

清洁建筑物等时的作业安全

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

△ 事故案例 재해사례



- 在进行建筑物的清洁作业时，作业者踩空或者滑倒，发生事故
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

主要作业类型及有害·危险原因

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙ 过道及地面的清洁工作

복도 및 바닥 청소작업

- 进行很滑的地面的清洁工作时摔倒
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- 清洁用机械机器使用不熟练
청소용 기계기구 사용 미숙
- 强行人力运送重物
무리한 중량물 인력 운반
- 使用清洁用清洁剂等化学物质时，造成健康障碍的风险
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ 屋顶·墙·构筑物及玻璃窗的清洁作业

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- 椅子及梯子作业时的坠落
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- 强行人力运送重物
무리한 중량물 인력 운반
- 外墙，单线清洁作业时坠落
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

⚙ 阶梯清洁作业

계단 청소작업

- 在滑的阶梯摔倒
미끄러운 계단에서 넘어짐
- 以不方便的姿势长时间清洁作业时会发生骨质疏松患病风险
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙ 厕所清洁作业

화장실 청소작업

- 在滑的地面摔打
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- 碰撞到门及被门挤夹
문 등에 충돌 또는 끼임
- 使用清洁用清洁剂等化学物质时，造成健康障碍的风险
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ 上蜡作业

왁스 작업

- 在滑的地面摔打
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- 因清洁用机械机器触电
청소용 기계기구에 의한 감전
- 使用清洁用清洁剂等化学物质时，造成健康障碍的风险
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ 建筑物等清洁作业作业人员安全对策及守则

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



建筑物清洁时 건물 청소 시

• 确认提供·佩戴需要的保护具

필요한 보호구 지급·착용 확인

• 指导上下阶梯时抓住扶手

계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도

• 阶梯无破损部位，检查是否有防滑措施

계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검

• 确认是否穿拖鞋或靴着鞋

슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺼어 신지 않는지 확인

• 作业工具或材料随时整理，检查通道是否确保无障碍

작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검

• 梯子处理成不会摔倒或滑倒的状态，确认是否2人1组作业

사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인

• 检查清扫机或抛光机是否连接防水型插座和插头使用

청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검

• 在移动电线上安装漏电短路器，检查是否接地

이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검

• 确认清洁用运送推车上是否安装制动器

청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인

• 了解是否指定了上光机，抛光机，清扫车等的管理者

광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악

• 使用剥离剂，光泽剂等皮肤刺激性物质过程中，检查是否进行充分的换气

박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검

• 用水清扫、上蜡作业时，确认是否设置注意滑倒标识

물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인

• 清扫后，去除干净地面滑的清洁剂和水分

청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거

• 清扫责任人的定期现场检查

청소책임자의 주기적인 현장 점검

• 不要以相同的姿势长期作业，抽空进行短时间的休息

같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도

• 拿取重物时，检查是否2人1组作业或使用台车

중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검

• 作业中经常进行伸展运动的指导

작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[使用刺激皮肤性物质时，进行充分换气]

[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[用水清洁，上蜡作业时设置注意滑倒标识]

[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Làm việc an toàn khi làm vệ sinh tòa nhà

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ Trường hợp tai nạn 재해사례



- Tai nạn xảy ra khi một công nhân trượt chân hoặc ngã trong khi làm vệ sinh tòa nhà.
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Các loại công việc và mỗi nguy hiểm/yếu tố nguy cơ chính

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙ Công việc vệ sinh sàn và hành lang

복도 및 바닥 청소작업

- Ngã trong khi lau chùi sàn trơn trượt
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- Không có kinh nghiệm sử dụng thiết bị vệ sinh
청소용 기계기구 사용 미숙
- Vận chuyển bằng tay quá sức đồ vật nặng
무리한 중량물 인력 운반
- Nguy cơ suy giảm sức khỏe khi sử dụng hóa chất như chất tẩy rửa
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Lau chùi trần nhà, tường, các cấu trúc và cửa sổ

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Ngã khỏi ghế hoặc thang trong khi làm việc
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- vận chuyển bằng lực nâng nặng
무리한 중량물 인력 운반
- Ngã trong khi làm vệ sinh tường bên ngoài treo trên một sợi dây duy nhất
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

⚙ Công việc vệ sinh cầu thang

계단 청소작업

- ngã xuống cầu thang trơn trượt
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Nguy cơ gặp vấn đề về cơ xương do làm vệ sinh trong nhiều giờ ở tư thế không thoải mái
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙ Công việc vệ sinh toilet

화장실 청소작업

- Ngã trên sàn trơn trượt
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Bị cánh cửa đề lên hoặc va đập
문 등에 충돌 또는 끼임
- Nguy cơ suy giảm sức khỏe khi sử dụng hóa chất như chất tẩy rửa
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Tẩy rửa bề mặt

왁스 작업

- ngã trên sàn trơn trượt
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Giật điện do lau chùi máy móc
청소용 기계기구에 의한 감전
- Nguy cơ suy giảm sức khỏe khi sử dụng hóa chất như chất tẩy rửa
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험



Các biện pháp và quy định an toàn dành cho công nhân vệ sinh tại các tòa nhà

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



Khi vệ sinh tòa nhà 건물 청소시

- Cung cấp thiết bị bảo hộ cần thiết và đảm bảo công nhân mặc chúng
필요한 보호구 지급·착용 확인
- Hướng dẫn công nhân vị vào lan can khi lên xuống cầu thang
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- Kiểm tra đảm bảo cầu thang không bị vỡ, và có áp dụng các biện pháp chống trượt chân
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- Đảm bảo công nhân không mang dép hoặc mang giày kiểu đạp gót
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- Thường xuyên sắp xếp dụng cụ và vật liệu để đảm bảo lối đi được an toàn
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- *Bảo đảm thang không rơi hoặc trượt và công nhân tiến hành công việc theo cặp
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- Kiểm tra đảm bảo máy hút bụi hoặc máy mài đã cắm vào ổ cắm và phích điện không dính nước
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- Kiểm tra đảm bảo phần dây điện di chuyển được lắp bộ ngắt mạch rò điện nổi đất và được nổi đất
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- Kiểm tra đảm bảo hệ thống phanh được lắp trên xe vệ sinh
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- Xác định có chỉ định một trình quản lý (trình điều khiển) như bộ đánh bóng, máy mài hay máy quét hay không
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- Kiểm tra liệu công nhân có được thông gió đầy đủ hay không khi sử dụng chất kích ứng da như chất nhả khuôn hoặc chất đánh bóng
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- Đảm bảo đặt biển báo bề mặt trơn trượt khi lau chùi bằng nước hoặc tẩy rửa sàn nhà
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- Loại bỏ hoàn toàn chất tẩy rửa hoặc nước trơn trượt bất kỳ trên sàn nhà sau khi lau chùi
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- Đảm bảo nhân viên vệ sinh phải kiểm tra tại chỗ định kỳ
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- Hướng dẫn công nhân không làm việc ở cùng tư thế trong thời gian dài và thường xuyên nghỉ giải lao
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- Khi xử lý vật nặng, hãy kiểm tra để đảm bảo công nhân làm việc theo cặp hoặc có sử dụng xe đẩy bằng tay
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- Hướng dẫn công nhân thường xuyên giãn cơ trong khi làm việc
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Thông gió đầy đủ khi sử dụng chất kích ứng da]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Đặt biển báo bề mặt trơn trượt khi lau chùi bằng nước hoặc tẩy rửa sàn nhà] [물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

ความปลอดภัยในการทำงานเมื่อทำความสะอาดอาคาร

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠️ กรณีที่เกิดอุบัติเหตุ 재해사례



- อุบัติเหตุเกิดขึ้นเมื่อคนงานเลื่อนไถลหรือตกลงมาขณะทำความสะอาดอาคาร
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

ประเภทหลัก ๆ ของงานและความอันตราย/ปัจจัยเสี่ยง 주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ งานทำความสะอาดทางเดินและพื้น

복도 및 바닥 청소작업

- การหกหล่นขณะทำความสะอาดพื้นที่ลื่น
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- ไม่มีประสบการณ์ในการใช้อุปกรณ์ทำความสะอาด
청소용 기계기구 사용 미숙
- การชนของหนักด้วยมือมากเกินไป
무리한 중량물 인력 운반
- ความเสี่ยงที่จะมีความบกพร่องทางสุขภาพเมื่อใช้สารเคมี
เช่น น้ำยาทำความสะอาด
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ การทำความสะอาดเพดาน ผนัง โครงสร้าง และหน้าต่าง

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- การตกลงจากเก้าอี้หรือบันไดในระหว่างทำงาน
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- การเคลื่อนย้ายที่ทำให้ต้องยกของหนัก
무리한 중량물 인력 운반
- การหกหล่นขณะทำความสะอาดผนังด้านนอกบนเชือกเส้นเดียว
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

❁ งานทำความสะอาดบันได

계단 청소작업

- การตกลงมาจากบันไดที่ลื่น
미끄러운 계단에서 넘어짐
- ความเสี่ยงที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
จากการทำความสะอาดในท่าทางที่ไม่สบายเป็นเวลานาน
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❁ งานทำความสะอาดห้องน้ำ

화장실 청소작업

- การหกหล่นบนพื้นที่ลื่น
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- การถูกประตูชนหรือกระแทก
문 등에 충돌 또는 끼임
- ความเสี่ยงที่จะมีความบกพร่องทางสุขภาพเมื่อใช้สารเคมี
เช่น น้ำยาทำความสะอาด
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ การเคลือบผิว

왁스 작업

- การหกหล่นบนพื้นที่ลื่น
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ไฟฟ้าช็อตซึ่งเกิดจากเครื่องทำความสะอาด
청소용 기계기구에 의한 감전
- ความเสี่ยงที่จะมีความบกพร่องทางสุขภาพเมื่อใช้สารเคมี
เช่น น้ำยาทำความสะอาด
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑️ มาตรการด้านความปลอดภัยและระเบียบวิธีสำหรับคนงานทำความสะอาดในอาคาร

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙

🧹 เมื่อทำความสะอาดอาคาร 건물 청소 시

- จัดหาอุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็นให้และตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนงานได้สวมอุปกรณ์เหล่านั้น
필요한 보호구 지급·착용 확인
- สอนให้คนงานจับราวเมื่อเดินขึ้นและลงบันได
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- ตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจได้ว่าบันไดไม่มีสิ่งกีดขวาง และมีการบังคับใช้มาตรการป้องกันการลื่นไถล
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคนงานไม่ได้ใส่รองเท้าแตะหรือเดินไปรอบ ๆ โดยเหยียบส้นรองเท้า
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- จัดเก็บเครื่องมือทำงานและวัสดุต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอเพื่อให้มั่นใจได้ว่าจะสามารถเดินได้อย่างปลอดภัย
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบันไดจะไม่ทำให้หกล้มหรือลื่นไถลและให้คนงานทำงานกันเป็นคู่
사다리기가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- ตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจได้ว่าเครื่องดูดฝุ่นหรือเครื่องขัดพื้นเชื่อมต่อกับเต้าเสียบและปลั๊กไฟที่กันน้ำ
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- ตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจได้ว่าสายไฟที่กำลังเคลื่อนย้ายนั้นมีการติดตั้งเครื่องตัดไฟรั่วและต่อสายดิน
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- ตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจได้ว่าการติดตั้งเบรคนรถเข็นอุปกรณ์ทำความสะอาด
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- ตรวจสอบว่าได้มีการกำหนดหน้าที่ให้คนจัดการ (คนขับ) เช่น คนถู คนขัด หรือคนกวาด หรือไม่
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- ตรวจสอบว่ามีอากาศถ่ายเทเพียงพอสำหรับคนงานเมื่อใช้สารระคายเคืองผิว เช่น สารทำให้ลื่น หรือยาขัด
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีการวางป้ายสัญลักษณ์พื้นลื่นเมื่อกำลังใช้น้ำทำความสะอาดหรือกำลังเคลือบพื้น
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- ล้างน้ำยาทำความสะอาดที่ลื่น ๆ หรือเช็ดน้ำบนพื้นออกให้หมดหลังทำความสะอาด
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพนักงานทำความสะอาดได้มาตรวจดูสถานที่เป็นประจำ ๆ
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- สอนคนงานไม่ให้ทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน ๆ และให้หยุดพักบ่อย ๆ
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- เมื่อต้องยกขนว้ตูลูกหนัก ให้ตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจได้ว่าคนงานทำงานกันเป็นคู่หรือใช้รถเข็น
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- สอนคนงานให้ยืดเส้นอยู่เสมอในขณะทำงาน
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[ให้มีอากาศถ่ายเทเพียงพอเมื่อใช้สารระคายเคืองผิว(หน้าต่าง)
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[วางป้ายสัญลักษณ์พื้นลื่นเมื่อกำลังใช้น้ำทำความสะอาด
หรือกำลังเคลือบพื้น]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Work safety when cleaning buildings

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ Accident case 재해사례



- An accident occurred when a worker slipped or fell while cleaning a building.

건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Major types of work and hazards/risk factors

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙ Corridor and floor cleaning work

복도 및 바닥 청소작업

- Falling while cleaning a slippery floor
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- Inexperienced in use of cleaning equipment
청소용 기계기구 사용 미숙
- Immoderate manual transport of heavy materials
무리한 중량물 인력 운반
- Risk of health impairment when using chemicals such as cleaning detergents
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Cleaning of ceilings, walls, structures, and windows

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Falling off chairs or ladders during work
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- Heavy lifting force transport
무리한 중량물 인력 운반
- Falling while cleaning outer wall on a single rope
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

⚙ Stair cleaning work

계단 청소작업

- Falling down slippery stairs
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Risk of musculoskeletal problems from cleaning for long hours in an uncomfortable posture
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙ Toilet cleaning work

화장실 청소작업

- Falling on a slippery floor
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Being crushed or struck by a door
문 등에 충돌 또는 끼임
- Risk of health impairment when using chemicals such as cleaning detergents
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Waxing the surface

왁스 작업

- falling on a slippery floor
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Electric shock caused by cleaning machines
청소용 기계기구에 의한 감전
- Risk of health impairment when using chemicals such as cleaning detergents
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

✓ Safety measures and regulations for cleaning workers in buildings

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



When cleaning buildings 건물 청소 시

- Provide necessary protective equipment and ensure the workers wear them
필요한 보호구 지급·착용 확인
- Instruct the workers to hold the handrails when going up and down the stairs
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- Check to ensure that the staircase has no breaks, and that anti-slip measures have been enforced
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- Ensure that the workers do not wear slippers or walk around with the backs of their shoes pushed down
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- Organize work tools and materials regularly to secure safe passage
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- Ensure that a ladder does not fall or slip and that the workers conduct their work in pairs
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- Check to ensure that a vacuum cleaner or grinder is connected to a waterproof outlet and plug
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- Check to ensure that moving wires have an earth leakage breaker installed and are grounded
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- Check to ensure that brakes are installed on the cleaning carts
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- Determine whether a manager (driver) such as a polisher, grinder, or sweeper is assigned
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- Check whether workers are sufficiently ventilated when using skin irritants such as release agents or polishes
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- Be sure to place slippery surface signs when cleaning with water or waxing the floor
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- Thoroughly remove any slippery detergents or water on the floor after cleaning
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- Ensure periodic on-site inspections by the cleaning staff
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- Instruct workers not to work in the same posture for a long time and to take breaks often
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- When handling heavy objects, check to ensure that the workers work in pairs or use hand carts
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- Instruct workers to stretch regularly while working
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Provide adequate ventilation when skin irritants are used] [피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Place slippery surface signs when cleaning with water or waxing the floor] [물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Binolarni tozalash uchun xavfsizlik qoidalarini

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ Baxtsiz hodisa 재해사례



- Baxtsiz hodisa ishchi binoni tozalayotganida sirpanishi yoki yiqilishi oqibatida sodir bo'ldi.
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Ishning asosiy turlari va xavfilik/xavflar omillari

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙ Koridorni va polni tozalash ishlari

복도 및 바닥 청소작업

- Sirpanchiq polni tozalayotganda yiqilish
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- Tozalash uskunalarini ishlatishda tajribaga ega bo'lmislik
청소용 기계기구 사용 미숙
- Haddan tashqari og'ir ashyolarni qo'lda tashish
무리한 중량물 인력 운반
- Tozalash poroshoklari kabi kimyoviy moddalarni ishlatganda sog'liqni yuqotish
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Shiftlarni, devorlarni, tuzilmalarni va oynalarni tozalash

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Ish vaqtida stul yoki narvonlardan yiqilish
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- Og'ir yuk ko'tarish transporti
무리한 중량물 인력 운반
- Tashqi devorni bitta o'ralgan arqonda tozalayotganda yiqilish
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

⚙ Zinani tozalash ishlari

계단 청소작업

- Sirpanchiq zinadan pastga qarab yiqilish
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Noqulay gavda holatida uzoq vaqt davomida tozalashdan kelib chiqadigan mushak-skelet kasalliklarining xavfi
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙ Hojatxonani tozalash ishi

화장실 청소작업

- Sirpanchiq polda yiqilish
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Eshik tomonidan bosilish yoki zarba olish
문 등에 충돌 또는 끼임
- Tozalash poroshoklari kabi kimyoviy moddalarni ishlatganda sog'liqni yuqotish
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Yuzani polirovka qilish

왁스 작업

- Sirpanchiq polda yiqilish
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Tozalash mashinalari tufayli elektr tok zarbasini olish
청소용 기계기구에 의한 감전
- Tozalash poroshoklari kabi kimyoviy moddalarni ishlatganda sog'liqni yuqotish
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험



고용노동부

산업재해보상

안전보건공단



Binolarni tozaluvchi ishchilar uchun xavfsizlik choralari va qoidalari

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



Binolarni tozalash paytida 건물 청소 시

- Kerakli himoya vositalarini ta'minlang va ishchilar ularni ishlatayotganligiga ishonch hosil qiling
필요한 보호구 지급·착용 확인
- Ishchilarga zinalardan yuqoriga yoki pastga yurayotganlarida qo'llari bilan suyanchiqlarni ushlashlari haqida ko'rsatma bering
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- Zinalarni siniq emasligiga va sirpanishga qarshi choralar qo'llanilganligiga ishonch hosil qiling
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- Ishchilar shippak kiyimaganligiga yoki oyoq-kiyimlarining orqasi pastga qarab bosilgan holda yurmaganligiga ishonch hosil qiling
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- Xavfsiz o'tishni ta'minlash uchun muntazam ravishda ish asboblari va ashyolarni tartibga keltiring
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- Narvonning tushmasligiga yoki sirpanmasligiga va ishchilar ishlarini juftlikda olib borayotganligiga ishonch hosil qiling
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- Chang yutgich yoki charxlash mashinasi suvdan himoyalangan elektr toki rozetkasiga ulanganligiga ishonch hosil qiling
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- Harakatlanuvchi simlar yer bilan aloqa qilishdan himoyalanganligiga va zazemleniye qilingaligiga ishonch hosil qiling
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- Tozalash aravalarida tormozlar o'rnatilganligiga ishonch hosil qiling
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- Boshqaruvchi (haydovchi) tomonidan polirovkachi, charxlovchi va supuruvchi kabi ishchilar tayinganligini aniqlang
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- Reagentlar yoki polirovka moddalari kabi terini qo'zg'uvchilar bilan ishlaganda ishchilar etarli darajada havo almashuvidan foydalanilayotganligini tekshiring
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- Polni suv bilan tozalayotganda yoki polirovka qilayotganda yuzani sirpanchiligi bildiruvchi belgilarni joylashtiring
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- Tozalashdan keyin har qanday polda qolgan sirpanchiq poroshokni yoki suvni yaxshilab ketkizing
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- Tozalash ishlarini bajaruvchi xodimlar tomonidan vaqt-vqti bilan joylar tekshiruvini o'tqazishni ta'mirlang
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- Ishchilarga uzoq vaqt davomida gavdaning bir xil ish holatida bo'lib ishlamasliklari va tez-tez dam olib turishlari haqida ko'rsatma bering
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- Og'ir ob'ektlar bilan aloqa qilganda, ishchilar juftlikda ishlaganligiga yoki qo'l aravachalaridan foydalanganligiga ishonch hosil qiling
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- Ishchilarga ishlayotganida muntazam ravishda cho'zilish mashqini bajarishlari haqida ko'rsatma bering
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Terni qo'zg'uvchilar ishlatilganda etarli havo almashuvini ta'minlang]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Polni suv bilan tozalayotganda yoki polirovka qilayotganda yuzani sirpanchiligi bildiruvchi belgilarni joylashtiring]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Keselamatan kerja saat membersihkan bangunan

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ Kasus kecelakaan 재해사례



- Kecelakaan terjadi ketika seorang pekerja tergelincir atau jatuh saat membersihkan sebuah bangunan. 건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Jenis utama pekerjaan dan bahaya/faktor-faktor risiko

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙ Koridor dan pekerjaan pembersihan lantai

복도 및 바닥 청소작업

- Jatuh saat membersihkan lantai yang licin
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- Tidak berpengalaman dalam penggunaan peralatan pembersih
청소용 기계기구 사용 미숙
- Transportasi manual yang lebih dari bahan-bahan berat
무리한 중량물 인력 운반
- Risiko gangguan kesehatan ketika menggunakan bahan kimia seperti deterjen pembersih
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Membersihkan langit-langit, dinding, struktur, dan jendela

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Jatuh dari kursi atau tangga selama bekerja
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- transportasi angkat berat
무리한 중량물 인력 운반
- Jatuh saat membersihkan dinding luar pada satu tali
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

⚙ Pekerjaan membersihkan tangga

계단 청소작업

- jatuh dari tangga licin
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Risiko masalah muskuloskeletal dari pembersihan selama berjam-jam dalam postur yang tidak nyaman
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙ Pekerjaan pembersihan toilet

화장실 청소작업

- jatuh di lantai licin
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Menjadi hancur atau tertabrak pintu
문 등에 충돌 또는 끼임
- Risiko gangguan kesehatan ketika menggunakan bahan kimia seperti deterjen pembersih
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Mengilapkan permukaan

왁스 작업

- jatuh di lantai licin
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Sengatan listrik yang disebabkan oleh mesin pembersih
청소용 기계기구에 의한 감전
- Risiko gangguan kesehatan ketika menggunakan bahan kimia seperti deterjen pembersih
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

✓ Langkah-langkah dan peraturan-peraturan keselamatan untuk para pekerja pembersih di gedung-gedung

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



Saat membersihkan bangunan 건물 청소 시

- Menyediakan peralatan pelindung yang perlu dan memastikan para pekerja memakainya
필요한 보호구 지급·착용 확인
- Menginstruksikan para pekerja untuk memegang pegangan tangan saat naik dan turun tangga
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- Periksa untuk memastikan bahwa tangga tidak memiliki tempat istirahat, dan langkah-langkah anti-slip yang telah diberlakukan
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- Memastikan bahwa para pekerja tidak memakai sandal atau berjalan-jalan dengan punggung sepatu ditekan ke bawah
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- Mengatur alat-alat kerja dan bahan secara teratur untuk menjamin lintasan aman
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- Memastikan bahwa tangga tidak jatuh atau tegelincir dan bahwa pekerja melakukan pekerjaan mereka dalam berpasangan
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- Periksa untuk memastikan bahwa penyedot debu atau penggerus terhubung ke stopkontak dan steker anti air
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- Periksa untuk memastikan bahwa kabel bergerak terpasang pemutus kebocoran landasan dan didaratkan
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- Periksa untuk memastikan bahwa rem yang dipasang pada gerobak pembersih
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- Tentukan apakah seorang manajer (sopir) seperti penggosok, penggerus, atau penyapu ditugaskan
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- Periksa apakah pekerja berventilasi cukup ketika menggunakan bahan iritasi kulit seperti bahan pelepas atau poles
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- Pastikan untuk menempatkan tanda permukaan licin ketika membersihkan dengan air atau mengkilapkan lantai
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- Benar-benar hapus deterjen licin atau air di lantai setelah pembersihan
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- Pastikan inspeksi periodik di tempat oleh petugas kebersihan
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- Instruksikan para pekerja untuk tidak bekerja di posisi yang sama untuk waktu yang lama dan untuk mengambil istirahat sering
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- Saat menangani benda-benda berat, periksa untuk memastikan bahwa pekerja bekerja berpasangan atau menggunakan gerobak tangan
중량을 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- Instruksikan para pekerja untuk peregangannya secara teratur saat bekerja
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Berikan ventilasi yang cukup ketika benda iritasi kulit digunakan] [피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Tempatkan tanda permukaan licin ketika membersihkan dengan air atau mengkilapkan lantai] [물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

កត្តាហានិភ័យនិងវិធានការសុវត្ថិភាពសម្រាប់ម៉ាស៊ីនសំណល់ឧស្សាហកម្ម

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ ករណីគ្រោះថ្នាក់ ទោសគ្រោះ



- គ្រោះថ្នាក់កើតឡើងនៅពេលកម្មករអិល ឬដួលនៅពេលសម្អាតអគារ
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

ប្រភេទចម្បងនៃការងារ និងកត្តាហានិភ័យ/គ្រោះថ្នាក់ 주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❖ ការងារសម្អាតកម្រាល និងផ្លូវដើរក្នុងអគារ

복도 및 바닥 청소작업

- ដួលនៅពេលសម្អាតកម្រាលអិល
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- គ្មានបទពិសោធន៍ក្នុងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍សម្អាត
청소용 기계기구 사용 미숙
- ជញ្ជូនសម្ភារៈធ្ងន់ៗពេកដោយប្រើដៃ
무리한 중량물 인력 운반
- ហានិភ័យពីការខូចសុខភាពនៅពេលប្រើសារធាតុគីមីដូចជា សាប៊ូសម្រាប់សម្អាតជាដើម
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❖ ការសម្អាតពិដាន ជញ្ជាំង គ្រោង និងបង្អួច

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- រលំកៅអី ឬជណ្តើរក្នុងពេលធ្វើការ
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- ការជញ្ជូនដោយប្រើកម្លាំងលើកដាក់ធ្ងន់ធ្ងរ
무리한 중량물 인력 운반
- ធ្លាក់នៅពេលសម្អាតជញ្ជាំងខាងក្រៅដោយប្រើខ្សែពួរតែមួយ
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

❖ ការងារសម្អាតជណ្តើរ

계단 청소작업

- ធ្លាក់ចុះពីជណ្តើរអិល
미끄러운 계단에서 넘어짐
- ហានិភ័យពីការមានបញ្ហាសាច់ដុំ និងឆ្អឹង ដោយសារការសម្អាត ច្រើនម៉ោងដោយប្រើឥរិយាបថមិនសុខស្រួល
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❖ ការងារសម្អាតបង្គន់

화장실 청소작업

- ដួលលើកម្រាលអិល
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- បុក ឬកៀបជាប់ទ្វារ
문 등에 충돌 또는 끼임
- ហានិភ័យពីការខូចសុខភាពនៅពេលប្រើសារធាតុគីមីដូចជា សាប៊ូសម្រាប់សម្អាតជាដើម
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❖ ការជួតផ្ទៃឲ្យរលោង

악스 작업

- ដួលលើកម្រាលអិល
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ឆក់ខ្សែភ្លើង ដែលបណ្តាលមកពីម៉ាស៊ីនសម្អាត
청소용 기계기구에 의한 감전
- ហានិភ័យពីការខូចសុខភាពនៅពេលប្រើសារធាតុគីមីដូចជា សាប៊ូសម្រាប់សម្អាតជាដើម
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ បទបញ្ញត្តិ និងវិធានការសុវត្ថិភាពសម្រាប់កម្មករសម្អាតនៅក្នុងអគារ

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙

នៅពេលសម្អាតអគារ 건물 청소시

- ផ្តល់ឧបករណ៍ការពារចាំបាច់ដល់កម្មករ ហើយត្រូវធានាឲ្យបានថាកម្មករពាក់ពួកវា
필요한 보호구 지급·착용 확인
- ណែនាំកម្មករឲ្យកាន់បង្គាន់ដៃនៅពេលឡើងចុះជណ្តើរ
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- ត្រួតពិនិត្យឲ្យប្រាកដថា ជណ្តើរមិនមានបាក់ និងបានអនុវត្តវិធានការការពារអិល
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- ធានាឲ្យបានថា កម្មករមិនពាក់ស្បែកជើងផ្ទាត់/ស៊ិក ឬដើរចុះឡើងដោយសង្កត់កែងជើងស្បែកជើងចុះក្រោម
슬리퍼를 착용하거나 신발을 썩어 신지 않는지 확인
- រៀបចំវត្ថុធាតុ និងឧបករណ៍ធ្វើការជាប្រចាំ ដើម្បីធ្វើឲ្យច្រកផ្លូវមានសុវត្ថិភាព
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- ធានាឲ្យបានថា ជណ្តើរមិនរលំ ឬអិល ហើយកម្មករធ្វើការដោយមានគ្នាពីរនាក់
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- ត្រួតពិនិត្យឲ្យប្រាកដថា ម៉ាស៊ីនបូមធ្នូលី ឬម៉ាស៊ីនរំលឹងត្រូវបានភ្ជាប់ខុយ និងព្រីដែលមិនជ្រាបទឹក
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- ត្រួតពិនិត្យឲ្យប្រាកដថា ខ្សែភ្លើងចល័តត្រូវបានដំឡើងក្នុងតារាងផ្តាច់ភ្លើងឆ្លងទៅដី និងបានភ្ជាប់ខ្សែដីរួចហើយ
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- ត្រួតពិនិត្យឲ្យប្រាកដថា រទេះសម្រាប់សម្អាត បានដំឡើងប្រឡាំងរួចហើយ
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- កំណត់ថា តើអ្នកគ្រប់គ្រង (អ្នកលើកបរ) ដូចជាអ្នកខាត់ អ្នករំលីង ឬអ្នកជូត ត្រូវបានតែងតាំងហើយឬនៅ
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- ត្រួតពិនិត្យមើលថា តើកម្មករបានបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់គ្រប់គ្រាន់ឬទេ ពេលប្រើសារធាតុធ្វើឲ្យរលាកស្បែកដូចជា សារធាតុការពារមិនឲ្យជាប់ ឬថ្នាំខាត់
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- ត្រូវដាក់សញ្ញាប្រយ័ត្នអិល នៅពេលលាង ឬជូតកម្រាលឲ្យរលោង
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- ជូតទឹក ឬសាប៊ូដែលរអិលលើកម្រាលឲ្យបានស្អាតល្អក្រោយពេលសម្អាត
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- ធានាឲ្យបានថា បុគ្គលិកសម្អាតត្រួតពិនិត្យនៅនឹងកន្លែងតាមកាលកំណត់
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- ណែនាំកម្មករមិនត្រូវធ្វើការដោយរក្សាឥរិយាបថដដែលក្នុងរយៈពេលយូរទេ ហើយត្រូវឧស្សាហ៍សម្រាក
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- នៅពេលលើករបស់ធ្ងន់ ចូរពិនិត្យមើលឲ្យប្រាកដថា កម្មករធ្វើការដោយមានគ្នាពីរនាក់ ឬប្រើរទេះរុញដៃ
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- ណែនាំកម្មករឲ្យសន្ធឹងដៃជើងខ្លួនប្រាណជាទៀងទាត់នៅពេលធ្វើការ
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[ត្រូវធ្វើការបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់
ពេលប្រើសារធាតុធ្វើឲ្យរលាកស្បែក]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[ដាក់សញ្ញាប្រយ័ត្នអិលនៅពេលលាងសម្អាត
ឬជូតកម្រាលឲ្យរលោង]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Барилга цэвэрлэгээний ажлын хамгаалалт аюулгүй байдал

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠️ Ослын шалтгаан 재해사례



- Ажилчин хальтирсан эсвэл барилга цэвэрлэж байгаад унасан осол
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Аюул/ослын хүчин зүйлийн олонхид тохиолдох хэлбэр

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙️ Коридор эсвэл шал цэвэрлэх ажил

복도 및 바닥 청소작업

- Хальтиргaa ихтэй шал цэвэрлэж байхдаа унах
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- Цэвэрлэгээний хэрэгсэлийг буруугаар туршлагагүй ашиглах
청소용 기계기구 사용 미숙
- Хүнд материалуудыг буруу зөөх
무리한 중량물 인력 운반
- Цэвэрлэгч бодисууд гэх мэтийн химийн бодис хэрэглэхэд эрүүл мэндээр хохирох эрсдэл бий
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙️ Тааз, хана, бүтэц ба цонхууд цэвэрлэх

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Сандал болон өөр зүйлээс ажиллаж байхдаа унах
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- хүнд өргөх хүчний тээвэр
무리한 중량물 인력 운반
- гадаа хана цэвэрлэж байгаад унах
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

⚙️ Шат цэвэрлэх ажил

계단 청소작업

- гулгаа ихтэй шатнаас унах
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Эвгүй байрлалтай олон цагаар ажилласанаас үүсэх
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙️ Жорлон цэвэрлэх

화장실 청소작업

- Хальтиргaa ихтэй шал цэвэрлэж байхдаа унах
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Хаалганд цохигдох даруулах
문 등에 충돌 또는 끼임
- Цэвэрлэгч бодисууд гэх мэтийн химийн бодис хэрэглэхэд эрүүл мэндээр хохирох эрсдэл
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙️ Гадаргуу тослох

왁스 작업

- Хальтиргaa ихтэй гадаргуу цэвэрлэж байхдаа унах
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Цэвэрлэгч машинуудаас тогонд цохиулж шоконд орох
청소용 기계기구에 의한 감전
- Цэвэрлэгч бодисууд гэх мэтийн химийн бодис хэрэглэхэд эрүүл мэндээр хохирох эрсдэл
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험



고용노동부

산업재해보상

안전보건공단



MONGOLIA

☑ Барилга цэвэрлэгээний ажлын хамгаалалт аюулгүй байдал

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



Барилга цэвэрлэж байхдаа 건물 청소 시

- **Зохих хамгаалалтын хэрэгслээр хангаж ажилчдад түүнийг өмсгөх**
필요한 보호구 지급·착용 확인
- **Ажилчдаашатаар дээш доош явж байхад гар хөшүүрэг хэрэглэхийг шаардах**
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- **Шаганд ямар нэгэн хагарал цоорхой байхгүй байгааг шалга, хальтиргааны эсрэг арга хэмжээ авах**
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- **Ажилчид гулгамтгай гутал өмсөөгүй байхыг шаардаж гуталд анхаарах**
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- **Аюулгүй явуулахаар ажлын хэрэгсэлүүдийг тохируулж цэгцлэх**
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- **Шат эвдэрч унах эрсдэлгүй байх ба ажилчид хос хосоороо ажиллах нөхцөл бүрдүүлэх**
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- **Тоос сорогч эсвэл бутлуур ус нэвтрэхгүй гарцтай эсвэл залгууртай холбогдсон байхыг шалга**
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- **Зөөврийн утаснууд газардуулагчтай байгаа эсэхийг шалга**
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- **Цэвэрлэх машинуудад тоормос сайн суурилуулсан эсэхийг шалга**
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- **Цэвэрлэгч, бутлагч эсвэл тоос соруулагч гэх менеджер /жолооч/ томилогдсон эсэхийг шалга**
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- **Өнгөлөгч ба бусад арьс цочроогч бодисууд хэрэглэхдээ ажилчид сайтар агааржуулагдсан байгаа эсэхийг сайтар шалга**
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- **Шал цэвэрлэж өнгөлөж байхдаа хальтирдаг гадаргуунд зохих тэмдэг тавьсан байх ёстой**
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- **Хальтирдаг бодисууд эсвэл шал дээрх усыг цэвэрлэсний дараа сайтар арилгаж байх**
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- **Цэвэрлэгээний багаар тогтмол шалгуулж байх**
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- **Ажилчдыг удаан хугацаагаар адил байрлалд ажиллуулахгүй байх ба ойрхон завсарлага хийлгэж байх**
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- **Хүнд зүйлтэй ажиллаж байхдаа ажилчид хос хосоороо ажиллаж байгаа эсэхийг хянах эсвэл тээвэрлэх машин хэрэглэх**
중량을 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- **Ажилчдыг ажил хийж байх үедээ тогтмол сунаж байхыг шалга**
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Арьс цочроогч хэрэглэж байвал зохих агааржуулалт өгөх] [피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Шал цэвэрлэж байхдаа эсвэл өнгөлөж байхдаа хальтиргаатай гэх анхааруулгын тэмдэг байрлуулж байх]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

औद्योगिक अपशिष्ट मशिनरीको लागि सुरक्षा उपायहरु र जोखिम कारकहरु

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

▲ दुर्घटना मामिला 재해사례



- कामदारले भवन निर्माण गर्दा चिप्लेर वा झरेर दुर्घटना भयो
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

जोखिम र खतराहरु / जोखिम कारकहरुका मुख्य प्रकारहरु 주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ बरन्डा र फर्शको सफाई कार्य

복도 및 바닥 청소작업

- चिप्लिने भैं सफा गर्दा लड्नु
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- सफा गर्ने उपकरणहरुको प्रयोगमा अनुभव नहुनु
청소용 기계기구 사용 미숙
- भारी सामग्रीको म्यानुअल ढुवानी
무리한 중량물 인력 운반
- सफाई गर्ने डिटर्जेन्ट जस्ता रसायनहरुको प्रयोग गर्दा हुने स्वास्थ्य समस्याको जोखिम
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ सिलिड, पर्खाल, संरचना, र झ्यालहरुको सफाई

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- काम गर्दा कुर्सी वा लिस्नोहरु लड्नु
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- भारी उचाल्ने बल यातायात
무리한 중량물 인력 운반
- एउटा रस्सीमा बाहिरी पर्खाल सफा गर्दा झर्नु
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

❁ सिँदी सफाई कार्य

계단 청소작업

- चिप्लिने सिँदीहरुबाट तल लड्नु
미끄러운 계단에서 넘어짐
- असुविधाजनक मुद्रामा लामो समयसम्म सफाई गर्दा हड्डीमुस्ता समस्याहरुको जोखिम
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❁ शौचालय सफाई कार्य

화장실 청소작업

- चिप्ला सिँदीहरुबाट लड्नु
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ढोकाले च्यापिनु वा ठोक्किनु
문 등에 충돌 또는 끼임
- सफाई गर्ने डिटर्जेन्ट जस्ता रसायनहरुको प्रयोग गर्दा हुने स्वास्थ्य समस्याहरुको जोखिम
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ सतहमा व्याक्स लगाउनु

왁스 작업

- चिप्लिने भैंमा लड्नु
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- सफाई मिसिनहरुद्वारा बिजुलीको झटका लाग्नु
청소용 기계기구에 의한 감전
- सफाई गर्ने डिटर्जेन्ट जस्ता रसायनहरुको प्रयोग गर्दा स्वास्थ्य समस्याहरुको जोखिम
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ भवनहरूमा सफाई कामदारहरूको लागि सुरक्षा उपाय र नियमहरू

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



भवनहरू सफा गर्दा 건물 청소 시

- आवश्यक सुरक्षात्मक उपकरणहरू प्रदान गर्नुहोस् र कार्यकर्ताहरूले तिनीहरूलाई लगाउने सुनिश्चित गर्नुहोस्
필요한 보호구 지급·착용 확인
- सिँदीहरू माथि र तल जाँदा कामदारहरूलाई ह्याण्डरेलहरू पक्रिने निर्देश गर्नुहोस्
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- स्टेरकेसमा खाली ठाउँहरू छैनन भनेर सुनिश्चित गर्न, र चिप्लनबाट रोक्ने उपायहरू गरिएका छन् भन्ने जाँच गर्नुहोस्
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- कर्मचारीहरूले चप्पल लगाउँदैनन् वा तिनीहरूका जुत्ताका पछाडिको भागलाई तलतिर झारेर हिँड्दैनन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- सुरक्षित पार गर्न सुनिश्चित गर्न कार्य उपकरण र सामग्री नियमित रूपमा व्यवस्थित गर्नुहोस्
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- सिँदी लड्दैन वा चिप्लिँदैन र कामदारहरूले आफ्नो काम जोडी भएर गर्छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- पनरोक आउटलेट र प्लगसँग वैक्यूम क्लिनर वा ग्राइन्डर जडान गरिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- घुमेका तारहरूमा अर्थ लिकेज ब्रेकर स्थापित छ र भुईँमा गाडिएको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नुहोस्
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- सफाई गर्ने कार्डहरूमा ब्रेकहरू स्थापित छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- मेनेजर (चालक), जस्तै पोलिश गर्ने, पिस्ने वा बढार्ने नियुक्त गरिएको निर्धारित गर्नुहोस्
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- रिलिज एजेन्टहरू वा पोलिशहरू, जस्तै छाला विषाक्त गर्ने पदार्थहरू प्रयोग गर्दा कामदारहरू हावादार ठाउँमा छन् भन्ने जाँच गर्नुहोस्
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- पानीले सफा गर्दा वा भुईँमा व्याक्सिङ गर्दा चिप्लिने भुईँका चिन्हहरू राख्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- सफाई पछि कुनै पनि चिप्लिने डिटेर्जेंट वा भुईँको पानी राम्ररी हटाउनुहोस्
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- सफाई कर्मचारीद्वारा आवधिक इन-साइट निरीक्षण सुनिश्चित गर्नुहोस्
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- कर्मचारीहरूलाई लामो समयसम्म एउटै मुद्रामा काम नगर्न र कहिलेकाहीँ ब्रेक लिन निर्देशन गर्नुहोस्
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- भारी वस्तुहरूसँग काम गर्दा, कामदारहरूले जोडी भएर काम गर्छन् वा हाते कार्टहरू प्रयोग गर्छन् भन्ने सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नुहोस्
중량을 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- कामदारहरूलाई काम गर्दा नियमित रूपमा शरीर तन्काउने निर्देशन दिनुहोस्
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[चर्मदाहक प्रयोग गर्दा पर्याप्त भेन्टिलेशन प्रदान गर्नुहोस्]

[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[पानीले सफाई गर्दा वा भुईँमा व्याक्स लगाउँदा चिप्लो भुईँका चिन्हहरू राख्नुहोस्]

[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

ගොඩනැගිලි පිරිසිදු කිරීමේදී වැඩ ආරක්ෂා සහිතව කිරීම.

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ හදිසි අනතුරු අවස්ථාවක් නෛසාරී



- ගොඩනැගිල්ලක් පිරිසිදු කිරීමේදී සේවකයෙක් ලිස්සා වැටුණි.
 건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

ප්‍රධාන තත්වයේ වැඩ හා උපද්‍රව/ අවදානම් කරුණු.

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ ඉස්තෝප්පුහා බිම පිරිසිදු කිරීමේ වැඩ

복도 및 바닥 청소작업

- ලිස්සන සුළු බිමක් පිරිසිදු කිරීමේදී ලිස්සාවැටීම
 미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ භාවිතය පිළිබඳව පළපුරුද්ධක් නැතිවීම.
 청소용 기계기구 사용 미숙
- වැඩ බරකින් යුත් ද්‍රව්‍ය සාමාන්‍ය නොවන වේගයකින් ගෙනයාම.
 무리한 중량물 인력 운반
- පිරිසිදු කිරීමට ගන්නා ඩිටර්ජන්ට් වර්ග පාවිච්චිය සෞඛ්‍යයට හානි පෑම හේතු වීම.
 청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ සිලිං බිත්ති ව්‍යුහයක් සහ ජනෙල් පිරිසිදු කිරීම.

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- වැඩ කිරීමේදී පුටුවලින් හෝ ඉතිමංවලින් වැටීම.
 의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- ප්‍රවාහනයේදී දැඩි බර ඔසවා ගෙන යාම
 무리한 중량물 인력 운반
- පිටත බිත්ති තනි කමයක ආධාරයෙන් පිරිසිදු කිරීමේදී වැටීම.
 외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

❁ ගෙවල්වල තට්ටු ශුද්ධකරීම

계단 청소작업

- ලිස්සන තට්ටුවලින් වැටීම
 미끄러운 계단에서 넘어짐
- පැය ගණනාවක් කිසිදු සැප පහසුවක් නැතිව පිරිසිදු කිරීමේදී මාංශපේෂි අස්ථි පංජරය ගැටළු ඇතිවීම.
 불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❁ වැසිකිලි පිරිසිදු කිරීම

화장실 청소작업

- ලිස්සන බිමක ලිස්සා වැටීම
 미끄러운 바닥에서 넘어짐
- දෙරකට හිරවීම හෝ දෙර කඩාවැටීම
 문 등에 충돌 또는 끼임
- පිරිසිදු කිරීමේ ඩිටර්ජන්ට් වර්ග වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් පිරිසිදු කිරීමේදී හා පොළව ඉටි වර්ග ආලේප කිරීමේදී සෞඛ්‍ය තත්වය පිරිහීම
 청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ මතුපිට ඔප දැමීම

악스 작업

- ලිස්සන පොළවක ලිස්සා වැටීම
 미끄러운 바닥에서 넘어짐
- පිරිසිදු කිරීමේ යන්ත්‍රවලින් විදිලි සැර වැදීම.
 청소용 기계기구에 의한 감전
- පිරිසිදු කිරීමේ පවිත්‍රකාරක වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීමෙන් සෞඛ්‍යට හානි පෑම හේතු වීම
 청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑️ **ගොඩනැගිලි පිරිසිදු කරන සේවකයින්ට ආරක්ෂක පියවර ගැනීම හා රෙගුලාසි පැනවීම.**

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



ගොඩනැගිලි පිරිසිදු කිරීමේදී ඉඩම් ස්වභාවය

- අවශ්‍ය ආරක්ෂක උපකරණ ලබාදීම සහ සේවකයන් විසින් ඒවා පාවිච්චි කරන බවට වගබලා ගැනීම.
필요한 보호구 지급·착용 확인
- තරස්පුවල තැබීමේ දී හා බැසීමේදී අල්ලා ගැනීමට ඇති රෙලිං අල්ලා ගන්නා ලෙස සේවකයන්ට උපදෙස් දීම.
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- තරස්පු පේලිවල බාධක නොමැති හෙයින් ලිස්සා වැටීම වළක්වන උපකරණ සවිකිරීම.
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- සේවකයන් පෙරේප්පු පැළඳ නොසිටින බවට වගබලා ගැනීම හා සෙරෙප්පු නොපිටට පැළඳීම වැළැක්වීම.
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- ආරක්ෂා සහිතව වැඩ කිරීම සඳහා ආම්පන්න හා ආනෙකුත් දූව සංවිධානය කිරීම.
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- ඉතිරිගත් නොවැටෙන බවට වගබලා ගැනීම හෝ ලිස්සා නොයන බවට සහතික කර වැඩ කිරීමේදී දෙදෙනකු බැගින් වැඩෙහි යෙදවීම.
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- වැකුම් යන්ත්‍රයක් හෝ ග්‍රයින්ඩරයක් වතුරට ඔරොත්තු දෙන අවුට්ලට් එකකට හා ප්ලග් එකකට සම්බන්ධ කරන බවට වගබලාගන්න.
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- එහා මෙහා ගෙනයන වයර් බිමට අරන් කළ යුතු බවට වගබලාගන්න.
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- පිරිසිදු කරන කරත්ත වලට බ්‍රේක් සවිකිරීමට වගබලාගන්න.
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- පොලිෂ් කරන්නෙකු ග්‍රයින්ඩර් කෙනෙකු හෝ අතු ගාත්තෙකු වැනි අයෙක් කළමනාකරුවෙක් පත්කර තිබේදැයි බලන්න.
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- පොලිෂ් වැනි දෑ භාවිතයේදී ඔවුන් හොඳ වාතාශ්‍රය ඇති තැන්වල වැඩෙහි යොදවන්න.
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- ජලය හෝ ඉටි වර්ග පාවිච්චියේදී ලිස්සන තැන්වල සුදුසු දැන්වීම් සවිකිරීමට වගබලාගන්න.
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු ලිස්සන තැන්වල ලිස්සන සුළු ඩිටර්ජන් වර්ග හොඳින් පිස දමන්න.
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යමණ්ඩලය විසින් වරින්වර ස්ථානගත පරීක්ෂාවල යෙදෙන බවට වගබලාගන්න
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- සේවකයින්ට එකම ඉරියව්වක සිට දිගට වැඩ නොකරන මෙන් උපදෙස් දෙන්න.
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- බෙහෙවින් බර දූව පරිහරණය කිරීමේදී සේවකයන් දෙදෙනකු බැගින් හෝ අත් කරත්ත භාවිතා කරන මෙන් උපදෙස් දෙන්න.
중량을 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- වැඩ කිරීමේදී වරින්වර ශරීරයේ අවයව කෙළින්කර දිගහැර ව්‍යායාම ගන්නා මෙන් දන්වන්න.
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[තමන්ට හානිකර දූව පරිහරණය කිරීමේදී ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රය ලබාදෙන බවට වගබලාගන්න]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[ජලය හෝ ඉටි වර්ග යොදා වැඩ කරන තැන්වල "ලිස්සන සුළු" යන දැන්වීම සවිකරන්න.]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

শিল্প কারখানার আবর্জনা প্রক্রিয়াকরণের যন্ত্রের ঝুঁকির ক্ষেত্র এবং নিরাপত্তা ব্যবস্থা।

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠️ দুর্ঘটনার দৃষ্টান্ত 재해사례



- একটি ভবন পরিষ্কার করার সময় একজন শ্রমিক পিছল খেয়ে বা পড়ে দুর্ঘটনা ঘটে যায়।
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

মূল ধরনের কাজ এবং বিপদ/ঝুঁকির বিষয়সমূহ।

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ করিডোর এবং মেঝে পরিষ্কারের কাজ।

복도 및 바닥 청소작업

- পিছল মেঝে পরিষ্কার করার সময় পড়ে যাওয়া।
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- ক্লিনিং সরঞ্জাম ব্যবহারে অনভিজ্ঞ।
청소용 기계기구 사용 미숙
- ভারী জিনিসপত্র কায়িকভাবে পরিবহন।
무리한 중량물 인력 운반
- রাসায়নিক ব্যবহারের সময় স্বাস্থ্যের ক্ষতির ঝুঁকি, যেমন ক্লিনিং ডিটারজেন্ট ব্যবহার।
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ সিলিং, দেওয়াল, কাঠামো, এবং জানালা পরিষ্কার করা।

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- কাজের সময় চেয়ার বা মই থেকে পড়ে যাওয়া।
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- ভারী বস্তু পরিবহনে উত্তোলন।
무리한 중량물 인력 운반
- এক দড়িতে ভর করে বাইরের দেওয়াল পরিষ্কার করার সময় পতন।
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

❁ সিঁড়ি পরিষ্কারের কাজ।

계단 청소작업

- পিছল সিঁড়িতে পতন।
미끄러운 계단에서 넘어짐
- অস্বস্তিকর দেহভঙ্গিতে দীর্ঘ সময় ধরে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজের কারণে পেশী ও হাড়ের অসুখের ঝুঁকি।
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❁ টয়লেট পরিষ্কারের কাজ

화장실 청소작업

- পিছল মেঝেতে পতন।
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- দরজার চাপ খাওয়া বা আঘাত পাওয়া।
문 등에 충돌 또는 끼임
- রাসায়নিক ব্যবহারের সময় স্বাস্থ্যের ক্ষতির ঝুঁকি, যেমন ক্লিনিং ডিটারজেন্ট ব্যবহার।
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ কোন স্থান ওয়াস্টিং অর্থাৎ মোম দ্বারা পলিশ করা।

왁스 작업

- পিছল মেঝেতে পতন।
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ক্লিনিং মেশিন থেকে বৈদ্যুতিক শক।
청소용 기계기구에 의한 감전
- রাসায়নিক ব্যবহারের সময় স্বাস্থ্যের ক্ষতির ঝুঁকি, যেমন ক্লিনিং ডিটারজেন্ট ব্যবহার।
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ ভবনে পরিচ্ছন্ন কর্মীদের জন্য নিরাপত্তা ব্যবস্থা ও বিধানসমূহ।

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



ভবন পরিষ্কার করার সময় 건물 청소시

- প্রয়োজনীয় সুরক্ষা সরঞ্জাম দিন এবং নিশ্চিত করুন যে তারা তা পরছে।
필요한 보호구 지급·착용 확인
- শ্রমিকদেরকে নির্দেশনা দিন যে সিঁড়ি দিয়ে ওঠা নামার সময় যেন তারা হ্যান্ড রেল ধরে তা করে।
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত হোন যে, সিঁড়ি কোঠায় যেন ভাঙ্গা না থাকে, এবং পিছল-প্রতিরোধী ব্যবস্থা বাস্তবায়ন করা হয়েছে।
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- নিশ্চিত করুন যে শ্রমিকরা যেন স্যাಂಡেল না পরে অথবা তাদের জুতার পেছন দিকটা চেপে নিচে নামিয়ে হাঁটহাঁট না করে।
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- নিরাপদে চলাচল নিশ্চিত করার জন্য কাজের টুলস এবং সামগ্রী গুছিয়ে রাখুন।
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- নিশ্চিত করুন যে মই যেন পিছল না খায় বা না পড়ে যায় এবং শ্রমিকরা যেন জোড়া বেঁধে তাদের কাজ করে।
사다리기가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে, ভ্যাকুয়াম ক্লিনার বা গ্রাইন্ডার যেন ওয়াটারপ্রুফ সকেট এবং প্লাগ দ্বারা সংযোগ পায়।
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে জীবন্ত তার-এ যেন আর্থ লিকেজ ব্রেকার স্থাপন করা থাকে এবং তা যেন গ্রাউন্ডেড হয়।
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে ক্লিনিং কার্টগুলোতে ব্রেক স্থাপন করা আছে।
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- দেখে নিন যে কোন ম্যানেজার (ড্রাইভার) যেমন পলিশার, গ্রাইন্ডার বা সুইপারকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছে কি-না।
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- চামড়ায় প্রদাহ সৃষ্টি করতে পারে যেমন রিলিজ এজেন্ট বা পলিশ ব্যবহার করার সময় শ্রমিকরা পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল পাচ্ছে কি-না পরীক্ষা করে দেখুন।
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- পানি দিয়ে মেঝে পরিষ্কার বা মেঝে ওয়াশিং করার সময় 'পিছল' চিহ্ন লাগিয়ে দেওয়া নিশ্চিত করুন।
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- মেঝে পরিষ্কারের পর যে কোন পিছল ডিটারজেন্ট বা পানি পুরোপুরি সরিয়ে ফেলুন।
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- পরিচ্ছন্ন কর্মচারী কর্তৃক নিয়মিত বিরতিতে সাইটের পরীক্ষা নিশ্চিত করুন।
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- শ্রমিকদেরকে একই দেহভঙ্গিতে দীর্ঘ সময় কাজ না করার নির্দেশনা দিন এবং ঘন ঘন বিরতি নিতে বলুন।
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- ভারী বস্তু নিয়ে কাজ করার সময়, পরীক্ষা করে নিশ্চিত করুন যে শ্রমিকরা জোড়া বেঁধে কাজ করে বা হ্যান্ড কার্ট ব্যবহার করে।
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- শ্রমিকদেরকে কাজের সময় নিয়মিতভাবে দেহ আড়মোড়া করে নিতে নির্দেশনা দিন।
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[চামড়ার প্রদাহ করতে পারে এমন কিছু ব্যবহার করা হলে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করুন]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[মেঝে পানি দিয়ে পরিষ্কারের সময় বা মেঝে ওয়াশিং করার সময় 'পিছল' চিহ্ন বসিয়ে দিন]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

ظفاحت رپ ماك ے ے ترك ے ے افس ے ك ے و ت ر ا م ع

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠️ حادثے کی صورت 재해사례



• ایک حادثہ رونما ہوا جب ایک مزدور ایک عمارت کی صفائی کرتے ہوئے پھسلا یا گر گیا۔
 건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

کام اور خطرات/خطرے کے عوامل کی بڑی اقسام

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ ٹوائیلٹ کی صفائی کا کام

- 화장실 청소작업
- ایک پھسلنے والے فرش پر گرنا
- 미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ایک دروازے میں کچلے جانا یا ٹکرا جانا
- 문 등에 충돌 또는 끼임
- کیمیکلز جیسے صفائی کے ڈسٹرجنٹس استعمال کرتے ہوئے صحت کی خرابی کا خطرہ
- 청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ سطح کو ویکس لگانا

- 왁스 작업
- ایک پھسلنے والے فرش پر گرنا
- 미끄러운 바닥에서 넘어짐
- صفائی کی مشینوں سے بجلی کا جھٹکا لگنے
- 청소용 기계기구에 의한 감전
- کیمیکلز جیسے صفائی کے ڈسٹرجنٹس استعمال کرتے ہوئے صحت کی خرابی کا خطرہ
- 청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ کوریڈور اور فرش کی صفائی کا کام

- 복도 및 바닥 청소작업
- ایک پھسلنے والے فرش کی صفائی کرتے ہوئے گرنا
- 미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- صفائی کے سامان کے استعمال میں نا تجربہ کار
- 청소용 기계기구 사용 미숙
- بھاری مواد کی زیادہ مقدار میں دستی نقل و حمل
- 무리한 중량물 인력 운반
- کیمیکلز جیسے صفائی کے ڈسٹرجنٹس استعمال کرتے ہوئے صحت کی خرابی کا خطرہ
- 청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ چھتوں، دیواروں، ڈھانچوں اور ونڈوز کی صفائی

- 천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업
- کام کے دوران کرسیوں یا سیڑھیوں کا گرنا
- 의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- بھاری اشیا اٹھانے کی قوت نقل و حمل
- 무리한 중량물 인력 운반
- ایک واحد رسی پر بیرونی دیوار کی صفائی کرتے ہوئے گرنا
- 외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

❁ سیڑھی کی صفائی کا کام

- 계단 청소작업
- پھسلنے والی سیڑھیوں کا نیچے گرنا
- 미끄러운 계단에서 넘어짐
- ایک غیر آرام دہ انداز میں طویل گھنٹوں تک صفائی سے عضلاتی اور استخوانی مسائل کا خطرہ
- 불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

✓ عمارتوں میں کارکنوں کے صفائی کے لئے حفاظتی اقدامات اور ضوابط

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙

عمارتوں کی صفائی کرتے ہوئے 건물 청소 시



- ضروری حفاظتی سامان فراہم کریں اور یقینی بنائیں کہ کارکنوں نے پہن لیے ہیں
필요한 보호구 지급·착용 확인
- کارکنوں کو ہدایت کریں کہ سیڑھیاں چڑھتے اور اترتے ہوئے ہاتھ ریلوں کو تھام لیں
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- یہ یقینی بنانے کے لئے پڑتال کریں کہ سیڑھیوں میں کوئی خلا/وقفے نہیں ہیں، اور یہ کہ پھسلنے سے بچاؤ اقدامات بروئے کار لائے گئے ہیں
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- یقینی بنائیں کہ کارکن سلپبرز نہیں پہنتے ہیں یا اپنے جوتوں کی پشت نیچے بے ترتیب نہیں چلتے ہیں
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- حفاظتی گزرگاہ محفوظ کرنے کے لئے کام کے اوزار اور مواد کو باقاعدگی سے منظم کریں
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- یقینی بنائیں کہ ایک سیڑھی گرے یا نہیں پھسلے گی اور کارکنان کو اپنے کاموں کو جوڑے کی صورت میں کرتے ہیں
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- یہ یقینی بنانے کے لئے پڑتال کریں کہ ایک ویکيوم کلینر یا گرینڈر ایک پنروک آؤٹ لیٹ اور پلگ سے منسلک ہے
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- یہ یقینی بنانے کے لئے پڑتال کریں کہ متحرک وائزر پر زمینی لیکچج بریکر نصب ہے اور زمین دوز ہیں
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- یہ یقینی بنانے کے لئے پڑتال کریں کہ صفائی والے چھکڑوں پر بریکس نصب کی گئی ہیں
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- تعین کریں کہ آیا مینیجر (ڈرائیور) جیسے ایک پولشر، گرینڈر، یا سویپر تفویض شدہ ہے
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- پڑتال کریں آیا کارکنان کو جلد خراش اور عامل جیسے پھیلنے والے ایجنٹس یا پالشیں استعمال کرتے ہوئے حسب ضرورت ہوا داری فراہم کی جاتی ہے
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- فرش کو پانی کے ساتھ صاف کرتے ہوئے یا ویکس کرتے ہوئے سطح کے پھلن دار ہونے کی علامت لگانے کو یقینی بنائیں
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- صفائی کے بعد فرش پر کسی بھی پھسلنے والے ٹٹرجنٹس یا پانی کو مکمل طور پر خشک کریں
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- صفائی کرنے والے عملے کے ذریعہ وقفے وقفے سے جگہ پر معائنوں کو یقینی بنائیں
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- کارکنوں کو ہدایت کریں کہ وہ طویل وقت تک ایک ہی انداز سے کام مت کریں اور وقفے وقفے سے توقف کریں
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- بھاری اشیاء سے نمٹتے ہوئے، یہ پڑتال کرنے کو یقینی بنائیں کہ کارکن جوڑے بنا کر کام کرتے ہیں یا ہاتھ گاڑی استعمال کرتے ہیں
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- کام کرنے کے دوران کارکنوں کو باقاعدہ سے جسم سرگرم کرنے کی ہدایات دیں
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[جلد کے لئے خراش آور عامل استعمال کرتے ہوئے مناسب
ہواداری فراہم کریں]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[فرش کو پانی کے ساتھ صاف کرتے ہوئے یا ویکس کرتے ہوئے
سطح کے پھسلنے دار ہونے کی علامات لگائیں]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Имараттарды жыйнап-тазалоо жумуштарын аткаруудагы коопсуздук техникасы

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

▲ Кырсык окуясы 재해사례



- Кырсык жумушчу имаратты жыйнап жатып, тайып кетип же кулап түшкөндөн келип чыккан.
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Жумуштун негизги түрлөрү жана коркунучтары / коркунуч факторлору

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

✿ Коридорду жана полдорду тазалоо жумушу

복도 및 바닥 청소작업

- Тайгак полду жууп жатып, сыйгаланып жыгылуу
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- Тазалоочу жабдууларды пайдалануу боюнча тажрыйбанын жоктугу
청소용 기계기구 사용 미숙
- Өтө оор нерселерди кол менен ташуу
무리한 중량물 인력 운반
- Тазалоочу каражаттар сыяктуу химикаттарды колдонуудан ден соолуктун начарлашы
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

✿ Шыптарды, дубалдарды, курулуш имараттарын жана терезелерди жууп-тазалоо

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Иш учурунда отургучтар менен шатылардан кулап түшүү
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- оор конструкцияларды көтөрүүчү шайманды жылдыруу
무리한 중량물 인력 운반
- Жалгыз жипке байланып алып, терезени сыртынан жууп жатканда кулап кетүү
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

✿ Тепкичтерди тазалоо жумушу

계단 청소작업

- тайгак тепкичтерден кулап түшүү
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Көп убакытка чейин денени туура эмес кармап, жууп-тазалоо иштерин аткаруудан пайда болгон таяныч-кыймыл аппаратынын ооруулары
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

✿ Даараткананы тазалоо жумушу

화장실 청소작업

- Тайгак полдо сыйгаланып жыгылуу
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Эшикти сүзүп же урунуп алуу
문 등에 충돌 또는 끼임
- Тазалоочу каражаттар сыяктуу химикаттарды колдонуудан ден соолуктун начарлашы
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

✿ Бир нерсенин үстүн момдоп жылтыратуу

악스 작업

- тайгак полдо сыйгаланып жыгылуу
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Тазалоочу машиналардан ток уруу
청소용 기계기구에 의한 감전
- Тазалоочу каражаттар сыяктуу химикаттарды колдонуудан ден соолуктун начарлашы
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험



Имараттарды тазалоочу жумушчулар үчүн коопсуздукту сактоо чаралары жана эрежелери

каналык чыгыш жана түшүп жатканда тутканы кармап алууну жумушчулардан талап кылуу



Имараттарды тазалап жатканда каналык чыгыш жана түшүп жатканда тутканы кармап алууну жумушчулардан талап кылуу

- Жумушчуларды тиешелүү коргоочу жабдыктар менен камсыздоо жана аларды кийип алуусун көзөмөлдөө алуу
 필요한 보호구 지급·착용 확인
- Шатыларга чыгып же түшүп жатканда тутканы кармап алууну жумушчулардан талап кылуу
 계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- Шатынын сынык жерлери жок экенин жана тайгаланып кетүүгө каршы чаралар сакталгандыгын текшерүү
 계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- Жумушчулар аркасында илмеги жок, тапичке сыктуу, бут кийимдерди кийбешин жана бут кийимдеринин апкыттарын тепселеп кийбешин көзөмөлдөө
 슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺼어 신지 않는지 확인
- Жумушка керектүү аспаптар менен нерселер басканга жолтоо болуп, чачылып жатпашы үчүн аларды такай жыйнаштырып туруу зарыл
 작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- Шаты жыгылып же тайып кетпешин текшерип, жумушчулар тазалоо иштерин эки адамдан болуп аткарышын көзөмөлдөө керек
 사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- Чаң соргуч менен жылтыратуучу машина суу кирбей турган розеткага жана штепсель айрысына сайылганын текшерүү
 청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- Жылып иштетилүүчү кабелдерде кыска туташууну жерге багыттоочу түзмөк бар болуп, алар жердетилгенин текшерүү
 이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- Тазалоочу каражаттар салынуучу арабанын астында токтоткучтар орнотулганын текшерүү
 청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- Кыруучу, жылтыратуучу жана тазалоочу аппараттарды иштетүүгө жооптуу оператор дайындалганын текшерүү
 광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- Полироль, майлагыч сыяктуу терини дүүлүктүргүч каражаттар колдонулганда, адамдар бөлмөнү жакшы желдетип турушарын текшерүү керек
 박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- Подду суу же мом менен сүртүп жатканда, эскертүүчү белгилерди колдонууну унутпоо зарыл
 물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- Тазалоодон кийин подду тайгак кылуучу каражаттарды же сууну кылдат кургатуу маанилүү
 청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- Маал-маалы менен имаратты тазалоочу жумушчулар менен кошо текшерип турууну унутпаңыз
 청소책임자의 주기적인 현장 점검
- Жумушчуларга иштеп жатканда көпкө чейин бир эле позада тура бербей, тез-тез тыныгуу алып туруулары керек экендигин айтып туруңуздар
 같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- Оор курулуш материалдарын ташыганда, шерик менен иштеп, кол арабаларды колдонуу керектигин көзөмөлдөп туруңуздар
 중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- Иштеп жатканда жумушчулар көп керилип-чоюлуп туруулары зарыл экендигин айтып туруу керек
 작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Терини дүүлүктүрүүчү каражаттарды колдонуп жатканда имараттын тиешелүү түрдө желдетилип турушун камсыз кылуу зарыл] [피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Подду суу же мом менен сүртүп жатканда, эскертүүчү белгилерди колдонуу керек] [물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

အဆောက်အဦများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် ဘေးကင်းရေး

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ မတော်တဆဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရမှု



- လုပ်သားတစ်ဦး အဆောက်အဦးသန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ် မတော်တဆဖြစ်ကာ ခြေချော်ကျသွားသည်
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

အဖြစ်များသည့် အန္တရာယ်အခြေအနေများ

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❖ ဝန်ထုပ်နှင့် ကြမ်းပြင် သန့်ရှင်းရေး

복도 및 바닥 청소작업

- ချောနေသည့်ကြမ်းပြင်သန့်ရှင်းရာတွင် ခြေချော်ခြင်း
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများသုံးရာတွင် အတွေ့အကြုံမရှိခြင်း
청소용 기계기구 사용 미숙
- လေးလံသည့်ပစ္စည်းများ သယ်ရာတွင် လုံလောက်သည့်
သယ်ယူပို့ဆောင်မှုမရှိခြင်း
무리한 중량물 인력 운반
- ဓာတုဆေးရည်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးရည်များကို သုံးရာတွင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်း
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❖ မျက်နှာကြက်များ၊ နံရံများ၊ အဆောက်အဦများနှင့် ပြတင်းပေါက်များကို သန့်ရှင်းခြင်း

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- အလုပ်လုပ်နေစဉ် တိုင်ခံ သို့မဟုတ် လှေကားမှ ပြုတ်ကျခြင်း
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- လေးလံသည့်ပစ္စည်းများအား သယ်ရခြင်း
무리한 중량물 인력 운반
- ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းနှင့် အပြင်နံရံအားသန့်ရှင်းစဉ် ပြုတ်ကျခြင်း
외벽, 외출 청소작업 시 떨어짐

❖ လှေကားသန့်ရှင်းရေး

계단 청소작업

- လှေကားထစ် ချောကာ ပြုတ်ကျခြင်း
미끄러운 계단에서 넘어짐
- နာရီများစွာကြာအောင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရသဖြင့် အရိုးနှင့်ထွက်
သားများနာကျင်ခြင်း
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❖ အိမ်သာ သန့်ရှင်းခြင်း

화장실 청소작업

- ချောနေသည့် ကြမ်းပြင်တွင် ချော်လဲခြင်း
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- တံခါးနှင့် ဆောင့်မိခြင်း ညှပ်ခြင်း
문 등에 충돌 또는 끼임
- ဓာတုဆေးရည်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးရည်များကို သုံးရာတွင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်း
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❖ မျက်နှာပြင်ကို ဖယောင်းတိုက်ခြင်း

왁스 작업

- ချောနေသည့် ကြမ်းပြင်တွင် ချော်လဲခြင်း
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- သန့်ရှင်းရေးစက်များကြောင့် ဓာတ်လိုက်ခြင်း
청소용 기계기구에 의한 감전
- ဓာတုဆေးရည်များဖြစ်သည့် သန့်ရှင်းရေးရည်များကို သုံးရာတွင်
ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုမစိုက်ခြင်း
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ အဆောက်အဦးများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် လုပ်သားများ ဘေးကင်းရေး

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙

🧹 အဆောက်အဦးများ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာတွင် 건물 청소 시

- လိုအပ်သည့် အကာအကွယ်များ ပေးအပ်ပြီး လုပ်သားများ အမှန်တကယ်ဝတ်စေရန် ကြပ်မတ်ပါ
필요한 보호구 지급·착용 확인
- လှေကားအတက်အဆင်းလုပ်ရာတွင် လက်ရန်းများကို ကိုင်ဆင်းပါ
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- လှေကားတွင် ထိခိုက်နိုင်သည့်အရာများမရှိစေရန်နှင့် ခြေမချော်စေရန် ကြပ်မတ်ပါ
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- လှေကားအတက်အဆင်းတွင် ဖိနှပ်အပါးများ မဝတ်စေရန်နှင့် ဂျူးဖိနပ်များကို သေချာစွာဝတ်ဆင်ရန် ကြပ်မတ်ပါ
슬리퍼를 착용하거나 신발을 썬지 신지 않는지 확인
- ကိရိယာများနှင့် ပစ္စည်းများကို စုစည်းပြီး ဘေးကင်းသော လျှောက်လမ်းဖြစ်စေရန် ပုံမှန်စစ်ဆေးပါ
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- လှေကားများ မပြတ်ကျစေရန်နှင့် မချော်ကျစေရန် လုပ်သားများ နှစ်ယောက်တစ်တွဲအလုပ်လုပ်ရန် ကြပ်မတ်ပါ
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- ဖုန်စုပ်စက်ကိုင်သူနှင့် အမှိုက်ရှင်းသူသည် ရေစိုခံ ပလပ်နှင့် ခေါင်းများချိတ်ဆက်ထားရန် ကြပ်မတ်ပါ။
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- ဝိုင်ယာကြိုးများတွင် ဂရောင်းဆင်းသည့် ဘရိတ်ကာများရှိစေရန် ကြပ်မတ်ပါ
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- သန့်ရှင်းရေးလုပ်သားများတွင် ဘရိတ်များတပ်ဆင်ထားရန် စစ်ဆေးပါ
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- ပေါ်လစ်သုတ်သူ၊ အမှိုက်ရှင်းသူ၊ တံမြက်လှည်းသူစသဖြင့် ကြီးကြပ်ရန် (အရိုင်းဘာ) မန်နေဂျာတစ်ဦး ထားရန်လိုမလို စစ်ဆေးပါ
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- လုပ်သားများအတွက် လုံလောက်သည့် လေအဝင်အထွက် ရှိမရှိ ပေါ်လစ်ဆေးများမှ အနံ့များကြောင့် အရေပြားမထိခိုက်စေရန် ကြပ်မတ်ပါ
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- ရေဖြင့်သန့်ရှင်းရေးလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် ဖယောင်းတိုက်ထားစဉ် ချော်လဲတတ်သည်ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်ထောင်ပါ
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- သန့်ရှင်းပြီးနောက် ချော်စေသည့် အရာများ ရေများကို သေချာစွာ ပြောင်းစင်အောင် သုတ်ပါ
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- သန့်ရှင်းရေးဝန်ထမ်းမှ အချိန်မှန် နေရာများကို စစ်ဆေးရန် ကြပ်မတ်ပါ
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- လုပ်သားများကို ပုံစံတစ်မျိုးတည်း အကြာကြီးမလုပ်ရန်နှင့် မကြာခဏ အနားယူရန် လမ်းညွှန်ပါ
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- လေးသည့်အရာများအား ကိုင်တွယ်ရာတွင် လုပ်သားနှစ်ယောက် သို့မဟုတ် လက်တွန်းလှည်းများ အသုံးပြုပါ
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- အလုပ်လုပ်ရင်း မကြာမခဏ အကြောဆန့်ရန် လမ်းညွှန်ပါ
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[အရေပြားကို ယားယံစေသည့်အရာများ သုံးပါက လုံလောက်သည့် လေဝင်လေထွက်ရှိရန် ဆောင်ရွက်ပါ]
[피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[ရေဖြင့် သန့်ရှင်းပြီးချိန် သို့မဟုတ် ဖယောင်းသွင်းပြီးချိန်တွင် ချော်လဲတတ်သည် ဆိုင်းဘုတ်ကို ထောင်ထားပါ]
[물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

Serbisu ho seguru sekuandu hamoos edificiu

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ Kazu asidente 재해사례



- Mosu asidente ida sekuandu trabalhador ida monu bainhira hamoos edificiu
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

Tipu maioria hosi serbisu no fatór perigu/risku nian

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

⚙ Serbisu hamoos korredór no rai simentu

복도 및 바닥 청소작업

- Monu sekuandu hamoos rai simentu maka namdoras
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- La iha esperiênsia atu uza ekipamentu hamoos nian
청소용 기계기구 사용 미숙
- Transporte manual sasaan todan liu iha fatin la belak ida
무리한 중량물 인력 운반
- Risku ba saude sai fraku sekuandu uza kimiku hanesan deterjente hamoos nian
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Hamoos loho, ninin, estrutura, no janela

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- Monu hosi kadeira ou eskada durante serbisu
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- Obriga transporte sasaan maka todan liu
무리한 중량물 인력 운반
- Monu sekuandu hamoos ninin parte liur maka uza talin ida deit
외벽, 외줄 청소작업 시 떨어짐

⚙ Serbisu hamoos eskada

계단 청소작업

- Monu hosi eskada namdoras
미끄러운 계단에서 넘어짐
- Risku ba problema musculoesquelétiku hosi hamoos iha oras kleur ho postura la konfortu ida
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

⚙ Serbisu hamoos sentina

화장실 청소작업

- Monu iha rai simentu maka namdoras
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Sai rahun ou xoke ba odamatan
문 등에 충돌 또는 끼임
- Risku ba saude sai fraku hela sekuandu uza kimiku hanesan deterjente hamoos nian
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

⚙ Kose rai simentu

왁스 작업

- Monu iha rai simentu maka namdoras
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- Elektriho xoke kauza hosi makina hamoos nian
청소용 기계기구에 의한 감전
- Risku ba saude sai fraku sekuandu uza kimiku hanesan deterjente hamoos nian
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험



Medida seguransa no regulasaun ba trabalhador hamoos nian iha edifisiu

건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙



Sekuandu hamoos edifisu 건물 청소 시

- Fornese nesessariu ekipamentu protesaun nian no aseguira trabalhador sira uza buat hirak ne'e
필요한 보호구 지급·착용 확인
- Fo intrusaun ba trabalhador sora atu kaer karril liman nian sekuandu sa'e ba leten no tuun ba kraik liu hosi eskada
계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- Haree didi'ak atu aseguira katak eskada la aat ida, no katak medida anti derrapante nian hala'o ona
계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- Aseguira katak trabalhador sira la uza xinelus ou la'o ba mai ho sira nia sapatu nia okos hanehan hela
슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺾어 신지 않는지 확인
- Organiza ekipamentu serbisu nian no sasaan regular nian atu aseguira dalan ho seguru
작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- Aseguira katak eskada la monu ida ou namdoras no katak trabalhador sira hala'o serbisu hamutuk
사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- Haree didi'ak atu aseguira katak sasaan mo'at rai rahun nian ou moiñu liga ona ba enkaixe maka tahan bee
nian no plugue
청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- Haree didi'ak atu aseguira katak muda fiu iha buat hakotu rai eskovar nebe halo instalasaun ona no kuda iha rai laran
이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- Haree didi'ak katak freio instalasaun ona iha karrosa hamoos nian
청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- Determina katak manajer (xofê) hanesan polidos nain, moiñu nain, ou dasa nain fo serbisu ona
광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- Haree katak trabalhador sira hetan ventilaun sufisiente sekuandy uza kulit iritasaun hanesan husik ajensia ou polidos
박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- Aseguira atu rai marka fatin namdoras nian sekuandu hamoos rai simentu ho bee ou kose hela
물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- Muda hotu-hotu deterjente saida deit ou bee iha rai simentu depois hamoos ona
청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- Aseguira ho periódiku iha inspesaun fatin ho staf hamoos nian
청소책임자의 주기적인 현장 점검
- Fo intrusaun ba trabalhador sira para la bele serbisu iha postura hanesan iha tempu kleur no dalaruma ba deskansa
같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- Sekuandu maneja sasaan todan, haree didi'ak atu aseguira katak trabalhador sira serbisu hamutuk ou
uza karrosa liman nian
중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- Fo intrusaun ba trabalhador sira atu desportu oituan ho regular sekuandu serbisu
작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[Fornese adekuadu ventilaun sekuandu uza hela kulit iritasaun] [피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[Tau marka fatin namdoras nian sekuandu hamoos rai simentu ho bee ou kose hela] [물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]

ຄວາມປອດໄພໃນການເຮັດວຽກ ໃນເວລາເຮັດຄວາມສະອາດອາຄານ

건물 등의 청소 시 작업 안전

2018-교육미디어-378

⚠ ກໍລະນີເກີດອຸປະຕິເຫດ 재해사례



- ອຸບັດຕິເຫດເກີດຂຶ້ນໃນເວລາທີ່ຄົນງານມື່ນ ຫຼື ຕົກລົງມາ ໃນຂະນະທີ່ກຳລັງເຮັດຄວາມສະອາດອາຄານ.
건물 등의 청소작업 중 작업자가 헛디디거나 미끄러져 넘어지는 사고 발생

ປະເພດຂອງວຽກ ແລະ ອັນຕະລາຍ/ປັດໃຈສ່ຽງສໍາຄັນ

주요 작업 유형 및 유해·위험요인

❁ ວຽກເຮັດຄວາມສະອາດທາງຍ່າງ ແລະ ພື້ນ

복도 및 바닥 청소작업

- ການລົ້ມໃນຂະນະທີ່ເຮັດຄວາມສະອາດພື້ນທີ່ມື່ນ
미끄러운 바닥 청소작업 시 넘어짐
- ບໍ່ມີປະສົບການໃນການໃຊ້ອຸປະກອນເຮັດຄວາມສະອາດ
청소용 기계기구 사용 미숙
- ການຂົນວັສະດຸໜັກດ້ວຍມືຫຼາຍເກີນໄປ
무리한 중량물 인력 운반
- ຄວາມສ່ຽງເກີດຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບໃນເວລາໃຊ້ສານເຄມີ ເຊັ່ນ
ວ່າ ສານຊັກລ້າງທຳຄວາມສະອາດ
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ ການເຮັດຄວາມສະອາດເພດານ, ຝາຜະໜັງ, ໂຄງສ້າງ, ແລະ ປ່ອງຢ້ຽມ

천장·벽·구조물 및 유리창 청소작업

- ການຕົກລົງຈາກຕັ້ງ ຫຼື ຂັ້ນໄດໃນລະຫວ່າງເຮັດວຽກ
의자 및 사다리 작업 시 떨어짐
- ການເຄື່ອນຍ້າຍທີ່ຕ້ອງໃຊ້ກຳລັງຍົກຂອງໜັກ
무리한 중량물 인력 운반
- ການຕົກລົງມາໃນຂະນະເຮັດຄວາມສະອາດຝາຜະໜັງດ້ານນອກ
ເທິງເຊືອກເສັ້ນດຽວ ເວັບ, ເວັບ ສະຫຼຸບ ສະຫຼຸບ ສະຫຼຸບ

❁ ວຽກເຮັດຄວາມສະອາດຂັ້ນໄດ

계단 청소작업

- ການຕົກລົງມາຈາກຂັ້ນໄດທີ່ມື່ນ
미끄러운 계단에서 넘어짐
- ຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບກະດູກ ແລະ ກ້າມເນື້ອຈາກການ
ເຮັດຄວາມສະອາດໃນທາງທີ່ບໍ່ສະບາຍເປັນເວລາດົນນານ
불편한 자세로 장시간 청소작업 시 근골격계질환 발생 위험

❁ ວຽກເຮັດຄວາມສະອາດຫ້ອງນ້ຳ

화장실 청소작업

- ການລົ້ມຢູ່ເທິງພື້ນທີ່ມື່ນ
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ການຖືກປະຕູຟາດ ຫຼື ກະທົບ
문 등에 충돌 또는 끼임
- ຄວາມສ່ຽງເກີດຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບໃນເວລາໃຊ້ສານ
ເຄມີ ເຊັ່ນວ່າ ສານຊັກລ້າງທຳຄວາມສະອາດ
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

❁ ການຂັດພື້ນຜິວ

왁스 작업

- ການລົ້ມຢູ່ເທິງພື້ນທີ່ມື່ນ
미끄러운 바닥에서 넘어짐
- ໄຟຟ້າຊ້ອດທີ່ເກີດຈາກເຄື່ອງເຮັດຄວາມສະອາດ
청소용 기계기구에 의한 감전
- ຄວາມສ່ຽງເກີດຜົນເສຍຕໍ່ສຸຂະພາບໃນເວລາໃຊ້ສານເຄມີ
ເຊັ່ນວ່າ ສານຊັກລ້າງທຳຄວາມສະອາດ
청소용 세제 등 화학물질 사용 시 건강장애 발생 위험

☑ **ມາດຕະການດ້ານຄວາມປອດໄພ ແລະ ກົດລະບຽບສໍາລັບຄົນງານເຮັດຄວາມສະອາດໃນອາຄານ**
 건물 등 청소 작업 근로자 안전대책 및 수칙

 ເມື່ອເຮັດຄວາມສະອາດອາຄານ ກົດລະບຽບ

- ສະໜອງໃຫ້ອຸປະກອນປ້ອງກັນທີ່ຈໍາເປັນ ແລະ ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນງານໄດ້ສວມໃສ່ອຸປະກອນດັ່ງກ່າວ
 필요한 보호구 지급·착용 확인
- ແນະນຳໃຫ້ຄົນງານຈັບຮາວ ໃນເວລາຂຶ້ນ ແລະ ລົງຂຶ້ນໄດ
 계단을 오르내릴 때 손잡이를 잡고 다니도록 지도
- ກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຂັ້ນໄດບໍ່ມີສິ່ງກົດຂວາງ, ແລະ ມີການບັງຄັບໃຊ້ມາດຕະການປ້ອງກັນການມື່ນ
 계단에 파손 부위가 없고 미끄럼방지 조치를 했는지 점검
- ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນງານບໍ່ໄດ້ສວມໃສ່ເກີບ ຫຼື ຍ່າງໄປອ້ອມຮອບໂດຍຢຽບສັ້ນເກີບຂອງເຂົາເຈົ້າ
 슬리퍼를 착용하거나 신발을 꺼어 신지 않는지 확인
- ຈັດເກີບເຄື່ອງມືເຮັດວຽກ ແລະ ວັດສະດຸຕ່າງໆໃຫ້ເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍຢູ່ສະເໝີ
 เพื่อໃຫ້ໝັ້ນໃຈວ່າຍ່າງໄດ້ຢ່າງປອດໄພ
 작업 도구나 자재를 수시로 정리하여 통로를 확보하는지 점검
- ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຂັ້ນໄດບໍ່ເຮັດໃຫ້ລົ້ມ ຫຼື ມື່ນ ແລະ ໃຫ້ຄົນງານດໍາເນີນການເຮັດວຽກຂອງເຂົາເຈົ້າເປັນຄູ່
 사다리가 넘어지거나 미끄러지지 않도록 조치하고 2인1조로 작업하는지 확인
- ກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງດູດຜຸ່ນ ຫຼື ເຄື່ອງຂັດພື້ນຖືກເຊື່ອມຕໍ່ກັບເຕົ້າສູບ ແລະ ບັກໄຟທີ່ກັນນໍ້າ
 청소기나 연마기를 방수형 콘센트 및 플러그에 연결해 사용하는지 점검
- ກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າສາຍໄຟທີ່ກຳລັງເຄື່ອນຍ້າຍມີການຕິດຕັ້ງເຄື່ອງຕັດໄຟຮົ່ວໃນພື້ນດິນ ແລະ
 ҕຶກຕໍ່ສາຍດິນ
 이동전선에 누전차단기를 설치하고 접지를 시키는지 점검
- ກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການຕິດຕັ້ງເບກໃນລົດຂົນທີ່ກຳລັງເຮັດຄວາມສະອາດ
 청소용구 운반카트에 브레이크 설치확인
- ໃຫ້ກຳນົດວ່າໄດ້ມີການກຳນົດໃຫ້ມີຄົນຈັດການ (ຄົນຂັບ) ເຊັ່ນວ່າ ຄົນຖູ, ຄົນຂັດ, ຫຼື ຄົນກວດແລ້ວຫຼືບໍ່
 광택기, 연마기, 청소차 등의 관리자(운전자)를 지정했는지 파악
- ກວດເບິ່ງວ່າຄົນງານມີອາກາດຖ່າຍເທພຽງພໍ ໃນເວລາໃຊ້ສານທີ່ເຮັດໃຫ້ຄັນຜົວໜັງ ເຊັ່ນວ່າ ສານເຮັດໃຫ້ມື່ນ ຫຼື
 ນ້ຳຢາຂັດພື້ນ
 박리제, 광택제 등 피부자극성 물질 사용 중 충분히 환기를 하는지 점검
- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການວາງປ້າຍເຕືອນພື້ນມື່ນ ໃນເວລາກຳລັງເຮັດຄວາມສະອາດດ້ວຍນ້ຳ ຫຼື ກຳລັງຂັດພື້ນ
 물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치 확인
- ລ້າງສານຊັກລ້າງທຳຄວາມສະອາດທີ່ມື່ນ ຫຼື ເຊັດນ້ຳເທິງພື້ນອອກໃຫ້ໝົດຫຼັງຈາກທີ່ເຮັດຄວາມສະອາດແລ້ວ
 청소 후 바닥에 미끄러운 세제나 물기를 깨끗이 제거
- ກວດສອບໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າພະນັກງານເຮັດຄວາມສະອາດໄດ້ມາກວດສອບສະຖານທີ່ເປັນໄລຍະ
 청소책임자의 주기적인 현장 점검
- ແນະນຳຄົນງານບໍ່ໃຫ້ເຮັດວຽກໃນທ່າທາງເດີມເປັນເວລາດົນນານ ແລະ ໃຫ້ຢຸດພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ
 같은 자세로 오랫동안 작업하지 않고 틈틈이 짧은 휴식을 취하도록 지도
- ເມື່ອຕ້ອງຍົກຂົນວັດຖຸໜັກ, ໃຫ້ກວດເບິ່ງເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າຄົນງານເຮັດວຽກເປັນຄູ່ ຫຼື ໃຊ້ລົດຂົນ
 중량물 취급 시 2인1조로 작업하거나 대차를 사용하는지 점검
- ແນະນຳໃຫ້ຄົນງານຍົດເສັ້ນຢູ່ສະເໝີໃນຂະນະເຮັດວຽກ
 작업 중 수시로 스트레칭을 하도록 지도



[ໃຫ້ມີອາກາດຖ່າຍເທພຽງພໍ ໃນເວລາໃຊ້ສານທີ່ເຮັດໃຫ້ຄັນຜົວໜັງ] [피부자극성물질 사용 시 충분히 환기 실시]



[ວາງປ້າຍເຕືອນພື້ນມື່ນໃນເວລາກຳລັງເຮັດຄວາມສະອາດດ້ວຍນ້ຳ ຫຼື ກຳລັງຂັດພື້ນ] [물청소, 왁스 작업 시 미끄럼주의 표지 설치]