

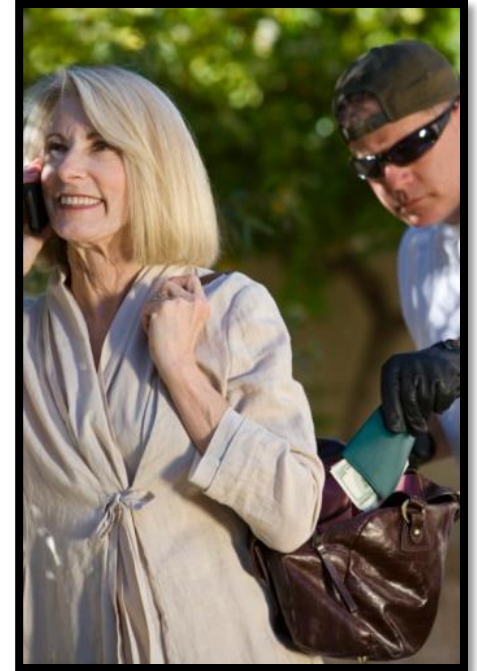


การรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล

lifebeats

การรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคลคืออะไร?

- กล่าวโดยทั่วไป การรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคลคือ
 - การประเมินและการเข้าใจ**ความเสี่ยง**ของตัวเอง
 - การใช้แนวทาง**เชิงรุก**เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับความเสี่ยงภัยซึ่งอาจกลายเป็นเรื่องจริงขึ้นมา
- การจะประสบความสำเร็จในการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคลนั้น คุณต้องรู้ว่ารอบตัวคุณกำลังเกิดอะไรขึ้น เรียกว่า การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์
- การรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคลที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมี**สติ**และการระแวดระวังเพราะมีโอกาที่ความเสี่ยงภัยจะมาถึงตัวเราได้ทุกเมื่อในแต่ละวัน



ประเมินและเข้าใจ “ความเสี่ยง” ของคุณ

- การประเมิน**ความเสี่ยง**คือการประเมินความเป็นไปได้ที่คุณจะมีความเสี่ยงต่อภัยหรือสิ่งใดก็ตามซึ่งอาจมีผลกระทบเชิงลบต่อตัวคุณ
 - ที่ทำงาน
 - พูดยุกับพนักงานรักษาความปลอดภัยในที่ที่คุณทำงานอยู่หรือตัวแทนด้าน HSE เกี่ยวกับความเสี่ยงด้านความปลอดภัยในบริเวณที่ทำงานของคุณ และในสถานที่ทำงานแต่ละแห่งควรประเมินการรักษาความปลอดภัยเป็นประจำเพื่อทบทวนความเสี่ยงภัยที่อาจเกิดขึ้น
 - ที่บ้าน
 - ทบทวนคู่มือการเกิดอาชญากรรม หน่วยงานที่บังคับใช้กฎหมายและหน่วยงานรัฐส่วนใหญ่มีสถิติอาชญากรรมที่เกิดขึ้น รวมทั้งเพื่อนบ้านก็เป็นแหล่งข้อมูลที่ดีเยี่ยมเช่นกัน
- ถามตัวเองว่า *จะเกิดเหตุไม่พึงประสงค์ใดได้บ้าง?* ทำความเข้าใจว่าความเสี่ยงดังกล่าว
นั้นอาจส่งผลกระทบต่อตัวคุณหรือผู้อื่นอย่างไร

ความเสี่ยงภัยในการรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล

ใบประเมินส่วนบุคคล

ใช้เวลาสักนิดในการระบุความเสี่ยงภัยส่วนบุคคลของคุณ หากคุณไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ประสานงาน HSE/เจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัยในพื้นที่ของคุณหรือหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายในพื้นที่

จะเกิดเหตุไม่พึงประสงค์ใดได้บ้าง?



แนวทาง “เชิงรุก”

- ที่ทำงาน – *ฉันควรระวังเรื่องอะไรบ้าง?*
 - หลีกเลี่ยงการทำอะไรซ้ำๆ จนเป็นกิจวัตร สลับเวลาเข้า/ออกให้ไม่ซ้ำ เปลี่ยนตำแหน่งที่จอดรถสัปดาห์ละสองครั้ง *อย่าให้คาดเดาได้!*
 - ทำความเข้าใจและปฏิบัติตามมาตรการรักษาความปลอดภัยและระเบียบปฏิบัติในการตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉิน การควบคุมการเข้าออกและระเบียบการตรวจสอบผู้มาเยือน ก่อนเข้าสถานที่ของสถานที่ทำงานแต่ละแห่ง *และส่งเสริมให้ผู้ร่วมงานทำเช่นเดียวกัน!*
 - เก็บรักษาของมีค่า (เช่น กระเป๋าคอมพิวเตอร์ กระเป๋าตังค์ เครื่องประดับ ฯลฯ) ให้ปลอดภัยและไม่ให้ผู้อื่นเห็นได้โดยง่าย
 - มีแผนรองรับหากเหตุการณ์การรักษาความปลอดภัยมีผลกระทบต่อสถานที่ทำงานและทำให้ระเบียบปฏิบัติการรักษาความปลอดภัยปกติ/การตอบรับเหตุฉุกเฉินเสียระบบ *เตรียมพร้อมที่จะใช้แผนได้ทุกเมื่อ!*
 - รายงานกิจกรรมที่น่าสงสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยทันทีเสมอ!

แนวทาง “เชิงรุก”

- ที่บ้าน – *ฉันควรระวังอะไรบ้าง?*
 - สร้างนิสัยและรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัวที่ส่งเสริมการรักษาความปลอดภัย หากทุกคนในครอบครัวเข้าใจความสำคัญของการรักษาความปลอดภัย คนทั้งครอบครัวก็จะปลอดภัยยิ่งขึ้น ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้าน เพราะเพื่อนบ้านจะเป็นแหล่งข้อมูลที่ดีเยี่ยม
 - พยายามให้กิจวัตรประจำวันมีความหลากหลาย อย่าให้เป็นรูปแบบที่คาดเดาได้
 - ลือคประตูแม้กระทั่งในเวลาที่คุณหรือสมาชิกในครอบครัวอยู่บ้าน
 - พิจารณาถึงการใช้มืออาชีพมาประเมินการรักษาความปลอดภัยในบ้าน



วิธี “เชิงรุก”

- ที่บ้าน – *ฉันควรระวังอะไรบ้าง?*
 - แจ้งกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่น่าสงสัยต่อหน่วยงานที่บังคับใช้กฎหมายในท้องถิ่นทันที
 - เมื่ออยู่บ้าน คุณและครอบครัวควรฝึกซ้อมขั้นตอนการปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยและรู้ว่าจะหลบหนีจากอันตรายและขอความช่วยเหลืออย่างไร
 - อย่าเก็บกุญแจโดย “ซ่อน” ไว้นอกบ้าน ควรฝากกุญแจไว้กับเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงานที่ไว้ใจได้
 - อย่าแสดงให้เห็นวันพักผ่อนหรือกิจกรรมในครอบครัวทางสังคมออนไลน์



ข้อควรระวังในการรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล

ใบประเมินส่วนบุคคล

เขียนข้อควรระวังสักสองสามข้อที่คุณสามารถทำได้เพื่อลดโอกาสที่จะประสบกับความเสียหายที่คุณระบุไว้ หากคุณไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ประสานงาน HSE/ เจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัยในพื้นที่ของคุณหรือหน่วยงานบังคับใช้กฎหมายในพื้นที่

ฉันควรระวังอะไรบ้าง?



หลักเบื้องต้นในการรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล



การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์

- เวลาที่คุณได้ระบุความเสี่ยงภัยและข้อควรระวังสองสามข้อแล้ว คราวนี้ได้เวลาที่จะเติมส่วนประกอบหลักที่สำคัญมากลงในแผนงานของคุณแล้ว
- การจะทำให้สำเร็จได้นั้น คุณต้องรู้ตัวอยู่เสมอว่ารอบตัวคุณกำลังเกิดอะไรขึ้น เรียกว่า การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์
- การตระหนักรู้ถึงสถานการณ์มีประโยชน์ต่อตัวคุณอย่างไร?
 - อาจทำให้คุณมีเวลาอันมีค่าในการรับมือกับอาชญากรรมหรือปัญหาหรือสถานการณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - อาจช่วยให้คุณเลี่ยงจากอาชญากรรม ปัญหา หรือสถานการณ์ที่พึงระวังได้
- จำไว้ว่า **“มีสติ – ตั้งแต่ต้นจนจบ!”**

หลักเบื้องต้นในการรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล

- เอาข้อมูลทั้งหมดมารวมกัน

- ขั้นตอนที่ 1 ระบุว่าอะไรบ้างที่มีความเสี่ยงภัยและบันทึกไว้
- ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาว่าจะส่งผลร้ายกับใครและอย่างไร
- ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเสี่ยงภัยและพิจารณาถึงข้อควรระวัง
- ขั้นตอนที่ 4 บันทึกสิ่งที่คุณค้นพบและพัฒนาแผนงานขึ้นมา
- ขั้นตอนที่ 5 ลงมือปฏิบัติตามแผนงานดังกล่าวและตระหนักผู้ถึงสถานการณ์อยู่เสมอ – มีสติ!
- ขั้นตอนที่ 6 ทบทวนการประเมินความเสี่ยงภัยของคุณเป็นประจำและปรับปรุงให้เป็นปัจจุบันหากจำเป็น

การนำไปใช้เชิงปฏิบัติ

• การสวมรอย

- มีคนถูกสวมรอยมากกว่าอาชญากรรมลักษณะอื่นๆ ทุกปี
- การป้องกันที่ดีที่สุด คือ แนวทางเชิงรุก
ข้อความด้านล่างนี้คือเคล็ดลับๆ น้อยๆ ที่จะช่วยปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลของคุณ



- ระวังคนมองจากด้านหลังที่ตู้เอทีเอ็มและโทรศัพท์สาธารณะ พวกมันอาจชี้พะยี่ห้อไปที่คุณพอที่จะเห็นเลขรหัสส่วนตัว (PIN) ของคุณ
- ระวังเรื่องใบเสร็จบัตรเครดิตให้มาก เพราะมีเพียงบริษัทบัตรเครดิตไม่กี่รายเท่านั้นที่เลิกใส่ข้อมูลเลขที่บัญชีทุกหลังรวมถึงวันที่หมดอายุของบัตรในใบเสร็จ จึงควรเก็บสำเนาสลিপค่าธรรมเนียมไว้ในที่ที่ปลอดภัยจนกว่าจะได้รับการเรียกเก็บเงินค่าบัตรเครดิต

การนำไปใช้เชิงปฏิบัติ

• การสวมรอย

- ชื่อเครื่องย่อกระดาษมาใช้ ควรย่อเอกสารทุกอย่าง ซึ่งรวมถึงใบเสร็จบัตรเครดิต (หลังจากเทียบกับใบเรียกเก็บเงินแล้ว) สเตตเมนต์จากธนาคารที่ไม่ใช่แล้ว ใบแจ้งค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ ใบเรียกเก็บเงินประจำวัน และใบเสนออนุมัติบัตรเครดิตล่วงหน้า (pre-approve) เอกสารใดๆ ที่มีข้อมูลทางการเงินส่วนบุคคลอาจทำให้มีฉ้อโกงมีช่องทางนำเอาข้อมูลเหล่านั้นไปสวมรอยได้
- ตรวจสอบบัญชีเครดิตของคุณให้ถี่ถ้วน คุณจะได้ทราบหากมีใบเรียกเก็บเงินหายไปหรือมีรายการใช้จ่ายโดยไม่ได้รับอนุญาต
- จำกัดจำนวนบัตรเครดิตที่พก ยังมีบัตรเครดิตน้อยใบจะยิ่งติดตามได้ง่ายขึ้น
- ต้องให้แน่ใจว่าการหักค่าธรรมเนียมบัตรเครดิตผ่านอินเทอร์เน็ตเป็นการทำผ่านเว็บไซต์ที่ปลอดภัยหรืออยู่ในโหมดที่ต้องใส่รหัสในการรับส่งข้อมูล

ดูใกล้ๆ กับความท้าทาย

ตอนนี้คุณมีข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคลแล้ว ลำดับต่อไปคือเริ่มแผนงานของคุณและระลึกไว้เสมอว่าต้อง “ตรวจดูสัญญาณ!”

Check Signals

วิเคราะห์งานล่วงหน้า



จะเกิดเหตุไม่พึงประสงค์ใดได้บ้าง?

ฉันควรระวังเรื่องอะไรบ้าง?

ฉันจะทำงานอย่างปลอดภัยได้หรือไม่?

มีสติ - ตั้งแต่นั้นจนจบ

❖ เนื้อหาในการนำเสนอมาจาก

❖ <http://https://www.osha.gov/>

❖ <http://www.state.gov/>