



חיוניות
הבטיחות
והבריאות
העובדים
הזהירות
האנחנו.



מרכז מידע: 9214*
www.osh.org.il

המוסד לבטיחות ולגיהות
בטיחות ובריאות בעבודה - זה אנחנו.

מק"ט 213010022

ความปลอดภัยของคนทำฟาร์มโคนม

การดูแลลูกวัว

สถานที่/ขั้นตอน -เตรียมนมที่ต้องให้ลูกวัว

การผิดพลาด/ อันตราย -อันตรายจากการลื่น

ทางแก้ไขและปรับปรุง -รับรองว่ารองเท้าบูทมีพื้นยกสูง

การรีดนม

สถานที่/ขั้นตอน -ฆ่าเชื้อ /รีดนม

อันตราย /การผิดพลาด -กล้วยหางวัวจะฟาดโดน

ทางแก้ไข -ใช้แว่นกันตาและตัดหางวัวตรงเวลา

เครื่องจักร

สถานที่/ขั้นตอน - การตรวจจากเจ้าหน้าที่ที่มีใบอนุญาต

อันตราย / การตรวจความปลอดภัยจากวิศวกรที่มีใบ

อนุญาต ทางแก้ไข- ตรวจ (ตามกฎหมาย)เครื่องรับอากาศ
ของคอมเพรสเซอร์ทุก 26 เดือน

และระบบการทำงานของเครื่องดัดนมวัวทุก14 เดือน

เครื่องจักรที่เคลื่อนที่

สถานที่/ ขั้นตอน -ปลดก้านเพลลา

อันตราย / ข้อผิดพลาด -ปลดก้านเพลลาไม่สมบูรณ์ /หรือ

ไม่มี ทางแก้ไข -ติดปลดก้านเพลลาที่สมบูรณ์

ความปลอดภัยของคนทำฟาร์มโคนม

หลังคาหรือโรงเลี้ยง

สถานที่ / ขั้นตอน –การทำงานในที่สูง

อันตราย / ความผิดพลาด

-การให้การอบรมคนงาน

ทางแก้ไข –ตามกฎหมาย

ห้ามไม่ให้คนงาน (รวมทั้งผู้รับเหมา) ทำงานในที่สูง โดยที่ไม่ได้รับการอบรมที่เหมาะสม .ต้องรับรองว่ามีใบอนุญาตที่ยังไม่หมดอายุ ป้องกันการปีนขึ้นบนหลังคา ที่เลี้ยงวัว โดยไม่มีการควบคุม



สถานที่/ ขั้นตอน –หลุมมูลวัว

อันตราย /ความผิดพลาด –รั่วรอบ และป้าย

ทางแก้ไข-ตรวจรับรองว่า หลุมมูลวัวมีรั้วรอบ และมีป้ายบอกไว้อย่างชัดเจน ,อันตรายจากการจมน้ำ

สถานที่ /ขั้นตอน –การเก็บเครื่องมือ

ทางแก้ไข/ ทำที่เก็บอุปกรณ์ และเครื่องมือที่เรียบร้อยเช่น คลาด

สถานที่/ขั้นตอน- ทางผ่าน

อันตราย /ความผิดพลาด

–บางส่วนของฟาร์ม

ไม่มีทางผ่านสำหรับคนเดิน ทางแก้ไข-ทำที่จับตรงบันได ทางไปรีดนม และทำทางผ่านคนเดินเท้า



ความปลอดภัยของคนทำฟาร์มโคนม

สารเคมี / สารฆ่าเชื้อ

สถานที่ / ขั้นตอน – การเก็บ

อันตราย/ ความผิดพลาด – สารเคมีกับสารฆ่าเชื้อเก็บไว้ที่เดียวกัน

ทางแก้ไข – แยกการเก็บสารเคมี และสารฆ่าเชื้อ ทำป้ายเตือนว่า สารอันตราย

ห้ามเก็บสาร หรือยาสัตว์ ไว้ในตู้เย็นที่ใช้เก็บอาหาร

สถานที่ / ขั้นตอน – การเก็บสารเคมี ไม่ใช่สำหรับสัตว์

ทางแก้ไข- แยกสารเคมีที่ไม่ใช้กับสัตว์ จากพื้นที่ที่รีดนม หรือเก็บสารประเภทนี้ ในที่ ที่ปิด และแยกออกมาจากสารที่ใช้กับสัตว์

รถไถ ที่ยก

สถานที่/ขั้นตอน – ใบขับชี

ทางแก้ไข – รับรองว่าทุกคนที่ใช้รถไถที่ยก หรือรถดักมีใบขับชี

ที่ล้อมรอบ

สถานที่ / ขั้นตอน – หลุมน้ำเสีย / ถังนม ถังอาหารสัตว์

อันตราย/ ความผิดพลาด – อันตรายจากการหายใจไม่ออก หรือได้รับสารพิษ

ทางแก้ไข – ตั้งระบบการทำงาน ที่เกี่ยวกับการทำงาน ในสถานที่นั้น.

อบรมคนงานเกี่ยวกับหน้างานนี้ ให้อุปกรณ์ที่เหมาะสม และควบคุมการปฏิบัติงาน

ความปลอดภัยของคนทำฟาร์มโคนม

การเคลื่อนย้าย /ทางผ่าน

สถานที่ / ขั้นตอน – ที่เลี้ยงสัตว์ /ที่รีดนม

อันตราย /ความผิดพลาด – การล้ม /การลื่น

ทางแก้ไข –เพิ่มทางเดินสำหรับคน ที่ทางเข้าที่เลี้ยงสัตว์
และที่จับช้างที่บันได ตรงทาง ที่ให้วัวเข้าไปที่รีดนม

เครื่องปั้นไฟฉุกเฉิน / ระบบไฟฟ้า

สถานที่ / ขั้นตอน –ไฟฟ้า

อันตราย/ ความผิดพลาด –การตรวจเช็คความปลอดภัย

ทางแก้ไข –ให้ช่างไฟที่มีใบอนุญาต ทำการเช็คความ
ปลอดภัย กับระบบไฟฟ้า และเครื่องปั้นไฟ

การยศาสตร์ สำหรับคนทำฟาร์มวัว

ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับการทำงานให้กับพนักงาน เพื่อลดภาระที่สะสมในร่างกายในระหว่างวันและการปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงาน. การยศาสตร์เพิ่มความสบายของผู้ปฏิบัติงานและช่วยให้รักษา ไหล่ ขาและอื่น.

ต้องทำอะไรถึงจะช่วยตัวเองได้ ?

ที่โรงรีดนม

เก็บของใช้ไว้ในความสูงระดับกลางตัวระหว่างช่วงเข่าและไหล่. ขอคำแนะนำจากคนงานคนเก่า. เช่น การยกของจากพื้นหรือสูงกว่าไหล่จะทำให้ไหล่และหลังทำงานหนัก. การจับหาหัวนมให้ใช้มือลูบหาแทนที่จะกำคอ ใช้ช่วงกลางของร่างกายกับการทำงาน พิงรั้วรั้วกันที่รีดแทนการยื่นมือออกไกลจากตัว. การก้มหรือหลังงอทำให้ยุ่งยากในการทำงานและปวดหลัง. ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนตัวถุงมือและรองเท้าบูท. จับของไว้ระยะใกล้ตัว.

ที่ให้นมลูกวัว

การทำงานที่ไกลตัวจะทำให้หลังกับไหล่ทำงานหนักมากขึ้น ทำความสะอาดคอกวัว-ใช้รถไถช่วยย้ายคอกวัว, เลือกใช้สองมือจับให้อยู่ในระดับเสมอกันและสับเปลี่ยนข้าง

การยศาสตร์ สำหรับคนทำฟาร์มวัว

ใช้คอกวัวที่ประกอบขึ้นส่วนหรือที่มีน้ำหนักน้อยกว่า.
 การจับงานที่ลงมืออยู่ในระดับเสมอกันช่วยรักษาร่างกาย.
 ให้นมวัวโดยใช้ขวดนม – อยู่ใกล้กับลูกวัวและยืนฟังคอกวัว
 พักระยะสั้นๆ ไม่กี่วินาทีเพื่อปลดปล่อยกล้ามเนื้อตึง
 ถ้าเป็นไปได้. อาจใช้หัวนม หรือหลอดดูดช่วยก้อได้.
 และไขข้อตึง. ดูข้อแนะนำข้างหน้า การดูแลอาหาร-เก็บ
 ถังอาหารวัว ไว้ ในระดับความสูงกลาง และนำมาใช้ง่าย
 เตรียมอาหารบนโต๊ะที่ความสูงสะดวก.
 การยกของที่ยกด้วยมือเช่นกระสอบ แบ่งน้ำหนัก และ
 เวลาทำงาน.
 การยกถัง-ให้ใช้ผ้าพันที่จับ ให้ใช้งานสะดวกขึ้น. ใช้รถ
 พ่วงหรือล้อเข็น
 หรือใช้ท่อน้ำ. แบ่งถังนม ที่มีน้ำหนัก 25 ลิตร แบ่งเป็นสอง
 ส่วน .
 การย้ายลูกวัวลองคลอด-ใช้ล้อเข็นช่วยหรือรถไถและ
 ทำการยึด
 เส้นหลังการทำงานหนัก
 การไถโรงเลี้ยงวัว – ปรับที่นั่งให้เหมาะกับส่วนสูง และน้ำ
 หนัก ก่อนเริ่ม ทำงาน. ปรับกระจก-เพื่อให้นั่งสบาย. ดูลมใน
 ล้อว่าพอหรือไม่ – เพื่อ
 ลดการสั่น และกระโดดของรถ. ยึดเส้นหลังเบาๆ ก่อนและ
 หลังงาน. การยึดเส้นหลังและแขนในระหว่างเวลาทำงาน
 การขยับเส้น ในเวลาไม่กี่วินาที ทุกๆสิบห้านาที ช่วยรักษา
 ส่วนหลัง และ แขน



ยืดเส้นส่วนหลัง

1. สอดสองมือแล้วยืดหลังให้ตรงและ
ส่วนอุ้งมือให้หันไปทางด้านบน
ข้างหลังลืวกกลับมายืนท่าเดิมทำหลายๆ
ครั้งอย่างเบาๆ



2. ยืนถ่างขาเล็กน้อยแล้วใช้มือจับหลัง
ล่าง เพดานยื่นแขนตรงเท่าที่จะทำได้
ยื่นส่วนเอวไปข้างหน้าและหลังส่วน
บนไป



หมุนไหล่

หมุนต้นแขนทั้งสองข้าง กว้างเท่าที่จะ
ทำได้ผ่อนคลาย ต้นแขน และต้นคอ
ศอก ช้อนแขนตรง. ทำสิบครั้งและเปลี่ยน
ทาง



การยืดเส้นต้นแขน

อุ้งมือหันไปข้างบนข้อศอกตรง .

ยื่นแขนขวาอย่างเบาๆ ลงข้างล่างด้วย
ใช้แขนซ้ายช่วย

แล้วทำอีกข้างหนึ่งเหมือนกัน

(ดูในรูป) กลับหน้ามือลงข้างล่าง. แล้ว
ทำการยืดเส้นลงด้านล่าง (ไม่มีรูป)

ห้ามทำการยืดเส้น หรือบริหารท่าใดๆ ถ้าทำให้เกิดการเจ็บ หรือไม่สบาย.

การแนะนำท่าการบริหารร่างกาย ไม่ได้เป็นการรักษาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

และไม่ได้เป็นการใช้แทนการแนะนำของแพทย์แต่อย่างใด

และถ้ามีการสงสัย ว่ากล้ามเนื้ออักเสบ หรือสันหลังให้ไปพบแพทย์.

ความสะดวก สำหรับคนทำฟาร์ม (สุขภาพ ของคนทำงานฟาร์ม)

คนทำงานฟาร์มที่ทำฟาร์มวัวนม

ในช่วงเวลาทำงานได้มีโอกาสเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อหรือเกิดโรคจากอาชีพ ได้มีข้อเสนอแนะการทำงานอย่างปลอดภัยดังนี้

และการให้อาหาร

แนะนำให้ใช้เครื่องจักรที่มีห้องคนใช้เครื่อง ที่ปิดและมีช่องระบายอากาศ หรือแอร์ รวมทั้งเครื่องกรอง HEPA.

เครื่องจักรที่มีช่องที่นึ่งคนขับเปิดให้ใช้ หน้ากาก กันจุก / ปากชนิด p3 การดูแลการเตรียมอาหารสัตว์ ,เช่นไซดากาโอ ซาอุสติด (สารฆ่าเชื้อ) ให้ใช้แว่นกันตา, หน้ากากกันจุก / ปาก และถุงมือที่เหมาะสมกับการใช้สารชนิดนั้น.

ที่รีดนม

เปิดพัดลมให้อากาศถ่ายเท และทำให้การรวมตัวของสารไบโอดีโอสี่ .ฝุ่นและแก๊สในอากาศ

ใช้ถุงมือและแว่นตาที่เหมาะสมกับการใช้สารฆ่าเชื้อ สถานที่ที่ล้างตาต้องอยู่ติดกับที่ทำการใช้สารฆ่าเชื้อ

ความสะอาด สำหรับคนทำฟาร์ม (สุขภาพ ของคนทำงานฟาร์ม)

การดูแล ลูกวัวและแม่วัว

ใช้ถุงมือทุกครั้งที่ได้จับตัววัว หรือลูกวัวหรือมูลและปัสสาวะของมัน ใช้หน้ากาก กันปาก/จมูก ชนิด p3 ในขณะที่ทำความสะอาดคอกวัวหรือเปลี่ยนหญ้าปูพื้น

ใช้ถุงมือและผ้ากันเปื้อนเวลารีดนม

แนะนำให้ใช้แว่นกันตาป้องกันน้ำยาและกันหางวัว

ใช้หน้ากากกันจมูก/ปาก p3 และแว่นกันตาเวลาที่ทำ

ทำความสะอาดคอกวัว ถ้าใช้น้ำฉีดแรง

ให้ใช้ที่อุดหู

เปิดพัดลมที่เลี้ยงวัวป้องกันไม่ให้เกิดการรวมตัวของเชื้อไวรัสโคโรนา ฝุ่นแก๊สในอากาศ

ระวังให้มากและใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนตัวเวลาที่ดูแลสัตว์ที่ป่วยและของเสียของสัตว์

การเก็บยาและสารฆ่าเชื้อ /สารเคมี

การเก็บสารที่เหมาะสมกับสารชนิดนั้นๆ .แยกจากอาหาร .

แยก การเก็บตามชนิดของสาร เช่นสารที่ใช้ทุกวัน และสารชนิดกรด (ทุกสปีดดา)

เก็บสารไว้ที่กล่องเดิมอย่างเดียว . รวมทั้งใบกำกับที่มีชื่อของสาร อันตรายที่สำคัญและการป้องกันที่ต้องทำ

ความสะอาด สำหรับคนทำฟาร์ม (สุขภาพ ของคนทำงานฟาร์ม)

การจำกัด กับขยะ

เปิดพัดลมในขณะที่ไถโรงเลี้ยงวัว.

ใช้น้ำกากกันจุมุก /ปาก p3 ในขณะที่ไถและดูแลหลุมมูลวัว หุ้มแผลหรือรอยขีดข่วนต่างๆที่อยู่ใต้แขนเสื้อ

ใช้ที่อุดหูเวลาที่ใช้เครื่องจักรที่ช่องที่นึ่งคนขับเปิด

การดูแลเครื่องจักร และเครื่องมือ

ใช้น้ำกากกันจุมุก/ปากp3 ในการทำความสะอาด เครื่องอัดอากาศ

ใช้ที่อุดหูในเวลาที่ทำความสะอาด เครื่องจักร อัดอากาศ

ห้ามเข้าไปในที่เปิด(เช่นหลุมมูลวัว ถังนม)นอกจากได้

รับคำสั่งจากผู้จัดการหรือผู้ดูแลเรื่องความปลอดภัย

และเหมาะสมกับกฎของความปลอดภัยในเวลาทำงาน

คำแนะนำ

ทั่วไปสำหรับคนทำงานฟาร์มวัว

การรักษาความสะอาดส่วนตัว

ล้างมือและทุกส่วนของร่างกายที่เปิดเผยด้วยสบู่และน้ำหลังจาก ออกจากที่เลี้ยงสัตว์ทุกครั้ง เป็นพิเศษหลังจากได้สัมผัส/ดูแลมันก่อนการรับประทานอาหารและดื่มน้ำ

การใช้แรงการกตอากาศ

ป้องกันการใช้แรงกตอากาศในการทำทำความสะอาดที่ทำงาน เครื่องมือ อุปกรณ์การทำงาน หรือเสื้อผ้า

การรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ สูดบุหรี่

ป้องกันการรับประทาน ดื่มหรือสูบบุหรี่ในพื้นที่ทำงาน สูดบุหรี่ ดื่ม รับประทานอาหารในที่ที่จัดให้เท่านั้น

การรับการอบรม

การรับการอบรมเกี่ยวกับอันตรายที่จะเกิดขึ้นที่ฟาร์ม ป้องกันและกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้ การรู้จักกับอันตรายและการป้องกันที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารและการใช้ในฟาร์มวัวตามคำแนะนำเกี่ยวกับความปลอดภัยของผู้ผลิต