

Proyekto ng Suporta upang Matiyak ang Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho sa Konstruksyon para sa Panunumbalik at Rekonstruksyon mula sa mga Likas na Sakuna

Para sa lahat ng manggagawang nakikibahagi sa trabaho sa konstruksyon para sa panunumbalik at rekonstruksyon

Gabay sa Kaligtasan at Kalusugan

- Isang-puntong mga materyales para sa edukasyon sa kaligtasan at kalusugan -



Sunflower na namumulaklak sa gitna ng mga guho
(H23.8.30 Minamisanriku-cho, Miyagi Prefecture)



Japan Construction Occupational Safety and Health Association (Pagdadaglat: JCOSHA)

Sentro ng Suporta para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho sa Konstruksyon para sa Panunumbalik at Rekonstruksyon

Para sa lahat ng nakikibahagi sa trabaho sa konstruksyon para sa panunumbalik at rekonstruksyon mula sa likas na sakuna

Sa mga nakaraang taon, dumadami ang pinsala sa mga imprastruktura at iba pang pasilidad dulot ng mga likas na sakuna. Sa trabaho sa konstruksyon para sa panunumbalik at rekonstruksyon mula sa likas na sakuna at trabaho sa konstruksyon para maiwasan at mabawasan ang mga sakuna, may mga natatanging panganib tulad ng hindi magandang footing, panganib ng sekondaryong sakuna dulot ng biglaang pagbabago ng panahon, at sabayang pagpapatakbo ng maraming makinarya sa konstruksyon. Kaya, ang pagtiyak sa kaligtasan at kalusugan ng mga taong nakikibahagi sa trabaho ay naging isang hamon.

Kabilang sa mga trabaho sa konstruksyon na ito ang iba't ibang trabaho tulad ng pagkukumpuni at pagtanggag ng mga nasirang gusali at iba pang istruktura, pagkukumpuni ng mga kalsada, ilog, at iba pa, at pagtatayo ng mga bagong istruktura. Dahil ang konstruksyon ay isinasagawa nang may inaasahan ang mga tao sa nasalantang lugar, lalong kinakailangang tiyakin ang isang ligtas at walang aksidenteng operasyon.

Sa booklet na ito, binuod namin ang mga bagay na dapat tandaan para sa bawat hamon upang maiwasan ang aksidente sa trabaho, batay sa mga katangian ng trabaho sa konstruksyon na may kaugnayan sa mga likas na sakuna, para sa mga taong nakikibahagi sa trabaho sa konstruksyon. Nawa'y makatulong ito kahit kaunti sa mga aktibidad upang maiwasan ang sakuna sa trabaho ng lahat sa site.

Japan Construction Occupational Safety and Health Association

Talaan ng mga Nilalaman

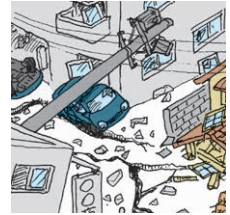
1 Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Aksidente sa Trabaho sa Pagpoproseso ng mga Guho	1
2 Tamang Pag-handle ng mga Materyales sa Pagtatayo na Naglalaman ng Asbestos	3
3 Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Aksidente ng Pagbagsak at Pagkahulog	4
4 Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Aksidente na Kinasasangkutan ng mga Makinarya sa Konstruksyon	9
5 Mga Hakbang upang Maiwasan ang Sakuna ng Pagguho ng Lupa ..	13
6 Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Sekondaryong Sakuna ..	14
7 Mga Hakbang upang Maiwasan ang Heatstroke	15
8 Iba Pa	16

(Tandaan) Ang “safety belt” sa booklet na ito ay tumutukoy sa “fall arrest equipment” sa ilalim ng nirebisang batas at regulasyon sa kaligtasan sa trabaho.

1

Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Aksidente sa Trabaho sa Pagpoproseso ng mga Guho

- ① Huwag lumapit kapag ang mga guho ay nasusunog
- ② Huwag magtrabaho sa ibabaw ng hindi matatag na mga guho
- ③ Huwag lumapit sa mga gusali na parang guguhu
- ④ Huwag basta-bastang lumapit sa mga mabibigat na makinarya habang nagtatrabaho
- ⑤ Huwag piliting magbuhat ng mabibigat na bagay nang mag-isa
- ⑥ Kapag magbubuhay ng mahahabang mga guho, mag-ingat nang husto sa iyong paligid
- ⑦ Kapag maglalagay ng mga guho sa trak at iba pa, mag-ingat na huwag itong “ma-overload”
- ⑧ Gumamit ng lifting equipment para umakyat o bumaba sa bed ng trak at huwag tumuntong sa ibabaw ng mga guho
- ⑨ Kapag nakakita ka ng lalagyan ng likido na naglalaman ng hindi lamang mga kemikal, kundi pati mga hindi kilalang nilalaman o makinaryang may tumatagas na likido, iulat ito sa foreman o iba pang tagapangasiwa
- ⑩ Kahit sa gitna ng pagtatrabaho, kapag nag-anunsyo ng babala ng lindol, malakas na ulan, at iba pa, huminto agad sa trabaho at lumikas sa ligtas na lugar
- ⑪ Sa mainit na panahon tulad ng tag-init, mag-ingat sa heatstroke, uminom ng tubig, kumain ng asin, at magpahinga nang madalas
- ⑫ Kapag masama ang pakiramdam, huminto agad sa trabaho at iulat ito sa foreman o iba pang tagapangasiwa
- ⑬ Huwag kumain, uminom, o manigarilyo sa mga maalikabok na lugar
- ⑭ Kapag nasugatan, i-disinfect at gamutin agad ang sugat dahil may panganib na magkaroon ng tetanus



Huwag lumapit!



Mag-ingat na huwag itong ma-overload!



Mag-ingat sa heatstroke!



Ipinagbabawal ang paninigarilyo!

<Ministry of Health, Labour and Welfare>

“Mga Bagay na Dapat Tandaan kapag Nagtatrabaho sa Pagpoproseso ng mga Guho”

~Para sa lahat ng mga nagtatrabaho sa pagpoproseso ng mga guho~



Mga kasuotan at kagamitang pangproteksyon na angkop sa trabaho sa pagpoproseso ng mga guho



<JCOSHA>

“Tungkol sa mga Bagay na Dapat Tandaan kapag Nakikibahagi sa Trabaho sa Pagpoproseso ng mga Guho”



2

Tamang Pag-handle ng mga Materyales sa Pagtatayo na Naglalaman ng Asbestos

Trabaho	Trabaho tulad ng pagpuputol ng asbestos at iba pa		Sa lugar ng trabaho kung saan isinasagawa ang mga trabaho tulad ng pagtanggag ng mga molded plate, maliban sa pagtanggag ng asbestos
Lugar ng trabaho	Sa loob ng isang isolated na espasyo Kapag gagamit ng power tools na may function ng pagtanggag ng alikabok	Sa labas ng isang isolated na espasyo	
Kagamitang pangproteksyon	Respiratory protective equipment na may electric fan, o air respirator, oxygen respirator o air supplied mask na may function na katumbas o higit pa 	Replaceable dust mask (RS3 o RL3)  Para sa mga enclosure na walang kinalaman sa pagpuputol at iba pa, at trabaho sa pagtanggag ng mga molded plate, maaari ding gumamit ng replaceable dust mask (RS2 o RL2)	Replaceable dust mask (o disposable dust mask) 
	Kasuotang pangproteksyon	Kasuotang pangproteksyon na may hood Kasuotang pangproteksyon o kasuotang pangtrabaho	

- 1 Magsuot ng angkop na dust mask
- 2 Paghiwalayin ang mga materyales sa pagtatayo na naglalaman ng asbestos at iba pang materyales hangga't maaari
- 3 Huwag manigarilyo, kumain, o uminom sa lugar kung saan isinasagawa ang trabaho ng paghihiwalay
- 4 Magwisik ng tubig kung kailangan upang maiwasan ang pagbuo ng alikabok habang naghihiwalay
- 5 Iwasang masira hangga't maaari
- 6 Kapag magsasagawa ng pangongolekta at transportasyon, iproseso ito ayon sa pamantayan ng pagpoproseso
- 7 Kapag magsasagawa ng transportasyon, gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang pagkalat sa pamamagitan ng paglalagay ng tabon sa mga sasakyan at iba pa
- 8 Isaalang-alang ang paglalagay ng pansamantalang pavement o steel plate, sheets, at iba pa sa pansamantalang imbakan upang hindi makapasok ang mga nakakapinsalang sangkap, at magwisik ng tubig kung kinakailangan upang maiwasan ang pagbuo ng alikabok



※ Para sa demolisyon o pagsasaayos ng mga gusali at iba pa, kailangan ng mga pamamaraan batay sa mga batas at regulasyon, tulad ng paunang pagsisiyasat na isinasagawa ng tagasuri ng mga materyales sa pagtatayo gusali na naglalaman ng asbestos
Ang trabahong may kinalaman sa asbestos ay dapat isagawa sa ilalim ng direktang superbisyon ng punong tagapangasiwa sa trabahong may kinalaman sa asbestos, at isasagawa ng mga manggagawang nakatapos ng espesyal na pagsasanay sa trabaho tulad ng demolisyon ng mga gusali na itinayo gamit ang mga materyales na may asbestos

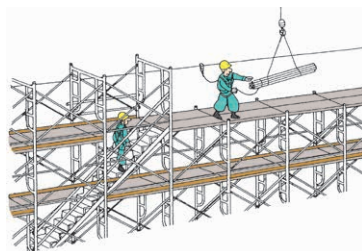
<Ministry of the Environment>

“Manwal sa Pangangasiwa upang Maiwasan ang Pagkalat ng Asbestos sa Panahon ng Sakuna” (Ika-3 Bersyon)



(1) Scaffolding

- ① Kapag pansamantalang tatanggalin ang mga bahagi ng scaffolding at iba pa, siguraduhing kumuha ng pahintulot ng foreman o iba pang tagapangasiwa, at huwag itong basta-bastang tanggalin
- ② Pagkatapos ng mga kinakailangan na trabaho, siguraduhing ibalik ang mga tinanggal na bahagi (mga handrail, center rail, cross bracing, bottom rail, baseboard, safety net, at iba pa) sa orihinal na posisyon nito
- ③ Bago magsimula sa trabaho, pagkatapos ng masamang panahon, lindol na may katamtamang magnitude o higit pa, pagtatayo at pansamantalang pag-dismantle o pagbabago ng scaffolding, susuriin ng isang itinalagang tagapagsuri ang kondisyon ng scaffolding (pinsala sa mga bahagi, kondisyon ng fittings tulad ng wall connector, stopper sa dulo ng scaffolding, kondisyon ng pagkakabit ng mga vertical net, at iba pa)
- ④ Ang mga “single-pipe scaffolding” ay hindi itinuturing bilang scaffolding, kaya mag-install ng bracket scaffolding at magtrabaho nang nakasabit ang hook ng safety belt sa handrail at iba pa. Dagdag pa rito, kung ang lapad ay 1 m o higit pa at walang anumang hadlang, i-set up ang scaffolding na ito
- ⑤ Sa mga trabaho tulad ng pagtatayo ng scaffolding, ipakilala ang handrail first method
- ⑥ Magtrabaho ayon sa superbisyon ng punong tagapangasiwa sa trabaho tulad ng pagtatayo ng scaffolding
- ⑦ Mag-install ng handrail, center rail, at iba pa na may taas na 85 cm o higit pa
- ⑧ Ang agwat sa pagitan ng scaffolding at ng istruktura ay dapat 30 cm o mas mababa
- ⑨ Ikabit nang maayos ang scaffolding boards
- ⑩ I-install ang main rope at gumamit ng safety belt
- ⑪ Huwag mag-iwan ng mga natirang materyales sa scaffolding
- ⑫ Ipakita ang pinakamataas na kapasidad ng load at pinakamataas na dami ng load
- ⑬ Maglagay ng vertical net
- ⑭ Huwag umakyat o bumaba gamit ang scaffolding (gumamit ng itinalagang lifting equipment)
- ⑮ Tanging ang mga manggagawang nakatapos ng espesyal na edukasyon ang makikibahagi sa pagtatayo ng scaffolding at iba pa



<Ministry of Health, Labour and Welfare>

“Mga Patnubay sa Pagsulong ng mga Komprehensibong Hakbang upang Maiwasan ang Pagbagsak at Pagkahulog mula sa Scaffolding”

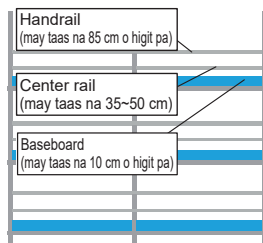


(2) Mga pasilidad upang maiwasan ang pagbagsak

Mga halimbawa ng sabayang pagpapatupad ng mga hakbang upang maiwasan ang pagbagsak mula sa scaffolding at maiwasan ang pagkahulog ng mga bagay

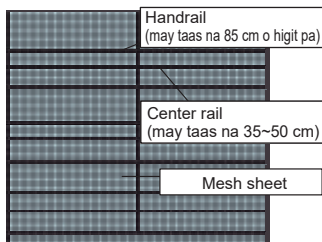
(Halimbawa 1)

Handrail (sa taas na 85 cm o higit pa)
+ Center rail (sa taas na 35~50 cm)
+ Baseboard (may taas na 10 cm o higit pa)



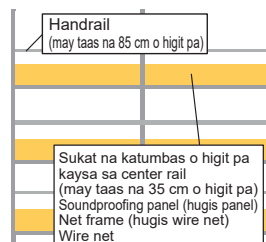
(Halimbawa 2)

Handrail
+ Center rail
+ Mesh sheet

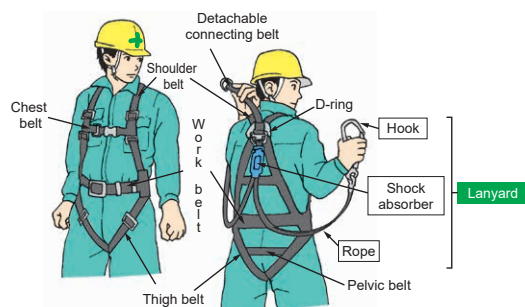


(Halimbawa 3)

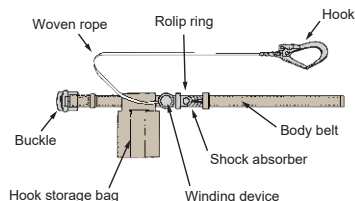
Handrail
+ Sukat na katumbas o higit pa kaysa sa center rail (may taas na 35 cm o higit pa)



(3) Mga kagamitan upang maiwasan ang pagbagsak



Full-harness type

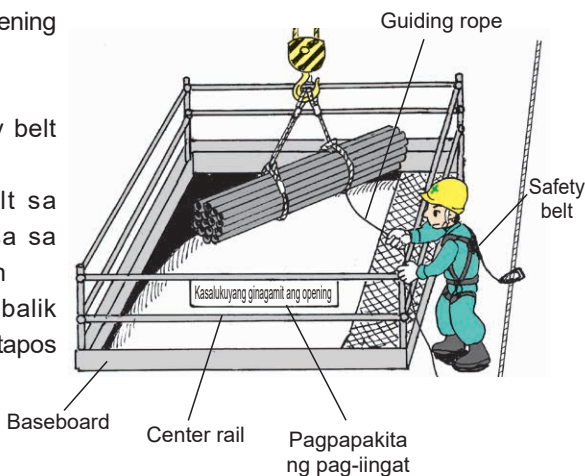


Body belt type

- ① Gamitin ang timbang ng katawan habang suot ang safety belt para suriin kung walang anumang abnormalidad sa bawat bahagi
- ② Huwag i-dismantle o i-modify ang safety belt
- ③ Ikabit nang mahigpit ang chest, body, kaliwa at kanang thigh belt at iba pang bahagi
- ④ Ilagay ang hook sa posisyon na mas mataas kaysa sa D-ring sa iyong likod
- ⑤ Huwag hayaang direktang dumikit ang lanyard sa mga matutulis na bahagi ng mga materyales at iba pa
- ⑥ Ang mga pasilidad sa pag-install ng safety belt ay dapat matibay upang makayanan ang impact ng pagbagsak
- ⑦ Gumamit ng kagamitan na makakayanan ang timbang ng katawan ng nakasuot + bigat ng kagamitang iyon
- ⑧ Pumili ng angkop na uri ng shock absorber batay sa taas ng hook

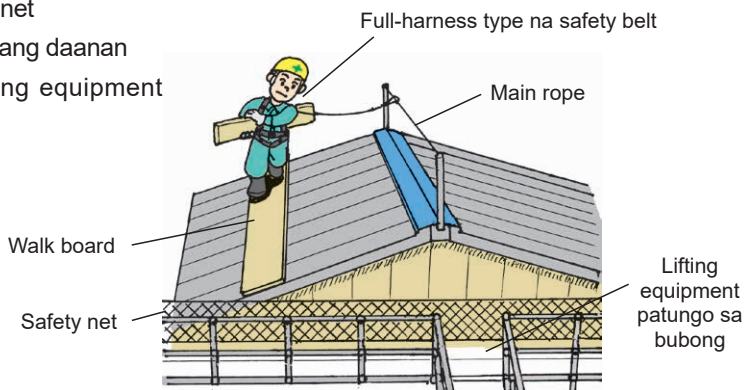
(4) Mga opening

- ① Mag-install ng handrail na may taas na 85 cm o higit pa
- ② Huwag gumamit ng portable workbench o stepladders sa paligid ng mga opening
- ③ Panatiliing malinis ang paligid
- ④ Gumamit ng guiding rope
- ⑤ Siguraduhing gumamit ng safety belt kapag kumukuha ng karga
- ⑥ Ikabit ang hook ng safety belt sa posisyon na mas mataas kaysa sa baywang at sa matibay na lokasyon
- ⑦ Kapag tinanggal ang handrail, ibalik agad ang mga ito pagkatapos matapos ang trabaho



(5) Bubong

- ① Mag-install ng walk board (may lapad na 30 cm o higit pa)
- ② Gumamit ng full-harness type na safety belt
- ③ Maglagay ng safety net
- ④ Gumamit ng itinalagang daanan
- ⑤ Mag-set up ng lifting equipment patungo sa bubong



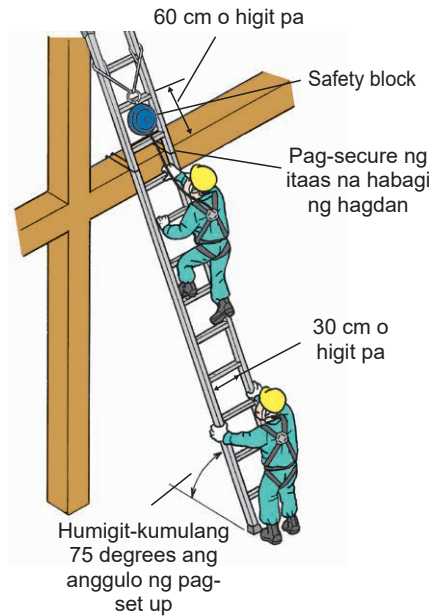
<JCOSHA>

"Pamantayang Manwal upang Maiwasan ang Pagbagsak sa Trabaho sa Konstruksyon ng Bahay na Gawa sa Kahoy at Iba Pang Mabababang Gusaling Pantirahan"



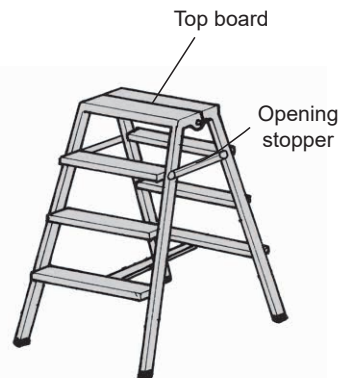
(6) Hagdan

- ① Kung ang taas o lalim ay lumampas ng 1.5 m, mag-set up ng ligtas na lifting equipment
- ② I-set up ang mga hakbang sa pantay na pagitan (25 cm o higit pa at 35 cm o mas mababa)
- ③ I-set up ang hagdan sa anggulo na humigit-kumulang 75 degrees
- ④ Iwasang mahulog ang hagdan (hindi madulas at iba pa)
- ⑤ Palampasin ang tuktok ng hagdan nang 60 cm o higit pa mula sa itaas na palapag
- ⑥ I-secure ang itaas na bahagi ng hagdan
- ⑦ Ang lapad ng hagdan ay dapat 30 cm o higit pa
- ⑧ Gumamit ng safety block at iba pa bilang hakbang upang maiwasan ang pagbagsak



(7) Stepladder

- ① Gumamit ng stepladder na may tread step para sa isahang paggamit (ang taas ng stepladder ay dapat mas mababa sa 2 m)
- ② Ganap na i-lock gamit ang opening stopper
- ③ Huwag magtrabaho nang nakatuntong sa top board
- ④ Dapat i-set up sa lugar na patag at matatag (hindi angkop ang hindi pantay na sahig, slope, at iba pa)
- ⑤ Huwag gumawa ng imposibleng trabaho (pag-handle ng mabibigat na bagay, trabahong nagdudulot ng reaksyon, at iba pa)
- ⑥ Huwag gamitin bilang hagdan at iba pa (hindi kasama ang mga stepladder na maaaring gamitin bilang hagdan)
- ⑦ Gumamit ng stepladder na may anti-slip sa mga paa
- ⑧ Huwag gamitin sa mga lugar na may panganib ng pagbagsak tulad ng mga opening



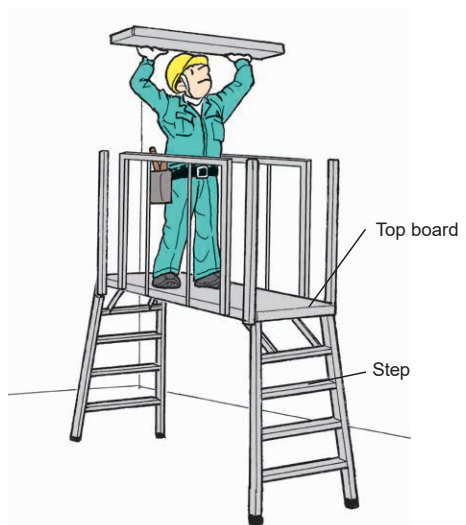
<Ministry of Health, Labour and Welfare>

"Iwasan Natin ang mga Aksidente ng Pagbagsak at Pagkahulog mula sa mga Hagdan at Stepladder!"



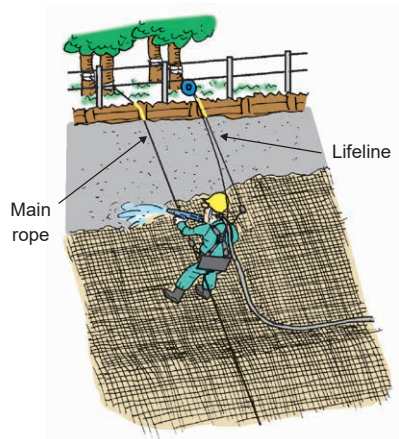
(8) Portable workbench

- ① Bilang pangkalahatang tuntunin, isang tao lamang ang magtatrabaho sa top board
- ② Huwag umakyat o bumaba nang may bitbit na bagay
- ③ Siguraduhing umakyat o bumaba nang nakaharap sa workbench
- ④ Huwag gamitin nang nakatuntong sa ibabaw ng platform
- ⑤ I-set up sa matatag at matibay na lupa o sahig
- ⑥ Huwag puwersahang itulak, sandalan, o hilahin
- ⑦ Magtrabaho nang hindi lalampas sa pinakamataas na timbang
- ⑧ Huwag gumamit ng stepladder at iba pa sa top board
- ⑨ Gamitin ang top board nang pahalang
- ⑩ Huwag magtrabaho sa mga step
- ⑪ Huwag lumipat sa ibang workbench at iba pa
- ⑫ Huwag ililipat nang may mga kasangkapan, materyales, o taong nakatuntong sa top board



(9) Trabaho sa slope

- ① Kunin ang main rope at support point para sa lifeline sa dalawang point
- ② Ang puno na magsisilbing suporta ay dapat may diameter na hindi bababa sa 20 cm. Para sa anchor, ang haba na 1 m at kapal na 18 mm ay dapat nakapako nang hindi bababa sa 70 cm
- ③ Mag-install ng handrail sa itaas na bahagi ng slope
- ④ Maglagay ng padding sa mga point kung saan nakalagay ang bawat rope sa balik ng slope
- ⑤ Suriin ang bawat rope at safety belt bago magtrabaho
- ⑥ Gumamit ng nakalaang body support equipment
- ⑦ Huwag magtrabaho nang pataas at pababa
- ⑧ Gumamit ng safety belt na may rolip
- ⑨ Huwag tanggalin ang safety belt mula sa lifeline (auxiliary wire) kahit na kaunti ang paggalaw
- ⑩ Huwag gumamit ng isang lubid para sa dalawang tao



4

Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Aksidente na Kinasasangkutan ng mga Makinarya sa Konstruksyon

(1) Trabaho ng mga kwalipikadong tauhan

- ① Mga kwalipikadong tauhan ang nagpapatakbo ng mga sasakyang makinarya sa konstruksyon at dapat siguraduhing dala nila ang kanilang sertipiko ng kwalipikasyon
- ② Ang mga lider sa trabaho, tagapagmasid, tagagabay sa trapiko, at iba pa ay itinatalaga ng mga operator ng negosyo

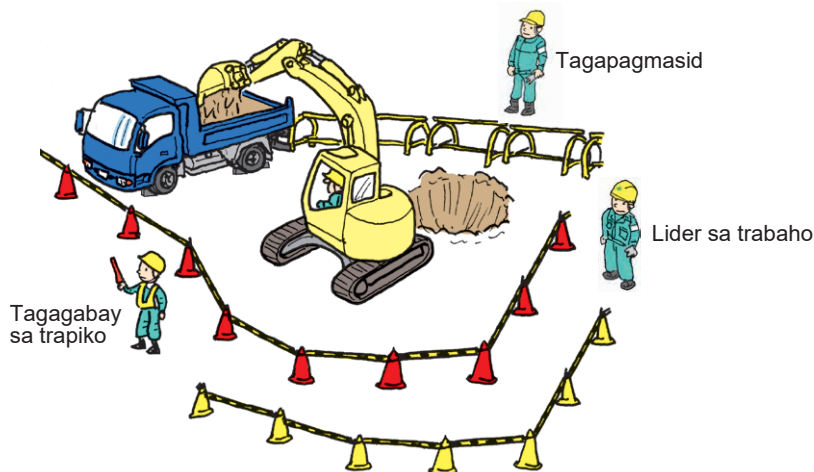
※ Mga kondisyon ng kwalipikasyon

<Ang bigat ng makinarya ay 3 t o higit pa>

“Mga nakakumpleto ng kurso sa pagsasanay ng mga kasanayan sa pagpapatakbo ng mga sasakyang makinarya sa konstruksyon (para sa pagpapatag ng lupa, transportasyon, pagkarga, at paghuhukay) (para sa demolisyon)”

<Ang bigat ng makinarya ay mas mababa sa 3 t>

“Mga nakakumpleto ng espesyal na edukasyon sa pagpapatakbo ng maliliit na sasakyang makinarya sa konstruksyon (para sa pagpapatag ng lupa, transportasyon, pagkarga, at paghuhukay) (para sa demolisyon)”

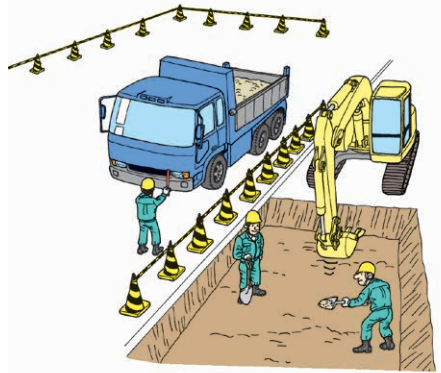


(2) Mga bagay na dapat suriin bago magsimula sa trabaho

- ① Kung gumagana nang maayos ang kagamitang pangkaligtasan ng makinarya
- ② Kung walang anumang abnormalidad sa preno at clutch
- ③ Kung walang anumang pinsala o nawawalang bahagi tulad ng rearview mirror
- ④ Kung walang anumang abnormalidad tulad ng pagtagas ng langis o maluwa ng bolt/nuts
- ⑤ Kung walang mga hindi kinakailangang bagay sa upuan ng driver

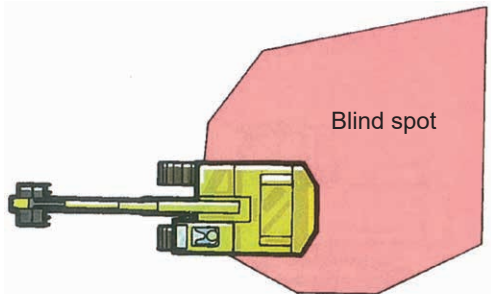
(3) Ipinagbabawal pumasok sa loob ng work area

- ① Pagbabawal pumasok sa mga hindi awtorisadong tao
 - (i) Ipaintindi nang mabuti sa paligid na ipinagbabawal pumasok bago magsimula sa trabaho
 - (ii) Tiyakin ang ligtas na daanan sa trabaho
- ② Pagbabawal pumasok sa mga ikatlong partido
 - (i) Mag-set up ng detour na daan
 - (ii) Magtalaga ng tagagabay sa trapiko upang matiyak ang kaligtasan ng mga pedestrian at bisikleta
 - (iii) Mag-set up ng mga bakod at iba pa para ipagbawal ang pagpasok sa mapanganib na area ng trabaho



(4) Blind spot area

- ① Tandaan na may mga “blind spot” na hindi nakikita ng operator (driver)
- ② Kapag papasok sa area ng pag-ikot, kumpirmahin ang magkabilang pagsenyas (pagbubukas at pagsasara ng mga kamay at iba pa)



※ Ang mga blind spot area ay nag-iiba depende sa modelo ng makinarya

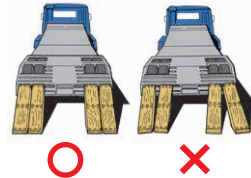
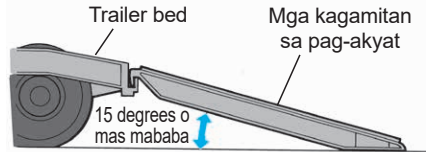
(5) Iwasan ang pagkatumba at pagkahulog

- ① Sa malambot na lupa, lalo na pagkatapos ng ulan, suriin ang kondisyon ng lupat at magsagawa ng mga hakbang tulad ng paglalagay ng mga steel plate kung kinakailangan
- ② Kapag may panganib na magkaroon ng panganib dulot ng pagkatumba o pagkahulog ng sasakyang makinarya sa konstruksyon sa road shoulder, slope, at iba pa, magtalaga ng tagagabay
- ③ Gumamit ng makinaryang may rollover protective structure (ROPS)
- ④ Magsuot ng seat belt



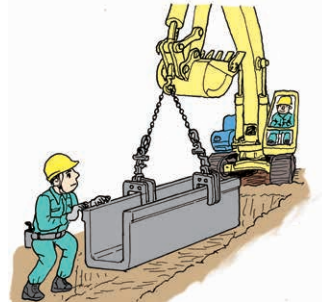
(6) Mga puntong dapat tandaan sa paglilipat

- 1 Sa trabaho ng pag-load at pag-unload ng mga makinarya, isagawa ito sa patag na lugar at gumamit ng angkop na pasilidad sa pag-load at pag-unload, sa ilalim ng direksyon ng tagapangasiwa
- 2 Gumawa ng mga hakbang upang ipagbawal ang pagpasok sa loob ng work area
- 3 Apakan ang preno at i-lock ang mga gulung ng mga sasakyan para sa paglilipat ng mga makinarya
- 4 Pagkatapos mag-load, suriin ang kondisyon ng pagkakabit ng stopper sa drag excavator at iba pa



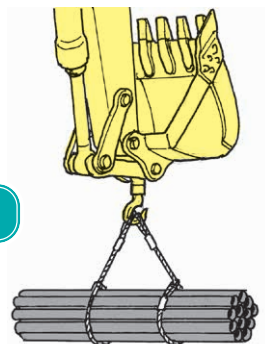
(7) Trabaho sa drag excavator na may crane function

- 1 Kailangan ng kwalipikasyon sa parehong crane at drag excavator
- 2 Sa pagtatrabaho sa crane, lumipat sa crane mode
- 3 Magsagawa ng mga pagsusuri bago magsimula sa trabaho at pagbabawal pumasok sa loob ng work area
- 4 Bilang pangkalahatang tuntunin, huwag magmaneho nang nakataas ang karga
Gayunpaman, kung ang ispesipikasyon ng makinarya ay maaaring imaneho, gamitin ito ayon sa manwal ng manufacturer



(8) Mga kwalipikasyon kapag gagamitin bilang crane

- 1 Pagpapatakbo ng crane na may lifting load na 5 t o higit pa
"Lisensya ng operator ng mobile crane"
- 2 Pagpapatakbo ng crane na may lifting load na 1 t o higit pa at mas mababa sa 5 t
"Mga nakakumpleto ng kurso sa pagsasanay ng mga kasanayan sa pagpapatakbo ng maliit na mobile crane"
- 3 Pagpapatakbo ng crane na may lifting load na mas mababa sa 1 t
"Mga nakakumpleto ng espesyal na edukasyon sa mobile crane"



(9) Mga kwalipikasyon para sa slinging

- 1 Slinging ng crane at iba pa na may lifting load na 1 t o higit pa
"Mga nakakumpleto ng kurso sa pagsasanay ng mga kasanayan sa slinging"
- 2 Slinging ng crane at iba pa na may lifting load na mas mababa sa 1 t
"Mga nakakumpleto ng espesyal na edukasyon sa slinging"

(10) Trabaho na gumagamit ng chainsaw

- ① Tumanggap ng espesyal na edukasyon sa pagpuputol ng mga puno gamit ang chainsaw at iba pa
- ② Gumamit ng angkop na kagamitang pangproteksyon (kasuotan para maiwasang maputol ang ibabang mga binti, anti-vibration gloves, earplugs, at iba pa), kumpirmahin at suriin ang kagamitang pangkaligtasan bago ito gamitin
- ③ Bilang pangkalahatang tuntunin, ang pagpapatakbo ay sa pamamagitan ng paglagay nito sa lupa at paghawak sa front handle
- ④ Habang ginagamit, hawakan nang mahigpit ang front at back handle gamit ang parehong kamay, huwag itong buhatin gamit ang isang braso lamang, at huwag magtrabaho nang itinataas ito nang mas mataas kaysa sa iyong mga balikat
- ⑤ Upang maiwasan ang kickback, huwag putulin ang itaas na bahagi ng tuktok
- ⑥ Kapag lilipat, kumpirmahing nakahinto ang chainsaw at ilagay ang guide cover
- ⑦ Ang pinakamahabang oras ng trabaho sa 1 araw ay 2 oras o mas mababa, at 10 minuto o mas mababa ang oras kung tuluy-tuloy na pagtatrabaho

“Manwal sa Kaligtasan para sa Trabaho sa Pagpuputol ng mga Puno Gamit ang Chainsaw”



Kasuotan para maiwasang maputol ang ibabang mga binti

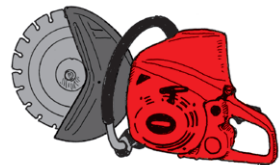
(11) Trabaho na gumagamit ng portable circular saw

- ① Huwag i-secure ang safety cover gamit ang wedge, wire, screw, at iba pa
- ② Upang maiwasan ang kickback, huwag tumayo nang direkta sa likod ng circular saw, hawakan nang mahigpit ang handle, at putulin nang tuwid
- ③ Pinapangasiwaan ng mga nakakumpleto ng edukasyon sa kaligtasan alinsunod sa espesyal na edukasyon



(12) Trabaho na gumagamit ng engine cutter

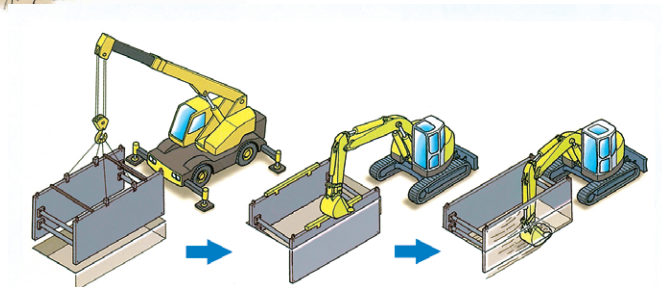
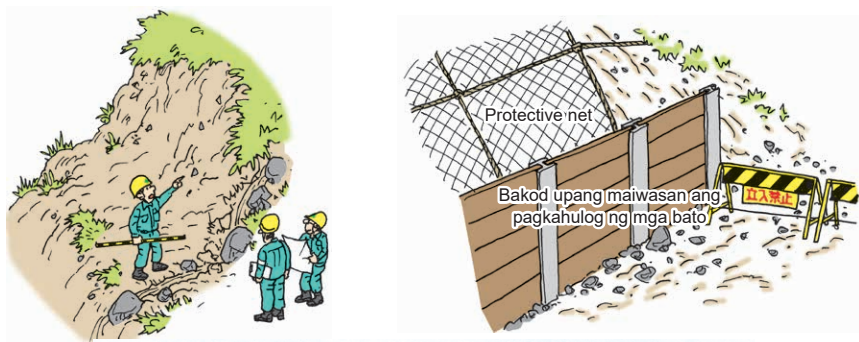
- ① Magsuot ng anti-vibration gloves, safety goggles, earplugs, hard hat, at iba pa, at gumamit din ng dust mask kung may mabubuung alikabok
- ② Nakakapinsala ang gas na lalabas sa engine, kaya huwag itong gamitin sa loob ng silid o tunnel
- ③ Upang maiwasan ang kickback, hawakan nang mabuti ang handle at huwag gamitin ang 1/4 ng itaas na bahagi ng blade
- ④ Ang pinakamahabang oras ng trabaho sa 1 araw ay 2 oras o mas mababa, 30 minuto o mas mababa ang oras kung tuluy-tuloy na pagtatrabaho, at 5 minuto o mas mababa ang oras ng pahinga pagkatapos ng tuluy-tuloy na pagtatrabaho



5

Mga Hakbang upang Maiwasan ang Sakuna ng Pagguho ng Lupa

- ① Magtrabaho ayon sa plano na batay sa paunang pagsisiyasat sa site at pagtantsa ng panganib
- ② Kung ang lokasyon ng trabaho ay nasa lugar na may panganib na gumuho ang lupa o mahulog ang mga bato, mag-set up ng earth retaining structure at iba pa
- ③ Sa pagsasagawa ng trabaho ng paghuhukay ng lupa (kung ang lalim ng paghuhukay ay 2 m o higit pa), sundin ang punong tagapangasiwa sa trabaho ng paghuhukay ng lupa
- ④ Sa trabaho ng paghuhukay, bigyang-pansin ang mga ligtas na dalisdis
- ⑤ Suriin ang lupa bago magtrabaho
- ⑥ Huwag pumasok sa mga lugar na ipinagbabawal pumasok ang mga hindi awtorisado
- ⑦ Sa trabaho ng pag-set up ng earth retaining structure, sundin ang punong tagapangasiwa sa earth retaining structure



Halimbawa ng earth retaining first method (vertical plate method)

※ Sa trabaho ng small-scale na paghuhukay, mabisa ang “earth retaining first method” upang maiwasan ang pagguho ng lupa

<Ministry of Health, Labour and Welfare>

- ① Guideline para sa mga hakbang upang maiwasan ang mga aksidente sa trabaho dulot ng pagguho ng slope
- ② Guideline para sa earth retaining first method



6

Mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Sekondaryong Sakuna

(1) Panganib dahil sa landslide

- Mag-set up ng landslide detection device (sensor) at ihanda ang kagamitan na magbibigay agad ng impormasyon sa mga manggagawa tungkol sa natukoy na panganib gamit ang alarma at iba pa
- Mag-set up ng pasilidad para sa paglikas at magsagawa ng evacuation drill
Ang mga evacuation drill ay isasagawa 1 beses nang walang pagkaantala pagkatapos magsimula sa konstruksyon, at pagkatapos ay 1 beses bawat 6 na buwan
- Mag-ingat sa mga palatandaan tulad ng pagbaba ng lebel ng tubig, malabong tubig ng ilog, at pagdagundong ng bundok
- Gamitin ang information website ng Japan Meteorological Agency “Kikikuru” upang suriin ang kondisyon ng panahon sa itaas na bahagi ng upper stream at site, pati ang lebel ng tubig sa ilog
- Kung naglabas ng opisyal na anunsyo ng maagang babala ng lindol at iba pang babala, lumikas agad sa ligtas na lugar

[3 uri ng Kikikuru]



※ Ang antas ng panganib ay ipinapakita gamit ang kulay sa 5 antas



Nalalapit na sakuna
[katumbas ng Alert level 5]

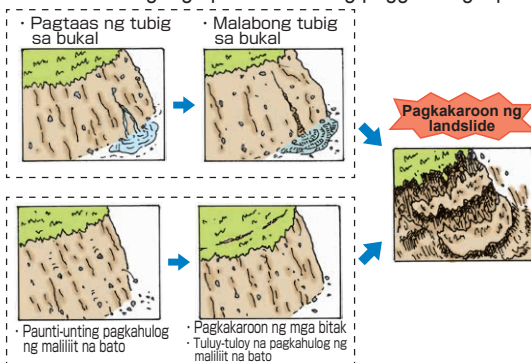
Panganib [katumbas ng Alert level 4]

Alerto [katumbas ng Alert level 3]

Pag-iingat [katumbas ng Alert level 2]

Bigyang-pansin ang impormasyon sa hinaharap at iba pa

<Halimbawa ng mga palatandaan ng pagguho ng lupa>



(2) Panganib dahil sa pagguho ng lupa

Sa trabaho ng pagkukumpuni ng gumuhong slope, may panganib na muling gumuho ang lupa, kaya kung nakakita ka ng mga palatandaan nito, huminto sa trabaho at lumikas sa ligtas na lugar

<JCOSHA>

- Mga punto ng guideline upang maiwasan ang mga aksidente sa trabaho dulot ng landslide

“Upang Maiwasan ang mga Aksidente sa Trabaho Dulot ng Landslide”

<Japan Meteorological Agency>

- “Kikikuru” na pamamahagi ng antas ng panganib



7

Mga Hakbang upang Maiwasan ang Heatstroke

- ① Magsuot ng damit sa trabaho na gawa sa materyales na maganda ang breathability at moisture permeability
- ② Tiyaking magpahinga sa malamig na lugar at iba pa
- ③ Regular na uminom ng tubig at kumain ng asin bago at pagkatapos ng trabaho at habang nagtatrabaho, hindi alintana kung uhaw man



Mobile WBGT meter



Damit sa trabaho na may fan



Water cooling vest



Tuwalyang pampalamig

[Mga pang-emerhensiyang hakbang para sa heatstroke]

Suriin 1

Mayroon bang mga sintomas na nagpapahiwatig ng heatstroke?

(Nahihilo, nahimatay, pananakit ng kalamnan, paniglas ng kalamnan, labis na pagpapawis, pananakit ng ulo, kakulangan ng ginhawa, naduduwal, pagsusuka, pagkapagod, pakiramdam ng panghihina, kapansanan sa kamalayan, kombulsyon, kapansanan sa paggalaw ng mga paa, mataas na temperatura ng katawan)

Suriin 2

Sumasagot ba kapag tinatawag?

Hindi



Tumawag ng ambulansya



Habang naghihintay sa ambulansya

Dalhin sa malamig na lugar, luwagan ang damit, at palamigin ang katawan

Suriin 3

Kaya bang uminom ng tubig mag-isa?

Hindi

Magbigay ng oral rehydration solution at iba pa

Suriin 4

Bumuti ba ang mga sintomas?

Hindi

Manatiling kalmado, magpahinga nang husto, at umuwi pagkatapos gumaling

Pumunta kaagad sa institusyong medikal



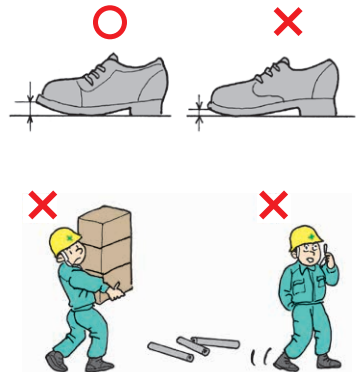
Kung hindi makainom ng tubig nang mag-isa o walang malay, huwag mag-atubiling tumawag ng ambulansya!

<Ministry of Health, Labour and Welfare>

- ① HUMINTO! Heatstroke Cool Work Campaign (mga hakbang upang maiwasan ang heatstroke sa lugar ng trabaho)
- ② Video sa pag-iwas sa heatstroke na maaaring gawin sa sarili "7 bagay na maaari mong gawin sa iyong sarili"

(1) Mga hakbang upang maiwasan ang pagkahulog

- ① Magsuot ng sapatos na mataas ang bahagi sa daliri upang hindi ka madaling mahulog
- ② Magsuot ng sapatos na may mataas na slip resistance
※ coefficient of dynamic friction na 0.2 o higit pa
- ③ Mag-ingat nang husto kapag dumadaan sa mga daanan sa trabaho na may mga hakbang
- ④ Gumamit ng handrail kapag aakyat o bababa ng hagdan
- ⑤ Huwag magdala ng bagay na mahihirapan kang makita ang iyong mga paa at iyong harapan
- ⑥ Sa daang maputik dahil sa pagpatak ng ulan o niyebe, iwasan madulas sa pamamagitan ng paglalata ng drainage mat, at dumaan sa ligtas na daanan na tiniyak sa pamamagitan ng pag-alis ng niyebe, at iba pa
- ⑦ Tandaan ang pag-aayos, pag-oorganisa, kalinisan, at paglilinis
- ⑧ Huwag gumamit ng smartphone habang naglalakad
- ⑨ Mag-ingat nang husto kapag dumadaan sa madilim na lugar o sa gabi
- ⑩ Pagbutihin ang lakas at flexibility ng mga binti sa pamamagitan ng pag-ehersisyo at iba pa



<Ministry of Health, Labour and Welfare>

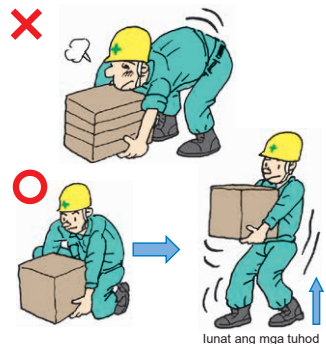
Website ng pagpapakalat ng impormasyon na sumusuporta sa kaligtasan sa lugar ng trabaho

Website sa kaligtasan sa lugar ng trabaho "Tungkol sa Pagsusulong ng mga Hakbang upang Maiwasan ang mga Aksidente ng Pagkahulog"



(2) Mga hakbang upang maiwasan ang pananakit ng baywang

- ① Kapag magbubuhay ng karga, ilagay ang isa mong paa sa harap nang bahagya, ibaluktot ang iyong mga tuhod at yumuko upang hawakan ang karga, pagkatapos ay ituwid ang mga tuhod at gamitin ang lakas ng mga binti at tuhod upang buhatin ang karga
- ② Ilapit ang karga sa iyong katawan at babaan ang center of gravity
- ③ Huwag pilipitin ang iyong baywang
- ④ Gumamit ng makinarya sa pagdadala ng mabibigat na bagay hangga't maaari
- ⑤ Iwasan magtrabaho sa makikitid na lugar



lunat ang mga tuhod

※ Ministry of Health, Labour and Welfare "Mga Alituntunin upang Maiwasan ang Pananakit ng Baywang sa Lugar ng Trabaho"

Mga lalaki na 18 taong gulang o mas matanda pa: 40% o mas mababa ng timbang ng katawan (timbang ng katawan: 60 kg, tinatayang 24 kg)

Mga babaeng 18 taong gulang o higit pa: 24% o mas mababa ng timbang ng katawan (timbang ng katawan: 50 kg, tinatayang 12 kg)

<Ministry of Health, Labour and Welfare>

Iwasan natin ang pananakit ng baywang sa lugar ng trabaho!

Mga punto para sa pag-iwas ayon sa "Mga Alituntunin upang Maiwasan ang Pananakit ng Baywang"



(3) Mga hakbang upang maiwasan ang mga aksidente sa trapiko

- ① Ang mga sementadong kalsada ay madulas kapag umuulan, kaya iwasan ang biglaang pagtakbo, biglaang pag-ikot ng handle, o biglaang pagpreno
- ② Gumamit ng tire chain at studless na gulong sa maniyebe ng daan
- ③ Kumuha ng sapat na tulog sa araw bago magmaneho
- ④ Gumawa ng plano sa pagmamaneho na may sapat na pahinga at angkop na oras ng pagmamaneho
- ⑤ Kapag maglo-load ng karga, huwag itong i-load sa isang tabi, at tiyakin na maiwasan ang pagguho ng mga karga
- ⑥ Mahigpit na sundin ang mga patakaran sa trapiko at batas sa trapiko sa kalsada sa loob ng site ng konstruksyon
- ⑦ Huwag uminom ng alak at magmaneho
- ⑧ Kung nagkaroon ng abnormal na panahon o likas na sakuna, huminto agad sa pagmamaneho, pansamantalang maghintay sa ligtas na lugar, magmaneho nang dahan-dahan, at ipaalam ito sa kumpanya kung naaangkop



<Ministry of Health, Labour and Welfare>

Iwasan ang mga aksidente sa trabaho sa trapiko

“Guideline upang maiwasan ang mga aksidente sa trabaho sa trapiko”



(4) Mga hakbang laban sa mga bubuyog

Kung ang isang taong may allergy sa bee venom ay natusok ng bubuyog, tandaan na sa malalang sintomas na kaso, maaari itong humantong sa cardiopulmonary arrest sa loob ng humigit-kumulang 15 minuto dahil sa anaphylactic shock

- ① Suriin nang maaga ang lugar ng trabaho at huwag magtrabaho sa malapit hanggang sa maalis ang pugad
- ② Gumamit ng angkop na kagamitang pangproteksyon (protective gloves, insect net, at iba pa) at magsuot ng angkop na kasuotan (iwasan ang itim na kulay at huwag ilantad ang balat) habang nagtatrabaho.
- ③ Maghanda ng first aid kit bilang paghahanda kung sakaling matusok ng bubuyog
- ④ Kapag natusok ng bubuyog, ilabas agad ang lason (sa loob ng 2 minuto) gamit ang poison remover
Magpagamot sa institusyong medikal hindi alintana kung may sintomas man o wala
- ⑤ Para sa mga taong may panganib ng anaphylaxis, kumonsulta sa doktor at magdala ng self-injector (EpiPen injection) na inireseta ng iyong doktor nang maaga



Pagbabawal pumasok



Bee net



Poison remover
(pantanggal ng lason)

Gusto mo bang gumamit ng serbisyo ng suporta sa kaligtasan at kalusugan?

Libreng gabay sa site at edukasyon sa kaligtasan at kalusugan!!

Sa JCOSHA, isinasagawa ang “Proyekto ng Suporta upang Matiyak ang Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho sa Konstruksyon para sa Panunumbalik at Rekonstruksyon mula sa mga Likas na Sakuna”

Sa proyekto na ito, ginagamit ang kaalaman sa mga aktibidad sa pagsuporta sa kaligtasan at kalusugan sa mga apektadong lugar ng Great East Japan Earthquake at Kumamoto Earthquake. Nag-dispatch kami ng mga ekspertong may maraming karanasan sa kaligtasan at kalusugan upang magbigay ng libreng gabay sa site at edukasyon sa kaligtasan at kalinisan, para sa lahat ng mga nakikibahagi sa trabaho sa konstruksyon para sa panunumbalik at rekonstruksyon mula sa likas na sakuna at trabaho sa konstruksyon para maiwasan at mabawasan ang mga sakuna. Mangyaring gamitin ang serbisyong ito.



On-site patrol

Magsasagawa kami ng on-site patrol sa mga site ng konstruksyon na may kaugnayan sa likas na sakuna.

Ang patrol ay gagamit ng check sheet at magbibigay ng payo sa kaligtasan sa lugar.



Edukasyon sa kaligtasan at kalusugan

- Pangunahing edukasyon
- Magsasagawa ng dalawang uri ng edukasyon para sa mga supervisor gamit ang nakalaang textbook.



Para sa mga katanungan:

Japan Construction Occupational Safety and Health Association
Sentro ng Suporta para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho sa Konstruksyon para sa Panunumbalik at Rekonstruksyon
8th floor, Mita Nitto Dai Building, 3-11-36 Mita, Minato-ku, Tokyo 〒 108-0073
Telepono 03-3453-0978