

농작업 안전 자가점검 체크리스트 (라오어)

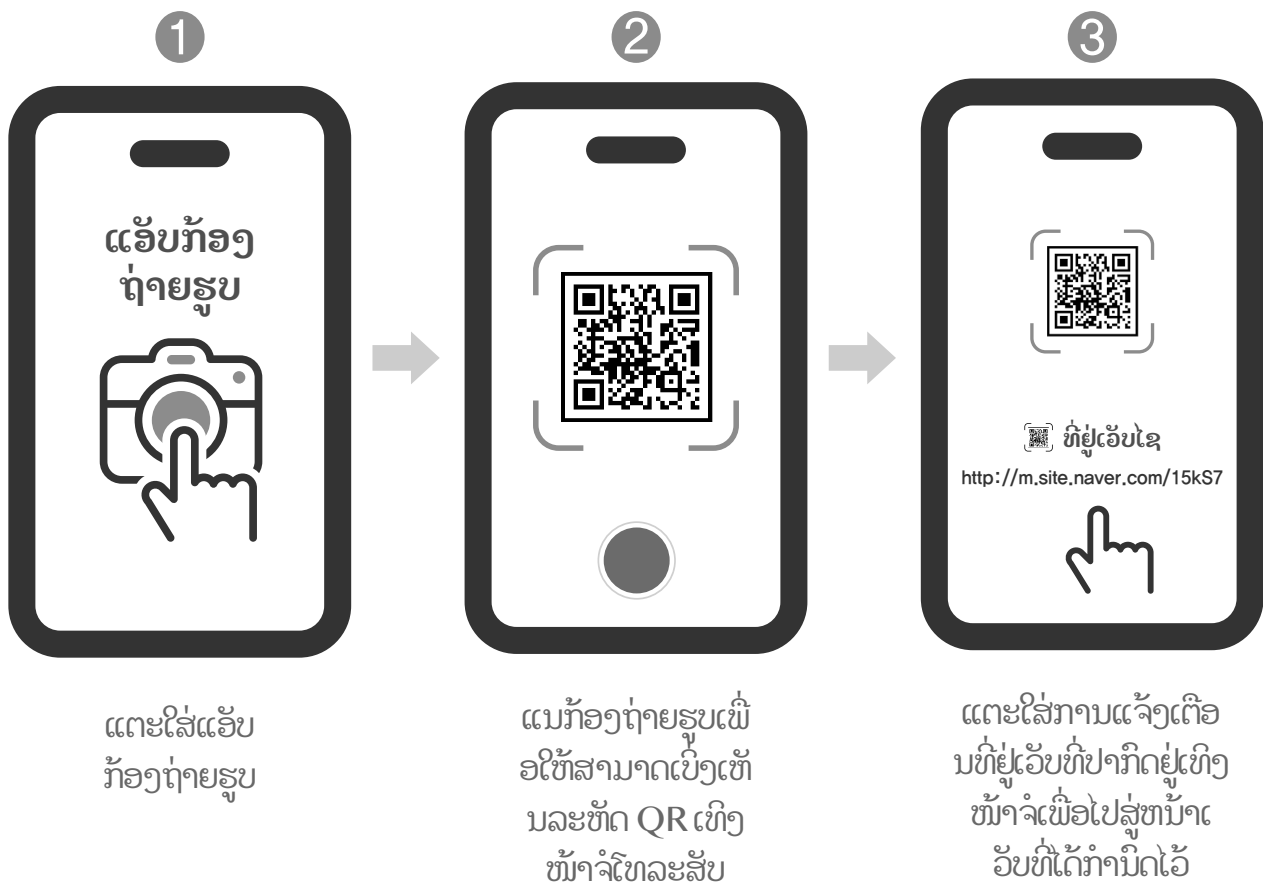
**ລາຍການກວດສອບຄວາມ
ປອດໄພ ທາງການກະເສດດ້ວຍ
ຕົນເອງ** 



* ສໍາລັບຜູ້ໃຊ້

1. ອ່ານລາຍການຕ່າງໆໃນລາຍການກວດສອບນີ້ຢ່າງລະອຽດແລ້ວໝາຍຕົກໃສ່ “(O) ແມ່ນ” ຫຼື “(X) ບໍ່ແມ່ນ” ເພື່ອລະບຸພື້ນທີ່ຕ້ອງການປັບປຸງ
2. ສະແດງລະຫັດ QR ດ້ວຍສະມາດໂຟນຂອງທ່ານ. ທ່ານສາມາດຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການຈັດການຄວາມປອດໄພຜ່ານວິດີໂອ.
3. ລະຫັດ QR ເທິງໜ້າປຶກຈະພາທ່ານໄປສູ່ ໜ້າເວັບທີ່ທ່ານສາມາດດາວໂຫຼດເອກະສານລາຍການກວດສອບນີ້ໄດ້. ໃຊ້ມັນສໍາລັບການກວດສອບດ້ວຍຕົນເອງຢ່າງເປັນປະຈຳ.

[ວິທີການສະແດງລະຫັດ QR ແບບງ່າຍໆໂດຍໃຊ້ກ້ອງຖ່າຍຮູບເທິງສະມາດໂຟນຂອງທ່ານ]



1 ເຄື່ອງຈັກການກະເສດ



[ຊຸດເຮັດວຽກ]

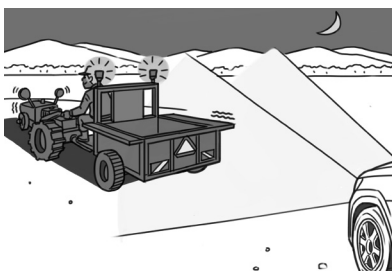
- ຂ້ອຍສວມໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ເໝາະສົມໃນບ່ອນເຮັດວຽກທີ່ມີແຂນເລື້ອ ຫຼື ເລື້ອຫຼວມເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເຄື່ອງນຸ່ງ ຫຼື ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຖືກເກາະດຶງເຂົ້າໄປໃນເຄື່ອງຈັກໄດ້. ☐ ☐
- ຂ້ອຍໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນເຊັ່ນ: ຊຸດເລື້ອຜ້າເຮັດວຽກ, ໝວກນິລະໄພ, ເກີບນິລະໄພ ແລະ ຖົງມືນິລະໄພທີ່ເໝາະສົມກັບໜ້າວຽກ. ☐ ☐

[ການກວດສອບຄວາມປອດໄພ]

- ຂ້ອຍກວດກາ/ສ້ອມແປງ ແລະ ກວດເບິ່ງສະພາບຂອງຊັ້ນສ່ວນ ແລະ ອຸປະກອນການຢຸດສຸກເສີນເປັນປະຈຳກ່ອນການນຳໃຊ້. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕິດຕັ້ງຝາຄອບປ້ອງກັນ ຫຼື ອຸປະກອນຄວາມປອດໄພໃສ່ບ່ອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະເກີດອຸບັດຕິເຫດ ເຊັ່ນ: ອ້ອມຮອບຊັ້ນສ່ວນທີ່ມີການໝູນ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍກວດເບິ່ງຈົນແນ່ໃຈວ່າ ຂ້ອຍໄດ້ປິດເຄື່ອງກ່ອນມີການກວດກາ/ສ້ອມແປງເຄື່ອງຈັກການກະເສດທີ່ມີຊັ້ນສ່ວນທີ່ໝູນ. ☐ ☐

[ການຂັບຂີ່ທີ່ປອດໄພ]

- ຂ້ອຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໄວບ່ອນທີ່ເປັນທາງຄ້ອຍ, ທາງທີ່ແຄບໃນຟາມ ແລະ ເມື່ອມີການປ່ຽນທິດທາງການສັນຈອນ. ☐ ☐
- ໃນກໍລະນີຂອງການຂັບລົດໃນຕອນກາງຄືນ ຫຼື ໃນສະພາບອາກາດທີ່ບໍ່ດີ, ຂ້ອຍກວດເບິ່ງອຸປະກອນຄວາມປອດໄພ ເຊັ່ນ: ແຜ່ນສະທ້ອນແສງໃນຕອນກາງຄືນ ແລະ ອຸປະກອນໃຫ້ແສງສະຫວ່າງ. ☐ ☐
- ເມື່ອຈອດລົດ/ຢຸດລົດ, ຂ້ອຍກວດເບິ່ງຈົນແນ່ໃຈວ່າໄດ້ມອດຈັກ ແລະ ດຶງເບຣກມືຂຶ້ນແລ້ວ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບຈະລາຈອນເທິງຖະໜົນຢູ່ສະເໝີ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍບໍ່ເຄີຍດື່ມແລ້ວຂັບ. ☐ ☐



2 ຄື້ນຄວາມຮ້ອນ/ແສງຢູວີ (UV)



- ເມື່ອຂ້ອຍເຮັດວຽກຢູ່ກາງແຈ້ງ ແລະ ຖືກແສງແດດເປັນເວລາດົນ, ຂ້ອຍໃສ່ຄຣີມກັນແດດ ແລະ ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນ ເຊັ່ນ: ໝວກ, ເສື້ອແຂນຍາວ ແລະ ໂສ້ງຂາຍາວເພື່ອປ້ອງກັນແສງ UV. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຢຸດເຮັດວຽກໃນຊ່ວງເວລາທີ່ແດດຮ້ອນທີ່ສຸດ (ເຊັ່ນ: ຕອນສວາຍຫາ 5:00 ໂມງແລງ) ໃນຊ່ວງທີ່ມີການເຕືອນໄພຄື້ນຄວາມຮ້ອນ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍມັກຈະພັກຜ່ອນໃນສະຖານທີ່ໆຮົ່ມຢືນໃນຂະນະທີ່ເຮັດວຽກຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍພິກພານ້ຳ ແລະ ດື່ມເລື້ອຍໆ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຮູ້ວິທີປ້ອງກັນພາວະຂາດນ້ຳ, ເປັນລົມເນື່ອງຈາກແດດຮ້ອນ ແລະ ອື່ນໆ ແລະ ☐ ☐
- ຂ້ອຍເຮັດວຽກເປັນຄູ່ກັບຄົນອື່ນເມື່ອເປັນໄປໄດ້. ☐ ☐
- ໃນລະດູຮ້ອນ, ຂ້ອຍຈະເຮັດວຽກໃນຕອນເຊົ້າ ຫຼື ຕອນແລງເພື່ອຫຼີກລ່ຽງຊ່ວງເວລາທີ່ຮ້ອນທີ່ສຸດຂອງມື້. ☐ ☐

3 ນປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນ



- ຂ້ອຍຮູ້ວິທີທີ່ຈະໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນໃນກໍລະນີເກີດເຫດສຸກເສີນ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍກຽມຊຸດປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນໃຫ້ພ້ອມໃຊ້ ຫຼື ເອົາຕິດຕົວໄປບ່ອນເຮັດວຽກ. ☐ ☐

4 ຄວາມຮັບຮູ້ດ້ານຄວາມປອດໄພ

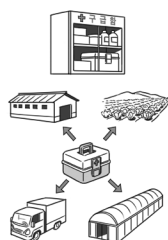


[ປະກັນຄວາມປອດໄພ]

- ຂ້ອຍຮູ້ວິທີທີ່ຈະໃຫ້ການປະຖົມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນໃນກໍລະນີເກີດເຫດສຸກເສີນ. ☐ ☐

[ການຝຶກອົບຮົມ]

- ຂ້ອຍໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກ່ຽວກັບອັນຕະລາຍຈາກວຽກງານກະສິກໍາ ແລະ ການຈັດການຄວາມປອດໄພ. ☐ ☐



5 ຢາຂ້າສັດຕູພືດ



[PPE (ອຸປະກອນປ້ອງກັນຕົວ)]

- ໃນເວລາສິດຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ຂ້ອຍໃສ່ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນ, ໜ້າກາກ, ແວ່ນຕາ, ໝວກ, ຖົງມື ແລະ ເກີບໂບກປ້ອງກັນ. ☐ O ☐ X
- ເຖິງແມ່ນວ່າຈະປະສົມຢາຂ້າສັດຕູພືດກ່ອນທີ່ຈະສົດແລ້ວກໍຕາມ, ຂ້ອຍຕ້ອງໃສ່ໜ້າກາກ, ແວ່ນຕາ, ຖົງມື ແລະ ອື່ນໆ. ☐ O ☐ X
- ຂ້ອຍກວດກາເບິ່ງສະພາບຂອງ PPE (ອຸປະກອນປ້ອງກັນຕົວເອງ) ກ່ອນທີ່ຈະໃຊ້. ຫຼັງຈາກນຳໃຊ້ແລ້ວ, ຂ້ອຍແຍກມັນອອກຈາກເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໄປ ແລະ ຊັກໃຫ້ສະອາດກ່ອນທີ່ຈະເອົາໄປເກັບໄວ້. ☐ O ☐ X
- ຂ້ອຍເອົາຂາໄລັງຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນສານເຄມີອອກມາເກັບໂບກໃນເວລາທີ່ສວມໃສ່ເກີບ. ☐ O ☐ X

[ແຈ້ງເຕືອນໄພອັນຕະລາຍ]

- ຂ້ອຍຕິດປ້າຍເຕືອນໄພອັນຕະລາຍທີ່ລະບຸ "ເຂດສິດຢາຂ້າສັດຕູພືດ" ໃນລະຫວ່າງ ແລະ ຫຼັງຈາກການສິດ ຢາຂ້າສັດຕູພືດ. ☐ O ☐ X

[ການຈັດການຄວາມປອດໄພ]

- ຂ້ອຍກວດເບິ່ງຈົນແນ່ໃຈວ່າບ່ອນນັ່ງຜູ້ຄວບຄຸມເຄື່ອງສິດຢາ SS ໄດ້ຖືກປ້ອງກັນຢ່າງປອດໄພຈາກການສຳຜັດກັບຢາຂ້າສັດຕູພືດ. ☐ O ☐ X
- ຫຼັງຈາກສິດຢາຂ້າສັດຕູພືດແລ້ວ, ຂ້ອຍອາບນ້ຳດ້ວຍສະບູໃຫ້ເໝາະສົມ. ☐ O ☐ X
- ຂ້ອຍຈະບໍ່ເຂົ້າໄປໃນພື້ນທີ່ມີການສິດຢາຂ້າສັດຕູພືດເປັນໄລຍະໜຶ່ງ. ☐ O ☐ X
- ຖ້າຂ້ອຍກິນຢາຂ້າສັດຕູພືດທີ່ມີພິດສູງ, ຂ້ອຍຈະໂທຫາ 119 ແລະ ແຈ້ງໃຫ້ພະນັກງານແພດຮູ້ຊື່ຢາຂ້າສັດຕູພືດ. ☐ O ☐ X

[ການເກັບຮັກສາ ແລະ ການຈັດການຢາຂ້າສັດຕູພືດ]

- ຂ້ອຍເກັບຢາຂ້າສັດຕູພືດໄວ້ໃນຖ້ຳທີ່ລັອກໄດ້ໂດຍການຈຳແນກຕາມປະເພດ ☐ O ☐ X
- ຂ້ອຍເກັບຂວດຢາຂ້າສັດຕູພືດທີ່ໃຊ້ແລ້ວ ແລະ ສິ່ງເສດເຫຼືອໄວ້ແຍກກັນ ແລະ ຖິ້ມມັນຢ່າງປອດໄພ. ☐ O ☐ X
- ເມື່ອຂ້ອຍປະສົມຢາຂ້າສັດຕູພືດ, ຂ້ອຍຈະບໍ່ເທຢາຂ້າສັດຕູພືດທີ່ເຫຼືອໃສ່ຂວດອື່ນ. ☐ O ☐ X



6 ລົ້ມ/ມືນ



[ສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກ]

- ຂ້ອຍປັບປຸງບ່ອນທີ່ມີຄວາມອັນຕະລາຍທີ່ຈະເກີດເທິງພື້ນດິນເຊັ່ນ: ບ່ອນທີ່ມືນ, ສະດຸດ ແລະ ມີຊຸມ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍເຮັດໃຫ້ຄວາມກວ້າງຂອງທາງຢ່າງ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກດ້ານກະສິກໍາໃຫ້ເໝາະສົມສໍາລັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນງານ ແລະ ລົດບັນທຸກ. ☐ ☐

[ເກີບໂບກເຮັດວຽກ]

- ຂ້ອຍໃສ່ເກີບໂບກເຮັດວຽກດ້ານກະສິກໍາທີ່ກັນມືນໄດ້ດີເລີດ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍເອົາສິ່ງເສດເຫຼືອອອກຈາກພື້ນເກີບຂອງຂ້ອຍເລື້ອຍໆເພື່ອປ້ອງກັນການມືນ. ☐ ☐

[ຂັ້ນໄດ]

- ຂ້ອຍກວດກາເບິ່ງຄວາມເສຍຫາຍຂອງຂັ້ນໄດກ່ອນການນໍາໃຊ້. ☐ ☐
- ຂ້ອຍໃສ່ໝວກນິລະໄພ, ອຸປະກອນປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ເກີບໂບກເຮັດວຽກຢູ່ສະເໝີ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕັ້ງຂັ້ນໄດໃສ່ເທິງພື້ນດິນທີ່ລຽບ ແລະ ແຂງເພື່ອໃຊ້ມັນ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕັ້ງຂັ້ນໄດໂດຍໃຫ້ຮັກສາມູນລະຫວ່າງຂັ້ນໄດ ແລະ ພື້ນດິນໃຫ້ຢູ່ພາຍໃນ 75 ອິງສາ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕິດຕັ້ງອຸປະກອນຕ້ານການເລື່ອນຂອງຂັ້ນໄດ ແລະ ອຸປະກອນກັນຕົກສໍາລັບຂັ້ນໄດ (ຮູບໂຕ A). ☐ ☐
- ຂ້ອຍຈະຢືນຢູ່ກ້ອງຂັ້ນໄດ 3 ຂັ້ນເທິງສຸດເພື່ອເຮັດວຽກ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຮັກສາການສໍາຜັດກັບຂັ້ນໄດໄວ້ຢ່າງໜ້ອຍສາມຈຸດ ໂດຍໃຊ້ສອງມື ແລະ ຕີນທັງສອງເບື້ອງ. ☐ ☐

[ສວນໝາກໄມ້]

- ຂ້ອຍເຮັດວຽກເປັນຄູ່ກັບຄົນອື່ນໃນເວລາເຮັດວຽກຢູ່ເທິງຂັ້ນໄດ ຫຼື ນັ່ງຮ້ານສູງ. ☐ ☐
- ເພື່ອໃຊ້ຂັ້ນໄດໃນບ່ອນທີ່ຄ້ອຍຊັນ, ຂ້ອຍໄດ້ຕັ້ງຂັ້ນໄດຂຶ້ນຈາກພື້ນລຸ່ມສຸດແລ້ວວາງໃສ່ດ້ານເທິງສຸດຂອງບ່ອນທີ່ຄ້ອຍ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍລະມັດລະວັງເຖິງການພົກຄວ້າຂອງຂັ້ນໄດໃນບ່ອນທີ່ຄ້ອຍຊັນໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກເທິງເພລດຟອມການເຮັດວຽກທີ່ສູງ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍບໍ່ມີນ້ຳໜັກເກີນນ້ຳໜັກສູງສຸດທີ່ຮັບໄດ້ໃນເວລາທີ່ເຮັດວຽກຢູ່ເທິງນັ່ງຮ້ານທີ່ສູງ. ☐ ☐



7 ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງກ້ານຊີ້ນ ແລະ ກະດູກ



[ການຍຶດກ້ານຊີ້ນ]

- ຂ້ອຍອອກກຳລັງກາຍເພື່ອຍຶດກ້ານເນື້ອໂດຍໃຊ້ທ່າທີ່ຖືກຕ້ອງກ່ອນ/ໃນລະຫວ່າງ/ຫຼັງຈາກວຽກງານກະສິກຳ.

☐ ☐

[ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ]

- ຂ້ອຍໃຊ້ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອຫຼີກລ່ຽງການກັມ ຫຼື ການນັ່ງຢ່າງຍື່.

☐ ☐

- ຂ້ອຍໃຊ້ ໂຕະເຮັດວຽກສຳລັບຫນ້າວຽກທີ່ເຮັດຊ້າງ ແລະ ປັບຄວາມສູງຂອງໂຕະໃຫ້ພຽງແອວ ຫຼື ຕ່ຳກວ່າແອວ ເລັກນ້ອຍ.

☐ ☐

- ຖ້າຂ້ອຍນັ່ງຕັ້ງເຮັດວຽກ, ຂ້ອຍໃຊ້ຕັ້ງທີ່ມີຄວາມສູງເໝາະສົມພ້ອມທັງມີບ່ອນອົງຫຼັງ.

☐ ☐

[ວັດຖຸໜັກ]

- ໃນເວລາທີ່ເຄື່ອນຍ້າຍວັດຖຸໜັກ, ຂ້ອຍໃຊ້ອຸປະກອນທີ່ມີລໍ້ ເຊັ່ນ: ລົດເຂັນ ຫຼື ລໍ້ຍູ້.

☐ ☐

- ຂ້ອຍຫຼຸດໄລຍະທາງໃນການຂົນສົ່ງ, ຫຼຸດນ້ຳໜັກ ແລະ ຫຼຸດຂະໜາດຂອງສິ່ງຂອງລົງໃຫ້ຫຼາຍເທົ່າທີ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍການໂຍກຍ້າຍຫຼາຍເທື່ອ.

☐ ☐

- ເມື່ອຂ້ອຍຍົກວັດຖຸຂຶ້ນຈາກພື້ນ, ຂ້ອຍຈຸ່ມຂົ້ວເຂົ້າແລ້ວຍົກຫຼັງໃຫ້ຊື່, ຖືວັດຖຸໄວ້ໃກ້ກັບຕົວ, ແລ້ວໃຊ້ຂາຍົກຂຶ້ນ.

☐ ☐

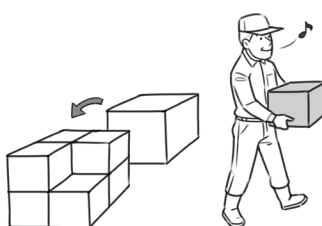
[ການຈັດການວຽກງານ]

- ຂ້ອຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຄຽດໃນຮ່າງກາຍໂດຍການປ່ຽນໜ້າວຽກທີ່ໄດ້ໃຊ້ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ.

☐ ☐

- ຂ້ອຍພັກຜ່ອນເປັນໄລຍະສັ້ນໆ, ເລື້ອຍໆ ແທນທີ່ຈະເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງແລວພັກຜ່ອນຍາວ.

☐ ☐



8 ສິ່ງອໍານວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ



[ແລອທາງເດີນ]

- ຂ້ອຍເຮັດໃຫ້ແລອທາງເດີນກວ້າງ ແລະ ບໍ່ມີສິ່ງກົດຂວາງ.

☐ O ☐ X

- ຂ້ອຍສ້າງທາງລາດບ່ອນທີ່ມີທາງຂຶ້ນໄດ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມີຂອບ.

☐ O ☐ X

[ແສງສະຫວ່າງ]

- ມີການຕິດຕັ້ງດອກໄຟທີ່ໃຫ້ແສງສະຫວ່າງທີ່ພຽງພໍຢູ່ໃນສາງເຄື່ອງ, ໂຮງເກັບເຄື່ອງໃນຟາມ, ຫ້ອງເຮັດວຽກ, ແລະ ຂັ້ນໄດ (150 lux ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ສໍາລັບວຽກງານປົກກະຕິ ແລະ 300 lux ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ ສໍາລັບວຽກງານທີ່ລະອຽດ).

☐ O ☐ X

- ເມື່ອຕິດຕັ້ງ/ຮື້ຖອນດອກໄຟ, ຂ້ອຍປິດໄຟຟ້າ ແລະ ໃສ່ເຄື່ອງປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ.

☐ O ☐ X

[ສະຫຼຸບໂດຍຫຍໍ້]

- ຂ້ອຍຈັດເຄື່ອງມື ແລະ ອຸປະກອນທາງດ້ານການກະເສດຂອງຂ້ອຍເພື່ອໃຫ້ຊອກຫາໄດ້ງ່າຍ.

☐ O ☐ X

- ຂ້ອຍຈັດພື້ນທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອໃຫ້ນໍາໃຊ້ໄດ້ຢ່າງສະດວກສະບາຍ.

☐ O ☐ X

[ຄວາມສະອາດ]

- ຂ້ອຍຮັກສາຄວາມສະອາດເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອລາ ຫຼື ເຊື້ອຈຸລະໂລກ.

☐ O ☐ X

- ຂ້ອຍລະບາຍອາກາດໃນພື້ນທີ່ເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ສະພາບແວດລ້ອມການເຮັດວຽກໜ້າຢູ່.

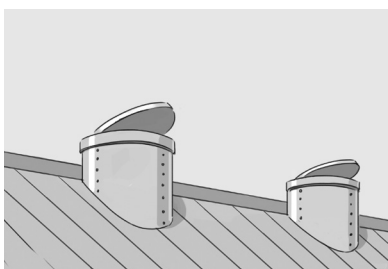
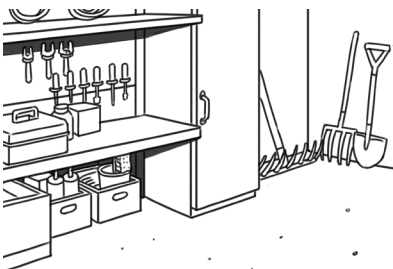
☐ O ☐ X

[ສະຖານທີ່ອັນຕະລາຍ]

- ຂ້ອຍປິດປະຕູສະຖານທີ່ອັນຕະລາຍ (ເຊັ່ນ: ໂຮງປຸງ, ບ່ອນເກັບຮັກສາປຸງ, ບ່ອນເກັບຮັກສາສານເຄມີ, ໂຮງເກັບເຄື່ອງໃນຟາມ ແລະ ອື່ນໆ) ເພື່ອປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍ ຫຼື ຄົນພາຍນອກບໍ່ໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນ.

☐ O ☐ X

- ຂ້ອຍຕິດ "ປ້າຍຄວາມປອດໄພ" ທີ່ເໝາະສົມຢູ່ທາງເຂົ້າສະຖານທີ່ອັນຕະລາຍ.

☐ O ☐ X

9 ໂຮງເກັບເຄື່ອງໃນຟານ



[ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ PPE]

- ອຍໃສ່ເຄື່ອງປ້ອງກັນຕົວ (PPE) ທີ່ເໝາະສົມ ເຊັ່ນ: ໝວກນິລະໄພ, ເກີບໂບກເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ລິ້ນ, ໜ້າກາກກັນຂີ້ຝຸນ ແລະ ແວ່ນຕາກັນລືມ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍໃສ່ຖົງມືນິລະໄພເພື່ອປ້ອງກັນການບາດເຈັບຈາກເຂັ້ມປັກ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ ເຊັ່ນ: ໜ້າກາກຕໍ່ອາກາດ ແລະ ໃຊ້ສັນຍານເຕືອນໄພອາຍແກັສໃນໂຮງບໍາບັດຂີ້ສັດ. ☐ ☐

[ໄຟຟ້າ]

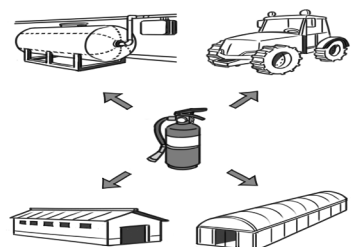
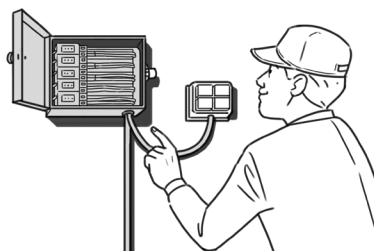
- ຂ້ອຍກວດເບິ່ງສາຍໄຟ ແລະ ການເຊື່ອມຕໍ່ສາຍໄຟເປັນປະຈຳ. ☐ ☐
- ກວດກາການຕິດຕັ້ງໄຟຟ້າ ແລະ ປ້ອງກັນຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຈາກສັດ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕິດຕັ້ງເຄື່ອງຕັດໄຟຮິວໄຫລເພື່ອປ້ອງກັນໄຟຟ້າດູດ ແລະ ກວດເບິ່ງເປັນປະຈຳ. ☐ ☐

[ສິ່ງແວດລ້ອມ]

- ກວດກາ ແລະ ບຳລຸງຮັກສາປະສິດທິພາບຂອງການລະບາຍອາກາດໃນສະຖານທີ່ຢ່າງເປັນປົກກະຕິ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕິດປະກາດ "ສັນຍານເຕືອນ" ໃນສະຖານທີ່ບໍາບັດຂີ້ສັດ ແລະ ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບຢ່າງເຂັ້ມງວດ ເພື່ອປ້ອງກັນອຸບັດຕິເຫດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຕິດຕັ້ງລະບົບປ້ອງກັນໃສ່ເຄື່ອງຈັກທີ່ອາດມີອັນຕະລາຍຈາກການຕິດຂັດ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍເກັບບັງດັບເຟຶງ ແລະ ຊຸດເຄື່ອງມືປະຖິ້ມພະຍາບານເບື້ອງຕົ້ນໄວ້ໃນສະຖານທີ່ໆເຫັນໄດ້ງ່າຍ. ☐ ☐
- ຂ້ອຍຈັດລະບຽບໃນບ່ອນເຮັດວຽກໃຫ້ເປັນນິໄສ. ☐ ☐

[ການເຮັດວຽກ]

- ສຳລັບວຽກທີ່ອັນຕະລາຍ, ຂ້ອຍຕ້ອງເຮັດໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຂ້ອຍເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຄົນອື່ນຢູ່ ☐ ☐



10 ພະຍາດຕິດຕໍ່



[ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກໂຕເຫັບ (SFTS, scrub typhus) ແລະ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກໝູ]

• ຂ້ອຍສວມໃສ່ເສື້ອຜ້າເຮັດວຽກທີ່ຫຼຸດຜ່ອນການສຳພັດຂອງຜິວໜັງ ແລະ ໃສ່ໝວກ, ຜ້າພັນຄໍ, ເສື້ອຄໍມືນ, ຖົງມື, ຖົງຕີນ ແລະ ເກີບໂບກ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍຫ້ອຍສາຍຮັດຊຸດເຄື່ອງເຮັດວຽກໃສ່ເທິງປ່າ ແລະ ຮັດແຂນເສື້ອໃຫ້ແໜ້ນ ແລະ ແນບຂາໄສ້ງເຂົ້າໄປໃນຖົງຕີນ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍໃຊ້ຢາປ້ອງເຫັບຈຳນວນຫຼາຍກ່ອນເຮັດວຽກໃນຟາມ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍບໍ່ໄດ້ນອນຢູ່ເທິງພື້ນຫຍ້າ ຫຼື ເອົາເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມຂອງຂ້ອຍວາງລົງເທິງພື້ນຫຍ້າ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍອາບນ້ຳທັນທີຫຼັງຈາກເຮັດວຽກດ້ານກະສິກຳແລ້ວ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍລ້າງ ແລະ ຊັກເຄື່ອງນຸ່ງເຮັດວຽກເປັນປະຈຳແຍກຕ່າງຫາກ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



[ພະຍາດຈາກສັດສູ່ຄົນ]

• ຂ້ອຍສວມໃສ່ອຸປະກອນປ້ອງກັນ ເຊັ່ນ: ໝ້າກາກ, ເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນ, ຖົງມືປ້ອງກັນ (ຖົງມືທີ່ກັນນ້ຳ), ຜ້າກັນເປື້ອນ ແລະ ເກີບໂບກໃນລະຫວ່າງການເຮັດວຽກກ່ຽວກັບເກີດລູກສັດ ຫຼື ການຫຼຸດລູກຂອງສັດ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍລ້າງ ແລະ ຂ້າເຊື້ອເກີບ/ເກີບໂບກຂອງຂ້ອຍຢ່າງລະອຽດ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍບໍ່ກິນອາຫານ ຫຼື ດື່ມນ້ຳໃນຂະນະທີ່ກຳລັງເຮັດວຽກ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ຂ້ອຍເຂົ້າຮັບການກວດສອບພາບເປັນປະຈຳ.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



✖ ເບິ່ງຂໍ້ມູນຄວາມປອດໄພເພີ່ມເຕີມ





농작업 안전 자가점검 체크리스트 (라오어)

ລາຍການກວດສອບຄວາມປອດໄພ ທາງການກະເສດດ້ວຍຕົນເອງ

Agricultural Safety Division, Extension Service Bureau, Rural Development Administration
Safety & Disaster Prevention Engineering Division, National Institute of Agricultural Sciences,
Rural Development Administration

300, Nongsaengmyeong-ro, Deokjin-gu, Jeonju, Jeollabuk-do, Rep. of Korea, 54875

Tel. 063-238-1032