

ข้อเสนอแนะในการใช้แบบสำรวจ

1. อ่านและทำความเข้าใจแบบสำรวจทุกข้อก่อนทำการสำรวจ
2. ทำการเดินสำรวจสถานที่ทำงาน ตามแบบสำรวจโดยที่
 - 2.1 ทำเครื่องหมาย ✓ ใน มี ในกรณี que พบว่าเนื้อความตรงกับลักษณะที่ทำงาน
 - 2.2 ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ต้องปรับปรุงและเสนอแนะข้อควรปรับปรุงตามช่องว่างที่เตรียมให้
- 3 ก่อนเสร็จสิ้นการสำรวจให้ตรวจสอบแบบสำรวจว่าได้ทำครบทุกข้อ
- 4 ให้รวบรวมข้อดีที่พบ และข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไข เพื่อสร้างแนวทางการดำเนินงานด้านการยศาสตร์

แบบสำรวจการยศาสตร์ Ergonomics Checkpoints ILO

การจัดเก็บและการขนย้ายของ

1. ดีไซน์และทำทางเดินให้โล่ง

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

2. จัดให้มีทางเดินและระเบียบกว้างพอที่จะให้มีการ

สวนทางกันได้อย่างปลอดภัย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

3. ทำพื้นผิวการขนส่งให้เรียบเสมอกัน ไม่มีสิ่งกีด

ขวางและพื้นผิวไม่ลื่น

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

4. จัดให้มีทางลาดแทนขั้นบันไดสำหรับการขนส่ง

เคลื่อนย้าย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

5. ปรับปรุงผังของหน้างานเพื่อให้มีการเคลื่อนย้ายให้
น้อยที่สุด

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

6. ใช้อุปกรณ์ที่มีล้อ ในการเคลื่อนย้ายวัสดุสิ่งของ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

7. ใช้ที่จัดเก็บสิ่งของที่เคลื่อนย้ายได้เพื่อหลีกเลี่ยงการ

เคลื่อนย้ายตัววัสดุสิ่งของ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

8. ใช้ชั้นวางของหลายชั้น ใกล้กับพื้นที่ทำงานเพื่อลดการ

เคลื่อนย้ายสิ่งของ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

9. ใช้เครื่องยนต์ กลไก สำหรับการยก เคลื่อนย้ายวัสดุ
สิ่งของที่มีน้ำหนักมาก
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

10. ลดการใช้แรงงานคนในการเคลื่อนย้าย โดยใช้รถ
สายพานในการเคลื่อนย้ายสิ่งของ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

11. แบ่งปริมาณน้ำหนัก ใส่ในภาชนะ บรรจุภัณฑ์
ขนาดเล็กลงแทนที่จะต้องเคลื่อนย้ายวัสดุสิ่งของที่มี
น้ำหนักมาก
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

12. จัดให้มีที่จับ ที่ภาชนะหรือบรรจุภัณฑ์ ที่เหมาะสม
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

13. กำจัดหรือลดความแตกต่างของระดับความสูง ในขณะที่
ทำการเคลื่อนย้ายสิ่งของ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

14. ทำการย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักมากในแนวระนาบในท่า
ผลัดหรือท่าดัน แทนท่ายกหรือท่าก้ม
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

15. กำจัดการทำงานในท่าที่ต้องก้มตัวหรือบิดตัวขณะที่มี
การเคลื่อนย้ายสิ่งของ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

16. ต้องทำให้วัสดุสิ่งของอยู่ใกล้ตัวให้มากที่สุดเมื่อทำการ
ขนย้าย
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

17. ต้องไม่บิดตัวขณะที่ก้มหรือยกวัสดุสิ่งของ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

21. ทำเส้นทางออกและไม่มีสิ่งกีดขวาง

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

18. เมื่อต้องแบกวัสดุสิ่งของ ต้องทำให้ไหล่ทั้งสอง
ข้างเกิดการสมดุล

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

อุปกรณ์ที่ใช้มือจับ

22. ใช้อุปกรณ์ที่ออกแบบพิเศษสำหรับงานซ้ำซาก

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

19. พยายามทำงานทั้งหนักและเบาเพื่อลดการบาดเจ็บ
เมื่อยล้า และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

23. จัดให้มีอุปกรณ์ที่ปลอดภัย มีการ์ด ที่ใช้งานได้

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

20. จัดให้มีการที่จัดเก็บ หรือภาชนะสำหรับของเสีย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

24. ใช้อุปกรณ์แขวนสำหรับงานซ้ำและตำแหน่งเดิม

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

25. มีปากกา ที่จับ สำหรับยึดชิ้นงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

26. จัดให้มีที่พักมือ สำหรับงานที่มีความละเอียดสูง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

27. ลดน้ำหนักของอุปกรณ์
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

28. เลือกใช้อุปกรณ์ที่ใช้แรงน้อยที่สุด
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

29. จัดให้มีที่จับอุปกรณ์ที่มีความหนา ความยาว และรูปร่าง
ที่เหมาะสม กระชับมือ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

30. จัดให้มีที่จับที่มีความยืดหยุ่นเหมาะสมเพื่อลดความลื่นที่
อาจจะเกิดขึ้น
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

31. จัดให้มีฉนวนสำหรับเครื่องมือบางชนิดที่ต้องใช้มือเพื่อ
หลีกเลี่ยงการไหม้และไฟฟ้าช็อต
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

32. ทำให้เกิดความสั่นสะเทือนหรือเสียงดัง น้อยที่สุด
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

33. จัดให้มี บ้าน สำหรับอุปกรณ์
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

34. ตรวจสอบและทำการบำรุงรักษาเครื่องมืออย่าง
สม่ำเสมอ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

35. อบรมพนักงานก่อนที่พนักงานจะดำเนินการใช้
เครื่องมือ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

36. มีพื้นที่การทำงานที่เหมาะสมและจัดให้มีที่ขึ้นที่
มั่นคง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

การทำงานกับเครื่องจักรอย่างปลอดภัย

37. ป้องกันการผิดพลาดจากกดปุ่มควบคุม หน้าปัดต่างๆ
เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

38. จัดให้มีสวิตช์ฉุกเฉินที่มองเห็นได้ชัดเจน และเข้าถึงได้
ง่าย จากตำแหน่งที่ทำงานปกติ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

39. จัดทำปุ่มควบคุมที่เยะเยะได้ง่าย
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

40. มั่นใจว่าพนักงานมองเห็นและเข้าถึงปุ่มควบคุมได้อย่าง
สะดวกสบาย
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

41. การจัดวางตำแหน่งของปุ่มควบคุมเป็นไปตามลำดับการทำงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

42. ใช้การคาดการณ์อย่างธรรมชาติสำหรับการบังคับ

ปุ่มต่างๆ เช่น การเปิดเครื่องทำโดยบิดปุ่มไป

ด้านขวาหรือด้านหน้า หรือตามเข็มนาฬิกา เป็นต้น

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

43. ลดจำนวนที่บังคับโดยใช้เท้า ในกรณีที่ใช้งาน ต้องทำให้เกิดการใช้งานที่สะดวก เช่นอยู่ในระดับที่เหมาะสม

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

44. ทำหน้าจอสัญลักษณ์ต่างๆ ง่ายต่อการแยกแยะ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

45. ใช้การติดป้าย หรือ ใช้สีเพื่อช่วยพนักงาน ทำให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่พนักงานต้องทำ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

46. ช้าย หรือปิด หน้าปัด ที่ไม่ได้ใช้งาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

47. ใช้สัญลักษณ์ที่เข้าใจได้ง่ายโดยคนท้องถิ่นนั้นๆ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

48. ใช้ป้ายและสัญลักษณ์ที่เห็น อ่าน และ เข้าใจ ได้ง่าย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

49. ใช้ป้ายเตือนที่พนักงานเข้าใจง่ายและเข้าใจอย่าง

ถูกต้อง

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

50. ใช้ตัวชี้วัดจับเพื่อทำให้เครื่องมือเกิดความมั่นคง

ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

51. เลือกซื้อเครื่องจักรที่ปลอดภัย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

52. ใช้ตัวป้อนชิ้นงานเพื่อทำให้มืออยู่ห่างจากส่วนที่

เป็นอันตรายของเครื่องจักร

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

53. ใช้การ์ด ฝาครอบที่ยึดอยู่กับที่ หรือที่กั้นเพื่อป้องกันการ

สัมผัสกับส่วนที่เคลื่อนที่ได้ของเครื่องจักร

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

54. ใช้อินเตอร์ล็อกเพื่อมิให้พนักงานเข้าไปในจุดอันตราย

เมื่อเครื่องจักร เครื่องยนต์ทำงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

55. ตรวจสอบ ทำความสะอาดและบำรุงรักษาเครื่องจักร

รวมถึงสายไฟ อย่างสม่ำเสมอ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

56. อบรมพนักงานเรื่องการใช้เครื่องจักรอย่างปลอดภัยและมี

ประสิทธิภาพ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

การปรับปรุงสถานีงาน

57. ปรับระดับความสูงของหน้างานให้อยู่ในระดับการ

ทำงานในระดับข้อศอกหรือต่ำกว่าเล็กน้อย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

58. มั่นใจว่าพนักงานที่มีรูปร่างเล็ก สามารถเข้าถึง
เครื่องมือ อุปกรณ์ต่างๆ ในท่าทางการทำงานที่เป็น
ธรรมชาติ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

59. มั่นใจว่าพนักงานที่มีรูปร่างใหญ่มีเนื้อที่ทำงาน
สำหรับการขยับขาและส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่าง
สะดวกสบาย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

60. จัดเครื่องมือ อุปกรณ์ หรือปุ่มต่างๆ ที่มีการใช้งาน
บ่อยๆ ในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ง่าย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

61. มีพื้นที่หน้างานที่มั่นคง ที่สถานีงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

62. จัดให้มีที่นั่งทำงานสำหรับพนักงานที่ต้องทำงานละเอียด
หรือตรวจสอบชิ้นงาน และที่ยืนทำงานสำหรับพนักงาน
ที่ต้องทำงานที่มีลักษณะต้องเคลื่อนย้ายหรือใช้แรงงาน
มาก

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

63. มั่นใจว่าพนักงานยืนทำงานในท่าที่เป็นธรรมชาติ ถ่าย
น้ำหนักบนเท้าทั้งสองข้างและปฏิบัติงานใกล้กับส่วน
หน้าของร่างกาย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

64. พนักงานสามารถสลับยืนและสลับนั่งทำงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

65. จัดให้มีเก้าอี้สำหรับพนักงานที่ขึ้นทำงานเพื่อให้พนักงาน ได้มีโอกาสนั่งพักบ้าง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

66. จัดให้มีเก้าอี้ที่สามารถปรับได้และมีที่รองรับแผ่นหลังสำหรับพนักงานที่นั่งทำงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

67. จัดให้มีพื้นที่ที่ทำงานที่สามารถปรับระดับได้สำหรับพนักงานที่ต้องทำงาน สลับระหว่างชิ้นงานขนาดใหญ่และชิ้นงานขนาดเล็ก
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

68. สำหรับพนักงานที่มีหน้าจอลและคีย์บอร์ด เช่น จอคอมพิวเตอร์ ควรจัดให้ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

69. จัดให้มีการตรวจวัดสายตาและพนักงานควรมีแว่นตาที่เหมาะสมสำหรับพนักงานที่ต้องทำงานกับหน้าจอคอมพิวเตอร์
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

70. จัดให้มีการอบรมสำหรับพนักงานที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ จอคอมพิวเตอร์ (VDT)
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

71. ส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมในการปรับปรุงสถานี่งานของตนเอง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

แสงสว่าง

72. เพิ่มการใช้แสงสว่างตามธรรมชาติ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....
.....

73. ใช้ผนัง และเพดาน ที่มีสีอ่อน ในกรณีต้องใช้แสงสว่างมาก
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

74. เปิดไฟตามระเบียบ ทางเดิน บันได ในบริเวณที่มีพนักงานอยู่
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

75. จัดให้มีการส่องสว่างกระจายอย่างทั่วถึงถึงแม้ว่าจะทำให้ความสว่างลดลงก็ตาม
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

76. จัดให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอเพื่อให้พนักงานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและสะดวกสบาย อย่างตลอดเวลา
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

77. จัดให้มีไฟเฉพาะที่สำหรับงานที่ต้องการความละเอียดหรืองานตรวจเช็ค
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

78. จัดตำแหน่งหลอดไฟหรือจัดให้มีแผ่นกันเพื่อลดแสงจ้า
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

79. ย้ายแสงสะท้อนจากหน้างานของพนักงานเพื่อกำจัดแสงจ้า
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

80. เลือกใช้ฉาก พื้นหลังภาพ ที่เหมาะสมสำหรับงานที่
ต้องทำอย่างใกล้ชิดและทำอย่างต่อเนื่อง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

81. ทำความสะอาดหน้าต่างและดูแลหลอดไฟ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

อาคารสถานที่

82. ป้องกันพนักงานจากการรับสัมผัสความร้อนสูง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

83. ป้องกันอาคารจากความร้อนหรือความเย็นจาก
ภายนอก
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

84. แยก หรือป้องกันแหล่งกำเนิดความร้อน ความเย็น
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

85. ติดตั้งระบบการระบายอากาศ ที่มีการทำงานอย่าง
ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

86. เพิ่มการระบายอากาศแบบธรรมชาติเมื่อต้องการ
ปรับปรุงอากาศในห้อง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

87. ปรับปรุงและดูแลบำรุงรักษา ระบบระบายอากาศเพื่อการ
มีคุณภาพของอากาศที่ดี
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

การควบคุมสิ่งที่เป็นอันตราย

88. แยกหรือปิด เครื่องกำเนิดเสียง หรือส่วนของ

เครื่องจักร

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

89. ดูแล บำรุงรักษาเครื่องมือ เครื่องจักรอย่าง

สม่ำเสมอเพื่อลดระดับของเสียง

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

90. มั่นใจว่า เสียงที่เกิดขึ้นจะไม่รบกวนการสื่อสาร

ความปลอดภัย และงานของพนักงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

91. ลดการสั่นสะเทือนที่จะส่งผลกระทบต่อพนักงาน

เพื่อปรับปรุงความปลอดภัย สุขภาพอนามัยและ

งานของพนักงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

92. เลือกไฟฉาย ที่มีการป้องกันเรื่องไฟและความร้อน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

93. มั่นใจว่ามีสายไฟที่เชื่อมต่ออุปกรณ์ อย่างปลอดภัย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

94. ป้องกันพนักงานจากอันตรายจากสารเคมีเพื่อทำให้เกิด

การทำงานที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

สวัสดิการ

95. จัดให้มีและดูแล ที่เปลี่ยนเสื้อผ้า อุปกรณ์ซักล้าง เพื่อทำ

ให้เกิดสุขนิสัยที่ดี รวมถึงความเป็นระเบียบเรียบร้อย

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

96. จัดให้มีอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการดื่ม การรับประทานอาหาร ที่พัก เพื่อให้พนักงานที่การทำงานที่ดี
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

97. ปรับปรุงเครื่องอำนวยความสะดวกและบริการต่างๆ กับพนักงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

98. จัดให้มีที่สำหรับพนักงานจัดประชุมและอบรมได้
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

99. จัดให้มีที่สำหรับจัดเก็บอุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคล
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

100. จัดให้มีอุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

101. เลือกใช้อุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคลที่มีความพอดีและง่ายต่อการบำรุงรักษา
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

102. การใช้อุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคลมักจะทำตามข้อแนะนำ มีการปรับให้เหมาะสมและมีการอบรมการใช้งาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

103. มั่นใจว่าพนักงานทุกคนมีการใช้อุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคลในบริเวณหน้าที่ความจำเป็น
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

104. มั่นใจว่าอุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคล
ได้รับการยอมรับจากพนักงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

105. สนับสนุนให้มีการทำความสะอาด บำรุงรักษา
อุปกรณ์คุ้มครองอันตรายส่วนบุคคลอย่าง
สม่ำเสมอ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

106. จัดให้มีที่จัดเก็บอุปกรณ์คุ้มครองอันตราย
ส่วนบุคคล
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

107. มอบหมายความรับผิดชอบในการทำความสะอาด
และการจัดเก็บอุปกรณ์คุ้มครองอันตราย
ส่วนบุคคลในแต่ละวัน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

การจัดรูปงาน

108. ดำเนินการให้พนักงานที่ส่วนร่วมในการวางแผนการ
ทำงานในแต่ละวัน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

109. ปรึกษาพนักงานเรื่องการปรับปรุงช่วงเวลาการทำงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

110. แก้ปัญหาในการทำงานโดยการมีส่วนร่วมของ
พนักงานซึ่งทำงานเป็นกลุ่ม
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

111. ปรึกษาพนักงานเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการผลิตและ
เมื่อต้องดำเนินการปรับปรุงเพื่อทำให้เกิดความ
ปลอดภัย สะดวกสบาย และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพใน
การทำงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

112. ให้รางวัลพนักงานสำหรับความช่วยเหลือในการปรับปรุงเพื่อเพิ่มผลผลิตและสถานที่ทำงาน
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

113. แจ้งพนักงานเกี่ยวกับการทำงาน ผลการทำงาน
ของพนักงาน เป็นระยะๆ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

114. อบรมพนักงานเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการ
ปรับปรุงงานของตนเอง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

115. เปิดโอกาสสำหรับการสื่อสารและการสนับสนุน
ซึ่งกันและกันในสถานประกอบการ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

116. เปิดโอกาสให้พนักงานได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

117. จัดให้มีกลุ่มการทำงาน รับผิดชอบผลงานของกลุ่ม
ตนเอง
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

118. ปรับปรุงงานซึ่งมีความยาก ทั้งนี้เพื่อเพิ่มผลผลิตใน
ระยะยาว
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

119. รวม ผสานเนื้องานเพื่อให้งานน่าสนใจและมีความ
หลากหลาย
ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่
 ไม่มี มี
 ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน
หมายเหตุ
.....
.....
.....

120. จัดให้มีการสำรองอะไหล่ วัสดุดิบ ที่หน้างาน
ต่างๆ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

121. ใช้คอมพิวเตอร์ในงานบางประเภทเพื่อเพิ่ม
ผลผลิตและลดความเมื่อยล้า

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

122. จัดให้มีช่วงพักสั้นๆ และบ่อยๆ ในการทำงาน
กับหน้าจอคอมพิวเตอร์

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

123. พิจารณาทักษะของพนักงานในการมอบหมาย
ให้พนักงานทำงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

124. ปรับปรุงอุปกรณ์ เครื่องมือ สำหรับพนักงานที่มีความ
พิการ เพื่อให้การทำงานอย่างปลอดภัยและมี
ประสิทธิภาพ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

125. พิจารณาความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยของหญิง
ตั้งครรภ์

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

126. ดำเนินการเพื่อความเหมาะสมเพื่อให้พนักงานสูงอายุ
ทำงานอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการ
ทำงาน

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

127. จัดให้มีแผนฉุกเฉินเพื่อเตรียมรับเหตุฉุกเฉิน ง่ายต่อ
การเข้าถึงอุปกรณ์ต่างๆ และดำเนินการอพยพ
เคลื่อนย้ายได้อย่างรวดเร็ว

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....

128. เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในสถาน
ประกอบการของตนเองจากตัวอย่างดีที่พบทั้ง
ในสถานประกอบการของตนและสถาน
ประกอบการอื่นๆ

ท่านมีข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

ไม่มี มี

ปรับปรุงอย่างเร่งด่วน

หมายเหตุ

.....
.....
.....
.....