

# 你的餐厅应有的良好 工作环境



# 你的餐厅应有的 良好工作环境

本手册有关餐厅的工作环境。它是针对雇主、工长、安全员或雇员而制作的。

本手册内容包括如何能有系统的工作，以创造出一个安全和无危险的工作环境，减少工伤和危害健康等事件发生。



# 你们的工作环境如何？

雇主应该设法了解其雇员的工作情况，消除能令人受伤或生病的危险因素。雇主应与雇员和安全员共同研究有哪些危险的因素，然后改善它们。这就是我们所谓的并追踪结果，有制度地进行工作环境的管理。

工作环境的管理应是每日工作的环节之一，其所及范围包括所有关于身体、心理和社会等方面的工作条件。雇主应与雇员和安全员就工作环境的管理达成协议，并提出例行的制度。

## 1. 有哪些危险存在？

雇主应定期研究工作场所存在的危险，例如，发生意外的危险、工伤危险及因精神压力引起的紧张等危险。为了检查工作环境的危险，雇主应作安全巡视，在工作会议上提出关于工作环境的问题，并单独与雇员谈话。

## 2. 研判危险因素

雇主应研判危险因素的严重性。例如，某意外事故发生的可能性，及一旦发生后它的后果是什么？研判危险性的结果应该记录下来。

## 3. 减除危险因素的措

如果研判出的危险将严重影响健康或造成伤害，雇主应该立即采取措施。

## 4. 提出一项行动方案

如果无法立即执行应对的措施，雇主应将该措施做成一项行动方案。该方案应说明何时应执行措施和执行负责人。提出的措施应尽快执行。

## 5. 检讨结果

雇主应检讨执行的措施是否达到预期的效果。



# 注意你的身体健康

当你工作时，正确的动作和使用适当的辅助工具至为重要。这样才能减少受伤的危险。

在餐厅工作的人经常需要弯腰或扭转身体，伸手脚取物，或长时间以相同的姿势工作，这对身体造成很重的负担。经常站着工作会压迫足部和脚部的关节，妨碍心跳和血液循环。工作时，如果有时能坐着工作或坐特殊的椅子改变姿势，可减轻身体的压力，也有其它的工作姿势会造成身体的压力，例如：工作时的手超过肩膀的高度或低于膝盖的高度。

## 贴身搬运物品

- 请使用举重工具搬运，以避免搬举重物。
- 经常使用的重物应放在膝盖和肩膀之间的高度。
- 必须搬运时请将物品贴身搬运。

在楼梯间搬运笨重的物品会对脚、膝盖和足部造成压力。并会压迫肩膀和背部及增加摔跤和受伤的危险。

## 搬运东西时应注意的事项

- 在抬重物时应使用提运物品的工具或找别人帮忙。
- 在两层楼间搬运物品时应使用推车或升降梯，以避免自行搬运笨重的物品。
- 在两种高度的地面搬运时，使用填充垫子，把一个阶梯变成倾斜的平面，这样可减少摔跤的危险。

## 这样做能避免受伤

- 工作时将肩膀降低，双手贴身。
- 工作时避免双手过肩或低于膝盖以下。
- 不要同时弯腰和扭转身体。
- 把工具放在靠近身体的前方，与肘关节同高的位置。例如，制做冷食或把食物按分量分配时。
- 将工作台调整，以适合不同的工作任务和不同的使用者。例如，使用可升降的工作台。
- 确保在厨房和餐室里有一个收拾东西的空间，以避免造成工作不便和不必要的来回奔走。你可用

一种小型转台或放置台来放更多的杯子或刀叉等物品。

- 有部分的工作可坐着或站着做。

## 保护自己不被烫伤

餐馆工作人员是最常受到烫伤的职群。每年都有很多人因被严重烫伤而必须请假休息。这些意外事故大都因餐馆厨房狭小和工作环境紧张所造成。被人推挤和湿滑的地面是最普通的原因。烫伤多因被热油、热水或灼热的食物烫到引起。最严重的意外事故常在清洗油锅时发生，并引起严重的伤势，导致受伤者长期请病假的后果。

## 好的地面和鞋子可减少意外

一个好的地面很重要，它可减少摔跤的事故和减轻对身体的压力。餐厅里最常见的意外事故是摔倒，最多受害的是厨房工作人员和服务员。


不平滑的地面可减少滑倒的危险。重要的是，如果地板磨损，不堪使用，应该把它换新。

在餐厅工作的人员应该穿特殊的工作鞋。他们的鞋子要合脚，鞋底和鞋跟应有弹性，能固定足部。密包的鞋面能保护你不会被洗碗剂或清洁剂、或调味汁等热的液体溅到。为了减少滑倒的危险，你的鞋底应该防滑。要注意应该固定清洗鞋底的油脂和脏物。

## 如果你被烫伤

- 用冷水冲洗烫伤处或灼伤的伤口。
- 较为严重、皮肤起泡的烫伤，应使用止痛药物和绷带。
- 较为严重的灼伤应直接去医院就医。





为了保护你的手不受到刺伤或割伤，请勿使用不锋利的刀子，并将刀子保管好。

请记住!

即使工作繁忙也应戴上防护用品

## 请注意你的双手和眼睛

工作时，应注意保护双手和眼睛。例如，手被割伤、烧伤或眼睛被腐蚀性的液体伤害的危险。雇主应提供雇员所需的保护设备。并且，大家应该知道何时和怎样使用这些设备，如塑料制家事用手套和眼罩。餐厅如果需处理危害健康的物品时，应该在储存物品处有安全须知。

危险的标志



腐蚀性物质



危害健康



极端易燃物或非常易燃物。

## 这样你可保护双手

- 当你洗碗或打扫卫生时应使用家事手套。
- 经常擦干和擦护手乳霜，以避免皮肤过于干燥及起疹子。
- 使用洗碗剂和含有腐蚀物的强烈清洁剂时，应小心使用。

## 当腐蚀性物质进入眼睛时

腐蚀性物质对眼睛能造成严重的伤害。如果腐蚀物进到眼睛里，应注意将眼睛冲水至少15分钟，以减轻伤害。你们的眼睛冲水设备应具有这个功能。

冲水设备应设在方便使用的地方和有固定的联接装置。冲洗液体的温度应维持在摄氏20至30度之间。当你眼睛里有腐蚀性物质进入时，应去医疗机构检查。在你未获得医疗前，可先冲洗眼睛。眼睛冲洗剂有小塑料瓶装的。

# 餐厅应注意的事项

设计一张注意清单，它能帮助你的工作单位开始有制度的管理工作环境。模式和行动方案的样例可在网址[www.av.se](http://www.av.se)找到。

## 制度化的工作环境管理

1. 餐厅有例行程序以检查工作环境的危险吗？例如：  
通过保护巡视、工作单位的会议或与员工谈话等方式。  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你们对危险的程度做出了研判吗？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 如果不能立即执行应对措施，你们会提出行动方案吗？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 工作环境的管理是否分派给主管、工头和员工执行？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你们会举报危害健康、意外和灾祸事件并调查其原因吗？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 新员工是否获得如何使用器具的信息，  
例如厨房里的机器等？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 场所

7. 餐厅里的每个房间是否有良好的照明？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 有坏的灯泡和荧光灯吗？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 在炉灶、煎台、油锅或洗碗机上有通气帽吗？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 地板是否会滑或损坏？  
地板有积水吗？  

是的	不是
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



11. 你们是否必须处理饮料箱、啤酒桶或其它会造成不良的姿势的工作？ 是的 不是
- 
12. 工作高度是否按不同的工作职务和使用者的需要调整？ 是的 不是
- 
13. 从冷藏室里可以开门吗？ 是的 不是
- 
14. 在冷藏室里有紧急信号按钮吗？ 是的 不是
- 
15. 电器设备和电线是完好和接地的吗？ 是的 不是

## 进货

16. 从事物品装卸或退货等工作时，你的姿势是否符合人体工学？ 是的 不是
- 
17. 是否有辅助工具来滚动处理重的原料、箱子和垃圾等物品？ 是的 不是

## 洗碗和清洁打扫

18. 洗碗时你需要把东西举到齐肩或过肩的高度吗？ 是的 不是
- 
19. 洗碗时，是否因空间狭小和缺乏辅助工具而不易工作？ 是的 不是
- 
20. 有足够的空间放置打扫工具吗？ 是的 不是
- 
21. 储藏有害健康的洗碗剂和清洗剂的地方是否有安全说明表？ 是的 不是

22. 当你们在处理化学物时，你们是否使用个人的保护设备，  
例如：保护眼镜和塑料手套等？

是的

不是

23. 有冲洗眼睛的设备吗？

是的

不是

24. 清洁打扫时需要做困难的动作或姿势不良吗？

是的

不是

## 机器

25. 切片机、搅拌机或切菜机等厨房用具有使用说明书吗？

是的

不是

26. 进料台没装好时，切片机的切片开关如果从零转到，  
其它数字机器会启动吗？

是的

不是

27. 如果你把进料口的盖子打开一点，切菜机会停下来吗？

是的

不是

28. 煮锅有通过检验吗？

是的

不是

29. 搅拌机或拌面机有预设的电动保护功能吗？

是的

不是

30. 煎台的防斜设置功能正常吗？

是的

不是

31. 油锅是否有盖子？它是否放在一个  
稳定和离水龙头远的地方？

是的

不是

32. 在插头与插座相连的机器上是否有接地漏电保护插座？

是的

不是



33. 在接近煎面和油锅的地方是否有二氧化碳灭火器和灭火毯？

是的

不是

## 餐饮服务

34. 有规定服务员最多可端举的重量吗？

是的

不是

35. 在不同的房间送食物或运送待洗的餐具时，你们会使用运输车吗？

是的

不是

36. 你们需要上下楼梯来运送食物和（或）待洗餐具吗？

是的

不是

37. 通往餐室的两面推拉门上有视窗吗？

是的

不是

## 紧张和工作繁重

38. 员工是否可按预定的时间休息？

是的

不是

39. 如有需要，是否可以做短暂的休息？

是的

不是

# 要求通风良好

餐厅的空气会被油烟味和蒸汽等污染。因此良好的通风非常重要，它能补充新鲜的空气，将污染的空气排出。

厨房和餐室的通风设备应该使空气清新但无阵风。应要求装设能吸气的装置，把湿气和热气排出去。

例如煎面上的通气罩即是一种通风装置。滤油网和导管应可在无受伤危险的情况下清洗。雇主应负责定期保养和检查你工作场所的通风系统。

# 声音大能伤害你的听力

大的声音可损毁你的听力，使你疲倦和紧张。餐厅里的噪音来自瓷器、金属容器、大声的音乐、通风器、洗碗机或受到硬壁和地板强化的声音等。

雇主应负责把音量限制在合理的范围内。厨房、洗碗室和进食的餐室有可能需要另行设计和装潢，以限制声音的传播，例如，利用吸音装置和隔音设备。在演奏音乐的房间也应有同样的装置。

为了能正常的谈话，背景音量不得超过 55 分贝 (dB)。一天8小时的工作日里，如果平均音量超过80分贝时，雇主应告知员工此事并对员工说明其危险性，雇主并应准备护耳设备。音量超过85分贝的时，雇主可做的措施如下：

- 实行减少噪音的措施。
- 装上警告招牌。
- 确保员工使用护耳装置。
- 提供听力检查。

进货处 供应商在送货时不应有受伤的危险

进货处应达到的标准之一是它应接近储藏室、仓库和电梯。卸货时，车子必须能开到进货处，并且，在那里应有宽敞的空间，以放置退货物品、包装物和滚动运输用的设备。

在工作人员专用的空间里你应能在那里吃饭、歇息和处理私人的卫生需要。

工作人员专用的空间不应该用作办公室、储藏室或其它不符合其功能的用途。

在清洁室里应该有放置清洁车、清洁设备和清洁用品的地方。

它还应有插座、冷热水龙头、出水槽、排水口和给清洁机器充电的地方。在水龙头上可装个喷水脚筒，它能把桶里的水吸出，这样，可免除你提水桶的工作。



## 应注意

- 更换坏掉的灯泡
- 荧光灯的光线慢慢会减弱，应在它熄灭前更换。
- 将电器装置、窗户和墙壁定期清理干净。
- 有些工作任务需要特别明亮的光线，例如剔鲑鱼骨或坐在柜台时。

## 触电的危险

- 如果你的双手在工作时会接触湿气或弄湿，电流通过身体的危险性会提高。
- 接地漏电保护插座是一个安全装置，能预防灼伤和触电的危险。

## 良好的照明在你工作时很重要

你在工作时需要有良好的照明。如果工作时的光线很弱，你便会设法接近物品，以看得较为清楚。这样会造成你的工作姿势不良。

电器装置应放在不会刺眼的地方。如果厨房和餐室的灯光亮度差别很大，应注意把光度调得层次柔和。

特别重要的是，当你从光亮的房间走到黑暗的房间时，可把色调和光度平衡，从而得到较为柔和的灯光转换，使眼睛较容易适应新的光线。

为了避免在光线较弱的地方滑跤和绊倒，可把照明设备照射在楼梯和高低不平的地方。

# 炊具机器能造成终身的伤害

每年都会发生许多与炊具机器有关、应可避免的意外事故，例如切片机的刀片和生面搅拌机的钩子等器具，都会造成伤害。有时伤害是终生的。厨房的员工能正确使用炊具机器是雇主的责任，

每一个炊具机器都应有使用说明书。

## 切片机

切片机的功能是将较硬的食物，如奶酪和火腿等切片。切片机在切较软的食物如面包、黄瓜和番茄等时，经常会发生事故。意外事故也会在清洗炊具机器时发生。所有炊具机器的保护设备都应完整，并应将这些机器有条理的放置。

## 搅拌机和切菜机

搅拌机和切菜机应该有设定好的电动保护。这意味着，如果保护装置没有设好，机器即无法启动。保护装置的功能如果坏掉，机器就不该使用。

## 煮锅

一个不安全的煮锅有爆炸的危险，这种情况下人最容易受伤。因此煮锅应如何安装有明文规定，它并应定期接受检验。如有问题，你可向检验压力容器的公司询问。

这样你可避免受伤

- 在使用机器前，请仔细阅读使用说明书。
- 当你在清洗或拆解机器时应中断电源。
- 绝对不可把机器上的保护装置拆掉。
- 如果一根电线或一个装置坏了，机器就不该使用。你应立即报告损毁，并请有资格的人修理该机器。
- 依照现行法律的规定检验煮锅。





## 如果开始起火燃烧...

如果开始起火燃烧，重要的是你自己和他人应尽快疏散到安全的地方。

火警传播得很快，因此，快速的疏散是很重要的。

依规定至少应有两条疏散通道。请注意疏散门不应上锁，并不得有妨碍进出的物品。堆积的空箱、服务车或类似的物品堵在疏散道时，会妨碍人们的疏散。

疏散道的标志应该清楚，并应有足够的防火工具。灭火器需放置在显眼的地方。

请遵守一个地方最多同时容纳人数的规定。这关系到你和你客人的安全。

## 暴力和恐吓

暴力和恐吓会引起身体和精神上的伤害。餐饮界也不例外，你会遇到爱闹事或受到毒品影响的人。工作场所应该是令人有安全感和安全的地方。所有工作人员都应对例行的安全措施有所认识。应提供员工适当的培训，使他们能应付受到威胁和暴力的情况。如果有人遭到暴力或恐吓，员工应有例行的程序可循，知道应如何照顾该人。

### 请考虑

- 依照规定，至少应有两条疏散通道。
- 保持疏散通道的畅通，不可上锁，通道上不应放置物品。
- 往疏散通道应有清楚的标志。

# 发生工伤事故时，你们会 举报吗？

在工作时，如果发生意外事故或有人生病，受伤者病患者应向雇主报告。然后，雇主应尽快向公共保险事务处(Försäkringskassan)举报。如果你的雇主不举报，你可自己举报。你可在公共保险事务处取得举报表格。如果发生了严重的意外事故，或发生任何会造成严重事故的事件时，雇主应尽快向工作环境局(Arbetstillsjöverket)报告。

## 不可让意外再次发生

雇主有责任调查造成工伤的原因，以预防有更多人受伤。一个优良和有系统的工作环境管理应定期研究发生工伤的危险因素，然后采取应对的措施。如果能早期采取适合工作环境的措施，例如创造适合人体工学的工作环境和工，即能减少发生工伤的危险。

## 回到工作岗位

雇主与雇员协调后应提供公共保险事务处所需的信息，因为该处需要雇主的信息来分析雇员的复健需要。雇主须确保雇员进行复健，并提供所需的信息，积极参与复健的工作。

公共保险事务处负责协调复健所需的协助。如果雇员同意，该处应与雇主、雇员组织、健康医疗单位、社会服务局、劳动力市场机构和其它相关机关合作。





ARBETSMILJÖ  
VERKET

**Additional copies of this publication  
can be ordered from:**

Swedish Work Environment Authority,  
publication services,  
112 79 Stockholm.

Tel. +46-(0)8-730 97 00

Fax +46-(0)8-735 85 55

**[www.av.se](http://www.av.se)**

ADI 611 Kin

Our vision: Everyone wants to, and can, create a good work environment