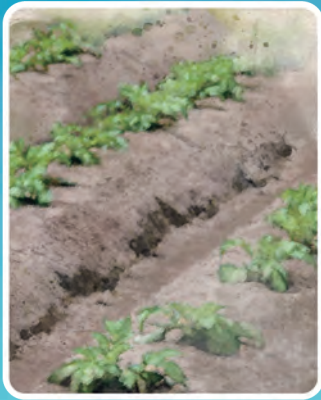




ដើម្បីការងារមានសុវត្ថិភាព



អ្នកគឺជាដៃគូសំខាន់ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់វិស័យកសិកម្មជប៉ុន ។
នេះគឺជាវិន័យសម្រាប់ធ្វើការដោយសុវត្ថិភាព ។



1 គោរពនិងអនុវត្តតាមច្បាប់



ស្វែងយល់ពីវិធីនៃដំណើរការនិងកំណត់ចំណាំ



ស្តាប់ការពន្យល់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់



សួរឱ្យច្បាស់ពេលមិនយល់



ពិនិត្យសុវត្ថិភាពគ្នាទៅវិញទៅមក



ចំណុចសំខាន់ពេលប្រើភ្លើង



តាមដានមើល



ត្រៀមទឹកសម្រាប់ពន្លត់ភ្លើង

2 ត្រូវរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយ



សំអាត និងរៀបចំឱ្យស្អាតដើម្បីកុំឱ្យទាក់ដួល



ឧបករណ៍ ត្រូវទុកកន្លែងងាយរក

3 ការថែរក្សាសុខភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ



ការគេង



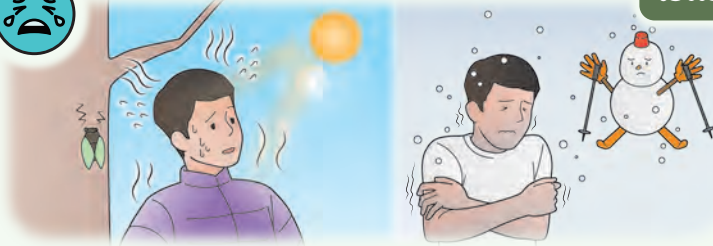
កុំលេងនៅពេលយប់



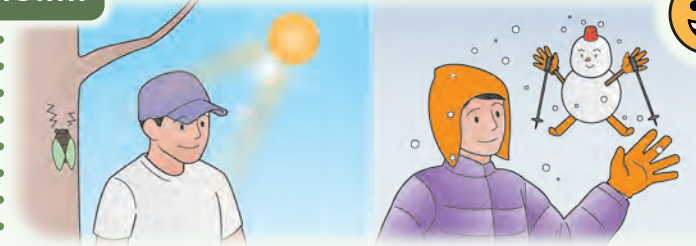
គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់



សំលៀកបំពាក់



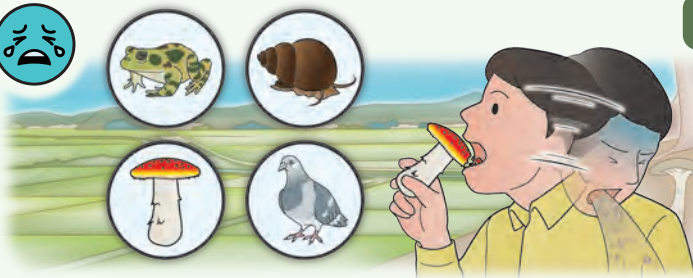
កុំស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលមិនត្រូវនឹងសីតុណ្ហភាព



ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ស្របតាមសីតុណ្ហភាព



អាហារ



មិនត្រូវបរិភោគរបស់ក្នុងព្រៃទេ



ប្រឹក្សាជាមួយថៅកែរបស់អ្នក

4 ពេលឈឺមិនស្រួលខ្លួន សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការពិគ្រោះយោបល់



ឈឺពោះ



មានកំដៅ



ក្អក



ស្បែកមិនប្រក្រតី



ស្ទើយ



កុំធ្វើវាហួសហេតុពេក

កុំធ្វើការនៅពេលអ្នកឈឺ



មានកំដៅ

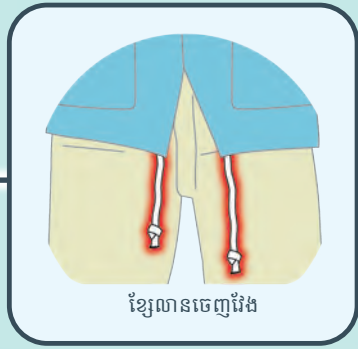
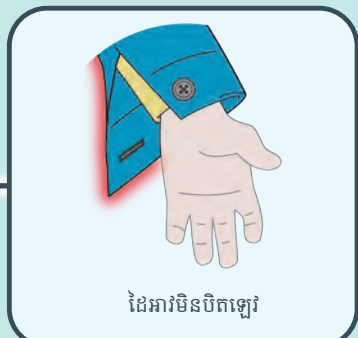
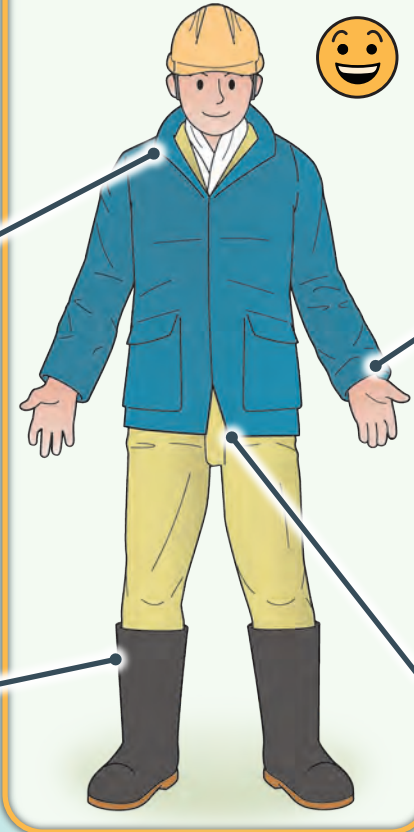
ទៅមន្ទីរពេទ្យជាមួយគ្នា

ពេលឈឺមិនស្រួលខ្លួន សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការពិគ្រោះយោបល់

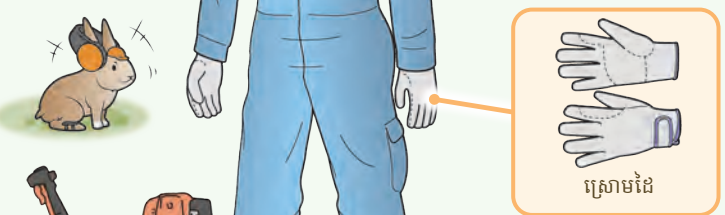
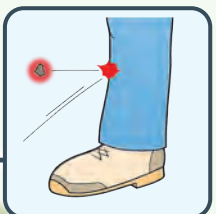
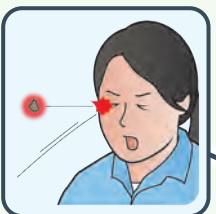
សំលៀកបំពាក់ត្រឹមត្រូវ



ខ្សែឈាមរឹង កន្សែង ដៃអាវមិនបិទឡើវា ងាយទាញចូលនៅក្នុងម៉ាស៊ីន



ឧបករណ៍ការពារពេលធ្វើការ ពេលប្រើម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅ



ពាក់ឧបករណ៍ការពារខ្លួនដើម្បីការពារពីគ្រោះថ្នាក់

៦ របៀបប្រើម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅដោយសុវត្ថិភាព



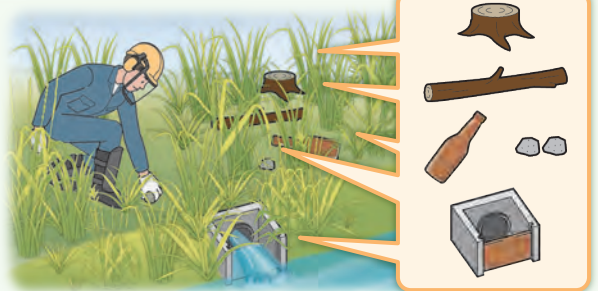
នៅពេលកាត់ស្មៅតាមជម្រាល



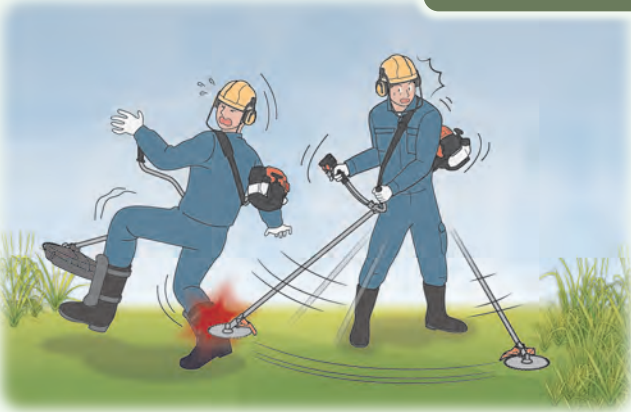
រក្សាលំនឹងជំហរដោយផ្អើបនឹងដីនឹង និងបោះជំហានកាំខ្លីៗ



គ្រោះថ្នាក់ដែលអាចមានក្នុងស្មៅ



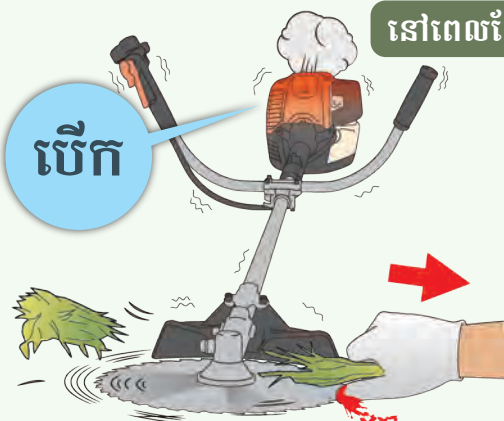
មុនពេលធ្វើការ ត្រូវយកចេញវត្ថុរំខាន និងពិនិត្យវត្ថុជុំវិញនានាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ



នៅពេលធ្វើការជាមួយមនុស្សច្រើន



ពេលធ្វើការជាមួយមនុស្សពីរនាក់រឺច្រើននាក់ ត្រូវរក្សាគម្លាតពីគ្នា



នៅពេលដែលស្មៅត្រូវបានជាប់តាំង



បញ្ឈប់ម៉ាស៊ីន បើទោះជាស្មៅញ៉ាំក៏ដោយ

7 របៀបប្រើម៉ាស៊ីនសាងសង់ដីដោយសុវត្ថិភាព



ពេលថយក្រោយ



បើមិនពិនិត្យផ្នែកខាងក្រោយ វត្ថុតូចតាចក៏អាចឱ្យជំពប់ដួលដែរ



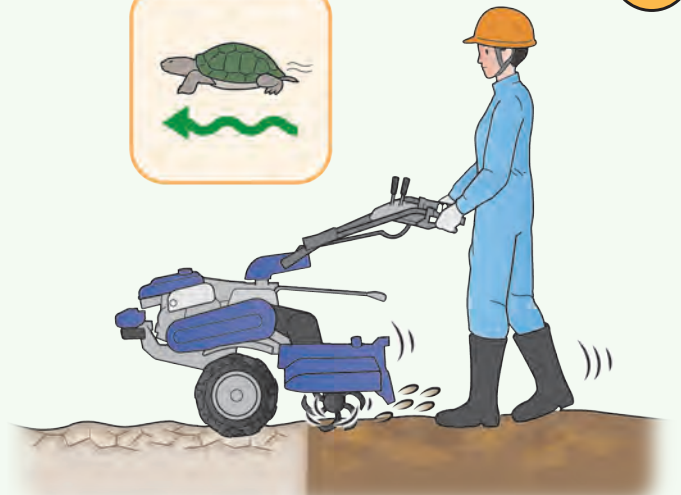
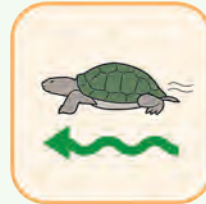
ពិនិត្យផ្នែកក្រោមខាងក្រោយដោយប្រុងប្រយ័ត្ននិងយកវត្ថុរំខានចេញ



ពេលដីរឹង



បង្វិលលឿនពេក ម៉ាស៊ីនដាំដុះអាចនឹងមានចលនាខ្លាំង



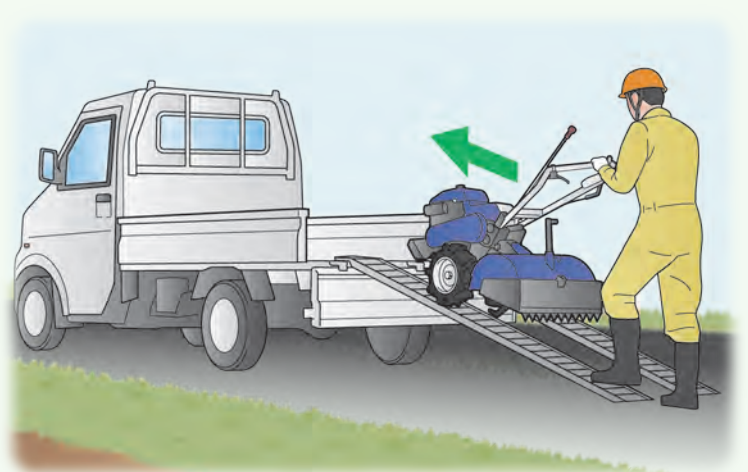
បង្វិលយឺតៗ ហើយក្លូរ



នៅលើកម៉ាស៊ីនដាំដុះ



កុំធ្វើឱ្យវាហូសប្រមាណ ទោះមើលទៅស្រាល



ប្រើស្ពានដើម្បីផ្ទេរទំនិញ

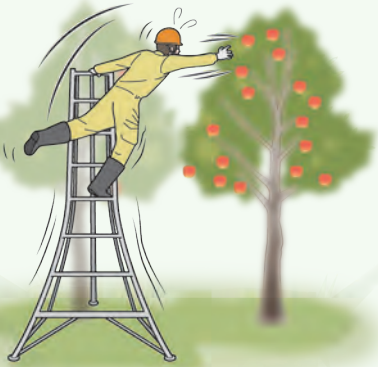
8 ពេលធ្វើការនៅកន្លែងខ្ពស់



ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងខ្ពស់



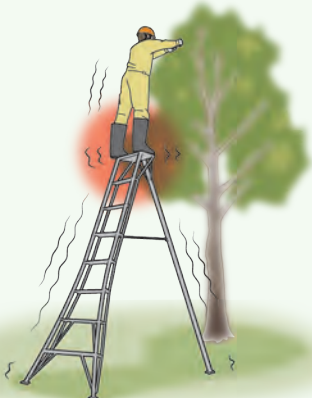
9 ពេលប្រើជណ្តើរ



កុំឡើងជណ្តើរឃ្លស់កំពស់ខ្លួន



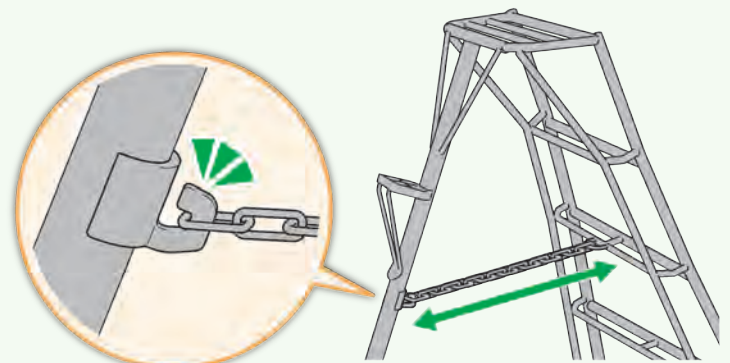
កុំលើកវត្ថុធ្ងន់ដោយដៃម្ខាង



កុំជិះលើចុងជណ្តើរ



ទំលាក់ទំងន់ជើងទាំងសងខាងលើជណ្តើរដើម្បីឱ្យនឹង



ការពារជណ្តើរលា ត្រូវដាក់ច្រវាក់



ពត់ខ្នងពេលលើក នោះបន្ទុកធ្លាក់លើចង្កេះ

របៀបលើកទំនិញ

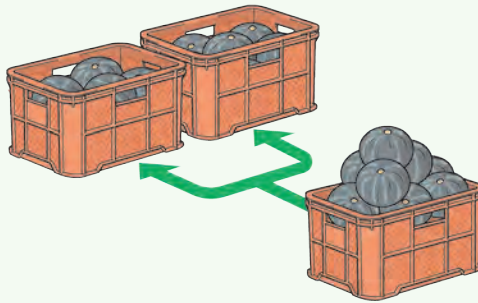


បន្ទាបខ្នងពេលលើកទំនិញ



កុំធ្វើឱ្យវាហួសប្រមាណ

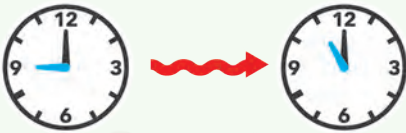
នៅពេលលើកទំនិញធ្ងន់



លើកម្តងមួយៗ តិចៗ

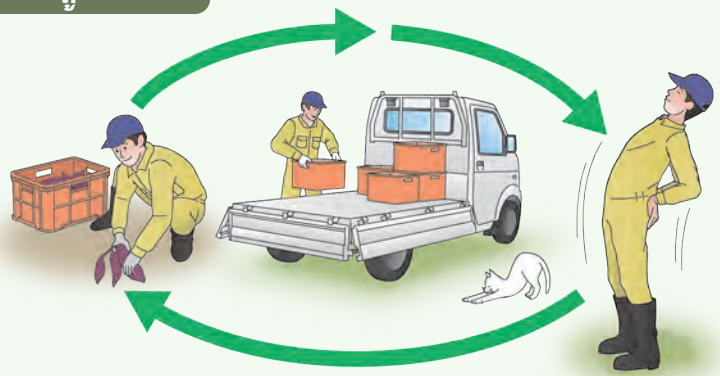


លើកពីរនាក់



កុំរក្សាឥរិយាបថដដែលៗ

ការប្តូរការងារ



ប្តូរឥរិយាបថការងារច្រើនប្រភេទនិងពត់ដៃពត់ជើង




ពេលឈឺខ្នង

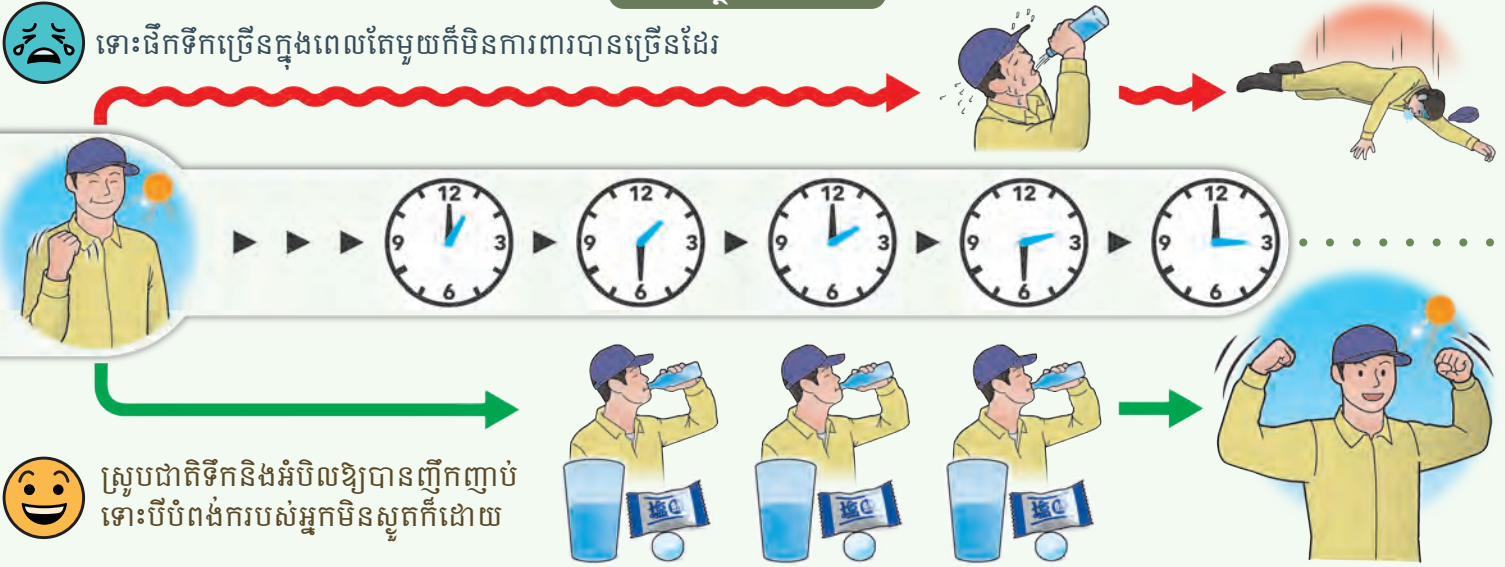



ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយថែទាំកែនិងទទួលការព្យាបាលឱ្យបានលឿន

11 របៀបការពារកុំឱ្យឈឺដោយសារក្តៅ

វិធីបន្ថែមជាតិទឹក

 ទោះជីកទឹកច្រើនក្នុងពេលតែមួយក៏មិនការពារបានច្រើនដែរ



 ស្រូបជាតិទឹកនិងអំបិលឱ្យបានញឹកញាប់ ទោះបីបំពង់របស់អ្នកមិនស្ងួតក៏ដោយ

ឆ្កែបរិយាកាសកាងារដែលមានម្លប់



12 ពេលធ្វើការក្នុងចំការនិងសួនច្បារ

ប្រើកាយវិការងាយស្រួលក្នុងការធ្វើការ



ធ្វើការនៅជុំវិញម៉ាស៊ីនកសិកម្មធំ



នៅអោយឆ្ងាយពីកន្លែងដែលមើលមិនឃើញកន្លែងប្រតិបត្តិការ

ផ្តល់សញ្ញាដល់ប្រតិបត្តិការនៅពេលខិតជិត

13 ពេលធ្វើការក្នុងចំការផ្លែឈើ



នៅពេលដឹកជញ្ជូនដំណាំ



ប្រើកំលាំងម៉ាស៊ីនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន

14 ពេលធ្វើការកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមសត្វ

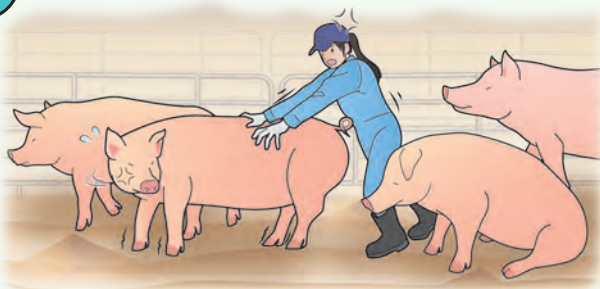


ពេលនៅក្បែរគោ

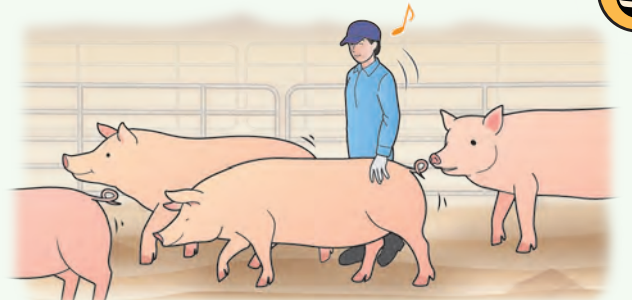


កុំទៅជិតពីខាងក្រោយភ្លាមៗ

ចូលទៅជិតនិងហៅថ្នមៗ



នៅពេលផ្លាស់ទីសត្វជ្រូក



កុំបង្ខំជ្រូកដែលមិនព្រម

ផ្លាស់ទីសត្វជ្រូកទៅតាមលំដាប់លំដោយជ្រូកមានចលនា



នៅកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមមាន់



កុំរក្សាឥរិយាបថដែលយូរពេក

ពេលសម្រាកត្រូវពត់ដៃពត់ជើង

15 របៀបប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតដោយសុវត្ថិភាព

សំលៀកបំពាក់ពេលបាញ់ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត

កុំលាយថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតដោយដៃទទេ

ពាក់ម៉ាស់ / ម៉ីនតាការពារ អាវដៃវែង ស្រោមដៃកៅស៊ូ

លាយជាមួយដងកូរ

ជើងខោកៅស៊ូត្រូវនៅពីលើស្បែកជើងកវែង

បន្ទាប់ពីបាញ់ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត

កុំបរិភោគដោយដៃកខ្វក់

កុំជូតភ្នែក

លាងដៃ

ខ្លួនមាត់

លាងមុខ

សំអាតខ្លួន

បោកសំលៀកបំពាក់

16 ពេលមានរបួស

កុំទុកចោលដោយគិតថាមិនអី

រាយការណ៍ទៅថៅកែភ្លាមៗ



ទំនាក់ទំនងមិត្ត



ពិបាកលុយកាក់



ពិបាកភាសា



នឹកផ្ទះ



ចៀសវាងនៅតែកើតទុក្ខតែម្នាក់ឯង



និយាយជាមួយមនុស្សជុំវិញអ្នកចៀសវាងនៅតែម្នាក់ឯង

ដើម្បីការងារមានសុវត្ថិភាព (មាតិកា)

មុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមការងារ ① ~ ⑤

- ① គោរពនិងអនុវត្តតាមច្បាប់
- ② ត្រូវរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយ
- ③ ការថែរក្សាសុខភាពរាងកាយប្រចាំថ្ងៃ
- ④ ពេលឈឺមិនស្រួលខ្លួន សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការពិគ្រោះយោបល់
- ⑤ ស្លៀកពាក់និងប្រើឧបករណ៍សុវត្ថិភាពឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ប្រយ័ត្នប្រយោងជាមួយការងារ ⑥ ~ ⑮

- ⑥ របៀបប្រើម៉ាស៊ីនកាត់ស្មៅដោយសុវត្ថិភាព
- ⑦ របៀបប្រើម៉ាស៊ីនរាស់ដីដោយសុវត្ថិភាព
- ⑧ ពេលធ្វើការនៅកន្លែងខ្ពស់
- ⑨ ពេលប្រើជណ្តើរ

- ⑩ របៀបការពារកុំឱ្យឈឺចង្កេះ
- ⑪ របៀបការពារកុំឱ្យឈឺដោយសារក្តៅ
- ⑫ ពេលធ្វើការក្នុងចំការនិងសួនច្បារ
- ⑬ ពេលធ្វើការក្នុងចំការផ្ទៃឈើ
- ⑭ ពេលធ្វើការកសិដ្ឋានចិញ្ចឹមសត្វ
- ⑮ របៀបប្រើថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិតដោយសុវត្ថិភាព

នៅពេលមានបញ្ហា ⑯ ~ ⑰

- ⑯ ពេលមានរបួស
- ⑰ ពេលមានបញ្ហា សូមប្រើក្បាដោយកុំលាក់លាម

សុខភាពល្អ និងសុវត្ថិភាពរបស់អ្នកគឺជាបំណងប្រាថ្នារបស់យើងខ្ញុំ

