Proyektong iniatas ng Ministry ng Pang-kalusugan, Pag-gawa at Kapakanan (Taong 2019)

Ministry ng Pang-kalusugan,
Pag-gawa at Kapakanan

Maligayang pagdating
sa Japan!

Para sa mga magtatrabaho sa mga shipyard o sa mga pabrika sa Japan.

Training material para para sa mga dayuhang manggagawa para sa malusog at ligtas na lugar ng trabaho

Marso 2020

National Headquarters sa Pagsulong ng Kaligtasan
at Kalusugan sa Paggawa ng Barko

Panimula

Hello sa lahat.

Ginawa ang pampletang ito upang kayo ay magkapagtrabaho ng ligats sa mga shipyard o sa mga pabrika sa Japan, ng di nagkakaroon ng kapinsalaan.

Sa bansang Japan, maraming taong tulad ninyo ang nanggaling sa iba't-ibang bansa upang maging bihasa sa trabaho. Ang pinakamahalagang bagay na dapat gawin ng isang tao para makakuha ng kasanayan at maging komportable sa pang-araw-araw na buhay sa hindi pamilyar na kapaligiran, ay ang hindi masaktan at makaiwas sa mga sakuna at mga kalamidad. Mangyaring gamitin ang brochure na ito upang epektibong maprotektahan ang inyong kaligtasan at kalusugan.

Umaasa kami na ang inyong oras habang nandito sa Japan ay sana maging mahalagang karanasan para sa inyo.

CONTENTS

Nilalaman

◆Ang kaligtasan ay nagsisimula sa Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke············P3

Ang 5S Pamamaraan para magkaroon ng malinis work site para sa ligtas na pagtatrabaho

◆Kaligtasan sa trabaho: Welding 1···P4

Damit at kagamitan para sa mga pag-wewelding

◆Kaligtasan sa trabaho: Welding 2···P5

Paghahanda sa pagwelding

◆Kaligtasan sa trabaho: Welding 3···P6

Ang mga posibleng mga panganib sa pagwe-welding

◆Kaligtasan sa trabaho: Welding 4···P7

Paglilinis pagkatapos magwelding

◆Kaligtasan sa trabaho: Pagpipintura 1·····································P8

Damit at kagamitan para sa mga nagpipintura

◆Kaligtasan sa trabaho: Pagpipuntura 2·····································P9

Paghahanda sa pagpintura

◆Kaligtasan sa trabaho: Pagpipuntura 3···································P10

Ang mga posibleng mga panganib sa pagpipintura.

◆Kaligtasan sa trabaho: Pagpipuntura 4···································P10

Paglilinis pagkatapos magpintura

◆Ligtas na pagtatrabaho sa mga matataas na lugar·························P11

Pag-iwas sa pagkadulas at pagkahulog - ang mga pangkaraniwang aksidente

◆Paano haharapin ang isang emergency·································P13

Manatiling mahinahon at agarang tawagin ang mga kasama

◆Pag-iingat sa inyong katawan at pag-iisip·································P14

Mag-enjoy sa trabaho na may malusog na katawan at pag-iisip!

Ang kaligtasan ay nagsisimula sa Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke

Ang 5S Pamamaraan para magkaroon ng malinis work site para sa ligtas na pagtatrabaho.

Upang maprotektahan ang inyong kalusugan at kaligtasan, mahalaga na palagiing malinis ang work site. Ang 5S na pamamaraan ay makakatulong para palaging nasasa-isip ang limang na nagsisimula sa letrang S, upang sama-samang magkaroon ng malinis na work site.

Pag-organisa — Seiri

I-organisa ang mga kinakailangan at ang mga hindi; alisin ang mga hindi kailangang bagay

Pagsasaayos — Seiton

Ayusin ang mga kinakailangang bagay sa takdang puwesto, upang madaling hanapin kapag kailanganin

Kalinisan — Seisou

Panatilihin ang kalinisan sa inyong lugar ng trabaho

Linisin — Seiketsu

Palaging panatilihing maayos at malinis ang work site,

Disiplina — Shitsuke

Hindi lamang kaayusan at kalinisan, nararapat ring marunong sumunod sa mga panuntunan at regulasyon

"Kaligtasan sa trabaho: Welding"

1: Damit at protective gear para sa mga worker na nagwe-welding

Ang pagwe-welding ay proseso ng pagdugtong ng bakal sa pamamagitan ng pagtunaw nito gamit ang init. Dahil apoy ang ginagamit dito, maging maingat para makaiwas sa mga insidenteng pagkapaso o pagkasunog.

■Mga kasuotan at gamit na pang-welding

Siguraduhing nakasuot ng flame resistant na damit at ikabit ang lahat ng butones para walang balat na nakalitaw.

■Panloob(Gawa sa Cotton)

Magsuot ng panloob na gawa sa cotton.(Ang mga damit-panloob na gawa sa synthetic fibers ay delikado dahil natutunaw at didikit ito sa balat kapag ito ay nasunog.)

■Pang-kaligtasang sapin sa paa.

Magsuot ng flame resistant leather safety footwear. Upang maprotektahan ang buong paa sa mga nahuhulog na bagay o sa pagka-ipit, gumamit ng instep protectors.

■Safety gaiters

Laging balutin ng gaiters ang paanan ng inyong pantalon para ang laylayan ay hindi sumabit o mahigop sa kung ano man.

■Earplug

Magsuot ng earplugs. Maaaring napakaingay sa mga pabrika.

■Dust-proof masks

Laging magsuot ng dust-proof mask. Nakakalason ang usok na lumalabas sa welding at ito ay maaaring makapagdulot ng sakit na pneumoconiosis.

■Helmet

Palaging magsuot ng helmet para maprotektahan ang inyong ulo. Maayos na ikabit ang headband at ang chin strap.

■Shading glasses

Laging magsuot ng shading glasses o gumamit ng face shield. Maaaring mamaga ang ibabaw ng inyong mata kung kayo ay laging nakatingin sa apoy ng welding nang walang suot na shading glasses.

■Safety goggles

Kapag gumagamit ng grinder o nagpuputol, laging gumamit ng safety goggles para maiwasan ang tumatalsik at maliliit na bagay na maaring pumasok sa iyong mata.

■Fire resistant hood

Gumamit ng fire-resistant hood bago mag-helmet para maiwasan ang pagpasok ng sparks sa inyong kuwelyo.

■Arm cover

Laging magsuot ng arm cover kapag nagwe-welding ng nakatingala. Nakakasunog ang mga nahuhulog na sparks na tumatama sa inyong braso.

■Leather safety gloves

Laging magsuot ng leather safety gloves kapag nagwe-welding. (maaaring masunog ng mga tumatalsik na sparks ang inyong kamay kapag walang suot na gloves)

■Kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog

Laging magsuot ng kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog laban sa hulog kapag nagtatrabaho sa mga matataas na lugar. Siguraduhin na tama ang higpit ng inyong mga buckle o belt nito.

2: Paghahanda sa pagwelding

■Inaasahang panganib (KY)

Bago mag-welding, maghanda para sa mga inaasahang panganib, o "KY" para masuri kung may mga panganib sa iyong paligid tulad ng mga sumusunod:

◯May corner guards ba sa dulo ng blocks?
◯May panganib ba na mahulog sa mga butas?
◯May mga bagay ba na maaaring magliyab dahil sa apoy ng welding?
◯May mga spray can ba na maaaring sumabog dahil sa init?
◯May magiging sanhi ba ng sunog?
◯Mayroon bang fire extinguisher?
◯Ipinatutupad ba ang pagbabawal sa pinanggagalingan ng apoy?

Mga cabtyres

Kapag naglalatag ng cabtyre para sa welding machine, siguraduhin na hindi ito sagabal sa ibang mga worker. Maaaring may worker na madapa sa mga cabtyres at mga electrical cable. Maaaring makadagdag aksidente pa ito.

- ◯Kapag gumagamit ng mahabang electrical cable o mga hose, isabit ito nang mataas hanga't maaari, gamit ang nakalaan na wiring tools tulad ng arch hangers.
- ◯Siguraduhing ang mga kable para sa overhead wiring ay may kaukulang taas upang maiwasan na pumulupot ito sa leeg ng mga tao.
- ◯Kapag walang ibang magagawa kundi ilatag ang mga kable sa sahig, pagsama-samahin ang kable at gumamit ng wiring tools tulad ng wiring tray.

3: Ang mga posibleng mga panganib sa pagwe-welding

Panganib na mahulog

May panganib na mahulog kapag nagwe-welding sa mataas na lugar dahil sa suot na face shield na nakakabawas ng paningin. Laging gumamit ng kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog na kinakailangan sa naturang sitwasyon. Halimbawa, kung kayo ay gumagawa sa dulo ng block, magkabit ng clamp sa dingding upang magsilbing sabitan ng kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog.

Electric shocks

Kayang dumaloy ng kuryente sa katawan ng tao, kaya makukuryente kayo kung hahawak kayo sa welding rod ng walang glove. Ang makuryente ay mapanganib, maninigas ang katawan, at di makakagalaw, at malamang mamatay. Palaging gumamit ng tuyong leather gloves (ang basang glove ya makakakuryente pa rin) kung gagamitin ang welding rod.

Kapag pinaandar ang arc welding machine, laging suriin ang electric shock protector at siguraduhing ito ay grounded.

Pagkasunog

Habang nagwe-welding, may panganib na masunog ang inyong damit na pangtrabaho at kayo ay masunog. Alamin kung nasaan ang fire extinguisher at maghanda ng tubig para pampatay kapag nagwe-welding.

Pagtatrabaho sa ilalaim ng crane

Mapanganib kapag nasa ilalim ng crane, dahil maaari kayong matamaan ng karga nito. Kapag marinig ninyo ang sirena na naghuhudyat na ito ay gagalaw na, alamin kung nasaan ang crane, at kung ito ay dadaan, ihinto ang ginagawa at suriin. Kung may ibang manggagawa sa iyong paligid ipaalam ang panganib sa kanila.

4: Paglilinis pagkatapos magwelding

■Patayin ito at tanggalin ang ground wire.

Maglinis pagkatapos ng isang trabaho. Ugaliin na mag-ayos habang nagtatrabaho. Kapag naglilinis pagkatapos ng isang gawain , iwasan na dumikit ang torch o ang hawakan nito sa mga steel sheet dahil magdudulot ito ng mga spark. Magkasabay na patayin ang power at tanggalin ang ground wire.

■Pagkolekta ng cabtyres

Bilutin ng maayos ang cabtyre, ground wire, electric cable, atbp, at iayos mabuti ang mga ito para handa sa susunod na paggamit.

■Paglilinis

Pagkatapos mag-welding, linisin ang mga kalat tulad ng slag. Ihanda ang naaayong walis, pandakot at basurahan, atbp. Paghiwa-hiwalayin ang basura ayon sa industrial waste, mga bagay na puwedeng i-recycle, atbp., at itapon sa tamang lagayan.

HANAY-01

Pagkasunog sanhi ng pagliyab

Siguraduhin na magsuot ng damit na flame resistant para sa pagwe-welding. Ang flame resistant material ay di-pangkaraniwang materyal na hindi nasusunog kahit tamaan ng spark o madikit sa apoy. Madaling masunog ang mga pangkaraniwang damit kapag nagwe-welding, kaya malaki ang panganib.

Masusunog ang balat ng tao (masisira ang balat) kahit na isang segundo lang na madikit sa 70 degree Celsius na init. Ang lala ng pagkasunog ay mula sa unang antas o ikatlong antas ng pagkasunog, at nakasalalay sa kung saang bahagi at kung gaano kalapad na balat ang nasunog. Sa pangkalahatan, kung higit sa 30% ng katawan ang may pangalawa at pangatlong antas ng pagkasunog, maapektuhan nito ang inyong buong katawan, at ang pinaka-malala ay ang pagkamatay.

Habang nagwe-welding, bukod sa paninigurado na walang balat ang nakalitaw, magsuot ng panloob na gawa sa cotton (karaniwan ay hindi ito gaanong dumidikit sa balat pag nasunog) at palaging magsuot ng damit na pangwelding na gawa sa fire resistant na materyal upang maiwasan ang masunog dulot ng pagkasunog ng inyong damit.

"Kaligtasan sa trabaho: Pagpipintura"

1. Damit at kagamitan para sa mga nagpipintura

Ang pagpipintura ay ginagamitan ng mga pintura na may organic solvents. May nakalalasong singaw ang mga ito at madaling magliyab na maaaring makalason at makasanhi ng pagsabog. Magsuot ng kaukulang protective na damit at gamit para makapagtrabaho nang ligtas.

■Damit sa pagpipintura

Isara lahat ng zipper at butones para hindi nakalitaw ang inyong balat, upang maiwasan na kumapit ang pintura sa inyong katawan.

■Ligtas na sapatos para sa pagpipintura.

Magsuot ng sapatos na di madulas habang nagpipintura. Gumamit ng mga ankle gaiters, upang maiwasan ang pagsabit ng pantalon, o mahigop ito sa kung ano man.

■Kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog

Laging gumamit ng kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog kung nagtatrabaho sa mga lugar na matataas. Siguraduhin na tama ang higpit ng mga buckle o belt.

■Anti-gas mask

Laging gumamit ng anti-gas mask habang nagpipuntura. Gamitin ang fit checker para tama ang lapat ng mask.

■Helmet

Laging magsuot ng helmet para mapangalagaan ang inyong ulo. Ikabit ng maayos ang headband at chin strap.

■Ventilator

Para sa mga trabahong pagpipintura na kailangan ng direktang preskong hangin sa ilong at bunganga, gumamit ng ventilator.

■Ear plug

Magsuot ng ear plug. Napaka-ingay sa mga pabrika.

■Safety goggles

Habang nagtatrabaho sa polishing, laging gumamit ng safety goggles upang maiwasang pumasok sa mata ang mga tumatalsik na maliliit na bagay at mga malilit na partikel na bakal.

■Gloves

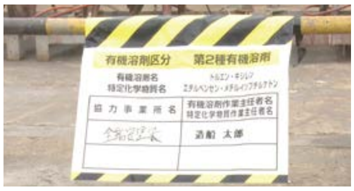
Laging magsuot ng gloves para maiwasan na mapinsala. Ang walang hangin na paint sprayer ay may napaka-lakas na preassure at kaya nitong tumagos sa balat.

2. Paghahanda sa pagpintura

■Inaasahang panganib (KY)

Bago magpintura, tingnan kung may inaasahang panganib, o ang "KY," upang makita kung may mga panganib sa inyong paligid, tulad ng mga nakalista sa ibaba.

◯May naikabit ba na scaffold sa mga matatas na lugar ng pagtatrabahuhan?
◯Binakuran ba para walang pumasok sa lugar ng pagpipinturahan?
◯Malinaw ba na nakasulat na "Walang papasok"?
◯Mayroon bang fire extinguisher?
◯Ipinatutupad ba ang pagbabawal sa paggamit ng mga bagay na maaaring pagsimulan ng apoy?
◯Malinaw ba na nakasulat ang pangalan ng pinuno tulad ng nakatakda sa batas?



■Pagkabit ng air hose

Ikabit ng maayos ang air hose para sigurado na walang tagas na hangin. Gumamit ng racks at tray pag naglalagay ng hose sa mga daanan o sa itaas upang maiwasan na maging sagabal ito sa ibang worker.

■Suriin ang mga hose

Laging suriin ang mga hose na nakakabit sa walang hangin na paint sprayer. Siguraduhin na walang butas o bitak, at mahigpit ang mga koneksyon. Napakalakas at delikado ng pressure ng walang hangin na paint sprayer at kaya nitong tumagos sa balat ng tao.

■Pagkabit ng spray gun

Kapag nagkakabit ng spray gun sa hose, suriin tulad ng pagsusuri sa mga hose, higpitan ang pagkakabit para maiwasan ang tagas mula sa lakas ng pressure.

■Pagkakabit ng hagdan

Ihanda ang isang matatag na hagdan at ikabit ng tama para hindi umuga o matumba kapag ginagamit nyo na.

3: Ang mga posibleng mga panganib sa pagpipintura

■Pagsabog

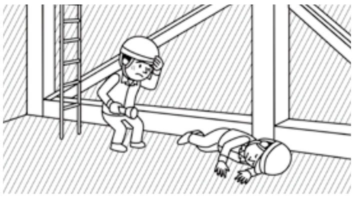
Kapag nagpipintura at walang nakakabit na ground wire ang walang hangin na paint sprayer, maaaring magliyab at sumabog ang mga solvent mula sa static na kuryente. Siguraduhin na may ground wire ang makina para maiwasang magkaroon ng static na kuryente.

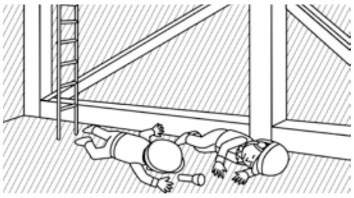
■Mga pinong partikel

Laging magsuot ng safety goggles kapag gumagamit ng sander sa mga bagay na pipinturahan, upang maiwasan na may pumasok sa inyong mga mata.

■Kakulangan ng oxygen

Habang nagpipintura, may panganib na malason sa organic solvents, at magkaroon ng kakulangan sa oxygen dahil sa pagbaba ng oxygen level kung kayo ay gumagawa sa masikip na lugar. Gumamit ng ventilator at siguraduhing magkaroon ng preskong hangin.





4. Paglilinis pagkatapos magpintura

■Safety mechanism on spray guns

Maglinis bawat tapos ng trabaho. Ugaliing maglinis habang gumagawa. Pagkatapos magpintura, lagyan agad ng stopper ang spray gun.

■Paglilinis ng hose

Inspeksyunin ang hose habang binibilot ito, at ayusin ito sa paraang handang gamitin sa susunod.

■Paglinis gamit ang paint thinners

Alisin ang natitirang pintura sa hose gamit ang paint thinner. Madaling sumingaw ang paint thinner kaya laging isuot ang mask habang ginagamit ito.

Pag-iwas sa pagkadulas at pagkahulog - ang mga pangkaraniwang aksidente

Pagtatrabaho ng ligtas sa matatas na lugar

Ang mga pinaka-pangkaraniwang aksidente sa industriya ng Japanese shipbuilding ay ang pagkadulas at pagkahulog galing sa mataas na lugar. Sundin ang mga pag-iingat para sa pagtatrabaho sa matataas na lugar upang maiwasan ang pagkadulas at pagkahulog.

■Paano gumamit ng kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog

Kapag nagtatrabaho malapit sa handrail sa kahabaan ng block, ikabit ang kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog sa handrail. Kung walang pagkakabitan, maglagay ng carrier cable at dito isabit. Kapag gumagawa sa dulo ng block na mas maikli sa 2 metro, at walang hawakan, maaaring gumamit ng clamp para maikabit ang hook. (pangkaraniwan ang pagkahulog sa ganitong taas)

■Sundin ang "three-point touch" na panuntunan pag-akyat at pagbaba

Kapag bumababa mula sa nakatayong hagdan, sundin ang "three-point touch" na panuntunan. Mas matagal pero maiiwasan ang mahulog mula sa nakatayong hagdan. Alamin at sundin ang panuntunang ito.

■Pagpatupad ng pag-aakyat ng kagamitan gamit ang tali

Kapag mag-aakyat ng kagamitan sa matatas na lugar, gumamit ng tali sa halip na bitbitin ito. Hindi masusunod ang "three-point touch" na panuntunan kung may bitbit na kagamitan.

■Limitado ang bigat na kaya ng stage plank

Limitado ang bigat na kaya ng bawat scaffold. Laging sundin ang limitasyon ng bigat. Sa paghahanda sa kontruksyon, huwag masyadong maglagay ng marami at siguruhing kasama ang inyong bigat sa kabuuang bilang.

■Pagpapatupad sa hindi pagpasok at pagbabawal sa pagtatrabaho sa ilalim ng isa pang nagtatrabaho

Kapag nagtatrabaho sa mataas na lugar, saraduhan ang lugar sa baba, napaka-mapanganib ang mga nahuhulog na materyales at kagamitan. Palibutan ng tali at maglagay ng mga palatandaan.

Paggamit ng aerial work platform

May limitasyon ang bigat na kaya ng bucket. Ingatan na hindi sumobra ang bigat ng mga kagamitan o tao. May mga malubhang insidente kung saan hindi napansin ng operator na mayroong bagay sa itaas tulad ng kisame, naitinaas ng sobra ang bucket na naging sanhi ng pagka-ipit at pagkamatay ng tao. Ugaliing magsuot ng head guard.

Pagsuri bago gamitin

Laging suriin muna bago magsimulang magpaandar. Libutin ang buong paligid ng platform upang masuri kung ito ang may diperensya, at paandarin ang vehicle buhat sa gilid bago sumakay, para masuring mabuti. Itala ang lahat sa maintenance log.

Tingnan kung may tubig na pampatay sa apoy

Maghanda ng tubig na pamuksa ng apoy hindi lamang sa tabi ng makina, kundi pati sa loob ng bucket. Kung may apoy sa loob ng bucket, ang trabahador ang unang reresponde sa pagtupok ng apoy.

Pagsusuri sa kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog

Pagka-akyat, ang unang gagawin ay ikabit ang kagamitan para pang-iwas sa pagkahulog. Ikabit ito sa head guard dahil mas mataas ito sa inyong baywang.

HANAY-02

Mga panganib sa "sabay-sabay ang direksyon"

Ang paggalaw ng bucket sa dalawang direksyon ng sabay, pagtaas at pag-ikot ay napaka-mapanganib. Ito'y maaaring magdulot ng di pagkapansin sa mga hadlang, maaaring bumangga ito sa mga block o sa mga crane. Maaari kayong mapatapon mula sa bucket dulot ng pagbangga. Maingat na pagalawin sa isang direksyon lang. para makasigurado na ligtas.

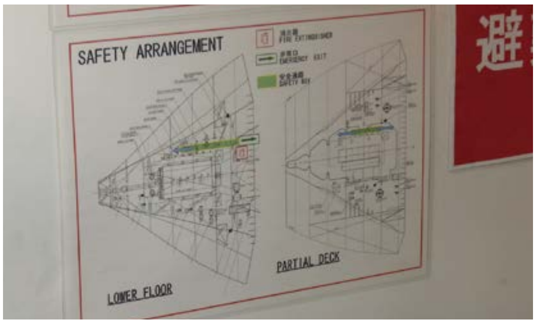
Manatiling mahinahon at agarang tawagin ang mga kasama!

Pagharap sa emergency

Gaano man kayo kaingat, nagkakaroon pa rin ng mga di-inaasahang mga pangyayari. Dapat na alam ninyo ang gagawin sa ganitong sitwasyon upang maging mahinahon.

Huwag bale-walain kung kayo ay nagkaroon ng pinsala. Agad na ipaalam sa kasama at humingi ng tulong. Kung magkaroon ng pinsala ang inyong kasama, kayo rin ay tatawag ng tulong para sa kanya. Sa isang emergency, mahalaga na ito ay malaman ng bawat isa.

Halimbawa, kung may sunog, ipaalam ito sa iba sa pamamagitan ng pagsigaw, at magtulung-tulong sa pangunang pag-apula ng apoy. Kung malaki ang apoy na higit sa inyong kakayanan, agad nang lumikas at pumunta sa itinakdang lugar. Ang buhay ng tao ang pinakamahalaga sa lahat ng oras. Upang mailigtas ang buhay ng tao, alamin kung saan nakalagay ang AED units at mahalaga na alam ninyo kung paano ito gamitin.



Sa mga kalamidad tulad ng lindol, bagyo, tsunami o pagbaha, sundin ang pinuno o ang mga instruksyon ng foreman, at mabilis na lumikas at iligtas ang buhay. Mahalaga na alam nyo kung saan dapat lumikas at saan ang ruta nito. Kayo at ang inyong mga kasama sa trabaho ay dapat magtulungan upang ma-iligtas ang bawat isa.

Mag-enjoy sa trabaho na may malusog na katawan at pag-iisip!

Pag-iingat sa inyong katawan at pag-iisip

Para sa inyo na malayo sa pamilya at sa bansa, wala nang mas mahalaga pa kaysa sa pagiging malusog. Siguraduhin na alagaan ang inyong sariling kalusugan sa lahat ng panahon.

■Physical examination

Sa Japan, mayroon kayong regular na physical examination. Ang physical examination ay pagkakataon para alamin ang inyong kondisyon. Laging pumunta para sa inyong physical examination.

■Panganib ng Heatstroke

Mainit at maalinsangan kapag tag-init sa Japan, at maraming tao ang nakakaranas ng heat stroke. Kung maramdaman ninyo ang sintomas ng heat stroke tulad ng mataas na lagnat o sakit ng ulo itumigil ang ginagawa at magpahinga muna. Sabihin ang inyong nararamdaman sa inyong kasama o pinuno at gumawa ng kaukulang aksyon tulad ng pag-inom ng tubig. Tandaan, maaari kayong mamatay kapag makaranas ng heat stroke.

■Kahalagahan ng matiwasay na pag-iisip

Upang ma-enjoy ang pagtatrabaho at maging masigasig, mahalaga ang pagkakaroon ng matiwasay na pag-iisip. Iba't-ibang uri ng manggagawa ang inyong makakasalamuha. At may mga taong mahirap pakisamahan. Huwag kimkimin ang mga sama ng loob, bagkus makipag-usap sa mga kasama, team leader o pinuno, o foreman na inyong pinakakatiwalaan, lalo na kung kayo ay biktima ng karahasan o pambu-bully, at gayun din kapag may anumang bumabagabag sa inyong kaisipan.

Sintomas ng heatstroke

- ●Mataas na lagnat
- ●Namumula, maiinit, at tuyong balat (pero walang pawis, at mainit ang balat)
- ●Sakit ng ulo na parang tumitibok
- ●Pagkahilo at pagduduwal
- ●Malabong kamalayan (hindi normal o walang pagtugon)

■Maaaring maapekuhan ng stress ang inyong pag-iisip ng hindi nyo namamalayan.

Bukod sa physical examination, susuriin din namin ang antas ng inyong stress habang kayo ay nasa Japan. Makikita sa stress-check kung gaano kaayos ang inyong kalagayan sa trabaho.

■Mayroon din counseling mula sa doktor sa lugar na inyong pinagta-trabahuhan.

Maaaring komunsulta sa doktor sa lugar na inyong pinagtatrabahuhan. Makapagbibigay sila ng payo kung kinakailangan. Maaaring komunsulta sa doktor hindi lamang tungkol sa pang kalusugang pang katawan kundi sa pang kalusugang pag-iisip din. Kaya bumisita kayo sa doktor kung may anumang ikinababahala.

令和２年3月25日　発行

発行　全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ https://www.zensenan.org/　電話 03-3580-1635　FAX 03-3580-1633

2020.3