អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ

រោងចក្រ កាន់តែប្រសើរ នៅកម្ពុជា

28 April ILO - World Day for Safety and Health at Work

ជំហានទាំង ១០

ដើម្បីកន្លែងធ្វើការកាន់តែមានសុវត្ថិភាព និង សុខភាពល្អ

១ សុវត្ថិភាពគឺជារឿងរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា

ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីមួយខុស កុំទុកវាអោយអ្នកផ្សេងទៀត ។ ការពិភាក្សាគ្នាជាទៀងទាត់រវាងមិត្តរួមការងារ អ្នកគ្រប់គ្រងនិងកម្មករនិយោជិត គឺជាគន្លឹះឆ្ពោះទៅរកសុវត្ថិភាពល្អ ។ បង្កើតប្រព័ន្ធដើម្បីផ្លាស់ប្តូរព័ត៌មាន គំនិត និង ក្តីកង្វល់នានា និង បង្កើតកាលវិភាគទៀងទាត់ដើម្បីធ្វើការត្រួតពិនិត្យ ។

២ ប្រើប្រាស់ទីធ្លារបស់អ្នកអោយបានល្អប្រសើរ

កុំអោយកន្លែងសំរាប់ធ្វើការងារ កន្លែងសំរាក ឬ កន្លែងសំរាប់ទុកដាក់នៅលាយឡំគ្នា ។ ទុកផ្លូវដើរ និង ទីធ្លាសំរាប់ធ្វើការអោយស្រឡះ និង មានភ្លើងបំភ្លឺបានល្អ ។ គួរមានទឹកស្អាតសំរាប់បរិភោគ និង បន្ទប់អនាម័យដែលអាចប្រើប្រាស់បានយ៉ាងងាយស្រួល ។

៣ ពិនិត្យកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក

ទុករយៈពេលពីរបីនាទីអោយបានទៀងទាត់ ដើម្បីពិនិត្យកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ។ ជាការល្អបំផុត អ្នកគួរធ្វើការងារនៅត្រឹមកំពស់កែងដៃក្នុងឥរិយាបទធម្មតា ដើម្បីកាត់បន្ថយការចំកោងខ្លួន ការងាក ឬ ការលើកដៃ ។

៤ បំពាក់របាំងសុវត្ថិភាព

ធានាអោយបានថា ម៉ាស៊ីនណាក៏ដោយដែលផ្នែកមានចលនារបស់វាអាចបង្កអោយមានគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវមានរបាំងការពារ ហើយតំណចរន្តអគ្គិសនីនិងខ្សែភ្លើង ត្រូវមានសុវត្ថិភាព ។ ថែទាំនិងជួសជុលគ្រឿងម៉ាស៊ីនរបស់អ្នកអោយបានទៀងទាត់ និង ពិនិត្យយ៉ាងហោចណាស់មួយខែម្តង ដើម្បីធានាថាគ្មានគ្រឿងឬផ្នែកណាមួយខូច ឬ ដើរមិនស្រួល ។

៥ គិតគូរអំពីបរិយាកាសការងាររបស់អ្នក

វាមិនមែនត្រឹមតែការងារនៅរោងចក្រប៉ុណ្ណោះទេ ដែលធ្វើអោយអ្នកប្រឈមនឹងហានិភ័យនានាដូចជា ធូលី សារធាតុគីមី សំលេងរំខាន និង កំដៅ ចំពោះការិយាល័យ និង គេហដ្ឋានក៏មានហានិភ័យទាំងនេះដែរ ។ ដូច្នេះសូមបង្កើនខ្យល់ចេញចូលធម្មជាតិអោយបានច្រើនជាអតិបរមា ។ សារធាតុគីមី គួរបិទផ្លាកសំគាល់អោយបានត្រឹមត្រូវ និង ទុកដាក់នៅកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាព ។ រក្សាសីតុណ្ហភាពអោយនៅកំរិតមានផាសុកភាព ។

៦ ប្រើប្រាស់សំភារៈការពារ

ធានាថាត្រូវមានសំលៀកបំពាក់ និង សំភារៈការពារខ្លួនអោយបានគ្រប់គ្រាន់ដូចជា វ៉ែនតាការពារ ស្បែកជើង ស្រោមដៃ មួកសុវត្ថិភាព ។ល។ សំភារៈសង្គ្រោះបឋម សំខាន់ដូចគ្នានឹងការបណ្តុះបណ្តាលអោយចេះប្រើប្រាស់សំភារៈទាំងនេះផងដែរ ។

៧ ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលជួយសំរាលកំលាំងពលកម្ម

ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលជួយសំរាលកំលាំងពលកម្ម (ដែលមានការថែទាំបានល្អ) សំរាប់លើក ឬ បំលាស់ទីវត្ថុដែលធ្ងន់ និង ធំពិបាកលើក ឬ សំរាប់ធ្វើកិច្ចការងារណាដែលធ្វើជាប្រចាំ ។

៨ ការប្តូរការងារគ្នាធ្វើក៏ល្អប្រសើរដូចជាការសំរាកដែរ

បន្ថែមចំរុះភាពលើអ្វីដែលអ្នក ឬ និយោជិតរបស់អ្នកធ្វើ ។ ភាពដដែលៗ និង ភាពធុញទ្រាន់ ជាសត្រូវរបស់គុណភាព ផលិតភាព និង សុវត្ថិភាព ។ ការធ្វើអោយការងារកាន់តែគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ នឹងជួយអភិវឌ្ឍជំនាញថ្មីៗផងដែរ ។

៩ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស

មិត្តរួមការងាររបស់អ្នកមួយចំនួន ប្រហែលជាត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេស ដើម្បីអោយពួកគេអាចធ្វើការងារអស់ពីលទ្ធភាព ។ សូមពិចារណាអំពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ជនពិការ កម្មករនិយោជិតចំណាកស្រុក ឬ បរទេស និង កម្មករនិយោជិតវ័យចំណាស់ ។

១០ សំរាក

កុំភ្លេចសំរាក ។ ការសំរាកខ្លីៗជាទៀងទាត់ក្នុងកំឡុងពេលធ្វើការ ជួយរក្សាផលិតភាព និង គុណភាពការងារអោយមានកំរិតខ្ពស់ និង ធ្វើអោយគ្រោះថ្នាក់មានកំរិតទាប ។ សំរាប់រយៈពេលវែង សូមដាក់ច្បាប់ឈប់សំរាក ព្រោះវាជួយបញ្ចៀសការនឿយហត់ ល្ហិតល្ហៃ និង អស់កំលាំង ។

ដោយ ស៊ុយ៉ូហ្ស៊ិ កាវ៉ាកាមិ (Tsuyoshi Kawakami) អ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព និង សុវត្ថិភាពការងារ នៃការិយាល័យអង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ