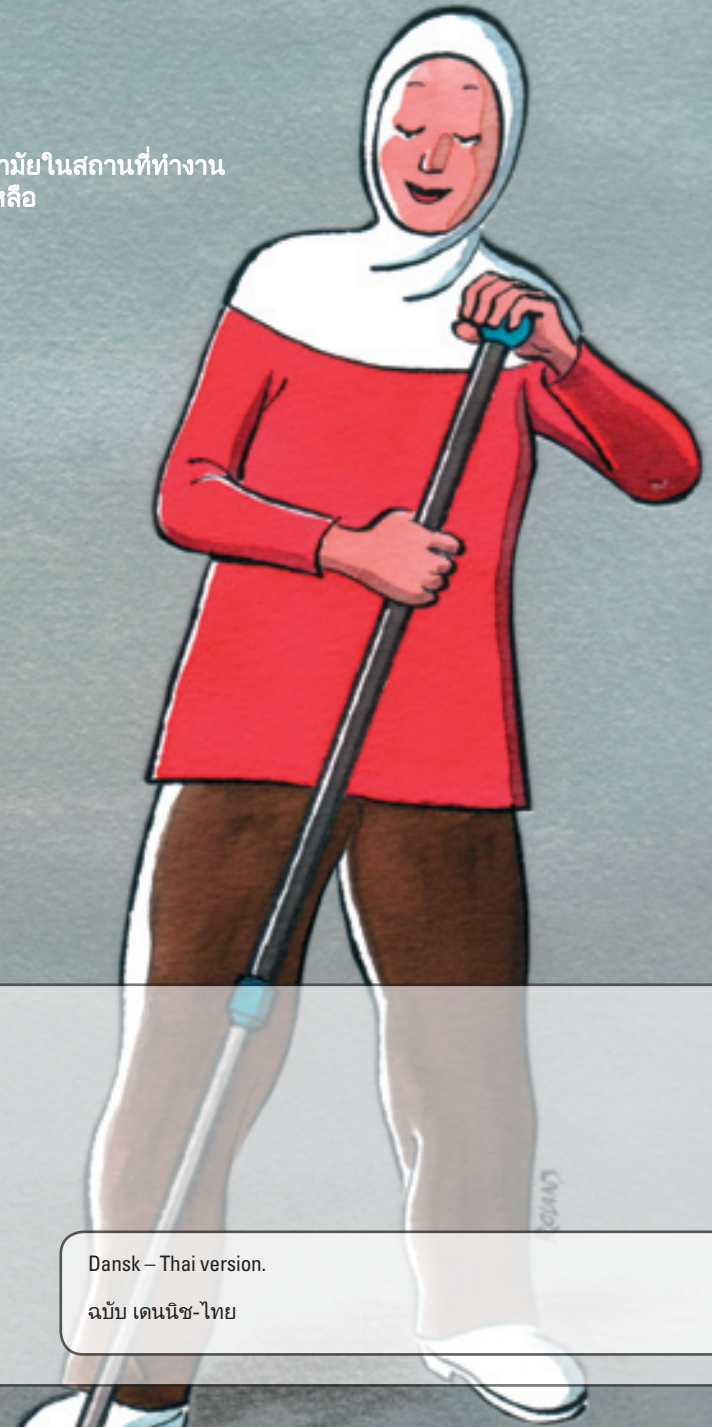




BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET  
FOR SERVICE- OG TJENESTEYDELSER

สำนักงานที่ปรึกษาแก่สาขาต่างๆ เกี่ยวกับอาชีวอนามัยในสถานที่ทำงาน  
สำหรับงานด้านบริการ และงานด้านกาให้ความช่วยเหลือ



Dansk – Thai version.

ฉบับ เดนมาร์ก-ไทย

การนำเสนอรูปภาพ  
การทำมาสะอาดและ  
อาชีวอนามัยในสถาน  
ที่ทำงาน

Rengøring  
& arbejdsmiljø  
i billeder

# Forord

Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser vil med dette hæfte informere og oplyse om de grundlæggende arbejdsmiljøforhold i form af billeder og kort tekst inden for rengøringsbranchen. Målgruppen er rengøringsassistenter med læsevanskeligheder.

Billederne giver gode råd og viser vigtige rutiner for at kunne udføre rengøringsarbejde, sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

Billederne tager udgangspunkt i det tidligere udsendte materiale fra BAR service- og tjenesteydelser: 10 gode råd om arbejdsmiljø ved rengøring samt plakater om samme.

Arbejdstilsynet har haft hæftet til gennemsyn og finder, at indholdet i det er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet hæftet som det foreligger, og har ikke taget stilling til, om det dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

Hæftet og Branchearbejdsmiljørådets øvrige materiale kan hentes på BAR service- og tjenesteydelsers hjemmeside: [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk), under rengøring eller købes hos [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)

# คำนำ

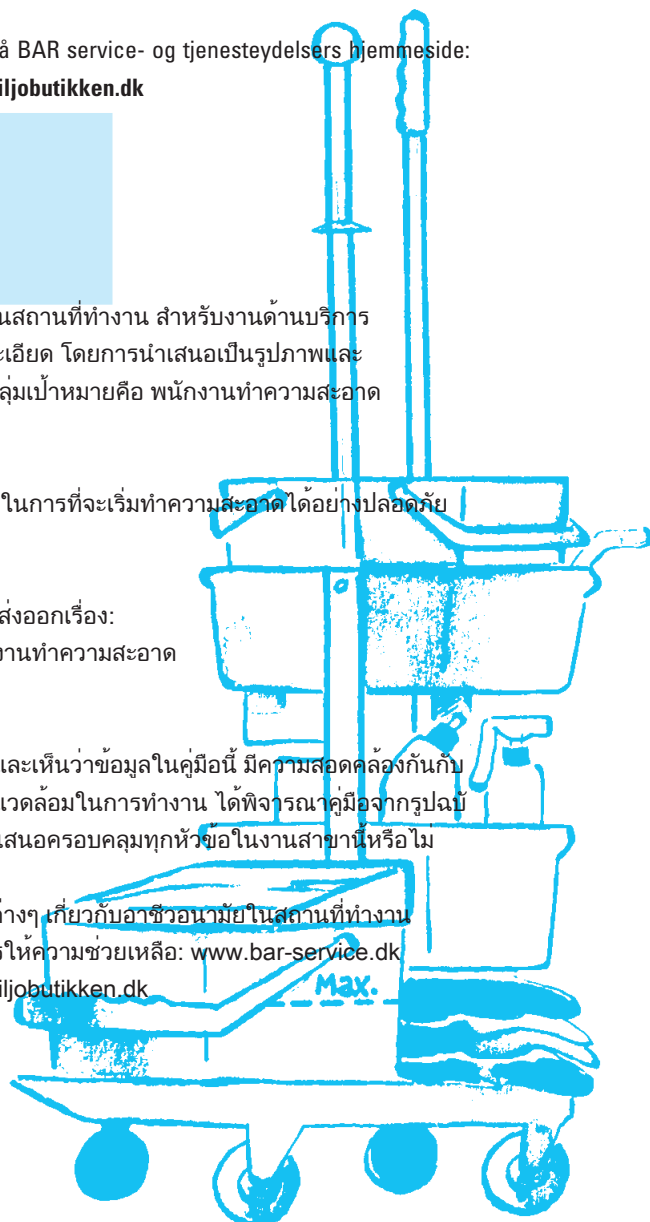
ในคู่มือนี้ สำนักงานที่ปรึกษาแก่สาขาต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีวอนามัยในสถานที่ทำงาน สำหรับงานด้านบริการ และงานด้านการให้ความช่วยเหลือ มีความประสงค์ที่จะให้ข้อมูลรายละเอียด โดยการนำเสนอเป็นรูปภาพและคำอธิบายสั้น ๆ เกี่ยวกับสภาพอาชีวอนามัยเบื้องต้นในสถานที่ทำงาน กลุ่มเป้าหมายคือ พนักงานทำความสะอาดที่ขาดทักษะในการอ่าน

รูปภาพที่นำเสนอ จะให้คำแนะนำ และแสดงถึงกิจวัตรประจำที่สำคัญ ในการที่จะเริ่มทำความสะอาดได้อย่างปลอดภัย และเรื่องของคุณภาพอนามัย

รูปภาพที่นำเสนอ มีจุดเริ่มต้นจากคู่มือจากสำนักงานบริการ BAR ที่จัดส่งออกเรื่อง: คำแนะนำ 10 ประการ เกี่ยวกับอาชีวอนามัยในสถานที่ทำงาน สำหรับงานทำความสะอาด รวมทั้งภาพโปสเตอร์ในเรื่องเดียวกัน

หน่วยกำกับดูแลสภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้ตรวจอ่านคู่มือนี้แล้ว และเห็นว่าข้อมูลในคู่มือนี้ มีความสอดคล้องกันกับกฎหมายว่าด้วยอาชีวอนามัยในสถานที่ทำงาน หน่วยกำกับดูแลสภาพแวดล้อมในการทำงาน ได้พิจารณาคู่มือจากรูปฉบับที่ส่งเข้าพิจารณา แต่ไม่ได้เข้ามาพิจารณาถึงว่า ข้อมูลในคู่มือนี้ ได้นำเสนอครอบคลุมทุกหัวข้อในงานสาขานี้หรือไม่

คู่มือนี้ และคู่มืออื่นๆที่จัดพิมพ์ขึ้นโดย สำนักงานที่ปรึกษาแก่สาขาต่าง ๆ เกี่ยวกับอาชีวอนามัยในสถานที่ทำงาน สามารถรับได้จากเว็บไซต์ของสำนักงานบริการ BAR และงานด้านการให้ความช่วยเหลือ: [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk) ในหัวข้อ งานทำความสะอาด หรือสามารถซื้อได้จาก [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)




# Indholdsfortegnelse

1. Brug rengøringsmidlerne rigtigt	2
2. Beskyt hud, øjne og luftveje/sund fornuft fra top til tå	3
3. Pas på din krop	4
4. Brug de rigtige redskaber	5
5. Hold kontakt med dine omgivelser	6
6. Godt psykisk arbejdsmiljø	7
7. Tilrettelæg arbejdet	8
8. Tag godt imod nye kolleger & vær velorienteret om dit job	9
9. Opbevar rengøringsmidler og rengøringsudstyr på ét sted	10
10 Adgang til omklædning og spiserum	11
11. Vil du vide mere?	12
Litteraturliste	13
Adresser og telefonnumre	

## สารบัญ

1. การใช้น้ำยาทำความสะอาดอย่างถูกต้อง	2
2. ป้องกันผิวหนัง ตาและระบบทางเดินหายใจ/สามัญสำนึกจากหัวจรดเท้า	3
3. ปกป้องร่างกายของคุณ	4
4. ใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่เหมาะสม	5
5. ติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้างของคุณเป็นประจำ	6
6. อาชีวอนามัยของสุขภาพจิตที่ดี	7
7. วางแผนงาน	8
8. ต้อนรับเพื่อนร่วมงานใหม่อย่างแจ่มใส และปรับความรู้เกี่ยวกับงานของคุณอย่างสม่ำเสมอ	9
9. เก็บน้ำยาทำความสะอาดและอุปกรณ์การทำความสะอาดไว้ที่เดียวกัน	10
10. ทางเข้าห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องรับประทานอาหาร	11
11. หากคุณต้องการความรู้เพิ่มเติม	12
หนังสืออ้างอิง	13
ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์	





# 1. Brug rengøringsmidlerne rigtigt

1. การใช้น้ำยาทำความสะอาดอย่างถูกต้อง



Se etiketten

ตรวจสอบฉลาก



Brug doseringspumpen



ใช้หัวปั๊มในการกำหนดปริมาณ

## 2. Beskyt hud, øjne og luftveje/ sund fornuft fra top til tå

2. ป้องกันผิวหนัง  
ตาและระบบทางเดิน  
หายใจ/สามัญสำนึก  
จากหวัจรถเทา



Brug øjenværn ved stænk

ใช้แว่นใสป้องกันการกระเด็น



Maske og øjenværn mod væskedråber (aerosoler)

ผ้าปิดปากและจุก และแว่นใส  
ในการป้องกันละอองสารเคมี

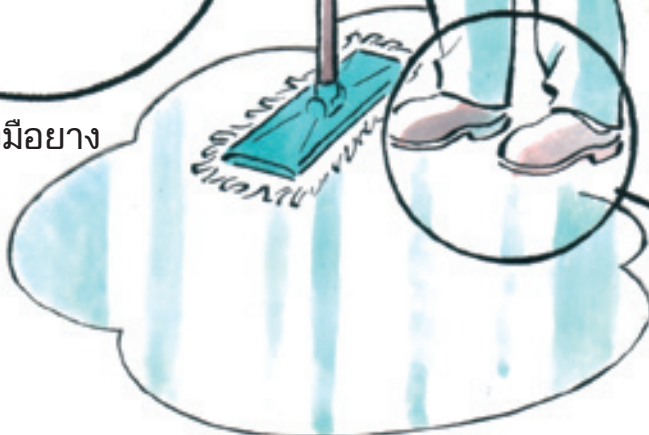
Stofhandsker under vandtætte handsker



ถุงมือผ้าใต้ถุงมือยาง



Hudpleje efter håndvask  
การดูแลผิวหนังหลังจากล้างมือ



Skridhæmmende fodtøj  
รองเท้าน้ำมัน



# 3. Pas på din krop

3. ปกป้องร่างกายของคุณ

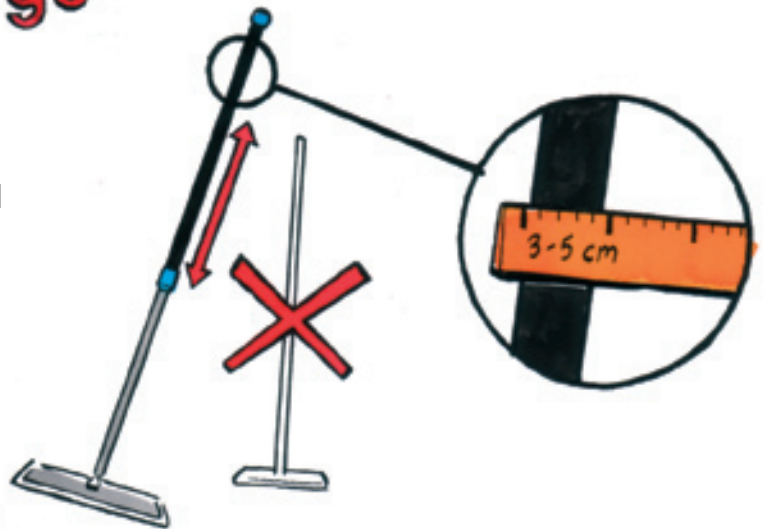


# 4. Brug de rigtige redskaber

4. ใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่เหมาะสม



Undgå tunge spande  
หลีกเลี่ยงถังหนักๆ



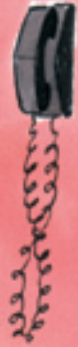
Undgå tunge løft  
หลีกเลี่ยงการยกของหนัก





# 5. Hold kontakt med dine omgivelser

5. ติดต่อสื่อสารกับคนรอบข้างของคุณเป็นประจำ



Kontakt din leder  
ติดต่อหัวหน้างานของคุณ

Medindflydelse  
การมีส่วนร่วมออกความคิดเห็น



# 6. Godt psykisk arbejdsmiljø

6. อาชีวอนามัยของสุขภาพจิตที่ดี



37 ชั่วโมง



Synlig rengøring

การทำความสะอาดในช่วงเวลาทำงาน



Teams

ทีมงาน



Synlig sikkerheds-repræsentant

ตัวแทนด้านอาชีว  
อนามัยและ  
ความปลอดภัย  
ที่สามารถติดต่อได้



หัวหน้างานที่สามารถติดต่อได้

synlig ledelse

Personalemøde

การประชุมพนักงาน



# 7. Tilrettelæg arbejdet

## 7. วางแผนงาน

หน่วยงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

รายงานการประชุม

คู่มือแนะนำ

แผนงาน

Arbejdsplan

Sikkerhedsorganisation

Referater

Instruktion

APV



แผนผังห้องต่างๆ

Lokale-plan





# 8. Tag godt imod nye kolleger & vær velorienteret om dit job

8. ต้อนรับเพื่อนร่วมงานใหม่อย่างแจ่มใส และปรับความรู้เกี่ยวกับงานของคุณอย่างสม่ำเสมอ



ยินดีต้อนรับ Velkommen

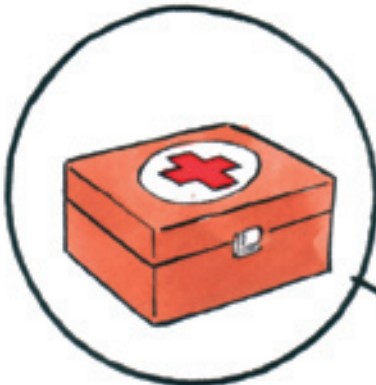
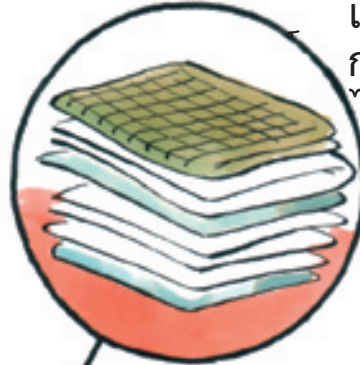


แผนงาน

Instruktion คู่มือแนะนำ

# 9. Opbevar rengøringsmidler og rengøringsudstyr på ét sted

9. เก็บน้ำยาทำความสะอาด และอุปกรณ์ การทำความสะอาด ไว้ที่เดียวกัน



หนังสือคู่มือ คำแนะนำการใช้ของที่ทำงาน



คำแนะนำการใช้จากผู้จำหน่ายสินค้า





# 10. Adgang til omklædning og spiserum

10. ทางเข้าห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องรับประทานอาหาร



# 11. Vil du vide mere?

11. หากคุณต้องการความรู้เพิ่มเติม





# Litteraturliste

## หนังสืออ้างอิง

Forebyg arbejdsulykker - to værktøjer til rengøringsbranchen 2003, pjece - [www.forebygulykker.dk](http://www.forebygulykker.dk)

Rigtig arbejdsmetode ved trykrengøring i levnedsmiddelindustrien 2003, vejledning

10 gode råd om arbejdsmiljø ved rengøring 2003, pjece

10 gode råd om arbejdsmiljø ved rengøring 2003, plakat

Arbejdsmiljø – God praksis i mindre rengøringsvirksomheder 2003, inspirationspjece

Ergonomi og rengøring 2002, vejledning

Rengøringsmidler 2001, vejledning

Rengøringsbranchens APV og den gode arbejdsmiljøstandard:

- Vejledning om industri- og skadeservice 2002
- Vejledning om kontorer, skoler, dagsinstitutioner og døgninstitutioner 2000
- Vejledning om hoteller 1997
- Vejledning om storkøkkener og levnedsmiddelindustri 1997
- Vejledning om hospitaler og sygehuse 1997
- Vejledning om tog, fly og bus 1997

Øvrigt materiale om rengøring kan hentes på BAR service- og tjenesteydelsers hjemmeside [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk) eller købes hos [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)

# Adresser og telefonnumre: ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์



## Fællessekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf. 33 77 33 77  
Fax 33 77 33 70  
[www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

## Arbejdsgiversekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf. 33 77 33 77  
Fax 33 77 33 70

## Sekretariatet for ledere

Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf. 32 83 32 83  
Fax 32 83 82 84

## Arbejdstagersekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 38, 2. sal  
1553 København V  
Tlf. 33 23 80 11  
Fax 33 23 84 79

Andre adresser:

## Arbejdstilsynet

Postboks 1228  
0900 København C  
Tlf. 70 12 12 88  
Fax 70 12 12 89  
[www.at.dk](http://www.at.dk) eller [www.arbejdstilsynet.dk](http://www.arbejdstilsynet.dk)

## Videncenter for Arbejds miljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 53 07  
Fax 39 16 53 01  
[www.arbejds milloviden.dk](http://www.arbejds milloviden.dk)

## Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA)

Lersø Parkallé 105  
2100 København  
Tlf. 39 16 52 00  
Fax 39 16 52 01  
[www.arbejds miljoforskning.dk](http://www.arbejds miljoforskning.dk)

Denne branchevejledning kan downloades fra  
BAR service- og tjenesteydelsers hjemmeside:  
[www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk). Den kan også købes i  
Videncenter for Arbejds miljø eller bestilles på  
hjemmesiden: [www.arbejds miljjobutikken.dk](http://www.arbejds miljjobutikken.dk)

Layout: Søren Sørensens Tegnestue

Tryk: PrintDivision

Tegninger: Niels Roland

2. udgave, Dansk/Thai 2010

ISBN nr. 978-87-91106-99-6

Varenummer 16 21 16

vask  
gulve  
leg