

10 วิธีทำให้ที่ทำงาน

ปลอดภัยและถูกหลักอาชีวอนามัย

1 ความปลอดภัยเป็นเรื่องของทุกคน

ถ้าพบสิ่งผิดปกติอย่าปล่อยทิ้งไว้ จัดการแก้ไข ควรมีการปรึกษาหารือกันเป็นประจำระหว่างเพื่อนร่วมงาน ผู้จัดการ และพนักงาน เพื่อที่จะทำให้เกิดความปลอดภัย วางระบบในการแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็นและข้อวิตก และกำหนดการตรวจสอบสิ่งต่างๆ เป็นประจำ

2 พื้นที่ใช้งานเป็นส่วน

แบ่งพื้นที่สำหรับใช้ทำงาน พักผ่อน หรือเก็บของ รักษาทางเดินและพื้นที่ทำงานให้สะอาด และมีแสงสว่างอย่างเหมาะสม ควรมีน้ำดื่มให้เพียงพอ และมีห้องน้ำที่สะอาดไว้ใช้สะดวก

3 ตรวจสอบพื้นที่ทำงาน

กำหนดเวลาตรวจสอบความเรียบร้อยของพื้นที่ทำงานเป็นประจำ ควรทำงานด้วยท่าทางที่เป็นธรรมชาติ ในลักษณะที่ความสูงอยู่ระดับข้อศอก โดยก้มตัว เอี้ยวหรือยกแขนน้อยที่สุด สิ่งของที่ควรใช้บ่อยควรเก็บในระยะที่หยิบใช้ได้อย่างสะดวก

4 ป้องกันเครื่องมือที่อันตราย

เครื่องจักรที่มีชิ้นส่วนเคลื่อนไหวยังอาจเป็นอันตราย ต้องมีเครื่องป้องกันทุกชิ้น และขั้วต่อไฟฟ้าและสายไฟ ต้องมีความปลอดภัย มีการบำรุงรักษาอุปกรณ์เป็นประจำ และตรวจสอบสภาพอย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อไม่ให้มีชิ้นส่วนเสียหายหรือไม่มั่นคง

5 สิ่งแวดล้อม

อันตรายจากฝุ่น สารเคมี เสียง และความร้อนมีทั้งในสำนักงาน โรงงาน และบ้าน ควรจัดการระบายอากาศตามธรรมชาติอย่างดีที่สุด สารเคมีต่างๆ ควรมีฉลากระบุและเก็บไว้ในที่ปลอดภัย รักษาอุณหภูมิในห้องให้อยู่ในระดับที่รู้สึกสบาย ถ้ามีปัญหาเรื่องความร้อนหรือความเย็นเป็นประจำ ก็ควรพิจารณาใช้ฉนวนป้องกัน

6 เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ป้องกัน

จัดหาเครื่องแต่งกายและอุปกรณ์ป้องกันให้เพียงพอ เช่น แวนดานิรภัย รองเท้า ถุงมือ หมวกนิรภัย ฯลฯ ควรมีชุดเครื่องมือปฐมพยาบาล และฝึกพนักงานให้รู้จักวิธีปฐมพยาบาล

7 เครื่องทุ่นแรง

ใช้เครื่องทุ่นแรง (ที่อยู่ในสภาพที่ดี) ยกหรือเคลื่อนวัตถุที่หนักและยกยาก หรือใช้ทำงานที่ต้องทำเป็นประจำ

8 การทำงานที่หลากหลาย

ควรสลับเปลี่ยนหน้าที่การทำงาน เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจนาเบื่อหน่ายซึ่งมีผลต่อคุณภาพ ความสามารถในการผลิต และความปลอดภัยได้ นอกจากนี้ จะทำให้งานน่าสนใจขึ้นและยังช่วยพัฒนาทักษะใหม่ๆ ได้อีกด้วย

9 ความใส่ใจพิเศษ

เพื่อนร่วมงานบางคนอาจต้องการการเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพื่อที่จะทำงานได้อย่างดีที่สุด ให้คิดถึงความต้องการของสตรีมีครรภ์ บุคคลพิการ แรงงานข้ามชาติ และผู้สูงอายุ

10 การพักผ่อน

การพักช่วงสั้นๆ เป็นประจำช่วยคงความสามารถในการทำงาน และคุณภาพงานให้อยู่ในระดับที่ดี และลดอุบัติเหตุได้ ในระยะยาวควรหยุดพักร้อน และไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อไม่ให้เกิดความอ่อนเพลียเหนื่อยล้า หรือหมดกำลังใจ