

Một dự án được ủy quyền bởi Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi (Năm tài chính 2019)



Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Chào mừng đến Nhật Bản!

Dành cho những người chuẩn bị làm tạị các xưởng đóng tàu và nhà máy ở Nhật Bản như các bạn

Tài liệu đào tạo lao động nước ngoài để đảm
bảo môi trường làm việc lành mạnh và an toàn

Tháng Ba, 2020

Ban Xúc tiến Giải pháp vệ sinh an toàn Đóng tàu Quốc gia

Giới thiệu

Xin chào các bạn.

Chúng tôi biên soạn tài liệu này nhằm giúp bạn có thể làm việc an toàn tại xưởng đóng tàu hoặc nhà máy ở Nhật Bản, mà không gặp bất kỳ thương tích nào.

Ở Nhật, có rất nhiều người như bạn từ nước khác đến để tu nghiệp. Nhằm đạt được các kỹ năng và cảm thấy thoải mái trong cuộc sống thường nhật ở một môi trường xa lạ, việc quan trọng nhất phải làm là không để bị thương cũng như tránh gặp tai nạn và thảm họa. Vui lòng sử dụng tài liệu này một cách hiệu quả để bảo vệ cho sự an toàn và sức khỏe của bạn.

Chúng tôi hy vọng quãng thời gian ở Nhật sẽ trở thành một trải nghiệm vô giá với bạn.

CONTENTS

Nội dung

- ◆ An toàn bắt đầu với Sàng lọc, Sắp xếp, Sạch sẽ, Sẵn sàng, Sẵn sàng.....P3
 - "Phương pháp 5S-Vì một môi trường sạch sẽ để lao động an toàn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: HànP4
 - 1 "Trang phục và dụng cụ bảo hộ cho công nhân hàn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: HànP5
 - 2 "Chuẩn bị hàn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: HànP6
 - 3 "Những mối nguy hiểm có thể có trong khi hàn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: HànP7
 - 4 "Dọn dẹp sau khi hàn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: Sơn.....P8
 - 1 "Trang phục và dụng cụ bảo hộ cho công nhân sơn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: Sơn.....P9
 - 2 "Chuẩn bị sơn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: Sơn.....P10
 - 3 "Những mối nguy hiểm có thể có trong khi sơn"
- ◆ An toàn nơi làm việc: Sơn.....P10
 - 4 "Dọn dẹp sau khi sơn"
- ◆ An toàn lao động ở nơi trên cao.....P11
 - "Phòng tránh trượt ngã - những tai nạn phổ biến nhất"
- ◆ Cách ứng phó với một tình huống khẩn cấp.....P13
 - "Bình tĩnh và nhanh chóng gọi các đồng nghiệp"
- ◆ Chăm sóc thể chất và tinh thần.....P14
 - "Hãy làm việc với một thể chất và tinh thần khỏe mạnh!"



An toàn bắt đầu với Sàng lọc, Sắp xếp, Sạch sẽ, Săn sóc, Sẵn sàng



Phương pháp 5S - Vì một môi trường sạch sẽ để lao động an toàn-

Để bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của bạn, giữ gìn nơi làm việc sạch sẽ là một việc rất quan trọng. Phương pháp 5S cho phép bạn nhận thức thường trực năm điểm cốt yếu bắt đầu bằng chữ "S" để cùng nhau tạo ra một nơi làm việc sạch sẽ.

Sàng lọc

Seiri

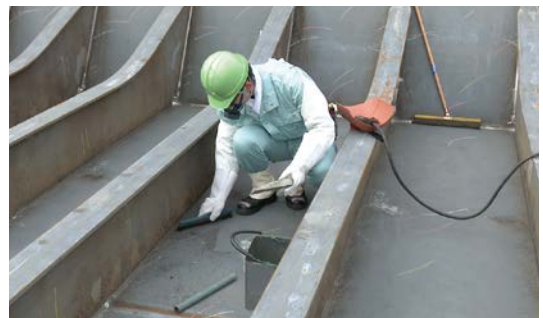
Sàng lọc những gì cần và không cần, và loại bỏ những thứ không cần thiết.



Sắp xếp

Seiton

Sắp xếp các vật dụng cần thiết ở nơi quy định, giúp dễ sử dụng hơn khi cần.



Sạch sẽ

Seisou

Giữ cho nơi làm việc không có rác và vết bẩn.



Săn sóc

Seiketsu

Giữ cho nơi làm việc luôn ngăn nắp, gọn gàng và sạch sẽ.

Sẵn sàng

Shitsuke

Ngoài ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ và vệ sinh, bạn nên học cách tôn trọng các quy tắc và quy định.

"An toàn nơi làm việc: Hàn"



1: Trang phục và dụng cụ bảo hộ cho công nhân hàn

Hàn là quá trình các mảnh kim loại được nung chảy bằng nhiệt và nối lại với nhau. Xin hãy cẩn thận để tránh các sự cố như bỏng hoặc cháy vì quá trình này dùng lửa.

■ Trang phục hàn

Đảm bảo mặc trang phục làm việc chống cháy và cài tất cả các nút nhằm tránh để lộ da.



■ Đồ lót mặc bên trong (Vải cotton)

Mặc đồ lót bên trong bằng vải cotton. (Đồ lót mặc bên trong làm từ sợi tổng hợp rất nguy hiểm vì chúng tan chảy và dính vào da khi cháy.)

■ Giày an toàn

Mang giày an toàn bằng da chống cháy. Để bảo vệ toàn bộ bàn chân trong trường hợp bị một vật rơi phải hoặc vật nặng nghiền nát, hãy gắn tấm chắn mu bàn chân.



■ Tấm bảo vệ chân

Hãy luôn đeo kính chắn sáng hoặc dùng mặt nạ hàn. Bạn có thể bị viêm kết mạc nếu nhìn liên tục vào hồ quang hàn bằng mắt thường.



■ Nút tai

Hãy đeo nút tai. Nhà máy có thể rất ồn.



■ Mặt nạ phòng bụi

Hãy luôn đeo mặt nạ phòng bụi. Khói hàn độc hại sản sinh ra trong khi hàn có thể gây bệnh bụi phổi.



■ Mũ bảo hiểm

Hãy luôn đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu. Cài chụp đầu và quai mũ đúng cách.



■ Kính chắn sáng

Hãy luôn đeo kính chắn sáng hoặc dùng mặt nạ hàn. Bạn có thể bị viêm kết mạc nếu nhìn liên tục vào hồ quang hàn bằng mắt thường.



■ Kính bảo hộ

Trong quá trình mài hoặc cắt như khi dùng máy mài, hãy luôn đeo kính bảo hộ để tránh các mảnh vụn bay vào mắt.



■ Khăn trùm đầu

Để ngăn tia lửa bắn vào cổ áo, hãy đội khăn trùm đầu, sau đó đội mũ bảo hiểm.



■ Tấm bảo vệ tay

Hãy luôn đeo tấm bảo vệ tay khi hàn chỗ cao hơn đầu. Tia lửa sẽ bắn vào cánh tay và trang phục làm việc của bạn gây bỏng.



■ Găng tay da

Hãy luôn đeo găng tay an toàn bằng da trong khi hàn. (Với tay không hoặc găng tay vải, tay bạn có thể bị bỏng do tia lửa bắn phải.)



■ Dây an toàn

Hãy luôn đeo dây an toàn khi làm việc trên cao. Đảm bảo tất cả các khóa được cài chặt.



2: Chuẩn bị hàn

■ Dự đoán nguy hiểm (KY)

Trước khi hàn, hãy tiến hành dự đoán nguy hiểm, tức "Kiken Yochi", để kiểm tra xem có mối nguy hiểm nào xung quanh không, ví dụ như các điểm liệt kê dưới đây.

- ☐ Các cạnh của tổng đoạn đã được gắn miếng bọc bảo vệ chưa?
- ☐ Liệu có kẻ hở nào khiến bạn có thể bị rơi xuống không?
- ☐ Liệu có vật nào gần đó có thể bắt cháy từ tia lửa không?
- ☐ Có bình xịt nào có thể phát nổ do nhiệt không?
- ☐ Có nguồn lửa nào không? Có bình chữa cháy nào không?
- ☐ Lệnh cấm lửa đã được thi hành chưa?



■ Lắp đặt dây cáp

Khi lắp đặt dây cáp của máy hàn, đảm bảo cáp không gây cản trở cho các công nhân khác. Vỏ dây cáp và dây điện có thể khiến công nhân vô tình vấp ngã và gây các tai nạn khác.



- Khi sử dụng dây điện hoặc ống dây dài, hãy mắc dây điện cao qua khỏi đầu nếu có thể bằng cách dùng các công cụ mắc dây chuyên dụng, ví dụ như khung vòm.
- Đối với hệ thống mắc dây trên cao, đảm bảo các dây cáp nằm trên một độ cao nhất định để tránh quấn vào cổ người.
- Khi buộc phải đặt cáp trên sàn, hãy nhóm các dây cáp lại với nhau bằng cách sử dụng các công cụ mắc dây như khay dây.



3: Những mối nguy hiểm có thể có trong khi hàn

■ Nguy cơ rơi ngã

Khi hàn trên cao sẽ có nguy cơ rơi ngã vì mặt nạ hàn sẽ khiến tầm nhìn của bạn bị thu hẹp. Dây an toàn phải được đeo mọi lúc. Hãy đảm bảo thực hiện các biện pháp phòng tránh an toàn cần thiết cho các tình huống cụ thể. Ví dụ, nếu bạn đang làm việc ngoài mép tổng đoạn, hãy lắp kẹp móc lên tường để có thể gài dây an toàn.



■ Điện giật

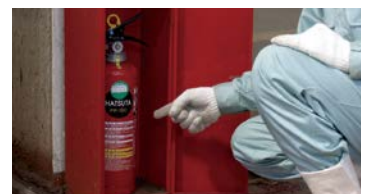
Cơ thể con người dẫn điện nên bạn sẽ bị điện giật nếu cầm que hàn bằng tay không. Điện giật rất nguy hiểm vì có thể gây co cứng cơ bắp, tê liệt cơ thể và thậm chí tử vong. Hãy luôn luôn dùng găng tay da khô ráo (găng tay ướt có thể gây điện giật) khi cầm que hàn.

Khi bật máy hàn hồ quang, luôn kiểm tra tình trạng của bộ chống điện giật và đảm bảo máy được nối đất.



■ Bỏng

Trong quá trình hàn, có nguy cơ trang phục làm việc sẽ bắt lửa và gây bỏng. Hãy kiểm tra vị trí của bình chữa cháy và chuẩn bị nước chữa cháy khi hàn.



■ Làm việc bên dưới cần cẩu

Ở bên dưới cần cẩu rất nguy hiểm vì bạn có thể trúng phải hàng vận chuyển của cần cẩu. Khi nghe thấy tiếng còi báo hiệu cần cẩu sắp di chuyển, hãy kiểm tra vị trí của cần cẩu, và nếu cần cẩu có khả năng di chuyển qua phía trên đầu bạn, hãy dừng công việc và sơ tán. Ngoài ra, nếu có các đồng nghiệp làm việc xung quanh, hãy cảnh báo cho họ biết về mối nguy hiểm.



4: Dọn dẹp sau khi hàn

■ Tắt nguồn và gỡ bỏ dây mát

Dọn dẹp mỗi lần hoàn tất một quy trình. Hãy tập thói quen dọn dẹp khi làm việc. Khi dọn dẹp sau một quy trình, hãy cẩn thận không để súng hàn hoặc kim hàn chạm vào tấm thép vì việc này có thể phát ra tia lửa. Tắt nguồn đúng cách và gỡ bỏ dây mát cùng lúc.



■ Thu dọn vỏ dây cáp

Cuộn lại vỏ dây cáp, dây mát, cáp điện v.v... gọn gàng và sắp xếp sao cho chúng sẵn sàng được sử dụng tiếp.



■ Dọn dẹp

Sau khi hàn, dọn sạch các mảnh vụn, ví dụ xỉ. Chuẩn bị chổi, đồ hốt rác và thùng rác chuyên dụng v.v... để dễ dàng dọn dẹp hơn. Phân loại rác thành chất thải công nghiệp, vật liệu có thể tái chế v.v... và bỏ chúng vào thùng thu gom được chỉ định.



COLUMN-01

Bỏng do cháy

Hãy đảm bảo mặc trang phục được thiết kế dành cho công việc hàn làm từ vật liệu chống cháy. Vật liệu chống cháy là vật liệu đặc biệt có khả năng chống bắt lửa ngay cả khi tiếp xúc với tia lửa hoặc ngọn lửa. Các vật liệu dễ cháy thường được dùng may quần áo rất dễ bắt lửa, nên có nguy cơ lớn bị bỏng nặng và do đó, xin khuyến nghị nên mặc trang phục chống cháy. Da người sẽ bị bỏng (tức là các mô da sẽ bị phá hủy), ngay cả khi chỉ tiếp xúc một giây với nhiệt độ 70 độ C. Mức độ nghiêm trọng của vết bỏng bắt đầu từ cấp độ một đến cấp độ ba, tùy thuộc vào vị trí của vết bỏng và mức độ tổn thương da. Thông thường, nếu trên 30% cơ thể bạn bị bỏng cấp độ hai hoặc cấp độ ba thì sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể và trong

trường hợp xấu nhất sẽ dẫn đến tử vong.

Trong quá trình hàn, ngoài việc đảm bảo không để lộ da, hãy mặc đồ lót bên trong bằng vải cotton (ít có khả năng dính vào da ngay cả khi bị bỏng) và luôn mặc trang phục hàn làm từ vật liệu chống cháy để tránh bỏng do quần áo bắt lửa.



中のインナーは燃え広がっている

"An toàn nơi làm việc: Sơn"



1: Trang phục và dụng cụ bảo hộ cho công nhân sơn

Công việc tô sơn sử dụng sơn với dung môi hữu cơ. Các dung môi hữu cơ bốc ra hơi khí độc hại rất dễ cháy, và có thể gây ngộ độc hoặc cháy nổ. Hãy mặc trang phục và dụng cụ bảo hộ thích hợp để làm việc an toàn.

■ Trang phục sơn

Hãy cài chặt tất cả các khóa kéo và nút sao cho không để lộ da nhằm ngăn sơn dính vào cơ thể.



■ Giày an toàn dùng khi sơn

Mang giày có đế chống trơn trượt cho công việc sơn. Đảm bảo ống quần được buộc lại để tránh không bị cuốn hoặc bị vướng.



■ Dây an toàn

Hãy luôn đeo dây an toàn khi làm việc trên cao. Đảm bảo tất cả các khóa được cài chặt.



■ Mặt nạ phòng độc

Hãy luôn đeo mặt nạ phòng độc trong khi sơn. Kiểm tra độ kín bằng cách dùng bộ phận kiểm tra độ vừa vặn sau khi đeo vào.



■ Mũ bảo hiểm

Hãy luôn đội mũ bảo hiểm để bảo vệ đầu. Cài chụp đầu và quai mũ đúng cách.



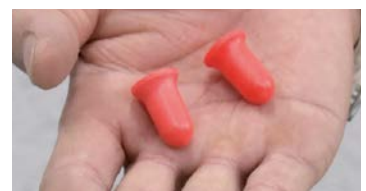
■ Mặt nạ dưỡng khí

Đối với các công đoạn sơn yêu cầu không khí sạch truyền trực tiếp vào miệng và mũi, hãy đeo mặt nạ dưỡng khí.



■ Nút tai

Hãy đeo nút tai. Các nhà máy có thể rất ồn.



■ Kính bảo hộ

Trong quá trình đánh bóng, hãy luôn luôn đeo kính bảo hộ để tránh các hạt bụi và mảnh kim loại bay vào mắt.



■ Găng tay

Luôn luôn đeo găng tay để tránh chấn thương. Máy phun sơn khí nén đẩy sơn ra với áp suất có thể xâm nhập vào cơ thể.

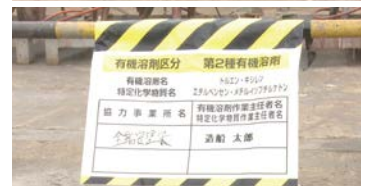


2: Chuẩn bị sơn

■ Dự đoán nguy hiểm (KY)

Trước khi sơn, hãy tiến hành dự đoán nguy hiểm, tức "Kiken Yochi", để kiểm tra xem có mối nguy hiểm nào xung quanh không, ví dụ như các điểm liệt kê dưới đây.

- ☐ Giàn giáo đã lắp đặt ở địa điểm yêu cầu làm việc trên cao chưa?
- ☐ Có hàng rào cấm vào các khu vực sơn được sử dụng chưa?
- ☐ Khu vực đó đã được gắn biển "Cấm vào" rõ ràng chưa?
- ☐ Có bình chữa cháy nào không?
- ☐ Lệnh cấm lửa đã được thi hành chưa?
- ☐ Tên của trưởng nhóm phụ trách đã được ghi rõ theo quy định của pháp luật chưa?



■ Lắp đặt dây gió

Nối chặt các dây gió để tránh không khí bị rò rỉ. Khi lắp đặt chúng dọc theo lối đi trong khu vực làm việc, hãy sử dụng hệ thống mắc dây trên cao, khay dây v.v... để tránh cản trở những người dùng khác.



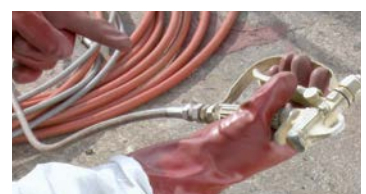
■ Kiểm tra ống dây

Luôn kiểm tra các ống dây nối với máy phun sơn khí nén. Đảm bảo không có lỗ hoặc kẽ nứt nào, và các bộ phận kết nối được siết chặt. Sơn phun ở áp suất cao rất nguy hiểm vì nó có thể xâm nhập vào cơ thể người.



■ Gắn súng phun sơn

Khi gắn súng phun sơn vào ống dây, hãy kiểm tra súng tương tự cách kiểm tra dây, và siết chặt để tránh sơn bị rò rỉ ở áp suất cao.



■ Lắp đặt thang

Chuẩn bị loại thang vững chãi và chỉnh sửa để chúng không bị lung lay hoặc trượt khi sử dụng.



3: Những mối nguy hiểm có thể có trong khi sơn

■ Cháy nổ

Nếu tiến hành phun sơn mà không nối đất máy phun sơn khí nén, dung môi hữu cơ rất dễ cháy có thể phát nổ ngay cả chỉ với một tia lửa tĩnh điện. Hãy đảm bảo máy được nối đất dây mát để tránh tĩnh điện.



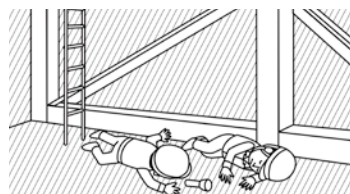
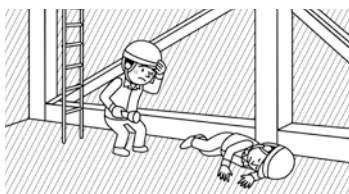
■ Bụi mịn

Luôn đeo kính bảo hộ khi sử dụng máy chà nhám trên các bề mặt cần phun sơn để tránh các hạt bụi bay vào mắt.



■ Thiếu oxy

Trong quá trình sơn, nếu bạn làm việc trong một không gian chật hẹp, sẽ có nguy cơ bị nhiễm độc do dung môi hữu cơ, và bị thiếu oxy do nồng độ oxy thấp. Hãy gắn máy thông gió và đảm bảo khu vực đó được thông gió tốt. Ngoài ra, trước khi làm việc trong khu vực chật hẹp hoặc khép kín, hãy luôn tiến hành đo nồng độ khí.



4: Dọn dẹp sau khi sơn

■ Cơ chế an toàn trên súng phun sơn

Dọn dẹp sau mỗi lần hoàn tất một quy trình. Hãy tập thói quen dọn dẹp khi làm việc. Ngay sau khi hoàn thành công việc, hãy khóa chốt súng phun sơn.



■ Dọn dẹp ống dây

Vừa cuộn gọn lại vừa kiểm tra tình trạng ống dây, và sắp xếp sao cho chúng sẵn sàng để có thể dùng tiếp.



■ Rửa trôi bằng chất dung môi

Rửa trôi phần sơn còn lại trong các ống dây bằng chất dung môi. Chất dung môi dễ bay hơi, nên hãy tiếp tục đeo mặt nạ trong quá trình này.



Phòng tránh trượt ngã - những tai nạn phổ biến nhất



Làm việc an toàn trên cao

Các tai nạn phổ biến nhất trong ngành công nghiệp đóng tàu Nhật Bản là trượt ngã từ trên cao. Hãy đảm bảo tuân thủ các biện pháp phòng tránh khi làm việc trên cao và ngăn ngừa nguy cơ trượt ngã.



■ Cách dùng dây an toàn

Khi làm việc gần tay vịn của một tổng đoạn, hãy móc dây an toàn vào tay vịn. Khi không có nơi nào để móc, hãy lắp cáp lan can và dùng cáp đó để móc. Trên cạnh một tổng đoạn có chiều cao dưới hai mét không có tay vịn, bạn cũng có thể gắn kẹp để móc vào. (Tai nạn rơi từ độ cao này không phải là chuyện hiếm.)



■ Thực hiện quy tắc "chạm ba điểm" khi lên xuống thang

Khi lên xuống thang thẳng đứng, hãy đảm bảo tuân thủ quy tắc chạm ba điểm. Tuy sẽ mất một chút thời gian, nhưng đây là một phương pháp hữu hiệu để tránh ngã khỏi thang thẳng đứng. Hãy tìm hiểu quy tắc và làm theo.



■ Vận dụng dây kéo đồ

Hãy dùng dây kéo đồ khi kéo công cụ hoặc các bộ phận lên cao. Sẽ rất nguy hiểm khi cầm nắm đồ trong tay vì như thế thì bạn sẽ không thể tuân thủ quy tắc chạm ba điểm.



■ Tải trọng của giàn giáo

Mỗi giàn giáo có một giới hạn tải trọng. Không được vượt quá tải trọng chỉ định. Khi chuẩn bị cho việc lắp ráp, không chồng chất nhiều lên giàn giáo và đảm bảo tính cả tải trọng cơ thể bạn vào tổng tải trọng.



■ Cảnh báo cấm vào và cấm làm việc phía trên nhau

Khi làm việc trên cao, hãy cảnh báo cấm vào khu vực bên dưới bạn, vì các bộ phận hoặc công cụ rơi rớt có thể gây thương tích cho những người bên dưới. Hãy rào lại khu vực đó và gắn biển báo chỉ dẫn rõ ràng.



■ Xử lý xe thang

Lồng có giới hạn tải trọng. Cẩn thận đừng vượt quá giới hạn tải trọng khi tải quá nhiều đồ hoặc người. Đã có những sự cố nghiêm trọng khi người điều khiển không nhận thấy vật thể trên cao như trần nhà, nâng lồng quá cao và một người đã bị kẹp tử vong. Hãy luôn gắn khung bảo vệ đầu.



■ Kiểm tra trước khi vận hành

Hãy luôn tiến hành kiểm tra trước khi vận hành. Đi quanh xe thang để kiểm tra các bất thường, và vận hành xe thang từ bên hông trước khi leo vào lồng để kiểm tra các hành vi bất thường. Việc ghi lại mọi thứ vào nhật ký bảo trì cũng rất quan trọng.



■ Kiểm tra nước chữa cháy

Hãy chuẩn bị nước để dập lửa, không chỉ đặt gần động cơ, mà cả bên trong lồng. Phòng khi có cháy trong lồng, công nhân sẽ tiến hành chữa cháy ban đầu.



■ Kiểm tra dây an toàn

Điều đầu tiên cần làm sau khi lên lồng xe là gài móc dây an toàn. Nên móc dây an toàn này vào nơi cao hơn thắt lưng bạn, ví dụ như khung bảo vệ đầu.



COLUMN-02

Những nguy cơ khi di chuyển "hai hướng"

Di chuyển theo "hai hướng", tức vừa nâng lên cao vừa xoay ngang lồng xe cùng lúc, là việc cực kỳ nguy hiểm. Chuyển động này sẽ khiến bạn khó phát hiện vật cản, do đó có nguy cơ va phải tổng đoạn hoặc cần xe thang. Điều này có thể dẫn đến việc công nhân văng ra khỏi lồng do chấn động của vụ va chạm. Hãy vận hành xe thang cẩn thận lần lượt theo từng hướng để đảm bảo an toàn.



Hãy bình tĩnh và nhanh chóng gọi các đồng nghiệp!



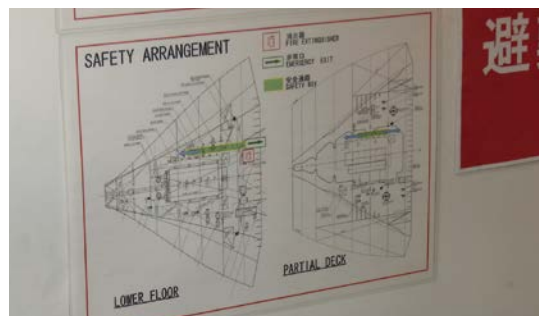
Cách ứng phó với một tình huống khẩn cấp

Cho dù cẩn thận đến đâu, những trường hợp khẩn cấp bất ngờ đều có thể xảy ra. Trong những tình huống hiểm gặp đó, bạn nên biết phải làm gì để giữ bình tĩnh.

Nếu bạn bị thương, đừng bỏ qua chấn thương đó. Nhanh chóng hô lớn cho đồng nghiệp biết và nhờ giúp đỡ. Nếu đồng nghiệp bị thương, bạn cũng sẽ hô lớn nhờ giúp đỡ anh ấy/cô ấy. Trong trường hợp khẩn cấp, cho mọi người biết về tai nạn là việc rất quan trọng.

Ví dụ, nếu có hỏa hoạn, hãy cho những người khác biết bằng cách hô to và tham gia chữa cháy ban đầu cùng nhau. Tuy nhiên, nếu đám cháy quá lớn để dập bằng nước chữa cháy hoặc bình chữa cháy, hãy nhanh chóng thoát hiểm đến nơi được chỉ định. Tính mạng con người luôn là ưu tiên hàng đầu. Để bảo vệ tính mạng mọi người, hãy nhận biết vị trí các bộ AED (Máy khử rung tim bên ngoài tự động) và cách sử dụng chúng.

Trong trường hợp thiên tai như động đất, bão, sóng thần hoặc lũ lụt, hãy làm theo chỉ dẫn của trưởng nhóm hoặc quản đốc và nhanh chóng rời khỏi nơi nguy hiểm để bảo toàn tính mạng của mình. Việc lưu ý đến địa điểm và lối đi thoát hiểm cũng rất quan trọng. Bạn và đồng nghiệp cùng nơi làm việc nên hợp tác và cứu sống lẫn nhau.



Hãy làm việc với một thể chất và tinh thần khỏe mạnh!



Hãy nhớ chăm sóc thể chất và tinh thần của bạn

Với những người sống xa đất nước và gia đình như các bạn, không gì quan trọng bằng "khỏe mạnh". Hãy đảm bảo chăm sóc sức khỏe của chính mình để luôn duy trì tình trạng khỏe mạnh.

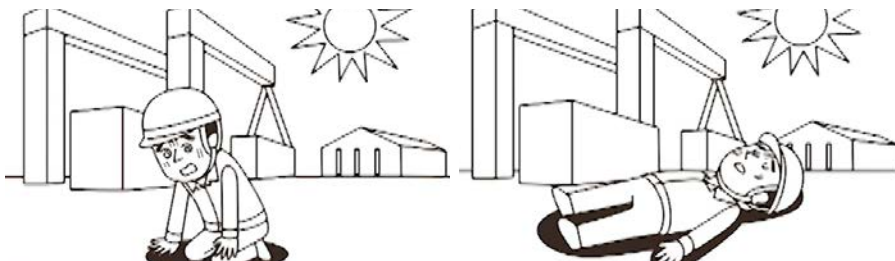
■ Kiểm tra sức khỏe cho cơ thể khỏe mạnh

Ở Nhật, bạn sẽ làm kiểm tra sức khỏe thường xuyên, đây là cơ hội tốt để tìm hiểu tình trạng sức khỏe của mình. Hãy luôn đi kiểm tra.



■ Nguy cơ sốc nhiệt

Mùa hè ở Nhật nóng và ẩm ướt, và nhiều người bị sốc nhiệt. Nếu bạn cảm thấy các triệu chứng có thể do sốc nhiệt, ví dụ như thân nhiệt cao hoặc đau đầu, đừng gắng sức mà hãy nghỉ ngơi. Hãy nói với đồng



nghiep và cấp trên về các triệu chứng của bạn và tiến hành các biện pháp phù hợp, ví dụ như uống nước. Hãy nhớ rằng sốc nhiệt có thể dẫn đến tử vong chỉ trong một thời gian ngắn sau khi xảy ra.

■ Sự quan trọng của sức khỏe tinh thần

Để có thể hứng thú làm việc và nhiệt huyết, sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất. Có nhiều người làm việc cùng bạn, và bạn có thể thấy khó khăn khi làm quen với một số người hơn so với những người khác. Đừng bao giờ giữ trong lòng, hãy trò chuyện với đồng nghiệp, trưởng nhóm hoặc quản đốc mà bạn có thể tin tưởng, không những khi bạn là nạn nhân của bạo lực hoặc bắt nạt, mà cả khi có bất cứ điều gì khiến bạn lo lắng hoặc phiền lòng.



Triệu chứng có thể xảy ra do sốc nhiệt

- Thân nhiệt cao
- Da ửng đỏ, nóng và khô (không đổ mồ hôi, sờ thấy rất nóng)
- Đau nhói đầu
- Chóng mặt/buồn nôn
- Ý thức mơ hồ (phản ứng bất thường hoặc gọi không trả lời)



Tương tự như kiểm tra sức khỏe, chúng tôi cũng sẽ đánh giá mức độ căng thẳng của bạn trong khi bạn lưu trú tại Nhật Bản. Kiểm tra căng thẳng nhằm xác định mức độ lành mạnh của môi trường làm việc.

Có một bác sĩ tại nhà máy nơi bạn làm việc sẽ tư vấn cho bạn khi cần thiết. Bạn có thể tham khảo ý kiến bác sĩ không chỉ về các vấn đề thể chất mà cả sức khỏe tinh thần, nên hãy đến gặp bác sĩ nếu bạn có bất kỳ lo lắng nào.

[illegible]

