

# สุขภาพและความปลอดภัยในการขายปลีก

## Health & Safety for Retail

การขนย้ายวัสดุด้วยมือก่อให้เกิดอุบัติเหตุ  
มากถึงหนึ่งในสามของอุบัติเหตุทั้งหมด  
ในที่ทำงาน  
Manual handling causes one third of  
all accidents  
in the workplace!



### การขนย้ายวัสดุด้วยมือ

#### Manual Handling

- 1 พยายามหลีกเลี่ยงการขนย้ายด้วยมือ ณ ที่ใด ๆ ก็ตาม  
Avoid handling loads whenever possible.
- 2 รักษาทางเดินทำให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง  
Keep walkways clear.
- 3 ใช้เครื่องจักรกลที่เตรียมไว้ให้เพื่ออำนวยความสะดวกในการขนย้าย อย่างเช่น รถลากหรือรถยก  
Use mechanical aids provided, for example, a trolley or pallet truck.
- 4 รายงานเกี่ยวกับปัญหาด้านการขนย้ายวัสดุด้วยมือที่พบ  
Report any manual handling concerns that you have.
- 5 แบ่งการขนย้ายวัสดุขนาดใหญ่ออกเป็นส่วน ๆ  
Break up a large load.
- 6 ขอความช่วยเหลือในกรณีที่ต้องทำการขนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักมาก วัสดุที่คม หรือ วัสดุที่ยากต่อ  
การขนย้าย  
Get help with heavy, sharp or awkward loads.
- 7 ย่อเข้าของขณะทำการขนย้าย  
Bend your knees.

### ลื่น สะดุด และหกล้ม

#### Slips, Trips and Falls

- 1 รักษาพื้นและทางเข้า-ออกให้ปราศจากสิ่งกีดขวาง  
Keep floors and access routes clear.
- 2 ไม่สร้างความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอันตรายอันเกิดจากการลื่นหรือสะดุด  
Do not create any slip or trip dangers.
- 3 อย่าปล่อยให้ขยะสะสมในบริเวณที่ทำงาน  
Do not let waste build up.
- 4 ทำเครื่องหมายไว้ ณ บริเวณที่มีการหกหล่นและเปียกทันที  
Mark spills and wet areas immediately.
- 5 รายงานในกรณีที่มีเชือกหรือสายใด ๆ ที่ตามกองอยู่บนพื้น หรือทางเดินที่ขรุขระและมีด ซึ่งอาจก่อให้เกิด  
อุบัติเหตุลื่นล้ม หรือสะดุดได้  
Report trailing cables, uneven walkways and poor lighting.
- 6 รายงานเกี่ยวกับวัตถุที่ขวางหรือที่การเคลื่อนย้ายออกไป จากทางเดิน  
Report or remove loose objects on walkways.
- 7 อย่าวิ่ง ให้ความสนใจกับจุดจุดหมายปลายทางที่กำลังไป  
Don't run - pay attention to where you are going.

อุบัติเหตุที่เกิดจากการลื่น สะดุด และหกล้มนั้นเกิดขึ้น  
ถึงกว่า 3,500 ครั้งต่อปี  
3,500 cases are reported each year!



พนักงานมากกว่า 5,000 คนได้รับ  
บาดเจ็บจากอุบัติเหตุด้านการตัดในทุก  
ๆ ปี  
Over 5,000 people get injured  
every year in this sector!



### การตัด

#### Cuts

- 1 อย่าพยายามใช้มีด นอกเหนือในกรณีที่มีความจำเป็น  
Don't use a knife unless you have to.
- 2 พยายามตัดวัสดุให้ห่างจากตัวคุณ  
Always cut away from you.
- 3 ใช้มีดที่เหมาะสมกับชนิดของงาน  
Use the right knife for the job.
- 4 เก็บมีดไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัย  
Store knives in a safe area.
- 5 อย่าวางมีดทิ้งไว้ในสถานที่ส่วนรวม  
Don't leave knives in public areas.
- 6 ตรวจสอบอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้จากมีดหรืออุปกรณ์สำหรับ ตัดก่อนที่จะลงมือใช้  
Inspect the knife or cutting tool for damage before you use it.
- 7 อย่าใช้มีดซึ่งมีใบมีดทู่หรือไม่คม  
Don't use blunt blades.

### ของหล่นจากที่สูง

#### Falling Objects

- 1 ไม่เก็บวัสดุที่มีน้ำหนักมากไว้สูงกว่าระดับไหล่  
Avoid storing heavy items above shoulder level.
- 2 เก็บวัสดุที่มีน้ำหนักมากและวัตถุที่ไม่มั่นคงหรือวัตถุที่แกว่งไกวไว้ที่ระดับพื้น  
Store heavy and unstable items close to the ground.
- 3 อย่าให้ห้องบรรทุกวัตถุเกินพิกัด  
Don't overload shelving.
- 4 เก็บสินค้าในสต็อกไว้ในคลังเก็บของ  
Place stock far back into the storage units.
- 5 ตรวจสอบบริเวณที่เก็บของเป็นประจำและรายงานในกรณีที่มีความเสียหายเกิดขึ้น  
Inspect the storage area regularly and report any damage.
- 6 ใช้บันไดตั้งเพื่อหยิบสินค้าในสต็อก  
Use platform steps to get stock.
- 7 สวมใส่รองเท้าที่ถูกต้อง  
Wear the correct footwear.

พนักงานมากกว่า 5,000 คนได้รับ  
บาดเจ็บจากอุบัติเหตุด้านการตัดในทุก  
ๆ ปี  
Over 5,000 people get injured  
every year in this sector!



### การตกจากที่สูง

#### Falling from a height

- 1 อย่าทำงานบนที่สูง ในกรณีที่ไม่จำเป็น  
Do not work at height where possible.
- 2 อย่าปีนHINGหรือราว  
Do not climb racking or shelves.
- 3 ไม่ยืนบนง่ามของรถยกของ  
Never stand on the forks of a forklift truck.
- 4 ใช้อุปกรณ์ อย่างเช่น บันไดตั้ง ให้ถูกประเภทกับการใช้งาน  
Use proper access equipment, for example, platform steps.
- 5 ใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในการทำบำรุงรักษา  
Be very careful doing maintenance.
- 6 ควรเก็บบันไดที่ใช้เสร็จแล้วให้เข้าที่ และควรทำการตรวจสอบเป็นประจำ  
Ladders are only for temporary access. Inspect them regularly.
- 7 จงถามหัวหน้างานของคุณ ในกรณีที่คุณไม่แน่ใจ  
If you are not sure, ask your supervisor.

พนักงานมากกว่า 5,000 คนได้รับ  
บาดเจ็บจากอุบัติเหตุด้านการตัดในทุก  
ๆ ปี  
Over 5,000 people get injured  
every year in this sector!



Doc No: 07109(Thai)

ความปลอดภัย  
เบื้องต้น

