

こう しゅ のう ぎょう しょく しゅ じゅう じ がい こく じん ぎ のう じゅう せい
耕種農業職種に從事する外国人技能実習生の
あん ぜん けん こう かく ほ む
安全と健康確保に向けて

Pagtitiyak ng Kaligtasan at Kalusugan ng mga Nagsasanay na maging Internong Teknikal sa Agrikultura sa Ibang Bansa



Ang lahat ng partido ay nararapat na makipagkaisa sa pagtatatag ng mainam na kapaligiran para sa mga nagsasanay na maging interno upang matutunan ang nararapat na kakayahan at pamamaraan upang makaiwas sa sakit at pinsala habang sila ay naninirahan sa bansang Hapon.

JITCO

Unawain ang mga patakaran para sa kaligtasan at kalinisan.

- | | |
|------------|---------------------------|
| ○作業手順確認 | ○健康診断受診 |
| ○作業指示の遵守 | ○規則正しい生活
(食事・睡眠・適度な運動) |
| ○不安全行動をしない | ○技能等を修得 |
| ○職務に専念 | ○日本語修得 |



- Balik-aralan ang mga pamamaraan sa pagtatrabaho
- Sundin ang mga patakaran
- Mag-ingat sa lahat ng oras
- Ituon ang pansin sa mga tungkulin
- Magpasuri ng kalusugan
- Mamuhay nang malusog (matulog at mag-ehersisyo nang husto, kumain ng balanseng pagkain)
- Magtamo ng kakayahan at kaalaman
- Mag-aral ng salitang Hapon



つらくぼうし きつ
墜落防止に気を付ける！

Mag-ingat upang maiwasang mahulog.



ふ あんぜんこうどう
不安全行動をしない！

Huwag gumawa ng anumang kilos na mapanganib.



Kumpletuhin ang pagsasanay para sa pagpapaandar ng forklift.

ひつよう しかく しゅとく
必要な資格を取得！

Kumuha ng lahat ng kinakailangang kasulatan.

Magsuot ng nararapat na kasuotan at kagamitang-pangkaligtasan upang mapangalagaan ang sarili.

ふくそう きけん もと
(だらしない服装は危険の元)

(Ang pagsusuot ng maluwag o bukas na damit ay maaaring magdulot ng panganib.)



Tama



Mali



き ほ ご く かなら ちやくよう
●決められた保護具は必ず着用する

- さぎょうてじゆん まも
・作業手順を守ろう
- てんけん わす
・いつも点検を忘れずに



- Palagiing magsuot ng kagamitang-pangkaligtasan.
 - ・ Sundin ang lahat ng paraan sa pagpapatakbo ng makina.
 - ・ Huwag kalimutang pagbalik-aralan ang talaan ng mga tamang kasuotan at kagamitan.



Sundan ang apat na patakaran para sa kaligtasan sa trabaho (ayusin/itago/ligpitin/linisin)

Linisin ang mga kagamitang-pangsaka sa kani-kanilang pook-linisan.

Takpan ang lahat ng talim.



Tandaan at sundin ang apat na patakaran, na siyang susi sa kulturang Hapon ng kaligtasan.

Ang maayos na pagpapalano ay nakakapagpaayos ng takbo ng trabaho.

Balik-aralan ang mga plano para sa trabaho.



Tiyaking magsiyasat ng sariling kasuutan at mga gamit-pamprotekta bago magsimula ng trabaho.

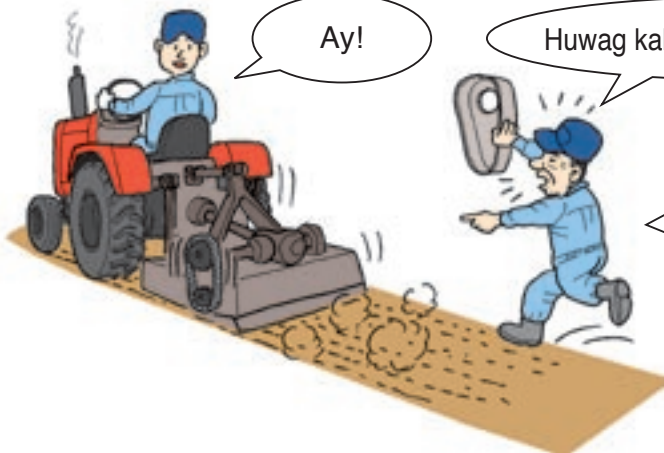
Prrrrrrt!



Kapag nagtatrabaho kasama ng iba, tiyaking sundin ang mga babalang ibinibigay sa iyo.

Ay!

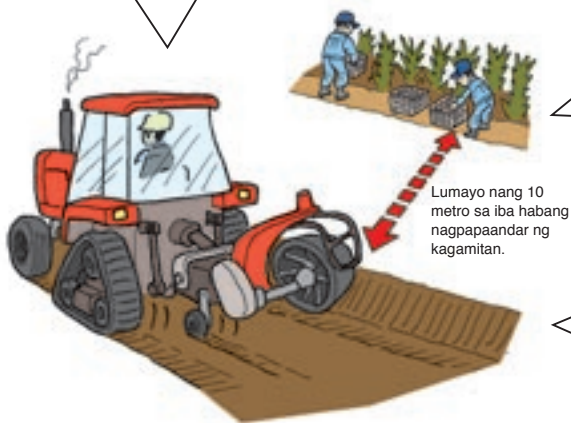
Huwag kalimutang ibalik ang takip!



Kailanma'y huwag kalimutang ibalik ang anumang inalis na takip-pangkaligtasan bago paganahin ang makinarya.

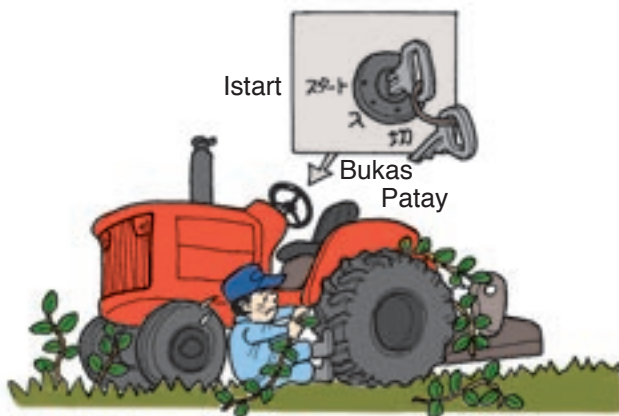
Lubusang mag-ingat habang nagpapaandar ng kagamitang-pangsaka.

Kung kailangang makipag-usap sa tsuper, tawagin siya mula sa harapan ng sasakyan.



Sa tuwing tumutulong sa pagpapaandar ng traktora o de-kamay/de-makinang asarol habang nagtatayo ng gulod o nagtatanim ng punla, huwag lumapit sa umaandar na kagamitan o kombeyor.

Ang mga itinalagang tao lamang ang maaaring magpaandar ng kagamitan.



Kung barado ang makinarya, hintayin munang tuluyang huminto ang makina bago ito hawakan.



Kapag may hinahatak na de-kamay na kagamitang pangsaka, tiyaking walang maaaring masagasaan sa likuran.

Pag-ingatang mabuti na walang mahulog mula sa trak.



Huwag tumalon pasakay o pababa ng trak. Ito ay maaaring maging sanhi ng sakuna.

Kapag maulan or mabagsik ang panahon, ang botang puno ng putik ay maaaring maging madulas. Pag-ingatang huwag madulas sa trak habang nagtatrabaho.

Habang nagkakarga, tiyaking malayo ang mga kamay sa makina, at ang mga paa at binti ay hindi maabot ng sinturon ng kombeyor.



Lubusang pag-ingatan ang paggamit ng panggupit ng damo.



Magsuot ng pamprotektang pananamit na sinadya upang tiyakin ang kaligtasan kapag nagpapaandar ng panggupit ng damo.



Alisin ang mga basyong lata at anumang nakakalat na bagay bago putulin ang damo.



Tumayo sa harapan ng sinumang nagpapaandar ng panggupit ng damo, at gumamit lamang ng ligtas na paraan sa pakikipag-usap sa kanila.

Mag-ingat na hindi maipit ng umaandar na bahagi ng makina.

Huwag alisin ang pangkaligtasang gamit (takip) maliban lamang kung pag-utusan.

✗
Mali



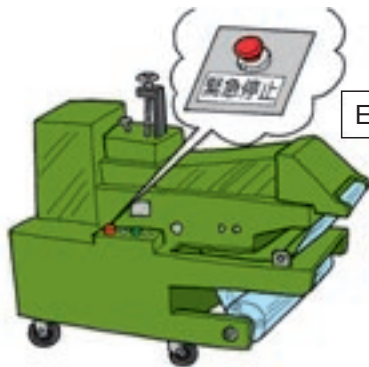
Huwag hawakan ang pindutan ng kuryente habang nakapatay ang kagamitan.

✗
Mali

KASALUKUYANG
KINUKUMPUNI
- HUWAG HAWAKAN



Mga halimbawa ng pindutan sa wikang Pilipino (Makinang awtomatikong pambalot)



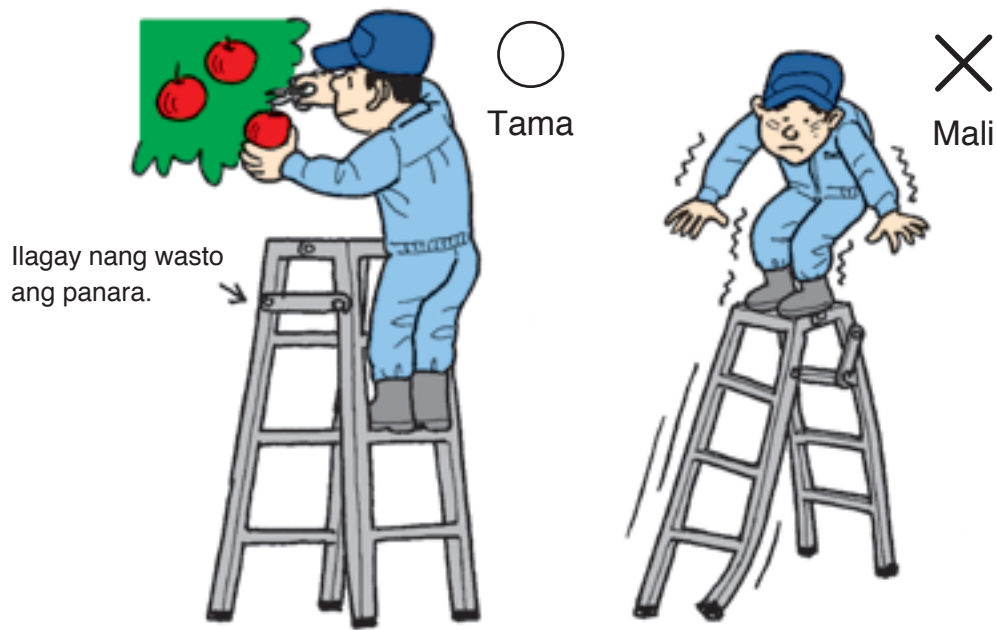
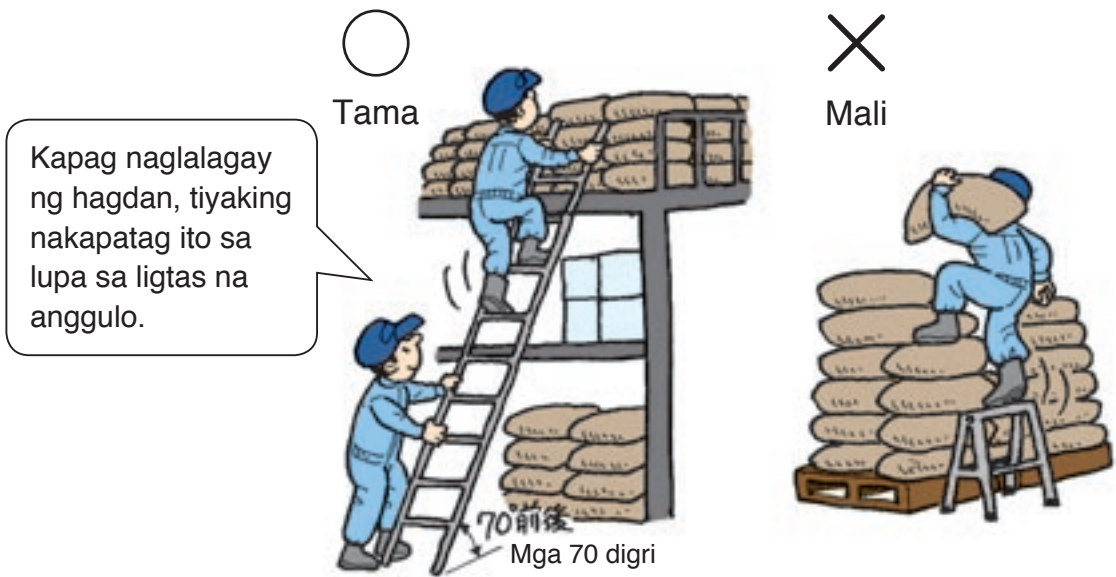
Emergency stop

Kung huminto sa pagandar ang kagamitan, patayin ang kuryente.



Tiyaking ang mga kurdon ng kuryente at iba pang kable ay hindi nakaharang sa daanan.

Ang madadali mang gamiting makinarya ay maaaring magdulot ng sakuna.



Palagiing nakakandado nang wasto ang panara ng hagdan. Huwag kailanmang tumuntong sa tuktok ng hagdan habang may ginagawang trabaho. Pagtibaying mabuti ang hagdan bago ito tapakan.

Pag-ingatang malason ang sarili habang nagwiwisik ng pestisidyo.

さんぶじ そうび
散布時の装備

Kagamitang-pangkaligtasan para sa pagwiwisik ng pestisidyo



Mag-ingat laban sa istrok dulot ng init habang nagtatrabaho sa ilalim ng araw o sa loob ng bahay-patubuan.

Pag-iwas sa istrok dulot ng init

Ang pinakamahalagang paraan upang makaiwas sa istrok dulot ng init ay ang pananatiling puno ng tubig ang katawan at pag-iwas sa labis na init.



Magsuot ng damit na makakapagprotekta ng sarili laban sa init.

- Magsuot ng saklob sa ulo.
- Magsuot ng maginhawang damit.



Uminom ng maraming tubig at pakapunuin ang nalusaw na asin sa katawan.

- Madalas na uminom ng maraming likido at pakapunuin ang nalusaw na asin sa katawan.
- Iwasang magtrabaho kapag masyadong mainit.
- Magpahinga nang madalas.

Lumikha ng kapaligarang ligtas sa istrok dulot ng init.

- Gumamit ng bentilasyon sa mga bahay-patubuan, kamalig, at iba pang pasilidad.
- Pigilan ang pagtaas ng temperatura sa pamamagitan ng pagdaragdag ng mga kanlungan at insulador.



Pagbibigay-lunas sa istrok na dulot ng init sa oras na ito ay mangyari



1. Lumipat sa malamig na lugar.
2. Maghubad at palamigin ang katawan.
3. Uminom ng maraming tubig at pakapunuin ang nalusaw na asin sa katawan.
4. Tumawag agad ng ambulansya kung ang biktima ay hindi makainom nang walang tulong o mawalan ng malay-tao.



Pag-ingatan at protektahan ang mga kalamnan sa likod habang nagbubuhat ng mabibigat na bagay o kung nasa hindi natural na posisyon ang katawan habang nagtatrabaho.

ひく に も
ヒザより低い荷を持ち
あ とき こし おと
上げる時は腰を落して

Ibaba ang likod nang mas mababa sa tuhod kapag nagbubuhat ng mabibigat na bagay.



に からだ ちか
荷を体を近づける

Tumayong malapit sa bagay na bubuhatin.



うんばんたいしゃ りよう
運搬台車があれば利用する

Gumamit ng troli kung mayroon.



て きぎょう くふう ひつよう
手作業の工夫も必要

Humanap ng mas ligtas na paraan ng pagbubuhat ng mga bagay.



いちど はこ こわ
一度に運ばず小分けして
はこ
運ぶことも

Hati-hatiin ang isang malaking kargahin sa mas maliliit na kargahin.



Lubos na mag-ingat habang nagbibisekleta sa dilim.

Ang mga nagbibisekleta, ayon sa batas, ay nararapat dumaan sa lansangan, o sa ilan lamang na piling pagkakataon, sa mga bangketa.

Itinuturing ng Batas-Trapiko ng bansang Hapon ang mga bisekleta bilang magagaang sasakyan. Samakatuwid, ang mga nagbibisekleta, bilang alituntunin, ay nararapat na sumabay sa takbo ng trapiko na nahahati sa mga sasakyan at tawiran.



Ang mga bisekleta ay dapat mamalagi sa kaliwang bahagi ng daan.



Ang mga nagbibisekleta ay dapat mamalagi sa kaliwang bahagi ng daan at lagpasan ang mga sasakyan sa gawing kaliwa.

Ang mga taong naglalakad ang may higit na karapatan sa bangketa at tawiran. Ang lahat ng sasakyan ay dapat magbigay-daan sa mga taong tumatawid.

Sa mga lansangan, ang mga nagbibisekleta ay dapat umandar nang marahan upang dagling makahinto at nararapat na huminto kung maging balakid sa daloy ng mga tumatawid.



Sundin ang mga alituntuning pangkaligtasan

■ **Huwag magbisekleta kapag nakainom**

Gaya ng pagmamaneho ng sasakyan, ang pagbibisekleta nang nakainom ng alkohol ay ipinagbabawal.



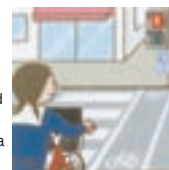
■ **Ang mga nagbibisekleta ay dapat gumamit ng ilaw sa gabi. Magsuot ng damit na madaling mapansin.**

Kapag nagbibisekleta sa gabi, gumamit ng ilaw sa harap at likod ng bisekleta (o reflektor ng ilaw). Tiyaking magsuot ng damit na madaling maaninag upang makita ka agad sa daan.



■ **Sundin ang lahat ng batas-trapiko.**

Ang mga nagbibisekleta ay dapat sumunod sa lahat ng batas-trapiko. Kung may magkaibang senyas sa mga tumatawid at mga nagbibisekleta, kailangang sundin ng mga nagbibisekleta ang karampatang senyas.



■ **Huminto sa lahat ng sangandaan at suriin ang daloy ng trapiko.**

Sundin ang mga senyas ng paghinto, at huminto sa tuwing ang makitid na daan ay tumutunton sa malawak na daan. Palagiang suriin ang daloy ng trapiko bago magpatuloy.



Huwag magbisekleta habang gumagamit ng teleponong selyular.

Hinto!

Huwag magbisekleta habang may hawak na payong.



Kapag naglalakad o nagbibisekleta sa gabi at madidilim na lugar, tiyaking magsuot ng damit na madaling maaninag upang makita ka agad sa daan.

Pagtagumpayan ang hadlang sa wika at pagkakaiba ng kultura upang maging kalugod-lugod ang karanasan sa pagsasanay.

Subukang kaagad na sanayin ang sarili sa kaugaliang Hapon at pag-aralan ang mga pamamaraan ng Hapon sa pagtatrabaho.

Panoorin mo muna ako. Ganito ang paggawa nito.

Alam ko na!



Hangga't hindi nauunawaan ang mga gabay na ibinigay sa iyo, huwag itong pabayaang lamang. Magtanong nang magtanong hanggang lubusan mo itong maunawaan.

Huwag makuntento kapag nasanay na sa trabaho. Laging iton ang pansin sa kung paano magagampanan ang trabaho nang ligtas sa pamamagitan ng pagsunod sa mga tamang pamamaraan.

あぶない！
Mapanganib!



はいるな！
Huwag pumasok dito!



いくな！
Huwag pumunta doon!



さわるな！
Huwag hawakan!



おちる！ Nahuhulog!



くるな！
Huwag lumapit dito!



Suriin ang mga tatak upang malaman ang kaligtasan sa mga kagamitang pang-saka.

Panganib Paunawa Babala



Pagbutihin ang pagsasalita ng wikang Hapon araw-araw upang maunawaan ang mga gabay at paliwanag sa wikang Hapon.

(1) Suriin ang sariling pisikal at pangkaisipang kalusugan

Suriin natin!

Talaan ng Pagsusuri ng Pisikal at Pangkaisipang Kalusugan

✔ Lagyan ng tsek ang mga bagay na akma sa iyo nitong nakaraang buwan. ✔

1. Nakakaramdam ng pagkainis	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
2. Nakakaramdam ng pagkabalisa	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
3. Nakakaramdam ng pagkabahala	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
4. Nakakaramdam ng pagkadismaya	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
5. Hindi makatulog	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
6. Nakakaramdam ng hindi maigi	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
7. Hindi makatuon ng pansin	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
8. Madalas magkamali	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
9. Nakakaramdam ng lubos na pagkaantok habang nagtatrabaho	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
10. Nakakaramdam ng kawalang gana	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
11. Nakakaramdam ng pagkahapo (maliban lamang pagkatapos ng pag-eehersisyo)	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
12. Nakakaramdam ng pagkahapo pagkagising sa umaga	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
13. Mas mabilis na pagkapagod	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)

Sumahin ang mga numero sa loob ng mga panaklong.

Kabuuan: **puntos**



Paliwanag

Ang antas ng iyong pagkapagod ay...

0-4 puntos Antas 1	5-10 puntos Antas 2	11-20 puntos Antas 3	21 puntos o higit pa Antas 4
Mababa	Bahagyang Mataas	Mataas	Labis na Mataas!

➔ Ang mga taong nasa antas 3 at 4 ay kailangan ng ibayong pag-iingat.

(2) Maging handa sa oras ng panganib.

● Tumawag ng ambulansya sa pamamagitan ng pagpindot ng 119 sa telepono.

1. Ibigay sa opereytor ang mga kaalaman tungkol sa iyong kinaroroonan (tirahan).
2. Ipaliwanag ang kalagayan (anong nangyari kanino, kailan, saan, at kung anong lagay nila ngayon).



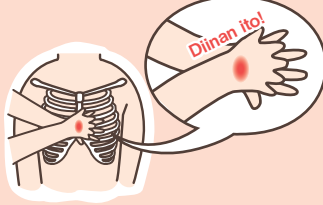
● Paglalapat ng Dagan sa Dibdib

Kung ang pasyente ay hindi tumutugon sa malakas na pagtawag ng kanyang pangalan habang tinatapak ang kanyang balikat at hindi siya humihinga o hindi regular ang kanyang paghinga na tila humahaguhol, paulit-ulit siyang lapatan ng dagan sa dibdib hanggang dumating ang ambulansya.

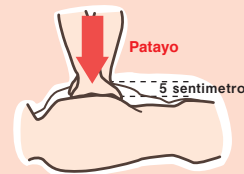
- 1** Ihiga ang pasyente nang patihaya. Pagkatapos, lumuhod sa magkabilang tagiliran ng pasyente.



- 2** Ang lugar na dapat lapatan ng dagan ay ang ibabang bahagi ng dibdib (ang buto sa gitna ng dibdib).



- 3** Daganan nang patayo ang dibdib na may sapat na bigat upang lumundo ito nang hindi bababa sa 5 sentimetro. Pagkatapos, angatin ang dagan upang bumalik sa orihinal na posisyon ang dibdib.



- 4** Ulitin ang pagdadagan at pag-aangat ng dagan sa bilis na hindi bababa sa 100 beses kada minuto.



Higit sa 100 beses!

- 5** Huwag tigilan ang pagdidiin sa dibdib. Kung mayroong higit sa isang tagasagip, magpalitan tuwing 1 hanggang 2 minuto at magpatuloy.



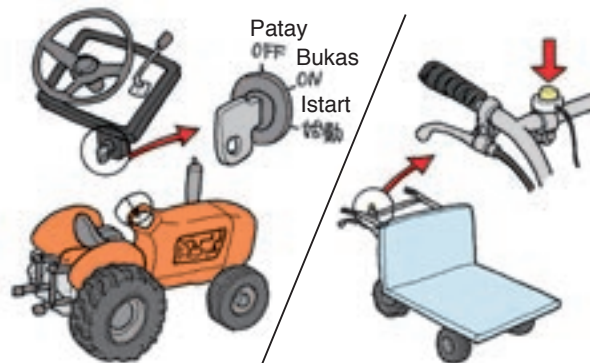
Tandaan!

Ang kaagad-agad na pagdadagan sa dibdib ay napakaimportante sa paglalapat ng Resusitasyong Kardyopulmonaryo. Ang bawat minuto at segundo ay mahalaga.

● Pag-aralang mabuti ang mga pamamaraan ng pagpapahinto ng mga kagamitan sa oras ng panganib.

Ang bawat makina ay may natatanging paraan ng pagpapahinto ayon sa piyesa at kung kailan ito ginawa. Tiyaking pag-aralang mabuti ang bawat paraan ng pagpapahinto ng mga ito bago gamitin.

● Mga pamamaraan ng pagmamaniobra at pagpapahinto ng makina



(3) Maingat na iwasan ang pagkakaroon ng sunog sa bahay.

ぼうか ころえ
◎ 防火の心得

Mga patakaran sa pag-iwas sa sunog



Tiyaking itapon nang wasto ang upos ng sigarilyo.

ね ぜったい
寝たばこは絶対にやめる

Kaylanman ay huwag manigarilyo sa kama.

かきしょうばしょ せいりせいとん
火気使用場所の整理整頓

Panatilihing maayos at malinis ang mga lugar kung saan gumagamit ng apoy.



まわ もの お
ストーブの周りには物を置かない

Pamalagiing maaliwalas ang lugar sa paligid ng makinang pampainit.



ちょうりちゅう はな
調理中はこんろから離れな
いようにする

Huwag iwanan ang kalan habang nagluluto.



そうじ ところ
コンセントの掃除を心がけタコ
あしはいせん
足配線はしない

Tiyaking malinis ang mga saksakan ng kuryente, at huwag pasukan ng higit pa sa isang kurdon ang pang-isahang saksakan.



"Manatiling mahinahon."

しょうかき つか
消火器の使い
かた おぼ
方を覚える

Pag-aralan kung paano gumamit ng pamatay-sunog.



まん いち そな
万が一に備え
ひなんけいろ
て避難経路を
かくにん
確認しておく

Alamin kung nasaan ang mga labasan sa oras ng kagipitan kung sakaling magkasunog.

JITCO