



Excellence Logistics Provider



คู่มือ
ความปลอดภัยในการทำงาน

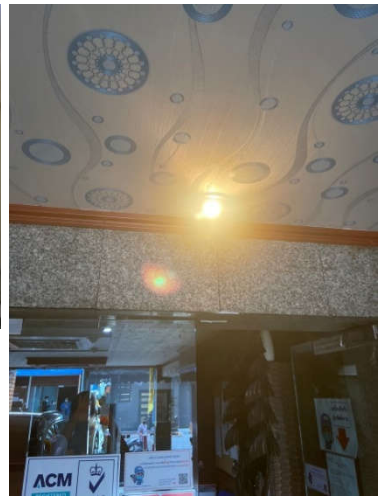
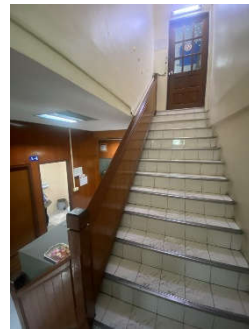
ปลอดภัยไว้ก่อน



ในเครือ
บริษัท วี-เซิร์ฟ โลจิสติกส์ จำกัด



รูปภาพการซ้อมหนีไฟ



ป้ายบ่งชี้ EXIT ทางออก ทุกทางไฟติดทุกจุด
ไฟส่องสว่าง และไฟตามทางหนีไฟ บันได ส่องสว่างทั่วถึง

จุดรวมพล จุดที่ 1 และจุดที่ 2



ทางบันไดหนีไฟ



บทนำ

คณะผู้บริหารของบริษัทฯ ได้ประกาศเจตนารมณ์อย่างแน่วแน่ที่จะ “ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการทำงานอย่างปลอดภัย” โดยถือว่าความปลอดภัยในการทำงานเป็นความมุ่งมั่นอย่างยิ่งของบริษัทฯ

การจัดทำหนังสือคู่มือความปลอดภัยนี้ก็เป็นมาตรการสำคัญอันหนึ่ง ที่มุ่งหวังจะให้ป็นเครื่องมือในการบริหารงานความปลอดภัยให้บรรลุสมดังเจตนารมณ์ข้างต้นนี้ด้วย

หนังสือคู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ ได้มาจากการศึกษาวิเคราะห์เหตุการณ์ประสบอันตราย และการเกิดอุบัติเหตุที่ผ่านๆ มาในบริษัทฯ แล้วรวบรวม เพื่อเป็นคู่มือสำหรับพนักงานในด้านความปลอดภัย คู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ได้จำแนกประเภทความปลอดภัยในแต่ละงานไว้เป็นการเฉพาะเรื่องเพื่อสะดวกในการใช้การค้นคว้าและอ้างอิง โดยในแต่ละเรื่องได้เน้นสาระสำคัญเป็นสองส่วน กล่าวคือ ส่วนแรกว่าด้วย กฎที่ต้องปฏิบัติ ซึ่งในส่วนนี้ให้ถือเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบซึ่งพนักงานทุกคนต้องถือปฏิบัติ หากมีการละเลยหรือฝ่าฝืนถือว่าเป็นความบกพร่องซึ่งต้องได้รับการพิจารณาโทษทางวินัยสำหรับส่วนที่สองว่าด้วย ข้อเสนอแนะ เป็นส่วนที่มุ่งเสริมให้พนักงานได้ตระหนักและระมัดระวัง อันเป็นการสร้างความปลอดภัยที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นให้แก่พนักงานอย่างไรก็ดี หากพนักงานได้ปฏิบัติตามกฎที่ต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัดและปฏิบัติตามข้อเสนอแนะอย่างครบถ้วนแล้ว ก็เป็นที่เชื่อได้ว่าความปลอดภัยในการทำงานก็จะบรรลุสมดังเจตนารมณ์ทุกประการ

ความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้มิใช่เพียงแต่คิดและเขียนเป็นหนังสือคู่มือนี้ไว้เท่านั้น ต้องตระหนักอยู่เสมอว่าความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้ต้องมีการปฏิบัติตามข้อกำหนดที่เขียนไว้ในคู่มือนี้เป็นประการสำคัญ และการปฏิบัตินั้นควรปฏิบัติตามข้อกำหนดหรือข้อปฏิบัติตลอดเวลาในการทำงาน

คู่มือความปลอดภัยฉบับนี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของข้อบังคับว่าด้วยการทำงาน ขอให้พนักงานทุกคนได้ตระหนักและเรียนรู้ทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ หากมีข้อสงสัยข้อให้สอบถามหัวหน้างาน ผู้บังคับบัญชา เพื่อความกระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งความปลอดภัยของตัวพนักงานเองโดยถ้วนหน้ากัน

คณะทำงานฯ

บริษัท วี-เชิร์ฟ โลจิสติกส์ จำกัด

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	2
สารบัญ	3
วัตถุประสงค์ของคู่มือ	4
คณะกรรมการความปลอดภัยฯ	5-6
แผนผังองค์กรและหน้าที่ความรับผิดชอบ	7
นโยบายความปลอดภัย	8
บัญญัติ 10 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัย	8
ความปลอดภัยในสำนักงาน	9
การปฐมพยาบาล	9-12
การป้องกันอัคคีภัย	13-17
ความปลอดภัยสำหรับผู้รับเหมา	18
การรักษาความสะอาดและการจัดเก็บวัสดุในบริเวณที่ทำงาน	18-19
อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล	20
กฎความปลอดภัยในการปฏิบัติงานเฉพาะด้าน	
• ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง	21
• ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า	21
• ความปลอดภัยในการเคลื่อนย้ายของหนักด้วยมือ	22
• ความปลอดภัยในการขนย้ายสิ่งของด้วยรถยก	23
สัญลักษณ์อันตรายและสารไวไฟ	24
ใบการรายงานอุบัติเหตุ	25-26
ภาคผนวก	
ภาพกิจกรรมซ้อมหนีไฟ	27-28
ภาพกิจกรรมซ้อมรีโมทออฟฟิศ	29-30

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

สำหรับคู่มือว่าด้วยความปลอดภัยในการทำงานจะเป็นเอกสารที่รวบรวมข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน เช่น นโยบาย เป้าหมาย กฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อแนะนำหรือมาตรฐานด้านความปลอดภัยในการทำงาน และมาตรการต่าง ๆ ในด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เช่น การควบคุมและป้องกันการประสบอันตรายจากการทำงาน การปฏิบัติต้งาน การฝึกอบรม การสอนงาน เป็นต้น...

คณะทำงานฯ

บริษัท วี-เซิร์ฟ โลจิสติกส์ จำกัด

ประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการฯ



www.v-serve-logistics.com

V-SERVE GROUP OF COMPANIES

Head Office : 709/57 Sukhumvit 77 Road, Suanluang, Suan Luang Bangkok 10250
Tel. 02 332 3940-9 Fax. 02 332 0754 e-Mail : vserve@v-servegroup.com

Marketing Office : MD Tower Building, 20Fl., Bangna-Trad Road, Bangna, Bangna, Bangkok 10260
Tel. 0 2744 1007 Fax. 0 2744 1006 e-Mail : marketing@v-servegroup.com



ประกาศที่ 7/2563

V-SERVE GROUP

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.)
ประจำวี-เซิร์ฟ กรุ๊ป

เนื่องจากตามกฎหมายกระทรวง กำหนดมาตรฐานการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ.2549 หมวด 2 ข้อ 23 กำหนดให้สถานประกอบกิจการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ห้าสิบคนขึ้นไป ให้นายจ้างจัดให้มีคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ในสถานประกอบกิจการ ดังนั้นบริษัทฯ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ดังรายนามต่อไปนี้

1. คุณธนกร	แสงพิฑูร	ประธานคณะกรรมการฯ
2. คุณประยุทธ์	วงศ์สว่าง	กรรมการระดับบังคับบัญชา
3. คุณชัยมงคล	ถ้ำกลาง	กรรมการระดับบังคับบัญชา
4. คุณสาธิต	ม่วงงาม	กรรมการระดับบังคับบัญชา
5. คุณสุชาติพิทย์	จันทร์ทอง	กรรมการระดับปฏิบัติการ
6. คุณวาสนา	พรฤณา	กรรมการระดับปฏิบัติการ
7. คุณวัชรภรณ์	ขวัญเสื่อ	กรรมการระดับปฏิบัติการ
8. คุณวิวรรธณ	รุ่งเรือง	กรรมการระดับปฏิบัติการ
9. คุณรุ่งนิภา	หุ่่นทอง	กรรมการระดับปฏิบัติการ
10. คุณบุญญพัฒน์	รติธณกร	กรรมการระดับปฏิบัติการ
11. คุณอรรถดี	โสอุดร	กรรมการระดับปฏิบัติการ
12. คุณเพชรนิล	เพ็ญเนตร	กรรมการระดับปฏิบัติการ
13. คุณโชคชัย	ชูขวัญชาญณรงค์	กรรมการระดับปฏิบัติการ
14. คุณปรีชา	จันท์	กรรมการระดับปฏิบัติการ
15. คุณอริสรา	เหลียมนอก	กรรมการระดับปฏิบัติการ
16. คุณอารีย์	ขันดี	กรรมการระดับปฏิบัติการ
17. คุณสุริยันต์	สุขบรรกุล	กรรมการระดับปฏิบัติการ
18. คุณอนุกุล	โพธิ์หุ่่นเย็น	กรรมการระดับปฏิบัติการ
19. คุณประกายดาว	ลาโพธิ์	เลขานุการฯ



Easy Doing Business with V-Serve Group

1/2



ให้คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มีบทบาทหน้าที่ดังต่อไปนี้ :

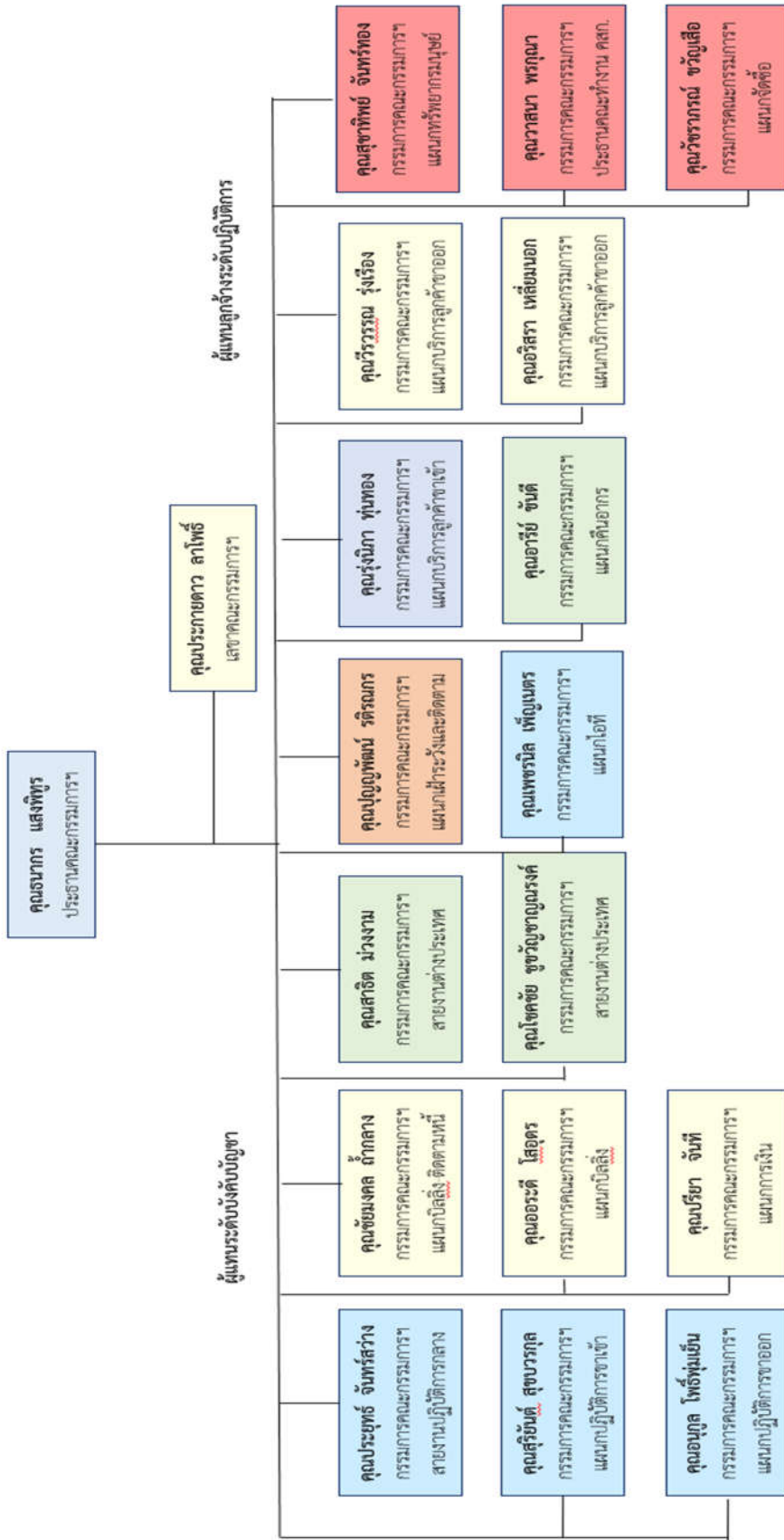
1. ส่งเสริม สนับสนุน กิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ
2. พิจารณาโครงการหรือแผนการอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานด้านสุขอนามัยรวมถึงการ
ซ้อมดับเพลิงอพยพหนีไฟ
3. พัฒนาทักษะความปลอดภัยและสุขอนามัยให้มีการต่อยอดองค์ความรู้ด้านทักษะความปลอดภัย
และสุขอนามัย เพื่อเป็นวิทยากรและจัดเป็นหลักสูตรของสถาบันวิชาการวี-เซิร์ฟ
4. สำรวจการปฏิบัติการด้านความปลอดภัยในการทำงานและตรวจสอบสถิติการประสบอันตรายที่
เกิดขึ้นในสถานประกอบกิจการ
5. เสนอแนะมาตรการหรือแนวทางการปรับปรุงแก้ไข เพื่อความปลอดภัยในการทำงานของลูกจ้าง
บุคคลภายนอกที่มาปฏิบัติงานหรือเข้ามาใช้บริการในสถานประกอบกิจการ
6. มีการติดตามผลความคืบหน้าและรายงานผลประจำปี
7. ประเมินผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ
8. ให้คณะกรรมการมีการประชุมเดือนละ 1 ครั้ง และหรือตามคณะกรรมการฯ เห็นสมควร

ประกาศฉบับนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 14 กรกฎาคม 2563 เป็นต้นไป และยกเลิกประกาศฉบับที่
17/2562 ประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ดร.นิต ไสรัตน์
ประธานกรรมการ



แผนผังองค์กรและหน้าที่ความรับผิดชอบ



นโยบายความปลอดภัย

ด้วยบริษัท วี-เซิร์ฟ โลจิสติกส์ จำกัด มีความห่วงใยต่อชีวิตและสุขภาพของพนักงานทุกคน ดังนั้น จึงเห็นสมควรให้มีการดำเนินงานด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อม ควบคู่ไปกับหน้าที่ประจำของพนักงาน จึงได้กำหนดนโยบายไว้ดังนี้

1. ความปลอดภัยในการทำงานถือเป็นหน้าที่รับผิดชอบอันดับแรกในการปฏิบัติงานของพนักงานทุกคน
2. บริษัทฯ จะสนับสนุนให้มีการปรับปรุงสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย
3. บริษัทฯ จะสนับสนุนส่งเสริมให้มีกิจกรรมความปลอดภัยต่าง ๆ ที่จะช่วยกระตุ้นจิตสำนึกของพนักงาน เช่น การอบรม จูงใจ ประชาสัมพันธ์ การแข่งขันด้านความปลอดภัย เป็นต้น
4. ผู้บังคับบัญชาทุกระดับจะต้องกระทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นผู้นำอบรม ฝึกสอน จูงใจให้พนักงานปฏิบัติด้วยวิธีที่ปลอดภัย
5. พนักงานทุกคนต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง เพื่อนร่วมงานตลอดจนทรัพย์สินของบริษัทฯ เป็นสำคัญ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน
6. พนักงานทุกคนต้องดูแลความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่ที่ปฏิบัติงาน
7. พนักงานทุกคนต้องให้ความร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัยของบริษัทฯ และเสนอความคิดเห็นในการปรับปรุงสภาพการทำงานและวิธีการทำงานให้ปลอดภัย
8. บริษัทฯ จะจัดให้มีการประเมินผลการปฏิบัติตามนโยบายที่กำหนดไว้ข้างต้นอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี
9. นโยบายฉบับนี้เปิดเผยให้สาธารณชนทราบ

นายธนากร แสงพิฑูร

ประธานคณะกรรมการฯ

กฎข้อบังคับ 10 ประการเกี่ยวกับความปลอดภัย

1. ปฏิบัติตามกฎ ข้อบังคับ เครื่องหมาย และคำสั่งโดยเคร่งครัด อย่างเสีย ถ้าไม่รู้จักถามผู้รู้ ห้ามกระทำการใดนอกเหนือหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
2. แจ้งหรือรายงานสภาพที่ไม่ปลอดภัยในโรงงานทันทีที่พบ
3. ช่วยกันระวังรักษาทุกสิ่งทุกอย่างให้สะอาดเรียบร้อยและปลอดภัยรักษาความสะอาดโดยวิธีการ 5 ส.
4. ใช้เครื่องมือ, อุปกรณ์, เครื่องจักรที่ถูกต้องอย่างปลอดภัย
5. รายงานการเกิดอุบัติเหตุทันทีที่เกิดขึ้น ความบาดเจ็บและมีการรักษาพยาบาลที่เหมาะสมทันที
6. สวมใส่อุปกรณ์ความปลอดภัยส่วนบุคคลและรักษาให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้เสมอ
7. ดูแลรักษาเครื่องจักร เครื่องมือให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย
8. ในการยกของหนัก ต้องมีคนช่วย และยกให้ถูกวิธี
9. ห้ามหยอกล้อ หรือกวนใจผู้อื่น ขณะปฏิบัติงาน
10. ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ รวมถึง เครื่องหมาย และคำแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยในโรงงาน

ความปลอดภัยในสำนักงาน

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. อย่าใช้เก้าอี้มีล้อเลื่อนแทนบันได ในการที่ต้องหยิบวัสดุหรือเอกสารในที่สูงๆ
2. ห้ามวิ่งภายในสำนักงาน เพราะตรงมุมอาจมีเพื่อนร่วมงานเดินสวนออกมา หรือมีพนักงานกำลังเคลื่อนย้ายวัสดุต่าง ๆ
3. ลื่นชกของตู้เก็บเอกสารหรือโต๊ะทำงานเมื่อเปิดใช้แล้วต้องปิดให้เรียบร้อยทันที เพราะอาจเดินชนได้รับบาดเจ็บ

ข้อแนะนำ

1. เมื่อขึ้นหรือลงบันได ให้เดินชิดขวาตลอดระวังห้ามวิ่งและจับราวบันไดไว้เพื่อช่วยให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น
2. เมื่อนั่งเก้าอี้อย่าเอนหลังจนเสียการทรงตัวเพราะจะทำให้ล้มและได้รับบาดเจ็บ หรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้
3. เมื่อน้ำหรือของเหลวอื่น ๆ หกเรี่ยราดบนพื้นต้องรีบเช็ดถูทันที เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม
4. สายไฟ สายโทรศัพท์ จะต้องติดตั้งให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อป้องกันการสะดุด ซึ่งอาจทำให้หกล้มได้ง่าย
5. ห้ามเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักเกินกำลังในกรณีที่ไม่สามารถจะเคลื่อนย้าย หรือยกของที่หนักเกินกำลัง ให้ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงาน
6. มือและนิ้วมือ เป็นส่วนที่ได้รับบาดเจ็บง่ายที่สุดไม่ควรใช้มือหรือนิ้วมือแทนเครื่องมือต่าง ๆ เช่น อย่าใช้มือถอนเข็มเย็บกระดาษ
7. เครื่องมือเครื่องใช้ภายในสำนักงาน โดยเฉพาะเครื่องไฟฟ้า ต้องได้รับการตรวจสอบให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ
8. อักเสบเกิดขึ้นเพราะความประมาท ดังนั้นต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น จัดให้มีถังขยะรองรับขยะต่าง ๆ มีที่เขี่ยบุหรี่ ฯลฯ เพื่อเป็นการป้องกันอัคคีภัยที่อาจเกิดขึ้นในสำนักงาน
9. ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิดหลังการใช้งาน
10. มีแผนผังหนีภัยในกรณีฉุกเฉิน และมีอุปกรณ์ดับเพลิงซึ่งควรจะต้องติดไว้ในสถานที่ที่สามารถหยิบฉวยได้ง่าย
11. ห้ามสูบบุหรี่ทุก ๆ พื้นที่ยกเว้นจุดที่มีป้ายอนุญาตให้สูบ

การปฐมพยาบาล

ข้อแนะนำการปฐมพยาบาล

1. หากมีอาการป่วยจนไม่สามารถทำงานได้ให้แจ้งหัวหน้างานทราบทันที
2. ถ้าหากเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บในการทำงานต้องแจ้งให้หัวหน้างานทราบทันทีไม่ว่ามากหรือน้อย
3. การปฐมพยาบาลจะทำได้เฉพาะรายที่บาดเจ็บเพียงเล็กน้อย หากผู้รับผิดชอบการพยาบาลประเมินเบื้องต้นที่เกินขีดความสามารถก็จะต้องนำส่งโรงพยาบาลทันที

วิธีการห้ามเลือด

1. ใช้ผ้าสะอาดๆ ทับลงไปตามบาดแผล พันแผลให้แน่นพอดีทับลงบนผ้าที่ทับแผลไว้
2. ถ้าบาดแผลเกิดที่ปลายเท้า ปลายแขน หรือส่วนอื่น ๆ ที่ต่ำ ควรทำการยกขึ้นให้อยู่ในระดับสูงโดยใช้หมอนรองหรือวัสดุอื่น ๆ ก็ได้

3. ถ้าคนเจ็บเกิดกระหายน้ำ ให้ดื่มได้แต่น้อย (ประมาณครึ่งแก้วต่อทุก ๆ 30 นาที) และคนเจ็บจะต้องไม่เป็นผู้มีความผิดปกติในช่องท้องหรือหน้าอกส่วนล่าง ห้ามมิให้คนเจ็บดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด
4. นำคนเจ็บส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

การช่วยหายใจ

การช่วยหายใจให้ผู้ป่วยอย่างรีบด่วนอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ เพราะเคยมีรายงานว่าผู้ป่วยรอดชีวิตหลังจากการช่วยหายใจเป็นเวลาหลายชั่วโมง

วิธีการช่วยหายใจด้วยการผายปอด

- (1) ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ หันศีรษะ ไปข้างใดข้างหนึ่ง ใช้มือข้างหนึ่งหนุนแก้ม ล้วงเอาของที่ติดค้างภายในปากและลำคอออก
- (2) คुकเข่าลงทางด้านศีรษะของผู้ป่วย
- (3) วางมือทั้งสองข้างโดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มืออยู่ติดกับบนหลังผู้ป่วย บริเวณใต้ช่วงไหล่ลงมา
- (4) กดลงไปซ้ำ ๆ ให้ข้อศอกเหยียดตรง
- (5) แล้วลดแรงกดโดยการงอข้อศอกใ้หน้าหน้าอกอยู่ที่ข้อเท้า เลื่อนมือขึ้นไปตามแขนของผู้ป่วย
- (6) จับที่แขนของผู้ป่วยตรงระหว่างข้อศอกและไหล่ ดึงเขาหาตัวจนรู้สึกตึง
- (7) ปล่อยแขนแล้วกลับมากดที่หลังอีก ทำสลับอยู่เช่นนี้ประมาณ 10-20 ครั้งต่อนาที
- (8) ทำอย่าให้เสียจังหวะ ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะหายใจได้ดีขึ้น หรือจนกว่าจะแน่ใจว่าผู้ป่วยหายแล้ว
- (9) อย่าทำแรงหรือเร็วเกินไป ควรให้ใครช่วยคลายเสื้อผ้าของผู้ป่วยในส่วนที่รัดแน่นมากจัดหาผ้าห่มมาคลุมให้

วิธีช่วยหายใจโดยใช้ปาก

จัดผู้ป่วยนอนหงาย

- (1) เช็ดปากผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว หันศีรษะไปด้านข้าง ใช้นิ้วมือล้วงเศษอาหาร เสมหะ หรือของอื่นออกมา ตามภาพ



- (2) จับศีรษะผู้ป่วยให้หงายไปข้างหลัง คางยกเชิดขึ้น บีบขากรรไกรผู้ป่วยเพื่อไม่ให้ลิ้นกั้นทางลมหายใจ ซึ่งในลักษณะนี้ลมจะผ่านเข้าออกสะดวก ตามภาพ



- (3) ประคบริมฝีปากเข้ากับปากของผู้ป่วยให้แน่นและเอานิ้วมือบีบจมูกผู้ป่วยไว้เพื่อกันอากาศรอดออกมา ถ้าผู้ป่วยเป็นเด็กใช้ปากประคบให้แน่นทั้งปากและจมูก(การเป่าลมผ่านผ้าเช็ดหน้าที่ปากหรือจมูกของผู้ป่วยไว้ จะไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร) ในกรณีที่ปากของผู้ป่วยไม่สามารถอ้าได้หรือปากได้รับบาดเจ็บ ให้ประคบริมฝีปากของผู้ป่วย แล้วแนบแก้มกดทับปากของผู้ป่วยไว้ให้สนิท



- (4) เป่าลมเข้าไปในปากหรือจมูกจนกระทั่งหน้าอกกระเพื่อมขึ้น (ลมจะผ่านเข้าไปได้แม้ผู้ป่วยจะกัดฟันแน่น)
- (5) เอาปากออกแล้วฟังเสียงลมเคลื่อนไวก ถ้าไม่ได้ยินให้ตรวจสอบตำแหน่งของศีรษะและขากรรไกรอีกครั้ง ถ้ายังไม่ได้ผลให้หันผู้ป่วยตะแคงข้างและตบที่คอหลุดออก แล้วเอามือล้วงเข้าไปในปากเอาของออกอีกครั้ง
- (6) เป่าปากแบบเดิมและถอนปากเป็นระยะ ๆ สำหรับผู้ใหญ่ให้ทำประมาณ 12 ครั้งต่อนาที ถ้าเป็นเด็กทำถี่ขึ้นประมาณ 20 ครั้งต่อนาที ให้ทำงานกว่าผู้ป่วยจะหายใจได้เอง

อาการช็อค

เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงานของร่างกายทุกส่วนอ่อนกำลังลง โดยเฉพาะระบบการหมุนเวียนของเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองน้อย ช็อคอาจจะเกิดขึ้นกับการบาดเจ็บได้ทุกรายไม่มากก็น้อย แต่ถ้าเป็นโรคหัวใจอยู่แล้วก็อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

อาการ สิ่งที่สังเกตได้คือ หน้าซีด มีเหงื่อขึ้นทั้งตัวชีพจรอ่อน คลื่นไส้หรืออาเจียน ในบางรายอาจหมดสติได้ และม่านตาอาจขยาย

การแก้ไข ทำได้โดยให้ความอบอุ่น โดยใช้หม้อผ้าหรือเสื้อผ้าหนาๆ คลุมหน้าอกไว้ ให้ผู้ป่วยนอนราบศีรษะต่ำกว่าลำตัว โดยยกปลายเท้าขึ้นสูง ถ้าเป็นลมหมดสติต้องให้นอนคว่ำเสมอ ตรวจดูในปากใช้ช้อนหรือไม้กดลิ้นเพื่อให้อายใจสะดวก

หลักการ 8 ประการ ที่ท่านควรจำเพื่อใช้ในการช่วยเหลือคนเจ็บจากอุบัติเหตุ มีดังนี้

1. อย่าตื่นตกใจ
2. ป้องกันผู้บาดเจ็บ อย่าให้ได้รับบาดเจ็บเพิ่มขึ้น การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยอย่างถูกวิธี
3. เมื่อพบว่าผู้ป่วยมีชีพจรอ่อนให้ทำการช่วยหายใจ
4. ผู้บาดเจ็บมีเลือดออกให้ห้ามเลือด
5. ถ้าอาการบาดเจ็บสาหัส อย่าเคลื่อนไหวผู้บาดเจ็บนอกจากจำเป็นจริง ๆ
6. เรียกรถพยาบาลหรือนำส่งแพทย์โดยเร็วที่สุดและแจ้งรายละเอียดต่าง ๆ อย่างชัดเจนและถูกต้อง
7. ป้องกันผู้บาดเจ็บจากสภาพสิ่งแวดล้อม เช่นฝน, อากาศหนาว หรือคนมุงดูทำให้อึดอัด ฯลฯ และให้กำลังใจแก่ผู้บาดเจ็บตลอดเวลา
8. อย่าให้ผู้บาดเจ็บดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารทั้งสิ้น

หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยในการหายใจ

คนที่หมดสติมักหายใจไม่ออกหรือหายใจติดขัด ฉะนั้น ควรจะช่วยให้เขาหายใจได้สะดวก *ขั้นแรก* ควรจะผ่อนคลายส่วนที่รัดตึงต่าง ๆ บนตัวผู้ป่วย เช่น เข็มขัด ผ้าพันคอ เสื้อรัดๆ จากนั้นล้วงเอาพันปลอม (ถ้ามี) หรือส่งต่าง ๆ ในปากออก แล้วหายใจรีดหายใจผู้ป่วยจนกระทั่งปากผอม วิธีนี้จะทำให้ลิ้นอยู่ในลักษณะแบบไม่อุดทางหายใจ และถ้าสามารถเคลื่อนไหวกายผู้ป่วยได้อย่างถูกต้อง ก็ควรจัดให้ผู้ป่วยนอน ซึ่งวิธีนี้จะป้องกันไม่ให้ลิ้นอุดทางเดินอากาศและจำกัดให้อากาศเดินทางตรงเข้าปอด นอกจากนี้ยังสะดวกด้วย ช่วยให้เกิดการหายใจที่ปลอดโปร่ง และอาจช่วยให้ผู้ป่วยคืนสติได้

การเคลื่อนย้ายคนเจ็บ

1. การเคลื่อนย้ายคนเจ็บออกจากที่เกิดเหตุ ควรพิจารณาให้การช่วยเหลือตามสภาพและอาการของคนเจ็บ เช่น อุ้ม แบก หาม พยุง ตามความเหมาะสมแล้วกระทำด้วยความระมัดระวัง
2. เมื่อเคลื่อนย้ายคนเจ็บออกจากที่เกิดเหตุแล้วควรจัดให้คนเจ็บนอนคว่ำหน้า ซีกหนึ่งแนบชิดกับพื้น ยกเข้าข้างหนึ่งให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้และแขนข้างหนึ่งวางราบข้างลำตัว
3. ในกรณีจำเป็นต้องทำการปฐมพยาบาล เช่น การห้ามเลือด คนเจ็บที่มีโลหิตไหลมากอาจจะมีอันตรายถึงชีวิตได้ และโดยมาก ผู้บาดเจ็บเสียเลือดมาก ๆ ก็อาจจะเกิดอาการช็อคได้ง่าย ฉะนั้นจึงควรห้ามเลือดโดยเร็ว
4. ถ้าคนเจ็บไม่มีอาการกระดูกแตกหรือหัก ควรจับคนเจ็บนั่งหรือนอน โดยให้ส่วนแผลอยู่สูงกว่าหัวใจ แล้วใช้ผ้าพันแผลหรือผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าพันคอมัดแผลของคนเจ็บให้แน่น ถ้าผ้าที่มัดไว้ชุ่มเลือดเกินไปก็อย่าได้แกะออก แต่ให้พันทับลงไปอีกชั้นหนึ่ง ส่วนแผลที่ไม่ใหญ่ และเลือดหยุดเอง ควรทำความสะอาดแผล แล้วพันผ้าไว้ด้วยผ้าที่ชุ่มเลือดก็ควรเปลี่ยนใหม่
5. การช่วยคนเจ็บที่กระดูกหัก แตก เคาะ หรือ เคลื่อนหรือเส้นเอ็นขาด ต้องแพทย์เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือเท่านั้น ห้ามมีการเคลื่อนย้ายคนเจ็บ เพราะการช่วยเหลือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์จะมีแต่ผลร้าย แต่ถ้าขาแพลง แขนขาด หรือข้อเท้าพลิก ควรช่วยด้วยการพันผ้าไว้ให้แน่นๆ เพื่อป้องกันการบวมมากขึ้น หรืออาจจะทำเฝือกชั่วคราวก็ได้ โดยจำไว้ว่าอย่าได้พยายามดึงขาหรือแขนที่ขาดของผู้ป่วยเป็นอันตราย
6. คนเจ็บที่มีอาการช็อคเป็นลม ควรให้ดมยาตามและจับนอนหงาย แต่ที่สำคัญต้องคอยดูให้ผู้ป่วยอยู่นิ่งๆและอยู่ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทได้ง่าย
7. ผู้ที่ถูกไฟลวก ห้ามให้คนเจ็บถูกน้ำเป็นอันตราย และรีบส่งให้แพทย์เป็นผู้ดำเนินการช่วยเหลือเท่านั้น

การป้องกันอัคคีภัย

ไฟ คือ ปฏิกิริยาการลุกโชนระหว่างเชื้อเพลิง ความร้อน และออกซิเจน ไฟจะเกิดขึ้นเมื่อมี 3 อย่างนี้พร้อม ๆ กัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไฟจะเกิดขึ้นไม่ได้

ไฟ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. ประเภท ก. (CLASS A) คือ ไฟที่เกิดจากการลุกไหม้ของไม้ กระดาษ เศษผ้า เราสามารถดับไฟชนิดนี้ได้ด้วยน้ำ
2. ประเภทข. (CLASS B) คือ ไฟที่เกิดจากน้ำมันเชื้อเพลิง ควรจะดับไฟชนิดนี้ด้วยคาร์บอนไดออกไซด์ และน้ำยาเคมี
3. ประเภท ค. (CLASS C) คือ ไฟที่ลุกไหม้จากการที่ไฟฟ้าลัดวงจร ควรจะดับไฟชนิดนี้ด้วยคาร์บอนไดออกไซด์ ออกไซด์ น้ำยาเคมี และผงเคมีแห้ง
4. ประเภท ง. (CLASS D) คือ ไฟที่เกิดจากการลุกไหม้ของสารเคมีหรือสารโลหะติดไฟ เช่น แมกนีเซียม, ลิเทียม ไฟที่เกิดจากการลุกไหม้ของแร่ธาตุเหล่านี้ เราสามารถได้ด้วยผลเคมีแห้ง

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ห้ามสูบบุหรี่ทุก ๆ พื้นที่ยกเว้นในบริเวณที่มีป้ายให้สูบบุหรี่
2. เก็บขยะต่าง ๆ เช่น เศษผ้า เศษกระดาษ หรือขยะอื่น ๆ ที่ติดไฟได้ง่าย ลงที่ที่จัดไว้ให้เรียบร้อย
3. ของเหลวหรือวัสดุไวไฟต่าง ๆ ต้องเก็บไว้ในสถานที่ที่ต้องจัดไว้เท่านั้น
4. ห้ามเทน้ำมันเชื้อเพลิงหรือของเหลวไวไฟลงในท่อน้ำหรือท่อระบายอื่น ๆ
5. ห้ามทำให้เกิดประกายไฟในบริเวณวัสดุไวไฟ
6. ก่อนใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า ต้องตรวจบริเวณรอยต่อหรือข้อต่อต่าง ๆ หากพบว่าการชำรุดให้รับแจ้งช่างซ่อมทันที ซึ่งอาจจะเกิดไฟไหม้หรือความร้อน ซึ่งอาจจะเกิดไฟไหม้ขึ้นได้ถ้ามีสารไวไฟตั้งอยู่ใกล้ๆ
7. ห้ามเพิ่มเติมปลั๊กเสียบไฟ นอกเหนือจากที่ติดตั้งไว้แล้ว
8. ห้ามใช้น้ำมันเบนซินล้าง หรือทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องจักร หรือชิ้นส่วนใด ๆ ของเครื่องจักรกล การทำความสะอาดสิ่งเหล่านี้ควรใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ผลิตขึ้นเพื่อการนี้โดยเฉพาะ



เครื่องหมายเกี่ยวกับอุปกรณ์ระงับอัคคีภัย

อัคคีภัย นับเป็นภัยที่ร้ายแรง สร้างความเสียหายต่อการดำเนินกิจการของสถานประกอบการหรือโรงงานอุตสาหกรรม โดยเฉพาะโรงงานที่มีวัตถุดิบหรือผลิตภัณฑ์ที่เป็นเชื้อเพลิงลุกติดไฟได้ดี จะทำให้เพลิงไหม้รุนแรงและรวดเร็ว ยากต่อการดับเพลิง หากไม่มีการเตรียมแผนการดับเพลิงที่ดีพอ ธุรกิจที่ดำเนินมาช้านานอาจประสบภาวะขาดทุนอัคคีภัยเผาผลาญเพียงไม่กี่ชั่วโมง

การป้องกันและการวางแผนการดับเพลิงเมื่อเกิดเพลิงไหม้ขึ้นในสถานประกอบการ จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้การดับเพลิงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสกัดเพลิงไหม้ไม่ให้ลุกลามใหญ่โต และดับไฟให้ได้ด้วยเวลาอันสั้น เพื่อลดความเสียหายที่เกิดขึ้นให้น้อยที่สุด

บริษัทฯ จึงได้จัดบุคคลากรและแผนดับเพลิง เพื่อรองรับกรณีเมื่อมีอัคคีภัยเกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม แผนงานดังกล่าวตลอดจนขบวนการดับเพลิงที่กำหนดไว้จะบรรลุผลดีได้ จะต้องฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและทบทวนจึงจะทำให้เกิดความชำนาญและบรรลุผลตามเป้าหมาย

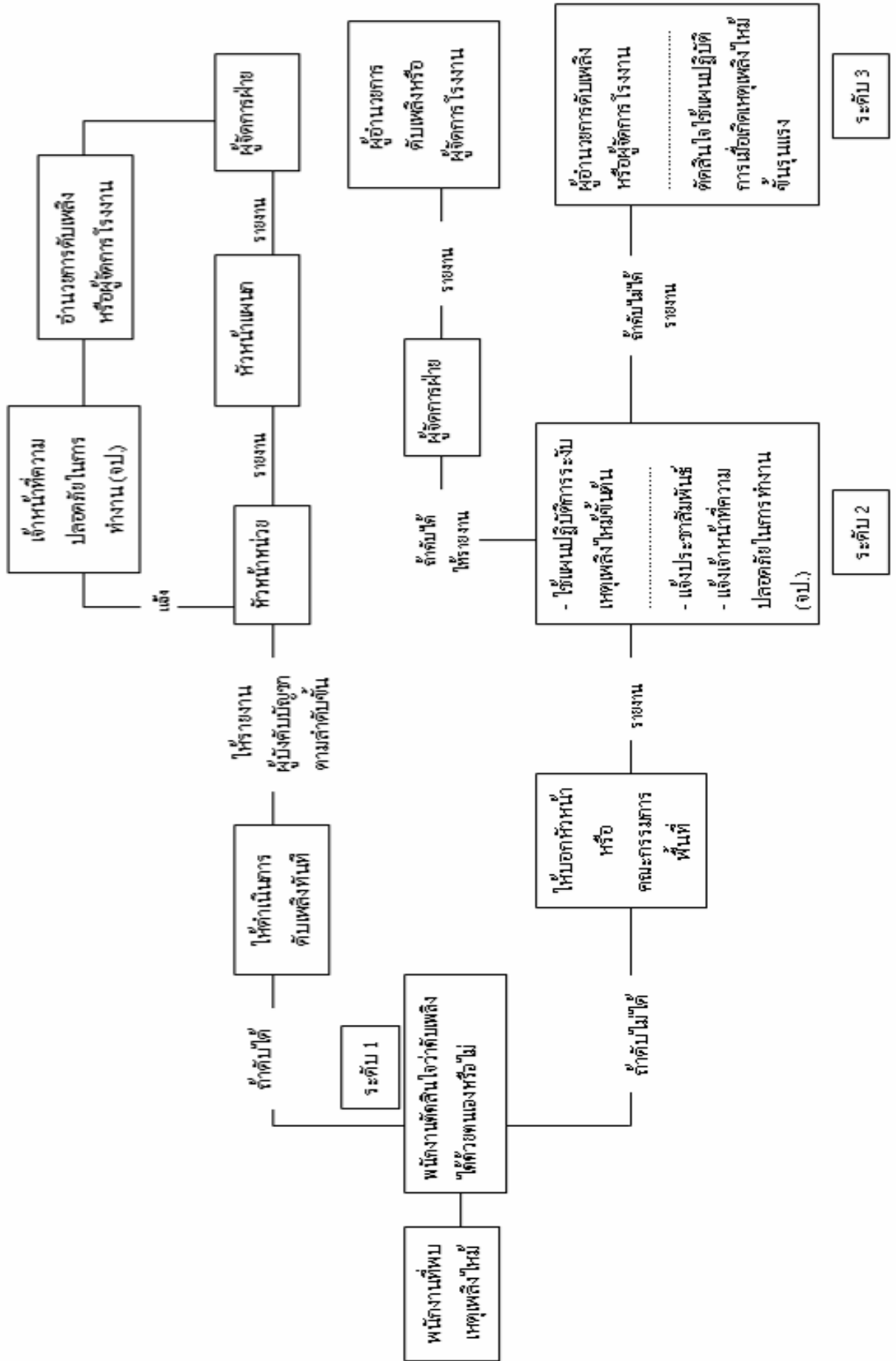
เปรียบเทียบการดับเพลิง แบบมีแผน และไม่มีแผน

การดับเพลิง	ลักษณะ	ผลลัพธ์
ไม่มีแผน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้คนมากเกินไปจนความจำเป็น 2. ขาดการประสานงานต่างคนต่างทำ 3. ไม่มีผู้นำในการดับเพลิง 4. ไม่มีความรู้และประสบการณ์ 5. ใช้เครื่องมือผิดประเภทหรือผิดวิธี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เกิดความวุ่นวาย ตกตื่นและอันตราย 2. สิ้นเปลือง 3. ไม่มีประสิทธิภาพ
มีแผน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้คนเท่าที่จำเป็น 2. มีการประสานงานกันและมีขั้นตอน 3. แบ่งงานกันทำ 4. มีผู้นำในการดับเพลิง 5. มีการเรียนรู้และการฝึกซ้อม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รวดเร็วไม่วุ่นวาย โอกาสเกิดอันตรายน้อย 2. ไม่สิ้นเปลือง 3. มีประสิทธิภาพ

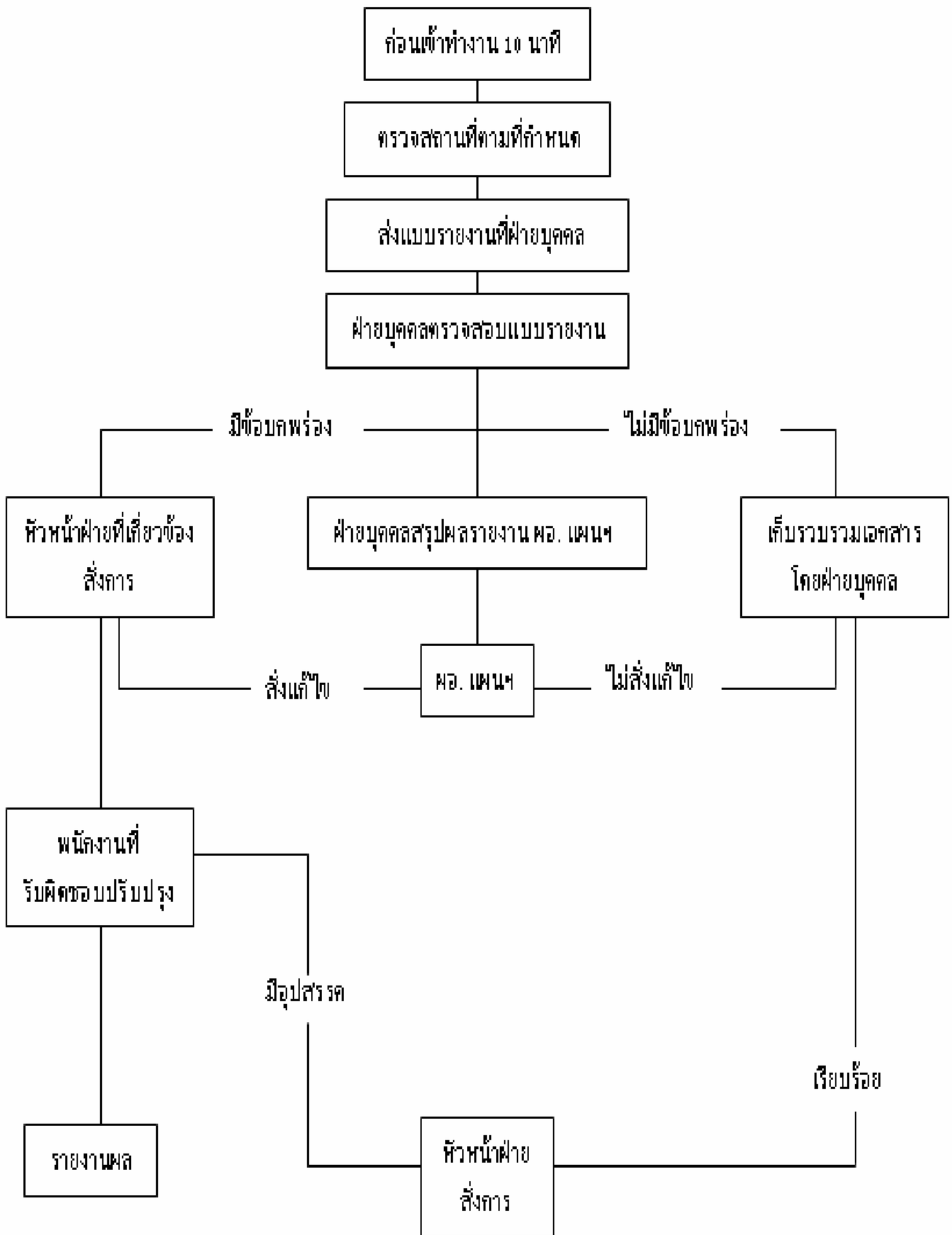
หน้าที่ดับเพลิง

ทีมดับเพลิง		หน่วยงาน	ผลลัพธ์
ผู้อำนวยการดับเพลิง		1. กก.ผจก. บริษัทฯ หรือ..... 2. รอง กก.ผจก. บริษัทฯ หรือ 3. ผจก.โรงงาน	1. เป็นผู้บังคับบัญชาเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายเพื่อควบคุมให้เพลิงสงบโดยเร็ว 2. เป็นผู้ประสานงานทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการดับเพลิง 3. เป็นผู้พิจารณาสั่งการให้แจ้งเหตุเพลิงไหม้แก่เจ้าหน้าที่ดับเพลิง
หน่วยปฏิบัติการ	ทีม A	พนักงานหน่วยงานที่เกิดเพลิงไหม้	เข้าดับเพลิง
	ทีม B	พนักงานหน่วยงานอื่น	1. สนับสนุนอุปกรณ์ดับเพลิงให้ทีม A และนำที่ใช้แล้วออกไป 2. สำรองทีม A 3. แยกคนที่เกี่ยวข้องออก 4. สำเลียงคนบาดเจ็บออก
หน่วยสนับสนุน	หัวหน้าหน่วย	หัวหน้าแผนกที่เกิดเพลิงไหม้	1. เป็นผู้บังคับบัญชาหน่วยปฏิบัติการดับเพลิงขั้นต้น 2. แจ้งผู้อำนวยการดับเพลิง 3. แจ้งสถานีตำรวจดับเพลิง เมื่อระงับเพลิงขั้นต้นไม่ได้และเพลิงลุกลาม
	ไฟฟ้า	หน่วยไฟฟ้า	ตัดกระแสไฟฟ้าทั้งระบบ
	รปภ.	เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	1. ส่งสัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ปิดเส้นทางเข้า-ออกของบริษัท 2. เตรียมอุปกรณ์ผจญเพลิง 3. ห้ามบุคคลภายนอกเข้า ดูแลทรัพย์สินให้ปลอดภัย 4. เตรียมรถ เพลพยาบาล
	ประชาสัมพันธ์	หน่วยงานบุคคล	1. แจ้งข่าวสาร คำสั่ง ข้อปฏิบัติที่ได้รับจากผู้อำนวยการดับเพลิงให้พนักงานทุกฝ่ายทราบ โดยผ่านเครื่องขยายเสียงสนับสนุน น้ำอาหารให้ทีมเหล่านั้น 2. ส่งผู้สังเกตการณ์ติดตามสถานการณ์เพื่อกระจายเสียงห้ามผู้สื่อข่าวเข้าในพื้นที่เกิดเหตุ
	พยาบาล	หน่วยงานบุคคล	เตรียมรถพยาบาล เพื่อส่งผู้บาดเจ็บไปสถานพยาบาล

ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงานเมื่อเกิดเหตุเพลิงไหม้



แผนการตรวจตรา



ความปลอดภัยสำหรับผู้รับเหมา

1. การแต่งกาย ต้องแต่งกายรัดกุม สวมเสื้อกางเกงขายาว รองเท้าหนังหรือผ้าใบ
2. การทำงานของผู้รับเหมา จะต้องมียุติบัตรความปลอดภัยทุกครั้ง
3. สถานที่ทำงานของผู้รับเหมาต้องมีป้ายบอกห้ามผ่านเพื่อป้องกันอันตราย
4. ผู้รับเหมาจะต้องสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลทุกครั้ง
5. การต่อสายไฟฟ้า ท่อน้ำ ท่อน้ำมัน ท่อลม ท่อสตีม ต้องได้รับอนุญาตจากผู้รับผิดชอบเสียก่อนทุกครั้ง
6. การทำงานในที่สูง ตั้งแต่ 4 เมตรขึ้นไป ต้องมีนั่งร้านและราวกันตกตลอดจนต้องมีตาข่ายคลุมกันคนและของตกจากที่สูง
7. การยกของขึ้นที่สูง โดยใช้รถยกหรืออื่น ๆ ต้องทำการยกในทิศทางที่ปลอดภัย ปราศจากคนและเครื่องจักร พร้อมทั้งมีป้ายบอกอันตรายและต้องมีคนคุมงานอยู่ด้วยทุกครั้ง
8. การทดลองเดินเครื่อง ต้องติดต่อผู้รับผิดชอบดูแลก่อนทุกครั้ง
9. ต้องปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยของบริษัทอย่างเคร่งครัด
10. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในการทำงานต้องตั้งเตือนว่ากล่าวในกรณีพบเห็นเหตุการณ์ไม่ปลอดภัยและการฝ่าฝืนกฎความปลอดภัยให้สั่งการหยุดปฏิบัติงานในที่

การรักษาความสะอาดและการจัดเก็บวัสดุในบริเวณที่ทำงาน

เพื่อความปลอดภัย และเพื่อให้งานดำเนินไปด้วยความมีประสิทธิภาพ สถานที่ทำงานจะต้องสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยด้วย

กฎที่ต้องปฏิบัติ

- วัสดุและเครื่องมือต่าง ๆ ต้องเก็บให้เรียบร้อยไม่ให้เกะกะ
- เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ เมื่อใช้แล้วต้องเก็บไว้ในที่เดิม
- เก็บเศษขยะทุกชนิดและสิ่งของต่าง ๆ ที่ไม่ใช่แล้วลงถังขยะที่ใช้รองรับให้หมด
- ห้ามจัดวางวัสดุที่ง่ายต่อการลุกไหม้ใกล้กับแหล่งที่ทำให้เกิดความร้อน

ข้อแนะนำ

- การหกหล่มเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ เนื่องจากของเหลวทุกชนิดหกเรียราด ถ้าหากพบว่าสิ่งที่กล่าวมาแล้วหกเรียราด ควรทำความสะอาดและเช็ดให้แห้ง เพื่อป้องกันการลื่นหกหล่ม
- การจัดเก็บและวางวัสดุนั้น ถ้าพื้นที่ ๆ จะจัดวางของไม่ราบเรียบเสมอกัน ควรจะใช้ไม้หรือที่รองอื่น ๆ ช่วย

- ถังหรือลังบรรจุของที่มีสัญญาณกลมให้ใช้ไม้หมอนหนุน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการรั่วซึม
ความสะอาดนั้นไม่เพียงแต่แสดงถึงความเป็นผู้มีระเบียบเท่านั้น แต่ยังเป็นการช่วยป้องกัน
อุบัติเหตุและอัคคีภัยได้อย่างดีด้วย

เก็บให้เรียบร้อย ใช้งานง่าย ไม่เสี่ยงเสียหายจากอุบัติเหตุ



อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

เราสามารถลดการบาดเจ็บและการสูญเสียชีวิต ถ้ามีการใช้อุปกรณ์ป้องกันอย่างถูกต้อง

กฎที่ต้องปฏิบัติ

- หมวกและแว่นนิรภัย ใช้ป้องกันศีรษะและดวงตาต้องสวมใส่อุปกรณ์เหล่านี้ตลอดเวลาที่ปฏิบัติงาน ซึ่งตามสภาพงานที่จำเป็นต้องใช้อยู่
- ช่างเชื่อมต้องสวมใส่ “หน้ากากเชื่อมและถุงมือหนัง” ในขณะที่เชื่อมตลอดเวลาที่ทำงาน
- งานเจาะ ตกแต่ง (เจียร์) ตัด การเคลื่อนย้ายสารเคมี, น้ำกรด ต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตาทุกครั้ง
- เมื่อทำงานในที่ ๆ เป็นอันตรายจากสารพิษ, แก๊สพิษ หรือในบริเวณที่มีลักษณะอับ ต้องขออนุญาตเพื่อเข้าไปปฏิบัติงาน
- เข็มขัดนิรภัยจะต้องอยู่ในสภาพที่ดี และจะต้องใช้เมื่อทำงานบนที่สูง
- งานยกงานขนย้าย หรือซ่อมแซมเครื่องจักรจะต้องสวมถุงมือหนัง หมวกนิรภัย รองเท้าหัวหุ้มเหล็ก

ข้อแนะนำ

- ควรใช้ถุงมือที่เหมาะสมกับงานแต่ละชนิด
- ควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับงานแต่ละชนิด
- สวมรองเท้าไม่ควรเหยียบส้น
- อุปกรณ์ป้องกันอย่างอื่นที่เห็นว่าสมควรต้องใช้ควรแจ้งให้หัวหน้างานทราบทันที
- ต้องใช้เครื่องป้องกันหู หรือที่อุดหู ถ้าจำเป็นต้องทำงานในสภาพที่ซึ่งมีเสียงรบกวนดังมากกว่าปกติ



กฎความปลอดภัยในการปฏิบัติงานเฉพาะด้าน

1. ความปลอดภัยในการทำงานในที่สูง

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ต้องสวมหมวกแข็ง หมวกที่สวมจะต้องมีสายรัดคางกันหมวกหล่นและศีรษะกระแทก
2. ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยที่เอวและมีตัวล็อกยึดติดแล้วใช้เชือกที่เข็มขัดผูกติดจุดใดจุดหนึ่งของโครงสร้างที่สามารถรับน้ำหนักตัวได้
3. ต้องสวมรองเท้านิรภัยป้องกันความร้อนและสารเคมี ตลอดจนของแข็งหล่นใส่เท้า
4. ต้องสวมถุงมือป้องกันการปีนป่าย จับถูกของมีคมลื่นและความร้อน

ข้อแนะนำ

1. ก่อนใช้อุปกรณ์ ควรตรวจสอบว่าชำรุดหรือไม่ ก่อนทำงานที่สูงต้องตรวจสอบอุปกรณ์ก่อนใช้งาน
2. การขึ้นไปทำงานบนที่สูง ไม่อนุญาตให้พนักงานทั่วไปทำงานที่สูงยกเว้นผู้ได้รับอนุญาตเท่านั้น

2. ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า

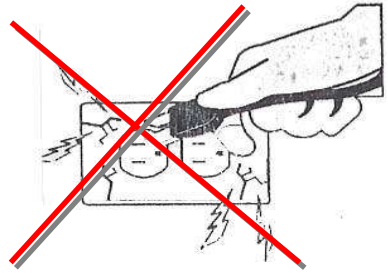
กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. เมื่อเกิดไฟฟ้าลัดวงจรหรือเมื่อมีผู้ประสบอันตรายเนื่องจากกระแสไฟฟ้า ก่อนอื่น จงทำการตัดกระแสด้วยสวิทช์ตัดตอน (ยกคัทเอาท์)
2. ถ้าพบอุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุดต้องเลิกใช้ รีบแก้ไข หรือซ่อมแซมโดยเร็ว
3. รอยต่อสายไฟฟ้าทุกแห่ง ต้องใช้เทปพันสายไฟฟ้าพันหุ้มลวดทองแดงให้มิดชิดและแน่นหนาจนแน่ใจว่าจะไม่หลุด เพื่อไม่ให้ลวดทองแดงที่มีกระแสไฟฟ้าไหลออกมา ซึ่งอาจจะเป็นอันตราย แก่ผู้ที่บังเอิญไปถูกเข้า
4. ทุกครั้งที่ทำการต่อสายไฟฟ้าหรือเดินสายไฟฟ้าต้องตัดไฟฟ้าด้วยสวิทช์เสียก่อน เพื่อป้องกันมิให้มีกระแสไฟฟ้าในสายไฟฟ้าเส้นนั้น
5. หลอดไฟฟ้าและเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่จะทำให้เกิดความร้อนได้ ไม่ควรให้ติดอยู่กับผ้าหรือเชื้อเพลิงอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดการลุกไหม้ได้ง่าย
6. ห้ามใช้ตัวนำอื่นๆแทนฟิวส์

ข้อแนะนำ

1. เต้าเสียบชนิดที่ต่อแยกได้หลายทางนั้น ไม่ควรต่อไฟแยกออกไปใช้งานมากเกินควร เพราะถ้าสายเมนมีขนาดเล็กจะทำให้กระแสไฟฟ้าที่ไหลผ่านเกินกำลังรับของสาย ซึ่งจะทำให้สายเมนนั้นร้อนจัดจนอาจลุกไหม้ขึ้นได้
2. การช่วยผู้ประสบอันตรายให้หลุดพ้นจากกระแสไฟฟ้า อย่าเอามือเปล่าจับ จงใช้ผ้า, ไม้, เชือก หรือสายยางที่แห้งสนิทดึงผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกมา

3. เต้าเสียบต้องใช้ที่มี มอก. เท่านั้น เมื่อพบเห็นสายไฟชำรุดให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าสายไฟทุกเส้นมีกระแสไฟฟ้า ห้ามสัมผัสอย่างเด็ดขาด
4. เมื่อช่วยผู้เคราะห์ร้ายให้หลุดพ้นจากกระแสไฟฟ้าแล้วจะต้องทำการปฐมพยาบาลให้ปอดและหัวใจทำงาน โดยวิธีให้เป่าปากทางปากและการนวดหัวใจ CPR
5. ต่อสายดินกับโลหะที่ครอบเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเพื่อป้องกันอันตรายเมื่อ ไฟฟ้ารั่ว ควรต่อสายดินกับชุดควบคุมระบบไฟฟ้าเพื่อป้องกันอันตรายจากกระแสไฟฟ้า



3. ความปลอดภัยในการเคลื่อนย้ายของหนักด้วยมือ

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ต้องสวมถุงมือขณะทำการยก
2. ต้องสวมรองเท้านิรภัย

ข้อแนะนำ

1. ถ้าของหนักเกินกว่าจะยกได้ ควรเรียกคนมาช่วย
2. ควรมีกำลังขาและการทรงตัวที่ดี
3. ควรวางเท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างๆ ของที่จะทำการยกและอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างหลัง
4. งอเข่าและคู้ลงต่ำใกล้ของ
5. ให้ลำตัวเข้าชิดของ
6. ต้องจับของให้กระชับแน่น
7. หลังตรงเกือบเป็นแนวตั้งแล้วยืดขาทั้งสองขึ้น
8. ควรหลีกเลี่ยงการขดลำตัวใช้ขยับขาแทน
9. ควรมองเห็นทางข้างหน้าได้ชัดเจนขณะยกของเดินไป
10. เมื่อจะวางของลงให้ทำย้อนกลับตามวิธีข้างล่าง



4. ความปลอดภัยในการขนย้ายสิ่งของด้วยรถยก(โฟล์คลิฟท์)

กฎที่ต้องปฏิบัติ

1. ก่อนใช้รถยกจะต้องจัดเรียงวัสดุหรือสิ่งของ บนงานให้มั่นคงเสียก่อน
2. ปรับความกว้างของงารรถยกให้พอดีกับปริมาณของที่จะยก และของที่ที่จะยกให้เอียงพียงมาข้างหลังจะทำให้มั่นคงยิ่งขึ้น
3. ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัดรถยก หรือวางของสูงเกินระดับสายตาที่จะมองเห็นข้างหน้า หรือวางของกว้างเกินไป
4. ไม่เลี้ยวรถอย่างกะทันหัน ชับช้า ๆ บริเวณที่คนสัญจรไปมา ลดความเร็วเมื่อถึงทางแยก และให้สัญญาณทุกครั้งเมื่อเลี้ยว
5. ไม่ว่าจะบรรทุกของอยู่หรือไม่ในระหว่างขับรถจะต้องยกสูงจากพื้นไม่เกิน 20 เซนติเมตร เพื่อให้เห็นทางข้างหน้าสะดวก
6. การยกสิ่งของในขณะที่ลงกลางให้ทำอย่างช้า ๆ ไม่ให้เกิดแรงกระตุกในขณะที่ยกงานขึ้นสูง และบรรทุกของหนัก ต้องไม่เอนเสาไปข้างหน้าหรือข้างหลังอย่างฉับพลันทันใด เพื่อรักษาการทรงตัวของรถและไม่ให้ของหล่นจากแทนไป
7. การยกของจะต้องขับรถโดยเอาของเข้าไปก่อนไม่ใช่เอาตัวเข้าไปก่อน เพราะของอาจจะหล่นทับตัวติดฝาไม่มีทางออกได้
8. ขณะที่บรรทุกของขึ้นทางลาดให้ขับเดินหน้า และต้องขับคอยหลังลงหากมีสินค้าบรรทุกอยู่ และขับรถลงทางลาดต้องถอยหลังลงด้วยเกียร์ต่ำ ถ้าขับเดินหน้าลงทางลาดของจะเลื่อนออกจากงานที่ตกอยู่
9. ให้สัญญาณถอยหลังทุกครั้งเมื่อรถถอยหลังและขณะเลี้ยว
10. จอรถทุกครั้งจะต้องลดลง เพื่อป้องกันคนเดินชน เป็นเหตุให้เกิดอันตรายได้
11. ผู้ขับรถยกต้องเป็นผู้มีหน้าที่โดยตรงเท่านั้น และต้องสวมใส่หมวกแข็งทุกครั้งที่ใช้ขับรถ
12. ห้ามมีผู้โดยสารอย่างเด็ดขาด



สัญลักษณ์สารอันตรายและสารไวไฟ

 <p>ระวังสารเคมีอันตราย BEWARE TOXIC</p>	 <p>ระวังสารกัดกร่อน BEWARE CORROSIVES</p>	 <p>ระวังอันตราย จากกรดเคมี Danger acid</p>
---	---	---

 <p>ระวังอันตราย จากวัตถุระเบิด Danger explosive material</p>	 <p>ระวังวัสดุไวไฟ BEWARE FLAMMABLE</p>	 <p>ก๊าซไม่ไวไฟอยู่ใน สภาพของเหลว</p>
--	--	---

 <p>ก๊าซพิษ อยู่ในสภาพ ของเหลว / ภายใต้น้ำ ความดัน / ละลาย / ทำความเย็น</p>	 <p>ของเหลวไวไฟ</p>	 <p>ของแข็งไวไฟ</p>
--	--	---

 <p>สารที่มีความเสี่ยง ต่อการลุกไหม้ได้</p>	 <p>สารเมื่อสัมผัสกับน้ำ ให้ก๊าซไวไฟ</p>	 <p>สารออกซิไดซ์</p>
--	---	---

 <p>สารพิษ</p>	 <p>สารกัดกร่อน</p>	 <p>สารอันตราย เบ็ดเตล็ด</p>
---	--	---

ใบรายงานอุบัติเหตุ

บริษัท.....แผนก/ฝ่าย.....
เขียนวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

(1) รายละเอียดส่วนบุคคลที่บาดเจ็บ

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขประจำตัว.....เพศ.....

ตำแหน่ง.....สังกัด.....

หน้าที่ความรับผิดชอบ.....

ประเภทงาน ปกติ กะ ซ้ำคอนแทรค รายวัน

(2) วันเวลาและสถานที่เกิดอุบัติเหตุ

วันที่เกิดอุบัติเหตุ.....เดือน.....ปี.....เวลา.....น.

สถานที่เกิดอุบัติเหตุ.....

ผู้รู้เห็นเห็นการณ์.....

(3) รายละเอียดการเกิดอุบัติเหตุ (เหตุการณ์ สิ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ สิ่งที่ทำให้บาดเจ็บ และส่วนของร่างกายที่บาดเจ็บ)

.....
.....
.....
.....
.....

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ (ทำเครื่องหมาย/หน้าชื่อที่เป็นสาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุ)

ก. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย

(ของผู้ประสบอุบัติเหตุหรือผู้เกี่ยวข้องอันเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ)

1. ปฏิบัติงานโดยไม่มีหน้าที่ 2. ปฏิบัติงานด้วยความเร็วเกิดระดับความปลอดภัย

3. ปฏิบัติงานผิดวิธีหรือผิดขั้นตอน 4. ปฏิบัติงานในบริเวณตำแหน่งไม่ปลอดภัย

5. ใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่ชำรุด 6. ใช้อุปกรณ์หรือวัสดุอย่างไม่ปลอดภัยหรือไม่ถูกต้อง

7. ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล 8. ไม่ใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือที่กำหนดให้

9. ไม่ตระเตรียมให้ปลอดภัย ไม่ให้ 10. ยก เคลื่อนย้าย จับยึด ไม่ถูกต้อง หรืออย่างไม่สัญญาณ ให้สัญญาณผิดพลาด

11. เก็บ บรรจุ ผสม อย่างไม่ปลอดภัย 12. ดัดแปลงแก้ไขอุปกรณ์ความปลอดภัย

13. หยอกล้อหรือเล่นกันขณะปฏิบัติงาน

14. ปรับ ทำความสะอาด ล้อลื่น เครื่องจักรขณะเคลื่อนไหวหรือมี กระแสไฟฟ้า มีความดันและสารเคมี

15. อื่น ๆ.....

ข. สภาพการที่ไม่ปลอดภัย

1. อุปกรณ์ เครื่องจักร เครื่องมือชำรุด 2. จัดเก็บวัสดุ เครื่องมือเครื่องใช้ไม่ถูกต้อง

3. สภาพและสิ่งแวดล้อมไม่ปลอดภัย 4. วิธีทำงานที่กำหนดให้ไม่ปลอดภัย

5. ขาดเครื่องกำบัง หรือไม่เหมาะสม 6. อื่น ๆ.....

(4) ความรุนแรงหรือความเสียหาย

ด้านวัตถุและเครื่องจักร.....

ด้านการผลิต.....

ด้านบุคคล.....

(5) ดำเนินการหลังเกิดอุบัติเหตุ

.....
.....

ลงชื่อ.....SAFETY MAN

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(6) ความเห็นหัวหน้าแผนก

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเป็นการกระทำที่ไม่ปลอดภัยเพราะ

.....
.....

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเป็นสภาพการที่ไม่ปลอดภัยเพราะ

.....
.....

การแก้ไขป้องกันในอนาคต

.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้าแผนก

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(7) บันทึกผู้จัดการฝ่าย

.....
.....

ลงชื่อ.....ผู้จัดการฝ่าย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

(8) บันทึกฝ่ายบุคคล

ผู้ประสบอุบัติเหตุอายุ.....ปี อัตราค่าจ้าง.....อายุงาน.....ปี.....เดือน

จำนวนวันหยุดงานจากอุบัติเหตุ.....วัน คิดเป็นเงินค่าจ้างที่บริษัทต้องจ่ายไป.....บาท

ครั้งสุดท้ายประสบอุบัติเหตุวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ในปีนั้นผู้บาดเจ็บเคยประสบอุบัติเหตุมาแล้ว.....ครั้ง

ลงชื่อ.....ผู้จัดการฝ่าย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก

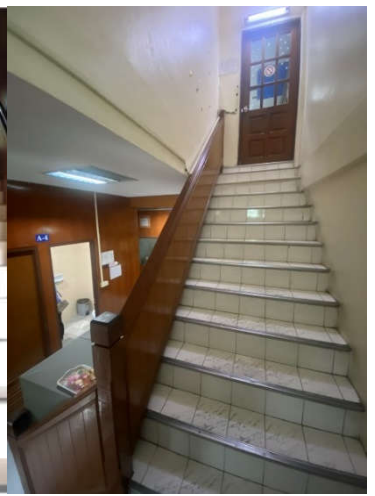
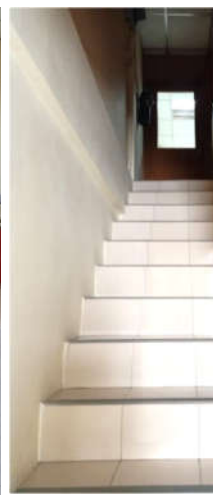
ภาพประกอบการซ้อมหนีไฟ



ป้ายบ่งชี้ EXIT ทางออก ทุกทางไฟติดทุกจุด



ไฟส่องสว่าง และไฟตามทางหนีไฟ บ้านไต่ ส่องสว่างทั่วถึง

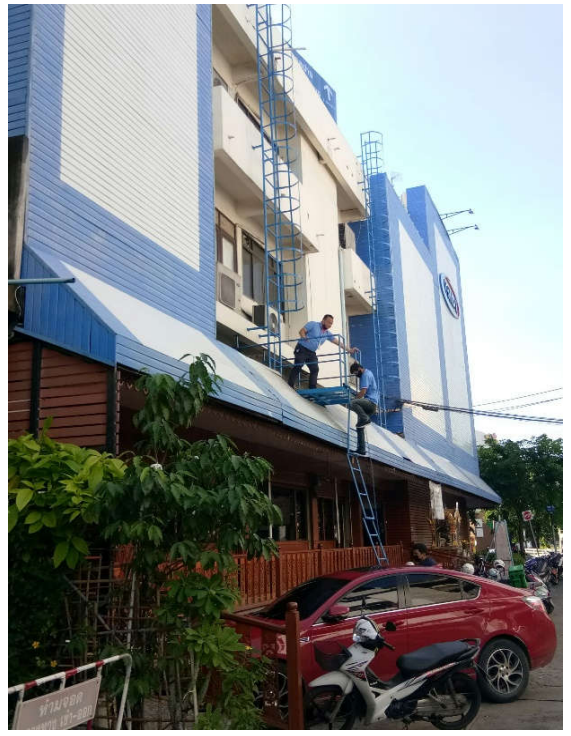


จุดรวมพล

จุดรวมพล จุดที่ 1



จุดรวมพล จุดที่ 2



ทางบันไดหนีไฟ

ภาพประกอบการซ้อมรีโมทออฟฟิศ

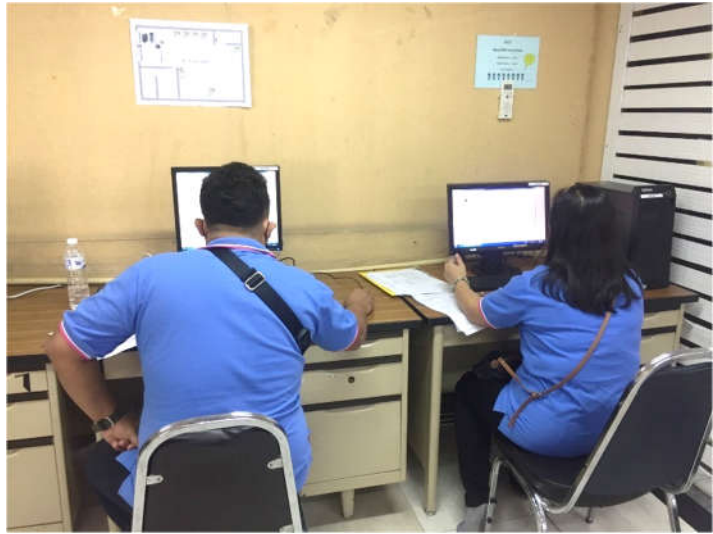
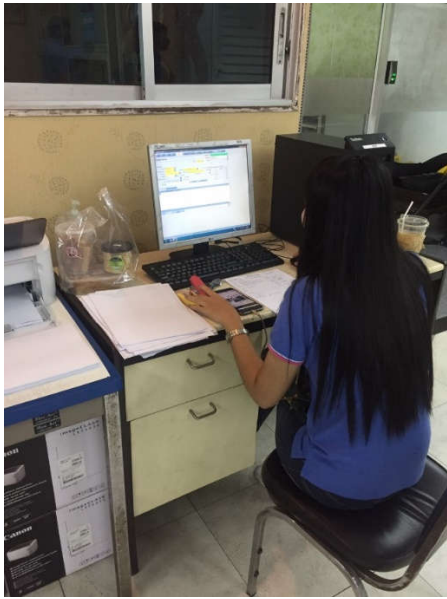
การชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์และความสำคัญของการซ้อมรีโมทออฟฟิศ
โดยคุณธนกร แสงพิฑูร กรรมการผู้อำนวยการสายงานบริการลูกค้าและกิจการสาขา



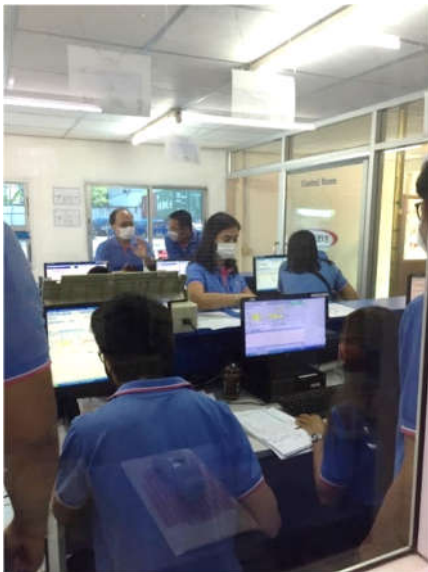
การซ้อมรีโมทออฟฟิศของทางสำนักงานใหญ่ สุขุมวิท 77



การซ้อมรีโมทออฟิศของทางสาขาแหลมฉบัง



การซ้อมรีโมทออฟิศของทางสาขาสุวรรณภูมิ



การประชุมเพื่อสรุปผลหลังจากทำการทดลองรีโมทออฟิศครบทุกหน่วยงาน / สาขา





อุบัติเหตุไม่ใช่เคราะห์กรรม เกิดจากการกระทำโดยประมาท

คิดถึงความปลอดภัย ก่อนการทำงานทุกครั้ง

จิตใจที่วิตกกังวล ความเจ็บป่วย การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ อาจก่อให้เกิด
อุบัติเหตุกับท่านได้

การไม่ฝึกปฏิบัติตามกฎ และระเบียบในเรื่องความปลอดภัยอาจจะเป็นอันตรายต่อตัว
ท่านและผู้อื่น

การกระทำที่ไม่ปลอดภัย

เป็นสาเหตุหลักของอุบัติเหตุทั้งปวง

ป้องกัน ดีกว่าการแก้ไข คิดก่อนทำ จำใส่ใจปลอดภัยไว้ก่อน

สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ :

บริษัท วี-เซิร์ฟ โลจิสติกส์ จำกัด

เลขที่ 709/57 สุขุมวิท 77 แขวง / เขต สวนหลวง กทม. 10250

โทร. 02-332-3940-9 e-mail: vserve@v-servegroup.com

www.v-servelogistics.com

