

Dự án hỗ trợ đảm bảo an toàn, vệ sinh lao động trong công trình
phục hồi và tái thiết sau thiên tai

Gửi đến tất cả công nhân tham gia công việc phục hồi và tái thiết

Hướng dẫn an toàn, vệ sinh lao động

– Tài liệu giáo dục về an toàn, vệ sinh lao động theo một điểm quan trọng –



Hoa hướng dương nở trong đống đổ nát
(Thị trấn Minamisanriku, tỉnh Miyagi, ngày 30 tháng 8 năm 2011)



Hiệp hội Phòng ngừa Tai nạn lao động ngành Xây dựng (JCOSHA)

Trung tâm hỗ trợ các biện pháp an toàn, vệ sinh lao động trong công trình phục hồi và tái thiết

Gửi đến tất cả mọi người tham gia công việc phục hồi và tái thiết sau thiên tai

Trong những năm gần đây, thiệt hại về cơ sở hạ tầng do thiên tai ngày càng gia tăng. Những người tham gia công việc phục hồi, tái thiết sau thiên tai hoặc công trình phòng chống, giảm nhẹ thiên tai thường gặp thảm họa thứ cấp do nền đất yếu, thời tiết thay đổi đột ngột hay những nguy cơ đặc biệt như nhiều cỗ máy xây dựng hoạt động cùng một lúc thì bảo đảm an toàn, vệ sinh lao động cho công nhân đã trở thành một thách thức.

Những công việc này bao gồm nhiều nhiệm vụ khác nhau như sửa chữa và tháo dỡ các tòa nhà hư hỏng, sửa chữa đường sá, sông ngòi cũng như xây dựng các công trình mới. Chính vì công trình được thực thi trong sự mong chờ của người dân vùng bị thiên tai nên hy vọng rằng tai nạn lao động sẽ không xảy ra.

Trong tập sách này, chúng tôi tổng hợp những vấn đề mà công nhân xây dựng cần lưu ý đối với từng vấn đề trong việc phòng ngừa tai nạn lao động, dựa trên đặc điểm của công trình xây dựng liên quan đến thiên tai. Chúng tôi chân thành hy vọng rằng thông tin này sẽ giúp ích phần nào cho mọi người tại nơi làm việc trong nỗ lực ngăn ngừa tai nạn lao động.

Hiệp hội Phòng ngừa Tai nạn lao động ngành Xây dựng

Mục lục

1	Biện pháp phòng chống tai nạn trong quá trình xử lý đồng đổ nát	1
2	Xử lý đúng cách vật liệu xây dựng có chứa amiăng	3
3	Các biện pháp phòng ngừa rơi ngã	4
4	Biện pháp phòng chống tai nạn khi dùng máy móc xây dựng, v.v.	9
5	Biện pháp phòng chống thảm họa trượt lở đất	13
6	Các biện pháp phòng ngừa thảm họa thứ cấp	14
7	Các biện pháp phòng chống say nắng	15
8	Các vấn đề khác	16

(Lưu ý) Thuật ngữ "đại an toàn" trong tập sách này là "thiết bị chặn rơi" trong Luật An toàn Lao động có sửa đổi.

1

Biện pháp phòng chống tai nạn trong quá trình xử lý đồng đồ nát

- ① Nếu đồng đồ nát đang cháy thì dừng lại gần.
- ② Không làm việc trên những đồng đồ nát không ổn định.
- ③ Không đến gần những tòa nhà có nguy cơ sụp đổ.
- ④ Không lơ đãng đến gần máy xúc, cần cẩu đang hoạt động.
- ⑤ Đừng ép mình mang vật nặng một mình.
- ⑥ Khi mang đi những thanh dài đồng đồ nát, hãy coi chừng người, vật xung quanh.
- ⑦ Khi chất đồng đồ nát lên xe tải, v.v., hãy cẩn thận không chất "quá tải".
- ⑧ Khi leo lên trèo xuống sàn xe tải, hãy sử dụng thiết bị lên xuống chứ đừng trèo lên trên đồng đồ nát.
- ⑨ Nếu bắt gặp một thùng chứa hóa chất hay dù không rõ chất gì, hoặc thấy máy móc rò rỉ chất lỏng, hãy liên hệ với người phụ trách như trưởng nhóm.
- ⑩ Dù đang làm việc, nếu có cảnh báo động đất, mưa lớn, v.v., hãy dừng tay ngay lập tức và sơ tán đến nơi an toàn.
- ⑪ Mùa hè lúc trời nóng, hãy cẩn thận để khỏi bị say nắng và nên thường xuyên uống nhiều nước, bổ sung chất muối, nghỉ ngơi.
- ⑫ Nếu cảm thấy trong người không được khỏe, hãy ngưng làm việc ngay lập tức và thông báo cho người phụ trách như trưởng nhóm.
- ⑬ Không ăn uống, hút thuốc ở nơi có nhiều bụi bẩn.
- ⑭ Nếu bị thương hãy khử trùng và điều trị ngay lập tức vì có nguy cơ bị bệnh uốn ván.



Đừng lại gần!



**Cẩn thận không
dẫm phải đinh!**



**Cẩn thận để không
bị say nắng!**



Cấm hút thuốc!

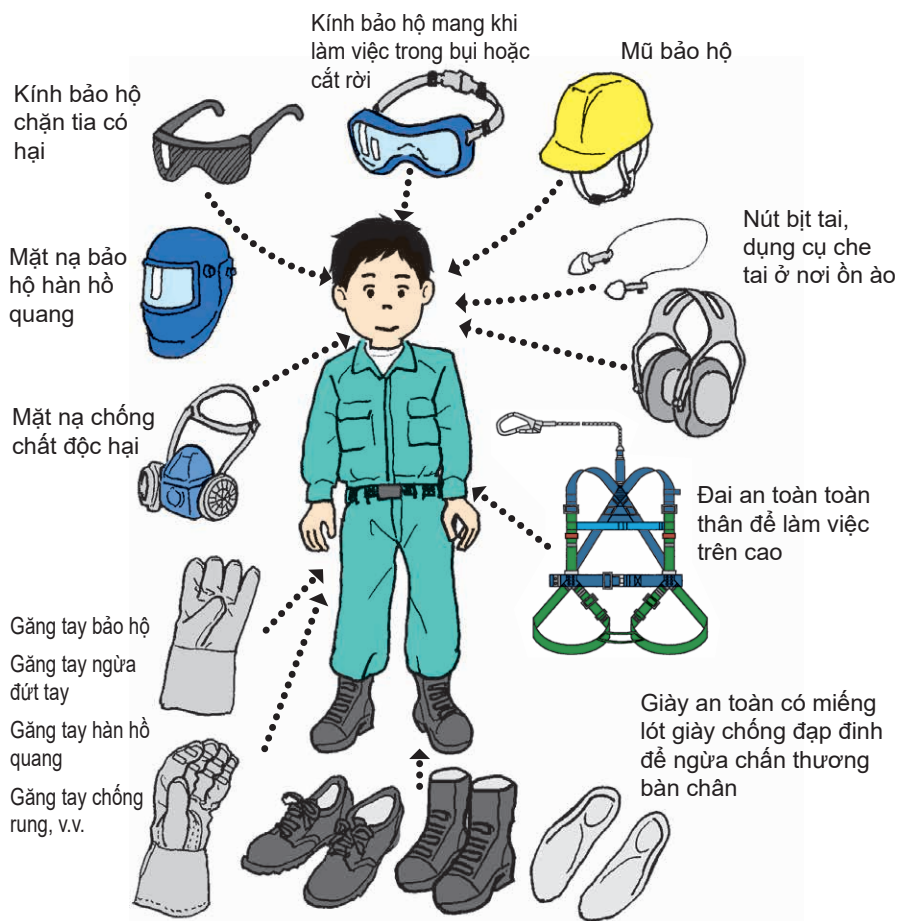
Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Những lưu ý khi xử lý đồng đồ nát

– Gửi đến tất cả những người tham gia công việc xử lý đồng đồ nát –



Quần áo và thiết bị bảo hộ phù hợp với công việc xử lý đồng hồ nát



JCOSHA

Những lưu ý khi xử lý đồng hồ nát



2

Xử lý đúng cách vật liệu xây dựng có chứa amiăng

Công việc	Công việc như cắt amiăng, v.v.		Công việc khác ngoài việc loại bỏ amiăng được làm ở nơi thực hiện công việc như tháo các tấm dúc, v.v.
Nơi làm việc	Bên trong khu cách ly	Bên ngoài khu cách ly	
Thiết bị bảo hộ	Thiết bị bảo vệ hô hấp có quạt điện hoặc mặt nạ hít thở không khí, mặt nạ hít thở đường khí hay mặt nạ nạp khí có tính năng tương đương hoặc vượt trội thiết bị đó. 	Mặt nạ ngừa bụi có thể thay thế bộ lọc (RS3 hoặc RL3)  Mặt nạ ngừa bụi có thể thay thế bộ lọc (RS2 hoặc RL2) cũng có thể dùng cho công việc như cắt xung quanh nhưng không cắt rời hoặc tháo các tấm dúc  	Mặt nạ ngừa bụi có thể thay thế bộ lọc (hoặc mặt nạ ngừa bụi dùng một lần)  
Quần áo bảo hộ	Quần áo bảo hộ có mũ trùm đầu		Quần áo bảo hộ hoặc quần áo làm việc

- Đeo mặt nạ ngừa bụi phù hợp.
- Tách biệt vật liệu xây dựng có chứa amiăng và các vật liệu khác càng nhiều càng tốt.
- Không hút thuốc, ăn uống trong khu vực phân loại.
- Phun nước thích hợp để tránh bụi phát sinh trong quá trình phân loại.
- Tránh phá hủy càng nhiều càng tốt.
- Khi thu gom và vận chuyển phải xử lý theo tiêu chuẩn xử lý.
- Khi vận chuyển, hãy trùm tấm phủ để ngừa các mảnh vụn rơi rớt.
- Xem xét việc tráng lót tạm thời hoặc đặt các tấm sắt hay tấm nhựa ở khu lưu trữ tạm thời để ngăn các chất có hại thấm vào đất và phun nước phù hợp để ngừa bụi phát sinh.



※ Đối với việc tháo dỡ hoặc sửa chữa các tòa nhà, v.v., cần phải có các thủ tục dựa trên luật pháp và quy định như cuộc điều tra sơ bộ của người điều tra vật liệu xây dựng có chứa amiăng.
Công việc amiăng phải được thực hiện bởi những công nhân đã hoàn thành khóa đào tạo đặc biệt về phá dỡ các tòa nhà có chứa amiăng dưới sự chỉ đạo trực tiếp của người chủ nhiệm công việc amiăng.

Bộ Môi trường

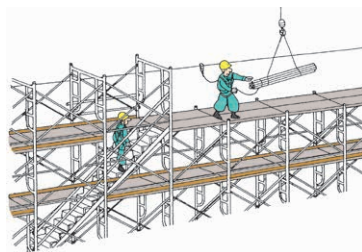
Sổ tay xử lý nhằm ngăn ngừa phát tán amiăng trong thảm họa

(Ấn bản 3)



(1) Giàn giáo

- ① Khi tạm thời tháo dỡ các bộ phận của giàn giáo, v.v. hãy đảm bảo có được sự chấp thuận của người phụ trách như trưởng nhóm, và không được tháo dỡ khi chưa được phép.
- ② Sau khi hoàn thành công việc cần thiết, hãy khôi phục các bộ phận đã tháo ra (tay vịn, thanh rào giữa, thanh văng chéo, thanh rào dưới, thanh rào dưới chân, lưới chống rơi, v.v.) về vị trí ban đầu.
- ③ Một người kiểm tra được chỉ định sẽ kiểm tra tình trạng của giàn giáo (vật liệu cấu thành có hư hỏng không, tình trạng ốc vít kết nối như nổi tường, v.v., tình trạng nút chặn ở cuối giàn giáo, tình trạng lắp đặt lưới dọc, v.v.) trước khi bắt đầu công việc, trong thời tiết xấu, trong một trận động đất có cường độ vừa hoặc mạnh, hoặc sau khi giàn giáo được dựng lên, hay được tháo dỡ một phần hoặc sửa đổi.
- ④ "Giàn giáo ống tuýp" không được công nhận là giàn giáo nên trong quá trình thi công phải lắp đặt giàn giáo giá đỡ và móc đai an toàn vào tay vịn, v.v. để làm việc. Ngoài ra, nếu chiều rộng từ 1m trở lên và không có vật cản thì hãy lắp giàn giáo chính thức.
- ⑤ Đưa vào sử dụng phương pháp dựng trước tay vịn cho việc lắp ráp giàn giáo.
- ⑥ Lắp ráp giàn giáo dưới sự chỉ đạo của người chủ nhiệm.
- ⑦ Lắp đặt tay vịn, thanh rào giữa, v.v. ở chiều cao từ 85cm trở lên.
- ⑧ Khoảng cách giữa giàn giáo và kết cấu phải bằng hay hẹp hơn 30cm.
- ⑨ Siết chặt ván giàn giáo.
- ⑩ Lắp đặt dây chính và sử dụng đai an toàn.
- ⑪ Không để vật liệu dư thừa trên giàn giáo.
- ⑫ Hiện thị trọng lượng tải tối đa và số lượng tải tối đa.
- ⑬ Bảo dưỡng bằng lưới dọc.
- ⑭ Không men theo để leo lên hoặc xuống giàn giáo (hãy sử dụng thiết bị lên xuống chuyên dụng).
- ⑮ Chỉ những người đã hoàn thành chương trình giáo dục đặc biệt mới được tham gia lắp ráp giàn giáo, v.v.



Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Hướng dẫn thúc đẩy các biện pháp toàn diện để ngăn ngừa tai nạn rơi ngã từ giàn giáo

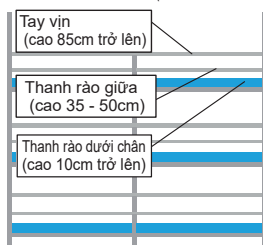


(2) Thiết bị chống rơi

Ví dụ về biện pháp chống rơi ngã từ giàn giáo, đồng thời ngăn chặn đồ vật rơi xuống

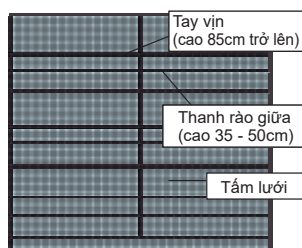
(Ví dụ 1)

Tay vịn (đặt ở độ cao 85cm trở lên)
+ Thanh rào giữa (độ cao 35 - 50cm)
+ Thanh rào dưới chân (cao 10cm trở lên)



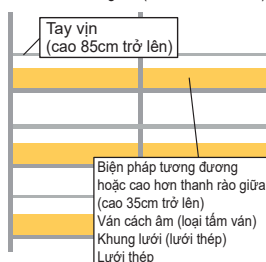
(Ví dụ 2)

Tay vịn
+ Thanh rào giữa
+ Tấm lưới

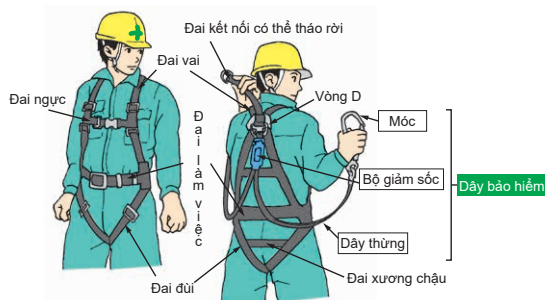


(Ví dụ 3)

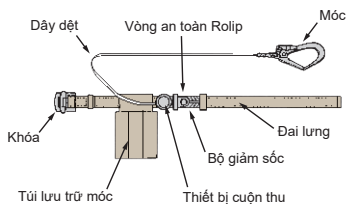
Tay vịn
+ Biện pháp tương đương hoặc cao hơn thanh rào giữa (cao 35cm trở lên)



(3) Trang bị chống rơi ngã



Loại toàn thân

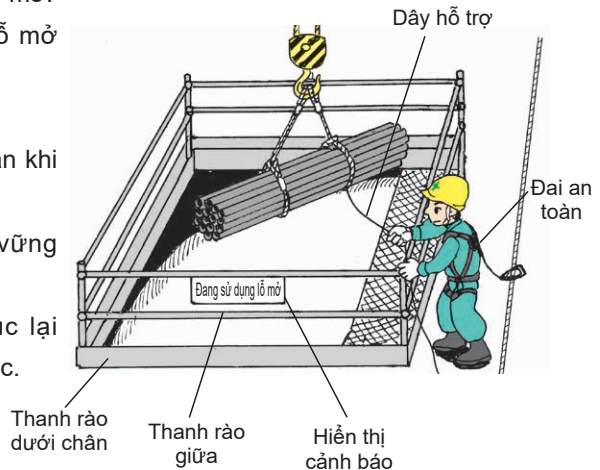


Loại đai lưng

- Trong khi sử dụng đai an toàn, do sức nặng thân thể đè lên đai nên kiểm tra từng bộ phận xem có gì bất thường hay không.
- Không tháo rời hoặc sửa đổi dây đai an toàn.
- Đảm bảo rằng phần ngực, thân, đùi trái và phải của dây đai, v.v. không bị lỏng.
- Nơi móc vào phải ở bên trên vòng D trên lưng.
- Tránh để dây bảo hiểm va chạm trực tiếp với các vật có cạnh sắc nhọn như vật liệu v.v.
- Thiết bị gắn đai an toàn phải đủ chắc để chịu được tác động khi công nhân rơi ngã.
- Sử dụng đai có thể chịu được trọng lượng của người đeo + khối lượng của thiết bị.
- Chọn loại bộ giảm sóc phù hợp với chiều cao nơi móc vào.

(4) Lỗ mở

- ① Lắp đặt tay vịn trên cao từ 85cm trở lên.
- ② Không sử dụng bàn làm việc di động hoặc thang gấp xung quanh các lỗ mở.
- ③ Dọn dẹp khu vực xung quanh lỗ mở sạch sẽ, ngăn nắp.
- ④ Sử dụng dây hỗ trợ.
- ⑤ Đảm bảo sử dụng dây đai an toàn khi xếp hàng hóa.
- ⑥ Gắn móc đai an toàn vào nơi vững chắc, cao hơn thắt lưng.
- ⑦ Khi tháo tay vịn, hãy khôi phục lại ngay sau khi hoàn thành công việc.



(5) Mái nhà

- ① Lắp đặt tấm ván đi qua (rộng 30cm trở lên).
- ② Sử dụng đai an toàn toàn thân.
- ③ Giăng lưới an toàn.
- ④ Sử dụng lối đi được chỉ định.
- ⑤ Lắp đặt thiết bị lên xuống mái nhà.



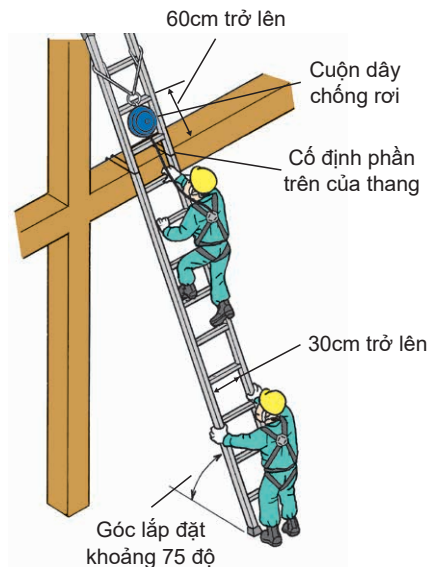
JCOSHA

Sổ tay tiêu chuẩn phòng chống té ngã trong công trình xây dựng nhà ở thấp tầng như nhà gỗ



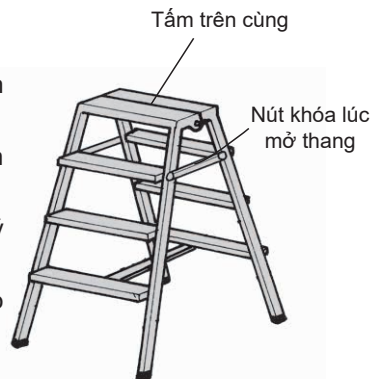
(6) Thang

- ① Để đi tới nơi cao hoặc sâu hơn 1,5m, hãy dùng thiết bị lên xuống an toàn.
- ② Các bậc thang nên được đặt cách đều nhau (xa nhau bằng hay hơn 25cm nhưng không quá 35cm).
- ③ Đặt thang nghiêng một góc khoảng 75 độ.
- ④ Ngăn thang khỏi bị đổ (chống trượt, v.v.)
- ⑤ Để cho đầu thang nhô ra khỏi tầng trên hơn 60cm.
- ⑥ Cố định phần trên của thang.
- ⑦ Chiều rộng của thang tối thiểu là 30cm.
- ⑧ Sử dụng cuộn dây chống rơi, v.v. làm biện pháp phòng ngừa té ngã.



(7) Thang gấp

- ① Nếu sử dụng một mình, hãy sử dụng loại có bàn đạp (thang phải thấp hơn 2m).
- ② Khóa lại hoàn toàn bằng nút khóa lúc mở thang.
- ③ Không được làm việc khi đang đứng trên tấm trên cùng.
- ④ Phải đặt thang trên mặt đất bằng phẳng và ổn định (không đặt trên sàn lồi lõm, sườn dốc, v.v.)
- ⑤ Không làm công việc quá sức trên thang gấp (xử lý vật nặng, công việc gây phản ứng, v.v.)
- ⑥ Không được sử dụng làm thang leo, v.v. (trừ loại có thể dùng như loại thang leo kiêm thang gấp)
- ⑦ Sử dụng thang có chân chống trượt.
- ⑧ Không sử dụng gần nơi có nguy cơ rơi rớt như các lỗ mở.



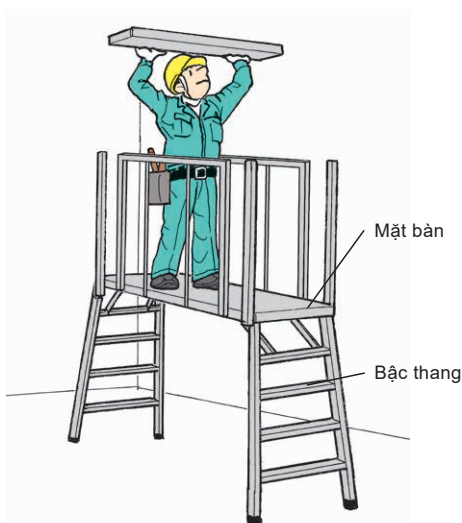
Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Hãy loại trừ tai nạn rơi ngã từ thang leo và thang gấp!



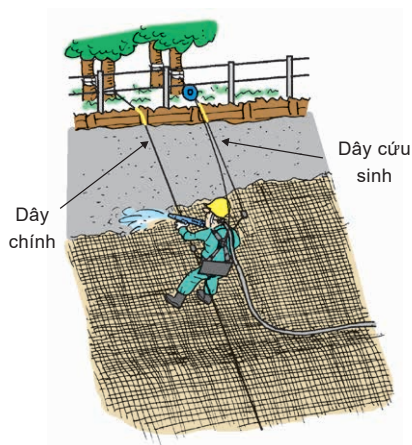
(8) Bàn làm việc di động

- ① Về cơ bản, chỉ một người được làm việc trên mặt bàn.
- ② Không đi lên hoặc xuống trong khi cầm vật gì trên tay.
- ③ Luôn đi lên hoặc xuống về phía bàn làm việc.
- ④ Không đặt bàn trên giá đỡ, bệ cao.
- ⑤ Đặt bàn trên mặt đất hoặc trên sàn nhà vững chắc.
- ⑥ Không đẩy bàn cầu thả, không nghiêng người ra ngoài rồi ngã người về phía sau.
- ⑦ Phải làm việc dưới sức nặng tối đa mà bàn có thể chịu đựng được.
- ⑧ Không sử dụng thang gấp, v.v. trên mặt bàn.
- ⑨ Mặt bàn phải để nằm ngang.
- ⑩ Không được làm việc trên bậc thang.
- ⑪ Không nhảy sang bàn làm việc khác, v.v.
- ⑫ Không di chuyển bàn làm việc khi còn có dụng cụ, vật liệu hoặc người trên mặt bàn.



(9) Công trình mái dốc

- ① Định vị hai điểm tựa cho dây chính và dây cứu sinh.
- ② Cây dùng làm cột trụ phải có đường kính ít nhất là 20cm. Cọc neo phải có chiều dài 1m, độ dày là 18mm và phải được đóng sâu vào ít nhất 70cm.
- ③ Lắp tay vịn ở đầu dốc.
- ④ Đặt vật đệm ở những điểm mà mỗi sợi dây chạm vào vai sườn dốc.
- ⑤ Kiểm tra từng sợi dây và đai an toàn trước khi làm việc.
- ⑥ Sử dụng thiết bị hỗ trợ cơ thể đặc biệt.
- ⑦ Cấm làm việc trên và dưới.
- ⑧ Sử dụng đai an toàn có bộ chống rơi Rolip.
- ⑨ Không tháo đai an toàn ra khỏi dây cứu sinh (dây phụ) dù chỉ di chuyển một khoảng cách ngắn.
- ⑩ Không dùng một sợi dây cho hai người.



4

Biện pháp phòng chống tai nạn khi dùng máy móc xây dựng, v.v.

(1) Nhân viên có chứng chỉ mới được làm việc

- ① Máy móc xây dựng dạng xe cộ phải được vận hành bởi nhân viên có chứng chỉ chuyên môn và luôn phải mang theo chứng chỉ chuyên môn.
- ② Người chỉ huy công việc, người giám sát, người hướng dẫn giao thông, v.v. phải là người được nhà kinh doanh chỉ định để làm việc.

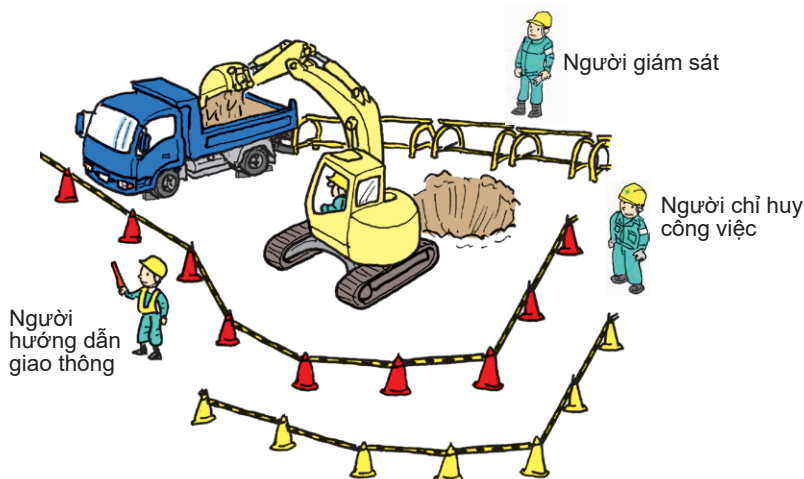
※ Điều kiện về chứng chỉ

< Thân máy nặng từ 3t trở lên >

Những người đã hoàn thành khóa học kỹ năng vận hành máy xây dựng dạng xe cộ (để san lấp mặt bằng, vận chuyển, bốc xếp) (phá dỡ)

< Thân máy nặng dưới 3t >

Những người đã hoàn thành khóa đào tạo đặc biệt về vận hành máy xây dựng dạng xe nhỏ (để san lấp mặt bằng, vận chuyển, bốc xếp) (phá dỡ)

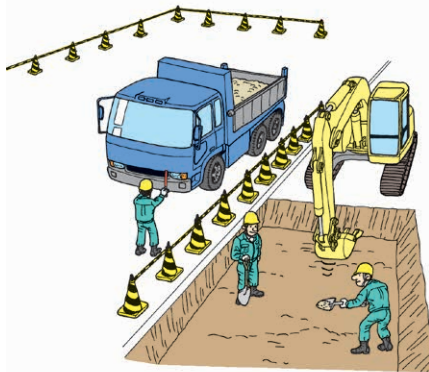


(2) Các hạng mục kiểm tra trước khi bắt đầu công việc

- ① Các thiết bị an toàn của thân máy có hoạt động hiệu quả không?
- ② Phan hoặc ly hợp có bất thường không?
- ③ Kính chiếu hậu có hư hỏng hoặc rơi rớt không?
- ④ Có hiện tượng bất thường nào như rò rỉ dầu hoặc lỏng bu lông, đai ốc không?
- ⑤ Có những vật dụng không cần thiết trên ghế lái không?

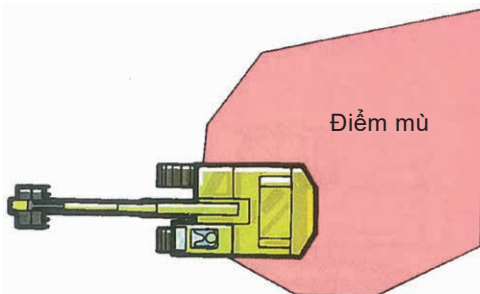
(3) Không được vào khu vực làm việc

- ① Các biện pháp cấm người khác ngoài những người có liên quan vào
 - (i) Thông báo rõ ràng cho mọi người biết về việc cấm vào trước khi bắt đầu công việc.
 - (ii) Đảm bảo an toàn lối đi làm việc.
- ② Các biện pháp cấm bên thứ ba xâm nhập
 - (i) Thiết lập đường đi vòng.
 - (ii) Phân công người hướng dẫn giao thông để đảm bảo an toàn cho người đi bộ và xe đạp.
 - (iii) Lắp đặt hàng rào, v.v. để cấm đi vào khu vực làm việc nguy hiểm.



(4) Phạm vi điểm mù

- ① Cần lưu ý có những "điểm mù" mà người điều khiển (người lái xe) không thể nhìn thấy.
- ② Khi công nhân đi vào phạm vi cần cầu xoay vòng, hãy xác nhận các tín hiệu với người lái xe (ra dấu cái búa, cái bao: guu-paa, v.v.).



※ Phạm vi điểm mù khác nhau tùy theo loại xe

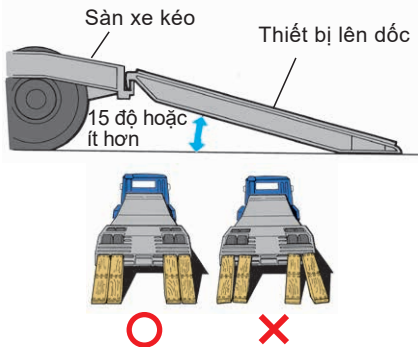
(5) Ngăn ngừa té ngã

- ① Nếu mặt đất mềm, đặc biệt là sau cơn mưa, hãy kiểm tra tình trạng mặt đất và lắp đặt các tấm sắt nếu cần thiết.
- ② Nếu có nguy cơ máy móc xây dựng dạng xe cộ bị lật hoặc rơi xuống bên lề đường, sườn dốc, v.v. hãy bố trí người hướng dẫn giao thông.
- ③ Hãy sử dụng thân máy có cấu trúc bảo vệ người lái khi xe lật (ROPS).
- ④ Hãy sử dụng dây an toàn.



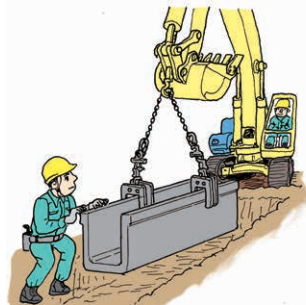
(6) Những điểm cần lưu ý khi di chuyển máy móc xây dựng

- ① Việc bốc dỡ thân máy phải được thực hiện trên một bề mặt phẳng, sử dụng thiết bị bốc dỡ thích hợp dưới sự chỉ đạo của người phụ trách.
- ② Áp dụng biện pháp cấm vào khu vực làm việc.
- ③ Gài phanh và chặn bánh xe dùng để di chuyển thân máy.
- ④ Sau khi chất máy lên, hãy kiểm tra tình trạng cố định của gàu ngược, v.v.



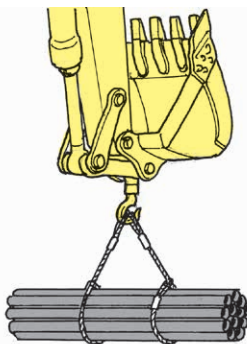
(7) Làm việc với máy đào gàu ngược có chức năng cần

- ① Cần phải có chứng chỉ cho cả cần cẩu và máy đào gàu ngược.
- ② Khi làm việc với cần cẩu, hãy chuyển sang chế độ cần cẩu.
- ③ Thực hiện kiểm tra trước khi làm việc và cấm người không phận sự vào khu vực làm việc.
- ④ Về cơ bản, không được cho xe chạy trong khi đang cần tải.
Tuy nhiên, nếu loại xe có thể chạy được, hãy sử dụng theo sách hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.



(8) Chứng chỉ để sử dụng cần cẩu

- ① Để nâng tải có trọng lượng từ 5 tấn trở lên cần "Giấy phép vận hành cần cẩu di động"
- ② Để nâng tải có trọng lượng từ 1 tấn trở lên và dưới 5 tấn cần "Hoàn thành khóa học kỹ năng vận hành cần cẩu di động nhỏ"
- ③ Để nâng tải có trọng lượng dưới 1 tấn cần "Hoàn thành giáo dục đặc biệt cần cẩu di động"



(9) Chứng chỉ để nâng tải quang dây

- ① Cần cẩu nâng tải quang dây có trọng lượng từ 1 tấn trở lên cần "Hoàn thành khóa học kỹ năng quang dây"
- ② Cần cẩu nâng tải quang dây có trọng lượng dưới 1 tấn cần "Hoàn thành giáo dục đặc biệt quang dây"

(10) Làm việc bằng máy cưa xích

- ① Được giáo dục đặc biệt về cách cắt cây bằng máy cưa xích, v.v.
- ② Sử dụng thiết bị bảo hộ thích hợp (quần áo bảo hộ để tránh bị cắt vào chân, găng tay chống rung, nút bịt tai, v.v.). Xác nhận và kiểm tra thiết bị an toàn trước khi sử dụng.
- ③ Về cơ bản, bắt đầu cho cưa chạy bằng cách đặt cưa xuống đất và giữ tay cầm phía trước.
- ④ Khi sử dụng, hãy giữ chặt tay cầm phía trước và phía sau bằng cả hai tay, không cầm cưa chỉ bằng cánh tay hoặc nâng cưa cao quá vai.
- ⑤ Để tránh hiện tượng giật ngược, không cắt bằng phần trên cùng của máy cưa xích.
- ⑥ Khi di chuyển, xác nhận xích cưa đã dừng lại và bao lại bằng bao cưa.
- ⑦ Thời gian cưa tối đa mỗi ngày là 2 giờ, thời gian cưa liên tục tối đa là 10 phút.

Hướng dẫn an toàn khi cắt cây
bằng máy cưa xích



Quần áo bảo hộ để ngăn
ngừa vết cắt vào chân

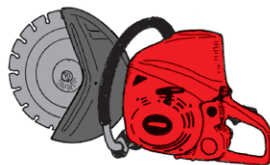
(11) Làm việc bằng cưa đĩa cầm tay

- ① Không cố định bao an toàn bằng nệm, dây thép đã tời, ốc vít, v.v.
- ② Để tránh giật ngược, không đứng trực tiếp phía sau cưa đĩa, giữ chặt tay cầm và cắt thẳng.
- ③ Chỉ những người đã hoàn thành chương trình giáo dục an toàn tương đương với giáo dục đặc biệt mới được làm.



(12) Làm việc bằng máy cắt có động cơ

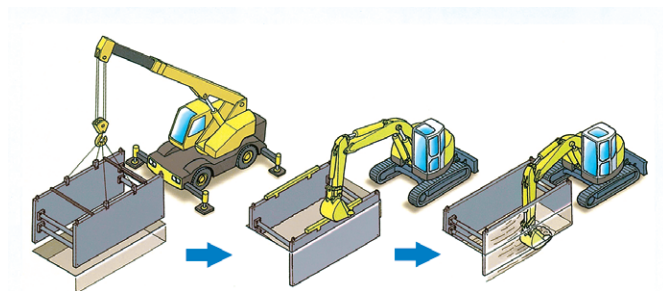
- ① Đeo găng tay chống rung, kính an toàn, nút bịt tai, mũ bảo hộ, v.v., đồng thời sử dụng mặt nạ ngừa bụi nếu bụi phát sinh.
- ② Khí thải động cơ có hại nên không được sử dụng trong nhà hoặc trong đường hầm.
- ③ Để tránh bị giật ngược, hãy giữ chặt tay cầm bằng cả hai tay và không sử dụng 1/4 phần trên của lưỡi dao.
- ④ Thời gian cắt tối đa mỗi ngày là 2 giờ, thời gian cắt liên tục tối đa là 30 phút và thời gian nghỉ ngơi sau khi làm việc liên tục ngắn nhất là 5 phút trở lên.



5

Biện pháp phòng chống thảm họa trượt lở đất

- ① Làm việc theo kế hoạch dựa trên việc điều tra sơ bộ tại chỗ và đánh giá rủi ro.
- ② Nếu khu vực làm việc có nguy cơ bị sập hoặc đá rơi, hãy lắp đặt hệ thống chống đất lở, v.v.
- ③ Khi đào đất đá thiên nhiên (chiều cao đào từ 2m trở lên) phải tuân lệnh người chủ nhiệm công việc đào đất.
- ④ Chú ý độ dốc an toàn trong quá trình đào.
- ⑤ Kiểm tra đất đá thiên nhiên trước khi làm việc.
- ⑥ Không vào khu vực cấm người không phận sự vào.
- ⑦ Khi lắp đặt cột chống đất lở phải tuân theo người chủ nhiệm công việc chống đất lở.



Ví dụ về phương pháp ngừa trước đất lở (phương pháp tấm dầm đứng)

※ Đối với công việc đào rãnh quy mô nhỏ, phương pháp ngừa trước đất lở có hiệu quả trong việc ngăn ngừa lở đất.

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

- ① Hướng dẫn biện pháp phòng ngừa tai nạn lao động do dốc lở
- ② Hướng dẫn phương pháp thi công ngừa trước đất lở



6

Các biện pháp phòng ngừa thảm họa thứ cấp

(1) Nguy hiểm từ dòng chảy đất đá

- ① Lắp đặt các thiết bị phát hiện dòng chảy đất đá (cảm biến) và thiết bị gửi ngay thông tin về mối nguy hiểm được phát hiện cho công nhân thông qua cảnh báo, v.v.
- ② Chuẩn bị thiết bị sơ tán và tiến hành diễn tập sơ tán.
Các cuộc diễn tập sơ tán phải được tiến hành ngay sau khi bắt đầu xây dựng và 6 tháng một lần sau đó.
- ③ Chú ý đến các dấu hiệu như mực nước giảm, sông đục, núi lở.
- ④ Sử dụng trang thông tin "Kikikuru" của Cơ quan Khí tượng Nhật Bản để kiểm tra điều kiện thời tiết ở thượng nguồn và tại đây cũng như mực nước sông.
- ⑤ Nếu có cảnh báo về động đất hoặc cảnh báo khác, hãy sơ tán ngay đến nơi an toàn.

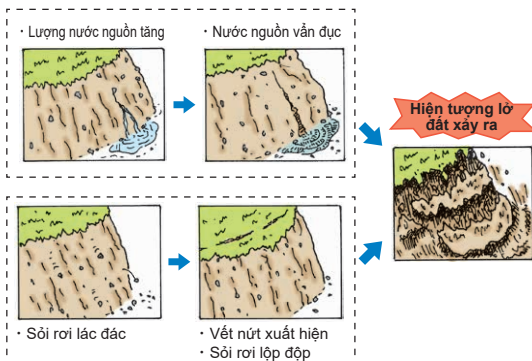
[3 loại Kikikuru]

※ Mức độ nguy hiểm được chia màu thành 5 cấp độ



- Thảm họa sắp xảy ra [tương đương mức cảnh báo 5]
- Nguy hiểm [tương đương mức cảnh báo 4]
- Cảnh báo [tương đương mức cảnh báo 3]
- Chú ý [tương đương mức cảnh báo 2]
- Hãy lưu ý đến thông tin sắp tới v.v.

<Ví dụ về dấu hiệu lở đất>



JCOSHA

- ① Các điểm quan trọng hướng dẫn phòng ngừa tai nạn lao động do dòng chảy đất đá gây ra
Hướng tới ngăn chặn tai nạn lao động do dòng chảy đất đá gây ra
Cơ quan Khí tượng Nhật Bản
- ② Phân bố nguy hiểm "Kikikuru"



7

Các biện pháp phòng chống say nắng

- ① Mặc quần áo làm việc làm bằng chất liệu thoáng khí và thấm ẩm.
- ② Đảm bảo nghỉ giải lao ở nơi mát mẻ, v.v.
- ③ Dù có khát nước hay không, hãy thường xuyên uống nước, bổ sung chất muối, v.v. trước, trong và sau khi làm việc.



Máy đo WBGT di động



Quần áo làm việc có quạt



Áo làm mát bằng nước



Khăn làm mát

[Các biện pháp khẩn cấp khi bị say nắng]

Kiểm tra 1

Có các triệu chứng say nắng không?

(Chóng mặt, ngất xỉu, đau cơ, cứng cơ, đổ mồ hôi nhiều, nhức đầu, khó chịu, buồn nôn, nôn mửa, mệt mỏi, cảm giác yếu đuối, rối loạn ý thức, co giật, suy giảm cử động chân tay, nhiệt độ cơ thể cao)

Kiểm tra 2

↓ Có

Có thể trả lời tiếng gọi không?

Không



Gọi xe cấp cứu

↓ Có

Di tản đến nơi mát mẻ, cởi bỏ quần áo và để cơ thể nguội bớt

Kiểm tra 3

Có thể tự uống nước được không?

Không

↓ Có

Cho uống dung dịch bù nước qua miệng, v.v.

Kiểm tra 4

Các triệu chứng đã được cải thiện chưa?

Không

↓ Có

Hãy cho tĩnh dưỡng, nghỉ ngơi đầy đủ và trở về nhà sau khi bình phục.

Trong khi chờ xe cấp cứu



Di tản đến nơi mát mẻ, cởi bỏ quần áo và để cơ thể nguội bớt



Nhanh chóng đến cơ sở y tế

Nếu không thể tự uống nước hoặc bất tỉnh, đừng ngần ngại gọi xe cứu thương!

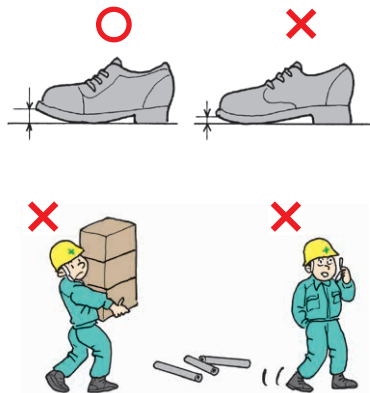
Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

- ① STOP! Chứng say nắng Chiến dịch Cool work
(các biện pháp ngăn ngừa say nắng tại nơi làm việc)
- ② Bạn có thể tự phòng chống say nắng. Video "7 điều bạn có thể tự làm"



(1) Các biện pháp phòng ngừa té ngã

- ① Mang giày có mũi cao để tránh bị ngã.
- ② Mang giày có khả năng chống trơn trượt cao
※ Hệ số ma sát động từ 0,2 trở lên.
- ③ Cần thận khi đi qua lối đi làm việc có bậc cấp.
- ④ Sử dụng tay vịn khi lên xuống cầu thang.
- ⑤ Không mang đồ vật làm ta khó nhìn thấy chân và đường phía trước.
- ⑥ Trong trường hợp trời lầy lội hoặc có tuyết do mưa, hãy sử dụng thảm thoát nước để chống trượt. Đi qua các lối đi an toàn được bảo đảm đã dọn sạch tuyết.
- ⑦ Hãy chăm lo Sắp xếp, Gọn gàng, Sạch sẽ, Quét dọn.
- ⑧ Không sử dụng điện thoại thông minh khi đang đi bộ.
- ⑨ Hãy thận trọng khi đi qua nơi tối hoặc vào ban đêm.
- ⑩ Cải thiện sức mạnh đôi chân và sự dẻo dai thân thể bằng cách tập thể dục, v.v.



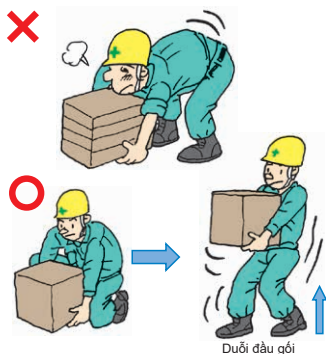
Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Trang web phổ biến thông tin hỗ trợ an toàn nơi làm việc

Trang web an toàn nơi làm việc "Thúc đẩy các biện pháp phòng ngừa tai nạn do té ngã"

**(2) Biện pháp phòng ngừa đau lưng**

- ① Khi nâng vật nặng, hơi đặt một chân về phía trước, khuỵu gối, ngồi xổm xuống và nâng vật nặng lên, sau đó duỗi đầu gối ra và dùng sức của chân và đầu gối để nâng vật nặng lên.
- ② Đưa vật nặng lại gần cơ thể để hạ thấp trọng tâm.
- ③ Không vận eo.
- ④ Sử dụng máy móc càng nhiều càng tốt để vận chuyển vật nặng.
- ⑤ Tránh làm việc ở chỗ chật hẹp.



※ Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi "Hướng dẫn ngăn ngừa đau lưng tại nơi làm việc"

Nam trên 18 tuổi: 40% của thể trọng trở xuống (thể trọng: 60 kg, nâng tầm 24 kg)

Nữ trên 18 tuổi: 24% của thể trọng trở xuống (thể trọng: 50 kg, nâng tầm 12 kg)

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Ngăn ngừa đau lưng tại nơi làm việc!

Những điểm quan trọng để phòng ngừa theo "Hướng dẫn ngăn ngừa đau lưng"



(3) Các biện pháp phòng ngừa tai nạn giao thông khi làm việc

- ① Đường trải nhựa trơn trượt khi trời mưa, nên tránh chạy đột ngột, bẻ lái đột ngột hoặc phanh gấp.
- ② Sử dụng xích răng bánh xe, lốp không đinh trên đường có tuyết.
- ③ Ngủ đủ giấc trước ngày lái xe.
- ④ Lập kế hoạch lái xe bao gồm thời gian nghỉ giải lao và thời gian lái xe phù hợp.
- ⑤ Khi chất hàng không nên chất hàng sang một bên để tránh hàng hóa bị đổ.
- ⑥ Tuân thủ nghiêm ngặt quy tắc giao thông và luật giao thông đường bộ trong công trường.
- ⑦ Không được uống rượu trước khi lái xe.
- ⑧ Trong trường hợp thời tiết bất thường hoặc thiên tai, hãy dừng lái xe ngay lập tức, tạm thời đợi ở nơi an toàn, lái xe chậm, v.v. và thông báo cho công ty khi thích hợp.



Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Ngăn ngừa tai nạn giao thông khi làm việc

"Hướng dẫn phòng ngừa tai nạn giao thông khi làm việc"



(4) Các biện pháp chống lại loài ong

Người bị ong đốt nếu dị ứng với nọc ong có thể bị sốc phản vệ, trường hợp nặng có thể dẫn đến việc tim phổi ngừng đập trong vòng khoảng 15 phút, vì vậy hãy cẩn thận.

- ① Kiểm tra trước khu vực làm việc, không làm việc gần đó cho đến khi tổ ong được dỡ bỏ.
- ② Mang thiết bị bảo hộ thích hợp (găng tay bảo hộ, lưới chống côn trùng, v.v.) và quần áo (tránh màu đen, không để lộ da) khi làm việc.
- ③ Chuẩn bị sẵn dụng cụ sơ cứu trong trường hợp bị ong đốt.
- ④ Nếu bị đốt, hãy dùng dụng cụ hút độc để hút chất độc ngay lập tức (trong vòng 2 phút).

Hãy đến cơ sở y tế để điều trị dù có hay không có triệu chứng.

- ⑤ Nếu có nguy cơ bị sốc phản vệ, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ và mang theo dụng cụ tự tiêm (tiêm EpiPen) do bác sĩ chỉ định trước.



Biện pháp cấm đi vào



Lưới chống ong



Máy hút nọc độc
(thiết bị hút nọc độc)

Bạn có muốn tận dụng sự hỗ trợ về an toàn, vệ sinh lao động không?

Hướng dẫn tại
chỗ, giáo dục an toàn,
vệ sinh lao động
miễn phí!!

Hiệp hội Phòng ngừa Tai nạn lao động ngành Xây dựng đang triển khai Dự án hỗ trợ đảm bảo an toàn, vệ sinh lao động trong công trình phục hồi và tái thiết sau thiên tai.

Trong dự án này chúng tôi sử dụng bí quyết về các hoạt động hỗ trợ an toàn, vệ sinh lao động ở những khu vực bị ảnh hưởng bởi Trận động đất lớn ở miền Đông Nhật Bản và trận động đất ở Kumamoto để phái cử các chuyên gia có kinh nghiệm về an toàn, vệ sinh lao động đến hướng dẫn tại chỗ cũng như cung cấp giáo dục về an toàn, vệ sinh lao động miễn phí cho những người tham gia công việc phục hồi và tái thiết sau thiên tai cũng như công trình phòng chống và giảm nhẹ thiên tai. Hãy tận dụng nó.



Tuần tra hiện trường

Chúng tôi tiến hành tuần tra tại các công trường xây dựng liên quan đến thiên tai.

Đội tuần tra sử dụng phiếu kiểm tra và cung cấp lời khuyên an toàn ngay tại chỗ.



Giáo dục an toàn, vệ sinh lao động

- Giáo dục cơ bản
- Hai loại hình đào tạo dành cho người giám sát sẽ được tiến hành bằng các sách giáo khoa chuyên dụng.



Thông tin liên hệ

Hiệp hội Phòng ngừa Tai nạn lao động ngành Xây dựng
Bộ phận: Trung tâm hỗ trợ các biện pháp an toàn, vệ sinh lao động trong công trình phục hồi và tái thiết
8F Mita Nitto Daibiru, 3-11-36 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073
Điện thoại 03-3453-0978