

10 วิธีทำให้ที่ทำงานปลอดภัยและถูกหลักอาชีวอนามัย



International Labour Organization



1

ความปลอดภัยเป็นเรื่องของทุกคน

ถ้าพบสิ่งผิดปกติอย่าปล่อยทิ้งไว้ จัดการแก้ไข ควรมีการปรึกษาหารือกันเป็นประจำระหว่างเพื่อนร่วมงาน ผู้จัดการ และพนักงานเพื่อที่จะทำให้เกิดความปลอดภัย วางระบบในการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็น และข้อวิตก และกำหนดการตรวจสอบสิ่งต่างๆ เป็นประจำ

2

พื้นที่ใช้งานเป็นสัดส่วน

แบ่งพื้นที่สำหรับใช้ทำงาน พักผ่อน หรือเก็บของ รักษาทางเดินและพื้นที่ทำงานให้สะอาด และมีแสงสว่างอย่างเหมาะสม ควรมีน้ำดื่มให้เพียงพอ และมีห้องน้ำที่สะอาดไว้ให้ใช้อย่างสะดวก

3

ตรวจพื้นที่ทำงาน

กำหนดเวลาตรวจความพร้อมเรียบร้อยของพื้นที่ทำงานเป็นประจำ ควรทำงานด้วยท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ในลักษณะที่ความสูงอยู่ระดับข้อศอก โดยก้มตัว เอี้ยวหรือยกแขนน้อยที่สุด สิ่งของที่ต้องใช้บ่อย ควรเก็บในระยะที่หยิบใช้ได้สะดวก

4

ป้องกันเครื่องมือที่อันตราย

เครื่องจักรที่มีชิ้นส่วนเคลื่อนไหวซึ่งอาจเป็นอันตรายต้องมีเครื่องป้องกันทุกชิ้น และขั้วต่อไฟฟ้าและสายไฟ ต้องมีความปลอดภัย มีการบำรุงรักษาอุปกรณ์เป็นประจำ และตรวจสอบสภาพอย่างน้อยเดือนละครั้ง เพื่อไม่ให้มีชิ้นส่วนเสียหายหรือไม่มั่นคง

5

สิ่งแวดล้อม

อันตรายจากฝุ่น สารเคมี เสียง และความร้อน มีทั้งในสำนักงาน โรงงานและบ้าน ควรจัดการระบายอากาศตามธรรมชาติอย่างดีที่สุด สารเคมีต่างๆ ควรมีฉลากระบุและเก็บไว้ในที่ปลอดภัย รักษาอุณหภูมิในห้องให้อยู่ในระดับที่รู้สึกสบาย ถ้ามีปัญหาเรื่องความร้อนหรือความเย็นเป็นประจำก็ควรพิจารณาใช้ฉนวนป้องกัน

6

เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ป้องกัน

จัดหาเครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ป้องกันให้เพียงพอ เช่น แวนตานิรภัย รองเท้า ถุงมือ หมวกนิรภัย ฯลฯ ควรมีชุดเครื่องมือปฐมพยาบาล และฝึกพนักงานให้รู้จักวิธีปฐมพยาบาล

7

เครื่องทุ่นแรง

ใช้เครื่องทุ่นแรง (ที่อยู่ในสภาพที่ดี) ยกหรือเคลื่อนวัตถุที่หนักและยกยาก หรือใช้ทำงานที่ต้องทำเป็นประจำ

8

การทำงานที่หลากหลาย

ควรสลับเปลี่ยนหน้าที่การทำงาน เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจน่าเบื่อหน่าย ซึ่งมีผลต่อคุณภาพ ความสามารถในการผลิต และความปลอดภัยได้ นอกจากนี้จะทำให้งานน่าสนใจขึ้น และยังช่วยพัฒนาทักษะใหม่ๆ ได้อีกด้วย

9

ความใส่ใจพิเศษ

เพื่อนร่วมงานบางคนอาจต้องการการเอาใจใส่เป็นพิเศษเพื่อที่จะทำงานได้อย่างดีที่สุด ให้คิดถึงความต้องการของสตรีมีครรภ์ บุคคลพิการ คนงานต่างด้าว และผู้ที่มีอายุมาก

10

การพักผ่อน

การพักช่วงสั้นๆ เป็นประจำ ช่วยคงความสามารถในการทำงานและคุณภาพงานให้อยู่ในระดับที่ดีและลดอุบัติเหตุได้ ในระยะยาวควรหยุดพักร้อนและไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อไม่ให้เกิดความอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า หรือหมดกำลัง

โดย ทลีโยชิ คาวาคามิ ผู้เชี่ยวชาญความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการทำงาน

สำนักงานแรงงานระหว่างประเทศ