5 กับดัก พฤติกรรม

1 ขาดการตระหนัก

ฉันจะทำขนมปังปิ้ง และจะหยิบจานโดยเอื้อมตัวข้ามเตาอบเพื่อหยิบจาน ฉันถูกลวกที่แขน
"อะไร:
ขาดการตระหนักเป็นเหตุให้ เกิดอุบัติเหตุเมื่อคุณทำงานเดิม ๆ

ทำไม:
เรามีการตระหนักที่ผิดพลาดเมื่ออยู่สถานการณ์ที่คุ้ยเคย

จะหยุดอย่างไร:
ต้องตื่นตัวมากกว่าปกติ
ไม่เชื่อการประเมินของผู้อื่น เชื่อสายตาตัวเอง
ทบทวนกับตนเองเพื่อแน่ใจว่าได้พิจารณาความเสี่ยงทุกอย่างแล้ว
ถามทุกคำถามที่มีอยู่
ไม่รีบร้อน"

2 แรงกดดันที่ไม่ตั้งใจ

หัวหน้าถามฉันว่า “คุณต้องใช้เวลาเท่าไรในการทำงานนี้” 3 ครั้ง ในวันนี้ เพราะว่า
เรากำลังจะเกินเส้นตายและหัวหน้าจะแจ้งไปยังลูกค้า
"อะไร:
แรงกดดันที่ไม่ตั้งใจ เป็นเหตุให้ทีมทำงานอย่างเร่งรีบ

ทำไม:
คนเราไม่ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนที่มีผลต่อทีม

จะหยุดอย่างไร:
ต้องเข้าถึงง่ายและอธิบายเหตุผลที่ต้องการข้อมูล"

3 ความกลัว

ฉันรู้ว่าอุปกรณ์ที่จะยกนั้นหนักมากและยากที่จะยกได้ รู้ว่าจะต้องขอความช่วยเหลือ
แต่ฉันไม่อยากดูอ่อนแอ ฉันจึงทำงานนั้นเอง
"อะไร:
ความกลัวทำให้เราทำในสิ่งที่รู้ว่าไม่ควร

ทำไม:
เรากังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดและไม่ให้เขาผิดหวัง

จะหยุดอย่างไร:
เผชิญกับความกลัว ยอมรับและเปิดเผยความกลัวนั้นออกมา"

4 ขาดสมาธิ

ฉันไม่สามารถหยุดคิดเกี่ยวกับลุงของฉันที่ตอนนี้อยู่โรงพยาบาลอาการของลุงทรง
ตัวและครอบครัวอยู่กับลุงทุกวัน แต่ ..... โอ้ว
ฉันจะต้องไปซ่อมเบรกรถของฉันตอนนนี้ฉันอยู่ที่ไหน?
"อะไร:
ขาดสมาธิเป็นเหตุให้ความคิดของเราล่องลอย

ทำไม:
เมื่อเราเคยชิน เราจะถูกรบกวนจากความคิดในจิตใจได้ง่าย

จะหยุดอย่างไร:
ฝึกความคิดไม่ให้รบกวนคุณ รู้ทันถึงความคิดในใจและบอกกับตนเองว่า
""ไม่ฉันกำลังยุ่ง""""

5 ลดทอนความเสี่ยง

ฉันอยากจะเปลี่ยนโคมไฟ แต่บันไดตั้งพื้นมันหนัก
และมันยังอยู่ในห้องที่สวนและฝนก็ตก ฉันคิดว่าจะใช่เก้าอี้แทน
"อะไร:
ลดทอนความเสี่ยงโดยใช้ข้ออ้างในใจ

ทำไม:
เราจึงกระทำในสิ่งที่คิดว่าง่ายกว่าและเร็วกว่า

จะหยุดอย่างไร:
รู้ทันถึงความคิดเหล่านี้
โอกาสน้อย
ฉันจะระวัง
ไม่น่าเกิดกับฉัน
ใช้เวลาไม่นาน
ฉันแค่
มันเพียง"

ข้อมูลนี้จัดทำโดยผู้
พัฒนาด้านความปลอดภัย
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมให้
ติดต่อผู้จัดการแผนก
ความปลอดภัย