

# สุขอนามัยและความปลอดภัยของผู้ฝึกงานด้านเทคนิคในฟาร์มปศุสัตว์



## สารบัญ

- I ข้อควรระวังของการทำงานแต่ละประเภทในฟาร์มปศุสัตว์ ..... 1
  - 1 การระมัดระวังขณะปฏิบัติงานในฟาร์มโคนม ..... 1
  - 2 การระมัดระวังขณะปฏิบัติงานในฟาร์มหมู ..... 3
  - 3 การระมัดระวังขณะปฏิบัติงานในฟาร์มไก่ ..... 5
  
- II ข้อควรระวังทั่วไปในแต่ละประเภทของงาน ..... 7
  - 1 การระมัดระวังก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ..... 7
  - 2 การระมัดระวังขณะปฏิบัติงาน ..... 9
  - 3 การระมัดระวังขณะขับรถยกโฟคลิฟท์ ..... 11
  - 4 การระมัดระวังเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ..... 11
  - 5 การระมัดระวังเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ..... 13
  - 6 การระมัดระวังเกี่ยวกับสุขอนามัย ..... 13
  
- บทความ 1 การป้องกันอุบัติเหตุการจลาจล ..... 15
- บทความ 2 ไปตรวจสอบสุขภาพร่างกายและจิตใจ ..... 17
- บทความ 3 การป้องกันเหตุเพลิงไหม้ในที่อยู่อาศัย ..... 18

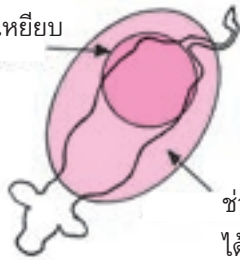
# I ข้อควรระวังของการทำงานแต่ละประเภทในฟาร์มปศุสัตว์

## 1. การระวังขณะปฏิบัติงานในฟาร์มโคนม

1. โคนมอาจจะใช้ขาหลังเตะเอาได้ ดังนั้นต้องระวัง  
เข้าใกล้โคนมทางเฉียงด้านหลัง

ช่วงระยะเวลาเหยียบได้ของขาหลังและช่วงระยะ  
ที่สามารถเตะได้

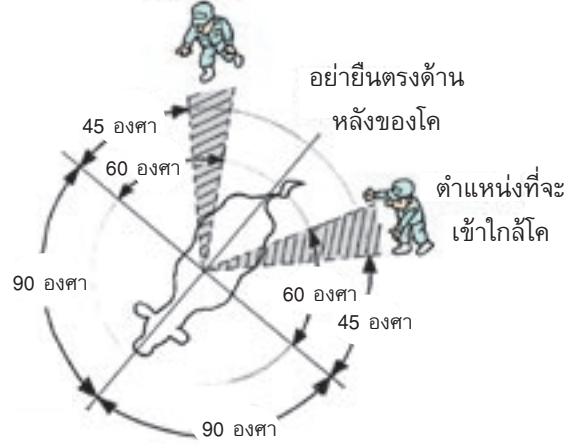
ช่วงระยะเวลาเหยียบ  
ของขาหลัง



ช่วงระยะที่สามารถเตะ  
ได้ของขาหลัง

ตำแหน่งผู้ดูแลที่ปลอดภัยในการเข้าใกล้โค

ตำแหน่งที่จะเข้าใกล้โค



2. ขณะที่รีดนมโคอยู่ ผู้รีดนมต้องระวังมิให้โคใช้ขาหลังเตะเอาได้

บางครั้งฉันก็เตะนะ



3. ขณะที่ใช้เครื่องให้อาหารสัตว์หรืออุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ สำหรับการหมักปุ๋ยจากมูลวัว ต้อง  
ระวังมิให้มือหรือเท้าของคุณติดพันไปกับเครื่องจักรได้



เครื่องให้อาหารอัตโนมัติ



สกรูด้านในเครื่องให้อาหารอัตโนมัติ

# คำอธิบาย

## 1. ลักษณะนิสัยของโคนม

โคนมเป็นสัตว์ที่ขี้กลัว พวกมันจะตกใจง่ายเมื่อคนที่ไม่คุ้นเคยเข้าใกล้ หลีกเลี่ยงการตะโกนส่งเสียงดังหรือวิ่งเมื่อเข้าในคอกโค เพื่อที่จะไม่ทำให้โคตกใจหรือตื่นตระหนก ส่วนใหญ่ที่โคนมใช้เตะ หรือใช้เหยียบนั้น จะเป็นขาหลังของโคนม ช่วงระยะของขาหลังที่สามารถเตะหรือเหยียบได้ของโคนมนั้นมีวงแคบ ดังนั้นต้องระวังไม่ประมาทผลอเข้าใกล้ช่วงระยะนั้น (ดูในรูปภาพด้านซ้าย) โคนมจะไม่ชอบให้ใครยืนตรงด้านหลังของมัน ถ้าต้องเคลื่อนย้ายโคนม จากเขตสายตาของโคนมควรเข้าใกล้โคนมทางด้านเฉียงไปทางด้านหลัง ที่ซึ่งพวกมันสามารถมองเห็นคุณได้ (ดูในรูปภาพด้านซ้าย)

(ตามคำอธิบายด้านบน และรูปภาพแสดงทางด้านซ้ายนี้ เป็นข้อมูลประกอบพื้นฐานจากองค์การบริหารอิสระศูนย์เพาะพันธุ์สุสัตว์แห่งชาติญี่ปุ่น (รวมทั้งส่วนที่คัดลอกมา (สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมโคนม) ได้มาจากสิ่งตีพิมพ์เดลีแมน เขียนโดย เซจิ คนโด)

## 2. งานรีดนมโค

ในการรีดนมโคนนั้นจะใช้อุปกรณ์พิเศษที่เรียกว่า (milker เครื่องรีดนม)

การเลี้ยงโคโดยวิธีล่ามไว้ เมื่อจะติดเครื่องรีดนมที่เต้านมโค ควรจะคลึงสัมผัสลำตัวโคอย่างนุ่มนวล และทำความสะอาดเช็ดหัวนมอย่างระมัดระวังก่อนที่จะสัมผัสเต้านมโค เพื่อให้โครู้สึกไม่เครียดเพื่อป้องกันการถูกเตะหรือการถูกเหยียบ

การเลี้ยงโคโดยวิธีปล่อยนอกรอก (วิธีเลี้ยงปล่อยอิสระ) การรีดนมจะทำในสถานที่เฉพาะสำหรับรีดนมในห้องเก็บน้ำนม โดยทั่วไปแล้ว จะสามารถรีดนมโคได้ประมาณ 10 ตัวใน 1 ครั้ง เมื่อถึงเวลาที่ต้องรีดนม โคนมจะถูกนำมายังห้องรีดนม คนงานจะติดเครื่องรีดนม เมื่อการรีดนมเสร็จ โคนก็จะกลับออกมา

การติดเครื่องรีดนมที่เต้านมโคที่ห้องเก็บน้ำนม ให้ปฏิบัติตามข้อควรระวังอย่างที่ได้กล่าวไว้แล้วเช่นเดียวกับการเลี้ยงโคโดยวิธีล่ามไว้ ในระหว่างที่ต้องรอเข้ารีดนมตามลำดับ การเคลื่อนย้ายโคนมไปอยู่ที่ห้องพักเตรียมการ ก็ต้องระวังมิให้ถูกโคเตะหรือเหยียบเอาได้

## 3. การใช้อุปกรณ์เครื่องให้อาหารสัตว์

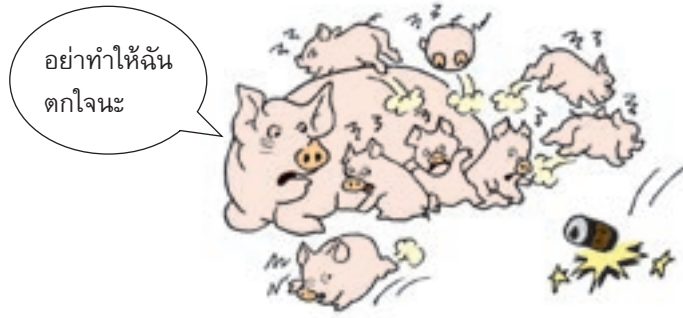
ในกรณีที่เศษอาหารติดในเครื่องปั่นผสมอาหาร หรือเครื่องป้อนอาหารอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เครื่องขัดข้องหยุดกะทันหัน การบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ได้ปิดเครื่องก่อนที่จะเอามือแหย่เข้าไปเพื่อจะนำเศษอาหารที่ติดออก เพราะเครื่องอาจเคลื่อนทำงานขึ้นทันทีได้ ถ้าเครื่องจักรขัดข้อง ให้แจ้งหัวหน้างานและปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น

ปฏิบัติตามคำแนะนำคือการปิดการทำงานของเครื่องจักรก่อนที่จะกำจัดเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ออก ซึ่งในการซ่อมบำรุงหรือตรวจเช็คเครื่องจักรก็ต้องปิดการทำงานของเครื่องจักรก่อนค่อยปฏิบัติเช่นกัน

การทำทำความสะอาดมูลสัตว์ในคอกโคนั้น ส่วนใหญ่จะใช้ barn cleaner (อุปกรณ์ส่งลำเลียงมูลสัตว์และเศษอาหารไปด้านนอกคอก) และ barn scraper (อุปกรณ์ไกวกวาดมูลสัตว์ตามทางเดินมาไว้รวมกัน) ควรอ่านวิธีใช้และทำตามข้อกำหนดนั้นก่อนที่จะใช้อุปกรณ์ทั้งสองนี้ วิธีการทำความสะอาดคอกโดยมือก็เช่นกัน ควรปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้

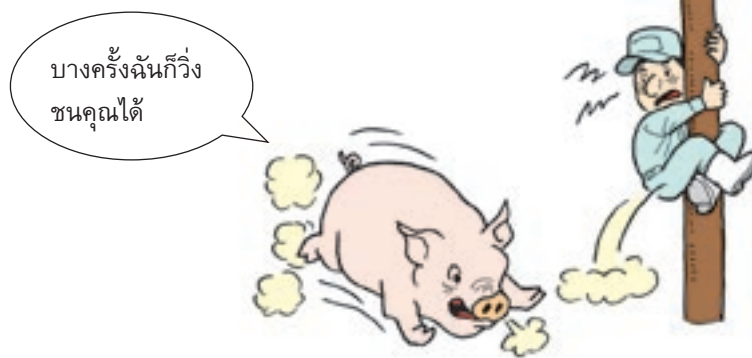
## 2. การระวางขณะปฏิบัติงานในฟาร์มหมู

1. หมูเป็นสัตว์ที่ตกใจได้ง่าย ดังนั้นต้องระมัดระวังไม่ทำให้พวกมันตกใจได้



2. หมูอาจจะวิ่งชนทำร้ายได้ ดังนั้นจะต้องระวังด้วย

ขณะการเคลื่อนย้ายหมูที่ต้องนำจัดส่ง (การต้อน) หมูอาจจะวิ่งชนทำร้ายได้ ดังนั้นจะต้องระวังด้วย



3. การใช้อุปกรณ์เครื่องให้อาหารสัตว์ ต้องระวังมือคุณไม่ให้ติดเข้าไปในตัวเครื่องได้  
วิธีการทำความสะอาดคอกหมู ควรปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้



เครื่องให้อาหารสัตว์อัตโนมัติ



สกรูด้านในเครื่องให้อาหารอัตโนมัติ

4. ในคอกหมูที่ไม่มีหน้าต่าง ควรตรวจหาเส้นทางอพยพหนีภัยออกไว้อีกก่อนด้วย



ทางออกฉุกเฉิน

# คำอธิบาย

## 1. ลักษณะนิสัยของหมู

หมูเป็นสัตว์ที่ตกใจง่ายซี้ก๊ว ถ้าถูกบังคับทำให้เครียด หมูจะน้ำหนัลด ดังนั้นให้หลีกเลี่ยงการทำให้พวกมันตกใจ อย่างไรก็ตามพวกมันเป็นสัตว์ที่มีความอยากรู้อยากเห็น กัดข้าวของต่างๆ และทำให้คอของมันติดคอกไว้ตลอด และเป็นสัตว์ที่ชอบความสะดวก ดังนั้นต้องเข้าถึงลักษณะนิสัยก่อนที่จะจัดการกับหมูได้

## 2. ข้อควรจำเมื่อต้องเคลื่อนย้ายหมู

ในฟาร์มหมู มันจำเป็นมากในการเคลื่อนย้ายหมู ในการที่จะต้องย้ายหมูไปเล้าอื่นเนื่องจากพวกมันโตขึ้น เพื่อที่จะต้องผสมพันธุ์และเหตุผลอื่นๆ ด้วย ในขณะที่เดียวกัน ถ้าคุณสะเพร่าไม่ใส่ใจในการจัดการกับหมู มันอาจทำร้ายและทำให้คุณบาดเจ็บได้ ดังนั้นให้ใช้อุปกรณ์พิเศษและทำตามคำสอนของหัวหน้างานอย่างเคร่งครัด

## 3. การใช้อุปกรณ์เครื่องให้อาหารสัตว์

ในกรณีพิเศษอาหารติดในเครื่องปั่นผสมอาหาร หรือเครื่องป้อนอาหารอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เครื่องขัดข้องหยุดกะทันหัน การบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ได้ปิดเครื่องก่อนที่จะเอามือเข้าไปเพื่อจะนำเศษอาหารที่ติดออก เพราะเครื่องอาจเคลื่อนทำงานขึ้นทันทีได้ ถ้าเครื่องจักรขัดข้อง ให้แจ้งหัวหน้างานและปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น

ปฏิบัติตามคำแนะนำคือการปิดการทำงานของเครื่องจักรก่อนที่จะกำจัดเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ ออก ซึ่งในการซ่อมบำรุงหรือตรวจเช็คเครื่องจักรก็ต้องปิดการทำงานของเครื่องจักรก่อนค่อยปฏิบัติเช่นกัน

วิธีการจัดการกับมูลหมูนั้น ตามทางเดินต้องทำสถานที่เฉพาะที่ให้หมูได้ขับถ่าย หรือทำพื้นไม้ระแนงเพื่อให้มูลตกลงไปด้านล่าง การทำความสะอาดในคอกหมู ควรอ่านวิธีใช้และทำตามขั้นตอนที่กำหนด เพื่อความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บได้

## 4. อื่นๆ

ในคอกหมูที่ไม่มีหน้าต่าง ควรตรวจหาเส้นทางอพยพหนีภัยออกไว้ก่อนถ้าเกิดอัคคีภัย



### 3. การระวังขณะปฏิบัติงานในฟาร์มไก่

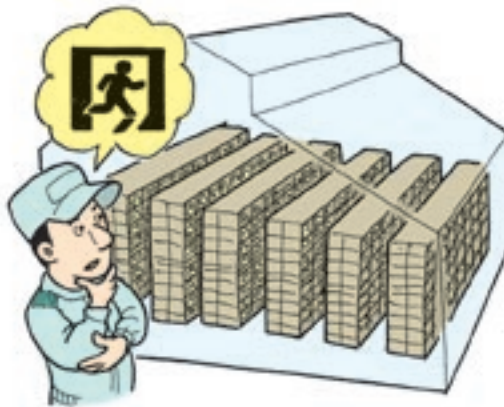
1. ถ้าหากไก่ตกใจ พวกมันจะแตกตื่นทำให้เกิดฝุ่นฟุ้งไปหมด ดังนั้นต้องระวังไม่ทำให้พวกมันตกใจ



อย่าทำให้ฉันตกใจด้วย  
การส่งเสียงดัง

2. ระวังและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรือนเลี้ยงไก่

ในโรงเรือนเลี้ยงไก่ที่ไม่มีหน้าต่าง ควรตรวจหาเส้นทางพาหนะที่ย้ายออกไว้ก่อน



3. เมื่อต้องใช้อุปกรณ์เครื่องป้อนอาหาร หรือ อุปกรณ์เครื่องคัดแยกไข่ (grading and packing center คัดเกรดและห่อบรรจุภัณฑ์) ต้องระมัดระวังมือไม่ให้ติดเข้าไปในเครื่องด้วยการทำความสะอาดเรือนเลี้ยงไก่ ควรอ่านวิธีใช้และทำตามขั้นตอนที่กำหนด



# คำอธิบาย

## 1. ลักษณะนิสัยของไก่

ถ้าไก่เกิดตกใจโดยกระทันหันด้วยเสียงอันดังหรือมีแสงจ้า, พวกมันจะแตกตื่นทำให้เกิดฝุ่นฟุ้งไปหมด, ดังนั้นต้องระวังอย่าทำให้พวกมันตกใจ

## 2. การป้องกันอัคคีภัย

ส่วนใหญ่ห้องปรับอุณหภูมิสำหรับการเลี้ยงดูลูกไก่ที่เพิ่งเกิดใหม่ จะใช้ก๊าซ, น้ำมัน หรือ ไฟฟ้า ดังนั้นต้องใส่ใจที่จะป้องกันการเกิดเพลิงไหม้

นอกจากนี้ ในฟาร์มเลี้ยงไก่ที่ไม่มีหน้าต่าง ต้องมั่นใจว่าคุณรู้เส้นทางในการเคลื่อนย้ายในกรณีถ้าเกิดเหตุเพลิงไหม้

## 3. การใช้อุปกรณ์เครื่องให้อาหารสัตว์

ในกรณีที่เศษอาหารติดในเครื่องปั่นผสมอาหาร หรือเครื่องบ้อนอาหารอัตโนมัติ ซึ่งทำให้เครื่องขัดข้องหยุดกระทันหัน การบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ได้ปิดเครื่องก่อนที่จะเอามือเข้าไปเพื่อจะนำเศษอาหารที่ติดออก เพราะเครื่องอาจเคลื่อนทำงานขึ้นทันทีได้ ถ้าเครื่องจักรขัดข้อง ให้แจ้งหัวหน้างานและปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น

ปฏิบัติตามคำแนะนำคือการปิดการทำงานของเครื่องจักรก่อนที่จะกำจัดเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ ออก ซึ่งในการซ่อมบำรุงหรือตรวจเช็คเครื่องจักรก็ต้องปิดการทำงานของเครื่องจักรก่อนค่อยปฏิบัติเช่นกัน

การเก็บรวบรวมไข่ และการคัดแยกไข่ จะใช้สายพานลำเลียง และใช้เครื่องบรรจุภัณฑ์ไข่ที่ได้คัดแล้ว (ศูนย์ GP)

ป้องกันมิให้นิ้วหรือเสื้อผ้าของคุณติดไปในเครื่องจักร สวมใส่ชุดทำงานที่กระชับและอย่าใช้ถุงมือ

นอกเหนือจากนี้ ขณะที่ทำความสะอาดโรงเรือนเลี้ยงไก่ ให้ทำตามกฎระเบียบตั้งแต่ต้นจนเสร็จงาน เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดการบาดเจ็บได้

## อื่นๆ

โรงเรือนเลี้ยงไก่จะค่อนข้างมีฝุ่นละออง ดังนั้นควรใช้หน้ากากเมื่อจำเป็น เพื่อป้องกันการจิกกันของไก่ และพฤติกรรมการกัดกินขนของมัน, จงอย่าปากของมันจะถูกตัดออก, จะตัดจอยปากเมื่อพวกมันยังเป็นลูกไก่ (ตัดจอยปาก)

## II ข้อควรระวังทั่วไป ของแต่ละประเภทของงาน

### 1. การระมัดระวังก่อนเริ่มปฏิบัติงาน

1. ขณะปฏิบัติงานในฟาร์ม ให้สวมเสื้อ, หมวก, รองเท้าหุ้มส้นและเครื่องป้องกันอื่นที่เหมาะสมสำหรับในแต่ละงาน ซึ่งจะช่วยให้ผมและเสื้อผ้าของคุณไม่ติดเข้าไปในเครื่องจักร



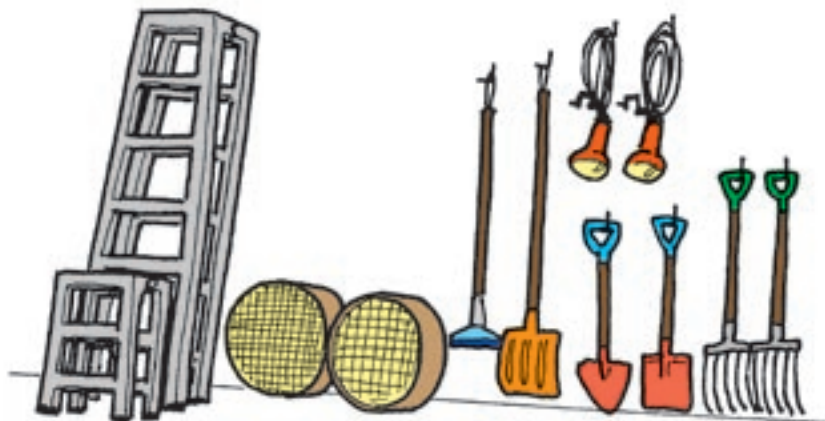
ถูก



ผิด



2. ในขณะที่ปฏิบัติงาน, ถ้าหากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่คุณไม่เข้าใจ, ให้ถามจนกว่าคุณจะเข้าใจมัน. ไม่มีอะไรน่าอายถ้าจะถามหลายๆครั้ง
3. ถ้าสังเกตเห็นเครื่องจักรทำงานผิดปกติหรือจะทำให้เกิดอันตราย, ให้รีบแจ้งหัวหน้างานให้รับทราบทันที
4. ต้องมั่นใจว่าได้รับการเรียนรู้และการฝึกสอนเกี่ยวกับสุขอนามัยและความปลอดภัยเมื่อคุณเริ่มงานสังเกตในทุกๆ ข้อควรระวังที่ได้รับทราบมา
5. ทำสถานที่ทำงานให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย, และหลีกเลี่ยงการวางสิ่งของไว้บนพื้น





# คำอธิบาย

## 1. เสื้อผ้าและอุปกรณ์ป้องกัน

ขณะที่ทำงานในไร ให้สวมเสื้อผ้า หมวก รองเท้า และอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมกับงานนั้นๆ เพื่อผมและเสื้อผ้าจะได้ไม่เข้าไปติดในเครื่องจักร

## 3. การตรวจสอบเครื่องจักรและเครื่องมือ

ก่อนที่จะใช้เครื่องจักรและเครื่องมือ ต้องตรวจสอบความปลอดภัยก่อนใช้เสมอ รวมถึงฝาปิดเพื่อความปลอดภัย และต้องแน่ใจว่าคุณรู้วิธีใช้อย่างถูกต้องก่อนใช้เสมอ  
ถ้ามีเครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์ความปลอดภัยและอื่นๆผิดปกติ ให้รายงานหัวหน้าเพื่อจะต้องปรับหรือซ่อมแซม และตรวจสอบการทำงานของเครื่องจักร ให้เป็นปกติเหมือนเดิมก่อนที่จะใช้ครั้งต่อไป

## 4. การอบรมก่อนเริ่มทำงาน

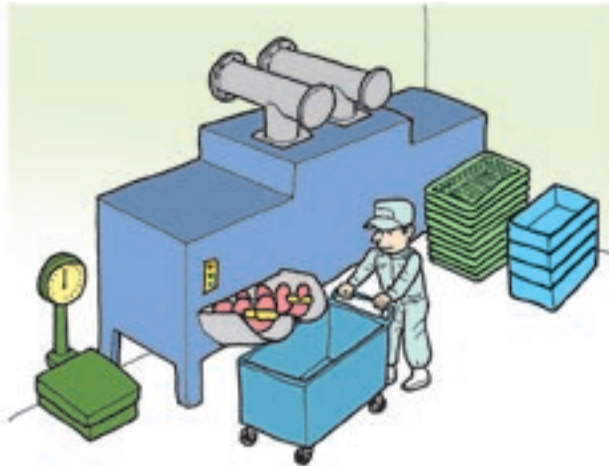
เมื่อคุณทำงานในฟาร์ม คุณอาจต้องใช้เครื่องจักรหรืออุปกรณ์ ควรฟังอย่างตั้งใจและแน่ใจว่าเข้าใจคำอธิบาย (คำสอน) ถึงวิธีการใช้งาน ขั้นตอนการทำงาน การตรวจสอบก่อนเริ่มทำงานและสิ่งสำคัญอื่นๆ  
นอกจากนี้ ควรฟังอย่างตั้งใจและแน่ใจว่าเข้าใจคำอธิบาย (คำสอน) ในการรักษาความปลอดภัยและความเรียบร้อยในที่ทำงาน การป้องกันโรค สิ่งที่ต้องทำในกรณีฉุกเฉินและอื่นๆ

## 5. การจัดเก็บและการจัดระเบียบ

การจัดเก็บและการจัดระเบียบคือพื้นฐานของความปลอดภัยและสุขอนามัย และเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดการบาดเจ็บขึ้นได้

## 2 การระวางขณะปฏิบัติงาน

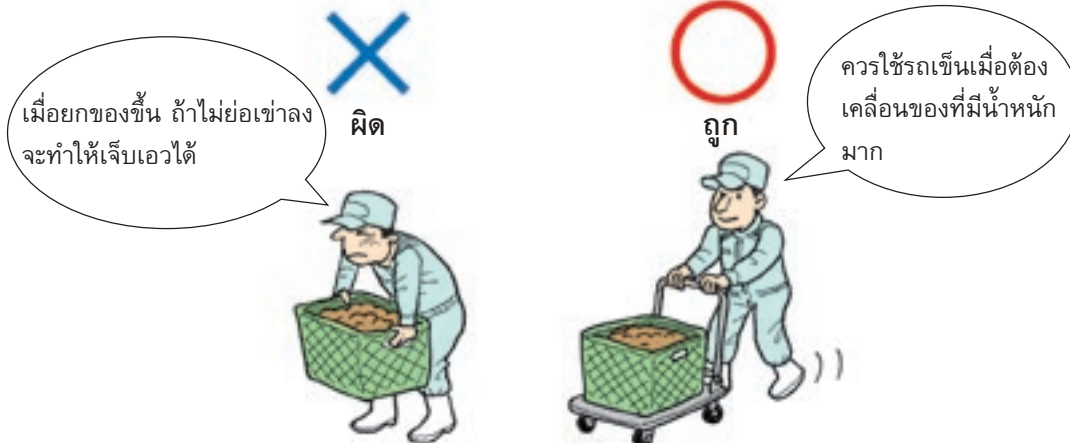
1. ขณะปฏิบัติงาน หากเครื่องจักรทำงานผิดปกติ อยู่ในสภาพไม่ปลอดภัย ให้รายงานหัวหน้าในทันที
2. ขณะปฏิบัติงาน ควรมีสมาธิกับงาน การคุยกัน หยอกล้อ หรือเหม่อลอยจะเป็นสามารถทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้
3. อย่าประมาทหรือลืมนเรื่องความปลอดภัยและสุขอนามัย ถึงแม้ว่าจะเป็นงานง่ายๆหรืองานที่คุณคุ้นเคยแล้วก็ตาม
4. ระมัดระวังไม่ให้สิ่งใดเข้าไปพันกับส่วนที่หมุนด้านในของเครื่องจักรได้



5. ขณะปฏิบัติงาน ระวังไม่ให้สะดุดหรือลื่นหกล้มได้



6. ระวังเพื่อหลีกเลี่ยงการปวดเจ็บที่หลัง



# คำอธิบาย

## 1. การตรวจสอบเครื่องจักรและเครื่องมือ

ขณะปฏิบัติงาน ถ้ามีเครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์ความปลอดภัยและอื่นๆผิดปกติ ให้รายงานหัวหน้าเพื่อจะต้องปรับหรือซ่อมแซม และตรวจสอบการทำงานของเครื่องจักร ให้เป็นปกติเหมือนเดิมก่อนที่จะใช้ครั้งต่อไป

## 4. การป้องกันการติดพัน

ขณะที่ใช้เครื่องจักรที่มีความอันตราย ควรสวมเสื้อผ้าที่เก็บรัดกุมทั้งปลายแขนเสื้อและชายกางเกง มัดผมและสวมหมวกนิรภัย ห้ามนำผ้ามาพันคอหรืออย่างอื่นที่สามารถเข้าไปติดในเครื่องจักรได้ง่าย และห้ามใส่ถุงมือ

นอกจากนี้ ห้ามนำมือเข้าไปใกล้ส่วนหมุนด้านในของเครื่องจักร

การทำความสะอาดตรงส่วนหมุนด้านใน การตรวจสอบ หรือการใส่น้ำมันหล่อลื่นเครื่องจักรนั้น ต้องปิดเครื่องจักรให้หยุดทำงาน ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ

## 5. การป้องกันการลื่นตกและการลื่นหกล้ม

\* การป้องกันการบาดเจ็บที่ศีรษะ

เมื่อต้องปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงในการลื่นหกล้ม ลื่นตก หรือของร่วงใส่ ให้สวมหมวกนิรภัยเพื่อป้องกันความปลอดภัยส่วนศีรษะด้วย

\* ป้องกันการบาดเจ็บที่เท้าและการลื่นหกล้ม

เมื่อต้องปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงกับของหนักที่อาจตกลงใส่เท้า สิ่งของที่ปลิวตกใส่ หรือก้าวไปเหยียบของแหลมคม เช่นตะปู ควรใส่รองเท้านิรภัย สนับแข้ง หรืออุปกรณ์ป้องกันต่างๆที่เหมาะสมเพื่อป้องกัน และควรเลือกรองเท้าที่มีแผ่นกันลื่น

\* บันไดชนิดตั้ง บันไดชนิดพาด

ห้ามวางบันไดบนพื้นที่ไม่เรียบ

ต้องแน่ใจว่าตัวยึดล็อกแน่นแล้วก่อนใช้บันได

เมื่อจะวางบันไดชนิดพาด ต้องมั่นใจว่ามั่นคงจากตรง เมื่อมองจากด้านหน้า และวางระดับมุมที่เหมาะสมกับผนังแล้ว

ถ้าวางบนพื้นที่ไม่เรียบ บันไดจะไม่มั่นคงและเอียงข้างลื่นลงได้ ดังนั้นจะต้องไม่วางบันไดพาดกับต้นไม้หรือส่วนที่เป็นไม้อย่างเด็ดขาด

## 6. การป้องกันการบาดเจ็บหลัง (ท่าทางในการทำงานและการจัดการกับของหนัก)

การทำงานที่ต้องก้มหลัง หรือต้องอยู่ท่าเดียวเดิมๆ เป็นเวลานานๆ จะทำให้เมื่อย เกร็งที่คอ ไหล่ และเอว เป็นสาเหตุของการปวดไหล่และปวดเอว และอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ดังนั้นควรปรับปรุงท่านั่งใช้ที่รองหลังให้เหมาะสม

และควรพักผ่อนและออกกำลังกายเพื่อคลายความเมื่อยล้าจากงาน

การยกสิ่งของหนัก อาจลื่นหกล้มหรือ ทำให้ปวดเอวได้ ดังนั้นต้องมีการแบ่งน้ำหนัก ให้มีคนอื่นมาช่วย หรือใช้รถเข็น เพื่อเป็นการผ่อนแรง ขณะที่ยกของที่หนักเกินมากๆ ย่อเข่าลงและให้เข้าชิดกับของที่ยกให้มากที่สุดก่อนที่จะยกขึ้น

### 3 การระวังขณะขับรถยกโฟคลิฟท์

1. คุณจะสามรถขับรถยกโฟคลิฟท์ได้ต่อเมื่อคุณได้รับการฝึกสอนการขับจนชำนาญแล้ว
2. คุณจะสามรถขับใช้ที่ไหลตของได้ก็ต่อเมื่อคุณได้รับการฝึกสอนให้ใช้ที่ไหลตนี้จนชำนาญแล้ว

ฉันสำเร็จหลักสูตรการฝึก  
อบรมในการขับปฏิบัติแล้ว  
ฉันสามารถขับได้แล้ว



### 4. การระวังเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

1. ถ้าต้องทำงานที่สภาพแวดล้อมที่มีความร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูร้อน ต้องระวังไม่ให้เกิดไข้จากความร้อนสูงได้



2. ถ้าต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่หนาวเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว ต้องระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุอันเนื่องมาจากความผิดปกติของร่างกายอันเนื่องมาจากความหนาวเย็น



## คำอธิบาย

### 3. การใช้รถยกโฟคลิฟท์

1. เมื่อต้องใช้รถยกโฟคลิฟท์ในการขนกระสอบอาหารสัตว์ การขยับยกของที่มีความหนักเกินมากกว่า 1 ตันโดยใช้รถยกโฟคลิฟท์นั้น ถ้าไม่เรียนจบหลักสูตรการขับก่อน จะไม่สามารถขับได้
2. เมื่อต้องใช้รถดักในการขนมูลสัตว์จากฟาร์ม การขยับยกของที่มีความหนักเกินมากกว่า 1 ตันโดยใช้รถดักนั้น ถ้าไม่เรียนจบหลักสูตรการขับก่อน จะไม่สามารถขับได้

ยานพาหนะที่คล้ายกับรถบรรทุกทุกสินค้าที่มีที่ตักและยกของขึ้นเป็นรถ 4 ล้อ คือยานพาหนะประเภทยานพาหนะก่อสร้าง การขับใช้ยานพาหนะก่อสร้างตัวถังที่มีน้ำหนักเกินมากกว่า 3 ตันนั้น ถ้าไม่เรียนจบหลักสูตรการขับใช้ยานพาหนะก่อสร้างก่อน จะไม่สามารถขับได้ ถ้าคุณไม่มีคุณสมบัติตามหลักสูตรด้านบน คุณก็ไม่สามารถที่จะขับได้

### 4. สภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

1. ขณะที่ปฏิบัติงานในที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ร้อนมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูร้อน ให้ปฏิบัติตามข้อควรระวังความปลอดภัยเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นไข้สูงจากความร้อน
  - \* พยายามหลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงเวลาที่มีอุณหภูมิสูงสุดของวันนั้น ต้องพักให้บ่อยขึ้น และพยายามทำให้ชั่วโมงการทำงานน้อยลงเท่าที่จะทำได้ ดื่มน้ำให้มากและบ่อย เพื่อชดเชยจากการเสียเหงื่อ
  - \* สวมหมวกและใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศคลายเหงื่อได้ดี เช่นเดี๋ยวกัน ให้พยายามทำงานในร่มให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
  - \* ขณะปฏิบัติงานในที่ในร่ม ต้องมั่นใจว่ามีภาวะระบายอากาศที่ดีเพียงพอ ที่จะไม่ทำให้อุณหภูมิสูงขึ้นได้
2. ถ้าต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่หนาวเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาว ต้องระวังมิให้เกิดอุบัติเหตุอันเนื่องมาจากความผิดปกติของร่างกายอันเนื่องมาจากความหนาวเย็น
  - \* พยายามหลีกเลี่ยงการทำงานในช่วงที่มีอุณหภูมิต่ำในเวลาเช้านี้หรือเย็นค่ำ ควรพักให้บ่อยขึ้นเพื่อที่จะได้อบอุ่นร่างกาย และให้ทำงานเป็นเวลาสั้นลงเท่าที่จะทำได้ในสถานที่หนาวเย็น ควรสวมเสื้อผ้าที่อบอุ่น และสวมถุงมือ และพยายามที่จะอบอุ่นร่างกายอยู่เสมอ
  - \* ถ้ามือหรือเท้าของคุณเย็นจัด ทำให้มือและเท้าให้อุ่นขึ้นก่อนเพื่อให้โลหิตไหลเวียนได้ดี และเริ่มต้นทำงานใหม่เมื่อคุณมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้เท่านั้น
  - \* อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างกะทันหัน อาจทำให้ร่างกายปรับไม่ทัน จะมีผลต่ออุณหภูมิและความดันในร่างกาย ดังนั้นต้องสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสม



## 5. การระวังเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ

1. ตรวจสอบก่อนว่าคุณจะรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติได้อย่างไร
2. ตรวจสอบให้รู้ถึงเส้นทางหนี ในกรณีที่เกิดเหตุเพลิงไหม้ และสถานที่ที่เก็บเครื่องดับเพลิง
3. คุณต้องรู้วิธีว่าคุณจะอย่างไรกับสัตว์ที่มีพิษอันตราย เช่น จำพวกแมลงเช่นผึ้ง งู หมี่
4. หาสถานที่ที่หลบที่ปลอดภัยขณะเกิดฟ้าผ่า หรือสภาพดินฟ้า อากาศแปรปรวน

## 6. การรักษาสุขภาพ

1. ตรวจร่างกายก่อนเริ่มงาน และตรวจประจำเป็นระยะๆ และดูแลสุขภาพของคุณอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา
2. ดูแลเพื่อป้องกันปัจจัยที่จะนำไปสู่โรคสมอง และโรคหัวใจ

สาเหตุปัจจัยที่เกิดอันตรายจากสภาพแวดล้อมการทำงาน

1. การเมื่อยล้าจากการทำงานนานหลายชั่วโมง
2. การเมื่อยล้า, เครียด และภาวะบีบคั้นจากการทำงานจนดึก

สาเหตุ 3 ข้อหลักใหญ่ที่เป็นปัจจัยทำให้เป็นโรคสมอง และโรคหัวใจ

สาเหตุปัจจัยที่เกิดอันตรายจากชีวิตประจำวัน

1. การนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ
2. น้ำหนักขึ้นอย่างรวดเร็วจากการดื่มและทานอาหารมากเกินไปหรือควบคุมอาหารไม่สมดุลย์

สาเหตุปัจจัยที่เกิดอันตรายจากการตรวจเช็คร่างกาย

1. ความผิดปกติของร่างกายที่ตรวจพบจากการตรวจร่างกาย
2. อาการอ้วน เช่นรู้สึกเจ็บหน้าอก

3. ต้องใส่ใจต่อสุขภาพจิตด้วย

## คำอธิบาย

### 5. วิธีการรับมือเมื่อเกิดสถานการณ์ที่ไม่ปกติ

1. ต้องแน่ใจว่า คุณต้องติดต่อแจ้งให้ใครทราบในกรณีเมื่อเกิดอุบัติเหตุ หรือเหตุฉุกเฉินขึ้น. และควรเรียนรู้ถึงวิธีปฐมพยาบาลไว้ด้วย
2. ตรวจสอบให้รู้ถึงเส้นทางการหนีในกรณีที่เกิดเหตุเพลิงไหม้ และสถานที่ที่เก็บเครื่องดับเพลิง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในฟาร์มไก่หรือฟาร์มหมูที่ไม่มีหน้าต่าง ต้องตรวจสอบให้รู้ถึงเส้นทางการหนีไว้ด้วย
3. ขึ้นอยู่กับภูมิภาคและฤดูกาล งานในฟาร์มสามารถทำให้เกิดความเสี่ยงในอันตรายจากแมลงจำพวกผึ้ง งูและหมี และสัตว์ที่มีพิษอื่นๆได้ คุณควรรู้จักวิธีปฐมพยาบาลและวิธีป้องกันต่อสัตว์ร้ายพวกนี้ด้วย
4. หาสถานที่หลบอย่างทันทีในที่ที่ปลอดภัย เช่นในตัวอาคารขณะที่เกิดฟ้าผ่า หรือสภาพอากาศแปรปรวน ห้ามหลบใต้ต้นไม้ขณะที่ฟ้าผ่า หรือพายุฝนฟ้าคะนอง

### 6. การรักษาสุขภาพ

1. ตรวจร่างกายก่อนเริ่มงาน และตรวจประจำเป็นระยะๆ และดูแลสุขภาพของคุณอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา หลีกเลี่ยงการกินและการดื่มที่มากเกินไป นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอหรือการลาพักบ้าง จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดีต่อชีวิตของคุณ การไม่สะสมความเมื่อยล้า คือการลาพักบ้างอย่างเหมาะสม และระวังดูแลสุขภาพร่างกายอย่างดี
2. ในทุกๆปี จำนวนผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค มีการตายอย่างเฉียบพลันด้วยโรคสมอง หรือโรคหัวใจไม่น้อย ปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้เกี่ยวข้องในการเกิดอาการของโรคสมอง และโรคหัวใจ JITCO ได้พิมพ์ทำ (ใบตรวจสอบสุขภาพร่างกายและจิตใจ) ขึ้น (แนบในตอนท้ายของหนังสือ) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่รู้สึกเหนื่อยล้ามากหรือในระดับมากที่สุด ต้องดูแลและระวังในปัจจุบันต่อไปนี้จะทำให้อันตรายลดลงได้
  - \* พยายามหลีกเลี่ยงการทำงานล่วงเวลาเท่าที่คุณจะทำได้
  - \* หลีกเลี่ยงการนอนหลับที่ไม่เพียงพอ และระวังในเรื่องทานอาหารให้สมดุลย์
  - \* การตรวจร่างกายเกี่ยวกับ คลื่นหัวใจ, ไขมันในเลือด, ความดันโลหิต, น้ำตาลในเลือด, ตรวจปัสสาวะ และตรวจอื่นๆ ขอให้ทำตามคำแนะนำของคุณหมอเกี่ยวกับผลของการตรวจร่างกายของคุณ
3. ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค ไม่น้อยคนนักที่ประสบกับความเครียดจากการใช้ชีวิตในต่างแดน และรู้สึกเครียดในความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างผู้ร่วมงานในที่ทำงาน  
คนเราถ้าต้องตกอยู่ในสภาพเครียด อาจทำให้เกิดอาการ ไม่อยากรับประทานอาหาร เจ็บกระเพาะ หัวใจเต้นแรง เจ็บหน้าอก คลื่นเหียน นอนไม่หลับ ความต้องการลดน้อยลง เป็นต้น  
วิธีการจัดการกับความเครียด
  - \* พยายามจัดระบบชีวิตให้ทานอาหารครบทุกหมู่และตรงเวลา นอนพักผ่อนให้เต็มที่
  - \* การสร้างความเพลิดเพลิน เช่นการฟังเพลงที่ชอบ ดูวิดีโอ ไปจับจ่ายซื้อของ หรือการมีงานอดิเรก จะทำให้อารมณ์ผ่อนคลายได้
  - \* ถ้าคุณมีปัญหาเกิดขึ้น อย่าเก็บเงียบไว้คนเดียว ให้บอกเล่าทางครอบครัว, เพื่อนที่มาฝึกงานด้วยกัน, หรืออาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น

## บทความ 1 การป้องกันอุบัติเหตุการจราจร

การใช้จักรยานไปทำงานหรือไปซื้อของนั้น ต้องทำตามกฎการจราจร 5 ข้อดังต่อไปนี้

**จักรยานต้องทำตามกฎระเบียบ คือขับขึ้นทางถนน อาจบางกรณีขับขึ้นทางเดินเท้าข้างถนน**

กฎหมายการขับขี่จักรยานของญี่ปุ่นกำหนดให้จักรยานเป็นยานพาหนะแบบเล็ก ทางที่มีการแยกทางถนน และทางเท้าโดยเฉพาะไว้

จักรยานต้องปฏิบัติตามกฎจราจรโดยขับขึ้นทางถนนที่กำหนดไว้



**กฎข้อบังคับเกี่ยวกับการขี่จักรยานบนทางเท้า**

○ จักรยานที่สามารถขึ้นทางเท้าได้คือ

1. กรณีที่มีสัญลักษณ์เครื่องหมายจราจร
2. กรณีที่ผู้ขับขี่เป็นเด็กหรือเด็กเล็ก
3. กรณีถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะสภาพถนนหรือการจราจร  
\* อย่างไรก็ตาม ถ้าเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือเจ้าหน้าที่จราจร เห็นการขี่จักรยานบนทางเท้าเป็นอันตรายกับคนเดินเท้า และถ้าเป็นเช่นนั้น คุณจะต้องไม่ขี่จักรยานบนทางเท้า



○ คนเดินเท้าก็ด้วยเหมือนกัน

ต้องถือปฏิบัติ โดยพยายามหลีกเลี่ยงการเดินบน (เส้นทางที่กำหนดไว้สำหรับจักรยาน) เท้าที่จะสามารถทำได้

**จราจรทางถนนขับขึ้นทางด้านซ้าย**



จักรยานจะต้องขี่ชิดทางด้านซ้ายของถนนเสมอ

**บนทางเท้ายานพาหนะต้องให้ทางคนเดินเท้าก่อน ถ้าต้องขึ้นทางเท้าให้ขับช้าๆ ชิดไปทางฝั่งถนน**

บนทางเท้า ต้องขับช้าๆ เพื่อที่จะหยุดรถได้ทันเวลาที่ หรือต้องหยุดถ้ามีคนเดินผ่านโดยต้องไม่กีดขวางทางคนเดินเท้า



## ทำตามกฎระเบียบความปลอดภัย

### ■ ห้ามขับจักรยานหลังดื่มแอลกอฮอล์

จักรยานก็ห้ามขี่หลังดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเช่นเดียวกัน



### ■ ห้ามขึ้นซ้อนสองคน

ยกเว้นในกรณีที่ต้องให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบขึ้นนั่ง นอกนั้นห้ามขึ้นนั่งซ้อนสองคน



### ■ ห้ามขับในแนวเดียวกัน

ถ้าไม่มีป้ายอนุญาต (สามารถขับในแนวเดียวกัน) ห้ามขับในแนวเดียวกัน



### ■ ต้องเปิดไฟ และสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถมองเห็นได้ชัด เมื่อขี่ในตอนกลางคืน

ควรต้องติดไฟทั้งด้านหน้าและหลัง (หรือสีสะท้อนแสง) และจะต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่สามารถมองเห็นได้ชัด



### ■ ปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจร

ต้องปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจร ถ้ามีสัญญาณไฟจราจร โดยเฉพาะ (เฉพาะคนเดินเท้า โดยเฉพาะจักรยาน) ก็ต้องปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจรนั้น



### ■ หยุดที่ทางตัดทุกแยกเพื่อดูว่าปลอดภัยหรือไม่

ปฏิบัติตามป้ายจราจรให้หยุด และหยุดเมื่อจะถึงถนนใหญ่ ต้องตรวจดูทุกครั้งว่ามีรถมาหรือไม่ก่อนจะขี่ออกไป



ห้ามขี่ขณะใช้โทรศัพท์

หยุด!

ห้ามกางร่มถือในขณะที่ขี่



Let's CHECK!

ลองตรวจเช็คกัน ไบโตรวสอบสุขภาพร่างกายและจิตใจ

เลือกข้อที่เกิดกับคุณภายในเดือนล่าสุดที่ผ่านมา

1. รู้สึกหงุดหงิด	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
2. รู้สึกกระวนกระวาย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
3. รู้สึกกระสับกระส่าย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
4. รู้สึกหดหู่	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
5. นอนไม่หลับ	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
6. รู้สึกร่างกายไม่ค่อยดี	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
7. ไม่มีสมาธิ	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
8. ทำผิดพลาดบ่อย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
9. รู้สึกง่วงนอนอย่างมากขณะปฏิบัติงาน	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
10. รู้สึกไม่มีแรงกระตุ้น	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
11. รู้สึกไม่สดชื่น(ยกเว้นหลังการออกกำลังกาย)	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
12. รู้สึกไม่สดชื่นในการตื่นนอนตอนเช้า	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
13. เหนื่อยง่ายกว่าเมื่อก่อน	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)

รวมคะแนนตัวเลขทั้งหมดของในวงเล็บ ( )

รวมทั้งหมด                      คะแนน



ผลการประเมิน ระดับความอ่อนล้าของคุณคือ...

0-4 คะแนน ระดับ1	5-10 คะแนน ระดับ2	11-20คะแนน ระดับ3	21คะแนนขึ้นไป ระดับ4
ต่ำ	ค่อนข้างสูง	สูง	สูงที่สุด!

➔ บุคคลที่ได้ระดับ 3 และ 4 ต้องควรระวังอย่างมาก



## ความอันตรายที่จะทำให้เกิดเพลิงไหม้มีมากขึ้น ต้องระวังเรื่องไฟในหอพัก (สถานที่พักในที่ทำงาน)

เมื่อเร็วๆ นี้ มีรายงานเพลิงไหม้ในหอพัก 2 ครั้ง

ในฤดูหนาวที่มีอากาศแห้งและการใช้ไฟเพื่อให้อบอุ่นนั้น อาจมีอันตรายที่จะทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้มากขึ้น

มี 1 เหตุการณ์ เกิดจากสาเหตุไฟฟ้าลัดวงจรในโรงงานจึงทำให้เกิดเพลิงไหม้ ซึ่งได้ลามไปถึงหอพักทำให้ไหม้ไปด้วย ในอีก 1 เหตุการณ์ หอพักพนักงานเป็นตึก 2 ชั้นทำด้วยโครงสร้างเหล็ก ไฟได้ลุกไหม้ทั้งหมด ขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคไม่อยู่ที่ห้องพัก เพลิงไหม้ จะลุกลามกว้างและง่ายในช่วงเวลากลางวัน หรือตอนที่ไม่มีใครอยู่ เช่นในครั้งนี้อาคารได้รับความเสียหายไหม้ทั้งหมด เป็นเหตุการณ์ที่อันตรายมากๆ แต่ในทั้งสองเหตุการณ์นี้ เป็นที่น่าโชคดี ที่ไม่มีผู้ใดได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต มีแต่หนังสือเดินทางของผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิค, เงินสด, และเสื้อผ้าเท่านั้นที่ถูกไหม้ไปทั้งหมด

ในฤดูหนาวที่จะมาถึงนี้ ตามพยากรณ์อากาศแล้วคาดว่าจะหนาวมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นฤดูที่ต้องใช้เตา น้ำมันก๊าด เจ้าหน้าที่การจัดการดูแลควบคุม และองค์กรฝึกอบรมทุกท่าน กรุณาตรวจเรื่องสัญญาณเตือนภัย เพลิงไหม้ เครื่องดับเพลิง เส้นทางหนีไฟในโรงงานและหอพัก และเตือนผู้ฝึกปฏิบัติงานเทคนิคทุกท่าน ให้มีความตระหนักระวังยิ่งขึ้น

เรียนรู้การใช้เครื่องดับเพลิง



ตรวจสอบทางออกฉุกเฉินและเส้นทางหนีไฟให้เป็นอย่างดี



อย่าประมาทกับบุหรี่และสิ่งติดไฟอื่นๆ



รักษาสภาพของสายไฟและปลั๊กไฟไม่ให้แตกหักเสียหายและระวังให้ปราศจากฝุ่น



รักษาสถานที่ทำงานที่มีการใช้ไฟให้สะอาดและเป็นระเบียบ



ต้องตรวจสอบตำแหน่งติดตั้งเครื่องเตือนสัญญาณดับเพลิงสม่ำเสมอ



**JITCO**