

まんがでわかる



ฉบับภาษาไทย

タイ語

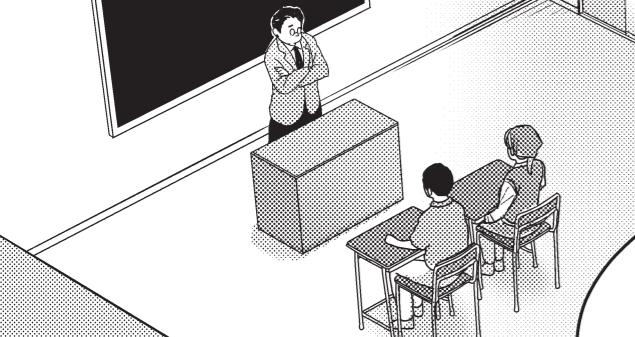
# 小売業の安全衛生

การ์ตูนเพื่อการเรียนรู้

ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในธุรกิจค้าปลีก



สื่อการสอนประเภทโสตทัศนูปกรณ์นี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนรู้พื้นฐานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
สำหรับผู้ใช้งานทุกคนในสถานประกอบการด้านธุรกิจค้าปลีก (เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต ฯลฯ)



วันนี้ เรามาเรียนรู้เรื่อง  
ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
ในธุรกิจค้าปลีกกันเถอะ !



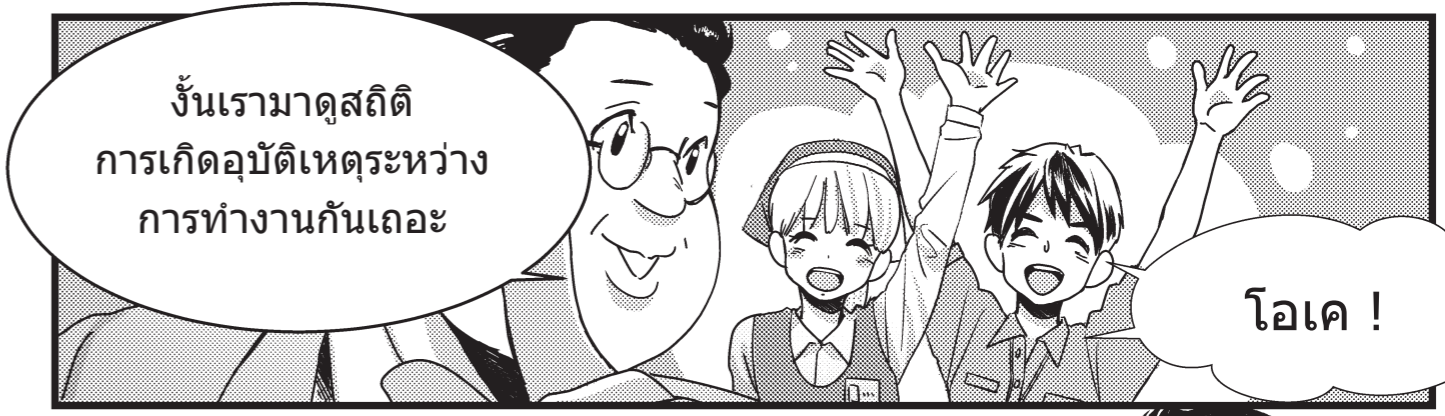
เรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัวเราใช่ไหมล่ะ  
เพราะมันเป็นเรื่องของซูเปอร์มาร์เก็ต  
และห้างสรรพสินค้าที่พวกเราไปกันทุกวัน

นั่นสินะ !



จะว่าไปแล้ว คนที่ทำงาน  
ก็ไม่ได้มีแค่คนที่อยู่  
หน้าร้าน จริงไหม

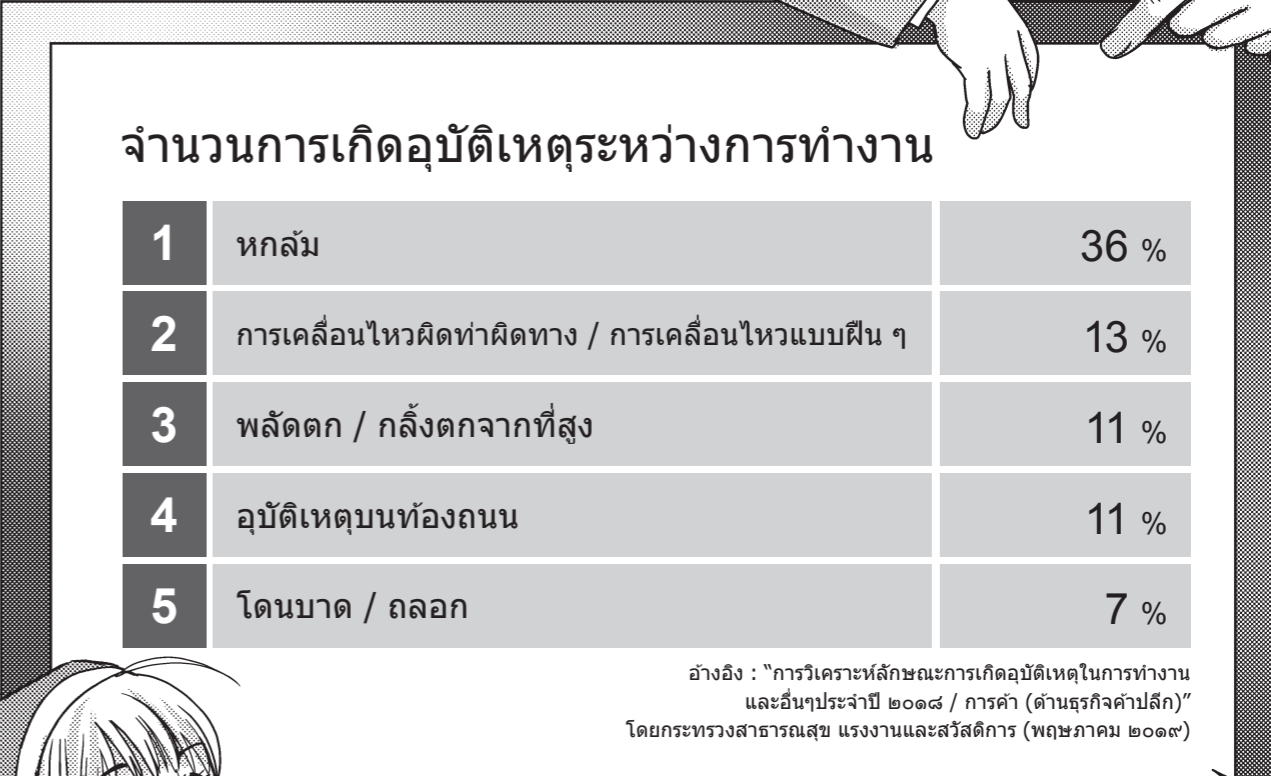
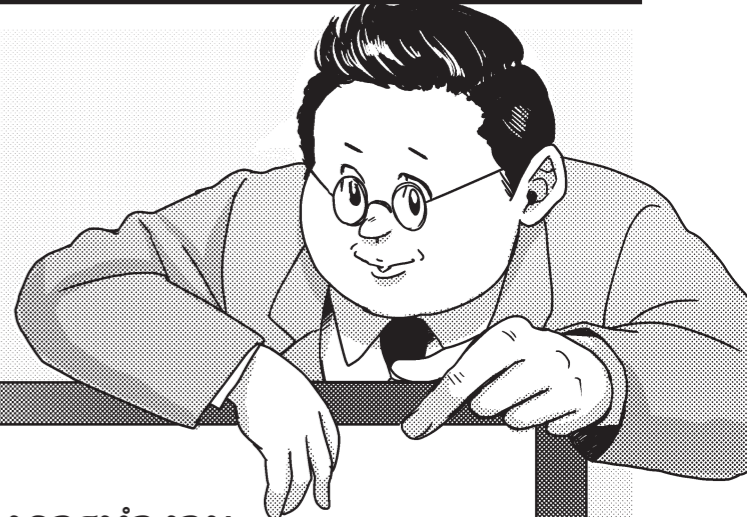
ใช่ มีคนที่  
ทำงานอยู่  
หลังร้านด้วย



งั้นเรามาดูสถิติ  
การเกิดอุบัติเหตุระหว่าง  
การทำงานกันเถอะ

โอเค !

เรามองมาดูสาเหตุหลักที่ทำให้เกิด  
อุบัติเหตุระหว่างการทำงานว่ามีอะไรบ้าง



การหกล้ม เกิดขึ้นบ่อยครั้งเลยนะ ...



ใช่แล้ว  
อุบัติเหตุที่เป็นการลื่นล้ม  
หรือสะดุดล้มนั้นเกิดขึ้นบ่อย



ยกตัวอย่างเช่นในครัว  
เวลาพื้นเปียก คนที่ทำงานจะลื่นได้ง่าย  
ดังนั้นจึงต้องระวังให้มาก

บางครั้งก็อาจชนใส่รถเข็นของหรือ  
รถเข็นทรงสูงจนล้มและได้รับบาดเจ็บ



มีภัยอันตรายแฝงอยู่  
ในหลายจุดเลยนะคะ

ส่วนกล่องกระดาษลูกฟูกก็  
มีคนชนใส่บ่อยเหมือนกันนะ  
เพราะส่วนใหญ่ชอบวาง  
กล่องระเกะระกะ



แล้วเราจะป้องกันไม่ให้หกล้มนี้  
ต้องทำไงบ้างครับ ?



สิ่งสำคัญคือ  
ต้องสวมรองเท้าที่ช่วยให้ลื่นยาก  
แล้วก็ทิ้งของที่ไม่ใช้  
จัดเรียงของรอบตัวให้เป็นระเบียบ  
เพื่อที่จะได้ไม่สะดุดล้ม

- Seiri (สะสาง)
  - Seiton (สะตวก)
  - Seiso (สะอาด)
  - Seiketsu (สุขลักษณะ)
- ↓  
4S



การจัดเรียงกับเคลียร์ของ  
มันดูยุ่งยากจังครับ

แค่ระวังตัวไม่ให้ล้มก็  
น่าจะพอแล้วไม่ใช่หรือครับ ?

หืม ?



คะ..ครั้บบบบ !

การช่วยกันทำให้ที่ทำงาน  
ปลอดภัยเพื่อป้องกันการหกล้ม  
ก็เป็นเรื่องสำคัญไฉน แต่ต่างคน  
ต่างระวังตัวนะมันไม่พอ !!

ค่ะ..!

อุบัติเหตุที่เกิดบ่อยลำดับถัดไป  
คือการ "การเคลื่อนไหวผิดท่าผิดทาง  
/ การเคลื่อนไหวแบบฝืน ๆ" จนทำให้  
ปวดเอวหรือเคล็ดขัดยอกตรงแขนขา  
เกิดขึ้นได้ง่ายเวลายกของหนัก



โดยเฉพาะอาการปวดเอว  
ถ้าเป็นไปแล้วครั้งหนึ่ง  
หลังจากนั้นมันก็จะบ่อยเรื่อยๆ  
ต้องระวังให้มากเลยทีเดียว

หากบาดเจ็บสาหัสจนทำงานไม่ได้  
ครอบครัวเองก็คงเป็นกังวล  
แถมยังส่งผลกระทบต่อรายได้อีกด้วย...



ด้วยเหตุนี้ ต้องระมัดระวัง  
ไม่ให้ได้รับบาดเจ็บ  
จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งใจละ

ส่วนการ "พลัดตก /  
กิ้งกตกจากที่สูง" เกิดขึ้นบ่อย  
เวลาจัดวางสินค้าในร้าน



เพื่อการป้องกัน เราต้องรู้วิธีการ  
ใช้บันไดสแต็ปและบันไดทรงเอ  
อย่างถูกต้องด้วย

แล้วอุบัติเหตุที่เป็นการ  
"โดนบาด / ถลอก"  
มีเยอะไหมครับ



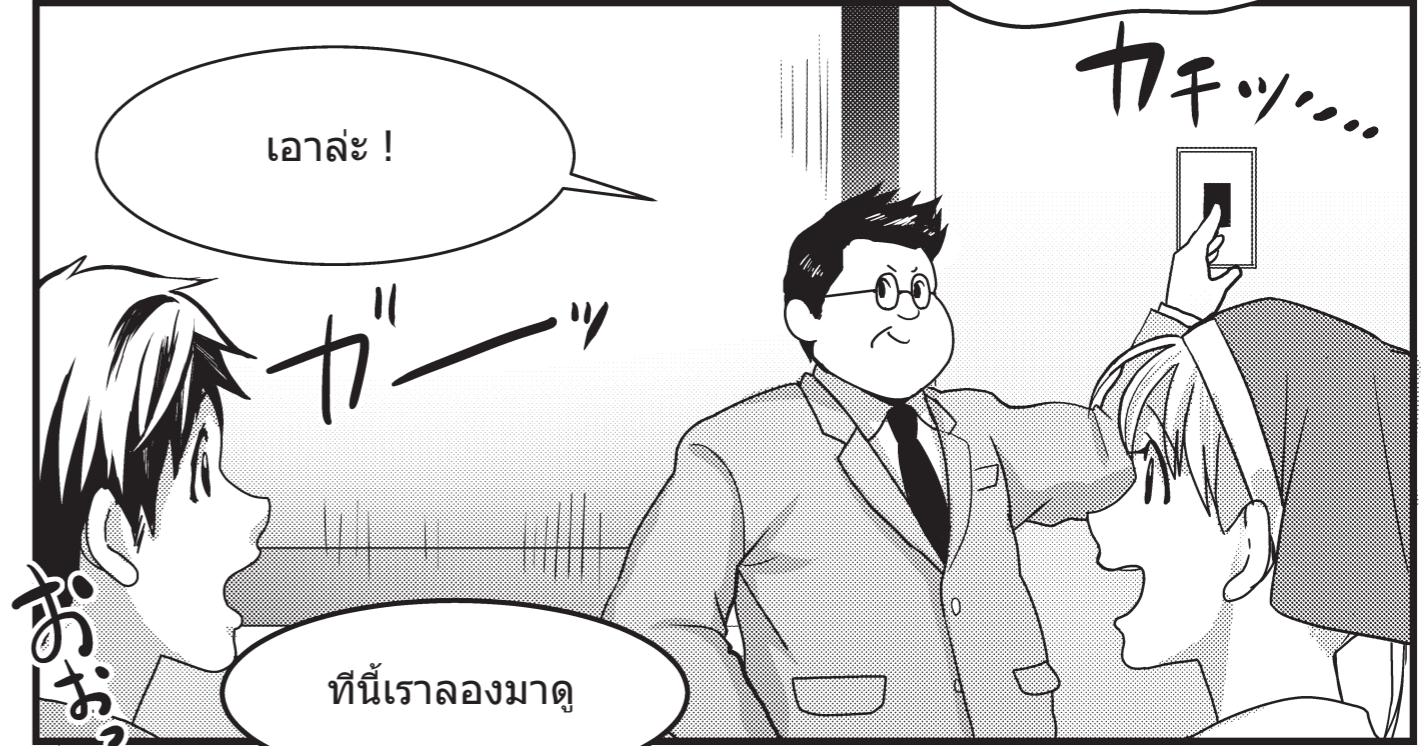
ยกตัวอย่างเช่น  
เมื่อแกะพัสดุ

มีดตัดเตอร์หรือกล่องกระดาษลูกฟูก  
อาจทำให้บาดเจ็บได้  
ดังนั้น การถือการใช้ของมีคม  
จึงเป็นเรื่องที่ต้องระวังเหมือนกัน



น่ากลัวจัง...

เอาละ!



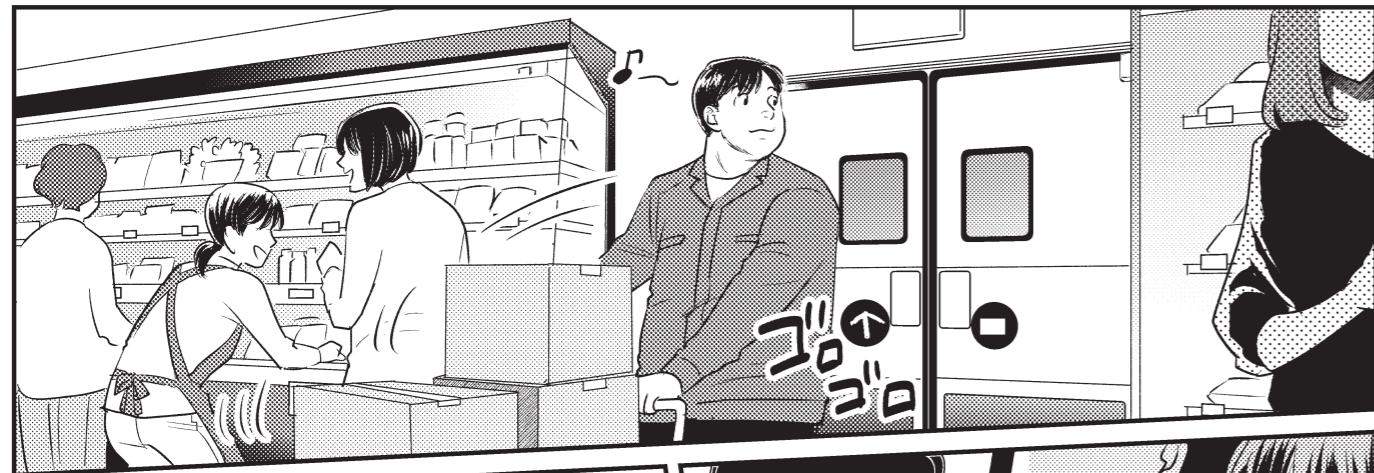
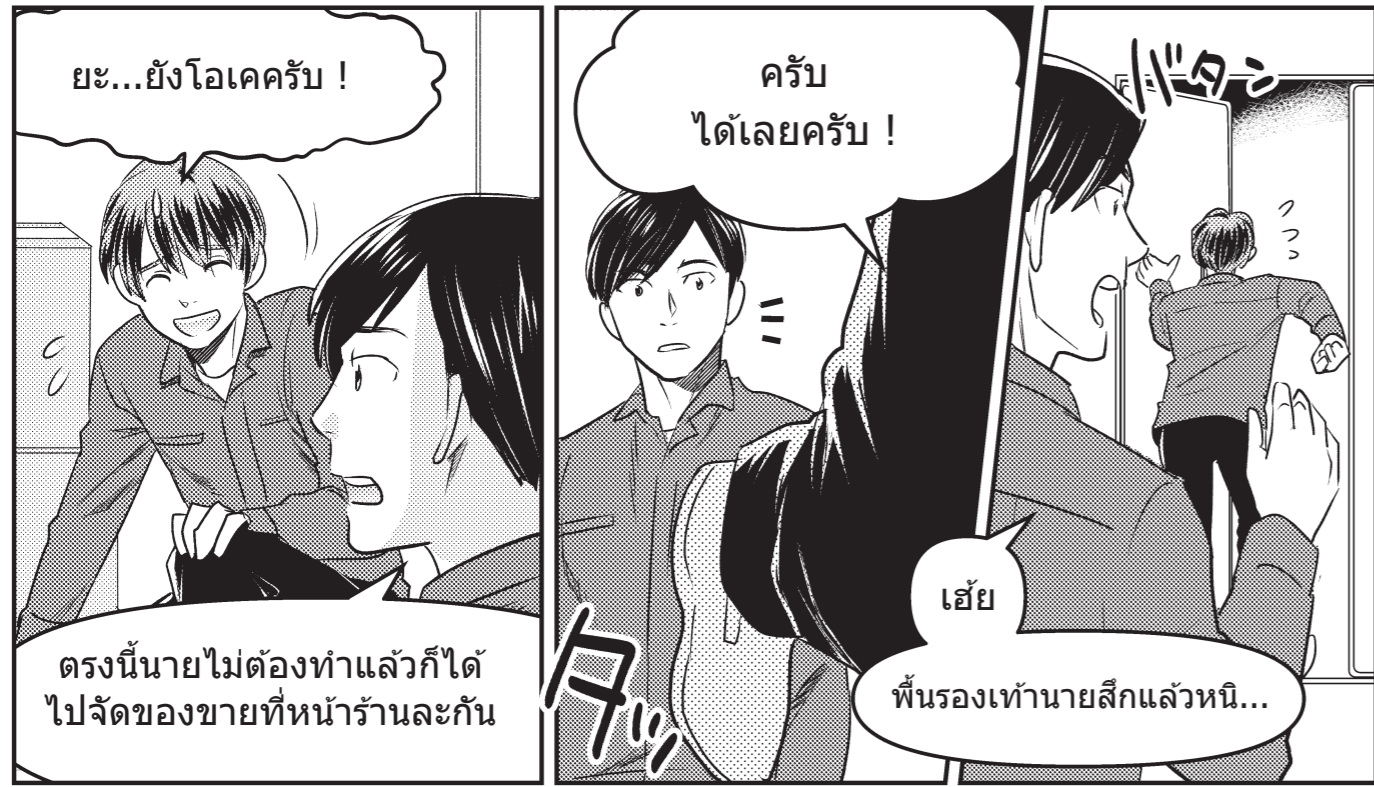
ที่นี่เราลองมาดู

ตัวอย่างเหตุการณ์ที่  
เกิดขึ้นจริงกัน

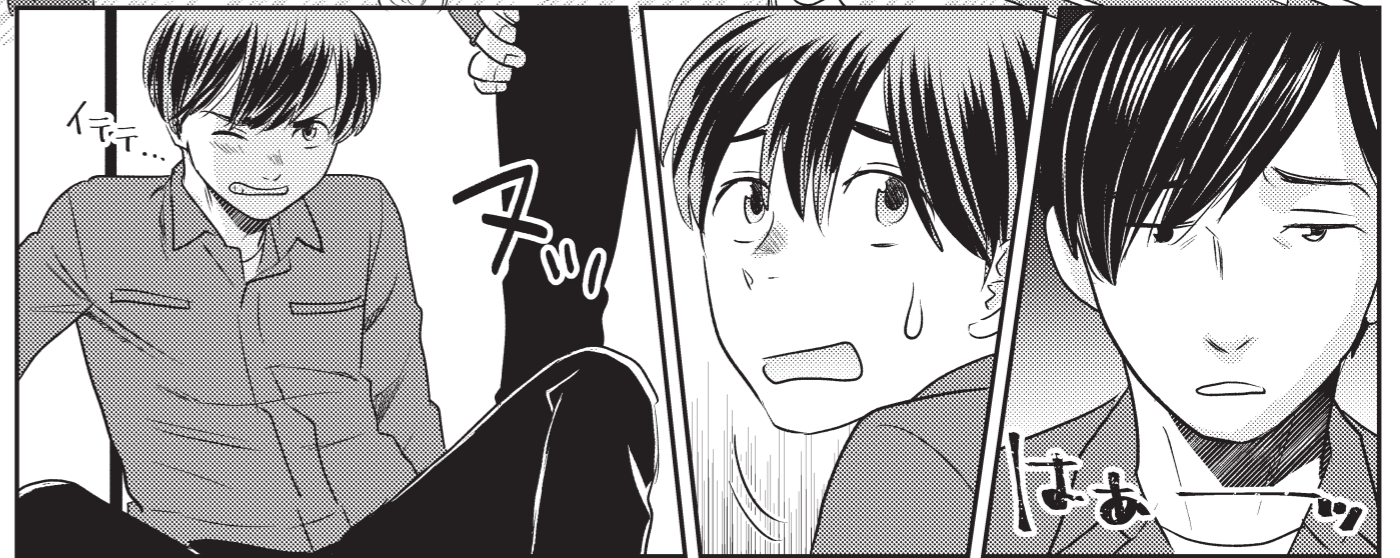


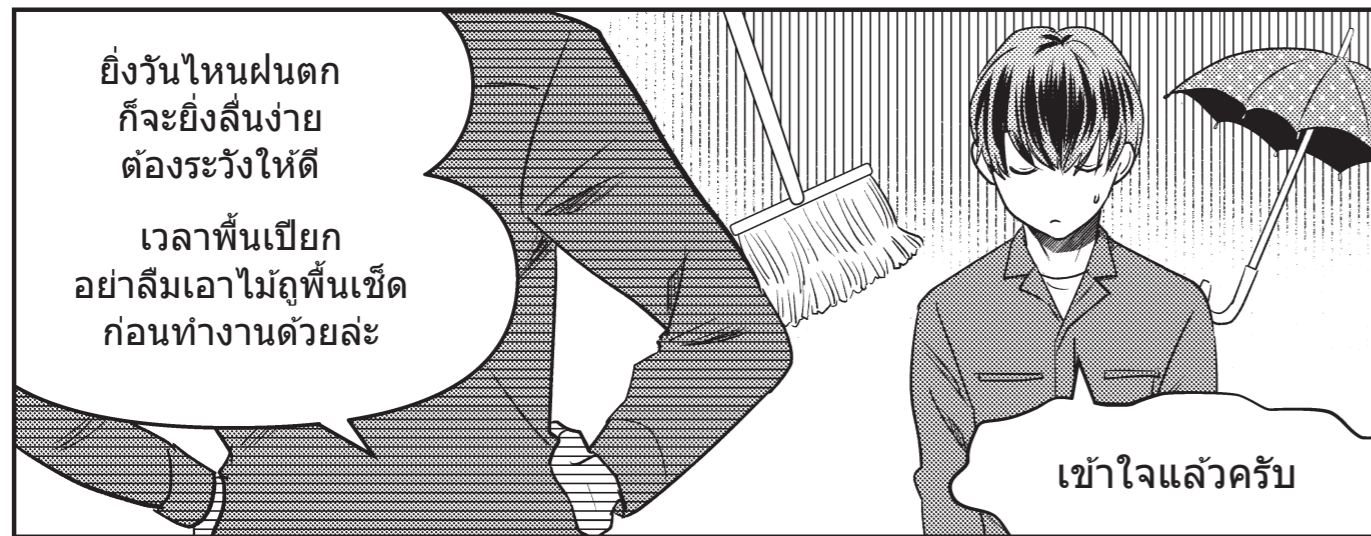
# CASE 1





โ๊ยยยย !!





ยิ่งวันไหนฝนตก  
ก็จะยิ่งลื่นง่าย  
ต้องระวังให้ดี  
เวลาพื้นเปียก  
อย่าลืมหาไม้ถูพื้นเช็ด  
ก่อนทำงานด้วยละ

เข้าใจแล้วครับ



อีกอย่าง...ร้านของเรา  
มีกฎอยู่ทำให้เข้า-ออกฝั่งซ้าย  
ของประตูบานสวิงแล้วก็  
ค่อยๆผลักเวลาเปิดใช้ใหม่

และถึงจะรีบแค่ไหน  
ก็ห้ามวิ่งไปวิ่งมา

ใช่ครับ



แล้วที่หลังร้านนะ  
มีคนที่ทำงาน  
อย่างเร่งรีบอยู่เยอะ

เพราะฉะนั้น เราต้อง  
วางเครื่องมือกับสินค้า  
เอาไว้ในจุดที่กำหนดด้วย

ต้องปฏิบัติตามหลัก 4ส  
อย่างเคร่งครัดเพราะมันเป็น  
ที่ที่ทุกคนใช้ร่วมกัน



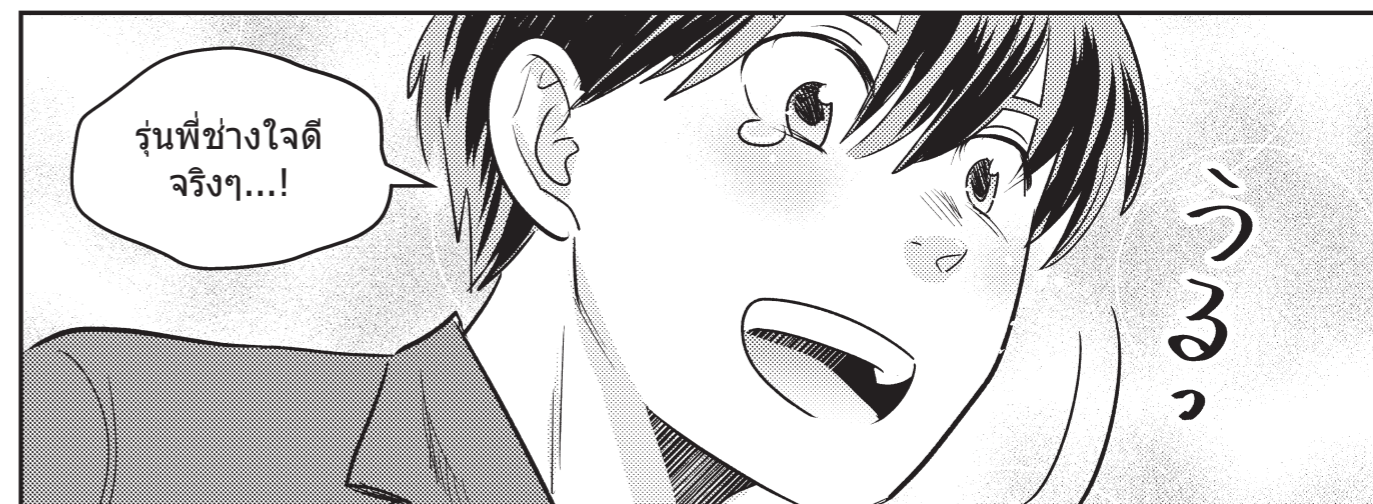
ครับ...



อย่าเศร้าไปเลย

ที่เราต้องเคารพกฎระเบียบนะ  
ก็เพื่อป้องกันความปลอดภัย  
ของคนทำงานทุกคน

เดี๋ยวตอนประชุมช่วงเช้า  
ก่อนเริ่มงานครั้งหน้า  
ผมจะพูดถึงเรื่องนี้ให้  
ทุกคนระมัดระวังกันด้วย !



รุ่นพี่ช่างใจดี  
จริงๆ...!

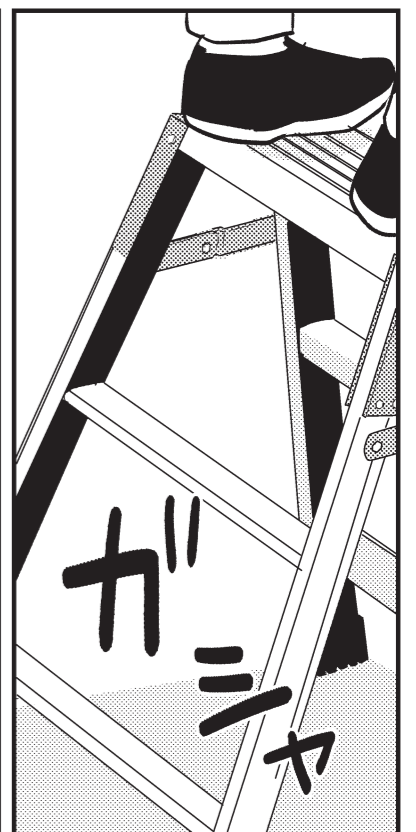
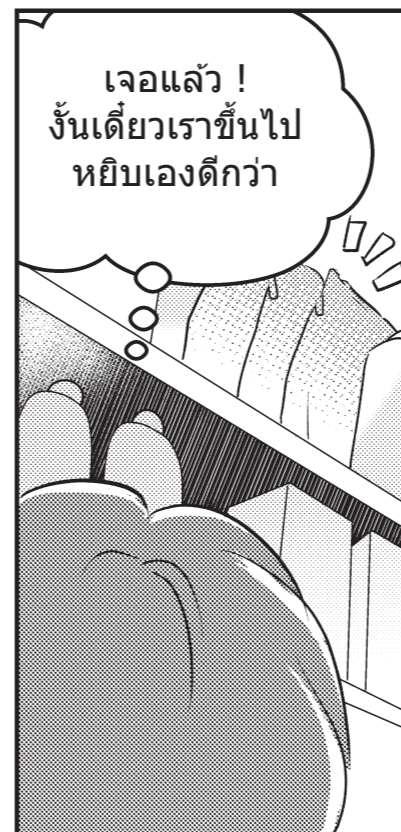
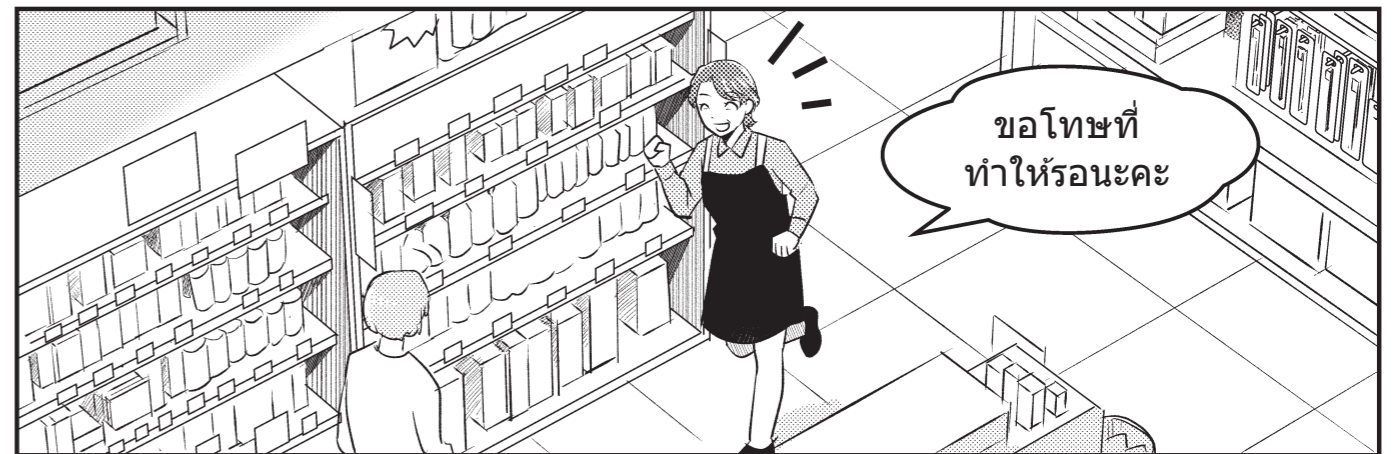
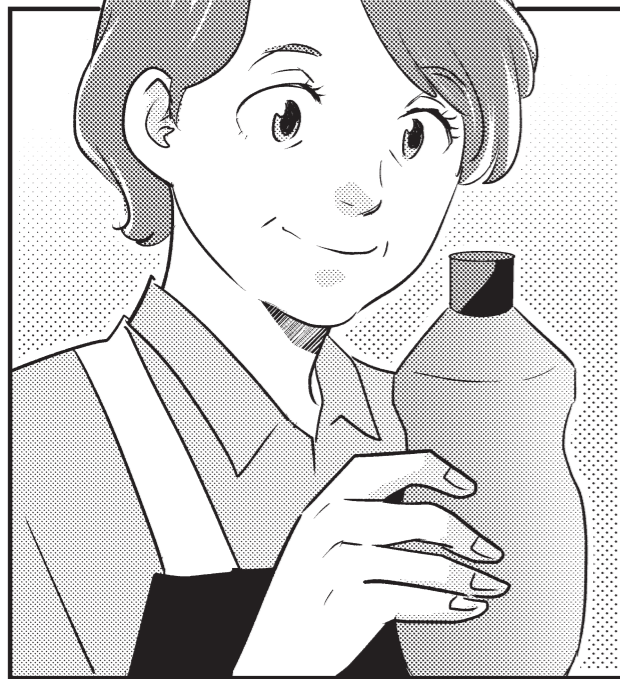


ผมจะพยายามครับ...!

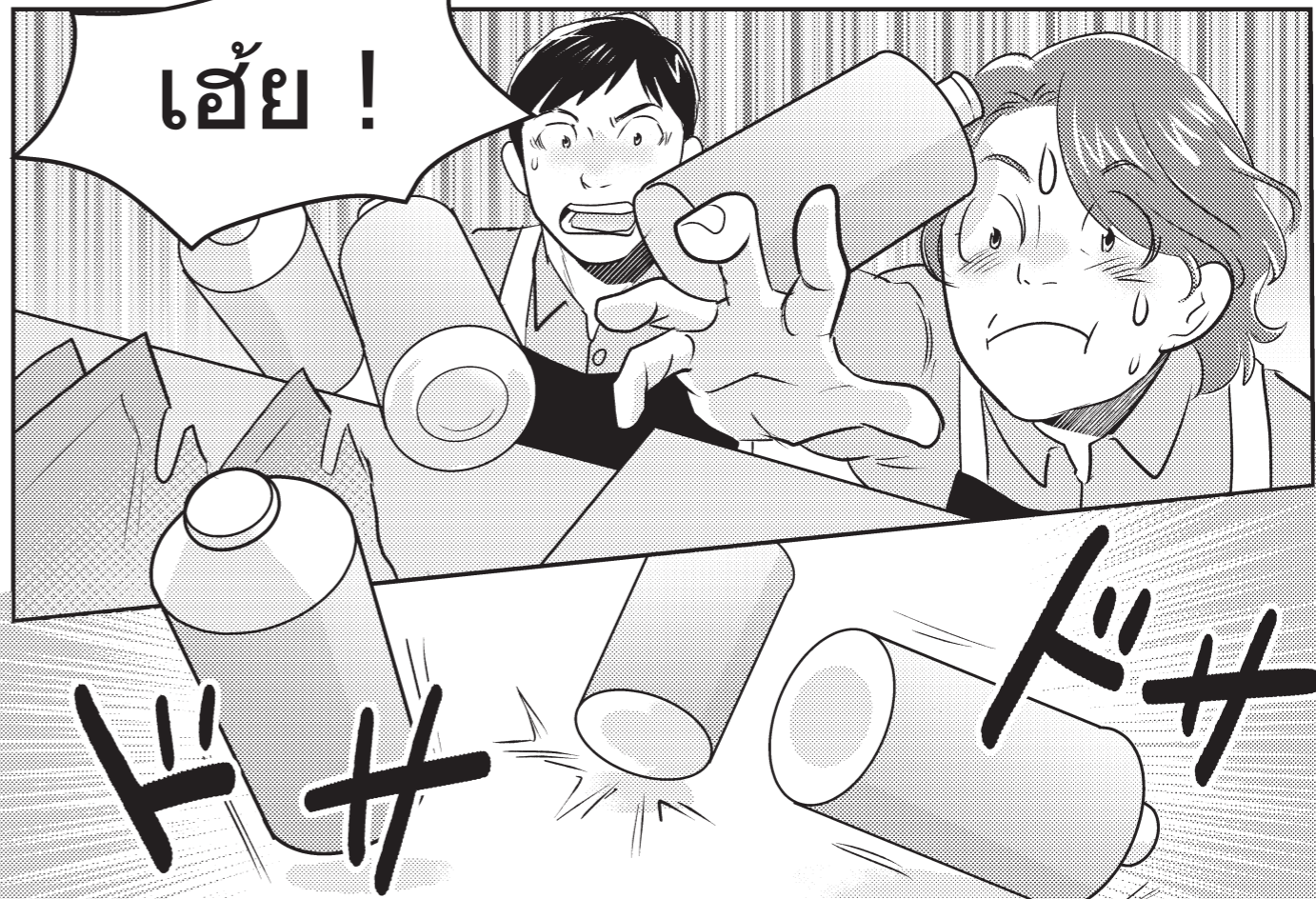
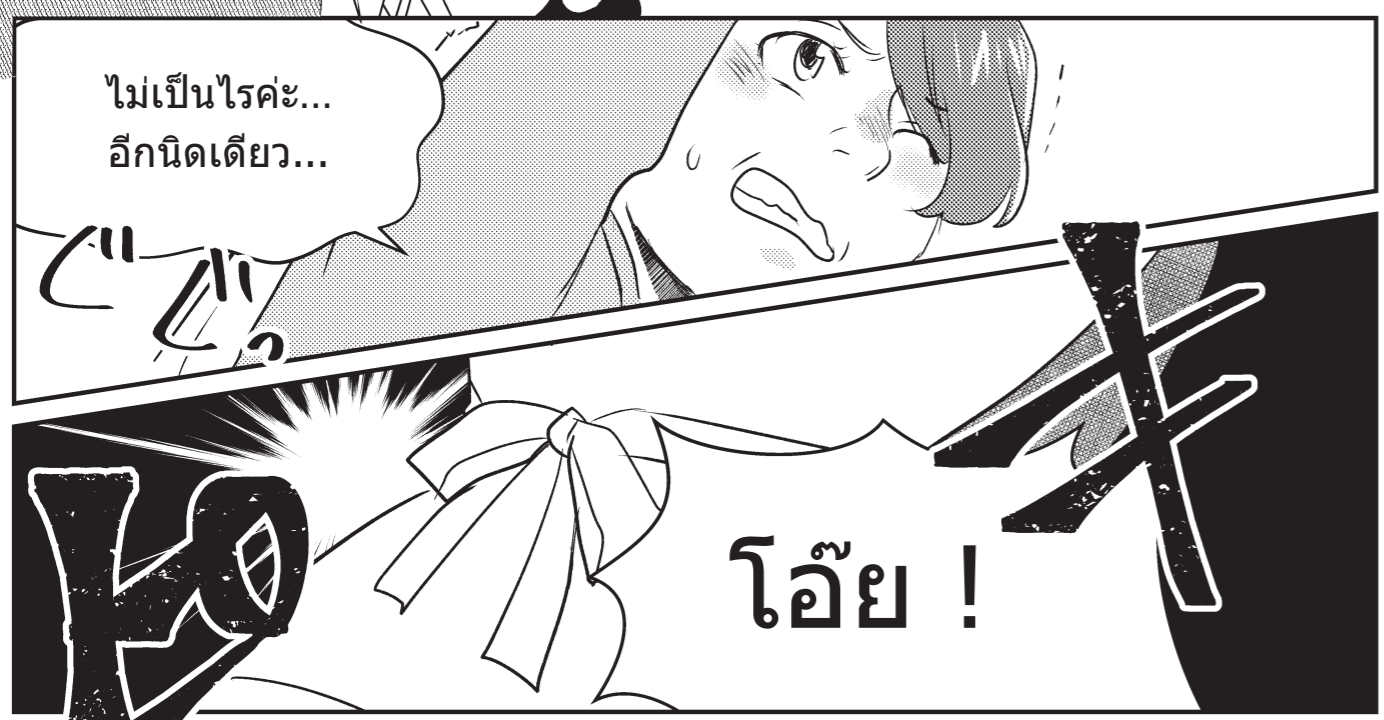
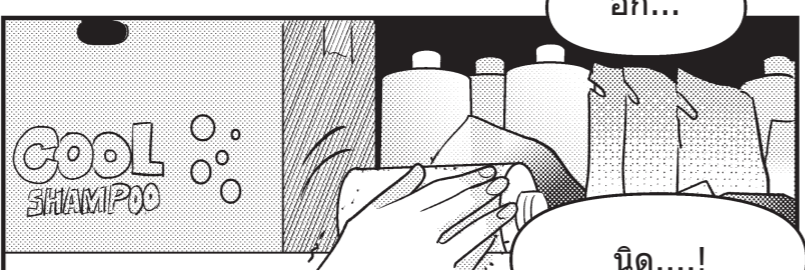
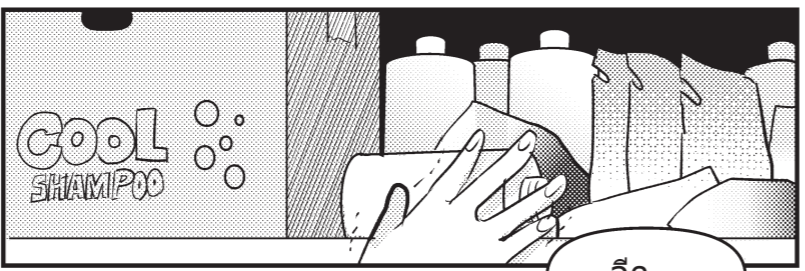
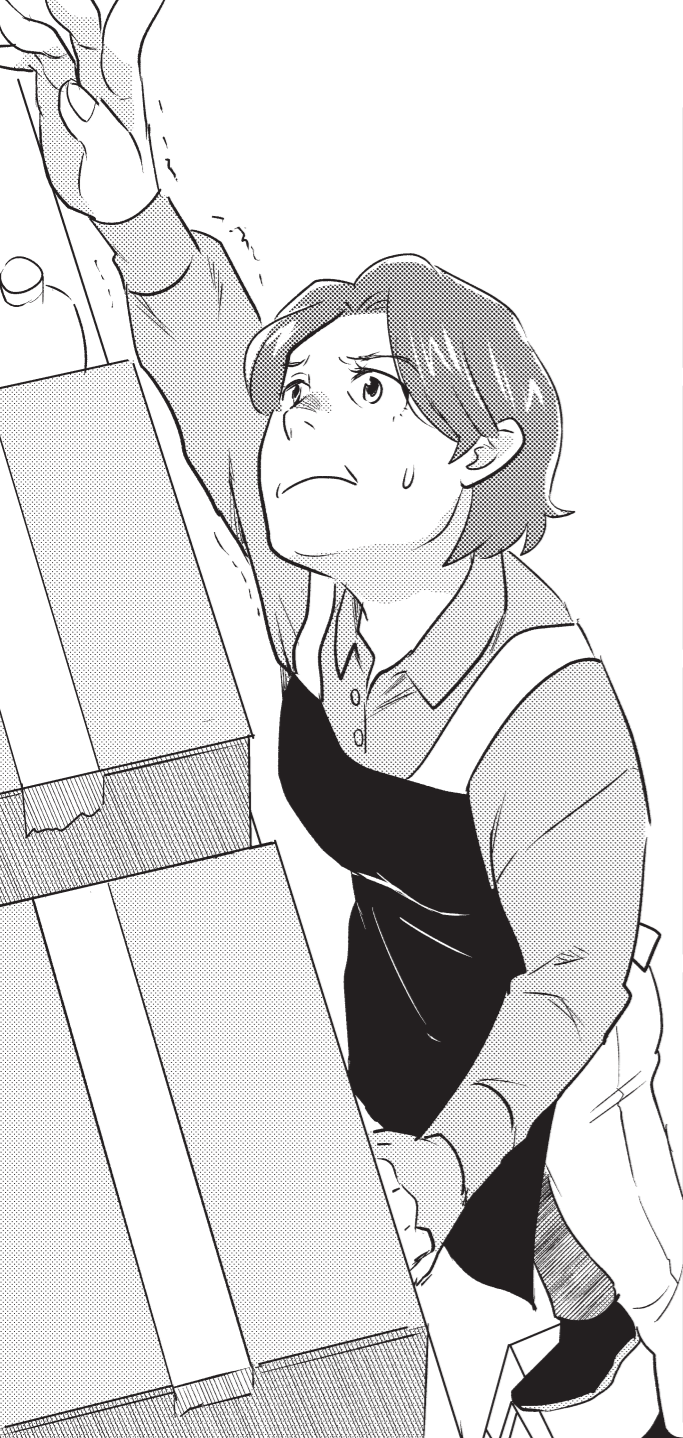
อืม

สู้ ๆ นะ

# CASE 2







อีก...

นิด....!

โทษที่ที่มาช้า...  
จะไหวไหมเนี่ย !?

ไม่เป็นไรคะ...  
อีกนิดเดียว...

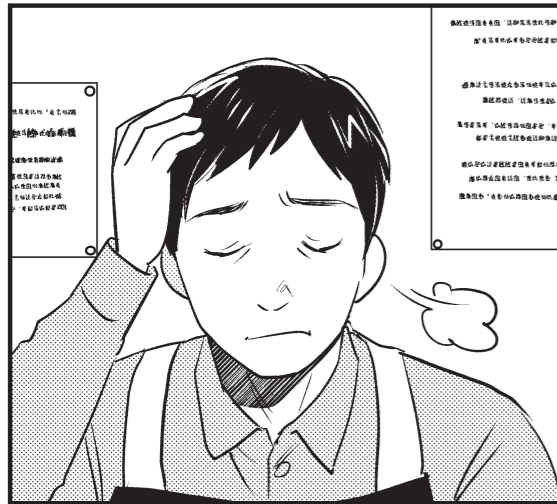
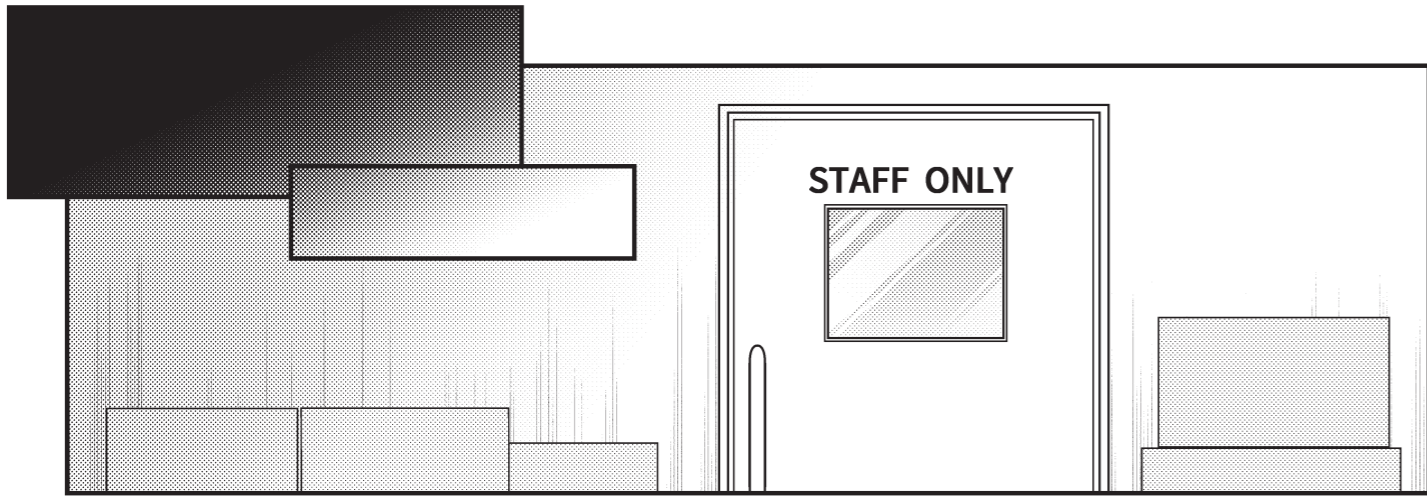
โ๊้ย !

เฮ้ย !

...คุณสองคน  
เป็นอะไรไหมคะ

ไม่เป็นไรคะ  
นี่คะ  
แบบเต็มคะ...

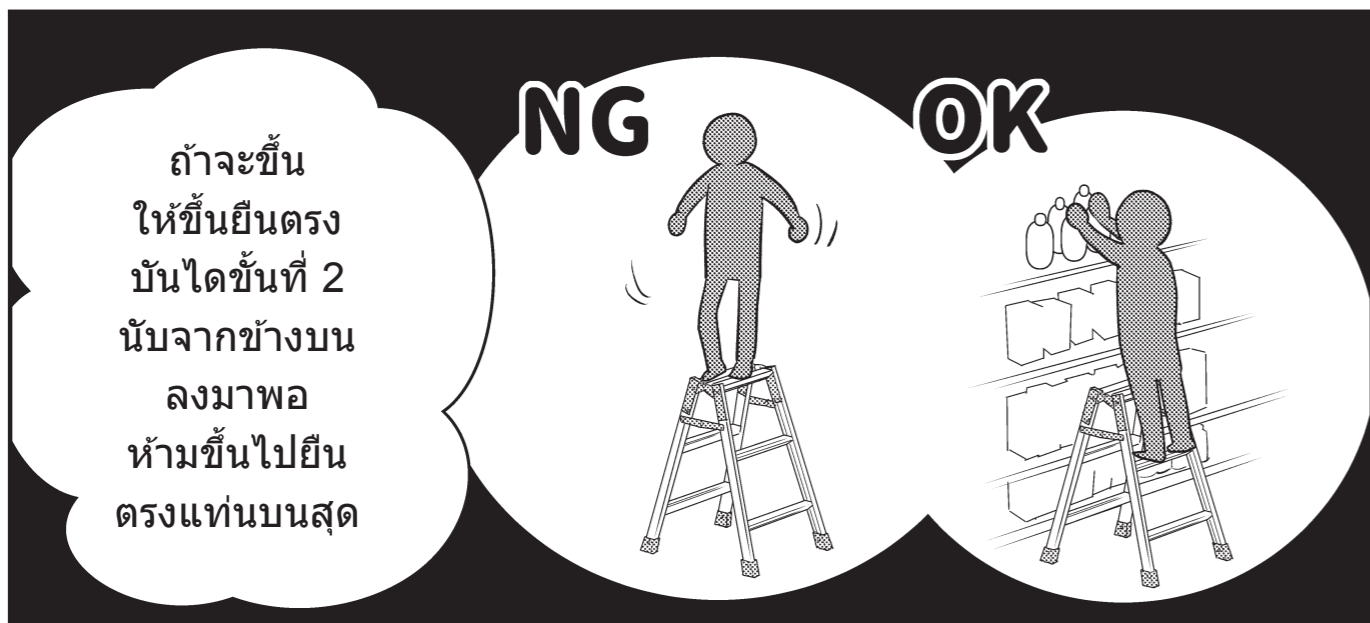
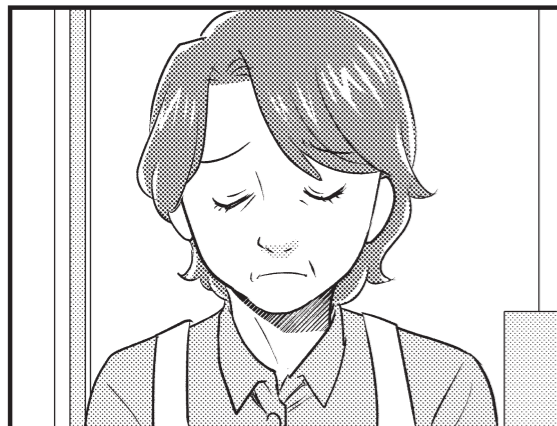
ชะ...  
ขอโทษที่ทำให้  
รอนะครับ...



ทีหลังเวลาเอาของ  
บนชั้นวางสูงๆ  
ต้องใช้บันได  
ทรงเอให้ถูกวิธีด้วยนะ

เวลาจะใช้  
ต้องเลือก  
บันไดทรงเอ  
ที่มีความสูงพอดี  
แล้วก็ตั้งบันได  
ในตำแหน่งที่  
ถูกต้องด้วย  
อย่ามั่งง่าย

เข้าใจแล้วค่ะ



ถ้าจะขึ้น  
ให้ขึ้นยืนตรง  
บันไดขั้นที่ 2  
นับจากข้างบน  
ลงมาพอ  
ห้ามขึ้นไปยืน  
ตรงแท่นบนสุด

NG

OK



แล้วหลังจากนี้  
อย่าลืมจัดเรียงของ  
ให้เป็นระเบียบด้วยละ  
เรื่อง 4ส เป็น  
เรื่องสำคัญนะ

รับทราบค่ะ



ขอบคุณที่ชี้แนะนะคะ

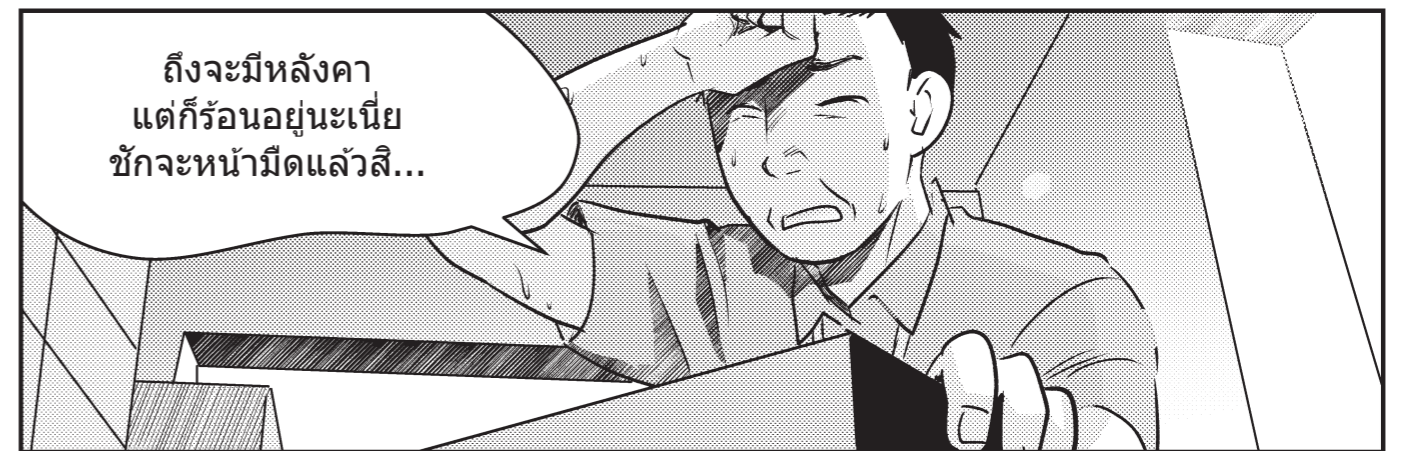
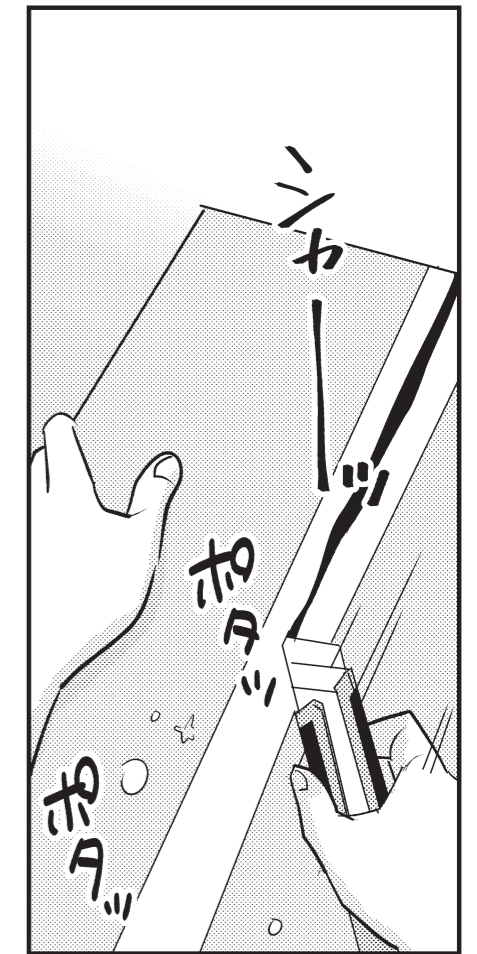


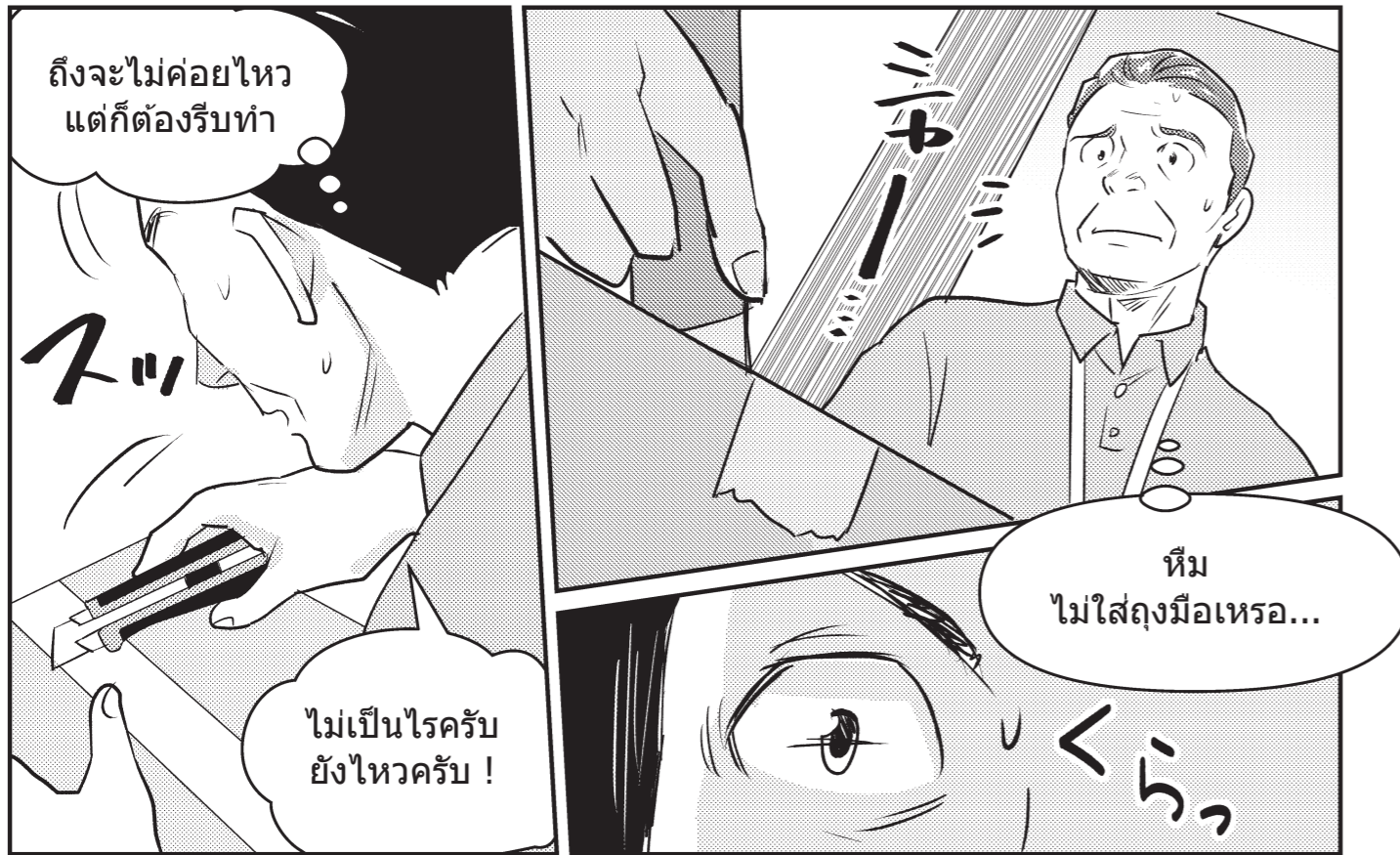
ช่วงที่เริ่มชินกับงานนี้แหละ  
เป็นช่วงที่อันตรายที่สุด



ทราบแล้วค่ะ!

# CASE 3





ถึงจะไม่ค่อยไหว แต่ก็ต้องรีบทำ

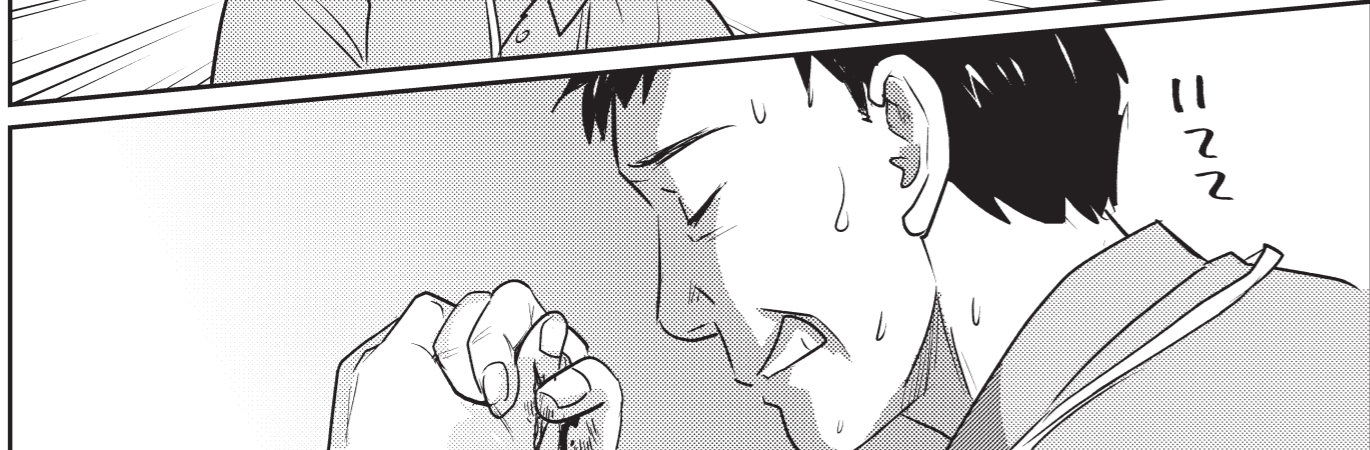
ไม่เป็นไรครับ ยังไหวครับ!

หืม ไม่ใส่ถุงมือเหรอ...



โธ้ย !!!

โอเคไหม !?



ดูเหมือนแผลจะไม่ค่อยลึกนะ แต่ฉันว่า...

นายไปพักที่ห้องพักรักแป๊บก่อนดีไหม

ホッ



ขอโทษด้วยครับ...



休憩室

ห้องนั่งเล่น



แผลดูไม่รุนแรงมากนัก

ผมไม่เป็นไรแล้วครับ



ดินะเนี่ยที่ครั้งนี้ไม่ได้เป็นอะไรมาก ที่หลังเวลาไม่สบาย ต้องรีบบอกเลย อย่าหักโหม

วันที่ร้อนขึ้นมากแบบนี้เนะ คนจะเป็นโรคลมแดดกันเยอะ



เราต้องหมั่นดื่มน้ำ  
กับทานเกลือแร่ !

พักผ่อนในห้องเย็นๆ  
เป็นระยะๆ !

ถ้ารู้สึกไม่สบาย  
ให้รีบบอกทันที !



สิ่งเหล่านี้  
ถือเป็นกฎเหล็ก

รับทราบครับ



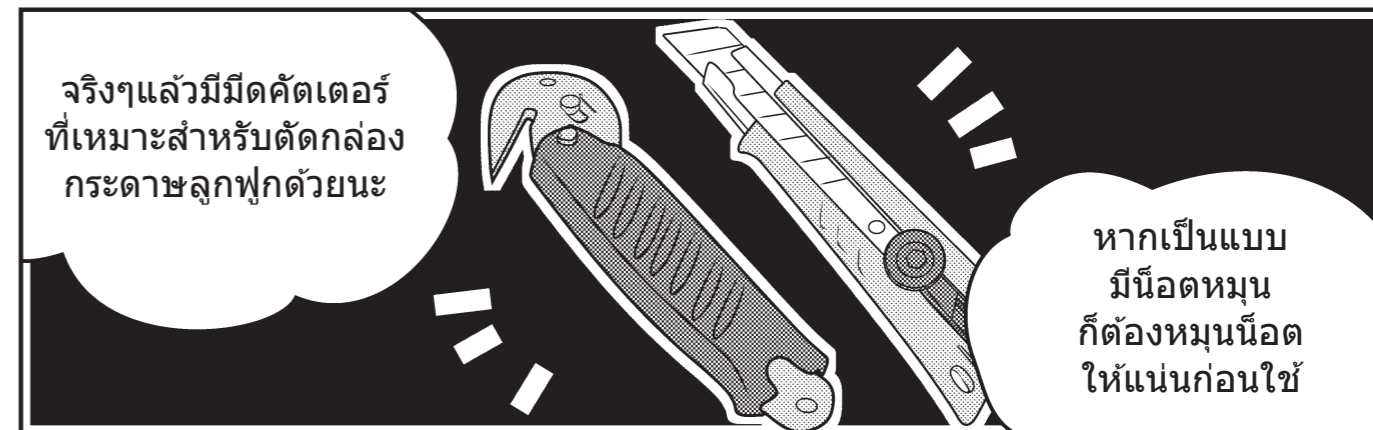
อีกเรื่องหนึ่ง  
มีดตัดเดออร์นะ  
ถึงจะเป็นเครื่องมือ  
ใกล้ตัวที่ใช้ง่าย  
แต่ก็ต้องใช้อย่างระวัง

วางตำแหน่งมือ  
อีกข้างให้ดีๆ ด้วย

เวลาใช้งาน  
ต้องทำอย่างช้าๆ ระวังๆ  
และอยู่ในท่าที่สบายๆ ไม่ฝืน

จำเอาไว้เลยว่าสิ่งเหล่านี้  
คือหลักการขั้นพื้นฐาน

เลื่อนให้ใบมีดตรงปลาย  
ออกมานิดเดียวก็พอ



จริงๆแล้วมีมีดตัดเดออร์  
ที่เหมาะสมสำหรับตัดกล่อง  
กระดาษลูกฟูกด้วยนะ

หากเป็นแบบ  
มีน็อตหมุน  
ก็ต้องหมุนน็อต  
ให้แน่นก่อนใช้



ส่วนถุงมือนั้นนะ  
นอกจากจะกันลื่นแล้ว

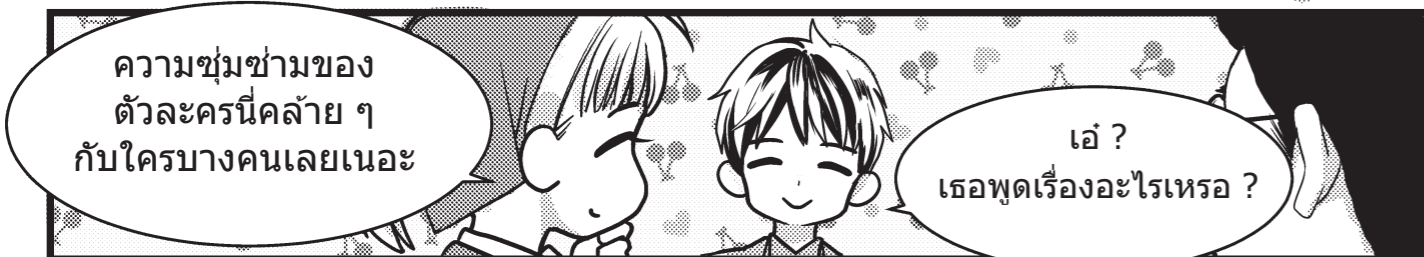
ยังช่วยป้องกันมือของเราด้วย  
ดังนั้นห้ามถอดออก  
ตามใจตัวเอง

ผมทราบแล้วครับ...



เราต้องระมัดระวัง  
เรื่องความปลอดภัยเพื่อตัวเอง  
และครอบครัวนะ รู้ไหม !

ครับ !



# สิ่งสำคัญที่ควรระวังในธุรกิจค้าปลีก



## 1 ระวังพื้นเปียกหรือ คราบน้ำมันที่อยู่บนพื้น



น้ำและน้ำมันทำให้เราลื่นล้มได้ง่าย เราจึงต้องสวมรองเท้าที่ทำให้ลื่นยาก และพยายามปฏิบัติตามหลัก 4ส อยู่เสมอ

## 2 ระวังตกจาก บันไดทรงเอ



ใช้บันไดสแต็ปและบันไดทรงเอให้ถูกวิธี

## 3 ระวังระวังเวลาทำงาน ที่ต้องใช้มีดตัดเตอร์



อย่าให้ตำแหน่งแขนขาอยู่ในทิศทาง ที่จะกรีดมีดตัดเตอร์

## 4 ระวังระวังการปฏิบัติงาน ในที่ที่อากาศร้อน



เติมน้ำ / เกลือแร่และพักผ่อน ในสถานที่เย็นๆเป็นระยะๆ \* คุรรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่หนังสือ "เรียนรู้พื้นฐานของความปลอดภัยอาชีวอนามัย และการป้องกันอุบัติเหตุระหว่างการทำงานด้วยการดู (สื่อการสอนรวม)"

อุบัติเหตุระหว่างการทำงาน  
เป็นปัญหาใกล้ตัว  
และมีค่าใช้จ่ายของผู้อื่น



อยากให้จำไว้ว่าการปฏิบัติ  
ตามกฎหมายคือการปกป้อง  
"ตนเอง" "ครอบครัว"  
และ "การดำรงชีวิต"

ในกรณีที่มีเหตุการณ์  
อะไรเกิดขึ้น  
การสื่อสารกัน  
ที่ทำงานเป็นประจำ  
คือสิ่งสำคัญ



เอาล่ะ!  
ผมจะปฏิบัติตามกฎและพยายาม  
ทำงานอย่างเต็มที่ทุกวันครับ!



ธุรกิจค้าปลีก

สิ่งเหล่านี้ก็ควรระวังด้วยเช่นกัน!  
คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและ  
อาชีพอนามัย!



1 ระวังชนกับคนอื่นหรือสิ่งอื่นอย่าง  
รุนแรง เวลาเปิด-ปิดประตูบานสวิง



2 ยกของหนัก  
ในท่าที่ถูกต้อง



3 คิดคำนึงถึงความปลอดภัย  
ของลูกค้ด้วย



อย่าลืมปฏิบัติ  
ตามกฎระเบียบ  
ของที่ทำงานกันล่ะ!

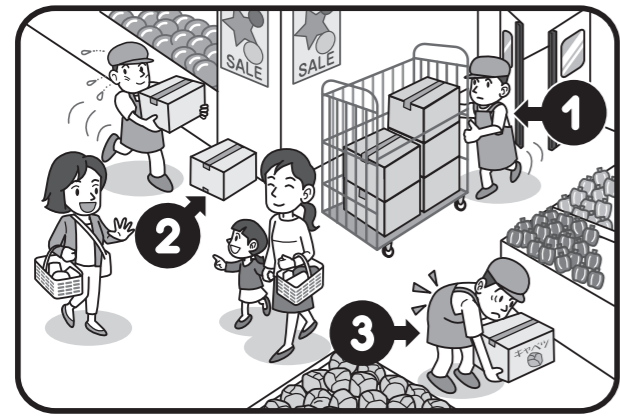


มารู้จักอันตรายที่แฝงอยู่ในการปฏิบัติงานในที่ทำงานกันเถอะ !  
การฝึกการหยั่งรู้ระวังอันตราย (KYT)

**Q** ลองมาคิดวิเคราะห์ดูว่าตรงไหนที่อันตราย !



**A** นี่คือจุดที่อันตราย !



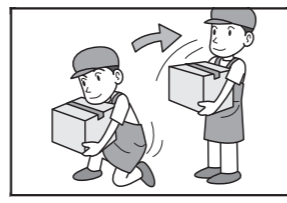
**1**  
ต้องลากรถเข็นของ  
หรือ รถเข็นทรงสูง  
แบบถอยหลัง



**2**  
ห้ามวาง  
กล่องกระดาษ  
เกะกะบนพื้น (4ส)



**3**  
ต้องงอเข่าแล้ว  
ถึงจะยกของขึ้น



ลองมาคิดวิเคราะห์ดูว่ายังมีจุดที่เป็นอันตรายอื่น ๆ อีกหรือไม่

การ์ตูนเพื่อการเรียนรู้  
ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในธุรกิจค้าปลีก

จัดพิมพ์เมื่อเดือนมีนาคม 2021

จัดพิมพ์โดย : กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น  
ผู้วางแผน : Mizuho Information & Research Institute, Inc.  
ผู้ให้ความร่วมมือ : กลุ่มงานจัดทำคู่มือการอบรมด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับ  
ธุรกิจค้าปลีก  
จัดทำโดย : Sideranch Inc.





สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลฉบับนี้  
แผนกความปลอดภัย  
ฝ่ายความปลอดภัยและอาชีวอนามัย  
สำนักงานมาตรฐานแรงงาน  
กระทรวงสาธารณสุข แรงงาน และสวัสดิการแห่งประเทศญี่ปุ่น