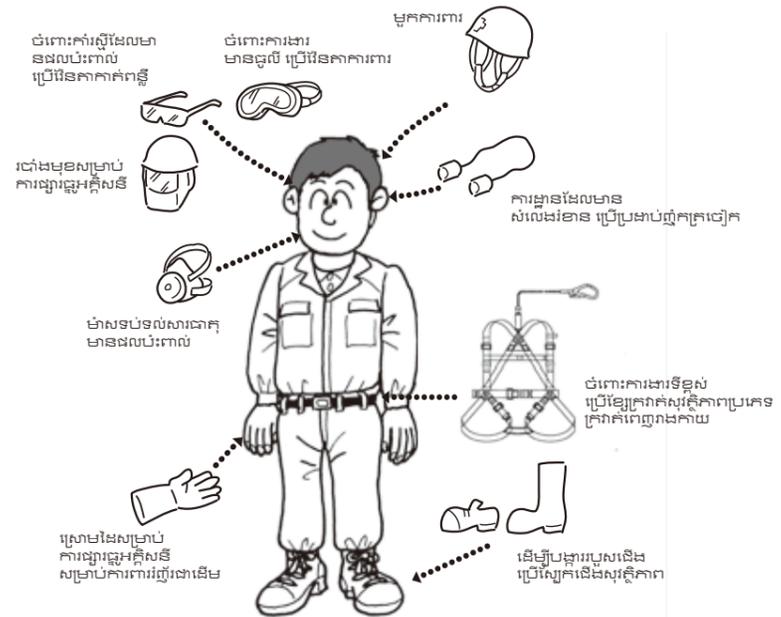
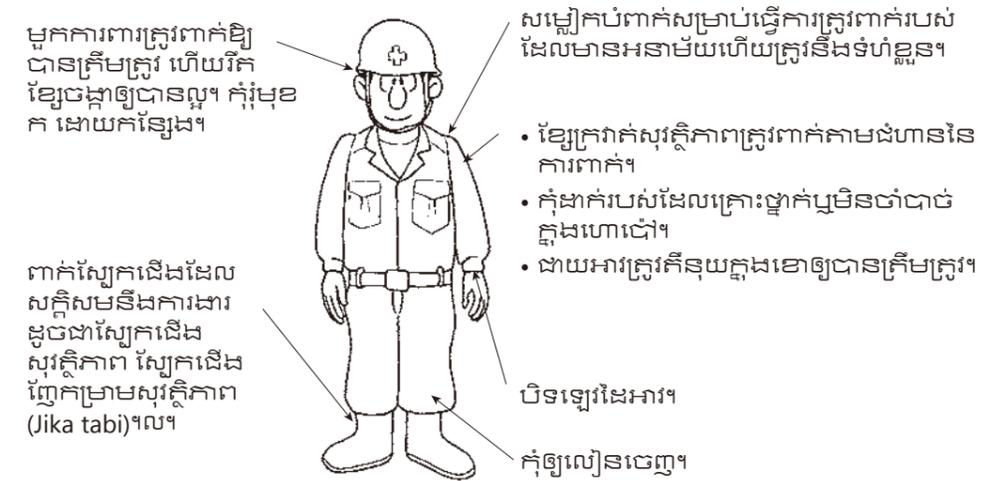


មេរៀនទី 4 ការចាត់ចែងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពជាដើម

1 | ការចាត់ចែងប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវនៃឧបករណ៍ការពារជាដើម

ដើម្បីការពារខ្លួនពីការងារប្លុស ការពាក់បានត្រឹមត្រូវ ប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ នូវឧបករណ៍ការពារ គឺជាញឹកញាប់។

1. សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ធ្វើការត្រឹមត្រូវ ឧបករណ៍ការពារសមស្រប



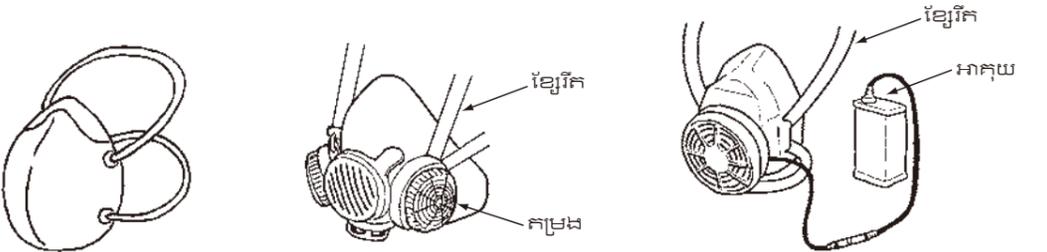
2 | ឧបករណ៍ការពារដើម្បីបង្ការគ្រោះថ្នាក់ការងារ

1) ឧបករណ៍ការពារសម្រាប់ដកដង្ហើម

ក្នុងករណីធ្វើការនៅកន្លែងដែលកើតមានកម្ទេចចូល ឧស្ម័នពុល ត្រូវប្រើម៉ាសការពារភាគល្អិត ម៉ាសការពារឧស្ម័នពុល ហើយនៅកន្លែងដែលមានគ្រោះថ្នាក់ដោយអាការៈខ្វះអុកស៊ីសែនជាដើម ត្រូវប្រើឧបករណ៍ការពារសម្រាប់ដកដង្ហើមដូចជាឧបករណ៍ផ្តល់ខ្យល់ដកដង្ហើមជាដើម។

(1) ម៉ាសការពារភាគល្អិត

ម៉ាសការពារភាគល្អិតជាម៉ាសការពារការពារកុំឱ្យស្រូបកម្ទេចចូលក្នុងខ្យល់ចូលទៅក្នុងសួត។ ម៉ាសការពារភាគល្អិតមានម៉ាសការពារភាគល្អិតប្រភេទប្រើម្តងបោះចោល ម៉ាសការពារភាគល្អិតប្រភេទប្តូរតម្រង ឧបករណ៍ការពារសម្រាប់ដកដង្ហើមប្រភេទកង្ហារអគ្គិសនី។ ត្រូវជ្រើសរើសម៉ាសការពារភាគល្អិតដោយគិតគូរពីប្រភេទកម្ទេចចូលជាដើម ខ្លឹមសារការងារ។ល។



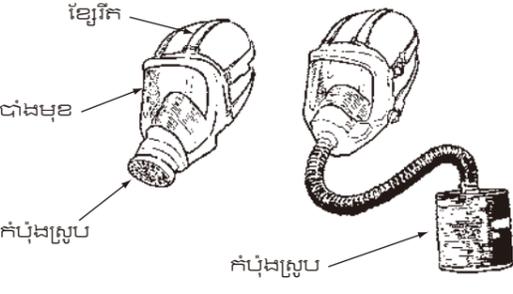
ឧទាហរណ៍នៃម៉ាសការពារភាគល្អិតប្រភេទប្រើម្តងបោះចោល ឧទាហរណ៍នៃម៉ាសការពារភាគល្អិតប្រភេទកង្ហារអគ្គិសនី ឧទាហរណ៍នៃឧបករណ៍ការពារសម្រាប់ដកដង្ហើមដែលមានកង្ហារអគ្គិសនី

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់

- (1) កុំប្រើនៅកន្លែងដែលកំហាប់អុកស៊ីសែនតិចជាង 18% ។
- (2) កុំប្រើនៅកន្លែងដែលមានឧស្ម័នពុល។
- (3) ម៉ាសដែលតម្រងកខ្វក់ ត្រូវប្តូរផ្លាស់។
- (4) កុំប្រើម៉ាសដែលខូចទ្រង់ទ្រាយឬខូចខាត។
- (5) ម៉ាសដែលប្រើម្តងបោះចោល ត្រូវគោរពតាមរយៈពេលកំណត់ប្រើប្រាស់ដែលត្រូវបានកំណត់។
- (6) ម៉ាសដែលប្រើម្តងបោះចោល កុំលាងសម្អាតឡើងវិញជាដើម។
- (7) ប្រើដោយពាក់ឱ្យអិបជិតនឹងមុខ។ កុំប្រើដោយសិករបស់អ្វីមួយដូចជាកន្សែងនៅចន្លោះម៉ាស។

(2) ម៉ាសការពារឧស្ម័នពុល

ម៉ាសការពារឧស្ម័នពុលមានប្រភេទប្តូរឧស្ម័នពុលដែលផ្ទុកឧស្ម័នពុលក្នុងខ្យល់ដោយកំប៉ុងស្រូប។ មុនពេលប្រើ ត្រូវពិនិត្យមើលរយៈពេលលែងអាចប្រើបាន (រយៈពេលរហូតដល់បាក់បង់សមត្ថភាពបន្ទាបជាតិពុល) របស់កំប៉ុងស្រូប ហើយពិនិត្យថាមានសមត្ថភាពបន្ទាបជាតិពុលរួចសឹមប្រើប្រាស់។



ឧទាហរណ៍នៃម៉ាសការពារឧស្ម័នពុល

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់

- (1) កុំប្រើនៅកន្លែងដែលកំហាប់អុកស៊ីសែនតិចជាង 18% ។
- (2) ពិនិត្យបញ្ជាក់ថាកំហាប់ឧស្ម័នពុលនៅកន្លែងធ្វើការគឺមិនលើសកម្រិតកំណត់ដែលអាចប្រើប្រាស់បាន។
- (3) ប្រើកំប៉ុងស្រូបដែលត្រូវនឹងប្រភេទឧស្ម័ន។
- (4) បន្ទាប់ពីពាក់ម៉ាសហើយ ត្រូវពិនិត្យមើលថាអិបជិតនឹងមុខ។
- (5) ធ្វើការត្រួតពិនិត្យទុកជាមុន និងកំហែងក្រោយពេលប្រើប្រាស់ ឱ្យបានសមស្រប។

(3) ឧបករណ៍ផ្តល់ខ្យល់ដកដង្ហើមជាដើម

វាអាចប្រើប្រាស់ទោះក្នុងបរិស្ថានដែលខ្វះអុកស៊ីសែនជាដើម ក៏ដោយ ដោយសារវាផ្តល់ខ្យល់បរិសុទ្ធ ហើយវាមានប្រភេទឧបករណ៍ផ្តល់ខ្យល់ដកដង្ហើម ម៉ាសមានទុយោខ្យល់ជាដើម។



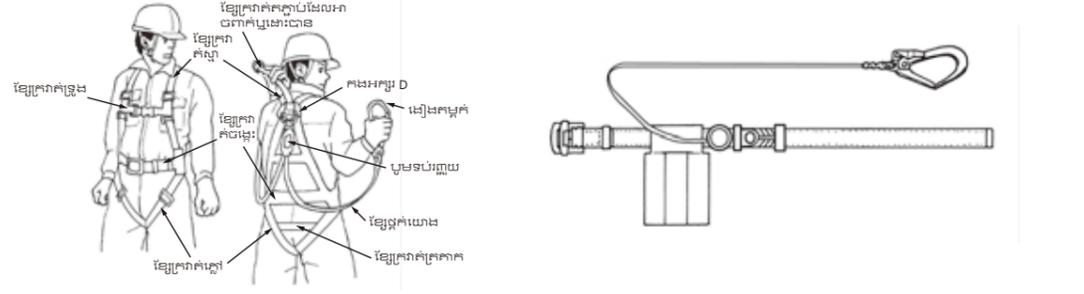
ប្រដាប់លែកម្រូវសម្ភារឧទាហរណ៍នៃឧបករណ៍ផ្តល់ខ្យល់ដកដង្ហើម

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់

- (1) រំលងមុខត្រូវប្រើដោយពាក់ឱ្យអិបជិតនឹងមុខ។ កុំប្រើដោយសិករបស់អ្វីមួយដូចជាកន្សែងនៅចន្លោះម៉ាស។ បើមានពុករលួយក្រាស់ នោះឧស្ម័នមានគ្រោះថ្នាក់ពីខាងក្រៅអាចចូលតាមចន្លោះ ហេតុនេះត្រូវប្រយ័ត្ន។
- (2) មុនពេលប្រើ ត្រូវត្រួតពិនិត្យប្រការដែលត្រូវបានកំណត់។
- (2) ពិនិត្យរយៈពេលប្រើប្រាស់ដែលត្រូវបានកំណត់។ យ៉ាងណាមិញ ត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ព្រោះរយៈពេលអាចប្រើប្រាស់បានគឺ ប្រែប្រួលអាស្រ័យលើភាពខុសគ្នានៃបរិមាណដកដង្ហើមពេលកំពុងប្រើប្រាស់។
- (4) ពេលប្រើម៉ាសមានទុយោខ្យល់ (ម៉ាសបញ្ជូនខ្យល់) ត្រូវចាត់តាំងអ្នកឃ្នាំមើលជាដើមនៅខាងដែលបញ្ជូនខ្យល់។

2) ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព

នៅកន្លែងដែលបន្ទាបប្រដាប់ដៃនៅទីខ្ពស់ឬកន្លែងដែលត្រូវបានកំណត់ផ្សេងទៀតត្រូវប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពកុំខាន។ ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពមាន "ប្រភេទក្រវាត់ពេញរាងកាយ" និង "ប្រភេទក្រវាត់ចង្កេះ"។ ត្រូវប្រើខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពដែលសមស្របនឹងខ្លឹមសារការងារនិងកម្ពស់នៃទីតាំងធ្វើការនៅការដ្ឋានសំណង់។



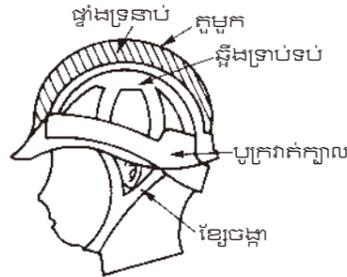
ឧទាហរណ៍នៃខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពប្រភេទក្រវាត់ពេញរាងកាយ ឧទាហរណ៍នៃខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពប្រភេទក្រវាត់ចង្កេះ

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់

- (1) ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាពត្រូវប្រើខ្សែក្រវាត់ដែលធននឹងទម្ងន់សរុបនៃទម្ងន់អ្នកពាក់និងទម្ងន់សម្ភារបំពាក់ភ្ជាប់។
- (2) ក្នុងការពាក់ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព ត្រូវពិនិត្យថាសម្ភារចាំបាច់ខាងសុវត្ថិភាព មានគ្រប់គ្រាន់ ហើយពាក់ឱ្យត្រឹមត្រូវកុំឱ្យលុះ។
- (3) ដេញតម្កល់របស់ខ្សែក្រវាត់សុវត្ថិភាព ត្រូវផ្តល់តាមរបៀបត្រឹមត្រូវត្រង់ទីតាំងត្រឹមត្រូវ។

3) មួកការពារ (មួកសុវត្ថិភាព)

បើប្រើប្រាស់ក្នុងការងារដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ ដើម្បីការពារក្បាលត្រូវគោរពតាមប្រការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់ហើយពាក់ឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវកុំខាន។ ត្រូវជ្រើសរើសមួកការពារដែលសមរម្យនឹងខ្លឹមសារការងារក្នុងចំណោមមួកសម្រាប់ការពារវត្តមានត្រូវ/ធ្លាក់ត្រូវ ការពារពេលធ្លាក់ ការពារអគ្គិសនី (តង់ស្យុងអគ្គិសនីដែលប្រើមិនលើ 7000V) ជាដើម។



ឧទាហរណ៍នៃមួកការពារ

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់

- (1) លៃតម្រូវប្រកាត់ក្បាលនិងខ្សែចង្កាតម្រូវក្បាលរបស់អ្នកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- (2) ពាក់កុំឱ្យខ្សែចង្ការលុះ។
- (3) ពាក់ឱ្យត្រឹមត្រូវឱ្យត្រចៀកចូលក្នុងផ្នែករាងអក្សរ V នៃខ្សែចង្កា។
- (4) កុំពាក់មួកការពារទាំងមានកន្លែងប្តូរពាក់មួកកីឡាបេស្យូលជាដើមនៅលើក្បាល។
- (5) បើឆ្អឹងទ្រាប់ទប់ឬប្រកាត់ក្បាលកខ្វក់ ត្រូវប្តូរថ្មី។

4) ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព

ជ្រើសរើសនិងប្រើប្រាស់ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលត្រូវនឹងការងារ។ ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ការពារជើងអ្នកធ្វើការងារពីការធ្លាក់ ត្រូវនៃវត្ថុធ្ងន់ទៅលើចុងជើងឬការជាន់ដៃកោលជាដើម។ ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពមានដូចជា សម្រាប់ការងារទីខ្ពស់ សម្រាប់ការងារផ្សារ សម្រាប់ការងាររុះរើ (សម្រាប់ការពារជាន់មុតជើង) សម្រាប់ការងារពាក់ព័ន្ធនឹងអាស៊ីត/បាស។ល។



ស្បែកជើងសុវត្ថិភាព

ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់

- (1) បើអាចនឹងមានការជាន់មុតជើងដូចជាក្នុងការងារចាក់ចែកកាកសំណល់ជាដើម ត្រូវប្រើស្បែកជើងសុវត្ថិភាពដែលមានមុខងារការពារជាន់មុតជើង។
- (2) ក្នុងការងារនៅកន្លែងដែលមានកម្តៅខ្ពស់ឬមានជាតិប្រេងច្រើន ស្បែកជើងសុវត្ថិភាពទូទៅ (បាតកៅស៊ូសំយោគដែលមិនងាយរងអំពូល) គឺសុវត្ថិសម។
- (3) ខ្សែស្បែកជើងត្រូវរឹតឱ្យតឹងល្អ។
- (4) ធ្វើកំហែទាំមួយសប្តាហ៍ម្តង ត្រួតពិនិត្យថាមានជាប់ដៃកោល កញ្ចក់ជាដើម ដាច់រលាត់ រលុះ រហែក ហើយបើវាខូចខាតធ្ងន់ធ្ងរ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរ។

5) វ៉ែនតាការពារ

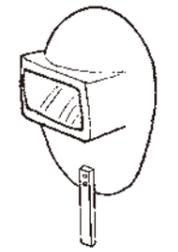
ប្រើ "វ៉ែនតាការពារ" "វ៉ែនតាកាត់ពន្លឺ" ដែលសក្តិសមនឹងការងារដើម្បីការពារភ្នែកពីវត្ថុខ្លាតត្រូវ កម្តៅចូល ឬការស្លៀងស្លាមដែលប៉ះពាល់ នៅក្នុងការងាររុះរើអគារ ការងារបុកបំបែក ការងារឆាប ការងារផ្សារ។ល។



ឧទាហរណ៍នៃវ៉ែនតាការពារ



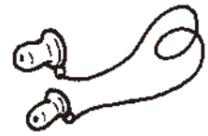
ឧទាហរណ៍នៃវ៉ែនតាកាត់ពន្លឺ



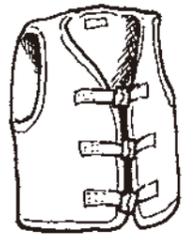
ឧទាហរណ៍នៃបាំងកាត់ពន្លឺ

6) ឧបករណ៍ការពារផ្សេងទៀត (ឧទាហរណ៍)

សូមប្រើឧបករណ៍ការពារឱ្យបានត្រឹមត្រូវអាស្រ័យលើកន្លែងធ្វើការនិងខ្លឹមសារការងារ។



ប្រដាប់ញឹកត្រចៀក



អាវពោង



ស្រោមដៃ



អាវកាត់ចាំងពន្លឺ

7) ស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពដែលប្រើនៅការដ្ឋានសំណង់ (ឧទាហរណ៍)

នៅការដ្ឋានមានដាក់ស្លាកសញ្ញានៅកន្លែងគ្រោះថ្នាក់និងកន្លែងដែលមានក្បួនច្បាប់ដែលគ្រប់គ្នាបានកំណត់។ សូមស្វែងយល់អត្ថន័យស្លាកសញ្ញាហើយគោរពតាម។



បញ្ជីស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពរួមគ្នារបស់សមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់



គេហទំព័រស្លាកសញ្ញាសុវត្ថិភាពរួមគ្នារបស់សមាគមគ្រោះថ្នាក់សំណង់



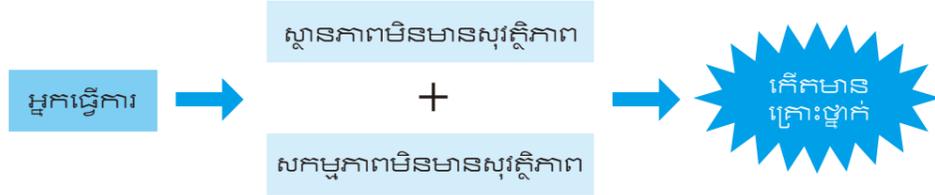
ឧទាហរណ៍នៃស្លាកមានភាសាបរទេស

នេះជាឧទាហរណ៍នៃស្លាកមានភាសាបរទេស 5 ភាសាដែលសរសេរជាមួយភាសាជប៉ុនសម្រាប់និយោជិកបរទេស។

ផ្នែកឯកសារយោង

I ការកើតឡើងនៃគ្រោះថ្នាក់ការងារ

គ្រោះថ្នាក់ការងារកើតឡើងដោយសារ "លក្ខខណ្ឌមិនមានសុវត្ថិភាព" នៃម៉ាស៊ីន/បរិក្ខារជាដើម និង "សកម្មភាពមិនមានសុវត្ថិភាព" របស់មនុស្ស។

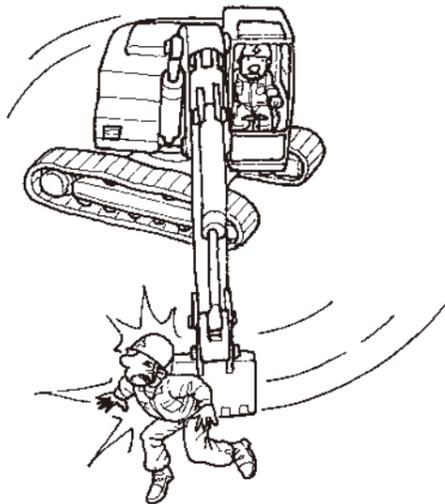


ថ្មីៗនេះ គ្រោះថ្នាក់ការងារដែលកើតឡើងដោយសារសកម្មភាពមិនមានសុវត្ថិភាពជាពិសេសកំហុសរបស់មនុស្ស កាន់តែមានភាពលេចធ្លោ។ ឧទាហរណ៍មានដូចជាការធ្វើចលនាខុសឆ្គងដូចជា "ការធ្វើការក្នុងឥរិយាបថមិនទំនង" "កំហុសក្នុងការបញ្ជា" ជាដើម "ការចូលទៅកន្លែងគ្រោះថ្នាក់" "សម្លៀកបំពាក់សម្រាប់ធ្វើការដែលគ្មានសុវត្ថិភាព ការមិនប្រើឧបករណ៍ការពារ"។ល។

[ករណីគ្រោះថ្នាក់ដោយសារកំហុសមនុស្ស]

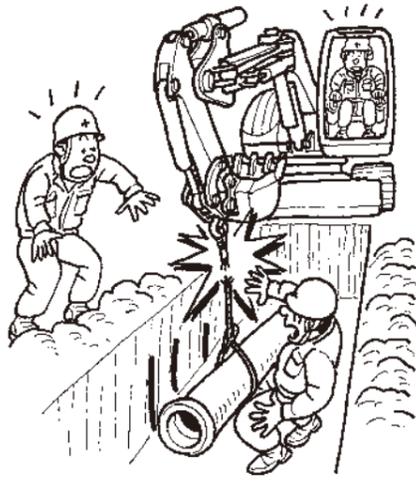
1. ការវិនិច្ឆ័យខុសដោយសារការមិនដឹង កង្វះបទពិសោធន៍ (មិនដឹង គ្មានបទពិសោធន៍ មិនស្តាប់)

- ◆ អ្នកទើបចូលការងារមិនបានចូលក្នុងតំបន់ហាមឃាត់ ដោយមិនដឹងពីស្ថានភាពនៅការងារហើយត្រូវបាន គាបដោយអេស្តារ៉ាទ័ររ៉ឺប៊ីកហ្វូ។ (អ្នកទើបចូលការងារមិនដឹង ចាំបាច់ត្រូវប្រយ័ត្នជាពិសេស។)



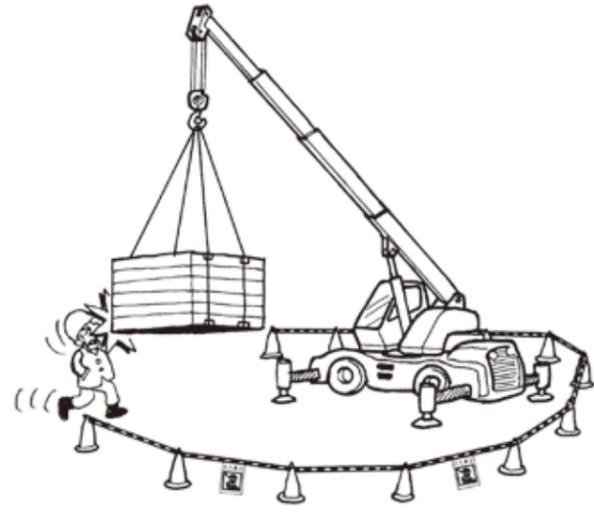
2. ត្រឹមប៉ុនប៉ងមិនអីទេ អត់បញ្ហា (មើលស្រាលគ្រោះថ្នាក់ ស្តាប់)

- ◆ ពេលព្យាយាមស្លូតទម្លាក់បំពង់លូដោយអេស្តារ៉ាទ័ររ៉ឺប៊ីកហ្វូ (បានប្រើតាមរបៀបដែលមិនមែនជាគោលបំណងប្រើប្រាស់ដើមដែលប្រើប្រាស់ខុសគោលបំណងប្រើប្រាស់) ខ្សែចងស្លូតបានដាច់ហើយប៉ះត្រូវកម្មករដែលកំពុងធ្វើការងារនៅក្បែរ។



3. មិនចាប់ភ្លឹក ភ្លេចខ្លួន (មិនប្រុងប្រយ័ត្ន)

- ◆ បានចូលក្រោមអីវ៉ាន់ស្លូតដោយមិនបានចាប់ភ្លឹក ហើយត្រូវបានអីវ៉ាន់ស្លូតទម្លាក់ចុះមកប៉ះត្រូវ។



4. រញ្ជើរញ្ជៃ រំខាន (សកម្មភាពផ្លូវភាគី សកម្មភាពសង្ខេបចោល)

- ◆ បានលោតចុះពីកន្លែងទាបដែលនៅក្បែរដោយមិនប្រើ ជណ្តើរ ហើយបានគ្រេចជើង។



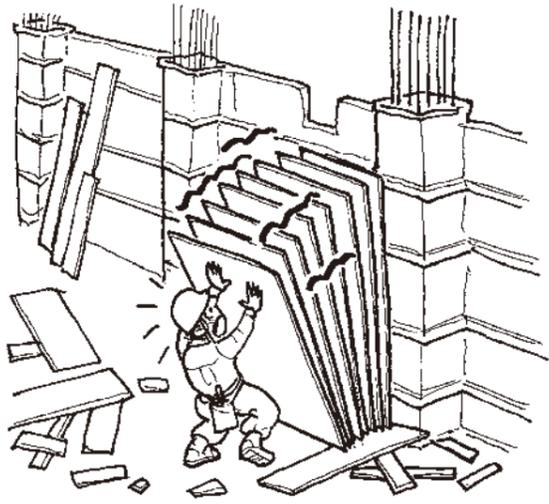
5. ពេលដេញដោលនឹងអ្វីមួយក៏មើលមិនឃើញជុំវិញខ្លួន (នឹកឃើញអ្វីធ្វើហ្នឹងដោយមិនគិតទុក)

- ◆ ពេលដេញដោលនឹងអ្វីមួយក៏មើលមិនឃើញជុំវិញខ្លួន អក្សរអ៊ុយ បានរអិលបិះនឹងឆ្នាក់សោ ហើយប្រញិបប្រញាប់ព្យាយាមចាប់ ក៏បានធ្លាក់ពីរន្ទា។



6. ស្ងួតសោ (ភ័យស្ងួត)

- ◆ ដោយសារសម្ពាធពុម្ពីដែលទុកបណ្តោះអាសន្នហៀបនឹងដួលរលំ បានព្យាយាមទប់ប៉ុន្តែត្រូវបានរលំសង្កត់។



7. ការយល់ច្រឡំ ការស្មាន (ភាន់ច្រឡំ)

◆ ដោយសារផ្នែកបង្វិលនៃម៉ាស៊ីនកូអ៊ែតសនីចល័ត លែង ដើរដោយសារមានជាប់វត្ថុប្លែក ពេលព្យាយាម ដោះយកវត្ថុនោះចេញ ដោយស្មាន(ភាន់ច្រឡំ)ថា បានផ្តាច់ ប្រកាតភ្លើងរួចហើយ ខណៈដែលដោះយក វត្ថុនោះចេញ ភ្លាម ផ្នែកសម្រាប់កូរក់បានវិលធ្វើឲ្យ របួសម្រាមដៃ។



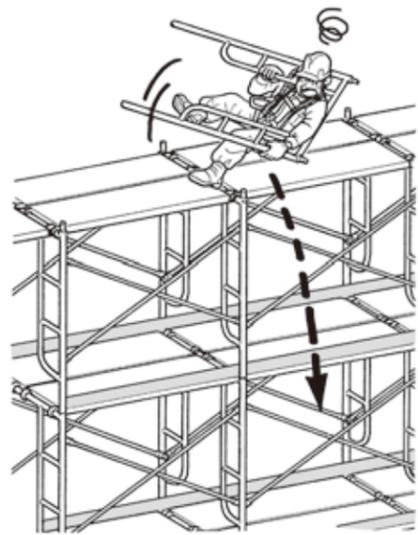
8. ប្រតិកម្មតបយឺតដោយសារវ៉ែយ (ការធ្លាក់ចុះមុខងាររាងកាយរបស់មនុស្សចាស់)

◆ ពេលកំពុងជញ្ជូនសម្ភារសល់ បានជំពប់នឹងកន្ត្រាក់ នៅ ផ្លូវដើរហើយដួល។



9. ការនឿយហត់/ជំងឺ ការព្រួយបារម្ភ

◆ ដោយសារនឿយហត់ បានវិលមុខហើយធ្លាក់ពីរន្ទា។



10. ការចុះខ្សោយនៃស្មារតីដោយសារការងារ សាមញ្ញដដែលៗ

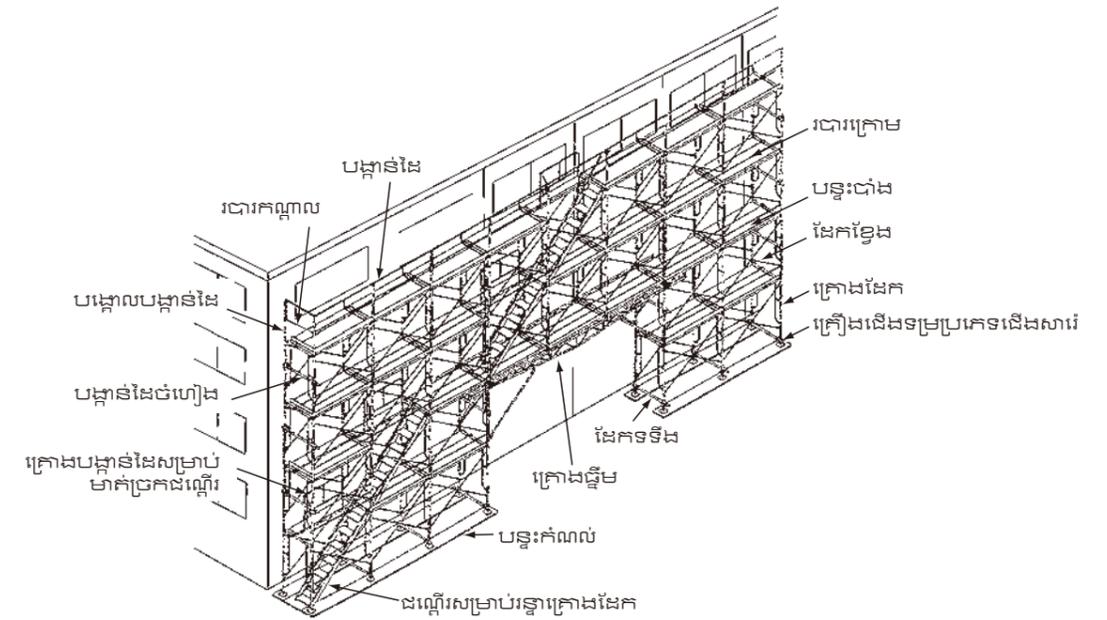
◆ ពេលកំពុងធ្វើការងារដដែលៗកោលម្តងហើយ ម្តងទៀត ដោយសារវាសាមញ្ញដដែលៗ បានភ្លេចខ្លួនហើយ ដំក្រូវដៃ។



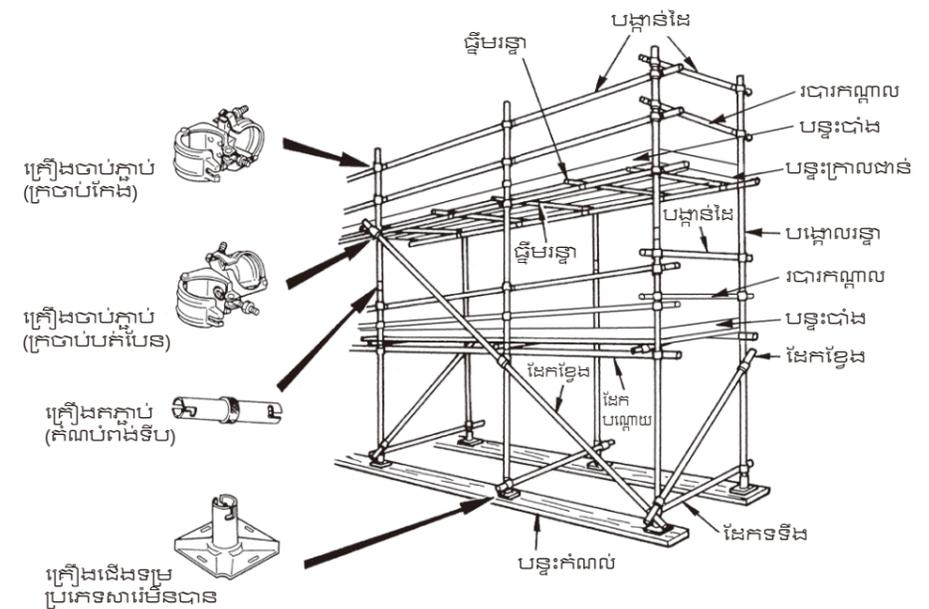
II ឈ្មោះបរិក្ខារនិងឧបករណ៍សំណង់ដែលប្រើប្រាស់ញឹកញាប់នៅការដ្ឋានសំណង់

ឈ្មោះរន្ទាដែលក្លាយលំដឹង

ឧទាហរណ៍នៃរន្ទាគ្រោងដែក

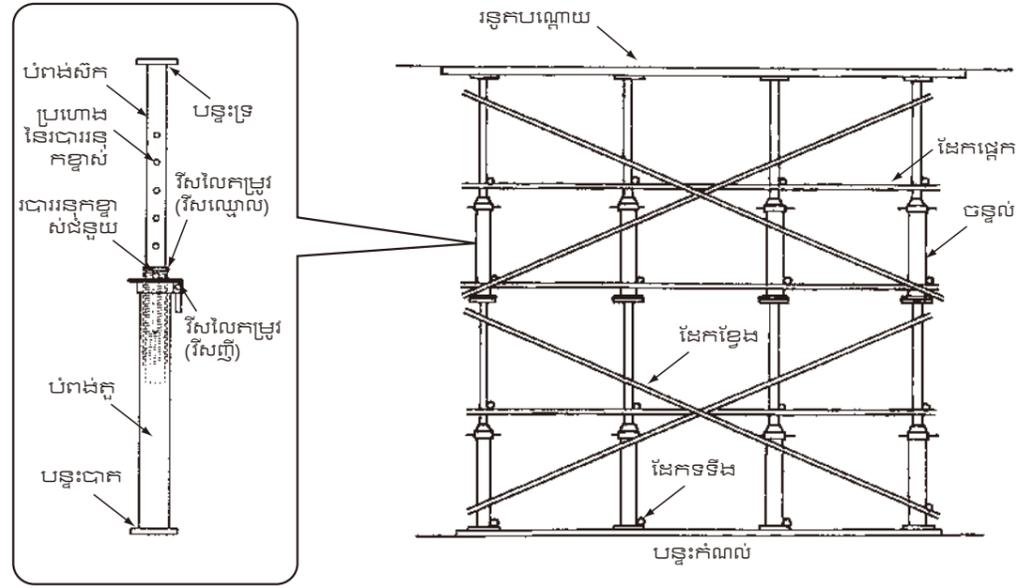


ឧទាហរណ៍នៃរន្ទាបាំងទឹប

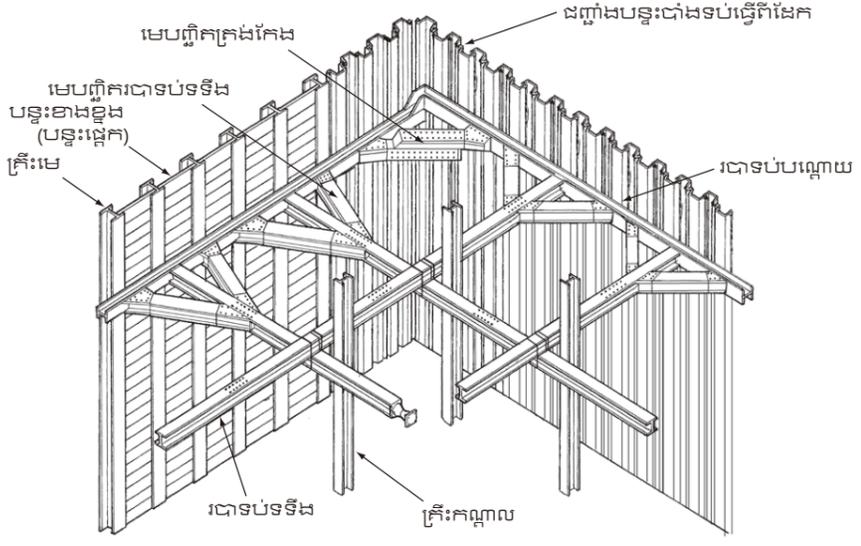


ឈ្មោះសំណង់របស់ក្រុមដែលក្លាយលំដឹង

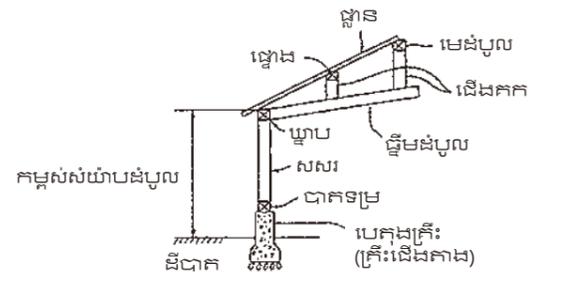
ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទបែបចន្លង



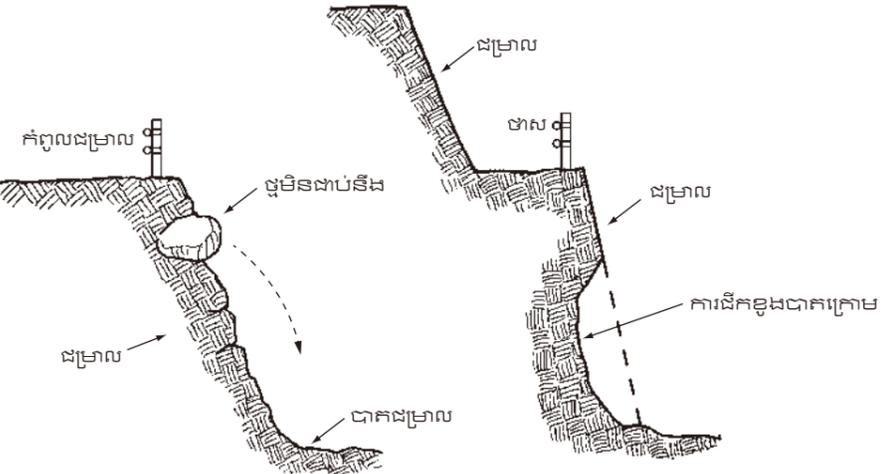
ឈ្មោះសំណង់របស់ក្រុមដែលក្លាយលំដឹង



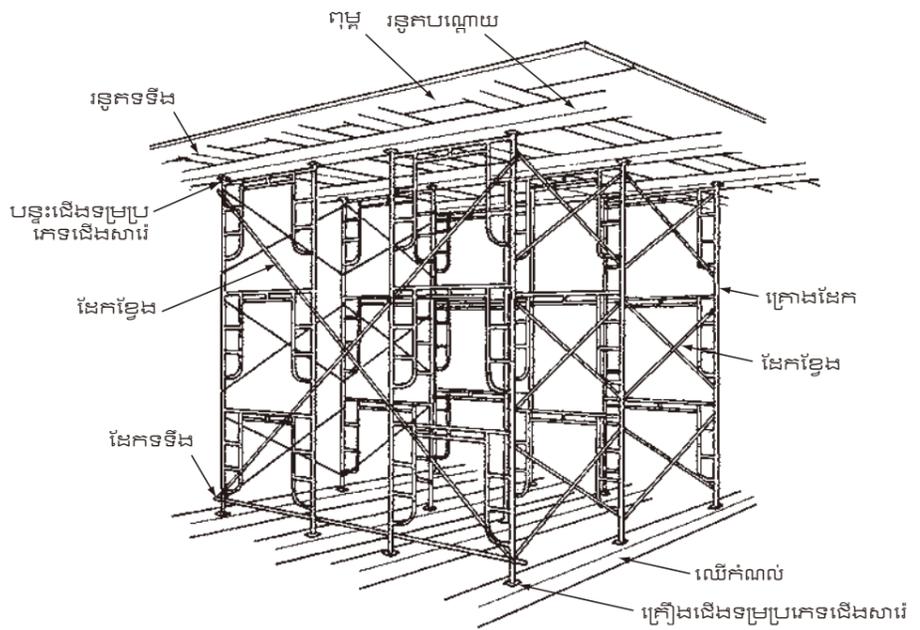
ឈ្មោះសំណង់លើក្រុមដែលក្លាយលំដឹង



ឈ្មោះអំពីការជីកគ្រឹះដែលក្លាយលំដឹង



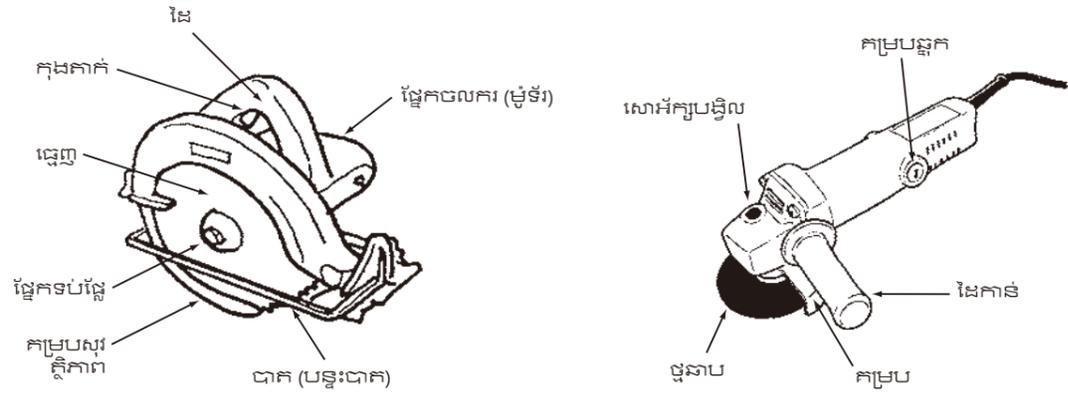
ឧទាហរណ៍នៃប្រភេទបែបគ្រោងដែក



ឈ្មោះឧបករណ៍អគ្គិសនីដែលគួរយល់ដឹង

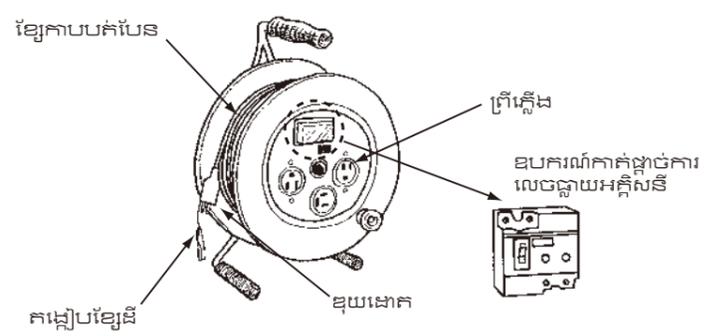
[ម៉ូទ័រកាត់សម្រាប់ចល័ត]

[ម៉ូទ័រឆាប]

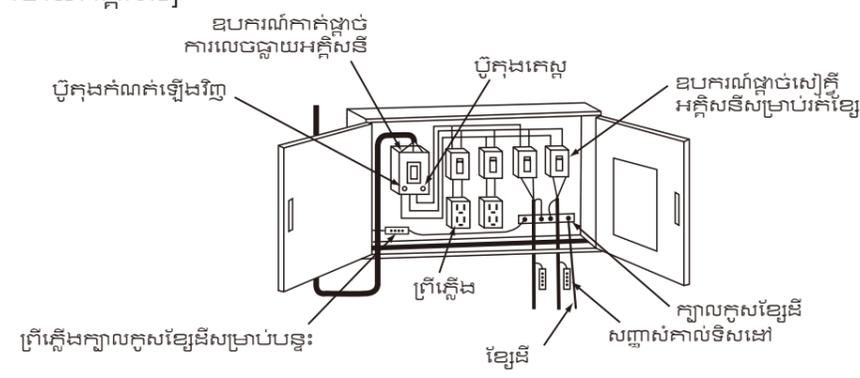


ឈ្មោះគ្រឿងអគ្គិសនីដែលគួរយល់ដឹង

[រ៉ឺឡេខ្សែភ្លើង]



[បន្ទះចែកចាយអគ្គិសនី]



សៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលអំពីសុវត្ថិភាពនិងសុខភាពសម្រាប់បុគ្គលិកចូលថ្មី

បោះពុម្ពដំបូង ខែមិថុនា ឆ្នាំ2021
 កែសម្រួល/បោះផ្សាយ សមាគមការពារគ្រោះថ្នាក់ការងារក្នុងវិស័យសំណង់
 ៧108-0014 5-35-2 ស៊ីបា មីណាតុ-គុ រាជធានីភ្នំពេញ
 ទូរសព្ទ 03-3453-8201
 ទំនាក់ទំនងសាកសួរព័ត៌មាន <https://www.kensaibou.or.jp/>
 នាយកដ្ឋានអាជីវកម្មនៃការិយាល័យកណ្តាលអាជីវកម្ម
 ពីងពាក់សេវាខាងក្រៅ
 ៧108-0073 ការិយាល័យសាខាភាណាវ៉ា ជាន់ទី 8
 អគារមីកានីតតូដៃ 3-11-36 មីកា មីណាតុ-គុ
 រាជធានីភ្នំពេញ
 ទូរសព្ទ៖ 03-3453-0978 ទូរសារ៖ 03-5476-8362

រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង