

Para sa mga technical intern
技能実習向け

フィリピン語版

せいけつ・あんぜん・けんこう Malinis·Ligtas·Malusog

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

Pagkakamit ng matiwasay at malusog na pangangatawan para sa mga technical intern na may kinalaman sa paggawa ng produktong pagkain



JITCO

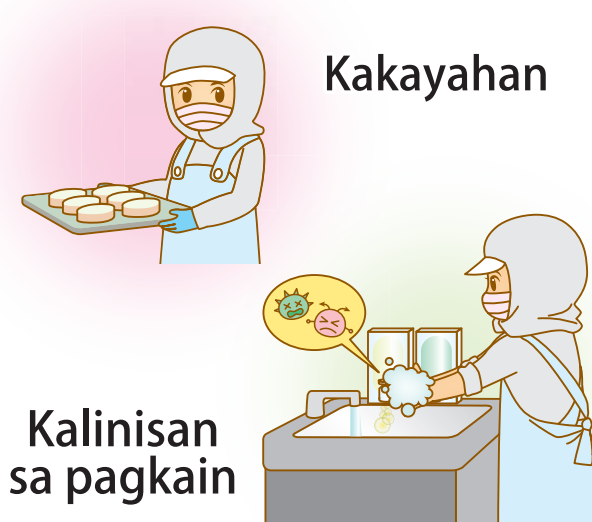
Mga nilalaman

Panimula: Tatlong mahalagang Bagay na Hinahanap sa mga Technical Intern	2
1. Tatlong uri ng mga aksidente sa trabaho na may kinalaman sa paggawa ng produktong pagkain	3
2. Bakit nangyayari ang mga aksidente sa trabaho?	4
3. Basahin natin	5
4. Laging magsanay na may mabuting kondisyong pangangatawan	8
5. Mga pangunahing kaalaman sa kalinisan sa pagkain at ang mga gawaing "5S"	9
6. Memo tungkol sa muntikang pagkaranas ng delikadong aksidente at ang pagbabahagi nito	10

Panimula

Tatlong Mahalagang Bagay na Hinahanap sa mga Technical Intern

- Pahasayin ang kakayahan na may malusog na pangangatawan araw-araw
- Umuwing masigla sa pinanggalingang bansa at tumulong sa pag-unlad nito gamit ang mga kakayahang pinag-aralan at pinahusay
- Gumawa ng ligtas at malinis na mga produktong pagkain at ipamahagi ang mga ito sa mga mamimili sa labas ng Hapon



Inaatasan ang mga kumpanya sa bansang Hapon na dapat sila ay maglunsad ng mga pamamaraan tungkol sa pagpigil ng anumang aksidente para bigyan ang mga manggagawa nito ng proteksyon mula sa sakuna.

Dahil dito, kinakailangan rin na paalalahanan kayong mga nagsasanay sa Hapon na sumunod sa mga regulasyon at patakaran ng mga kumpanya at pahasayin ang inyong mga kakayahan sa ligtas na pamamaraan.

Sa manwal ukol sa kalusugan at kaligtasan, nakasulat doon ang mga punto na dapat bigyan ng pansin upang hindi kayo masangkot sa mga nakakamatay na aksidente o sa mga malubhang aksidente sa trabaho na magdudulot sa inyong pag-abandona sa pagsasanay at umuwi sa pinanggalingang bansa nang wala sa oras.

Basahin muna ang manwal ukol sa kalusugan at kaligtasan bago gumawa ng anumang pagsasanay.

Muling basahin rin paminsan-minsan ang manwal, pati na rin ang mga punto na dapat bigyan ng pansin.

Mapag-aaralan niyo sa aktwal na pagsananay ang mga pag-iingat at pamamaraan para sa ligtas na pagtrabaho na walang sakuna. Pagkatapos na makumpleto ang inyong pagsananay at umuwi sa bansang pinanggalingan, hinihiling namin na sana palawakin niyo sa inyong bansa ang mga kaalaman at karanasan na natutunan ninyo sa pag-aaral dito sa bansang Hapon.

1

Tatlong uri ng mga aksidente sa trabaho na may kinalaman sa paggawa ng produktong pagkain

Mahigit-kumulang 90 na porsyento ng tatlong uri ng aksidente ay madalas na nararanasan sa iyong trabaho sa paggawa ng mga produktong pagkain. (ayon sa imbestigasyon sa mga aksidente sa trabaho na isinagawa ng JITCO noong 2014)

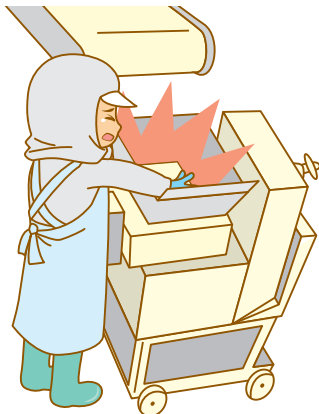
● Sugat o gasgas: mga 40%



Karamihan ng di-malubhang pinsala ay dahil sa pagkasugat sa kamay o daliri, ngunit ang aksidente na ito ay madalas na nangyayari. Dahil dito, naapektuhan ang kalinisan ng produktong pagkain.

Ugaliin natin na sumuot ng mga kagamitang pamproteksyon tulad ng mask at guwantes, at mag-ingat rin sa paggamit ng mga kagamitan sa trabaho tulad ng kutsilyo.

● Pagkaipit o pagkaladkad sa makina: mga 30%



Madalas na nangyayari sa trabaho ang hindi pagtigil sa umaandar na makinarya at hindi paggamit ng kagamitan para sa kaligtasan kapag magtatanggal ng dumi o kasangkapan na bumabara sa makinarya. Minsan, ito ang nagiging dahilan ng malubhang pinsala tulad ng pagkaputol ng daliri o pagkabali ng buto, o ang pagkakaroon ng peklat sa kamay.

Ugaliing sumunod sa patakaran sa paggawa na itinakda ng kumpanya at huwag tatanggalin ang safety cover ng walang pahintulot.

● Pagkatumba, pagkadulas o pagkahulog: mga 20%



Karamihan ng kaso ng pagkadulas o pagkatumba ay dahil sa sahig na nabasa ng tubig, mantika o yelo. Ito ang nagiging dahilan ng malubhang pinsala sa katawan o ulo.

Ugaliing sumunod sa patakarang ukol sa paglilinis na itinakda ng kumpanya. Siguraduhin din na ang mga sahig o daanan na dadaanan ng mga tao ay sapat na maluwalag at ugaliin na ang iyong mga bagahe ay maayos na nakalagay sa tamang lugar.

Ang iba pang aksidente sa trabaho ay ang pagkasunog ng balat dahil sa paggamit ng kemikal o sa paggamit ng steam cleaner.

2

Bakit nangyayari ang mga aksidente sa trabaho?

Ang kumbinasyon ng iyong hinding ligtas na pagkilos at hinding ligtas na kondisyon ng mga makinarya, kagamitan at kapaligiran ay nagiging sanhi ng mga aksidente sa trabaho.

Hinding ligtas na pagkilos

Pagkaantok, kulang sa tulog, karamdaman



Hinding ligtas na kondisyon

Madulas ang sahig o daanan at mga nagpapahirap sa mga daanan at hagdan na daanin ng mga tao tulad ng mga nakalagay na bagahe doon.



**Aksidente
sa trabaho**

● Pagtuturo tungkol sa kaligtasan at kalinisan pagkatapos ng pagtatakda ng posisyon sa trabaho

Napag-aralan, naiintindihan at nagagawa niyo ba ang mga sumusunod noon sa simula ng inyong praktikal na pagsasanay?

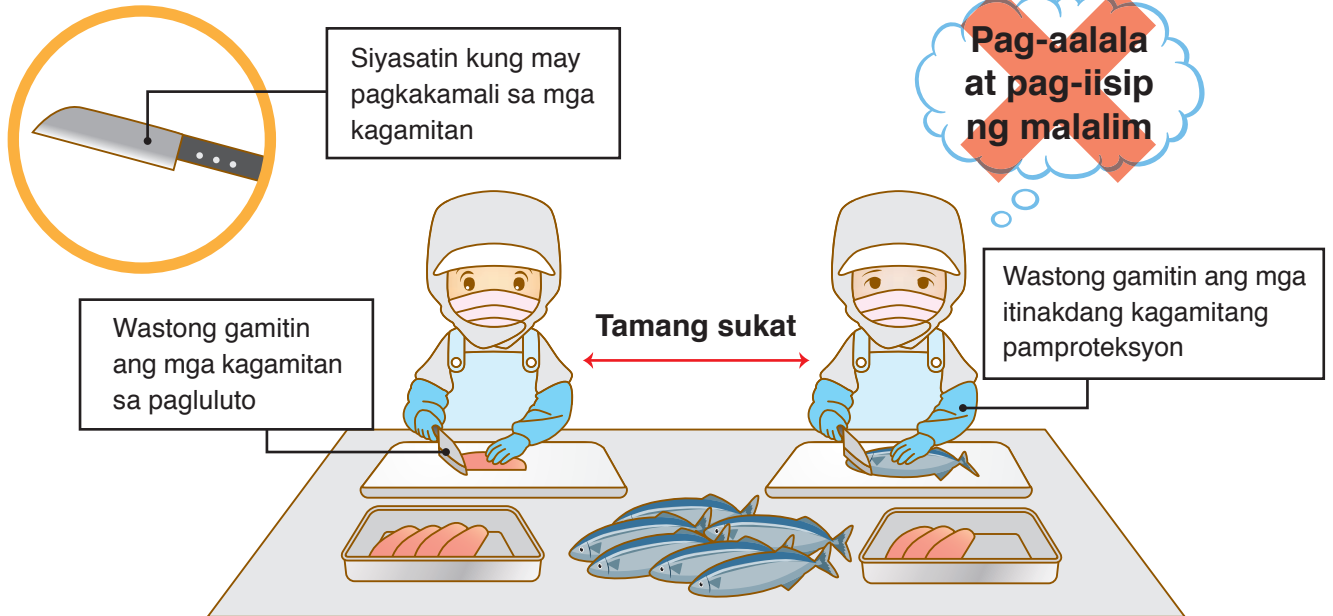
1. Tamang paggamit ng unipormeng pangtrabaho at mga kagamitang pangproteksyon (mask, guwantes, atbp.)
2. Tungkol sa paglilinis ng lugar ng trabaho at tamang pag-aayos at paglalagay ng kagamitan
3. Tungkol sa pagsisiyasat kung may abnormalidad sa mga makinarya at kagamitan sa pagsisimula ng trabaho
4. Tungkol sa mga pamamaraan upang hindi mahawakan ang anumang mga delikadong parte sa mga makinarya
5. Tungkol sa ano ang dapat gawin sa oras ng irregularidad sa lugar ng trabaho

3

Sabay-sabay na gawin natin

Kung ang pinili mo ay "Hindi", kinakailangan na ayusin ito.

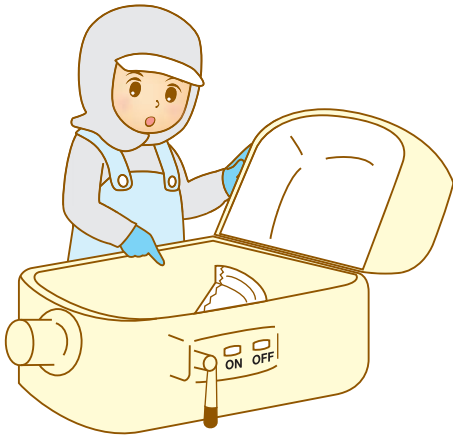
● Pagpigil sa mga aksidente tulad ng pagkasugat at pagkagasgas ng kamay o braso



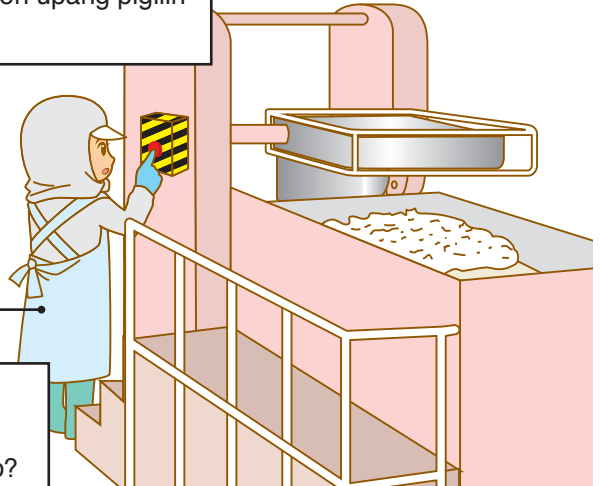
Mga bagay na dapat alamin		Oo	Hindi
1	Mayroon bang sapat na espasyo sa pagitan ng iyong mga katabi na nagtrabaho upang maiwasan ang paghahampas ng inyong mga braso?		
2	Ginagamit mo ba nang wasto ang mga kagamitang pamproteksyon tulad ng guwantes upang maiwasan ang pagkaputol ng iyong daliri?		
3	Ginagamit mo ba nang wasto ang mga delikadong kagamitan tulad ng kutsilyo at makinaryang nagtatanggal ng balat?		
4	Siniyasat mo ba kung may pagkakamali sa mga delikadong kagamitan tulad ng kutsilyo at makinaryang nagtatanggal ng balat?		
5	Binabalik mo ba agad sa dating lugar ng pagkakalagay ng mga kasangkapan tulad ng kutsilyo?		
6	Alam mo ba kung paano nagtatrabaho ang mga katabi mo?		
7	Natutulog at nakakakain ka ba ng maayos, at nakakapagtrabaho ka ba na may sigla habang maayos ang iyong pangangatawan?		

Pagpigil sa mga aksidente tulad ng pagkaipit o pagkaladkad sa makina

Alam mo kung ano ang mga parte ng makinarya na mapanganib?



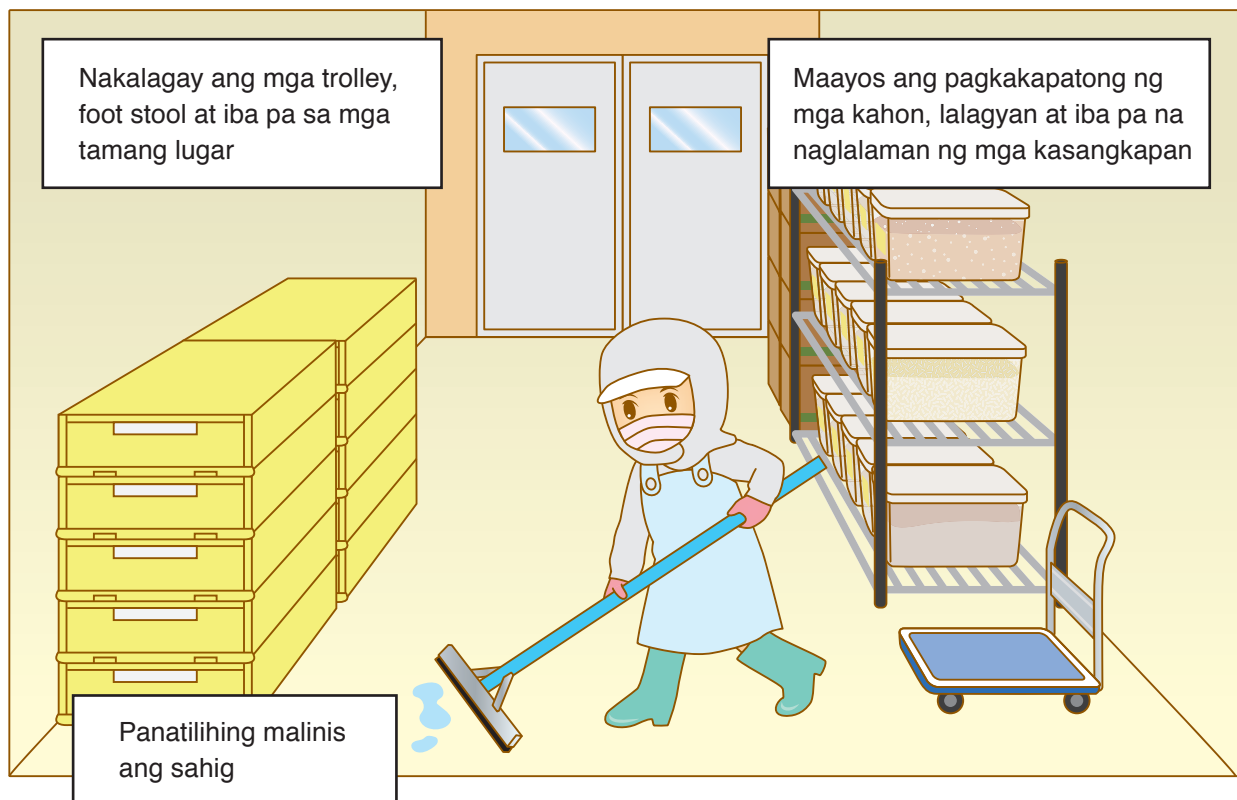
Nagsasanay ka kung paano pindutin ang emergency stop button upang pigilin ang makinarya?



Sinusuot mo nang wasto ang mga itinakdang unipormeng pangtrabaho?

Mga bagay na dapat alamin		Oo	Hindi
1	Sinusuot mo ba nang wasto ang mga unipormeng pangtrabaho upang hindi ka maipit o makaladkad ng makinarya?		
2	Naiintindihan mo ba nang husto kung paano gumagana ang makinarya na iyong ginagamit at paano ito gamitin?		
3	Sinusunod mo ba ang mga patakaran ng kumpanya?		
4	Alam mo ba kung saan nakalagay ang mga delikadong parte ng makinarya?		
5	Hindi mo na ba nahahawakan ang mga delikadong parte ng makinarya?		
6	Kaya mo bang pigilan nang todo ang makinarya bago mo tanggalin ang anumang nakaipit na basura o kasangkapan gamit ang iyong kamay?		
7	Ang emergency stop button ba ay nakalagay sa lugar kung saan mabilis mo itong mapinpindot sa oras na gusto mong pigilin agad ang makinarya?		
8	Dumaan ka ba sa pagsasanay kung paano mo pindutin ang emergency stop button ng iyong sarili para pigilin agad ang makinarya?		

Pagpigil sa mga aksidente tulad ng pagkatumba, pagkadulas at pagkahulog



Mga bagay na dapat alamin		Oo	Hindi
1	Sinusunod mo ba ang mga patakaran na itinakda ng kumpanya tungkol sa paglilinis at pag-aayos ng lugar ng trabaho?		
2	Lagi bang malinis ang sahig?		
3	Nililinis mo ba ang sahig mula sa natapong tubig o mantika na naaayon sa patakarang itinakda ng kumpanya?		
4	Maayos ba ang iyong pagkakapatong ng mga kahon ng kasangkapan upang hindi sila matumba?		
5	Nakalagay ba sa itinakdang lugar ang mga trolley, foot stool at iba pa?		
6	Maayos at malinis ba ang mga daanan at pasukan upang nadadaan ang mga ito ng mga tao?		

Sa pamamagitan ng pagsasanay upang manatiling masigla ang iyong pag-iisip at katawan, maaari niyong mapabuti ang resulta ng trabaho at maiwasan ang mga hindi inaasahang aksidente. Panatilihin nating malusog ang ating katawan sa pamamagitan ng wastong pagtulog at paggawa ng mga bagay na na ayon sa iyong kagustuhan upang mapabuti ang iyong lagay ng loob.

● Ang resulta ng trabaho ay nakasalalay sa kombinasyon ng abilidad at kondisyon ng katawan

Sinasabi na ang mga tao na maabilidad lang ng konti ngunit may maayos na kondisyong pangkalusugan ay higit pang nakakagawa ng mabuting resulta sa trabaho kaysa sa mga taong maabilidad ngunit hindi maayos ang kanilang kalusugan. Ugaliin na sanayin natin ang sarili na magkaroon ng mabuting kondisyon sa ating pag-iisip at pangangatawan. Huwag ring pilitin ang ating sarili na magtrabaho habang may sakit. I-ulat natin ang ating karamdaman sa ating mga superyor o tagapamahala at sumunod sa kanilang mga instruksyon.

● Magkaroon ng wastong oras ng pagtulog

Ang pagtulog ay nakakagaling ng anumang sakit o karamdaman at binabalik nito ang sigla ng katawan. Ito ay dahil sa mga aktibong growth hormone na tumutulong na mapasigla ng ating resistensya habang tayo'y natutulog. Sa kabilang dako, kung tayo ay kinukulang sa pagtulog, bumababa ang ating resistensya na nagiging sanhi ng pagkakaroon ng sakit. Ugaliin natin na magkaroon ng sapat na tulog upang hindi tayo magkasakit.

● Iwasang gumamit ng mobile phone bago matulog

Ang panonood ng telebisyon, paggamit ng kompyuter o paggamit ng smartphone bago matulog ay gumigising sa ating nervous system. Kahit na natutulog ang ating katawan, patuloy pa rin ang paggana ng ating utak. Iwasan nating gumamit ng anumang elektronikong bagay isang oras bago matulog.



● Gumawa ng mga paraan na nakakapagpabuti ng lagay ng loob na nababagay sa iyo

Sinasabi noong mga sinaunang panahon na ang sakit ay sanhi ng pagkakaroon ng hindi mabuting kalooban. Ang pagkakaroon ng anu-anong pag-aalala at pagkakabahala ay nakakapag-lilito sa ating isipan at pinapababa nito ang ating natural na resistensya. Sa madaling salita, ang sakit ng isipan ay sakit rin ng katawan.

Ang paggawa ng kamalian dahil sa pagiging tulala o balisa habang Nagtrabaho ay maaring magdulot rin ng malaking aksidente sa trabaho.

Panatilihin natin na malakas ang ating resistensya para sa malusog at masiglang isip at katawan sa pamamagitan ng paggawa ng mga aktibidad na nababagay sa iyo sa araw o oras ng pahinga tulad ng pag-eehersisyo, pag-grocery, pagluto, pakikipag-tawanan sa kaibigan, pakikinig ng musika at pagtanaw ng mga pinintang larawan upang bumuti ang ating lagay ng loob.

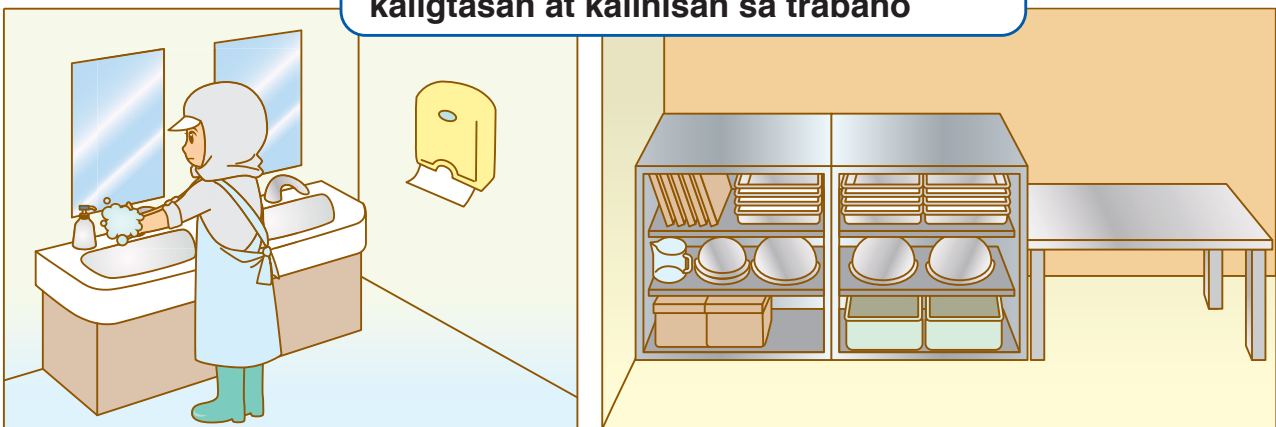
5

Mga pangunahing kaalaman sa kalinisan sa pagkain at ang mga gawaing "5S"

Ang mga pangunahing kaalaman ng kalinisan sa produktong pagkain ay ang laging pagpapanatili ng "kalinisan" (para hindi kumapit ang mikrobyo) at "mabilis" na pagtrabaho (para hindi dumami ang mikrobyo). Nandirito ang aktibidad na tinatawag na "5S" na esensyal para sa pagsasagawa ng mga ito.

Ang mga gawain na tinatawag na "5S", sa wikang Hapon, ay nangunguhulugang "seiri (kaayusan)", "seiton (katiwasayan)", "seisou (kasinopan)", "seiketsu (kalinisan)" at "shuukan (kaugalian)".

Pagsasabay ng kalinisan sa pagkain at kaligtasan at kalinisan sa trabaho



● Seiri (Kaayusan):

Ito ang paghihiwalay ng ginagamit sa hindi ginagamit na bagay at ang pagliligpit nito.

● Seiton (Katiwasayan):

Ito ang paglalagay ng mga ginagamit na bagay sa itinakdang lugar upang ang mga ito ay makuha agad sa kinakailangang bilang sa oras ang mga ito ay kinakailangan.

Ito rin ang laging pagbabalik ng mga bagay sa kanilang dating lugar pagkatapos gamitin.

● Seisou (Kasinopan):

Ito ang paglilinis ng lugar pangtrabaho at pagtatanggal ng mga alikabok, dumi at mantsa mula sa mga makinarya at kagamitan.

● Seiketsu (Kalinisan):

Ito ang pagpapanatili ng kalinisan ng walang bahid ng dumi. Hindi lang ang lugar pangtrabaho, makinarya at kagamitan ay dapat na pinapanatiling malinis, pati na rin ang unipormeng pangtrabaho at ang iyong sarili.

● Shuukan (Kaugalian):

Ito ang ugaliing pagsunod sa mga patakaran na itinakda ng kumpanya.

Ito rin ang hindi pag-iisip ng mga bagay tulad ng "Nakakatamad" at "Mas madali pa ang pamamaraan ko" at paggawa ng mga bagay na dahil lang sa gusto mo.

Lagi nating alamin at gawin ang gawaing "5S" araw-araw sapagkat nakakatulong ang mga ito sa pagpapanatili ng iyong kaligtasan at kalusugan sa pamamagitan ng pagbuti ng kapaligiran sa trabaho.

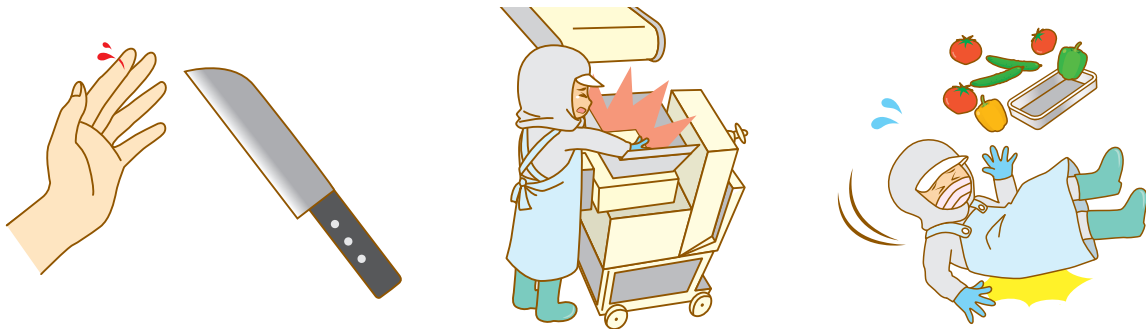
6

Pagsusulat ng memo tungkol sa muntikang pagkaranas ng delikadong aksidente at ang pagbabahagi nito

Naranasan mo ba na muntik ka nang maaksidente sa trabaho tulad ng muntikang pagkaputol ng daliri at muntikang pagkaladkad o pagkatumba sa makinarya?

Ang memo na sinulat mo ay makakatulong sa lahat para maiwasan ang mga malubhang aksidente.

Anong klaseng aksidente ang muntik mo nang maranasan?



● Para makatulong ang iyong memo sa lahat upang maiwasan ang mga malubhang aksidente

- Huwag kalimutan na isulat sa iyong memo ang naranasan mo ilang oras pagkatapos ng pangyayari. Makakatulong rin sa iyong pag-aaral ng wikang Hapon kung sinulat mo sa memo gamit ang wikang ito.
- Sa pagpupulong na isinasagawa tuwing umaga, ugaliing pag-usapan ang mga malubhang aksidente na muntik mong maranasan kasama ang iyong mga tagapamahala at kaibigan, pati narin kung bakit nangyari ang ganitong kapamahakan at kung ano ang dapat gawin.

● Basahin at alamin ang mga senyas

May ganito bang senyas sa lugar ng iyong trabaho? Wasto nating alamin ang mga kahulugan ng iba't ibang mga senyas.



Huwag paandarin ang makinarya dahil ito ay inaayos pa



Huwag ilagay ang mga bagay sa mga daanan



Huwag hawakan dahil ito ay nakakapasos



Huwag hawakan dahil ito ay nakakakuryente



Ito ay labasan lamang sa oras ng kagipitan

JITCO