まんがでわかる

▶クリックで音声再生◀

人や重量物の運搬作業の基本

Tìm hiểu bằng truyện tranh

Kiến thức cơ bản về công việc vận chuyển người và vật nặng

Tiếng Việt
ベトナム語

Tài liệu nghe nhìn này được biên soạn nhằm mục đích giúp người lao động làm công việc vận chuyển người hay vật nặng tìm hiểu những kiến thức cơ bản về vệ sinh an toàn lao động.

Hôm nay chúng ta cùng xem các trường hợp đau lưng xảy ra khi vận chuyển người và vật nặng để tìm hiểu cách phòng ngừa chứng đau lưng nhé.

○月

Có nhiều trường hợp phải nghỉ làm dài ngày trên 4 tuần vì bị đau lưng mà nhỉ.

Có nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra đau lưng, vì vậy chúng ta hãy tìm hiểu thật kỹ ở đây nhé.

Vâng ạaaa.

Trước hết, những khi như thế nào thì bị đau lưng nhỉ?

Nói chung, thường bị đau lưng khi nâng hoặc vận chuyển hành lý, hàng hóa.

Tuy nhiên, gần đây, số trường hợp bị đau lưng khi làm công việc chăm sóc tăng lên.

Ví dụ, trường hợp tại cơ sở chăm sóc người cao tuổi, khi ôm và nâng / xốc người cao tuổi lên

để đặt nằm xuống giường thì người chăm sóc bị đau lưng.

Tại sao lại bị đau lưng vậy ạ?

Lặp đi lặp lại các động tác giống nhau, làm việc ở nơi lạnh, tư thế sai,

cố thao tác quá sức một mình, v.v., có nhiều nguyên nhân kết hợp dẫn đến bị đau lưng.

Đau lưng à...

Nhưng tôi vẫn còn trẻ, nên không sao cả!

Đừng mất cảnh giác chỉ vì cậu còn trẻ!

Thực tế, ngay cả ở độ tuổi 20, 30 cũng bị đau lưng khi vận chuyển người hay vật nặng.

Thế sao ạ !?

Đau lưng phát sinh do nhiều nguyên nhân khác nhau bất kể tuổi tác.

Làm thế nào để phòng ngừa ạ?

Trước hết, chúng ta hãy nghĩ đến việc giảm bớt thao tác bằng sức người.

Có rất nhiều thiết bị hỗ trợ khác nhau, vì vậy hãy sử dụng chúng tùy thuộc vào tình huống.

Trong trường hợp thực sự phải dùng sức người để thao tác thì cần chú ý điều gì ạ?

Đau lưng phát sinh do nhiều nguyên nhân kết hợp lại mà bị. Điều quan trọng là phải chú ý đến môi trường và phương pháp làm việc để giảm thiểu tối đa các nguyên nhân gây đau lưng. Đặc biệt phải chú ý đến trọng lượng.

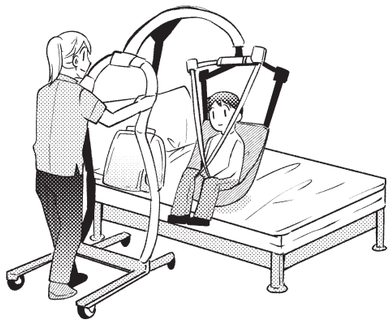
Vâng ạaaa.

Nào, chúng ta cùng xem những kiến thức cơ bản để phòng ngừa chứng đau lưng nhé!

Thiết bị và dụng cụ

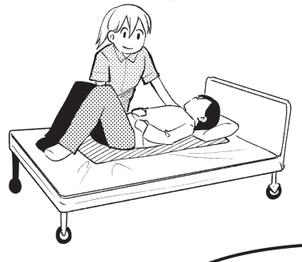
Thiết bị hỗ trợ chăm sóc

Khung nâng di chuyển bệnh nhân



Khung hỗ trợ đi đứng

Tấm trượt di chuyển bệnh nhân



Ván trượt di chuyển bệnh nhân

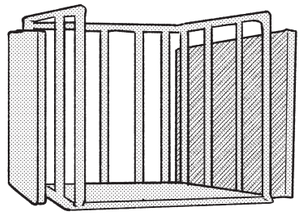
Đai đeo hỗ trợ có tay cầm

Gần đây, bằng cách đeo đai đeo, giúp tăng cường năng lực thể chất và hỗ trợ công việc.

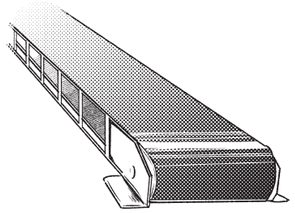
Đai đeo (dùng điện) hỗ trợ toàn thân cũng được sử dụng!

Thiết bị vận chuyển hành lý, hàng hóa

Máy nâng (thiết bị nâng hạ)

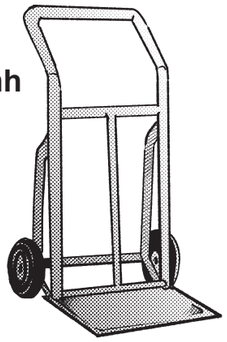


Băng chuyền

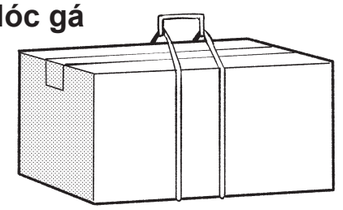


Xe đẩy

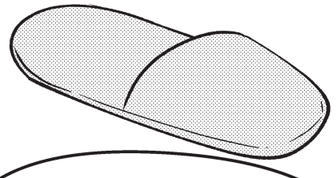
Xe đẩy hai bánh



Móc gá



NG



Tránh đi dép trong nhà để làm công việc chăm sóc.

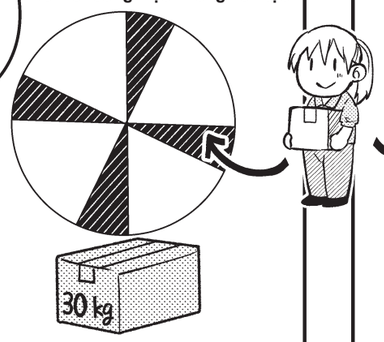
Trọng lượng

Hành lý, hàng hóa nặng làm tăng nguy cơ đau lưng.

Dưới đây là một số tiêu chí cho trọng lượng thích hợp.

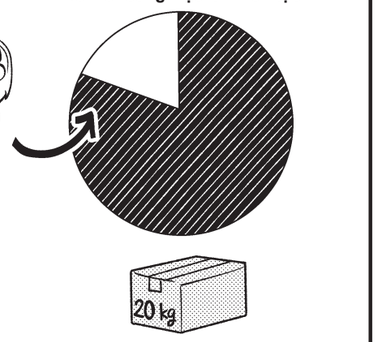
Cân nặng của hành lý, hàng hóa mà nữ giới trên 18 tuổi có thể khuân vác được pháp luật quy định đấy.

Đối với công việc không liên tục



Không khuân vác hành lý, hàng hóa nặng quá 30 kg

Đối với công việc làm liên tục



Không khuân vác hành lý, hàng hóa nặng quá 20 kg

Trích từ "Quy định tiêu chuẩn lao động của nữ giới"

Dưới đây là một số tiêu chuẩn khác để xử lý các hành lý, hàng hóa nặng.

Chúng ta cần đặc biệt chú ý đến trọng lượng, tuy nhiên chứng đau lưng là do sự kết hợp của nhiều nguyên nhân khác nhau mà bị, vì vậy chúng ta cũng nên chú ý đến các nguyên nhân khác nữa.

Tiêu chuẩn xử lý các hành lý, hàng hóa nặng

Nam: 40% cân nặng cơ thể trở xuống

Ví dụ đối với nam giới nặng 65 kg

Nữ: 24% cân nặng cơ thể trở xuống (60% so với nam)

Ví dụ đối với nữ giới nặng 55 kg

(Tham khảo từ: “Nguyên tắc chỉ đạo phòng ngừa đau lưng tại nơi làm việc” - Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi xã hội Nhật Bản) (2013)

Để phòng ngừa đau lưng

Đau lưng thường bị là do sự kết hợp của nhiều nguyên nhân.

Để phòng ngừa đau lưng, điều quan trọng là phải giảm thiểu tối đa các nguyên nhân có thể gây đau lưng.

Nói cách khác, nếu chỉ chú ý đến một nguyên nhân nào đó thì chứng đau lưng cũng sẽ xảy ra.

Tôi muốn tạo ra một môi trường làm việc thường ngày không gây gánh nặng cho lưng.

Nhưng những nguyên nhân gây ra đau lưng là gì nhỉ?

Được rồi! Hãy cùng xem những nguyên nhân cụ thể gây ra chứng đau lưng ở trang sau nhé!

Nguyên nhân

Các nguyên nhân dẫn đến đau lưng là gì nhỉ?

Có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng ở đây tôi sẽ giải thích theo 4 phân loại chính.

Nguyên nhân do động tác / thao tác

Khuân vác các vật nặng

Công việc nâng / xốc người bằng sức người

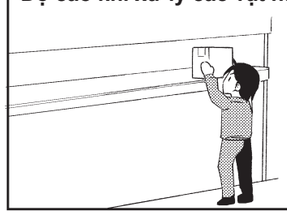
Tư thế không tự nhiên

Động tác đột ngột hoặc bất cẩn

Lặp đi lặp lại một động tác

Thời điểm làm việc

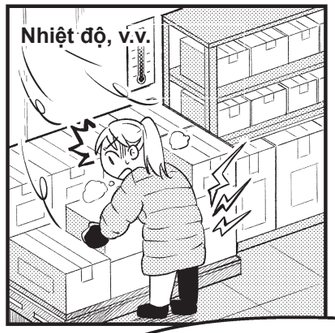
Độ cao khi xử lý các vật nặng



Khoảng cách giữa vật nặng và cơ thể

Bên cạnh đó, làm việc trong một thời gian dài trong cùng một tư thế, hay sự rung lắc của các loại xe cộ như ô tô cũng có thể gây đau lưng.

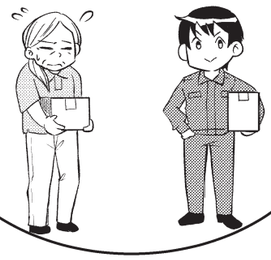
Nguyên nhân môi trường



Đau lưng dễ xảy ra khi làm việc ở một nơi tối tăm hoặc điều kiện làm việc khó xin được ngày nghỉ.

Nguyên nhân mang tính cá nhân

Tuổi tác và giới tính



Các nguyên nhân khác,
- **Tiền sử và bệnh lý có từ trước**
- **Vóc dáng, sức mạnh cơ bắp, v.v.**

Nguyên nhân tâm lý xã hội

- **Khó có được sự hài lòng và thỏa mãn trong công việc**
- **Thiếu sự hỗ trợ từ cấp trên và đồng nghiệp**
- **Rắc rối giữa các cá nhân**
- **Rắc rối với các đối tác kinh doanh hay các đối tượng là khách hàng của dịch vụ phục vụ con người, v.v.**

Có thể giảm các nguyên nhân gây đau lưng bằng cách chọn cân nặng và phương pháp mang vác hành lý, hàng hóa phù hợp với vóc dáng của mình.

Vì tôi thấp bé, vì vậy tốt hơn hết là tôi nên sử dụng thang xếp khi lấy thứ gì đó ở trên cao.

Điều quan trọng là tránh các nguyên nhân gây đau lưng càng nhiều càng tốt.

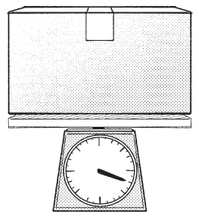
Phòng ngừa (nói chung)

Nghỉ giải lao hợp lý
có tác dụng phòng ngừa
chứng đau lưng hiệu quả.

Thường xuyên nghỉ giải lao
nếu công việc của bạn có đặc điểm
giống với 4 điểm sau.

Trọng lượng

**Bạn có đang khuân vác hành lý,
hàng hóa nặng hơn bình thường không?**

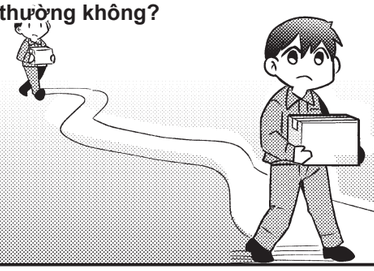


Tần số

**Bạn có đang di chuyển hành lý, hàng hóa
thường xuyên hơn bình thường không?**

Khoảng cách vận chuyển

**Bạn có đang vận chuyển hành lý, hàng hóa
trên một quãng đường dài hơn so với
bình thường không?**



Tốc độ vận chuyển

**Bạn có đang vận chuyển hành lý, hàng hóa
vội vã hơn bình thường không?**

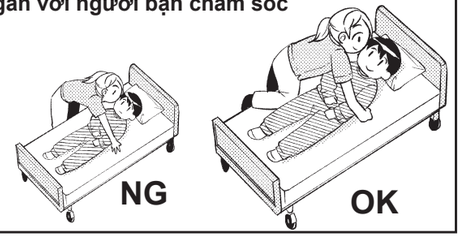
Phòng ngừa

(đối với ngành chăm sóc)

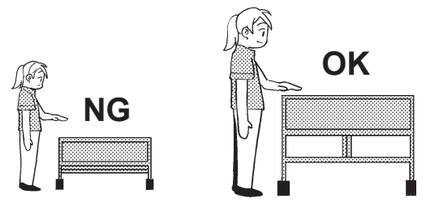
Các điểm chú ý đối với tư thế và động tác

Trước hết, điều quan trọng là phải thay đổi
môi trường và phương pháp làm việc để
không có những tư thế như thế này.

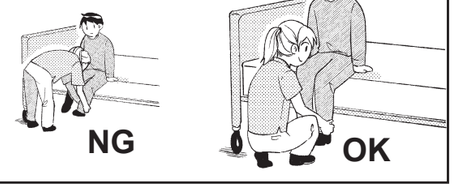
**Khi làm việc, hãy để cơ thể của bạn
gần với người bạn chăm sóc**



Nâng cao chiều cao của mặt bằng làm việc.



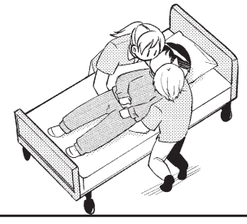
**Gập đầu gối khi bạn muốn
khom xuống tư thế thấp.**



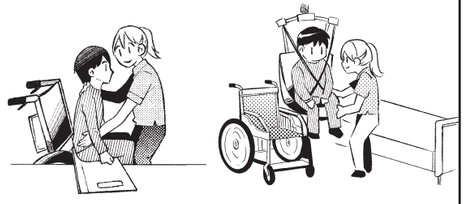
**Tránh để cơ thể của bạn trong tư thế
bị vặn vẹo khi chăm sóc.**

Các điểm chú ý khác

**Khi bế người cần chăm sóc lên
thì cố gắng làm với hai người trở lên.**



Tận dụng các thiết bị hỗ trợ chăm sóc.



* Để biết thêm chi tiết, hãy xem trang "Thiết bị hỗ trợ".

Phòng ngừa

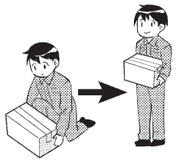
(đối với ngành khuân vác hành lý, hàng hóa)

Hãy chú ý đến tư thế và động tác

Chúng ta có thể phòng ngừa đau lưng bằng cách chú ý đến tư thế và động tác của mình, nhưng trước tiên, hãy thay đổi môi trường và phương pháp làm việc khó gây gánh nặng cho lưng đã nhé.

Giữ cơ thể mình càng gần càng tốt với hành lý, hàng hóa và thực hiện tư thế hạ thấp trọng tâm.

Khi nâng hành lý, hàng hóa lên, hãy thở đều và đặt lực vào cơ bụng.



Hãy lưu ý 2 bước khi nâng hành lý, hàng hóa lên.
1. Đưa một chân về phía trước, khụy đầu gối và ngồi xuống.
2. Ôm hành lý, hàng hóa, duỗi đầu gối và đứng lên.

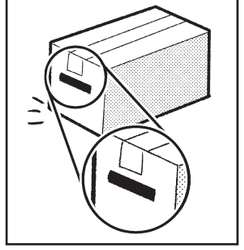
Khi bạn đang bưng hành lý, hàng hóa, lưu ý không được duỗi lưng và vặn hông.

Hãy suy nghĩ cách khuân vác phù hợp

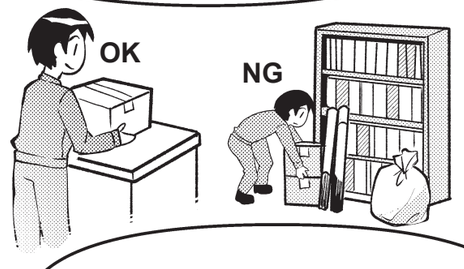
Khi khuân vác hành lý, hàng hóa trơn trượt, hãy suy nghĩ cách khuân vác sao cho dễ dàng.

Mang găng tay chống trượt.

Gắn tay cầm.



Để không phải có những tư thế không tự nhiên, hãy có biện pháp phòng ngừa chẳng hạn như hãy chú ý đến độ cao nơi mà bạn đặt đồ xuống, không đặt chướng ngại vật trước kệ, v.v.



Tập thể dục thường xuyên cũng sẽ giúp phòng ngừa đau lưng!

Tạo môi trường làm việc

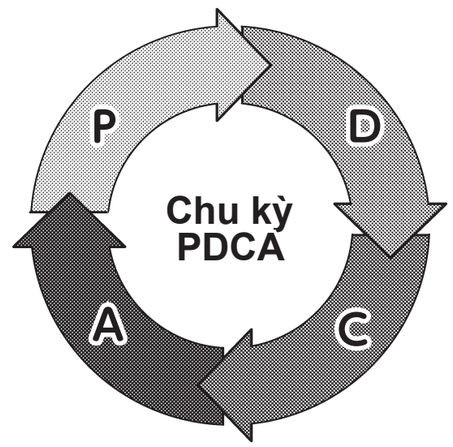
PDCA là một phương pháp cải tiến kinh doanh liên tục bằng cách lặp đi lặp lại Plan (kế hoạch), Do (thực hiện), Check (đo lường / đánh giá) và Action (biện pháp đối phó / cải tiến).

Plan-Kế hoạch

<Ví dụ>
Quy tắc được đặt ra rằng phải luôn sử dụng xe đẩy khi vận chuyển hành lý, hàng hóa

Do-Thực hiện

<Ví dụ>
Thông báo các quy tắc và đã yêu cầu triệt để thực hiện trong công ty.



Action-Cải tiến

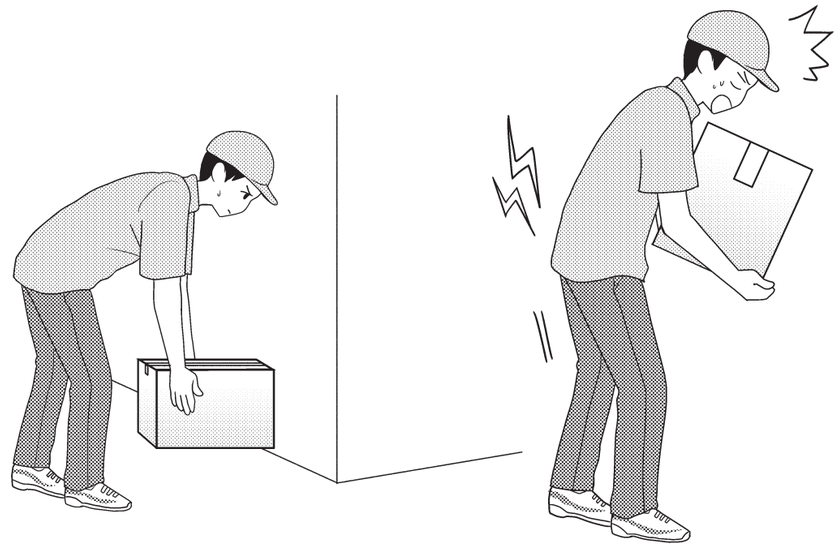
<Ví dụ>
Nếu không có đủ xe đẩy, hãy báo cáo và xin ý kiến cấp trên. Khi không thể sử dụng xe đẩy, thay đổi quy tắc thành phải có 2 người trở lên cùng khuân vác.

Check-Đánh giá

<Ví dụ>
Có một trường hợp đau lưng xảy ra do không đủ xe đẩy và phải vận chuyển bằng sức người.

Trường hợp 1 | Nâng hành lý, hàng hóa

Tình huống Bạn công nhân cố nhấc thùng hàng đang được đặt trên sàn lên

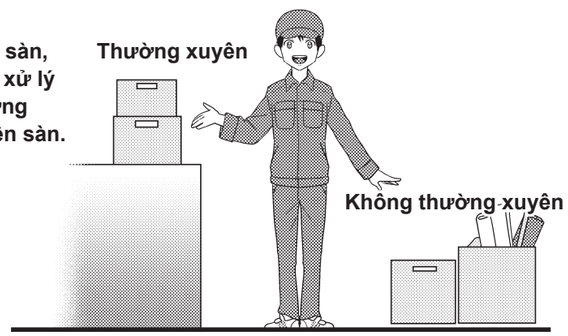


Biện pháp

1 **Cố gắng đặt hành lý, hàng hóa ở độ cao dễ nâng nhất có thể.**

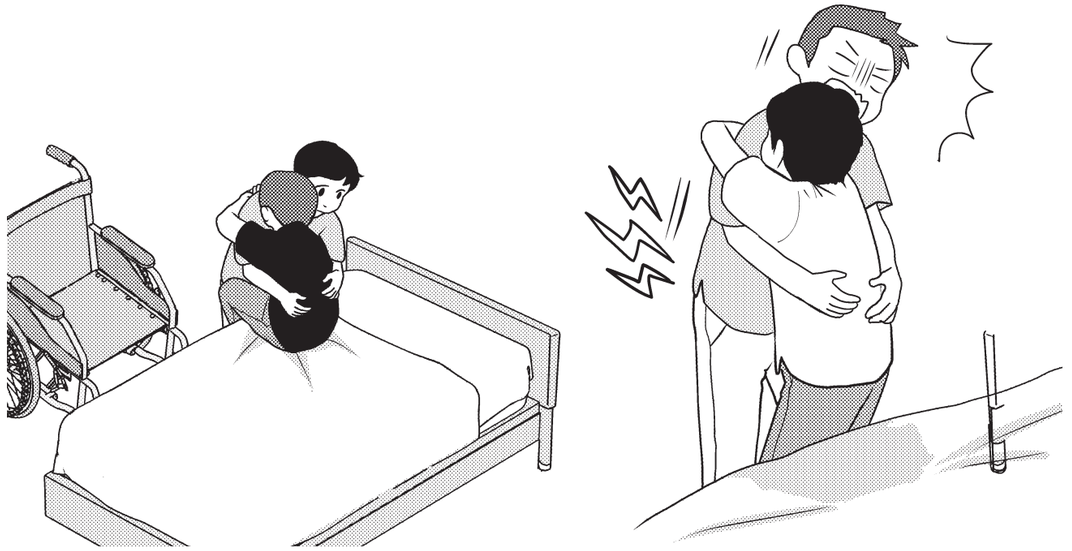
2 **Khi không thể tránh khỏi việc khuân vác đồ đạc bằng sức người, hãy tuân theo tiêu chuẩn trọng lượng.**

3 **Nếu cần phải để hành lý, hàng hóa trên sàn, hãy đặt những thùng đồ thường xuyên xử lý ở độ cao ngang bằng khuỷu tay và những thùng đồ không xử lý thường xuyên trên sàn.**



Trường hợp 2 | Chăm sóc con người

Tình huống Tại một cơ sở chăm sóc, bạn nhân viên đang cố gắng chăm sóc người cần chăm sóc một mình.



Biện pháp

1 **Sử dụng thiết bị hỗ trợ chăm sóc**

2 **Hãy sắp xếp môi trường làm việc.**

3 **Đối với người cần chăm sóc có vóc dáng cao to, hãy chăm sóc với hai người trở lên mà không được làm quá sức một mình.**

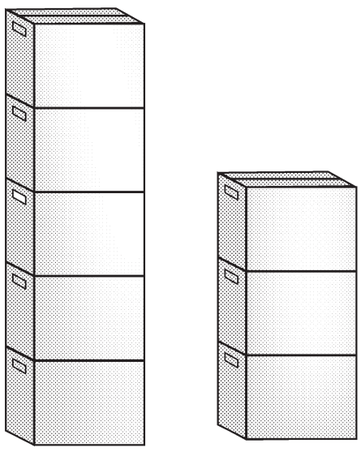
4 **Chăm sóc trong tư thế ít gây gánh nặng cho lưng.**

Trường hợp 3 | Di chuyển hành lý, hàng hóa chất trên cao

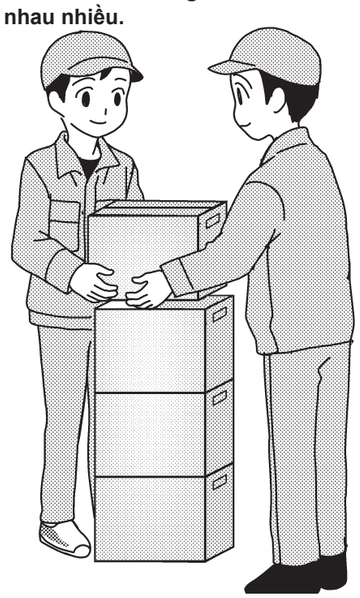
Tình huống Bạn công nhân đang cố gắng di chuyển hành lý, hàng hóa chất trên cao một mình.

Biện pháp

1 Cố gắng hết mức để không chất hành lý, hàng hóa ở trên cao.

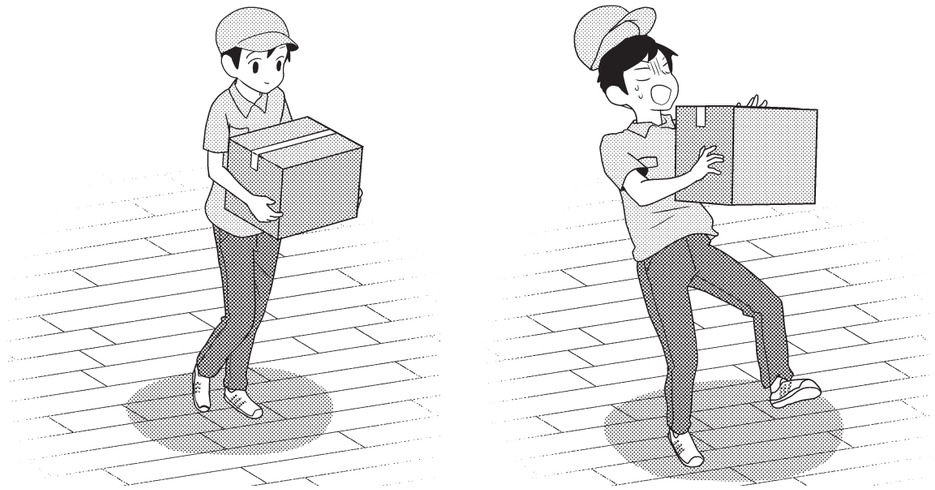


2 Đối với hành lý, hàng hóa được đặt ở những nơi có độ cao khác nhau, hãy vận chuyển với 2 người trở lên, và những người này có chiều cao không chênh lệch nhau nhiều.



Trường hợp 4 | Làm việc trên sàn trơn và mang giày trơn khi làm việc

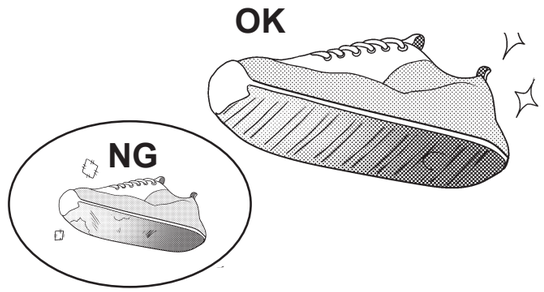
Tình huống Bạn công nhân đang khuân vác thùng đồ trên sàn ướt với đôi giày trơn trượt.



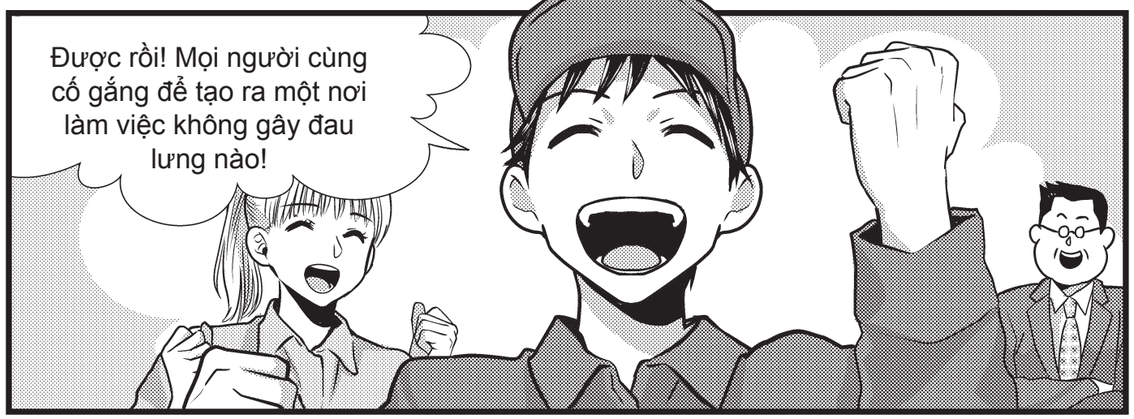
Biện pháp

1 Nếu sàn ướt, hãy lau khô.

2 Mang giày khó trượt khi làm việc.



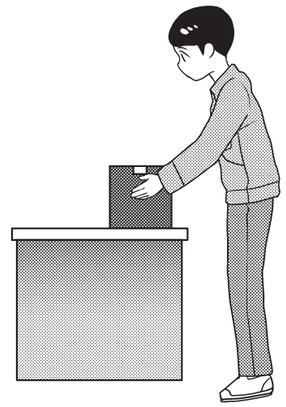
3 Không nâng hành lý, hàng hóa ở tư thế không tự nhiên.



Hãy xem xét cách vận chuyển dưới đây, cách nào sẽ ít gây đau lưng hơn?

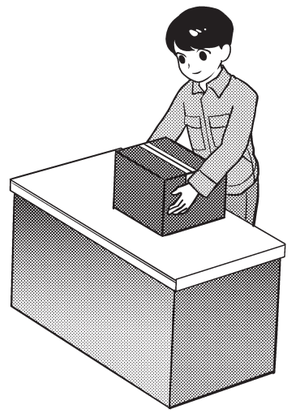
1 Độ cao

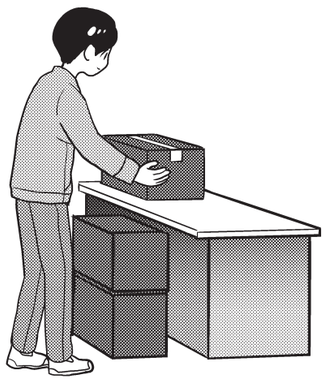
Ngang hông **hay là** **Ngang vai**



2 Khoảng cách

Gần cơ thể **hay là** **Xa cơ thể**





厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Tìm hiểu bằng truyện tranh

Kiến thức cơ bản về công việc vận chuyển người và vật nặng

Phát hành tháng 3 năm 2022

Phát hành: Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi xã hội Nhật Bản

Kế hoạch: Mizuho Research & Technologies, Ltd.
Hợp tác: Nhóm soạn thảo giáo trình giáo dục vệ sinh an toàn lao động có liên quan đến việc vận chuyển người và vật nặng
Sản xuất: Sideranch Inc.

Mọi thắc mắc liên quan đến tài liệu này, vui lòng liên hệ với
Ban An toàn
Phòng Vệ sinh an toàn lao động
Cục Tiêu chuẩn lao động
Bộ Y tế Lao động và Phúc lợi xã hội Nhật Bản