เทศบาลเมืองบุรีรัมย์

WWW.BURIRAMCITY.GO.TH

# คู่มือ ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อม ในการทำงาน

safety first

## เทศบาลเมืองบุรีรัมย์

# คู่มือความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
# เทศบาลเมืองบุรีรัมย์

**นิยามศัพท์**

คำจำกัดความต่อไปนี้เป็นคำศัพท์ที่ปรากฏอยู่ใน “คู่มือความปลอดภัย” สำหรับผู้ใช้ควรทำความเข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ต่อไปนี้ให้ถูกต้องตรงกัน เพื่อให้การใช้คู่มือดังกล่าวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด

๑. <u>อุบัติเหตุ (*ACCIDENT*)</u> ✍ เหตุการณ์ที่ไม่ต้องการให้เกิด ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีผลทำให้เกิดการบาดเจ็บแก่บุคคล หรือ ทรัพย์สินเสียหาย หรือเกิดความสูญเสีย ต่อสิ่งแวดล้อม กระบวนการผลิต หรือ ผลิตภัณฑ์ และองค์กร

๒. <u>อุบัติการณ์ (*INCIDENT /NEAR MISS*)</u> ✍ เหตุการณ์ที่ไม่ต้องการให้เกิด ซึ่งทำให้เกิดหรืออาจทำให้เกิดความสูญเสียต่อบุคคล ได้รับบาดเจ็บ ทรัพย์สินถูกทำลาย หรือหยุดกระบวนการผลิต

๓. <u>การป้องกันอุบัติเหตุ (*ACCIDENT PREVENTION*)</u> ✍ โปรแกรมการดำเนินการเพื่อกำจัด ลด ควบคุม ป้องกันอุบัติเหตุ และวัดผลที่กำหนดขึ้น เพื่อลดอุบัติเหตุและศักยภาพที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่อระบบ ต่อองค์กร หรือ ต่อกิจกรรมต่างๆ ขององค์กร

๔. <u>กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ (*REGULATION*)</u> ✍ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ หรือ กฎหมายที่ควบคุมการดำเนินการหรือการปฏิบัติงานให้เกิดความปลอดภัย

๕. <u>ความปลอดภัย (*SAFETY*)</u> ✍ การที่ปราศจากการเกิดอุบัติเหตุ หรือ มีสภาวะที่ไม่ปลอดภัย เช่น เกิดความเจ็บปวด การบาดเจ็บ การสูญเสีย หรือทรัพย์สินเสียหาย

๖. <u>การกระทำที่ไม่ปลอดภัย (*UNSAFE ACT*)</u> ✍ การฝ่าฝืนขั้นตอนการปฏิบัติงาน ไม่สวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัย *PPE* ซึ่งจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

๗. <u>สภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย (*UNSAFE CONDITION*)</u> ✍ สภาพการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่มีอันตรายซึ่งสามารถก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรือความสูญเสีย

๘. <u>ผู้รับเหมา (*CONTRACTOR*)</u> ✍ ห้างหุ้นส่วนหรือบุคคลอื่นที่ ..... เป็นผู้จ้างให้ปฏิบัติงาน หรือให้ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ ..... มอบหมาย ทั้งนี้หมายรวมถึงผู้ที่รับเหมาช่วงต่อ และผู้ปฏิบัติงานขององค์การบริหารส่วนตำบลรับเหมาช่วงต่อนั้นด้วย

# สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ

<u>การกระทำที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Acts)</u>

<u>สาเหตุ</u> : การเกิดอุบัติเหตุร้อยละ ๘๕ (%) เกิดจาก การกระทำของคน หรือของมนุษย์ เช่น

- ทำงานลัดขั้นตอนหรือรีบเร่งเกินไป
- การมีทัศนคติไม่ถูกต้อง เช่น อุบัติเหตุเป็นเรื่องของเคราะห์กรรมแก้ไขป้องกันไม่ได้
- สภาพร่างกายไม่พร้อม เช่น ดื่มสุรา, เมาค้าง, มีปัญหาครอบครัวใช้สิ่งเสพติด เป็นต้น
- ไม่ทำตามขั้นตอนการทำงาน OJT หรือไม่ทำตามที่หัวหน้า แนะนำ
- ไม่หยุดเครื่องจักร ก่อนซ่อมแซมหรือบำรุงรักษา
- ไม่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย ในขณะทำงานที่มีอันตราย
- ยก เคลื่อนย้ายสิ่งของด้วยท่าทางที่ไม่ปลอดภัย
- ฝ่าฝืนกฎระเบียบ สัญลักษณ์ และ ป้ายเตือน ด้านความปลอดภัย
- ปฏิบัติงานโดยไม่มีหน้าที่ หรือขาดความรู้ และทักษะ หรือ ความชำนาญ
- หยอกล้อ เล่นกัน ระหว่างปฏิบัติงาน
- แต่งกายไม่เหมาะสมกับสภาพงาน ไม่รัดกุม รุ่มร่าม

<u>สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Conditions) เกิดขึ้นประมาณ ๑๕ % จาก;-</u>

- การวางผังที่ทำงาน หรือกระบวนการผลิตที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม
- ไม่มีการ์ดครอบป้องกันส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องจักรหรือส่วนที่เคลื่อนไหว ต่างๆ เช่น เฟือง, โซ่, พูลเลย์, ไฟลวีล, เพลาเกลียว, ใบมีด และสายพานเป็นต้น
- ระบบไฟฟ้า หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดบกพร่อง ขาดการตรวจสอบ บำรุงรักษา
- ความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยและสกปรก ขาดการจัดเก็บวัสดุสิ่งของหรือไม่จัดทำ๕ ส.
- สภาพและสิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่ดี เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ, การระบายอากาศไม่ดี, เสียงดัง, ฝุ่นละออง, ความร้อนสูง, ไอระเหยของสารเคมี เป็นต้น

## ความสูญเสียจากอุบัติเหตุในการทำงาน

<u>ความสูญเสียทางตรง</u>

- ค่ารักษาพยาบาล
- ค่าทดแทน
- ค่าทำขวัญ

<u>ความสูญเสียทางอ้อม</u>

<u>ลูกจ้าง</u>

- ได้รับความเจ็บปวด
- ได้รับความทรมาน
- ความพิการ
- ความสูญเสียงาน
- เสียขวัญและกำลังใจ

<u>ครอบครัว</u>

- สูญเสียคนรัก
- ขาดรายได้
- สูญเสียโอกาส

<u>นายจ้าง</u>

- ผลผลิตลดลง
- ค่าล่วงเวลา
- ค่าใช้จ่ายฝึกคนงานใหม่
- ค่าซ่อมแซมเครื่องจักร
- เสียเวลา
- เสียชื่อเสียง

<u>ชุมชนรอบข้าง หรือใกล้เคียง</u>

- ขาดความเชื่อมั่น
- วิตกกังวล

<u>ประเทศชาติ</u>

- ขาดกำลังคนชำนาญงาน
- เศรษฐกิจเสียหาย

# เปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง

# ความปลอดภัยของอาคารสำนักงาน

๑. พื้นสำนักงานควรสะอาดอยู่เสมอ

๒. <u>ห้าม</u> วิ่งหรือลื่นไถลในสำนักงาน

๓. ขณะที่มีการขัดหรือทำความสะอาดพื้น ผู้ปฏิบัติงานควรเดินหรือปฏิบัติงานด้วยความ ระมัดระวังยิ่งขึ้น

๔. ถ้าพบน้ำมันหกบนพื้นสำนักงาน ให้แจ้งเจ้าหน้าที่รับผิดชอบ หรือกันพื้นที่ และแสดงเครื่องหมายเตือน หรือหาวัสดุดูดซับ และนำไปทิ้งตามชนิด/ประเภท ของขยะ เพื่อลดปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม

๕. ถ้าพบวัสดุหรือเครื่องใช้สำนักงาน เช่น ดินสอ หรือสิ่งอื่นใดตกหล่น รีบเก็บทันที

๖. ในขณะที่เดินถึงมุมตึก ให้เดินทางขวาของทางเดิน เดินช้าๆ อย่างระมัดระวัง

๗. สายโทรศัพท์ หรือสายไฟฟ้า ควรติดตั้งให้เรียบร้อย ไม่กีดขวางทางเดิน

๘. อย่าอยู่ใกล้บริเวณประตูที่เปิดอยู่ ประตูอาจเปิดมากระแทกได้

๙. เมื่อจะเข้าออกบังตา หรือเปิดปิดประตูบานกระจก ควรเปิดปิดอย่างระมัดระวัง

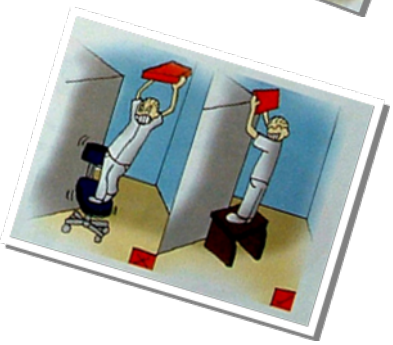
๑๐. ประตูบานกระจกที่เปิดปิดสองทางให้ติดเครื่องหมาย “ดึง” หรือ “ผลัก” ให้ชัดเจน

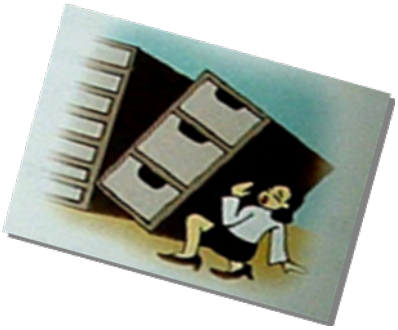
๑๑. ไม่วางสิ่งของเกะกะทางเดินช่องประตู

๑๒. ติดตั้งกระจกเงาที่บริเวณมุมอับ

๑๓. ทำความสะอาดและกำจัดขยะ ฝุ่นผง หรือเศษกระดาษทุกวัน

๑๔. สูบบุหรี่ในที่จัดไว้ให้





# ความปลอดภัยของการใช้บันได

อุบัติเหตุจากการใช้บันไดมักเกิดขึ้นเสมอ ดังนั้นขณะที่ทำงานอยู่บนขั้นบันไดจำเป็นต้องระมัดระวังและปฏิบัติได้ถูกวิธี

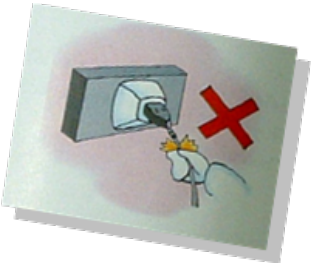
๑. ก่อนขึ้นลงบันไดควรสังเกตสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายขึ้นได้
๒. ถ้าบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ หรือบันไดเกิดชำรุดให้แจ้งเจ้าหน้าที่ เพื่อทำการแก้ไขปรับปรุงให้เรียบร้อย
๓. อย่าให้มีเศษวัสดุชิ้นเล็กน้อยตกอยู่ตามขั้นบันได เช่น เศษกรวด เศษแก้ว ฯลฯ
๔. จัดให้มีพรมหรือที่เช็คเท้าบริเวณเชิงบันได
๕. ขึ้นลงบันไดด้วยความระมัดระวัง อย่าวิ่ง เล่นหรือหยอกล้อกัน
๖. ขึ้นลงทางด้านขวาและจับราวบันไดทุกครั้ง
๗. ขณะขึ้นลงบันไดต้องมองขั้นบันไดทุกครั้ง
๘. อย่าขึ้นหรือลงบันไดเป็นกลุ่มใหญ่เวลาเดียวกัน
๙. <u>งด</u>สมาร์ทโฟนหรือโทรศัพท์มือถือขณะกำลังขึ้น-ลงบันได

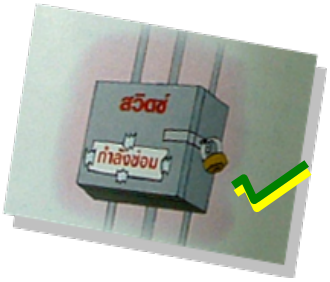
**<u>ความปลอดภัยของโต๊ะ เก้าอี้ ตู้เก็บเอกสาร</u>**

๑. ลิ้นชักตู้เอกสารควรเปิดใช้ทีละชักและปิดทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน
๒. <u>ห้าม</u>วางสิ่งของไว้ใต้โต๊ะทำงาน
๓. <u>ห้าม</u>เอนหรือพิงพนักเก้าอี้โดยให้รับน้ำหนักเพียงข้างใดข้างหนึ่ง
๔. ให้มีพื้นที่เคลื่อนย้ายเก้าอี้เข้าออกที่สะดวก
๕. <u>ห้าม</u>วางวัสดุสิ่งของบนหลังตู้
๖. จัดเอกสารใส่ลิ้นชักตู้ชั้นล่างสุดขึ้นไป หลีกเลี่ยงการใส่เอกสารมากเกินไป
๗. ให้จับหูลิ้นชักตู้ทุกครั้งในการเปิดเพื่อป้องกันนิ้วถูกหนีบ
๘. การจัดวางตู้ต้องไม่เกะกะทางเดิน

## ความปลอดภัยในการใช้เครื่องใช้สำนักงาน

๑. ในขณะขนย้ายกระดาษควรระวังกระดาษบาดมือ
๒. ให้เก็บปากกาหรือดินสอ โดยการเอาปลายชี้ลง หรือวางราบในลิ้นชัก
๓. ให้ทำการหุบขากรรไกร ที่เปิดซองจดหมาย ใบมีด คัตเตอร์ หรือของมีคมอื่นให้เข้าที่ก่อน การเก็บ
๔. การใช้เครื่องตัดกระดาษ ต้องระวังนิ้วมือให้อยู่ห่างจากมีด
๕. การแกะลวดเย็บกระดาษให้ใช้ที่ดึง <u>ห้าม</u>ใช้เล็บ
๖. ควรใช้บันไดเหยียบ เมื่อต้องการหยิบของในที่สูง <u>ห้าม</u>ใช้กล่อง,โต๊ะหรือเก้าอี้ติดล้อ
๗. หลังเลิกใช้งานให้ปิดไฟทุกดวง และตัดวงจรไฟฟ้าภายในห้องทำงาน เพื่อลดการใช้พลังงาน
๘. <u>ห้าม</u> ปรับแต่ง หรือเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของเครื่องใช้สำนักงานที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในขณะเครื่องกำลังทำงาน
๙. <u>ห้าม</u>ถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายหรือเปิดแผงเครื่องใช้สำนักงานที่มีอันตรายโดยเด็ดขาด กรณีเครื่องขัดข้องให้ช่างมาทำการซ่อมแซมแก้ไข
๑๐. ให้ตัดกระแสไฟฟ้าของเครื่องใช้สำนักงานที่ใช้ไฟฟ้าทุกครั้ง เมื่อจะปรับแต่งเครื่อง

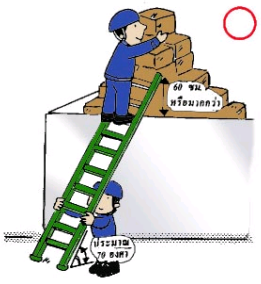





## ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง

เมื่อมีการทำงานบนที่สูงมากกว่า ๒ เมตร ขึ้นไป จะต้องมีการแจ้งหรือติดประกาศให้ทราบทั่วกันและต้องกั้นเขตอันตรายเพื่อเตือนป้องกันพนักงาน

๑. หากมีอาการผิดปกติ ,เจ็บป่วยต้องหยุดทำงานและรายงานหัวหน้างานให้ทราบทันที
๒. บริเวณที่ไม่มีราวเกาะ หรือเครื่องป้องกันชนิดอื่นให้คาดเข็มขัดนิรภัย และก่อนใช้งานควรตรวจสอบสภาพของเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง
๓. อย่าวางเครื่องมือและวัสดุอื่นๆ ในตำแหน่งที่อาจจะตกลงมาได้
๔. อย่าโยนหรือขว้างเครื่องมือ หรือวัสดุอื่นๆ ในตำแหน่งที่อาจจะตกลงมาได้



# ความปลอดภัยในการทำงานกับวัตถุอันตรายหรือสารเคมี

<u>วัตถุอันตราย</u> หมายถึง วัตถุที่สามารถลุกไหม้ได้ ติดไฟได้ และระเบิดได้ซึ่งวัตถุอันตรายเหล่านี้จะมีกฎหมายควบคุมพิเศษ และมีข้อบังคับในการทำงานโดยเฉพาะอีกด้วย

- พื้นที่จัดเก็บวัตถุอันตรายหรือสารเคมี ต้องมีการระบายอากาศที่ดี
- กำหนดผู้ที่สามารถเข้า-ออก พื้นที่และมีป้ายบ่งชี้ <u>ชัดเจนไว้หน้าทางเข้า-ออก</u>
- <u>ห้าม</u>✘ ผู้ไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้องเข้า-ออก พื้นที่จัดเก็บสารเคมีและวัตถุอันตรายเด็ดขาด
- ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ PPE เช่น หน้ากาก แว่นตาถุงมือทุกครั้งก่อนเริ่มทำงาน
- ถ้าได้รับอุบัติเหตุ ผู้เข้าทำการช่วยเหลือจะต้องรีบขนย้ายผู้ป่วยออกไปสู่บริเวณที่โล่งโดยเร็วที่สุด และปฏิบัติตาม MSDS ของสารเคมีนั้นๆ

- หีบห่อหรือภาชนะบรรจุสารเคมีทุกชนิดต้องมีสลากบ่งชี้ที่ชัดเจน
- ก่อนทำงานต้องทราบชนิดและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจาก MSDS
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเคมีโดยตรง
- <u>ห้าม</u>✘ รับประทานอาหาร เครื่องดื่ม หรือสูบบุหรี่ ขณะทำงานกับสารเคมี
- ก่อนทานอาหาร สูบบุหรี่ หรือเข้าห้องน้ำ ต้องถอดอุปกรณ์ป้องกันอันตราย และล้างมือให้สะอาดก่อนทุกครั้ง

- <u>ห้าม</u>✘ ผู้ที่ไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้องทำงานเกี่ยวกับสารเคมี
- หากสารเคมีหก ต้องรายงานผู้บังคับบัญชา ทำการกำจัดตามวิธีแนะนำของคู่มือ
- อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ใช้แล้วต้องทำความสะอาด หรือทำลายทิ้งตามคำแนะนำ
- เมื่อทำงานเสร็จต้องล้างมือ อาบน้ำ และผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้า
- การเก็บสารเคมีควรแยกเก็บให้เป็นระเบียบตามชนิดและประเภท ของสารเคมี

- เมื่อสารเคมีกระเด็นโดนผิวหนัง
  - รีบล้างบริเวณที่โดนสารเคมีทันทีในล้างอย่างน้อย ๑๕ นาที
  - ถอดเสื้อผ้าที่ถูกสารเคมีออกทันที หากรุนแรงมาให้ล้างน้ำอีกครั้ง
- เมื่อสารเคมีกระเด็นเข้าตาควรปฏิบัติดังนี้
  - ไปที่อ่างล้างตาฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด
  - ลืมตาตลอดเวลาในน้ำ โดยให้น้ำไหลผ่านตาประมาณ ๑๕ นาที
  - รีบพบแพทย์หรือพยาบาลทันที

จัดเก็บวัสดุดูดซับสารเคมีหลังทำความสะอาดพื้นที่ เขียนป้ายบ่งชี้และแยกทิ้งตามประเภท/ชนิดของขยะ

# ความปลอดภัยในการเคลื่อนย้ายวัสดุสิ่งของหรือยกของหนัก

การยกสิ่งของ หรือเคลื่อนย้ายสิ่งของใดๆ จะต้องรู้จักวิธีที่ถูกต้อง หากทำไม่ถูกวิธีแล้วอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ซึ่งการยกของหนักตามมาตรฐานและข้อกำหนดตามกฎหมาย มีการแบ่งประเภทไว้ดังนี้

พนักงานชาย ต้องยกของหนักไม่เกิน ๕๐ กิโลกรัม

พนักงานหญิง ต้องยกของหนักไม่เกิน ๒๕ กิโลกรัม

ทั้งชายและหญิง หากต้องยกของหนักเกินที่กำหนด จะต้องหาคนช่วย หรือต้องใช้เครื่องทุ่นแรงในการช่วยยก

<u>การเคลื่อนย้ายสิ่งของมีวิธีที่แตกต่างกันไป ดังนี้</u>

*<u>การเคลื่อนย้ายด้วยมือ</u>*

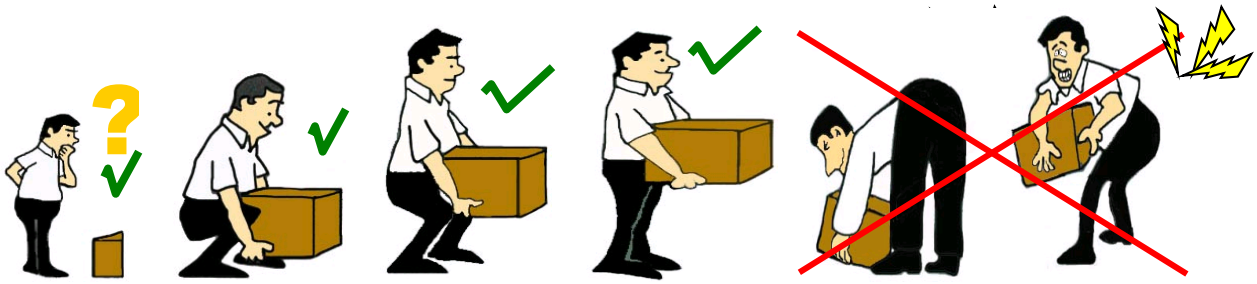
๑. พิจารณาดูความสามารถด้านร่างกายของตัวเอง “ยกไหวหรือไม่”

๒. วางเท้าให้ห่างจากวัตถุประมาณ ๘-๑๒ นิ้ว แยกขาออกเล็กน้อย เพื่อการทรงตัวที่ดี

๓. ย่อตัวลงหรือนั่งยองๆ โดยให้หลังตรง แล้วจับของนั้นให้มั่นคงด้วยฝ่ามือ

๔. ยกวัตถุขึ้นตรงๆ โดยให้เข่าเป็นส่วนที่รับน้ำหนักหลังตรงให้ใช้กำลังขา อย่าใช้กำลังของส่วนหลังเป็นอันขาด

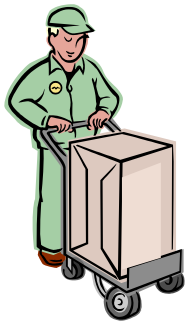
๕. การวางวัตถุลง ก็ให้ใช้หลักการเดียวกันกับการยกของขึ้น



**<u>การเคลื่อนย้ายด้วยรถเข็น หรือเครื่องทุ่นแรง</u>**

รถเข็นโดยทั่วไปมีอยู่ ๔ ล้อ หากน้ำหนักบรรทุกเบา ควรใช้รถเข็น ๒ ล้อ ถ้าน้ำหนักมากควรใช้ ๔ ล้อ หรือใช้ Hand Lift

- การเข็นรถเข็น ควรใช้ดัน ไม่ควรดึงให้เลื่อน
- <u>ห้าม</u>✗ วางของบนรถเข็นสูงเกินไป จะทำให้มองไม่เห็นทาง หรือทำให้ของตกหล่นเสียหาย
- การเข็นรถ ลงทางที่ลาดชัน อาจจะเกิดอันตรายได้ต้องมีคนช่วยพยุง หรือลดการไหลของรถ



# ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า

การปฏิบัติงานที่เกี่ยวกับอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องตรวจวัดไฟฟ้า จำเป็นต้องมีใบอนุญาตปฏิบัติงาน รวมทั้งผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเท่านั้นที่สามารถทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า ซ่อมหรือต่อวงจรเครื่องมือไฟฟ้าได้

๑. พนักงานที่ทำงานเกี่ยวกับการซ่อมแซม ต่อเติม ติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าต้องสวมเสื้อผ้าที่แห้ง และสวมรองเท้าพื้นยางพร้อมทั้งตัดกระแสไฟฟ้า

๒. เครื่องมือที่ใช้งานกับไฟฟ้าชนิดมือจับ ต้องมีฉนวนซึ่งอยู่ในสภาพดีที่ด้ามจับไม่ควรนำอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุดมาใช้งาน จนกว่าจะได้รับการซ่อมแซมให้เรียบร้อย

๓. ในกรณีที่มีการปฏิบัติงานตรวจสอบ ซ่อมแซม หรือติดตั้งไฟฟ้าต้องตัดสวิตซ์ ล็อคกุญแจ และแขวนป้าย

๔. ไม่นำอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุดมาใช้งานจนกว่าจะได้รับการซ่อมแซมให้เรียบร้อย

๕. ตรวจสอบอุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าดูด ไฟฟ้ารั่ว ก่อนใช้อุปกรณ์นั้นๆ เสมอ

๖. การเปิดหรือปิดระบบไฟฟ้า ต้องแน่ใจก่อนว่าปลอดภัยแล้ว

๗. ปฏิบัติตามระเบียบอย่างเคร่งครัดเมื่อทำงานในพื้นที่อันตราย

๘. <u>ห้าม</u>✗ ใช้บันไดโลหะ และวัสดุอื่นที่เป็นสื่อไฟฟ้าขณะทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า

๙. <u>ห้าม</u>✗ ปฏิบัติงานขณะที่ยังมีกระแสไฟฟ้าอยู่ในระบบโดยเด็ดขาด แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จะต้องมีพนักงานอีกคนหนึ่ง อยู่ด้วยในขณะปฏิบัติงาน

๑๐. ก่อนการลงมือปฏิบัติงานที่เกี่ยวกับไฟฟ้าต้องปฏิบัติดังนี้

- ❖ ตัดการจ่ายกระแสไฟฟ้าเข้าสู่วงจรทุกครั้ง
- ❖ ต้องมีป้ายแขวนอธิบายการทำงาน ณ ตำแหน่งที่มีการหยุดทำงานของเครื่อง

๑๑. เมื่อทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้าเรียบร้อยแล้วต้องปฏิบัติดังนี้

- ❖ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสายดิน และการทำงานได้ตามปกติเหมือนเดิม
- ❖ ติดตั้ง หรือปิดฝาครอบ และรอยต่อต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนที่จะจ่ายกระแสไฟฟ้า
- ❖ เมื่อเครื่องไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่ถูกจะเริ่มเดินเครื่องใหม่ จำเป็นต้องให้พนักงาน ๒ คน ประสานงานกันที่จุดหยุดการทำงานของเครื่อง เพื่อให้แน่ใจว่าจะสามารถปฏิบัติการได้อย่างถูกต้อง

# ความปลอดภัยในการใช้เครื่องถ่ายเอกสาร

๑. เครื่องถ่ายเอกสารควรจัดวางไว้ในที่มีการระบายอากาศอย่างเพียงพอ

๒. ถ้าเครื่องถ่ายเอกสารอยู่ในห้องปิดมิดชิด ควรมีระบบการระบายอากาศเฉพาะที่ติดตั้งอยู่

๓. ควรมีพื้นที่ว่าง ๆ รอบเครื่องถ่ายเอกสาร เพียงพอสำหรับการไหลเวียนของอากาศและอำนวยความสะดวกในการซ่อมบำรุง

๔. เครื่องถ่ายเอกสารได้รับการซ่อมบำรุงอย่างสม่ำเสมอ

๕. ระดับความสูงของพื้นที่หน้างานของเครื่องถ่ายเอกสารอยู่ในระดับที่เหมาะสม หรือระดับที่สบายสำหรับผู้ใช้งานทั่วไป (ระดับที่สบายคือระดับเดียวกับระดับข้อศอกหรือต่ำกว่าเล็กน้อย)

๖. ในกรณีจำเป็น ควรมีการจัดเตรียมโต๊ะทำงานสำหรับวางเอกสารที่มีระดับความสูงที่สบายต่อการใช้งานไว้

๗. ถ่ายเอกสารทุกครั้งควรปิดฝาครอบให้สนิท หากไม่สามารถปิดได้ควรหลีกเลี่ยงการมองที่กระจกต้นฉบับ

๘. ติดตั้งพัดลมดูดอากาศเฉพาะที่ในห้องถ่ายเอกสาร

๙. สวมถุงมือขณะเติมหรือเคลื่อนย้ายผงหมึก ในกรณีจำเป็นควรใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมี และขอเอกสารข้อมูลเคมีภัณฑ์ (MSDS) จากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย

๑๐. ผงหมึกที่ใช้แล้วนำไปกำจัดลงในภาชนะปิดมิดชิด รวมไปถึงผงหมึกที่หกเลอะเทอะหรือฟุ้งกระจายขณะเติมผงหมึกด้วย

๑๑. เลือกซื้อเครื่องถ่ายเอกสารที่มี

- ระบบเติมผงหมึกที่ปลอดภัยและมีภาชนะบรรจุเศษผงหมึกภายในเครื่อง
- ระบบตัดการทำงานอัตโนมัติเมื่อภาชนะบรรจุเศษผงหมึกเติมแล้ว

๑๒. มีการบำรุงรักษาเครื่องเป็นประจำ

๑๓. ไม่ควรวางเครื่องถ่ายเอกสารในห้องทำงาน ควรจัดแยกไว้ในที่เฉพาะ หรือไว้ที่มุมห้องไกลจากคนทำงาน และมีการระบายอากาศที่เหมาะสม

๑๔. ผู้ซ่อมบำรุงเครื่องถ่ายเอกสารควรสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง ขณะทำงานและหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับลูกกลิ้งด้วย

๑๕. ไม่ควรมีผู้ใดต้องทำงานถ่ายเอกสารทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีระบบทางเดินหายใจ

๑๖. ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายเอกสาร ควรได้รับการแนะนำอบรมวิธีการใช้ การเปลี่ยนถ่านผงหมึกรวมทั้งการกำจัดผงหมึก ฯลฯ

๑๗. เมื่อเลิกใช้เครื่องถ่ายเอกสารในแต่ละวันควรปิดเครื่องและถอดปลั๊กไฟฟ้าทุกครั้ง

# ความปลอดภัยในการใช้งานเครื่องคอมพิวเตอร์

๑. ตำแหน่งของคอมพิวเตอร์ไม่ควรวางคอมพิวเตอร์ไว้ในที่มีแสงสะท้อนมากเนื่องจากแสงสะท้อนเข้าตาทาให้เสียสายตาได้

๒. ระดับของจอภาพควรปรับระดับจอภาพให้อยู่ในแนวต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยจะได้ มองหน้าจอได้อย่างสบายตา

๓. การนั่งควรนั่งห่างจากตัวเครื่องประมาณ ๒–๒.๕ ฟุต นั่งลำตัวให้ตรงในท่าที่สบายให้แผ่นหลังพอดีกับพนักพิงเก้าอี้

๔. เมื่อเลิกใช้เครื่องคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เช่น เครื่องพิมพ์เลเซอร์ เครื่องพิมพ์แบบฉีดหมึก เครื่องสแกนเนอร์ ภายหลังปฏิบัติงานในแต่ละวัน ควรปิดเครื่อง (Shut Down) และถอดปลั๊กไฟเครื่องคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ทุกครั้ง

๕. การวางข้อศอกควรวางข้อศอกให้อยู่ในแนวเดียวกับระดับการพิมพ์

๖. การวางเท้าควรวางเท้าให้พอดีกับพื้นราบ

๗. การพักสายตาในระหว่างที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ควรมีการพักสายตาเป็นระยะ

**การทำความสะอาดระบบคอมพิวเตอร์**

๑. ไม่ควรทำความสะอาดเครื่องคอมพิวเตอร์ในขณะที่เครื่องยังเปิดอยู่ถ้าคุณจะทำความสะอาดเครื่องควรปิดเครื่องทิ้งไว้ ๕ นาที ก่อนลงมือทำความสะอาด

๒. อย่าใช้ผ้าเปียกผ้าชุ่มน้ำเช็ดคอมพิวเตอร์อย่างเด็ดขาดใช้ผ้าแห้งดีกว่า

๓. อย่าใช้สบู่น้ำยาทำความสะอาดใดๆ กับคอมพิวเตอร์เพราะจะทำให้ระบบของเครื่องเกิดความเสียหาย

๔. ไม่ควรฉีดสเปรย์ใดๆ ไปที่คอมพิวเตอร์แป้นพิมพ์และอุปกรณ์ต่าง ๆ

๕. ไม่ควรใช้เครื่องดูดฝุ่นกับคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์ประกอบอื่น ๆ

๖. ถ้าคุณจำเป็นต้องทำความสะอาดเครื่องคอมพิวเตอร์โปรดใช้อุปกรณ์ทาความสะอาดที่ คู่มือแนะนำไว้เท่านั้น

๗. ไม่ควรดื่มน้ำชากาแฟเครื่องดื่มต่างๆ ในขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์

๘. ไม่ควรกินของคบเคี้ยวหรืออาหารใดๆ ขณะทำงานด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์

# <u>มาตรฐานในการทำงานสำหรับพนักงานขับรถยนต์</u>

พนักงานขับรถทำหน้าที่ให้บริการขับรถยนต์ราชการสำหรับบุคลากรในหน่วยงานราชการ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทั้งแก่ผู้รับบริการ ตัวพนักงานขับรถยนต์ รวมทั้งประชาชนที่จะได้รับผลกระทบเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงได้กำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยสำหรับพนักงานขับรถยนต์ ดังนี้

๑. ตรวจเช็ดสภาพเครื่องยนต์ก่อนออกรถ หากพบข้อบกพร่องและหากเห็นว่าข้อบกพร่องนี้มีอันตรายต่อการให้บริการต้องไม่นำรถออกให้บริการให้แจ้งผู้บังคับบัญชาในทันที และทำการแก้ไขโดยด่วน

๒. ทำความสะอาดรถยนต์ทั้งภายในและภายนอก โดยกระทำภายในพื้นที่ที่หน่วยงานกำหนดให้เท่านั้น

๓. ลงข้อมูลในตารางการใช้รถก่อนนำรถยนต์ไปให้บริการ ณ จุดปล่อยรถยนต์

๔. ในระหว่างการให้บริการพนักงานขับรถยนต์ต้องปฏิบัติ ดังนี้

๔.๑ ขับรถยนต์ในอัตราความเร็วตามที่หน่วยงานกำหนด ( ใช้ความเร็วไม่เกิน ๘๐ กม. / ชั่วโมง )

๔.๒ ขับชิดซ้ายตลอดเส้นทาง

๔.๓ หยุดรถทุกครั้งเมื่อถึงทางแยก หรือทางเลี้ยว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าปลอดภัยจึงออกรถไปด้วยความนุ่มนวล

๔.๔ ขับรถด้วยมารยาทที่ดี และมีน้ำใจให้กับผู้ใช้ถนนอื่น และผู้โดยสารทุกคน

๔.๕ ให้บริการในจุดจอดรับ – ส่งเท่านั้น ส่วนในการให้บริการนอกจุดจอดนั้นขอให้อยู่ในดุลยพินิจของพนักงานขับรถยนต์ ให้จอดรับ – ส่งได้ตามความเหมาะสม

๔.๖ ก่อนการออกรถต้องตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าผู้โดยสารได้ขึ้น หรือลงจากรถเรียบร้อยแล้ว และต้องแน่ใจไม่มีผู้โดยสารวิ่งตามรถ

๔.๗ หากมีเหตุอันใดที่ต้องพูดคุย หรือแจ้งข้อขัดข้องกับผู้โดยสาร ต้องใช้วาจา และท่าทางที่สุภาพ ไม่แสดงกริยาที่ไม่ดีกับผู้โดยสาร ไม่ว่าตนเองนั้นจะถูกหรือผิด

๔.๘ ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือในขณะให้บริการ

๔.๙ ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพสิ่งมึนเมา หรือสิ่งเสพติดใด ๆ ในระหว่างปฏิบัติงาน

๔.๑๐ เชื่อฟังคำสั่งของผู้บังคับบัญชา อย่างเคร่งครัด

๔.๑๑ ขับรถตามเวลา และเส้นทางที่ผู้ขอใช้บริการ หรือผู้บังคับบัญชากำหนดไว้เท่านั้น และต้องให้บริการถึงปลายทาง

๕. เมื่อหมดเวลาให้บริการให้ตรวจสอบความสะอาดของรถยนต์ และลงข้อมูลการใช้รถยนต์

๖. นำรถยนต์ไปจัดเก็บ ณ สถานที่ ที่กำหนดไว้เท่านั้น

**การดูแลรักษารถยนต์เบื้องต้น**

พนักงานขับขี่รถยนต์จะต้องให้ความสนใจเอาใจใส่เกี่ยวกับเครื่องยนต์ของรถยนต์ราชการอยู่เสมอ ดังนี้

๑. เปลี่ยนน้ำมันเครื่องทุก ๕,๐๐๐ กิโลเมตร ส่วนไส้กรองน้ำมันเครื่องเปลี่ยนทุก ๑๐,๐๐๐ กิโลเมตร

๒. ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงให้ถูกต้องตามกำหนดให้ได้ตามคู่มือ เช่น อ๊อกเทน ๙๑ ,๙๕ ควรใช้ให้ถูกต้อง

๓. ตรวจดูระดับน้ำในหม้อน้ำบ่อยๆ อย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง

๔. ตรวจดูลมยางให้ได้ความดันตามที่กำหนดในคู่มือ ตรวจดูบ่อยตามความจำเป็นในการเดินทางไกลหรือการบรรทุกน้ำหนัก ซึ่งจะกำหนดว่าน้ำหนักเท่าไรควรเติมความดันเท่าไร

๕. เปลี่ยนหัวเทียนทุกๆระยะ ๑๕,๐๐๐ – ๒๐,๐๐๐ กิโลเมตร

๖. ตรวจดูไส้กรองอากาศว่าสะอาดดีหรือไม่ มีรูหรือไม่ เพราะถ้ามีรูแม้เท่าปลายดินสอ ถ้าขับรถยนต์ไปในที่มีฝุ่นมากๆ ฝุ่นจะเข้าไปทำให้เครื่องยนต์สึกหรอเร็วกว่ากำหนด

๗. ตรวจดูมาตรวัดต่างๆที่จำเป็น ว่ายังใช้งานได้ดีหรือไม่ เพราะสามารถบอกความผิดพลาดของรถยนต์ได้เป็นอย่างดี

๘. ตรวจดูน้ำกลั่นในแบตเตอรี่ว่าอยู่ในระดับหรือไม่ ดูได้จากด้านข้างของหม้อแบตเตอรี่จะมีขีดกำหนดอยู่ ๒ ขีดคือ ขีดบนและขีดล่าง อย่าให้ระดับน้ำกลั่นต่ำกว่าขีดล่างเพราะจะทำให้แบตเตอรี่เสียได้ และอย่าเติมให้เกินกว่าขีดบน เพราะตอนเราใช้งานน้ำกลั่นจะทำปฏิกิริยาเกิดเป็นกรด หากหกเลอะออกมาโดนตัวรถจะทำให้รถเราผุได้

๙. สังเกตเสียงที่เกิดขึ้นขณะใช้งาน เพราะมันจะเป็นตัวบอกเหตุให้เราได้รู้ว่า มีสิ่งใดในรถยนต์ของเราเกิดการเสียหายได้ ก่อนที่จะเสียมากขึ้น

๑๐. สังเกตพื้นที่เราจอดรถยนต์ไว้ ว่ามีน้ำหรือน้ำมันเครื่องหยดลงมาเลอะพื้นหรือไม่ แล้วดูว่าหยดลงในตำแหน่งใด จะบอกเราได้ว่าส่วนใดของรถที่เกิดการสึกหรอแล้วรั่วซึม

๑๑. เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเกียร์และน้ำมันเฟืองท้าย ตามกำหนดที่คู่มือกำหนดไว้

๑๒. ตรวจดูน้ำมันเบรคที่อยู่ในกระป๋องว่ายุบเร็วกว่าปกติหรือไม่ หากยุบเร็วอาจเกิดการรั่วซึมที่ใดก็ได้

๑๓. ตรวจดูระบบไฟในรถยนต์ว่ายังใช้การได้ดีอยู่

# เทศบาลเมืองบุรีรัมย์

WWW.BURIRAMCITY.GO.TH