

まんがでわかる

安全衛生と 労災防止の基本



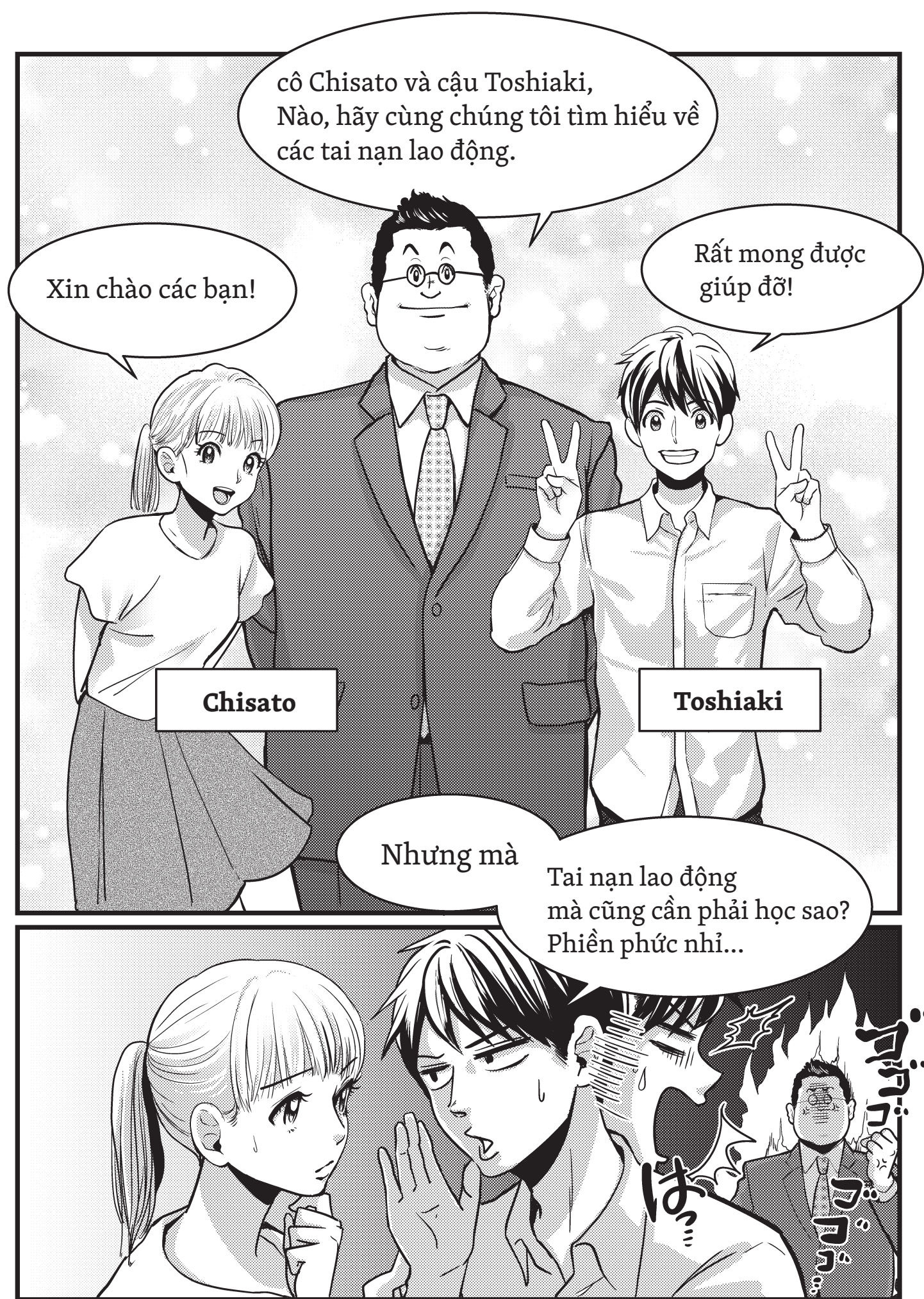
Tiếng Việt

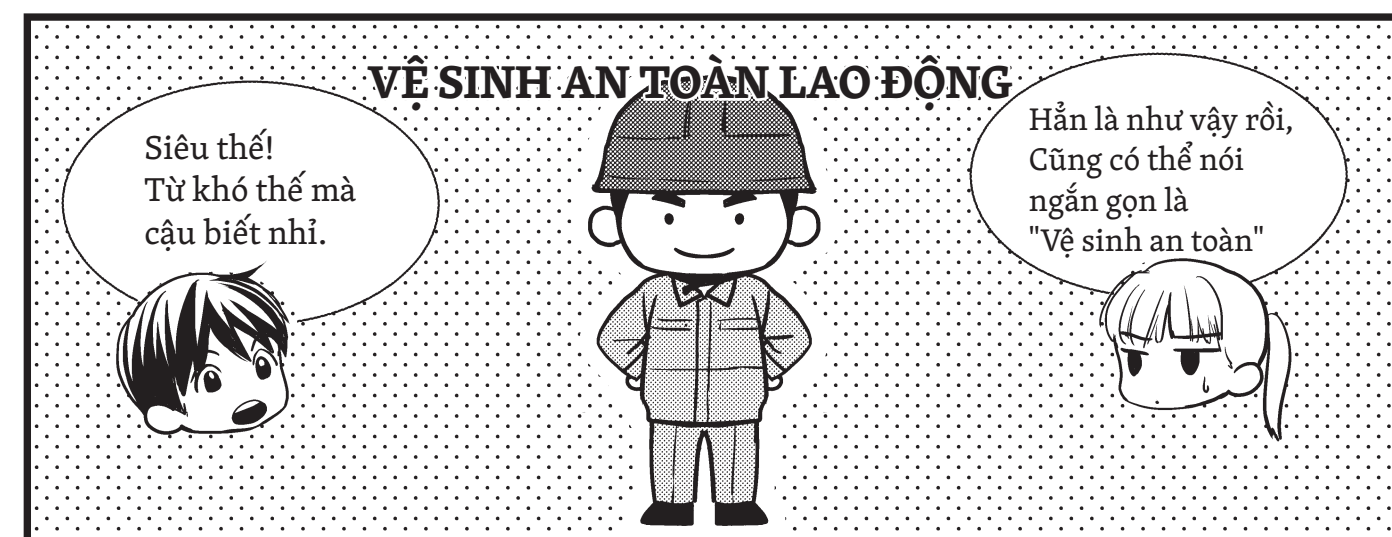
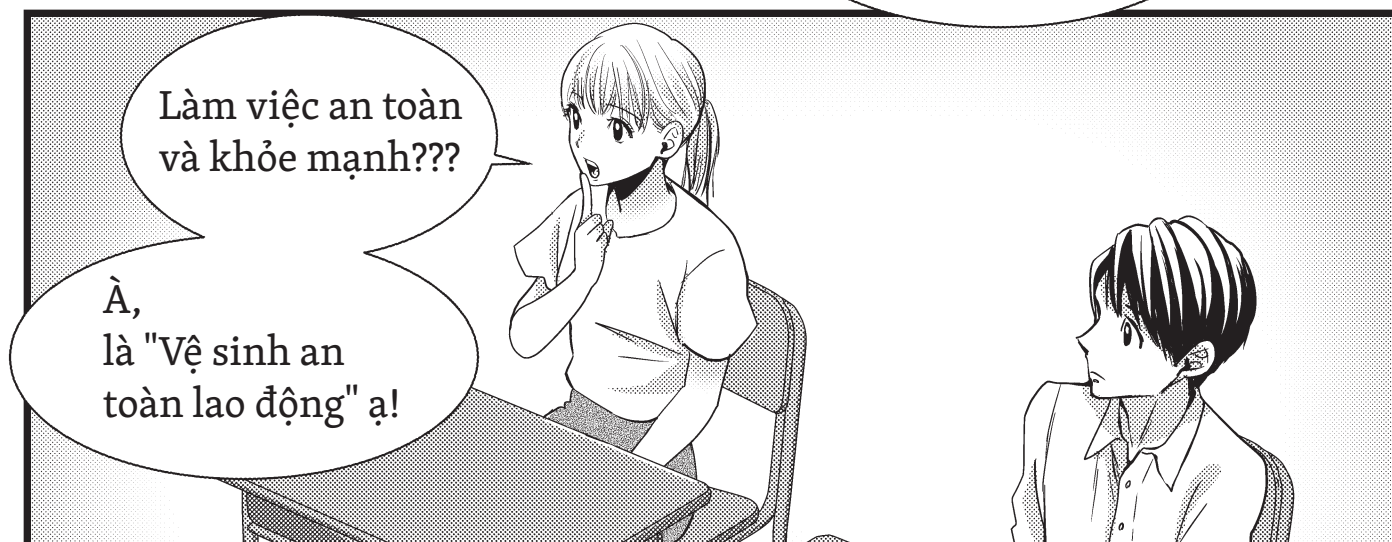
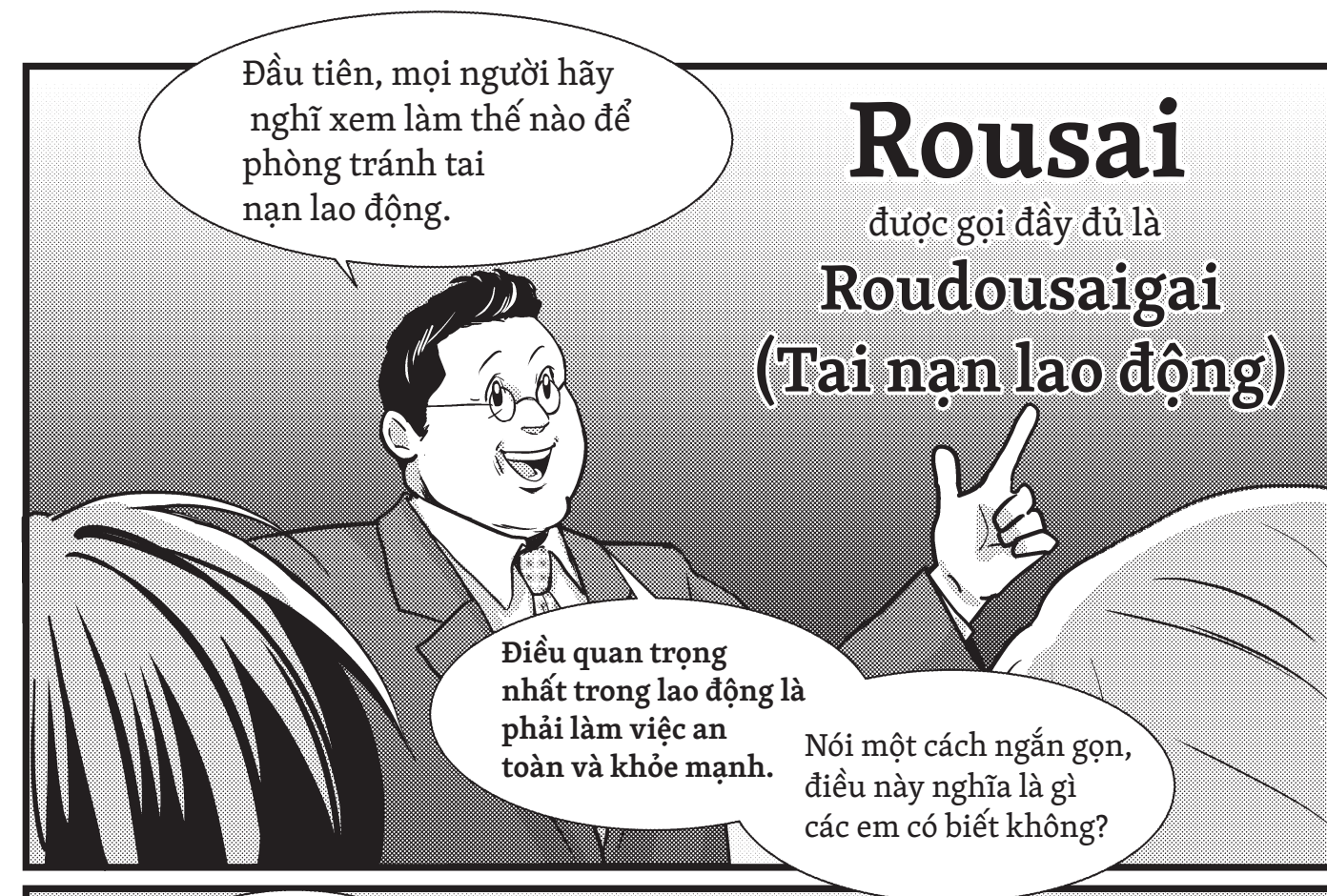
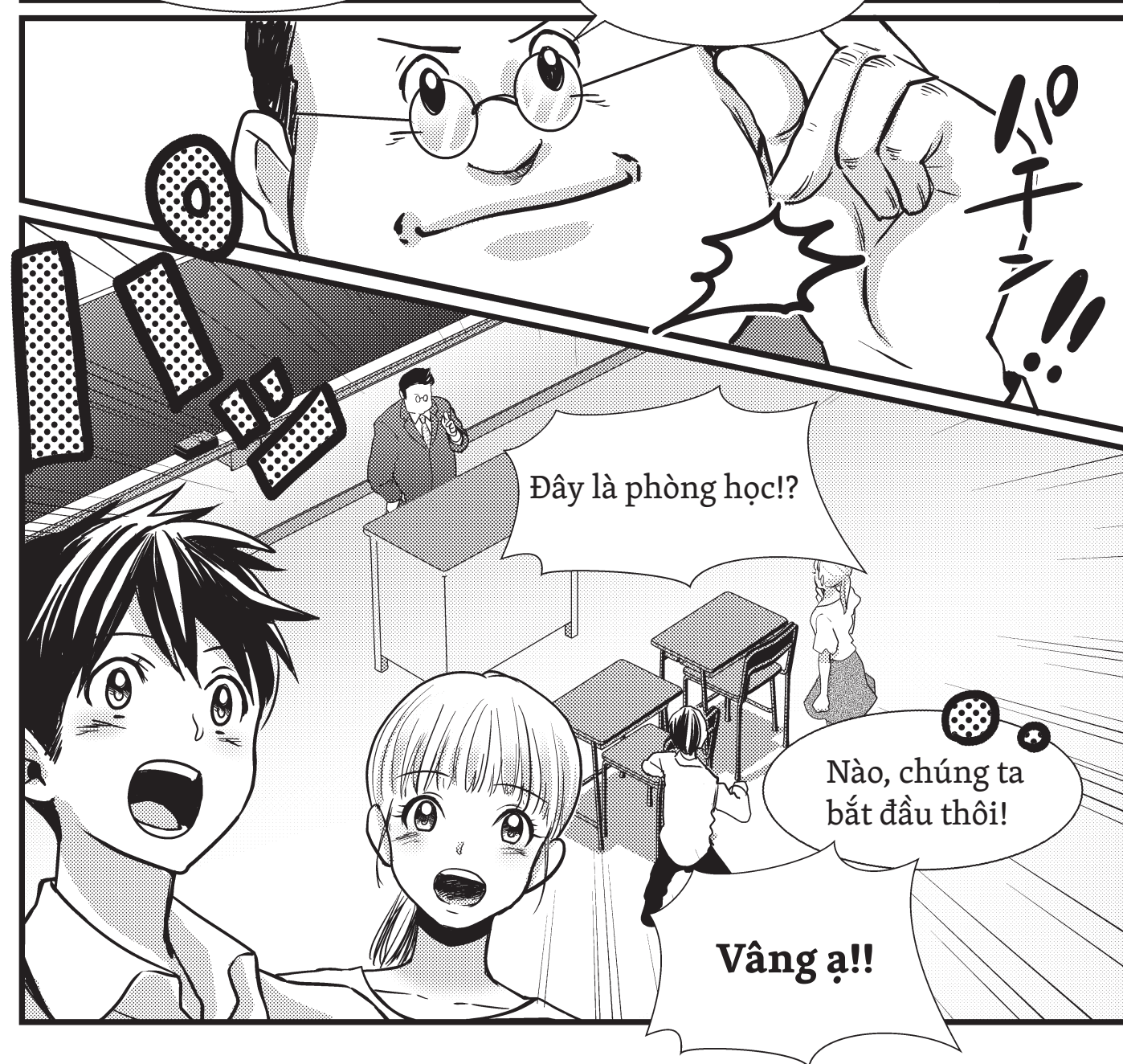
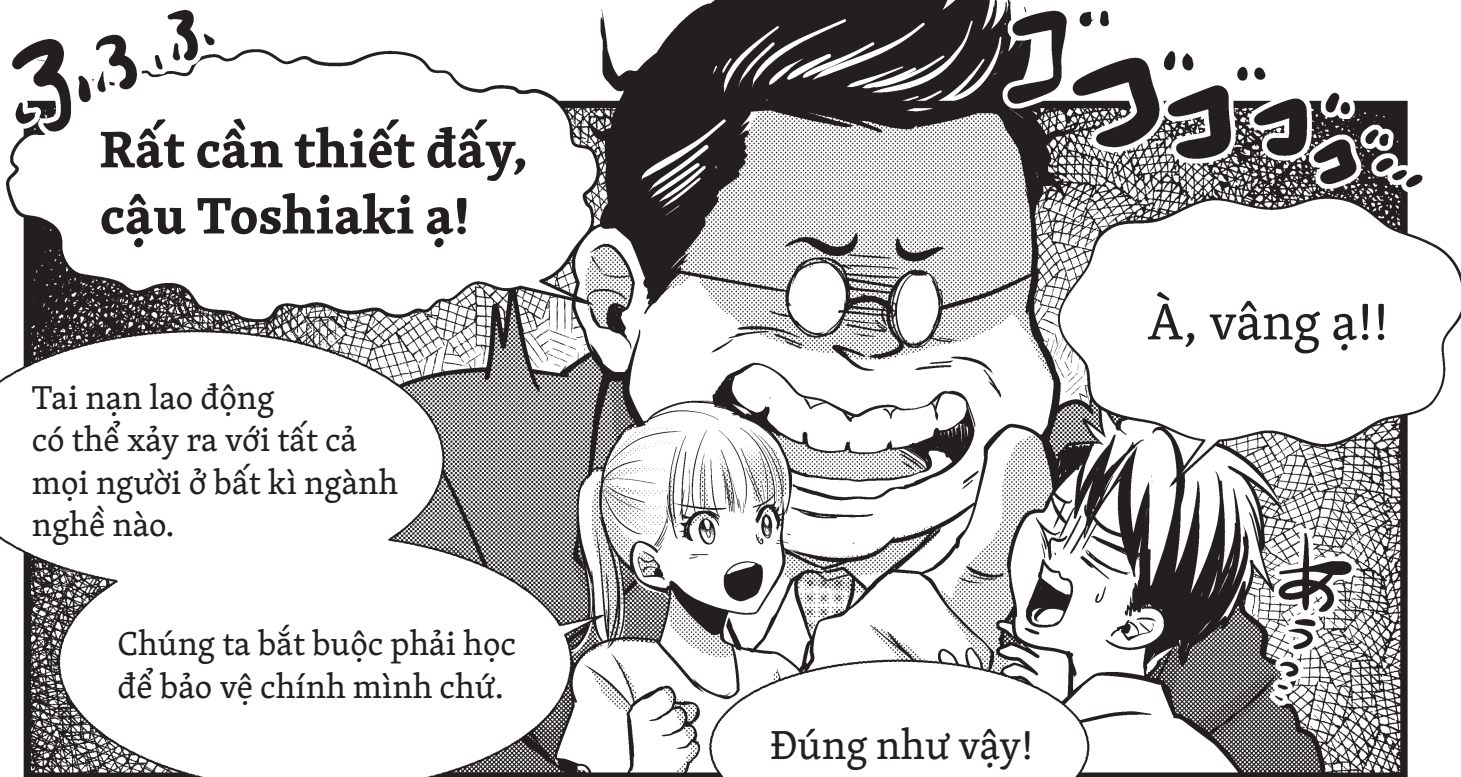
ベトナム語版

Tìm hiểu qua truyện tranh

Kiến thức cơ bản về vệ sinh an toàn và phòng tránh tai nạn lao động







Đúng vậy

Nơi làm việc để
người lao động có thể
làm việc an toàn
và khỏe mạnh...

Ồ!
Công ty phải có nghĩa vụ
đảm bảo an toàn và sức khỏe
cho người lao động nhỉ!

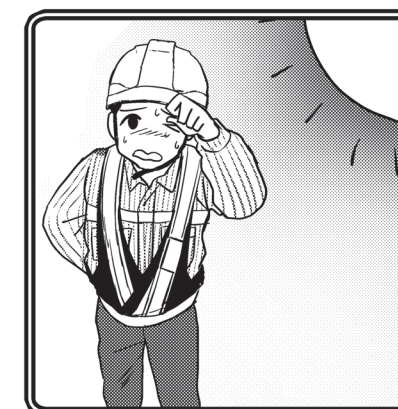
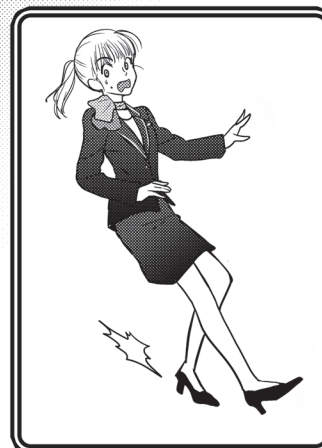
Công ty phải đảm bảo
nơi làm việc luôn được
giữ vệ sinh an toàn.

Tất nhiên là
người lao động cũng phải
hết sức cẩn thận đấy!

Khi này, cậu Toshiaki vừa nói
"Tai nạn lao động
mà cũng cần phải học à?"
đúng không nhỉ?

Thế nhưng, thực tế là
nguyên nhân gây tai
nạn lao động đang
tiềm ẩn ở bất kì môi
trường làm việc nào.

Ngoài ra,
nhiều sự vụ trên thực tế
đang xảy ra ngay cạnh
chúng ta đấy.



Thế ạ?



Không chỉ có bị
bệnh và thương tật
nhẹ đâu nhé,

mà có cả trường hợp
dẫn đến tàn tật nặng
và chết người nữa đấy.

Đáng sợ thế nhỉ...

Các em xem biểu đồ này đi.

Đây là bảng số liệu tổng hợp "Tai nạn lao động chết người" và "Tai nạn lao động gây thương tích phải nghỉ làm trên 4 ngày".

Thống kê của Bộ Y tế, Lao động và phúc lợi xã hội Nhật Bản về "Thực trạng xảy ra tai nạn lao động năm 2018" (năm 2018)

Tai nạn lao động chết người: 909 người

1 Rơi - Ngã 256 người

2 Tai nạn giao thông 175 người

3 Bị kẹp - Bị cuốn vào 113 người

Tai nạn lao động gây thương tích phải nghỉ làm trên 4 ngày: 127,329 người

1 Té ngã 31,833 người

2 Rơi - Ngã 21,221 người

3 Làm việc sai tư thế hay quá sức 16,958 người

Ui!
Chỉ trong một năm có những 909 người thiệt mạng cơ à?

Tai nạn "Té ngã" và "Rơi - Ngã" nhiều quá nhỉ!

Như tôi nói lúc đầu —

Bị mất thăng bằng khi đang làm việc trên thang gấp,

Bước hụt tại cầu thang khi bê đồ vật,

trượt chân ngã do sàn ướt...

Chẳng phải cái nào cũng có thể xảy ra ngay cạnh chúng ta sao?

Đúng thế ạ.
Em cũng nhớ là đã từng bị.

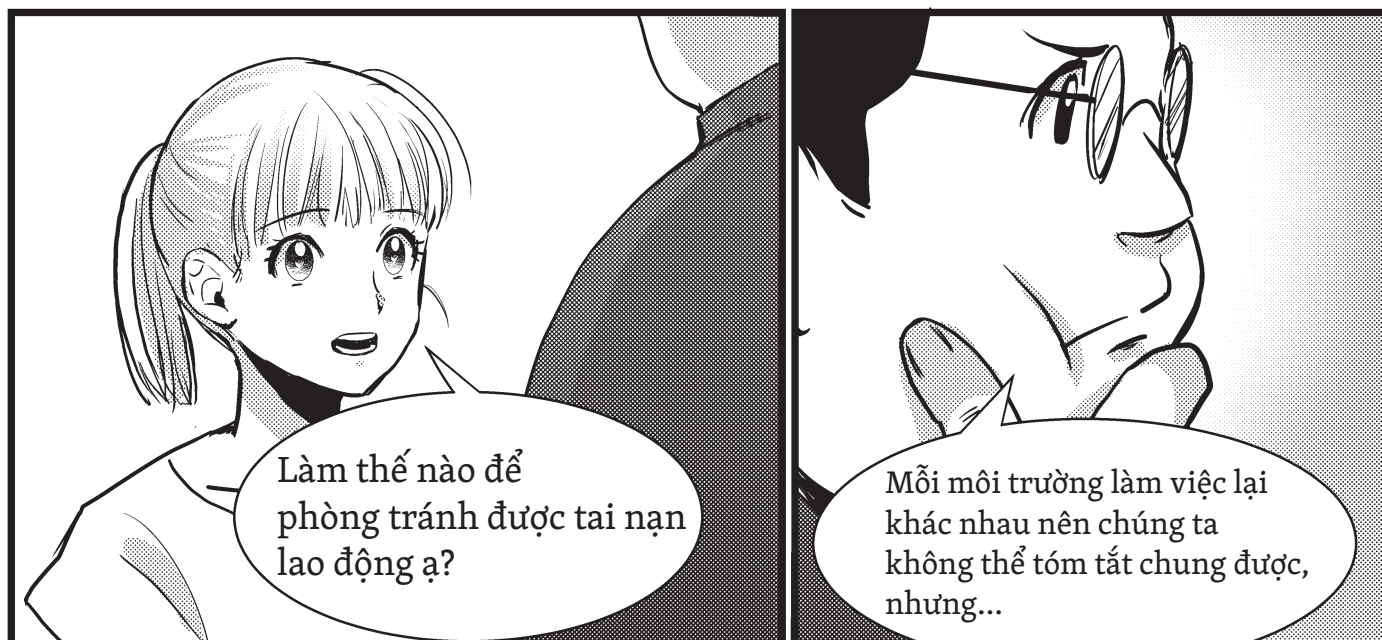
Nguyên nhân xảy ra tai nạn lao động rất đa dạng tùy theo ngành nghề và nơi làm việc.

Nhưng mà cũng có nhiều trường hợp có thể phòng tránh bằng việc chú ý cẩn thận.

Vậy chắc là, người mới như em thì hay gặp phải tai nạn lao động đúng không ạ?

Đúng vậy đấy. Nhưng...

Ngay cả người có kinh nghiệm cũng mắc lỗi do chủ quan đấy.



Làm thế nào để phòng tránh được tai nạn lao động ạ?

Mỗi môi trường làm việc lại khác nhau nên chúng ta không thể tóm tắt chung được, nhưng...



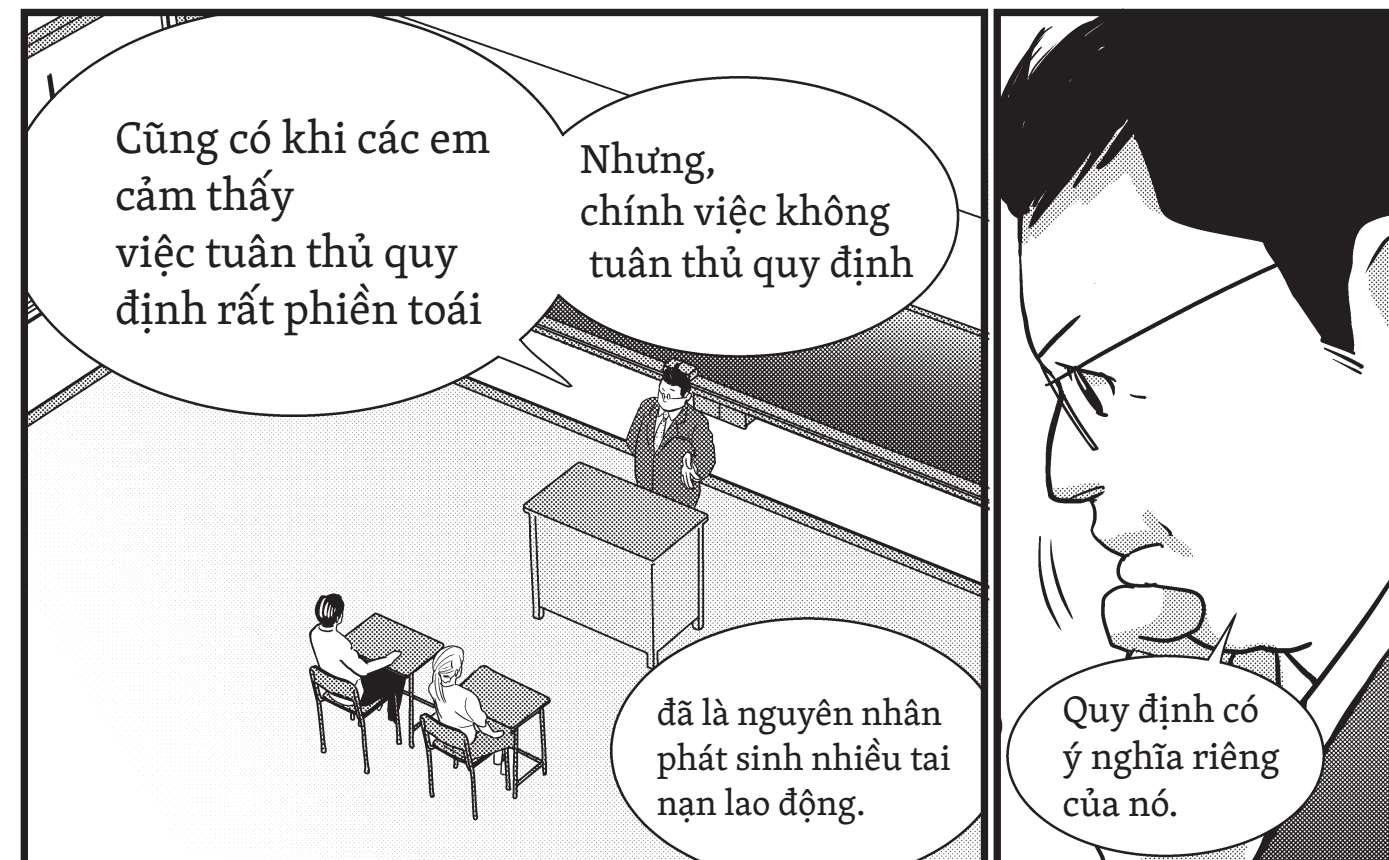
Tuân thủ quy định của nơi làm việc.

Sử dụng đúng công cụ dụng cụ.

Báo cáo cho người quản lý khi nhận thấy "bất thường".

Đây đều là những điều cơ bản nhỉ.

À, cơ bản nhưng cực kì quan trọng đấy nhé.

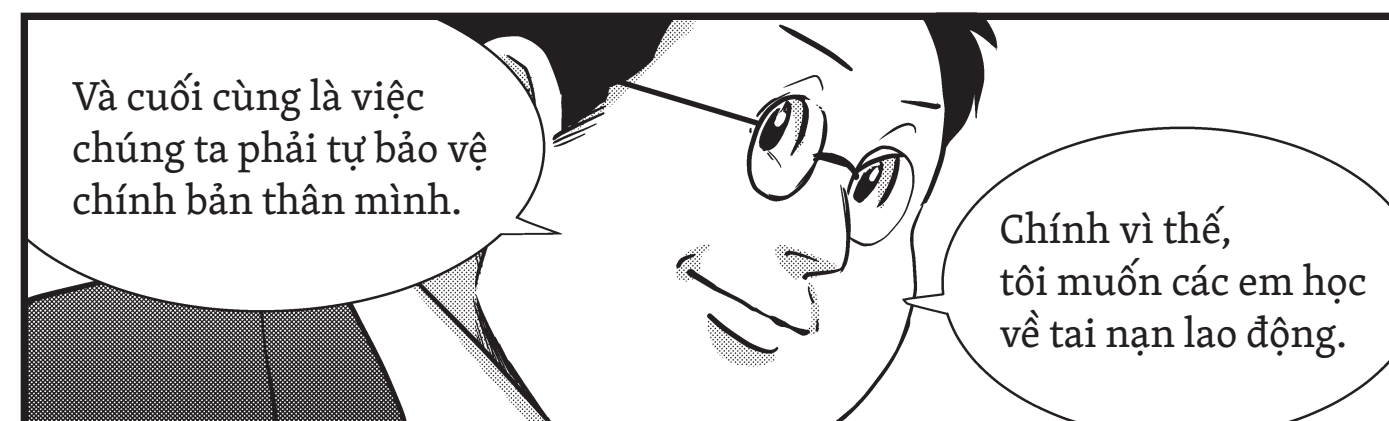


Cũng có khi các em cảm thấy việc tuân thủ quy định rất phiền toái

Nhưng, chính việc không tuân thủ quy định

đã là nguyên nhân phát sinh nhiều tai nạn lao động.

Quy định có ý nghĩa riêng của nó.

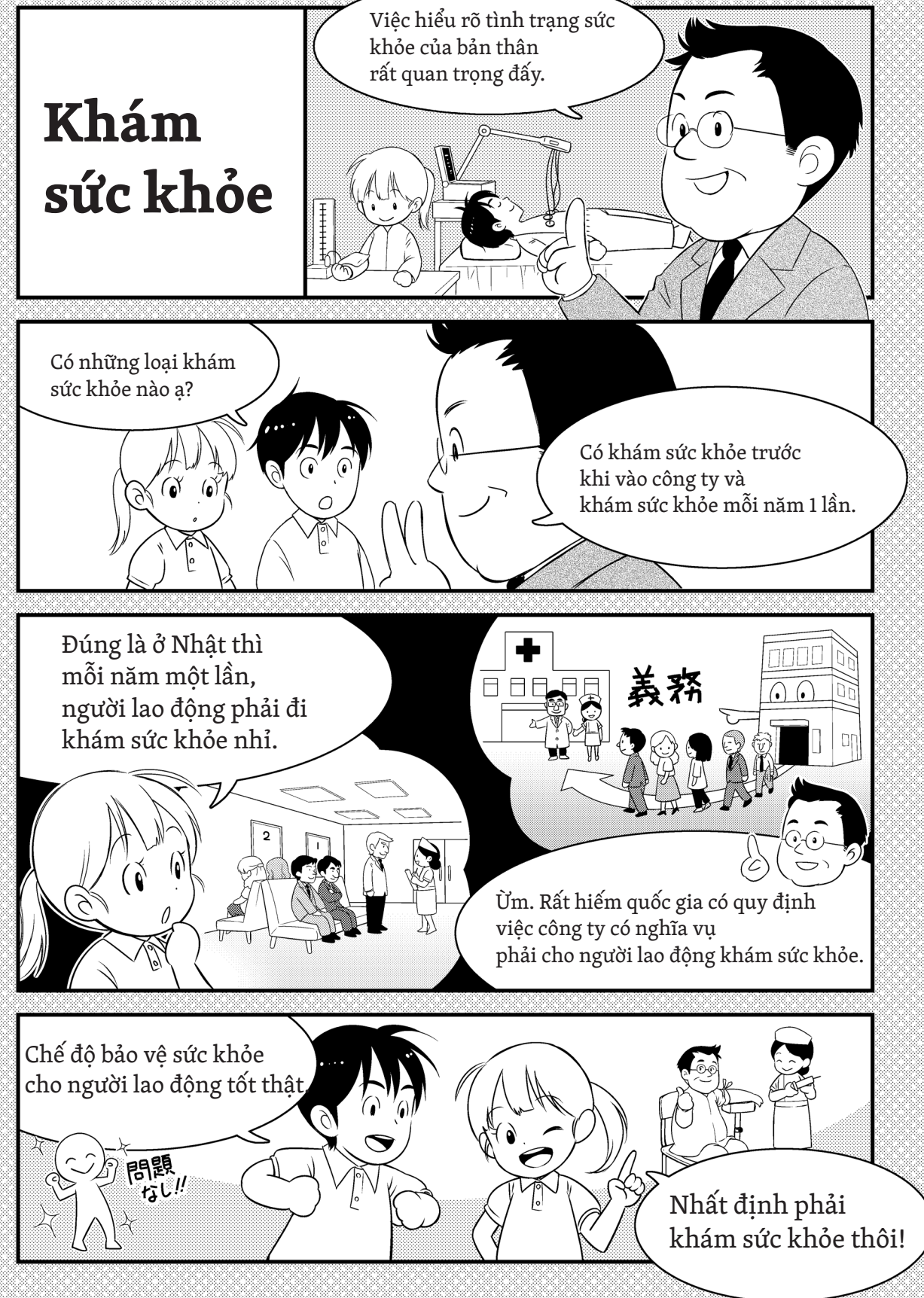


Và cuối cùng là việc chúng ta phải tự bảo vệ chính bản thân mình.

Chính vì thế, tôi muốn các em học về tai nạn lao động.



Vâng. Em hiểu rồi ạ!!



An illustration showing a young girl with pigtails tripping over a small object on the ground. A speech bubble from a man with glasses, who is pointing upwards, says: "Vấp ngã là nguyên nhân dẫn đến chấn thương nặng." (Tripping is the cause of serious injury.)



Đầu tiên, mọi người hãy thử kiểm tra những nguy hiểm có thể gây vấp ngã ở xung quanh mình!

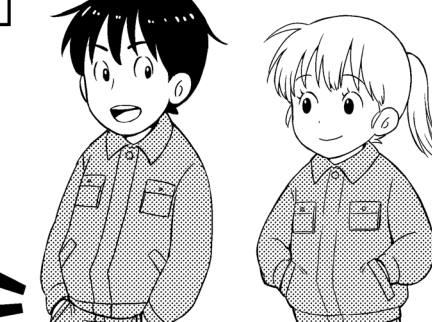
Có đang để đồ vật ở lối đi,
cầu thang, cửa ra vào không?

A black and white illustration of a young boy with dark hair, wearing a long-sleeved shirt and pants, sweeping a pile of math symbols with a broom. The symbols include the plus sign (+), minus sign (-), multiplication sign (x), division sign (/), and percent sign (%). The boy has a determined expression. The scene is set on a floor with a small puddle visible in the bottom left corner.

Nước đọng hay vết bẩn trên sàn nhà không để nguyên mà được lau dọn sạch sẽ hay không?

Cỡ giày bảo hộ có vừa chân không?

4



A black and white illustration of a boy and a girl standing side-by-side. The boy on the left has dark hair and is wearing a collared work shirt with two pockets. The girl on the right has light hair in a ponytail and is wearing a similar collared work shirt. Both characters have their hands in their pockets and are looking towards the viewer. There are three exclamation marks to the left of the boy and three to the right of the girl.

Có cho tay vào túi khi đi bộ hay không?

5

Đã khởi động cơ duỗi cơ thể, tập thể dục trước khi vào làm việc hay chưa?

Nguyên nhân nhiều nhất gây tai nạn lao động là té ngã đấy.

60% số người bị chấn thương phải nghỉ làm từ 1 tháng trở lên ư!?

Đặc biệt, tỉ lệ xảy ra với người cao tuổi có vẻ cao nhỉ...

60% số người bị chấn thương phải nghỉ làm từ 1 tháng trở lên ư?

Đặc biệt, tỉ lệ xảy ra với người cao tuổi có vẻ cao nhỉ...

Để không bị chấn thương nặng, chúng ta phải cẩn thận không để bị vấp ngã từ những việc nhỏ hàng ngày.

Điểm mấu chốt để phòng tránh có những cách như sau:

**4S (Sàng lọc Seiri - Sắp xếp Seiton -
Săn sóc Seiketsu - Sạch sẽ Seiso)**

- Không để đồ vật ở lối đi lại.
- Lau sạch vết bẩn trên sàn.
- Xử lý mặt sàn mấp mô, không bằng phẳng.

The figure consists of three separate illustrations, each labeled with the letters 'NG' in a bold, black, sans-serif font.

- Top Left:** A line drawing of a door with a handle. To the right of the door is a small, rectangular box or container. The label 'NG' is positioned to the right of the box.
- Top Center:** A simple, irregular shape representing a puddle or a spill. The label 'NG' is positioned below the shape.
- Top Right:** A map-like illustration showing a network of lines representing roads or boundaries. A specific area is shaded in gray, and the label 'NG' is placed within this shaded area.

Cách thao tác để khó bị ngã:

- Hành động với thời gian thoải mái.
- Đi lại chậm rãi ở những nơi dễ trơn trượt
- Không đi ở những nơi khó nhìn dưới chân.

A black and white illustration. On the left is a round clock face with numbers 1 through 12. The hour hand is between 10 and 11, and the minute hand is pointing at 4. In the center is a girl with pigtails, wearing a short-sleeved shirt and pants, carrying a rectangular suitcase. On the right is a simple drawing of a light bulb hanging from a horizontal line, with several short lines radiating from it to indicate it is lit.

転倒危険！

Đi loại giày phù hợp với tính chất công việc và thông báo cho mọi người biết những nơi dễ vấp ngã cũng là một cách rất hữu hiệu đấy

労働安全新聞

- 1 通路、階段。
- 2 床の未だりなど
その都度取
- 3 安全に移動
確保され
- 4 転倒を予防
- 5 作業中は
立ちふら
- 6 レールリ
端部の
- 7 荷重の
注意す
- 8 持ち
禁止
- 9 スト
ロ

手экクの
図面が貼った
場合は必ず
電気の点検

Việc biết trước những nơi nguy hiểm cũng rất quan trọng nhĩ.

[illegible]

Té ngã

Các công việc ở trên cao phải sử dụng thang và thang gấp thì có rất nhiều nguy hiểm!

Ví dụ về tai nạn lao động dễ xảy ra do thang và cách phòng tránh

Mất thăng bằng trên thang

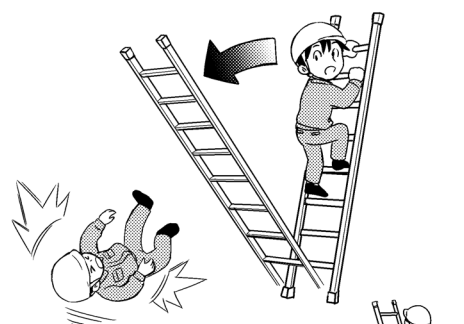


Điểm mấu chốt:

Suy nghĩ xem có phương pháp thao tác nào an toàn hơn không.

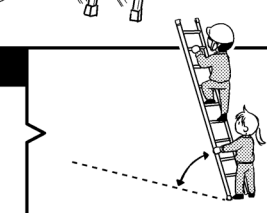


Thang bị đổ

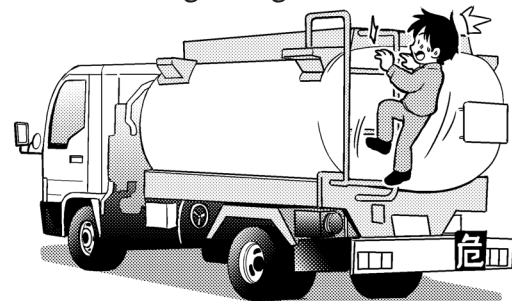


Điểm mấu chốt:

Cố định thang chắc chắn hoặc nhờ ai đó giữ hộ thang.



Trượt chân, tay khi lên xuống thang



Điểm mấu chốt:

Sử dụng giày và găng tay chống trơn trượt

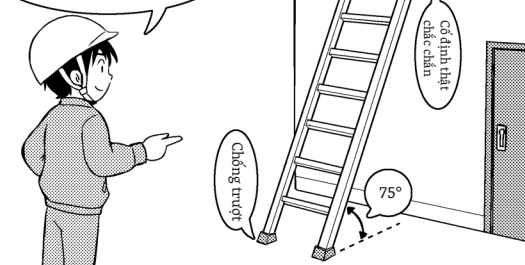


Điểm mấu chốt để sử dụng an toàn:

Kiểm tra xem vị trí dựng thang có tạo góc nghiêng 75 độ so với phương nằm ngang, phần đầu thang dựng thừa ra có đạt từ 60cm trở lên hay không.

Phần nhô ra đạt 60cm, thang dựng nghiêng 75 độ, Tốt rồi!

Thừa ra 60cm trở lên



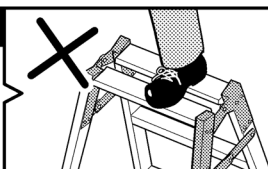
Ví dụ về tai nạn lao động dễ xảy ra trên thang gấp và cách phòng tránh

Bị mất thăng bằng khi đứng ở bậc trên cùng của thang gấp



Điểm mấu chốt:

Không đứng ở bậc trên cùng của thang

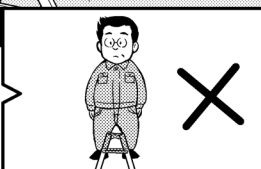


Bị mất thăng bằng do đứng dạng chân sang hai bên trên thang gấp



Điểm mấu chốt:

Không đứng dạng chân sang hai bên trên thang gấp



Bị mất thăng bằng do cầm đồ vật



Điểm mấu chốt:

Không lên xuống thang khi cầm đồ vật



Điểm mấu chốt để sử dụng an toàn:

Đứng từ dưới bậc thứ hai từ trên xuống khi làm việc bằng thang gấp, không thực hiện với tư thế không ổn định



Để bảo vệ đầu, trong công việc hàng ngày nên đội mũ bảo hiểm nhé.



4 điểm mấu chốt để sử dụng một cách an toàn

1. Đóng quai mũ ở dưới cầm chặt và chính xác
2. Không đội lệch
3. Không sử dụng mũ đã hỏng
4. Đảm bảo thời hạn sử dụng

Đặc biệt là phải thắt chặt quai mũ bảo hiểm!



Đau lưng

Đau lưng rất dễ trở thành bệnh mãn tính, nên chúng ta cần phải chú ý hàng ngày đấy

Những đồ vật nặng thì nên sử dụng xe đẩy hoặc thùng chứa nhé.

Việc dự phòng bằng các động tác kéo giãn cơ thể hàng ngày cũng rất quan trọng!

Nếu không sử dụng xe đẩy hoặc thùng chứa, hãy vận chuyển đồ vật đúng cách!

Tư thế nâng lên Không đúng Nâng bằng lực của thắt lưng mà không gấp đầu gối. Điểm mấu chốt Từ tư thế ngồi xổm, duỗi thẳng đầu gối, nâng vật lên bằng lực của chân và đầu gối.	Vị trí của đồ vật Không đúng Đồ vật ở xa cơ thể Điểm mấu chốt Cơ thể đưa gần về phía đồ vật để hạ thấp trọng tâm xuống.	Cách sử dụng cơ thể Không đúng Di chuyển đồ vật chỉ bằng nửa thân trên Điểm mấu chốt Xoay cơ thể sao cho không bị vặn phần thắt lưng
--	--	---

Nguồn: Hiệp hội phòng tránh tai nạn lao động ngành xây dựng "Cách bảo vệ bạn: Phương pháp phòng tránh đau lưng"

4S

OK!

4S là hoạt động nhằm tạo dựng môi trường làm việc an toàn và dễ làm việc bắt đầu từ chính xung quanh bản thân chúng ta.

Vứt bỏ những đồ vật không cần thiết

Sàng lọc (Seiri)

Sắp xếp gọn gàng những đồ vật cần thiết

Sắp xếp (Seiton)

Sạch sẽ (Seiso)

Vệ sinh sạch sẽ nơi làm việc.

Sẵn sóc (Seiketsu)

Cả nơi làm việc và người lao động phải luôn duy trì trạng thái sạch sẽ.

Em cũng sẽ thử thực hiện từ chỗ xung quanh mình!

Nếu công ty thực hiện triệt để 4S, mọi người có thể làm việc với tâm trạng thoải mái nhỉ.

Nguồn: Hiệp hội phòng tránh tai nạn lao động trung ương "Nội dung cơ bản của 4S"

Chứng sốc nhiệt*

*Nhiệt độ và độ ẩm cao dẫn đến tình trạng sức khỏe xấu đi như đau đầu...

Bất kể tuổi tác hay địa điểm,

Tùy theo từng điều kiện, ai cũng có thể bị sốc nhiệt.

Tôi xin giới thiệu phương pháp để không bị sốc nhiệt vào mùa hè nắng nóng tại Nhật!

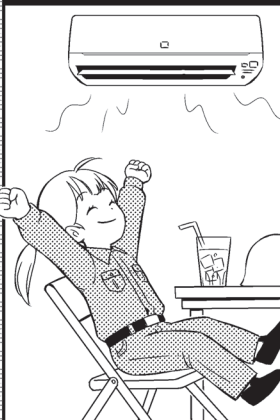
Điểm mấu chốt 1

Bổ sung thường xuyên nước và muối



Điểm mấu chốt 2

Nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ



Điểm mấu chốt 3

Báo cáo ngay khi thấy "bất thường"



Ngủ đầy đủ là cách phòng tránh sốc nhiệt tốt nhất đấy.

Ngoài ra, việc hạn chế rượu bia, ăn sáng đầy đủ cũng rất quan trọng đấy.

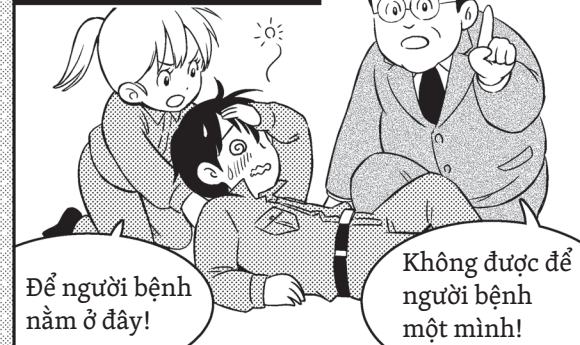
Có cả chỉ số WBGT (chỉ số nhiệt độ bầu ướt) tính toán không chỉ về nhiệt độ mà còn cả độ ẩm đấy

Nếu chỉ số WBGT vượt quá 28 độ, số lượng người bị sốc nhiệt có thể sẽ gia tăng đấy.

Nếu có người bị sốc nhiệt, hãy thực hiện sơ cứu ngay lập tức.

Sơ cứu 1

Đưa người bệnh vào nơi mát mẻ



Đừng để người bệnh nằm ở đây!

Không được để người bệnh một mình!

Sơ cứu 2

Nới lỏng trang phục



Làm cho họ thoải mái hơn đi.

Sơ cứu 3

Bổ sung nước bằng nước uống cho người tập thể thao



Phải bổ sung nước!

Nước uống cho người tập thể thao sẽ tốt hơn nước thường! Nên bổ sung muối nữa.

Sơ cứu 4

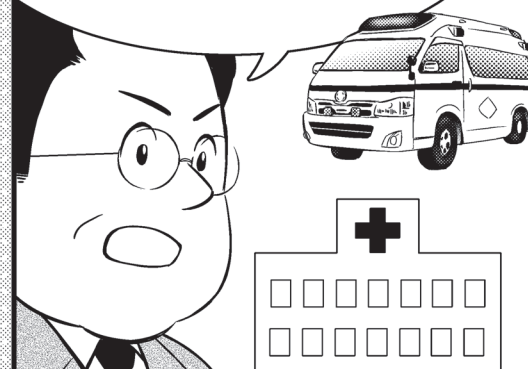
Làm mát cơ thể



Làm thế nào bây giờ, Người anh ấy nóng quá!

Việc làm mát mạch máu chính ở cổ, dưới nách và đùi rất có hiệu quả. Cũng có thể làm mát chân tay, nơi tập trung nhiều mạch máu.

Trường hợp người bệnh bị sốt, mất ý thức khi sốc nhiệt là đặc biệt nguy hiểm! Phải lập tức liên lạc, và đưa người bệnh đến cơ quan y tế.



Sốc nhiệt cũng có thể dẫn đến chết người.

Đặc biệt là khi làm việc rất dễ xảy ra sốc nhiệt, nên mọi người phải hết sức cẩn thận!

Thiết bị bảo hộ vệ sinh an toàn lao động

Tùy từng nơi làm việc sẽ cần thiết bị bảo hộ khác nhau.



Mũ bảo hiểm

Bảo vệ đầu khỏi vật rơi từ trên cao hay khi ngã từ trên cao xuống.

4 điểm mấu chốt để sử dụng một cách an toàn

1. Thắt chặt quai mũ ở dưới cằm
2. Không đội lệch
3. Không sử dụng mũ bị hư hỏng
4. Đảm bảo thời hạn sử dụng

Đặc biệt là phải thắt chặt quai mũ bảo hiểm!



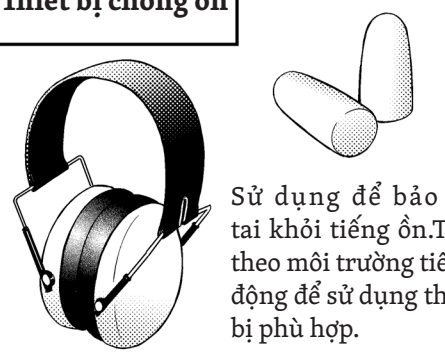
Kính bảo hộ

Phòng chống bụi và các tia bắn vào mắt.



Thiết bị chống ồn

Sử dụng để bảo vệ tai khỏi tiếng ồn. Tùy theo môi trường tiếng động để sử dụng thiết bị phù hợp.

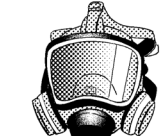
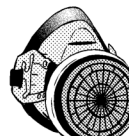


Dụng cụ bảo hộ hệ hô hấp

Phòng chống việc hít phải chất khí và bụi trong không khí

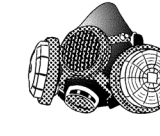
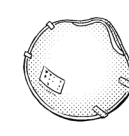
Mặt nạ phòng độc

Phòng chống việc hít phải khí độc.



Mặt nạ chống bụi

Phòng chống việc hít phải bụi trong không khí

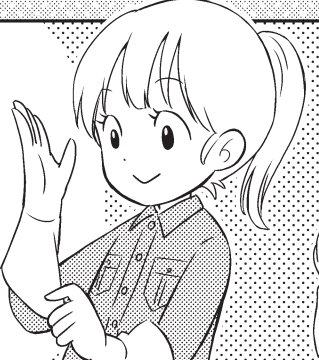


Khẩu trang vải không dệt và vải băng gạc không có tác dụng này!



Găng tay

Phòng tránh bong, đứt tay, trượt tay khi vận chuyển đồ vật. Tùy từng mục đích sử dụng để dùng găng tay vải hay găng tay cao su cho hợp lý.



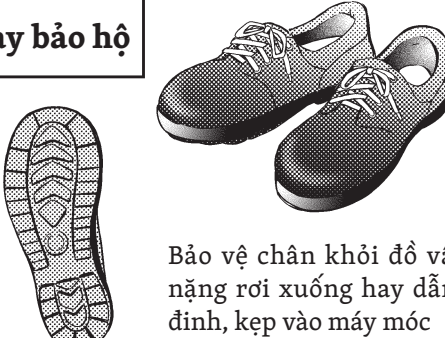
Găng tay bảo hộ chống hóa chất

Găng tay bảo hộ sử dụng để bảo vệ da khỏi các chất hóa học ...



Giày bảo hộ

Bảo vệ chân khỏi đồ vật nặng rơi xuống hay đâm đinh, kẹp vào máy móc



Dây đai an toàn

Được sử dụng để phòng chống rơi xuống từ trên cao



Điểm mấu chốt 1

Phải lựa chọn dụng cụ bảo hộ phù hợp với môi trường làm việc, vật chất sử dụng và nội dung công việc.

今日の現場は保護メガネ



Điểm mấu chốt 2

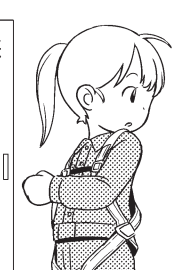
Phải lựa chọn dụng cụ bảo hộ phù hợp với kích cỡ cơ thể như khuôn mặt, tay chân...

Hãy đổi ngay nếu kích cỡ không hợp



Điểm mấu chốt 3

Cần phải trang bị và sử dụng đúng cách. Nếu không sẽ không phát huy hết tính năng của thiết bị bảo hộ!



Biển báo an toàn

Biển báo an toàn bao gồm 5 loại. Tôi sẽ giới thiệu một số biển hiệu chủ yếu!

Biển báo an toàn nhằm mục đích "Trực quan hóa" những nguy hiểm tiềm ẩn tại nơi làm việc và những thông tin quan trọng, để người lao động có thể làm việc an toàn.

Biển báo cấm(prohibition sign)



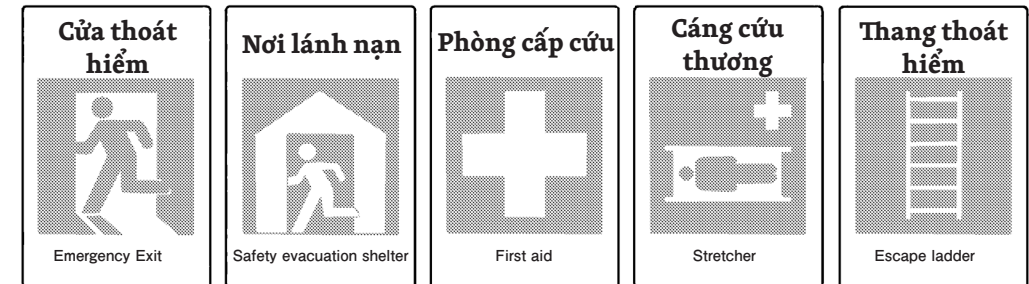
Biển báo chỉ thị(mandatory action sign)



Biển báo chú ý, cảnh báo(warning sign)



Biển báo an toàn(safe condition sign)



Biển báo phòng cháy(fire equipment sign)



Có nhiều loại biển báo an toàn nhĩ.

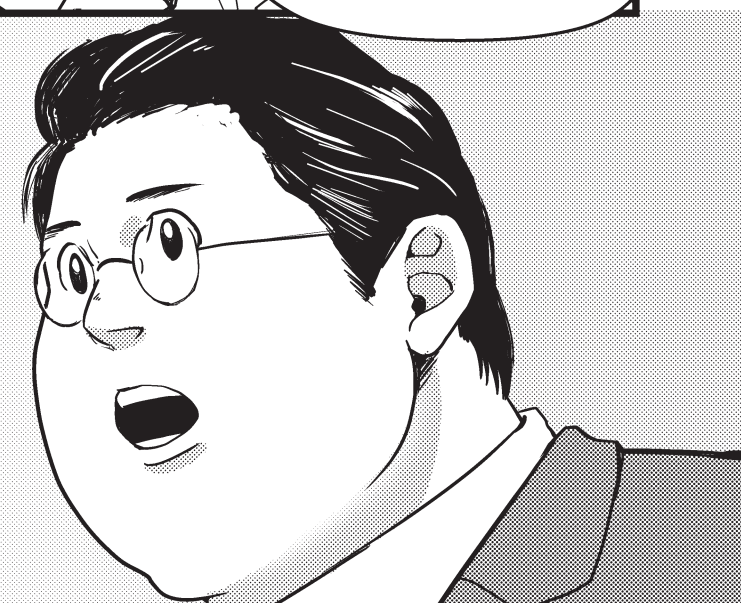
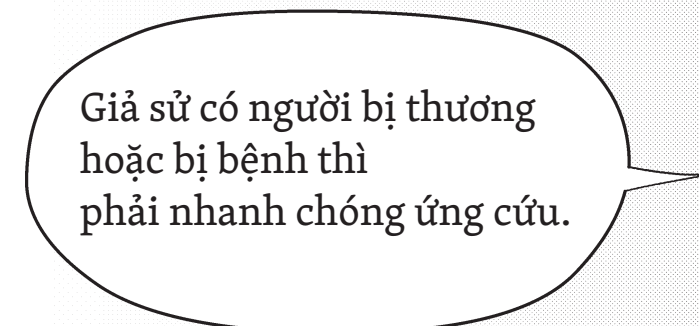
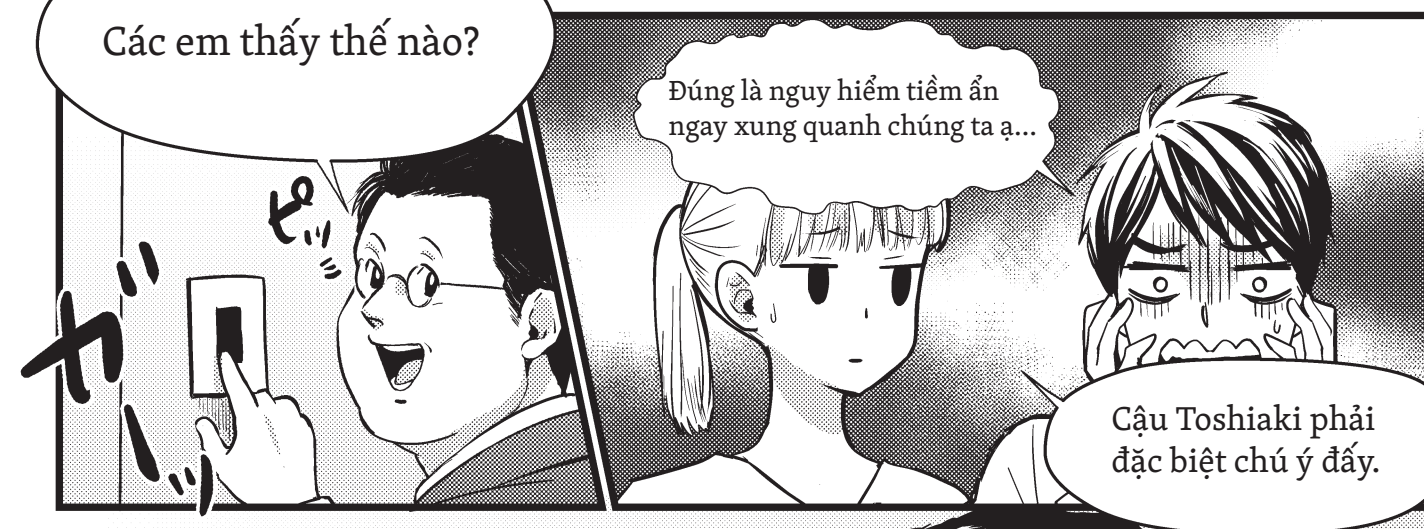
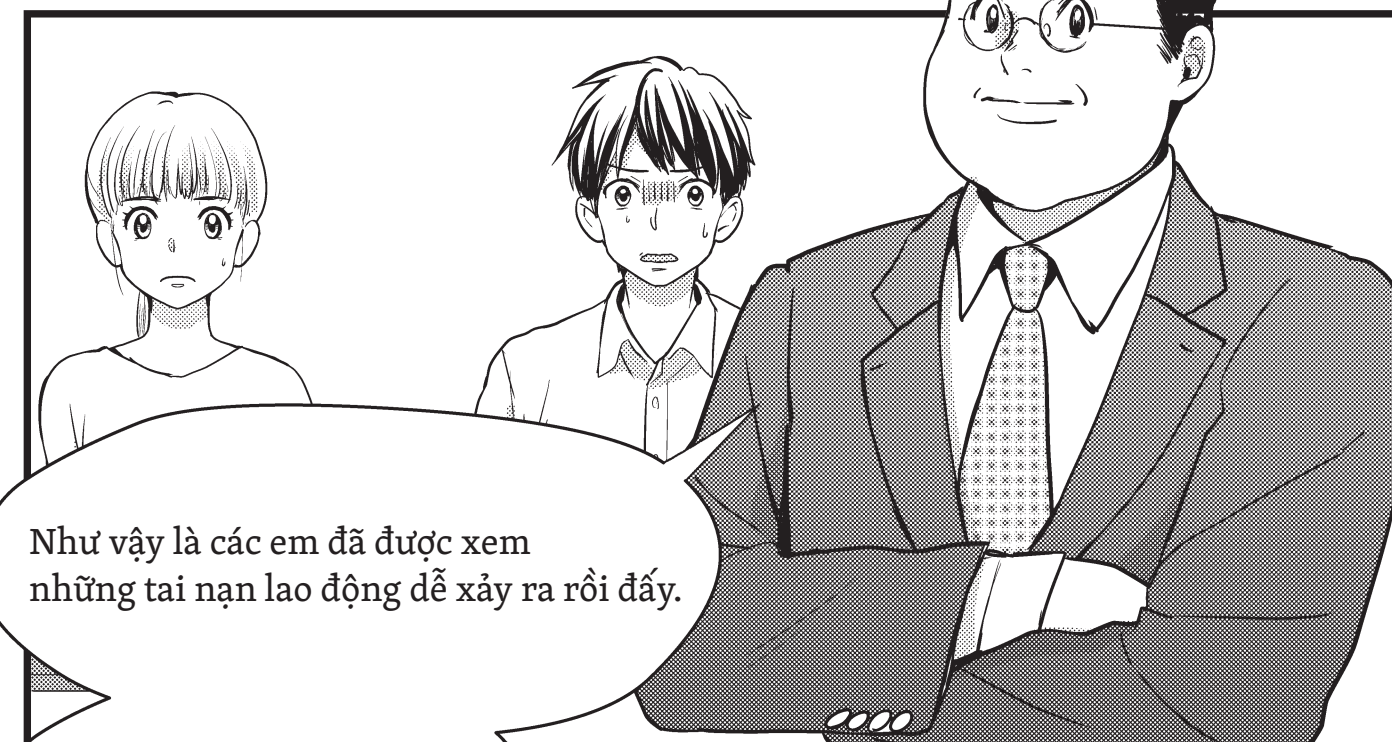
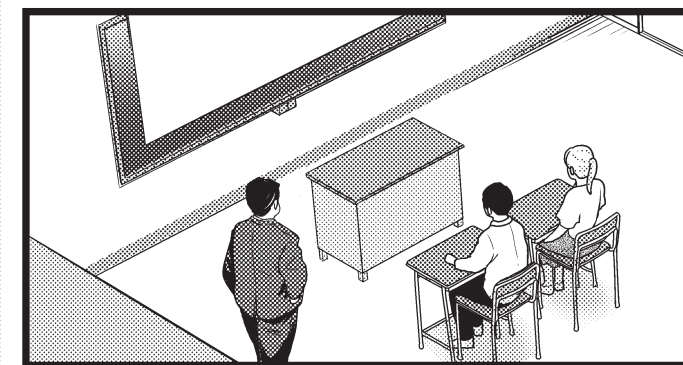
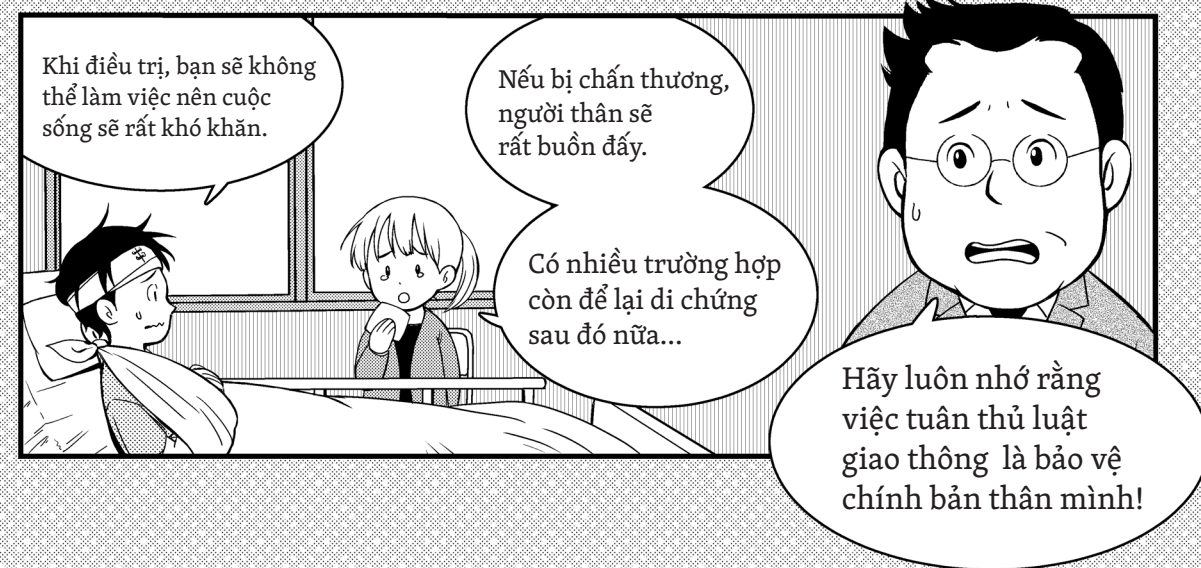
Bằng việc "Trực quan hóa" thì ai cũng có thể nhận biết được nguy hiểm và an toàn một cách dễ dàng nhĩ.

Biển báo an toàn được sử dụng khác nhau tùy từng môi trường làm việc

Các em hãy kiểm tra thử xem nơi làm việc của mình có biển báo nào nhĩ.

Vâng ạ!!

Đi làm





Tìm hiểu qua truyện tranh Kiến thức cơ bản về an toàn vệ sinh và phòng tránh tai nạn lao động

Phát hành tháng 3 năm 2020

Đơn vị phát hành: Bộ Y tế, lao động và phúc lợi xã hội Nhật Bản

Kế hoạch: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Hợp tác: Ủy ban xúc tiến soạn thảo giáo trình vệ sinh an toàn lao động

Hiệp hội phòng chống tai nạn lao động trung ương

Đơn vị sản xuất: Sideranch Inc.



症状・病状説明のための 指さしシート

Bảng hội thoại chỉ tay giải thích triệu chứng, tình trạng bệnh

このシートの利用方法 | Cách sử dụng bảng

例 | Ví dụ

病状と、その程度を示して伝えましょう。

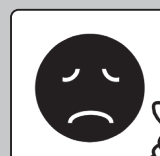
Hãy truyền đạt bằng cách chỉ vào triệu chứng và mức độ của bệnh



頭が痛い
Tôi đau đầu



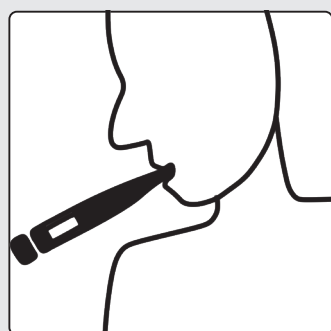
我慢できる
Có thể chịu đựng được



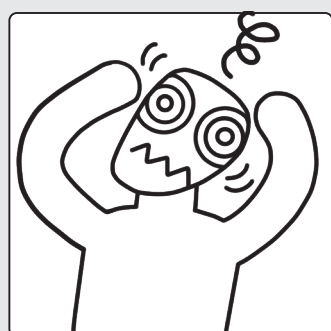
かなりつらい
Khá khó chịu



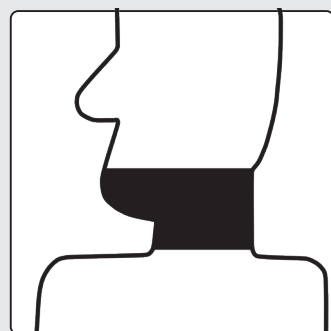
頭が痛い
Tôi đau đầu



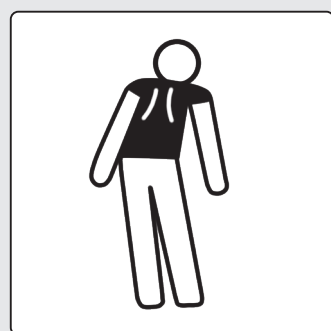
熱がある
Tôi bị sốt



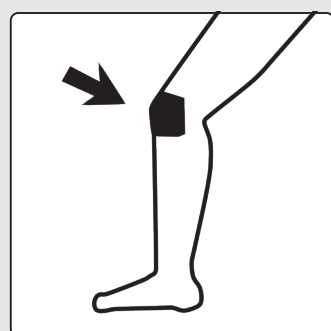
めまいがする
Tôi thấy chóng mặt



のどが痛い
Tôi bị đau họng
せきがでる
Tôi bị ho



腰が痛い
Tôi bị đau lưng
足がしびれる
Tôi bị tê chân



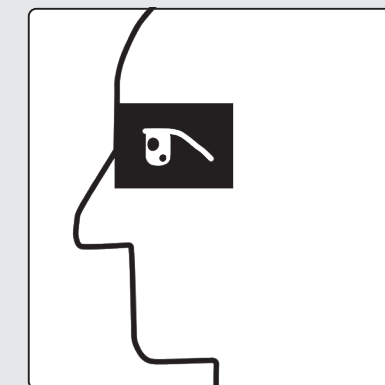
膝が痛い
Tôi bị đau đầu gối
曲げられない
Tôi không gập chân được



おなか(胃)が痛い
Tôi bị đau bụng (dạ dày)



かぶれた
Tôi bị phát ban một vùng



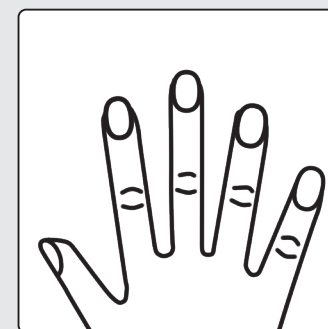
目が痛い
Tôi bị đau mắt

下痢
Tiêu chảy

発疹がでた
Tôi bị phát ban toàn thân

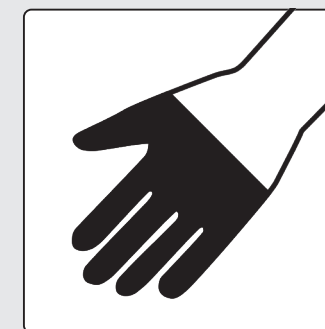
目がかゆい
Mắt tôi bị ngứa

怪我をした | Tôi bị chấn thương

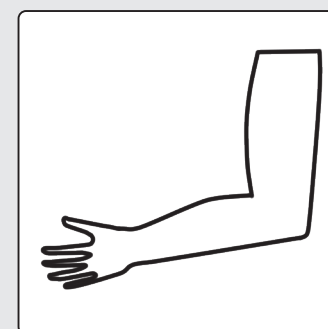


転倒した
Tôi bị ngã ngựa

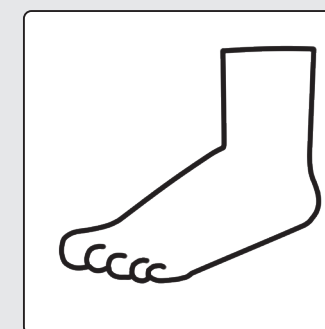
落ちた
Tôi bị ngã từ trên cao



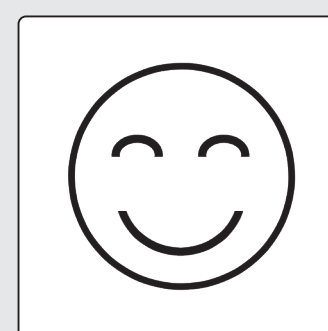
刺さった
Tôi bị đâm vào
やけどした
Tôi bị bỏng



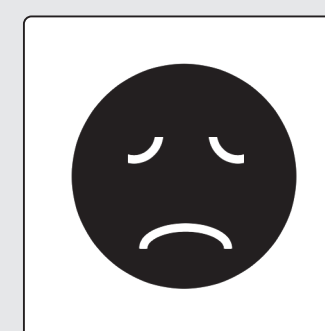
切った
Tôi bị đứt tay



ぶつかった
Tôi bị đập vào



我慢できる
Có thể chịu đựng được



かなりつらい
Khá khó chịu



Hỏi đáp liên quan đến tài liệu này

Bộ Y tế, lao động và phúc lợi xã hội Nhật Bản Cục tiêu chuẩn lao động
Phòng vệ sinh an toàn Ban an toàn