การยศาสตร์ (Ergonomics)

အာဂိုနိုမစ် អេរហ្គូណូមិច

“เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและลดความเสี่ยงสุขภาพ”

It improves work efficiency and reduces health risks

လုပ်ငန်းထိရောက်မှုကို မြှင့်တင်ပြီး ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို လျော့ချသည် បង្កើនប្រសិទ្ធភាពការងារ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យសុខភាព



งานยกและเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยแรงกาย (Manual Lifting and Handling)

လူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအားကို အသုံးပြုပြီး ပစ္စည်းများကို မ လှုပ်ရှားခြင်း ការលើក ឬផ្លាស់ទីសម្ភារៈដោយកម្លាំងរាងកាយ



ต้องยืนหันหน้าและลำตัวเข้าหาวัสดุ โดยวัสดุอยู่ตรงหน้าใกล้ชิดลำตัวมากที่สุด ย่อขาทั้ง 2 ข้าง หลังตรงหรือก้มเล็กน้อย ต้องยกโดยใช้แรงงานจากกล้ามเนื้อขา ยึดหลักยก "เหนือหัวเข่า ใต้หัวไหล่ ใกล้ลำตัว"

Stand facing the material with your body aligned toward it, keeping the material as close to your body, bend both knees, keep your back straight or slightly bent, lift using your leg muscles and follow the lifting principle: “Above the knees, Below the shoulders, and Close to the body.”

បន្ទប់ក្រោយ ម លុបស្ពាន់ដោយ ក្រាមស្ពាន់ និងជិតដងខ្លួន

ត្រូវឈរប្រឈមមុខ និងដងខ្លួនទៅកាន់សម្ភារៈ ដោយដាក់សម្ភារៈនៅខាងមុខ និងជិតដងខ្លួនឱ្យបានខ្លាំងបំផុត បត់ជង្គង់ទាំងពីរ ខ្នងត្រង់ឬកោងបន្តិច ត្រូវលើកដោយប្រើកម្លាំងពីសាច់ដុំជើង អនុវត្តតាមគោលការណ៍លើក “លើសជង្គង់ ក្រោមស្មា និងជិតដងខ្លួន”

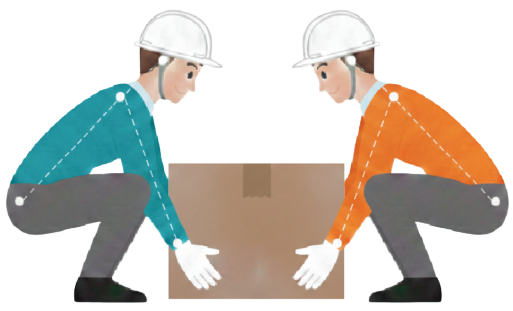


หากไม่สามารถยก และเคลื่อนย้ายวัสดุเพียงคนเดียวได้ ควรเรียกเพื่อมาช่วยหรือใช้อุปกรณ์ช่วยยกและเคลื่อนย้าย

If you are unable to lift or move the material alone, seek assistance from co-worker or use appropriate material handling equipment.

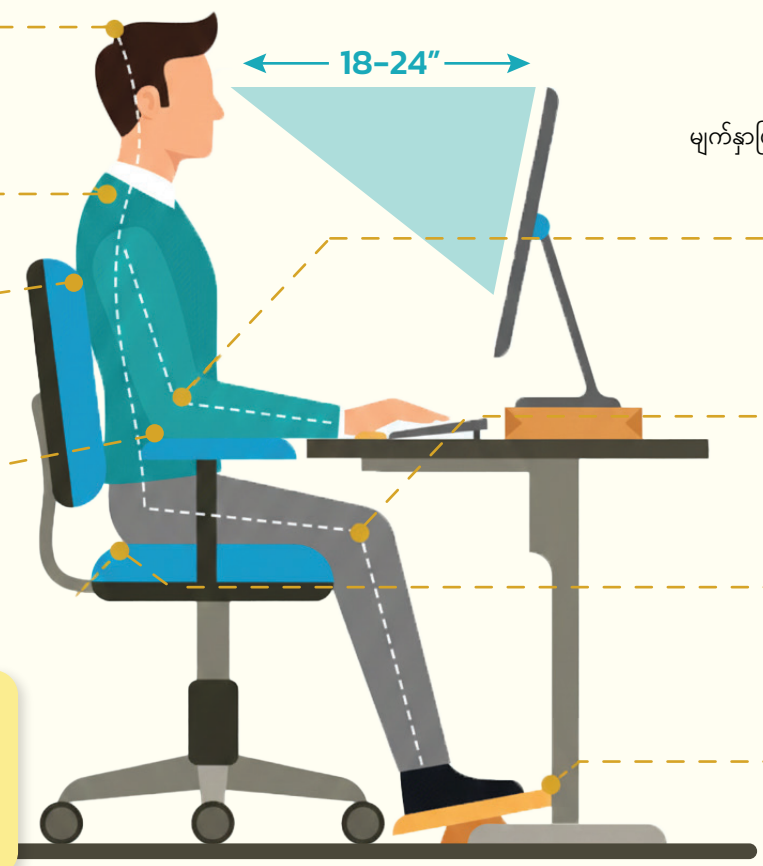
တစ်ယောက်တည်းဖြင့် ပစ္စည်းကို မ လှုပ်ရှား၍ မရပါက အခြားသူများကို ခေါ်၍ ကူညီစေရမည်သို့မဟုတ် ပစ္စည်း မ နှင့် ရွှေ့ပြောင်းရန် အထောက်အကူပြု ကိရိယာများကို အသုံးပြုရမည်

ប្រសិនបើមិនអាចលើក និងផ្លាស់ទីសម្ភារៈដោយម្នាក់ឯងបាន គួរហៅអ្នកផ្សេងមកជួយ ឬប្រើឧបករណ៍ជួយលើក និងផ្លាស់ទីសម្ភារៈ



ท่านั่งทำงาน (Sitting Posture)

အလုပ်လုပ်သည့် ထိုင်နေရာပုံစံ ទីតាំងអង្គុយធ្វើការ



ศีรษะตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย 10–15 องศา

Keep your head upright or slightly tilted forward at a 10–15°.

ခေါင်းကို တည့်တည့်ထား၍ သို့မဟုတ် အနည်းငယ် ငုံထားပြီး 10–15 ဒီဂရီ ခန့်

ក្បាលត្រូវត្រង់ ឬឱនបន្តិច ប្រហែល 10–15 ដឺក្រេ

นั่งหลังตรง

Sit with a straight back.

နောက်ကျောကို တည့်တည့်ထား၍ ထိုင်ပါ

អង្គុយដោយខ្នងត្រង់

นั่งพิงพนักเก้าอี้

Sit with your back against the backrest.

ကုလားထိုင်၏ နောက်မှီကို မှီ၍ ထိုင်ပါ

អង្គុយផ្អែកខ្នងលើកៅអី

ปรับเก้าอี้ ให้อยู่ในระดับที่พอดี

Adjust the chair to the correct height.

ကုလားထိုင်၏ အမြင့်ကို သင့်လျော်သော အဆင့်သို့ ချိန်ညှိပါ

កែតម្រូវកៅអីឱ្យស្ថិតនៅកម្ពស់សមស្រប

ความสูงที่เหมาะสม คือ ข้อศอกต้องทำมุม 90 องศากับโต๊ะ

An appropriate height is achieved when the elbows are at a 90° relative to work surface.

သင့်လျော်သော အမြင့်မှာ လက်မောင်းက စားပွဲနှင့် 90 ဒီဂရီ ထောင့် ဖြစ်ရမည်

កម្ពស់ដែលសមស្រប គឺ កែងដៃត្រូវបង្កើតមុំ 90 ដឺក្រេ ជាមួយតុ

หน้าจออยู่ห่างจากระดับสายตา 18–24 นิ้ว

Position the screen approximately 18–24” away from your eyes.

မျက်နှာပြင်သည် မျက်စိအဆင့်ထက် 18–24 ဒီဂရီ ခန့် အောက်တွင် ရှိရမည်

អេក្រង់ត្រូវស្ថិតក្រោមកម្រិតភ្នែក ប្រហែល 18–24 ដឺក្រេ

ข้อศอกตั้งฉาก 90 องศา

Keep your elbows at a 90°.

လက်မောင်းကို 90 ဒီဂရီ ထောင့်ဖြင့် တည့်တည့်ထားရမည်

កែងដៃត្រូវត្រង់ជាមុំ 90 ដឺក្រេ

เข่าตั้งฉาก 90 องศา

Keep your knees at a 90°.

ဒူးကို 90 ဒီဂရီ ထောင့်ဖြင့် တည့်တည့်ထားရမည်

ជង្គង់ត្រូវបង្កើតមុំ 90 ដឺក្រេ

นั่งให้เต็มก้น

Sit all the way back in the chair.

ကုလားထိုင်ပေါ်တွင် ကိုယ်ကို အပြည့်အဝ ထိုင်ပါ

អង្គុយឱ្យពេញកៅអី

มีที่วางเท้า

Provide a footrest.

ခြေထောက်တင်ရန် နေရာ ရှိရမည်

ត្រូវមានកន្លែងដាក់ជើង