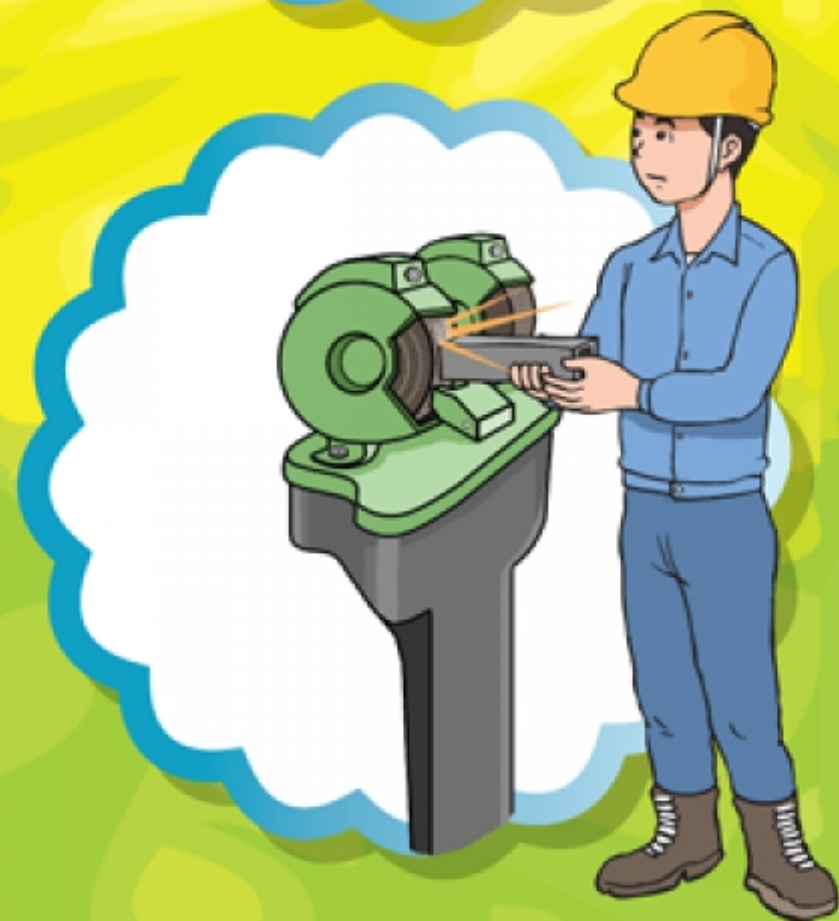
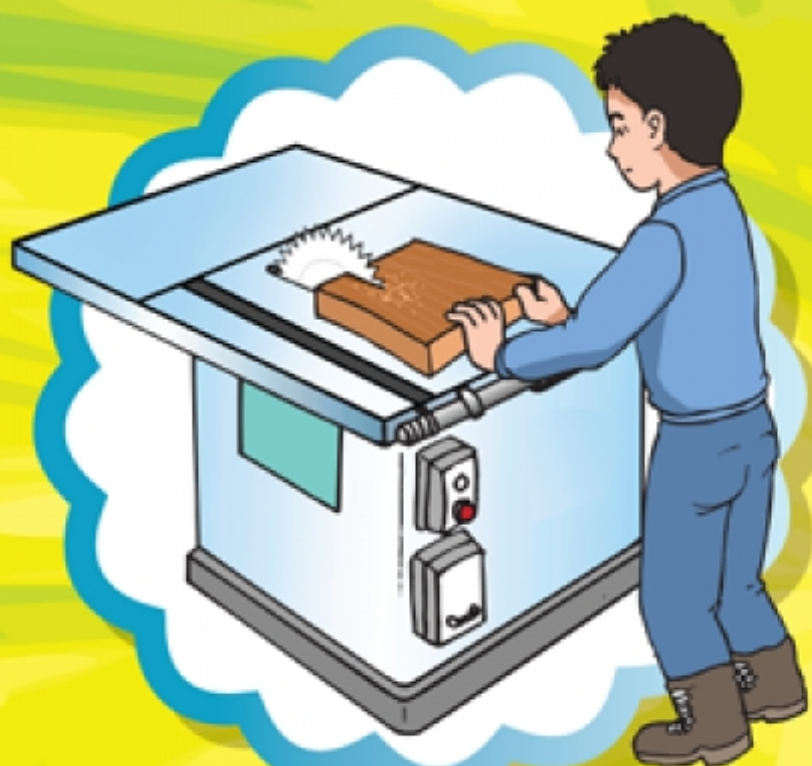


# 3 ป.ปลอดภัย

## ป. ปลุกสำนึกอันตราย

พิจารณาก่อนทำกิจกรรมว่าอะไรเป็นอันตราย  
ได้บ้างและต้องฝึกให้เป็นนิสัย



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 3 ป ปลอดภัย

## ป. ประเมินความเสี่ยง

ประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นว่าจะเกิดผลอะไรบ้าง

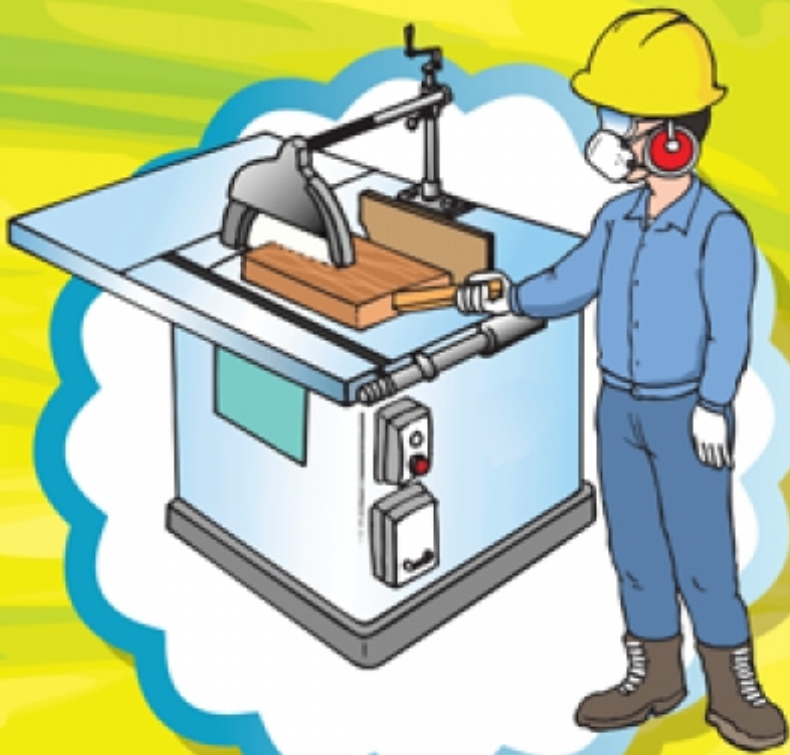


สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๔๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 3 ป.ปลอดภัย

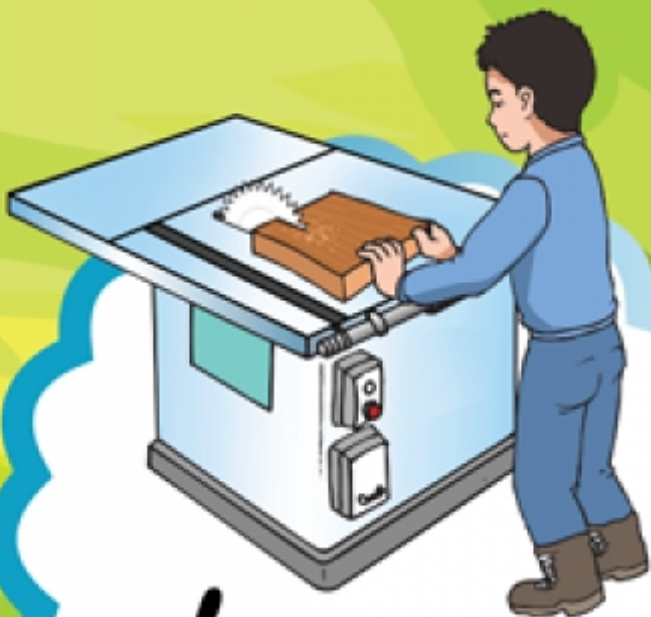
## ป.ปรับเปลี่ยนในปั้ปลอดภัย

เมื่อรู้อันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นแล้วในด้คิดวิธีปรับปรุง  
แก้ไขจุดบกพร่องเพื่อันเกิดความปลอดภัย



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๔๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 3 ป. ปลอดภัย



ป. ปลุกสำนึก  
อันตราย



ป. ประเมิน  
ความเสี่ยง



ป. ปรับเปลี่ยน  
ในปลอดภัย



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๔๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 5

## วิธีใช้เครื่องมือให้ปลอดภัย



### 2

ใช้เครื่องมือให้เหมาะสมกับงาน



### 1

เครื่องมือต้องอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน



### 3

ดูแลเครื่องมือทุกครั้งหลังใช้งาน



### 4

สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล



### 5

ให้ส่วนของมืออยู่ห่างส่วนที่หมุนได้ของเครื่องมือ



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 5

# วิธีป้องกัน ดวงตา



**1** ใส่แว่นตา  
ให้กระชับ



**2** ใช้อุปกรณ์  
ป้องกันวัสดุ  
กระเด็นเข้าตา



**3** เลือกอุปกรณ์ป้องกัน  
ดวงตาให้เหมาะสมกับงาน



**4** บำรุงรักษาอุปกรณ์  
ให้ใช้งานได้ดีเสมอ



**5** พักสายตาเป็นระยะ  
เมื่อต้องทำงาน  
กับคอมพิวเตอร์



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 5

## วิธีป้องกัน มือ



**1** ใช้ที่จับหุ้มงานที่มี  
แรงสั่นสะเทือน



**2** เครื่องจักรต้อง  
มีการดป้องกัน



**3** ระวังส่วนที่หมุน  
โตของเครื่องจักร



**4** ใส่ถุงมือนิรภัย  
ที่เหมาะสมกับงาน



**5** จับเครื่องมือ  
ให้ถูกต้อง



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 5

# วิธีป้องกันหู



**1** ใส่อุปกรณ์ป้องกันหู  
ในบริเวณที่เสียงดัง



**2** อย่าใช้อุปกรณ์  
ที่ชำรุด



**3** ใส่อุปกรณ์ป้องกันหู  
ที่เหมาะสมกับงาน



**4** หลีกเลี่ยงการอยู่  
ในที่เสียงดัง



**5** ตรวจสอบคุณภาพหู  
อย่างสม่ำเสมอ



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# 5ส

## เพื่อความปลอดภัย



### 2. สะตวก

จัดวางของที่ต่อใช้งานให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อความสะดวกแก่การใช้งานมากที่สุด

### 1. สะสาง

แยกเอกสารหรือสิ่งของที่ไม่จำเป็น ต้องใช้ออกจากเอกสารหรือ สิ่งของที่ต้องการใช้



### 3. สะอาด

ทำความสะอาดบริเวณต่างๆ ที่ตนเองรับผิดชอบ



### 4. สุขลักษณะ

จัดสถานที่ทำงานเพื่อให้ ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพอนามัยที่ดี และมีความปลอดภัย



### 5. สร้างนิสัย

กระตุ้นและติดตามให้บุคลากร ปฏิบัติตามวิธีการของ 4 ส ข้างต้น อย่างต่อเนื่องและเคร่งครัดจนกลายเป็นนิสัยและเป็นชีวิตประจำวัน ในการทำงาน



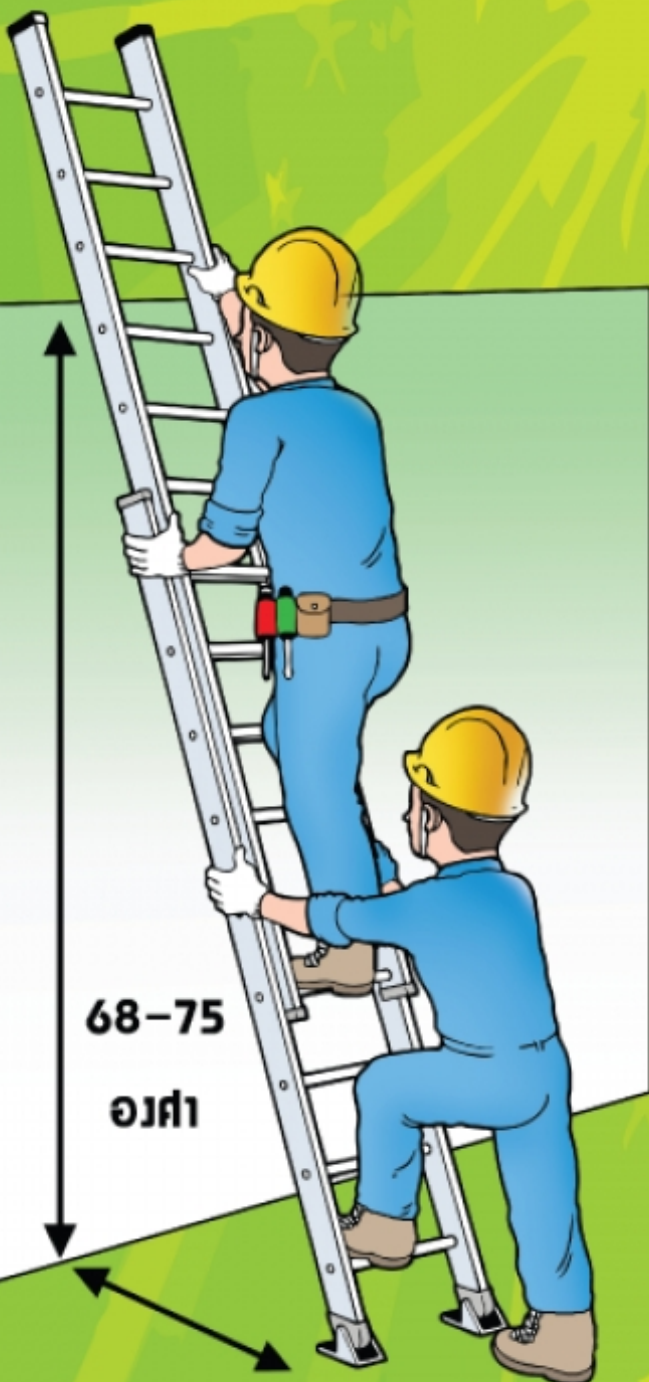
# การใช้บันไดอย่างถูกวิธี



ตรวจสอบสภาพก่อนใช้งาน



เลือกใช้บันไดให้ถูก  
กับลักษณะงาน



วางบันไดบนฐานที่มั่นคงไม่สั่น  
งานที่ทำบนบันไดต้องไม่เกิน 1 เมตร



ยกคนเดียวขึ้นบันได  
ต้องยาวไม่เกิน 5 เมตร



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# เครื่องแต่งกายในการทำงาน

ชุดทำงานควรเป็นชุดที่สวมใส่ทำงานได้อย่างสะดวก และช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นต่อร่างกาย ลักษณะของเสื้อผ้าที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน

## ชุดทำงาน

- 1) สวมใส่ชุดทำงานที่ขนาดพอเหมาะ อย่าใส่เสื้อผ้าที่มีแขนยาวเกินไป หรือรอบเอวหลวมเกินไป
- 2) ปลายแขนเสื้อ หรือขากางเกงต้องรัดกุม เพื่อไม่ให้ถูกดึงหรือม้วนเข้าไปในเครื่องจักร
- 3) เสื้อผ้าที่ขาดอาจถูกเครื่องจักรหนีบได้
- 4) ชุดทำงานควรซักให้สะอาดอยู่เสมอ
- 5) ไม่ควรถอดชุดทำงานออกแม้ว่าจะรู้สึกร้อนมาก เนื่องจากอาจทำให้ผิวหนังไหม้หรือไฟฟ้าดูดได้
- 6) ห้ามเก็บใบมีด ของแหลมมีคม เช่น มีดและไขควง หรือวัตถุที่ติดไฟง่าย เช่น ไม้ขีด ไว้ในกระเป๋าเสื้อ



## รองเท้า

- 1) ไม่ควรใส่รองเท้าแตะ หรือรองเท้าชนิดที่หลุดง่าย หรือส้นล้นง่ายเวลาเดิน
- 2) สำหรับงานที่ต้องเคลื่อนย้ายของหนัก ควรสวมใส่รองเท้าหัวโลหะ
- 3) ไม่ใส่รองเท้าที่มีพื้นและส้นรองเท้าเป็นตะปู เพราะส้นล้นได้ง่าย บนพื้นกระเบื้อง แผ่นเหล็ก และอาจทำให้เกิดประกายไฟได้
- 4) ควรใส่รองเท้าที่เป็นฉนวนไฟฟ้า ในโรงงานที่มีประกายไฟ หรือไฟฟ้าสถิตเกิดขึ้นบ่อย

## หมวก

ควรสวมหมวกตลอดเวลาทำงาน หรืออยู่ใกล้เครื่องจักรผู้ทำงาน ที่เป็นผู้หญิงควรเกล้าผมและสวมหมวก หรือใช้ที่คลุมผม

สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๔๘ ๙๑๒๘ - ๓๙

www.oshthai.org

Email: Safety@labour.mail.go.th





# การทำงานกับเครื่องจักร



1

พนักงานที่มีหน้าที่หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเท่านั้นจะเป็นผู้ควบคุมหรือซ่อมแซมเครื่องจักร

2

ปฏิบัติงานตามขั้นตอนความปลอดภัยในการทำงานของเครื่องจักร

4

ดูแลให้มีการติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันครอบส่วนที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น จุดหมุน จุดตัดตลอดเวลา

3

พนักงานต้องทราบถึงตำแหน่งของสวิตช์ฉุกเฉินที่ใช้หยุดเครื่องจักรนั้น

6

ห้ามซ่อมแซมหรือทำความสะอาดในขณะที่เครื่องจักรกำลังเดินเครื่องอยู่

5

รายงานผู้บังคับบัญชาทราบทันทีหากพบว่าเครื่องจักรชำรุดหรือมีจุดที่เสี่ยงอันตรายเกิดขึ้นได้

8

ห้ามละทิ้งเครื่องจักรในขณะที่เดินเครื่องจักรโดยไม่มีผู้ควบคุมดูแล

7

ห้ามถอดอุปกรณ์นิรภัยหรือดัดแปลงการทำงานของอุปกรณ์นิรภัยโดยเด็ดขาด

สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

โทรศัพท์ ๐ ๒๔๔๘ ๙๑๒๘ - ๓๙

[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

Email: [Safety@labour.mail.go.th](mailto:Safety@labour.mail.go.th)



# การทำงานกับ เครื่องจักร



- พนักงานที่มีหน้าที่หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเท่านั้น จะเป็นผู้ควบคุมหรือซ่อมแซมเครื่องจักร
- ปฏิบัติงานตามขั้นตอนความปลอดภัยในการทำงานของเครื่องจักร
- พนักงานต้องทราบถึงตำแหน่งของสวิทช์ฉุกเฉินที่ใช้หยุดเครื่องจักรนั้น
- ดูแลให้มีการติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันครุบส่วนที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น จุดหมุน จุดตัด ตลอดเวลา

- รายงานผู้บังคับบัญชาทราบทันที หากพบว่าเครื่องจักรชำรุดหรือมีจุดที่เสี่ยงอันตรายเกิดขึ้นได้
- ห้ามซ่อมแซมหรือทำความสะอาดในขณะที่เครื่องจักรกำลังเดินเครื่องอยู่
- ห้ามถอดอุปกรณ์นิรภัยหรือดัดแปลงการทำงานของอุปกรณ์นิรภัยโดยเด็ดขาด
- ห้ามละทิ้งเครื่องจักรในขณะที่เดินเครื่องจักรโดยไม่มีผู้ควบคุมดูแล



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# การทำงานกับ สารเคมี

- ต้องทราบถึงอันตรายของสารเคมีและการใช้อย่างถูกต้อง
- ต้องล้างมือทุกครั้งหลังปฏิบัติงานกับสารเคมี
- สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลเสมอ
- ทำความสะอาดบริเวณทำงานทุกครั้งหลังเลิกงาน
- ปิดฝาภาชนะให้แน่นทุกครั้งหลังเลิกใช้
- อย่า! ทดสอบโดยการสูดดมหรือใช้ปากดูดสารเคมีแทนลูกยาง
- จัดเก็บสารเคมีไว้ในที่เย็น อากาศถ่ายเทดี ห่างแหล่งกำเนิดประกายไฟ
- อย่า! ปฏิบัติงานตามลำพังหรือไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง
- แบ่งสารเคมีมาใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

# การทำงานในสถานที่ อับอากาศ

## ตรวจสอบปริมาณอากาศและสารพิษ

ก่อนเข้าไปปฏิบัติงาน (ระดับออกซิเจน  
ต้องมากกว่าร้อยละ 19.5 และ  
ไม่เกินร้อยละ 23.5)



## ปรับปรุงระบบระบายอากาศ

เมื่อมีการตรวจพบการปนเปื้อนสารอันตราย  
หรือปริมาณออกซิเจนไม่เพียงพอหรือ  
มากเกินไปกำหนด



## ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 คน

- ผู้ลงไปปฏิบัติงาน 1 คน
  - ประจำอยู่ปากหลุมหรือทางขึ้น-ลง 1 คน
  - คอยช่วยเหลืออยู่บริเวณรอบนอก 1 คน
- และต้องผ่านการอบรมการทำงาน  
ในที่อับอากาศทุกคน

## มีอุปกรณ์ป้องกันตนเองและช่วยชีวิต

คนงานที่ลงไปในพื้นที่อับอากาศต้องสวมเครื่องช่วยตนเอง  
แบบสมบูรณ์ และมีอุปกรณ์สำหรับลากจูง  
ขึ้นจากพื้นที่อับอากาศ



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

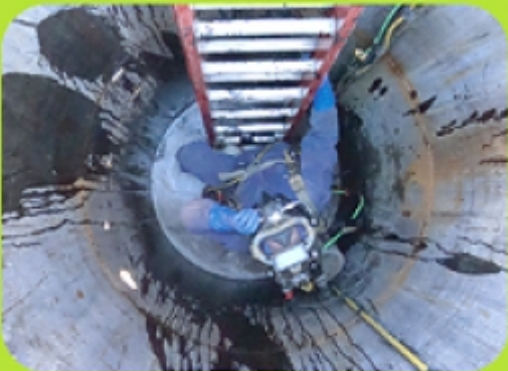
# การทำงานให้ปลอดภัยในสถานที่อับอากาศ

สถานที่อับอากาศ หมายถึง สถานที่ที่มีการระบายอากาศไม่ดีพอ ทำให้อากาศหรือปริมาณก๊าซออกซิเจนในบรรยากาศมีไม่เพียงพอต่อการหายใจ หรือสถานที่นั้นมีก๊าซไอพิษสะสมอยู่ เช่น บ่อหมักต่างๆ หรือถังที่ปิดฝาตลอดเวลา ท่อน้ำเสียนขนาดใหญ่ ทางระบายน้ำที่ปิดทึบ นอกจากนี้ยังมีสถานที่ที่เราไม่อาจคาดคิดว่าจะเป็นสถานที่อับอากาศ เช่น ถังสูงๆที่เปิดฝาทิ้งไว้ ห้องที่ปิดไว้ไม่มีการระบายอากาศเตาเผาขนาดใหญ่ เป็นต้น

สาเหตุของการเสียชีวิตขณะทำงานในสถานที่อับอากาศ เกิดจากการหายใจเอาก๊าซพิษที่คงค้างอยู่ในสถานที่นั้นหรือก๊าซพิษเกิดขึ้นจากการเข้าไปทำงานในถัง หรือการขาดออกซิเจน นอกจากนี้ยังมีภัยที่เกิดจากการระเบิดและอัคคีภัย

## จะทำงานในสถานที่อับอากาศให้ปลอดภัยได้อย่างไร

- ต้องประเมินอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในสถานที่อับอากาศว่าจะมีอะไรบ้าง
- ในกรณีต้องการให้คนงานเข้าไปทำงานต้องให้ความรู้แก่คนงานให้ทราบถึงอันตรายต่างๆที่อาจเกิดขึ้น
- แยกสถานที่อับอากาศออกจากงานอื่นๆโดยเด็ดขาด
- ทำความสะอาดพื้นที่สถานที่อับอากาศอยู่เสมอ
- เปิดฝาหรือประตูเข้า-ออกทุกทาง เพื่อให้มีการระบายอากาศได้เต็มที่
- ตรวจวัดก๊าซพิษและปริมาณออกซิเจน
- ให้คนงานที่ลงไปทำงานในสถานที่อับอากาศผูกเชือกช่วยชีวิต โดยมีคนงานอีกคนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์
- หากทำงานโดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจ จะต้องให้ความระมัดระวังเรื่องระบบการระบายอากาศ



## 6 สิ่งที่ต้องมีในการทำงานในสถานที่อับอากาศให้ปลอดภัย

1. ฝึกอบรม
2. เข้าใจวิธีการทำงานและทำตามแผนงาน
3. มีการตรวจวัดประเมินอันตราย
4. สวมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยครบถ้วน
5. มีผู้ช่วยเหลือพร้อมอุปกรณ์ช่วยเหลือหรือช่วยชีวิต
6. มีการจัดระบายอากาศและมาตรการป้องกันอันตรายจากภายนอกเข้าสู่สถานที่อับอากาศ





# เอกสารความปลอดภัย



สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน  
22/22 หมู่ 2 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพิลย์ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10170  
โทร. 0-2448-9171 , 0-2448-8338 - 63 ต่อ 600 - 607 โทรสาร 0-2448-9171  
Web Site : <http://www.oshthai.org>

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. 0-2448-9171 , 0-2448-8338 - 63 ต่อ 600 - 607 โทรสาร 0-2448-9171  
E-mail : [nioe@labour.mail.go.th](mailto:nioe@labour.mail.go.th)

ส.ท. - U 072/2551

## การป้องกัน การทกล้ม ลื่นล้มในที่ทำงาน



### เกริ่นนำ

การป้องกันและแก้ไขปัญหายันตรายต่างๆ เพื่อให้ได้ความปลอดภัยในการทำงาน เป็นการกิจของทุกคน นายจ้าง รับผิดชอบในด้านการบริหารจัดการ การจัดทำนโยบายการจัดหาอุปกรณ์ เครื่องมือที่เกี่ยวข้อง ลูกจ้าง รับผิดชอบในการปฏิบัติตามกฎ มาตรฐาน ขั้นตอนการทำงาน จังหวัดทุกาพณปัจฉยที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย

การจัดการความปลอดภัยที่ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาคารทกล้ม ลื่นล้มในสถานที่ทำงาน

การจัดการที่ควรช่วยให้อาสากรแยกแยะบริเวณที่มีปัญหาช่วยในการพิจารณาวิธีแก้ไขปัญหาค ขั้นตอนการดำเนินการและการตรวจสอบผลการดำเนินการ



### การจัดการที่ดี ประกอบด้วย

1. การวางแผน พิจารณานหาพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา และตั้งเป้าหมายสำหรับกรแก้ไขปัญหาค ในส่วนนี้ นายจ้างและลูกจ้าง (ผู้ปฏิบัติงาน) สามารถร่วมกันพิจารณาระบุบริเวณพื้นที่ที่อาจเกิดความเสี่ยงต่อการเกิดการทกล้ม ลื่นล้ม (จากเอกสารของ สำนักงานความปลอดภัยอาชีวอนามัยของประเทศอังกฤษ ประมาณไว้ว่าบริเวณที่มีเหตุที่เกี่ยวข้องอุบัติเหตุการทกล้ม ลื่นล้มที่มีความรุนแรงมากมักจะเคยเกิดปัญหาเล็กน้อยในบริเวณนั้น ก่อนหน้านี้ประมาณ 40 ครั้ง ) ดังนั้นหากเลือกบริเวณที่จะแก้ไขปรับปรุงแล้วพิจารณาใช้มาตรการที่เหมาะสมอย่างระมัดระวังช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาคได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาทิ การเลือกใช้ขอบคัน ป้องกันน้ำกระเซ็น และใช้วัสดุกันลื่นพื้นในบริเวณที่เปียกตลอดเวลา หรือใช้อุปกรณ์

ไร้สายเพื่อหลีกเลี่ยงการสะดุดสายอุปกรณ์ในบริเวณที่ทำงาน มาตราการเหล่านี้จะสามารถช่วยให้ปัญหาลดลงได้

2. ความร่วมมือ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเข้ามามีส่วนร่วม และแสดงเจตนาภรณ์ในความร่วมมือเพื่อแก้ไขปัญหาค แต่ละบุคคล (ทุกคน) จะต้องหน้าที่รับผิดชอบที่ที่จะช่วยกันรักษา ดูแลให้บริเวณสถานที่ทำงานปลอดภัย เช่น ทำความสะอาดหรือแจ้งผู้รับผิดชอบทันทีหากมีร่องเหลวหกอยู่บนพื้น ดูแลเส้นทางเดินไม่ให้มีสิ่งของ วัสดุ กีดขวาง มีการเก็บบันไดก้อมูลผู้รับผิดชอบในแต่ละภารกิจ กิจกรรมที่ดำเนินการทั้งหมดให้รวมถึงผู้รับเหมาช่วง หรือผู้ที่เข้ามาปฏิบัติงานในบริเวณสถานประกอบการเป็นการเป็นครั้งคราวด้วย

3. การควบคุม มีการตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอว่าขั้นตอนการปฏิบัติต่างๆ ที่ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จะต้องไม่มีพื้นที่ที่ปล่อยให้เป็นภัยหรือเฉอะแฉะ มีการจัดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานประกอบการ ธรร่วต่างๆ หรือหลอดแสงสว่างต่างๆ มีการแก้ไข บำรุงรักษา และการซ่อมแซมบำรุงรักษาต่างๆ ต้องมีการจดบันทึกเป็นหลักฐานตลอด

4. การตรวจสอบและทบทวน รายงานการเกิดอุบัติเหตุ และการสอบสวนอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเพื่อค้นหาจุดที่ยังเป็นปัญหา หรือข้อบกพร่องในการบริหารจัดการ ว่ามีการพัฒนาปรับปรุงหรือไม่ รวมถึงควรสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน จะทำให้ได้ข้อมูลเพื่อนำมาวางแผนมาตรการป้องกันอุบัติเหตุดังกล่าวได้ตรงจุดและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



### การตรวจสอบความเสี่ยงของอุบัติเหตุของการลื่นล้ม สะดุดล้ม

นายจ้างจะต้องประเมินความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับลูกจ้างและบุคคลอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้น อาทิ ผู้เข้ามาติดต่องาน ประชาชนทั่วไป เพื่อให้สามารถจัดมาตรการที่เหมาะสมในการควบคุมความเสี่ยง ขั้นตอนสำหรับการประเมินความเสี่ยงของสถานที่ทำงานที่สามารถก่อให้เกิดอุบัติเหตุการสะดุดล้ม ลื่นล้ม

# การป้องกัน และระงับ

# อัคคีภัย



- ฝึกซ้อมอพยพหนีไฟ  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



- รู้วิธีปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้  
และวิธีการใช้ถังดับเพลิง



- รายงานรั่วไหลทันทีหรือ จป.  
เมื่อพบสิ่งที้อาจก่อให้เกิดเพลิงไหม้  
หรืออุปกรณ์ดับเพลิงชำรุด



- ไม่วางสิ่งกีดขวาง อุปกรณ์  
ดับเพลิงและทางออกฉุกเฉิน



- จัดเก็บสารเคมีไวไฟ  
ในที่ปลอดภัยห่างจากแหล่ง  
ความร้อนหรือประกายไฟ



- ไม่ทำงานที่ก่อให้เกิด  
ประกายไฟ ใกล้สิ่งที่สามารถ  
ลุกไหม้ได้ ถ้าจำเป็นต้องได้รับ  
การอนุญาตก่อน





# เอกสารความปลอดภัย



สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
 22/22 หมู่ 2 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170  
 โทร. 0-2448-9171 , 0-2448-8338 - 63 ต่อ 600 - 607 โทรสาร 0-2448-9171  
 Web Site : <http://www.oshthai.org> E-mail : [nice@labour.mail.go.th](mailto:nice@labour.mail.go.th)

ส.ท. - อ 072/2551

## การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า

“กว่าชีวิตกว่า” เป็นภาคีที่ใช้ได้เสมอไม่ว่ากับเรื่องใด การป้องกันอุบัติเหตุเกี่ยวกับไฟฟ้าได้เป็นเรื่องที่ดีที่สุด โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้ทางด้านไฟฟ้าเลย แต่สำหรับผู้ที่มีความรู้ทางด้านไฟฟ้าเป็นอย่างดีก็อาจได้เป็นหลักประกันว่าจะไม่ประสบอันตรายจากไฟฟ้าเพราะกฎเกณฑ์ทางไฟฟ้าได้ปิดขอยกเว้นให้ใครทั้งสิ้นอุบัติเหตุเกี่ยวกับไฟฟ้าสามารถควบคุมได้โดยตรงด้วยการป้องกันการขยายขอบเขตของอันตรายและการกำจัดปัจจัยอันตราย ซึ่งในทางปฏิบัติได้ให้ความสนใจเป็นพิเศษในเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้

### 1. การเลือกซื้อและการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า

เลือกซื้ออุปกรณ์ที่ได้รับรองมาตรฐานผ่านการทดสอบตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม เป็นการป้องกันอันตรายในขั้นต้นนอกจากนี้ ผู้ใช้จะต้องเลือกใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับลักษณะของงานที่จะนำมาใช้ ชีงทั้งการใช้งานจะต้องใช้งานอย่างถูกวิธีตามคู่มือหรือคำแนะนำของผู้ผลิตอุปกรณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย



### 2. การติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้า

การต่อสายและการติดตั้งทั้งหมดต้องเป็นไปตามหลักและกฎความปลอดภัย โดยช่างผู้ชำนาญทางไฟฟ้าที่มีประสบการณ์และผ่านการฝึกอบรมมาแล้ว สำหรับกฎเกณฑ์ง่าย ๆ ที่ต้องคำนึงถึงทุกครั้ง คือ ขนาดของสายไฟ สวิตช์ และอุปกรณ์ป้องกันทางไฟฟ้า ต้องมีขนาดถูกต้องเหมาะสมกับการนำไปใช้งาน อุปกรณ์ที่มีเปลือกนอกเป็นโลหะ ต้องมีการต่อสายดินอย่างเหมาะสมมีการป้องกันเฉพาะอุปกรณ์แต่ละชนิดด้วยฟิวส์หรือสวิตช์หรือเบรกเกอร์ที่ดีจริง อย่างเหมาะสม การต่อสายไฟและอุปกรณ์ จะต้องต่ออย่างหนาแน่นและมั่นคงด้วยอุปกรณ์ต่อสาย อุปกรณ์ไฟฟ้าซึ่งไม่อาจป้องกันหรือคลุมด้วยฉนวนได้อย่างมิดชิด จะต้องมีการล้อมรอบหรือกันห้องพร้อมทั้งติดป้ายเตือนอันตรายจากไฟฟ้าให้เห็นได้อย่างชัดเจน

# ความปลอดภัย ในการใช้

# ค้ำยัน

**ค้ำยัน** คือ โครงสร้างชั่วคราวที่รองรับ คีดโอง หรือเสริมความแข็งแรงของโครงสร้าง ผนัง ฐาน หรือแบบหล่อคอนกรีต ในระหว่างการก่อสร้าง

1. ค้ำยันที่นำมาใช้ ต้องได้รับการออกแบบและควบคุมการใช้โดยวิศวกร

- ค้ำยันทำด้วยเหล็ก ต้องรับน้ำหนักได้ไม่น้อยกว่า 2 เท่า ของน้ำหนักบรรทุก
- ค้ำยันทำด้วยวัสดุอื่น ต้องรับน้ำหนักได้ไม่น้อยกว่า 4 เท่าของน้ำหนักบรรทุก
- ที่รองรับค้ำยัน ต้องรับน้ำหนักได้ไม่น้อยกว่า 2 เท่า ของน้ำหนักบรรทุก
- เหล็กที่ใช้ทำค้ำยันต้องมีจุดดลากไม่น้อยกว่า  $2.400 \text{ kg/cm}^2$  และมีค่าความปลอดภัยไม่น้อยกว่า 2 เท่า
- ไม้ที่ใช้ทำค้ำยันต้องมีแรงดัดประลัจ์ไม่น้อยกว่า  $300 \text{ kg/cm}^2$  และมีค่าความปลอดภัยไม่น้อยกว่า 2 เท่า

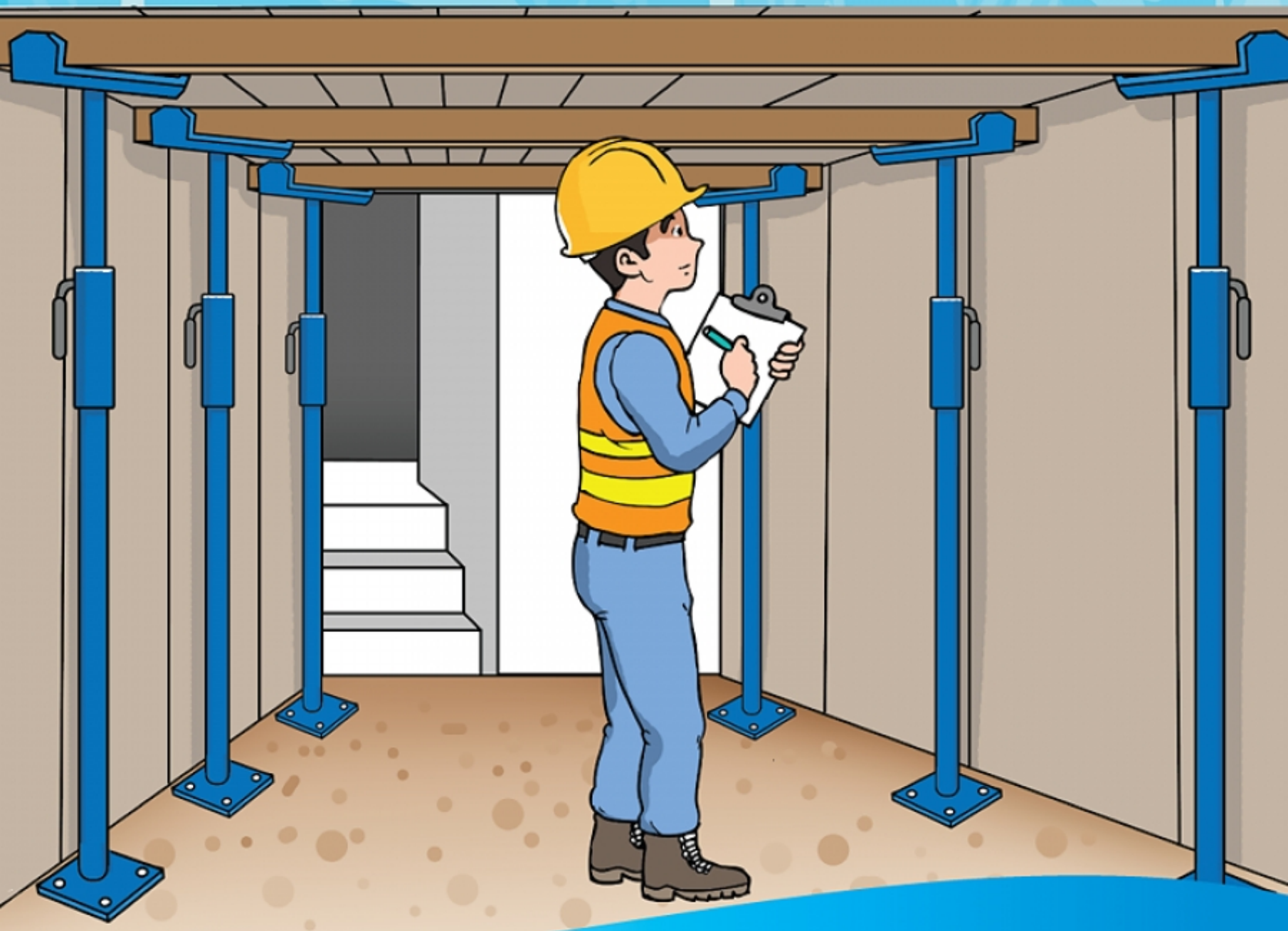
3. ก่อนใช้งานต้องตรวจสอบข้อต่อและจุดต่อต่างๆ ให้มั่นคงแข็งแรง

4. คีดโองหรือตริงค้ำยันไว้กับพื้นดินหรือส่วนของสิ่งก่อสร้างให้มั่นคง

5. ต้องมีผู้ทำหน้าที่ตรวจสอบความปลอดภัยในการทำงานก่อนเทคอนกรีต และขณะเทคอนกรีตทุกขั้นตอน

7. ห้ามบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องเข้าไปอยู่ในบริเวณที่มีการเทคอนกรีต

8. วัสดุที่นำมาใช้ทำค้ำยันต้องแข็งแรง ไม้ผุเปื่อย หรือชำรุด



สำนักความปลอดภัยแรงงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
โทร. ๐ ๒๔๔๘ ๘๓๓๘  
[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)

1. ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยฯ และมีความรู้เรื่องสัญญาณมือ
2. แจ้งผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องให้ออกจากพื้นที่ก่อนที่จะมีการยก
3. ปั้นจั่นสูง ต้องมีที่ครอบบันไดขึ้นไปยังห้องควบคุม
4. ก่อนเปิดสวิตช์เครื่อง ปุ่มควบคุมต่างๆ ต้องอยู่ตำแหน่งปิดเสมอ
5. ไม่ยกของน้ำหนักเกินที่เครื่องจักรสามารถยกได้
6. ปั้นจั่นชนิดเคลื่อนที่ ต้องใช้ตีนช้ำยันกับพื้นที่มั่นคงแข็งแรง
7. เมื่อเริ่มยกขึ้นครั้งแรกควรยกช้าๆ และตรวจสอบความสมดุล
8. ห้ามคนนั่งหรือขึ้นไปกับของที่จะยก
9. กรณีมีลมพัดแรงจนแฉับสุดแกว่งไปมา ต้องรับวางทันที
10. ปฏิบัติงานตอนกลางคืนควรมีไฟแสงสว่างในทิศทางพอบริเวณที่ปฏิบัติงาน
11. ใช้ปั้นจั่นบนตึกสูงต้องมีสัญญาณไฟบอกตำแหน่งในเครื่องบินทราบ
12. ห้ามใช้ปั้นจั่นในการลาก ดึง สิ่งของเพราะอาจทำให้ปั้นจั่นล้มได้
13. ตรวจสอบตุ้มน้ำมันก่อนหมุนเคลื่อนที่หรือหมุนของที่จะยก



# ความปลอดภัย ในการทำงาน **บนที่สูง**

## 1. ทำงานสูงเกิน 2 เมตร

ต้องมีการป้องกันการตกลงและติดตັงไม้รั้ง

## 2. ทำงานสูงเกิน 4 เมตร

- ต้องสวมใส่เข็มขัดนิรภัยหรือสายช่วยชีวิต
- มีตาข่ายนิรภัย
- ราวกั้นตก



## 3. ช่องเปิดหรือปล่องต่างๆ

ต้องมีฝาปิดหรือรั้วกัน ความสูงไม่น้อยกว่า 90 ซม.

## 4. ทำงานบนที่ลาดชันเกิน 15 องศา

ต้องติดตັงไม้รั้ง

## 5. อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้บนที่สูง

ต้องผูกยึดไม้ในตกกลับด้านล่าง



## 6. การใช้บันไดชนิดเคลื่อนย้ายได้

มุมบันไดที่ตรงข้ามผนังต้องวางประมาณ 75 องศา



## 7. การใช้รถเครน

- ต้องมีแผ่นแนลกรองขาข้างเพื่อป้องกันการวางไม้ได้ระนาบหรืออ่อนตัว
- คนขับรถเครนและผู้ใส่สัญญาณต้องผ่านการอบรม
- รถเครนต้องผ่านการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่บำรุงรักษาที่เกี่ยวข้องก่อนนำมาใช้งานในเขตนกลงน้ำทุกครั้ง



# “จุดบกพร่องเล็กน้อย อาจนำไปสู่อุบัติเหตุร้ายแรงได้”



การรายงานเหตุการณ์ที่เกือบทำให้เกิดอุบัติเหตุ อุบัติเหตุเล็กน้อย หรือจุดบกพร่องเล็กน้อย เป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อการป้องกันอุบัติเหตุ ในการทำงาน

## ท่านสามารถช่วยกำจัดจุดเสี่ยงได้โดย

- จัดสถานที่ทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- หากพบอุปกรณ์ชำรุดต้องรีบแจ้งซ่อม เพื่อไม่ให้เพื่อนร่วมงานบาดเจ็บจากอุปกรณ์ชำรุด
- เมื่อมีผู้ได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน ให้รายงานหัวหน้างานทันที
- หยุดใช้อุปกรณ์หรือเครื่องจักรที่ชำรุด
- ใส่ใจเรื่องความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนร่วมงาน ตลอดเวลา



กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน



สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน

[www.oshthai.org](http://www.oshthai.org)