

สุขภาพและความปลอดภัยในอาหารและเครื่องดื่ม

Health & Safety for Food and Drink

อาการบาดเจ็บในที่ทำงานที่มักเกิดขึ้นบ่อยมากที่สุด
ใน
ได้แก่อาการบาดเจ็บที่หลัง คอ และข้อศอก!

The most common injuries in the workplace are to the back, neck and ribs!



การขนย้ายวัสดุด้วยมือ Manual Handling

1. พยายามหลีกเลี่ยงการขนย้ายด้วยมือ ณ ที่ใด ๆ ก็ตาม
Avoid handling loads wherever possible.
2. ใช้รถลากที่เตรียมไว้ให้
Use the trolleys provided.
3. ประเมินน้ำหนักโดยรวมของวัสดุก่อนทำการขนย้าย
Assess the load before you handle it.
4. แบ่งการขนย้ายวัสดุขนาดใหญ่ออกเป็นส่วน ๆ
Break up a large load.
5. ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในกรณีที่ต้องการ
Ask for help if you need it.
6. รักษาทางเดินเท้าให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง
Keep walkways clear.
7. ย่อเข่าของคุณขณะทำการขนย้าย
Bend your knees.

ลื่น สะดุด และหกล้ม

Slips, Trips and Falls

1. ทำความสะอาดทุกครั้งเมื่อคุณออกจากบริเวณนั้น ๆ
Clean as you go.
2. รักษาพื้นและทางเข้า-ออกให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง
Keep floors and access routes clear.
3. สวมใส่รองเท้าให้ถูกประเภท
Wear correct footwear.
4. อย่าวางใจให้ผู้อื่นทำความสะอาดหรือสางพื้นที่ทำงานของคุณ
Do not rely on others to tidy your things up.
5. รายงานทันทีที่มีการหกสเปรดใด ๆ เกิดขึ้น
Report any spills immediately.
6. กรุดาเดิน อย่างช้า
Walk, do not run.
7. รายงานในกรณีที่มีเชือกหรือสายใด ๆ กีดขวางอยู่บนพื้นที่ทำงานให้สะอาด
Report trailing cables.

การลื่น สะดุด และหกล้มนั้น
ถือเป็นอาการบาดเจ็บในที่ทำงาน
ที่เกิดขึ้นเป็นอันดับสอง!

Slips, trips and falls are the second most common cause of accidents in the workplace



การตัด

Cuts

1. อย่าพยายามใช้มีด
นอกจากในกรณีที่มีความจำเป็น
Don't use a knife unless you have to.
2. พยายามตัดวัสดุให้ห่างจากตัวคุณ
Always cut away from you.
3. เก็บมีดไว้ในที่ที่เหมาะสมอย่างปลอดภัย
Store knives securely in their proper areas.
4. อย่าวางมีดทิ้งไว้ในอ่างล้าง
Do not put knives in the sink.
5. ตัดหรือหั่นบนเขียงหรือที่รอง
และห้ามตัดวัสดุใด ๆ บนมือของคุณ
Cut or chop on a board, never in your hand.
6. ในกรณีที่ต้องทำความสะอาดวัสดุคม
ให้จับด้วยมือ
แล้วจึงใช้แปรงทำความสะอาดที่คม
Hold the handle and use a brush when washing sharp objects.
7. ใช้มีดในเหมาะสมกับชนิดของงาน
Use the right knife for the job.

การตัดวัสดุโดยประมาท
อาจก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บขั้นรุนแรง
บาดแผลซึ่งอาจทำให้อวัยวะผิดปกติ
ตลอดจนถึงแผลเป็น!

Cuts can cause serious injury, disfigurement and scarring!



บาดแผลจากการไหม้หรือลวก

Burns and Scalds

1. อย่าถือภาชนะที่ร้อนด้วยมือเปล่า
Do not carry hot containers.
2. ใส่ถุงมือสำหรับเตาอบ
Use oven gloves.
3. รักษาพื้นและทางเข้า-ออกให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง
Keep floors and access routes clear.
4. อย่าจับที่ผิวที่ร้อนด้วยมือเปล่า
Don't touch scalding hot surfaces.
5. เปิดฝาดูให้พ้นจากใบหน้าของคุณ
Open lids away from you.
6. สังเกตป้าย "ระวังของร้อน"
Observe "Caution Hot" signage.
7. ให้อาหารเย็นลงอย่างช้า ๆ
Lower food into hot fat slowly.

บาดแผลจากการไหม้มีความเจ็บปวดมาก
และต้องใช้เวลาในการรักษาให้คืนกลับสู่สภาวะปกติ!

Burns can result in long and painful rehabilitation!



ของหล่นจากที่สูงสามารถคร่าชีวิตคุณได้!

Falling objects can kill!



ของหล่นจากที่สูง

Falling Objects

1. อย่าให้ห้องบรรจุก่อเกิดกับกีด
Don't overload shelving.
2. ห้ามเก็บวัตถุที่มีน้ำหนักมากไว้เหนือกว่าความสูงระดับไหล่
Don't store heavy items above shoulder height.
3. ตรวจสอบบริเวณที่เก็บของเป็นประจำ
Inspect the storage area regularly.
4. รายงานในกรณีที่มีสิ่งชำรุดเสียหาย
Report damaged shelving.
5. เก็บวัตถุที่ยกต่อการขนย้ายไว้ในที่ที่เหมาะสม
Store awkward items safely.
6. ห้ามเก็บวัตถุที่ไม่มีเคงหรือวัตถุที่แกว่งโกวไว้บนแท่นสูง
Don't store unstable loads at a height.
7. สวมใส่ชุดป้องกันที่ถูกต้อง
Wear the correct protection clothing.