

01

ຮັກສາຄວາມປອດໄພໃນເວລາເຮັດວຽກ ຢູ່ທະເລ ແລະ ນຳໃຊ້ອຸປະກອນປ້ອງກັນ ສ່ວນບຸກຄົນ (PPE)

- ▶ ໃສ່ເຄື່ອງອັດຫູ ເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກສຽງດັງຢູ່ໃນຫ້ອງ ເຄື່ອງຈັກຂອງເຮືອ.
- ▶ ໃສ່ເຄື່ອງຊ່ວຍຊຸຊິບ ເຊັ່ນ: ເສື້ອສຳລັບເຮັດວຽກທາງທະເລ ຫຼື ເສື້ອຊຸຊິບ.
- ▶ ສາຍຊ່ວຍຊຸຊິບທີ່ຕິດກັບເຮືອ ຕ້ອງສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການລາກ.
- ▶ ໃນສະພາບອາກາດທີ່ບໍ່ດີ ຫຼື ສະພາບການເຮັດວຽກທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ, ໃຫ້ໃສ່ສາຍປ້ອງກັນ ເພື່ອຄວາມປອດໄພຂອງທ່ານເພື່ອ ບໍ່ໃຫ້ຕົກ ອອກຈາກເຮືອ.
- ▶ ເມື່ອເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນສູງ, ຕ້ອງໃສ່ສາຍຊຸຊິບຕະຫຼອດເວລາ.



ສາຍຊຸຊິບຊ່ວຍໃຫ້ກັບຂຶ້ນເຮືອໄດ້ໃນກໍລະນີທີ່ສະມາຊິກລູກເຮືອຕົກນ້ຳ.

02

ດອກໄຟ ແລະ ໄຟຟ້າ

- ▶ ນາຍຈ້າງ ຫຼື ຜູ້ບັນຊາເຮືອ ຕ້ອງກວດກາ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາເຄື່ອງປັ່ນໄຟ.
- ▶ ເຄື່ອງໃຊ້ໄຟຟ້າທັງໝົດ ຕ້ອງຢູ່ໃນສະພາບການເຮັດວຽກທີ່ປອດໄພ.
- ▶ ຄວນຕິດຕັ້ງດອກໄຟໃນພື້ນທີ່ອັນຕະລາຍ ແລະ ຫຼອດໄຟຕັດແສງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ກະທົບຕໍ່ການເບິ່ງເຫັນຂອງຊາວປະມົງ ຫຼື ການເຮັດວຽກ ໃນເວລາກາງຄືນ.
- ▶ ຄວນຕິດຕັ້ງດອກໄຟສຸກເສີນທີ່ເປີດ-ປິດໂດຍອັດຕະໂນມັດ ເມື່ອໄຟຟ້າມອດ.



03

ການສຳພັດກັບສານເຄມີ

- ▶ ທ່ານອາດຈະໄດ້ສຳພັດກັບສານເຄມີ, ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ນ້ຳມັນ ຫຼາຍປະເພດຢູ່ເທິງເຮືອ.
- ▶ ນາຍຈ້າງ ຕ້ອງສະໜອງເຄື່ອງປ້ອງກັນ, ເຄື່ອງມື ແລະ ເຄື່ອງນຸ່ງ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດໃຊ້ສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ຢ່າງປອດໄພ.



04

ຄວາມປອດໄພຂອງເຄື່ອງຈັກ

- ▶ ນາຍຈ້າງ ຕ້ອງຝຶກອົບຮົມຂັ້ນຕອນຄວາມປອດໄພໃຫ້ທ່ານຢ່າງຖືກຕ້ອງ.
- ▶ ນາຍຈ້າງ ຕ້ອງຈັດສັນບ່ອນເຮັດວຽກ ເພື່ອນຳໃຊ້ເຄື່ອງຈັກຢ່າງປອດໄພ.
- ▶ ກ່ອນຈະນຳໃຊ້ເຄື່ອງຈັກ, ຕ້ອງໃສ່ເຄື່ອງມືປ້ອງກັນທີ່ເໝາະສົມ ຕາມທີ່ນາຍຈ້າງຈັດຫາໃຫ້.
- ▶ ຫຼີກລ່ຽງການນຸ່ງເຄື່ອງຫຼືມຸງ ທີ່ສາມາດເຂົ້າໄປຕິດຢູ່ເຄື່ອງຈັກໄດ້.



05

ການຈັດສັນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ

- ▶ ຮັກສາທາງຜ່ານ ແລະ ພື້ນທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ເປັນທີ່ຮຽບຮ້ອຍ ບໍ່ມີສິ່ງຂອງວາງກົດຂວາງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ທ່ານ ຫຼື ຄົນອື່ນງມືນ ຫຼື ສະດຸດ.
- ▶ ຢ່າຢ່າງລອດກ້ອງສິ່ງທີ່ຫ້ອຍໄວ້.
- ▶ ຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ເຄື່ອງແລ້ວ ໃຫ້ເອົາໄປມ້ຽນໄວ້ຢູ່ບ່ອນເກົ່າ.

06

ການແບກ ແລະ ຫາມ ເຄື່ອງໝັກ ຫຼື ເຄື່ອງ ທີ່ຫາມຍາກ

- ▶ ງິຫົວເຂົ້າ ແລະ ຍົກດ້ວຍຂາຂອງທ່ານ (ບໍ່ໃຊ້ຫຼັງຂອງທ່ານ).
- ▶ ຮັກສານ້ຳໜັກໃຫ້ຢູ່ໄກ່ຕົວຂອງທ່ານ.
- ▶ ໃຊ້ສາຍຈ່ອງ ຫຼື ສາຍດຶງ ຖ້າຈຳເປັນ.
- ▶ ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຖ້າເຄື່ອງທີ່ຕ້ອງຍົກມັນໜັກເກີນໄປ.



07

ຮັບມືກັບຄວາມເມື່ອຍລ້າ

- ▶ ຕ້ອງພັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 10 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້ ແລະ 77 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ອາທິດ.
- ▶ ຮັບປະກັນວ່າໄດ້ນອນພຽງພໍ (ຢ່າງຕ່ຳ 6 ຊົ່ວໂມງຕໍ່ມື້).
- ▶ ຂໍໃຫ້ສະມາຊິກລູກເຮືອຄົນອື່ນ ເຮັດແທນທ່ານຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກເມື່ອຍ ເກີນໄປ ຫຼື ເຫງົາອນເກີນໄປທີ່ຈະສືບຕໍ່ເຮັດວຽກ.
- ▶ ໃຊ້ໂມງປຸກ ແລະ ຕັ້ງລະບົບປ່ຽນກັນເຮັດວຽກກັບໝູ່ ໃນການ ຄວບຄຸມເຮືອໃນຕອນກາງຄືນ.
- ▶ ຢ່າງໜ້ອຍ ຕ້ອງມີຜູ້ບັນຊາເຮືອ 2 ຄົນ.



08

ການປິ່ນປົວອາການບາດເຈັບ ແລະ ການປະຖົມ ພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນ

- ▶ ບາດແຜຈະຕິດເຊື້ອຮ້າຍແຮງໄດ້ສະນັ້ນຕ້ອງປິດບາດແຜດ້ວຍຜ້າພັນ ບາດແຜທັນທີ.
- ▶ ເຄື່ອງປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນ ຕ້ອງສະອາດ, ແຫ້ງ ແລະ ກຽມພ້ອມໃນກໍລະນີມີການບາດເຈັບເກີດຂຶ້ນ.
- ▶ ແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ພາຫະນະທີ່ກັນນ້ຳ ເພື່ອເກັບຮັກສາເຄື່ອງປະຖົມ ພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນໄວ້ຢ່າງປອດໄພ.
- ▶ ຄຳແນະນຳທາງການແພດ ແລະ ອຸປະກອນຄວາມປອດໄພທັງໝົດ ຕ້ອງເປັນຮູບແບບ ແລະ ຂຽນເປັນພາສາທີ່ລູກເຮືອທັງໝົດເຂົ້າໃຈ.
- ▶ ຖ້າທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ ຫຼື ປ່ວຍໜັກ, ນາຍຈ້າງ/ຜູ້ບັງຄັບເຮືອຕ້ອງ ນຳທ່ານກັບເຂົ້າຝັ່ງເພື່ອການປິ່ນປົວທາງການແພດໂດຍທັນທີ.
- ▶ ນາຍຈ້າງ ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ຢູ່ໃນເຮືອມີວິທະຍຸຕິດຕໍ່ທີ່ໃຊ້ໄດ້ ເພື່ອຕິດຕໍ່ສື່ສານກັບໜ່ວຍງານຍາມຝັ່ງໄດ້ທຸກເວລາ, ໂດຍສະເພາະ ໃນເວລາສຸກເສີນ.



ກະຊວງແຮງງານ

ສາຍດ່ວນສູນກາງ: 1506/1546/1300
ສາຍດ່ວນແຮງງານເຄື່ອນຍ້າຍ: 1694

ເຄືອຂ່າຍສິດທິຊາວປະມົງ
ສູນຕັ້ງຢູ່ຈັງຫວັດຮະນອງ, ຊຸມພອນ, ຕຣາດ ແລະ ສິງຂາ
ໂທ: +66 74 314 262
ເວັບໄຊ: justiceforfishers.org

ສູນສະເຫວລາ ມາຣິດ ຊິຟາເຣີ (Stella Maris Seafarer)
ສູນຕັ້ງຢູ່ຈັງຫວັດປັດຕານີ, ສິງຂາ, ສິລາຊາ, ລະຍອງ ແລະ ກຸງເທບ
ໂທ: +66 89 150 7400
ໂທ: +66 81 401 2816
ໂທ: +66 81 848 7872

ຫ້ອງການ ILO ປະຈຳພາກພື້ນອາຊີ ແລະ ປາຊີຟິກ
ຕຶກສະຫະປະຊາຊາດ, ລາດສະດຳເນີນນອກ, ກຸງເທບ 10200, ປະເທດໄທ

ໂທ: +66 2288 1762
ແຟັກ: +66 2280 1735
ອີເມວ: info@ilo.org
ເວັບໄຊ: www.ilo.org

09 ອາຫານ ແລະ ນ້ຳສະອາດ ຖືກຫຼັກອານາໄມ

- ▶ ນາຍຈ້າງ ຕ້ອງສະໜອງນ້ຳດື່ມ ແລະ ອາຫານທີ່ສະອາດ ແລະ ພຽງພໍ.
- ▶ ຕ້ອງມີນ້ຳຈືດທີ່ສະອາດສຳລັບອາບນ້ຳ ແລະ ຖູແຂ້ວ.
- ▶ ສະຖານທີ່ເກັບຮັກສາອາຫານຕ້ອງສະອາດຢູ່ສະເໝີ.
- ▶ ຕ້ອງເກັບຂີ້ເຫຍື້ອໄວ້ໃນພາຊະນະທີ່ປິດໄວ້ເປັນຢ່າງດີ ແລະ ເກັບໄວ້ໃຫ້ຫ່າງຈາກບ່ອນກິນອາຫານ.



10 ການປ້ອງກັນໄຟໄໝ້

- ▶ ນາຍຈ້າງ ຕ້ອງສະໜອງບັງຄັບເພິງໃນປະລິມານທີ່ເໝາະສົມ.
- ▶ ຕ້ອງຕິດຕັ້ງບັງຄັບເພິງຢູ່ບ່ອນທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ເບິ່ງເຫັນໄດ້ງ່າຍ ຊຶ່ງສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ໄວ ແລະ ງ່າຍດາຍ.
- ▶ ຂໍ້ມູນການນຳໃຊ້ບັງຄັບເພິງທັງໝົດ ຄວນເປັນພາສາທີ່ທ່ານເຂົ້າໃຈ.
- ▶ ຫ້າມເກັບທັງແກ້ດໄວ້ໃກ້ກັບວັດຖຸທີ່ສາມາດລະເບີດ ຫຼື ໄຟໄໝ້ໄດ້ງ່າຍ.



11 ລະບົບເຕືອນໄພ

- ▶ ນາຍຈ້າງຕ້ອງຕິດປ້າຍເຕືອນໄພໃຫ້ປະຕິບັດຕາມເພື່ອຄວາມປອດໄພ ແລະ ການປົກປ້ອງສຸຂະພາບ.
- ▶ ຈັດລະບົບເຕືອນໄພໃນກໍລະນີລູກເຮືອສູນຫາຍ.

12 ຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ການຂົ່ມຂູ່ຢູ່ເທິງເຮືອ

- ▶ ການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, ຮ່າງກາຍ ແລະ ການຂົ່ມຂູ່ແມ່ນເປັນສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຍອມຮັບໄດ້.
- ▶ ຖ້າທ່ານ ຫຼື ເພື່ອນຮ່ວມງານຖືກຂົ່ມຂູ່ ຫຼື ຖືກທຸບຕີ, ໃຫ້ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດກາແຮງງານ, ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມ ຫຼື ກຳມະບານ.



ເມື່ອທ່ານມີບັນຫາກ່ຽວກັບຄວາມປອດໄພ ຫຼື ສຸຂະພາບຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ, ທ່ານຄວນ:

- ▶ ປຶກສາກັບນາຍຈ້າງຂອງທ່ານ.
- ▶ ແຈ້ງເຈົ້າໜ້າທີ່ກວດກາປະຈຳຢູ່ດ່ານທ່າເຮືອ ຂາເຂົ້າ - ຂາອອກ (PIPO) ກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍ ຫຼື ການບາດເຈັບ.
- ▶ ປຶກສາກັບກຳມະບານ ຫຼື ອົງການຈັດຕັ້ງທາງສັງຄົມທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ.
- ▶ ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າກົດໝາຍແຮງງານ ປົກປ້ອງທ່ານ ບໍ່ວ່າທ່ານເປັນຄົນສັນຊາດໄທ ຫຼື ແຮງງານເຄື່ອນຍ້າຍ.

ສິ່ງທີ່ຜູ້ອອກແຮງງານຕ້ອງຈື່

ຢູ່ເທິງເຮືອ

- ລະວັງການສັ່ງໂກງ ແລະ ການຫຼອກລວງ.
- ຫ້າມໃຊ້ຢາເສບຕິດ.
- ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມທຸກຄັ້ງເມື່ອມີເພດສຳພັນ.
- ຖ້າທ່ານມີຄຳຖາມກ່ຽວກັບການເຮັດວຽກ ຫຼື ການໃຊ້ຊີວິດຢູ່ໄທ, ທ່ານສາມາດຕິດຕໍ່ຫາສູນ ສະເຫວລາ ມາຣິດ ຊິຟາເຣີ (Stella Maris Seafarer), ເຄືອຂ່າຍສິດທິຊາວປະມົງ ຫຼື ມູນນິທິເພື່ອສິດທິມະນຸດ ແລະ ການພັດທະນາ.

ກ່ອນທີ່ຈະຂຶ້ນເຮືອ

ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່ານາຍຈ້າງຂອງທ່ານເຂົ້າໃຈໃນສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- ເງິນເດືອນຂຶ້ນຕຳ ຕ້ອງບໍ່ຕ່ຳກວ່າ 9,840 ບາດ ຕໍ່ເດືອນ.
- ທຸກໆ 24 ຊົ່ວໂມງ ຕ້ອງໄດ້ພັກຜ່ອນຢ່າງໜ້ອຍ 10 ຊົ່ວໂມງ.
- ປີໜຶ່ງມີວັນພັກເຈັບເປັນ 30 ວັນ.
- ນາຍຈ້າງຈັດການ ແລະ ຈ່າຍຄ່າສິ່ງທ່ານກັບຄືນໄປບ່ອນທີ່ທ່ານເຮັດວຽກໃນກໍລະນີທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບບາດ ຫຼື ເສຍຊີວິດຢູ່ເທິງເຮືອ.
- ນາຍຈ້າງຕ້ອງບອກທ່ານວ່າທ່ານຈະອອກເດີນທະເລດິນປານໃດ (ບໍ່ເກີນ 30 ວັນ).
- ເຮືອທຸກລຳຄວນມີອຸປະກອນຄວາມປອດໄພ, ຊຸດປ້ອງກັນ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມທີ່ເໝາະສົມ.
- ທ່ານມີສິດທີ່ຈະປ່ຽນວຽກ.



ຄຳແນະນຳໃນການເຮັດວຽກ ຢູ່ເຮືອຫາປາແບບປອດໄພ



shiptoshorerights.org

ໂຄງການ ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກສະຫະພາບເອີຣົບ.
ເນື້ອໃນຂອງສິ່ງພິມນີ້ ບໍ່ໄດ້ສະທ້ອນເຖິງຄວາມແນວຄວາມຄິດຂອງ ສະຫະພາບເອີຣົບ