

こう しゆ のう ぎょうしよく しゆ      じゅうじ      がい こく じん き のう じっしゅうせい  
**耕種農業職種 に従事する外国人技能実習生の**  
あん ぜん      けん こう かく ほ      む  
**安全と健康確保に向けて**

ເພື່ອຮັກສາຄວາມປອດໄພແລະສຸກຂະພາບຂອງນັກ  
ຝຶກອົບຮົມສີມືຕົວຈິງຄົນຕ່າງປະເທດທີ່ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບກະຊິກຳປູກຝັງ



ໃນຂະນະທີ່ນັກຝຶກທັດສີມືອາໄສຢູ່ໃນຍີ່ປຸ່ນ, ເພື່ອບໍ່  
ໃຫ້ໄດ້ຮັບບາດເຈັບແລະບໍ່ສະບາຍແລະສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ສີມືຕ່າງໆນັ້ນ,  
ຂໍໃຫ້ທຸກຄົນທີ່ມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງມາສຸມກຳລັງເຂົ້າຮ່ວມມືກັນເພື່ອສ້າງສິ່ງແວດລ້ອມດ້ວຍ!

**JITCO**

# ມາທຳຄວາມເຂົ້າໃຈເລື່ອງພື້ນຖານຂອງຄວາມປອດໄພສຸຂະອະນາໄມກັນເທາະ

- 作業手順確認
- 作業指示の遵守
- 不安全行動をしない
- 職務に専念
- 健康診断受診
- 規則正しい生活 (食事・睡眠・運動)
- 技能等を修得
- 日本語修得

- ກວດສອບຂັ້ນຕອນວຽກງານ
- ປະຕິບັດຕາມການຊີ້ນຳຂອງວຽກງານ
- ບໍ່ປະຜິດສິ່ງທີ່ ອັນຕະລາຍ
- ຕັ້ງໃຈເຮັດວຽກ
- ໄປກວດສຸກຂະພາບ
- ໃຊ້ຊີວິດຢ່າງເປັນລະບຽບ (ກິນເຂົ້າ, ນອນອີ່ມ, ທັດກາຍຢ່າງເໝາະສົມ)
- ຮຽນເອົາສິນື່ຕ່າງໆ
- ຮຽນພາສາຍີ່ປຸ່ນ



墜落防止に気を付ける！  
ຈົ່ງລະວັງເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ ຕົກລົງ！



不安全行動をしない！  
ບໍ່ປະຜິດສິ່ງທີ່ ອັນຕະລາຍ！



ສຳເລັດການຮຽນເຕັກ  
ນິກການຂັບລົດຍົກໄຟ  
ກລິຟ

必要な資格を取得！  
ຈົ່ງຮຽນເອົາຄຸນຈຸດທີ່ຈຳເປັນ！

ການໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງ, ເຄື່ອງຄຸ້ມຄອງຮ່າງກາຍຢ່າງຖືກຕ້ອງເປັນການຮັກສາຕົນເອງ !

(だらしない服装は危険の元)  
(ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງບໍ່ເປັນລະບຽບເປັນບໍ່ເກີດແຫ່ງຄວາມອັນຕະລາຍ)



- 決められた保護具は必ず着用する  
き ぼ ご く かなら ちゃくよう  
 ・ 作業手順を守ろう  
さぎょうてしゆん まも  
 ・ いつも点検を忘れずに  
てんけん わす
- ຕ້ອງໃສ່ເຄື່ອງຄຸ້ມຄອງຮ່າງກາຍທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້
  - ພາກັນຮັກສາຂັ້ນຕອນວຽກງານ
  - ຢ່າລືມ ເຊັກເບິ່ງທຸກເທື່ອ



4S ແມ່ນບາດກ້າວທຳອິດຂອງຄວາມປອດໄພ  
(ມັງນມັດ, ຈັດໃຫ້ເປັນລະບຽບ, ອະນາໄມ, ສະອາດ)

ຈົ່ງລ້າງເຄື່ອງມືກະຊະກຳ  
ຢູ່ບ່ອນທີ່ໄດ້ກຳນົດໄວ້

ຈົ່ງໃສ່ປອກສິ່ງແຫຼມຄົມ



ຈົ່ງຈື່ຈຳ 4S ທີ່ເປັນພື້ນຖານຂອງ  
ວັດທະນະທຳຄວາມປອດໄພຂອງ  
ຍີ່ປຸ່ນດ້ວຍຮ່າງກາຍ

ການຂຶ້ນແຜນກ່ອນເລີ່ມວຽກງານນັ້ນຈະມີຜົນກະທົບ ຕໍ່ວຽກງານໃນມື້ໜຶ່ງ

ເຊິ່ກເບິ່ງແຜນການເຮັດວຽກ



ກວດສອບເບິ່ງເຄື່ອງນຸ່ງ, ເຄື່ອງປ້ອງກັນຮ່າງກາຍດ້ວຍຕົນເອງກ່ອນເລີ່ມເຮັດວຽກ

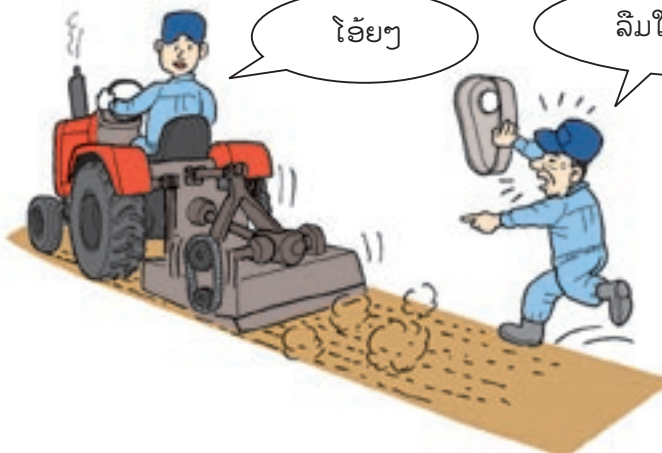
ປີ....



ເວລາເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຄົນອື່ນຕ້ອງລະວັງຕໍ່ວຽກງານຕາມສັນຍານ

ໂອ້ຍໆ

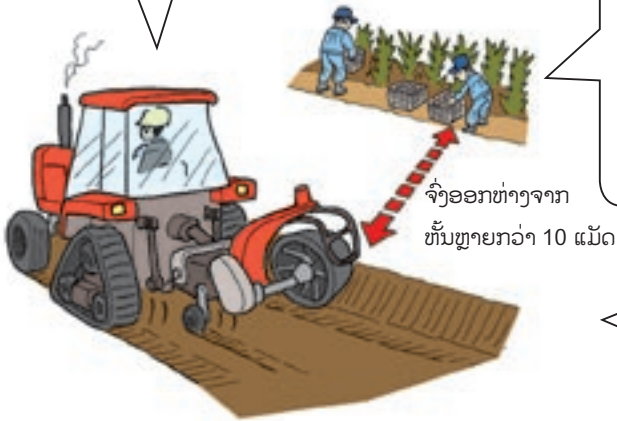
ລົມໃສ່ຝາປົດແລ້ວເດີ້



ສຳລັບຝາປົດນັ້ນ, ຕ້ອງເອົາໃສ່ໄວ້ບ່ອນເກົ່າແລ້ວຈຶ່ງເຮັດວຽກ

## ຈົ່ງລະມັດລະວັງໃຫ້ດີໃນການຂັບເຄື່ອງຈັກກະຊິກາ

ໃນເວລາມີວຽກກັບຜູ້ຂັບ,  
ຈົ່ງເວົ້ານຳລາວຢູ່ດ້ານໜ້າ



ໃນເວລາເຮັດຄັນຄູແລະຍ້າຍເບ້ຍໄມ້ມາ  
ປູກເປັນຕົ້ນນັ້ນ, ໃນກໍລະນີຊ່ອຍວຽກລົດ  
ຕລັກເຕີ້ເຄື່ອງຈັກຮີ່ດິນ, ເຄື່ອງຈັກຄວບ  
ຄຸມແລ້ວ, ຈົ່ງຢ່າເຂົ້າໃກ້ເຄື່ອງຈັກທີ່ກຳ  
ລັງແລ່ນຢູ່ແລະພາກສ່ວນທີ່ໝຸນຢູ່ນັ້ນ.

ນອກຈາກຜູ້ທີ່ຖືກກຳນົດ  
ໄວ້ແລ້ວຫ້າມຄົນອື່ນຂັບ



ເຖິງແມ່ນວ່າເຄື່ອງຈັກຈະຢຸດກຳ  
ຕາມ, ຢ່າຈັບຈົນກວ່າເຄື່ອງຈັກຢຸດ



ໃນເວລາຂັບເຄື່ອງຈັກກະຊິ  
ກາແບບຢ່າງຍູ້ນັ້ນ, ຈົ່ງລະວັງ  
ເຊັກສະພາບດ້ານຫຼັງດ້ວຍ.

## ຈົ່ງລະວັງ, ຢ່າຕົກຈາກ ຮ້ານໃສ່ເຄື່ອງເດີ້



ຢ່າໄດ້ປະພຶດສິ່ງທີ່ອັນຕະລາຍ  
ເຊັ່ນການເຕັ້ນຂຶ້ນຮ້ານໃສ່  
ເຄື່ອງແລະເຕັ້ນລົງ

ໃນມື້ຝົນຕົກເປັນຕົ້ນ ຖ້າມີຕົມຕິດ  
ເກີບໂບກກໍຈະເຮັດໃຫ້ມື່ນງ່າຍ,  
ຈົ່ງລະວັງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕົກຈາກຮ້ານ  
ໃສ່ເຄື່ອງແລະເຮັດວຽກ

ໃນເວລາຂົນເຄື່ອງໃສ່ນັ້ນ,  
ຈົ່ງລະວັງຢ່າໄດ້ຫຍັດມືໃສ່ນໍ້າ,  
ຢ່າໃຫ້ຕີນລົດດູດໜີບຕີນເດີ້



ເຄື່ອງຈັກຕັດຫຍ້າແລະງ່າໄມ້ນັ້ນມີຄວາມອັນຕະລາຍເຕັມໄປພົດ



ຈົ່ງນຸ່ງເຄື່ອງນຸ່ງ, ເຄື່ອງປ້ອງກັນຮ່າງກາຍທີ່ຄໍານຶງເຖິງຄວາມປອດໄພໃນວຽກງານ



ກ່ອນເລີ່ມເຮັດວຽກ, ຈົ່ງເກັບສິ່ງທີ່ບໍ່ກ່ຽວກັນເຊັ່ນກະປອ້ງເປົ່າເປັນຕົ້ນ.



ເວລາຈະເອີ້ນໃສ່ນັ້ນຄວນໃຊ້ວິທີທີ່ປອດໄພຄືເອີ້ນຢູ່ທາງໜ້າ

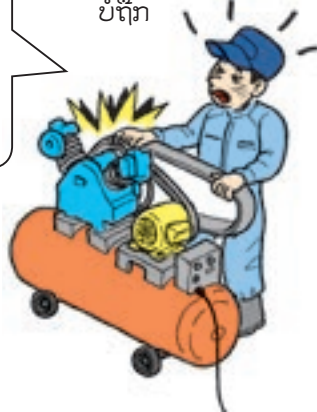


ຈົ່ງລະວັງຢ່າຖືກເຄື່ອງຈັກພະລັງໜີບ, ຢ່າໃຫ້ຖືກຜັນເຂົ້າໄປເດີ້!

ຈົ່ງຢ່າເອົາເຄື່ອງປັ່ນ  
ກັນຄວາມປອດໄພ  
(ຝາປິດ)ອອກໄດ  
ຍບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ



ບໍ່ຖືກ



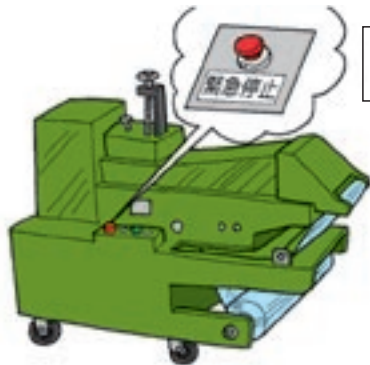
ໃນລະຫວ່າງທີ່ຢຸດແລ່ນຍ້ອນການ  
ກວດກາຫຼືແປງນັ້ນ, ຢ່າໄດ້ຈັບສະວິດ

ກຳລັງດັດບັບຢູ່  
ຫ້າມຈັບ



ບໍ່ຖືກ

ປ້າຍເປັນພາສາທ່ານກ່ຽວກັບການເປີດປິດສະວິດ  
(ເຄື່ອງຈັກທໍ່ຂອງແບບໂອໂຕມາຕິກ)



ຢຸດຢ່າງສຸກເສີນ

ຖ້າເຄື່ອງຈັກຢຸດເພາະ  
ເກີດຄວາມຂັດຂ້ອງ,  
ກ່ອນອື່ນໝົດຈົ່ງມອດ  
ກົງຕັກ



ຈົ່ງລະວັງວ່າມີສາຍໄຟຕ່າງ  
ໆນັ້ນບໍ່ໄດ້ຕິດຢູ່ທາງທຽວບໍ່

ສຳລັບເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໄດ້ງ່າຍນັ້ນກໍຍິ່ງມີຄວາມອັນຕະລາຍບັນຊ້ອນຢູ່!

○  
ຖືກ

ຈົ່ງລະວັງທິດທາງຂອງ  
ຕີນຂັ້ນໃດໃນເວລາຕັ້ງ



✗  
ບໍ່ຖືກ



○  
ຖືກ

ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຢູ່  
ດຊະງັກ, ລອອ້ກ



✗  
ບໍ່ຖືກ



ຕ້ອງໃສ່ລັອກບັນໃດສະເໝີ  
ບໍ່ຂຶ້ນເຮັດວຽກຢູ່ໜ້າໂຕະ  
ພື້ນດິນທີ່ອ່ອນນັ້ນໃຫ້ຢຽບໃຫ້ແໜ້ນໆແລ້ວຈຶ່ງໃຊ້.

# ໃນວຽກສິດຢ່າຂ້າສັດຕູພືດ, ຈົ່ງປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ໂຕເອງຖືກພົດ

さん ぶ じ そ う び  
散布時の装備

ອຸປະກອນໃນເວລາສິດຢ່າ



# ຈົ່ງລະວັງເປັນໂລກຮ້ອນຂາດນ້ຳໃນເວລາເຮັດວຽກຢູ່ກາງແດດຮ້ອນໆແລະໃນເຮືອນຜ້າຢາງ

## ວິທີປ້ອງກັນໂລກຮ້ອນຂາດນ້ຳ

ໃນການປ້ອງກັນໂລກຮ້ອນຂາດນ້ຳນີ້, “ການກິນນ້ຳເພີ່ມ” ແລະ “ການຫຼີກລ້ຽງຄວາມຮ້ອນ” ນັ້ນສຳຄັນຫຼາຍ!



### ເຄື່ອງນຸ່ງເພື່ອປ້ອງກັນຄວາມຮ້ອນ

- ໃສ່ໝວກ
- ນຸ່ງເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ຖ່າຍເທອາກາດດີ



### ການກິນທາດນ້ຳ,ທາດເກືອເພີ່ມ

- ຄວນກິນທາດນ້ຳ,ທາດເກືອເພີ່ມເລື້ອຍໆ
- ບໍ່ເຮັດວຽກໃນເວລາທີ່ອຸນຫະພູມຮ້ອນຫຼາຍ
- ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ

### ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ເປັນໂລກຮ້ອນຂາດນ້ຳໄດ້ຍາກ

- ຖ່າຍເທອາກາດຂອງເຮືອນຜ້າຢາງແລະໂຮງລົງສັດເປັນຕົ້ນ
- ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ອຸນຫະພູມສູງຂຶ້ນດ້ວຍການຕັດບໍ່ໃຫ້ແສງຕາເວັນເຂົ້າມາແລະໃຊ້ວັດຖຸປ້ອງກັນຄວາມຮ້ອນໃສ່ໃນຝາເຮືອນເປັນຕົ້ນ



## ການປະຕິບັດເວລາເປັນໂລກຮ້ອນຂາດນ້ຳ



1. ເອົາຜູ້ເປັນໂລກຮ້ອນຂາດນ້ຳນີ້ໜີໄປຢູ່ບ່ອນເຢັນໆ
2. ແກ້ເສື້ອອອກໃຫ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍເຢັນ.
3. ກິນທາດນ້ຳແລະທາດເກືອເພີ່ມ
4. ໃນກໍລະນີທີ່ບໍ່ສາມາດກິນນ້ຳ, ບໍ່ມີສະຕິແລ້ວ, ກໍຕ້ອງຮຽກຮ້ອງລົດໂຮງໝໍທັນທີ



ຈົ່ງລະວັງຕໍ່ການເຈັບແອວຈາກການຫາມສິ່ງຂອງທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍແລະການເຮັດວຽກດ້ວຍທ່າທ່າງທີ່ຜິດປົກກະຕິ

に からだ ちか  
荷を 体 を 近づける  
ໃຫ້ເອົາສິ່ງຂອງນັ້ນເຂົ້າໃກ້ຮ່າງກາຍ

うんぼんだいしゃ  
運搬台車があれば  
リユウ  
利用する

ຖ້າມີລົ້ແກ່ເຄື່ອງກຳນຳໃຊ້

ひく に も  
ヒザより低い荷を持ち  
あ とき こし おと  
上げる時は腰を落して

ໃນເວລາຈະຍົກສິ່ງຂອງທີ່ຢູ່  
ຕໍ່າກວ່າຫົວເຂົ້າແລ້ວຈົ່ງເຮັດ  
ແອວໃຫ້ຕ່ຳໆ



て き ぎょう く ふう ひつよう  
手作業の工夫も必要

ການຂັ້ນແຜນວຽກງານນັ້ນກຳຈຳເປັນ

いちど はこ こわ  
一度に運ばず小分けして  
はこ  
運ぶことも

ບໍ່ຂົນບາດດຽວແບ່ງຂົນຫຼາຍເທື່ອ



# ການຂີ່ລົດຖີບພາຍໃຕ້ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ມີດນັ້ນຕ້ອງໄດ້ລະວັງເປັນພິເສດ

## ລົດຖີບນັ້ນ, ຕາມຫຼັກການແລ້ວຕ້ອງແລ່ນຢູ່ທາງລົດແລ່ນ, ທີ່ແລ່ນຢູ່ທາງຢ່າງນັ້ນແມ່ນການຍົກເວັ້ນ

ອີງຕາມກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການສັນຈອນບົນທ້ອງຖະໜົນແລ້ວ, ຖືວ່າລົດຖີບເປັນຍານພາຫະນະຂະໜາດນ້ອຍ ດັ່ງນັ້ນ, ໃນກໍລະນີທີ່ມີການຈໍາແນກທາງຢ່າງແລະທາງລົດແລ່ນແລ້ວ, ແມ່ນຫຼັກການຂີ່ລົດຖີບຢູ່ທາງລົດແລ່ນ



## ຢູ່ທາງລົດແລ່ນແມ່ນຂີ່ກໍາຊ້າຍ



ລົດຖີບຕ້ອງແລ່ນຢູ່ຂ້າງຊ້າຍຂອງທາງລົດແລ່ນ

## ທາງຢ່າງນັ້ນແມ່ນໃຫ້ບູລິມະສິດຜູ້ຢ່າງ, ດັ່ງນັ້ນລົດຖີບຕ້ອງແລ່ນຊ້າໆຕິດກັບທາງລົດແລ່ນ

ຢູ່ທາງຢ່າງນັ້ນ, ຕ້ອງແລ່ນໃນຄວາມໄວທີ່ສາມາດຢຸດໄດ້ທັນທີ, ໃນກໍລະນີທີ່ຈະຂີ່ຕັດໜ້າຄົນຢ່າງ, ຕ້ອງໄດ້ຢຸດກ່ອນໜ້ອຍໜຶ່ງ

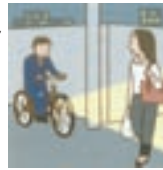


## ຮັກສາກົດລະບຽບທີ່ປອດໄພ

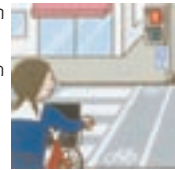
■ ຫ້າມກິນເຫຼົ້າແລ້ວຂັບລົດຖີບກໍ່ຫ້າມກິນເຫຼົ້າແລ້ວຂັບລົດຄືກັນ



■ ໃນເວລາກາງຄືນຈົ່ງໃຫ້ໄຟລົດ ໃນເວລາກາງຄືນ, ໃຊ້ໄຟໜ້າແລະໄຟທ້າຍລົດ (ຫຼືວັດຖຸສະທ້ອນແສງ)



■ ໃນເວລາກາງຄືນ ຮັກສາໄຟສັນຍານໄຟສັນຍານນັ້ນຕ້ອງຮັກທຸກເວລາ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີ ເຄື່ອງສັນຍານ "ສະເພາະຄົນຢ່າງ, ລົດຖີບ" ແລ້ວກໍ່ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມໄຟສັນຍານນັ້ນ.



■ ຈົ່ງກວດເບິ່ງຄວາມປອດໄພແລະຢຸດໜ້ອຍທີ່ງູ່ທາງຂົບ ປະຕິບັດຕາມເຄື່ອງໝາຍຂອງການຢຸດ, ໃນເວລາອອກຈາກທາງແຄບໄປສູ່ທາງກວ້າງຕ້ອງລົດຄວາມໄວລົງ. ແລະກໍ່ຢ່າລົມກວດເບິ່ງຄວາມປອດໄພ.



ການລົມໂທລະສັບມືຖືໄປນໍາຂັບລົດໄປນໍາ

“ປຸງເຊົາກັນເຫາະ”

ການກັງຄັນຮົ່ມໄປນໍາຂັບລົດໄປນໍາ



○ ການຢ່າງແລະຂີ່ລົດຖີບໃນສະພາບທີ່ຖະໜົນຫົນທາງມີດໃນຍາມຄໍາ ໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ມີສີ່ແຈ້ງໆເພື່ອເຕືອນໃຫ້ຄົນອື່ນຮູ້ວ່າຕົນຢູ່ຫັ້ນ

# ຈົ່ງຮຽນພາສາແລະປະເພນີການດຳລົງຊີວິດຢ່າງຖືກຕ້ອງເພື່ອຜ່ານຜ່າບັນຫາຕ່າງໆ !

ພະຍາຍາມໃຫ້ລົງກັບປະເພນີການດຳລົງຊີວິດຂອງຍີ່ປຸ່ນ ແລະທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຂັ້ນຕອນຂອງວຽກງານໃນຍີ່ປຸ່ນ.

ກ່ອນອື່ນໝົດ  
ກະລຸນາເບິ່ງກ່ອນ.  
ເຮັດຈັ່ງຊື່

ຈົ່ງຊິ້ນເປົ້າ



ໃນເວລາທີ່ບໍ່ເຂົ້າໃຈຕົກຖ່ວງກັບການຊື່ນຈຳວຽກງານແລ້ວ, ຢ່າໄດ້ຖືເບົາ, ໃຫ້ຍືນຍັນຈົນເຂົ້າໃຈເນື້ອໃດໄດ້ດີ.

ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນຂັ້ນທີ່ລົງເຄີຍກັບວຽກແລ້ວກໍຕາມ ຢ່າໄດ້ປະໝາດ, ຈົ່ງເອົາໃຈໃສ່ໃນການເຮັດວຽກດ້ວຍຄວາມປອດໄພສະເໝີໂດຍອີງຕາມຂັ້ນຕອນວຽກທີ່ຖືກຕ້ອງ.

あふない！  
ອັນຕະລາຍ!



さわるな！  
ຢ່າຈັບ!



はいるな！  
ຢ່າເຂົ້າ!



おちる！  
ຕົກເຕີ!



いくな！  
ຢ່າໄປ!



くるな！  
ຢ່າມາ!



確認しよう！  
機種の表示ラベル

ຍືນຍັນຄວາມປອດໄພຂອງເຄື່ອງຈັກ  
ການກະຊິກຳອີງຕາມປ້າຍຊີ້ບອກ  
ອັນຕະລາຍ    ເຕືອນ    ລະວັງ



ພະຍາຍາມຍົກລະດັບຄວາມສາມາດດ້ານພາສາຍີ່ປຸ່ນໃຫ້ເກັ່ງຂຶ້ນກວ່າທຳມະດາ, ແລະເຂົ້າໃຈເນື້ອໃນແລະການຊື່ນຈຳວຽກງານໄດ້ເປັນພາສາຍີ່ປຸ່ນ.

# ຈົ່ງກວດສະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈດ້ວຍຕົນເອງ!

Let's CHECK!

## ໃບລາຍານກວດຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈ

ກ່ຽວກັບສະພາບໃນໜຶ່ງເດືອນທີ່ມີ່ງມານີ້, ຈົ່ງກວດເບິ່ງວ່າມີຫົວຂໍ້ໃດທີ່ເຂົ້າກັນ.

1. ຮູ້ສຶກຈູດງິດ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
2. ຮູ້ສຶກເປັນຫ່ວງ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
3. ຮູ້ສຶກກະວົກກະວົນ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
4. ຮູ້ສຶກເສົ້າໝອງ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
5. ນອນບໍ່ຄ່ອຍຫຼັບ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
6. ມີສຸກຂະພາບບໍ່ດີ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
7. ບໍ່ມີສາມາທິ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
8. ເຮັດຫຍັງກໍ່ຜິດຫຼາຍ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
9. ຫິວນອນແຮງໃນເວລາເຮັດວຽກ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
10. ບໍ່ມີໃຈຢາກເຮັດຫຍັງ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
11. ຮູ້ສຶກເມື່ອຍຫຼາຍ(ຍົກເວັ້ນຫຼັງຈາກຫຼິ້ນກິລາ)	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
12. ຮູ້ສຶກວ່າເມື່ອຍຫຼາຍເວລາຕື່ນຕອນເຊົ້າ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)
13. ເມື່ອປຽບທຽບກັບເມື່ອກ່ອນແລ້ວຮູ້ສຶກເມື່ອຍໄວໆ	<input type="checkbox"/> ເກືອບບໍ່ມີ (0)	<input type="checkbox"/> ບາງເທື່ອ (1)	<input type="checkbox"/> ມີເລື້ອຍໆ (3)

ກະລຸນາບວກຕົວເລກໃນແຕ່ລະ ( )

ລວມເປັນ

ແຕ້ມ



ຜົນການກວດ

ຄວາມອິດເມື່ອຍຂອງເຈົ້າແມ່ນ

0~4ແຕ້ມ ລະດັບ 1	5~10ແຕ້ມ ລະດັບ 2	11~20ແຕ້ມ ລະດັບ 3	ຫຼາຍກວ່າ21ແຕ້ມຂຶ້ນໄປ ລະດັບ 4
ຕ່ຳ	ສູງແດ່ໜ້ອຍໜຶ່ງ	ສູງ	ສູງຫຼາຍ

➔ ຜູ້ທີ່ມີລະດັບ3 • 4ນີ້ໂດຍສະເພາະແລ້ວຕ້ອງລະວັງໃຫ້ດີໆ



# ການກະກຽມໄວ້ເພື່ອຍາມມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກໍບໍ່ຕ້ອງ ເປັນຫ່ວງ. ກຽມໄວ້ເພື່ອປະເຊີນໜ້າກັບສະພາບສຸກເສີນ!

## ● ກ່ອນອື່ນໝົດໂທລະສັບ(ເບີໂທ 119) ຮ້ອງລົດໂຮງໝໍ.

1. ຈົ່ງບອກສະຖານທີ່(ທີ່ຢູ່)
2. ສະພາບການເກີດເຫດ(ເມື່ອໃດ, ຢູ່ໃສ, ໃຜ, ເປັນແນວໃດ)



## ● ຈົ່ງກົດກະດູກໜ້າເອິກ

ໃນກໍລະນີທີ່ຕົວບ່າຄ່ອຍໆແລະຮ້ອງຊື່ແຮງກໍບໍ່ຕ້ອບຫຍັງໝົດແລະບໍ່ມີລົມຫາຫຼືມີຫັນໃຈແບບບໍ່ສະໝໍ່າສະເໝີຄືກັນກັບສະເອີແບບບໍ່ທໍາມະດາແລ້ວ, ໃນລະຫວ່າງທີ່ລໍຖ້າລົດໂຮງໝໍມາ, ຈົ່ງກົດກະດູກໜ້າເອິກຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງດ້ວຍ.

**1** ຈົ່ງເອົາຄົນເຈັບມາໜ້າ, ຕັ້ງຊ່ວຍຊີວິດນັ້ນໃຫ້ມັ່ງຄູ່ເຂົ້າຢູ່ຂ້າງໜ້າເອິກຂອງຄົນເຈັບ.

**2** ພາກສ່ວນທີ່ກົດນັ້ນແມ່ນພາກສ່ວນທີ່ມີຢູ່ເຄິ່ງທາງລຸ່ມຂອງກະດູກໜ້າເອິກ(ກະດູກທີ່ຢູ່ກາງໜ້າເອິກ).

**3** ໃຫ້ກົດແຮງຈົນໜ້າເອິກຢ່າງໜ້ອຍຫຼຸບລົງຊຶ່ງທາງຕັ້ງປະມານ 5 ເຊັ້ນ. ຫຼັງຈາກນັ້ນຈົ່ງເຊົາກົດແລ້ວປ່ອຍໃຫ້ກະດູກໜ້າເອິກນັ້ນກັບຄືນສູ່ລະດັບເດີມ. ໃຫ້ກົດອີກຫຼາຍໆເທື່ອ.

**4** ການກົດກັບການເຊົາກົດນັ້ນໃຫ້ເຮັດຄືນຫຼາຍໆເທື່ອດ້ວຍຈັ່ງວະໄວໆຄືໃນໜຶ່ງນາທີໃຫ້ໄດ້100ເທື່ອ.

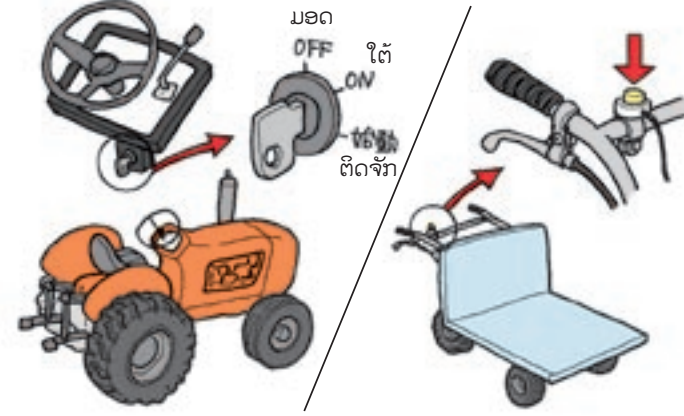
**5** ຢ່າໄດ້ເຊົາກົດໜ້າເອິກເດັດຂາດ. ໃນກໍລະນີທີ່ມີຜູ້ຊ່ວຍຊີວິດຫຼາຍຄົນ, ໃຫ້ປຸງນຳກັນກົດຄົນລະ 2 ນາທີແລ້ວສືບຕໍ່ກັນກົດຕໍ່ໄປ.

**ຄວາມສໍາຄັນ**  
ການເຄື່ອນໄຫວເລີ່ມກົດກະດູກໜ້າເອິກໃຫ້ໄວໄດ້ກວ່າ1ນາທີ, 1ວິນາທີ່ນັ້ນແມ່ນສໍາຄັນຫຼາຍສໍາລັບການກໍ່ຕັ້ງຫິວ.

## ● ຈົ່ງພະຍາຍາມຮຽນວິທີມອດເຄື່ອງຈັກໃນເວລາສຸກເສີນໃຫ້ສໍານານ!

ອີງຕາມປະເພດຂອງເຄື່ອງຈັກ, ໄລຍະການຜະລິດຕ່າງໆ, ຈະມີເຄື່ອງມອດຕ່າງກັນ, ສະນັ້ນຈົ່ງຮຽນຮູ້ວິທີມອດເຄື່ອງຈັກທີ່ໃຊ້ນັ້ນໃຫ້ເຖິງ.

## ● ເຄື່ອງມອດຈັກແລະວິທີຄວບຄຸມເຄື່ອງຈັກນັ້ນ.



# ຈົ່ງລະວັງໃນການປ້ອງກັນໄຟໄໝ້ທໍພັກເດີ!

## ◎ 防火の心得

### ຄວາມເຂົ້າໃນຂອງການປ້ອງກັນໄຟໄໝ້



ຈົ່ງລະວັງມັງນກິດກອກຢາທີ່ສູບນັ້ນໃຫ້ດີໆ

ね ぜったい  
寝たばこは絶対にやめる  
ຈົ່ງເຊົານອນສູບຢາຢ່າງເດັດຂາດ

か き し ょ う ば し ゃ せいりせいとん  
火気使用場所の整理整頓  
ມັງນມັດ, ຈັດບ່ອນໃຊ້ໄຟໃຫ້ເປັນລະບຽບ



ストーブの周りには物を置かない  
ຢ່າໄດ້ເອົາສິ່ງຂອງຕ່າງໆໄວ້ຢູ່ອ້ອມເຕົາທໍາຄວາມອຸ່ນ



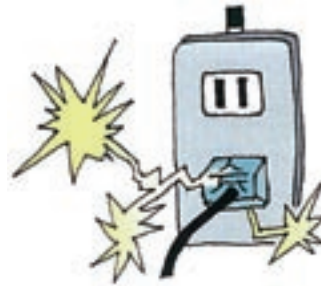
ຈົ່ງສະຫງົບອາລົມ

しょうかきつか  
消火器の使い  
かた おぼ  
方を覚える  
ຈົ່ງຮຽນແລະຈື່ຈໍາວິທີໃຊ້ເຄື່ອງມອດໄຟ



ちょうりちゅう はな  
調理中はこんろから離れないようにする

ໃນຂະນະທີ່ເຮັດອາຫານຢູ່ນັ້ນ  
ຈົ່ງຢ່າໄດ້ອອກຫ່າງຈາກເຕົາໄຟ



コンセントの掃除を心がけタコ  
あしはいせん  
足配線はしない

ໃຫ້ພະຍາຍາມທໍາຄວາມສະອາດບ່ອນສຽບໄຟແລະຢ່າໄດ້ຕໍ່ສາຍໄຟອອກເປັນຫຼາຍສາຍ



まん いち そな  
万が一に備えて避難経路を  
ひなんけいろ  
かくにん  
確認しておく

ຈົ່ງກວດເບິ່ງທາງໜີໄພ  
ໃນເວລາສຸກເສີນ

# JITCO

ວຽກງານທີ່ໄດ້ຮັບມອບໝາຍຈາກກະຊວງສາທາລະນະສຸກແຮງງານແລະສະຫວັດດີການ  
ສ້າງຂຶ້ນໃນເດືອນ 3 ປີ 2013