

คู่มือความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน



คำนำ

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ (อ.อ.ป.) ได้กำหนดแผนงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานของ อ.อ.ป. (สำนักงานกลาง) ปี พ.ศ. 2563 ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมและพัฒนาองค์ความรู้ด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย กลยุทธ์ที่ 1 กำหนดมาตรการและแนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัยในทุกภาคส่วน กิจกรรมที่ 3 จัดทำคู่มือความปลอดภัยในการทำงานและเผยแพร่ให้ทุกหน่วยงานทราบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยฯ แก่ผู้ปฏิบัติงาน

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานสำนักงานกลาง อ.อ.ป. และสำนักบริหารการกลาง ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ ในฐานะผู้รับผิดชอบแผนงานดังกล่าว จึงได้ปรับปรุงคู่มือความปลอดภัยในการทำงานเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน และเพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานมีความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน โดยคู่มือนี้กล่าวถึงข้อควรระวังที่ผู้ปฏิบัติงานทุกคนควรปฏิบัติเมื่ออยู่ในเวลาทำงานเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุจากการทำงานอันจะส่งผลให้สามารถลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพและความไม่ปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ปฏิบัติงานจะนำแนวทางในคู่มือนี้ไปใช้ในการทำงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการทำงาน ป้องกันการบาดเจ็บ และเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งจะส่งผลให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
สำนักงานกลาง องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้**

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน	1
คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน	1
สำนักงานกลาง องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้	
คำจำกัดความด้านความปลอดภัย	2 - 4
บทที่ 1 หลักความปลอดภัยในการทำงานทั่วไป	5
บทที่ 2 ความปลอดภัยในการทำงานในสำนักงาน	6 - 13
บทที่ 3 ความปลอดภัยในการใช้ยานพาหนะ	14 - 15
บทที่ 4 ความปลอดภัยในการป้องกันและระงับอัคคีภัย	16 - 23
บทที่ 5 ความปลอดภัยด้านการท่องเที่ยว	24 - 26
บทที่ 6 ความปลอดภัยในการทำงานด้านสวนป่ากิจกรรมด้านการปลูกสร้างสวนป่า และด้านการทำไม้	27 - 38
บทที่ 7 ความปลอดภัยในการทำงานด้านโรงเลื่อย - โรงงาน	39 - 41
บทที่ 8 ความปลอดภัยในการใช้งานเครื่องจักร	42 - 43
บทที่ 9 การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการทำงานภาคสนาม	44
บทที่ 10 การปฐมพยาบาล	45 - 55
เบอร์โทรสายด่วนแจ้งเหตุฉุกเฉิน	56

นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ (อ.อ.ป.) มีความห่วงใยต่อชีวิตและสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานทุกคน ดังนั้น จึงเห็นสมควรให้มีการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ควบคู่ไปกับหน้าที่ประจำของผู้ปฏิบัติงาน จึงได้กำหนด “นโยบายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน” ไว้ดังนี้

1. ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงานทุกคนที่จะต้องร่วมมือกันยึดถือและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิต และทรัพย์สิน ทั้งของตนเองเพื่อนร่วมงานและขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้
2. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมและวิธีการปฏิบัติงานที่มีความปลอดภัยรวมทั้งรณรงค์ให้มีการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่เหมาะสมกับงาน
3. สนับสนุน และส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านความปลอดภัยเพื่อกระตุ้นจิตสำนึกของผู้ปฏิบัติงาน เช่น การอบรมให้ความรู้ การตรวจความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันการกำหนดมาตรการจูงใจ
4. ผู้บังคับบัญชาทุกระดับ จะต้องกระทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้นำอบรม ฝึกสอนและสร้างแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติงานตามนโยบาย และมาตรการความปลอดภัย
5. ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องดูแล รักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบในพื้นที่ที่ปฏิบัติงาน
6. ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องให้ความร่วมมือในการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ และมีสิทธิเสนอความคิดเห็นในการปฏิบัติงาน และวิธีการทำงานให้มีความปลอดภัย
7. องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ กำหนดให้มีการติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานตามนโยบายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน

สำนักงานกลาง องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานสำนักงานกลาง องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. พิจารณานโยบายและแผนงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน รวมทั้ง ความปลอดภัยนอกงาน เพื่อป้องกันและลดการเกิดอุบัติเหตุ การประสบอันตราย การเจ็บป่วย หรือการเกิดเหตุเดือดร้อนรำคาญ อันเนื่องมาจากการทำงาน หรือความไม่ปลอดภัยในการทำงานเสนอต่อผู้อำนวยการ
2. รายงานและเสนอแนะมาตรการหรือแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามกฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานและมาตรฐานความปลอดภัยในการทำงานต่อผู้อำนวยการ เพื่อความปลอดภัยในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานผู้รับเหมาและบุคคลภายนอกที่เข้ามาปฏิบัติงานหรือเข้ามาใช้บริการในองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้
3. ส่งเสริม สนับสนุน กิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงานขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้

4. พิจารณา ...

4. พิจารณาข้อบังคับและคู่มือด้านความปลอดภัยในการทำงาน รวมทั้งมาตรฐานด้านความปลอดภัยในการทำงานขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้เสนอต่อผู้อำนวยการ
5. สำรองการปฏิบัติการด้านความปลอดภัยในการทำงาน และตรวจสอบสถิติการประสบอันตรายที่เกิดขึ้นในองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้อย่างน้อยเดือนละหนึ่งครั้ง
6. พิจารณาโครงการหรือแผนการฝึกอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน รวมถึงโครงการหรือแผนการอบรมเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในด้านความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานเพื่อเสนอความเห็นต่อผู้อำนวยการ
7. วางระบบการรายงานสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัยให้เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องปฏิบัติ
8. ติดตามผลความคืบหน้าเรื่องที่เสนอผู้อำนวยการ
9. รายงานผลการปฏิบัติงานประจำปี รวมทั้งระบุปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติหน้าที่ของคณะกรรมการเมื่อปฏิบัติหน้าที่ครบหนึ่งปีเพื่อเสนอต่อผู้อำนวยการ
10. ประเมินผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ
11. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานอื่นตามที่ผู้อำนวยการมอบหมาย

คำจำกัดความด้านความปลอดภัย

ภัย (Hazard) หมายถึง สภาพการณ์ซึ่งมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อบุคคลหรือความเสียหายต่อทรัพย์สินหรือวัสดุ หรือกระทบกระเทือนต่อขีดความสามารถในการปฏิบัติงานปกติของมนุษย์

อันตราย (Danger) หมายถึง ระดับความรุนแรงที่เป็นผลเนื่องมาจากภัย (Hazard) ระดับของภัยอาจมีระดับสูงมากหรือน้อยก็ได้ ขึ้นอยู่กับมาตรการ ในการป้องกัน

ความเสียหาย (Damage) หมายถึง ความรุนแรงของการบาดเจ็บหรือความสูญเสียทางกายภาพหรือความเสียหายที่เกิดขึ้นต่อการปฏิบัติงานหรือ ความเสียหายทางการเงินที่เกิดขึ้น

อุบัติเหตุ (Accident) หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้วางแผนไว้ล่วงหน้าซึ่งก่อให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิต และทำให้ทรัพย์สินได้รับความเสียหาย

ความปลอดภัย (Safety) หมายถึง สภาพการณ์ที่ปลอดภัยจากภัย (Hazard) หรือการพ้นภัย รวมถึงการปราศจากอันตราย (Danger) การบาดเจ็บ (injury) การเสี่ยงภัย (risk) หรือการสูญเสีย (loss)

สาเหตุของอุบัติเหตุ (Causes of Accident)

อาจแบ่งเป็น 2 ประการหลัก ๆ คือ สาเหตุพื้นฐาน หรือสาเหตุที่เอื้ออำนวยให้เกิดอุบัติเหตุ และสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

1. สาเหตุพื้นฐานหรือสาเหตุที่เอื้ออำนวยให้เกิดอุบัติเหตุ (Basic or Contributing causes) มี 3 ประการ

- 1.1 การบริหารจัดการและการควบคุมด้านความปลอดภัยขาดประสิทธิภาพเนื่องจาก
 - ไม่มีการสอนหรือการอบรมด้านความปลอดภัย
 - ไม่บังคับให้ปฏิบัติตามระเบียบ หรือกฎความปลอดภัย
 - ไม่ได้วางแผนความปลอดภัยในการทำงาน
 - ไม่ได้ทำการแก้ไขจุดที่เป็นอันตราย
 - ไม่จัดอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน

1.2 สภาวะของใจคนไม่ปกติ ไม่เหมาะสม เนื่องจาก

- ขาดความรู้ หรือจิตสำนึกความปลอดภัย
- มีทัศนคติไม่ดี และไม่ถูกต้อง
- ภาวะจิตใจตอบสนองช้าเกินไป
- ขาดสมาธิ และความตั้งใจในการทำงาน
- ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
- ตื่นเต้น ขวัญอ่อน กลัว ตกใจง่าย

1.3 สภาวะร่างกายของบุคคลไม่ปกติ เนื่องจาก

- อ่อนเพลีย เมื่อยล้า - หูหนวก
- สายตาไม่ดี - สภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับงาน
- โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง - ร่างกายพิการ

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ (Immediate causes)

2.1 การกระทำที่ไม่ปลอดภัยของบุคคล (Unsafe Condition)

- ปฏิบัติงานโดยไม่มีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง หรือขาดความรู้
- การมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง เช่น เป็นเรื่องของเคราะห์กรรม
- รู้เท่าไม่ถึงการณ์ คาดการณ์ผิด
- ประมาทเลินเล่อ พลังพลอย ขาดความระมัดระวัง
- เร่งรีบ ลัดขั้นตอน
- หยอกล้อกันระหว่างปฏิบัติงาน
- สภาพร่างกายไม่พร้อมหรือผิดปกติ เช่น ดื่มสุรา เมาก้าง มีปัญหาครอบครัว

ใช้สิ่งเสพติด เป็นต้น

- ยก เคลื่อนย้ายสิ่งของด้วยท่าทางที่ไม่ปลอดภัย
- แต่งกายไม่รัดกุม รุ่มร่าม หรือใส่เครื่องประดับที่เอื้ออำนวยให้เกิดอุบัติเหตุ

2.2 สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย (Unsafe Condition)

- เครื่องมือ อุปกรณ์ชำรุด ขาดการซ่อมแซมหรือบำรุงรักษา
- ความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยในการจัดเก็บวัสดุสิ่งของ
- สิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่ดี เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอการระบายอากาศไม่ดี เสียงดัง

ฝุ่นละออง

- โครงสร้างของอาคารไม่แข็งแรง
- ไม่มีระบบเตือนภัยที่เหมาะสม

ผลกระทบจากอุบัติเหตุ

1. ผลกระทบทางตรง (Direct Effect)

- อวัยวะ ร่างกายได้รับบาดเจ็บ - เกิดเจ็บป่วยด้วยโรคจากการทำงาน
- สูญเสียอวัยวะ พิการ - สูญเสียชีวิต

2. ผลกระทบทางอ้อม (Indirect Effect)

- ขาดงาน หยุดงาน ทำให้ขาดรายได้
- สูญเสียเวลาในการรักษาพยาบาล ค่าใช้จ่าย ค่าเดินทาง
- สูญเสียโอกาสในความก้าวหน้าทางการงาน
- หากเกิดความพิการจะเพิ่มภาระให้ครอบครัว
- สูญเสียโอกาสทางสังคม
- หากสูญเสียชีวิต ครอบครัวจะได้รับความเดือดร้อน
- สูญเสียบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ
- สูญเสียประชากรที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ



■ อุบัติเหตุจากการทำงานคืออะไร...??

คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมิได้คาดคิดมาก่อน อาจเกิดจากการกระทำของคน หรือเกิดจากความผิดพลาดของเครื่องจักร อุปกรณ์, สารเคมี, และสภาพแวดล้อมต่างๆ ซึ่งเป็นผลให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ หรือเสียชีวิตและอาจทำให้ทรัพย์สินเสียหาย



■ สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานคืออะไร...??



สาเหตุของการเกิดเหตุมี 3 ข้อหลักๆ คือ

- 1** เกิดจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัย คิดเป็น 88%
- 2** เกิดจากการสภาพการณ์ และสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย คิดเป็น 10%
- 3** เกิดจากร้อยธรรมชาติ 2%

1 อุบัติเหตุที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัย เช่น



ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบความปลอดภัย



ไม่สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลระหว่างปฏิบัติงาน



บทที่ 1

หลักความปลอดภัยในการทำงานทั่วไป

1. ผู้ปฏิบัติงานต้องยึดหลักความปลอดภัยโดยเคร่งครัด ผู้ปฏิบัติงานควรละเว้นนิสัยและการกระทำที่อาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัย หรือการกระทำที่เสี่ยงอันตรายในการปฏิบัติงาน โดยสร้างจิตสำนึกและความเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติงานให้เกิดความปลอดภัยอย่างสูงสุด
2. ผู้ปฏิบัติงานต้องปฏิบัติตามคู่มือความปลอดภัยในการทำงาน พร้อมทั้งปฏิบัติตามให้เป็นแบบอย่างที่ดีในด้านความปลอดภัยแก่บุคคลอื่น
3. ผู้ปฏิบัติงานต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายความปลอดภัย (Safety Sign) โดยเคร่งครัด
4. ผู้ปฏิบัติงานต้องเอาใจใส่ในการทำงาน ห้ามหยอกล้อหรือแกล้งบุคคลอื่นในงานที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือความไม่ปลอดภัย
5. ผู้ปฏิบัติงานต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสม ผู้ปฏิบัติงานต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล โดยสวมใส่ลงบนอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือหลายๆ ส่วนรวมกัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายแก่อวัยวะส่วนนั้น ๆ หรือเพื่อช่วยลดความรุนแรงของอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติงาน
6. ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติห้ามสวมเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม
7. ห้ามผู้ปฏิบัติงานทำงานโดยไม่มีหน้าที่เฉพาะในงานที่มีลักษณะอันตราย เช่น การซ่อมอุปกรณ์ไฟฟ้า
8. ผู้ปฏิบัติงานมีหน้าที่รายงานทันทีที่ประสบอันตราย ผู้ปฏิบัติงานทุกคนมีหน้าที่รายงานให้ผู้บังคับบัญชาและคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานของหน่วยงานทราบทันทีที่ประสบอันตราย เนื่องจากการปฏิบัติงานเฉพาะกรณีที่ต้องมีการตรวจหรือรักษาพยาบาลโดยแพทย์หรือเป็นเหตุให้ต้องหยุดงานตามแบบรายงานการประสบอันตรายของผู้ปฏิบัติงาน
9. ผู้ปฏิบัติงานมีหน้าที่รายงานทันทีที่พบสภาพการทำงาน เครื่องมือหรืออุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงานที่ไม่ปลอดภัย ผู้ปฏิบัติงานทุกคนมีหน้าที่รายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบทันที เมื่อพบสภาพการทำงาน เครื่องมือ หรืออุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงานที่ไม่ปลอดภัย
10. ผู้รับเหมาที่จะปฏิบัติงานต้องได้รับอนุญาตก่อนเข้าปฏิบัติงานผู้รับเหมาที่จะปฏิบัติงานต้องได้รับอนุญาตจากพนักงานผู้รับผิดชอบก่อนเข้าปฏิบัติงาน และพนักงานผู้รับผิดชอบต้องควบคุมดูแลผู้รับเหมาปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย

บทที่ 2

ความปลอดภัยในการทำงานในสำนักงาน

1. พื้น - ประตู - ทางเดิน

- 1.1 ควรให้พื้นที่สำนักงานมีความสะอาดอยู่เสมอ
- 1.2 พื้นสำนักงานควรอยู่ในแนวระดับไม่ลาดเอียง หรืออยู่ต่างระดับหากจำเป็นไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ให้แสดงสีสรรให้เห็นชัดเจน
- 1.3 ให้ใช้วัสดุกันลื่นปูทับบนกระเบื้องหรือพื้นขัดมันที่ลื่น
- 1.4 ห้ามวิ่งในขณะที่ปฏิบัติงาน
- 1.5 ในขณะที่มีการขัดหรือทำความสะอาดพื้น ผู้ปฏิบัติงานควรสังเกตป้ายคำเตือนและให้มีการเดินหรือปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวังยิ่งขึ้น
- 1.6 ในกรณีที่มีน้ำ น้ำมัน หรือสิ่งที่ทำให้เกิดการลื่นบนพื้นสำนักงานให้ผู้พบเห็นทำการเช็ดหรือนำออกไป หรือแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโดยทันที
- 1.7 ในกรณีที่พบเห็นวัสดุหรือเครื่องใช้สำนักงาน เช่น ดินสอ ที่หนีบกระดาษยางลบหรือสิ่งอื่นใดตกหล่นอยู่บนพื้นให้เก็บโดยทันทีเพราะอาจเป็นสาเหตุให้ลื่นหกล้มได้
- 1.8 อย่ายืนหรือเดินใกล้บริเวณประตูที่ปิดอยู่เพราะบุคคลอื่นอาจจะเปิดประตูมากระแทกได้
- 1.9 เมื่อจะผ่านเข้าออกบังตา หรือเปิดปิดประตูบานกระจกควรเข้าออกหรือเปิดปิดด้วยความระมัดระวังอย่างช้า ๆ และในการใช้บังตา หรือประตูที่เปิดปิดสองบานให้ใช้บังตาหรือประตูทางด้านขวา
- 1.10 บังตาหรือประตูบานกระจกที่เปิดปิดสองทาง ให้ติดเครื่องหมาย “ดึง” หรือ “ผลัก” ให้ชัดเจน
- 1.11 ไม่ควรจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์สิ่งของต่าง ๆ หรือปล่อยให้สิ่งกีดขวางบริเวณทางเดินหรือช่องประตู
- 1.12 ในขณะที่เดินถึงมุมตึกให้เดินทางด้านขวาของทางเดิน และเดินอย่างช้า ๆ ด้วยความระมัดระวังเพื่อหลีกเลี่ยงการชนกับผู้อื่นซึ่งกำลังเดินมาจากอีกมุมหนึ่ง
- 1.13 ควรติดตั้งกระจกเงาทำมุมในบริเวณมุมอับที่อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
- 1.14 สายโทรศัพท์ หรือสายไฟฟ้า ควรติดตั้งให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้กีดขวางทางเดิน



2. การใช้บันได ให้ปฏิบัติดังนี้

กรณีที่ 1 การใช้บันไดขึ้นลงอาคาร

- 1.1 ก่อนขึ้นหรือลงบันได ควรสังเกตสิ่งนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายขึ้นได้
- 1.2 ถ้าพบบริเวณบันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอหรือราวบันได หรือชั้นบันไดชำรุดให้แจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อทำการแก้ไข
- 1.3 อย่าปล่อยให้มือหรือเท้าสัมผัสกับสิ่งกีดขวางบนชั้นบันได เช่น เศษกรวด เศษแก้วหรืออื่น ๆ
- 1.4 ไม่ควรติดตั้งสิ่งดึงดูดความสนใจ เช่น กระจกเงา ภาพโปสเตอร์ไว้บริเวณบันได
- 1.5 ควรจัดให้มีพรมหรือที่เช็ดเท้าบริเวณเชิงบันได เพื่อความปลอดภัย
- 1.6 อย่าวิ่งขึ้นหรือลงบันได ควรขึ้นลงด้วยความระมัดระวัง
- 1.7 ห้ามเล่นหรือหยอกล้อกันในขณะขึ้นหรือลงบันได
- 1.8 การขึ้นลงบันได ให้ขึ้นลงทางด้านขวาและจับราวบันไดทุกครั้ง
- 1.9 อย่าปล่อยให้ราวบันไดจนกว่าจะมีการขึ้นหรือลงบันไดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
- 1.10 ในขณะที่ขึ้นหรือลงบันได ให้ใช้สายตามองบันไดก้าวต่อไป และห้ามกระทำการใด ๆ ในลักษณะที่จะก่อให้เกิดอันตราย เช่น การอ่านหนังสือหรือค้นสิ่งของในกระเป๋าถือ เป็นต้น
- 1.11 อย่าขึ้นหรือลงบันไดเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ในเวลาเดียวกัน

กรณีที่ 2 การใช้บันไดเปลี่ยนหรือติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ

- 2.1 บันไดที่จะใช้ต้องอยู่ในสภาพที่ดี และมีความแข็งแรงทนทาน
- 2.2 ต้องพืงบันไดให้ได้มุมที่เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ล้มหรือเลื่อนลงมาได้โดยตั้งให้ตีนบันไดห่างจากที่พืงประมาณ 1/4 ของความสูงและต้องมีคนจับยึดไว้
- 2.3 อย่าพืงบันไดกับสิ่งซึ่งอาจจะเคลื่อนที่ได้
- 2.4 ให้วางตีนบันไดบนพื้นที่ที่แข็งแรง มีระดับเรียบเสมอกัน ห้ามวางบนวัตถุที่เคลื่อนที่ได้
- 2.5 เมื่อปฏิบัติงานใกล้สายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีไฟห้ามใช้บันไดโลหะ
- 2.6 เมื่อนำบันไดไปในระหว่างช่องทางเดิน (Aisle ways) เข้าออกประตูหรือไปตามมุมเหลี่ยม ต้องแน่ใจว่าบันไดจะไม่เหวี่ยงไปถูกคนหรือวัตถุอื่น ๆ ได้
- 2.7 ขณะปฏิบัติงานอยู่บนบันได ถ้าไม่ได้ยึดปลายบันไดให้แน่นกับที่พืงแล้วอย่ายัดตัวออกไปข้างบันไดให้มากเกินควร เพราะจะทำให้บันไดพลิกแล้วเกิดอันตรายได้
- 2.8 เมื่อจะขึ้นหรือลงบันได ให้หันหน้าเข้าหาบันไดเสมอ และต้องจับให้แน่น
- 2.9 ให้คนที่จับยึดบันไดมีหน้าที่คอยดูแลอย่าให้คนที่ผ่านไปมาชนบันไดได้



3. โต๊ะทำงาน เก้าอี้ ตู้

3.1 ตลอดเวลาการทำงานไม่ควรเปิดลิ้นชักโต๊ะลิ้นชักตู้เก็บเอกสารหรือตู้อื่นค้างไว้ ให้ปิดทุกครั้งที่ไม่ใช้

3.2 ห้ามวางพัสดุ สิ่งของ หรือกล่องใต้โต๊ะทำงาน

3.3 ห้ามเอนหรือพิงพนักเก้าอี้ให้น้ำหนักเพียงข้างใดข้างหนึ่ง

3.4 ให้มีพื้นที่เคลื่อนย้ายเก้าอี้ สำหรับการเข้าออกที่สะดวก

3.5 ห้ามวางพัสดุ สิ่งของต่าง ๆ บนหลังตู้ เพราะอาจตกลงมาเป็นอันตราย

3.6 อย่าเปิดลิ้นชักตู้เก็บเอกสารในเวลาเดียวกันเกินกว่าหนึ่งลิ้นชัก

3.7 การจัดใส่เอกสารในลิ้นชักตู้ ควรจัดใส่เอกสารจากชั้นล่างสุดขึ้นไปเพื่อเป็นการถ่วงดุล และให้หลีกเลี่ยงการใส่เอกสารในลิ้นชักมากเกินไป

3.8 ให้ใช้หุ้จับลิ้นชักทุกครั้งเมื่อจะเปิดปิดลิ้นชัก เพื่อป้องกันนิ้วถูกหนีบ

3.9 การจัดวางตู้ ลิ้นชักตู้ ขณะใช้งานต้องไม่เกะกะช่องทางเดิน



4. เต้าเสียบและสายไฟฟ้า

4.1 สายไฟฟ้าที่มีรอยฉีกขาด หรือปลั๊กไฟฟ้าที่แตกร้าว ต้องทำการเปลี่ยนทันที ห้ามพันด้วยเทปพันสายไฟหรือดัดแปลงซ่อมแซมอย่างใด ๆ

4.2 เต้าเสียบที่ชำรุดจะต้องทำการซ่อมแซมโดยทันที ในระหว่างรอการซ่อมแซมจะต้องปิดหรือครอบ เพื่อป้องกันการใช้งาน

4.3 เครื่องมือหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ที่ใช้ภายในสำนักงานให้วางในตำแหน่งบริเวณใกล้เต้าเสียบมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงสายไฟฟ้าที่ทอดยาวไปตามพื้นหรือหลีกเลี่ยงการใช้สายต่อในกรณีจำเป็น ไม่อาจวางในตำแหน่งใกล้เต้าเสียบได้ให้แสดงเครื่องหมายให้ชัดเจนเพื่อป้องกันการสะดุดสายไฟฟ้า

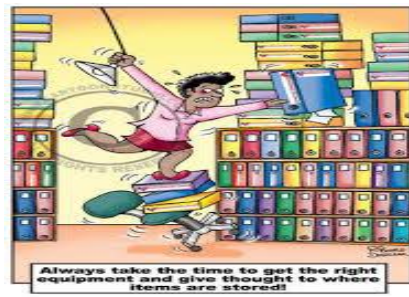
4.4 ในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าให้แน่ใจว่าแรงดันเหมาะสมกับความต้องการแรงดันไฟฟ้าของอุปกรณ์นั้น ๆ

4.5 การวางหรือเคลื่อนย้ายเครื่องใช้สำนักงาน พึงระวังอย่าให้มีการวางหรือเคลื่อนย้ายทับสายไฟฟ้า

5. การใช้เครื่องใช้ ...

5. การใช้เครื่องใช้สำนักงาน

- 5.1 ในขณะที่ขยับย้ายกระดาษ ควรระมัดระวังกระดาษบาดมือ
- 5.2 ให้เก็บปากกา หรือดินสอ โดยการเอาปลายชี้ลง หรือวางราบในลิ้นชัก
- 5.3 ให้ทำการหุบขากรรไกร ที่เปิดของจดหมายใบมีดคัทเตอร์หรือของมีคมอื่น ๆ ให้เข้าที่ก่อนทำการเก็บ
- 5.4 การแกะลวดเย็บกระดาษไม่ควรใช้มือหรือเล็บ ให้ใช้ที่ดึงลวดเย็บกระดาษทุกครั้ง
- 5.5 เฟอร์นิเจอร์ที่เป็นโลหะให้ทำการลบมุมทุกแห่ง เพื่อความปลอดภัย
- 5.6 ควรใช้บันไดหรือชั้นเหยียบเมื่อต้องการหยิบของในที่สูงไม่ควรใช้กล่องโต๊ะหรือเก้าอี้ติดล้อ
- 5.7 หลังเลิกงานทุกวัน ให้ปิดไฟฟ้าทุกดวง และตัดวงจรอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในห้องทำงานทั้งหมด
- 5.8 เครื่องใช้สำนักงานที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ถ้าไม่มีสิ่งป้องกันอันตรายไว้ให้จัดให้มีก่อนนำมาใช้
- 5.9 ห้ามทำความสะอาด ปรับ แต่ง หรือเปลี่ยนแปลง ส่วนประกอบใด ๆ ของเครื่องใช้สำนักงานที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในขณะที่เครื่องกำลังทำงาน
- 5.10 ต้องทำการศึกษาวิธีใช้ และข้อควรระวังของเครื่องใช้สำนักงานที่มีอันตรายให้ติก่อนปรับแต่ง
- 5.11 ถ้ามีผู้ปฏิบัติงานสองคน หรือมากกว่าสองคนขึ้นไป ทำงานกับเครื่องใช้สำนักงานที่มีอันตรายเครื่องเดียวกัน ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนจะต้องระมัดระวังซึ่งกันและกัน
- 5.12 เครื่องใช้สำนักงานที่ใช้กำลังไฟฟ้าและมีได้เป็นชนิดที่มีฉนวนหุ้มสองชั้นจะต้องมีระบบสายดินติดอยู่ที่ครอบโลหะผ่านปลั๊ก และห้ามมีการดัดแปลงเพื่อตัดวงจรสายดินออก
- 5.13 ให้ตัดไฟฟ้าของเครื่องใช้สำนักงานที่ใช้กำลังไฟฟ้าทุกครั้งที่ไม่ใช้หรือจะปรับแต่งเครื่อง



6. ลิฟต์

- 6.1 ในขณะที่เกิดเพลิงไหม้ ห้ามทุกคนใช้ลิฟต์ให้ใช้บันไดหนีไฟ
- 6.2 ก่อนใช้ลิฟต์ทุกครั้งให้สังเกตว่าตัวลิฟต์เลื่อนมาอยู่ในระดับเดียวกับพื้นห้องแล้วหรือไม่ถ้าตัวลิฟต์อยู่ต่างระดับกับพื้นห้อง ให้ระมัดระวังการสะดุดขณะเดินเข้าลิฟต์สำหรับผู้ปฏิบัติงานสตรีที่สวมรองเท้าส้นสูงหรือส้นเล็กต้องก้าวข้าม เพื่อป้องกันการลื่นและหกล้ม
- 6.3 ในการใช้ลิฟต์ ให้เข้าลิฟต์อย่างรวดเร็วและระมัดระวัง อย่าล้งเลใจ
- 6.4 ห้ามสูบบุหรี่ในลิฟต์

6.5 เมื่อลิฟต์เลื่อน ...

6.5 เมื่อลิฟต์เลื่อนถึงชั้นที่ต้องการให้รอบประตูลิฟต์เปิดเต็มที่ แล้วก้าวออกจากลิฟต์อย่างรวดเร็ว

6.6 ห้ามใช้มือจับหรือดันประตูลิฟต์ ให้ลิฟต์รอบบุคคลอื่นให้ใช้ปุ่มควบคุมประตูลิฟต์ที่ติดตั้งอยู่ภายในลิฟต์

6.7 ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขณะอยู่ในลิฟต์ให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำซึ่งติดอยู่ภายในลิฟต์



7. สุขภาพอนามัยในสถานที่ทำงาน

7.1 ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องช่วยกันดูแลบริเวณห้องทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและสะอาดอยู่ตลอดเวลา

7.2 ในการใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ผู้ปฏิบัติงานจะต้องรักษาความสะอาด

7.3 ผู้ปฏิบัติงานต้องหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ที่พิจารณาแล้วเห็นว่าไม่สะอาดเพียงพอ

7.4 ผู้ปฏิบัติงาน ...

7.4 ผู้ปฏิบัติงานที่ปฏิบัติงานในท่าเดียวกันนาน ๆ อาจเกิดอาการเมื่อยล้าควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นครั้งคราว ๆ ตามความเหมาะสมโดยมิให้เสียงาน

7.5 ผู้ปฏิบัติงานทุกคน ควรมีการพักผ่อนหย่อนใจ หรือกิจกรรมนันทนาการหลังเลิกงาน หรือวันหยุดประจำสัปดาห์เป็นบางโอกาส เพื่อช่วยผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าทางกาย และความตึงเครียดทางจิตใจจากการประกอบอาชีพการงาน

8. ภัยคอมพิวเตอร์

ปัจจุบันเกือบทุกสำนักงานมีการใช้คอมพิวเตอร์กันอย่างแพร่หลายด้วยวิวัฒนาการที่ก้าวไกลนี้พบว่า การปฏิบัติงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ทำให้พนักงานต้องใช้สายตาในการเพ่งมองจอภาพจนเกิดอาการตาล้า รู้สึกแสบตาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลัง ไหล่ แขน ขา คอ เจ็บปวด ชาบริเวณข้อนิ้วมือหรืออาจเกิดอาการ เครียด หงุดหงิด ปวดศีรษะ สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เกิดจากการทำงานซ้ำซากและทำงานในท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่เหมาะสม วิธีป้องกันง่าย ๆ คือจัดแสงสว่างในห้อง แสงบนจอภาพระยะของสายตากับงานให้มีความเหมาะสม ภาพบนจอคมชัด ออกแบบสถานที่ทำงานให้เหมาะสม สามารถนั่งทำงานได้ในท่าทางที่ปกติ และสบายที่สุด ผู้บริหารก็ควรจัดงานอื่นให้พนักงานสลับกับการทำงานหน้าจอ หรือกำหนดเวลาพักระยะสั้นๆระหว่างการทำงาน พนักงานก็อาจจะบริหารร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่สามารถทำได้ในสถานที่ทำงาน จะช่วยผ่อนคลายความเครียดลงได้



9. การหยิบยกสิ่งของ

9.1 การยกสิ่งของเป็นปัญหาที่จะต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง

9.2 ควรหลีกเลี่ยงการยกและขนย้ายสิ่งของที่หนักด้วยมือเปล่าหรือไม้ก็ให้มีกรวยยกกันหลายคน การยกของให้ถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนจะต้องกระทำ

9.3 คำแนะนำเกี่ยวกับการยกสิ่งของที่ปลอดภัยควรแจกจ่ายไปยังผู้ปฏิบัติงานทุกคน แม้กระทั่งผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานเกี่ยวกับการยกสิ่งของที่เบาก็ตามจะต้องมีการควบคุมเป็นระยะ ๆ โดยผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์และจะต้องมีการควบคุมแนะนำทันทีที่ผู้ปฏิบัติงานไม่ทำการยกของอย่างถูกวิธี

9.4 เมื่อทำการ ...

9.4 เมื่อทำการยกของที่มีน้ำหนักมาก ให้วางเท้าข้างหนึ่งไปในทิศทางที่เคลื่อนย้ายและวางเท้าอีกข้างหนึ่งคอยรับน้ำหนักร่างกาย จับของที่โยกให้มันย่อตัวให้หลังตรง แขนติดลำตัว เก็บคางแล้วยกของขึ้นโดยใช้น้ำหนักตัว

9.5 ในการเคลื่อนย้ายสิ่งของไม่ควรยกสิ่งของให้สูงจนบังระดับสายตาและขณะเคลื่อนย้ายห้ามทำการบิดตัว ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนย้ายให้หมุนไปทั้งตัว

9.6 เมื่อจะทำการเคลื่อนย้ายสิ่งของต้องแน่ใจว่าไม่มีสิ่งกีดขวางทางเดิน

9.7 เมื่อจะหยิบยกสิ่งของบนหิ้งหรือที่สูงต้องใช้บันไดหรือที่รองอื่น ๆ ที่เห็นว่าปลอดภัยแล้ว



10. การเก็บพัสดุ

10.1 คลังพัสดุและบริเวณที่เก็บทุกแห่ง จะต้องรักษาความสะอาดอย่าให้มีสิ่งสกปรกและรกรุงรัง

10.2 วัสดุสิ่งของต่าง ๆ ควรจัดให้เป็นระเบียบบนชั้น ลัง หรือที่เก็บซึ่งได้กำหนดไว้โดยเฉพาะไม่ควรปล่อยให้กระจัดกระจายอยู่ทั่วไป

10.3 วัสดุสิ่งของที่วางซ้อนกันเป็นกอง ควรจะจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อยบนพื้นที่มีมั่นคงแข็งแรง

10.4 การจัดชั้นวางของ ลัง หรือกองวัสดุสิ่งของต่าง ๆ ให้เว้นที่ว่างไว้เพื่อเป็นทางเดิน เพื่อให้การปฏิบัติงานการหยิบยกสิ่งของง่ายและปลอดภัย

10.5 อย่าให้วัสดุสิ่งของหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ยื่นออกมานอกชั้น ลัง หรือกองวัสดุเป็นการกีดขวางทางเดิน

10.6 วัสดุที่แหลมหรือคมจะต้องมีที่ใส่และปกปิดให้มิดชิด เพื่อป้องกันอันตรายอันอาจเกิดขึ้นแก่พนักงาน

10.7 วัสดุที่ครอบด้วยแก้ว หรือมีส่วนหนึ่งส่วนใดทำด้วยแก้ว และวัตถุอื่นใดที่แตกง่าย ควรเก็บไว้ในกล่องกระดาษแข็ง ที่สามารถป้องกันวัสดุนั้น ๆ ได้และมีคำเตือนหรือเครื่องหมายให้ “ระวังของแตก” ไว้ที่กล่องด้วย

10.8 การจัดวางวัสดุอุปกรณ์ใด ๆ จะต้องไม่กีดขวางหรือก้ำกังบังสายตาของผู้ขับขี่ยานพาหนะที่จำเป็นต้องผ่านบริเวณนั้น

10.9 วัตถุหรือสารเคมีต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายจะต้องจัดเก็บแยกไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัยและจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่กำหนดไว้

อุบัติเหตุจากการทำงาน

สำนักงานความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม



1 อุบัติเหตุที่เกิดจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัย เช่น



ใช้อุปกรณ์ที่ชำรุด โดยไม่ซ่อมแซม



มีนิสัยชอบเสี่ยง

2 อุบัติเหตุที่เกิดจากสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น



ทำงานในที่แสงสว่างไม่เพียงพอ



ทำงานกับเครื่องจักรที่ไม่มีการ์ด



ทำงานในสถานที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก



ทำงานในที่ที่มีเสียงดัง

3 อุบัติเหตุที่เกิดจากร้ายธรรมชาติ เช่นพายุฝน น้ำท่วม ดินถล่ม แผ่นดินไหว ฯลฯ

มีสัดส่วนเพียงร้อยละ2 เท่านั้น สรุปได้ว่าสาเหตุส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจาก "คน" เป็นเหตุ



บทที่ 3

ความปลอดภัยในการใช้ยานพาหนะ

1. มาตรฐานยานพาหนะ

1.1 สภาพของยานพาหนะจะต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ก่อนนำออกใช้งานทุกครั้ง ทั้งนี้จะต้องมีการตรวจสอบสภาพของยานพาหนะให้ละเอียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบห้ามล้อ ยาง พวงมาลัย แตร โคมไฟทุกดวง กระจกเงามองหลังตลอดจนเช็คกระแฉกให้ไต่หมดทุกด้าน และตรวจว่ารถมีเชื้อเพลิง น้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก น้ำมันคลัทช์ น้ำ และน้ำกลั่นในแบตเตอรี่ อย่างเพียงพอ

1.2 ผู้ปฏิบัติงานต้องไม่ใช้ยานพาหนะที่อยู่ในสภาพชำรุดหรือไม่ปลอดภัยและจะต้องรายงานสภาพเหล่านั้นให้ผู้บังคับบัญชาทราบทันที

2. มาตรฐานการใช้ยานพาหนะเพื่อความปลอดภัย

2.1 ผู้ปฏิบัติงานที่ทำหน้าที่ขับขี่ยานพาหนะในการทำงาน ต้องมีใบขับขี่ถูกต้องตามกฎหมาย

2.2 ห้ามผู้ปฏิบัติงานคนหนึ่งคนใดขับขี่ยานพาหนะ เว้นแต่จะมีหน้าที่หรือได้รับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชา

2.3 ในการขับรถผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องรักษากฎจราจร และเชื่อฟังเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรอย่างเคร่งครัด

2.4 ห้ามขับรถด้วยอัตราความเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดไว้

2.5 อย่าขับรถเร็วบริเวณทางโค้ง หรือถนนที่มีโคลนเปรอะเปื้อน เมื่อเกิดฝนตกลงมาเพียงเล็กน้อย หรือถนนที่มีฝุ่นทรายหรือน้ำมันไหลนองอยู่ให้ใช้เกียร์ต่ำช่วยอย่าเบรกรถโดยกะทันหันเป็นอันขาด เพราะจะทำให้รถพลิกคว่ำได้ให้รถเคลื่อนที่ หรือถ้ามีขอบทางสูงให้หันล้อเข้าหาของทาง

2.6 ก่อนออกรถ ต้องตรวจดูให้แน่ใจว่า ได้ปลดห้ามล้อมือเรียบร้อยแล้ว

2.7 การเบรกรถทุกครั้ง ให้เหยียบเบรกอย่างนุ่มนวล อย่าเบรกแบบกะทันหัน

2.8 ขณะขับรถลงที่ลาดชัน หรือลงจากเขาให้ใช้เกียร์ต่ำ อย่าปลดเกียร์ว่างให้รถไหลลงมาเองเป็นอันขาด

2.9 เมื่อขับรถไปในเวลาที่มีอากาศหมอกขมัวหรือใกล้ค่ำ ให้เปิดไฟหรือนำรถทันที และถ้าหากพบว่าด้านหลังรถเป็นเมฆฝนดำทะมึนให้ทำการเปิดไฟใหญ่หน้ารถทันที เพื่อให้รถที่สวนมามีโอกาสมองเห็นรถได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.10 ไม่ควรปล่อยรถทิ้งไว้ทั้ง ๆ ที่รถยังเดินเครื่องอยู่และไม่เดินเครื่องในที่อับหรือ คับแคบ ซึ่งอาจทำให้ก๊าซพิษจากท่อไอเสียเพิ่มมากขึ้นจนอาจเป็นอันตรายได้

2.11 ผู้ปฏิบัติงานต้องขับขี่ยานพาหนะอย่างสุภาพและมีความเห็นอกเห็นใจใช้รถอื่น ๆ เสมอ

2.12 ก่อนเคลื่อนรถเดินหน้าหรือถอยหลัง ผู้ขับขี่ต้องแน่ใจว่าไม่มีคนหรือสิ่งของขวางทางทั้งหน้าและหลัง หรือใต้ท้องรถ

2.13 ผู้ขับขี่ต้องไม่ออกรถจนกว่าผู้โดยสารทุกคนอยู่ในที่ๆ ปลอดภัยแล้ว

2.14 รถที่ใช้แรงดันลมในระบบห้ามล้อต้องตรวจสอบแรงดันให้ได้ตามที่ กำหนดเสียก่อน

2.15 ขณะขับรถ...

2.15 ขณะขับรถตามรถคันหน้าให้รักษาระยะห่างระหว่างรถไว้ คือหนึ่งช่วงคันรถ ต่อความเร็ว 20 กม./ชม. เพื่อจะได้หยุดรถได้โดยปลอดภัยหากกรณีที่แล่นอยู่ข้างหน้าหยุดรถโดยกะทันหัน

2.16 การขับชီးต้องระมัดระวังคนเดินถนนหรือยานพาหนะอื่นๆ ซึ่งอาจจะเข้ามาใกล้อย่างกะทันหัน

2.17 ผู้ขับชီးต้องไม่หยุด หรือลดความเร็วลงอย่างกะทันหันโดยไม่ให้สัญญาณก่อน เว้นแต่ในกรณีฉุกเฉินซึ่งไม่อาจทำเช่นนั้นได้

2.18 ต้องไม่เลี้ยวรถจากทางตรงไปทางซ้ายหรือขวา หรือย้ายจากช่องจราจรหนึ่งไปยังช่องจราจรหนึ่งจนกว่าจะเห็นว่ากระทำได้ด้วยความปลอดภัยและหลังจากที่ได้ให้สัญญาณอย่างถูกต้อง

2.19 เมื่อแล่นผ่านรถคันอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง รถโรงเรียน และ รถประจำทางซึ่งจอดให้ผู้โดยสารขึ้น ลง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

2.20 ในกรณีที่มีความจำเป็นจะต้องขับรถภายใต้สภาพอากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่ผิดปกติ เช่น ควันไฟ หมอกกลบจัด บนถนนมีด ผู้ขับชီးต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ

2.21 ผู้ขับชီးต้องปฏิบัติตามกฎข้อบังคับในการจอดรถตามกฎหมายจราจรโดยค่อย ๆ แล่นเข้าเทียบขอบถนนที่ละน้อย และให้สัญญาณอย่างถูกต้อง

2.22 เมื่อจำเป็นต้องหยุดรถบนทางลาด ทางชัน หรือสภาพที่ที่รถอาจเคลื่อนที่ได้ ต้องใช้ขอนไม้หรือวัสดุอื่นที่เหมาะสมขวางล้อไว้ และให้ใช้ห้ามล้อมือช่วยเพื่อกันมิ

หลัก 5 ประการ สำหรับการขับรถอย่างปลอดภัย

รอบรู้เรื่อง “รถ”

นักขับชီးจะต้องรอบรู้เรื่องรถที่ขับชီးเป็นอย่างดี เหมือนตรวจตราใบเรือใบที่เรืออยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อนออกเดินทางไกลควรจะได้ ตรวจสอบอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยที่สำคัญ ดังนี้

เครื่องยนต์

ระบบห้ามล้อ (เบรค)

ยาง

หลอดไฟ

พวงมาลัย

ที่ปรับกระจกมองหลัง

กระจกมองหลัง

ไฟ

รอบรู้เรื่อง “ทาง”

ทราบถึงสภาพถนนและสภาพใน โดยสภาพภูมิประเทศ และสภาพแวดล้อม จำเป็นเส้นทางไม่เอื้ออำนวย ควรศึกษาขบวนรถที่ อยู่ในการท่องเที่ยว ตามผู้ให้บริการนำเที่ยวหรือรถเช่า เช่น การเช่ารถเช่า, การเช่ารถเช่า, รถเช่า ที่สำคัญ ที่ผู้ขับชီးต้องศึกษา และปฏิบัติตามป้ายจราจรจราจร

รอบรู้เรื่อง “กฎจราจร”

กฎจราจรมีไว้เพื่อมิให้ผู้ขับชီးขับรถประหลาด ปฏิบัติตามกฎจราจร เช่น ความปลอดภัย และความสะอาด

รอบรู้เรื่อง “วิธีขับรถ”

การขับชီးรถเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างหนึ่ง ขับรถเป็นอย่างไรก็ผล คือรู้วิธีขับที่ถูกต้อง การขับชီးรถเป็นอย่างไรก็ผล คือรู้วิธีขับที่ถูกต้อง การขับชီးรถเป็นอย่างไรก็ผล คือรู้วิธีขับที่ถูกต้อง การขับชီးรถเป็นอย่างไรก็ผล คือรู้วิธีขับที่ถูกต้อง

รอบรู้เรื่อง “มารยาทในการขับรถ”

มารยาทในการขับรถที่ดีเป็นสิ่งสำคัญไม่เพียงแต่การขับชီးรถที่ดี ยังมีความสำคัญในการเป็นพลเมืองที่ดี และเป็นการแสดงความเคารพต่อกันและกัน

บทที่ 4

ความปลอดภัยในการป้องกันและระงับอัคคีภัย

1. การป้องกันอัคคีภัย

- 1.1 การป้องกันอัคคีภัย เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงานทุกคน
- 1.2 ผู้ปฏิบัติงานทุกคนที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันระงับอัคคีภัย จะต้องปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการป้องกันอัคคีภัยอย่างเคร่งครัด
- 1.3 สถานที่ทำงาน สถานที่เก็บวัสดุ อุปกรณ์ ต้องดูแลความสะอาดเรียบร้อย และจัดให้เป็นระเบียบ
- 1.4 ห้ามสูบบุหรี่ หรือทำให้เกิดประกายไฟในบริเวณที่อาจก่อให้เกิดอัคคีภัยได้
- 1.5 ห้ามทิ้งก้นบุหรี่ หรือวัตถุที่มีความร้อนลงในตะกร้า ถังขยะ หรือสิ่งรองรับอื่น ๆ ที่อาจก่อให้เกิดอัคคีภัย ต้องทิ้งวัสดุดังกล่าวในภาชนะหรือสิ่งรองรับที่จัดไว้ให้เฉพาะ
- 1.6 อาคาร สถานที่ต่าง ๆ ต้องจัดให้มีอุปกรณ์ดับเพลิงที่มีชนิดและขนาดที่เหมาะสมกับอัคคีภัยที่
- 1.7 อาคาร สถานที่ต่าง ๆ ต้องจัดให้มีทางเดินและทางหนีที่ปลอดภัยและต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง พร้อมทั้งเครื่องหมายแสดงที่มองเห็นได้ชัดเจน

2. เครื่องดับเพลิงแบบต่าง ๆ ที่จะพึงใช้กับอัคคีภัยแต่ละประเภท

- 2.1 สัญลักษณ์ของถังดับเพลิงแบ่งตามประเภทของไฟ ตามข้อกำหนดมาตรฐานสากล (มาตรฐาน NFPA 10) ออกเป็น 5 ประเภท ซึ่งสัญลักษณ์ของถังดับเพลิงจะระบุประเภทของเครื่องดับเพลิงไว้บนตัวถังเครื่องอย่างชัดเจนเป็นตัวอักษร A B C D และ K ดังนี้

ไฟประเภท A



- สัญลักษณ์ตัวอักษร A อยู่ในรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า พื้นสีเขียว ตัวอักษร สีดำ
- สัญลักษณ์ที่เป็นรูปภาพ จะเป็นรูปถังขยะ และท่อนไม้ที่ติดไฟ
- เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิง ไม้ กระดาษ ผ้า ยาง และ พลาสติก
- เครื่องดับเพลิงที่เหมาะสมสำหรับการดับไฟ คือ เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำสะสมแรงดัน เครื่องดับเพลิงชนิดโฟมสะสมแรงดัน เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง ABC เครื่องดับเพลิงชนิดก๊าซเหลวระเหยที่ไม่ทำลายมลภาวะ

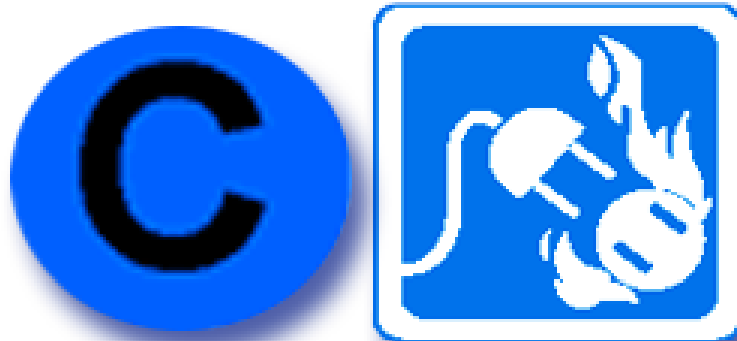
ไฟประเภท B...

ไฟประเภท B



- สัญลักษณ์ ตัวอักษร B อยู่ในรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า พื้นสีแดง ตัวอักษรสีดำ
- สัญลักษณ์ที่เป็นรูปภาพ จะเป็นรูป ถังใส่น้ำมัน ที่ติดไฟ
- เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงเหลวติดไฟ เช่น น้ำมันเบนซิน น้ำมันดีเซล สี สารละลาย
- เครื่องดับเพลิงที่เหมาะสมสำหรับใช้ดับไฟ คือ เครื่องดับเพลิงชนิดโฟมสะสมแรงดัน เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง ABC เครื่องดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ เครื่องดับเพลิงชนิดก๊าซเหลว ละเอียดที่ไม่ทำลายมลภาวะ

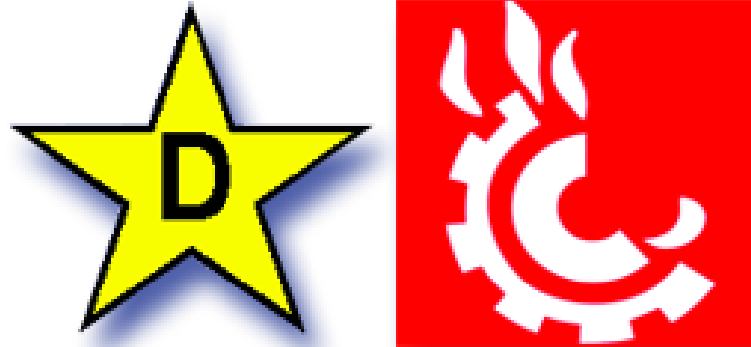
ไฟประเภท C



- สัญลักษณ์ ตัวอักษร C อยู่ในรูปวงกลม พื้นสีฟ้า ตัวอักษรสีดำ
- สัญลักษณ์ที่เป็นรูปภาพ จะเป็นรูป ปลั๊กไฟที่ลุดติดไฟ
- เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงที่มีกระแสไฟฟ้า
- เครื่องดับเพลิงที่เหมาะสมสำหรับดับไฟ คือ เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง ABC เครื่องดับเพลิงชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เครื่องดับเพลิงชนิดก๊าซเหลวละเอียดที่ไม่ทำลายมลภาวะ

ไฟประเภท D...

ไฟประเภท D



- สัญลักษณ์ ตัวอักษร D อยู่ในรูปดาวห้าแฉก พื้นสีเหลือง ตัวอักษรสีดำ
- สัญลักษณ์ที่เป็นรูปภาพ จะเป็นรูป เฟืองโลหะติดไฟ
- เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงที่เป็น โลหะลุกติดไฟ
- เครื่องดับเพลิงที่เหมาะสมสำหรับดับไฟ คือ เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมี โซเดียมครอไรด์

ไฟประเภท K



- สัญลักษณ์ ตัวอักษร K อยู่ในรูปหกเหลี่ยมด้านเท่า พื้นสีดำ ตัวอักษรสีขาว
- สัญลักษณ์ที่เป็นรูปภาพ จะเป็นรูป กระทะ ทำอาหารที่ลุกติดไฟ
- เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงน้ำมันทำอาหาร น้ำมันพืช น้ำมันจากสัตว์ ไขมัน
- เครื่องดับเพลิงที่เหมาะสมสำหรับดับไฟ คือ เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำผสมสารโปตัสเซียมอะซิเตท

2.2 เครื่องดับเพลิงแบบมือถือ

เครื่องดับเพลิงแบบมือถือ หรือ ถังดับเพลิง ปัจจุบันถูกผลิตขึ้นหลากหลายประเภท มากยิ่งขึ้น ซึ่งในแต่ละประเภทก็มีหน้าที่ในการนำไปใช้งานที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่

2.2.1 ถังดับเพลิงแดง

- ชนิดผงเคมีแห้งถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง บรรจุถังสีแดง ภายในบรรจุผงเคมีแห้งและก๊าซไนโตรเจน ลักษณะน้ำยาที่ฉีดออกมาเป็นฟองละเอียดสามารถดับเพลิงไหม้ทุกชนิดได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูง เช่น เพลิงไหม้ที่เกิดจากไม้ กระดาษ สิ่งทอ ยาง น้ำมัน แก๊ส และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกประเภท

ใช้ดับไฟได้ดีคือ ไฟประเภท B ผงเคมีไม่เป็นสื่อไฟฟ้า สามารถดับไฟประเภท C ได้ (แต่อุปกรณ์ไฟฟ้าอาจเสียหาย) การดับไฟประเภท A ต้องมีความชำนาญและควรใช้น้ำดับถ่าน



2.1.2 ถังดับเพลิงที่บรรจุแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (Co2) ไว้ภายในใช้ในการดับเพลิงที่เกิดขึ้นภายในตัวอาคารน้ำยาดับเพลิง เป็นน้ำแข็งแห้ง ที่บรรจุไว้ในถังที่ทนแรงดันสูง ประมาณ 1800 PSI ต่อตารางนิ้ว ที่ปลายสายฉีด จะมีลักษณะเป็นกระบอกหรือกรวย เวลาฉีด ลักษณะน้ำยาที่ออกมา จะเป็นหมอกหิมะ ที่ไล่ความร้อน และออกซิเจน เหมาะสำหรับใช้ภายในอาคาร คือ ไฟที่เกิดจากแก๊ส น้ำมัน และไฟฟ้า เครื่องดับเพลิงชนิด Co2 มีหลายขนาดให้เลือกใช้ ได้ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5 ปอนด์ 10 ปอนด์ และ 15 ปอนด์ ใช้ดับไฟประเภท C และ B



2.1.3 ถังดับ...

2.1.3 ถังดับเพลิงสีเหลือง มีลักษณะเป็นถังดับเพลิงชนิดน้ำยาเหลวระเหย บีซีเอฟ ฮาลอน 1211 ใช้ดับเพลิงได้ดีโดย คุณสมบัติของสารเคมีคือ มีความเย็นจัด และมีประสิทธิภาพ ทำลายออกซิเจนที่ทำให้ติดไฟเครื่องดับเพลิง ชนิดฮาลอน เหมาะสำหรับใช้กับสถานที่ ที่ใช้อุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์สื่อสารในอุตสาหกรรม อิเล็กทรอนิกส์ เรือ เครื่องบิน และรถถัง น้ำยาชนิดนี้ไม่ทิ้ง คราบสกปรก หลังการดับเพลิงและสามารถใช้ได้หลายครั้ง ข้อเสียของน้ำยาดับเพลิงชนิดนี้คือ มีสาร CFC ที่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม เครื่องดับเพลิงฮาลอน 1211 มีหลายขนาดให้ท่านเลือกใช้ได้ตามความต้องการ ตั้งแต่ 5 ปอนด์ 10 ปอนด์และ 15 ปอนด์



2.1.4 ถังดับเพลิงสีฟ้า ถังดับเพลิงชนิด HCFC-123 เป็นสารดับเพลิงที่ใช้ทดแทนสาร ฮาลอน 1211 ไม่ทำลายชั้นโอโซนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม สามารถใช้กับ ไฟชนิด A B และ C ลักษณะ การฉีดออกเป็นแก๊สเหลวระเหย น้ำยาชนิดนี้ไม่ทิ้งคราบสกปรก ไม่ทำลายสิ่งของเครื่องใช้



2.1.5 ถังดับ...

2.1.5 ถังดับเพลิงสีเขียว เป็นถังดับเพลิงชนิด BF 2000 บรรจุน้ำยาเป็นสารเหลวระเหย ชนิด BF 2000 (FE 36) ได้รับการยอมรับว่าไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม สามารถใช้ได้กับไฟชนิด A B และ C BF 2000 (FE 36) ไม่แสดงปฏิกิริยากับวัสดุก่อสร้างโดยทั่วไป เช่น อลูมิเนียมสตีล ทองแดง ในระดับอุณหภูมิปกติ



2.1.6 ถังดับเพลิงชนิดโฟม (Foam) บรรจุน้ำผสมโฟมเข้มข้น เมื่อผสมกับอากาศจะเป็นฟองโฟม เมื่อฉีดออกมาจะเป็นน้ำยาฟองโฟมสีขาว ปกคลุมผิวหน้าของเชื้อเพลิง ทำให้เชื้อเพลิงขาดอากาศมาทำปฏิกิริยาจึงไม่สามารถลุกไหม้ต่อไปได้ประสิทธิภาพ สามารถดับไฟที่เกิดจากน้ำมันพืชลุกไหม้ในกระทะของห้องครัวโดยเฉพาะและยังใช้ดับไฟที่เกิดจากไม้ กระดาษ ผ้า พลาสติก และสารไวไฟทุกชนิด ห้ามนำถังดับเพลิงชนิดน้ำยาโฟมไปดับไฟ ประเภท C ซึ่งได้แก่ วัสดุเชื้อเพลิงที่เกิดจากกระแสไฟฟ้า เช่น กรณีเกิดไฟฟ้าลัดวงจร โดยเด็ดขาด เนื่องจากถังดับเพลิงชนิดน้ำยาโฟมมีน้ำเป็นส่วนผสม น้ำเป็นสื่อไฟฟ้า อาจจะทำให้เกิดไฟฟ้าช็อตได้



2.3 วิธีใช้งานเครื่องดับเพลิง หันหน้าเข้าหากองไฟ และยืนห่างจากไฟประมาณ 6 - 8 ฟุต และทำตามขั้นตอน ดังนี้

2.3.1. ดึง - จัดวางเครื่องดับเพลิงให้ฉลากหันหน้าเข้าหาลำตัวในด้านที่ผู้ใช้นัด จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่คันบีบด้านบน โดยที่นิ้วทั้งสี่ที่เหลือจับใต้คันบีบด้านล่าง หัวเครื่องดับเพลิงไปยังตำแหน่งของกองเพลิงโดยยืนห่างจากกองเพลิงประมาณ 3 - 4 เมตร โดยเข้าทางเหนือทิศทางลมจากนั้นจึงทำการดึงสลักนิรภัยออก

2.3.2. ปลด - ปลดปลายสายออกจากตัวถัง เล็งไปยังบริเวณฐานเชื้อเพลิง โดยจับปลายสายให้แน่นอย่าให้หลุดมือ

2.3.3. กด - เล็งสายที่กองเพลิงและกดคันบีบ ควรกดให้สุดคันบีบเพื่อให้เคมีออกมาได้อย่างเต็มที่และต่อเนื่อง

2.3.4. ส่าย - ส่ายปลายสายไปมา เพื่อให้ผงเคมีครอบคลุมทั่วกองเพลิงยอตตัววงเล็กน้อยเพื่อหลบควันไฟและความร้อน ฉีดจากใกล้ไปไกลและควรเข้าสู่เป้าหมายด้วยความระมัดระวัง เมื่อแน่ใจว่าไฟดับสนิทแล้วจึงถอยออกจากจุดเกิดเหตุ

ข้อควรระวัง อย่าฉีดที่เปลวไฟ ให้ฉีดที่ฐานของเพลิงไฟ

2.4 ความรับผิดชอบและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ดับเพลิง

2.4.1. ต้องกำหนดผู้รับผิดชอบในการติดตั้ง เก็บรักษา ตรวจสอบ และทดสอบอุปกรณ์ดับเพลิง ตามระยะเวลาที่กำหนด อีกทั้งจัดทำแบบฟอร์มกำกับอุปกรณ์ดังกล่าวเพื่อการตรวจสอบตลอดเวลาการใช้งาน

2.4.2. อุปกรณ์ดับเพลิงทุกเครื่องทุกชนิด ต้องจัดให้มีใบกำกับวิธีการใช้ ประเภทชนิดสำหรับการใช้งานไว้ทุกเครื่อง

2.4.3. อุปกรณ์ดับเพลิงทุกชนิดจะต้องได้รับการเก็บรักษาให้อยู่ในสถานที่พร้อมจะปฏิบัติการได้ และนำมาใช้ได้ทุกเวลาที่ต้องการ

2.4.4. ห้ามนำอุปกรณ์ดับเพลิงทุกชนิดไปใช้เพื่อการอย่างอื่น นอกจากนำไปซ่อมแซม เปลี่ยนแปลงหรือทดสอบเพียงชั่วคราวสั้นเท่านั้น

2.4.5. เครื่องดับเพลิงแบบที่ใช้กรดโซดาและแบบฉีดเป็นฟอง ควรบรรจุใหม่ทุกปี ต้องตรวจสอบปีละหลาย ๆ ครั้ง และเมื่อใช้แล้วต้องบรรจุใหม่ทันที

2.4.6. ครอบกบรรจุความดัน (Pressure cartridge) ในเครื่องดับเพลิงแบบใช้เคมีแห้ง ต้องตรวจดูเข็มระบุความดัน หรือชั่งน้ำหนักอย่างน้อยหกเดือนต่อครั้งหากเข็มระบุความดันต่ำกว่าระดับปกติ หรือน้ำหนักลดลงต่ำกว่าอัตราที่กำหนดไว้ที่ป้ายข้างเครื่องดับเพลิง จะต้องเปลี่ยนครอบกบรรจุความดันใหม่ และเมื่อใช้แล้วจะต้องบรรจุใหม่ทันที

2.4.7. ให้ตรวจดูเครื่องดับเพลิงแบบที่ใช้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทุก ๆ เดือน ถ้าเข็มระบุความดันหรือน้ำหนักลดลงต่ำกว่า 10% ของน้ำหนักบรรจุที่ระบุไว้ที่เครื่องดับเพลิง จำเป็นจะต้องบรรจุใหม่ทันที

2.4.8. ให้ตรวจสอบ...

2.4.8. ให้ตรวจสอบเครื่องดับเพลิงแบบที่ใช้ของเหลวระเหยง่าย (Vaporizing Liquid) ปีละหลาย ๆ ครั้ง และให้ทดสอบการใช้อย่างน้อยปีละครั้งเครื่องดับเพลิงแบบนี้จะต้องบรรจุให้เต็มเสมอ และควรใช้น้ำยาพิเศษเฉพาะเครื่องดับเพลิง ซึ่งผู้ผลิตแนะนำให้ใช้เท่านั้น น้ำ หรือของเหลวอย่างอื่นจะทำให้เครื่องพังง่าย

2.4.9. เครื่องดับเพลิงที่มีน้ำยาดับเพลิงหรือสารเคมีบรรจุอยู่ภายในทุกชนิดเมื่อมีการใช้งาน หรือทดสอบอย่างใด ๆ เพียงเล็กน้อยหรือทั้งหมดให้ทำการตรวจสอบและบรรจุใหม่ทุกครั้ง

3. หัวฉีดดับเพลิงใกล้กับเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าหรือสายไฟฟ้าที่มีกระแสไฟฟ้า

เมื่อมีความจำเป็นที่จะใช้น้ำดับเพลิงซึ่งเกิดขึ้นใกล้กับเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าหรือสายไฟฟ้าที่ยังมีกระแสไฟฟ้าอยู่ในสถานที่ของสำนักงานให้ผู้ปฏิบัติงาน ปฏิบัติดังนี้

1. ให้ออกจากน้ำฉีด หรือเครื่องดับเพลิงแบบใช้กรดโซดาเท่านั้น
2. ความดันของน้ำในท่อฉีดไม่ควรน้อยกว่า 100 ปอนด์ต่อ 1 ตารางนิ้ว
3. จะต้องไม่นำหัวฉีดเข้าไปใกล้เครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้า หรือสายไฟฟ้าน้อยกว่าระยะกำหนด

ต่อไปนี้เป็น

หัวฉีดแบบฉีดน้ำออกมาเป็นลำ (น้ำฉีด)			
หัวฉีดขนาด 1 1/8 นิ้ว		หัวฉีดขนาด 1 1/2 นิ้ว	
แรงดันไฟฟ้า	ระยะปลอดภัย	แรงดันไฟฟ้า	ระยะปลอดภัย
600 โวลต์	3 ฟุต	600 โวลต์	4 ฟุต
3.5 กิโลโวลต์	15 ฟุต	3.5 กิโลโวลต์	22 ฟุต
12 กิโลโวลต์	25 ฟุต	12 กิโลโวลต์	30 ฟุต
33 กิโลโวลต์	30 ฟุต	33 กิโลโวลต์	40 ฟุต

5 มาตรการ ป้องกันอัคคีภัย

1. เก็บรักษาสิ่งของที่อาจจะเป็นเชื้อเพลิงให้เกิดอัคคีภัยให้เรียบร้อย เช่น เสื้อผ้าเก่า หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เป็นต้น
2. ไม่จุดธูปจุดเทียนทิ้งไว้ โดยที่ไม่มีคนอยู่บ้าน
3. ปิดแก๊สหุงต้ม เมื่อเลิกใช้งานแล้ว
4. ปิดสวิตช์ ดึงปลั๊ก เครื่องใช้ไฟฟ้า ทุกครั้งหลังใช้งาน
5. ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ หมั่นตรวจสอบสายไฟให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์อยู่เสมอ

แจ้งเหตุเพลิงไหม้ (สายด่วน 199) หรือ 0-7424-3111
อย่าใช้ลิฟท์ ขณะเกิดเหตุเพลิงไหม้

บทที่ 5

ความปลอดภัยด้านการท่องเที่ยว

1. การรักษาความปลอดภัย ป้องกันและบรรเทาอุบัติเหตุภัยในแหล่งท่องเที่ยว

1.1 ให้สำรวจจุดเสี่ยงอันตรายของแหล่งท่องเที่ยว วางแผนกำหนดมาตรการป้องกันและการกู้ภัยในพื้นที่รับผิดชอบ

1.2 ให้สำรวจ ซ่อมแซมวัสดุ อุปกรณ์ และยานพาหนะ เพื่อดูแลความปลอดภัยต่าง ๆ ให้พร้อมใช้งาน และจัดเตรียมไว้ในที่ที่สามารถนำออกมาใช้ในยามฉุกเฉินได้อย่างรวดเร็ว เช่น จัดเตรียมน้ำมันเพลิงสำหรับยานพาหนะให้เพียงพอ จัดเก็บเสื้อชูชีพ ห่วงชูชีพ เชือก ในที่สามารถนำไปใช้ได้สะดวก รวดเร็ว และติดตั้งป้าย/ท่อน/ธงสี เพื่อการเตือนภัยเสริมในเรื่องข้อควรระวัง เช่น เขตห้ามเล่นน้ำ เขตที่ลื่นน้ำวน หน้าผาชัน หินลื่น เป็นต้น

1.3 กำหนดบริเวณการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ อย่างชัดเจน เช่น บริเวณสำหรับว่ายน้ำ ล่องแก่ง ล่องแพ พายเรือแคนู เป็นต้น เพื่อการรักษาความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยว โดยจัดให้มีอุปกรณ์เพื่อการรักษาความปลอดภัยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้พร้อม และต้องจัดให้มีเจ้าหน้าที่เฝ้าระวัง และควบคุมดูแลเข้มงวดทุกกิจกรรมให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันเพื่อรักษาความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยว

1.4 ลงทะเบียนข้อมูลนักท่องเที่ยวที่ประสงค์จะประกอบกิจกรรมท่องเที่ยวที่มีความเสี่ยง เช่น เดินป่าระยะไกล จักรยานเสือภูเขา ล่องแก่ง ปีนหน้าผา

1.5 ให้จัดผู้ปฏิบัติงานดูแลรักษาความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และเวรยามตรวจตราในพื้นที่บริการการท่องเที่ยวตลอด 24 ชั่วโมง

1.6 จัดผู้ปฏิบัติงานอำนวยความสะดวก นำทางท่องเที่ยว กรณีการท่องเที่ยวในพื้นที่ล่อแหลมต่อการเสี่ยงภัย หลงป่า

1.7 จัดให้มีสถานที่เพื่อการปฐมพยาบาลในเบื้องต้นและประสานงานให้สถานพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือในการรับและส่งต่อผู้ป่วยโดยประสานขอความช่วยเหลือตามระบบการแพทย์ฉุกเฉิน โทร. 1669

1.8 ให้จัดสภาพภูมิทัศน์ให้สะอาดปลอดภัย สิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ที่จัดไว้ เช่น ม้านั่งทางเดิน ระเบียง ที่นั่งพิง ต้องมีความแข็งแรง ไม่หักพัง หรืออาจเป็นอันตรายต่อนักท่องเที่ยว

1.9 จัดสถานที่ให้เหมาะสม เป็นระเบียบ ตกแต่งกิ่งไม้ บริเวณที่นักท่องเที่ยวใช้ประโยชน์ต่าง ๆ เช่น ลานจอดรถ ลานกางเต็นท์ บ้านพักนักท่องเที่ยว ไม่ให้มีอันตรายจากการหักโค่นของกิ่งไม้ ต้นไม้ ฯลฯ

1.10 จัดทำป้ายเตือน ข้อแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติกับสัตว์ป่า ที่เป็นอันตรายต่อนักท่องเที่ยว

1.11 จุดเสี่ยงภัยต่าง ๆ หน้าผาขมทิวทัศน์ หน้าผาน้ำตก น้ำลึก น้ำวน เป็นต้น ควรมีป้ายเตือนที่ชัดเจนและมีผู้ปฏิบัติงานประจำ โดยแต่งเครื่องแบบให้เห็นได้ชัด

1.12 ห้าม...

1.12 ห้ามนักท่องเที่ยวประกอบกิจกรรมทางน้ำ ในบริเวณที่ไม่ได้กำหนดไว้

1.13 ในพื้นที่ที่มีกิจกรรมนันทนาการ ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายได้ง่าย เช่น กิจกรรม ล่องแก่ง ควรมีอุปกรณ์มาตรฐานและผู้มีความชำนาญการนำในการล่องแก่ง เป็นต้น

1.14 ตรวจสอบผู้ประกอบการกิจกรรมท่องเที่ยวให้ปฏิบัติตามเงื่อนไขที่ได้รับอนุญาต (ถ้ามี) โดยเฉพาะเงื่อนไขด้านการรักษาความปลอดภัยของนักท่องเที่ยว อุปกรณ์ในการช่วยเหลือนักท่องเที่ยว เช่น เสื้อชูชีพ แพยาง ห่วงยาง ต้องมีเพียงพอ

1.15 เมื่อเกิดอุบัติเหตุให้รายงานเหตุการณ์ให้องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ทราบทางโทรศัพท์ ในเบื้องต้นทันทีและให้รายงานเป็นลายลักษณ์อักษรในโอกาสต่อไป

2. การจัดการด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในสถานที่ท่องเที่ยว

2.1 ด้านการป้องกันและเฝ้าระวัง

2.1.1 จัดให้มีผู้ปฏิบัติงานตรวจตราบริเวณด้านตรวจเพื่ออำนวยความสะดวก โดยเฉพาะ ยามวิกาล

2.1.2 ฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานให้มีความพร้อมในการตรวจค้นและจับกุม การกระทำผิด ตามกฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง จัดทำแผนด้านความปลอดภัย และฝึกซ้อมการปฏิบัติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

2.1.3 ติดตามข่าวสารรูปแบบการกระทำผิดที่เกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สืบเพื่อหาทางป้องกัน

2.1.4 หากสามารถทำได้ ให้ติดตั้งกล้องวงจรปิดบริเวณด้านเข้า - ออก และพื้นที่ ซึ่งนักท่องเที่ยวใช้ประโยชน์จำนวนมาก เช่น ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว และลานจอดรถ รวมถึงจัดให้มีผู้ปฏิบัติงานเฝ้า ระวังติดตามภาพจากกล้องวงจรปิด

2.1.5 ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สะดวกในการดูแลความปลอดภัย เช่น ตัดหญ้าไม่ให้ รกทึบ การเพิ่มแสงสว่างบริเวณที่จำเป็น เช่น บริเวณลาดจอดรถ ลานกางเต็นท์ บ้านพักนักท่องเที่ยว เป็นต้น

2.1.6 การติดตั้งป้ายเตือนด้านความปลอดภัย แผนที่ที่แสดงอาคารต่าง ๆ และจุดสำคัญ โดยเฉพาะบริเวณที่มีผู้ปฏิบัติงานอยู่ประจำ

2.1.7 กำหนดเวลาเข้า - ออก บ้านพักให้เหมาะสม

2.1.8 ขอความร่วมมือผู้ประกอบการท่องเที่ยวเป็นเครือข่ายในการเฝ้าระวังมิให้เกิดเหตุ

2.1.9 ประชาสัมพันธ์เบอร์โทรศัพท์ที่จำเป็น และอุปกรณ์ส่งสัญญาณฉุกเฉิน เช่น เบอร์โทร แจ้งเหตุฉุกเฉินของหน่วยงาน สายด่วนการแพทย์ฉุกเฉิน 1669 สถานีตรวจที่รับผิดชอบพื้นที่ เป็นต้น

2.1.10 ประชาสัมพันธ์ให้นักท่องเที่ยวเก็บของมีค่าไว้กับตัว หรือบุคคลใกล้ชิด ให้ล็อคห้อง เมื่้อออกจากบ้านพัก

2.2 การแก้ไขปัญหา

2.2.1 การแจ้งเหตุฉุกเฉินตามเบอร์โทรศัพท์/บุคคล/อุปกรณ์ส่งสัญญาณฉุกเฉินที่ประชาชนสัมพันธ์ไว้ เมื่อผู้ปฏิบัติงานได้รับแจ้งเหตุจะต้องดำเนินการโดยทันที เพื่อไม่ให้เหตุการณ์ลุกลามหรือยากต่อการแก้ไข

2.2.2 หากเหตุการณ์เกินความสามารถของผู้ปฏิบัติงานให้ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.2.3 ประสานเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อดำเนินการตามกฎหมาย

2.2.4 หากจำเป็นให้ปิดทางเข้า - ออกทุกเส้นทาง ป้องกันการหลบหนีของผู้กระทำความผิด

2.2.5 ทำการตรวจค้นบุคคล/ยานพาหนะต้องสงสัยบริเวณด้านตรวจ หรือภายในเขต-สถานที่ท่องเที่ยว

2.2.6 รายงานผู้บังคับบัญชาเพื่อทราบ



บทที่ 6

ความปลอดภัยในการทำงานด้านสวนป่า กิจกรรมด้านการปลูกสร้างสวนป่าและด้านการทำไม้

1. ด้านการปลูกสร้างสวนป่า

ในการปฏิบัติงานของพนักงานและคนงานด้านการปลูกสร้างสวนป่า เป็นการปฏิบัติงานที่ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบในการปฏิบัติงานเป็นอย่างมาก จึงต้องให้ความสำคัญด้านความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานในทุก ๆ ด้านและทุกกิจกรรม

ถางเตรียมพื้นที่

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่ที่จะดำเนินการปลูกป่ามีวัชพืชหรือเศษกิ่งไม้ปลายไม้กระจายที่เหลื่อจากการทำไม้ อาจมีสภาพเป็นป่ารกที่มีวัชพืชขึ้นปกคลุม บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่มีความลาดชันสูง สัตว์มีพิษ เป็นต้น

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- เว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติงานให้เหมาะสม
- หากพื้นที่มีความเสี่ยง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ



การเก็บรวบรวมกอง

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่ที่มีเศษไม้กระจายจากการถางป่าอาจมีการตัดทอนเศษไม้หรือตอไม้ที่สูงให้เป็นที่นอน ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการเก็บรวบรวมกอง

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- เว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติงานให้เหมาะสม
- เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ในการยกกิ่งไม้เศษไม้ต้องใช้ความระมัดระวัง
- เพื่อป้องกันกองไม้ล้มทับ ไม่ควรรวมกองไม้ให้มีขนาดใหญ่จนเกินไป
- การใช้มีดหรือของมีคมในการตัดหรือถางต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมากทั้งตัว

ผู้ปฏิบัติงานเองและผู้ปฏิบัติงานคนอื่น ๆ

- ขณะตัดฟันเศษกิ่งไม้ที่ถูกทับอยู่ เพื่อป้องกันการติดของไม้ต้องมีผู้ปฏิบัติงานคนอื่น ๆ คอยจับหรือประคองไว้ด้วย

- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผามีความลาดชันสูง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ



การปักหลัก...

การปักหลักหมยแนวปลูก

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่โล่ง บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่านบางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง เป็นต้น

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- เนื่องจากหลักหมยแนวมีลักษณะเป็นไม้ไผ่ปลายแหลมมีดรวมกัน ขณะขนย้าย

ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ

- อุปกรณ์ที่ใช้ในการตอกควรมีน้ำหนักพอดีและจับถนัดมือการตอกหลักหมยแนว

ควรใช้ความระมัดระวัง

- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผามีความลาดชันสูงควรใช้ความระมัด

ระวังเป็นพิเศษ

การเตรียมกล้า - เหย้า

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นโรงเรือนแบบเปิด มีความชื้นจากการรดน้ำกล้าไม้ทำให้พื้นชื้น อาจมีสัตว์มีพิษเข้าไปอาศัยอยู่ในโรงเรือน อาจมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- มีความรู้ ความชำนาญและระมัดระวัง ในการใช้อุปกรณ์ของมีคมต่าง ๆ เช่น

กรรไกรตัดกิ่ง มีด้ายหญ้า เป็นต้น

- มีห้องเก็บอุปกรณ์รวมถึงห้องเก็บปุ๋ยหรือสารเคมีต่าง ๆ ให้มิดชิด

การขุดหลุมและรองก้นหลุม

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

เป็นพื้นที่ที่ทำการเตรียมพื้นที่และปักหลักหมยแนวปลูกเรียบร้อยแล้วมีแนวหลักและหน่อเดิมชัดเจน มีลักษณะของหน้าดินที่แตกต่างกันไปตามสภาพพื้นที่บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง เป็นต้น

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- เว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติงานให้เหมาะสม
- อุปกรณ์ที่ใช้ในการขุดหลุมควรมีขนาดเหมาะสมกับผู้ใช้งานและอยู่ในสภาพที่ใช้งาน-

ได้ดี ไม่ทื่อ มีความยาวของด้ามพอดีจับถนัดมือ ไม่แตก หักหรือบิ่น เหมาะกับการขุดดินในสภาพต่าง ๆ

- ในการใส่ปุ๋ยรองก้นหลุมควรใส่ถุงมืออย่างทุกครั้งเพื่อป้องกันการสัมผัสกับปุ๋ยโดยตรง

- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูง ต้องใช้ความ

ระมัดระวังเป็นพิเศษ

การปลูกและปลูกซ่อม

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

เป็นพื้นที่ที่เตรียมไว้พร้อมสำหรับการปลูก ซึ่งทำการปักหลักเป็นแนวขุดหลุมตามขนาดที่สวนป่ากำหนดและรองกันหลุม บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่มีความลาดชันสูง เป็นต้น

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- การใช้อุปกรณ์สำหรับขนกล้าไม้ ต้องใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม
- การขนย้ายกล้าไม้ ต้องมีน้ำหนักไม่เกินที่กำหนดไว้
- เนื่องจากในการปลูกต้องใช้มีดในการกรีดถุงขากกล้าเพื่อนำลงปลูกผู้ปฏิบัติงานต้องใช้ความระมัดระวัง จับถุงดินให้แน่นและไม่กรีดเข้าหาตัว
- ควรใช้อุปกรณ์สำหรับกลับดินลงหลุมปลูกไม่ควรใช้มือกลับดินเพราะอาจมีเศษวัสดุที่แหลมและมีคม ที่ตำหรือบาดมือได้
- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ



การกำจัดวัชพืช

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

เป็นพื้นที่ที่วัชพืชขึ้นปกคลุมทั่วทั้งพื้นที่ สภาพความหนาแน่นของวัชพืชขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่และการบำรุงดูแลรักษาที่ผ่านมา อาจมีสัตว์มีพิษที่เป็นอันตรายต่อการทำงาน บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง มีแถวสักรัดและสักรัดที่ปลูกใหม่ชัดเจน

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- 2.1 ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- 2.2 เว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติงานให้เหมาะสม
- 2.3 ควรเข้าไปในทิศทางเดียวกันจนรอบโคนต้น
- 2.4 เนื่องจากสภาพพื้นที่เป็นป่ารกทึบ ผู้ปฏิบัติงานจึงควรระมัดระวังหลุม ท่อนไม้กิ่งไม้ที่กีดขวางในพื้นที่ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ รวมถึงแมลงสัตว์กัดต่อยต่าง ๆ เช่น งู แมงป่อง ไร้ผึ้ง เป็นต้น
- 2.5 หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

การใส่ปุ๋ย

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นสวนป่าที่ปลูกเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีการถางวัชพืชพร้อมที่จะใส่ปุ๋ย ไม่มีวัชพืชปกคลุมอยู่ในช่วงฤดูฝน พื้นดินมีความชื้นสูง ลื่น มีน้ำขัง และเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษบางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมถุงมือยาง เพื่อป้องกันการสัมผัสกับปุ๋ยซึ่งเป็นสารเคมีโดยตรง
- ภาชนะบรรจุปุ๋ยควรมีขนาดที่พอดี น้ำหนักเบา เคลื่อนที่ได้สะดวก
- หลังจากปฏิบัติงานต้องทำความสะอาดร่างกายและอุปกรณ์ให้เรียบร้อยเก็บไว้ในที่จัดเก็บอุปกรณ์และสารเคมี
- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูงต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

การแต่งหน่อ เกลาต่อและลิดกิ่ง

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นสวนป่าที่ปลูกเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีวัชพืชปกคลุมน้อย เนื่องจากอยู่ในฤดูแล้ง มีหน่อสักที่แตกหน่อจากตอเดิม และกล้าสักที่ปลูกใหม่ กระจายอยู่ทั่วไปในพื้นที่ มีสัตว์มีพิษอาศัยอยู่ตามโคนต้นสัก บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง ตามลักษณะภูมิประเทศแต่ละสวนป่า

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- เว้นระยะห่างระหว่างผู้ปฏิบัติงานให้เหมาะสม
- การใช้อุปกรณ์ของมีคมควรใช้ความระมัดระวัง เพราะอาจเกิดอันตรายได้
- หากจะทำการตัดแต่งหน่อที่มีขนาดใหญ่และสูงควรส่งสัญญาณ และสังเกตบริเวณโดยรอบว่ามีผู้ปฏิบัติงานคนอื่น ๆ อยู่หรือไม่
- ผู้ปฏิบัติงานควรระมัดระวังแมลงหรือสัตว์มีพิษกัดต่อย เช่น งู แมงป่อง ไร้ผึ้ง เป็นต้น
- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูง ควรใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ



การป้องกันและการดับไฟป่า

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่อาจเป็นแปลงปลูกสร้างสวนป่า พื้นที่ทำไม้ พื้นที่เก็บ ธิบป่าธรรมชาติ พื้นที่ขอใช้ประโยชน์ หรือพื้นที่เกษตรกรรมของหมู่บ้านรอบสวนป่า บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง ตามลักษณะภูมิประเทศแต่ละสวนป่า ความรุนแรงของไฟขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อเพลิง สภาพอากาศเป็นฤดูร้อนและแห้งแล้ง

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- หากสภาพพื้นที่เป็นป่ารกทึบ ผู้ปฏิบัติงานควรระมัดระวังหลุม ท่อนไม้กิ่งไม้ที่เกิดขวางในพื้นที่ที่ไม่สามารถมองเห็นได้รวมถึงแมลงสัตว์กัดต่อยต่าง ๆ เช่น งู แมงป่อง ด้วง เป็นต้น
- ก่อนเข้าพื้นที่ที่เกิดเหตุไฟไหม้ควรสังเกตบริเวณโดยรอบว่ามีไฟลุกลามขึ้นด้านบนหรือไม่
- การเข้าดับไฟป่าต้องดูทิศทางลมและอยู่เหนือลมเสมอ
- ขณะที่เกิดไฟลุกลาม การกวาดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิงเพื่อทำแนวกันไฟควรดูทิศทางลมและเว้นระยะห่างจากจุดที่ไหม้ในระยะที่ปลอดภัย
- ไม่เข้าไปดับไฟในพื้นที่รกทึบเพราะจะยากต่อการหลบหนีหากมีไฟป่ารุนแรง
- ไม่เข้าไปดับไฟป่าเพียงลำพัง
- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูงต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ
- ในกรณีที่เกิดไฟไหม้รุนแรงจนไม่สามารถควบคุมได้ และอาจเกิดอันตราย ถึงชีวิตให้ถอนกำลังและหลบเข้าที่ปลอดภัย



การตรวจนับเปอร์เซ็นต์รอดตายและสำรวจรังวัดพื้นที่

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพพื้นที่เป็นสวนป่าที่ปลูกเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีวัชพืชปกคลุมน้อย เนื่องจากอยู่ในฤดูแล้ง มีหน่อสักที่แตกหน่อจากตอเดิม และกล้าสักที่ปลูกใหม่ กระจายอยู่ทั่วไปในพื้นที่ อาจมีสัตว์มีพิษอาศัยอยู่ตามโคนต้นสัก บางพื้นที่มีลำห้วยไหลผ่าน บางพื้นที่มีกลุ่มหินโผล่ มีความลาดชันสูง ตามลักษณะภูมิประเทศแต่ละสวนป่า

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ผู้ปฏิบัติงานต้องแต่งกายที่เหมาะสมกับงาน
- ผู้ปฏิบัติงานควรระมัดระวังแมลงและสัตว์มีพิษกัดต่อย เช่น งู แมงป่อง ด้วง เป็นต้น
- หากพื้นที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

2. ด้านการทำไม้ ...

2. ด้านการทำไม้

ในการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานด้านการทำไม้ จะต้องมีความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ เพราะการปฏิบัติงานต้องใช้ความละเอียดรอบคอบ เนื่องจากการทำไม้ มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายสูงจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญด้านความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานในทุก ๆ ด้าน และทุกกิจกรรมโดยแบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

งานหมายคัดเลือกตัดฟัน/โค่นล้มไม้

1. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

- พื้นที่ที่มีความลาดชันอาจเกิดอันตรายจากการลื่นไถลตกจากที่สูง
- พื้นที่รกทึบ มีต้นไม้และวัชพืชขึ้นหนาแน่น อาจเกิดอันตรายเนื่องจากไม้ร่วงหล่นใส่ศีรษะ สะดุดตอไม้ หรือวัชพืช เหยียบตอไม้/วัชพืชที่มีหนามแหลมคม อันตรายจากพืชที่มีพิษหรืออันตรายแก่ร่างกาย

- พื้นที่ที่มีสัตว์มีพิษอาศัยอยู่ชุกชุมเช่น งู แมงป่อง ต่อ แตน ผึ้ง ฯลฯ โดยลักษณะทั่วไปมักพบในพื้นที่ที่มีความชื้น ไต้โพรงไม้ ขอนไม้ ไม้พุ่ม พุ่มไม้

- สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน เพราะมีสภาพพื้นที่ที่ลื่น อาจมีลมกรรโชกแรงทำให้กิ่งไม้หักร่วงหล่นใส่ผู้ปฏิบัติงาน

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงาน
- จัดชุดทำงานเป็นกลุ่ม อย่างน้อย 2 คนขึ้นไป
- ตรวจสอบคูอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน
- การปฏิบัติงานในช่วงฤดูฝน พื้นที่ที่มีความเสี่ยง เช่น มีสภาพเป็นหินผา มีความลาดชันสูง ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

งานโค่นล้มไม้

1. สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

- พื้นที่ที่มีความลาดชัน อาจเกิดอันตรายจากการลื่นไถลตกจากที่สูง
- พื้นที่รกทึบ มีต้นไม้และวัชพืชขึ้นหนาแน่น อาจเกิดอันตรายเนื่องจากไม้ร่วงหล่นใส่ศีรษะ สะดุดตอไม้ หรือวัชพืช เหยียบตอไม้/วัชพืชที่มีหนามแหลมคม อันตรายจากพืชที่มีพิษหรืออันตรายแก่ร่างกาย

- พื้นที่ที่มีสัตว์มีพิษอาศัยอยู่ชุกชุมเช่น งู แมงป่อง ต่อ แตน ผึ้ง ฯลฯ โดยลักษณะทั่วไปมักพบในพื้นที่ที่มีความชื้น ไต้โพรงไม้ ขอนไม้ ไม้พุ่ม พุ่มไม้

- สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน เพราะมีสภาพพื้นที่ที่ลื่น อาจมีลมกรรโชกแรงทำให้กิ่งไม้หักร่วงหล่นใส่ผู้ปฏิบัติงาน

- ต้นไม้ที่มีเถาวัลย์พันปลายเมื่อมีการโค่นล้มอาจจะมีการเหนี่ยวรั้งกันทำให้ไม้ ไม่สามารถล้มไปในทิศทางที่ต้องการได้

- การล้มไม้ในพื้นที่ลาดชันหรือพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อการปฏิบัติงาน ไม้อาจจะไหลหรือตีกลับใส่ผู้ปฏิบัติงานทิศทางไม้ที่จะล้มอาจจะกำหนดได้ยากไม่เป็นไปตามที่กำหนด

2. การปฏิบัติงานอย่างปลอดภัยที่ถูกต้อง

- ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงาน
- จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยการโค่นล้มไม้แต่ละต้นนั้นควรมีผู้ปฏิบัติงาน 2-3 คน โดย

แบ่งเป็น

ไม่เกิน 1 ชั่วโมง

- ผู้ใช้เลื่อยยนต์อย่างน้อย 2 คน ผลัดเปลี่ยนกันใช้เลื่อยยนต์ต่อเนื่องผลัดละ
- ผู้ควบคุมทิศทางไม้ที่จะล้ม โดยใช้ไม้ค้ำยัน

3. ตรวจสอบคู่มือในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่

- เลื่อยโซ่ยนต์
- ไม้ค้ำยัน สำหรับควบคุมทิศทางไม้ที่จะล้ม
- ในการล้มไม้ที่มีเถาวัลย์พันปลายไม้ ควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง
- ผู้ปฏิบัติงานต้องผ่านการฝึกอบรมการโค่นล้มไม้
- การล้มไม้ในพื้นที่ที่มีความลาดชัน ควรทำการล้มไม้ไปใน ทิศทางเดียวกัน

เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

- เพิ่มความระมัดระวังในการปฏิบัติงานในช่วงฤดูฝน



งานซักถามกรมกองริมทางตรวจการด้วยรถแทรกเตอร์ล้อยาง/รถสกีคัตเตอร์

1. สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

- พื้นที่ที่มีความลาดชัน อาจเกิดอันตรายจากการลื่นไถลตกจากที่สูง
- สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน เพราะมีสภาพเส้นทาง ที่ลื่น

ทำให้ยากแก่การบังคับทิศทาง อาจทำให้รถเสียหลักตกข้างทางได้ อาจส่งผลกระทบต่อเส้นทางซักถามไม้เสียหาย

2. การปฏิบัติงานที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

- ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงานในขณะที่ปฏิบัติงานควรเพิ่มความระมัดระวังพื้นที่ที่มีความลาดชัน คนขับรถควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งควรใช้ความเร็วที่เหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศ

- จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยในการซักถามกรมกองด้วยรถแทรกเตอร์ล้อยาง/รถสกีคัตเตอร์ นั้น ควรมีผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 คน โดยแบ่งเป็น คนขับรถ 1 คน และคนท้ายรถ (ผู้มัด/ปลดโซ่) 2 คน

- ตรวจสอบคู่มือ ...

- ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่ รถอยู่ในสภาพที่พร้อมจะปฏิบัติงาน และโช้/สลิงมัดไม้ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุดเสียหาย
- คนขับรถควรระมัดระวังท่อนไม้และกิ่งไม้ที่อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติงาน
- เพิ่มความระมัดระวังในการทำงานในช่วงฤดูฝน
- ผู้ควบคุมงานต้องย้ำคิดย้ำเตือนให้ผู้ปฏิบัติงานคำนึงถึงการปฏิบัติงานอย่างปลอดภัย

งานลากขนไม้ด้วยรถบรรทุก/รถยนต์จอบหนึ่ง

1. สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

- 1.1 เส้นทางลากขนไม้ที่มีความลาดชัน คดเคี้ยว สภาพพื้นผิวถนนที่ขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ ร่องน้ำ รถลากขนไม้อาจเกิดอันตรายจากการปฏิบัติงานได้
- 1.2 เส้นทางลากขนไม้ที่ผ่านพื้นที่ชุมชน พื้นที่เกษตรกรรมของชาวบ้านใกล้เคียงสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน เพราะมีสภาพเส้นทางลากขนไม้ที่ลื่นทำให้ยากแก่การบังคับหรือควบคุมรถ อาจทำให้รถเสียหลักตกข้างทางและเส้นทางชักลากไม้อาจเสียหาย

2. การปฏิบัติงานที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

- 2.1 ตรวจสอบเช็คครุให้มีความพร้อมในการทำงาน โดยเฉพาะระบบควบคุม บังคับต่าง ๆ
- 2.2 ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน ในขณะที่ปฏิบัติงานควรเพิ่มความระมัดระวังพื้นที่ที่มีความลาดชัน คนขับรถควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งควรใช้ความเร็วที่เหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศ
- 2.3 เส้นทางลากขนไม้ที่ผ่านพื้นที่ชุมชน พื้นที่เกษตรกรรมของชาวบ้านใกล้เคียงต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ และใช้ความเร็วไม่เกินที่กฎหมายกำหนด
- 2.4 จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยในการชักลากด้วยรถบรรทุก/รถยนต์จอบหนึ่งควรมีผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 คนต่อรถ 1 คัน โดยแบ่งเป็น
 - คนขับรถ 1 คน
 - คนท้ายรถ (ผู้มัด/ปลดสลิง) 2 คน
- 2.5 ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่
 - รถอยู่ในสภาพที่พร้อมจะปฏิบัติงาน
 - โช้/สลิงมัดไม้ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุดเสียหาย
- 2.6 คนขับรถควรระมัดระวังท่อนไม้ และกิ่งไม้ ที่อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติงาน
- 2.7 เพิ่มความระมัดระวังในการทำงานในช่วงฤดูฝน

3. งานชักลากเรียงหมอน

- 3.1 สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน
 - 3.1.1 สภาพพื้นที่หมอนไม้ มีลักษณะเป็นพื้นที่เปิดโล่ง
 - 3.1.2 สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน อาจเกิดการลื่นไถลของรถแทรกเตอร์ขณะชักลากเรียงหมอน ฤดูร้อน มีฝุ่นละอองมาก มีอุณหภูมิสูง

3.2 การปฏิบัติงานที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

3.2.1 ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงานในฤดูฝน การลากไม้ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรใช้ความเร็วที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน

3.2.2 จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยในการชักลากเรียงหมอนด้วยรถแทรกเตอร์ล้อยางควรมีผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 คนต่อรถ 1 คัน โดยแบ่งเป็น

- คนขับรถ 1 คน
- คนท้ายรถ (ผู้มัด/ปลดโซ่) 2 คน

3.2.3 ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่

- รถอยู่ในสภาพที่พร้อมจะปฏิบัติงาน
- โซ่มัดไม้ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุดเสียหาย

3.2.4 คนขับรถควรระมัดระวังท่อนไม้ ที่อาจทำให้เกิดอันตราย

4. งานหมายวัด ตัดทอนตรวจวัด ตีตรา

4.1 สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

4.1.1 สภาพพื้นที่หมอนไม้ มีลักษณะเป็นพื้นที่เปิดโล่ง

4.1.2 สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน อาจเกิดการลื่นไถลของรถแทรกเตอร์ขณะชักลากเรียงหมอน ฤดูร้อน มีฝุ่นละอองมากมีอุณหภูมิสูง

4.1.3 มีเสียงดังจากการใช้เลื่อยยนต์

4.2 การปฏิบัติงานที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

4.2.1 ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงาน

4.2.2 จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยในการหมาย วัดตัดทอน ตรวจวัดตีตรา ควรมีผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 8 คน โดยแบ่งเป็น

- ผู้ที่ทำการวัดความยาวท่อนไม้ 2 คน
- ผู้ที่ทำการวัดความโตไม้ที่กลางท่อน 1 คน
- ผู้ที่ทำการตีตราประทับบนหน้าไม้ 1 คน
- ผู้ที่ทำการจดบันทึกรายการไม้ 1 คน
- ผู้ใช้เลื่อยยนต์ 1 คน
- ผู้ที่ทำการมัดไม้ 2 คน

4.2.3 เพื่อป้องกันข้อผิดพลาดและอันตรายที่จะเกิดขึ้นชุดปฏิบัติงานหมายวัดควรปฏิบัติงานล้าหน้าชุดเลื่อยยนต์ในปริมาณงานที่มากพอ และเมื่อชุดเลื่อยยนต์เริ่มการตัดทอน ควรย้ายไปปฏิบัติงานจุดพื้นที่ปฏิบัติงานอื่นที่ห่างออกไป

4.2.4 ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่

- เลื่อยโซ่ยนต์
- อุปกรณ์สำหรับมัดไม้
- เทปวัดความโต/ยาว
- ค้อนเลขเรียง และค้อนดวงตราประจำสวนป่า
- สมุดบันทึกรายการ
- ไม้ สี/ชอล์ก

4.2.5 ผู้ปฏิบัติงาน ...

4.2.5 ผู้ปฏิบัติงานต้องผ่านการฝึกอบรมการใช้เลื่อยยนต์

4.2.6 หลังปฏิบัติงานควรจัดเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย

5. งานจัดกองเตรียมจำหน่าย

5.1 สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

5.1.1 สภาพพื้นที่หมอนไม้ มีลักษณะเป็นพื้นที่เปิดโล่ง

5.1.2 สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน อาจเกิดการลื่นไถลของรถแทรกเตอร์ขณะชักลากเรียงหมอน ฤดูร้อน มีฝุ่นละอองมากมีอุณหภูมิสูง

5.1.3 ใช้เครื่องจักรกลที่มีความเหมาะสมกับการจัดกอง เช่น รถตัดไม้/ยกไม้

5.2 การปฏิบัติงานที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

5.2.1 แต่งกายตามข้อกำหนดใน หมวด 2 ด้านการทำไม้

5.2.2 ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงาน

5.2.3 จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยในการจัดกองเตรียมจำหน่ายควรมีผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 คน โดยแบ่งเป็น คนขับรถ 1 คน และ คนท้ายรถ 2 คน

5.2.4 ตรวจสอบอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่

- รถอยู่ในสภาพที่พร้อมจะปฏิบัติงาน

- โซมัดไม้ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุดเสียหาย

5.2.5 ในขณะที่ปฏิบัติงาน ควรเพิ่มความระมัดระวังในการจัดกองเตรียมจำหน่าย ควรใช้ความเร็วที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน

5.2.6 คนขับรถควรระมัดระวังท่อนไม้ ที่อาจทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติงาน

5.2.7 เพิ่มความระมัดระวังในการปฏิบัติงานในช่วงฤดูฝน

6. งานยกไม้ขึ้นรถลูกค้ำ

6.1 สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

6.1.1 สภาพพื้นที่หมอนไม้ มีลักษณะเป็นพื้นที่เปิดโล่ง พื้นที่ไม่สม่ำเสมอ

6.1.2 สภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยในการทำงาน เช่น ฤดูฝน อาจเกิดการลื่นไถลของรถแทรกเตอร์/รถเครน/รถยกไม้ ขณะยกไม้ขึ้นรถลูกค้ำ ฤดูร้อน มีฝุ่นละอองมาก มีอุณหภูมิสูง

6.2 การปฏิบัติงานที่ถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

6.2.1 แต่งกายตามข้อกำหนดใน หมวด 2 ด้านการทำไม้

6.2.2 ตรวจสอบสภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการปฏิบัติงาน

6.2.3 จัดชุดทำงานเป็นกลุ่มโดยในการยกไม้ขึ้นรถลูกค้ำ ควรมีผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 3 คนต่อรถ 1 คัน โดยแบ่งเป็น คนขับรถ 1 คน คนจัดเรียงไม้ 2 คน

6.2.4 ตรวจสอบอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อมใช้งาน ได้แก่

- รถอยู่ในสภาพที่พร้อมจะปฏิบัติงาน

- สลิง/เครน อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน ไม่ชำรุดเสียหาย

- อุปกรณ์จัดไม้เพื่อจัดเรียงไม้ ควรอยู่ในสภาพดี พร้อมใช้ ไม่ชำรุดเสียหาย

6.2.5 ในขณะที่ปฏิบัติงาน ควรเพิ่มความระมัดระวังในการยกไม้ เนื่องจากไม้อาจจะร่วงหล่นทับผู้ปฏิบัติงานหรือรถที่ใช้ในการยกไม้

3. เครื่องแต่งกาย

มาตรการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment) ในการปฏิบัติงานสวนป่า ต้องแต่งกายให้เหมาะสม รััดกุม โดยสวมใส่เสื้อผ้าแขนยาว กางเกงขายาว และสวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัย- ภัยในการปฏิบัติงานตามกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

งานด้านทำไม้

1. ผู้ปฏิบัติงานเลื่อยยนต์ ซึ่งมีหน้าที่ล้มไม้ ตัดไม้ และทอนไม้ ได้กำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน มอก.
- อุปกรณ์ป้องกันเสียง (ที่ครอบหู, ที่อุดหูกันเสียง ที่สวมใส่แล้วมีความดังไม่เกิน 85dBa)
- อุปกรณ์ป้องกันดวงตา (แว่นตานิรภัย, หน้ากากติดหมวกนิรภัย)
- ถุงมือหนัง
- รองเท้าหนังหุ้มส้นที่ (Safety Shoes) ที่ได้มาตรฐาน มอก.

2. ผู้ปฏิบัติงานขับรถแทรกเตอร์, รถจอบหนั้, รถสากัดเตอร์ และรถสาลี ได้มีการกำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน มอก.
- ถุงมือผ้า
- รองเท้าหุ้มส้น

3. ผู้ปฏิบัติงานท้ายรถแทรกเตอร์, รถจอบหนั้, รถสากัดเตอร์ และรถสาลี ได้มีการกำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน มอก.
- ถุงมือหนัง
- รองเท้าหุ้มส้น

4. ผู้ปฏิบัติงาน หมายวัดตัดทอน ตรวจวัด ตีตรา ในหมอนไม้ ได้กำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน มอก.
- ถุงมือผ้า
- หน้ากากอนามัย
- รองเท้าหุ้มส้น

งานด้านการปลูกสร้างสวนป่า

1. ผู้ปฏิบัติงานถางกำจัดวัชพืช ถางป่าเก็บบริบ และบำรุงแปลงปลูกสักสวนป่า โดยใช้มีด จอบ เสียม ได้มีการกำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- หมวกกันแดด
- ถุงมือผ้า (คนงานทั่วไป)
- รองเท้าหุ้มส้น

2. ผู้ปฏิบัติงาน ...

2. ผู้ปฏิบัติงานทางกำจัดวัชพืช ถางป่าเก็บริบและบำรุงแปลงปลูกสักสวนป่า โดยใช้เครื่องตัดหญ้า

- หมวกนิรภัย - อุปกรณ์ป้องกันเสียง (ที่อุดหูกันเสียง)
- อุปกรณ์ป้องกันดวงตา (แว่นตานิรภัย) - ถุงมือผ้า
- รองเท้าหุ้มส้น/รองเท้าบูท

3. ดูแลบำรุงรักษาต้นไม้ ทำหน้าที่ดูแลแปลงเพาะ ไล่ปุ๋ย ดูแลต้นไม้ดอกไม้รอบสำนักงาน ได้มีการกำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- ถุงมือผ้า/ถุงมือยาง - รองเท้าหุ้มส้น/รองเท้าบูท
- หน้ากากอนามัย

4. งานป้องกันและดับไฟฟ้าได้มีการกำหนดอุปกรณ์ความปลอดภัย คือ

- หมวก/ผ้าคลุมหน้า - ถุงมือผ้า
- รองเท้าหุ้มส้น - หน้ากากอนามัย

หมายถึง อุปกรณ์ที่ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่เพื่อป้องกันอันตราย หรือลดความรุนแรงของการประสมอันตราย ที่อาจจะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน

อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ (Head Protection)
ป้องกันการกระแทก การเฉาะทะลุจากวัตถุที่จะตกลงมา กระแทกกับศีรษะ บางชนิดสามารถต้านทานกระแสไฟฟ้า หรือทนต่อการลุกไหม้ของไฟได้

อุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตา (Face and Eye Protection)
ป้องกันอันตรายต่อใบหน้าและดวงตาจากการสัมผัส สารเคมี ก๊าซ ฝุ่นละออง แสงจ้า ความร้อน วัสดุต่างๆ ตลอดจนลักษณะงานที่อาจก่อให้เกิดอันตรายจากการปัด หรือกระเด็นของวัตถุจากหน้าและดวงตา

อุปกรณ์ป้องกันมือและแขน (Hand and Arm Protection)
ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับมือ นิ้วมือ และ แขน เช่น การถูกตัด ขีดข่วน ถูกความร้อน หรือไฟไหม้ เป็นต้น

อุปกรณ์ป้องกันเท้า (Foot Protection)
ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเท้า นิ้วเท้า ตลอดจนหน้าแข้ง เช่น การเสกกระแทก หัก หนีบ ยัด ทิ่ม แทะจากวัสดุต่างๆ รวมทั้งยังป้องกันความร้อนและ สารเคมี

อุปกรณ์ป้องกันหู (Ear Protection)
ลดระดับความดังของเสียง ที่เป็นอันตรายต่อระบบการได้ยิน และสามารถป้องกันเศษวัสดุ ที่จะกระเด็นเข้าหูได้

อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ (Respiratory Protection)
ป้องกันอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจที่เกิด จากมลพิษในบรรยากาศการทำงาน โดยการใช้ PPE ต้องคำนึงถึงชนิดของมลพิษ ความเข้มข้น และระยะเวลาที่สัมผัส

อุปกรณ์ป้องกันลำตัว (Body Protection)
ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น กับลำตัว เช่น อันตรายจากไฟ ความร้อนสูง ไอระเหยที่หลอมละลาย สารเคมี อุณหภูมิที่เย็นจัด ไฟฟ้าแรงสูง รังสี ฯลฯ

อุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง (Fall Protection)
ป้องกันอันตรายจากการทำงานบนที่สูงหรือที่ทำงาน ค่าระดับที่เสี่ยงต่อการพลัดตกลงมา เช่น งานก่อสร้าง งานบำรุงรักษา งานสายส่งไฟฟ้า งานทำความสะอาด หรือการทำงานในหลุม บ่อ

ข้อแนะนำในการใช้ PPE

1. หมั่นทำความสะอาดและใช้อุปกรณ์ด้วยความระมัดระวังเสมอ
2. หลีกเลี่ยงการใช้ PPE บางชนิดร่วมกับบุคคลอื่น
3. เลือกใช้ PPE ที่มีขนาดพอดีกับร่างกาย เหมาะสมกับลักษณะงาน และได้มาตรฐาน
4. ตรวจสอบ PPE ก่อนใช้งานทุกครั้ง หากพบข้อบกพร่อง หรืออุปกรณ์ชำรุด/สูญหาย ให้แจ้งหัวหน้างานทันที

บทที่ 7

ความปลอดภัยในการทำงานด้านโรงเลื่อย - โรงงาน

1. กิจกรรมด้านโรงเลื่อย - โรงงาน

ในการปฏิบัติงานของพนักงานและคนงานด้านโรงเลื่อย - โรงงาน เป็นการปฏิบัติงานที่ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบในการปฏิบัติงานเป็นอย่างมาก จึงต้องให้ความสำคัญด้านความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงานในทุก ๆ ด้านและทุกกิจกรรม

1.1 วัสดุดิบ

วัสดุดิบของอุตสาหกรรมเลื่อยไม้และแปรรูปไม้ที่ใช้ทั่ว ๆ ไปของโรงงานอุตสาหกรรมเลื่อยไม้แปรรูปไม้ ได้แก่

- ไม้ซุง หรือไมทอน ซึ่งแปรรูปจากป่าปลูก
- ไม้แปรรูปแล้วจากโรงเลื่อยทั่ว ๆ ไป

1.2 ผลิตภัณฑ์

- ไม้แปรรูปทั่ว ๆ ไป จากโรงเลื่อยไม้
- ไม้แปรรูปที่ทำการไส ซอย ตัดให้ได้ขนาดตามความต้องการของลูกค้า (ไสซอยไม้)

1.3 บริการลูกค้า

- ผลิตภัณฑ์จากไม้แปรรูป เช่น ไม้คิ้ว ไม้บัว

2. สภาพแวดล้อมที่ควรระวังในการทำงาน

เนื่องจากกระบวนการผลิตหลัก ๆ ของอุตสาหกรรมไม้ คือ กิจกรรมจากการ เลื่อยไม้ ซอยไม้ ไสไม้ ซึ่งก่อให้เกิดมลภาวะได้ดังนี้

- ฝุ่นละอองที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน จะมีลักษณะเป็นฝุ่นไม้เกิดจากกิจกรรม เลื่อย ซอย ไส ฝุ่นกระจายในพื้นที่ปฏิบัติงานและอาจฟุ้งกระจายไปรบกวนผู้อยู่อาศัยใกล้เคียงได้
- ฝุ่นจากไม้ที่กองสะสมไว้ในพื้นที่ ซึ่งขาดการจัดการที่ดีก็จะก่อปัญหาได้
- เสียงดังจากการประกอบกิจการ ซึ่งเกิดจากเครื่องเลื่อยไม้ ซอยไม้หรือเครื่องไสไม้

3. แนวทางในการแก้ไข มลภาวะที่เกิดจากกระบวนการผลิต

มลภาวะจากกระบวนการผลิตในอุตสาหกรรมประเภทนี้ มีอยู่ 2 ชนิด คือ ฝุ่นละอองจากไม้ และเสียงดังจากการเลื่อยไม้ ไสไม้ ซอยไม้

3.1 ฝุ่นละอองจากการผลิต

กรณีที่มีการประกอบกิจการมีแต่การเลื่อยไม้ ฝุ่นละออง ชี้เลื่อย อาจจะมีฟุ้งกระจายไปไม่ไกล ซึ่งสามารถสร้าง เป็นบ่อตักชี้เลื่อยไว้แล้วขนย้ายชี้เลื่อยออกจากพื้นที่ปฏิบัติงาน ทางท่อ ราง แล้วนำชี้เลื่อยไปกำจัดภายหลัง

3.2 เสียงดังจากการผลิต

แหล่งกำเนิดเสียงดังจากการผลิต คือ เครื่องจักรที่ใช้ในโรงงาน ได้แก่ เครื่องเลื่อยไม้ ซอย ไม้และเครื่องไสไม้ ซึ่งเครื่องไสไม้จะมีปัญหาเรื่องเสียงดังมากกว่าเครื่องเลื่อยไม้ และโดยทั่วไปโรงงาน อุตสาหกรรมเลื่อยไม้ส่วนใหญ่จะมีพื้นที่โดยรอบอาคารโรงงานมาก ปัญหาการก่อดังเสียงดังรบกวนผู้อยู่อาศัย ใกล้เคียงจึงน้อยแต่หากมีพื้นที่น้อยหรืออยู่ในชุมชน และมีเครื่องไสไม้ด้วยแล้ว อาจก่อปัญหาส่งเสียงดังรบกวน

ผู้อื่นได้ ...

ผู้อื่นได้ซึ่งจำเป็นต้องลดเสียงดังจากเครื่องใช้ไม้โดยจัดทำห้องโดยเฉพาะสำหรับใส่ไม้ซึ่งภายในบุด้วยวัสดุกันเสียงสะท้อนหมดทุกด้านซึ่งสามารถลดเสียงดังลงได้บางส่วน



4. เครื่องมือและอุปกรณ์ความปลอดภัย

การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์รักษาความปลอดภัยภายในสถานที่ประกอบการ เป็นมาตรการที่สามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน รวมทั้งยังสามารถช่วยลดอาการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่รุนแรงให้เบาลงได้ โดยในปกติการป้องกันจะเริ่มต้นควบคุมจากสภาวะแวดล้อมภายในสถานที่ประกอบการก่อน

4.1 หมวกป้องกันศีรษะ ทำมาจากวัสดุที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน มีคุณสมบัติแข็งแรง และสามารถป้องกันแรงกระแทกได้ ใช้สำหรับการปฏิบัติงานในงานโรงงานอุตสาหกรรมทุกประเภท เพื่อป้องกันศีรษะจากการถูกชน กระแทบหรือกระแทกโดยวัตถุที่ตกมาจากที่สูง

4.2 อุปกรณ์ป้องกันหู มีคุณสมบัติในการป้องกันหูจากเสียง ที่มีค่าความดังเกินกว่ามาตรฐานที่มนุษย์สามารถรับได้ ใช้สำหรับการทำงานกับเครื่องจักรกล ตัวอย่างเช่น เครื่องเจาะปูน เครื่องจักรกลอัตโนมัติ เครื่องถลุงเหล็ก และเครื่องปาดคอนกรีตที่มีขนาดใหญ่ เป็นต้น รวมทั้งใช้สำหรับการทำงานในอุตสาหกรรมต่าง ๆ ที่ควรระมัดระวังเรื่องเสียงเป็นพิเศษ ได้แก่ อุตสาหกรรมการผลิต อุตสาหกรรมยานยนต์ และอุตสาหกรรมก่อสร้าง

4.3 แว่นนิรภัย วัสดุที่ใช้ทำขึ้นจากกระจกนิรภัยหรือพลาสติก มีคุณสมบัติในการป้องกันสารเคมีและวัสดุแปลกปลอมกระเด็นเข้าดวงตาในขณะที่กำลังปฏิบัติงาน ซึ่งอาจส่งผลเสียแก่ดวงตาอย่างรุนแรงจนถึงขั้นตาบอดได้ แว่นตานิรภัยจึงได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์ในวงการอุตสาหกรรมต่างๆ ได้แก่ งานอุตสาหกรรมงานเครื่องมือ เครื่องจักรกล งานไม้ งานเชื่อมไฟฟ้า หรืองานเชื่อมแก๊ส เป็นต้น

4.4 หน้ากากกรองฝุ่นละออง มีคุณสมบัติในการป้องกันลมหายใจของผู้ปฏิบัติงานจากฝุ่นละอองที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายแก่สุขภาพได้ โดยหน้ากากกรองฝุ่นละอองมีคุณภาพต่างกันไปตามชนิดของไส้กรอง ผู้ปฏิบัติงานสามารถเลือกทำไปใช้ให้เหมาะสมกับงานได้หลากหลายประเภท ตัวอย่างเช่น ใช้สำหรับการกรอง ควีน ฝุ่น พุ่มโลหะ หรือการกรองก๊าซไอระเหยที่แขวนในอากาศ เป็นต้น

4.5 ถุงมือนิรภัย ทำขึ้นมาจากวัสดุหนังต่างๆ ได้แก่ หนังวัว หนังควาย หนังหมู และหนังแพะ มีคุณสมบัติในการป้องกันผิวหนังบริเวณมือขณะปฏิบัติงานจากความร้อน การเสียดสี ความสกปรก และการกระแทกสะเก็ดไฟ โดยถุงมือนิรภัยมีให้เลือกใช้ได้หลายประเภทแตกต่างกันไปตามรูปแบบของการทำงาน ตัวอย่างเช่น ถุงมือป้องกันงานเย็น ถุงมือป้องกันงานเชื่อม ถุงมือป้องกันงานเลื่อยด้วยมือ ถุงมือป้องกันงานเครื่องจักร และถุงมือป้องกันทั่วไป เป็นต้น

4.6 รองเท้านิรภัย ...

4.6 รองเท้านิรภัย วัสดุที่ใช้ประกอบด้วยโครงเหล็ก มีคุณสมบัติในป้องกันอันตรายที่เกิดจากกระแสไฟฟ้า ป้องกันเท้าจากแรงบีบอัดและแรงกระแทกจากวัตถุที่อาจตกลงมากระแทกได้ในระหว่างปฏิบัติงาน อีกทั้งพื้นรองเท้านิรภัยยังทำขึ้นจากวัสดุที่มีคุณสมบัติในการป้องกันกรดและน้ำมัน ช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ผู้ปฏิบัติงานได้

4.7 หน้ากากเชื่อม มีคุณสมบัติในการป้องกันอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติงาน จากควัน และแสงที่เกิดขึ้นจากการเชื่อมไฟฟ้า ได้แก่ การเชื่อมไฟฟ้าแบบปรับแสงได้และการเชื่อมไฟฟ้าแบบธรรมดา

4.8 กระบังหน้า มีคุณสมบัติในการป้องกันใบหน้าในขณะปฏิบัติงาน จากเศษโลหะและสิ่งแปลกปลอมต่างๆ



บทที่ 8

ความปลอดภัยในการใช้งานเครื่องจักร

1. กฎ 10 ข้อ ในการทำงานกับเครื่องจักรอย่างปลอดภัย

- (1) ห้ามใช้เครื่องจักรโดยไม่มีหน้าที่หรือได้รับการอบรมมาก่อน
- (2) ใช้เครื่องจักรอย่างระมัดระวังปฏิบัติตามคู่มือ หรือขั้นตอนที่กำหนดเสมอ
- (3) ห้ามถอดเครื่องมือนิรภัยหรือที่ครอบป้องกันอันตรายจากเครื่องจักรออกเด็ดขาด
- (4) สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่เหมาะสมกับงาน
- (5) ระวังอย่าให้มือหรือส่วนใดของร่างกายเข้าใกล้จุดหมุน จุดหนีบ หรือส่วนที่เคลื่อนไหวของเครื่องจักร
- (6) ขณะเครื่องจักรกำลังทำงานอย่าปรับแต่งทำความสะอาด หรือพยายามดึงชิ้นงานที่ติดขัดโดยไม่หยุดเครื่องจักรก่อน
- (7) สวมใส่เสื้อผ้าที่กระชับ ไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับ ที่อาจถูกเครื่องจักรหนีบหรือดึงได้
- (8) ขณะทำการตรวจสอบ แก๊ซ หรือซ่อมแซมเครื่องจักร ให้แขวนป้ายเตือนและใส่กุญแจล็อก (Logout, Tagout) ตลอดเวลา
- (9) ก่อนปฏิบัติงาน ต้องตรวจสอบสภาพเครื่องจักรให้อยู่ในสภาพดีเสมอ
- (10) หากพบเครื่องจักร เครื่องมือนิรภัย หรือที่ครอบป้องกันอันตรายจากเครื่องจักรที่ชำรุดหรือสูญหายไป ให้รีบแจ้งหัวหน้างานทันที

2. อันตรายและประเภทของเครื่องจักร

เครื่องจักรกลต่าง ๆ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อกระบวนการผลิต ทำให้ผลิตภัณฑ์เกิดเป็นรูปร่าง และเครื่องจักรที่ใช้ในโรงงาน มีหลายแบบ แต่ละเครื่องก็มีข้อควรระวังในการใช้งานแตกต่างกันออกไป แต่โดยทั่วไปอันตรายที่ผู้ปฏิบัติงานจะได้รับจากเครื่องจักร แบ่งได้ 3 ส่วนคือ

- (1) อันตรายจากเครื่องต้นกำลัง ได้แก่ เครื่องยนต์ที่ผลิตกระแสไฟฟ้าใช้เองภายในโรงงาน หม้อผลิตกระแสไฟฟ้า หม้อผลิตไอน้ำ
- (2) อันตรายจากเครื่องส่งกำลัง ได้แก่ เพลา สายพาน โซ่ กระจาด ท่อลมอัดต่าง ๆ อันตรายมักเกิดในลักษณะถูกชนกระแทก หรือหนีบรั้งเข้าไปติดทำให้สูญเสียอวัยวะไปจนกระทั่งเสียชีวิต
- (3) อันตรายจากเครื่องจักรทำการผลิต ได้แก่ เครื่องกลึง เครื่องกัด เครื่องไส เครื่องเจาะ ที่ใช้ในการผลิตหรือซ่อมบำรุง อันตรายมักเกิด ได้แก่ แชน เถ้า ศีรษะ บริเวณใบหน้า

3. ข้อควรระวัง มีดังต่อไปนี้

- (1) ต้องแน่ใจว่าเครื่องจักรทุกเครื่องต้องมีฝาครอบ หรือสิ่งป้องกันปิดไว้ในที่ของมัน เช่น ฝาครอบสายพาน การ์ด ป้องกันมือ

(2) ฝาครอบทุก ๆ...

- (2) ฝาครอบทุก ๆ อย่าง ถ้าต้องเปิดเพื่อทำอะไรใด ๆ ต้องปิดทันทีเมื่อเสร็จ
- (3) อย่าพยายามหยอดน้ำมัน ทำความสะอาด หรือปรับแต่งใดๆ ในขณะที่เครื่องจักร กำลังใช้งานอยู่ ควรหยุดเครื่องและยกสวิตช์เสียก่อน
- (4) อย่าพยายามหยุดเครื่องจักรด้วยมือหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย เช่น หยุดแกนหมุน เครื่องเจาะด้วยมือ หรือใช้มือจับหัวงานเครื่องกลึงในขณะที่หมุนอยู่
- (5) งานและเครื่องมือตัดต้องแน่ใจเสมอ ๆ ทุกครั้งว่าได้ยึดแน่นและถูกต้องจึงเปิดเครื่อง
- (6) รักษาพื้นให้สะอาดอย่าให้มีเศษโลหะ เพราะเศษโลหะเหล่านี้เราอาจเหยียบลื่น หรืออาจจะตำจนทะลุรองเท้า
- (7) ทุกครั้งที่ใช้งานให้ตรวจดูความเร็ว ของเครื่องว่าถูกต้องเหมาะสมไม่ควรใช้ความเร็วเกินกว่าที่ผลิตกำหนดไว้
- (8) ขณะเครื่องทำงานอย่าเอื้อมมือข้ามหรือกระทำการอันหนึ่งอันใดต่อเครื่องที่จะนำไปสู่อุบัติเหตุได้
- (9) อุปกรณ์ช่วยต่าง ๆ เช่น คีม ประแจ อย่าวางให้เกะกะบนเครื่องขณะทำงาน
- (10) นิ้วมือ เท้า และส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายจะต้องระมัดระวังให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยก่อนจะเปิดเครื่อง
- (11) ศึกษาถึงกลไก การบังคับเครื่องให้ดีก่อนใช้งาน
- (12) อุปกรณ์ตัดเฉือนทุกชนิด ต้องจับยึดอยู่กับที่ของมันให้แน่น ก่อนจะทำการตัดเฉือน
- (13) อย่าคาประแจขันไว้บนอุปกรณ์จับยึดชิ้นงาน ถ้าเผลอเปิดเครื่องทำงานจะเกิดอันตรายได้ง่าย
- (14) ควรตีกรอบ รอบ ๆ บริเวณเครื่อง เพื่อป้องกันมิให้บุคคลอื่น ๆ เข้าไปใกล้ ซึ่งจะเกิดอันตรายได้ง่าย



บทที่ 9

การปฏิบัติตนเพื่อความปลอดภัยในการทำงานภาคสนาม

วิธีปฏิบัติงานที่ปลอดภัย

1. สวมเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม รัดกุม และสวมรองเท้าบูทเพื่อป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษ และวัสดุแหลมคมต่าง ๆ
2. ไม่สวมเครื่องประดับที่อาจถูกเกี่ยวหรือถูกดึง
3. ไม่ปฏิบัติงานในขณะที่สภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน เช่น เจ็บป่วย ว่างนอน มึนเมา เป็นต้น
4. การใช้อยานพาหนะในการออกปฏิบัติงานต้องตรวจสอบสภาพของยานพาหนะที่ใช้ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ
5. การใช้รถจักรยานยนต์ออกปฏิบัติงานต้องสวมหมวกนิรภัย การบรรทุกอุปกรณ์การปฏิบัติงานต้องผูกมัดให้แน่นแข็งแรง
6. ควรตรวจสอบสภาพอากาศก่อนออกไปปฏิบัติงานและหลีกเลี่ยงการออกปฏิบัติงานขณะเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติ
7. หากออกปฏิบัติงานแล้วเกิดฝนตกหรือภัยพิบัติอื่นๆ ให้หยุดการปฏิบัติงานและหาที่พักหรือหลบภัยจนกว่าเหตุการณ์จะปกติ
8. กรณีที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย ให้ตรวจสอบข่าวสารหรือเหตุการณ์ต่างๆ ก่อนออกปฏิบัติงาน
9. กรณีที่ปฏิบัติงานอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย ควรเชื่อฟังคำแนะนำของผู้นำชุมชนหรือเจ้าของพื้นที่



บทที่ 10

การปฐมพยาบาล

1. ความมุ่งหมายของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้ความช่วยเหลือผู้บาดเจ็บหรือผู้ป่วยในขั้นแรก ที่กระทำในทันทีทันใดหรือในสถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ ประกอบกับความรู้ในการช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ เพื่อลดอันตรายของผู้บาดเจ็บ ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะถึงมือแพทย์ หรือขณะที่ส่งไปหาแพทย์

วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล

- (1) เพื่อช่วยรักษาชีวิตเอาไว้
- (2) ลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ เพื่อป้องกันการพิการ
- (3) บรรเทาความเจ็บปวด และป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น

2. หลักปฏิบัติทั่วไป

- (1) หาสถานที่ที่เหมาะสม เช่น ที่ร่มเย็น และมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกบริเวณใกล้ๆ ที่เกิดเหตุ คลายสิ่งที่รัดตัวคนเจ็บออก เช่น กระดุมเสื้อ เข็มขัด เป็นต้น ห้ามบุคคลอื่นอย่าให้มามุงดู
- (2) หากผู้บาดเจ็บยังมีสติพูดได้อยู่ ให้สอบถามอาการและสาเหตุหรืออาจสอบถามจากผู้พบเห็นเหตุการณ์ตรวจดูให้รู้แน่ชัดว่า ผู้ประสบอันตรายได้รับบาดเจ็บมากน้อยแค่ไหนเพียงใด เช่น มีเลือดออก หยุดหายใจ มีอาการช็อกมีแผลไหม้หรือกระดูกหักหรือไม่
- (3) เมื่อทราบตำแหน่งบาดแผลของผู้บาดเจ็บแล้ว ให้รีบแก้ไขอาการที่หนักและเป็นอันตรายต่อชีวิตมากที่สุดก่อนอื่น
- (4) ห้ามทำการเคลื่อนย้ายผู้ที่ได้รับบาดเจ็บสาหัส เช่น กระดูกหักโดยเฉพาะบริเวณกระดูกสันหลัง นอกจากจำเป็นต้องทำเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเพิ่มขึ้นอีก เช่น อันตรายจากยานพาหนะที่ผ่านไปมาหรือจากเพลิงกำลังลุกไหม้ เป็นต้น การเคลื่อนย้ายผู้ที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสให้ใช้วิธีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วยให้เหมาะสมกับลักษณะอาการ
- (5) ห้ามให้น้ำหรือเครื่องดื่มอื่นใดแก่ผู้บาดเจ็บที่ยังไม่รู้สีกตัวหรือรู้สึกตัวบ้างเล็กน้อย
- (6) พยายามทำให้ผู้บาดเจ็บสบายที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย พutupลอบโยน และให้กำลังใจแก่ผู้บาดเจ็บ อย่าพูดคุยถึงความร้ายแรงของบาดแผล
- (7) รีบหಾಯานพาหนะนำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาล

3. การปฐมพยาบาลทั่ว ๆ ไป

(1) ช็อคเลือด

สาเหตุ

- เกิดจากการฉีกขาดหรือการยึดตัวของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อหรือเส้นเอ็นรอบข้อต่ออาการ
- เวลาเคลื่อนไหวจะรู้สึกปวดบริเวณข้อต่อที่ได้รับอันตราย
- บวมแดงบริเวณรอบๆ ข้อต่อ

การปฐมพยาบาล

- อย่าให้ข้อต่อบริเวณที่เจ็บเคลื่อนไหว
- อย่าให้ของหนักกดทับบริเวณข้อที่เจ็บ
- ควรประคบด้วยความเย็นไว้ก่อน
- ถ้ามีอาการปวดรุนแรงให้รีบนำไปพบแพทย์

(2) ข้อยอก

สาเหตุ

- เกิดจากการที่กล้ามเนื้อยึดตัวมากเกินไป ซึ่งเกิดขึ้นเพราะการเคลื่อนไหวอย่างรุนแรงและรวดเร็วเกินไป

อาการ

- เจ็บปวดบริเวณที่ได้รับบาดเจ็บ ต่อมาจะมีอาการบวม

การปฐมพยาบาล

- ให้ผู้บาดเจ็บนั่งหรือนอนในท่าที่สบายและปลอดภัย
- ถ้าปวดมากอาจบรรเทาอาการปวดโดยการประคบความเย็นก่อน แล้วค่อยประคบ

ความร้อน

(3) ตาบาดเจ็บ

การปฐมพยาบาลเกี่ยวกับตาบาดเจ็บนั้น ควรปฐมพยาบาลเฉพาะตาบาดเจ็บเล็กน้อยเท่านั้นถ้าบาดเจ็บรุนแรง ให้หาผ้าปิดแผลสะอาดปิดตาหลวม ๆ แล้วนำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

(4) ผงเข้าตา

สาเหตุ

- มีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา - ระคายเคืองตา คันหรือปวด

การปฐมพยาบาล

- ใช้น้ำสะอาดล้างตาให้ทั่ว
- ถ้าผงไม่ออกให้หาผ้าสะอาดปิดตาหลวมๆ แล้วนำผู้บาดเจ็บไปพบแพทย์

4. บาดแผลและการห้ามเลือด

บาดแผล คือ การฉีกขาดของเนื้อเยื่อตามปกติเมื่อมีบาดแผลเลือดย่อมไหลออกมาไม่มากก็น้อย การเสียเลือดมากอาจเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงในกรณีที่มีเลือดไหลออกมามาก ควรหาทางห้ามเลือดทันทีก่อนที่จะปฏิบัติการอย่างอื่น

การห้ามเลือด

ก. การกดด้วยนิ้วมือ

- บาดแผลที่เลือดออกไม่มากจะห้ามเลือดได้ โดยใช้ผ้าสะอาดปิดที่บาดแผลแล้วพันให้แน่น ถ้ายังมีเลือดไหลซึมให้ใช้นิ้วมือกดตรงบาดแผลด้วยก็ได้

- ในกรณีที่เส้นโลหิตแดงใหญ่ขาด หรือได้รับอันตรายอย่างสาหัสเป็นบาดแผลใหญ่ ควรใช้นิ้วมือกดเพื่อห้ามเลือดไม่ให้ไหลออกมาและให้กดลงบริเวณระหว่างบาดแผลกับหัวใจ เช่น

- เลือดไหล...

- เลือดไหลออกจากหนังศีรษะและส่วนบนของศีรษะ ให้กดที่เส้นเลือดบริเวณขมับด้านที่มีบาดแผล
- เลือดไหลออกจากใบหน้า ให้กดที่เส้นเลือดใต้ขากรรไกรล่าง ห่างจากมุมขากรรไกรไปข้างหน้า ประมาณ 1 นิ้วด้านที่มีบาดแผล
- เลือดไหลออกมาจากคอ ให้กดลงไปบริเวณต้นคอข้างๆ หลอดลมด้านที่มีบาดแผล (การกดตำแหน่งนี้นาน ๆ อาจจะทำให้ผู้ถูกกดหมดสติได้ฉะนั้นควรใช้วิธีนี้ต่อเมื่อใช้วิธีอื่น ๆ ไม่ได้ผลแล้วเท่านั้น)
- เลือดไหลออกมาจากแขนท่อน บนให้กดลงไปที่โหนกไหล่บนสุดใกล้หัวไหล่ของแขนด้านที่มีบาดแผล
- เลือดไหลออกมาจากแขนท่อนล่าง ให้กดที่เส้นเลือดบริเวณแขนท่อนบนด้านในกึ่งกลางระหว่างหัวไหล่กับข้อศอก
- เลือดออกที่ขา ให้กดเส้นเลือดบริเวณขาหนีบด้านที่มีบาดแผล

ข. การใช้สายรัดห้ามเลือด

ในกรณีที่เลือดไหลออกจากเส้นโลหิตแดงที่แขนหรือขา ใช้นิ้วมือกดแล้วเลือดไม่หยุด ควรใช้สายสำหรับห้ามเลือดโดยเฉพาะ

1. สายรัดสำหรับแขนให้ใช้รัดเส้นโลหิตที่ต้นแขนสายรัดสำหรับขาให้ใช้รัดเส้นโลหิตโคนขา
2. อย่าใช้สายรัดผูกปิดให้แน่นนักและทุกๆ 10 นาที ควรจะคลายออกเป็นเวลา 3 วินาที ทั้งนี้จนกว่าเลือดจะหยุด
3. ถ้าไม่มีสายรัดแบบมาตรฐาน อาจใช้วัสดุที่แบนๆ เช่น เข็มขัดหนังรัด ผ้าเช็ดตัว เนคไท หรือเศษผ้า ทำเป็นสายรัดได้ แต่อย่าใช้เชือก เส้นลวดหรือด้ายทำเป็นสายรัด เพราะอาจจะบาดหรือเป็นอันตรายแก่เนื้อบริเวณที่ถูก

ค. การยกบริเวณที่มีบาดแผลให้สูงกว่าหัวใจ เช่น มีบาดแผลเลือดออกที่เท้าจัดให้ผู้บาดเจ็บนอนลงแล้วยกเท้าขึ้นไว้

เรียนรู้เทคนิคช่วยชีวิตฉุกเฉิน “การห้ามเลือด”

1. การกดบาดแผลโดยตรง

ใช้ผ้าที่สะอาดพับเป็นเหลี่ยมหลายๆชั้น กดลงบนแผลอย่างน้อย 10 นาที เพื่อให้เลือดแข็งตัว



2. การกดหลอดเลือดแดงใหญ่เพื่อห้ามเลือด

เมื่อวิธีแรกไม่ได้ผล ให้กดตรงจุดที่หลอดเลือดแดงไปเลี้ยงส่วนที่เกิดแผลแทน โดยให้หาชีพจรเพื่อบาดแผล



ยกส่วนที่มีบาดแผลให้สูงขึ้น เพื่อให้เลือดไหลมาบริเวณนั้น ช้าลงและให้ศีรษะอยู่ในระดับต่ำ



สำหรับผู้ที่พบอุบัติเหตุอย่าพยายามเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บด้วยตนเองเพราะอาจทำให้ผู้บาดเจ็บบาดเจ็บมากขึ้นได้ แต่หากผู้บาดเจ็บมีเลือดออกมากให้ทำการปฐมพยาบาลโดยการห้ามเลือดแต่อย่างใดจนเลือดหยุด ส่วนภาวะเลือดออกภายในการห้ามเลือดอาจทำได้ยากแต่สามารถช่วยปฐมพยาบาลเพื่อลดความรุนแรงได้คือให้ผู้บาดเจ็บในท่าที่สบายที่สุด ปล่อยใจไม่ให้ตื่นตกใจจะทำให้เลือดออกเอง

 **1669**
โทรฟรีทั่วประเทศ

5. กระจกเคลื่อน

สาเหตุ

- กระจกเคลื่อนเกิดขึ้นเพราะปลายกระจกข้างหนึ่งประกอบกันเข้าเป็นข้อต่อเคลื่อนที่หลุดออกจากเส้นเอ็นที่หุ้มข้อบริเวณข้อต่อไว้

อาการ

- ตึงและปวดมากบริเวณข้อต่อที่หลุด
- ข้อต่อจะมีรูปร่างและตำแหน่งผิดไปจากเดิม

การปฐมพยาบาล

- จัดให้ผู้บาดเจ็บอยู่ในท่าที่สบายที่สุด
- ห้ามกดหรือทำให้ข้อต่อนั้นเคลื่อนไหวเป็นอันตราย
- นำผู้บาดเจ็บส่งไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด
- การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บควรใช้เปลหาม

6. กระจกหัก

กระจกหักมีอยู่ 2 แบบ คือ

ก) กระจกหักชนิดธรรมดาหรือชนิดปิด ได้แก่ การมีกระจกหักเพียงอย่างเดียว ไม่แทงทะลุผิวหนังออกมา

ข) กระจกหักชนิดมีบาดแผลหรือชนิดเปิด ได้แก่ การมีกระจกหักแล้วแทงทะลุผิวหนังออกมาหรือวัตถุจากภายนอกแทงทะลุผิวหนังเข้าไปกระทบกับกระจกทำให้กระจกหัก

อาการ

1. บวม
2. เวลาเคลื่อนไหวจะเจ็บบริเวณที่ได้รับอันตราย
3. ถ้าจับบริเวณที่ได้รับอันตรายจะรู้สึกนุ่มนิ่มและอาจมีเสียงปลายกระจกที่หักเสียดสีกัน
4. อวัยวะเบียดบิดผิดรูป

การปฐมพยาบาล

1. อย่าเคลื่อนย้ายผู้ประสบอันตราย นอกจากจะเกิดความจำเป็นจริง ๆ การเคลื่อนย้ายอาจทำให้บาดแผลหนักขึ้นไปอีก

2. ระมัดระวังให้ปลายกระจกที่แตกอยู่นิ่งๆ

3. ป้องกันอย่าให้เกิดอาการช็อค

4. ถ้ากระจกที่หักแทงทะลุผิวหนังออกมาข้างนอกให้ห้ามเลือด โดยใช้นิ้วกดหรือใช้สายสำหรับรัดห้ามเลือด

5. ใช้ผ้าปิดแผลที่สะอาด ปิดปากแผลหรือกระจกที่ไหลออกมา

6. ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องเคลื่อนย้ายผู้ประสบอันตราย ควรใช้ผืนอกชั่วคราว สายคล้องแขนหมอน และเปล

ผืนอกชั่วคราวอาจทำด้วยวัตถุใดๆ ก็ได้ที่อยู่ใกล้มือ เช่น กระจาด ม้วนหนังสือพิมพ์ ม้วนฟาง หรือร่ม ให้ผูกผืนอกกับแขนหรือขาตรงที่หักข้างล่างและข้างบนและถ้าสามารถทำได้ ให้ผูกมัดที่ ๆ แยกไปทั้งสองข้าง จะทำให้ผืนอกชั่วคราวแข็งแรงขึ้นใช้กระดาษ ผ้า สำลี หรือวัตถุอื่นๆ ที่คล้ายกันรองผืนอก

เพื่อให้...

เพื่อให้บริเวณที่ได้รับอันตรายอยู่ในระดับเดียวกัน ซึ่งการทำวิธีนี้เพื่อที่จะพอดีไม่กดกระดูกบางแห่งมากเกินไป สำหรับการใส่เฝือกที่แขนหรือขา นั้น ควรใส่ให้รอบทุกด้าน ดีกว่าใส่เฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง และให้ใช้ผ้าเป็นชั้นๆ หรือเชือกที่เหนียวๆ ผูกเฝือก แต่ผ้าสำหรับผูกในยามฉุกเฉินที่ดีที่สุดก็คือ ผ้าพันแผลยาวๆ

7. บางครั้งก่อนเข้าเฝือกจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายผู้ประสบอันตรายบ้างเล็กน้อย ควรจะให้ใครคนหนึ่งจับแขนหรือขาตอนเหนือและล่างบริเวณที่กระดูกหักนั้น ไว้ให้อยู่นิ่งๆ ส่วนคนอื่นๆ ให้ช่วยกันรับน้ำหนักของร่างกายไว้ วิธีที่ดีที่สุดก็คือใช้เปลหาม

กระดูกสันหลังหรือคอหัก หรือสงสัยว่าจะหัก จะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษถ้าคนเจ็บหมดสติอาจจะไม่รู้ว่าจะกระดูกคอหรือกระดูกสันหลังหัก นอกจากผู้นำการปฐมพยาบาลจะมีความรู้ดีเป็นพิเศษ กระดูกหักธรรมดาอาจจะกลายเป็นกระดูกหักชนิดมีบาดแผลได้ถ้าหากไม่ระมัดระวังรีบเคลื่อนย้ายคนเจ็บ ดังนั้นหากสามารถทำได้ควรงดเว้นการเคลื่อนย้ายใดๆ จนกว่าแพทย์จะมาทำการช่วยเหลือ

การเคลื่อนย้ายผู้ที่กระดูกคอหัก

(1) เมื่อจะทำการเคลื่อนย้ายผู้ประสบอันตรายถึงคอหักให้เอาบานประตู หรือแผ่นกระดานกว้างๆ มาวางลงข้างคนเจ็บ ให้ปลายกระดานเลยศีรษะคนเจ็บไปประมาณ 4 นิ้ว เป็นอย่างน้อยถ้าผู้ประสบอันตรายนอนหงายให้ใครคนหนึ่งคุกเข่าลงเหนือศีรษะ ใช้มือทั้งสองข้างจับศีรษะไว้ให้หนึ่งๆ เพื่อว่าศีรษะคนและหัวไหล่จะได้เคลื่อนไหวเป็นจังหวะเดียวกันกับร่างกายโดยไม่ต้องงอ ส่วนคนอื่นๆ จะเป็นคนเดียวหรือหลายคนได้ช่วยกันจับเสื่อผ้าของผู้ประสบอันตรายตรงหัวไหล่และตะโพกแล้วค่อยๆ เลื่อนผู้ประสบอันตรายนั้นวางลงบนแผ่นกระดานหรือบานประตู ให้ผู้ประสบอันตรายนอนหงายอย่ายกศีรษะขึ้นอย่าให้คอบิด

(2) ถ้าผู้ประสบอันตรายนอนคว่ำหน้าควรจะวางบานประตูหรือกระดานลงข้างตัวผู้ประสบอันตราย เอาแขนเหยียดไปทางศีรษะ คุกเข่าลงเอามือจับข้างศีรษะของผู้ประสบอันตรายโดยให้มีมือปิดหูและมุมขากรรไกร แล้วค่อยพลิกคนเจ็บให้นอนหงายบนกระดาน เวลาพลิกให้นอนหงายจะต้องให้ศีรษะอยู่นิ่ง ๆ และให้อยู่ระดับเดียวกับลำตัวทั้งศีรษะและลำตัวจะต้องพลิกให้พร้อมๆ กัน ระหว่างที่ทำการเคลื่อนย้ายควรใช้หนังรัด หรือผ้าพันแผลได้หลายๆ อันรัดรอบตัวของผู้ประสบอันตรายให้ติดแน่นกับแผ่นกระดานหรือถ้ามีเปลก็ให้ใช้เปลหาม

การเคลื่อนย้ายผู้ที่กระดูกสันหลังหัก

(1) อย่ารีบยกผู้ประสบอันตรายที่สงสัยว่ากระดูกสันหลังจะหัก ต้องถามก่อนว่าสามารถเคลื่อนไหวมือและเท้าได้หรือไม่ ถ้าผู้ประสบอันตราย ไม่ได้สติและสงสัยว่าจะได้รับอันตรายที่กระดูกสันหลังให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ที่กระดูกคอหัก

(2) ถ้าพบคนที่สงสัยว่ากระดูกสันหลังหักนอนคว่ำหน้าอยู่ ค่อยๆ พลิกให้นอนหงายลงบนแผ่นกระดานหรือเปล แล้วหาอะไรมารองสันหลังตอนล่าง ถ้าผู้ประสบอันตรายนอนหงาย ค่อยๆ เลื่อนให้นอนบนกระดานโดยปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้ที่กระดูกคอหัก

(3) ผู้ประสบอันตรายที่สงสัยว่ากระดูกสันหลังหัก ไม่ควรยกในท่านั่งโดยเด็ดขาด



7. การรักษาอาการช็อก

สาเหตุ

เกิดจากระบบการหมุนเวียนของโลหิตไม่ทำงาน ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการถูกกระแสไฟฟ้าเสียดลิตมาก ไฟไหม้ กระจกหัก บาดแผลสาหัส ท้องเสีย อาเจียนรุนแรง โกรธฉุนเฉียว ดีใจมาก การอักเสบรุนแรงในร่างกายและบาดเจ็บอย่างรุนแรง

อาการ

- ชีต ปลายมือปลายเท้าเย็น
- ผิวหนังเย็นชื้น
- กระสับกระส่าย กระจายน้ำ
- เหงื่อออกที่หน้าผาก ริมฝีปาก และฝ่ามือ
- รู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการเป็นลม
- ชีพจรเบาลง แต่เร็วขึ้น หายใจหอบ
- คลื่นเหียนและอาเจียน
- อาจจะหมดสติสัมปชัญญะ

การปฐมพยาบาล

(1) นำคนเจ็บนอนเหยียดยาว นอนในที่ปลอดภัย ถ้าร่างกายส่วนล่างไม่ได้รับอันตรายควรยกให้สูงขึ้นเล็กน้อย ในกรณีที่ได้รับบาดเจ็บที่หน้าอกหายใจลำบากให้ยกศีรษะและไหล่ให้สูงขึ้นเล็กน้อย ปลายมือและเท้าเหยียดตรง

(2) พยายามทำให้ผู้บาดเจ็บอยู่ในลักษณะที่สบาย อย่าให้ร้อน หรืออึดอัดถ้าจะห่มผ้าให้พิจารณาอุณหภูมิรอบๆ ให้ดีเสียก่อน อย่าทำให้เหงื่อออก ถ้าผิวหนังได้รับอันตรายอย่างร้ายแรง เช่น ถูกไฟไหม้ อย่าทำให้มือและเท้าอุ่นเกินไป เพราะต้องการให้เลือดคงอยู่ในส่วนลึกของร่างกายไม่ควรทำให้เลือดชิดอยู่ตามบริเวณผิวหนังที่มือและเท้าเพราะจะทำให้การหล่อเลี้ยงส่วนที่สำคัญเสียไป

(3) ถ้าคนเจ็บไม่มีอาการคลื่นไส้ หมดสติหรือมีบาดแผลที่หน้าท้องจะให้น้ำดื่มบ้างเล็กน้อยได้

(4) ถ้าคนเจ็บหมดสติ ให้เอาแอมโมเนียหยดใส่ผ้า แล้วเอาไปจ่อไว้ใกล้จมูกของคนเจ็บ

(5) ถ้ามีบาดแผล หรือกระดูกหัก รีบห้ามเลือดและเข้าเฝือกชั่วคราว

(6) นำผู้บาดเจ็บส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว



รันทัน พร้อมช่วยเหลือ ผู้ป่วยโรคลมชัก

“ไม่จัด ไม่ข้าง ไม่ถ่าง ไม่กด ไม่ทั้งหมด หยุดชักเองได้”

สาเหตุ

- กรธรมพันธุ
- มีไขสูงแลวชัก
- การได้รับสารพิษบางอย่าง
- สมองขาดออกซิเจน
- เกิดอุบัติเหตุ



อาการ



- เหม่อลอย
- เห็นภาพหมุน
- วูบ เบลอจำอะไรไม่ได้ชั่วขณะ
- หูแว่ว
- เกร็ง ชัก กระตุก

การช่วยเหลือผู้ป่วยเบื้องต้น

- + ไม่ควรเอาช้อนหรือสิ่งของจัดปาก
- + จับผู้ป่วยนอนตะแคงไปด้านใดด้านหนึ่ง
- + คลายเสื้อผ้าให้หลวม
- + ป้องกันไม่ให้พลัดตกจากที่สูง
- + อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเท
- + โทรแจ้ง 1669 ขอความช่วยเหลือ



8. การช่วยหายใจโดยวิธีเป่าปาก

(1) ให้อ่างผู้ประสบอันตรายนอนหงาย เปิดทางเดินของระบบหายใจด้วยการคุกเข่าลงข้างๆ ผู้ป่วยใกล้กับศีรษะ แล้วจับหน้าผากด้านบนและศีรษะของผู้ป่วยไว้ด้วยมือข้างหนึ่ง อีกมือหนึ่งสอดเข้าใต้คอต้น ให้หน้าผากและยกคางขึ้นจนกระทั่งฟันบนและฟันล่างอยู่ชิดกัน แต่อย่าให้ปากปิดสนิท ผู้ทำการปฐมพยาบาลเอียงศีรษะดูไปทางปลายเท้าผู้ป่วย เพื่อใช้หูฟังเสียงลมหายใจ ใช้แก้มเพื่อสัมผัสลมหายใจจากผู้ประสบอันตราย และใช้ตาดูด้วยว่ามีลมหายใจลำบากหรือขัดข้อง มีการขยายตัวของหน้าอกหรือไม่

(2) ผู้ปฐมพยาบาลสูดหายใจเข้าเต็มที่แล้วกดปากให้แนบสนิทกับปากของผู้ประสบอันตราย ใช้กระพุ้งแก้มกดทับจมูกเพื่อป้องกันลมรั่ว (ถ้าผู้ประสบอันตรายเป็นเด็กให้ผู้ทำการปฐมพยาบาลเอาปากปิดทั้งปากและจมูกของเด็ก) เป่าลมเข้าปากผู้ประสบอันตรายให้เข้าปอดถ้าเป็นผู้ใหญ่ให้เป่าแรงๆ ถ้าเป็นเด็กให้เป่าแต่เพียงเบา ๆ

(3) ขณะทำการเป่าลมเข้าปาก ผู้ปฐมพยาบาลต้องจับตามองหน้าอกของผู้ประสบอันตรายตลอดเวลาถ้าการเป่าได้ผลทรวงอกจะขยับขึ้นลงตามจังหวะของการเป่าทุกครั้ง

(4) จะต้องจัดขาจรไรให้เงยสูงไว้ ทั้งตอนหายใจเข้าและหายใจออก

(5) ถ้าทรวงอกผู้ประสบอันตรายไม่ขยับขึ้นหรือเป่าลมไม่เข้า อาจเป็นเพราะทางเดินของอากาศติดขัด ควรวางผู้ประสบอันตรายให้อยู่ในท่าคว่ำหน้า เอามือดึงลิ้นให้แลบออกมา เอามือตบหลังระหว่างสะบักแรงๆ เพื่อให้สิ่งที่ขวางทางเดินอากาศนั้นหลุดออกมา

(6) การเป่าลมเข้าและออกสำหรับผู้ใหญ่ควรเป็นนาทีละ 12 ครั้ง สำหรับเด็กเล็ก หรือเด็กโต ควรเป็นนาทีละ 20 ครั้ง

(7) การช่วยให้หายใจนี้ควรดำเนินต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้ประสบอันตรายจะฟื้นขึ้นมา ผู้ประสบอันตรายที่ฟื้นขึ้นมาเพราะการช่วยหายใจหรือผู้ที่ถูกไฟฟ้าแรงสูงช็อคแต่ยังหายใจเป็นปกติอยู่จะต้องให้ผู้ประสบอันตรายนอนนิ่งๆ อย่าให้เดินหรือออกกำลังไม่ว่าจะโดยวิธีใด และห้ามดื่มของมีนเมาเป็นอันขาด จนกว่าจะได้รับการตรวจจากแพทย์

9. การนวดหัวใจภายนอก

การนวดหัวใจภายนอกนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยผู้ประสบอันตรายที่หัวใจหยุดเต้นให้สามารถรอดชีวิตคืนมาได้

วิธีการ

(1) นำผู้ประสบอันตรายเข้าที่ร่มทันที วางนอนหงายราบ ยกต้นคอขึ้นและเงยศีรษะไปด้านหลังเพื่อให้หลอดลมเปิดออก ไม่ต้องนำอะไรมาหนุนศีรษะ

(2) กรณีมีสิ่งของขวางอยู่ในช่องปาก ให้ปฏิบัติทำนองเดียวกับเมื่อทางเดินอากาศติดขัด

(3) ตรวจสอบการเต้นของหัวใจด้วยวิธีการคลำชีพจรที่คอ หรือเอาหูแนบฟังบริเวณหัวใจซึ่งอยู่ระหว่างหัวนมข้างซ้ายกับกระดูกหน้าอก ถ้าไม่ได้ยินหัวใจเต้นและผู้ประสบอันตรายแสดงอาการให้เห็นว่าหัวใจหยุดเต้น เช่น หน้าเขียว เป็นต้น ให้ทำการนวดหัวใจทันที

(4) การนวดหัวใจให้ผู้ปฐมพยาบาลนั่งคุกเข่าลงข้างๆ ตัวผู้ประสบอันตรายบริเวณหน้าอก ใช้นิ้วมือสัมผัสชายโครงแล้วเลื่อนนิ้วมาตรงกลางจนกระทั่งนิ้ววางสัมผัสปลายกระดูก ใช้สันมืออีกข้างหนึ่งวางตรงกึ่งกลางกระดูกหน้าอก ตำแหน่งที่อยู่ถัดจากนิ้วชี้ขึ้นไปข้างบน และยกอีกมือหนึ่งวางซ้อนลงบนมือที่อยู่ติดกระดูกหน้าอก

(5) โนมัตัว...

(5) โน้มตัวไปข้างหน้า แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงให้น้ำหนักตัวผ่านตามแขนลงไปถึงฝ่ามือการกดต้องกดลงด้วยน้ำหนักที่ทำให้กระดูกหน้าอกยุบลงประมาณ 1-1 1/2 นิ้ว/ฟุต เป็นจังหวะๆ นับจำนวนครั้งที่กดทุกครั้ง คือ

หนึ่ง - หนึ่งพันหนึ่ง สอง - หนึ่งพันหนึ่ง

สาม - หนึ่งพันหนึ่ง สี่ - หนึ่งพันหนึ่ง

ห้า - หนึ่งพันหนึ่ง.....

ประมาณ 60 ครั้ง ต่อ 1 นาที อย่างกตชนิตใช้มือกระแทกลงแรง ๆ หรืออย่าใช้นิ้วมือกดซี่โครงเพราะจะเป็นอันตรายต่อซี่โครงหรืออวัยวะภายในได้

(6) ให้หยุดการนวดหัวใจ เมื่อหัวใจกลับเต้นขึ้นมาอีก

(7) ถ้าผู้ประสบอันตรายมีอาการหยุดหายใจด้วยก็ให้ทำการช่วยหายใจไปพร้อมกัน โดยการเป่าลมเข้าปอด 2 ครั้ง สลับกับการนวดหัวใจ 15 ครั้ง แต่ถ้ามีผู้ปฐมพยาบาลสองคน ให้เป่าลมเข้าปอด 1 ครั้ง หลังจากการนวดหัวใจทุก ๆ 5 ครั้ง และให้กระทำต่อเนื่องโดยไม่ต้องหยุด

(8) ให้ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าผู้ประสบอันตราย หัวใจกลับเต้นขึ้นมาและหายใจเองได้ หรือผู้ประสบอันตรายถึงมือแพทย์แล้ว



10. การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยมากมักจะมีสาเหตุจากอุบัติเหตุ ความประมาท ขาดความระมัดระวัง ซึ่งกลไกการบาดเจ็บจะมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น ระยะเวลาที่ผิวหนังสัมผัสกับความร้อน อวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ ดัชนีความลึกของบาดแผล และขนาดความกว้างพื้นที่ของบาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกนั้น ๆ

1. บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยดูจากดัชนีความลึกของบาดแผล

ดัชนีความลึกระดับ 1 คือ บาดแผลอยู่แค่เพียงผิวหนังชั้นหนังกำพร้าเท่านั้น โดยปกติจะหายเร็วและไม่เกิดแผลเป็น

ตึกริความลึกระดับ 2 คือ บาดเจ็บในบริเวณชั้นหนังแท้ บาดแผลประเภทนี้ถ้าไม่มีภาวะติดเชื้อแทรกซ้อน มักจะหายภายใน 2 - 3 สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับความลึกของบาดแผลจากอุบัติเหตุไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดร่องรอยผิดปกติของบริเวณผิวหนัง หรืออาจมีโอกาสดังกล่าวเป็นแผลพุพองตามได้ หากได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง

กรณีถูกไฟไหม้ หากบาดเจ็บไม่ลึกมากก็จะพบว่าบริเวณผิวหนังจะมีตุ่มพองใส เมื่อตุ่มพองนี้แตกออกบริเวณบาดแผลเบื้องล่างจะเป็นสีชมพู และจะรู้สึกปวดแสบปวดร้อนมาก แต่ถ้าพยาธิสภาพค่อนข้างลึกจะพบว่าสีผิวหนังจะเปลี่ยนไปเป็นสีเหลืองหรือขาว ไม่ค่อยเจ็บ

ตึกริความลึกระดับ 3 คือ ชั้นผิวหนังทั้งหมดถูกทำลายด้วยความร้อน บาดแผลเหล่านี้ มักจะไม่หายเอง มีแนวโน้มการติดเชื้อของบาดแผลสูง และมีโอกาสดังกล่าวตามมาสูงมาก ถ้าได้รับการรักษาไม่ถูกต้อง

2. สิ่งแรกที่ต้องทำ เมื่อโดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- ล้างด้วยน้ำสะอาดที่อุณหภูมิปกติ จะช่วยลดการหลังสารที่ทำให้เกิดอาการปวดบริเวณบาดแผลได้

- ซับด้วยผ้าแห้งสะอาด แล้วสังเกตว่าถ้าผิวหนังมีรอยถลอก มีตุ่มพองใส หรือมีสีของผิวหนังเปลี่ยนไป ควรรีบไปพบแพทย์

แต่ถ้าไฟไหม้ น้ำร้อนลวกบริเวณใบหน้า จะต้องได้รับการรักษาจากแพทย์โดยเร็วที่สุด เพราะบริเวณใบหน้ามักจะเกิดอาการระคายเคืองจากยาที่ใช้ ห้ามใส่ยาใด ๆ ก่อนถึงมือแพทย์ เพราะผู้ป่วยแต่ละคนมีอาการตอบสนองต่อยาไม่เหมือนกันจะต้องขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

3. ข้อห้าม เมื่อโดนไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ไม่ควรใส่ตัวยา/สารใด ๆ ทาลงบนบาดแผล ถ้าไม่แน่ใจในสรรพคุณที่ถูกต้องของยานั้น โดยเฉพาะ “ยาสีฟัน” “น้ำปลา” เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อบาดแผล เพิ่มโอกาสการเกิดบาดแผลติดเชื้อ และทำให้รักษาได้ยากขึ้น

4. การรักษาเริ่มตั้งแต่

- การใช้ยาทาในระยะเริ่มต้น
- การใส่ชุดผ้ารัดในกรณีที่รอยแผลจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวกมีแนวโน้มที่จะนูนมากขึ้นและไม่ตอบสนองต่อการใช้ยาทา

- ฉีดยาลบรอยแผลเป็น ซึ่งจะทำให้ได้ในกรณีที่เกิดรอยแผลนูนและไม่ตอบสนองต่อการใส่ชุดผ้ารัด

- ผ่าตัดแก้ไข โดยแพทย์จะต้องทำการประเมินลักษณะและความรุนแรงของบาดแผล

5. วิธีดูแลตนเองหลังขั้นตอนการรักษา

(1) หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นผล หรืออะไรก็ตามที่จะทำให้ระคายเคือง
(2) หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ทุกชนิด หากโดนบริเวณแผล อาจทำให้คันหรือติดเชื้อได้ง่าย
(3) รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ เพื่อเสริมการสร้างเนื้อเยื่อใหม่บริเวณบาดแผลให้บาดแผลสมานปิดเร็วขึ้น

(4) หมั่นทายา/รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดที่สำคัญต้องรักษาความสะอาดแผลให้ดี

การปฐมพยาบาล

แผลน้ำร้อนลวกมี 3 ระดับ

1. ปลดเสื้อผ้าที่เปียกน้ำร้อนออก
2. ใช้ผ้าเย็นล้างบรรเทาอาการ
3. ล้างแผลด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ สุกเบาๆ
4. เช็ดซับแผลให้แห้งอย่างระมัดระวัง
5. ใช้ผ้าแห้งจะเข้บรรเทาอาการปวดแสบ
6. พันแผลเสร็จแล้วรีบนำไปพบแพทย์

ข้อห้าม

- ห้ามใช้น้ำเย็นจัดหรือน้ำแข็งประคบ
- ห้ามเอาเด็กแช่น้ำเย็น
- ห้ามใช้ของที่ประกอบด้วยน้ำมันทา
- ห้ามแกะแผลออก

การปฐมพยาบาลแผลไฟไหม้

- ▶ ถอดเสื้อผ้า เครื่องประดับที่อยู่ใกล้แผลไฟไหม้
- ▶ ทำให้ **แผลเย็นลง** โดยเปิดน้ำสะอาดอุณหภูมิปกติให้ไหลผ่าน หรือ แช่แผลลงในน้ำสะอาดเป็นเวลา 15-20 นาที
- ▶ ปิดแผลด้วยผ้าก๊อช หรือ ผ้าแห้งสะอาด
- ▶ รีบนำส่ง ร.พ.

11 สูตรสุขภาพสุขภาพดีสไตล์ตัว

สุขภาพแพสน้ำชงรสหวาน **พิรุใหม่**

วานากา อะระฮิ

ช่วยลดอาการอักเสบและช่วยกระตุ้นการซ่อมแซมเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อและผิวหนัง

น้ำผึ้ง

น้ำผึ้งยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดและรักษาแผลได้อีกด้วย

แมสค

เชือกหรือไม่ว่านมสามารถช่วยในการบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนและการรักษาแผลที่ถูกเผาไหม้ได้

ชาอู่หลง

ชาอู่หลงจะช่วยเคลือบบริเวณแผลเอาไว้ทำให้ความรู้สึกคันลดลง แต่จำเป็นต้องการบรรเทาอาการแสบของแผลก็เพียงผสมเบกกิ้งโซดาลง

ยาสิปิน

ช่วยบรรเทาอาการโตนลวกเล็กน้อยนี้ ก็จะทำให้แผลลดการอักเสบ

อนิลา

สารแอนโทไซยานินช่วยให้แผลเผาไหม้เย็นลงและบรรเทาอาการเจ็บปวดได้

น้าส้มสายชู

น้าส้มสายชูเป็นส่วนประกอบของยาแอสไพรินที่ช่วยบรรเทาอาการปวด คันและการอักเสบที่เกิดจากการเผาไหม้

น้ำมันจากดอกลาเวนเดอร์

แผลลักษณะนี้ที่ลองผสมน้ำมันจากดอกลาเวนเดอร์ 1 ช้อนชากับน้าสะอาด 2 ออนซ์จากนั้นแช่ใส่ขวดสเปรย์ ซึ่งสามารถพ่นได้ลงบนแผลได้บ่อย ๆ ตามที่ต้องการ

น้ำมะนาว

วิธีการรักษาแผลเป็นเหล่านี้ที่เพียงผสมน้ำมะนาวกับน้ำมันมะพร้าวแล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นแผลเป็น กรดจากมะนาวจะช่วยทำให้แผลไม่ลง

วิตามินซี และวิตามินอี

วิตามินซีมีคุณสมบัติช่วยรักษาอาการบาดเจ็บแผลและช่วยในการสร้างคอลลาเจนส่วนวิตามินอีก็มีส่วนช่วยในการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยซ่อมแซมและปกป้องผิวได้

Asy's Health Management
ที่มา Reader's Digest

เบอร์โทรสายด่วนแจ้งเหตุฉุกเฉิน	
สถานีบริการประชาชน	โทร
1. ตำรวจท่องเที่ยว	1155
2. เหตุด่วนเหตุร้าย	191
3. แจ้งเหตุไฟไหม้ – ดับเพลิง	199
4. ศูนย์เตือนภัยพิบัติแห่งชาติ	192
5. หน่วยแพทย์กู้ชีพ	1554
6. อุบัติเหตุทางน้ำ	1196
7. เจ็บป่วยฉุกเฉิน (กทม.)	1646
8. เจ็บป่วยฉุกเฉิน (ทั่วประเทศ)	1669
9. สถานีตำรวจนครบาลพลับพลาไชย 1	022262144
10. สถานีตำรวจนครบาลพลับพลาไชย 2	022262148
11. สถานีตำรวจนครบาลสำราญราษฎร์	022262136
12. สถานีตำรวจนครบาลนางเลิ้ง	022813002
13. สถานีตำรวจดับเพลิงสวนมะลิ	022236999
14. สถานีตำรวจดับเพลิงภูเขาทอง	022233620
15. ศูนย์วิทยุปอดเตี้ยตั้ง (24 ชม.) งานบรรเทาสาธารณภัย,กู้ภัย, ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ	022264444
	022264445
	022264446
	022264447
	022264448
16. มูลนิธิร่วมกตัญญูให้ความช่วยเหลือในสภาวะฉุกเฉิน การบาดเจ็บบรรเทาสาธารณภัยต่างๆ	027510951
	027510952
	027510953
17. หน่วยแพทย์กู้ชีพ กทม. ให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉินเกี่ยวกับชีวิต	1555
18. ศูนย์บริการช่วยเหลือผู้ป่วยอุบัติเหตุ หน่วยกู้ชีวิตวชิรพยาบาล	1554
19. ศูนย์เอร์วาน กทม. บริการการแพทย์ฉุกเฉินกรุงเทพมหานคร	1646
20. ศูนย์นเรนทร รับแจ้งอุบัติเหตุและให้คำแนะนำฉุกเฉินในการดูแลคนป่วย	1669
21. สายด่วนนิรภัย การป้องกันภัยเชิงรุกบรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย	1784
22. ศูนย์รับแจ้งอุบัติเหตุ รับแจ้งอุบัติเหตุ ศูนย์โรงพยาบาลตำรวจ	1691

