

หน่วยที่ 15

อาชีวอนามัย ในการทำงานก่อสร้าง

- 15.1 ความหมายของอาชีวอนามัย
- 15.2 ป้ายและสัญลักษณ์งานก่อสร้าง
- 15.3 การส่งเสริมสุขภาพอนามัย
- 15.4 โรคจากการทำงานก่อสร้าง
- 15.5 การจัดสรระการทำงานที่เหมาะสม

15.1 ความหมายของอาชีวอนามัย

อาชีวอนามัย (Vocational Hygiene) หมายถึง การส่งเสริม และการดำรงรักษาสุขภาพ รวมทั้งการควบคุม ปรับปรุงและป้องกันโรค ตลอดจนอุบัติเหตุจากการทำงานของผู้ประกอบอาชีพทุกอาชีพ

15.2 ป้ายและสัญลักษณ์งานก่อสร้าง

ป้ายและสัญลักษณ์งานก่อสร้าง



ก.ห้าม



ข.เตือน



ค.บังคับ



ง.ปลอดภัย

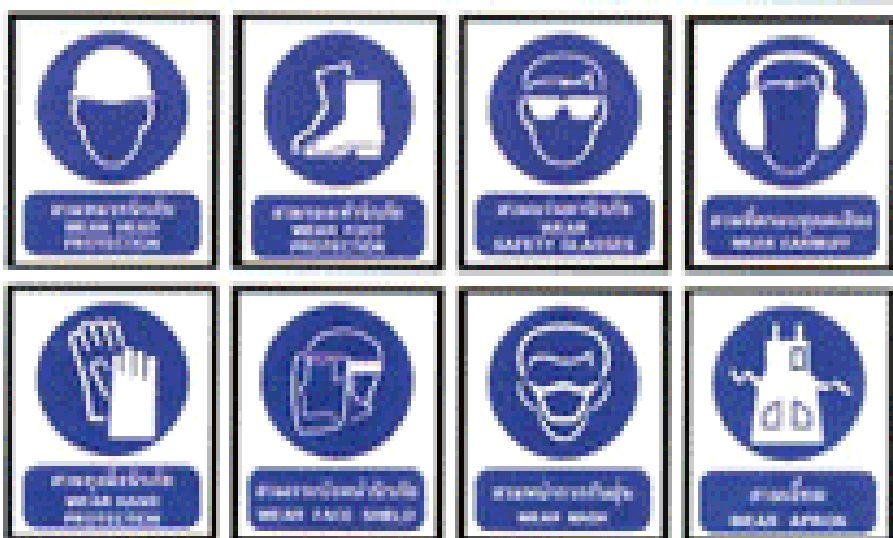
15.2.1 ประเภทของป้ายสัญลักษณ์



ก. สีสแดงป้ายห้าม



ข. สีเหลืองป้ายเตือน



ค.สีฟ้าป้ายบังคับ



ง.สีเขียวป้ายปลอดภัย



15.2.2 ป้ายสัญลักษณ์อัคคีภัย



ก.สายฉีดน้ำ ข.โทรศัพท์ฉุกเฉิน ค.หัวรับน้ำเข้า ง.หัวจ่ายน้ำออก

15.2.3 ตำแหน่งการติดตั้งป้ายสัญลักษณ์



ก.ป้ายแขวน



ข.ป้ายตั้งพื้น

15.3 การส่งเสริมสุขภาพอนามัย

15.3.1 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

15.3.2 สวัสดิการพื้นฐาน

15.3.3 การส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้กับลูกจ้าง

1) การจัดอบรม

2) ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

3) การจัดกิจกรรมนันทนาการ



การตรวจสุขภาพประจำปี

15.4 โรคจากการทำงานก่อสร้าง

15.4.1 โรคระบบทางเดินหายใจ

15.4.2 โรคผิวหนัง

15.4.3 โรคมะเร็ง

15.4.4 โรคหูอื้อหรือหูตึง

15.4.5 โรคสายตาพร่ามัว

15.5 การจัดสรรระ การทำงานที่เหมาะสม

15.5.1 นั่งทำงาน

- 1) จัดเก้าอี้ในตำแหน่งเหมาะสม
- 2) ความสูงเก้าอี้
- 3) การเลือกเก้าอี้
- 4) ให้ลำตัวตั้งตรงมากที่สุด
- 5) กระจกเก้าอี้มีพนักพิง
- 6) ย่นำโซฟาหรือเก้าอี้รับแขกมานั่งทำงาน

นั่งทำงานบนเก้าอี้ปกติ



ก.นั่งเก้าอี้รับแบกปวดคอ ข.นั่งเอนตัวไปข้างหน้าปวดคอ ค.นั่งลำตัวตั้งตรงดีที่สุด



15.5.2 ยื่นทำงาน

1) เป็นพื้นราบ

2) มีพื้นที่ขยับเท้า

3) ยื่นระยะห่างเครื่องจักรเหมาะสม

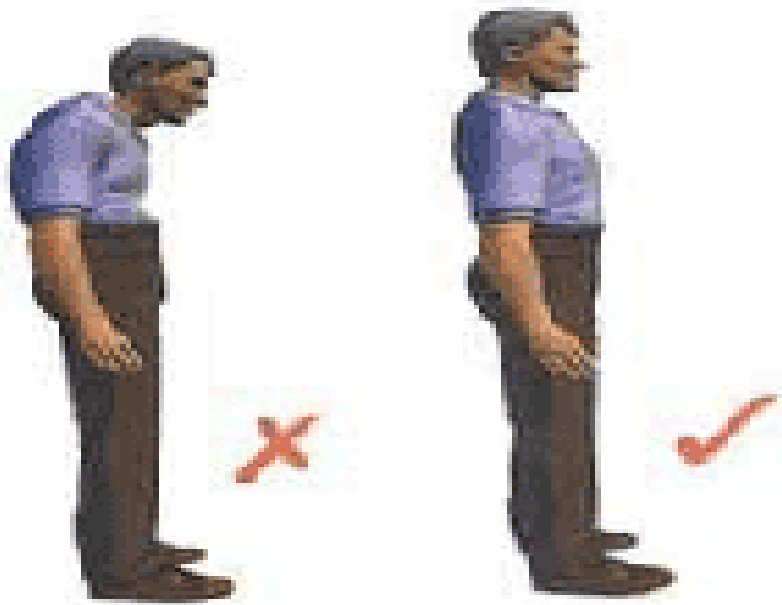
4) ระดับความสูงโต๊ะยื่นทำงาน

5) เปลี่ยนอริยะบท

6) ยื่น ให้ลำตัวตั้งตรงมากที่สุด

7) การยื่นทำงานที่ใช้เป็นเหยียบหรือใช้เท้าควบคุม

เครื่อง



ก.ยืนตัวตรง อย่ายื่นหลังค่อม

ข.มีพื้นที่ขยับเท้า



ค. ยืนทำงานใช้เท้าควบคุมเครื่อง

15.5.3 ยกย้ายสิ่งของจากพื้น

- 1) วางเท้าให้ได้ตำแหน่ง
- 2) ย่อตัวลง
- 3) หลังตรง
- 4) แขนชิดลำตัว
- 5) การจับสิ่งของที่จะยก จับสิ่งของที่ยกด้วยฝ่ามือ

6) ตรึงคาง สายตามองขนานกับพื้น

7) ถ่ายน้ำหน้าร่างกายลงเท้าทั้ง 2 ข้าง อย่างเท่ากัน

8) การวางสิ่งของ

9) สิ่งของที่หนักเกิน อย่ายก

10) การยกของขึ้นชั้นที่สูง ให้หาคนช่วยรับอยู่

ข้างบน

11) การยกของลงบันไดลาด

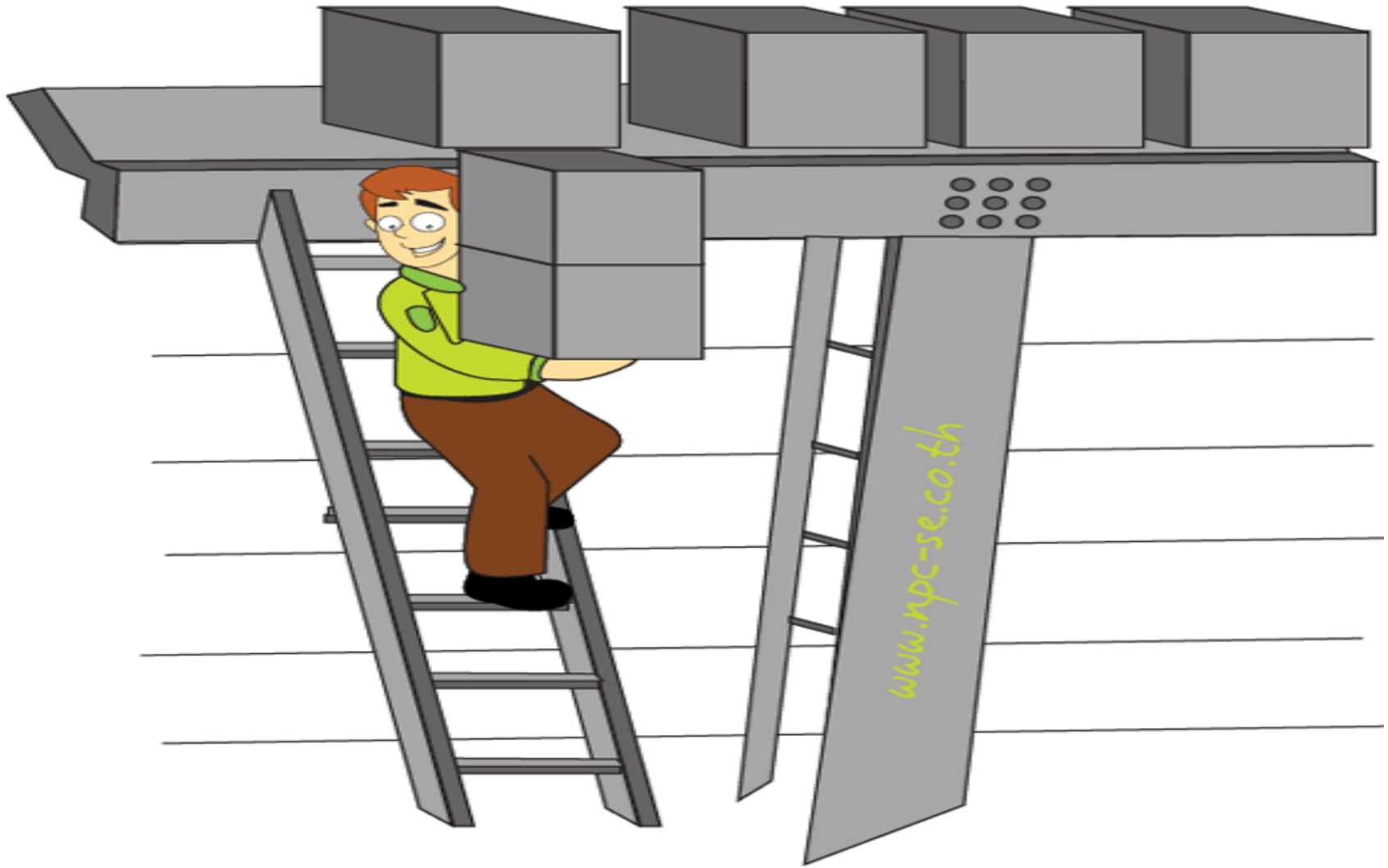


ขั้นตอนการยกและวางสิ่งของ



การยกและวางสิ่งของที่ผิดวิธี





ยกของลงบันไดพาคนอันตราย

15.5.4 แบทห้ามวัสดุ

- 1) กรณีมีเครื่องทุ่นแรง ให้ใช้เครื่องทุ่นแรงช่วยเป็นอันดับแรก
- 2) จัดสิ่งของอยู่ใกล้ตัวมากที่สุด
- 3) วัสดุที่ห้ามหรือแบก ต้องไม่บดบังทิศทางเคลื่อนที่
- 4) วัสดุชิ้นยาว ใช้คน 2 คน
- 5) สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล
- 6) การแบกของใส่บ่า
- 7) เคลื่อนย้ายสิ่งของที่เป็นอันตราย
- 8) เส้นทางเคลื่อนย้ายมีอันตราย
- 9) การแบกห้าม 2 คน
- 10) สิ่งของที่หนักเกิน อย่าแบก ให้หาคนมาช่วย



เส้นทางแบกของมีอันตราย

15.5.5 การใช้รถเข็น

- 1) ตรวจสอบสภาพรถเข็นก่อนใช้งาน
- 2) ควรมีกรอบยางที่ด้ามจับ
- 3) จัดวางของให้สมดุล
- 4) หลีกเลียงเส้นทางอันตราย
- 5) ใช้วิธีดันไปข้างหน้า



ก.ทำจับถุกวิธี



ข.อันตรายสิ่งของสูงบังเส้นทาง



ค.เส้นทางอันตราย

จบหน่วยที่ 15

อาชีพอนามัย ในการทำงานก่อสร้าง

