

# ការណែនាំស្តីពីសុវត្ថិភាពកម្មករ



## ការធ្វើការងារនៅទីកន្លែងខ្ពស់ឱ្យមានសុវត្ថិភាព

ពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់សុវត្ថិភាពនិងខ្សែមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ

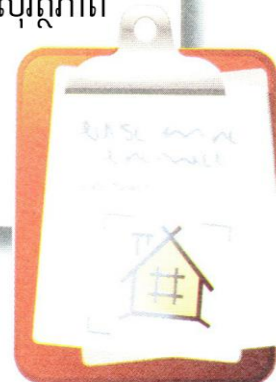


ត្រួតពិនិត្យមើលមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ

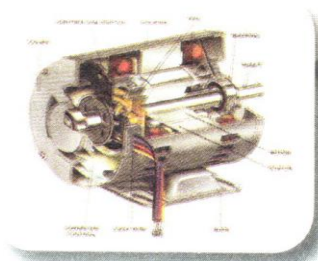




ក្រោយពីប្រើប្រាស់ហើយយកទៅទុកដាក់នៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព



ត្រួតពិនិត្យមើលម៉ាទ័រទំនៀមជាប្រចាំក្នុងពេលវេលាសមរម្យ



បិទប៉ាយឬពិការប្រាប់ពីសុវត្ថិភាព(តាមទំហំនិងប្រភេទអង្គុយ ថ្នូកនិងព្យួរ)



ត្រួតពិនិត្យមើលនិងទុកដាក់ព័ត៌មានត្រួតពិនិត្យមើលទីអង្គុយ ថ្នូក យួរក្នុងពេលវេលាសមរម្យ





ត្រួតពិនិត្យមើលឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពដោយអ្នកជំនាញការ



គ្រោះថ្នាក់ការឈាងចាប់ ចំណែករាងកាយចេញពីកន្លែងអង្គុយ ថ្នក ព្យួរ



ការតម្លើងឬដោះចេញដោយវិស្វៈករប្រអ្នកជំនាញការ។



ភ្លើងឆក់ គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចការពារបាន

ភ្លើងឆក់ជាសហហេតុមួយដែលបណ្តាលឱ្យកម្មករកម្មការិនីជួបគ្រោះថ្នាក់ បាត់បង់ជីវិត និងពិការបាន។





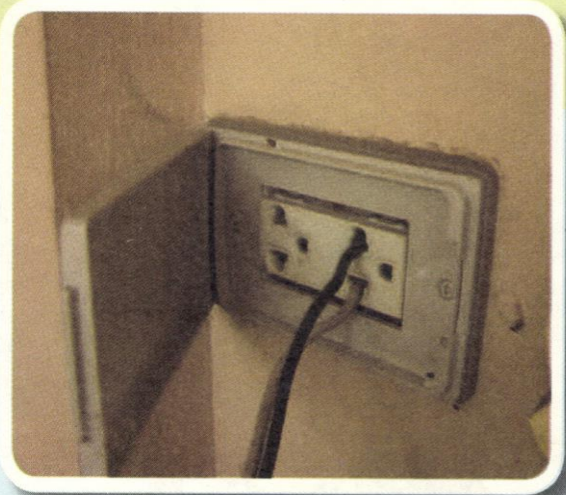
# DANGER

ការប្រតិបត្តិមិនមានសុវត្ថិភាព

ការមានកំហុសពិការដាក់តម្កល់ទ្រទ្រង់ឧបករណ៍សម្ភារៈ



ប្រើខ្សែភ្លើងពុកផុយដោតចូលព្រីភ្លើង



ខ្សែភ្លើងពុកផុយ រហូត សើម អស់ជាតិអិលប្រូឌុចគុណភាព



គ្មានចំណេះដឹងដែលទាក់ទងនឹងការគ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើង

About

ខ្លួនសើម របស់សើម ទំហំខ្នាតប្រើឧបករណ៍ភ្លើង។





ក្បួនវិធីដែលគួរគិតជាមុន មុននឹងតម្លើងឧបករណ៍ភ្លើង

ទំហំខ្នាតខ្សែភ្លើង កុងតាក់ និងឧបករណ៍  
ការពារភ្លើង ត្រូវមានទំហំខ្នាត  
ត្រូវតាមកំរិតស្តង់ដារ។ 1.



ឧបករណ៍ភ្លើងដែលអាចប៉ះពាល់

ត្រូវដោយដៃផ្ទាល់ឬមានឱកាសចាប់ប៉ះពាល់

ត្រូវអវយវៈផ្សេងៗនឹងត្រូវតស៊ូបកក្រៅ

2.

របស់ឧបករណ៍ភ្លើងឬអគ្គិសនីបង្កប់ចូលក្នុងដីជានិច្ច។

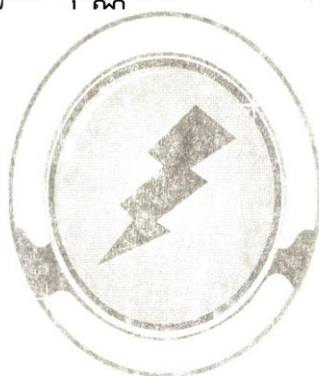
3.

ឧបករណ៍ភ្លើងឬអគ្គិសនីគ្រោះថ្នាក់ដែលមិនអាច

ការពារបានដោយការយកទ្រនាប់កម្ដៅឬទះគ្រវែងចោលបានទេ

ឬត្រូវស្ថិតនៅបន្ទប់មានរបងការពារឬចាក់សោរជាប់

បើកបានចំពោះអ្នកមានតួនាទីប៉ុណ្ណោះ។





គ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើងឆក់ដែលអាចការពារបាន

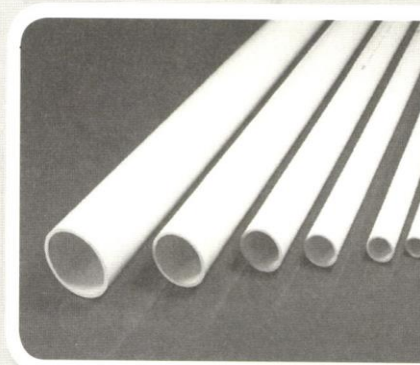
មិនត្រូវចាប់ប៉ះពាល់ចំណែកដែលមានភ្លើង របស់ឧបករណ៍គ្រឿងប្រើប្រាស់ភ្លើងផ្សេងៗ



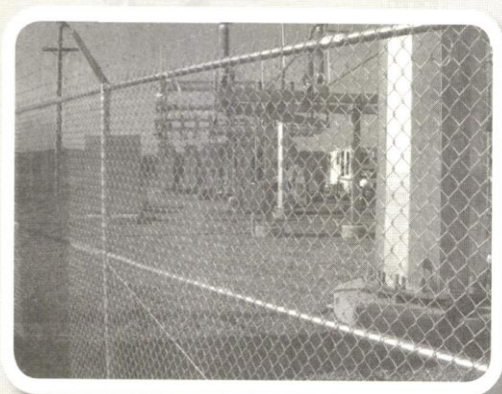
ខ្សែភ្លើង ឬឧបករណ៍ដែលមានភ្លើងត្រូវមានទ្រនាប់កម្ដៅហ៊ុំព័ទ្ធការពារ



ករណីហ៊ុំព័ទ្ធទ្រនាប់កម្ដៅមិនបាន ត្រូវមានប្រអប់ឬគ្របឱ្យជិតការពារ



ករណីឧបករណ៍មានទំហំខ្នាតធំពេកមិនអាចយកទ្រនាប់កម្ដៅបានឬគ្របការពារមិនបាន ទេឱ្យព័ទ្ធរបងការពារ

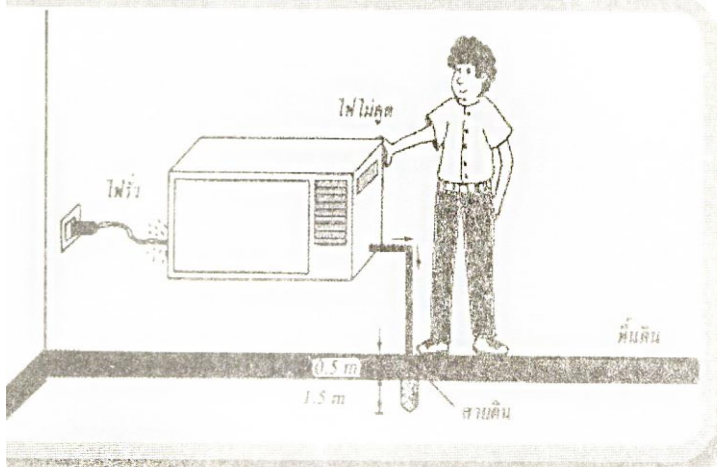




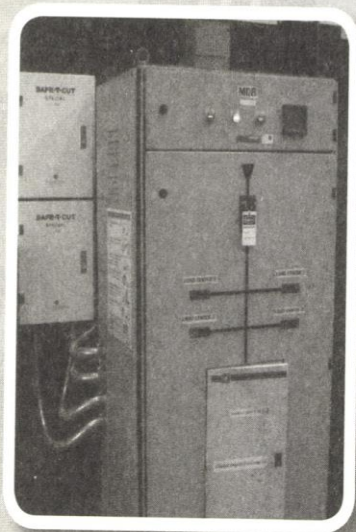
ឧបករណ៍ភ្លើងមានថាមពលខ្លាំង ដូចជាខ្សែភ្លើងមានថាមពលខ្លាំងនិងម៉ែរទំរប់ភ្លើង ត្រូវតែតម្លើងឬដាក់ នៅកន្លែងខ្ពស់ ដើម្បីការពារមិនឱ្យចាប់ដល់។



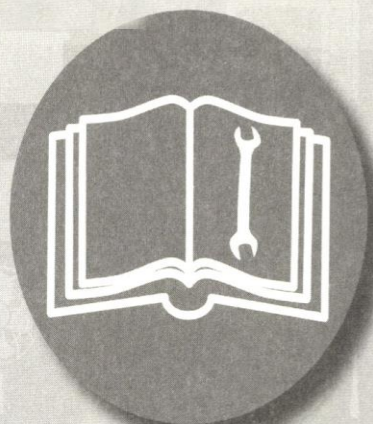
បង្គប់ខ្សែក្នុងដី



ដាក់ខ្សែភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងគ្រប់ប្រភេទតាមកំរិតស្តង់ដារ



ប្រើគ្រឿងប្រើប្រាស់ភ្លើងដោយត្រឹមត្រូវតាមកូដ តាមពាក្យសៀវភៅប្រាប់វិធីប្រើប្រាស់  
មិនប្រើឧសប្រភេទ ឬប្រើលើសកម្លាំង

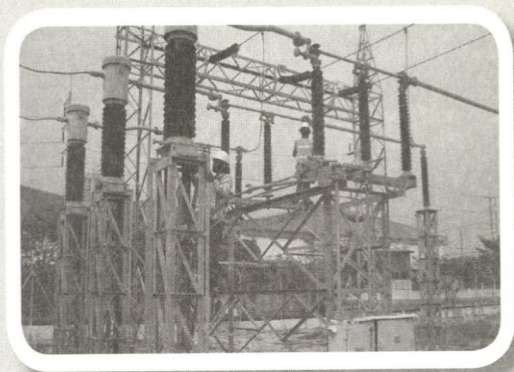




ត្រួតពិនិត្យប្រព័ន្ធគ្លីងនិងឧបករណ៍គ្លីងឱ្យបានទៀងទាត់



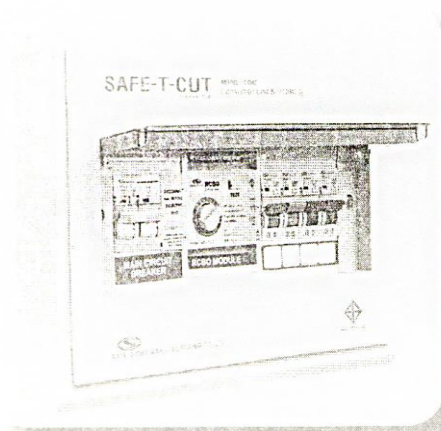
បិទផ្លាកដាស់តឿន ឱ្យចេះប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ពីគ្លីងពេលមានឧប្បត្តិហេតុកើតឡើង។



ប្រើឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានសមរម្យក្នុងកិច្ចការប្រតិបត្តិការងារ  
ជាមួយនឹងភ្លើង



តម្លើងគ្រឿងប្រព័ន្ធផ្តាច់ភ្លើងដោយស្វ័យប្រវត្តិ ដើម្បីផ្តាច់ភ្លើងតាមទីកន្លែងផ្សេងៗបាន





វិធីបដិបត្តិការងារដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការិយាល័យ

បដិបត្តិ

ហាមរត់ប្រលែងលេងចូលទៅក្នុងការិយាល័យ។





ហាមដាក់វត្ថុឬឧបករណ៍រាំងទទឹងផ្លូវដើរ ផ្លូវរត់គេចពីអគ្គិសនីនិងផ្លូវគ្រោះអាសន្ន។



មិនគួរបើកថតតុចោល ព្រោះអាចដួលរលំបាន។





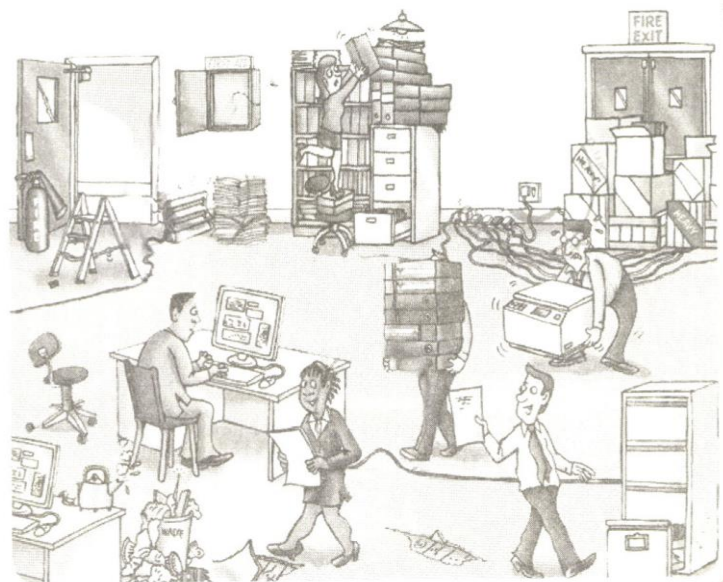
ទុកដាក់ខ្សែភ្លើង និងខ្សែតឧបករណ៍កុំព្យូទ័រឱ្យមានរបៀបរៀបរយល្អ។



មិនគួរប្រើកៅអីកង់អិលឈរឈោងចាប់របស់ឬធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ។



កុំយល់ថាអន្តរាយនឹងមានចំពោះតែរោងចក្រប៉ុណ្ណោះ តែនៅការិយាល័យក៏មាន  
គ្រោះថ្នាក់អន្តរាយកើតឡើងដែរ ប្រសិនបើយើងមិនមានការត្រួតពិនិត្យមើលវត្ថុ  
ដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកនៅក្នុងការិយាល័យអាចនឹងរងរបួសឬឈឺចុកចាប់បាន  
ដូចជា





7

ចិត្ត

ទីកន្លែងការិយាល័យដែលរាបស្មើឬទើបធ្វើការសំអាតរួចរាល់ស្រេចថ្មីៗដោយការជូត  
សើមឬភាពភ្លឺរលោងអាចធ្វើឱ្យអិលបាន ជាពិសេសពាក់ស្បែកជើងស្បែករាបឬ  
ស្បែកជើងអណ្តែតទឹក រឹតតែឆាប់ដួលទៅទៀត។



## 2 ជំពប់ជើងឬទាត់

ការដើរជំពប់ជើងឬទាត់វត្ថុសម្ភារៈដែលដាក់នៅលើកម្រាលឥដ្ឋឬខ្សែភ្លើង  
ខ្សែទូរស័ព្ទដែលទុក រញ្ជើរ



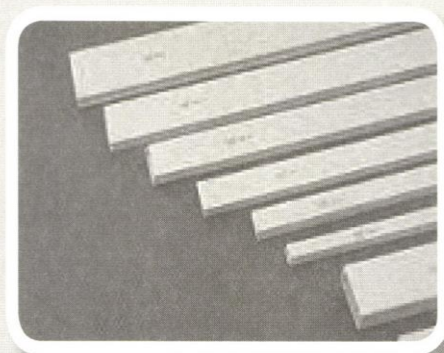


## ញ៉ាយ គ្មានរបៀប

- ➕ គ្រឿងប្រើអគ្គិសនី ឱ្យដាក់កែវព្រីតឆ្អឹងល្អជាទីបំផុត។



- ➕ ខ្សែភ្លើង ខ្សែទូរស័ព្ទឱ្យបិទស្តុកឬស៊ីកចូលក្នុងទុរយោឱ្យមានរបៀបល្អ។



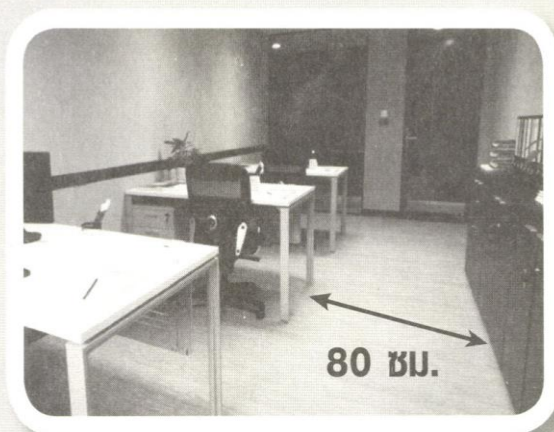
### 3 ការបុកប៉ះទង្គិច

ការដើរបុកប៉ះទង្គិចតុបតុដែលបើកចោទបុកប៉ះទង្គិចឯង។



ញ៉ាយ គ្មានរបៀប

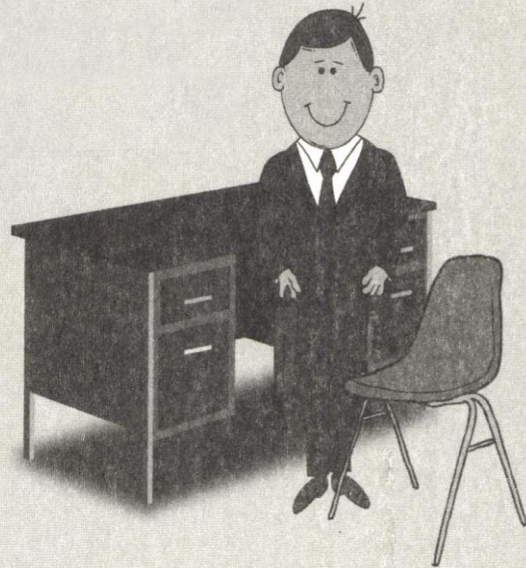
➡ រៀបចំផ្លូវដើរឱ្យបានសមរម្យមិនតិចជាង ៨០ សង្ខីម៉ែត្រ







រៀបចំបូរិទ ថតតុ ថតទូជានិច្ចនៅពេលធ្វើការងាររួចរាល់ហើយ



នៅទីកន្លែងដែលមានអាប់អួរគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នការបុកគ្នា



➕ កុំលើករបស់របរច្រើនពេកទាល់តែមើលមិនឃើញ។



#### 4 របស់ធ្លាក់

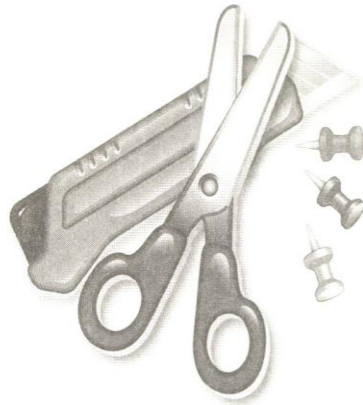
របស់ធ្លាក់បណ្តាលមកពីគំនរស៊ីម៉ង់ ឯកសារ គំនរប្រអប់កេះឡាំងដាក់គរលើគ្នា  
នៅលើទូ បណ្តាលឱ្យឯកសារអិលធ្លាក់ត្រូវក្បាលឬជើង។



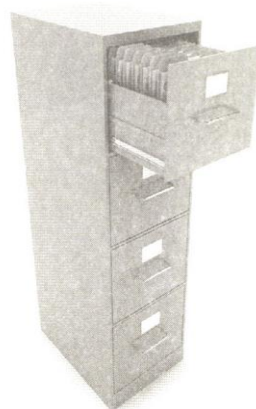


## ញ៉ាយ គ្មានរបៀប

- ❖ មិនគួរដាក់វត្ថុឬរបស់នៅលើទូជាពិសេសរបស់បុគ្គលិកកម្មករកម្មការិនីឬមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជា កែវឬរបស់របរដែលមានមុតស្រួច។



- ❖ ឯកសារឬសៀវភៅគួរទុកដាក់ក្នុងក្របខ្លាំងមិនឱ្យខ្ពស់ពេក ឱ្យសមល្មម។



5

## ការកាត់ សឹក ចាក់ ធ្លាក់ត្រូវ

ឧបត្ថម្ភហេតុបណ្តាលមកពីប្រើប្រាស់របរនៅតុធ្វើការងារ ដូចជា ត្រូវកាំបិតមុត ដែក ប្រដាប់ចោះក្រដាស ឬឯកសារ ម្តងចាក់លើក្តារខ្សែនព័ត៌មាន។





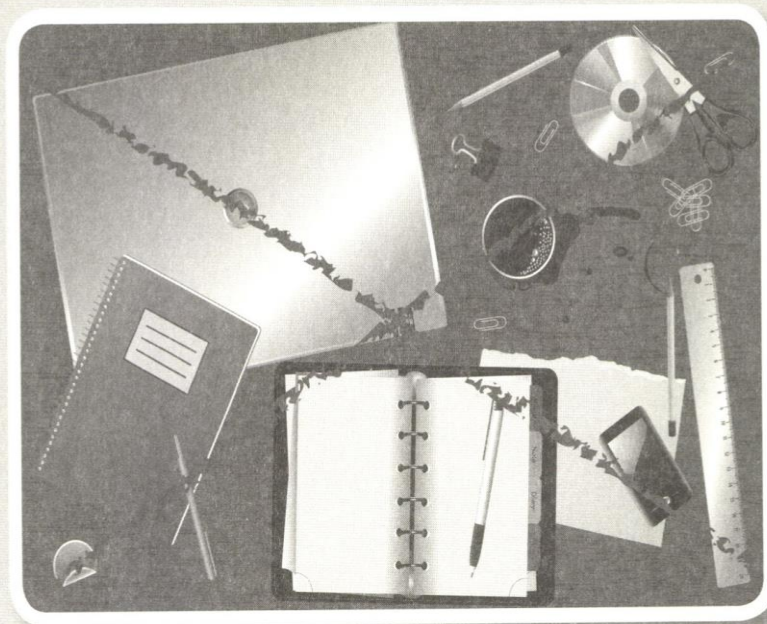
## ញ៉ាយ គ្មានរបៀប

- ⊕ ការទុកដាក់ឧបករណ៍សម្ភារៈដែលមានមុខស្រួចឱ្យបានជិតល្អនិងឱ្យមានរបៀបដូចជា ទុកក្នុងប្រអប់ឬកេះដែលមានគំរូបបិទ របស់ខុសគ្នាឬប្រភេទខុសគ្នាឬខុសវិធីគឺទុកដាក់ឱ្យបានល្អ។



## 6 ស្ថានភាពក្នុងកន្លែងធ្វើការ

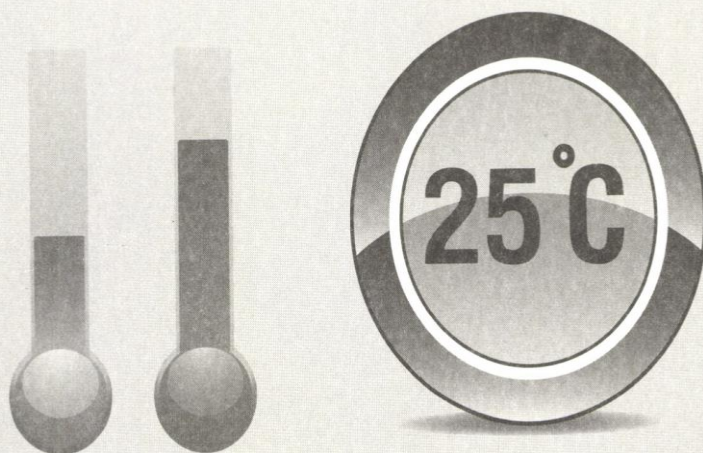
ស្ថានភាពក្នុងបន្ទប់មិនសមរម្យ សីតុណ្ហភាពមានកំរិតទាបធ្វើឱ្យ ត្រជាក់ ងោរ ញ័រ ពន្លឺមិនតិចពេក សម្លេង ឮខ្លាំង ជួនកាលមកពីគ្រឿងប្រើក្នុងការិយាល័យ។





## ញ៉ាយ គ្មានរបៀប

- សាវ័ន្ទមូលសីតុណ្ហភាពម៉ាស៊ីនត្រជាក់ឱ្យសមល្មមក្នុងកំរិត ២៥ អង្សា និងត្រៀមឧបករណ៍សម្ភារៈភ្លើងទុកជាប្រចាំ។



វិធីប្រតិបត្តិការងារក្នុងការលើករំកិល  
ប្តូរបស់របរយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព

លើកយ៉ាងដូចម្តេចទើបមិនឈឺខ្នង នៅពេលលើតែម្នាក់ឯង

- 1 ដាក់ជើងឱ្យត្រូវក្បួន គឺដាក់ជើងម្ខាងស្មើនឹងវត្ថុឬឧបករណ៍ដែលត្រូវលើក  
ម្ខាងទៀតដាក់ខាងក្រោយ។





2

ខ្នងត្រង់ ព្យាយាមធ្វើខ្នងឱ្យត្រង់ក្នុងខណៈពេលអង្គុយនិងលើក។



3

ដៃកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន ព្យាយាមឱ្យកែងដៃទាំងពីរកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន មិនប្រឹងលើកស្មាទេ។



4

ចាប់វត្ថុឬឧបករណ៍ដែលត្រូវលើកឱ្យជាប់ ចាប់ដោយដៃ មិនមែនចាប់ចុងម្រាម  
ដៃទេ ប្រើដៃទាំងពីរចាប់ឱ្យជាប់ណែន។



5

ទប់ឱ្យនឹងថ្កល់ ឱនក្បាលចុះឱ្យជិតក្បែរតនឹងដងខ្លួនក្នុងខណៈពេលលើក។





6

ដាក់ទម្ងន់នៅលើរាងកាយ ដោយដាក់ជើងទាំងសងខាងឱ្យស្មើគ្នា  
នៅពេលក្រោកឈរឡើង ប្រើកម្លាំងជើងព្រមទាំងប្រឹងក្បាលពោះ និងប្រឹងជើង  
ទាំងសងខាងបានព្រមគ្នា។

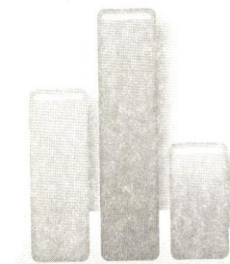


ប្រសិនបើលើកមិនរួចទេ ឱ្យប្រើទះរុញ ប្រសិនបើលើកម្នាក់ឯងឱ្យហៅ  
មិត្តភក្តិមកជួយលើក គ្រាន់តែប៉ុណ្ណោះក៏អាចការពារអាការៈខ្ទង់មិនឱ្យញ័រ  
ពីលើករបស់របរបានដែរ។

លើកវត្ថុយ៉ាងដូចម្តេចទើបមិនមានគ្រោះថ្នាក់ ការលើកវត្ថុជាហេតុមួយបណ្តាល  
ឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ឈឺចុកចាប់និងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចទើបមិនមានគ្រោះថ្នាក់ឬ  
ឈឺចុកចាប់?



គិតជាមុនសិនមុននឹងលើកត្រូវថ្លឹងថ្លែងទម្ងន់និងទីកន្លែងធ្វើការ។







ប្រសិនបើលើកមិនរួចឱ្យទេ រុញឬប្រើមិត្តភក្តិមកជួយលើក។

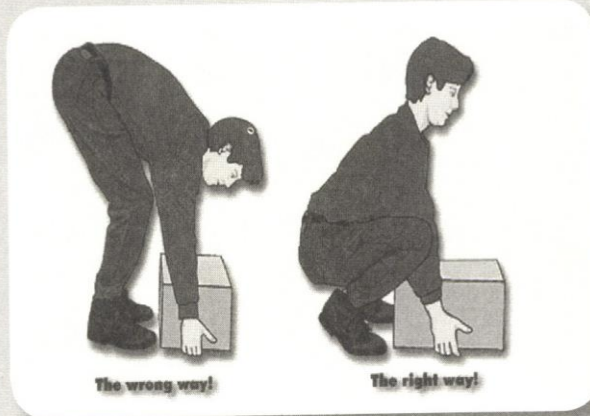


មុននឹងលើក យើងមើលថាទីកន្លែងដែលយើងលើក ជម្រកដែលអាចឈរបាន និងមិនមានវត្ថុរាំងទទឹងផ្លូវដើរ។

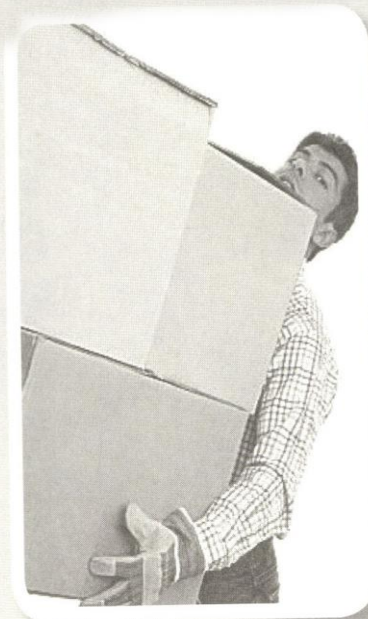




ក្នុងខណៈពេលលើកឱ្យលុតជង្គង់ ខ្នងត្រង់ មិនអានខ្នង។



ចាប់វត្ថុឬឧបករណ៍ឱ្យជាប់ណែន ឱ្យកែងដៃកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន។







លើកវត្ថុឬឧបករណ៍ឱ្យទាបជាងចង្កេះ ព្យាយាមធ្វើឱ្យកៀក  
ជាប់នឹងដងខ្លួន។



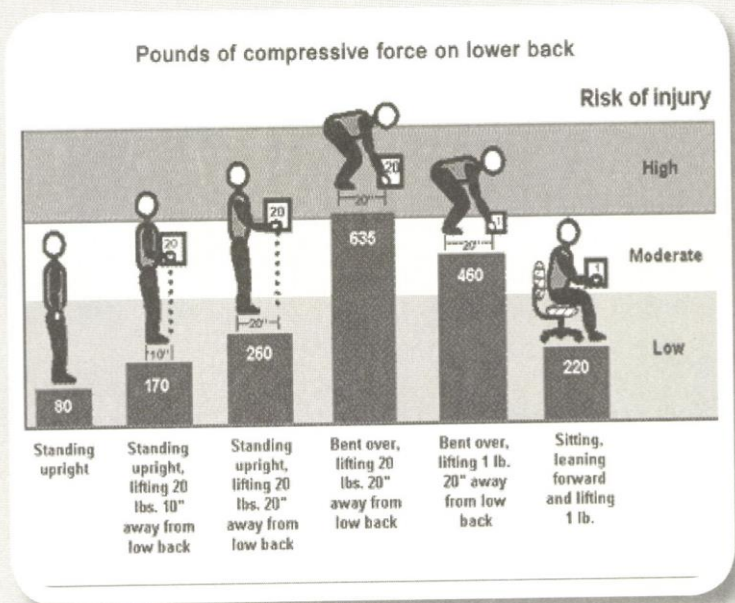
ប្រសិនបើត្រូវប្តូរទិសដៅផ្លូវដើរឱ្យបង្វិលដងខ្លួនក្នុងខណៈពេលបត់។



លើកវត្ថុយ៉ាងដូចម្តេចមិនឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់



ការលើកវត្ថុ ជាហេតុមួយដ៏ធំដែលបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់







ប្រសិនបើលើកមិនរួចឱ្យប្រើទេរុញ



ប្រសិនបើលើកមិនរួចឱ្យប្រើមិត្តភក្តិមកជួយលើក



គ្រាន់តែប៉ុណ្ណោះក៏អាចជួយការពារអាការៈឆ្អឹងខ្នងពីការលើករបស់ធ្ងន់ៗបានហើយ។



លើកយ៉ាងដូចម្តេចមិនមានគ្រោះថ្នាក់



➔ គិតជាមុនសិនមុននឹងលើកត្រូវថ្លឹងថ្លែងទម្ងន់និងទីកន្លែងធ្វើការងារ។



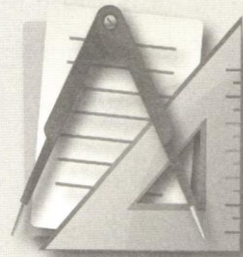
➔ ប្រសិនបើមិនរួចឱ្យទេរុញឬប្រើមិត្តភក្តិមកជួយលើក។







មុននឹងលើក យើងមើលថាទីកន្លែងដែលយើងលើកជំនួយដែលអាចឈរបាន និងមិនមានវត្ថុរាំង ទទឹងផ្លូវដែរ។



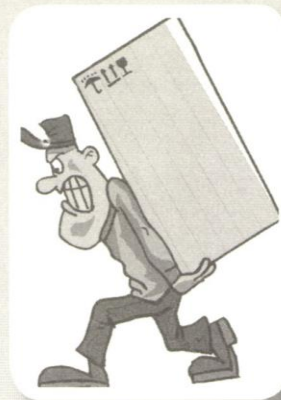
ក្នុងខណៈពេលលើកឱ្យលុតជង្គង់ ខ្នងត្រង់ មិនអោនខ្នង។



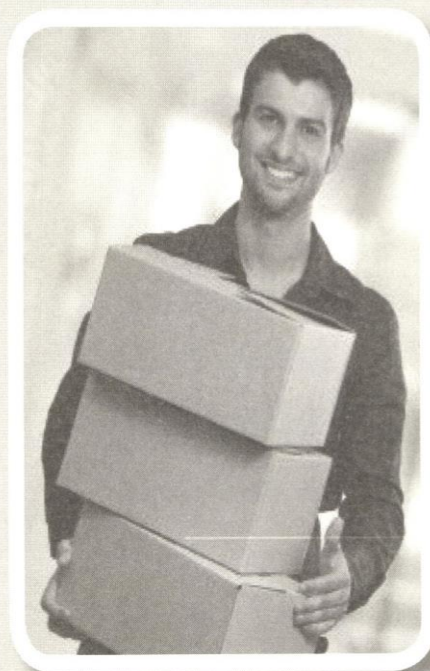
ចាប់វត្ថុឬឧបករណ៍ឱ្យជាប់ណែន ឱ្យកែងដៃកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន។



➡ លើកវត្ថុឬឧបករណ៍ឱ្យទាបជាងចង្កេះព្យាយាមធ្វើឱ្យកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន។



➡ ប្រសិនបើត្រូវប្តូរទិសដៅដើរឱ្យបង្វិលដងខ្លួនក្នុងខណៈពេលបត់។

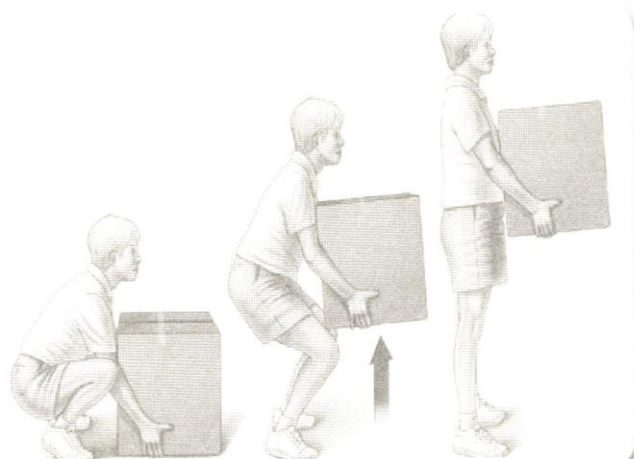




លើកយ៉ាងដូចម្តេចទើបមិនឈឺខ្នង



ការលើកតែម្នាក់ឯង



1



ដាក់ជើងឱ្យត្រូវតាមកូន  
គឺដាក់ជើងម្ខាងស្មើនឹងវត្ថុឬឧបករណ៍ដែលត្រូវលើក  
ម្ខាងទៀតដាក់ខាងក្រោយ។

2



ត្រង់ខ្នង

ព្យាយាមធ្វើខ្នងឱ្យត្រង់ក្នុងខណៈពេលអង្គុយនិងលើក។

3



ដៃដាក់ជាប់នឹងខ្លួន

ព្យាយាមឱ្យកែងដៃទាំងពីរកៀកជាប់នឹងដងខ្លួន

មិនប្រឹងលើកស្មោះទេ។

4



ចាប់វត្ថុឬឧបករណ៍ដែលត្រូវលើកឱ្យជាប់

ចាប់ដោយដៃ មិនមែនចាប់ចុងម្រាមដៃទេ ប្រើដៃទាំងពីរចាប់

ឱ្យជាប់ណែននិងមានតុយ្យភាព។



5



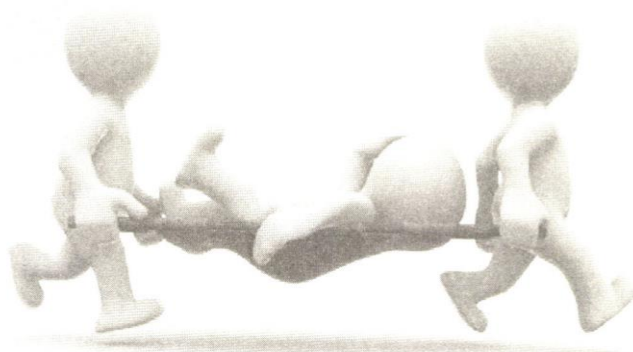
ទប់ឱ្យនឹងថ្នល់

ឱនក្បាលចុះឱ្យជិតក្បែរនឹងដងខ្លួនក្នុងខណៈពេលលើក។

6



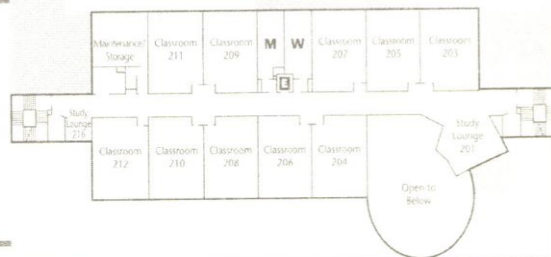
ដាក់ទម្ងន់នៅលើរាងកាយ ដោយដាក់ជើងទាំងសងខាងឱ្យស្មើគ្នា  
ពេលក្រោកឈរឡើងប្រើកម្លាំងជើង ព្រមទាំងប្រឹងក្បាលពោះ  
និងប្រឹងជើងទាំងសងខាងបានព្រមគ្នា។



## វិធីបដិបត្តិក្នុងការការពារនិងពន្លត់អគ្គិសនី



### ផែនការតំបន់អគ្គិសនី

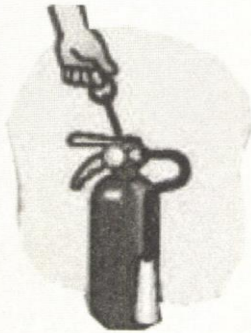


### ការប្រើប្រាស់ពន្លត់អគ្គិសនី



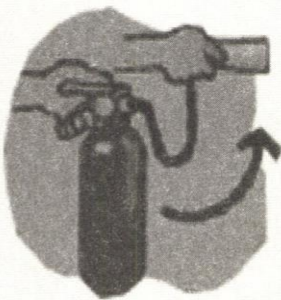


1



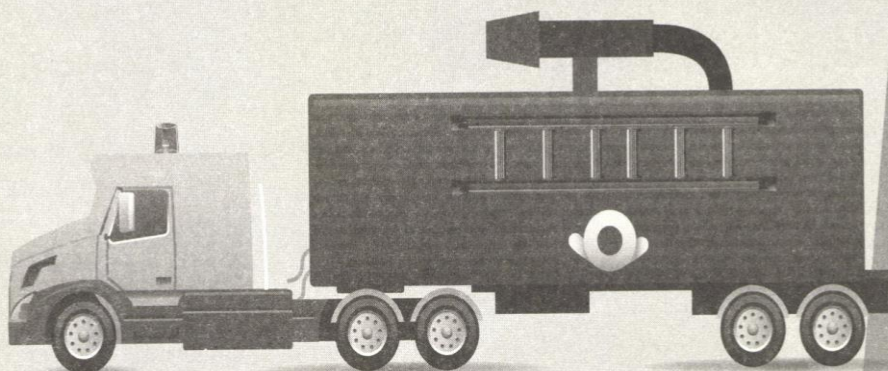
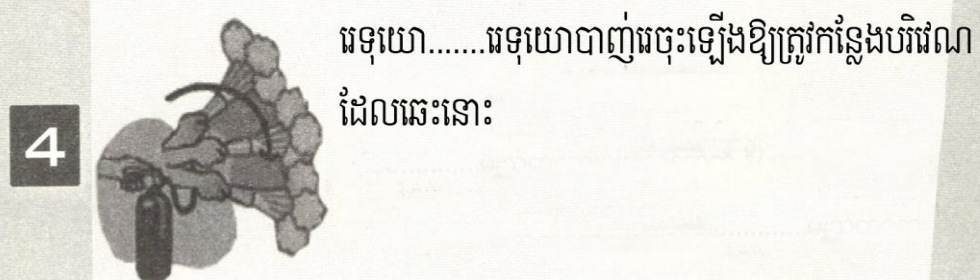
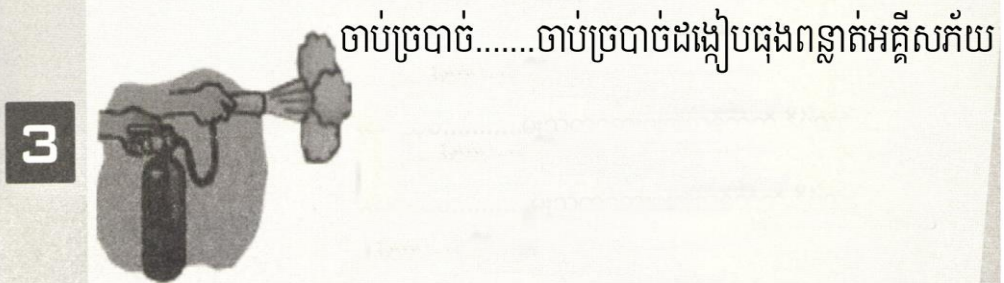
ទាញ.....ទាញកន្ត្រាក់កន្លឹះឱ្យដាច់

2



ចាប់ដក.....ចាប់ដកទុយោបាញ់



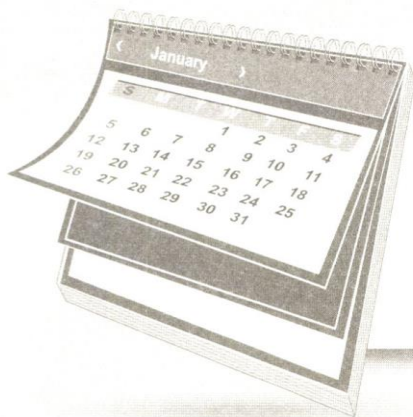




ការការពារនិងពន្លាត់អគ្គីសក្សី

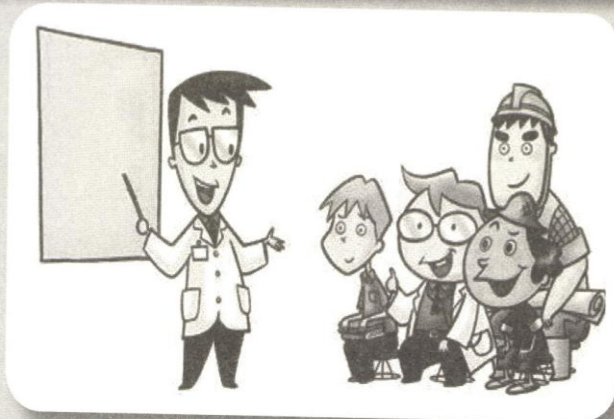


ការហ្វឹកហ្វឺនហាត់សមរត់គេចពីអគ្គីសក្សី



យ៉ាងតិចណាស់ក្នុងមួយឆ្នាំ ១ដង

រៀនវិធីបដិបត្តិខ្លួនឯងនៅពេលមានអគ្គិសកម្មនិងវិធីប្រើបំពង់ពន្លាត់អគ្គិសកម្ម



រាយការណ៍មកប្រធានក្រុមការងារឬភ្នាក់ងារបុគ្គលិកការពារសុវត្ថិភាពក្នុង  
កន្លែងធ្វើការនៅពេលជួបវត្តមានដែលអាចបង្កឱ្យកើតអគ្គិសកម្មឬឧបករណ៍ពន្លាត់  
អគ្គិសកម្មវាខូច





មិនត្រូវដាក់វត្ថុនៅរាំងទទឹងមុខឧបករណ៍ពន្លាត់អគ្គីសក់យនិង  
ច្រករត់ចេញពីគ្រោះអាសន្ន



ទុកដាក់សាធាតុគីមីដែលឆាប់ឆេះងាយនោះឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងកម្ដៅ  
ឬបែកផ្កាភ្លើង



មិនត្រូវធ្វើការងារណាដែលបែកផ្កាភ្លើងនៅក្បែរវត្ថុដែលអាច  
ឆាប់ឆេះនោះទេ ប្រសិនបើចាំបាច់ត្រូវមានការអនុញ្ញាតជាមុនសិន

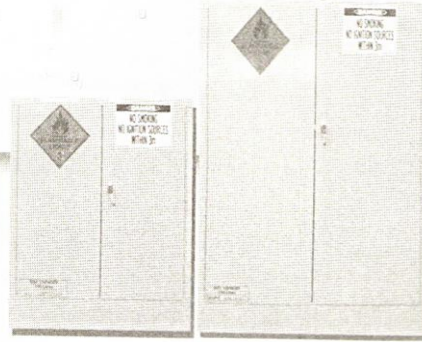


ក្រោយពីប្រើសារធាតុគីមីពីបំពង់ពន្លាត់អគ្គីសភ័យហើយនោះ ដូចជា  
អាឆេទីលីនឱ្យបិទក្បាលវ៉ាល់គ្រប់ពេល និងចងរឹតធុងឱ្យជាប់ រួមទាំង  
បិទគំរូបការពារវ៉ាល់ឱ្យចូលដូចដើមវិញ





សារធាតុគីមីឆាប់រលាយត្រូវទុកក្នុងធុងសម្រាប់ទុកសារធាតុគីមី  
ប៉ុណ្ណោះ ( Safety Cabinet ) ត្រូវបង្កប់ខ្សែក្នុងជានិច្ច នៅពេល  
មានការចាក់សារធាតុគីមីចេញ



ហាមសារធាតុគីមី ដូចជា ជីនណីឬគ្រឿងពង្រាវ ប្រេងចាក់  
ចូលក្នុងលូបង្ហូរទឹក



ធ្វើការសម្អាតទឹកនៃការងារជានិច្ច មិនបណ្តាលឱ្យកំទេចសេសសល់នៅ  
ក្នុងកន្លែងធ្វើការនោះឡើយ។



សារធាតុគីមីមានគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយនៅពេលប្រើត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន

សារធាតុគីមីមានគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយនៅពេលប្រើ

ត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន



កម្មករកម្មការិនីត្រូវអនុវត្តតាមបទបញ្ញត្តិ បទបញ្ជា  
ផ្ទៃក្នុងឬច្បាប់ផ្សេងៗដែលពាក់ព័ន្ធ

កម្មករកម្មការិនីត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន  
ដែលនិយោជកបានរៀបចំឱ្យ។





## គួរចងចាំមុននឹងធ្វើការនឹងសារធាតុគីមី



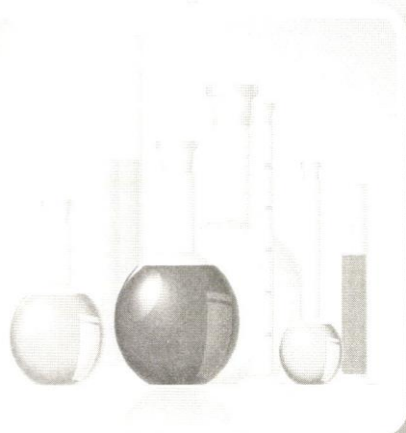
ចំណែកឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពក្នុងការធ្វើការដែលសមរម្យនៅពេលប្រើសារធាតុគីមីក្នុងកន្លែងធ្វើ។



មុននឹងប្រើសារធាតុគីមីត្រូវអានព័ត៌មានដែលទាក់ទងនឹងសុវត្ថិភាព (SDS: Safety Data Sheet) ឱ្យយល់ និងត្រូវបានគេបង្ហាត់បង្រៀនតាមវិធីប្រើប្រាស់បានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។



មិនផ្សំសារធាតុគីមីដែលមិនបានស្គាល់ ឬសារធាតុដែលបានបញ្ជាក់ប្រាប់ថាហាមផ្សំលាយចូលគ្នា។





ប្រតិបត្តិតាមពាក្យណែនាំ តាមដំណាក់កាលនីមួយៗ ព្រោះសារធាតុគីមីបាន  
បញ្ជាក់ទុកយ៉ាងតឹងតែង ច្បាស់លាស់ណាស់។

មិនទទួលទាន ជីកឬដក់បារីក្នុងខណៈពេលកំពុងធ្វើការជាមួយនឹងសារធាតុគីមី។

នៅពេលជួបបញ្ហាក្នុងកន្លែងការងារដែលទាក់ទងនឹងសារធាតុគីមីត្រូវរាយការណ៍  
មកប្រធានក្រុមការងារជានិច្ច។



សារធាតុគីមីអាចចូលទៅក្នុងរាងកាយបានតាមរយៈការដកដង្ហើម  
បរិភោគឬជ្រាបចូលតាមស្បែក។

មុននឹងចាប់ពាល់សារធាតុគីមីនឹងត្រូវពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបាន  
សមរម្យ ដូចជាឧបករណ៍ការពារប្រព័ន្ធដង្ហើម ម៉ាស់ វ៉ែនតា ស្រោមដៃ អាវអៀមកៅស៊ូ  
ឈុតការពារសារធាតុគីមីស្បែកឃ្មុប ដោយធ្វើការសិក្សានិងជ្រើសរើសឧបករណ៍ឱ្យ  
បានសមរម្យ ដើម្បីការពារសារធាតុគីមីគ្រប់ប្រភេទ។





## ការការពារគ្រោះថ្នាក់ពីអគ្គិសនី

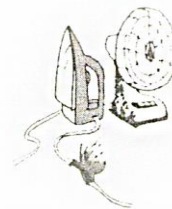
ភ្លើងឆក់ គ្រោះថ្នាក់អាចការពារបាន



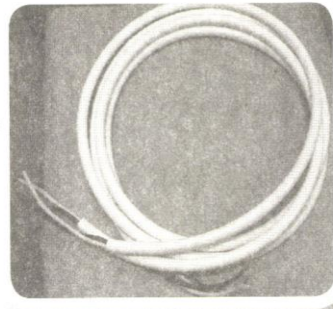
គ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើង និងការអនុវត្តន៍មិនមានសុវត្ថិភាព



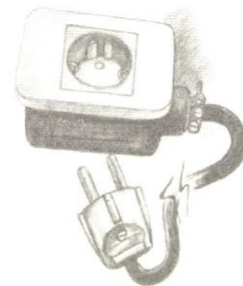
1. កំហុសមកពីគ្រឿងឧបករណ៍និងសម្ភារៈ



2. ប្រើខ្សែភ្លើងពុកផុយដោតចូលព្រីភ្លើង



3. ខ្សែភ្លើងពុកផុយ រហូតសំបកខ្សែភ្លើងឬអស់អាយុ



4. គ្មានចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងការគ្រោះថ្នាក់ពីអគ្គីសនី





## 5. ខ្លួនសើមក្នុងខណៈពេលប្រើឧបករណ៍ភ្លើង



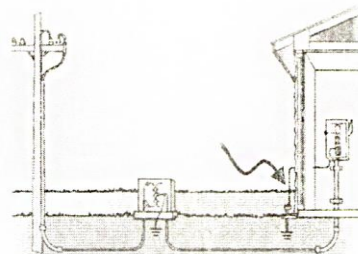
ភ្លើងឆក់ជាហេតុមួយបណ្តាលឱ្យអ្នកស៊ីឈ្នួលឬកម្មករគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយដល់ជីវិតឬពិការបាន បើតាមច្បាប់គួរតែតម្លើងឬតាំងឧបករណ៍ភ្លើងឱ្យរួចរាល់ជាមុនសិន។



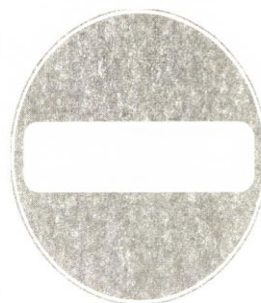
1. ទំហំខ្សែភ្លើង កុងតាក់ និងឧបករណ៍ការពារភ្លើងត្រូវមានទំហំខ្នាតត្រឹមត្រូវតាមស្តង់ដារ



2. ឧបករណ៍ភ្លើងដែលនឹងប៉ះពាល់ដោយដៃឬមានឱកាសប៉ះពាល់ដោយអវយវៈផ្សេងៗ  
នឹងត្រូវសំបកក្រៅរបស់ឧបករណ៍ភ្លើងចូលទៅក្នុងដីជាមុនសិន។



3. ឧបករណ៍ភ្លើងគ្រោះថ្នាក់អន្តរាយដែលមិនអាចការពារបានដោយការធ្វើទ្រនាប់  
កម្ដៅឬបិទគ្របបាននឹងស្ថិតនៅបន្ទាប់មានបង្កាន់ដៃឬចាក់កូនសោ បើកបានចំពោះ  
អ្នកមានតួនាទីប៉ុណ្ណោះ



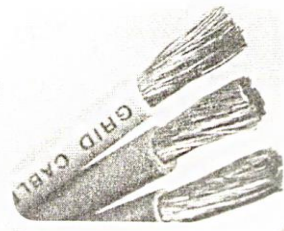


គ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើងឆក់អាចការពារបានគឺ៖

មិនចាប់ឬប៉ះពាល់កន្លែងដែលមានភ្លើងរបស់ឧបករណ៍  
គ្រឿងប្រើប្រាស់ភ្លើងផ្សេងៗ



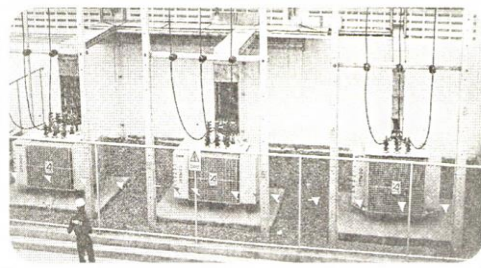
ខ្សែភ្លើងឬឧបករណ៍មានភ្លើងត្រូវមានទ្រនាប់កម្ដៅព័ទ្ធហ៊ុំ



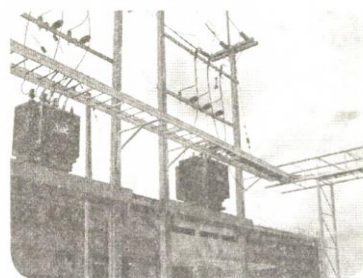
ករណីហ៊ុំទ្រនាប់កម្ដៅមិនបាន ត្រូវមានប្រអប់ឬប្រដាប់ការពារ



ករណីឧបករណ៍មានខ្នាតធំពេកមិនអាចយកទ្រនាប់កម្ដៅឬប្រដាប់ការពារឱ្យពុំទូ  
ការពារឧបករណ៍ភ្លើងដែលមានភ្លើងខ្លាំង ដូចជាខ្សែភ្លើងបុកខ្លាំងនិងម៉ាទ័រភ្លើងនឹង  
តម្លើងក្នុងកំរិតខ្ពស់ដើម្បីការពារមិនចាប់ប៉ះពាល់ត្រូវ



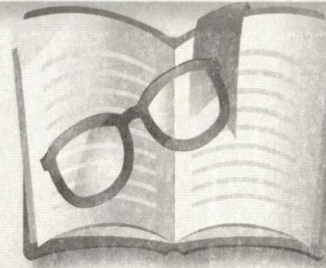
ឧបករណ៍ភ្លើងដែលមានភ្លើងខ្លាំង ដូចជាខ្សែភ្លើងបុកខ្លាំងនិងម៉ាទ័រភ្លើងនឹងតម្លើង  
ក្នុងកំរិតខ្ពស់ដើម្បីការពារមិនចាប់ប៉ះពាល់ត្រូវ



បង្កប់ខ្សែក្នុងដី



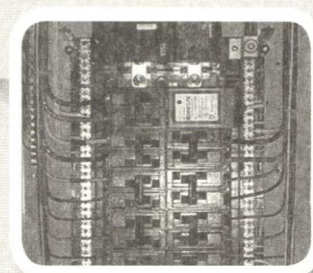
ដាក់ខ្សែភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងគ្រប់ប្រភេទតាមស្តង់ដារ



ប្រើភ្លើងត្រូវតាមក្បួនវិធី តាមក្បួនសៀវភៅ ការប្រើមិនខុសប្រភេទឬប្រើលើសកម្លាំង



ត្រួតពិនិត្យប្រព័ន្ធភ្លើងនិងឧបករណ៍ភ្លើងឱ្យបានទៀងទាត់





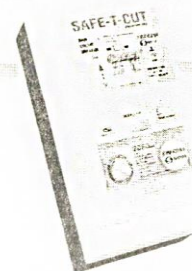
បិទក្រដាសឬប៉ាយក្រើនរំលឹកដើម្បីឱ្យចេះប្រុងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ពីភ្លើង



ប្រើឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានសមរម្យនឹងការងារជាមួយនឹងភ្លើង



តម្លឹងប្រព័ន្ធផ្តាច់ភ្លើងដោយស្វ័យប្រវត្តិដើម្បីទប់ស្កាត់ឧបត្ថិហេតុកើតឡើង។



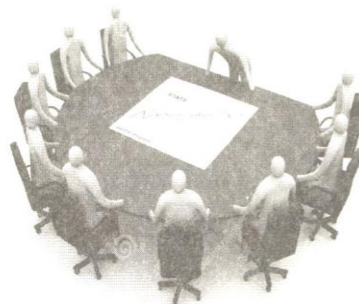
## ការធ្វើការងារក្នុងកន្លែងមានក្លិនអាប័អូរឱ្យមានសុវត្ថិភាព

### 6 វត្ថុដែលត្រូវមានក្នុងកន្លែងធ្វើការងារក្នុងកន្លែងមានក្លិនអាប័អូរឱ្យមានសុវត្ថិភាព

#### 1. ហ្វឹកហាត់អប់រំចំណេះដឹង



#### 2. យល់ដឹងវិធីធ្វើការនិងធ្វើការតាមផែនការ



3. មានការត្រួតពិនិត្យវាស់ស្ទង់ភាពគ្រោះថ្នាក់



4. ពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់

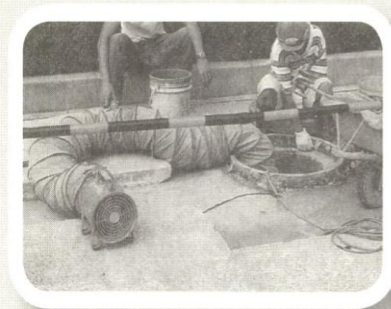


5. មានអ្នកជួយព្រមទាំងឧបករណ៍ជួយការពារជីវិត





6. មានការរៀបចំឱ្យមានបញ្ចេញខ្យល់និងមានវិធីការពារទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់  
អន្តរាយពីខាងក្រៅចូល មកខាងក្នុង។



អ្នកដែលត្រូវចូលទៅធ្វើការក្នុងកន្លែងអាប់អ្នរត្រូវពិនិត្យមើលថាអ្នកមានវត្ថុៗយ៉ាង  
នេះហើយ ឬនៅ?

1. ហ្វឹកហាត់អប់រំចំណេះដឹងដែលពាក់ព័ន្ធមុននឹងអនុវត្តន៍ការងារ។



2. អនុវត្តន៍ការងារតាមផែនការរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងការងារកំណត់ទុកនិងគោរពយ៉ាងហ្មត់ចត់។

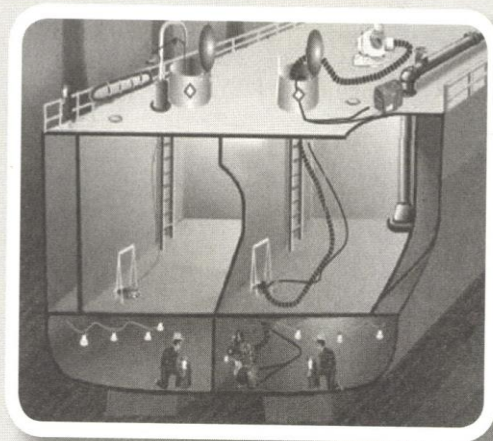


3. ត្រួតពិនិត្យស្ថានភាពបរិស្ថានក្នុងកន្លែងធ្វើការងារដើម្បីប្រុងប្រយ័ត្នមិនឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់មុននឹងចូលទៅនិងត្រួតពិនិត្យមើលតាមដំណាក់កាលនីមួយៗ។





4. មានប្រព័ន្ធបញ្ចេញខ្យល់ក្នុងទីកន្លែងអាប័អូរនោះ ដើម្បីកែច្នៃស្ថានភាពបរិវេណ  
កន្លែងនោះមិនឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។



5. មានការពាក់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនគ្រប់គ្រាន់ តាមកំណត់ទុកមុន  
នឹងចូលទៅ។





6. មានអ្នកជួយនឹងឧបករណ៍ជួយភ្លាមក្នុងពេលមានឧប្បត្តិហេតុកើត។



## A blank, lined page from a notebook. The word "MEMO" is printed in a bold, sans-serif font at the top center of the page. Below the title, the page is filled with horizontal ruling lines, providing space for writing. The page is white and is set against a light-colored, textured background.



