

สำหรับผู้ฝึกภาคปฏิบัติด้านเทคนิค
技能実習向け

タイ語版

せいけつ・あんぜん・けんこう ความสะอาด - ความปลอดภัย - สุขอนามัย

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

เพื่อความมั่นใจเรื่องความปลอดภัย

และสุขอนามัยของผู้ฝึกภาคปฏิบัติด้านเทคนิคที่มีส่วนร่วมกับอุตสาหกรรมการผลิตอาหาร



JITCO

สารบัญ

บทนำ : สิ่งสำคัญ 3 ประการที่ผู้ฝึกภาคปฏิบัติด้านเทคนิคทุกคนควรมี	2
1. อุบัติภัยในการทำงานที่พบบ่อยในอุตสาหกรรมการผลิตอาหาร 3 ประเภท	3
2. ทำไมจึงเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน	4
3. ทุกคนต้องช่วยกันตรวจสอบ	5
4. ฝึกภาคปฏิบัติด้วยสภาพร่างกายและจิตใจที่ดี	8
5. พื้นฐานของอาหารที่ถูกสุขลักษณะและกิจกรรม “ 5S (5 ส) ”	9
6. การจดบันทึกและแบ่งปันข้อมูล “ ประสบการณ์เกือบพลาด ”	10
(near miss experience)	

สิ่งสำคัญ 3 ประการที่ผู้ฝึกภาคปฏิบัติด้านเทคนิคทุกคนควรมี

- การฝึกภาคปฏิบัติด้วยสภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงในทุกๆ วัน
- กลับประเทศด้วยสุขภาพแข็งแรง และนำความรู้ที่ได้ศึกษาและฝึกฝนไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศของตน
- อาหารที่ผลิตต้องสะอาด และถูกสุขอนามัย เพื่อส่งสู่มือผู้บริโภคทั้งในและนอกประเทศญี่ปุ่น



ที่ประเทศญี่ปุ่นกำหนดให้บริษัทต้องมีมาตรการการป้องกันอุบัติเหตุเพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดกับพนักงาน ดังนั้นในระหว่างที่ทุกคนฝึกอบรมอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นก็จำเป็นต้องรักษากฎระเบียบและขั้นตอนที่บริษัทกำหนดไว้ และเขารับการฝึกอบรมอย่างปลอดภัย

ในคู่มือสุขภาพและความปลอดภัยเล่มนี้ได้กล่าวถึงประการสำคัญที่ทุกคนต้องระวัง เพื่อมิให้เกิดการยกเลิกการฝึกอบรมกลางคันแล้วต้องเดินทางกลับประเทศ หรือเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงถึงกับบาดเจ็บหรือเสียชีวิต

ก่อนที่จะเริ่มการฝึกภาคปฏิบัติ กรุณาอ่านคู่มือสุขภาพและความปลอดภัยเล่มนี้
นอกจากนี้ ขอแนะนำให้กลับมาอ่านบททวนอีกหลายๆ ครั้งเพื่อให้อุ่นใจในสิ่งที่ต้องระวัง

ทุกคนจะได้ศึกษาวิธีการหรือข้อควรระวังในการทำงานอย่างปลอดภัยไว้ปฏิบัติเหตุจากการฝึกภาคปฏิบัติครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลังจากฝึกภาคปฏิบัติเสร็จสิ้นและกลับประเทศไปแล้ว ทุกคนจะได้นำความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้ศึกษาจากประเทศญี่ปุ่นไปเผยแพร่ยังประเทศของตนเอง

1

อุบัติเหตุในการทำงานที่พบบ่อยในอุตสาหกรรมการผลิตอาหารมี 3 ประเภท

อุบัติเหตุในการทำงานที่พบบ่อยในอุตสาหกรรมการผลิตอาหารที่ทุกคนทำงานอยู่ มี 3 ประเภทซึ่งคิดเป็นประมาณ 90% ของจำนวนผู้ประสบภัยทั้งหมด (จากผลการสำรวจเรื่องอุบัติเหตุในการทำงานโดย JITCO ในปี 2014)

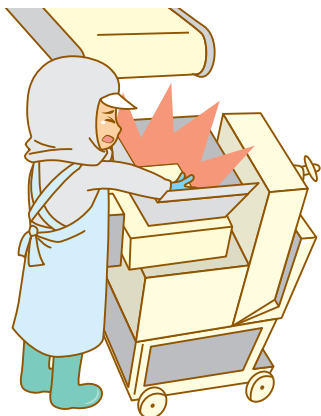
● “ถูกของมีคมบาด หรือถลอก” : ประมาณ 40%



การได้รับบาดเจ็บที่มือหรือนิ้ว ส่วนใหญ่จะเห็นว่าเป็นแผลเล็กน้อย แต่เป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยมาก และยังมีผลกระทบในด้านสุขอนามัยของอาหาร

ควรระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เช่น มีด หรือใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากาก หรือถุงมือ

● “โดนหนีบ • ถูกดูด” : ประมาณ 30%



พบได้บ่อยเวลาที่เจดิ่งเอาวัสดุหรือเศษขยะที่ติดอยู่กับเครื่องจักรออก แต่ใช้มือหนีบโดยไม่ยอมปิดเครื่อง หรืออุปกรณ์ความปลอดภัยไม่ได้เปิดอยู่ ทำให้ได้รับบาดเจ็บร้ายแรง เช่น นิ้วหรือมือถูกตัด หรือกระดูกหัก เป็นต้น ทั้งยังอาจก่อให้เกิดอาการต่อเนื่องในภายหลังด้วย

ควรระมัดระวังด้วยการปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่บริษัทกำหนดไว้อย่างเคร่งครัด และไม่เอาฝ่าครอบเพื่อความปลอดภัยออกโดยพลการ

● “หกล้ม สลื่นไถล ตกจากที่สูง” : ประมาณ 20%



ส่วนใหญ่เกิดจากการลื่นล้ม เพราะพื้นที่เปียกจากน้ำ น้ำมัน หรือน้ำแข็ง เป็นต้น หรือการสะดุดของแฉกหกล้ม ซึ่งสามารถนำไปสู่การบาดเจ็บรุนแรง เช่น ร่างกาย หรือศีรษะกระแทก เป็นต้น

มาช่วยกันปฏิบัติตามขั้นตอนการทำความสะอาดที่บริษัทกำหนดไว้กันเถอะ นอกจากนั้นตามทางเดินหรือพื้นควรจัดให้เป็นระเบียบ และสะอาดเรียบร้อย โดยให้ความกว้างพอที่คนจะเดินได้ผ่านได้

นอกจากสิ่งเหล่านี้แล้ว ยังมีอุบัติเหตุในการทำงานประเภทแผลไหม้ เนื่องจากการใช้สารเคมี หรือไอน้ำในการทำความสะอาดอีกด้วย

2

ทำไมจึงเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน

“พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย” ของทุกคนบวกกับ “สภาพที่ไม่ปลอดภัย” เช่น อุปกรณ์เครื่องจักร หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นต้น เมื่อสองสิ่งนี้มารวมกันจึงเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งอาจนำไปสู่อุบัติเหตุในการทำงาน

“พฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย”
เหนื่อยล้า พักผ่อนไม่พอ ป่วย
เหม่อลอย ไม่มีสมาธิ



“สภาพที่ไม่ปลอดภัย”
พื้นหรือทางเดินเปียกทำให้ลื่นได้ง่าย
ทางเดิน หรือบันไดที่เดินผ่านได้ยาก
เนื่องจากมีของวางขวางอยู่



อุบัติเหตุในการทำงาน

● การให้ความรู้ด้านความปลอดภัย และสุขอนามัยหลังจากการมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ

เมื่อเริ่มต้นการฝึกภาคปฏิบัติด้านเทคนิค จะได้รับการอบรมเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ เพื่อให้เข้าใจความหมาย และเริ่มลงมือทำกันหรือยัง?

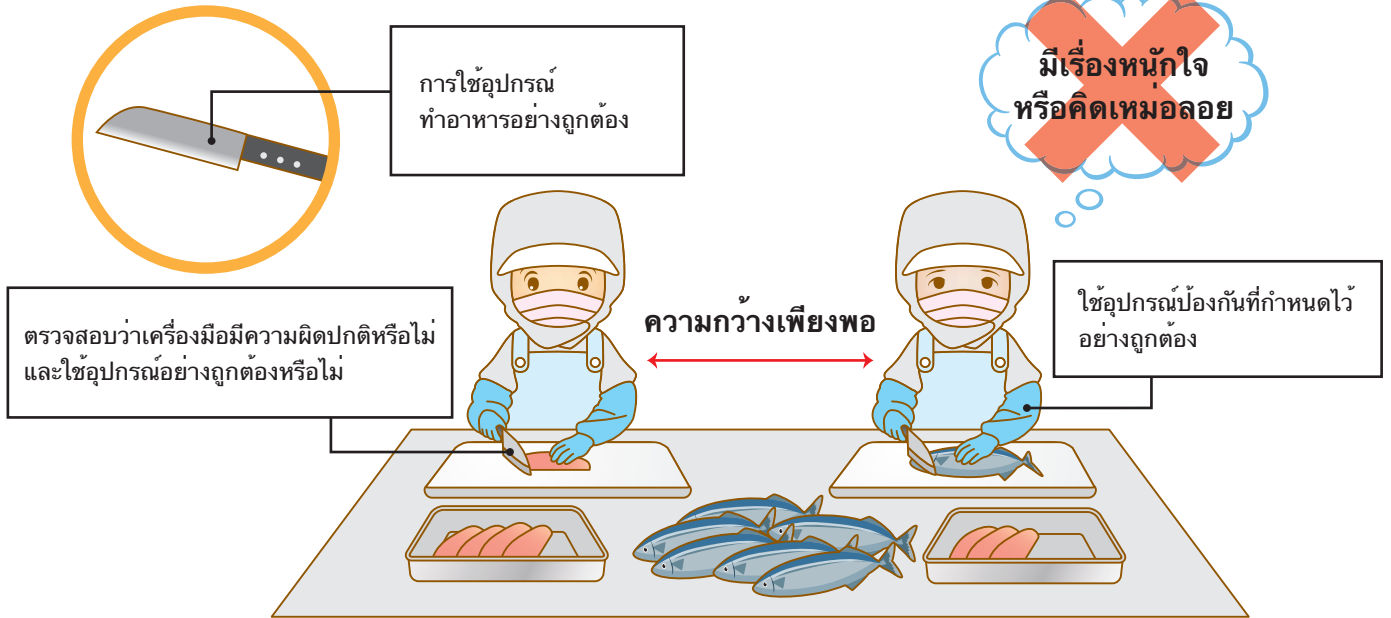
1. วิธีการใช้ชุดทำงาน(เสื้อผ้า) และอุปกรณ์ป้องกัน(หมวก กางเกง รองเท้า) อย่างถูกต้อง
2. การสะอาดและจัดระเบียบเพื่อรักษาความสะอาดของสถานที่ทำงาน
3. การตรวจสอบเครื่องจักรหรืออุปกรณ์ต่างๆ ในเวลาเริ่มทำงานว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่
4. ส่วนที่อันตรายของเครื่องจักรคือส่วนไหน ขั้นตอนการทำงานเพื่อไม่ให้สัมผัสกับส่วนที่เป็นอันตราย
5. ถ้ามีเหตุผิดปกติเกิดขึ้นควรทำอย่างไร

3

ทุกคนต้องช่วยกันตรวจสอบ

ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ สำหรับข้อใดข้อหนึ่ง จำเป็นต้องแก้ไขหัวข้อนั้นโดยเร่งด่วน

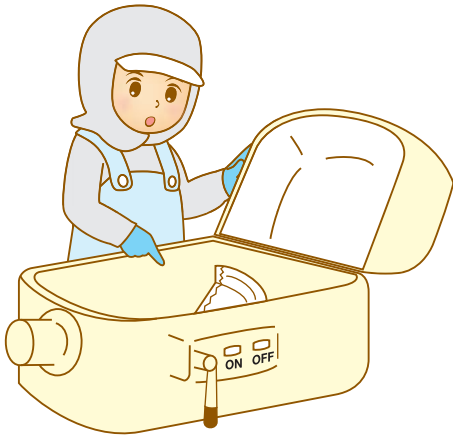
● การป้องกันอุบัติเหตุการ “ถูกของมีคมบาด หรือถลอก”



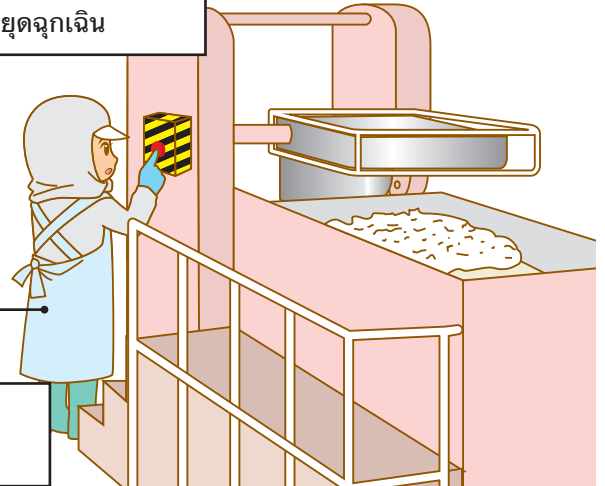
หัวข้อที่ต้องตรวจสอบ		ใช่	ไม่ใช่
1	ระหว่างคนที่ทำงานข้างหน้า ข้างหลัง ด้านซ้าย ด้านขวาของคุณ มีระยะห่างกันประมาณที่แขนไม่กระทบกันหรือไม่?		
2	ใช้อุปกรณ์สำหรับป้องกันร่างกายของคุณอย่างถูกต้องหรือไม่? เช่น ถุงมือป้องกันไม่ให้นิ้วโดนบาด		
3	คุณสามารถใช้เครื่องมือที่เป็นอันตราย เช่น มีด หรือเครื่องปอกเปลือกได้อย่างถูกต้องหรือไม่?		
4	คุณได้ตรวจสอบแล้วหรือไม่ว่ามีดหรือเครื่องปอกเปลือกไม่ผิดปกติ?		
5	คุณได้นำอุปกรณ์ เช่น มีด ที่ใช้เสร็จแล้วกลับไปเก็บไว้ที่เดิมหรือไม่?		
6	คุณทราบการเคลื่อนไหวของคนทำงานอยู่ข้างๆ คุณหรือไม่?		
7	คุณสามารถทำงานอย่างเข้มข้นด้วยสภาพร่างกายที่ดี กินอาหารนอนหลับสบายอยู่เสมอหรือไม่?		

● การป้องกันอุบัติเหตุการ “โดนหนีบ หรือถูกดูด”

ทราบเป็นส่วนไหนของเครื่องจักร
ที่เป็นอันตราย



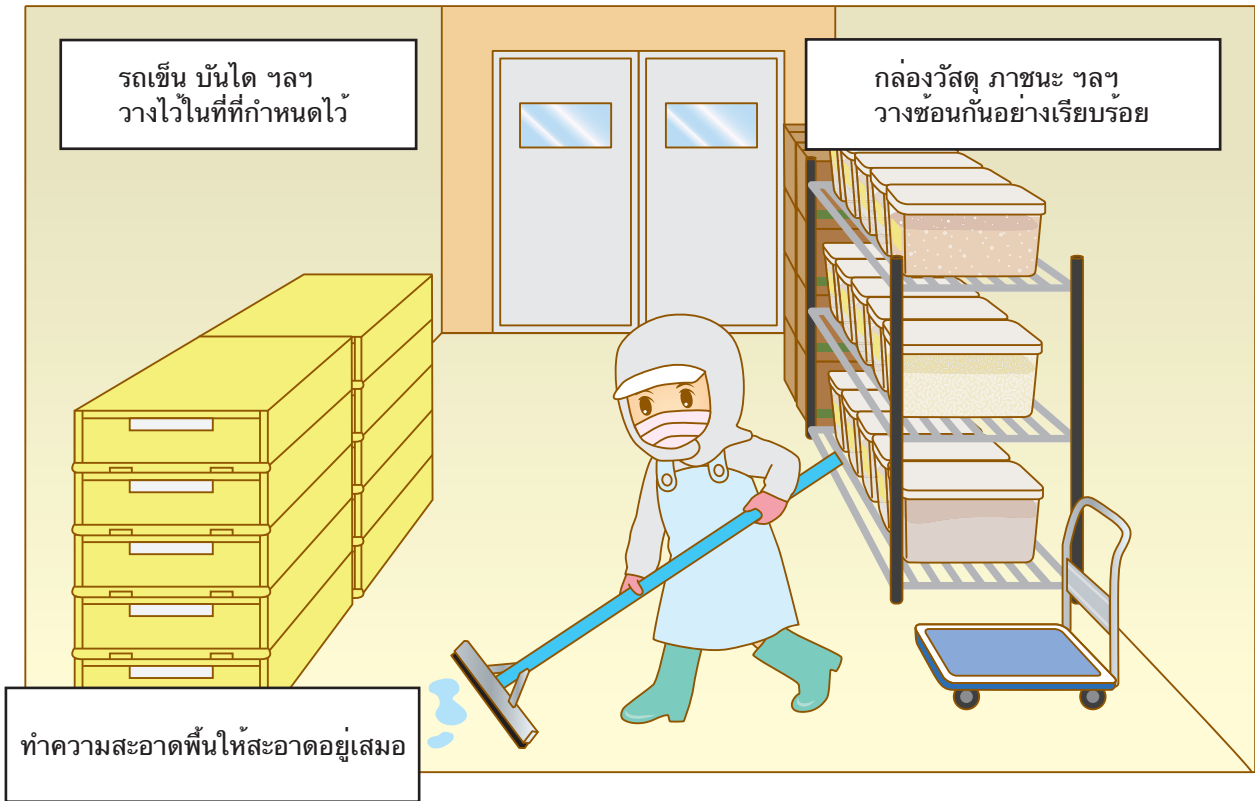
ฝึกการหยุดเครื่องจักร
ด้วยการกดปุ่มหยุดฉุกเฉิน



สวมใส่เสื้อผ้าชุดทำงาน
ที่กำหนดไว้อย่างถูกต้อง

หัวข้อที่ต้องตรวจสอบ		ใช่	ไม่ใช่
1	สวมใส่เสื้อผ้าชุดทำงานได้อย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้เสื้อผ้าที่ใส่ทำงานถูกเครื่องจักรเกี่ยวหรือดูดเข้าไปหรือไม่?		
2	คุณเข้าใจวิธีการใช้และระบบของเครื่องจักรที่ใช้ในการทำงานเป็นประจำอย่างถูกต้องหรือไม่?		
3	คุณปฏิบัติตามกฎระเบียบหรือลำดับขั้นตอนการทำงานตามที่บริษัทได้กำหนดไว้หรือไม่?		
4	คุณทราบหรือไม่ว่าส่วนไหนของเครื่องจักรเป็นส่วนที่เป็นอันตราย?		
5	คุณพยายามที่จะไม่สัมผัสกับส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องจักรหรือไม่?		
6	ถ้ามีเศษขยะหรือเศษวัสดุติดอยู่ในเครื่องจักร คุณได้หยุดเครื่องจักรให้สนิทก่อนเอามือลงไปหยิบขึ้นมาหรือไม่?		
7	ถ้าคุณต้องการหยุดเครื่องจักรอย่างรีบด่วน คุณสามารถกดปุ่มหยุดฉุกเฉินได้ทันทีหรือไม่?		
8	คุณสามารถทำการฝึกฝนการหยุดเครื่องจักรโดยทันที ด้วยการกดปุ่มหยุดฉุกเฉินด้วยตัวคุณเอง แล้วหรือไม่?		

● การป้องกันอุบัติเหตุการ “หกหล่ม สิ้นไกล ตกจากที่สูง”



หัวข้อที่ต้องตรวจสอบ		ใช่	ไม่ใช่
1	คุณปฏิบัติตามกฎระเบียบในเรื่องการทำความสะอาดและการจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อยตามที่บริษัทกำหนดไว้หรือไม่?		
2	พื้นสะอาดอยู่เสมอหรือไม่?		
3	เมื่อมีน้ำหรือน้ำมันหกอยู่บนพื้น คุณทำความสะอาดตามที่บริษัทกำหนดไว้หรือไม่?		
4	เพื่อไม่ให้กล่องวัสดุ ฯลฯ ล้มลง ได้มีการวางซ้อนกันอย่างดีหรือไม่?		
5	รถเข็น หรือบันได ฯลฯ วางไว้ในที่ที่กำหนดไว้หรือไม่?		
6	ตามทางเดิน ประตูทางเข้าออก หรือบันได ฯลฯ มีการจัดการอย่างมีระเบียบให้คนเดินผ่านได้หรือไม่?		

การฝึกภาคปฏิบัติด้วยสภาพร่างกายและจิตใจที่ดีจะทำให้ผลการทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดได้ด้วย ลองปรับเปลี่ยนเพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง โดยการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และสร้างความผ่อนคลายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

● ผลงาน คือ ผลคูณของทักษะความชำนาญกับสภาพร่างกาย

กล่าวกันว่าคนที่มีทักษะความชำนาญด้อยกว่าเล็กน้อยแต่สภาพร่างกายและจิตใจดีอย่างสม่ำเสมอ ผลการทำงานจะดีกว่าคนที่มีทักษะความชำนาญสูง แต่สภาพร่างกายและจิตใจดีบ้างร้ายบ้าง ไม่สม่ำเสมอ เพราะฉะนั้นมาเข้าร่วมฝึกภาคปฏิบัติด้วยสภาพร่างกายและจิตใจที่ดีกันเถอะ นอกจากนี้ ถ้ามีอาการไม่สบาย กรุณาอย่าฝืนร่างกาย ให้รีบรายงานหัวหน้า หรือผู้บังคับบัญชาทันที และปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด

● การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การนอนหลับสามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายและช่วยให้หายจากความเจ็บป่วย หรืออาการบาดเจ็บ นั่นก็เพราะวาระหว่างการนอนหลับ การหลั่งของโกรทฮอร์โมนจะทำให้ภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้านอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ภูมิคุ้มกันก็จะลดลง ทำให้ป่วยได้ง่ายขึ้น เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ

● ก่อนเข้านอนควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์

การดูโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ หรือการใช้สมาร์ทโฟนก่อนเข้านอน จะทำให้ประสาทเกิดการตื่นตัว ถึงแม้ร่างกายจะหลับ แต่สมองจะยังคงทำงานอย่างต่อเนื่อง ก่อนเข้านอนประมาณ 1 ชั่วโมง เลิกใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์กันเถอะ



● มาลองสร้างความผ่อนคลายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตนเองกัน

มีคำโบราณกล่าวไว้ว่า “การเจ็บป่วยเริ่มต้นที่ใจ” เมื่อจิตใจถูกรบกวนด้วยปัญหามากมาย ภูมิคุ้มกันที่ควรจะมีตามปกติก็จะลดลงไปด้วย ไม่ใช่แค่เพียง “การป่วยทางใจ” เท่านั้น ยังนำไปสู่ “การป่วยทางกาย” ด้วย นอกจากนี้ ในระหว่างการทำงาน ความผิดพลาดที่เกิดจาก “การเผลอเรอ หรือเหม่อลอย” อาจนำไปสู่ อุบัติภัยในการทำงานที่ร้ายแรงโดยคาดไม่ถึง ในวันหยุดหรือเวลาพัก พยายามหาวิธีผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซอปปิ้ง ทำอาหาร พูดคุยกับเพื่อน หรือฟังเพลง ฯลฯ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน รักษาสภาพร่างกาย และจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ



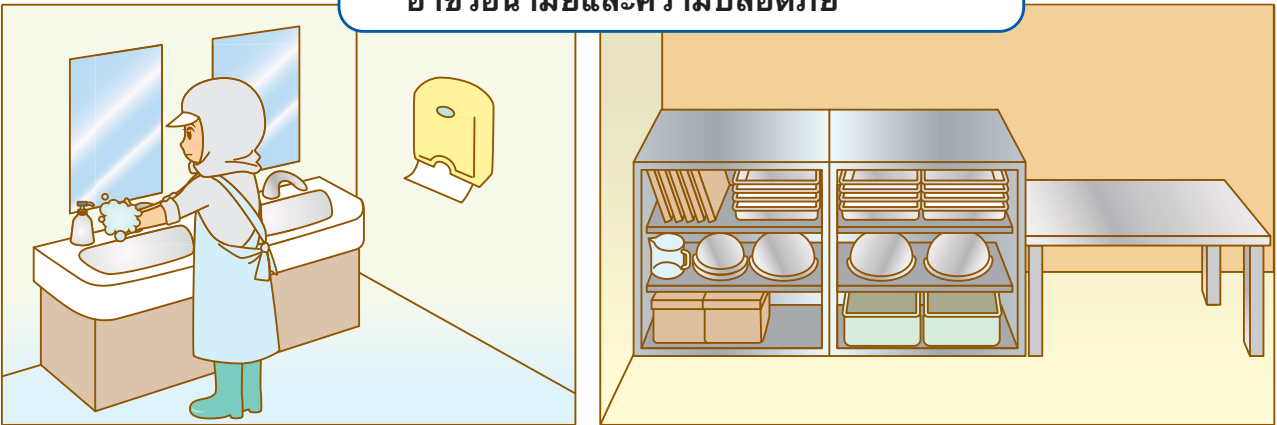
5

พื้นฐานของอาหารที่ถูกสุขลักษณะและกิจกรรม “ 5S (5 ส) ”

พื้นฐานของอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ก็คือการรักษา “ความสะอาด” (ไม่มีเชื้อโรค) ทำงาน “อย่างรวดเร็ว” (ไม่ให้จำนวนเชื้อโรคเพิ่มขึ้น) เพื่อให้เป็นไปตามกิจกรรม “ 5S (5 ส) ” จึงจำเป็นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“5S(ส)” คือ “สะสาง” “สะตวก” “สุขลักษณะ” “สะอาด” และ “สร้างนิสัย” สิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ตั้งชื่อขึ้นจากการนำเอาพยัญชนะตัวแรกคือ ตัว S หรือ ส มาใช้

การรวมกันของอาหารที่ถูกสุขลักษณะกับ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย



● สะสาง(Sei-ri):

การแบ่งแยกสิ่งที่จำเป็นและสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากกัน สิ่งที่ไม่จำเป็นก็ขจัดทิ้ง

● สะตวก(Sei-ton):

การจัดวางสิ่งของที่จำเป็นไว้ในที่ที่สะตวกในการนำมาใช้เมื่อยามจำเป็นในจำนวนที่เหมาะสม หลังจากใช้เสร็จแล้วก็เก็บคืนไปสถานที่ที่เหมาะสม

● สะอาด(Sei-sou):

การทำความสะอาดสิ่งสกปรก และฝุ่นในสถานที่ทำงาน เครื่องจักรและอุปกรณ์ ฯลฯ

● สุขลักษณะ(Sei-ketsu):

สภาพที่สะอาด ไม่มีความสกปรก ไม่เพียงแต่สถานที่ทำงานหรือเครื่องจักร และอุปกรณ์ ฯลฯ เท่านั้น รวมถึงเสื้อผ้าที่ใช้ทำงาน หรือตัวพนักงานเอง ก็ต้องรักษา “สุขลักษณะ”

● สร้างนิสัย(Shu-kan):

การสร้างนิสัยในการปฏิบัติตามขั้นตอนในการทำงานที่บริษัทกำหนดไว้ โดยไม่คิดว่า “เรื่องมาก” หรือ “วิธีการของตนเองง่ายกว่า” และไม่ทำอะไรตามใจตนเอง

กิจกรรม “5S”

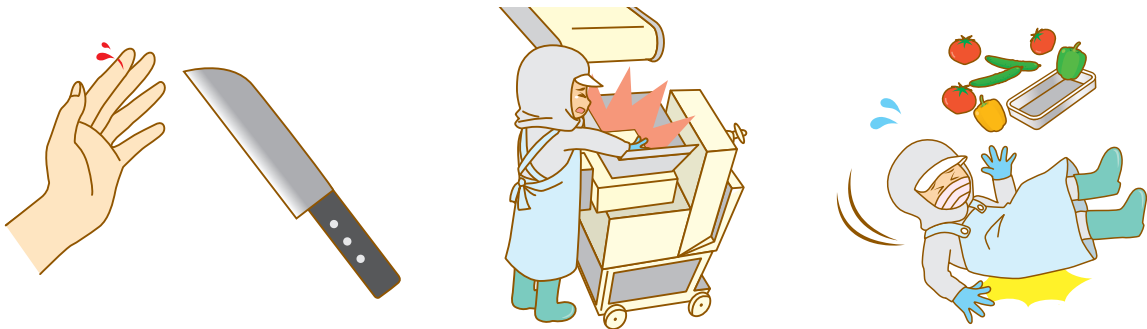
เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ในการรักษาสุขอนามัยและความปลอดภัยของทุกคนโดยผ่านการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน ดังนั้นอยากให้ทุกคนเข้าใจและปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ

6

การจัดบันทึกและแบ่งปันข้อมูล "ประสบการณ์เกือบพลาด (near miss experience)"

ถึงแม้จะไม่เกิดอุบัติเหตุขึ้นก็ตาม แต่คุณเคยประสบเหตุการณ์ลึ้นระทึกแบบนี้ไหม เช่น อีกรีดเดี่ยวนิ้วเกือบจะถูกตัดแล้ว หรือว่าเกือบจะโดนเครื่องจักรดูด หรือเกือบจะลื่นหกลม
นำ "ประสบการณ์เกือบพลาด" ของคุณมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการป้องกันอุบัติเหตุกันดีกว่า

คุณเคยมี "ประสบการณ์เกือบพลาด" แบบไหนบ้าง?



- เพื่อให้ "ประสบการณ์เกือบพลาด" ของคุณมีประโยชน์ในการป้องกันอุบัติเหตุ
 - อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปจนคุณลืม "ประสบการณ์เกือบพลาด" ประสบเหตุเมื่อไหร่ จดบันทึกลงไปทันที ถ้าเขียนด้วยภาษาญี่ปุ่นก็จะเป็นการช่วยฝึกภาษาญี่ปุ่นไปในตัวด้วย
 - ในการประชุมตอนเช้าของทุกวัน กรุณาแชร์ "ประสบการณ์เกือบพลาด" ของคุณกับหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน ว่าทำไมจึงเกิดเหตุการณ์อันตรายเหล่านี้ขึ้น และควรปฏิบัติตนอย่างไร
- มาใส่ใจกับป้ายคำเตือนกันเถอะ

ในสถานที่ทำงานของคุณมีป้ายต่างๆ เหล่านี้หรือไม่? มาศึกษาทำความเข้าใจป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ ให้ถูกต้องกันเถอะ



อยู่ระหว่างซ่อมแซม
ห้ามเคลื่อนย้ายเครื่องจักร

ห้ามวางสิ่งของบนทางเดิน

โปรดระวังอย่าไปสัมผัส
เพราะจุดนี้ความร้อนสูง

โปรดระวังอย่าไปสัมผัส
เพราะอาจเกิดไฟช็อตได้

ในกรณีฉุกเฉินให้ใช้ทางออก
หนีไฟทางนี้

JITCO