

Dành cho thực tập sinh kỹ năng

技能実習生向け

# Bước đầu tiên để thực tập sinh kỹ năng thực hiện các công việc xây dựng an toàn

技能実習生が建設作業を  
安全に行うための第一歩



Tháng 3 năm 2015

2015年3月

# Chương 1 Công tác an toàn cần cho việc gì?

## 第1 安全作業は何のために必要か？

### Sự cần thiết của công tác an toàn

- 1) Nếu bạn bị thương hay khuyết tật vì tai nạn công nghiệp không những bản thân mình mà gia đình cũng lo lắng và khổ sở không kể xiết.
- 2) Huống chi, nếu chẳng may bạn tử vong do tai nạn bạn sẽ để lại đau buồn vô hạn cho những người trong gia đình và người thân còn lại.
- 3) Để không bị tổn thương trong khi làm việc, điều quan trọng là phải tiến hành công việc trong khi chú ý thận trọng tới những ưu tiên cao nhất về an toàn.

### Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

#### ① 安全第一 (あんぜん だいいち)

◆ どんなどきでも あんぜんを いちばんに かんがえる。

##### 1) An toàn trước tiên

Bất cứ lúc nào cũng nghĩ tới an toàn trước nhất.



#### ② 危険 (きけん)

◆ あんぜん ではない。あぶない。

##### 2) Nguy hiểm

Không an toàn. Nguy hiểm.



#### ③ 危険を知らせる日本語 (きけんを しらせる にほんご)

##### 3) Tiếng Nhật dùng để báo nguy

あぶない！  
Nguy hiểm!



はいるな！  
Đừng vào!



さわるな！  
Đừng chạm vào!



おちる！  
Ngã xuống!



いくな！  
Đừng đi!



くるな！  
Đừng đến!



## Chương 2 Hiện trường xây dựng có đặc tính gì?

第2 建設現場はどのような特徴があるか？

### Lý do cần phải đối phó

Hiện trường xây dựng khác với các khu công nghiệp khác rất nhiều do đó điều quan trọng là phải biết trước các đặc tính của nó.

### Đặc điểm của hiện trường xây dựng

- 1) Nhà thầu chính và người thầu có quan hệ (nhà thầu phụ) cùng hợp lực, tùy thuộc vào vị trí tương ứng của mình, để thúc đẩy các hoạt động an toàn và vệ sinh để các thảm họa và tai nạn lao động không xảy ra.
- 2) Trong tiến trình công việc, các nơi nguy hiểm ở hiện trường xây dựng sẽ thay đổi mỗi ngày.
- 3) Trong lúc nhiều máy móc lớn đang chạy, nếu bị kẹp vào hay chạm phải thì dễ dẫn đến chấn thương lớn hoặc thảm họa tử vong.
- 4) Cùng trong một hiện trường xây dựng có nhiều người làm các ngành nghề khác nhau trong công ty cùng nhau làm việc, tùy theo tiến độ mà nội dung của công việc sẽ thay đổi thường xuyên
- 5) Công việc bị chi phối bởi điều kiện thời tiết như mưa, gió và tuyết.
- 6) Có nhiều tai nạn xảy ra như rơi xuống, té ngã và cũng có một số gây ra bởi máy móc xây dựng, cần cầu v.v... Ngoài ra, cũng cần lưu ý tới các tai nạn giao thông trong thời gian đi làm hoặc ở trong hiện trường xây dựng.

### Tiếng Nhật cần ghi nhớ

#### ① 職長 (しよくちよう)

◆ さぎょうを ちよくせつ しきかんとくする しよくばの せきにんしゃ。

#### 1) Đốc công

Người trực tiếp chỉ huy, giám sát công việc, người chịu trách nhiệm tại nơi làm việc.

#### ② 墜落・転落災害 (ついらく・てんらくさいがい)

◆ けんちくぶつ あしば はしごかいだん などから おちて おきる けが。

#### 2) Tai nạn rơi xuống, té ngã

Chấn thương vì rơi từ công trình xây dựng, giàn giáo, thang, cầu thang.



Cũng có trường hợp công ty của bạn là nhà thầu thứ yếu cấp 2, cấp 3

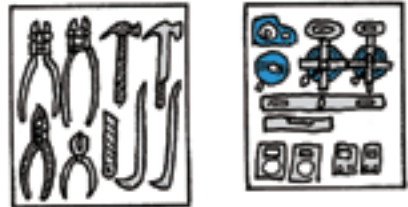
# Chương 3 Các quy tắc an toàn trong công việc xây dựng là gì?

## 第3 建設作業における安全ルールとは？

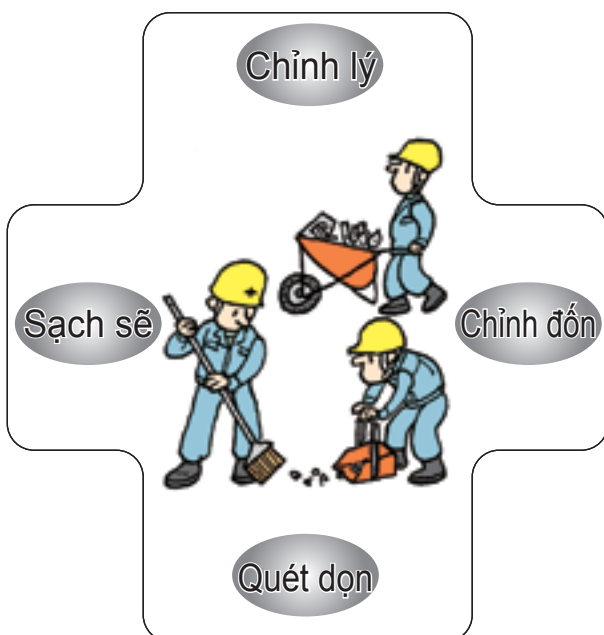
### Mang các loại thiết bị bảo hộ



### Vận động 4S



Hãy đặt công cụ sao cho dễ lấy ra sử dụng



Chất thải công nghiệp là rác nếu pha trộn với nhau; nếu phân ra thì nó là tài nguyên.



Phân loại chất thải và đặt vật liệu tùy theo loại tại nơi được chỉ định.

## Lý do cần phải đối phó

Có quy tắc giao thông để lái xe thì cũng có những quy tắc để làm việc một cách an toàn trong hiện trường xây dựng. Hãy tuân thủ đúng các quy định này.

## Cơ bản của quy tắc an toàn

- 1) Tuân thủ các quy tắc đã được quy định và các quy trình làm việc ở hiện trường xây dựng.
- 2) Tuân thủ các hướng dẫn của đốc công, của người có trách nhiệm như người hướng dẫn thực tập kỹ năng.
- 3) Mang các trang thiết bị đúng cách như mũ bảo hộ, dây đai an toàn, mặt nạ ngừa bụi đã được quy định trước.
- 4) Không được loại bỏ các thiết bị an toàn như tay vịn mà không được phép.
- 5) Luôn luôn cố gắng dọn dẹp nơi làm việc cho gọn gàng, ngăn nắp và quét dọn sạch sẽ. (Vận động 4S)

## Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

① あんぜん安全ルール (あんぜん るーる)

◆あんぜんに はたらく ための しょくばの きまり。

1) Quy tắc an toàn

Quy tắc nơi làm việc để làm việc một cách an toàn.

② さぎょう てじゆん作業手順 (さぎょう てじゆん)

◆しごとを きめられた とおり あんぜんにおこなうための じゆんじよ。

2) Quy trình làm việc

Trình tự đã được quy định để thực hiện một cách an toàn khi làm việc.

③ ほごぐ保護具 (ほごぐ)

→けがや びょうきから じぶんの みを まもるため もちいる どうぐ。

3) Thiết bị bảo vệ

Các thiết bị sử dụng để tự bảo vệ mình ngừa chống chấn thương hay bệnh tật.

④ ほごぼう ちゃくよう保護帽着用 (ほごぼう ちゃくよう)

◆けが しないよう あたまに かぶり みを まもる。

4) Đội mũ bảo hộ

Mũ đội trên đầu để không bị thương, để tự bảo vệ mình.



⑤ あんぜんたい しよう安全帯使用 (あんぜんたい しよう)

◆ゆかや てすりがない こうしょで さぎょうするとき ついらく しないよう いのちづな つき べるとを もちいる。

5) Sử dụng dây đai an toàn

Khi làm việc ở độ cao không có sàn hoặc tay rào chắn, sử dụng thiết bị bảo hộ này để không bị rơi ngã.



⑥ うんどう4S運動 (よんえす うんどう)

◆せいり せいとん せいそう せいけつに とりくむ しょくばの かつどう。

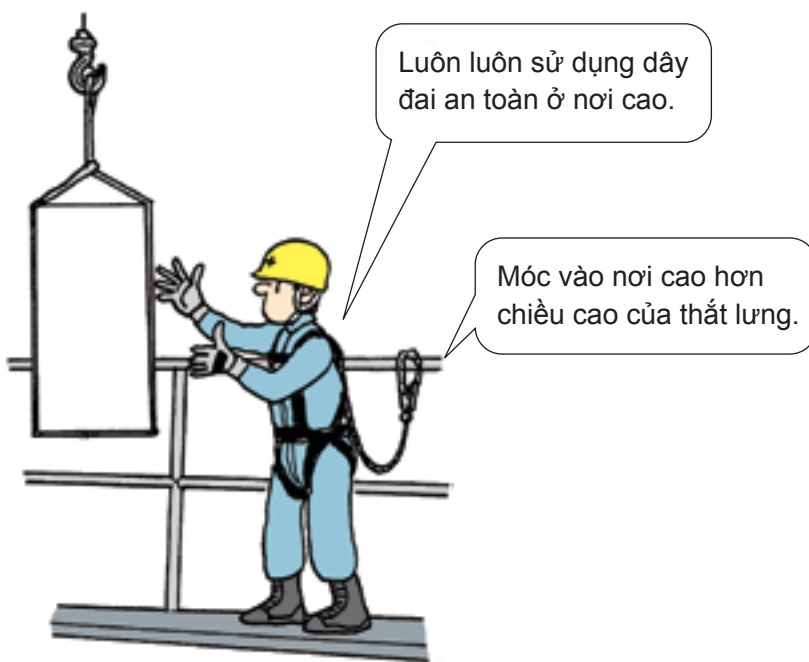
6) Vận động 4S

Tham gia hoạt động Chính lý, Chính đốn, Quét dọn, Sạch sẽ ở nơi làm việc.

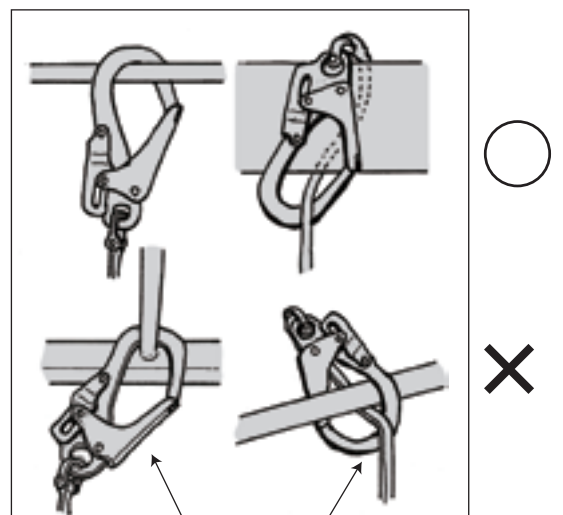


# Chương 4 Cơ bản để thực hiện công việc được an toàn là gì?

第4 作業を安全に行う基本は？



Có thể móc trực tiếp vào thanh ngang, dây ngang hoặc quấn một vòng.



Không móc như thế này.

## Lý do cần phải đối phó

Không cần phải nói, làm bất cứ việc gì điều cơ bản rất là quan trọng. Đặc biệt, trong công trình xây dựng điều quan trọng là học hỏi tốt những điều cơ bản về an toàn và luôn luôn cố gắng làm việc được an toàn.

## Các điểm quan trọng để thực hiện công việc một cách an toàn

### 1) Quần áo làm việc

- Mặc quần áo sạch sẽ, vừa vặn với kích thước của cơ thể.
- Bỏ áo vào trong quần, cài nút tay áo, còn quần thì không để dài lượm thuộm.
- Không đặt để những vật nguy hiểm và không cần thiết vào trong túi.

### 2) Đội mũ bảo hộ

- Điều chỉnh băng buộc đầu và quai nón cho vừa đầu.
- Đội nón một cách chính xác, không đội lệch ra phía sau.
- Để phần hình chữ V của quai nón vào tai cho chính xác.
- Không được đội mũ trong khi vừa quần khăn hay đội mũ bóng chày trên đầu.
- Có nhiều loại mũ bảo hộ khác nhau: mũ bảo hộ để bảo vệ cái đầu khi bị té ngã, mũ bảo hộ để che đầu khi bị các vật rơi xuống đập vào v.v...

### 3) Mang giày an toàn

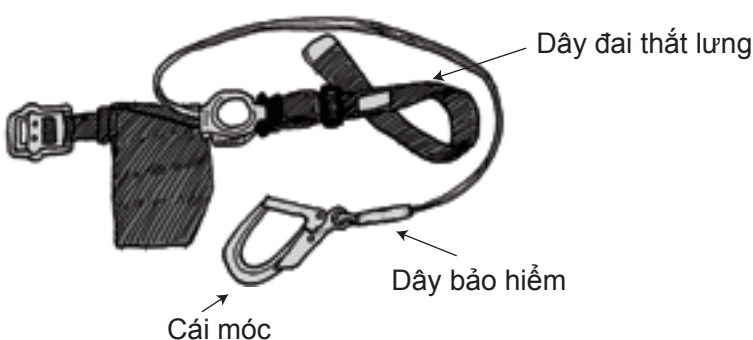
- Giày an toàn được thiết kế để bảo vệ đôi chân của mình khi vật nặng rơi xuống hay đập đỉnh. Có nhiều loại tùy theo cách dùng như loại làm việc trên cao, loại phòng chống đập đỉnh.
- Thắt chặt gọn gàng dây giày khi sử dụng. Ngoài ra, mỗi tuần một lần hãy kiểm tra, sửa chữa, đôi nào hư hỏng quá nhiều nên thay thế.

### 4) Mang dây đai an toàn

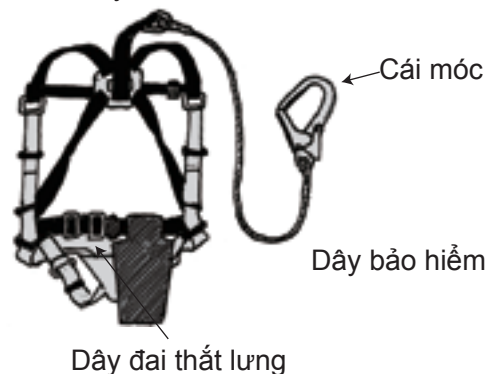
- Sử dụng ở sàn công tác, ở nơi cao không có tay vịn hay ở các vị trí được chỉ định khác.
- Có 2 loại: dây đai thắt lưng và dây đai toàn thân.
- Loại dây đai toàn thân: Không có cảm giác bó buộc khi đeo dây đai an toàn, nếu chẳng may rơi ngã trọng lượng va chạm được phân chia làm giảm gánh nặng cho cơ thể.
- Xác định rõ ràng nơi gắn móc, móc vào vị trí cao hơn lưng.
- Trong trường hợp phải di chuyển để làm việc hãy căng dây an toàn chính rồi mới móc dây đai an toàn vào.
- Kiểm tra hàng ngày dây đai thắt lưng, dây bảo hiểm v.v... nếu tìm thấy phần nào hư hại hãy thay bằng một cái mới.

## Ví dụ về các dây đai an toàn

Loại dây đai thắt lưng



Dây đai toàn thân



## Chương 5 Hãy kiểm tra tình trạng của hiện trường xây dựng trước khi bắt tay vào công việc!

### 第5 作業に着手する前に現場の状況を確認しよう!

#### Lý do cần phải đối phó

Vì nội dung công việc ở hiện trường xây dựng thay đổi hàng ngày do đó các nơi nguy hiểm cũng không giống nhau. Vì vậy, điều quan trọng là phải kiểm tra tình trạng của hiện trường xây dựng trước khi bắt đầu làm việc để đảm bảo an toàn. Để tránh những điều bất trắc, hãy chú ý xác nhận tình trạng của hiện trường xây dựng.

#### Xác nhận tình trạng của hiện trường

- 1) Lắng nghe cẩn thận các đốc công (người hướng dẫn thực tập kỹ năng) mô tả tình hình của hiện trường xây dựng để hiểu rõ nó.
- 2) Xác nhận những nơi như nơi cấm vào, nơi nguy hiểm, lối đi an toàn, nơi trú ẩn v.v...
- 3) Xác nhận vị trí của bình chữa cháy, thiết bị cấp cứu.

#### Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

##### ① 立入禁止 (たちいり きんし)

◆そのなかに はいっては いけない ばしょ。

##### 1) Cấm vào

Các nơi không được vào trong đó.



##### ② 安全通路 (あんぜん つうろ)、作業通路 (さぎょう つうろ)

◆ひとが あんぜんにあるく ことができる つうろ。

##### 2) Lối đi an toàn, lối làm việc

Lối đi mà mọi người có thể đi bộ một cách an toàn.



##### ③ 昇降階段 (しょうこう かいだん)

◆げんばで ひとが のぼり おり する かいだん。

##### 3) Cầu thang lên xuống

Cầu thang để mọi người đi lên đi xuống ở hiện trường.



##### ④ 休憩所 (きゅうけいしょ)

◆きゅうけい じかんに すこす ばしょ。

##### 4) Nơi nghỉ ngơi

Nơi để nghỉ trong thời gian nghỉ ngơi.



##### ⑤ 最大積載荷重 (さいだい せきさい かじゅう)

◆そのばしょ そのあしばに さいだいに のせられる じゅうりょう。

##### 5) Tải trọng tối đa cho phép

Trọng lượng tối đa có thể được đặt trên nơi đó hoặc trên giàn giáo.



##### ⑥ 火気厳禁 (かき げんきん)

◆ひを つかっては いけない。

##### 6) Cấm lửa

Không được sử dụng lửa.



##### ⑦ 喫煙所 (きつえんじょ)

◆たばこを すっても いい ばしょ。

##### 7) Khu vực hút thuốc

Nơi được phép hút thuốc.





## Chương 6 Ngành nghề nào cần bằng cấp và giáo dục đặc biệt?

### 第6 資格の取得や特別に教育を受ける必要のある業務とは？

#### Lý do cần phải đối phó

Có những ngành nghề cần bằng cấp và giáo dục đặc biệt được quy định bởi pháp luật mới được làm. Vì đây là những ngành nghề đặc biệt có nguy hiểm cao, do đó không được tự ý làm những công việc này theo ý riêng của mình.

#### Công việc có điều kiện hạn chế

- 1) Khi tham gia vào công việc bị giới hạn theo quy định của pháp luật, bạn phải có bằng cấp.
- 2) Nếu tham gia vào công việc này mà không có bằng cấp là vi phạm pháp luật. Đừng bao giờ làm như thế.

#### Thụ huấn giáo dục đặc biệt

- 1) Khi tham gia vào các công việc nguy hiểm, độc hại theo quy định của pháp luật, cần thụ huấn khóa học giáo dục đặc biệt về an toàn và vệ sinh.
- 2) Nếu không thụ huấn giáo dục đặc biệt này, không được tham gia vào các công việc nói trên.

#### Ví dụ về các công việc có điều kiện hạn chế

Công việc cạp, bắt kiện của tải nặng từ 1 tấn trở lên của xe cần cầu, cần cầu di động  
Công việc lái xe hoạt động trên sàn cao từ 10m trở lên  
Công việc lái xe thuộc loại máy móc xây dựng để chuẩn bị đất đai, vận tải, bốc xếp và khoan xới mà trọng lượng xe nặng từ 3 tấn trở lên  
Công việc lái xe nâng tải nặng từ 1 tấn trở lên



#### Ví dụ về công việc cần giáo dục đặc biệt

Công việc hàn, cắt kim loại được thực hiện bằng cách sử dụng một máy hàn hồ quang  
Công việc lái xe hoạt động trên sàn cao dưới 10m  
Công việc lái xe thuộc loại máy móc xây dựng để chuẩn bị đất đai, vận tải, bốc xếp và khoan xới mà trọng lượng xe nặng dưới 3 tấn  
Công việc lái xe thuộc loại máy làm cứng nền đất, có thể tự hành đến nơi không định rõ  
Công việc lái xe nâng tải nặng dưới 5 tấn  
Công việc thay thế đá mài  
Công việc liên quan đến lắp ráp, tháo dỡ hoặc thay đổi giàn giáo  
(Ngoại trừ các hoạt động phụ trợ trên mặt đất hoặc trên sàn làm việc vững chắc)  
(Thực thi dự kiến ngày 1 tháng 7 năm 2015, có các biện pháp tạm thời)



#### Ví dụ về các công việc cần thực hiện giáo dục chiếu theo giáo dục đặc biệt

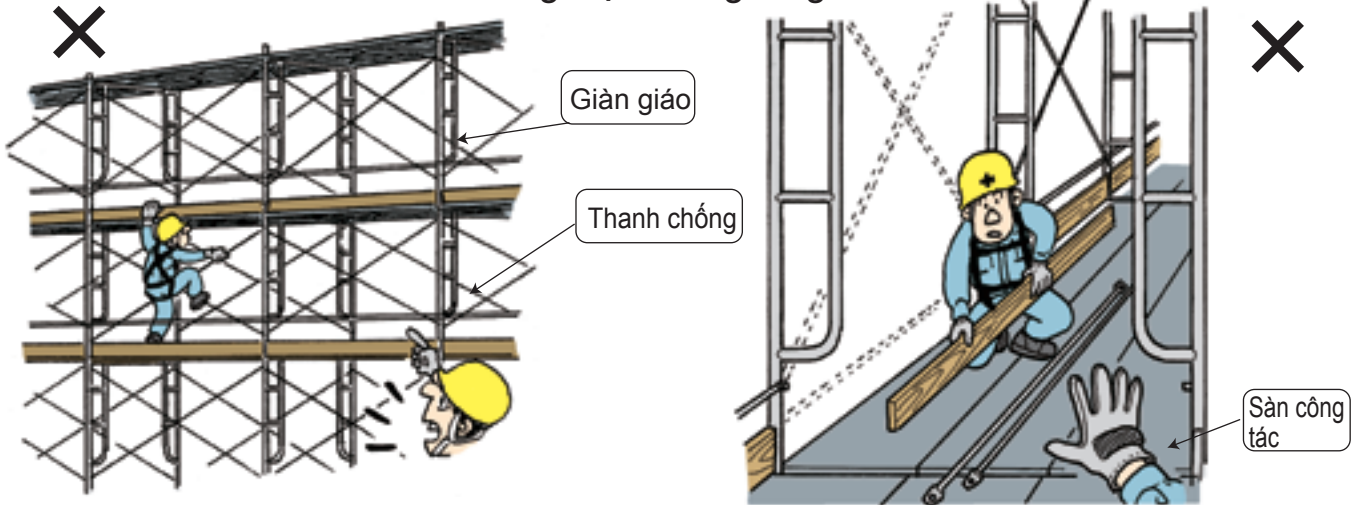
Công việc làm với bàn cửa tròn xách tay

Ví dụ về công việc lái xe thuộc loại máy móc xây dựng

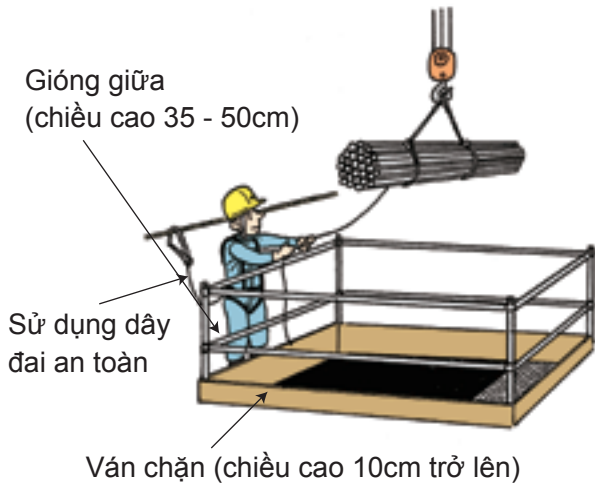
# Chương 7 Cần chú ý những gì để không rơi xuống, té ngã?

第7 墜落・転落しないためにはどのような注意が必要か？

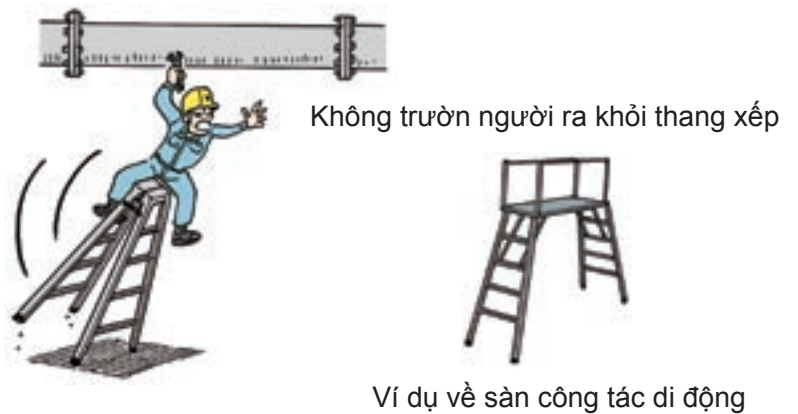
## Công việc trên giàn giáo



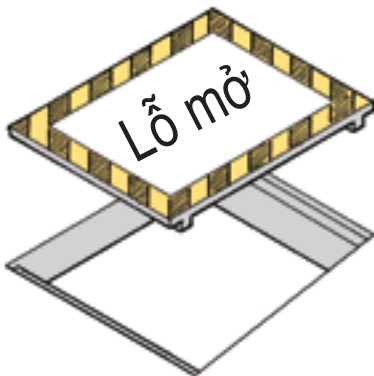
## Làm việc gần lỗ mở



## Làm việc với thang xếp

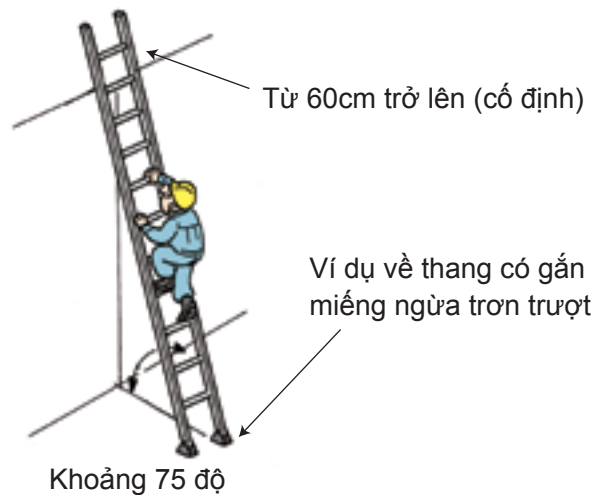


## Ví dụ về rào quanh lỗ mở



## Ví dụ về nắp lỗ mở

## Làm việc với thang



## Lý do cần phải đối phó

Đây là việc cần chú ý nhất trong các biện pháp an toàn của các công trình xây dựng. Tai nạn do rơi xuống, té ngã sẽ dẫn đến một thảm họa lớn, vì vậy chúng ta hãy cố gắng hết sức để nó không xảy ra.

## Những điều cần chú ý khi làm việc trên cao như trên giàn giáo v.v...

- 1) Luôn luôn sử dụng sàn công tác, dây đai an toàn tại nơi làm việc trên cao như giàn giáo v.v...
- 2) Sử dụng các thiết bị lên xuống, cầu thang, một cái thang v.v... để đi lên, đi xuống
- 3) Không loại bỏ tay vịn hoặc thanh chống mà không được phép.
- 4) Hãy đi qua các lối đi an toàn được quy định trước.
- 5) Trong khi làm việc trên mái nhà ngói đá hãy sử dụng tấm ván để khỏi đạp lên trên ngói.

## Những điều cần chú ý khi làm việc gần nơi lỗ mở

- 1) Không được tùy tiện lấy đi tay vịn và nắp của lỗ mở. Nếu lấy nó ra theo chỉ đạo của đốc công, hãy đặt nó trở lại chỗ cũ ngay sau khi kết thúc công việc.
- 2) Khi nắm bắt các nguyên liệu từ lỗ mở, hãy sử dụng dây đai an toàn.
- 3) Không làm rơi đồ vật qua lỗ mở.

## Những điều cần chú ý khi làm việc với sàn công tác di động hay thang xếp

- 1) Sử dụng sàn công tác di động càng nhiều càng tốt.
- 2) Làm việc với sàn công tác di động
  - Đừng quay lưng lại với các bên lên xuống, không cầm đồ vật trên tay khi lên xuống.
  - Theo quy tắc chỉ một người được phép làm việc trên tấm sàn.
  - Không được sử dụng ở những nơi trơn trượt và nền đất yếu.
  - Nếu có thể được, không đặt công cụ và nguyên vật liệu v.v... trên tấm sàn.
- 3) Làm việc với thang xếp
  - Không đứng trên tấm sàn hoặc nhô người ra khi làm việc.
  - Luôn luôn sử dụng khóa giữ cho thang khỏi bung ra.
  - Không leo lên hay xuống bằng một tay trong khi tay kia cầm đồ vật.

## Những điều cần chú ý khi làm việc với thang tựa

- 1) Phía trên, trời thang ra hơn 60cm rồi để thang tựa vào nơi cố định, sử dụng thang ở khoảng 75 độ.
- 2) Dùng thang có gắn miếng ngừa trơn trượt dưới chân thang, bắt thang vững chắc.
- 3) Không leo lên hay xuống bằng một tay trong khi tay kia cầm đồ vật.

## Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

- ① 墜落注意 (つらく ちゅうい)  
◆たかいところの さぎょうは あぶないので つらく しないよう きをつける。

- 1) Coi chừng té ngã  
Làm việc nơi cao rất nguy hiểm, hãy chú ý để khỏi té ngã



- ② 開口部注意 (かいこうぶ ちゅうい)  
◆あいている ところから おちないように きを つける。

- 2) Chú ý lỗ mở  
Chú ý để khỏi rơi xuống từ lỗ mở.



- ③ 足もと注意 (あしもと ちゅうい)  
◆だんさや かいこうぶに きを つけて あるく。

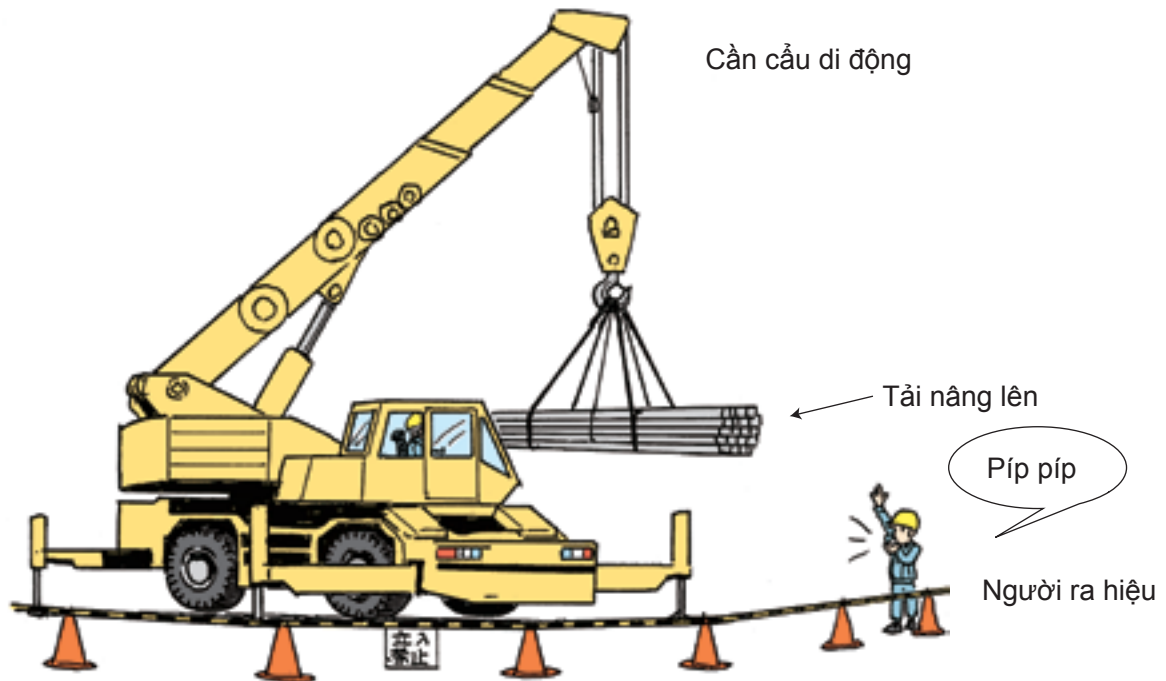
- 3) Coi chừng vấp ngã  
Đi cẩn thận qua các bậc và lỗ mở.



## Chương 8 Nơi nào không được vào ở hiện trường xây dựng?

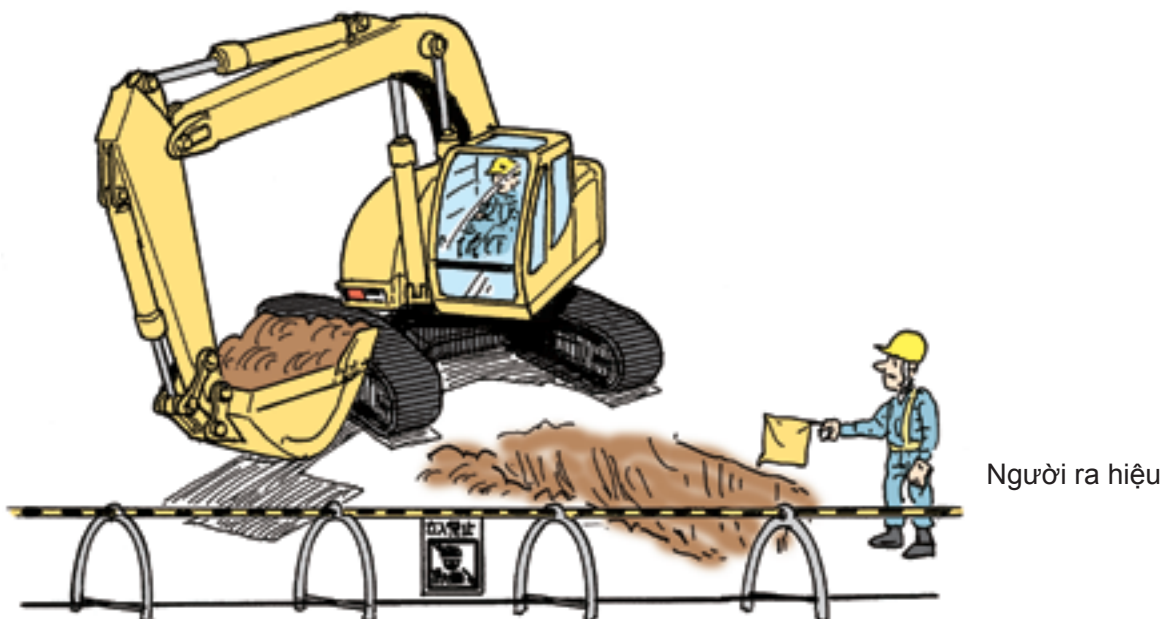
第8 建設現場で立ち入ってはならない場所とは？

### Làm việc với cần cẩu di động



### Làm việc với các xe thuộc loại máy móc xây dựng

Máy đào gàu ngược



## Lý do cần phải đối phó

Có nhiều nơi nguy hiểm tại các hiện trường xây dựng, đi vào một nơi như vậy rất nguy hiểm. Do đó, không bao giờ đi vào các khu vực bị cấm vào.

## Những điều cần chú ý khi nâng và di chuyển tải bằng xe cần cẩu v.v...

- 1) Cấm xâm nhập vào phạm vi làm việc.
- 2) Tuyệt đối cấm đứng dưới tải được nâng lên.
- 3) Luôn luôn tuân theo hướng dẫn của người ra hiệu.
- 4) Tuyệt đối không đi vào nơi có dấu hiệu, bảng báo cấm vào.

## Những điều cần chú ý khi làm việc với các xe thuộc loại máy móc xây dựng

- 1) Không đi vào nơi cấm xâm nhập xung quanh các xe thuộc loại máy móc xây dựng.
- 2) Trong trường hợp máy xây dựng là các loại máy xoay như máy đào gầu ngược (máy đào lùi) tuyệt đối không đi vào trong phạm vi làm việc.
- 3) Luôn luôn tuân theo hướng dẫn của người ra hiệu.
- 4) Tuyệt đối không đi vào nơi có dấu hiệu, bảng báo cấm vào.

## Tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

① かんけいしゃ いがい たちいりきんし  
関係者以外 立入禁止 (かんけいしゃ いがい たちいりきんし)  
◆さぎょうに かんけいしない 人は その なかに はいらない。

- 1) Không phận sự cấm vào  
Cấm người không liên quan đến công việc đi vào.



② さぎょうはん いないたちいりきんし  
作業範囲内立入禁止 (さぎょう はんい ない たちいり きんし)  
◆くれーん いどうしきくれーん しゃりょうけい けんせつきかいが うごく まわりに はいらない。

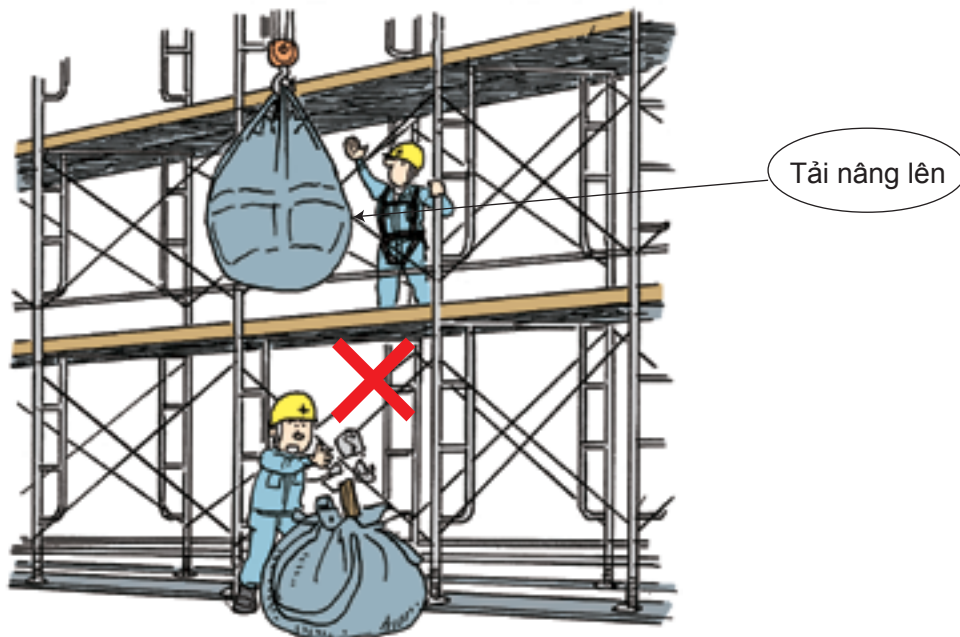
- 2) Cấm vào trong phạm vi làm việc  
Không đi vào nơi xung quanh cần cẩu, cần cẩu di động, xe thuộc loại máy móc xây dựng.

③ きけん つりに のしたに ぜったい はい  
危険 吊り荷の 下に 絶対 入るな (きけん つりに のしたに ぜったい はいるな)  
◆たまがけ さぎょうは あぶない ですから つているものの したに ぜったい はいらない。

- 3) Nguy hiểm! Tuyệt đối không đứng dưới tải được nâng lên  
Vì công việc cạp, bắt kiện rất là nguy hiểm, tuyệt đối không đi đứng dưới tải được nâng lên.

## Chương 9 Khi làm việc ở hiện trường xây dựng cần chú ý những gì bên trên và bên dưới?

第9 現場で作業を行う際、上下にはどんな注意が必要か？



### Lý do cần phải đối phó

Trong hiện trường xây dựng, có những công việc được thực hiện ở bên trên và bên dưới ta, do đó hành động của ta và hành động của những người khác có thể dẫn đến thương tích. Hãy chú ý cẩn thận bên trên và bên dưới trong khi tiến hành công việc.

### Những điều cần chú ý khi làm việc bên trên và bên dưới

- 1) Khi có người đang làm việc bên trên, hãy tránh làm việc dưới đó.
- 2) Khi cùng làm việc chung bên trên và dưới, hãy lên tiếng ra hiệu cho nhau.
- 3) Không quăng đồ vật từ trên giàn giáo xuống. Nếu không thể tránh được mà phải ném xuống từ nơi cao hơn 3m thì phải đặt một thiết bị thả xuống và một người đứng trông coi.

### Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

① 頭上注意 (すじょう ちゅうい)

◆ あたまの うえに きけんが あるので きを つける。

1) Chú ý trên đầu

Cẩn thận vì có nguy hiểm trên đầu.

② 危険 投げるな 落とすな (きけん なげな おとすな)

◆ あぶない ですから ものを なげたり おとしたり しては いけない。

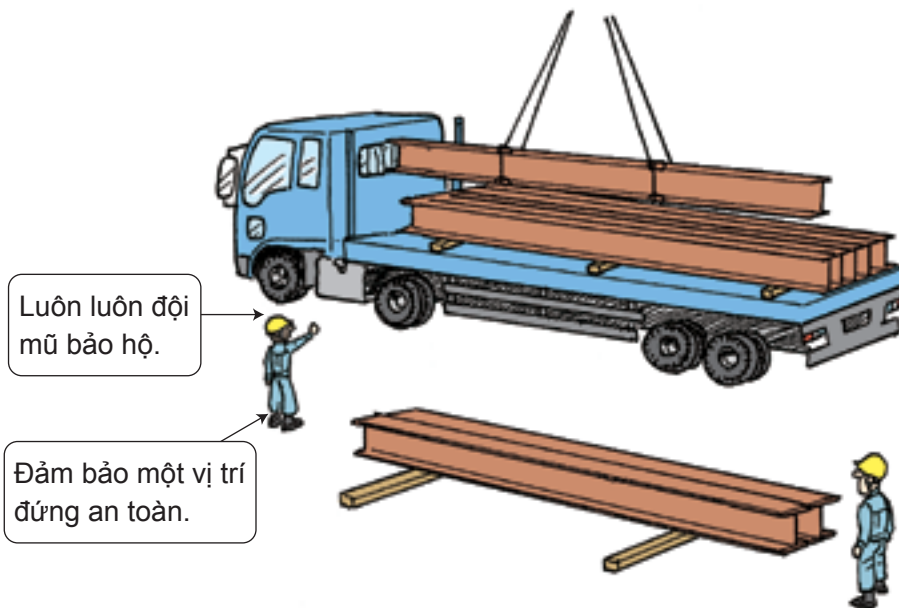
2) Nguy hiểm! Cấm ném xuống! Cấm để rơi!

Không được ném đồ vật xuống hoặc để rơi vì rất nguy hiểm.



## Chương 10 Phải làm gì để thực hiện các công việc bốc dỡ hàng hóa một cách an toàn?

### 第10 荷の積み卸し作業を安全に行うためには？



### Lý do cần phải đối phó

Để vận chuyển vật liệu và các sản phẩm chế biến ra vào hiện trường, cần chất lên và dỡ xuống xe tải. Khi đó có vài thương tích xảy ra ở vài nơi, do đó cần lưu ý về an toàn và cố gắng làm việc cẩn thận.

### Những điều cần chú ý khi làm việc bốc xếp vật liệu, hàng hóa

- 1) Hãy luôn luôn đội mũ bảo hộ trong khi bốc xếp vật liệu, hàng hóa.
- 2) Nếu có thể được, tránh làm việc trên sàn chất tải. Cố gắng làm việc từ mặt đất hoặc trên mặt đất.
- 3) Nếu có thể được, không di chuyển trên một tải không ổn định.
- 4) Không quay lưng về hướng bên ngoài của sàn chất tải.
- 5) Nếu có tấm lạt thì phải làm nó cố định.
- 6) Không làm các hành vi không an toàn chẳng hạn như nhảy lên, nhảy xuống sàn chất tải.

### Tiếng Nhật cần ghi nhớ

① 飛び乗り、飛び降り (とびのり、とびおり)

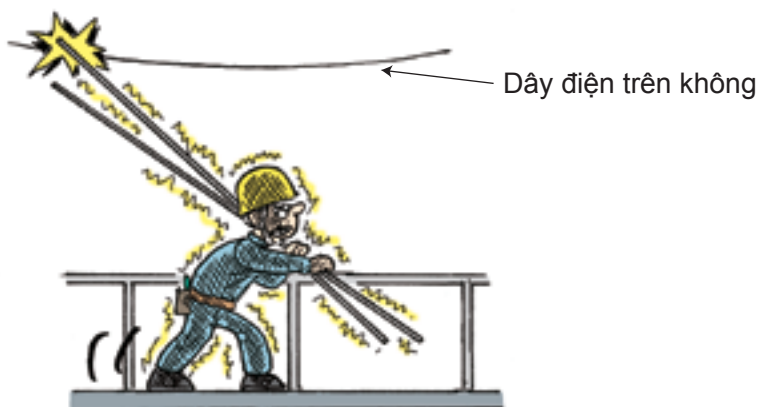
◆ ちょくせつ にだいに かけあがったり にだいを かけおりたりする あぶない こうどう。

1) Nhảy lên, nhảy xuống

Hành vi nguy hiểm nhảy lên, nhảy xuống sàn chất tải.

## Chương 11 Cần chú ý những gì khi sử dụng điện và công cụ điện?

第11 電気、電動工具の取扱いにはどのような注意が必要か？



### Lý do cần phải đối phó

Điện có nguy cơ gây ra tai nạn chết người dù ở 100 vôn, do đó cần phải sử dụng cẩn thận khi hiểu rõ hơn về tính nguy hiểm của nó.

### Những điều cần chú ý khi sử dụng điện

1) Khi sử dụng các ống dài như ống sắt trên mái nhà v.v..., hãy chú ý xung quanh như dây điện trên không ở gần đó.

### Những điều cần chú ý khi sử dụng các công cụ điện

1) Luôn luôn sử dụng các thiết bị an toàn (bao an toàn) của bàn cưa tròn xách tay và tay cầm của máy mài đĩa.

2) Kiểm tra tình trạng hư hại của cáp điện v.v... và luôn luôn nối dây đất.

3) Nếu muốn di chuyển trong khi máy đang chạy, phải tắt công tắc.

4) Không được sử dụng gắng tay khi sử dụng máy khoan hoặc máy mài đĩa điện,

### Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cấm ghi nhớ

① 感電注意 (かんでん ちゅうい)

◆ 電気は とても きけん ですから きを つける。

1) Coi chừng điện giật

Hãy chú ý vì điện rất nguy hiểm.



② 高電圧危険 (こう でんあつ きけん)

◆ ここは でんあつの たかい でんきが ながれて いるので きけん。

2) Nguy hiểm Điện áp cao

Nguy hiểm vì đây là những dòng điện cao thế.





## Chương 12 Nếu trường hợp khẩn cấp xảy ra, làm thế nào để đối phó?

第12 緊急事態が発生した場合、どう対処すればよいか?

Gọi xe cứu  
thương!



Sơ cứu ban đầu



### Lý do cần phải đối phó

Khi một tai nạn hoặc thảm họa xảy ra tại nơi làm việc, hãy cố gắng để đáp ứng một cách nhanh chóng, phù hợp. Điều quan trọng là để giảm thiểu thiệt hại về người và đồ vật.

### Đối phó khi thảm họa xảy ra

- 1) Trước hết ưu tiên hàng đầu là giải cứu và chữa trị cho nạn nhân.
- 2) Báo cáo cho đốc công và người hướng dẫn thực tập kỹ năng dù vết thương nhỏ như thế nào đi nữa.
- 3) Khi phát hiện điều gì bất thường hãy la lớn để thông báo cho những người xung quanh, đồng thời liên hệ với đốc công và người hướng dẫn thực tập kỹ năng. Gọi điện thoại số 119 để kêu xe cứu thương. Ngoài ra, hãy nhớ nơi đặt máy AED để dùng khi khẩn cấp.
- 4) Trong trường hợp gặp tai biến như bị điện giật, thiếu oxy, có thể có một thảm họa cứu hộ thứ cấp xảy ra. Hãy tuân theo hướng dẫn của người có trách nhiệm, không được hành động theo ý mình.

### Tập luyện sơ tán

- 1) Nhà thầu thực hiện các cuộc tập luyện sơ tán là để bảo vệ mạng sống của bạn, hãy tập luyện nghiêm túc.
- 2) Khi cảnh báo động đất được ban hành, hãy đem kết quả tập luyện hàng ngày ra sử dụng và sơ tán đến nơi an toàn theo sự hướng dẫn của đốc công, người hướng dẫn thực tập kỹ năng.

### Ví dụ về tiếng Nhật, dấu hiệu an toàn, bảng báo cần ghi nhớ

① 担架 (たんか)

◆ けがした ひとを のせて はこぶ どうぐ。

1) Cáng

Công cụ để chất lên và đưa người bị thương đi.



② AED (えい いー ー ー)

◆ しんぞうびょうで たおれた ひとを きゅうめいする ための きぐ。

2) AED

Máy cứu sống người bị bệnh tim.



③ 酸素注意 (さんけつ ちゅうい)

◆ さんそ のうどが ひくい くうきを すわないよう きを つけて さぎょうを おこなう。

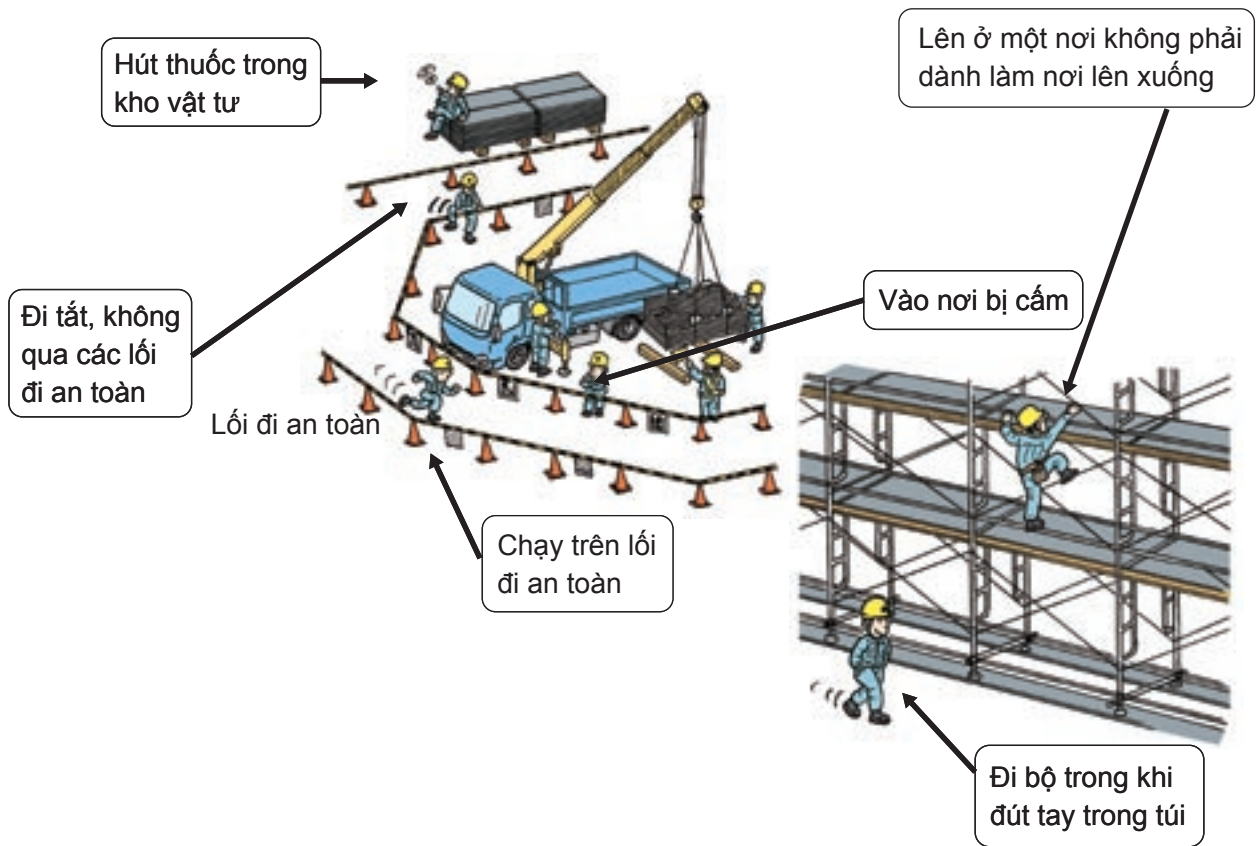
3) Chú ý thiếu oxy

Làm việc trong khi chú ý không hít thở không khí có nồng độ oxy thấp.



## Chương 13 Làm sao để phòng ngừa các hành vi không an toàn?

第13 不安全行動はどうすれば防げるか?



### Ví dụ về các hành vi không an toàn

#### Lý do cần phải đối phó

Có nhiều tai nạn công nghiệp mà nguyên nhân là do các hành vi của công nhân gây ra (hành vi không an toàn, lỗi của con người). Thường ngày, cố gắng làm việc phù hợp với các quy trình và các hoạt động an toàn. Điều quan trọng là làm việc một cách an toàn để không gây ra tai nạn lao động.

#### Mô hình điển hình của hành vi không an toàn, lỗi của con người

- 1) Bất chấp nguy hiểm, quen việc → Bao nhiêu đây thì không sao, không sao cả
- 2) Hành động đi tắt, hành động bỏ sót → Phiền hà, cản trở
- 3) Sự thiếu hiểu biết, thiếu kinh nghiệm và không quen → Sai lầm vì không biết và thiếu kinh nghiệm
- 4) Bất cẩn → Vô ý, lơ đãng

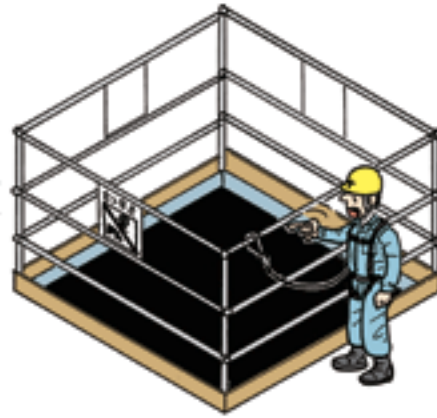
# Chương 14 Các hoạt động an toàn tại hiện trường xây dựng là hoạt động gì?

第14 建設現場での安全活動にはどのようなものがあるか？

## Hoạt động dự báo nguy cơ



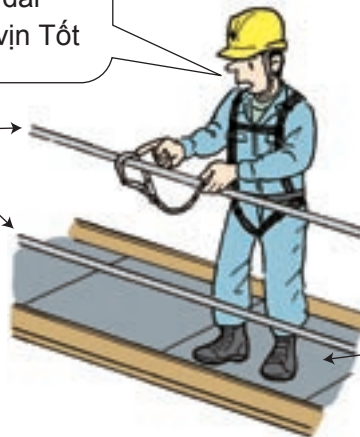
## Ví dụ về trở tay lên tiếng



Tay vịn Tốt,  
Dây đai an toàn Tốt

Móc của dây đai  
móc vào tay vịn Tốt

Tay vịn



Sàn công tác

## Lý do cần phải đối phó

Để ngăn chặn tai nạn công nghiệp trong hiện trường xây dựng, một loạt các hoạt động an toàn đã được khai triển. Điều quan trọng là phải thấu hiểu tinh thần, nội dung của chúng và tích cực tham gia vào các hoạt động an toàn.

## Ví dụ về hoạt động an toàn điển hình, dấu hiệu an toàn, bảng báo

### 1) Các hoạt động dự báo nguy cơ (KYK)

Trong quá trình làm việc, mọi người dự đoán trước nguy hiểm để tập luyện cảm nhận được sự lo sợ nguy cơ. Luôn luôn thực thi trong các cuộc họp bàn về an toàn.

### 2) Xác nhận an toàn bằng cách trở tay lên tiếng

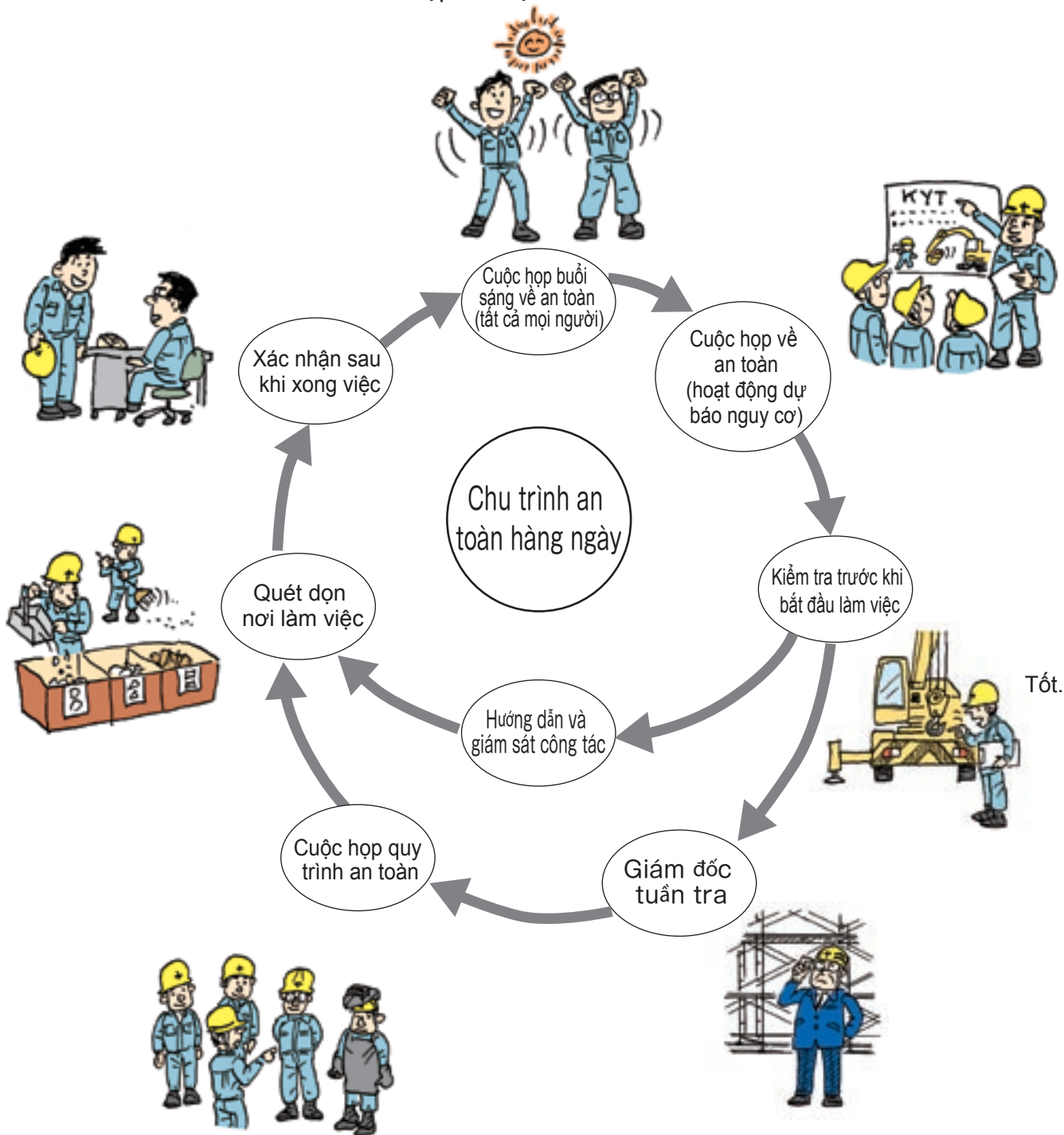
Đây là hoạt động lên tiếng hô to vừa trở tay vào một nơi để xác nhận sự an toàn. Việc này kích thích đến não và để xác nhận một lần nữa bằng lỗ tai của bạn.



# Chương 15 Thông hiểu các hoạt động an toàn trong ngày ở hiện trường xây dựng và tích cực tham gia!

だい けんせつば いちにち あんぜんかつどう りかい せっきよくてき さんか  
第 15 建設現場における一日の安全活動を理解し積極的に参加!

Tập thể dục theo radiô



# JITCO