កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ
អាល្លឺម៉ង់
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

សុខភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុង វិស័យ បដិសណ្ឋារកិច្ច

កម្មវិធីសិក្សាសុខភាព និង សុវត្ថិភាពសម្រាប់សាលា បដិសណ្ឋារកិច្ច ក្នុងខេត្តសៀមរាប

សៀវភៅណែនាំ

សៀវភៅណែនាំនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយគម្រោង GIZ “ការកសាងជំនាញគ្រប់គ្រងហានិភ័យ និងសុវត្ថិភាពក្នុងគោលដៅទេសចរណ៍បៃតងផ្សងព្រេង” ដែលជាគម្រោងអភិវឌ្ឍន៍ចាប់ដៃគូជាមួយវិស័យឯកជន។ គម្រោងនេះត្រូវបានផ្តល់ហិរញ្ញប្បទានដោយក្រសួងសហប្រតិបត្តិការនិងអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ចអាល្លឺម៉ង់ (BMZ) និងដោយប្រតិបត្តិករទេសចរណ៍អន្តរជាតិ Explore Worldwide។ កម្មវិធីសិក្សានេះត្រូវបានអនុវត្តដោយសហការជាមួយគម្រោង GIZ "ពង្រឹងភាពប្រកួតប្រជែងរបស់សហគ្រាសជាតិ" នៅខេត្តសៀមរាប។

សេចក្តីប្រកាសបដិសេធ

ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះអាចមានភាពមិនត្រឹមត្រូវផ្នែកបច្ចេកទេស ឬកំហុសអក្ខរាវិរុទ្ធ។ រាល់ទំនួលខុសត្រូវទាំងអស់របស់ GIZ និង Eternity Global ដែលកើតឡើងពីភាពមិនត្រឹមត្រូវឬកំហុសទាំងនោះ ត្រូវបានដកចេញតាមដែលច្បាប់អនុញ្ញាត។

GIZ និង Eternity Global មិនទទួលខុសត្រូវចំពោះការរងរបួស ការបាត់បង់ ប្រាក់ចំណូល ឬប្រាក់ចំណេញ ឬរាល់ការខូចខាតគ្រប់ប្រភេទ និងការទាមទាររបស់ភាគីទីបី ដែលជាលទ្ធផលនៃខ្លឹមសារដែលបានរួមបញ្ចូល ឬលុបចោលពីវគ្គសិក្សានេះ។

រូបភាពមួយចំនួនដែលបង្ហាញនៅក្នុងសៀវភៅនេះត្រូវបានទិញពីអ្នកផ្គត់ផ្គង់ភាគហ៊ុន Canva, Shutterstock និងម្ចាស់កម្មសិទ្ធិបញ្ញា ភាគីទីបីផ្សេងទៀត ហើយដូច្នេះ វាមិនអាចផ្ទេរបាន និងមិនមែនជាកម្មសិទ្ធិផ្តាច់មុខទេ។

តារាងមាតិកា

តើអ្វីជាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ?.. ១
ហេតុអ្វីបានជាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពសំខាន់នៅកន្លែងធ្វើការ?...................... ២
តើអ្នកណាទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ?........ ៣
អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន.. ៧
ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន (PPE).. ៩
កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព... ១១
សារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់តាមទស្សនវិស័យសុខភាព និង
សុវត្ថិភាព... ១៩
ច្បាប់សុវត្ថិភាពទាំង៧ ដើម្បីជៀសវាងការរងរបួសនៅកន្លែងធ្វើការ................ ២១
បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ.. ២៣
សេចក្តីសង្ខេប.. ២៥
ការវាយតម្លៃខ្លួនឯងរបស់សិក្ខាកាម... ២៦

តើអ្វីជាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ?

សុខភាព និងសុវត្ថិភាពគឺជាវិធានការដែលនិយោជកត្រូវតែអនុវត្តដើម្បីការពារសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់បុគ្គលិក និងអ្នកមិនមែនជាបុគ្គលិក (ភ្ញៀវ/អតិថិជន)។

គោលនយោបាយនៃសុខភាព និងសុវត្ថិភាព ការពារបុគ្គលិក អតិថិជន និងអ្នកទស្សនានៅក្នុងបរិវេណធ្វើការរបស់អ្នក។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺ និយោជកមានគោលបំណងទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់ កុំឱ្យកើតមានឡើងនៅកន្លែងធ្វើការ។

កង្វះខាតក្នុងការគិតគូរអំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការអាចនាំអោយមានដល់ការរងរបួស ជំងឺរយៈពេលវែង និងអាចឈានដល់ការស្លាប់ - ជាលទ្ធផលបង្ហាញថាសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការមានសារៈសំខាន់ណាស់។

ហេតុអ្វីបានជាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពសំខាន់ក្នុងកន្លែងធ្វើការ?

យើងបាត់បង់ថ្ងៃធ្វើការជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដោយសារជំងឺ ការរងរបួស និងគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងការងារ នៅពេលដែលវិធានការការពារសុខភាព និងសុវត្ថិភាពមិនត្រូវបានអនុវត្តតាម។ ប្រសិនបើអើពើនៅវិធានការនេះបុគ្គលិកអាចប្រឈមមុខដូចជា៖

១. បាត់បង់ប្រាក់ឈ្នួល
២. ផលប៉ះពាល់រយៈពេលវែងទៅលើសុខភាព និងសុខុមាលភាព
៣. ថ្លៃព្យាបាល
៤. ភាពអត់ការងារធ្វើនឹងអាចកើតមាន។

ហើយនិយោជកអាចប្រឈមមុខទៅនឹង៖
៥. ការទាមទារប្រាក់ពិន័យ និងសំណង
៦. ការខូចខាតសម្ភារៈការងារ
៧. បាត់បង់ប្រាក់ចំណេញ និងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ

អត្ថប្រយោជន៍នៃការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និងសុវត្ថិភាព

ការផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និងសុវត្ថិភាពអាចជួយអោយ៖
- ប្រាកដថាបុគ្គលិកដឹងពីរបៀបធ្វើការដោយសុវត្ថិភាព - ដោយគ្មានហានិភ័យដល់សុខភាព
- អភិវឌ្ឍវប្បធម៌សុខភាព និងសុវត្ថិភាពវិជ្ជមាន

ការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និងសុវត្ថិភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពអាចនាំទៅអោយមានការ៖
- រួមចំណែកដល់សមត្ថភាពរបស់បុគ្គលិកក្នុងការការពារបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាព
- ជួយអាជីវកម្មឱ្យជៀសផុតពីទុក្ខព្រួយដែលបង្កឡើងដោយជំងឺដង្កាត់នានា
- ជៀសវាងការខាតបង់ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដោយសារគ្រោះថ្នាក់ និងករណីមានជំងឺដោយសារការងារ

តើអ្នកណាទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ?

គ្មានបុគ្គលណាទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការតែម្នាក់ឯងទេឡើយ។ វាជាកិច្ចការធំពេកសម្រាប់មនុស្សតែម្នាក់។ ម្ចាស់អាជីវកម្ម អ្នកគ្រប់គ្រង និងមេផ្នែក អ្នកម៉ៅការបន្ត និងបុគ្គលិកគ្រប់លំដាប់ថ្នាក់ក្នុងក្រុមហ៊ុន ចែករំលែកនូវទំនួលខុសត្រូវនេះ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ នេះមិនមែនមានន័យថា ការទទួលខុសត្រូវត្រូវបានចែករំលែកស្មើៗគ្នានោះទេ។ ក្រុមដែលមានតួនាទីផ្សេងៗគ្នានឹងមានភារកិច្ចរក្សាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពផ្សេងទៀតដែលត្រូវធ្វើតាម។

ទំនួលខុសត្រូវសុខភាព និងសុវត្ថិភាពសម្រាប់និយោជក

ម្ចាស់អាជីវកម្ម និងនិយោជកមានទំនួលខុសត្រូវច្រើនទាក់ទងនឹងសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ។ ពួកគេត្រូវបានតម្រូវតាមច្បាប់ដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាពបុគ្គលិក និងអ្នកដែលអាចរងផលប៉ះពាល់ពីអាជីវកម្មរបស់ពួកគេអោយជៀសវៀងចេញពីគ្រោះថ្នាក់ រួមទាំងអតិថិជន អ្នកទស្សនាកន្លែងធ្វើការ បុគ្គលិកបណ្តោះអាសន្ន និងអ្នកម៉ៅការបន្ត។

និយោជកគួរតែបំពេញភារកិច្ចដូចខាងក្រោម ដើម្បីបំពេញទំនួលខុសត្រូវសុខភាព និងសុវត្ថិភាព៖
១) និយោជកត្រូវអនុវត្តវិធានការសុវត្ថិភាពឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងបង្កើតរបាយការណ៍វិធីសាស្រ្តសម្រាប់សកម្មភាពដែលមានហានិភ័យខ្ពស់។

២) ពិគ្រោះជាមួយនិយោជិតអំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាព - និយោជកត្រូវតែពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិករបស់ពួកគេអំពីបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាព។ បុគ្គលិកអាចផ្តល់មតិកែលម្អដ៏មានប្រយោជន៍អំពីគ្រោះថ្នាក់ដែលពួកគេប្រឈមមុខប្រចាំថ្ងៃ។

៣) បង្កើតគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាពជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ - វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងនីតិវិធីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពទៅកាន់ក្រុមហ៊ុន។

៤) ប្រាស្រ័យទាក់ទងព័ត៌មានសុខភាព និងសុវត្ថិភាព - នៅពេលដែលគោលការណ៍សុខភាព និងសុវត្ថិភាពត្រូវបានសរសេរ និយោជកត្រូវតែផ្តល់ព័ត៌មាននៅក្នុងក្រុមហ៊ុន។ និយោជកត្រូវតែធានាថាបុគ្គលិក និងអ្នកម៉ៅការដឹងអំពីគោលការណ៍ដែលមានស្រាប់ ឬប្រសិនបើមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយ។

Minett, A. (2022). Who Is Responsible for Workplace Health and Safety?. Chas. Retrieved June 19, 2022, https://www.chas.co.uk/blog/workplace-health-and-safety-responsibility/

តើអ្នកណាទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ ?

៦) បង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលបានអនុម័ត — និយោជកត្រូវតែបង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលត្រូវបានអនុម័តគ្រប់ពេលវេលា។ ផ្ទាំងរូបភាពបង្ហាញព័ត៌មានសំខាន់ៗអំពីទំនួលខុសត្រូវសុខភាព និងសុវត្ថិភាព។ វាគួរតែត្រូវបានបង្ហាញនៅកន្លែងដែលបុគ្គលិក គ្រប់រូបអាចមើលឃើញ ឬនិយោជកត្រូវតែផ្តល់ខិតប័ណ្ណនូវព័ត៌មានដូចគ្នា ប្រសិនបើការដាក់បង្ហាញរូបភាពមិនអាចធ្វើទៅបាន។

៧) ផ្តល់ឧបករណ៍សុវត្ថិភាព និងឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន PPE — ការទទួលខុសត្រូវរបស់និយោជកក្នុងការផ្តល់ឧបករណ៍សុវត្ថិភាពចាំបាច់ ដូចជាឧបករណ៍សង្គ្រោះបឋម និងឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ដែលត្រូវការដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៅកន្លែងធ្វើការ។ និយោជកត្រូវផ្តល់ជូនសម្ភារៈនេះដោយមិនគិតថ្លៃ។

៨) ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និងសុវត្ថិភាពប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់បុគ្គលិក — ដើម្បីយល់ដឹង និងឆ្លើយតបលើហានិភ័យ ពួកគេត្រូវមានចំណេះដឹងអំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពក្នុងកម្រិតជាក់លាក់ណាមួយ ហើយនិយោជកត្រូវតែផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព នឹងសុវត្ថិភាព។ អ្នកម៉ៅការបន្តក៏អាចត្រូវមានការបណ្តុះបណ្តាលផងដែរ ឬយ៉ាងហោចណាស់ពួកគេនឹងទទួលបានព័ត៌មានសុខភាព និងសុវត្ថិភាព។

តើអ្នកណាទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ?

ទំនួលខុសត្រូវសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់និយោជិត

បុគ្គលិកមិនមានទំនួលខុសត្រូវច្រើនដូចនិយោជកទេ ប៉ុន្តែ "បុគ្គលិកត្រូវតែថែរក្សាសុខភាព និងសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ ដែលអាចរងផលប៉ះពាល់ដោយសកម្មភាពរបស់ខ្លួននៅកន្លែងការងារ"។

ទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិករួមមានដូចខាងក្រោម៖
១) អនុវត្តតាមការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និងសុវត្ថិភាព - ខណៈពេលដែលនិយោជកត្រូវបានតម្រូវឱ្យមានការបណ្តុះបណ្តាលសុខភាព និងសុវត្ថិភាព វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់បុគ្គលិកក្នុងការអនុវត្តតាមការបណ្តុះបណ្តាលនេះ។ ការបណ្តុះបណ្តាលនឹងផ្តល់នូវចំណេះដឹងជាច្រើនអំពីប្រធានបទសុខភាព នឹងសុវត្ថិភាព ចាប់ពីការសង្គ្រោះបឋម រហូតដល់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងការគ្រប់គ្រងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់។ នៅពេលដែលការបណ្តុះបណ្តាលបានបញ្ចប់ បុគ្គលិកត្រូវតម្រូវឱ្យអនុវត្តចំណេះដឹងនេះនៅកន្លែងធ្វើការ។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលិកដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលផ្នែកសង្គ្រោះបឋម ត្រូវមានការអនុវត្តជាក់ស្តែង។ ដូចគ្នានេះដែរ បុគ្គលិកដែលត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាលឱ្យប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជាក់លាក់ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ត្រូវតែអនុវត្តចំណេះដឹងនោះរាល់ពេលដែលពួកគេប្រើប្រាស់វា។

២) អនុវត្តគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាព - បុគ្គលិកត្រូវតែអនុវត្តតាមការបណ្តុះបណ្តាលសុវត្ថិភាព ពួកគេក៏ត្រូវអនុវត្ត វិធានការបង្ការ ដែលមានចែងនៅក្នុងគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់ក្រុមហ៊ុនផងដែរ។ គោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាពនឹងផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់ដល់ក្រុមហ៊ុន ឬគម្រោងនានា ចំណែកការបណ្តុះបណ្តាលផ្តល់តែចំណេះដឹងទូទៅអំពីសុខភាព និងសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះ។ បុគ្គលិកត្រូវតែអនុវត្តតាមនីតិវិធីសុវត្ថិភាពដែលបានរៀបរាប់លម្អិតនៅក្នុងគោលការណ៍របស់ក្រុមហ៊ុន និងអនុវត្តវិធានការបង្ការសុវត្ថិភាពដែលត្រូវការមុនពេលចាប់ផ្តើមកិច្ចការ។

Minett, A. (2022). Who Is Responsible for Workplace Health and Safety?. Chas. Retrieved June 19, 2022, https://www.chas.co.uk/blog/workplace-health-and-safety-responsibility/

តើអ្នកណាទទួលខុសត្រូវចំពោះសុខភាព និងសុវត្ថិភាព នៅកន្លែងធ្វើការ?

៣) ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជាមួយគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាព - និយោជកគួរផ្តល់ព័ត៌មានពីគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដល់បុគ្គលិក។ នៅពេលធ្វើដូច្នេះហើយ បុគ្គលិកត្រូវចំណាយពេលវេលាដើម្បីស្វែងយល់ព័ត៌មាន។ បុគ្គលិកគួរតែអានគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាព ហើយធានាថាពួកគេយល់ខ្លឹមសារទាំងនោះ។ ប្រសិនបើការធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពណាមួយចំពោះគោលការណ៍ ឬនីតិវិធីរបស់ក្រុមហ៊ុនត្រូវបានធ្វើឡើង បុគ្គលិកត្រូវអានការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ ហើយអនុវត្តវាឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

៤) ធ្វើការជាមួយនិយោជកដើម្បីធានាបាននូវសុខភាព និងសុវត្ថិភាពល្អ - នៅពេលពិភាក្សាអំពីបញ្ហាសុខភាព និងសុវត្ថិភាព បុគ្គលិកត្រូវតែផ្តល់យោបល់ពេញលេញ និងស្មោះត្រង់របស់ពួកគេ។ តាមរយៈកិច្ចសហប្រតិបត្តិការជាមួយនិយោជក បុគ្គលិកអាចជួយបង្កើតគោលនយោបាយសុខភាព និងសុវត្ថិភាពដែលពាក់ព័ន្ធ និងមានប្រសិទ្ធភាព។

៥) រាយការណ៍ពីហានិភ័យសុវត្ថិភាព និងការប្រុងប្រយ័ត្នមិនគ្រប់គ្រាន់ - បុគ្គលិកប្រើប្រាស់កន្លែងធ្វើការ និងអនុវត្តសកម្មភាពដែលមានហានិភ័យដែលអាចកើតមានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដូច្នេះពួកគេអាចមានគ្រោះថ្នាក់ និងការបរាជ័យក្នុងនីតិវិធីសុវត្ថិភាព។ ឧបមាថា បុគ្គលិកជួបប្រទះនឹងគ្រោះថ្នាក់ ដូចជាឧបករណ៍អគ្គិសនីមានបញ្ហា ខូច ឬឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន PPE គ្មានប្រសិទ្ធិភាព ឬពួកគេកត់សំគាល់ថា ការប្រុងប្រយ័ត្ន សុវត្ថិភាពមិនកាត់បន្ថយហានិភ័យប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។ ក្នុងករណីនោះ ពួកគេត្រូវតែរាយការណ៍រឿងនេះទៅនិយោជក ឬបុគ្គលិកជាន់ខ្ពស់។

ភារកិច្ចទាំងនេះអនុវត្តចំពោះបុគ្គលិកទាំងអស់ ប៉ុន្តែវាគួរអោយកត់សម្គាល់ថាបុគ្គលិកជាន់ខ្ពស់អាចនឹងត្រូវបានទាមទារឱ្យមានការយល់កាន់តែស៊ីជម្រៅអំពីគោលនយោបាយនិងបទប្បញ្ញត្តិសុខភាព និងសុវត្ថិភាព។

Minett, A. (2022). Who Is Responsible for Workplace Health and Safety?. Chas. Retrieved June 19, 2022, https://www.chas.co.uk/blog/workplace-health-and-safety-responsibility/

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន

អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនគឺជារបៀបដែលអ្នកថែទាំរាងកាយរបស់អ្នក។ ការអនុវត្តនេះរួមមាន ការងូតទឹក លាងដៃ ដុសធ្មេញ និងអ្វីៗជាច្រើនទៀត។

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ អ្នកបានប៉ះពាល់ជាមួយមេរោគ និងមេរោគខាងក្រៅរាប់លាន។ ពួកវាអាច នៅជាប់នឹងខ្លួនរបស់អ្នក ហើយជួនកាលពួកវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកឈឺ។ ការអនុវត្តអនាម័យ ផ្ទាល់ខ្លួនអាចជួយអ្នក និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នកការពារពីជំងឺ។ អនាម័យខ្លួលប្រាណក៏ អាចជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះរូបរាងរបស់អ្នក។

ការលាងដៃជាមូលដ្ឋាន និងការថែទាំស្បែកអាចការពារការប៉ះពាល់ការងារ និងជំងឺ។ ការលាងសម្អាត និងសម្អាតដោយទឹក និងសាប៊ូល្អជួយកម្ចាត់មេរោគ សារធាតុកខ្វក់ និង សារធាតុគីមី។ ដើម្បីគ្រប់គ្រងការរីករាលដាលនៃមេរោគដែលអាចបង្កជាជំងឺផ្តាសាយ ឬផ្តាសាយធម្មតា បុគ្គលិកត្រូវលាងដៃនៅពេលណាដែលពួកគេក្អក កណ្តាស់ ឬញើស សំបោរ ហើយនៅពេលណាដែលពួកគេនៅក្បែរអ្នកឈឺ។

ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លងមេរោគដោយភ្នាក់ងារជីវសាស្ត្រ សូមអនុវត្តតាមការ អនុវត្តអនាម័យការងារល្អៗ៖

- លាងដៃឱ្យបានទៀងទាត់ ជាពិសេសមុនពេលញ៉ាំអាហារ ផឹកស្រា ឬជក់បារី។
- លាងជម្រះកន្លែងមុត និងដំបៅភ្លាមៗជាមួយសាប៊ូ និងទឹក។
- បិទបាំងស្នាមរបួស ឬស្នាមរហែកដែលមានស្រាប់នៅលើស្បែកដោយប្រើសម្លៀក បំពាក់ ឬស្រោមដៃដែលមិនជ្រាបទឹក។
- រកពេលសម្រាក រួមទាំងការញ៉ាំអាហារ និងផឹកភេសជ្ជៈឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងធ្វើការដែល អាចមានមេរោគ។

របៀបលាងដៃរបស់អ្នក

១

លាងដៃជាមួយទឹកឱ្យសើម ហើយដាក់
សាប៊ូឱ្យសព្វលើដៃទាំងមូល

២

ដុសប្រអប់ដៃជាមួយបាតដៃ

៣

ដុសចុងម្រាមដៃ ជាមួយបាតដៃម្ខាងទៀត

៤

សម្អាតចន្លោះម្រាមដៃ

៥

ត្រដុសមេដៃឆ្វេង ដោយបាតដៃស្តាំ និងមេដៃស្តាំ ដោយ
បាតដៃឆ្វេង

៦

លាងដៃចេញ
ជាមួយទឹក

ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន (PPE)

ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) សំដៅទៅលើឧបករណ៍ទាំងអស់ដែលពាក់ដោយបុគ្គលម្នាក់ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងហានិភ័យសុខភាព ឬសុវត្ថិភាពនៅពេលធ្វើការ។

ប្រភេទនៃឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន PPE

មានឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន PPE មានជាច្រើនប្រភេទសម្រាប់ការការពារអាស្រ័យលើប្រភេទការងារ។ ដូច្នេះវាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការដឹងថាតើឧបករណ៍អ្វីខ្លះប្រើប្រាស់ និងជួយរក្សាសុវត្ថិភាពអ្នក។ ខាងក្រោមនេះជាឧទាហរណ៍នៃប្រភេទឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន PPE ៖

- ឧបករណ៍ការពារស្បែក (ឧ. សម្លៀកបំពាក់ការពារ)
- ឧបករណ៍ការពារផ្លូវដង្ហើម (RPE)
- ឧបករណ៍ការពារភ្នែក (ឧ. វ៉ែនតា) (RPE)
- ឧបករណ៍ការពារក្បាល (ឧ. មួកសុវត្ថិភាព)
- ឧបករណ៍ការពារត្រចៀក (ឧ. កាសស្តាប់ត្រចៀក)
- ឧបករណ៍ការពារជើង (ឧ. ស្បែកជើងកវែងដែក)
- ឧបករណ៍ការពារប្រអប់ដៃ និងដៃ (ឧ. ស្រោមដៃ)
- ឧបករណ៍ការពាររាងកាយ (ឧ. សម្លៀកបំពាក់ដែលអាចមើលឃើញខ្ពស់)
- ឧបករណ៍ការពារការធ្លាក់ (ឧ. ខ្សែសុវត្ថិភាព) ។

ស្រោមដៃស្បែក | ស្រោមដៃកៅស៊ូ | ស្រោមដៃការពារ | ស្រោមដៃកៅស៊ូនីឡុង | ស្រោមដៃកៅស៊ូ

ឧបករណ៍ការពារដៃ

អាវពាក់ក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ | អាវឈុតការពារ | អៀមការពារគីមី | អាវកាក់មានពន្លឺ | អាវពាក់ការពារភ្លើង | អាវឈុតពាក់ការពារមេរោគ | អាវធំពាក់ក្នុងមន្ទីរពិសោធន៍ការពារភ្លើង

ឧបករណ៍ការពារដងខ្លួន

ស្បែកជើងកវែងការពារសារធាតុគីមី | ស្បែកជើងមុខដែក | ស្បែកជើងកវែងការពារភ្លៀង | ស្បែកជើងការពារទឹកកក | ស្បែកជើងមុខដែក

ឧបករណ៍ការពារជើង

វ៉ែនតាការពារ | វ៉ែនតាការពារពន្លឺឡាស៊ែរ | វ៉ែនតាការពារប្រឡាក់ | វ៉ែនតាការពារកំទេចភ្លើង | វ៉ែនតាការពារកាំរស្មីយូវី

ឧបករណ៍ការពារភ្នែក

កាសការពារសំឡេង | កាសញ៉ុកត្រចៀក | កាសត្រចៀកកាត់បន្ថយសំឡេងសម្រាប់តន្ត្រីករ | កាសញ៉ុកត្រចៀក

ឧបករណ៍ការពារត្រចៀក

កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

ប្រធានបទនេះសំដៅលើគោលការណ៍ណែនាំការអនុវត្តល្អៗក្នុងឧស្សាហកម្មសម្រាប់ការរក្សាទុក ការរៀបចំ ការចម្អិនអាហារ ការបង្ហាញ និងការបម្រើអាហារ។ បុគ្គលិកដែលចូលរួមក្នុងការរៀបចំម្ហូបអាហារគួរតែចាត់វិធានការសមហេតុផល និងជាក់ស្តែងទាំងអស់ដើម្បីជៀសវាងហានិភ័យនៃការបំពុលដោយអាហារឬគ្រឿងផ្សំ។ បុគ្គលិកដែលបម្រើអាហារគួរតែធានាថាអាហារដែលនាំមកកន្លែងទទួលទានត្រូវបានគ្រប និងរក្សាកំដៅក្នុងកំឡុងពេលបម្រើអាហារ។

ការបំពុលដោយអាហារ

ការបំពុលដោយអាហារសំដៅទៅលើវត្ថុមានរបស់សារធាតុគីមី និងមីក្រូសរីរាង្គដែលបង្គ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងអាហារ។ វាជាការចម្លងរោគដែលអាចបង្កជំងឺដល់អ្នកដែលទទួលទានអាហារ។ នេះច្រើនតែហៅថា ការពុលអាហារ។
ការចម្លងរោគអាហារជាទូទៅចែកចេញជាបួនប្រភេទ៖

១.ការចម្លងរោគជីវសាស្ត្រ - មីក្រូសរីរាង្គ (ដូចជាបាក់តេរី និងមេរោគ)
២.ការបំពុលដោយគីមី - ថ្នាំសំលាប់សត្វល្អិត
៣.ការចម្លងរោគដោយវត្ថុមានរូបរាង - បំណែកផ្សេងៗ (ដូចជាកញ្ចក់ សក់ និងសត្វល្អិត)
៤.ការចម្លងមេរោគ - នៅពេលដែលមេរោគត្រូវបានដឹកជញ្ជូនពីវត្ថុមួយទៅវត្ថុមួយទៀតជាធម្មតាដោយបច្ចេកទេសអនាម័យចំណីអាហារមិនល្អនៅពេលរៀបចំ ឬរក្សាទុកអាហារ។

Croner-i. (2022). Food Storage, Preparation and Safety. Retrieved June 19, 2022. https://app.croneri.co.uk/topics/food-storage-preparation-and-safety/indepth

កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

- **គ្រោះថ្នាក់នៃជីវសាស្ត្រ**

គ្រោះថ្នាក់នៃជីវសាស្ត្រត្រូវបានកំណត់លក្ខណៈដោយការចម្លងរោគនៃអាហារដោយអតិសុខុមប្រាណ។ ដោយត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងខ្យល់ អាហារ ទឹក សត្វ និងរាងកាយមនុស្ស សារពាង្គកាយដ៏តូចមិនគួរឱ្យជឿទាំងនេះមិនសុទ្ធតែមានគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នោះទេ - មានចំនួនច្រើនដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់កាយវិភាគសាស្ត្ររបស់យើង។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ជំងឺដែលបង្កដោយអាហារអាចកើតមានឡើង ប្រសិនបើមីក្រូសរីរាង្គបង្កគ្រោះថ្នាក់ចូលមកក្នុងអាហាររបស់យើង។ មានអតិសុខុមប្រាណជាច្រើនប្រភេទ ដែលនីមួយៗអាចប៉ះពាល់អវិជ្ជមានដល់សុខភាពដូចជា៖ បាក់តេរី មេរោគ និងប៉ារ៉ាស៊ីត។
កម្រិតសីតុណ្ហភាពដែលជំរុញការលូតលាស់របស់បាក់តេរី៖ តំបន់គ្រោះថ្នាក់។ កម្រិតសីតុណ្ហភាពនេះ ៤0°F – ១៤0°F អនុញ្ញាតឱ្យបាក់តេរីលូតលាស់លឿនបំផុត ជិតទ្វេដងនៃចំនួនរបស់ពួកគេក្នុងរយៈពេល ២០នាទី។
ឧទាហរណ៍នៃគ្រោះថ្នាក់ជីវសាស្ត្រ
ត្រូវបានរកឃើញជាទូទៅនៅក្នុង

- Salmonella

ស៊ុត បសុបក្សី សាច់ ទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើ ឈីស ផ្លែឈើ និងបន្លែ គ្រឿងទេស និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ

- Norovirus

ផលិតផលប្រើប្រាស់ សំបកខ្យង អាហារដែលត្រៀមរួចជាស្រេច

- Campylobacter

បសុបក្សីឆៅ និងមិនទាន់ឆ្អិន ទឹកដោះគោមិនទាន់ចំរាញ់ ទឹកមិនស្អាត

- E. coli

សាច់គោមិនទាន់ឆ្អិន ទឹកដោះគោមិនទាន់ចំរាញ់ ឬទឹកផ្លែឈើ ឈីស ទឹកដោះគោឆៅ ផ្លែឈើ និងបន្លែឆៅ ទឹកមិនស្អាត

- Listeria

សាច់ដែលត្រូវបានដឹកជញ្ជូន និង hot dogs ដែលអាចបរិភោគរួចជាស្រេច ទឹកដោះគោ ឬទឹកផ្លែឈើ ឈីស ទឹកដោះគោឆៅ

- Clostridium perfringens

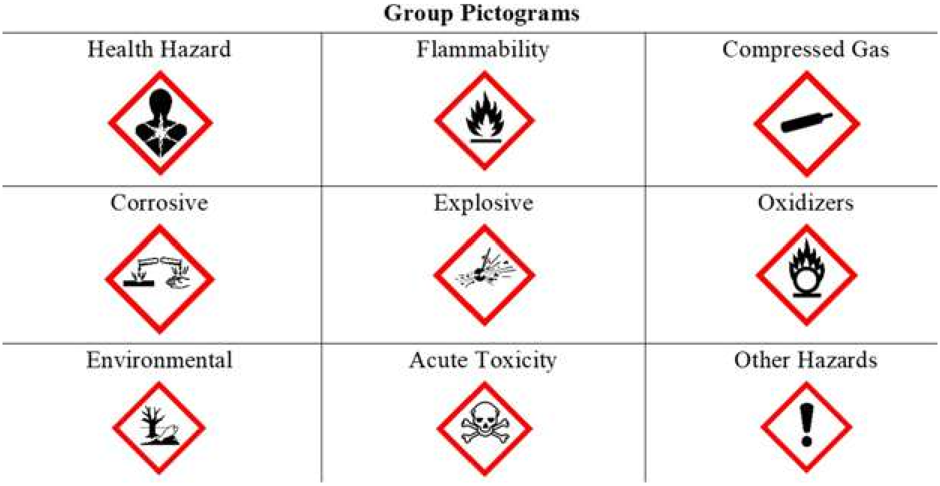
សាច់គោ បសុបក្សី ទឹកជ្រលក់

Croner-i. (2022). Food Storage, Preparation and Safety. Retrieved June 19, 2022. https://app.croneri.co.uk/topics/food-storage-preparation-and-safety/indepth

កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

- ## គ្រោះថ្នាក់ដោយគីមី

គ្រោះថ្នាក់ដោយគីមីគឺជាសារធាតុដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ដូចជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ឬប្រេងម៉ាស៊ីនជាដើម។ គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះមាននៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃការគ្រប់គ្រងអាហារ។ កាត់បន្ថយហានិភ័យដោយកត្រួតពិនិត្យអាហារពេលដឹកជញ្ជូន ដើម្បីធានាថាទំនិញដែលចូលមកគឺសមនឹងការប្រើប្រាស់ - កត់ត្រាការដឹកជញ្ជូនទៅក្នុងកន្លែងរបស់អ្នក និងសម្គាល់បញ្ហាណាមួយនៅលើឯកសារ។ ត្រូវប្រាកដថាអាហារទាំងអស់ត្រូវបានគ្រប់គ្រង និងរក្សាទុកត្រឹមត្រូវ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានកន្លែងផ្ទុកដាច់ដោយឡែកសម្រាប់សារធាតុគីមីដែលប្រើក្នុងប្រតិបត្តិការរបស់អ្នក។



- ## គ្រោះថ្នាក់ដោយវត្ថុមានរូបរាង

គ្រោះថ្នាក់ដោយវត្ថុមានរូបរាងគឺជាវត្ថុដែលបំពុលអាហាររបស់អ្នក ដូចជាបំណែកកញ្ចក់ ឬដែក ឈើចាក់ធ្មេញ គ្រឿងអលង្ការ ឬសក់។ ការប្រុងប្រយ័ត្នគួរតែត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងអំឡុងពេលដំណើរការរៀបចំដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងរោគ។ ត្រូវធានាថាអាហារទាំងអស់ត្រូវបានគ្របជិតនៅកន្លែងផ្ទុកដែលនឹងជួយការពារការចម្លងរោគដោយវត្ថុផ្សេងៗ។

កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

- **ការចម្លងរោគឆ្លង**

វាកើតឡើងនៅពេលអ្នកលាយអាហារឆ្អិន និងមិនទាន់ឆ្អិន ជាពិសេសសាច់ឆៅ ឬត្រី។ ចាត់តាំងឧបករណ៍ផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីរៀបចំអាហារប្រភេទនីមួយៗ និងជៀសវាងផ្ទៃអាហារ គ្រឿងប្រើប្រាស់ និងឧបករណ៍ដែលមិនមានអនាម័យ។

១. ជៀសវាងការចម្លងរោគនៅក្នុងទូរទឹកកក

ដាក់អាហារដាច់ដោយឡែក ឧ. ទុកសាច់មិនទាន់ឆ្អិនឱ្យឆ្ងាយពីសាច់ឆ្អិន។ សាច់ឆៅគួរត្រូវបានគ្រប និងដាក់នៅខាងក្រោមទូរទឹកកក ដើម្បីកុំឱ្យឈាម ឬសារធាតុរាវដែលចេញពីសាច់នោះធ្លាក់មកលើអាហារផ្សេងទៀត។ សាច់ដែលមិនឆ្អិនគួររក្សាទុកក្នុងទូរទឹកកកដាច់ដោយឡែក។

ស៊ុតគួរតែត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងប្រអប់វាស្រាប់ ព្រោះនេះអាចជួយការពារហានិភ័យនៃការបែកខូច ហើយដើម្បីជៀសវាងការសម្អាតមិនបានអស់ក្នុងករណីបែកខូចដែលបន្សល់នៅស៊ុតលឿង និងបាក់តេរីក្នុងទូរទឹកកកដែលធ្វើអោយមានផលប៉ះពាល់ដល់អាហារផ្សេងទៀតនៅក្នុងទូរ ។

អាហារក្តៅគួរទុកអោយត្រជាក់មុននឹងដាក់ក្នុងទូរទឹកកក ព្រោះកំដៅពីអាហារអាចធ្វើអោយសីតុណ្ហភាពឡើងខ្ពស់ ដែលមានន័យថា បាក់តេរីអាចលូតលាស់ ហើយបន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមដុះលើអាហារក្នុងទូទឹកកក។

សុវត្ថិភាពចំណីអាហារអាចត្រូវបានបង្កើនដោយធានាថាគោលនយោបាយ នីតិវិធី និងការការពារមាននៅក្នុងកន្លែងដើម្បីការពារការចម្លងរោគនៅគ្រប់ទីកន្លែងដែលអាចធ្វើទៅបាន។

គោលការណ៍ណែនាំនៃការផ្ទុកខាងក្រោមគួរតែត្រូវបានអនុវត្តតាម

- ដើម្បីជៀសវាងការចម្លងរោគ សូមទុកអាហារឆៅឱ្យឆ្ងាយពីអាហារផ្សេងទៀតនៅក្នុងទូរទឹកកក ជាពិសេសអាហារឆ្អិន និងអាហារដែលត្រៀមរួចជាស្រេច (ដូចជាសាឡាដ ផ្លែឈើ សាច់ឆ្អិន ឈីស នំប៉ុង និងនំសាំងវិច)។
- ទុកសាច់ឆៅ/បសុបក្សីក្នុងធុងបិទជិតស្អាតនៅលើធ្នើខាងក្រោមនៃទូរទឹកកក ដូច្នេះវាមិនអាចប៉ះ ឬស្រក់លើអាហារផ្សេងទៀតបានទេ។

កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

- ទុកអាហារក្នុងប្រអប់ដាច់ដោយឡែកនៅពេលណាដែលអាចធ្វើទៅបាន។
- ត្រូវប្រាកដថាទូដាក់អាហារនិងទូដាក់ឥវ៉ាន់ទាំងអស់គ្មានសត្វល្អិត។
- កុំទុកអាហារនៅលើឥដ្ឋ ព្រោះនេះអាចឱ្យមានសត្វកណ្ដុរ ស្រមោច និងសត្វល្អិតផ្សេងៗ។
- បន្ទាប់ពីបើកកញ្ចប់អាហារស្ងួត (ឧទាហរណ៍ ម្សៅ អង្ករ និងអាហារធញ្ញជាតិពេលព្រឹក) សូមបិទវាវិញឱ្យតឹង ឬផ្ទេរអាហារទាំងនោះទៅកាន់ពាង/ក្រឡស្តុក។
- ត្រូវប្រាកដថាធុងផ្ទុកមានគម្របបិទជិត — តែងតែលាងសម្អាត និងទុកវាឱ្យស្ងួតយ៉ាងហ្មត់ចត់បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់រួច។
- កុំទុកអាហារ ឬភេសជ្ជៈនៅជិតផលិតផលសម្អាត ឬសារធាតុគីមីផ្សេងៗទៀត។
- អាហារទាំងអស់ដែលមើលទៅ ផ្អូម ឬមានក្លិន ឬហួសកាលបរិច្ឆេទ "ប្រើប្រាស់" គួរតែត្រូវបានបោះចោល។

ជ្រុញនិងកាំបិត

ជ្រុញគឺជាកន្លែងបង្កាត់ពូជបាក់តេរីដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់ ប្រសិនបើមិនរក្សាឱ្យស្អាតឬផ្លាស់ប្តូរជាទៀងទាត់។

ជ្រុញ និងកាំបិតដែលប្រើក្នុងផ្ទះបាយតាមជំនាញវិជ្ជាជីវៈ គួរតែមានកូដពណ៌ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការចម្លងរោគ។ កូដពណ៌ខាងក្រោមត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើ៖

ក្រហម	សាច់មិនទាន់ឆ្អិន
ខៀវ	ត្រី និងអាហារសមុទ្រ
លឿង	ផលិតផលបសុបក្សី
ត្នោត	សាច់ឆ្អិន
បៃតង	ផ្លែឈើ និងបន្លែ
ស	ទឹកដោះគោ និងនំប៉័ង

កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

ជ្រុញក៏ត្រូវរក្សាទុកផងដើម្បីកុំឱ្យប៉ះគ្នា។ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការប្រើជើងទំរ ដើម្បីកុំឱ្យវាដួល ហើយប៉ះនឹងផ្ទៃជ្រុញផ្សេងទៀត។ ហើយក្នុងករណីនេះប្រសិនបើផ្ទៃជ្រុញមិនត្រូវបានលាងសម្អាតឱ្យបានត្រឹមត្រូវទេ នោះបាក់តេរីនឹងមិនត្រូវបានបញ្ជូនទៅកាន់ផ្ទៃនៃជ្រុញផ្សេងទៀតឡើយដោយសារយើងមានជើងទំរ។

ស្លាកសញ្ញាលើអាហារ

ត្រូវតែធ្វើតាមការណែនាំសម្រាប់ការរក្សាទុក និងរៀបចំដែលមាននៅលើកញ្ចប់អាហារ។

អាហារដែលបានខ្ចប់ទុកមុនភាគច្រើនមានការណែនាំ "ប្រើប្រាស់ត្រឹមថ្ងៃបរិច្ឆេទ" ឬ "ល្អបំផុតមុនកាលបរិច្ឆេទ" ។ បុគ្គលិកគួរតែពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទទាំងនេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ហើយរកមើលការណែនាំ ឬការណែនាំអំពីរយៈពេលដែលអាហារអាចរក្សាទុកបាន នៅពេលដែលការវេចខ្ចប់ត្រូវបានបើកប្រើ។

នៅពេលដែលអាហារដែលមានកាលបរិច្ឆេទ “ថ្ងៃកំណត់ការប្រើប្រាស់" នៅលើវាត្រូវបានបើក វាត្រូវតែរៀបចំ ឬរក្សាទុកតាមការណែនាំ។ ជៀសវាងការស្តុកទុកនៅលើឥដ្ឋ ហើយអាហារមិនគួរត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងកំប៉ុងចំហ ប៉ុន្តែត្រូវទុកដាក់ក្នុងធុងសមស្រប គ្របជិត និងដាក់ស្លាក។ មានតែអាហារដែលបានក្លាសេប៉ុណ្ណោះដែលអាចត្រូវបានពន្យារហួសកាលបរិច្ឆេទ "ប្រើប្រាស់"។ អាហារផ្សេងទៀតទាំងអស់គួរតែត្រូវបានបោះចោលនៅពេលដែលហួសកាលបរិច្ឆេទ។

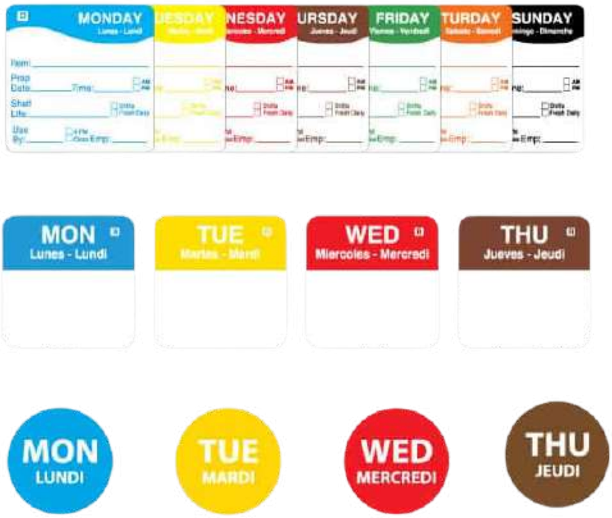
ការដាក់ស្លាកសញ្ញាលើអាហារ និងកាលបរិច្ឆេទនៅក្នុងផ្ទះបាយ និងភោជនីយដ្ឋាន

បន្ទាប់ពីរៀបចំផលិតផលរួច ត្រូវដាក់ស្លាកសញ្ញាឱ្យបានត្រឹមត្រូវមុននឹងរក្សាទុក។ អ្នកនឹងត្រូវការហ្វឺតSharpie ឬហ្វឺតសញ្ញាសម្គាល់អចិន្ត្រៃយ៍ និងស្លាកពណ៌ស្រដៀងគ្នាដើម្បីដាក់ស្លាកសញ្ញាវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ស្លាកសញ្ញាមានពណ៌ដូចខាងក្រោម៖

Croner-i. (2022). Food Storage, Preparation and Safety. Retrieved June 19, 2022.
https://app.croneri.co.uk/topics/food-storage-preparation-and-safety/indepth

FOOD STORAGE, PREPARATION AND SAFETY

ខៀវ	ថ្ងៃចន្ទ
លឿង	ថ្ងៃអង្គារ
ក្រហម	ថ្ងៃពុធ
ត្នោត	ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍
បៃតង	ថ្ងៃសុក្រ
ទឹកក្រូច	ថ្ងៃសៅរ៍
ខ្មៅ	ថ្ងៃអាទិត្យ



កន្លែងស្តុកអាហារ ការរៀបចំ និងសុវត្ថិភាព

ការរៀបចំអាហារ

ក៏ដូចជាការរក្សាទុកបានត្រឹមត្រូវ អាហារត្រូវតែរៀបចំតាមរបៀប ដើម្បីការពារហានិភ័យនៃការចម្លងរោគ ឬការចម្លងមេរោគឆ្លងលើអាហារ ឬគ្រឿងផ្សំ។

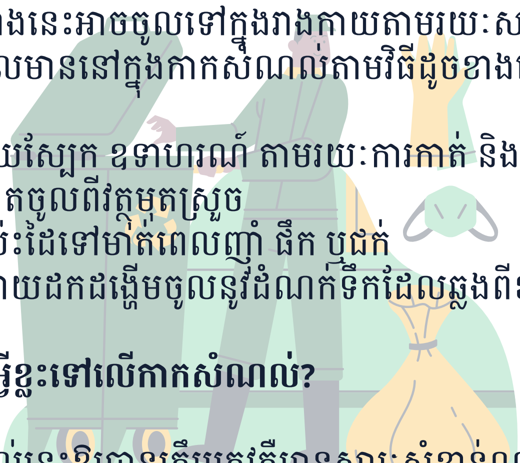
ជាពិសេស៖

- បុគ្គលិករៀបចំអាហារត្រូវតែធានាអនាម័យផ្ទាល់ខ្លួនល្អ។
- រាល់ឧបករណ៍ សម្ភារៈ និងផ្ទៃដែលប៉ះនឹងអាហារដែលត្រូវបានរៀបចំ ឬបម្រើត្រូវតែរក្សាអនាម័យឱ្យបានស្អាត
- អាហារក្លាសេយូរទាំងអស់គួរតែត្រូវបានរលាយមុនពេលចម្អិនអាហារ (ជាពិសេសនៅពេលប្រើចង្រ្កានមីក្រូវ៉េវ)
- ចុងភៅមិនគួរប្រើឧបករណ៍ដដែលឡើងវិញដើម្បីរៀបចំស៊ុតឆៅ ឬសាច់ ដោយមិនបានលាងសម្អាតវាជាមួយនឹងទឹកក្តៅ និងសាប៊ូជាមុនឡើយ។
- បុគ្គលិកមិនគួរអនុញ្ញាតឱ្យសារធាតុរាវពីសាច់ឆៅប៉ះពាល់ជាមួយអាហារផ្សេងទៀតក្នុងអំឡុងពេលរៀបចំអាហារនោះទេ។
- ប្រើជ្រុញ/ កាំបិត / ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ / សម្ភារ/ ទីកន្លែងដាច់ដោយឡែកដែលអាចធ្វើទៅបានសម្រាប់ចម្អិនអាហារឆៅ និងឆ្អិន និងអាហារដែលត្រៀមរួចជាស្រេច
- សាច់ឆ្អិនមិនគួរដាក់ត្រឡប់មកវិញនៅលើចានដែលប្រើសម្រាប់សាច់ឆៅ និងមិនទាន់បានលាងសម្អាត
- ផ្លែឈើ សាឡាត់ និងបន្លែត្រូវលាងសម្អាតឱ្យបានហ្មត់ចត់ក្នុងទឹកស្អាត

សារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់តាមទស្សនវិស័យ សុខភាព និងសុវត្ថិភាព

ជារៀងរាល់ឆ្នាំ កម្មកររាប់ពាន់នាក់ឈឺដោយសារការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់នៅកន្លែងធ្វើការមិនត្រឹមត្រូវ ឬកង្វះខាត។ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) កាកសំណល់គឺជាវត្ថុធាតុរឹង រាវ ឬឧស្ម័នដែលត្រូវបានបោះបង់ដោយការចោល ការកែច្នៃ ឬការដុត។ សណ្ឋាគារតែងតែបោះចោលរបស់របរដូចជា កាកសំណល់អាហារ សម្ភារប្រើប្រាស់ក្នុងបន្ទប់ទឹក ការវេចខ្ចប់ ក្រដាសកាតុងធ្វើកេស ពូក កន្សែង និងវត្ថុរាវផ្សេងៗទៀត។ កត្តាទាំងនេះខ្លះក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ ដោយផ្អែកលើប្រភពដើម និងលក្ខណៈរបស់វា។

សារធាតុគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះអាចចូលទៅក្នុងរាងកាយតាមរយៈសារធាតុគីមី និងភ្នាក់ងារជីវសាស្ត្រដែលមាននៅក្នុងកាកសំណល់តាមវិធីដូចខាងក្រោម៖



- ទំនាក់ទំនងជាមួយស្បែក ឧទាហរណ៍ តាមរយៈការកាត់ និងសំណឹក ក៏ដូចជាតាមរយៈការជ្រៀតចូលពីវត្ថុមុតស្រួច
- ការលេបចូល ឬប៉ះដៃទៅមាត់ពេលញ៉ាំ ផឹក ឬជក់
- ការស្រូបចូល ដោយដកដង្ហើមចូលនូវដំណក់ទឹកដែលឆ្លងពីខ្យល់

តើកន្លែងធ្វើការគួរធ្វើអ្វីខ្លះទៅលើកាកសំណល់?

ការចោលកាកសំណល់នេះឱ្យបានត្រឹមត្រូវគឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ដើម្បីធានាថាគ្រោះថ្នាក់ និងហានិភ័យដែលទាក់ទងនឹងសំរាមត្រូវបានដោះស្រាយប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ដើម្បីកុំឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងសុវត្ថិភាពរបស់កម្មករ ឬប៉ះពាល់ដល់ភាពអវិជ្ជមានទៅលើបរិស្ថាន។ ការបង្កើត និងអនុវត្តកម្មវិធីគ្រប់គ្រងកាកសំណល់នៅកន្លែងធ្វើការ គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតមួយសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាកាកសំណល់នៅកន្លែងធ្វើការ។

កម្មវិធីគ្រប់គ្រងកាកសំណល់គឺជាកំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សររបស់ក្រុមហ៊ុនអំពីគោលដៅរបស់ខ្លួនសម្រាប់ការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ និងសកម្មភាពដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅទាំងនោះ។

Bakesh, K. (2016). The importance of waste from a health and safety perspective. Safeopedia. Retrieved June 19, 2022, from https://www.safeopedia.com/2/4732/hazards/the-importance-of-waste-from-a-health-and-safety-perspective

សារៈសំខាន់នៃការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់តាមទស្សនវិស័យសុខភាព និងសុវត្ថិភាព

ការការពារហានិភ័យសុខភាពដែលទាក់ទងនឹងកាកសំណល់នៅកន្លែងធ្វើការកាកសំណល់គឺជៀសមិនរួច ជាពិសេសនៅក្នុងគ្រឹះស្ថានធំៗ ដូចជាសណ្ឋាគារជាដើម។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ មានវិធីសាមញ្ញដែលសណ្ឋាគារអាចចាប់ផ្តើមកាត់បន្ថយបរិមាណដែលពួកគេផលិត។ បន្ថែមពីលើការបង្កើត និងអនុវត្តកម្មវិធីគ្រប់គ្រងកាកសំណល់នៅកន្លែងធ្វើការ ក្រុមហ៊ុនគួរតែផ្តល់ និងរក្សាវិធានការគ្រប់គ្រងកាកសំណល់ទូទៅដូចជា៖

- និយោជិតគួរតែដឹងពីរបៀបធ្វើការដោយសុវត្ថិភាពដោយមិនធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព និងសុខុមាលភាពរបស់ពួកគេ ដូច្នេះគួរតែត្រូវបានបណ្តុះបណ្តាល និងត្រួតពិនិត្យ។
- លើកទឹកចិត្តកម្មករឱ្យអនុវត្តអនាម័យឱ្យបានត្រឹមត្រូវ
- បង្កើត និងអនុវត្តកម្មវិធីតាមដានសុខភាព។ នេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យមានការរកឃើញដំបូងនៃសុខភាពមិនល្អ ជាពិសេសប្រសិនបើកម្មករត្រូវបានប៉ះពាល់នឹងសារធាតុគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាព។
- ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនដែលសមស្រប (PPE) ត្រឹមត្រូវនៅពេលធ្វើការជាមួយកាកសំណល់
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលិកឱ្យកាត់បន្ថយបរិមាណកាកសំណល់ និងបង្ហាញពួកគេអំពីរបៀបវិធី។ ជាឧទាហរណ៍ ការស្វែងរកវិធីប្រើប្រាស់អាហារសរីរាង្គក្នុងចានផ្សេងៗ និងការធ្វើជីកំប៉ុសពីកាកសំណល់សរីរាង្គ។

ច្បាប់សុវត្ថិភាពទាំង៧ ដើម្បីជៀសវាងការរងរបួសនៅកន្លែងធ្វើការ

តាមរយៈការអនុវត្តតាមច្បាប់សុវត្ថិភាពទាំងនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ និយោជិតអាចការពារការរងរបួស និងការស្លាប់ទាក់ទងនឹងការងារសម្រាប់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ។

១. រក្សាកន្លែងធ្វើការឱ្យស្អាត
ការថែរក្សាទីកន្លែងឱ្យបានស្អាតត្រឹមត្រូវអាចជួយការពារការរងរបួស។ ការរងរបួសដូចជាការរអិល ការដួល ការដាច់រហែក រមួលសរសៃពួរ ការប៉ះពាល់ជាដើម អាចត្រូវបានកាត់បន្ថយដោយការរក្សាកន្លែងធ្វើការឱ្យមានរបៀប និងស្អាត។

២. ប្រើឧបករណ៍ត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការងារ
ត្រូវតែប្រើឧបករណ៍អោយត្រូវនឹងការងារ ការប្រើឧបករណ៍ខុសសម្រាប់ការងារអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសនៅពេលអនាគត។ ជៀសវាងការប្រើឧបករណ៍ (ឬវត្ថុ) ណាមួយនៅជុំវិញអ្នកដែលមិនសមរម្យដើម្បីបំពេញការងារ ប៉ុន្តែចូរប្រើឧបករណ៍ត្រឹមត្រូវ ដើម្បីសម្រេចបានការងារត្រឹមត្រូវ។

៣. តែងតែពាក់ PPE ត្រឹមត្រូវសម្រាប់ភារកិច្ចការងារ
ការមិនពាក់ ឬប្រើប្រាស់ PPE មិនត្រឹមត្រូវ នាំឱ្យមានការរងរបួសនៅកន្លែងធ្វើការជាច្រើន។ PPE តំណាងឱ្យឧបករណ៍ការពារសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងជាខ្សែការពារចុងក្រោយសម្រាប់បុគ្គលិកពីគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ។ ត្រូវដឹងជានិច្ចថាប្រភេទ PPE ណាមួយដែលត្រូវការសម្រាប់ការងារ និងរបៀបពាក់ និងរក្សាទុកវាបន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។ ពិនិត្យ PPE ពីរដងមុនពេលប្រើ ដើម្បីធានាថាវាស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អឥតខ្ចោះ ហើយជូនដំណឹងទៅអ្នកគ្រប់គ្រង ប្រសិនបើវាមិនស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អឥតខ្ចោះនោះទេ។

៤. កុំធ្វើការលើឧបករណ៍ផ្ទាល់
ប្រភពថាមពល រួមទាំងអគ្គិសនី មេកានិច ធារាសាស្ត្រ គីមី ឬប្រភពផ្សេងទៀតនៅក្នុងម៉ាស៊ីន និងឧបករណ៍អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កម្មករ។ នេះជាមូលហេតុសំខាន់ណាស់ក្នុងការដឹងនិងអនុវត្តតាមនីតិវិធីត្រឹមត្រូវ។ ចាក់សោលើឧបករណ៍ដែលអាចការពារការបញ្ចេញថាមពល។ ដាក់ស្លាកសញ្ញាសម្គាល់នៅលើកុងតាក់ ឬឧបករណ៍សម្រាប់បិទដំណើរការផ្សេងទៀត ដែលព្រមានកុំឱ្យចាប់ផ្តើមឧបករណ៍នោះ។ អនុវត្តតាមនីតិវិធីត្រឹមត្រូវជានិច្ចមុនពេលចាប់ផ្តើមការងារ ឬជួសជុលឧបករណ៍។

ច្បាប់សុវត្ថិភាពទាំង៧ ដើម្បីជៀសវាងការរងរបួសនៅកន្លែងធ្វើការ

៥. ត្រូវប្រាកដថាអ្វីគ្រប់យ៉ាងត្រូវបានដាក់ស្លាកសញ្ញានិងរក្សាទុកត្រឹមត្រូវ
ការរក្សាកំណត់ត្រាទុកជួយការពារនិយោជិតពីការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដោយអចេតនាដែលអាចបណ្តាលមកពីការស្តុកទុកទំនិញជាមួយគ្នា។ ការដាក់ស្លាកសញ្ញាមិនត្រឹមត្រូវ ជាពិសេសសម្រាប់សារធាតុគីមី និងការរក្សាទុកអាចនាំឱ្យរបួស ឬបាត់បង់ដល់អាយុជីវិត។

៦. ជូនដំណឹងអំពីគ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពដល់បុគ្គលិកផ្សេងទៀត
គ្រោះថ្នាក់សុវត្ថិភាពគឺជាការងារដែលមិនមានសុវត្ថិភាពដែលអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួស ជំងឺ ឬស្លាប់។ ទាំងនេះត្រូវបានចាត់ថ្នាក់ជាជីវសាស្ត្រ រូបវន្ត គីមី ឬគ្រោះថ្នាក់។ នៅពេលដែលផែនការការងារ ឬតម្រូវការនៅក្នុងកន្លែងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ វាចាំបាច់ណាស់ដែលនិយោជិតត្រូវចំណាយពេលចាំបាច់ដើម្បីជូនដំណឹងដល់អ្នកដទៃ។ នេះរាប់បញ្ចូលទាំងអ្វីៗដែលអាច បណ្តាលឱ្យរអិលឬដួល គ្រឿងបង្គុំនៃម៉ាស៊ីន និង គ្រោះថ្នាក់ បណ្តាលមកពីអគ្គិសនី និងសូម្បីតែកន្លែងបង្ខាំងទុកសម្ភារ។

៧. ផ្អាកការងារនៅពេលចាំបាច់ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់
និយោជិតគួរតែផ្អាកការងារជានិច្ច ដើម្បីជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើឱ្យមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបន្តការងារ។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការចូលរួមពីបុគ្គលិកផ្សេងទៀត ដូចជាអ្នកគ្រប់គ្រង ឬអ្នកត្រូវការពេលវេលាដើម្បីទទួលបានឧបករណ៍ត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការងារ អ្នកត្រូវតែចំណាយពេលដើម្បីធ្វើដូច្នេះ។ ការខកខានក្នុងការផ្អាកការងារ និងដោះស្រាយបញ្ហាគ្រោះថ្នាក់ដែលទាក់ទងនឹងការងារអាចបណ្តាលឱ្យមានរបួសធ្ងន់ធ្ងរដល់ជីវិត។

Tramp, S. (2021). 7 safety rules to avoid workplace injury. Aventure. Retrieved June 19, 2022, from https://www.aventure.com/2021/06/03/7-safety-rules-to-avoid-workplace-injury/

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាព និងសុវត្ថិភាពគឺជាវិធីដែលប្រើដើម្បីពង្រឹងការអនុវត្តល្អបំផុត និងជួយអ្នក ឱ្យគោរពតាមបទប្បញ្ញត្តិសុវត្ថិភាព។ កន្លែងធ្វើការ និងឧស្សាហកម្មនីមួយៗមានសំណុំនៃគ្រោះថ្នាក់រៀងៗខ្លួន ហើយអ្នកជំនាញផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពគួរតែអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណបញ្ជីត្រួតពិនិត្យណាមួយដែលសមរម្យសម្រាប់កន្លែងធ្វើការជាក់លាក់។ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពអាចជួយកំណត់អត្តសញ្ញាណគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ និងការពារឧប្បត្តិហេតុដែលទាក់ទងនឹងការងារ ការរងរបួស និងជំងឺ។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យភារកិច្ច FOH

	តំបន់៖ កន្លែងទទួលទានអាហារធម្មតា	កាលបរិច្ឆេទ៖				
		ចន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
ភារកិច្ចពេលព្រឹក	សម្អាតផ្នែកខាងក្រៅ					
	បោសនិងជូតសម្អាតតាមរបារ					
	ជូតសម្អាតកម្រាលឥដ្ឋ					
	ជូតសម្អាតកាំបិត សម ស្លាបព្រា					
	ពិនិត្យនិងដាក់បំពេញប្រអប់អំបិល និងម្រេច					
	ពិនិត្យនិងសម្អាតតុ					
	ជូតសម្អាតថាសដាក់អាហារ					
	បំពេញរបារភោជនីយដ្ឋាន					
	ជូតកំរាល និងផ្ទៃតុ					
	បើកតន្ត្រី					
	សម្អាតឆាកតន្ត្រីករ					
	ជូតសម្អាតម៉ឺនុយ					
	សម្អាតថតវិក្កយបត្រ					
	ដាក់កាតមតិយោបល់នៅក្នុងថតវិក្កយបត្រ					
	បានពិនិត្យដោយអ្នករត់តុជាន់ខ្ពស់ឈ្មោះ					
	បានពិនិត្យដោយអ្នកគ្រប់គ្រងឈ្មោះ					
		ចន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ
ភារកិច្ចពេលថ្ងៃ	រើតុចេញហើយបោសសម្អាត					
	ជូតសម្អាតកៅអី					
	ជូតសម្អាតប្រអប់អំបិល និងម្រេច					
	ជូតសម្អាតកាំបិត សម ស្លាបព្រា					
	ជូតជើងទំរទៀន					
	ជូតសម្អាតថាសដាក់អាហារ					
	ជូតកំរាល និងផ្ទៃតុ					
	សម្អាតដំបូល					
	លុបទិន្នន័យម៉ាស៊ីនឆូតកាត					

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ

សុវត្ថិភាពហាង និងភោជនីយដ្ឋាន
បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុខភាព និងសុវត្ថិភាពប្រចាំត្រីមាស

លេខសំណួរ	តំបន់នៃការវាយតម្លៃ	សូមជ្រើសរើស	
		បាទ/ចាស	ទេ
ការគ្រប់គ្រងសុវត្ថិភាពអគ្គីភ័យ (គ្រប់ហាងទាំងអស់)			
១	ទ្វារច្រកចេញសម្រាប់ពេលមានអគ្គីភ័យ និងផ្លូវចេញត្រូវបានដាក់សញ្ញាសម្គាល់យ៉ាងច្បាស់		
២	ទ្វារច្រកចេញសម្រាប់ពេលមានអគ្គីភ័យ និងផ្លូវចេញមិនមានអ្វីមករាំងស្ទះ		
៣	ទ្វារច្រកចេញសម្រាប់ពេលមានអគ្គីភ័យត្រូវបានបំពាក់ដោយរបារុញ ឬប្រអប់កញ្ចក់ហ្វ្រាំងដែលមានសោនៅខាងក្នុង		
៤	ឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យត្រូវបានតេស្តសាកល្បងក្នុងរយៈពេល ១២ ខែចុងក្រោយនេះ ហើយស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ និងងាយស្រួលទាញយកមកប្រើនៅទូទាំងហាង		
៥	បរិមាណ និងប្រភេទឧបករណ៍ពន្លត់អគ្គីភ័យបំពេញតាមតម្រូវការអាជ្ញាប័ណ្ណអគ្គីភ័យ		
៦	ឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង/ម៉ាស៊ីនបាញ់ទឹក ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ (ប្រសិនបើមាននៅកន្លែង)		
៧	ឧបករណ៍ចាប់ផ្សែង/ម៉ាស៊ីនបាញ់ទឹកមិនត្រូវបានរាំងដោយស្តុក ឬរបស់របរផ្សេងទៀតទេ		
៨	បន្ទះសំឡេងរោទិ៍ពេលមានអគ្គីភ័យគឺមិនមានបញ្ហា (ប្រសិនបើមាននៅកន្លែង)		
៩	ហាង/ភោជនីយដ្ឋានមានការបង្ហាញផែនការជម្លៀសពេលមានអគ្គីភ័យ ហើយបុគ្គលិកទាំងអស់ដឹងពីដំណើរការនេះ។		
ឧបករណ៍ហាង/ភោជនីយដ្ឋាន (គ្រប់ហាង)			
១០	ជណ្តើរ/កៅអីមានស្ថានភាពល្អហើយត្រូវរក្សាទុកឱ្យឆ្ងាយពីអតិថិជន		
១១	ជណ្តើរយន្តមានសុវត្ថិភាពក្នុងការងារ (ប្រសិនបើមាននៅកន្លែង)		
១២	រន្ធដោតចរន្តអគ្គិសនីស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពល្អ និងមិនមានផ្ទុកលើសចំនួនជាមួយនឹងផ្នែកបន្ថែម		
១៣	គ្រឿងបរិក្ខារអគ្គិសនីមានដំណើរការល្អ និងមិនមានខ្សែភ្លើងដែលប៉ះពាល់ ឬខូចខាត		
១៤	ហាង/ភោជនីយដ្ឋានមានប្រអប់ជំនួយបឋមដែលមានធាតុចាំបាច់ទាំងអស់		
១៥	ការដាក់ធ្នើរ និងថ្នាក់ទំនិញស្ថិតនៅក្នុងការមើលឃើញល្អ និងមិនមានការខូចខាត		
សម្ភារៈនិងបរិក្ខារ (គ្រប់ហាង)			
១៦	តាមជាន់ និងជណ្តើរស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ និងមានពន្លឺល្អក្នុងហាង		
១៧	ការតាំងបង្ហាញតាមជាន់ក្នុងហាង និងធ្នើរស្ថិតក្នុងទីតាំងមានស្ថេរភាព និងស្ថានភាពល្អ		
១៨	ការចូលប្រើគ្រែជាប់បង្គួចត្រូវបានដាក់កំហិតដើម្បីការពារបុគ្គលដែលមិនមែនជាបុគ្គលិកចូលទៅតំបន់នោះ		
១៩	ទ្វារកញ្ចក់ និងកញ្ចក់មានស្ថានភាពល្អ		
២០	ច្រកចូល/ចេញស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អ ជាមួយនឹងការមើលឃើញកាំជណ្តើរយ៉ាងច្បាស់ និងមានពន្លឺល្អ		
២១	តុ កៅអី និងគ្រឿងសង្ហារិមផ្សេងទៀតនៅក្នុងស្ថានភាពល្អ និងមិនមានគែមមុតស្រួច		
២២	បញ្ជរ និងម៉ាស៊ីនគិតលុយត្រូវស្អាត និងគ្មានគែមមុតស្រួច		
ការថែទាំ និងផ្ទុសផុល (គ្រប់ហាងទាំងអស់)			
២៣	កាកសំណល់ត្រូវបានរក្សាទុក និងយកចេញជាប្រចាំ ដើម្បីជៀសវាងការកកកុញច្រើនហួស		
២៤	[illegible]		

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យអនាម័យប្រចាំថ្ងៃ

សប្តាហ៍	ចន្ទ	អង្គារ	ពុធ
១. អនាម័យផ្ទាល់ខ្លួន			
និយោជិតពាក់ឯកសណ្ឋានស្អាត និងត្រឹមត្រូវ រួមទាំងស្បែកជើងត្រឹមត្រូវ			
សម្លៀកបំពាក់ចាំបាច់ត្រូវពាក់ និងរក្សាឱ្យបានល្អ ឧ. ស្រោមដៃ សំណាញ់គ្របសក់។ល។			
កាត់ក្រចកដៃឱ្យបានខ្លី មិនលាបពណ៌ និងស្អាត (ឧ. ខាត់ឱ្យបានស្អាត)			
គ្រឿងអលង្ការត្រូវបានរឹតត្បិត អាចពាក់បានចំពោះចិញ្ចៀនធម្មតា (សម្រាប់តែក្រុមអាពាហ៍ពិពាហ៍ប៉ុណ្ណោះ)			
ដៃត្រូវលាងសម្អាតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ញឹកញាប់ និងតាមពេលវេលាសមស្រប			
ការរលាក របួស ដំបៅត្រូវបិទជិតទាំងស្រុងនៅពេលកំពុងកាន់អាហារ			
តែងតែមានសាប៊ូ និងក្រដាស់ជូតមាត់			
គ្មានបុគ្គលិកណាម្នាក់មានរោគសញ្ញាដូចជំងឺផ្តាសាយ ឬជំងឺឆ្លងផ្សេងទៀតទេ			
បុគ្គលិកមិនត្រូវកាន់អាហារដោយដៃទទេ នៅកន្លែងដែលអាចជៀសបាន			
២. ការសម្អាត និងអនាម័យ			
មានការសម្អាតជាប្រចាំសម្រាប់ផ្ទៃ បរិក្ខារ និងគ្រប់ជាន់ទាំងអស់			
ផ្ទៃ និងគ្រប់ជាន់ទាំងអស់ត្រូវសម្អាត			
វត្ថុដែលមានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ជាមួយអាហារត្រូវបានការពារពីការចម្លងរោគ ស្ថិតនៅក្នុងបរិស្ថានស្អាតស្អំ ហើយមិនត្រូវដាក់ផ្ទាល់លើឥដ្ឋទេ			
តុផ្ទៃកខាងក្នុង និងផ្ទៃកផ្សេងទៀតគឺត្រូវតែស្អាត			
ទ្វារ ធ្នើរ ទូ និងថតគឺត្រូវតែស្អាត ហើយគ្មានធូលី ឬកំទេចកំទីអាហារ			
គ្រឿងបរិក្ខារដូចជា កង្ហារ ព្រីភ្លើងម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ជាដើម គឺស្អាត និងថែទាំបានល្អ			
ទូរទឹកកកត្រូវបានរក្សាទុកស្អាតបាត និងមានសណ្តាប់ធ្នាប់			
ម៉ាស៊ីនផលិតទឹកកកត្រូវបានរក្សាទុកយ៉ាងល្អ			
ឧបករណ៍ទាំងអស់ត្រូវបានលាងសម្អាត និងធ្វើអនាម័យរវាងការប្រើប្រាស់ ឧ. ម៉ាស៊ីនកាត់អាហារ ឧបករណ៍ច្របាច់ទឹកក្រូចឆ្មា ជាដើម។			
ឧបករណ៍សម្រាប់បើកគម្របកំប៉ុងត្រូវលាងសម្អាត និងធ្វើអនាម័យជាប្រចាំ			
ផ្ទៃកន្លែងការងារត្រូវសម្អាត និងធ្វើអនាម័យរវាងការប្រើប្រាស់			
ទែម៉ូម៉ែត្រត្រូវបានសម្អាត និងធ្វើអនាម័យបន្ទាប់ពីប្រើម្តងៗ			
សារធាតុគីមីសម្រាប់សម្អាតត្រូវតែរក្សាទុកឆ្ងាយពីអាហារ និងសម្ភារដែលទាក់ទងនឹងការផ្គត់ផ្គង់អាហារ			
ប្រើជុំក្រដាសអនាម័យស្អាត ប្រើដបបាញ់សម្លាប់មេរោគ			
ទឹកអនាម័យគីមីត្រូវបានលាយបញ្ចូលគ្នាបានត្រឹមត្រូវ ហើយបន្ទះវាស់ត្រូវបានប្រើដើម្បីធ្វើតេស្តកម្រិតកំហាប់គីមី (100 ppm)			
ស្មុកទឹក/អាងលាងចំនួនបីត្រូវបានតំឡើងយ៉ាងត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការលាងសម្អាត			
• ទឹកដក់អាចមើលឃើញតែនៅក្នុងអាងលាង (អាងទី 1)			
• ទឹកស្អាត និងគ្មានជាតិខាញ់ និងភាគល្អិតអាហារ			
• សីតុណ្ហភាពទឹកគឺត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការលាងសម្អាត 60 ដឺក្រេ សម្រាប់ការលាងជម្រះ 70 ដឺក្រេ និងអនាម័យសម្លាប់មេរោគ 82 ដឺក្រេ			
ចានឆ្នាំងដែលលាងរួចត្រូវបានរៀបចំផ្កាប់ចុះក្រោម			
សំរាមផ្ទះបាយ និងធុងសម្រាមគឺស្អាត និងគ្របជិត			
ប្រអប់ក្រដាសដែលមិនស្អាតត្រូវបានយកចេញ			
៣.ការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិត			
ទ្វារទទួលបានការជូសជុលថែទាំល្អ			
មិនមានភស្តុតាងនៃវត្តមានសត្វល្អិតទេ			
មានកាលវិភាគធម្មតានៃការគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតដោយប្រតិបត្តិករកំចាត់សត្វល្អិតដែលមានអាជ្ញាប័ណ្ណ			
មិនមានក្រឡាក្បឿងដែលខូច រន្ធចំហរ ឬរន្ធបង្អួរចំហនៅក្នុងបរិវេណនោះទេ			
វិញ្ញាបនបត្រគ្រប់គ្រងសត្វល្អិតត្រូវបានបង្ហាញ និងធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពភាគលឿងក្នុងការទស្សកិច្ចនីមួយៗ			

រួមសង្ខេបមកវិញ

សុខភាព និងសុវត្ថិភាពគឺមានភាពចាំបាច់ ហើយមានប្រសិទ្ធភាពនៅពេលដែលយើងទទួលស្គាល់ និងអនុវត្តជារៀងរាល់ថ្ងៃដូចខាងក្រោម៖

- វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ទាំងនិយោជក និងនិយោជិត ដើម្បីធានាថានីតិវិធីទាំងនេះត្រូវបានអនុវត្តនៅកន្លែងធ្វើការ
- ដោយអនុវត្តតាមនីតិវិធី និងបង្កើតបញ្ជីត្រួតពិនិត្យ អ្នកនឹងមានបរិយាកាសការងារដែលមានសុខភាពល្អ និងសុវត្ថិភាព។ កង្វះខាតក្នុងការធ្វើតាម អាចនាំទៅរកជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ ការបាត់បង់អាយុជីវិត និងការខាតបង់ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ។
- ក្នុងនាមជាមន្ត្រីសុខាភិបាល និងសុវត្ថិភាព ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដឹងអំពីកាតព្វកិច្ចច្បាប់ និងប្រតិបត្តិនាទីរបស់អ្នក ដើម្បីរក្សាកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកឱ្យមានបរិយាកាសសុវត្ថិភាព។
- ស្វែងយល់ពីវិធីថ្មីៗ និងផ្តល់ព័ត៌មានដល់បុគ្គលិកនៅពេលមានវឌ្ឍនភាព។

ការវាយតម្លៃខ្លួនឯងរបស់សិក្ខាកាម

១.តើអ្នកបានរៀនអ្វីថ្មីខ្លះនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះ?

២.តើអ្នកគិតថាមេរៀននេះអាចនឹងជួយអ្នកនៅក្នុងការសិក្សាទៅថ្ងៃអនាគតទេ?

៣.តើអ្នកមានទំនុកចិត្តនិងសមត្ថភាពនៅពេលដែលបញ្ចប់ការសិក្សានេះទេ?

៤.តើមានអ្វីដែលទាក់ទងទៅនឹងសុវត្ថិភាពដែលអ្នកចង់អោយយើងជួយវាយតម្លៃទេ?

៥.នៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនេះតើចំណុចណាមួយដែលអ្នកចូលចិត្តជាងគេ?

៦.សូមចូលរួមចែករំលែករាល់ចំណេះដឹង ឬក៏កង្វល់ផ្សេងៗ។

កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ
អាល្លឺម៉ង់
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ETERNITY