



ฉบับทบทวนประจำปี 2565

อาคารโรงพิมพ์ : สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล

จัดทำโดย : งานความปลอดภัยและอาชีวอนามัย

สารบัญ

บทนำ	1
สารบัญจากผู้บริหาร	2
สิทธิและหน้าที่นายจ้างและลูกจ้างตาม พรบ.ความปลอดภัยฯ	3
นโยบายความปลอดภัย	5
กฎหมายความปลอดภัย 5 ข้อ	6
คำศัพท์เกี่ยวกับกฎหมายความปลอดภัยฯ	7
5ส. จุดเริ่มต้นความปลอดภัย	9
การป้องกันอัคคีภัย	10
อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE)	15
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับโต๊ะทำงาน เก้าอี้ ตู้เก็บเอกสาร	16
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องคอมพิวเตอร์ และคอมพิวเตอร์กราฟิก	17
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องถ่ายเอกสาร	18
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องทำแฟ้มพิมพ์	21
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องพิมพ์ งานพิมพ์สลาก	23
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องพิมพ์ งานสิ่งพิมพ์ทั่วไป	27
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นตัด	31
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ	35
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องปิดสัน	47
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องเก็บกระดาษต่อเนื่อง	49
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องนำกระดาษ	51
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องขอยกระดาษ	53
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับการยกสิ่งของ	55

สารบัญ

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องกลึง	61
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องสว่านเจาะ	63
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องขัด/เลื่อยระไน	65
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องกัด	67
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องไส	69
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องลับใบมีด	71
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับรถโฟล์คลิฟท์	73
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครน	75
ความปลอดภัยในการทำงานกับสารเคมีอันตราย	77
ความปลอดภัยในการทำงานสำหรับผู้รับเหมา	79
การปฐมพยาบาลและการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย	81
ความรู้เรื่องการยศาสตร์	85
สัญลักษณ์ความปลอดภัย	88
กิจกรรมด้านความปลอดภัยฯ	89

บทนำ

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้มีเจตนารมณ์อย่างแน่วแน่ที่จะ **“สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยภายในสำนักงาน”** โดยการส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งสร้างความตระหนักให้พนักงานและลูกจ้างทุกประเภท รวมไปถึงบุคคลอื่นๆ ที่เข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่อาคารโรงงาน สามารถปฏิบัติงานได้ด้วยความปลอดภัย และถือว่าความปลอดภัยในการทำงานเป็นภารกิจหลักอย่างหนึ่งของสำนักงานฯ

การจัดทำคู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ ถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสื่อสารให้พนักงานและลูกจ้างทุกประเภท ได้ทำการศึกษาและสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบ บัญชีบังคับ หรือข้อเสนอแนะได้อย่างถูกต้องตามเจตนารมณ์ของคณะผู้จัดทำ

คู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ จัดทำขึ้นมาโดยอาศัยการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัยของแต่ละหน่วยงาน เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของผู้บริหาร ตัวแทนพนักงานและลูกจ้าง ผู้ที่เล็งเห็นความสำคัญและปรารถนาให้พนักงานและลูกจ้างสามารถปฏิบัติงานได้ด้วยความปลอดภัย รวมไปถึงใช้การวิเคราะห์จากอุบัติเหตุ อุบัติการณ์ หรือสภาพที่ไม่ปลอดภัยต่างๆ ภายในสำนักงานฯ เพื่อที่จะได้กำหนดแนวทางในการปฏิบัติหรือการป้องกันได้อย่างเหมาะสม

คณะผู้จัดทำคู่มือความปลอดภัยฉบับนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่าพนักงานและลูกจ้างทุกท่าน จะเล็งเห็นความสำคัญของคู่มือความปลอดภัย ไม่ใช่ว่าได้เป็นเพียงหนังสือฉบับหนึ่งเท่านั้น แต่หากท่านทำการศึกษาและปฏิบัติตามผลที่ได้ตามมานั้นจะส่งผลให้ตัวท่าน เพื่อร่วมงาน และองค์กร สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพควบคู่ไปกับการความปลอดภัยโดยตัวท่านทั้งนี้

คณะกรรมการความปลอดภัยฯ



สารสนเทศจากผู้บริหาร

GLO ตระหนักว่า การดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างความเชื่อมั่นด้านความปลอดภัยให้แก่พนักงานและลูกจ้างทุกคน รวมทั้งบุคคลอื่นๆ ที่เข้ามาปฏิบัติงานในพื้นที่อาคารโรงงาน

GLO จึงส่งเสริมและสนับสนุน รวมทั้งดูแลให้พนักงานและลูกจ้างทุกคนในสำนักงานสถานากิณแบ่งรัฐบาลเกิดความปลอดภัยในการทำงาน ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ด้านสุขภาพจิตที่ดีและด้านสวัสดิภาพที่ปลอดภัย โดยมีเป้าหมายให้ทุกคนได้ทำงานในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ได้มาตรฐานด้านความปลอดภัย

พนักงานและลูกจ้างทุกคนของสำนักงานสถานากิณแบ่งรัฐบาล ล้วนเป็นทรัพยากรอันมีค่าและมีส่วนสำคัญยิ่งต่อความเจริญก้าวหน้าขององค์กร ดังนั้น ความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานและลูกจ้างทุกคน มิใช่เป็นเพียงแต่ข้อบังคับของกฎหมายที่จะต้องปฏิบัติตามเท่านั้น แต่ความปลอดภัยเป็นเรื่องของคุณธรรมและมนุษยธรรม รวมถึงสิทธิที่พนักงานและลูกจ้างทุกคน พึงจะต้องได้อย่างเสมอภาคกัน ความปลอดภัยในการทำงาน จึงถือเป็นสิ่งสำคัญที่คณะผู้บริหารสำนักงานสถานากิณแบ่งรัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญ และคำนึงถึงก่อนเสมอ

คู่มือความปลอดภัยในการทำงานเล่มนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะช่วยเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าพนักงานและลูกจ้างทุกคนจะตระหนักถึงความปลอดภัย และมีสติทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน

“ วัฒนธรรมความปลอดภัยของ GLO เกิดได้ด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน ”

ด้วยความห่วงใยและปรารถนาดี

พันโท หนู ณ ศัสนาคม

ผู้อำนวยการสำนักงานสถานากิณแบ่งรัฐบาล

รู้หรือไม่ สิทธิและหน้าที่นายจ้างและลูกจ้าง
ตามพระราชบัญญัติความปลอดภัย มีอะไรบ้าง..

1. นายจ้างและลูกจ้างมีหน้าที่ในการปฏิบัติตามพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ.2554
2. นายจ้างมีหน้าที่จัดและดูแลสถานประกอบกิจการและลูกจ้างให้มีสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนการปฏิบัติงานของลูกจ้าง มิให้ลูกจ้างได้รับอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย จิตใจ และสุขภาพอนามัย
3. นายจ้างมีหน้าที่จัดและดูแลให้ลูกจ้างสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ได้มาตรฐาน ถ้าลูกจ้างไม่สวมใส่อุปกรณ์ดังกล่าว ให้นายจ้างสั่งให้หยุดการทำงาน จนกว่าลูกจ้างจะสวมใส่อุปกรณ์นั้น
4. นายจ้างมีหน้าที่จัดให้ผู้บริหาร หัวหน้างาน และลูกจ้างทุกคนได้รับการฝึกอบรมให้สามารถบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานได้อย่างปลอดภัยก่อนการเข้าทำงาน เปลี่ยนงาน เปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือเปลี่ยนแปลงเครื่องจักรหรืออุปกรณ์
5. นายจ้างมีหน้าที่แจ้งให้ลูกจ้างทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานและแจกคู่มือปฏิบัติงานให้ลูกจ้างทุกคนก่อนที่ลูกจ้างจะเข้าทำงาน เปลี่ยนงาน หรือเปลี่ยนสถานที่ทำงาน
6. นายจ้างมีหน้าที่ติดประกาศ คำเตือน คำสั่ง หรือคำวินิจฉัยของอธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน พนักงานตรวจความปลอดภัย หรือคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน แล้วแต่กรณี
7. นายจ้างเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายในการดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน

รู้หรือไม่ สิทธิและหน้าที่นายจ้างและลูกจ้าง ตามพระราชบัญญัติความปลอดภัย มีอะไรบ้าง..

8. ลูกจ้างมีหน้าที่ให้ความร่วมมือกับนายจ้างในการดำเนินการและส่งเสริมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยคำนึงถึงสภาพของงานและหน้าที่รับผิดชอบ
9. ลูกจ้างมีหน้าที่แจ้งข้อบกพร่องของสภาพการทำงานหรือการชำรุดเสียหายของอาคารสถานที่ เครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเองต่อเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หัวหน้างาน หรือผู้บริหาร
10. ลูกจ้างมีหน้าที่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่นายจ้างจัดให้และดูแลให้สามารถใช้งานได้ตามสภาพและลักษณะของงานตลอดระยะเวลาทำงานในสถานที่ที่มีสถานประกอบกิจการหลายแห่ง
11. ลูกจ้างมีหน้าที่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์เกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของนายจ้าง และสถานประกอบกิจการอื่นที่ไม่ใช่ของนายจ้างด้วย
12. ลูกจ้างมีสิทธิได้รับความคุ้มครองจากการเลิกจ้าง หรือถูกโยกย้ายหน้าที่การงานเพราะเหตุที่ฟ้องร้อง เปิ่นพยาน ให้หลักฐาน หรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ต่อหน่วยงานตรวจสอบความปลอดภัย คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือศาล
13. ลูกจ้างมีสิทธิได้รับค่าจ้างหรือสิทธิประโยชน์อื่นใด ในระหว่างหยุดการทำงานหรือหยุดกระบวนการผลิตตามคำสั่งของพนักงานตรวจสอบความปลอดภัย เว้นแต่ลูกจ้างที่จงใจกระทำการอันเป็นเหตุให้มีการหยุดการทำงานหรือหยุดกระบวนการผลิต

หมายเหตุ: หากไม่ปฏิบัติตาม มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

นโยบายความปลอดภัยฯ

เพื่อให้สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล สามารถปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยฯ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้กำหนดนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ของสำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล รายละเอียดดังต่อไปนี้-

1. สำนักงานฯ ถือว่าความปลอดภัยและการรักษาสภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นหน้าที่ของพนักงานและลูกจ้างทุกคนที่ต้องร่วมมือกันปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินทั้งของตนเอง สำนักงานฯ และผู้อื่น
2. สำนักงานฯ จะต้องเสริมสร้างให้พนักงานและลูกจ้างทุกคน มีความรู้ มีจิตสำนึกในการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย มีสุขภาพอนามัย และสุขภาพจิตที่ดี
3. สำนักงานฯ ต้องให้ความสำคัญกับมาตรการป้องกันอุบัติเหตุอันเกิดขึ้นจากการทำงานและสภาพแวดล้อมภายในสำนักงานฯ ที่มีต่อพนักงาน ลูกจ้าง และบุคคลอื่น
4. สำนักงานฯ ให้การสนับสนุนทรัพยากร งบประมาณ ตลอดจนการปรับปรุงสภาพแวดล้อมและวิธีปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย รวมถึงส่งเสริมให้จัดกิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีของพนักงานและลูกจ้างทุกคน
5. สำนักงานฯ กำหนดให้พนักงานระดับผู้บังคับบัญชาทุกคนต้องให้ความสำคัญและรับผิดชอบในด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของผู้ใต้บังคับบัญชา ให้เป็นไปตามกฎระเบียบความปลอดภัยและอาชีวอนามัยที่กำหนดขึ้นโดยเคร่งครัด
6. สำนักงานฯ ต้องติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างจริงจังและเกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามข้อบังคับและมาตรฐานความปลอดภัยในการปฏิบัติงานที่กฎหมายกำหนด

- หากนโยบายมีการเปลี่ยนแปลง งาน จป.จะแจ้งทางอินเทอร์เน็ตต่อไป





5 กฎ แห่งความปลอดภัย

1	ต้อง มีความพร้อม ทั้งร่างกาย และจิตใจก่อนเข้าปฏิบัติงาน
2	ต้อง แต่งกายให้ เรียบร้อย รัดกุม และ สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคลตามที่กำหนด
3	ต้อง สังเกตและปฏิบัติตาม ป้ายห้าม ป้ายเตือน อย่างเคร่งครัด
4	ต้อง ไม่สูบบุหรี่ นอกเหนือจาก พื้นที่ที่กำหนดเท่านั้น
5	ต้อง ปฏิบัติงานด้วย ความระมัดระวัง หากเกิดอุบัติเหตุหรือบาดเจ็บต้องรายงานให้ หัวหน้างานและเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยทราบ

คำศัพท์เกี่ยวกับกฎหมายความปลอดภัยฯ

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน	การกระทำหรือสภาพการทำงานซึ่งปลอดภัยจากเหตุ อันจะทำให้เกิดการประสพอันตราย การเจ็บป่วย หรือความเดือดร้อนรำคาญอันเนื่องมาจากการทำงาน หรือเกี่ยวกับการทำงาน
เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน	ลูกจ้างซึ่งนายจ้างแต่งตั้งให้ปฏิบัติหน้าที่เป็น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับ หัวหน้างาน ระดับบริหาร ระดับเทคนิค ระดับ เทคนิคขั้นสูง และระดับวิชาชีพ
ลูกจ้างระดับปฏิบัติการ	ลูกจ้างซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติงาน
ลูกจ้างระดับหัวหน้างาน	หมายความว่า ลูกจ้างซึ่งทำหน้าที่ควบคุม ดูแล บังคับบัญชาสั่งงานให้ลูกจ้างทำงานตามหน้าที่ ของหน่วยงานนั้น ๆ
ลูกจ้างระดับบริหาร	ลูกจ้างซึ่งเป็นหัวหน้าหน่วยงานที่มีระดับสูงกว่า หัวหน้างานขึ้นไปไม่ว่าจะเรียกชื่ออย่างไรก็ตาม
หน่วยงานความปลอดภัย	หน่วยงานความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งนายจ้างให้ดูแล และปฏิบัติงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของสถาน ประกอบกิจการ
สถานประกอบกิจการ	ที่ทำงานของนายจ้างแต่ละแห่งที่ประกอบกิจการ แยกออกไปตามลำพังเป็นหน่วย ๆ และมีลูกจ้าง ทำงานอยู่
คณะกรรมการ	คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงานของสถานประกอบกิจการ

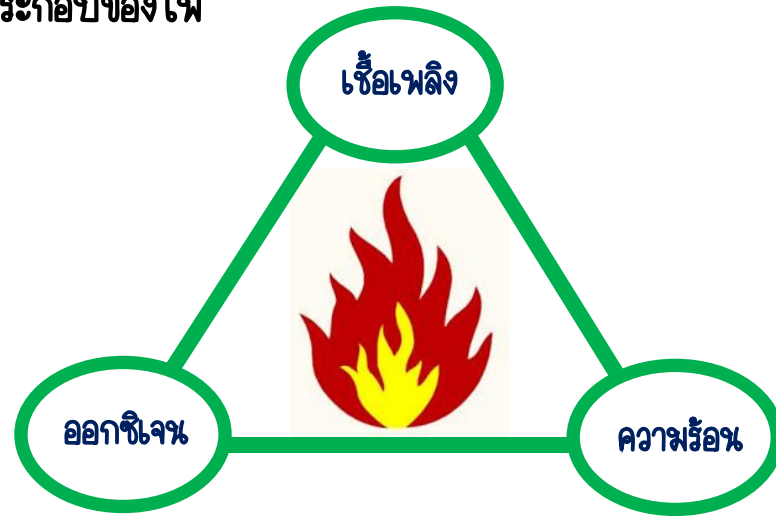
คำศัพท์เกี่ยวกับกฎหมายความปลอดภัยฯ

กรรมการ	กรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของสถานประกอบกิจการ
ผู้แทนนายจ้างระดับบริหาร	ลูกจ้างระดับบริหารซึ่งมีอำนาจหน้าที่ทำการแทนนายจ้างสำหรับกรณีการจ้าง การลดค่าจ้าง การเลิกจ้าง การให้บำเหน็จ การลงโทษ หรือการวินิจฉัย ข้อนร้องทุกข์ และได้รับมอบหมายเป็นหนังสือให้กระทำการแทนนายจ้าง
ผู้แทนนายจ้างระดับบังคับบัญชา	หมายความว่า ลูกจ้างระดับหัวหน้างานหรือเทียบเท่าขึ้นไปที่ได้รับมอบหมายแต่งตั้งจากนายจ้างให้เป็นกรรมการ ในคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
ผู้แทนลูกจ้าง	ผู้แทนลูกจ้างซึ่งเป็นลูกจ้างระดับปฏิบัติการที่ได้รับการเลือกตั้งจากฝ่ายลูกจ้างให้เป็นกรรมการในคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
สถานที่ซึ่งมีสภาพเสี่ยงต่อการเกิดอัคคีภัยอย่างเบา	สถานที่ที่มีวัตถุซึ่งไม่ติดไฟเป็นส่วนใหญ่ หรือมีวัตถุติดไฟได้ในปริมาณน้อยหรือมีวัตถุไวไฟในปริมาณน้อยที่เก็บไว้ในภาชนะปิดสนิทอย่างปลอดภัย
สถานที่ซึ่งมีสภาพเสี่ยงต่อการเกิดอัคคีภัยอย่างปานกลาง	หมายความว่า สถานที่ที่มีวัตถุไวไฟหรือวัตถุติดไฟได้ และมีปริมาณไม่มาก
สถานที่ซึ่งมีสภาพเสี่ยงต่อการเกิดอัคคีภัยอย่างร้ายแรง	สถานที่ที่มีวัตถุไวไฟหรือวัตถุติดไฟได้ง่าย และมีปริมาณมาก

5ส. จุดเริ่มต้นของความปลอดภัย



องค์ประกอบของไฟ



- 😊 ออกซิเจน ทำให้การลุกไหม้เกิดอย่างต่อเนื่อง
- 😊 เชื้อเพลิง สัมผัสจนทำให้เกิดการลุกไหม้
- 😊 ความร้อน ทำให้เชื้อเพลิงมีอุณหภูมิสูงถึงจุดติดไฟ



เคล็ดลับเพื่อความปลอดภัยเมื่อต้องอยู่ในอาคารต่างๆ

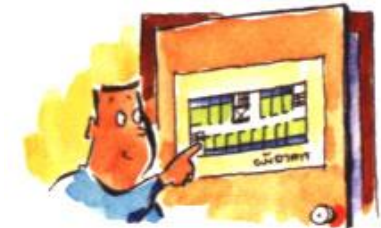


สังเกต เส้นทาง และ
ประตูหนีไฟ



สังเกตว่ามี อุปกรณ์ระงับอัคคีภัย
ติดตั้งอยู่บริเวณใดบ้าง

สังเกต ผังอาคาร
หรือสถานที่ ที่ไฟออก
ทางออก กรณี
เกิดเหตุฉุกเฉิน



วิธีการใช้ถังดับเพลิง

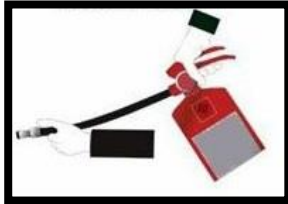
1. ดึงสลักเพื่อปลดล๊อคกาวล์ที่หัวถัง



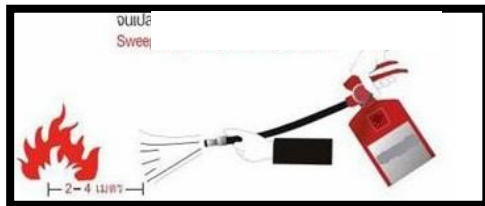
2. ปลดสายฉีดออกจากข้างถัง



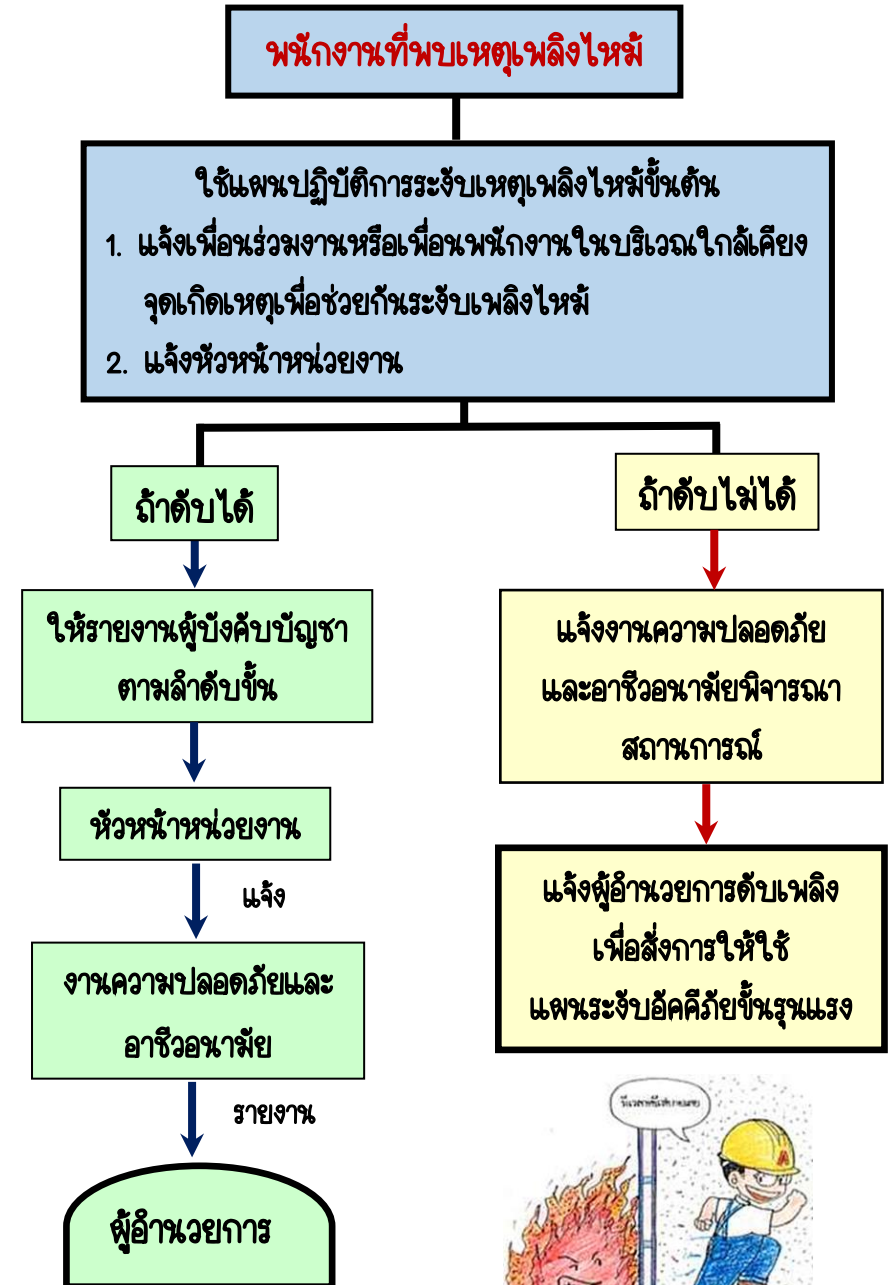
3. กดตามฉีดยาเพื่อทำการฉีดสารเคมีออก พร้อมจับปลายสายให้แน่น



4. สายสายฉีดไปมา ฉีดไปยังฐานของไฟ 2-4 เมตร อยู่เหนือลมจนไฟดับสนิท



ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติเมื่อพบเหตุเพลิงไหม้



ใส่ใจสักนิด.....พิชิตเพลิงไหม้



ถอดปลั๊กทุกครั้งเมื่อไม่ใช้งาน

ไม่สูบบุหรี่ในพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่



จดจำตำแหน่งติดตั้งถังดับเพลิง
ในบริเวณพื้นที่ทำงาน

หากอุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดต้องแจ้งให้ช่าง
ทำการแก้ไขก่อนใช้งาน



อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE)

☑ อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ



☑ อุปกรณ์ป้องกันหู



☑ อุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตา



☑ อุปกรณ์ป้องกันลำตัว



☑ อุปกรณ์ป้องกันมือ นิ้วมือและแขน



☑ อุปกรณ์ป้องกันเท้าและขา



☑ อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับโต๊ะทำงาน เก้าอี้

ตู้เก็บเอกสาร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 การพลัดตกเก้าอี้จากเก้าอี้ที่มีล้อหมุน

2. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 ต้องมีพื้นที่สำหรับเคลื่อนย้ายเก้าอี้ และการเข้าออกที่สะดวก
- 2.1.2 การจัดวางอุปกรณ์ต้องไม่เกะกะช่องทางเดิน

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 การจัดใส่เอกสารควรจัดใส่จากชั้นล่างสุดเพื่อเป็นการถ่วงดุลและหลีกเลี่ยงการใส่เอกสารในลิ้นชักมากเกินไป

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดและจัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอามือหรือพองพองกับเก้าอี้ให้รับน้ำหนักเพียงข้างใดข้างหนึ่ง
- 3.2 อย่าเปิดลิ้นชักตู้เก็บเอกสารในเวลาเดียวกันเกินกว่าหนึ่งลิ้นชัก
- 3.3 ไม่ควรเปิดลิ้นชักโต๊ะ/ตู้เก็บเอกสารค้างไว้ ให้ปิดทุกครั้งที่ไม่ใช่ใช้
- 3.3 ห้ามวางพัสดุ สิ่งของต่าง ๆ บนหลังตู้ เพราะอาจตกลงหล่นลงมาเป็นอันตราย

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องคอมพิวเตอร์

และคอมพิวเตอร์กราฟิก

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ เนื่องจากสภาพแวดล้อมการทำงาน เช่น ปวดหลังและปวดเอว ปวดไหล่ ตลอดจนท่าทางการทำงานซึ่งมีผลการหมุนเวียนโลหิตไม่สะดวก

2. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 จัดวางเครื่องคอมพิวเตอร์ เมาส์ และอุปกรณ์ป้อนข้อมูลต่างๆให้เหมาะสม ไม่เกะกะการทำงาน
- 2.1.2 สถานที่ทำงานจะต้องมีแสงสว่างที่เพียงพอ
- 2.1.3 วางจอห่างจากสายตาประมาณ 2 ถึง 2.5 ฟุต และปรับจอภาพให้ต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ในระหว่างใช้เครื่องควรมีการพักสายตาเป็นระยะ

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ปิดเครื่องทำความสะอาดและจัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามถอดอุปกรณ์ต่อพ่วงอื่น ๆ ของเครื่องคอมพิวเตอร์กราฟิกออกและไม่นำอุปกรณ์ต่อพ่วงอื่นๆ มาใช้กับเครื่องโดยเด็ดขาด
- 3.2 ไม่ควรวางคอมพิวเตอร์ไว้ในที่มีแสงสะท้อนมาก เนื่องจากแสงสะท้อนเข้าตาทำให้เสียสายตาได้



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องถ่ายเอกสาร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 หากผู้ใช้กับเครื่องถ่ายเอกสารหมึกพิมพ์อาจจะมีสาร คาร์บอนแบล็ก ซึ่งเป็นสารก่อเกิดมะเร็ง พงคาร์บอน เมื่อพองคาร์บอนทำปฏิกิริยากัน สารไนโตรเจน สารอะโรเมติกโพลีไซคลิกไฮโดรคาร์บอน สารเทอโม-พลาสติกเรซิน ขณะที่เครื่องทำงานจะมีกลิ่นฉุน จากปฏิกิริยาของสารเคมีดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้ใช้ที่ต้องสัมผัสสูดดม ๗ จะมีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ง่วงซึม รู้สึกหงุดหงิด
- 1.2 โลหะที่ใช้เคลือบลูกกลิ้ง เช่น ซิลิเนียม หรือแคดเมียม มีผลต่อผิวหนังทำให้เกิดความระคายเคือง มีตุ่มแดงหรือผื่นคัน นอกจากนี้สารไนโตรเจนฟลูออรีน เป็นสารก่อมะเร็ง
- 1.3 รังสีอัลตราไวโอเลต เป็นแหล่งกำเนิดความร้อน มีอันตรายต่อผิวหนังและสายตา ทำให้เยื่อตาอักเสบ ตาแดง ผิวหนังเกรียมไหม้ ถ้าสัมผัสผิวหนังอาจทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง
- 1.4 โอโซน เกิดขณะที่เครื่องกำลังทำงาน เกิดมาจากรังสีอัลตราไวโอเลต โดยที่ออกซิเจนจะรวมตัวกันจนกลายเป็นโอโซน เมื่อผู้ใช้หายใจเข้าไปจะมีผลต่อระบบประสาท มีอาการง่วง มีศีรษะ ปากคอแห้ง ระคายเคืองทางเดินหายใจ ระคายตาและผิวหนัง
- 1.5 น้ำยาที่อาบกระดาษที่ใช้ในการถ่ายเอกสาร ได้แก่ สารฟอสฟอรัส ทำให้มีการระคายเคืองของผิวหนัง ขณะที่ใช้งานอาจทำให้ผู้สัมผัสเป็นโรคผิวหนังอักเสบ



2. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 ติดตั้งเครื่องใกล้กับที่เสียบปลั๊กไฟ เพื่อความสะดวกในการใช้งาน
- 2.1.2 ต้องมีเนื้อที่ว่างรอบตัวเครื่องหรือวางเครื่องห่างจากฝาผนังอย่างน้อย 10 เซนติเมตร เพื่อระบายอากาศ และสะดวกในการบำรุงรักษา

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นส่วนที่กำลังเคลื่อนที่
- 2.2.2 ขณะปฏิบัติงาน หากเครื่องมีเสียงดังผิดปกติ ต้องหยุดเครื่องทันทีเพื่อตรวจสอบแก้ไข

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ปิดเครื่อง ทำความสะอาดและจัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ
- 2.3.2 ถัดบหมึกที่หมดแล้วให้รวบรวมใส่กล่อง เพื่อให้ตัวแทนจำหน่ายหรือผู้ให้บริการ ซึ่งจะต้องรวบรวมไปรีไซเคิลหรือกำจัดตามที่กฎหมายกำหนด

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 อย่าแตะต้องหรือสัมผัสแผ่นพิมพ์ภาพ (Photoconduction Drum) โดยตรง เนื่องจากมีรอยขีดข่วนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนแผ่นพิมพ์ ภาพจะทำให้สำเนาเอกสารเกิดรอยสกปรกได้
- 3.2 ห้ามต่อเครื่องถ่ายเอกสารพ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่น ๆ
- 3.3 อย่าติดตั้งเครื่องในสถานที่อับหรือเปียกชื้น มีแสงแดดส่องโดยตรง มีฝุ่นละอองมาก มีการระบายอากาศได้น้อย หรือใกล้กับบริเวณที่มีอุณหภูมิแปรปรวน มีความชื้นสูง เช่น ใกล้กับเครื่องปรับอากาศ หรือเครื่องทำความร้อน

- 3.4 ในพื้นที่หลอมละลายผงหมึกให้ติดแผ่นแยกสาร (Fusing Area) จะมี ความร้อนสูง ให้ระมัดระวังเมื่อต้องเปิดเครื่องและตรวจสอบ
- 3.5 ปุ่มยัดเครื่องสำหรับกระดาษบรรจุกระดาษสีเทา 500 แผ่น หรือ 1,000 แผ่น เมื่อมีการเคลื่อนย้ายเครื่อง ให้หมุนเกลียวปุ่มยัดเครื่องลง จนกระทั่งปุ่มดังกล่าวล้มพับขึ้น เพื่อยัดเครื่องให้ติดแน่นกับพื้น
- 3.6 เมื่อเปิดสวิทช์เครื่องทิ้งไว้ ฮีตเตอร์ของตรัมและตัวป้องกันความชื้นใน เครื่องยังคงทำงานอยู่ หากเกิดการฉีกฉีกฉีก ต้องถอดปลั๊กเครื่องออก
- 3.7 ในขณะถ่ายเอกสารไม่ควรปิดสวิทช์ไฟ ยกฝาปิด ดึงปลั๊กไฟ หรือ เปิดฝาเครื่องด้านหน้า
- 3.8 ห้ามวางสิ่งของหรือเครื่องมือที่มีน้ำหนักบนกระจกวางต้นฉบับ
- 3.9 อย่าให้วัสดุเสียบกระดาษหรือเศษโลหะอื่น ๆ ตกลงในตัวเครื่อง
- 3.10 ตรวจสอบคุณสมบัติของเครื่องกับกระดาษหรือวัสดุอื่นใดที่ใช้ทำสีเทา ให้ถูกต้อง เนื่องจากเครื่องบางรุ่นต้องใช้กระดาษถ่ายเอกสารชนิด เดียวเท่านั้น
- 3.11 เพื่อป้องกันปัญหากระดาษข้อหรือกระดาษติด ควรคลี่กระดาษก่อนที่ จะนำไปถ่ายเอกสารทุกครั้ง
- 3.12 ไม่ควรหยิบสีเทาเอกสารที่ถ่ายในขณะที่มีมือสกปรก หรือเปื้อนไขมัน เพราะจะทำให้เอกสารเปื้อน
- 3.13 หากมีความร้อนจากเครื่อง หรือมีเสียงผิดปกติ หรือนอกตัวเครื่องร้อนเกินไป ให้ปิดเครื่องทันที
- 3.14 เมื่อมีข้อความ “READY TO COPY MAINTENANCE REQUIRED” ปรากฏที่หน้าจอ แสดงว่าถึงเวลาที่จะต้องทำความสะอาด และตรวจสอบเครื่องโดยช่างผู้ชำนาญ

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องทำแม่พิมพ์

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 แสง UV ขณะทำงาน
- 1.2 ความร้อนจากตู้อบเพลท

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกาย ให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มี ลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบสภาพเครื่องให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน
- 2.1.3 หยอดน้ำฝนหล่อลื่นตรงจุดที่มีการเคลื่อนที่บนชุดแท่นเลื่อน เสมอ

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ขณะผสมน้ำยาล้างฟิล์ม ควรสวมถุงมือและใช้ผ้าปิดจมูกทุกครั้ง เพื่อ ป้องกันกลิ่นจากน้ำยาเครื่องสร้างภาพบนแม่พิมพ์ (CTP)
- 2.2.2 กดสวิทช์ Safety ทันทีเมื่อเกิดการฉีกฉีก
- 2.2.3 ขณะทำงาน หากมีส่วนหนึ่งของเครื่องชำรุดให้หยุดใช้เครื่อง ทันที
- 2.2.4 หากเครื่องหรือชิ้นงานมีเสียงดังหรืออาการสั่นผิดปกติ ต้องหยุด เครื่องทันที แล้วแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนจึงจะใช้งานต่อไป

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่มีผู้ดูแล
- 3.2 ห้ามไม่ให้ล้อตัวหรืออวัยวะส่วนต่างๆ สัมผัสเครื่อง ขณะทำงาน
- 3.3 ห้ามเปิดฝาหรืออุปกรณ์ต่างๆ ขณะทำงาน
- 3.4 ห้ามส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกับน้ำยาล้างโดยตรง
(กรณีน้ำยากระเด็นใส่ให้รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาด)
- 3.5 ไม่มองหรือจ้องหลอด UV ในขณะทำงาน
- 3.6 ใช้ความระมัดระวังขณะถือเพลท เนื่องจากเพลทมีความคม
- 3.7 ไม่ควรอยู่ใกล้กับเครื่องนานเกินไป เพราะจะได้รับสารระเหยจากน้ำยา
เข้าสู่ร่างกายได้
- 3.8 หากตรวจพบสายไฟมีรอยฉีกขาด ชำรุด หรือปลั๊กไฟ แตกกร้าว ต้องแจ้ง
หน่วยงานซ่อมบำรุงทันที
- 3.9 ไม่ควรหยอกล้อกันในขณะปฏิบัติงาน

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

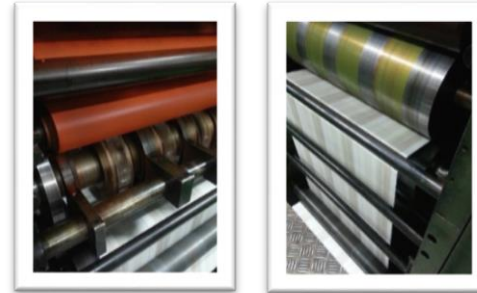
- 4.1 ถุงมือยางป้องกันสารเคมี
- 4.2 แว่นตา
- 4.3 ผ้าปิดจมูก



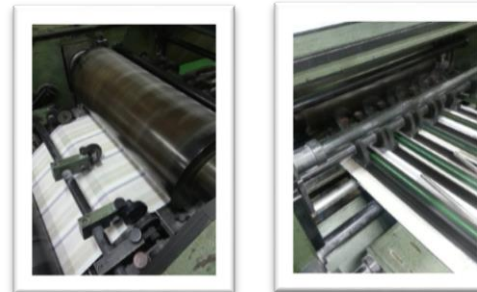
ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับ เครื่องพิมพ์/ งานพิมพ์สลา

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 ตำแหน่งจุดหมุนต่างๆของเครื่องพิมพ์



- 1.2 ตำแหน่งชุดโม ตัดหน้าแผ่น



2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ปฏิบัติงานโดยศึกษาจากคู่มือประจำเครื่องด้วยความระมัดระวัง
- 2.2 สวมใส่เสื้อผ้าที่กระชับรัดกุมเพื่อป้องกันอันตรายจากเครื่องพิมพ์



2.3 สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมกับงานเช่น แว่นตา ถุงมือ



2.4 จัดเก็บวัสดุ อุปกรณ์ ให้เป็นระเบียบ



2.5 ปฏิบัติงานตามเครื่องหมายความปลอดภัย(safety sign)



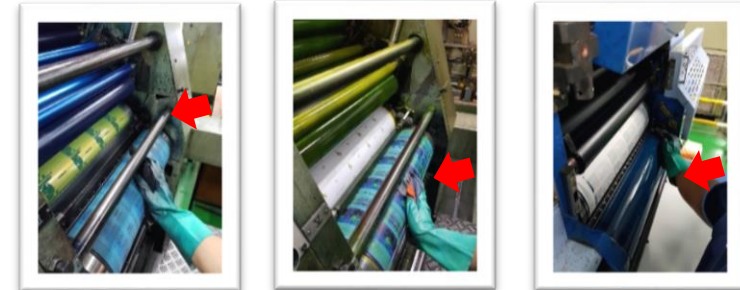
2.6 เลื่อนพบว่าเครื่องพิมพ์ทำงานผิดปกติหรือชำรุด ควรรีบแจ้งหัวหน้างานและแจ้งซ่อมงานบำรุงรักษาทันที

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

3.1 ขณะเครื่องวิ่งห้ามเปิด guard ป้องกันบาดเจ็บ



3.2 ขณะเช็ดโม้ตัวยาง ห้ามเอา guard ป้องกันออก

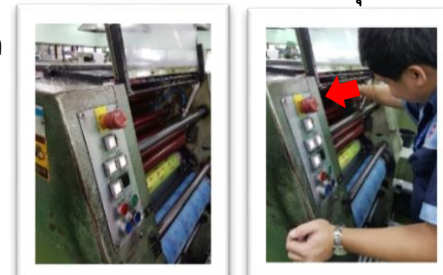


3.3 หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ปลอดภัยต่ออวัยวะ เช่น สวมบุหรี่

3.4 ดูแลสภาพโดยรวมของเครื่องพิมพ์ไม่ให้มีสิ่งกีดขวางในการทำงาน



3.5 หากต้องการหยุดปรับตั้งเครื่อง เช่น ล้างมือเข้าไป ต้องกดปุ่ม Emergency safety หยุด



4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

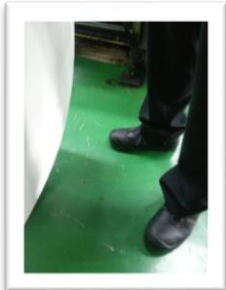
4.1 สวมถุงมือยาง เพื่อป้องกันการสัมผัสสารเคมีโดยตรง



4.2 สวมแว่นตาเพื่อป้องกันการสารเคมีสัมผัสสระตื้นเข้าตา



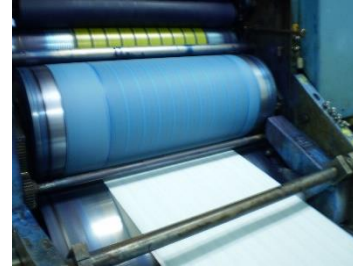
4.3 รองเท้า Safety เพื่อป้องกันอันตรายจากสิ่งของกระเด็นทับ



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องพิมพ์งานสิ่งพิมพ์ทั่วไป Rotatex, Heidelberg และ Timson

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

1.1 ยูนิทารหน่วยพิมพ์ โม่แม่พิมพ์ โม่ผ้ายาง โม่แรงกด



ขณะช่างพิมพ์ใส่แม่พิมพ์



ขณะช่างพิมพ์ใช้ทำความสะอาด โม่แม่พิมพ์ โม่ผ้ายาง โม่แรงกด

1.2 ยูนิตาตัวเลบ



ขณะช่างพิมพ์ประกอบชุดตัวเลบเข้าเครื่องพิมพ์

ขณะช่างพิมพ์เปลี่ยนตัวเลบ

1.3 ยูนิตใบมีด ใบปฏักกระดาษ



ขณะช่างฝีมือทำการเปลี่ยนชุดใบมีด ใบปฏัก และตั้งตำแหน่ง

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ช่างฝีมือต้องใส่อุปกรณ์ป้องกัน แว่นตา ที่ปิดจมูก ถุงมือ

2.2 หากปฏิบัติงานมากกว่า 1 คน ควรสื่อสารกันให้ดีขณะทำงาน



2.3 ควรใช้ ปุ่มsafety ขณะเข้าชุดตัวเลข



2.4 ขณะเครื่องทำงาน ควรปิด Safety Guard ทุกครั้ง



2.5 ควบคุมรักษาความสะอาดของพื้นที่ และบริเวณปฏิบัติงานให้เปี่ยม ระเบียบเพื่อความปลอดภัย



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

3.1 เครื่องจักรเก่า อุปกรณ์safetyชำรุด



4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

4.1 ถุงมือยางป้องกันสารเคมี

4.2 แว่นตา

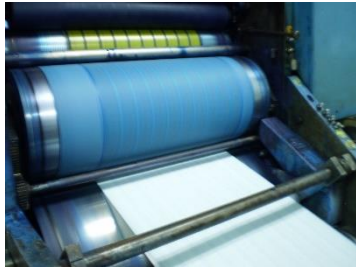
4.3 ผ้าปิดจมูก

4.4 รองเท้า Safety



5. ข้อมูลเพิ่มเติม

หากพบว่าเครื่องจักรมีอายุการใช้งานมากและชำรุด, ไม่มีความปลอดภัยหรือขาดความปลอดภัย อุปกรณ์ Safety ต่างๆ ชำรุด ให้งดใช้ใช้งานจนกว่าจะมีการปรับปรุงแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยและพร้อมใช้งาน



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นตัด

ชื่อเครื่องจักร : PERFECTA (แท่นตัด)

รุ่น : 132 TS

หมายเลขเครื่อง : 76543



ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดที่ใบมีดทำงาน
- 1.2 จุดที่เอางานเข้า ออก
- 1.3 จุดที่เปลี่ยนใบมีด
- 1.4 จุดบริเวณรอบเครื่องจักร

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย (การ์ด) ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกันขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักรที่กำลังทำงาน
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักรที่กำลังทำงาน

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีกันหูตารูกลดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษวัสดุ

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นตัด

ชื่อเครื่องจักร : PERFECTA (แท่นตัด)

รุ่น : 115 UC

หมายเลขเครื่อง : 74080

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดที่ใบมีดทำงาน
- 1.2 จุดที่เอางานเข้า ออก
- 1.3 จุดที่เปลี่ยนใบมีด
- 1.4 จุดบริเวณรอบเครื่องจักร

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย (การ์ด) ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะที่เครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกันขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักรที่กำลังทำงาน
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักรที่กำลังทำงาน

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหมวกกันน็อก
- 4.4 สวมปลีกล้อลดเสียง



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ

ชื่อเครื่องจักร : KUGLER 1 (แท่นเย็บ)

รุ่น : D7419

หมายเลขเครื่อง : 837-354

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดหางปลาหาง
- 1.3 จุดหัวเย็บงาน
- 1.4 จุดเก็บงาน
- 1.5 จุดตู้ไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.6 จุดใส่เครื่องจักรที่เป็นไฟฟ้าแรงสูงและคันโยก
- 1.7 จุดเปลี่ยนลวดเย็บ

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนอะไหล่หัวเย็บและเครื่องจักรทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า
- 2.7 เปลี่ยนลวดเย็บทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การรัด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกับขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีกันหูตึงเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษลวด



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ

ชื่อเครื่องจักร : KUGLER2 (แท่นเย็บ)

รุ่น : D 7434

หมายเลขเครื่อง : 1457-354

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดหางปลาทางงาน
- 1.3 จุดหัวเย็บงาน
- 1.4 จุดเก็บงาน
- 1.5 จุดตู้ไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.6 จุดใต้เครื่องจักรที่เป็นพื้นเพื่องเวลาและค้ำโยก
- 1.7 จุดเปลี่ยนลวดเย็บ

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักร ทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนอะไหล่หัวเย็บและเครื่องจักรทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า
- 2.7 เปลี่ยนลวดเย็บทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การรัด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกับขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีกันหูตึงเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษลวด

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ

ชื่อเครื่องจักร : DELUXE (แท่นเย็บ)

รุ่น : ESA - 1538

หมายเลขเครื่อง : 50/60/7.7

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดหางปลาหางงาน
- 1.3 จุดหัวเย็บงาน
- 1.4 จุดเก็บงาน
- 1.5 จุดตู้ไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.6 จุดใส่เครื่องจักรที่เปื้อนฝุ่นผงเพลาและคันโยก
- 1.7 จุดเปลี่ยนลวดเย็บ

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนอะไหล่หัวเย็บและเครื่องจักรทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า
- 2.7 เปลี่ยนลวดเย็บทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การรัด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกับขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีกันหูตารบกวนเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษวัสดุ

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ

ชื่อเครื่องจักร : DELUXE (แท่นเย็บ)

รุ่น : FLEXIBLE

หมายเลขเครื่อง : 201208-001

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดหางปลาทางาน
- 1.3 จุดหัวเย็บงาน
- 1.4 จุดเก็บงาน
- 1.5 จุดตู้ไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.6 จุดใต้เครื่องจักรที่เป็นพื้นเพื่องเวลาและค้ำโยก
- 1.7 จุดเปลี่ยนลวดเย็บ

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนอะไหล่หัวเย็บและเครื่องจักรทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า
- 2.7 เปลี่ยนลวดเย็บทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การัด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่มีจำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกับขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีกันหูตารูดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษวัสดุ

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ

ชื่อเครื่องจักร : BOSTITCH (แท่นเย็บ 6 หัว) รุ่น : Manual

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดหัวเย็บงาน
- 1.3 จุดตู้ไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.4 จุดเปลี่ยนลวดเย็บ
- 1.5 จุดใต้เครื่องจักรที่เป็นไฟฟ้าแรงสูง เพลกและคันโยก



2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าและระบบเซ็นเซอร์ของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและปฏิบัติตามต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนอะไหล่หัวเย็บและเครื่องจักรทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า
- 2.7 เปลี่ยนลวดเย็บทุกครั้งต้องปิดระบบไฟฟ้า

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การัด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามหยกคล้องกันขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลั๊กอุดหูลดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษลวด

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับแท่นเย็บ

ชื่อเครื่องจักร : PAUL (แท่นเย็บหัวเดียว)

รุ่น : 747

หมายเลขเครื่อง : 220736060-93



ชื่อเครื่องจักร : SAIMCO (แท่นเย็บหัวเดียว)

รุ่น : B.25

หมายเลขเครื่อง : 11-2002

ชื่อเครื่องจักร : STAR (แท่นเย็บหัวเดียว)

รุ่น : S.25

หมายเลขเครื่อง : 0.6-5-98



ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดหัวเย็บงาน
- 1.3 จุดปลั๊กไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.4 จุดสายพานหลังเครื่องจักร
- 1.5 จุดเปลี่ยนลวดเย็บ

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เป็ลี่ยมะอะไหล่หวั่นเย็บและเครื่องจักรทุกครั้งต้องปิดระบบไฟ
- 2.7 เป็ลี่ยมะลวดเย็บทุกครั้งต้องปิดระบบไฟ

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การ์ด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกันขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีอกอุดหูลดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษลวด

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องปิดล้น

ชื่อเครื่องจักร : HORIZON (เครื่องปิดล้น)

รุ่น : GMS - 7

หมายเลขเครื่อง : 02200

: 043006

: 436001

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดสายพานลำเลียงงาน
- 1.3 จุดปลั๊กไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.4 จุดเป็ลี่ยมะกระตาศกาวปิดล้น
- 1.5 จุดรับงาน
- 1.6 จุดถาดน้ำอุ่น

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เป็ลี่ยมะกระตาศกาวปิดล้นทุกครั้งต้องปิดระบบไฟ

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย (การ์ด) ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกับขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลั๊กอุดหูลดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละอองและเศษลวด

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องเก็บกระดาษต่อเนื่อง

ชื่อเครื่องจักร : BAMR (เครื่องเก็บกระดาษต่อเนื่อง)

รุ่น : 3000

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดสายพานลำเลียงงาน
- 1.3 จุดปลั๊กไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.4 จุดรับงาน



2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนกระดาษทุกครั้งต้องปิดระบบไฟ

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การรัด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะเครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกันขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลั๊กอุดหูลดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละออง

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกระดาษ

ชื่อเครื่องจักร : AKEBOND (เครื่องจักรกระดาษ)

รุ่น : NK-1000

หมายเลขเครื่อง : 4171073

ขั้นตอนความปลอดภัยขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ได้แก่

- 1.1 จุดใส่งาน
- 1.2 จุดสายพานลำเลียงงาน
- 1.3 จุดปลั๊กไฟคอนโทรลเครื่องจักร
- 1.4 จุดรับงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

- 2.1 ต้องตรวจสอบระบบเปิด ปิดไฟฟ้าของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.2 ต้องตรวจสอบระบบขับเคลื่อนและสายพานของเครื่องจักรทุกครั้งก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.3 ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายให้เหมาะสมกับงานก่อนการปฏิบัติงาน
- 2.4 ต้องปิดระบบไฟทุกครั้งเมื่อมีการปรับแต่งและซ่อมเครื่องจักร
- 2.5 ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายเตือนระวังที่ติดตามจุดของเครื่องจักรอย่างเคร่งครัด
- 2.6 เปลี่ยนกระดาษทุกครั้งต้องปิดระบบไฟ



3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือเครื่องมือเข้าไปในเครื่องขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.2 ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย(การ์ด)ของเครื่องจักรออกโดยไม่จำเป็น
- 3.3 ห้ามละทิ้งเครื่องจักรที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ได้รับอนุญาตขณะที่เครื่องจักรกำลังทำงาน
- 3.4 ห้ามล้อเล่นกับขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร
- 3.5 ห้ามพูดคุยกันโดยไม่จำเป็นขณะปฏิบัติงานกับเครื่องจักร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 สวมถุงมือ
- 4.2 สวมรองเท้าหุ้มส้น
- 4.3 สวมหน้ากากกันฝุ่นละออง
- 4.4 สวมปลีอุดหูลดเสียง
- 4.5 สวมแว่นตากันฝุ่นละออง

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องขอยกระดาษ



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ใบมีดเครื่องทำลายกระดาษ
- 1.2 ชุดไฮดรอลิกของเครื่องอัดหรือมรีดอัดโฟม

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 สักรวพื้นที่โดยรอบเครื่องให้สะอาดและปลอดภัย
- 2.1.3 ต้องตรวจสอบอยู่เสมอว่าสายไฟ ท่อ หรือข้อต่อสลักเกลียวต่าง ๆ หลวม รั่ว หรือมีความเสียหายที่มองเห็นได้หรือไม่ หากมี ให้ทำการซ่อมแซมทันที เพราะน้ำมันที่รั่วซึมออกมาสามารถทำให้เกิดอันตรายได้
- 2.1.4 ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ว่าอยู่ในตำแหน่งอย่างถูกต้อง มั่นคง และทำงานอย่างถูกต้อง

2.2 ขยะปฏิบัติงาน

2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าใกล้
ชิ้นงานที่กำลังเคลื่อนที่

2.3 หลังปฏิบัติงาน

2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่ผู้ดูแล

3.2 ห้ามยื่นมือเข้าไปในช่องใส่เอกสาร

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

4.1 ผ้าปิดจมูก

4.2 รองเท้า Safety/หุ้มส้น



ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับการยกสิ่งของ

1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

1.1 การยกสลากหรือสิ่งพิมพ์ทั่วไป โดยมือเปล่าด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้อง

1.2 การเคลื่อนย้ายสลากหรือสิ่งพิมพ์ทั่วไปโดย HAND LIFT ด้วยความประมาท



2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

2.1.1 ก่อนยกวัสดุทุกครั้งให้สังเกตและประเมินรูปร่าง ขนาด และน้ำหนักของกล่องนั้น ๆ ก่อนเสมอ ว่ายกคนเดียวไหวหรือไม่ ถ้าไม่ได้ให้หาคนเพิ่ม หรือใช้อุปกรณ์ช่วย และการยก ควรยกลักษณะเช่นใดดี

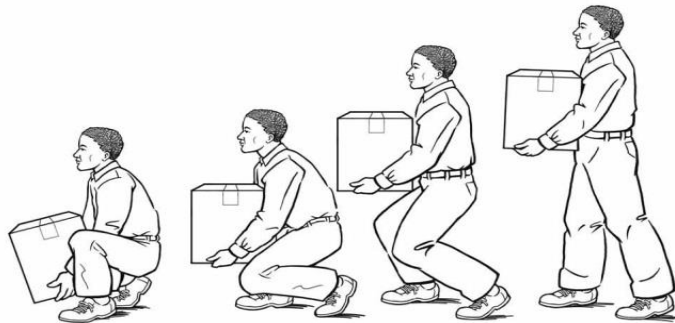
2.2 ขณะปฏิบัติงาน

2.2.1 วางเท้าทั้งสองข้างให้มั่นคง ห่างจากกันตามถนัด โดยเท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านข้างของวัสดุ และอีกข้างอยู่ด้านหลัง

2.2.2 หลังย่อ ๆ หลังตรง ให้หัวเข่าอยู่ในท่าที่ถนัด มือจับวัสดุให้มั่นคง แขนชิดลำตัว

2.2.3 ให้ยกตัวขึ้นพร้อมกล่องวัสดุ หลังตรง เก็บคางเคลื่อนไหวเฉพาะเบา ใช้กำลังของกล้ามเนื้อขา ยกตัวขึ้นแบบช้า ๆ จับกล่องให้ชิดตัวอย่าให้ห่าง อย่าเดินหรือเปลี่ยนทิศทางจากเดิมจนกว่าจะอยู่ในท่ายืนเรียบร้อย

- 2.2.4 เดินด้วยความเร็วปกติ ไปยังตำแหน่งที่ต้องการวางกล่องวัสดุ หากต้องการเปลี่ยนทิศทางให้ค่อย ๆ ขยับเท้าเปลี่ยนตำแหน่ง หรือหมุนตัวช้า ๆ
- 2.2.5 ค่อย ๆ จอเข้าลงใช้กล้ามเนื้อขาช่วยเมื่อวางกล่องแล้วค่อยปล่อยมือ



2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดพื้นที่และจัดเก็บอุปกรณ์ช่วยยก (ถ้ามี) ให้เป็นระเบียบ

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ขณะยกของ ต้องมองทิศทางที่เดินว่ามีสิ่งกีดขวางหรือไม่
- 3.2 ไม่หย่อนก้มลงเล่นกันในขณะปฏิบัติงานโดยเด็ดขาด

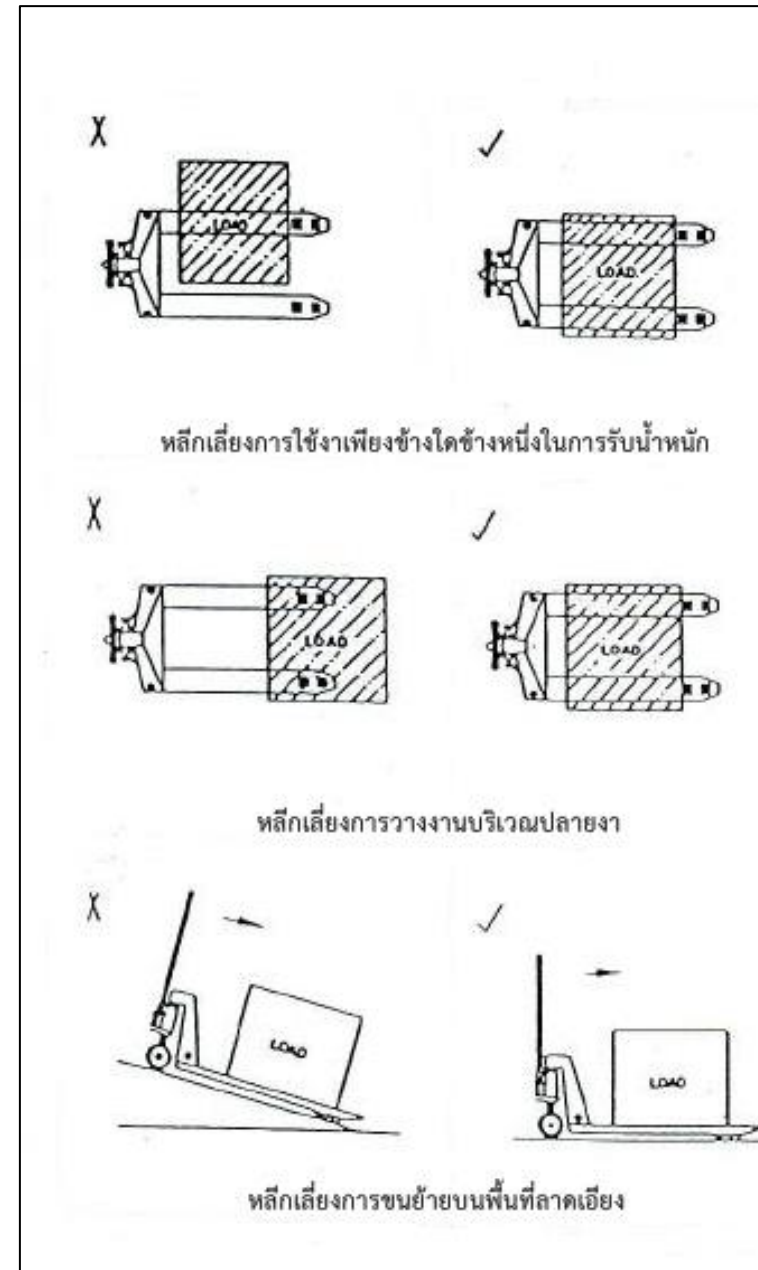
4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 รองเท้า Safety (กรณียกของหนัก)



5. ข้อมูลเพิ่มเติม

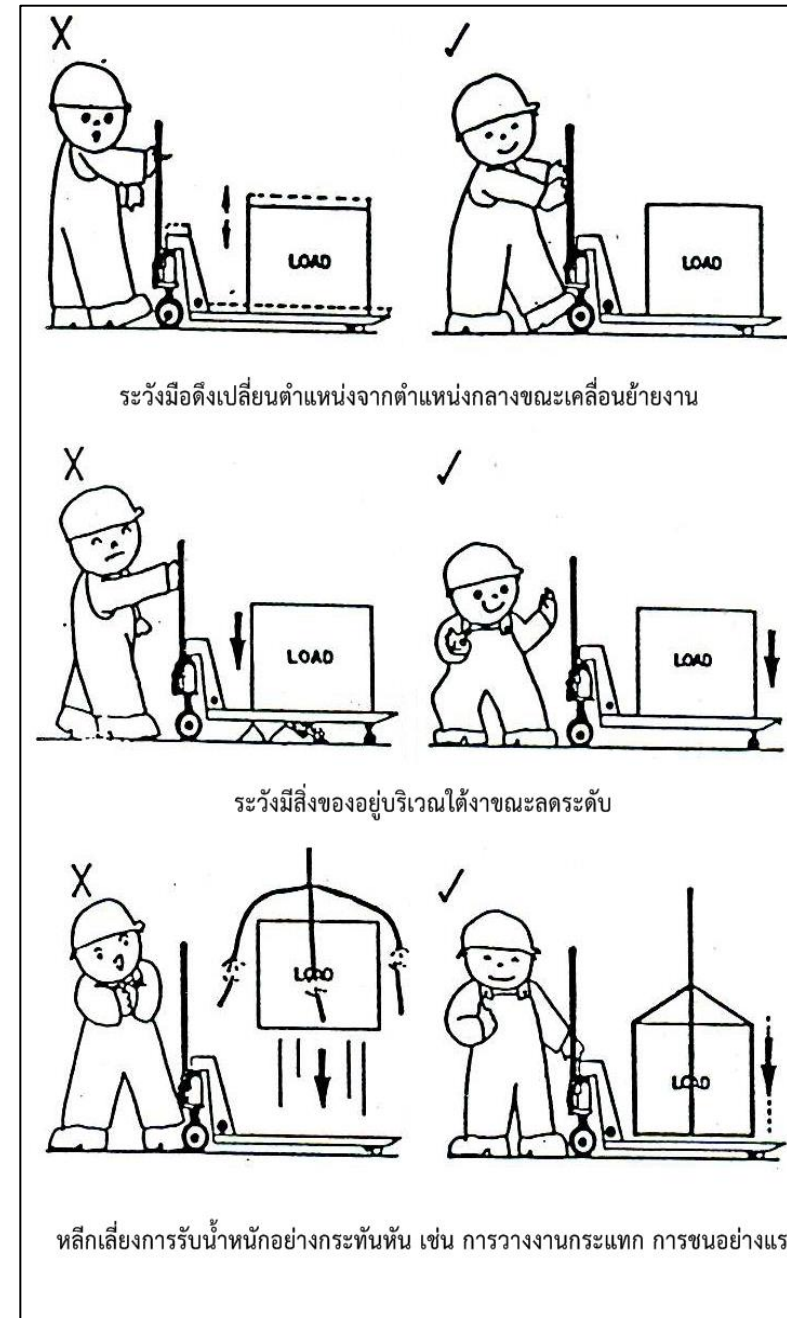
ข้อควรระวังในการใช้งาน



ข้อควรระวังในการใช้งาน



ข้อควรระวังในการใช้งาน





ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องกลึง



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

1.1 ส่วนประกอบเครื่องกลึงที่หมุนขณะเครื่องทำงาน

2. ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม
ใส่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มีความเสี่ยงจะเป็นอันตราย

2.1.2 ตรวจสอบน้ำมันหล่อลื่นทุกครั้งในบริเวณต่อไปนี้ หัวเครื่อง (Head Stock) กล่อง
เฟือง (Gear Box) และ Apron ว่าน้ำมันหล่อลื่นอยู่ในระดับที่เหมาะสมหรือไม่

2.1.3 หยอดน้ำมันหล่อลื่นตรงจุดที่มีการเคลื่อนที่บนชุดแฉกเลื่อย

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังหมุน

2.2.2 ขณะทำงานกลึง หากมีส่วนหนึ่งของเครื่องชำรุดให้หยุดใช้เครื่องทันที

2.2.3 หากเครื่องกลึงหรือชิ้นงานมีเสียงดังหรืออาการสั่นผิดปกติ ต้องหยุดเครื่องทันที
แล้วแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนจึงจะใช้งานต่อไป

2.2.4 หลีกเลี่ยงการจัดชิ้นงานหรือหยุดชิ้นงานด้วยมือขณะชิ้นงานยังหมุน

2.3 หลังปฏิบัติงาน

2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่มีผู้ดูแล
- 3.2 การถอดและการใส่หัวจับชิ้นงาน (Chuck) ของเครื่องกลึงต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเพราะหัวจับมีน้ำหนักมากควรใช้ไม้หรือของแข็งช่วย จะทำให้การทำงานสะดวกและปลอดภัยมากขึ้น
- 3.3 การยึดชิ้นงานเข้ากับหัวจับ ต้องให้ชิ้นงานอยู่กลางปากของหัวจับ ก่อนจึงขันล็อกหัวจับยึดชิ้นงานจนแน่น ก่อนเริ่มเดินเครื่องตรวจสอบว่าชิ้นงานได้ศูนย์หรือไม่ และใช้มือหมุนหัวจับเพื่อตรวจสอบว่ามี การขัดตัวหรือเปล่า
- 3.4 ห้ามทิ้งประแจขันหัวจับค้างไว้กับหัวจับชิ้นงาน เพราะถ้าเครื่องกลึงทำงานประแจจะกระเด็นออกมาก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้ที่อยู่ใกล้เคียงได้
- 3.5 ห้ามใช้ประแจขันหัวจับและวัดชิ้นงานขณะปฏิบัติงาน
- 3.6 ห้ามวางเครื่องมือทุกชนิดบนแท่นกลึงขณะปฏิบัติงาน
- 3.7 ห้ามเปลี่ยนเกียร์ ทดสอบความเร็วรอบ และทำความสะอาดชิ้นงาน ขณะเครื่องกำลังทำงาน

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 แว่นตานิรภัยเลนส์ใส
- 4.2 รองเท้าหุ้มส้น

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องสว่านเจาะ

การทำงานชิ้นงานจะถูกยึดแน่นกับที่ดอกสว่านหรือสัติดัดจะหมุนรอบตัวเอง เศษโลหะที่ได้จะเป็นชิ้นหรือเส้น แต่ขนาดจะเล็กกว่าเศษโลหะที่ได้จากกลุ่มทำงานหมุนรอบตัวเอง เครื่องมือกลึงที่มีลักษณะการทำงานแบบนี้มีหลายชนิด เช่น สว่านเจาะแบบแท่น และเครื่องคว้าน เป็นต้น



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ชิ้นส่วนของสว่านที่มีการหมุนขณะสว่านทำงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบสภาพความพร้อมของเครื่องก่อนใช้งานทุกครั้ง

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ดอกสว่านที่ใช้ต้องคมและปรับแต่งมุมอย่างถูกต้อง เพราะถ้าดอกสว่านที่ต้องใช้แรงกดมาก อาจทำให้ดอกสว่านหักได้
- 2.2.2 ชิ้นงานที่นำมาเจาะควรตอกนำศูนย์ไว้ก่อน แล้วยึดแน่นกับปากกา ซึ่งจะยึดแน่นอีกที่ด้วยโต๊ะ
- 2.2.3 เมื่อใส่ดอกสว่านเข้ากับแกนติดดอกสว่านต้องยึดให้แน่นด้วยดอกจอก แล้วปรับความเร็วรอบของดอกสว่านให้เหมาะสม
- 2.2.4 ควรใช้สว่านเจาะที่มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ดอกสว่าน

2.2.5 การเจาะรูชิ้นงานขนาดใหญ่ควรจะเจาะชิ้นงานด้วยสว่านดอกเล็กก่อน แล้วจึงค่อยเจาะตามด้วยสว่านดอกใหญ่ตามต้องการ และไม่ควรหยุดเครื่องขณะที่ยังค้างอยู่ในชิ้นงาน

2.2.6 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังหมุน

2.2.7 หลีกเลี่ยงการจัดชิ้นงานหรือหยุดชิ้นงานด้วยมือขณะชิ้นงานยังหมุน

2.3 หลังปฏิบัติงาน

2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

2.3.2 การทำความสะอาดชิ้นงานควรใช้แปรง หลีกเลี่ยงการใช้มือหรือลมเป่า

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่มีผู้ดูแล

3.2 ขณะใช้สว่านเจาะหากมีส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดความเสียหายให้หยุดเครื่องเพื่อซ่อมบำรุงโดยทันที

3.3 หลีกเลี่ยงที่จะใช้มือจับชิ้นงานหรือปากกาจับชิ้นงานขณะเจาะชิ้นงานเพราะอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นทันทีเมื่อได้

3.4 อย่าใช้มือจับดอกสว่านเมื่อให้หยุด แต่ควรปล่อยให้ดอกสว่านหยุดด้วยตัวเอง

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

4.1 แว่นตาหรือแว่นกันแดด

4.2 รองเท้าหุ้มส้น

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องขัด/เจียรระไน



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

1.1 ชิ้นส่วนเครื่องขัด/เจียรระไน ที่หมุนขณะเครื่องทำงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด

และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง

2.1.2 ตรวจสอบสภาพความพร้อมของเครื่องก่อนใช้งานทุกครั้ง

2.1.3 ตรวจสอบหินเจียรระไนบริเวณที่ใช้เจียรระไน ถ้าสกปรกหรือสึกหรอเป็นร่องลึกต้องทำความสะอาดหรือเปลี่ยนหินให้เรียบก่อนใช้งาน ถ้าพบว่าร้าวต้องเปลี่ยนใหม่

2.1.4 กรณีที่เปลี่ยนหินเจียรระไนใหม่ ควรทดสอบด้วยวิธีการเคาะ (Ring Test) โดยใช้ค้อนพลาสติกของไขควงหรือใช้ไม้เคาะเบา ๆ ที่ตำแหน่ง 45 องศาของเส้นผ่าศูนย์กลางแนวตั้ง จุดที่เคาะควรห่างจากขอบ 1 นิ้ว ถ้าไม่มีการร้าวเสียงจะดังปั้ง ๆ

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 การป้องกันชิ้นงานเข้าเจียร์ไจ ชิ้นงานควรอยู่บนที่ฟักชิ้นงาน ไม่ควรป้อนชิ้นงานเข้าด้านข้างของหัวเจียร์ไจ เพราะจะทำให้หัวเจียร์ไจแตกได้ง่าย
- 2.2.2 อย่ากดชิ้นงานกับหัวเจียร์ไจแรงเกินไป เพราะจะทำให้หัวเจียร์ไจชำรุดหรือชิ้นงานสะบัดออกมาถ้าชิ้นงานมีขนาดเล็กควรใช้คีมจับแทนใช้มือ
- 2.2.3 ขณะใช้งานถ้ามีเสียงผิดปกติหรือหัวเจียร์ไจสั่นมาก ควรหยุดเครื่องทันทีเพราะเป็นสัญญาณอันตรายว่าหัวเจียร์ไจไม่สมดุล
- 2.2.4 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังหมุน

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดเครื่องและพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่ผู้ดูแล
- 3.2 ขณะเปลี่ยนหัวเจียร์ไจควรถอดปลั๊กไฟออก และเมื่อเริ่มเปิดเครื่องเจียร์ไจครั้งแรกควรยืนด้านข้างโดยเฉพาะด้านฝั่งเปลี่ยนหัวเจียร์ไจใหม่
- 3.3 ที่ฟักชิ้นงานควรอยู่ห่างจากหัวเจียร์ไจประมาณ 1/3 นิ้ว
ขณะใช้งานห้ามปรับที่ฟักชิ้นงานเด็ดขาด

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 แว่นตานิรภัยเลนส์ใส
- 4.2 รองเท้าหุ้มส้น

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องกัด



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ชิ้นส่วนเครื่องกัดที่หมุนขณะเครื่องทำงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบสภาพความพร้อมของเครื่องก่อนใช้งานทุกครั้ง
- 2.1.3 ชิ้นงานต้องยึดแน่นกับปากกา และปากกายึดแน่นกับแท่นรองงาน
- 2.1.3 ก่อนเดินเครื่องจักรควรทดลองหมุนแกนใบมีดกัด เพื่อตรวจสอบกับการยึดแน่นและได้ศูนย์

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังหมุน

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องไส

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่ผู้ดูแล
- 3.2 เลือกรับความเร็วรอบของสวิตช์ให้เหมาะสมกับชิ้นงาน พร้อม
ทั้งคำนวณและตั้งระยะป้อนชิ้นงานให้ถูกต้อง
- 3.3 ห้ามปรับแต่งน้ำหล่อเย็น วัดขนาดชิ้นงาน และใช้ผ้าเช็ด
ชิ้นงานขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.4 การทำความสะอาดชิ้นงานควรใช้แปรง หรือใช้มือ
หรือลมเป่า

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 แว่นตาหรือแว่นสายตา
- 4.2 รองเท้าหุ้มส้น



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ชิ้นส่วนของเครื่องไสที่หมุน และเคลื่อนที่ขณะทำงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนดและแต่งกายให้เรียบร้อย
รัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่นๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบสภาพความพร้อมของเครื่องก่อนใช้งานทุกครั้ง

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังหมุน

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่มีผู้ดูแล
- 3.2 ไม่ควรวัดชิ้นงานขณะเครื่องไสทำงาน ห้ามมือและนิ้วอยู่ในแนวการเคลื่อนที่ของชิ้นงาน
- 3.3 กรณีที่ใช้แท่นจับชิ้นงานแบบแม่เหล็กไฟฟ้าควรตรวจสอบว่ามี การปล่อยกระแสไฟฟ้าเพื่อให้เกิดอำนาจแม่เหล็กก่อนเดินเครื่อง
- 3.4 ขณะเครื่องไสทำงานระมัดระวังการกระเด็นของเศษโลหะ ส่วนการป้อนไสให้กินเนื้อโลหะทีละมาก ๆ อาจทำให้ชิ้นงาน กระเด็นหลุดจากแท่นจับได้
- 3.5 การทำความสะอาดชิ้นงานควรใช้แปรง หลีกเลียงการใช้มือหรือ ลมเป่า
- 3.6 การเคลื่อนย้ายใบมีดไสที่มีขนาดใหญ่ต้องระมัดระวัง เพราะอาจ ตกรหรือบาดเจ็บเองและผู้อื่น

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 ถุงมือผ้าคอตตอน
- 4.2 แว่นตาหรือแว่นกันลม
- 4.3 รองเท้าหุ้มส้น

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องลับใบมีด



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ชิ้นส่วนเครื่องลับใบมีดที่มีการหมุนและเคลื่อนที่ ขณะเครื่องทำงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อย รัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบสภาพความพร้อมของเครื่องก่อนใช้งานทุกครั้ง
- 2.1.3 ก่อนใช้เครื่องทุกครั้งต้องหยุดน้ำมันหล่อลื่นตรงจุดที่มีการเคลื่อนที่

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังเคลื่อนที่
- 2.2.2 การยกชิ้นงาน (ใบมีด) ต้องใช้อุปกรณ์สำหรับยกชิ้นงาน และต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง
- 2.2.3 ต้องตรวจสอบชิ้นงานว่ายึดแน่นแล้วทุกครั้ง ก่อนทำการเดินเครื่อง
- 2.2.4 ต้องปิดน้ำหล่อเย็นทุกครั้งขณะใช้เครื่อง เพราะอาจจะทำให้ชิ้นงานเสียหายได้

- 2.2.5 ขณะปฏิบัติงาน หากเครื่องลَبไปมีดหรือชิ้นงานมีเสียงดังผิดปกติ ต้องหยุดเครื่องทันทีเพื่อตรวจสอบแก้ไข

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย
- 2.3.2 ทาน้ำมันบริเวณราวเลื่อน ไต้อัดชิ้นงาน เพื่อป้องกันการเกิดสนิมทุกครั้ง

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามเปิดเครื่องทิ้งไว้โดยไม่ผู้ดูแล
- 3.2 ห้ามยืนหรืออวัยวะเข้าไป ในขณะเครื่องกำลังทำงาน
- 3.3 การทำความสะอาดใบมีดทุกครั้ง ต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะใบมีดคมมาก

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 ถุงมือผ้าคอตตอน
- 4.2 แว่นตาหรือแว่นสายตา
- 4.3 รองเท้า Safety

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับรถโฟล์คลิฟท์



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ตัวรถขณะเคลื่อนที่

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับและสิ่งอื่นๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบความพร้อมของรถบรรทุกดี ถึงน้ำมันและไฟฟ้า ปิด ก่อผลสตาร์ทเครื่องหรือเริ่มทำงาน
- 2.1.3 ก่อนออกรถ ต้องสำรวจบริเวณใกล้เคียงว่ามีสิ่งกีดขวางหรือไม่

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขณะขับรถ
- 2.2.2 ขับรถให้สัญญาณและขับรถช้า ๆ เมื่อเข้าใกล้ทางเดิน ประตู ทางเข้า ลุค อับ และรถยกคันอื่น
- 2.2.3 สอดส่องให้วัตถุที่บรรทุกให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ ขณะขับต้องยกขาให้วัตถุไม่พังกิ่ง

- 2.2.4 การเคลื่อนรถออกทุกครั้งต้องยกสูงขึ้นกว่าพื้นประมาณ 6-8 นิ้ว เสมอ
- 2.2.5 ห้ามออกรถเร็ว หยุดกะทันหัน หรือเลี้ยวฉับพลัน โดยเฉพาะในขณะที่กำลังบรรทุกวัสดุ
- 2.2.6 ห้ามแซงในบริเวณที่อันตราย เช่น ลุมอับ ทางแยก
- 2.2.7 หากวัสดุที่บรรทุกสูงจนมองไม่เห็นทางข้างหน้า ให้ขับรถถอยหลัง
- 2.2.8 ติดตั้งกระจก หรือป้ายสัญญาณหยุดบริเวณประตู ทางเดิน หรือสถานที่ทำงานที่เป็นจุดอันตราย ป้ายเตือนให้สัญญาณทุกครั้งที่ใช้ใกล้บริเวณดังกล่าว

2.3 หลังปฏิบัติงาน

- 2.3.1 ทำความสะอาดตัวรถ และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย
- 2.3.2 ปลดเกียร์ว่าง ใส่เบรก ลดงาให้อยู่ในระดับต่ำสุด และดับเครื่องยนต์ทุกครั้งเมื่อจอด ถ้าจอดไว้ในบริเวณที่เป็นพื้นเอียง ต้องใช้ไม้หมอนยันล้อไว้ เพื่อป้องกันรถไหล

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

- 3.1 ห้ามผู้อื่นที่ไม่ใช่ผู้ขับโดยสารบนรถ
- 3.2 ตรวจสอบสิ่งกีดขวางเหนือศีรษะทุกครั้งที่จะขยับย้าววัสดุ
- 3.3 ควบคุมความเร็วรถให้สามารถที่จะหยุดได้กะทันหัน
- 3.4 ห้ามจับพวงมาลัย หรือขั้วที่ยึดหรือจุดถือเบาะนั่งล้มหรือล้ม
- 3.5 เว้นระยะห่างจากยานพาหนะคันอื่นประมาณ 3 ช่วงคันรถ (นับจากปลายงา)

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

- 4.1 แว่นตานิรภัยเลนส์ใส
- 4.2 หมวกนิรภัย
- 4.3 รองเท้านิรภัย/หุ้มส้น

ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครน



1. จุดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้แก่

- 1.1 ก้อนวัสดุที่เคลื่อนที่ขณะเครนทำงาน

2. ข้อควรปฏิบัติในการทำงาน

2.1 ก่อนการปฏิบัติงาน

- 2.1.1 สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนด และแต่งกายให้เรียบร้อยรัดกุม ไม่สวมเครื่องประดับ และสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นสายระโยงระยาง
- 2.1.2 ตรวจสอบสภาพความพร้อมของเครื่องก่อนใช้งานทุกครั้ง
- 2.1.3 ต้องตรวจสอบว่าไม่มีคนหรือสิ่งของขวางทางเครน
- 2.1.4 ตรวจสอบสภาพการฉนวนของสลิงบนกว้านให้เป็นระเบียบ
- 2.1.5 ทดสอบการเคลื่อนที่ของเครน จะต้องราบเรียบ ไม่สะดุด
- 2.1.6 ควบคุมตะขอยกขึ้นสุด เพื่อทดสอบการทำงานของ Top limit switch

2.2 ขณะปฏิบัติงาน

- 2.2.1 ระมัดระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าไปใกล้ชิ้นงานที่กำลังเคลื่อนที่
- 2.2.2 ต้องตรวจสอบดูว่ายึดแน่นแล้วทุกครั้ง ก่อนยกตะขอขึ้น

2.3 หลังปฏิบัติงาน

2.3.1 ต้องปลดตัวสลักออกจากตะขอทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน

2.3.2 เมื่อเลิกใช้งาน ต้องควบคุมเครนไปยังจุดจอด และยกตะขอขึ้นให้เปิดล็อกด้านล่าง

2.3.3 ทำความสะอาดเครื่อง และพื้นที่โดยรอบให้เรียบร้อย

3. ข้อควรระวังในการทำงาน

3.1 หากวัสดุเคลื่อนที่ลงได้เอง แสดงว่า Hoist Break ผิดปกติ ให้หยุดใช้งานทันที

3.2 กรณีที่ตรวจสอบพบความผิดปกติ ให้พักการใช้งานและแจ้งผู้รับผิดชอบเพื่อแก้ไข

4. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่จำเป็นต้องสวมใส่ในการทำงาน

4.1 หมวกนิรภัย

4.2 ถุงมือผ้าคอตตอน

4.3 รองเท้า Safety



ความปลอดภัยในการทำงานกับสารเคมีอันตราย

ก่อนปฏิบัติงาน

1. ตรวจสอบอุปกรณ์ให้พร้อมใช้งานและเหมาะสมกับงาน
2. จัดเตรียมสถานที่ให้สะอาดเรียบร้อย ปรับแสงสว่างให้เหมาะสม มีการระบายอากาศที่ดี
3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสารเคมีที่ต้องใช้ให้เข้าใจ
4. สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายให้ครบถ้วน

ขณะปฏิบัติงาน

1. ปฏิบัติงานตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด
2. หากเกิดการหกหรือไหล ให้ปฏิบัติตามแผนฉุกเฉินกรณีสารเคมีหกหรือไหล
3. ใช้ท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง
4. ห้ามถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลในขณะปฏิบัติงานกับสารเคมีอันตรายเด็ดขาด

หลังปฏิบัติงาน

1. จัดเก็บอุปกรณ์เข้าที่ให้เป็นระเบียบ
2. ปิดฝาภาชนะบรรจุต่างๆ ให้เรียบร้อย
3. ทำความสะอาดพื้นที่ปฏิบัติงาน
4. ทิ้งขยะให้ถูกประเภท

การจัดการสารเคมีอันตราย



แจ้งงาน จป. ว่ามีการสั่งซื้อหรือใช้สารเคมี
เข้ามาใช้หรือจัดเก็บพร้อมขอเอกสารข้อมูล
ความปลอดภัยสารเคมี (SDS) จากผู้จำหน่าย

งาน จป. ทำการขึ้นทะเบียนและแจ้ง
หน่วยงานภายนอกตามที่กฎหมายกำหนด



หน่วยงานที่ใช้หรือจัดเก็บสารเคมีอันตราย
ให้ปฏิบัติตามข้อมูลความปลอดภัยของ
สารเคมี อย่างเคร่งครัด



หน่วยงานที่ใช้หรือจัดเก็บสารเคมีอันตราย เข้าร่วมอบรมแผน
ฉุกเฉิน และปฏิบัติตามแผนเมื่อเกิดสารเคมีหกหรือไหล



หากมีข้อสงสัยเรื่องสารเคมี สอบถามได้ที่งาน จป. : 5137, 8476 - 8477

ความปลอดภัยในการทำงานสำหรับผู้รับเหมา

1. ผู้รับเหมาต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสำนักงานสวัสดิการสังคมแห่งรัฐ
2. ผู้รับเหมาจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ควบคุมงานก่อนเข้าพื้นที่ทุกครั้ง
3. ผู้รับเหมาจะต้องแต่งกายให้เหมาะสม รวมทั้งสวมอุปกรณ์ป้องกัน
อันตรายที่เหมาะสมกับลักษณะงาน
4. ต้องมีการกำหนดพื้นที่การทำงานพร้อมทั้งติดป้ายเตือนให้ชัดเจน
5. อุปกรณ์เครื่องจักรที่นำมาใช้งานจะต้องอยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน
ห้ามใช้อุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพอื่นจะก่อให้เกิดอันตรายได้
6. อุปกรณ์หรือเครื่องจักรที่เปื้อนส่วนที่เคลื่อนที่ได้ เช่น หมุน ตัด จะต้อง
มีการตัดครอบ
7. ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ในอาคารโดยเด็ดขาด
8. หากมีการทำงานที่ก่อให้เกิดประกายไฟหรือความร้อน (Hot Work)
ผู้รับเหมาจะต้องได้รับอนุญาตให้ทำงานจากเจ้าของงานและเจ้าหน้าที่
ความปลอดภัยก่อนปฏิบัติงาน
9. ผู้รับเหมาจะต้องรักษาความปลอดภัยพื้นที่การทำงานตลอดเวลาการทำงาน
10. ผู้รับเหมาต้องรับผิดชอบในการกำจัดวัสดุและของเหลือใช้หลังจากการ
ทำงาน
11. เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น ผู้รับเหมาจะต้องรายงานการเกิดอุบัติเหตุกับ
เจ้าของงานและเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทราบทันที
12. การทำงานจะต้องมีผู้ควบคุมงานตลอดเวลา

บุหรี่ยาสูบ...ภัยร้ายใกล้ตัวเรา

รู้หรือไม่ว่า?? ในบุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้ **เกิดสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด** สารหลายร้อยชนิด มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย และมี **กว่า 60 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง**



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การห้ามเลือด

1) การกดบาดแผลโดยตรง ใช้ผ้าสะอาดกดไปที่แผลอย่างน้อย 10 นาทีให้เลือดแห้งตัว



2) การใช้ผ้ากุดจุกที่หลุดเลือดแดงไปเลี้ยงส่วนที่บาดเจ็บ และให้ยกส่วนที่บาดเจ็บให้สูงขึ้นเพื่อให้เลือดไหลช้าลงและศีรษะอยู่ในระดับต่ำ



วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้เป็นลม

- 1) นำเข้าปากในที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 2) ให้นอนราบ และคลายเสื้อผ้าให้หลวม
- 3) ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดเหงื่อที่หน้าผาก มือ และเท้า
- 4) ให้ผู้เป็นลมหรือหมดสติดมแอมโมเนีย

ข้อสังเกต : ถ้าใบหน้าผู้ที่เป็นลมขาวซีด ให้นอนศีรษะต่ำ ถ้าใบหน้ามีสีแดงให้นอนศีรษะสูง



การปฐมพยาบาลผู้ป่วยแผลน้ำร้อนลวก

ถอดหรือตัดเสื้อผ้าบริเวณที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก แต่ถ้าบางส่วนติดแน่นกับผิวหนังไม่ควรดึงออก

- 1) ใช้น้ำเย็นราดบริเวณผิวหนังที่ถูกความร้อน
- 2) ถ้าปวดแสบปวดร้อนให้ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งวางประคบตรงบริเวณแผลหรือปิดด้วยผ้าก๊อซ
- 3) ใช้ผ้าพันแผลหรือผ้าพันแผลหรือผ้าพันแผล
- 4) ถ้าถูกสารเคมีต้องรีบล้างสารเคมีออกจากผิวหนังด้วยน้ำสะอาดโดยเร็วที่สุด
- 5) ถ้ากระหายน้ำให้ดื่มน้ำเล็กน้อยและไม่ควรให้น้ำเย็นจัด
- 6) ถ้ามีอาการรุนแรงต้องรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาลเพียงคนเดียว

- 1) การอุ้มพยุงเดิน เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่แขน ขา ได้รับบาดเจ็บ รู้สึกตัวสามารถเดินได้ด้วยตนเอง โดยจะต้องมีการประคอง



- 2) การอุ้มกอดตัวหมา ใช้สำหรับผู้ป่วยที่เดินไม่ได้ และน้ำหนักตัวน้อยกว่าผู้ปฐมพยาบาล



- 3) การอุ้มกอดคอขึ้นหลัง ใช้กรณีผู้ป่วยบาดเจ็บที่เท้า และขา แต่ยังรู้สึกตัวดี



- 4) การอุ้มแบก ใช้สำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล 2 คน

- 1) การอุ้มเคียง ใช้กรณีผู้ป่วยบาดเจ็บที่ขา หรือผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว



- 2) การอุ้มประสานแครง ใช้กับผู้ป่วยบาดเจ็บที่ขา รู้สึกตัวดีและใช้มือทั้ง 2 ได้

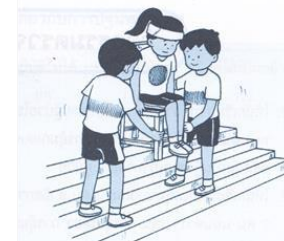


- 3) การอุ้มคู่กอดหลัง ใช้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยในบริเวณที่แคบไม่ควรใช้กรณีผู้ป่วยหายใจไม่สะดวก หรือไม่รู้สึกตัว



- 4) การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยการใช้อุปกรณ์

ใช้กรณีผู้ป่วยรู้สึกตัว มีบาดแผลบริเวณท้อง ทรวงอก แขนง การเคลื่อนย้ายวิธีนี้ไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่บาดเจ็บบริเวณหลังและขา



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล 3 คน

ใช้การอุ้ม 3 คนเรียง ใช้กับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว หรือต้องการเดินผ่านทางที่แคบ



การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ปฐมพยาบาล 4 คน

การเคลื่อนย้ายโดยใช้เปล ใช้กับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว



การกระทำที่ไม่ปลอดภัย

จัดเก็บเอกสารไม่เหมาะสม



ใช้อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับงาน



สับปะรื้อในที่ห้ามสับ

นั่งทำงานด้วยท่าทางไม่เหมาะสม

สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย



มีน้ำนองบนพื้น



สายไฟชำรุด



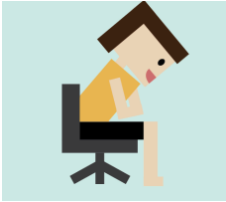
ไม่มีการวางบันได

ความรู้เรื่องการยศาสตร์

ท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง

ท่าการทำงาน	✅ ท่าที่ถูกต้อง	❌ ท่าที่ไม่ถูกต้อง
ท่ายืน	✓ ยืนตรง เกือบฉาก ✓ หลังเหยียดตรง ✓ สะโพกตั้งตรง ✓ อยู่ในท่าสบาย	✗ เข่าแข็ง เข่างอ ✗ หลังแอ่น ✗ คางยื่นมา ✗ ข้างหน้า
ท่านั่ง	✓ นั่งหลังให้ตรง ✓ หลังพิงพนัก ✓ วางฝ่าเท้ากับพื้น	✗ หลังโค้งงอ ✗ เก้าอี้สูงหรือต่ำไป ✗ วางแขนไม่เหมาะสม
ท่ายกของ	✓ ยืนชิดกับสิ่งของ ย่อเข่าลง ✓ หลังเป็นแนวตรง ✓ จับวัสดุสิ่งของให้แน่นคง ✓ โดยใช้ฝ่ามือจับ ✓ ค่อย ๆ ยืดเข่าขึ้น ✓ โดยหลังอยู่ในแนวตรง	✗ ยกสิ่งของที่น้ำหนักมากเกินไป ✗ หลังโค้งงอขณะยก ✗ บิดตัวขณะที่ยกสิ่งของ
ท่าเข็นรถ	✓ ยืนก้าวขาไปข้างหน้าข้างหนึ่ง ✓ จดคอประมาณ 90 องศา ✓ เหยียดข้อศอกออกมาเมื่อต้องการออกแรงดัน ✓ ไม่ทำกอดตัวขณะตัวบิดหรือเอียง	✗ เข็นสิ่งของที่น้ำหนักมากเกินไป ✗ หลังโค้งงอขณะเข็นรถ ✗ เข็นรถระยะประชิดหรือห่างจากรถเข็นมากเกินไป

ท่าออกกำลังกายง่ายๆในออฟฟิศ

ท่าพื้นฐาน  1 นั่งแบบพุงท้อง ยึดหลังขึ้น	ท่าหงายหลัง  2 ยึดหลังให้เต็มที่แล้วก้มหน้าลงจนบั้นท้ายแตะ
ท่ามองดูหน้าท้อง  3 พยายามก้มหลังให้ได้มากที่สุด ในขณะที่ก้มหน้ามองท้อง	ท่าก้มศีรษะค้ำขา  4 ถอดออก กางขาออก พร้อมก้มศีรษะลง
ท่ายืดหลัง  5 ยืดหลังช้าๆ หายใจเข้าลึกๆ ให้หน้าอกขยาย	ท่างอและยืดข้อเท้า  6 ยกขาทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อยแล้วงอและยืด ข้อเท้า

3 ท่ายืดขาหลัง

สำหรับคนที่นั่งทำงานนานๆ สามารถคลายเส้นและกล้ามเนื้อเพื่อป้องกันการปวดหลังได้ง่ายๆ
ดังต่อไปนี้

ท่าที่ 1 ยืดกล้ามเนื้อหลัง 	นอนหงาย เอามือสอดใต้เข่า ดึงเข่าขึ้นมาชิดอก ทำสลับขาทีละ ข้าง
ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อสะโพก 	นอนหงาย ชันเข่า ยกขาอีกข้างขึ้น ไขว่ห้าง แล้วค่อยๆดึงขาข้างที่ชัน เข่าเข้าหาตัว ทำสลับขาทีละข้าง
ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อสี่ขา 	นอนหงาย ยกขาข้างหนึ่งไขว่ห้าง ขาอีกข้างหนึ่ง (ฝึกถ้าตัวไม่ห้วน ตาม) ใช้มือกดเข่าข้างที่ไขว่ห้างให้ ติดพื้น ทำสลับขาทีละข้าง
	ทำแต่ละท่าค้างไว้ 10 วินาที ทำซ้ำท่าละ 5-10 ครั้ง สัปดาห์ละ 3-4 วัน จะช่วยให้อาการปวดหลังทุเลาลง แต่ถ้าทำท่าไหนแล้วมีอาการปวดหลังมากขึ้นควร หยุดทำทันที



สัญลักษณ์ความปลอดภัย

1. สีแดง หมายถึง ห้าม



2. สีเหลือง หมายถึง เตือนให้ระวัง



3. สีน้ำเงิน หมายถึง ให้ปฏิบัติตามหรือบังคับ



4. สีเขียว หมายถึง ความปลอดภัย



กิจกรรมด้านความปลอดภัย

