

พร้อมทำงานอย่าง ปลอดภัยภาพ ภายใน 30 นาที

คู่มือภาพขั้นตอนการสวม PPE
สำหรับช่างไฟฟ้ามืออาชีพ

■ ให้ความสำคัญแบบที่ละขั้นตอนใช้ภาพที่สื่อสารแล้วอ่านเข้าใจง่าย



1 เสี้ยววินาที



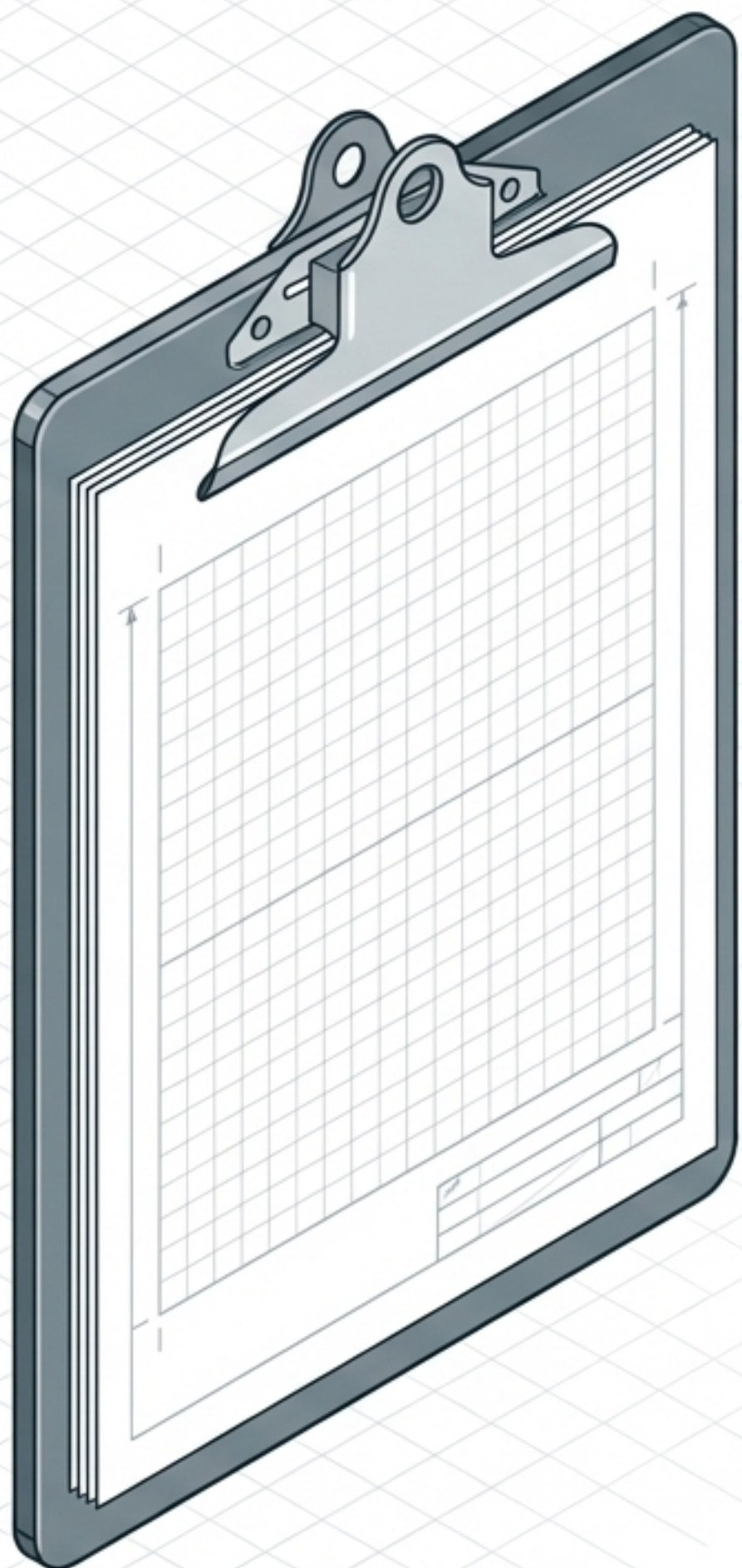
อุบัติเหตุเกิดขึ้นโดยไม่มีสัญญาณเตือน

2 นาที



คือเวลาที่ใช้ในการสวม PPE เพื่อปกป้องชีวิต

PPE คือเกราะป้องกันด่านแรก ความปลอดภัยสำคัญกว่าความเร็ว



1. ตรวจสอบร่างกาย
พักผ่อนเพียงพอ ไม่เจ็บป่วย



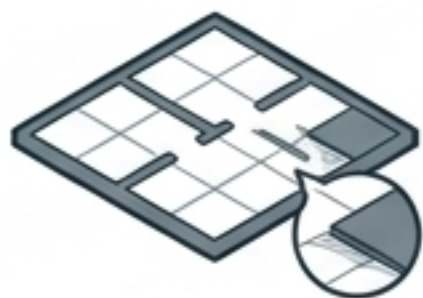
2. ประเมินความเสี่ยง
รู้อันตรายของงานที่จะทำ



3. ตรวจสอบสภาพ PPE
ห้ามมีรอยแตก รอยร้าว หรือฉีกขาด



4. เลือกขนาดให้พอดี
อุปกรณ์ต้องกระชับ ไม่หลวมเกินไป



5. สำรวจพื้นที่ทำงาน
ไม่มีสิ่งกีดขวาง พื้นไม่ลื่น

Step 1

ชุดปฏิบัติงาน

สะอาด ไม่ขาดรุ่งริ่ง และไม่มีส่วนที่
หลวมจนอาจเกี่ยวเครื่องจักร

Step 3

หมวกนิรภัย

ตรวจสอบรอยร้าว
ปรับสายรัดคางให้กระชับ
หมวกต้องไม่หลุดเมื่อก้มศีรษะ

Step 2

รองเท้านิรภัย

ผูกเชือกให้แน่น พื้นรองเท้าไม่สึกหรอ
และสวมใส่พอดีเท้า



Step 4

แว่นตานิรภัย

เลนส์ใสสะอาด
สวมแนบสนิทกับใบหน้า
ป้องกันเศษวัสดุกระเด็นเข้าตา

Step 6

ตรวจสอบขั้นสุดท้าย 30 วินาที

หยุดคิด 30 วินาทีก่อนเริ่มงาน:
อุปกรณ์ครบไหม? มีส่วนไหนหลวมหรือไม่?

Step 5

ถุงมือนิรภัย

เลือกชนิดถุงมือให้เหมาะกับงาน
สวมพอดีมือ หยิบจับเครื่องมือได้ถนัด





กับดักความเคยชิน

งานนิดเดียว ไม่ต้องใส่หมวก

สวม PPE แค่บางชิ้น

ฝืนใช้อุปกรณ์ที่มีรอยร้าวหรือชำรุด

ใส่หลวมๆ เพื่อความสบาย



วิธีมืออาชีพ

งานทุกประเภทมีความเสี่ยง
ต้องสวม PPE เสมอ

ป้องกัน 100% สวมอุปกรณ์ครบทุกชิ้น

เปลี่ยนใหม่ทันทีที่พบความเสียหาย

ปรับสายรัดให้กระชับและพอดีตัวที่สุด



นาทีที่ 0-5

ตรวจความพร้อมร่างกาย



นาทีที่ 16-20

สวม PPE ทีละขั้นตอน 1-6



นาทีที่ 6-10

ศึกษางานและความเสี่ยง



นาทีที่ 21-25

ตรวจสอบพื้นที่ทำงาน



นาทีที่ 0-5

ตรวจความพร้อมร่างกาย



นาทีที่ 26-30

ยืนยันความพร้อม
ขั้นสุดท้าย

**แผนปฏิบัติ
30 นาทีก่อนเริ่มงาน**



1. คิดถึงความปลอดภัย
ก่อนเสมอ



2. สวม PPE
โดยไม่ต้องรอให้เตือน



3. ตรวจสอบอุปกรณ์
ทุกครั้งก่อนใช้



5. ไม่หยุดเรียนรู้
และพัฒนาตนเอง



4. กล้าตักเตือน
เมื่อพบจุดเสี่ยง

5 วินัยช่าง
ไฟฟ้ามืออาชีพ



1. ประเมินความเสี่ยง



2. ตรวจสอบอุปกรณ์



3. สวมใส่ที่ละขั้นตอน



4. กฎ 30 นาทีก่อนเริ่มงาน



“ความปลอดภัยไม่ใช่เรื่องของโชค แต่เป็นเรื่องของวินัย”