

# せいけつ・あんぜん・けんこう អនាម័យ·សុវត្ថិភាព·សុខភាព

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់សិក្ខាកាមហ្វឹកហាត់ជំនាញដែលប្រកបការងារនៅក្នុង  
វិស័យផលិតចំណីអាហារ



មាតិកា

សេចក្តីផ្តើម: ៣ចំណុចសំខាន់ៗដែលទាមទារឲ្យសិក្ខាកាមហ្វឹកហាត់ជំនាញអនុវត្តតាម ..... 2

1. គ្រោះថ្នាក់ការងារទាំង៣ប្រភេទដែលកើតឡើងច្រើនជាងគេលើវិស័យផលិតចំណីអាហារ... 3

2. ហេតុអ្វីបានជាមានគ្រោះថ្នាក់ការងារកើតឡើង? ..... 4

3. ចូរពិនិត្យឡើងវិញទាំងអស់គ្នា..... 5

4. ធ្វើការហ្វឹកហាត់ជំនាញប្រកបដោយស្ថានភាពប្រសើរជានិច្ចទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ..... 8

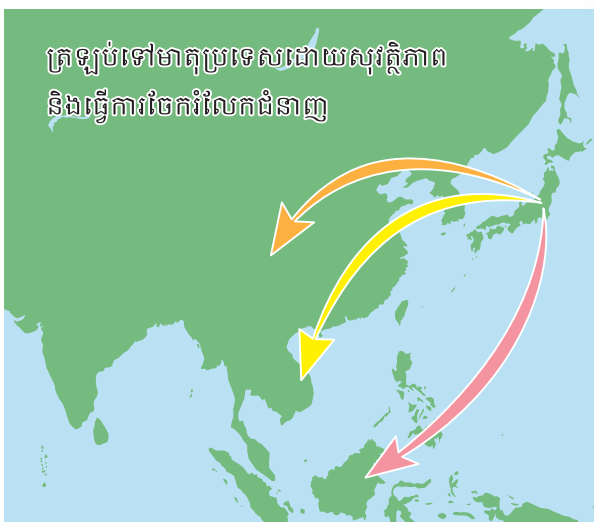
5. មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអនាម័យចំណីអាហារ និងចលនា « 5S (ហ្វាយអេស) » ..... 9

6. ការកត់ត្រា និងចែករំលែកនូវ«បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់»..... 10

# សេចក្តីផ្តើម

## ៣ចំណុចសំខាន់ៗដែលទាមទារឲ្យសិក្ខាកាមហ្វឹកហាត់ជំនាញអនុវត្តតាម

- ធ្វើការហ្វឹកហាត់ជំនាញប្រកបដោយសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ត្រឡប់ទៅមាតុប្រទេសវិញដោយសុវត្ថិភាព និងប្រើជំនាញដែលបានសិក្សាចូលរួមចំណែកក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍មាតុប្រទេស។
- ធ្វើការផលិតចំណីអាហារប្រកបដោយអនាម័យ និងសុវត្ថិភាព ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ដល់អ្នកប្រើប្រាស់ទាំងនៅក្នុង និងក្រៅប្រទេសជប៉ុន។



នៅប្រទេសជប៉ុន ដើម្បីការពារឧបទ្វីបហេតុកើតឡើងចំពោះអ្នកប្រកបការងារ ក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយត្រូវបានគេកំណត់ឲ្យចាត់វិធានការការពារគ្រោះថ្នាក់ ដូច្នោះ នៅអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ជំនាញក្នុងប្រទេសជប៉ុន អ្នកទាំងអស់គ្នាក៏ត្រូវគោរពឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនទៅតាមច្បាប់ និងបទបញ្ជាទាំងឡាយដែលក្រុមហ៊ុនបានកំណត់ ហើយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ប្រតិបត្តិការហ្វឹកហាត់ជំនាញប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។

នៅក្នុងសៀវភៅណែនាំអំពីសុវត្ថិភាព និងអនាម័យនេះ មានពណ៌នាអំពីចំណុចសំខាន់ៗសម្រាប់ទាំងអស់គ្នាដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យជួបគ្រោះថ្នាក់បាត់បង់ជីវិត និងគ្រោះថ្នាក់ការងារធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងទៀត ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យសិក្ខាកាមហ្វឹកហាត់ជំនាញខ្លះត្រូវត្រឡប់ទៅមាតុប្រទេសវិញនៅពាក់កណ្តាលទី។

**មុននឹងចាប់ផ្តើមធ្វើការហ្វឹកហាត់ជំនាញ សូមអ្នកអានសៀវភៅណែនាំអំពីសុវត្ថិភាព និងអនាម័យនេះ។ ម្យ៉ាងទៀត អ្នកគួរតែអានឡើងវិញម្តងម្កាល ឬអានបញ្ជាក់ឡើងវិញអំពីចំណុចគួរប្រុងប្រយ័ត្ន។**

អ្នកទាំងអស់គ្នានឹងសិក្សាអំពីចំណុចគួរប្រុងប្រយ័ត្ន និងវិធីផ្សេងៗដើម្បីប្រកបការងារដោយសុវត្ថិភាព និងគ្មានគ្រោះថ្នាក់តាមរយៈការហ្វឹកហាត់ជំនាញ។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា បន្ទាប់ពីបានបញ្ចប់ការហ្វឹកហាត់ជំនាញ អ្នកទាំងអស់គ្នានឹងយកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ដែលទទួលបាននៅប្រទេសជប៉ុនទៅផ្សព្វផ្សាយនៅមាតុប្រទេសរបស់ខ្លួនឲ្យបានទូលំទូលាយថែមទៀត ។

# 1

## គ្រោះថ្នាក់ការងារទាំង៣ប្រភេទដែលកើតឡើងច្រើនជាងគេក្នុងវិស័យផលិតចំណីអាហារ

គ្រោះថ្នាក់ការងារដែលកើតឡើងច្រើនជាងគេចំពោះអ្នកប្រកបការងារនៅក្នុងវិស័យផលិតចំណីអាហារមាន៣ប្រភេទដូចខាងក្រោម។ វាមានប្រហែល៩០% ក្នុងអត្រាទាំងមូលនៃចំនួនអ្នកគ្រោះថ្នាក់ដោយសារការងារ។ (យោងតាមការសិក្សាស្តីអំពីគ្រោះថ្នាក់ការងារប្រចាំឆ្នាំ២០១៤ធ្វើឡើងដោយអង្គការJITCO)

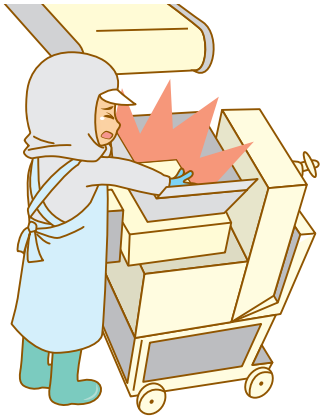
● «មុត/ត្រកិត» : ប្រហែល៤០%



ការមុតដៃ ឬមុតម្រាមដៃ គឺជាគ្រោះថ្នាក់ដែលងាយនឹងកើតឡើង។ ភាគច្រើនវាគឺជាប្រសព្វស្រាល តែអាចបង្កឲ្យមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំងលើអនាម័យចំណីអាហារ។

សូមពាក់ឧបករណ៍ការពារដូចជាម៉ាស ឬស្រោមដៃ និងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើកាំបិតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

● «គាប/ជាប់ក្នុងអ្វីមួយ» : ប្រហែល៣០%



គ្រោះថ្នាក់នេះភាគច្រើនកើតឡើងនៅពេលលូកដៃយកសំរាម ឬសម្ភារៈដែលជាប់ក្នុងម៉ាស៊ីនដោយសារមិនបានបញ្ឈប់ការដំណើរការ ឬបើកគន្លឹះសុវត្ថិភាពរបស់ម៉ាស៊ីន។ វាអាចបង្កឲ្យមានរបួសធ្ងន់ដូចជា ដាច់ម្រាមដៃ ឬបាក់ដៃ ហើយនាំឲ្យមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំង។

សូមអនុវត្តតាមនីតិវិធីការងារដែលក្រុមហ៊ុនកំណត់ និងកុំបើកគម្របការពារសុវត្ថិភាពដោយចិត្តឯង។

● «ដួល/បុក/ធ្លាក់» : ប្រហែល២០%



គ្រោះថ្នាក់នេះភាគច្រើនកើតឡើងដោយសារលើសដួលមានទឹក ឬខ្លាញ់ ឬទឹកកកដែលបង្កឲ្យអិលដួល ឬទាក់ជើងដួល។ វាអាចបង្កឲ្យមានរបួសធ្ងន់ដូចជាប៉ះត្រូវរាងកាយ និងក្បាល។

សូមអនុវត្តឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមនីតិវិធីសម្អាតដែលក្រុមហ៊ុនបានកំណត់ ហើយត្រូវរក្សាទីធ្លា និងផ្លូវដើរឲ្យទូលាយសម្រាប់គេឆ្លងកាត់ និងទុកដាក់ទំនិញឲ្យមានរបៀបរៀបរយល្អ។

ក្រៅពីនេះ នៅមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងទៀតដូចជាការប្រើប្រាស់ថ្នាំ ឬលាងសម្អាតដោយប្រើចំហាយជាដើម។

# 2

## ហេតុអ្វីបានជាមានគ្រោះថ្នាក់ការងារកើតឡើង?

«សកម្មភាពអសុវត្ថិភាព» របស់ទាំងអស់គ្នា ផ្តួចផ្តើមនឹង «ស្ថានភាពអសុវត្ថិភាព» របស់បរិក្ខារម៉ាស៊ីន និងបរិស្ថានការងារ អាចនឹងបង្កឲ្យកើតមានឧបទ្វរហេតុ ហើយក៏អាចបង្កើតចេញជាគ្រោះថ្នាក់ការងារបានផងដែរ។

«សកម្មភាពអសុវត្ថិភាព»  
នឿយហត់ គេងមិនគ្រប់គ្រាន់ មានជម្ងឺ មានកង្វល់ ខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្ន



«ស្ថានភាពអសុវត្ថិភាព»  
ឥដ្ឋ និងផ្លូវដើរសើម និងងាយរអិល  
មានទំនិញដាក់នៅមុខជណ្តើរ ឬផ្លូវដើរ  
ដើរធ្វើឲ្យ ពិបាកឆ្លងកាត់



**គ្រោះថ្នាក់ការងារ**

● ផ្តល់ការអប់រំស្តីអំពីសុវត្ថិភាព និងអនាម័យបន្ទាប់ពីចាត់ចែងការទទួលបន្ទុកការងារ

នៅពេលអ្នកទាំងអស់គ្នាចាប់ផ្តើមធ្វើការហ្វឹកហាត់ជំនាញ តើអ្នកបានទទួលការអប់រំ និងស្វែងយល់អំពីខ្លឹមសារដូចខាងក្រោម ហើយបានអនុវត្តវាដែរឬទេ?

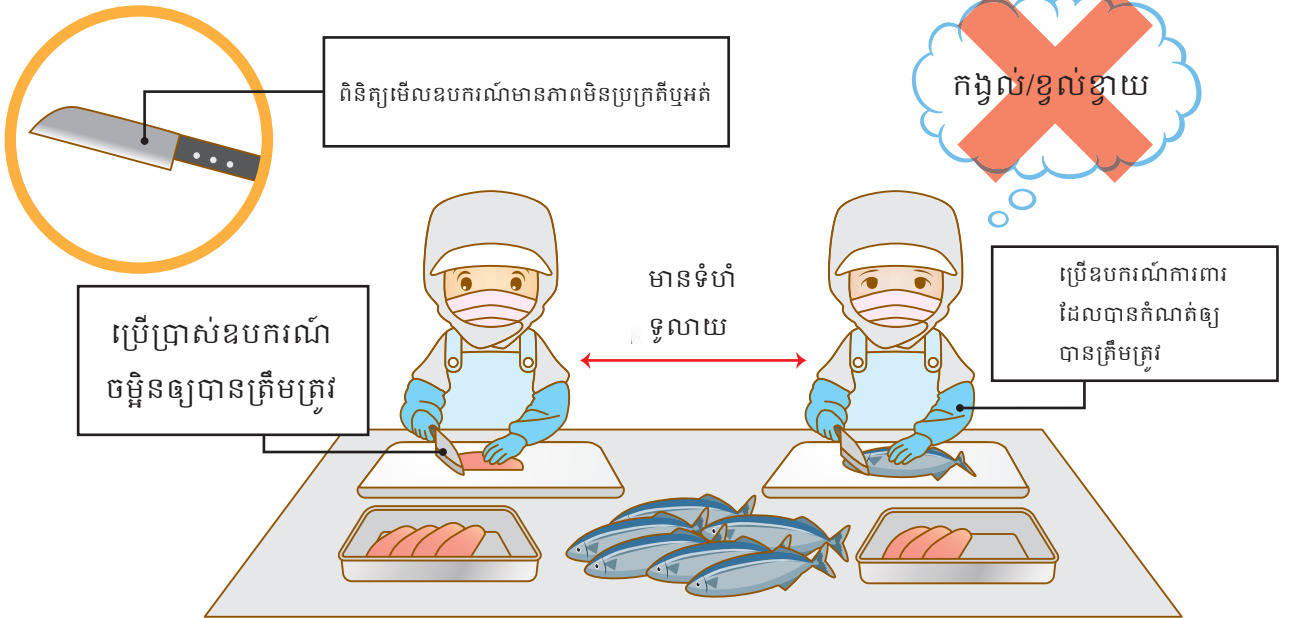
1. របៀបប្រើប្រាស់ឯកសណ្ឋានការងារ(សំលៀកបំពាក់) ឧបករណ៍ការពារ(ម៉ាស ស្រោមដៃ។ល។)ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ
2. ការសម្អាតកន្លែងការងារឲ្យបានស្អាត និងការរៀបចំឲ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ និងមានរបៀបរៀបរយ
3. ការពិនិត្យបញ្ជាក់ឡើងវិញនូវស្ថានភាពមិនប្រក្រតីរបស់ម៉ាស៊ីន ឬឧបករណ៍មុនពេលចាប់ផ្តើមធ្វើការ
4. ការស្វែងយល់អំពីផ្នែកគ្រោះថ្នាក់នៃម៉ាស៊ីន និងនីតិវិធីចៀសវាងការប៉ះពាល់កន្លែងគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះ
5. ចំណាត់ការនៅពេលមានភាពមិនប្រក្រតីកើតឡើង

# 3

## ចូរពិនិត្យឡើងវិញទាំងអស់គ្នា

ប្រសិនបើទទួលបានចម្លើយថា «ទេ» អ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើការកែតម្រូវចំណុចនោះភ្លាមៗ

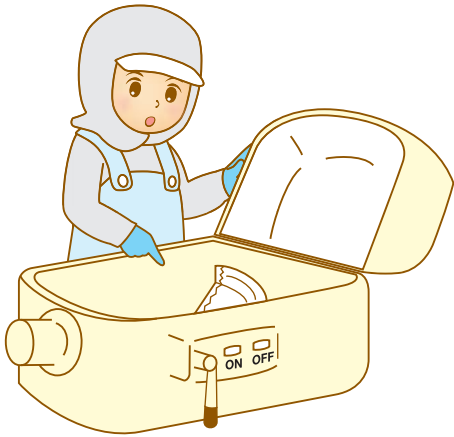
### ការពារឧបករណ៍ហោត្ត «មុត/ត្រកិត»



ចំណុចត្រូវត្រួតពិនិត្យ		ចាំ/បាទ	ទេ
1	តើគម្លាតនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកជាមួយនឹងអ្នកធ្វើការដទៃទៀតមានភាពទូលាយសមរម្យ មិនប៉ះដៃគ្នាដែរឬទេ?		
2	តើអ្នកមានប្រើឧបករណ៍ការពារឲ្យបានត្រឹមត្រូវដូចជាស្រោមដៃការពារកុំឲ្យមុតម្រាមដៃដែរឬទេ?		
3	តើអ្នកអាចប្រើឧបករណ៍ងាយបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជាកាំបិត និងឧបករណ៍ជិតសំបកផ្សេងៗឲ្យបានត្រឹមត្រូវដែរឬទេ?		
4	តើអ្នកបានពិនិត្យមើលកាំបិត និងឧបករណ៍ជិតសំបក ថាតើវាមានភាពមិនប្រក្រតីដែរឬទេ?		
5	តើអ្នកបានរក្សាឧបករណ៍ដែលបានប្រើដូចជាកាំបិត ទុកដាក់នៅកន្លែងដើមបន្ទាប់ពីប្រើរួចដែរឬទេ?		
6	តើអ្នកដឹងពីសកម្មភាពរបស់អ្នកកំពុងធ្វើការផ្សេងដែលនៅក្បែរអ្នកដែរឬទេ?		
7	តើអ្នកតែងតែគេងបានគ្រប់គ្រាន់ បរិភោគបានគ្រប់គ្រាន់ និងរក្សាសុខភាពឲ្យបានប្រសើរដើម្បីប្រកបការងារដែរឬទេ?		

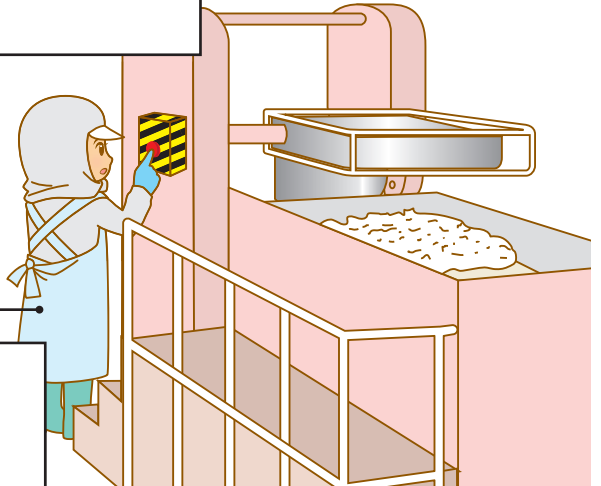
ការពារឧបទ្វីហេតុ«គាប/ជាប់ក្នុងអ្វីមួយ»

ស្គាល់កន្លែងគ្រោះ  
ថ្នាក់របស់ម៉ាស៊ីន



ហាត់បញ្ឈប់ដំណើរការម៉ាស៊ីនដោយ  
ចុចកុងតាក់អាសន្ន

ពាក់ឯកសណ្ឋានការងារ  
ឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមការ  
កំណត់



ចំណុចត្រូវត្រួតពិនិត្យ		បា/បាទ	ទេ
1	តើអ្នកស្លៀកពាក់ឯកសណ្ឋានការងារបានត្រឹមត្រូវដើម្បីកុំឲ្យវាទាក់ ឬជាប់ ចូលក្នុងម៉ាស៊ីនដែរឬទេ?		
2	តើអ្នកយល់ច្បាស់អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីនដែលអ្នកតែងតែប្រើ ដែរឬទេ?		
3	តើអ្នកគោរពតាមលំដាប់លំដោយការងារដែលក្រុមហ៊ុនបានកំណត់ដែរ ឬទេ?		
4	តើអ្នកស្គាល់កន្លែងគ្រោះថ្នាក់របស់ម៉ាស៊ីនដែរឬទេ?		
5	តើអ្នកមានព្យាយាមកុំឲ្យប៉ះត្រូវកន្លែងគ្រោះថ្នាក់របស់ម៉ាស៊ីនដែរឬទេ?		
6	នៅពេលមានសំរាម ឬសម្ភារៈជាប់ក្នុងម៉ាស៊ីន មុននឹងលូកដៃចូលយក តើ អ្នកបានបញ្ឈប់ម៉ាស៊ីនកុំឲ្យដំណើរការដែរឬទេ?		
7	នៅពេលចង់បញ្ឈប់ដំណើរការម៉ាស៊ីនជាបន្ទាន់ តើអ្នកស្ថិតនៅកន្លែងដែល អាចចុចកុងតាក់អាសន្នបានភ្លាមដែរឬទេ?		
8	តើអ្នកបានហ្វឹកហាត់ការបញ្ឈប់ម៉ាស៊ីនភ្លាម និងចុចកុងតាក់អាសន្នដោយ ខ្លួនឯងដែរឬទេ?		



ចំណុចត្រូវត្រួតពិនិត្យ		ចាំ/បាទ	ទេ
1	តើអ្នកគោរពតាមវិធីសម្អាត និងការរៀបចំដែលក្រុមហ៊ុនបានកំណត់ដែរឬទេ?		
2	តើនៅលើឥដ្ឋតែងតែស្អាតជានិច្ចដែរឬទេ?		
3	តើអ្នកបានធ្វើការសម្អាតទឹក ឬខ្លាញ់ដែលកម្ទប់លើឥដ្ឋតាមការកំណត់របស់ក្រុមហ៊ុនដែរឬទេ?		
4	តើអ្នកបានរៀបចំប្រអប់សម្ភារៈគរលើគ្នាឲ្យបានល្អកុំឲ្យរលំដែរឬទេ?		
5	តើអ្នកបានទុកដាក់រទេះ ឬឈ្នាន់នៅកន្លែងដែលបានកំណត់ដែរឬទេ?		
6	តើអ្នកបានធ្វើការរៀបចំផ្លូវដើរ ច្រកចេញចូល និងមាត់ជណ្តើរឲ្យបានស្អាតដើម្បីឲ្យគេអាចធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ដែរឬទេ?		



# 4

## ធ្វើការហ្វឹកហាត់ជំនាញប្រកបដោយស្ថានភាពប្រសើរជានិច្ចទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត

ការរក្សាកម្លាំងកាយ និងកម្លាំងចិត្តឲ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អប្រើសេវាជានិច្ចគឺមានអត្ថប្រយោជន៍ដល់លទ្ធផលការងារ និងអាចការពារគ្រោះឧបទ្ទវហេតុកុំឲ្យកើតមានផងដែរ។ សូមអ្នកយកកិច្ចទុកដាក់ចំពោះសុខភាពរបស់ខ្លួនដោយគេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងធ្វើការរំហែអារម្មណ៍ឲ្យបានសមរម្យ។

### ● លទ្ធផលការងារគឺបានមកពីការគណនានៃជំនាញ និងស្ថានភាព

មានគេនិយាយថា អ្នកដែលអាចរក្សាស្ថានភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តបាននឹងនរណា ទោះបីជាគាត់មានជំនាញខ្សោយបន្តិចក្តី ក៏អាចសម្រេចបាននូវលទ្ធផលការងារប្រសើរជាងអ្នកដែលមានជំនាញខ្លាំង តែបែរជាពុំមានភាពទៀងទាត់លើផ្នែកផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ដូច្នោះ សូមអ្នកទាំងអស់គ្នាយកកិច្ចទុកដាក់ក្នុងការរក្សាសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តឲ្យបានល្អប្រសើរជានិច្ចសម្រាប់ការហ្វឹកហាត់ជំនាញរបស់ខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាព សូមកុំធ្វើការទាំងបង្ខំ អ្នកត្រូវរាយការណ៍ទៅថ្នាក់លើ ឬអ្នកមើលការខុសត្រូវភ្លាម ហើយគោរពតាមការណែនាំទាំងនោះ។

### ● សូមរក្សាការគេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់

ការគេងអាចព្យាបាលរូស និងជម្ងឺ ព្រមទាំងធ្វើឲ្យអ្នកមានកម្លាំងឡើងវិញ។ នោះគឺដោយសារនៅអំឡុងពេលគេង អង់ទីគីការពារនឹងកើនឡើងតាមរយៈការកើនឡើងរបស់អរម៉ូនដែលធ្វើរៀងកាយរីកចម្រើន។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើអ្នកគេងមិនគ្រប់គ្រាន់ អង់ទីគីការពាររបស់អ្នកនឹងថយចុះ ហើយធ្វើឲ្យងាយមានជម្ងឺ។ ដូច្នោះ អ្នកគួរតែគេងឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានជម្ងឺកើតឡើង។

### ● សូមព្យាយាមកុំប្រើគ្រឿងអេឡិចត្រូនិចមុនពេលគេង

ប្រសិនបើអ្នកមើលទូរទស្សន៍ ប្រើកុំព្យូទ័រ ឬប្រើទូរស័ព្ទមុនពេលចូលគេង សសៃប្រសាទរបស់អ្នកនឹងស្ថិតនៅក្នុងភាពរស់រវើក ហើយទោះបីជារាងកាយរបស់អ្នកគេងក៏ដោយ ក៏ខូរក្សាលនៅតែបន្តដំណើរការដដែល។ ដូច្នោះ អ្នកគួរបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងអេឡិចត្រូនិចឲ្យបានមុនពេលចូលគេង១ម៉ោង ។



### ● សូមធ្វើការរំហែអារម្មណ៍ឲ្យបានសមរម្យតាមវិធីរបស់ខ្លួន

កាលពីមុន គេនិយាយថា «ជម្ងឺកើតឡើងដោយសារអារម្មណ៍»។ នៅពេលមានរឿងខ្លាញ់ខ្លួនធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ វានឹងធ្វើឲ្យអង់ទីគីការពារថយចុះ ហើយវាមិនត្រឹមតែនាំឲ្យមាន «ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត» ទេ ថែមទាំងអាចបង្កឲ្យមាន «ជម្ងឺផ្លូវកាយ»ផងដែរ។

ម្យ៉ាងទៀត កំហុសដោយសារ«ការធ្វេសប្រហែស ឬអារម្មណ៍មិននៅក្នុងខ្លួន» ក៏អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ការងារធំកើតឡើងផងដែរ។ អ្នកគួរតែរក្សាសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន ហើយលើកកម្ពស់អង់ទីគីការពារតាមរយៈការរំហែអារម្មណ៍ឲ្យបានសមរម្យនៅថ្ងៃឈប់សម្រាក ឬម៉ោងសម្រាក ដូចជាហាត់ប្រាណឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើរទិញទំនិញ ធ្វើម្ហូប ជួបជជែកជាមួយមិត្តភក្តិ ស្តាប់ចម្រៀងជាដើម។

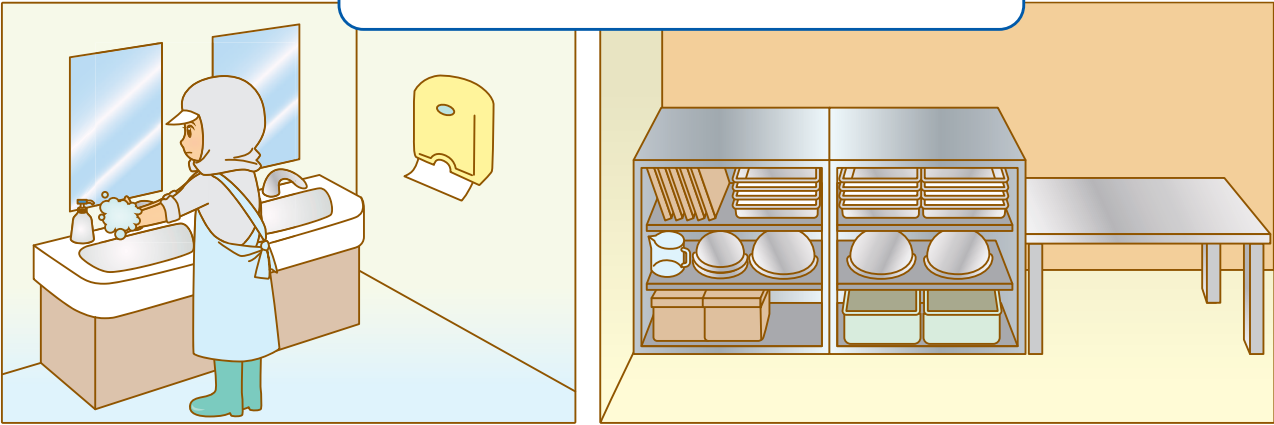
# 5

## មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអនាម័យចំណីអាហារ និងចលនា « 5S (ហ្វាយអេស) »

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអនាម័យចំណីអាហារគឺ ការរក្សា «ភាពស្អាត» ជានិច្ច (កុំឲ្យជាប់មេរោគ) និងការអនុវត្តការងារឲ្យបាន«លឿន» (កុំឲ្យមេរោគកើន)។ ដើម្បីសម្រេចបែបនេះបាន « 5S(អេស) » គឺជាសកម្មភាពមួយដែលមិនអាចខ្វះបានឡើយ។

« 5S(អេស) » គឺជាសកម្មភាពមួយដែលត្រូវបានគេយកអក្សរ «S(អេស)» នៅដើមគេនៃពាក្យ «រៀបចំ» «របៀបរៀបរយ» «សម្អាត» «ស្អាត» «ទម្លាប់»។

អនុវត្តអនាម័យចំណីអាហារ និងសុវត្ថិភាព អនាម័យការងារជាមួយគ្នា



- រៀបចំ (Sei-ri) :  
ធ្វើការបែងចែកវត្ថុដែលចាំបាច់ និងវត្ថុមិនចាំបាច់ ហើយរៀបចំដកវត្ថុដែលមិនចាំបាច់ចេញ។
- របៀបរៀបរយ (Sei-ton) :  
ទុកដាក់វត្ថុចាំបាច់ក្នុងបរិមាណសមរម្យនៅកន្លែងដែលបានកំណត់ រៀបចំវាឲ្យមានរបៀបរៀបរយ ហើយអាចយកវាមកប្រើបានភ្លាមនៅពេលចាំបាច់។ ក្រោយពីប្រើរួចដាច់ខាតត្រូវទុកវានៅកន្លែងដើមវិញ។
- សម្អាត (Sei-sou) :  
ធ្វើការសម្អាតស្នាមប្រឡាក់ ឬសំរាមដែលមាននៅកន្លែងការងារ និងជុំវិញបរិក្ខារម៉ាស៊ីន។
- ស្អាត (Sei-ketsu) :  
រក្សាស្ថានភាពស្អាតមិនឲ្យមានស្នាមប្រឡាក់។ ត្រូវរក្សា«ភាពស្អាត»ទាំងកន្លែងការងារ ជុំវិញបរិក្ខារ និងឯកសណ្ឋានការងារ ក៏ដូចជារាងកាយរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ផងដែរ។
- ទម្លាប់ (Shu-kan) :  
ត្រូវមានទម្លាប់គោរពតាមនីតិវិធីការងារដែលក្រុមហ៊ុនបានកំណត់។ មិនត្រូវធ្វើតាមអំពើចិត្តខ្លួនឯងដោយគិតថា «វាស្មុំញ៉ាំ» ឬ «ធ្វើតាមវិធីខ្លួនឯងស្រួលជាង» នោះទេ។

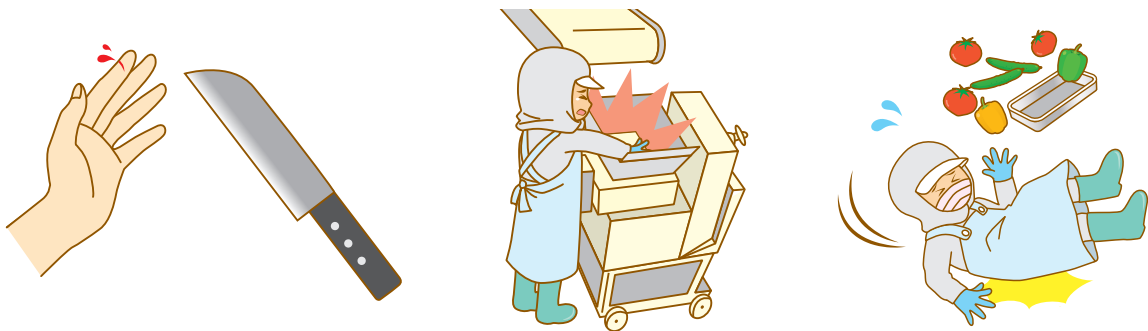
«5S» គឺជាសកម្មភាពមួយមានអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងខ្លាំងចំពោះសុវត្ថិភាព និងសុខភាពរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នា តាមរយៈការកែលម្អវិស្វកម្មការងារ ដូច្នេះសូមស្វែងយល់វាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងអនុវត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

# 6

## ការកត់ត្រា និងចែករំលែកនូវ «បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់»

តើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍គួរឲ្យរន្ធត់មួយចំនួនដូចជា ថ្វីបើមិនទាន់ឈានដល់គ្រោះថ្នាក់ក៏ដោយ តែបិះនឹងត្រូវដាច់ម្រាមដៃ ឬជាប់ក្នុងម៉ាស៊ីន ឬដួលដៃរឺបួរទេ? សូមប្រើប្រាស់ «បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់» របស់អ្នកឲ្យមានប្រយោជន៍ចំពោះការការពារគ្រោះថ្នាក់។

### តើអ្នកធ្លាប់មាន «បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់» បែបណាខ្លះ?



#### ដើម្បីឲ្យ «បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់» របស់អ្នកមានប្រយោជន៍ចំពោះការការពារគ្រោះថ្នាក់

- ដើម្បីកុំឲ្យអ្នកភ្លេចរឿងដែលបានកន្លងផុតទៅយូរ សូមកត់ត្រាទុកនូវ «បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់» របស់អ្នកទុកភ្លាមនៅពេលអ្នកជួបប្រទះ។ ប្រសិនបើអ្នកកត់ត្រាជាភាសាដទៃទៀត នោះអាចនឹងមានប្រយោជន៍ចំពោះការសិក្សាភាសាដទៃរបស់អ្នកផងដែរ។
- នៅពេលប្រជុំរាល់ព្រឹក អ្នកគួរតែចែករំលែក «បទពិសោធន៍ដ៏គួរឲ្យរន្ធត់» របស់ខ្លួនទៅកាន់ថ្នាក់លើ និងមិត្តរួមការងារ ដើម្បីពិនិត្យវាជាមួយគ្នា ដើម្បីធានាថាមានភាពគ្រោះថ្នាក់កើតឡើង ហើយអ្នកបានដោះស្រាយបែបណា?

#### សូមប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះស្លាកសញ្ញា

តើនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកមានសញ្ញាបែបនេះទេ? សូមស្វែងយល់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវនូវអត្ថន័យរបស់សញ្ញានីមួយៗ។

**修理中  
始動するな  
DURING REPAIR:  
DO NOT START**

ហាមដំណើរការម៉ាស៊ីន  
ព្រោះកំពុងជួសជុល

**通路に  
物をおくな  
DO NOT PLACE ANY  
OBJECT IN PASSAGE**

ហាមដាក់វត្ថុនៅលើ  
ផ្លូវដើរ

**危険  
高温注意  
DANGER!  
HIGH TEMPERATURE!**

សូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំប៉ះ  
ពាល់ ព្រោះវាក្តៅ

**危険  
感電注意  
DANGER!  
ELECTRIC SHOCK!**

សូមប្រុងប្រយ័ត្នកុំប៉ះ  
ពាល់ ព្រោះអាចឆក់

**非常口  
ច្រកអាសន្ន**

នេះគឺជាច្រកភៀស  
ខ្លួនពេលមានអាសន្ន

# JITCO

ទទួលសិទ្ធិប្រតិបត្តិពីក្រសួងសុខាភិបាល និងការងារ  
រៀបរៀងឡើងនៅ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៦