

สภาพแวดล้อมที่ดีในที่ทำงาน ที่ภัตตาคารของคุณ



สภาพแวดล้อมที่ดีในที่ ทำงานที่ภักตาคารของ

คุณ

แผ่นพับฉบับนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม
ในที่ทำงานที่ภักตาคาร เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ที่
เป็นนายจ้าง เป็นหัวหน้างาน เป็นตัวแทนผู้ดูแล
สภาพการทำงาน หรือเป็นลูกจ้าง

แผ่นพับฉบับนี้มีคำแนะนำวิธีการทำงานอย่าง
เป็นระบบเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน
ให้มีความมั่นคงและมีความปลอดภัย และ
เป็นการลดความเสี่ยง เช่นในเรื่องการได้รับ
บาดเจ็บจากการทำงานและสภาพต่าง ๆ ที่ไม่
ดีต่อสุขภาพ



ที่ทำงานของคุณเป็นอย่างไรบ้าง?

นายจ้างจะต้องตรวจดูว่าพวกลูกจ้างในที่ทำงานนั้นเป็นอย่างไรกันบ้าง และต้องจัดความเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจสามารถทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยกันขึ้น โดยการร่วมมือกับลูกจ้างและตัวแทนผู้ดูแลสภาพการทำงาน นายจ้างจะต้องทำการตรวจสอบเรื่องความเสี่ยงต่าง ๆ แก่ไขสิ่งเหล่านี้ และติดตามผล นั่นคือการทำงานในปัญหาเรื่องสภาพแวดล้อมในที่ทำงานอย่างมีระบบ การทำงานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของที่ทำงานจะต้องเป็นส่วนหนึ่งของงานประจำวัน และจะต้องคลุมถึงด้านกายภาพ สภาพจิต และสภาพสังคมของความสัมพันธ์ในการทำงาน

นายจ้างควรที่จะตกลงกับลูกจ้างและตัวแทนผู้ดูแลสภาพการทำงาน ถึงเรื่องกำหนดวิธีการในการทำงานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของที่ทำงาน

1. มีความเสี่ยงอะไรอยู่บ้าง?

นายจ้างจะต้องตรวจสอบอย่างเป็นประจำว่ามีความเสี่ยงอะไรอยู่บ้างในสถานที่ทำงาน ความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ

ความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บ และความกดดันทางด้านจิตใจที่ทำให้เกิดความเครียด ในการตรวจสอบความเสี่ยงต่าง ๆ ของสภาพแวดล้อมในที่ทำงานเหล่านี้ นายจ้างควรที่จะเดินตรวจสอบดูให้ทั่ว ยกปัญหาเรื่องสภาพแวดล้อมในที่ทำงานขึ้นเมื่อมีการประชุมกันในที่ทำงาน และเมื่อมีการพูดคุยกับลูกจ้างแต่ละคน

2. คาดการณ์เรื่องความเสี่ยง

นายจ้างจะต้องทำการคาดการณ์ถึงความร้ายแรงของความเสี่ยงเหล่านั้น เช่นความเป็นไปได้ที่จะเกิดอุบัติเหตุรุนแรงมีมากน้อยแค่ไหน และเมื่อเกิดแล้วผลที่จะตามมานั้นมีอะไรบ้าง? และจุดผลของการคาดการณ์นี้ไว้

3. มาตรการ

ถ้าความเสี่ยงนั้นมีผลร้ายแรงต่อสุขภาพ หรือทำให้ได้รับบาดเจ็บ นายจ้างจะต้องดำเนินการแก้ไขโดยทันที

4. หยิบแผนปฏิบัติการออกมา

ถ้าไม่สามารถนำมาตรการแก้ไขเหล่านี้ออกมาดำเนินการได้โดยทันที นายจ้างจะต้องนำมาตรการเหล่านั้นไปบรรจุไว้ในแผนปฏิบัติการ โดยมีการระบุว่า จะใช้มาตรการเหล่านี้เมื่อใด และใครเป็นผู้รับผิดชอบ มาตรการแก้ไขเหล่านี้จะต้องดำเนินการเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. ติดตามผล

นายจ้างจะต้องติดตามผล ดูว่าเกิดผลตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าได้มีการใช้มาตรการแก้ไข



ดูแลร่างกายของคุณ

สิ่งสำคัญในตอนทำงานนั้นก็คือการเคลื่อนไหวตัวอย่างถูกต้อง และมีการใช้เครื่องทุ่นแรงที่ดี ซึ่งจะทำให้เป็นการลดความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บ

ตามภัตตาคารต่าง ๆ เป็นเรื่องปกติที่จะมีการก้มและเอี้ยวตัว ยึดตัวออกไปเพื่อหยิบของ และทำงานในท่าเดียวเป็นเวลานาน การกระทำแบบนี้ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก ถ้ายืนอยู่ใกล้ในตอกทำงานก็จะเป็นการไปกดดันเส้นเอ็นที่เท้าและขา หัวใจและการหมุนเวียนของโลหิต ถ้าทำงานโดยการนั่งส่วนหนึ่ง หรือยืนส่วนหนึ่ง ก็จะเป็นการลดภาระให้กับร่างกาย ทำทำงานทำอื่นที่เพิ่มภาระให้ได้แก่ เช่นการทำงานโดยยกมืออยู่เหนือบ่า หรือทำงานในช่วงที่ต่ำกว่าหัวเข่า

ยกของให้อยู่ใกล้ ๆ ตัว

- ใช้เครื่องทุ่นแรงในการยก เพื่อหลีกเลี่ยงการยกของหนัก หรือยกของที่ยกขึ้นยาก
- วางของหนัก และสินค้าที่คุณใช้บ่อยให้อยู่ในความสูงระหว่างเข่า – และไหล่
- ถ้าคุณต้องยกของ ก็ขอให้งอใกล้ ๆ ตัว

การยกของหนัก หรือของที่ยกยากขึ้นบรรทัด จะเป็นการเพิ่มภาระให้กับขา เข่า และเท้า และเป็นการเพิ่มภาระให้กับไหล่ และหลัง และเพิ่มความเสี่ยงที่จะหกล้มและทำให้ร่างกายบาดเจ็บ

เพื่อลดการได้รับบาดเจ็บ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

- ทำงานในท่าที่ไม่ต้องยกหัวไหล่ และให้แขนอยู่ใกล้ตัว
- หลีกเลี่ยงการทำงานโดยใช้มือทั้งสองอยู่ในระดับเหนือหัวไหล่ หรือใต้หัวเข่า
- อย่งอและบิดตัวพร้อม ๆ กัน
- วางเครื่องมือที่ใช้ทำงานไว้ใกล้ตัวและให้อยู่ด้านหน้าของร่างกายในระดับศอก เช่น ในตอนประกอบอาหารแบบแซนวิช หรือตอนที่คุณจัดแบ่งอาหารออกเป็นจาน ๆ

ข้อคิดเมื่อตอนคุณถือของ

- แบ่งการยกของให้หลาย ๆ คนทำ
- ใช้เครื่องทุ่นแรงในการยก และให้ช่วยกันเมื่อยกของหนัก
- ใช้รถเข็นเคลื่อนที่ และลิฟต์ เมื่อต้องการย้ายของระหว่างชั้น แทนการยกของหนักและของที่ยกยาก
- เปลี่ยนจากการมีบันไดสองสามชั้นมาเป็นทางลาด หมายถึงทำให้ใช้แผ่นแฉกสำหรับพื้นที่มีความต่างระดับเพียงเล็กน้อยเพื่อเป็นการลดเรื่องเดินสะดุด

- ปรับปรุงความสูงของโต๊ะทำงานสำหรับงานที่แตกต่างกัน และมีผู้ใช้โต๊ะทำงานหลายคน เช่น โดยการปรับให้สูงหรือลดให้ต่ำได้
- จัดให้มีพื้นที่ว่างสำหรับวางของในครัว และในสถานที่ที่จะใช้เสิร์ฟอาหาร ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการทำงานที่กีดกันร่างกาย และเพื่อลดการวิ่งที่ไม่จำเป็น อาจจะมีการใช้โต๊ะเล็ก ๆ ที่เลื่อนได้ หรือมีโต๊ะไว้สำหรับวางของ เช่น เพื่อวางแก้วและมิด ซ้อนและล้อม
- ทำงานส่วนหนึ่งในท่านั่งหรือที่ยืน

ป้องกันตัวคุณไม่ให้ถูกไฟไหม้

ลูกจ้างที่ทำงานอยู่ในภัตตาคารถือเป็นหนึ่งในกลุ่มอาชีพที่ประสบกับเรื่องถูกไฟลวกมากที่สุดกลุ่มหนึ่ง อุบัติเหตุเหล่านี้เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่คับแคบและความเคร่งเครียดในครัวของภัตตาคาร การเดินชนกัน พื้นที่ลื่น เป็นสาเหตุที่ธรรมดามาก การได้รับบาดเจ็บส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะถูกน้ำมันที่ร้อน หรือน้ำที่ร้อนลวก ถูกไอน้ำหรืออาหารร้อน ๆ ลวก อุบัติเหตุร้ายแรงจะเกิดขึ้นตอนทำความสะอาดรอบ ๆ ที่ทอด อันทำให้ได้รับบาดเจ็บที่ต้องหยุดงานนาน

พื้นที่ดี และรองเท้าที่ดี จะลดความเสี่ยงเรื่องอุบัติเหตุ

พื้นที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะลดความเสี่ยงเรื่องการหกล้ม และลดการเพิ่มภาระให้กับร่างกาย อุบัติเหตุหกล้มเป็นอุบัติเหตุที่ธรรมดาที่สุดในภัตตาคาร และนอกจากผู้อื่นแล้วก็ได้แก่พนักงานในครัวและผู้ช่วยในภัตตาคารที่เป็นผู้ได้รับบาดเจ็บ พื้นที่สากจะลดความเสี่ยงในการลื่นล้ม และเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเปลี่ยนพื้นที่ไม่เหมาะสมและที่เป็นเหตุให้ได้รับบาดเจ็บและทำให้ร่างกายต้องทำงานหนัก

คุณที่ทำงานอยู่ในภัตตาคารควรที่จะใช้รองเท้าทำงานแบบพิเศษ รองเท้าดังกล่าวนั้นควรที่จะเข้ากับรูปเท้า และมีพื้นรองเท้าที่ยืดหยุ่น และมีขอบด้านหลังเพื่อไม่ให้รองเท้าหลุด ส่วนบนของรองเท้าที่ปิดหุ้มจะป้องกันของถูกของกระเด็นมาถูก เช่น น้ำยาล้างจานและน้ำยาล้างพื้นและของเหลวที่ร้อน ๆ เช่น น้ำซอส เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงที่จะหกล้ม คุณควรที่จะมีพื้นรองเท้าที่ไม่ลื่น จัดดูให้มีการทำความสะอาดพื้นรองเท้าอยู่เป็นประจำ เพื่อไม่ให้มีไขมันและสิ่งสกปรกอย่างอื่น

ถ้าคุณถูกไฟหรือของร้อนลวก

- ล้างบาดแผลที่ถูกลวกเพียงเล็กน้อย โดยการใช้น้ำเย็น
- บาดแผลที่หนักขึ้นโดยมีอาการพองของผิวหนัง จำต้องใช้ยาลดอาการปวดและผ้าพันแผล
- สำหรับบาดแผลที่เลวร้ายกว่านี้ คุณควรที่จะไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทันที



ป้องกันมือของคุณ
ไม่ให้ถูกทิ่มแทง และ
ถูกบาด ได้โดยการใช้
มีดที่อับ และจัดเก็บมีด
อย่างมีระเบียบ

จำไว้ว่า !

ให้คุณใส่อุปกรณ์ป้องกัน

แม้ว่าในตอนเร่งรีบ

เครื่องหมายแสดงอันตราย



กั๊กร้อน



ทำลายสุขภาพ



ไวไฟอย่างยิ่ง หรือ
ไวไฟมาก

ขอให้คุณระวังเรื่องมือและตาของคุณ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องปกป้องมือและตาในตอนที่ทำงาน โอกาสเสี่ยงที่จะเกิด เช่น ความเสี่ยงต่อการถูกมีดบาด ถูกลวก หรือสารที่กั๊กร้อนเข้าตา นายจ้างจะ ต้องดูแลให้ลูกจ้างมีอุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็น และทุกคนจะต้องรู้ว่าจะใช้มันเมื่อใด และใช้อย่างไร ตัวอย่างของอุปกรณ์ป้องกันได้แก่ ถุงมือพลาสติก และอุปกรณ์ ปกป้องตา ถ้าที่กั๊กตาครรมีการใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ก็จะต้องมี แผ่นข้อมูลเพื่อความปลอดภัยติดไว้ที่ไว้ที่เก็บผลิตภัณฑ์เหล่านั้น

วิธีป้องกันมือของคุณ

- ให้ใช้ถุงมือสำหรับใช้ในครัวเรือนเมื่อคุณล้างจาน และทำความสะอาด
- ป้องกันไม่ให้มือเปื้อนโดยการเช็ดมือให้แห้งและทาครีมบ่อย ๆ
- ขอให้ระมัดระวังเมื่อใช้นายาล้างจานและน้ายาทำความสะอาดที่แรงที่มีส่วนผสมของสารที่กั๊กร้อน

ถ้าสารที่กั๊กร้อนเข้าตา

สารกั๊กร้อนอาจทำให้เกิดบาดแผลที่ร้ายแรงกับดวงตาได้ ถ้ามีสารกั๊กร้อนเข้าตา สิ่งสำคัญคือต้องล้างตาด้วยน้ำอย่างน้อย ๑๕ นาที ทั้งนี้เพื่อลดอาการบาดเจ็บ อุปกรณ์ที่เตรียมไว้สำหรับใช้ล้างตา จะต้องพร้อมสำหรับใช้งานตลอดเวลา

อุปกรณ์ ที่เตรียมเอาไว้จะต้องหยิบถึงได้ง่ายและตามปกติแล้วจะต้องติดตั้งอย่างถาวร น้ายาที่ใช้ล้างครวที่จะมีอุณหภูมิอยู่ระหว่าง ๒๐ – ๓๐ องศาเซลเซียส ถ้ามีสารกั๊กร้อนเข้าตาคุณจะต้องไปหาแพทย์เพื่อรักษาและในระหว่างนั้นก็ให้ทำการล้างตา น้ายาล้างตานี้มีแบบที่เป็นขวดเล็ก ๆ ด้วย

รายการตรวจสอบสำหรับภัตตาคาร

นี่คือรายการตรวจสอบที่สามารถจะช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่มีระบบในที่ทำงานของคุณ แบบและตัวอย่างสำหรับแผนปฏิบัติการที่มีอยู่ที่ www.av.se

การทำงานสภาพแวดล้อมอย่างมีระบบ

1. มีการทำงานเกี่ยวกับการตรวจสอบโอกาสเสี่ยงในสภาพแวดล้อมของที่ทำงาน เช่น การเดินตรวจสอบ การประชุมในที่ทำงาน หรือการพูดคุยกับผู้ร่วมงาน หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
2. คุณได้คาดการณ์ว่าโอกาสเสี่ยงนั้นมีความร้ายแรงมากน้อยแค่ไหน ไว้หรือเปล่า? ใช่ ไม่ใช่
3. คุณได้ทำแผนปฏิบัติการนี้ไว้หรือเปล่า ในกรณีที่ไม่สามารถที่จะใช้มาตรการแก้ไขได้โดยทันที? ใช่ ไม่ใช่
4. ได้มีการแบ่งหน้าที่ในการทำงานเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้กับหัวหน้า หัวหน้าคนงาน และลูกจ้าง หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
5. คุณได้ทำการแจ้ง และทำการสอบสวนเรื่องสาเหตุที่ทำให้ที่ทำงานไม่ถูกสุวลักษณะ เรื่องอุบัติเหตุ และเรื่องเหตุการณ์ที่มีความร้ายแรง หรือเปล่า? ใช่ ไม่ใช่
6. มีการแนะนำลูกจ้างที่เข้ามาใหม่เพื่อให้สามารถใช้อุปกรณ์เป็น เช่น เครื่องครัว หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

สถานที่

7. ในทุกพื้นที่ของภัตตาคารมีแสงไฟสว่างเพียงพอหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
8. มีหลอดไฟแบบธรรมดา และหลอดนีออน ที่เสียอยู่หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
9. มีผู้ระบายอากาศติดอยู่เหนือเตาไฟฟ้า เตาทอด เครื่องทอด และเครื่องล้างจานหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
10. พื้นลื่น ข้ำรูด หรือเสื่อมสภาพแล้ว หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
มีการรวมตัวของน้ำบนพื้นหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่



11. คุณมีหน้าที่ต้องดูแลถังใส่น้ำอัดลม ถังเบียร์ และสินค้าที่หนัก ที่อาจทำให้ต้องมี
ท่าทำงานที่ไม่เหมาะสมหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
12. ระดับการทำงานนั้นปรับได้ตามหน้าที่งาน
และปรับได้สำหรับเมื่อมีคนทำงานหลายคนหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
13. ประตูห้องแช่แข็งสามารถเปิดจากด้านในได้หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
14. มีสัญญาณฉุกเฉินอยู่ในห้องแช่แข็งหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
15. เครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้า และสายไฟ นั้นเสื่อมสภาพและมีการติดสายดิน หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

การรับสินค้า

16. สามารถขนสินค้าขึ้นและลงได้ไหม และคืนให้ถูกต้องตามวิธีกายภาค มีหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
17. มีเครื่องทุ่นแรงสำหรับการเข็น เช่นสินค้าที่มีหน้าหนักมาก ลังและชยะ หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

การล้างจานและการทำความสะอาด

18. จำเป็นที่จะต้องยก หรือทำงานอยู่ในท่าที่เหน็ดเหนื่อย ในตอนที่ล้างจาน หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
19. การขนย้ายจานมีความยากลำบาก เพราะเนื่องจากสถานที่คับแคบ
และขาดเครื่องทุ่นแรง หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
20. มีที่ใหญ่มากเพียงพอสำหรับการเก็บอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
21. มีแผ่นข้อมูลเพื่อความปลอดภัยติดไว้ตรงที่เก็บน้ำยาล้างจานและน้ำยาทำ
ความสะอาดที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

22. คุณใช้อุปกรณ์ป้องกันเฉพาะตัว เช่น แว่นป้องกันตาและถุงมือพลาสติก ในตอนที่คุณทำงานกับสารเคมี หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

23. มีสถานที่ที่เตรียมไว้เพื่อการล้างตาหรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

24. ในงานทำความสะอาดนั้นมีท่าทำงานที่ไม่เหมาะสมและที่ทำให้ร่างกายเครียด หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

เครื่องจักรกล

25. มีหนังสือคู่มือสำหรับเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้ในครัว เช่น เครื่องตัด เครื่องผสม และเครื่องตัดผัก หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

26. สามารถเปิดเครื่องตัดได้หรือไม่ ถ้าที่ปรับความหนาได้ถูกปรับไปจากศูนย์ เมื่อที่สำหรับใช้ป้อนไม่ได้ติดอยู่ด้วย?

ใช่ ไม่ใช่

27. เครื่องตัดผักจะหยุดทำงานทันทีที่มีการเปิดฝาสำหรับที่ป้อน หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

28. มีการตรวจสภาพของหม้อต้มหรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

29. มีที่ปิดตรงที่ปรับระดับการทำงานของเครื่องไฟฟ้าที่ใช้สำหรับผสม /ปั่นแป้งขนมปัง หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

30. ที่สำหรับป้องกันไม่ให้กะทะคว่ำ ใช้การได้หรือไม่ ?

ใช่ ไม่ใช่

31. เครื่องทอด มีฝาและตั้งอยู่อย่างมั่นคงในที่ที่เหมาะสมที่ไม่อยู่ใกล้ก๊อกน้ำ หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

32. เครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ นั้นมีแผงตัดไฟเมื่อเครื่องช็อตที่ต่อไปยังฟิวส์ที่ปลั๊กไฟหรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่

33. มีเครื่องดับเพลิงแบบใช้คาร์บอนไดออกไซด์และผ้าห่มดับเพลิงเก็บอยู่ใกล้กับเตาทอดและเครื่องทอด หรือไม่?

ใช่ ไม่ใช่



การเสิร์ฟ

34. มีการตั้งกฎที่กำหนดน้ำหนักที่ยกในเวลาเสิร์ฟ ไว้หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
35. คุณใช้รถเข็นเพื่อขนอาหารและจาน ระหว่างสถานที่ต่าง ๆ หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
36. คุณขนอาหาร และ/หรือถ้วยชามโดยใช้บันได หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
37. ประตูสปริงที่เปิดเข้าสู่ห้องอาหาร มีช่องสำหรับมองไว้หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

ความเครียด และการทำงานมากเกินไป

38. พวกลูกจ้างมีเวลาสำหรับการพัก ตาม ที่วางแผนไว้หรือไม่? ใช่ ไม่ใช่
-
39. โอกาสที่จะหยุดพักระยะสั้นเมื่อจำเป็น มีหรือไม่? ใช่ ไม่ใช่

ตั้งชื่อเรียกห้องให้มีการระบายอากาศที่ดี

อากาศในภัตตาคารจะสกปรก นอกจากอย่างอื่นแล้วก็ประกอบด้วยควันที่เกิดจากการทอดและไอน้ำ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมีการระบายอากาศที่ดีที่นำอากาศดีเข้า และเอาอากาศเสียออก

การระบายอากาศในครัวและสถานที่ใช้เสิร์ฟอาหารจะต้องเป็นไปอย่างนุ่มนวล โดยคุณจะต้องไม่ถูกรบกวนจากกระแสลม

ตั้งชื่อเรียกห้องให้มีการติดตั้งเครื่องดูดเพื่อดูดความชื้นและความร้อนออก

เรื่องนี้จะทำโดย เช่น การติดตั้งกล่องดูดเหนือที่ทอด และ ต้องสามารถที่จะทำความสะอาดไส้กรองไขมันและช่องระบายได้โดยจะไม่มีกรไ้ได้รับบาดเจ็บ นายจ้างเป็นผู้รับผิดชอบในการตรวจสอบและซ่อมแซมระบบระบายอากาศในที่ทำงานของคุณ

เสียงดังอาจทำให้ความสามารถในการได้ยิน

เสียงของคุณเสื่อมลงได้

เสียงดังอาจไปทำลายความสามารถในการได้ยินเสียงของคุณ และทำให้คุณเพี้ยนและเครียดได้ เสียงในภัตตาคาร เช่น

เสียงถ้วยชามกระทบกัน และเสียงจากห้องอาหาร เสียงดนตรีที่ตั้ง เครื่องระบายอากาศ เครื่องล้างจาน หรือฝานั่งและพื้นที่แข็ง จะทำให้เสียงต่าง ๆ ดังมากขึ้น

เป็นความรับผิดชอบของนายจ้างที่จะต้องดูแลให้เสียงอยู่ในระดับที่เหมาะสม ห้องล้างจานและสถานที่สำหรับทานอาหารเป็นสถานที่ที่จำเป็นที่จะต้องมีการปรับปรุงและตกแต่งเพื่อป้องกันการกระจายของเสียง เช่น ด้วยการใช้สิ่งดูดเสียงและการใช้ฉากกัน สถานที่ที่ใช้เล่นดนตรีก็จำเป็นต้องปรับปรุงด้วย

เพื่อที่จะสามารถพูดคุยกันโดยใช้เสียงระดับปรกติ ระดับเสียงที่อยู่เบื้องหลังไม่ควรเกินไปกว่า ๕๕ เดซิเบล(ตบ) ถ้าระดับเสียงโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับ ๘๐ เดซิเบล ตลอดช่วงระยะเวลาการทำงานวันละแปดชั่วโมง นายจ้างจะต้องแจ้งและให้ความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยง และดูแลให้มีอุปกรณ์ป้องกันเสียง ถ้าระดับเสียงมีสูงกว่า ๘๕ เดซิเบลขึ้นไป นอกจากอย่างอื่นแล้ว นายจ้างจะต้อง

- ใช้มาตรการแก้ไขเพื่อลดเสียงรบกวน
- ติดตั้งเครื่องหมายเตือน
- ดูแลให้ลูกจ้างใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียง
- ให้บริการเพื่อไปตรวจสอบความสามารถในการฟัง

ที่รับสินค้า ที่ผู้ส่งสินค้าสามารถนำส่งสินค้าของตนได้โดยไม่ต้องเสี่ยงที่ตัวเองจะต้องบาดเจ็บ

ที่รับสินค้าควรที่จะ นอกจากอย่างอื่นแล้ว ต้องอยู่ใกล้กับโถงที่เก็บของ และลิฟท์ จะต้องสามารถขับรถไปยังที่ส่งของเพื่อส่งมอบสินค้าของตนได้ และที่ตรงนั้นก็ต้องมีความกว้างพอที่จะเอาไว้สำหรับวางสินค้าที่จะส่งคืน ดังและรถเข็น

ที่สำหรับพนักงาน คุณจะต้องสามารถใช้เป็นที่ทานอาหารพักผ่อน และดูแลความสะอาดร่างกายของคุณได้ จะต้องไม่มีการใช้ที่สำหรับพนักงานเป็นห้องทำงาน ที่เก็บของหรือการกระทำใด ๆ ที่ทำให้สถานที่นั้นหมดสภาพไป

ห้องทำความสะอาด ควรที่จะต้องมีที่สำหรับเก็บรถสำหรับทำความสะอาด อุปกรณ์การทำความสะดวกและวัสดุสิ้นเปลืองต่าง ๆ ควรที่จะต้องมีปลั๊กไฟ ก๊อกน้ำที่มีทั้งน้ำร้อนและน้ำเย็น อ่างสำหรับล้าง ช่างระบายน้ำที่พื้น และปลั๊กสำหรับเสียบเครื่องทำความสะอาด ถ้าจะให้ดีก็ควรมีบิ๊มถ่ายเทที่ก๊อกระบายน้ำเพื่อใช้ดูดน้ำออกจากถัง คุณจะได้ไม่ต้องยกถัง



ขอให้นักถึงว่า

- ต้องเปลี่ยนหลอดไฟที่ชำรุด
- หลอดนีออนจะอ่อนแรงลงที่ละน้อย และจำเป็นต้องเปลี่ยนก่อนที่มันจะดับ
- ทำความสะอาดโคมไฟ หน้าต่าง และข้างฝาอย่างเป็นประจำ
- หน้าที่บังหน้าที่ต้องใช้แสงมาก เช่น ตอนถอดกระดุกปลาซิลมอน หรือนั่งอยู่ที่เครื่องเก็บเงิน

ความเสี่ยงของใช้ไฟฟ้า

- ความเสี่ยงที่จะถูกไฟฟ้าช็อตมีเพิ่มขึ้น ถ้าคุณทำงานด้วยมือที่ชื้นหรือมือเปียก คุณอาจบาดเจ็บอย่างร้ายแรง
- ที่ตัดไฟ เป็นการจัดการป้องกันชนิดหนึ่งที่สามารถป้องกันไม่ให้ไฟฟ้าไหม้ร่างกาย หรือเกิดไฟช็อตร่างกาย

แสงที่สว่างมีความสำคัญในตอนที่คุณทำงาน

ในตอนที่คุณทำงานคุณต้องมีแสงที่สว่าง ถ้ามีแสงน้อย ส่วนใหญ่ก็จะพยายามแก้โดยเข้าไปใกล้เพื่อที่จะดูได้ชัดและความเสี่ยงก็จะมีมากที่จะต้องทำงานในท่าที่ไม่เหมาะสม

ตั้งโคมไฟในลักษณะที่แสงจะไปเข้าตา และจัดดูให้การเปลี่ยนความสว่างของแสงในแต่ละสถานที่นั้นเป็นไปอย่างละมุน ถ้าความแตกต่างของแสงสว่างระหว่างห้องครัวและห้องอาหารมีมาก

เป็นเรื่องสำคัญเป็นพิเศษในเมื่อต้องออกจากสถานที่ที่สว่างไปยังสถานที่ที่มืด โดยการสร้างสมดุลในการให้สีและกำลังแสงสว่างจะทำให้ระดับแสงมีความแตกต่างน้อยลงและดวงตาก็จะคุ้นเคยกับแสงใหม่ได้ง่ายขึ้น

ลดความเสี่ยงในการลื่นไถลและการสะดุดในสถานที่ที่มีแสงลดลงได้โดยการให้แสงสว่างสองไปที่ทางเดินและที่ต่างระดับ

เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวอาจเป็นเหตุ ให้คุณได้รับบาดเจ็บไปตลอดชีวิต

ทุก ๆ ปีได้เกิดอุบัติเหตุที่ไม่จำเป็นจากเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเป็นจำนวนมาก เช่นจากแผ่นลื่นของเครื่องตัด และจากตะขอในเครื่องผสมแป้ง บางกรณีบาดเจ็บที่ได้รับจากอุบัติเหตุเหล่านี้จะเป็นไปตลอดชีวิต นายจ้างเป็นผู้รับผิดชอบที่จะดูแลให้ลูกจ้างที่ทำงานอยู่ในครัวมีความสามารถในการใช้อุปกรณ์เครื่องครัวทั้งหมด จะต้องมีแม้กระทั่งคู่มือการใช้สำหรับอุปกรณ์เครื่องครัวทั้งหมด

เครื่องตัด

เครื่องตัดนี้มีไว้สำหรับตัดอาหารที่มีความแข็งกว่าปกติเล็กน้อย เช่นเนยแข็งและหมูแฮม อุบัติเหตุมีเกิดขึ้นหลายครั้งกับเครื่องตัดนี้ในตอนที่ใช้ตัดอาหารที่อ่อนนุ่ม เช่นขนมปัง แดงกวาและมะเขือเทศ หรือไม่กี่ตอนทำความสะอาดเครื่องตัด สิ่งป้องกันทุกชิ้นที่เครื่องมืออยู่จะต้องสมบูรณ์และติดอยู่ในที่ของมัน

เครื่องผสม และเครื่องตัดผัก

ที่เครื่องผสมและที่เครื่องตัดผักจะมีแผงก้ำบังตัวเร่งกระแสไฟฟ้า ซึ่งหมายถึงว่าจะไม่สามารถเปิดเครื่องให้ทำงานได้ถ้าแผงก้ำบังนี้ไม่ได้อยู่ในที่ของมัน ถ้าแผงก้ำบังใช้การไม่ได้ก็จะไม่อนุญาตให้ใช้เครื่อง

หม้อต้ม

หม้อต้มที่มีความบกพร่องในเรื่องความปลอดภัยสามารถระเบิดได้ และความเสี่ยงที่จะเกิดความเสียหายจะมีมาก ดังนั้นจึงได้มีข้อกำหนดที่ระบุนิการติดตั้งหม้อต้ม และเงื่อนไขที่จะต้องมีการกลับมาตรวจสอบสภาพ ถ้ามีปัญหา ขอให้ติดต่อกับบริษัทที่ทำกรตรวจสอบหม้อต้ม

คุณสามารถหลีกเลี่ยงการได้รับบาดเจ็บได้ โดย

- อ่านคู่มือการใช้อย่างละเอียดก่อนที่จะเริ่มใช้เครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าเหล่านี้
- ตัดไฟออกเสมอ ตอนที่ท่านทำความสะอาดเครื่อง หรือในตอนถอดส่วประกอบของเครื่อง
- ห้ามเอาแผงก้ำบังออกจากเครื่อง
- ถ้าสายไฟหรือเครื่องชำรุด จะต้องไม่มีการใช้เครื่อง แจ้งเรื่องชำรุดนี้โดยเร็วที่สุด และติดต่อผู้ที่ได้รับอนุญาตให้ซ่อมให้มาทำการแก้ไขข้อชำรุด
- ตรวจสอบสภาพหม้อต้มตามกฎที่มีอยู่





ถ้าไฟเริ่มไหม้...

ถ้าไฟเริ่มไหม้ สิ่งที่สำคัญก็คือคุณและคนอื่นจะต้องไปอยู่กันในที่ที่มีความปลอดภัย ไฟลุกไหม้เร็วมาก ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญในการที่จะต้องออกจากสถานที่โดยเร็ว

โดยหลักการ จะต้องมีทางหนีไฟอย่างน้อยสองทาง ประตูทางหนีไฟจะต้องไม่มีการใส่กุญแจ และต้องปราศจากสิ่งกีดขวาง การวางถังเพลิง รถเข็นที่ใช้เสิร์ฟ หรือสิ่งของในลักษณะเดียวกันนี้ไว้หน้าทางหนีไฟอาจกีดขวางไม่ให้คนออกได้

ดูแลให้ป้ายที่บอกทางหนีไฟทั้งหมด มีความชัดเจน และต้องมีอุปกรณ์ใช้ดับไฟมากเพียงพอ

ขอให้เคารพในจำนวนคนที่อนุญาตให้อยู่ในสถานที่พร้อม ๆ กัน มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัยของคุณและของแขกของคุณ

ความรุนแรง และการข่มขู่

ความรุนแรง และการข่มขู่เป็นปัญหาหนึ่งที่สามารถก่อให้เกิดการบาดเจ็บทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ธุรกิจภัตตาคารก็ไม่ได้ได้รับการยกเว้นเรื่องแขกที่เกเรและมีนเมา สถานที่ทำงานนี้จะต้องเป็นที่ที่มีความมั่นคงและปลอดภัย และทุกคนจะต้องรู้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ลูกจ้างจะต้องได้รับการอบรมที่จำเป็นในการที่ดูแลสถานการณ์ที่มีการข่มขู่และความรุนแรง ถ้าเกิดมีผู้ใดถูกใช้ความรุนแรงหรือถูกขู่ ก็จะต้องมีวิธีปฏิบัติที่บอกว่าหล่อนหรือเขาควรที่จะได้รับการดูแลอย่างไร

ขอให้คิดว่า

- โดยหลักการแล้วจะต้องมีทางหนีไฟอย่างน้อยสองทาง
- ดูแลไม่ให้มีการใส่กุญแจทางหนีไฟเหล่านั้น และต้องปราศจากสิ่งกีดขวาง
- ป้ายเครื่องหมายบอกทางหนีไฟจะต้องชัดเจน

คุณคงแจ้งเรื่องการได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน?

เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น หรือเมื่อมีคนเกิดไม่สบายขึ้นในตอนทำงาน ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะต้องแจ้งให้นายจ้างทราบ และนายจ้างจะต้องแจ้งกองทุนประกันสังคมโดยเร็วที่สุด ถ้านายจ้างของคุณไม่ทำการแจ้ง คุณก็สามารถที่จะทำการแจ้งได้เอง แบบฟอร์มที่จะใช้แจ้งเรื่องการได้รับบาดเจ็บตอนทำงานสามารถขอรับได้จากกองทุนประกันสังคม ถ้ามีอุบัติเหตุแบบร้ายแรงเกิดขึ้น หรือมีอะไรที่อาจจะร้ายแรงเกิดขึ้น นายจ้างจะต้องแจ้งกับกรมสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้ทราบโดยเร็วที่สุด

อย่าปล่อยให้เกิดขึ้นอีก

นายจ้างมีหน้าที่ที่จะต้องสอบสวนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการได้รับบาดเจ็บในที่ทำงาน ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอีก ในหัวข้อเรื่องระบบการทำงานที่ดีสำหรับสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน จะมีการตรวจสอบโอกาสเสี่ยงและทำการแก้ไขอยู่เป็นประจำ ใช้มาตรการการปรับวิธีการทำงานแต่เนิ่น ๆ เช่น การจัดที่ทำงานให้เป็นไปตามหลักวิชา และการสับเปลี่ยนหน้าที่ ก็สามารถที่จะลดความเสี่ยงในการที่จะได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน

กลับเข้าทำงาน

หลังจากที่ได้หารือกับลูกจ้างแล้ว นายจ้างจะต้องส่งข้อมูลต่าง ๆ ที่จำเป็นในการที่จะทำให้สามารถวางแผนในการฟื้นฟูสุขภาพให้กับลูกจ้างได้ ให้กับกองทุนประกันสังคม และนายจ้างจะต้องจัดให้มีการเริ่มใช้มาตรการการฟื้นฟูสุขภาพด้วย นายจ้างจะต้องส่งข้อมูลต่าง ๆ ที่จำเป็น และจะต้องให้ความร่วมมือในการฟื้นฟูสุขภาพเองด้วย

กองทุนประกันสังคมจะประสานมาตรการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับงานการฟื้นฟูสุขภาพ ถ้าได้รับความเห็นชอบจากลูกจ้าง กองทุนประกันสังคมจะร่วมงานกับนายจ้างและองค์กรลูกจ้างองค์กรต่าง ๆ สถานะรักษาพยาบาล สำนักงานบริการสังคม หน่วยราชการที่เกี่ยวข้องกับตลาดแรงงาน และหน่วยราชการอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องด้วย





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

ADI 611 Tha

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