

Kinomisyon ng Ministry of Health, Labor and Welfare Proyekto sa mga hakbang sa pag-iwas sa aksidente sa trabaho bilang tugon sa pangangailangan ng konstruksyon na nauugnay sa Tokyo Olympic at Paralympic Games

Teksto sa Edukasyong Pangkalgatasan at Pangkalusugan para sa mga Bagong Empleyado



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

Ang pang-edukasyong teksto na ito ay isang pagsasalin ng tekstong inihanda sa komisyon ng Ministry of Health, Labor and Welfare noong piskal na 2021 ng Japan Construction Occupational Safety and Health Association, na ibinigay ng Japan Association for Construction Human Resources (JAC).

Kaugnay ng pagiging naaangkop ng isinalin na nilalaman, dapat itong ihambing ng mga gumagamit ng tekstong ito sa orihinal at gamitin ito batay sa kanilang sariling paghuhusga.

本教育テキストは、令和３年度厚生労働省委託事業により建設業労働災害防止協会が作成したものを一般社団法人建設技能人材機構（JAC）が翻訳し情報提供しているものです。

翻訳内容の適正については、本教育テキストの利用者が自ら原著と対比して個人で判断し使用してください。

Kabanata 1	Ano ang site ng konstruksyon?	2
Kabanata 2	Trabaho, at kaligtasan at kalusugan sa site ng konstruksyon	5
1	Ano ang sistema ng pamamahala sa kaligtasan at kalusugan sa site ng konstruksyon?.....	5
2	Pang-araw-araw na daloy ng trabaho sa mga site ng konstruksyon	6
Kabanata 3	Mga aksidente sa industriya at mga hakbang sa pag-iwas	8
1	Ano ang dapat gawin para maiwasan ang mga aksidente sa lugar ng trabaho?	8
2	Sa mga site ng konstruksyon, nagkakaroon ng mga pinsala at karamdaman dahil sa mga sumusunod na uri ng trabaho	9
3	Pang-emergency na sistema ng komunikasyon at paglikas	24
Kabanata 4	Pangangasiwa sa lahat ng pangkalinisang kagamitang pamproteksyon, atbp.....	25
1	Tamang pangangasiwa sa kagamitang pamproteksyon, atbp.....	25
2	Kagamitang pamproteksyon para maiwasan ang mga aksidente sa trabaho	26
Mga sangguniang materyales		30
I	Pagkakaroon ng mga aksidente sa trabaho	30
II	Mga pangalan ng mga kagamitan at kasangkapan sa konstruksyon na karaniwang ginagamit sa mga site ng konstruksyon	33

Tandaan: Ang “sinturong pangkaligtasan” sa teksto ay isang “kagamitan sa pagpigil sa pagkahulog” sa ilalim ng Binagong Batas sa Pang-industriyang Kaligtasan at Kalusugan.

Kabanata 1 Ano ang site ng konstruksyon?

(1) Mga kwalipikasyon para sa site ng konstruksyon

May iba't ibang makinaryang pangkonstruksyon na pinapagana sa mga site ng konstruksyon, at may kanya-kanyang kwalipikasyon ang bawat isa. Gayundin, ang paglalagay ng isang tao upang direktang pangasiwaan ang mga manggagawa ay tinutukoy batay sa trabaho. Kung magtatrabaho ka nang walang kwalipikasyon, mapaparusahan ka.

Tumutukoy ang “Lisensyado” sa isang taong may lisensya.

Isang taong nakapasa sa pagsusulit na isinagawa ng itinalagang organisasyon ng pagsusulit at nakatanggap ng lisensya mula sa Direktor ng Prefectural Labor Bureau.

Tumutukoy ang “Bihasa” sa isang taong nakatapos ng kurso sa pagsasanay sa kasanayan.

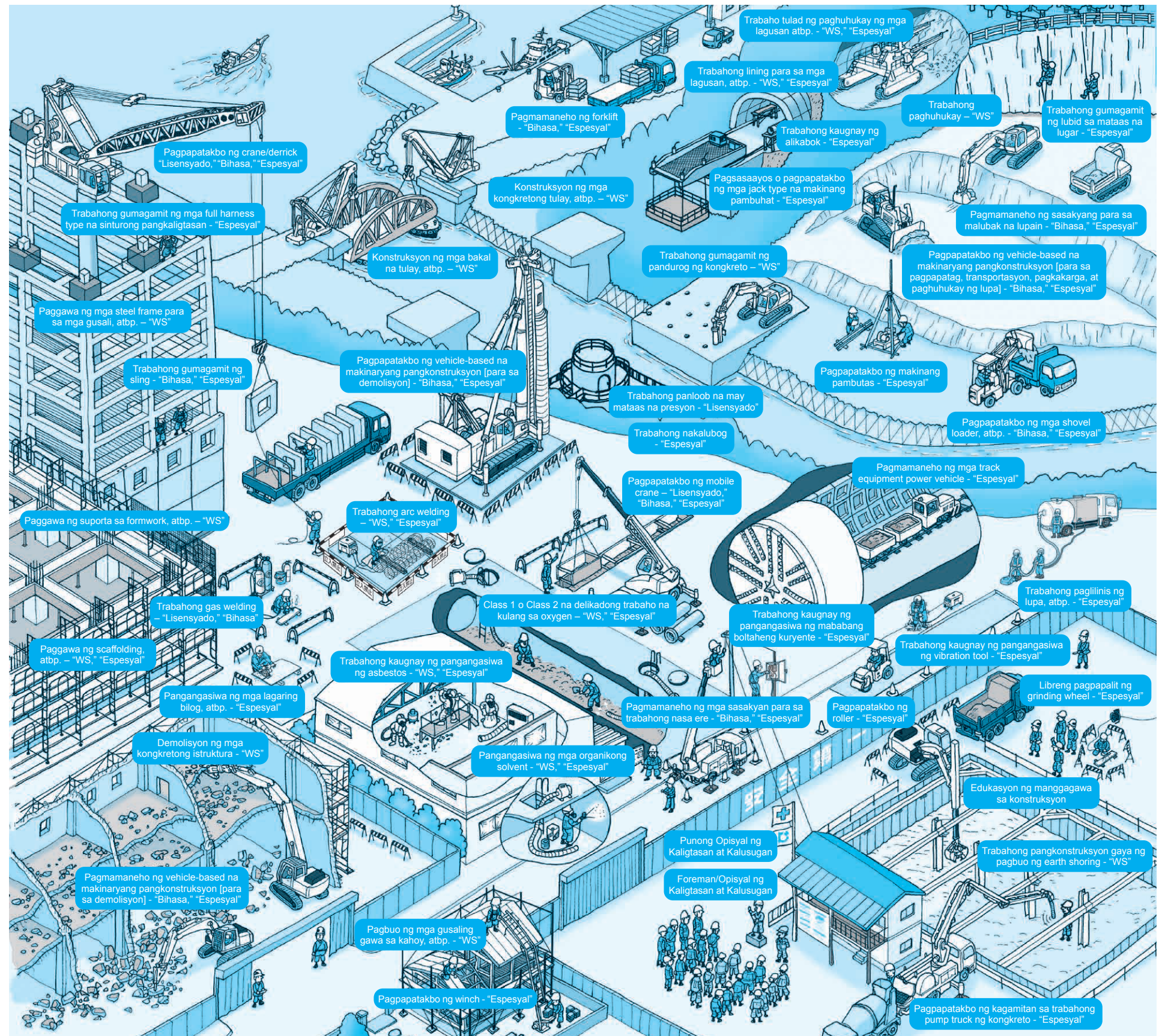
Ang pagsasanay sa mga kasanayan ay isang kursong isinasagawa ng mga institusyong pang-edukasyon na nakarehistro sa Prefectural Labor Bureau. Isang taong nakatapos ng kurso sa institusyong pang-edukasyon na ito.

Tumutukoy ang “Espesyal” sa isang taong nakatapos ng espesyal na edukasyon (kabilang ang edukasyon na katumbas ng espesyal na edukasyon)

Ang espesyal na edukasyon ay edukasyong ibinibigay ng bawat kumpanya batay sa isang partikular na kurikulum na itinakda ng batas. Sa mga sitwasyon kung saan walang kwalipikadong tagapagturo ang isang kumpanya, isinasagawa ng isang organisasyon sa kaligtasan at kalusugan tulad ng JCOSHA ang pagsasanay sa ngalan ng kumpanya. Isang taong nakatapos ng pagsasanay na ito sa isang kumpanya o organisasyon sa kaligtasan at kalusugan. Kasama sa “Espesyal” ang “edukasyon na katumbas ng espesyal na edukasyon” batay sa mga abisong administratibo.

Tumutukoy ang “WS” sa superbisor sa trabaho (work supervisor)

Upang maiwasan ang mga aksidente sa industriya, ang trabahong nangangailangan ng pangangasiwa sa kaligtasan at kalusugan ay nangangailangan ng pagtatalaga ng isang superbisor sa trabaho na direktang mangangasiwa sa mga manggagawa.

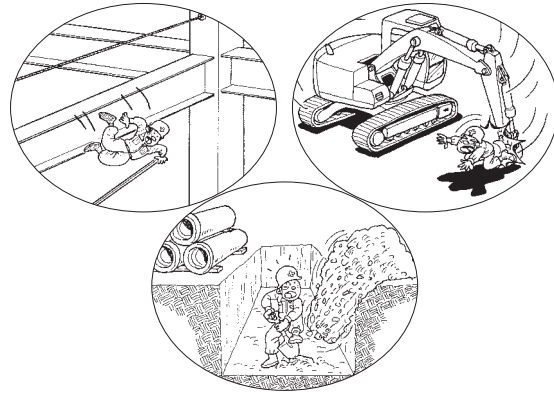


Ipinapakita ng figure na ito ang mga kinakailangang kwalipikasyon na partikular na nauugnay sa industriya ng konstruksyon.

(2) Mga katangian ng site ng konstruksyon

Malaki ang pagkakaiba ng mga site ng konstruksyon sa iba pang industriya sa mga sumusunod na paraan:

- ① Araw-araw na nagbabago ang mga delikadong lugar sa loob ng site ng konstruksyon depende sa pag-usad ng trabaho. [Mga delikadong lugar (mga puwang, matataas na lugar, ilalim ng lupa, atbp.)]
- ② Sa mga site ng konstruksyon, maraming malalaking makina tulad ng vehicle-based na makinaryang pangkonstruksyon at mga mobile crane ang pinapatakbo, at bagama't malabong mangyari, kung sakaling may maipit o madikit sa mga ito, maaaring magresulta ito ng malubhang pinsala o kamatayan.
- ③ Nagtutulungan ang mga tao mula sa iba't ibang uri ng mga kumpanya sa iisang site ng konstruksyon. (Mga kumpanya ng paggawa ng steel, kumpanya ng malalaking makinarya, kumpanya ng pagbuo ng kagamitan, atbp.)
- ④ Madalas na nagbabago ang nilalaman ng trabaho ng mga taong nagtatrabaho sa iisang site depende sa pag-usad ng trabaho. Bukod pa rito, nag-iiba ang mga kondisyon sa trabaho depende sa mga kondisyon ng lagay ng panahon gaya ng ulan, hangin, at niyebe.
- ⑤ Ang mga pinakakaraniwang sakuna sa mga site ng konstruksyon ay ang “tatlong pangunahing aksidente” ng pagkahulog, makinaryang pangkonstruksyon, at landslide.
- ⑥ Maraming aksidente sa trapiko ang nangyayari habang bumibiyahe at nasa site.



(3) Pagkakaroon ng mga aksidente sa industriya pagkatapos pumasok sa isang site ng konstruksyon

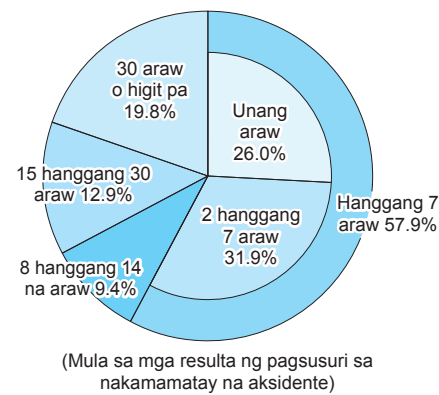
A Ang figure sa kanan ay isang graph na ikinakategorya ang mga nakamamatay na aksidente ayon sa bilang ng mga araw pagkatapos unang pumasok sa site ng konstruksyon. Nangyayari ang halos 60% ng mga nakamamatay na aksidente sa loob ng 7 araw pagkatapos pumasok sa site ng konstruksyon.

B Kaugnay ng mga aksidente sa industriya sa industriya ng konstruksyon, maaaring mangyari ang mga sumusunod.

- (A) Kung ganap na bago ka sa pagtatrabaho sa industriya ng konstruksyon
- a Hindi pa husto at hindi pamilyar ang mga kasanayan sa pagtatrabaho sa konstruksyon.
 - b Hindi sigurado tungkol sa mga angkop na hakbang kaugnay ng kaligtasan at kalusugan.
 - c Hindi ligtas na gawi o hindi pagsunod sa mga itinatag na pamamaraan.

(B) Para sa mga may karanasan sa pagtatrabaho sa industriya ng konstruksyon
Sa bawat site ng konstruksyon, magtatrabaho ka sa kapaligirang pinagtatrabahuhan at mga paraan ng pagtatrabaho ng site na iyon, at posibleng hindi mo magamit ang iyong nakaraang karanasan, o posibleng balewalain mo ang panganib o magsagawa ka ng “hindi ligtas na gawi” hanggang sa masanay ka.

Bilang ng mga araw sa site at rate ng mga aksidente

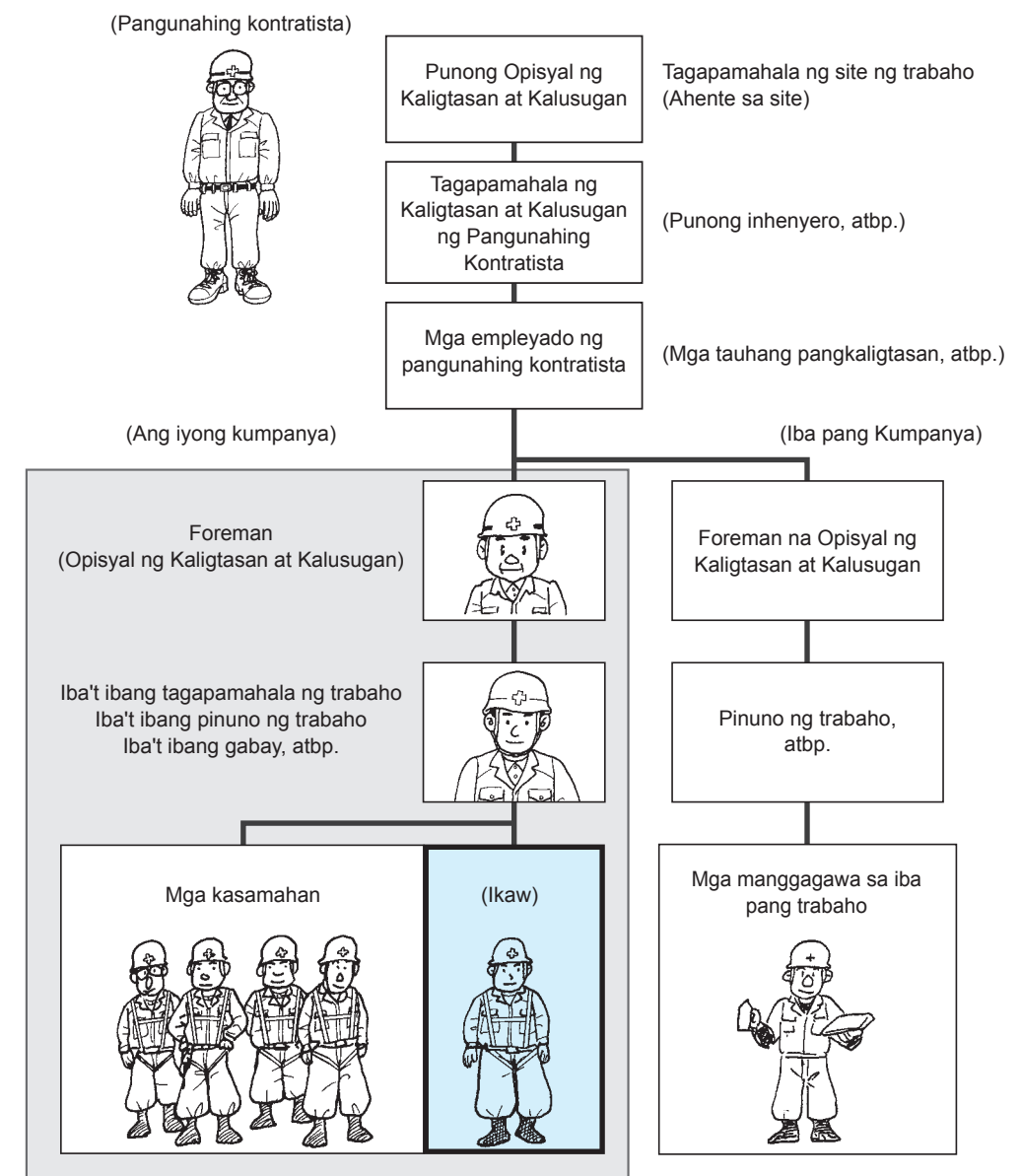


Kabanata 2 Trabaho at kaligtasan at kalusugan sa site ng konstruksyon

1 | Ano ang sistema ng pamamahala sa kaligtasan at kalusugan sa site ng konstruksyon?

Sa mga site ng konstruksyon, ang bawat tao ay may tungkulin (may organisasyon) upang maiwasang mangyari ang mga sakuna at aksidente. Ang sistema para sa pamamahala sa kaligtasan at kalusugan kung saan nagtutulungan ang pangunahing kontratista at mga kaugnay na kontratista (mga kasosyong kumpanya) ay tinatawag na “pangkalahatang sistema ng pamamahala sa kaligtasan at kalusugan.”

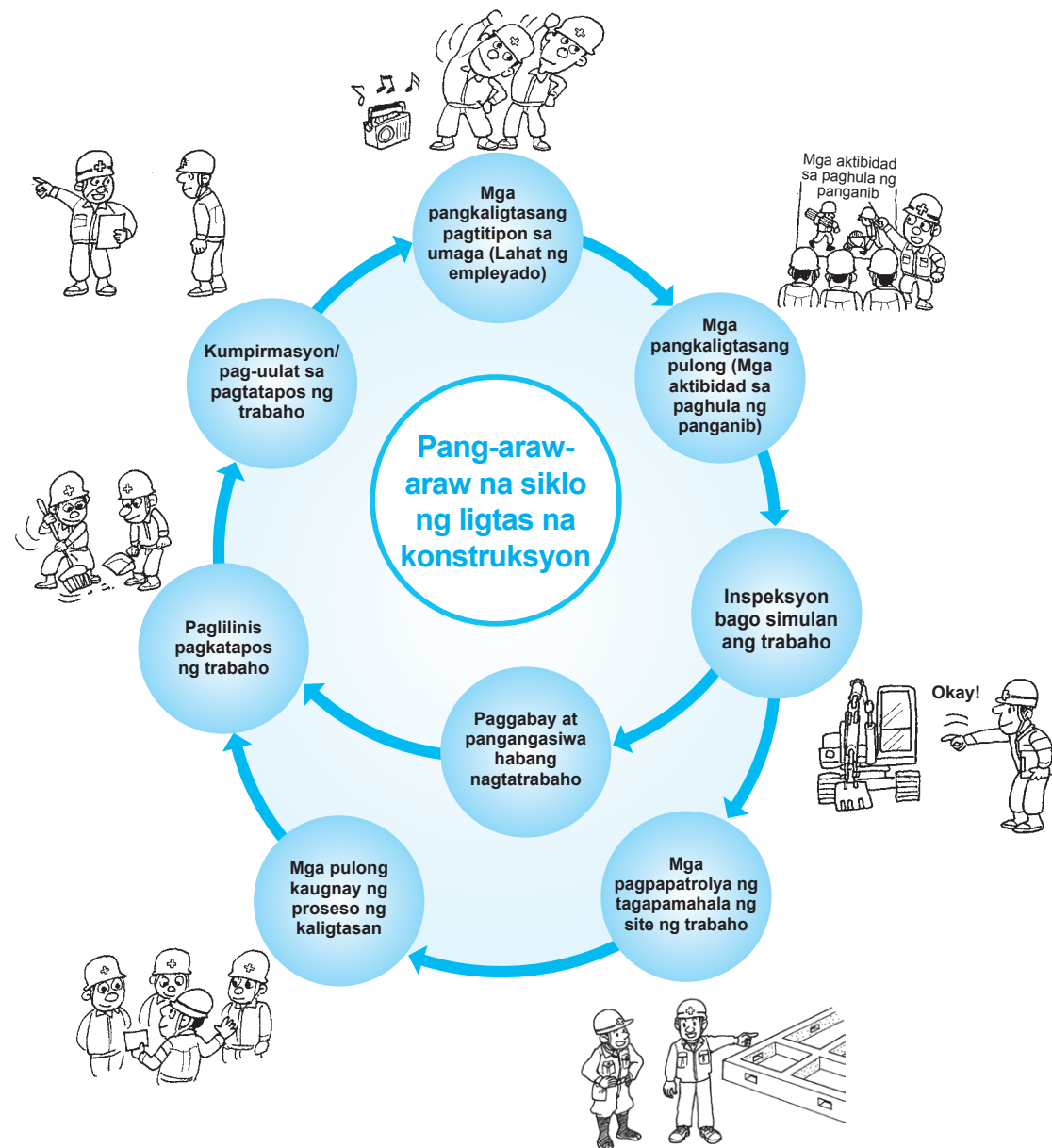
Nakikipagtulungan ang iyong boss, ang tagapamahala ng site ng trabaho, sa direktor ng pangunahing kontratista upang magbigay ng mga tagubilin at patnubay sa kung paano magpatuloy sa ligtas na trabaho at kapaligiran sa lugar ng trabaho, upang maprotektahan ka mula sa mga aksidente sa industriya.



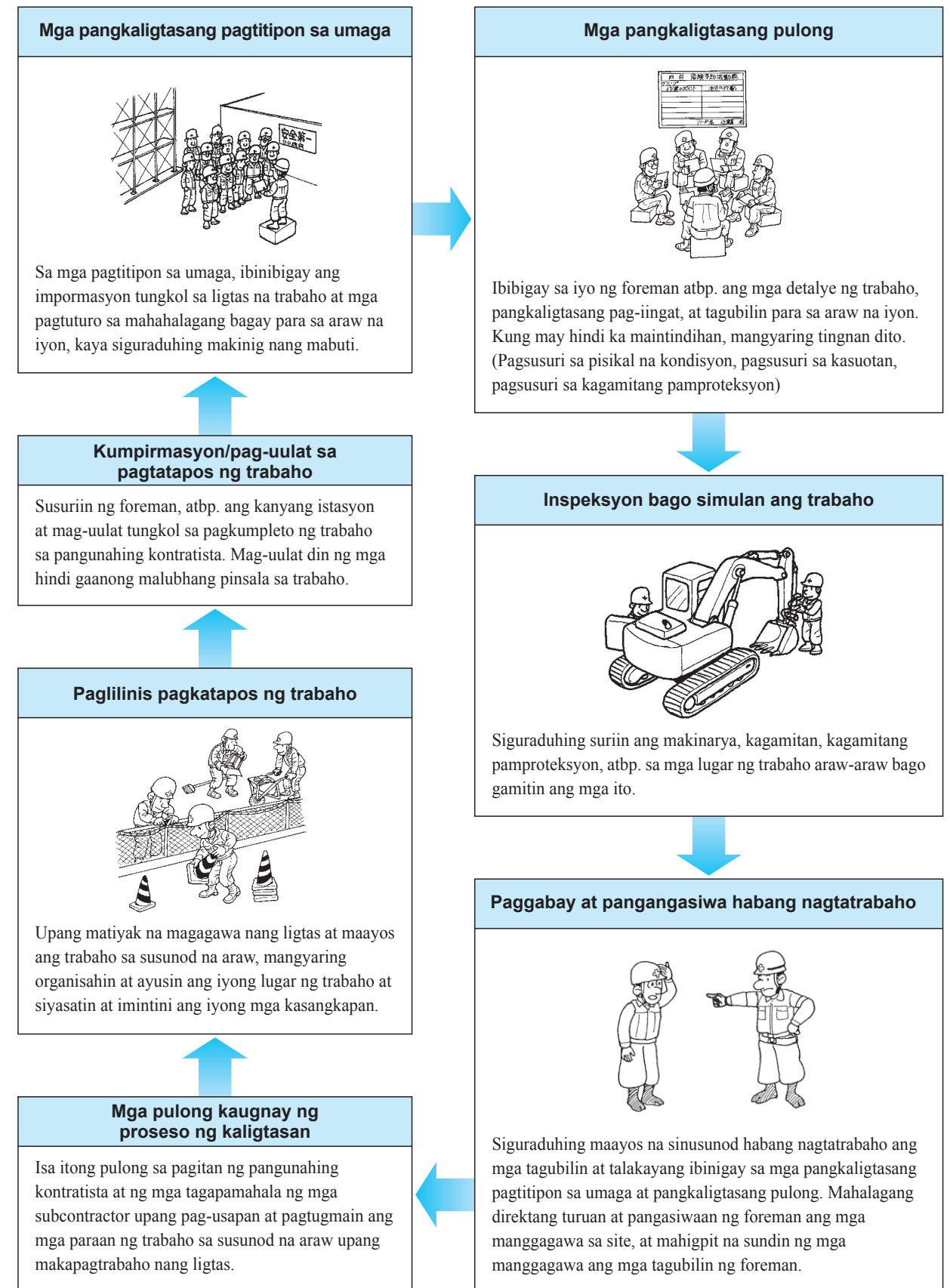
(Maaaring ika-2 o ika-3 tier na subcontractor ang kumpanya mo.)

2 | Pang-araw-araw na daloy ng trabaho sa mga site ng konstruksyon

Sa mga site ng konstruksyon, may daloy ng mga aktibidad na pangkaligtasan na tinatawag na “Siklo ng Ligtas na Konstruksyon” upang matiyak na nagtatrabaho nang ligtas ang lahat ng manggagawa sa araw-araw na trabaho. Sa mga site ng konstruksyon, nagtatayo tayo ng mga gusali, kalsada, lagusan, tulay, at iba pang istruktura nang “ligtas,” at “mahusay (kalidad),” “mabilis,” at “mura” sa pamamagitan ng pagsasagawa ng “mga aktibidad sa siklo ng ligtas na konstruksyon.”



Mga dapat tandaan tungkol sa mga aktibidad sa siklo ng ligtas na konstruksyon



Kabanata 3 Mga aksidente sa industriya at mga hakbang sa pag-iwas

1 | Ano ang dapat gawin upang maiwasan ang mga aksidente sa industriya?

(1) Ang iyong mga pangunahing tungkulin sa pagpigil sa mga aksidente sa industriya

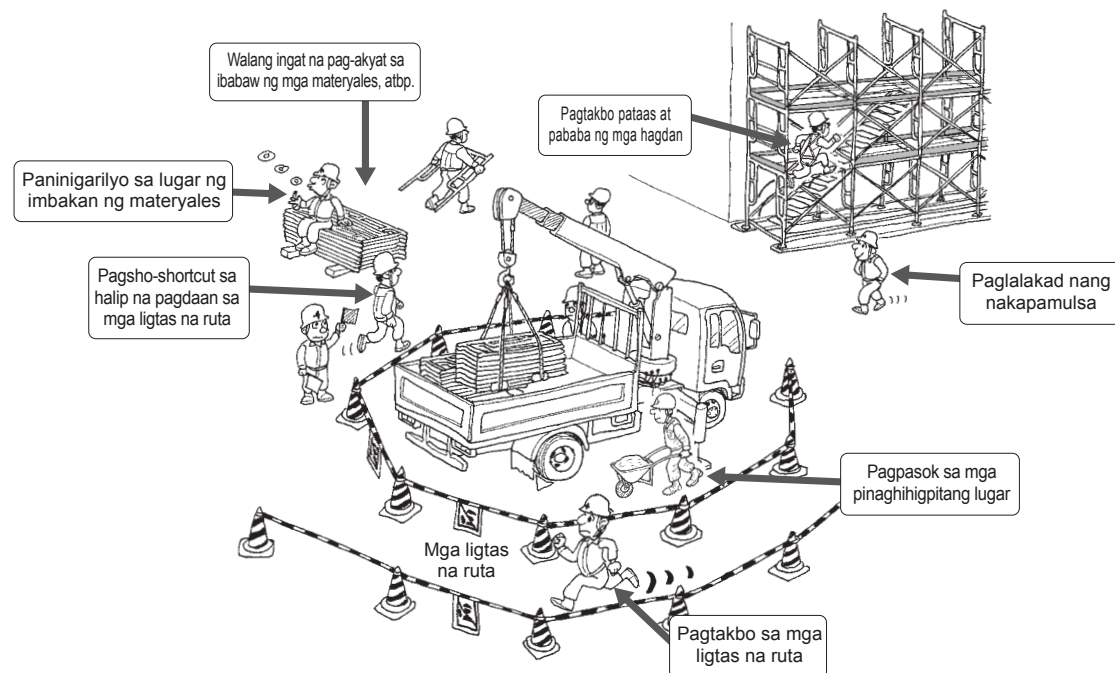
Upang maiwasan ang mga aksidenteng nauugnay sa trabaho, mangyaring sundin ang mga sumusunod:

- ① Sundin ang mga itinakdang tuntunin sa site at pamamaraan sa trabaho.
- ② Sundin ang mga tagubilin ng foreman o ibang taong namamahala.
- ③ Gamitin nang wasto ang nakatalagang kagamitang pamproteksyon tulad ng hard hat (helmet), sinturong pangkaligtasan, at dust mask.
- ④ Huwag tanggalin ang kagamitang pangkaligtasan tulad ng mga handrail nang walang pahintulot.
- ⑤ Sikaping organisahin, ayusin, linisin, at ligpitin ang mga materyales at kasangkapan.

(2) Huwag magsagawa ng hindi ligtas na gawi

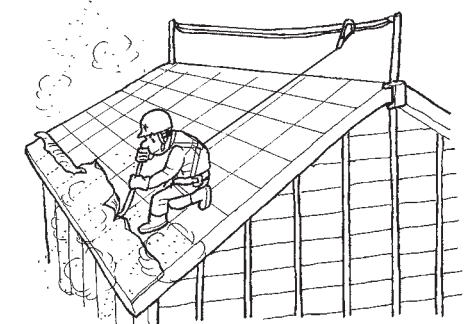
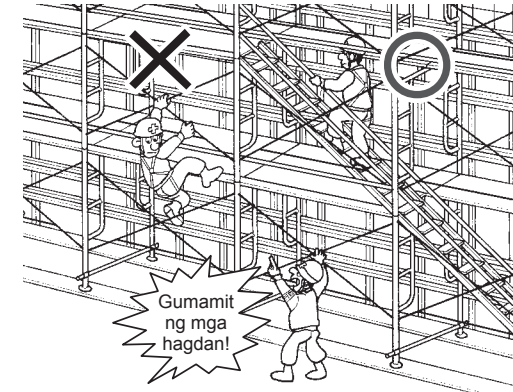
Tumutukoy ang “hindi ligtas na gawi” sa paggawa ng delikadong gawi, alam man o hindi ng tao na “delikado” ito. Halimbawa, paggawa ng isang bagay na delikado kahit na alam mong delikado ito, pagsho-shortcut sa halip na dumaan sa isang ligtas na ruta, o paglaktaw sa isang nakatakdang pamamaraan sa trabaho sa halip na sundin ito.

Upang maiwasan ang mga aksidenteng nauugnay sa trabaho, iwasan ang mga sitwasyong tulad ng ipinapakita sa ibaba sa site. Hilingin na sabihin sa iyo ang mga tuntunin ng lugar ng trabaho at siguraduhing sundin ang mga ito.

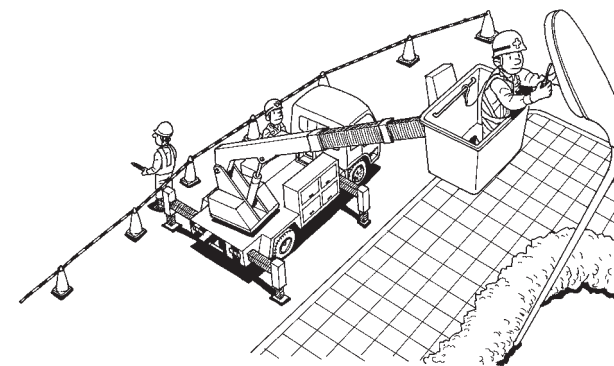


2 | Nagkakaroon ng mga pinsala at karamdaman sa mga site ng konstruksyon dahil sa mga sumusunod na uri ng trabaho:

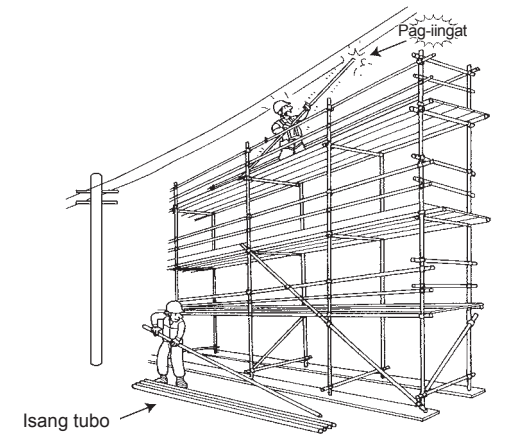
(1) Pagtatrabaho sa matataas na lugar sa scaffolding



Halimbawa ng trabaho sa bubong



Halimbawa ng trabaho gamit ang sasakyan para sa trabahong nasa ere



Isang tubo

Halimbawa ng trabaho sa scaffolding sa ilalim ng mga linya ng kuryente sa itaas

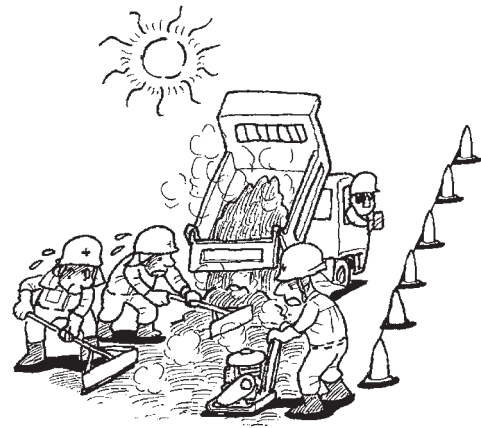
[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Palaging gumamit ng sinturong pangkaligtasan kapag nagtatrabaho sa matataas na lugar.
- ② Gumamit ng kagamitan sa pag-akyat (mga hagdan, hagdanan, atbp.) para umakyat at bumaba.
- ③ Gumamit ng mga itinalagang ligtas na ruta.
- ④ Kapag nangangasiwa ng mahahabang bagay tulad ng mga bakal na tubo sa mga rooftop, atbp., mag-ingat sa mga kalapit na rack, bukas na wire ng kuryente, atbp.
- ⑤ Panatilihin malinis at maayos ang iyong lugar ng trabaho sa pamamagitan ng hindi pag-iiwan ng mga bagay sa mga pasilyo.

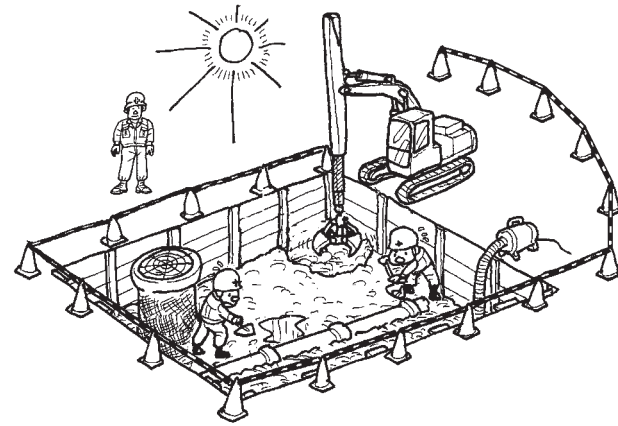
[Mga inaasahang sakuna]

Mga sakunang dulot ng pagkahulog/pagkatumba

(2) Pagtatrabaho sa maiinit at maaalinsangang lugar, pagtatrabaho sa labas sa ilalim ng nakakapasong araw, pagtatrabaho sa maiinit at maaalinsangang lugar na may hindi maayos na bentilasyon, atbp.



Halimbawa ng trabahong pagsemento ng kalsada



Halimbawa ng trabahong paghuhukay sa ilalim ng mainit na araw

[Mga tuntuning dapat sundin]

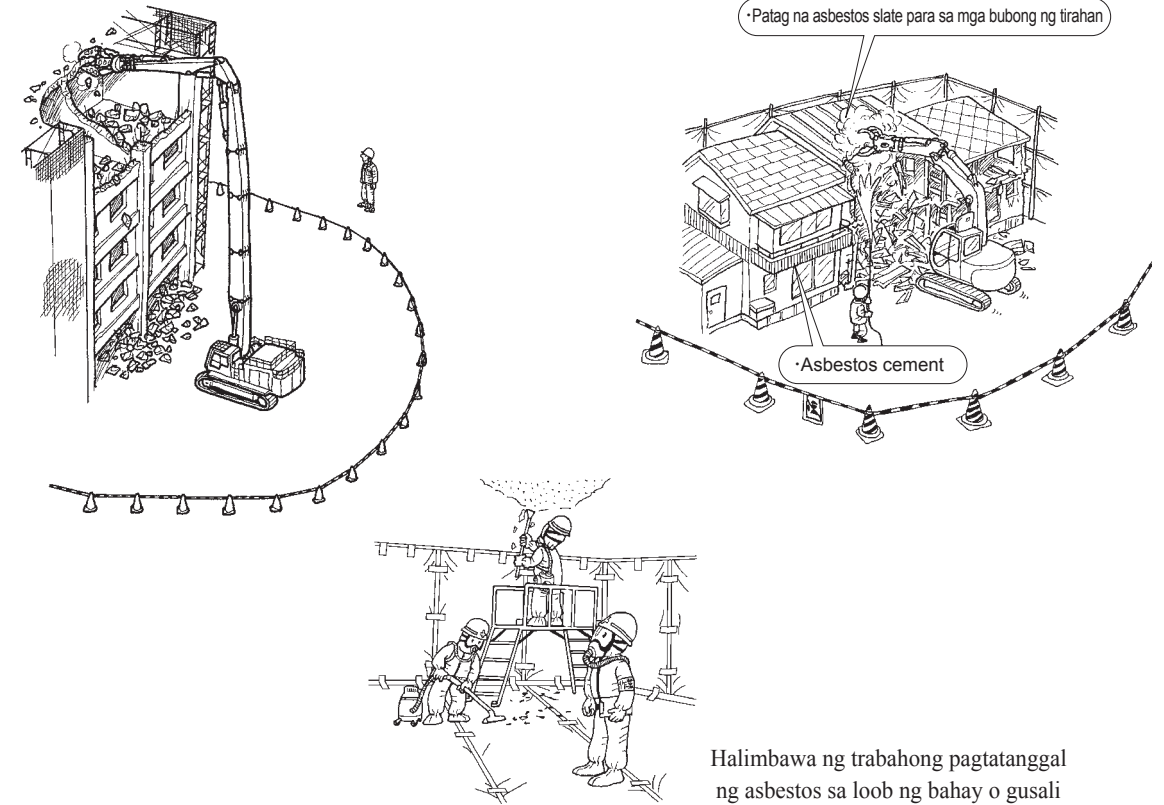
- ① Siguraduhing uminom ng maraming tubig, sports drink, at asin.
- ② Sa mga pahinga, gumamit ng malilim na lugar o lugar na pahingahan na may maayos na bentilasyon upang makapagpahinga nang husto.
- ③ Sa araw bago ang trabaho, huwag masyadong uminom ng alak at matulog nang sapat.
- ④ Mabisang gumamit ng mga protective hat, at cooling band, atbp. para maiwasan ang heatstroke.

[Mga inaasahang sakuna]

Heatstroke

* Ang “heatstroke” ay isang pangkalahatang termino para sa mga sakit kung saan nawawalan ng kakayahan ang katawan na mag-adjust sa maiinit at maaalinsangang kapaligiran sa trabaho, na nagreresulta sa mga karamdamang nakamamatay. Karaniwan, kapag nagsisimula nang mawalan ng tubig at asin ang katawan sa pamamagitan ng pagpapawis, nagiging aktibo ang paggana ng regulasyon ng temperatura ng katawan, ngunit kapag lumampas na ito sa limitasyon nito, nawawalan ng bisa ang paggana ng regulasyon ng temperatura ng katawan, tumataas ang temperatura ng katawan, at nangyayari ang mga unang sintomas ng sakit ng ulo, pagduduwal, at katamlayan. Kung lumalala pa ang sakit, maaari kang mawalan ng malay at mamatay pa.

(3) Trabaho tulad ng pagtanggap ng asbestos na nauugnay sa demolisyon at pagsasaayos ng mga gusali, atbp.



Halimbawa ng trabahong pagtatanggal ng asbestos sa loob ng bahay o gusali

[Mga tuntuning dapat sundin]

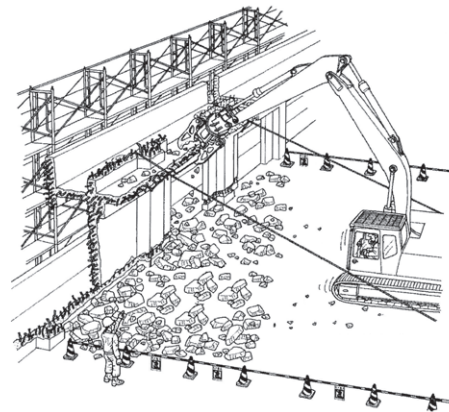
- ① Bago gamitin, tingnan kung sira ang dust mask o tumatagos ito mula sa mga puwang sa pagitan nito at ng iyong mukha.
- ② Isuot ang tinukoy na pamantayang dust mask, pamprotektang kasuotan, hard hat (helmet), mga pamprotektang guwantes, mga sapatos na pangkaligtasan, atbp. gaya ng itinagubilin.
- ③ Gumamit ng sinturong pangkaligtasan kapag nagtatrabaho sa matataas na lugar (mahigit 2m ang taas).
- ④ Sa tag-init, siguraduhing gumawa ng mga hakbang upang maiwasan ang heatstroke (tulad ng hydration at pag-inom ng asin, pagpapahinga sa lilim na may magandang bentilasyon, atbp.).

[Mga inaasahang sakuna]

Asbestosis, mesothelioma, pneumoconiosis, heatstroke, atbp.

* Ang “mesothelioma” ay isang malignant tumor na karaniwang nangyayari sa mga membrane na bumabalot sa mga baga o puso.
Ang "pneumoconiosis" ay isang sakit sa mga baga na nangyayari kapag naiipon ang alikabok sa mga selula ng mga baga bilang resulta ng paglanghap ng alikabok sa loob ng mahabang panahon.

(4) Pagproseso ng mga materyales na nabuo sa panahon ng trabahong demolisyon



Halimbawa ng demolisyon ng gusali



Halimbawa ng demolisyon ng bahay

Kapag nagpoproseso ng mga materyales na nabuo sa panahon ng trabahong demolisyon, dapat mag-ingat dahil malamang na naglalaman ng maraming nakakapinsalang kemikal tulad ng asbestos at alikabok ang debris.

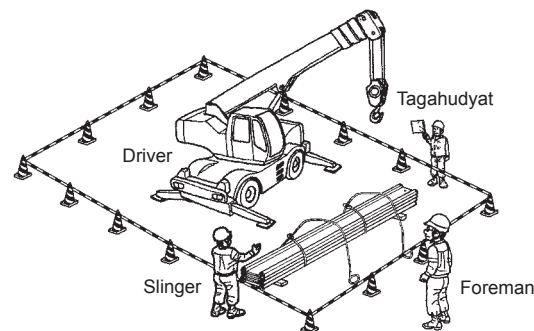
[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Kapag nagpoproseso ng mga nabuong materyales, atbp., siguraduhing gumamit ng pamprotektang kagamitan tulad ng mga dust mask, gas mask, hard hat (helmet), goggles (mga salaming pangkaligtasan), mga guwantes na goma (mga pamprotektang guwantes), at mga makapal at matibay na sapatos (mga botang pangkaligtasan).
- ② Magsuot ng damit pantrabaho na mahaba ang manggas upang maiwasang malantad ang iyong balat.
- ③ Kung makakita ka ng mga bote ng gamot, lata, drum, atbp. sa mga natirang bahagi ng pabrika ng plating, atbp., huwag hawakan ang mga ito at iulat ang mga ito sa foreman.
- ④ Kung makakita ka ng materyales ng gusali na may asbestos o parang bulak na nakakabit sa steel frame, huwag itong hawakan at sundin ang mga tagubilin ng foreman.

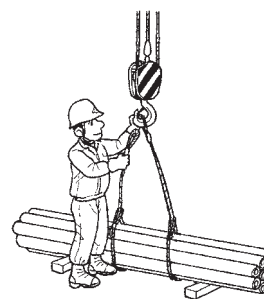
[Mga inaasahang sakuna]

Mga karamdamang dulot ng alikabok (pneumoconiosis), tetano mula sa mga sugat na dulot ng pagkatapak sa mga pako, paso na dulot ng mga kemikal, hiwa, pasa, bali, pagkahulog, atbp.

(5) Trabaho upang buhatin at ilipat ang mga kargada gamit ang mga crane, atbp. (trabahong gumagamit ng sling)



Halimbawa ng trabahong gumagamit ng sling gamit ang mobile crane



Halimbawa ng pagbubuhat ng kargada gamit ang crane

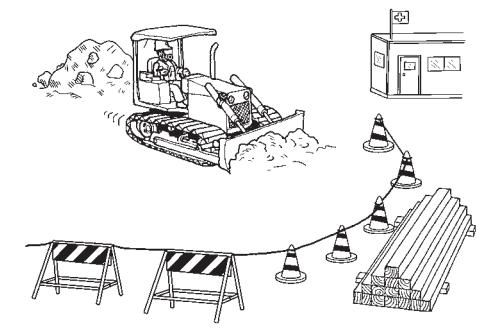
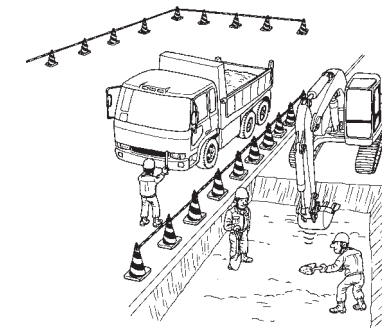
[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong pagpasok sa loob ng lugar ng trabaho.
- ② Huwag kailanman tumayo sa ilalim ng nakabiting kargada.
- ③ Ang trabahong gumagamit ng sling (ang gawain ng pagsasabit ng mga kableng lubid, atbp. sa isang kargada, crane, atbp. kapag nag-aangat ng kargada gamit ang crane, atbp.) ay dapat gawin ng mga kwalipikadong

[Mga inaasahang sakuna]

Mga pinsalang dulot ng mga bumabagsak na kargada, mga pinsalang dulot ng mga bumabagsak na crane, atbp.

(6) Trabaho tulad ng paghuhukay, pagpapatag ng lupa, transportasyon, atbp. gamit ang makinaryang pangkonstruksyon tulad ng mga backhoe



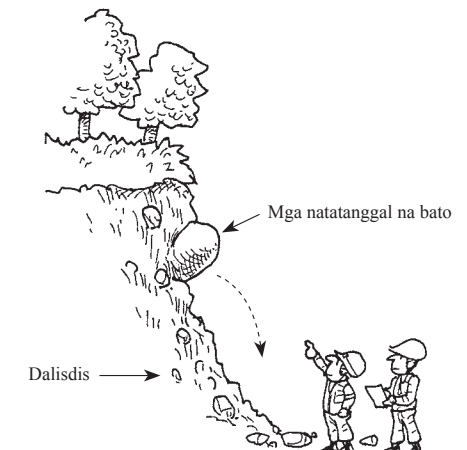
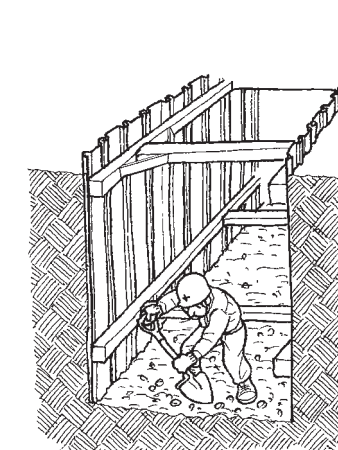
[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Huwag pumasok sa mga lugar kung saan ipinagbabawal ang pagpasok ng makinaryang pangkonstruksyon nang walang pahintulot.
- ② Ipinagbabawal na pumasok sa lugar ng trabaho ng umiikot na makinaryang pangkonstruksyon tulad ng mga backhoe (mga drag excavator).
- ③ Sundin ang mga tagubilin ng pinuno ng trabaho, gabay, tagahudyat, atbp.
- ④ Gumamit ng mga itinalagang ligtas na ruta.

[Mga inaasahang sakuna]

Mga pinsalang dulot ng pagkaipit/pagkasabit, pagkahulog/pagkatumba, o mga nahuhulog na bagay

(7) Paglalatag ng mga tubo ng tubig at maruming tubig at paghuhukay sa mga dalisdis



[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Mangyaring sundin ang mga alituntunin sa kaligtasan. Ipinagbabawal ang paghuhukay sa mga watermark.
- ② Suriin kung may mga natatangal na bato, atbp.
- ③ Gumamit ng mga sinturong pangkaligtasan sa mga itinalagang lugar.
- ④ Kapag umaakyat at bumababa sa mga hinukay na trench, gumamit ng kagamitan sa pag-akyat tulad ng mga hagdanan at hagdan.
- ⑤ Kung makakita ka ng anumang abnormalidad tulad ng pagtagas ng tubig, mga bitak, o pagkasira ng porma ng shoring, siguraduhing makipag-ugnayan sa taong namamahala.

[Mga inaasahang sakuna]

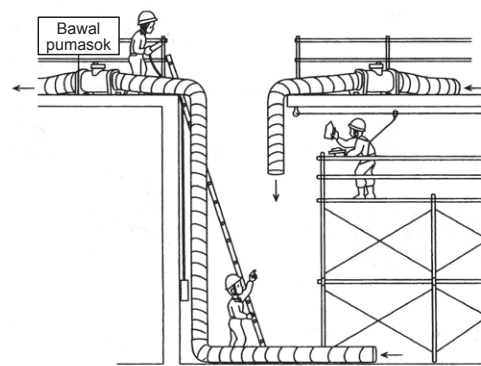
Pinsala dahil sa pagguho, pagkahulog/pagkatumba



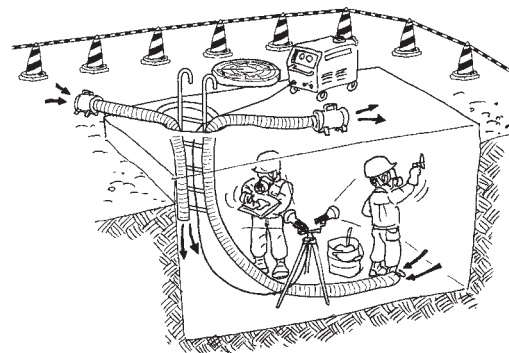
Beripikahin ang kwalipikasyon

Sa mga site ng trabaho, maraming gawaing nangangailangan ng ilang partikular na kwalipikasyon ayon sa batas. Huwag kailanman payagan ang mga hindi kwalipikadong tauhan na gawin ang mga gawaing ito.

(8) Trabaho sa mga culvert na may tubig, maruming tubig, mga tubo ng gas, atbp., mga manhole, sa loob ng mga tangkeng imbakan at silo, makikitid na basement, mga imbakan ng barko, atbp.



Halimbawa ng bentilasyon sa basement



Halimbawa ng bentilasyon sa isang maliit na lugar ng trabaho

[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Magtrabaho ayon sa mga tagubilin ng superbisor sa trabaho.
- ② Kapag umaakyat at bumababa sa loob ng manhole, gumamit ng kagamitan tulad ng kagamitan sa pag-angat.
- ③ Gumamit ng mga kinakailangang kagamitang pamproteksyon tulad ng mga sinturong pangkaligtasan at hard hat (helmet).

- ④ Tiyaking may pumapasok na sariwang hangin mula sa labas.
- ⑤ Ipinagbabawal na gamitin ang mga generator na pinapagana ng makina sa mga lugar na may hindi sapat na bentilasyon.

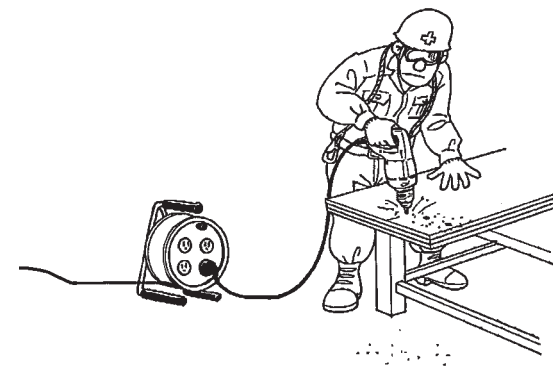
[Mga inaasahang sakuna]

Kakulangan sa oxygen, pagkalason dahil sa methane gas, hydrogen sulfide, atbp., pagkalason sa carbon monoxide, mga pagkahulog, mga pinsala dahil sa mga pagsabog

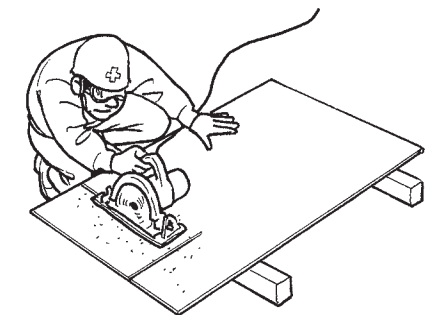
*Ang “anoxia” ay isang kundisyong nangyayari kapag ang konsentrasyon ng oxygen sa hangin ay mas mababa sa 18%, at nakakalanghap ka ng hanging kulang sa oxygen, kung saan maaari kang makaranas ng pagkahilo, pagkawala ng malay, o kahit kamatayan depende sa konsentrasyon ng oxygen.

*May hydrogen sulfide sa maruming tubig at putik tulad ng mga imburnal, at kapag nagambala ay nailalabas ito sa hangin at nakukuha sa pamamagitan ng mga mucous membrane ng mga mata at respiratory tract, na nagdudulot ng pinsala sa cornea, olfactory paralysis, at bronchitis. May panganib din ng pagkamatay dahil sa kahirapan sa paghinga o kakapusan ng hangin.

(9) Trabaho gamit ang mga power tool, atbp.



Halimbawa ng paggamit ng electric drill



Halimbawa ng paggamit ng electric na lagaring bilog



Halimbawa ng paggamit ng disc grinder



Ang markang ito ay isang markang pangkaligtasan na ipinapakita sa mga produktong may double insulation na ligtas sa pagkakuryente na maaaring gamitin nang walang grounding.

Marka ng double insulation

[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Tiyaking gamitin ang mga kagamitang pangkaligtasan (pangkaligtasang takip) sa mga portable na lagaring bilog at ang grip sa mga disc grinder.
- ② Suriin kung may sira sa power cable, atbp.
- ③ Siguraduhing ikonekta ang earth.
- ④ Siguraduhing patayin ang switch kapag gumagalaw habang nagtatrabaho.
- ⑤ Bawal ang mga guwantes kapag gumagamit ng power drill o disc grinder.
- ⑥ Kumuha ng kuryente mula sa isang kagamitang nilagyan ng earth leakage breaker upang maiwasan ang pagkakuryente.
- ⑦ Suriin ang istruktura ng double insulation (marka ng double insulation sa nameplate).

[Mga inaasahang sakuna]

Mga sugat, gasgas, pagkakuryente

(10) Trabaho gamit ang mga stepladder, atbp.

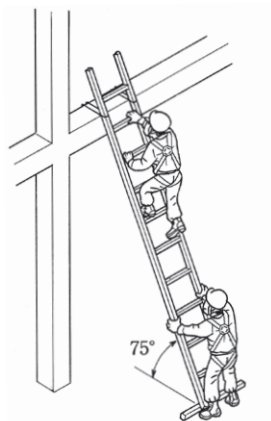


Halimbawa ng stepladder

[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Bago gamitin, suriin ang stepladder kung may sira, mga baluktot, mga nakabukas na stopper, atbp.
- ② Iwasan ang mga puwang at malapit sa mga hagdan, at maglagay sa patag na lugar.
- ③ Ipinagbabawal ang pagtatrabaho habang nakatayo sa itaas.
- ④ Siguraduhing gamitin ang opening stopper.
- ⑤ Huwag umakyat o bumaba habang may dalang mga kasangkapan o iba pang bagay.
- ⑥ Delikado ang pagtatrabaho habang nakahilig sa stepladder.
- ⑦ Gumamit ng portable na workbench hangga't maaari.

(11) Trabaho gamit ang hagdanan



Halimbawa ng hagdanan

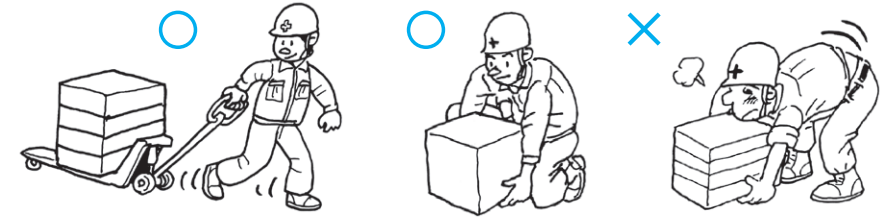
[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Siguraduhing ligtas na ilagay ang hagdanan nang nakalabas ang tuktok nang hindi bababa sa 60cm.
- ② Gumamit ng mga binting hindi madudulas ang paa upang matiyak ang ligtas na paglalagay.
- ③ Iwasan ang pagbubuhat at pagbababa ng mga bagay gamit ang isang kamay.

[Mga inaasahang sakuna]

Pagkahulog/pagkatumba

(12) Pangangasiwa ng mabibigat na bagay, trabahong nagpapahirap sa likod



[Mga tuntuning dapat sundin]

- ① Kapag nagbubuhat ng mabibigat na bagay, ibaluktot ang iyong mga tuhod, ibaba ang iyong balakang, at iunat ang iyong likod.
- ② Kapag nagbababa ng mga bagay, siguraduhing gawin ito nang dahan-dahan at hindi ibinabato.
- ③ Kapag gumagawa ng tuloy-tuloy na trabaho na nagpapahirap sa iyong ibabang likod, regular na magpahinga upang iunat ang iyong ibabang likod.

[Mga inaasahang sakuna]

Nabanat na likod, sakit sa ibabang likod

(13) Trabaho gamit ang mga kasangkapang nagva-vibrate



Halimbawa ng kasangkapang nagva-vibrate

[Mga tuntuning dapat sundin]

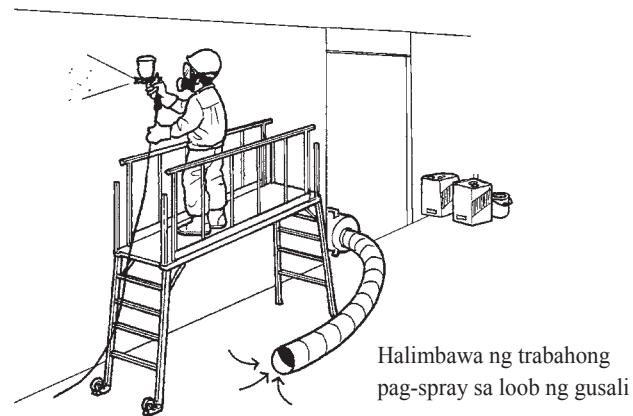
- 1) Gumamit ng dust mask, mga anti-vibration na guwantes, mga ear plug, mga salaming pangkaligtasan, at hard hat (helmet) na angkop para sa trabaho.
- 2) Bilang pangkalahatang tuntunin, ang oras ng paggamit para sa mga kasangkapang nagva-vibrate ay sa loob ng 2 oras. Sa kaso ng trabahong lumampas sa mga oras na ito ng trabaho, mangyaring sundin ang mga tagubilin ng foreman tungkol sa pagpapalit ng mga manggagawa, atbp.

[Mga inaasahang sakuna]

Mga karamdamang dulot ng vibration tulad ng white wax, mga karamdamang dulot ng alikabok, pneumoconiosis, problema sa pandinig, at mga pinsalang dulot ng mga lumilipad na particle (mga mata, atbp.)

*Kasama sa “mga kasangkapang nagva-vibrate” ang mga hand-held na rock jackhammer para sa paghuhukay ng lagusan, mga concrete breaker para sa chipping at iba pang trabaho, mga pick hammer, mga concrete vibrator, mga chainsaw, mga engine cutter, mga lawn mower (mga brush cutter), at mga portable tamper.

(14) Pagpipinta, pagwa-waterproof, pag-spray ng mga moisturizer at materyales para sa insulasyon, at iba pang trabahong gumagamit ng mga organikong solvent sa mga panloob na lugar ng trabaho.



[Mga tuntuning dapat sundin]

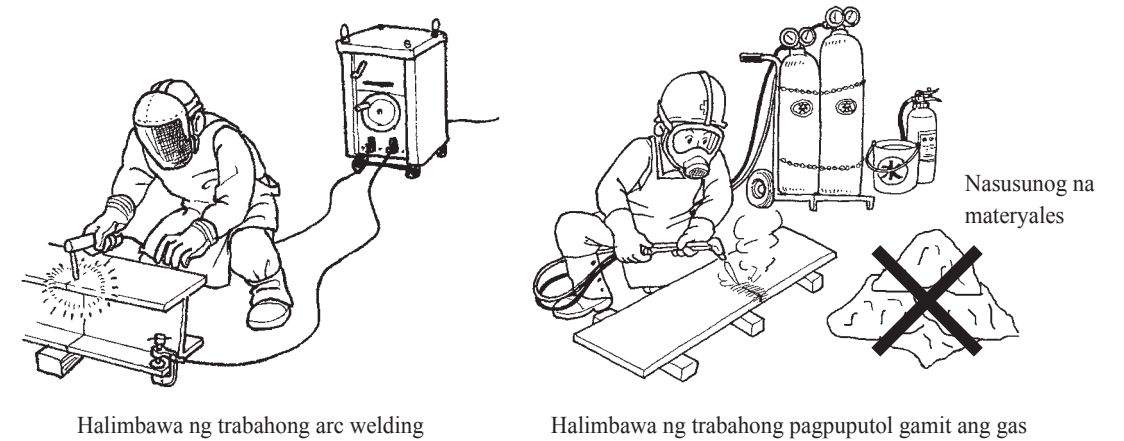
- 1 Magtrabaho ayon sa mga tagubilin ng superbisor sa trabaho.
- 2 Tiyaking may sapat na bentilasyon habang nagtatrabaho.
- 3 Depende sa kapaligirang pinagtatrabahuhan, gumamit ng air mask o gas mask.
- 4 Gamitin ang nakatalagang kagamitang pamproteksyon tulad ng hard hat (helmet) at mga salaming pangkaligtasan.

[Mga inaasahang sakuna]

Pagkalason sa organikong solvent

*“Ang mga organikong solvent, gaya ng thinner, ay malawakang ginagamit bilang thinner para sa mga pintura at pandikit, at madaling sumisingaw at pumapasok sa katawan ang mga ito sa pamamagitan ng respiratory tract at balat, na nagdudulot ng mga sintomas gaya ng pananakit ng ulo, pagkahilo, pagduduwal, at pagkawala ng malay. Sa pinakamasamang sitwasyon, maaari pa itong humantong sa kamatayan.”

(15) Trabahong pag-welding at pagpuputol



[Mga tuntuning dapat sundin]

- 1 Kapag nagtatrabaho, siguraduhing walang nasusunog na materyales sa paligid ng lugar ng trabaho.
- 2 Habang nagtatrabaho, siguraduhing gamitin ang itinalagang welding/fusion cutting goggles, dust mask, mga pangkaligtasang sapatos, mga leather na guwantes, atbp.
- 3 Huwag tumingin nang direkta sa mga kislap ng arc welding nang walang harang sa mga mata.

[Mga inaasahang sakuna]

Mga paso, pinsala sa sunog, pagkakuryente, pagsabog, pneumoconiosis, lightning ophthalmia

(16) Mga hakbang laban sa mga kagat ng bubuyog

Nagkakaroon ng mga kaso ng mga taong namatay mula sa mga kagat ng bubuyog habang nagtatrabaho. Kabilang sa mga bubuyog na naninirahan sa Japan at umaatake at nangangagat ang mga putakti at paper wasp. Maraming kagat ang nangyayari sa mga bulubunduking lugar at nakapaligid na lugar.

[Mga sintomas ng mga kagat ng bubuyog]

Mga sintomas sa partikular na bahagi

Matinding sakit

Mga sistemikong sintomas

Kabilang sa mga banayad na sintomas ang pagkapagod at pangangapos ng paghinga. Kabilang sa mga katamtamang sintomas ang paninikip ng dibdib, pagtatae at pagduduwal. Sa malulubhang kaso, maaari itong maging sanhi ng pagkabulag, pagkabingi, at pagkawala ng malay, at ang pinakamalubhang sintomas ay maaaring humantong sa kamatayan dahil sa anaphylactic shock.

*Ang anaphylactic shock ay isang malubhang allergic na reaksiyon na nagdudulot ng pamamaga (edema) sa mga daanan ng hangin, na humahantong sa kakapusan ng hangin at kamatayan.

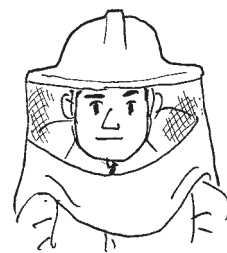
[Paraan ng paggamot]

- ① Kung makagat ka ng bubuyog, sipsipin at idura ang lason sa loob ng dalawang minuto.
- ② Kung malubha ang mga sintomas, dalhin kaagad ang taong iyon sa medikal na institusyon para magamot.

*Ang ammonia, na karaniwang itinuturing na isang lunas, ay hindi epektibo sa mga kagat ng bubuyog.

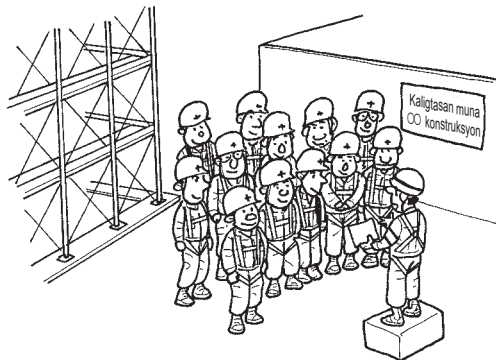
[Para maiwasang makagat ng mga bubuyog]

- ① Para sa kasuotang pantrabaho, iwasang magsuot ng itim at magsuot ng damit na kulay puti. Kung hindi posible, magsuot ng matingkad na damit tulad ng dilaw.
- ② Sensitibo ang mga bubuyog sa mga stimulus at vibration. Kapag nagtatrabaho malapit sa mga bubuyog, magsuot ng bee net para protektahan ang iyong mukha.
- ③ Kung makakita ka ng pugad ng bubuyog, alisin ito sa pamamagitan ng pagpapabagsak dito o pag-spray rito ng insecticide.
- ④ Kung may mapansin kang pugad ng bubuyog, markahan ng dilaw na tape ang mapanganib na lugar at iwasang pumasok dito.

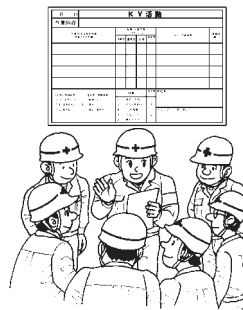


Halimbawa ng bee netting

(17) Iba pang pangkalahatang pagsasaalang-alang sa trabaho



Halimbawa ng isang pangkaligtasang pagtitipon sa umaga



Halimbawa ng KY na pulong



Lugar na pahingahan



Organisado, maayos, masinop, at malinis

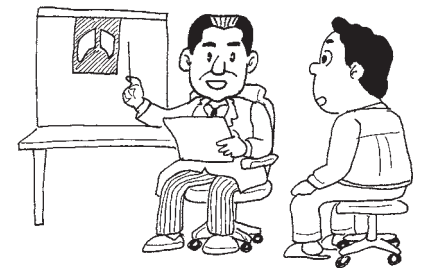
[Mga panuntunang dapat sundin]

- ① Sundin ang mga panuntunan sa site.
- ② Suriin muna ang site ng trabaho bago magsimula.
- ③ Siguraduhing lumahok sa mga aktibidad na pangkaligtasan tulad ng mga pangkaligtasang pagtitipon sa umaga at aktibidad sa pag-predict ng hazard (KY).
- ④ Magsuot ng mga damit na angkop sa trabaho.
- ⑤ Siguraduhing gumamit ng itinalagang pamprotektang kagamitan.
- ⑥ Sundin ang mga karatulang pangkaligtasan.
- ⑦ Sundin ang mga tagubilin ng tagasenyas at gabay.
- ⑧ Sundin ang mga itinatag na pamamaraan sa trabaho.
- ⑨ Iwasang lumapit sa mga pinagbabawal o delikadong lugar.
- ⑩ Alamin kung saan matatagpuan ang pamatay-sunog at kung paano ito gamitin.
- ⑪ Kung makakita ka ng anumang hindi ligtas na lugar, mangyaring makipag-ugnayan sa taong namamahala.
- ⑫ Manigarilyo lamang sa mga itinalagang lugar.
- ⑬ Sikaping maging organisado, maayos, masinop, at malinis.
- ⑭ Iulat ang kahit maliliit na pinsala sa iyong foreman.

(18) Mga pagsusuri sa kalusugan

Sa mga site ng konstruksyon, nangyayari ang iba't ibang pinsala at karamdaman depende sa katangian ng trabaho, pero mahalagang magtrabaho nang nasa malusog na kundisyon.

Para malaman ang kundisyon ng iyong kalusugan, siguraduhing sumailalim sa mga pagsusuri sa kalusugan gaya ng itinuro.



[Kapag sumailalim ka sa pagsusuri sa kalusugan]

- ① Maaari mong malaman ang kasalukuyang lagay ng kalusugan mo.
- ② Kung may sakit ka, masisimulan mo nang mas maaga ang paggamot. Pakitandaan na depende sa mga sakit na natukoy sa pagsusuri sa kalusugan, maaaring kailanganin mong gumawa ng trabahong iba kaysa sa dati mong trabaho.

*Bukod pa sa mga pagsusuri sa kalusugan na isinasagawa kapag tinanggap sa trabaho ang mga trabahador o kapag nagbago ang mga trabahong nakatalaga sa kanila, kasama rin sa mga pagsusuri sa kalusugan ang isang regular na taunang pagsusuri sa kalusugan, at isang taunang pagsusuri na isinasagawa para mapigilan ang mga trabahador na magtrabaho gamit ang mga organikong solvent o gumamit ng mga nagva-vibrate na tool. Kung nagsasagawa ka ng espesyal na trabaho tulad ng trabahong gumagamit ng kagamitan o kung saan nalalantad ka sa alikabok, mayroon ding “mga espesyal na pagsusuri sa kalusugan” kung saan dapat kang sumailalim nang isang beses kada anim na buwan.

- ① Iwasan ang labis na pagkain.
- ② Palaging panatilihing malinis ang iyong kasuotan sa trabaho.
- ③ Kung mayroon kang anumang pisikal na abnormalidad, magpagamot kaagad sa medikal na institusyon.
- ④ Magpahinga at ipahinga ang iyong katawan para maibsan ang pagod.
- ⑤ Magsagawa ng mga warm-up na ehersisyo bago magtrabaho.

Ipinapatupad ang isang sistema ng pagsusuri sa stress batay sa Batas sa Pang-industriyang Kaligtasan at Kalusugan, at inaatasan ang mga direktang trabahador na magsagawa ng mga hakbang para sa kalusugan ng isip.

Dahil dito, isinusulong namin ang “Health KY at Anonymous na Pagsusuri sa Stress sa Paraan ng JCOSHA” na gumagamit sa siklo ng ligtas na konstruksyon bilang simple at epektibong paraan na maaaring isagawa sa mga site ng konstruksyon.

Health KY

- 1 Nakatulong ka ba nang maayos?
- 2 Kumain ka ba nang maayos?
- 3 Maganda ba ang pakiramdam mo?

**Anonymous
na pagsusuri
sa stress**

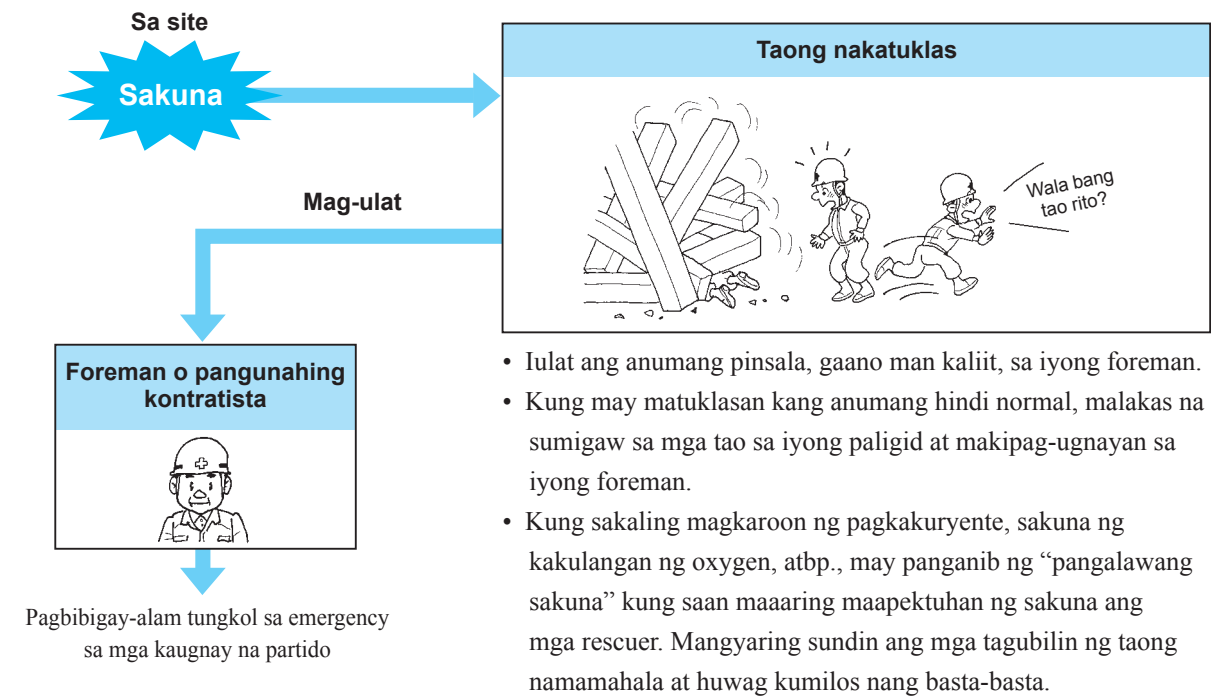
“Simpleng Talatanungan Tungkol sa Stress sa Trabaho”
(pinasimpleng bersyon: **23 item**)

	Petsang pagpapapatayad			
(Pinasimpleng bersyon: 23 item)	Pangalan ng site			
Simpleng talatungan tungkol sa stress sa trabaho	Pangalan ng kaakibat na kumpanya	Kasararian	Lalaki/Babae	
A. Gusto naming itanong sa iyo ang tungkol sa iyong trabaho. Mangyaring markahan ang pinakanaaangkop sa iyo.	Sumamang- ayon ako	Sa ingin ko	Hindi masipod	Hindi ako sumama-ayon
1. Kailangang gumawa ng maraming trabaho -----	1	2	3	4
2. Hindi kayang tapusin ang trabaho sa oras -----	1	2	3	4
3. Dapat magtrabaho nang hindi nagmamalasakit -----	1	2	3	4
8. Nakakapagtrabaho sa balis na kaya mo -----	1	2	3	4
9. Napagpapasyahan mo mismo ang pagkakasuunod-suunod at paraan ng trabaho ---	1	2	3	4
10. Naipapakita ang iyong mga opinyon sa mga pakatakan sa trabaho sa lugar ng trabaho --	1	2	3	4
B. Gusto naming itanong sa iyo ang tungkol sa kondisyong mo sa nakalipas na buwan. Mangyaring markahan ang pinakanaaangkop sa iyo.	Bihira	Minsan	Madalalas	Hindi pangit
7. Sobrang pagod -----	1	2	3	4
8. Pagod na pagod -----	1	2	3	4
9. Pagod -----	1	2	3	4
10. Ninenyenbiyos -----	1	2	3	4
11. Nababahala -----	1	2	3	4
12. Hindi mapanatag -----	1	2	3	4
13. Nade-depress -----	1	2	3	4
14. Masyadong tinatamad na gumawa ng kahit ano -----	1	2	3	4
16. Hindi maganda ang pakiramdam -----	1	2	3	4
27. Walang ganang kumain -----	1	2	3	4
29. Hindi makatulog nang maayos -----	1	2	3	4
C. Gusto naming itanong sa iyo ang tungkol sa mga tao sa paligid mo. Mangyaring markahan ang pinakanaaangkop sa iyo.	Nagbabahala	Inang malasa	Medyo	Hindi bagay
Gaano kadali sa iyong makausap ang mga sumusunod na tao?				
1. Boss -----	1	2	3	4
2. Mga kasamahang sa trabaho -----	1	2	3	4
Gaano ka makakaasa sa mga sumusunod na tao kapag nagkakaproblema ka?				
1. Boss -----	1	2	3	4
2. Mga kasamahang sa trabaho -----	1	2	3	4
Gaano kahandang makinig sa iyo ang mga sumusunod na tao kung kakausaan mo sila tungkol sa iyong mga personal na problema?				
1. Boss -----	1	2	3	4
2. Mga kasamahang sa trabaho -----	1	2	3	4
*Salamat sa iyong pagkatipagulangin.				

Pinaimulan: "Manwal ng Pagsasapalatap ng Sistema ng Pagsusuri sa Stress Batay sa Salaysay sa Pamamagitan ng mga Kalakipang Paliyong" Ministry of Health, Ikaluhang Rehiyon, Marso 2010

3 | Pang-emergency na sistema ng komunikasyon at paglikas

- (1) Kung magkaroon ng emergency, makipag-ugnayan kaagad sa kalapit na kasamahan o foreman.



(2) Pagsasanay sa pag-iwas sa sakuna kung sakaling magkaroon ng sakuna

Gamitin nang husto ang mga resulta ng pang-araw-araw na pagsasanay para harapin ang mga sakuna kapag nangyari ang mga ito.

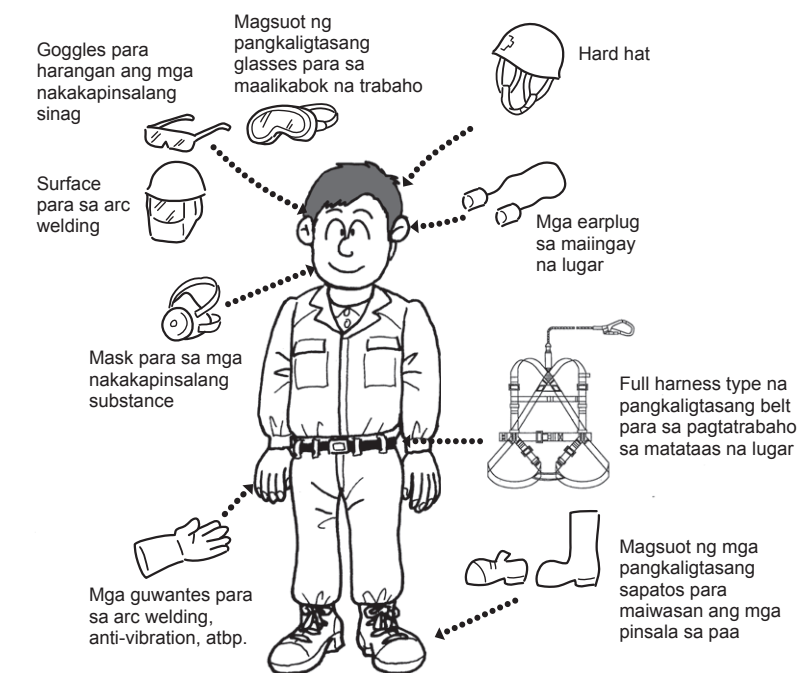
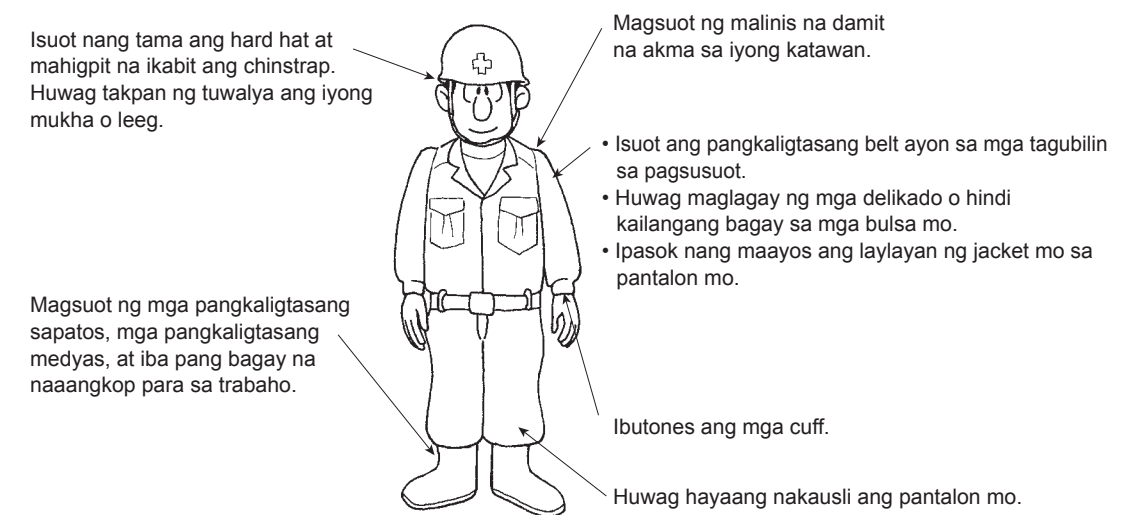


Kabanata 4 Pangangasiwa sa pamprotektang kagamitan para sa kaligtasan at kalusugan, atbp.

1 | Tamang pangangasiwa sa kagamitang pamproteksyon, atbp.

Para maprotektahan ang iyong sarili mula sa pinsala, mahalagang magsuot at gumamit ng kagamitang pamproteksyon nang tama.

1. Tamang pananamit, angkop na kagamitang pamproteksyon



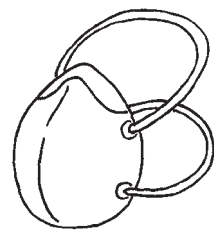
2 | Pamprotektang kagamitan para maiwasan ang mga aksidente sa industriya

1) Proteksyon sa paghinga

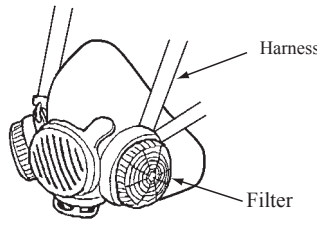
Kapag nagtatrabaho sa isang lugar kung saan nabubuo ang alikabok o mga nakakalasang gas, gumamit ng dust mask o gas mask, at gumamit ng kagamitang pamproteksyon sa paghinga tulad ng air respirator sa mga lugar kung saan may panganib ng kakulangan sa oxygen.

(1) Mga dust mask

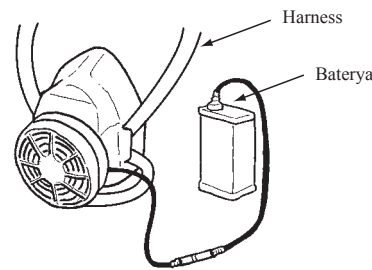
Ang dust mask ay idinisenyo para mapigilan ang paglanghap mo ng alikabok sa hangin na pumupunta sa iyong mga бага. Kasama sa mga dust mask ang mga disposable na dust mask, napapalitang dust mask, at electric fan-type na respirator. Pumili ng dust mask nang isinasaalang-alang ang uri ng alikabok, nilalaman ng trabaho, atbp.



Halimbawa ng disposable na dust mask



Halimbawa ng dust mask



Halimbawa ng respirator na may electric fan

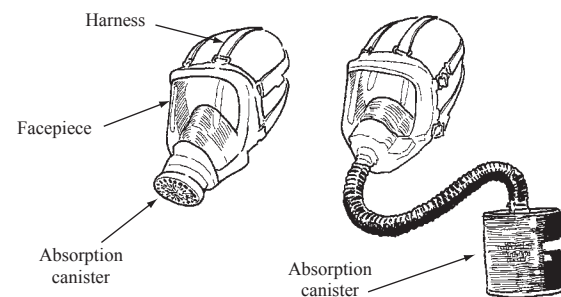
[Mga pag-iingat para sa paggamit]

- ① Huwag gamitin kung saan ang konsentrasyon ng oxygen ay mas mababa sa 18%.
- ② Huwag gamitin sa mga lugar na may nakakalasang gas.
- ③ Palitan ang maruruming filter.
- ④ Huwag gumamit ng mga nalaspag o sirang item.
- ⑤ Para sa mga disposable na uri, obserbahan ang tinukoy na limitasyon sa oras ng paggamit.
- ⑥ Hindi dapat labhan at gamitin ulit ang mga disposable na item.
- ⑦ Gamitin ito nang mahigpit sa iyong mukha. Huwag gumamit ng mask nang may nakapagitan dito tulad ng tuwalya.

(2) Mga gas mask

Ang mga gas mask ay idinisenyo para linisin ang hangin na naglalaman ng mga nakakalasang gas gamit ang isang absorbent na canister.

Bago gamitin, suriin ang oras ng breakthrough (oras hanggang mawala ang kakayahang mag-detoxify) ng canister at kumpirmahing mayroon itong kakayahang mag-detoxify bago gamitin.



Halimbawa ng gas mask

[Mga pag-iingat para sa paggamit]

- ① Huwag gamitin kung saan ang konsentrasyon ng oxygen ay mas mababa sa 18%.
- ② Kumpirmahin na ang konsentrasyon ng nakakalasang gas sa lugar ng trabaho ay mas mababa sa limitasyon ng operasyon.
- ③ Gumamit ng absorption canister na angkop para sa uri ng gas.
- ④ Pagkatapos magsuot ng mask, tiyaking mahigpit ito sa iyong mukha.
- ⑤ Magsagawa muna ng wastong inspeksyon at pangalagaan nang mabuti pagkatapos gamitin.

(3) Aparato sa paglanghap ng hangin, atbp.

Dahil nagbibigay ang mga ito ng sariwang hangin, magagamit ang mga ito kahit sa mga kapaligirang kulang sa oxygen, at may iba't ibang uri tulad ng mga air respirator at hose mask.

[Mga pag-iingat para sa paggamit]

- ① Kapag ginagamit ang mask, panatilihin itong malapit sa iyong mukha. Huwag gumamit ng mask nang may nakapagitan dito tulad ng tuwalya. Mag-ingat kung mayroon kang makapal na balbas, dahil maaaring makapasok sa mga puwang ang mga nakakapinsalang gas mula sa labas.
- ② Bago gamitin, suriin ang mga tinukoy na item.
- ③ Suriin ang itinakdang oras ng paggamit. Gayunpaman, mangyaring mag-ingat dahil nag-iiba-iba ang oras na magagamit depende sa dami ng paghinga habang ginagamit.
- ④ Kapag gumagamit ng hose mask (air supply mask), magtakda ng superbisor, atbp. sa punto kung saan ibinibigay ang hangin.

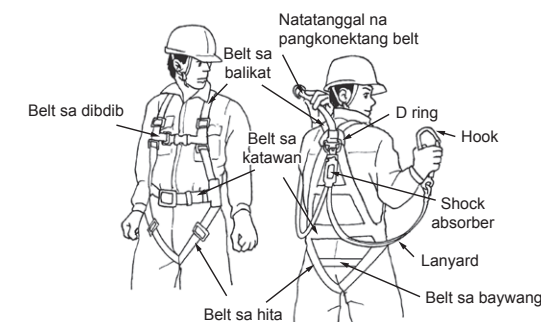


Halimbawa ng aparato sa paglanghap ng hangin

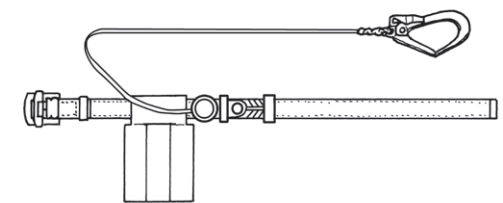
2) Pangkaligtasang belt

Palaging gumamit ng pangkaligtasang belt kapag nagtatrabaho sa matataas na work floor, mga lugar na walang handrail, o iba pang itinalagang lugar.

May dalawang uri ng mga pangkaligtasang belt: “full harness type” at “body belt type.” Gumamit ng pangkaligtasang belt na angkop para sa trabaho sa site ng konstruksyon at sa taas ng lugar ng trabaho.



Halimbawa ng full harness type na pangkaligtasang belt



Halimbawa ng torso belt type na pangkaligtasang belt

- ① Gumamit ng sinturong pangkaligtasan na makakaya ang kabuuang bigat ng nagsusuot at ang bigat ng kanyang kagamitan.
- ② Kapag nagsusuot ng sinturong pangkaligtasan, siguraduhing mayroon ka ng lahat ng kinakailangang bahagi para sa kaligtasan, at siguraduhing isuot ito nang mabuti at hindi maluwag.
- ③ Ikabit ang sinturong pangkaligtasan sa tamang posisyon at sa tamang paraan.

Ang mga pinsala sa ulo ay maaaring nakamamatay. Upang protektahan ang iyong ulo, siguraduhing sundin ang mga tagubilin at isuot ang hard hat nang tama.

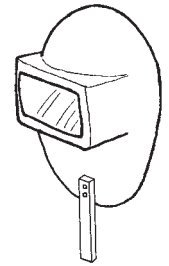
A line drawing of a helmet from a side profile view. The helmet is composed of several parts: a 'Liner' at the top, a 'Cap body' below it, a 'Hammock' in the middle, a 'Head band' around the base, and a 'Chinstrap' at the bottom. Arrows point from the labels to the corresponding parts of the helmet.

- ① Ayusin ang headband at chinstrap upang magkasya nang maayos sa iyong ulo.
- ② Isuot sa paraang hindi maluwa ang chinstrap.
- ③ Siguraduhin na ang iyong mga tainga ay nasa hugis V na bahagi ng chinstrap at isuot ito nang tama.
- ④ Huwag magsuot ng hard hat nang may tuwalya, baseball cap, atbp. sa iyong ulo.
- ⑤ Kung marumihan ang hammock o headband, palitan ito ng bago.

A simple line drawing of a pair of rubber boots. The boots are shown from a side-on perspective, with the right boot slightly behind the left one. They have laces and a thick, textured sole.

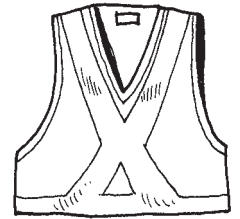
- ① Kapag may panganib na matisod sa panahon ng trabahong pagtatapon ng basura, atbp., gumamit ng mga botang pangkaligtasan na may silbing pang-iwas sa pagkatisod.
- ② Ang mga regular na botang pangkaligtasan (na may mga non-slip na synthetic rubber na suwelas) ay angkop para sa pagtatrabaho sa mga lugar na maraming chip at langis.
- ③ Higpitan nang maayos ang iyong mga sintas ng sapatos.
- ④ Pangalagaan ang iyong mga bota nang isang beses sa isang linggo. Suriin kung may mga pako, bubog, atbp., at kung may mga gasgas, pagnisnis, o punit, at palitan ang mga item na sirang-sira na.

Upang maprotektahan ang iyong mga mata mula sa mga lumilipad na bagay, alikabok, at nakakapinsalang sinag sa panahon ng trabahong demolisyon ng gusali, trabahong pagpapait, trabahong gumagamit ng grinder, trabahong welding, atbp., gumamit ng “mga salaming pangkaligtasan” at “mga salaming panangga” na angkop para sa trabaho.



Halimbawa ng surface na pangharang ng liwanag mula sa welding

Gumamit ng kagamitang pamproteksyon nang tama depende sa lokasyon ng trabaho at nilalaman ng trabaho.



Reflective vest

Sa site, may mga nakapaskil na karatula sa mga delikadong lugar at lugar kung saan napagpasyahan ng lahat ang mga tuntunin. Mangyaring unawain ang kahulugan ng mga karatula at sundin ang mga ito.



**Website ng magkakaparehong karatula
para sa kaligtasan ng JCOSHA**

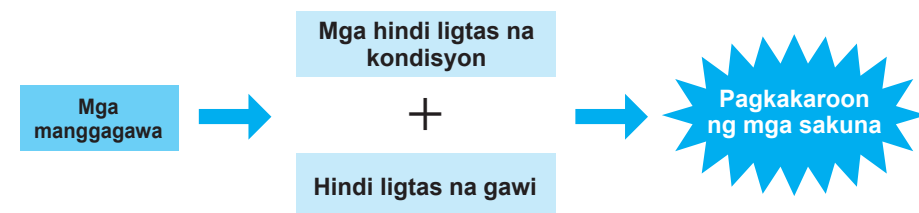


Ito ay isang halimbawa ng isang karatula sa wikang banyaga na nakasulat sa 5 wika bilang karagdagan sa Japanese upang matulungan ang mga dayuhang manggagawa.

Mga sangguniang materyales

I Pagkakaroon ng mga aksidente sa industriya

Nagkakaroon ng mga aksidente sa trabaho dahil sa “hindi ligtas na kondisyon” ng makinarya at kagamitan at sa “mga hindi ligtas na aksyon” ng mga tao.

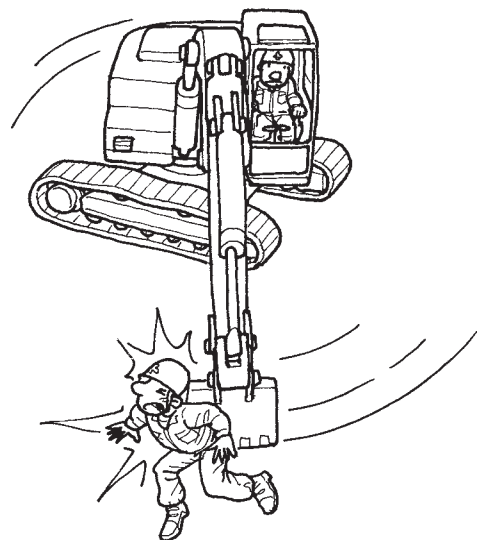


Kamakailan, naging mas talamak ang mga aksidente sa trabaho na sanhi ng hindi ligtas na gawi, lalo na ang mga kapalpakan at pagkakamali ng tao. Kasama sa mga halimbawa ang “pagtatrabaho sa isang hindi makatwirang posisyon,” mga pagkakamali tulad ng “mga pagkakamali sa operasyon,” “pagpasok sa mga delikadong lugar,” at “hindi ligtas na pananamit o hindi paggamit ng kagamitang pamproteksyon.”

[Mga sakuna dahil sa pagkakamali ng tao]

1. Maling paghatol dahil sa kamangmangan o kawalan ng karanasan (Kamangmangan, kawalan ng karanasan, pagiging hindi pamilyar)

- ◆ Pumasok ang isang bagong bisita sa isang pinaghihigpitang lugar nang hindi alam ang sitwasyon sa site at natamaan backhoe. (Ang mga bagong pasok ay dapat lalong mag-ingat.)



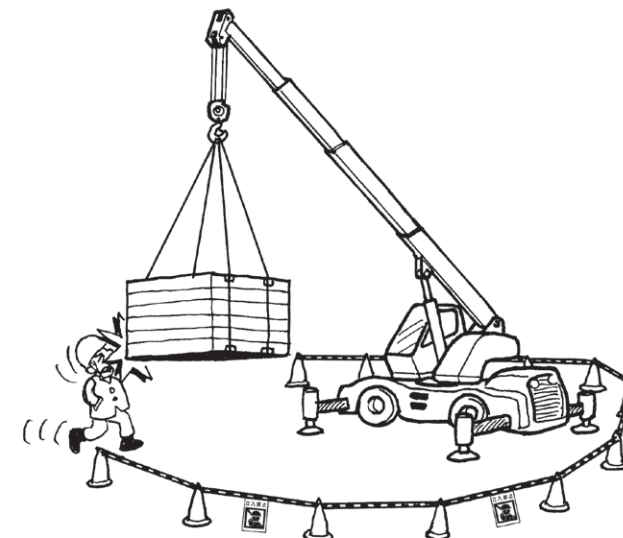
2. Ayos lang, ayos lang ako (Pagbalewala sa panganib, pagkasanay rito)

- ◆ Nang sinusubukang magbaba ng fume pipe gamit ang backhoe (ginagamit ito sa paraang maliban sa nilalayan nitong paggamit), naputol ang slinging wire at tumama sa isang manggagawang nagtatrabaho sa malapit.



3. Kawalang-ingat, kawalan ng atensyon sa ginagawa (Hindi sinasadya)

- ◆ Hindi ako nag-ingat at humakbang sa ilalim ng isang kargada, at natamaan ako ng ibinababang kargada.



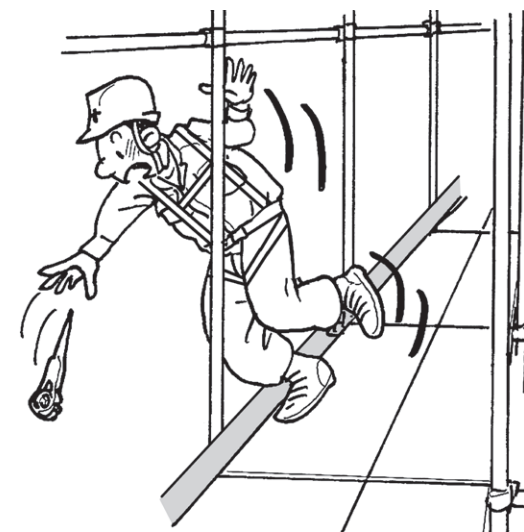
4. Nakakaabala, sagabal (Mga shortcut, pagkukulang)

- ◆ Sa halip na gumamit ng hagdanan, tumalon ako mula sa malapit na mababang lugar at napilay ang binti ko.



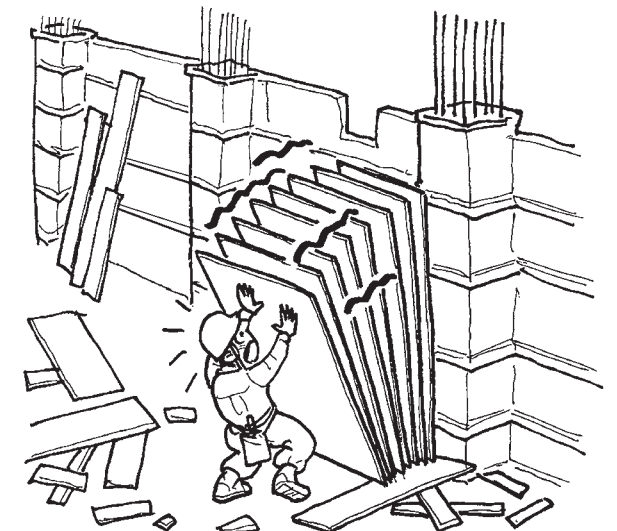
5. Kapag tumutuo ka sa isang bagay, hindi mo makikita ang iyong paligid (gawing ayon sa sitwasyon)

- ◆ Habang bumubuo ng scaffolding, nadulas ako at muntik nang mahulog habang hinihigpitan ito gamit ang spanner, kaya nagmamadali kong sinubukang kapitan ito at nahulog ako mula sa scaffold.



6. Mataranta (Pagkataranta)

- ◆ Matutumba ang materyales para sa formwork na pansamantala kong isinaayos, at agad kong sinubukang hawakan ito ngunit nadaganan ako sa huli.



7. Hindi pagkakaunawaan, mga pagpapalagay (Persepsyon)

- May hindi pamilyar na bagay na naipit sa umiikot na bahagi ng aking electric stirrer at tumigil ito sa paggalaw, at nang sinubukan kong tanggalin ang hindi pamilyar na bagay, inakala kong namatay ang power (persepsyon), at sa sandaling tinanggal ko ang hindi pamilyar na bagay, nagsimulang umikot ang bahaging gumagalaw at naputol ang daliri ko. Nasugatan ako.



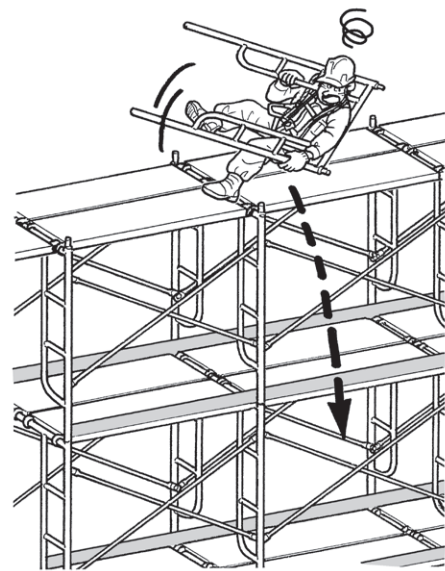
8. Mabagal na reaksiyon dahil sa edad (Pagbaba ng paggana ng katawan ng matatanda)

- Habang may bitbit na mga tirang materyales, natisod ako sa isang baitang sa pasilyo at nadapa.



9. Pagkapagod/sakit/mga alalahanin

- Dahil pagod ako, nakaramdam ako ng pagkahilo at nahulog ako sa scaffolding.



10. Paghina ng kamalayan dahil sa paulit-ulit na trabaho

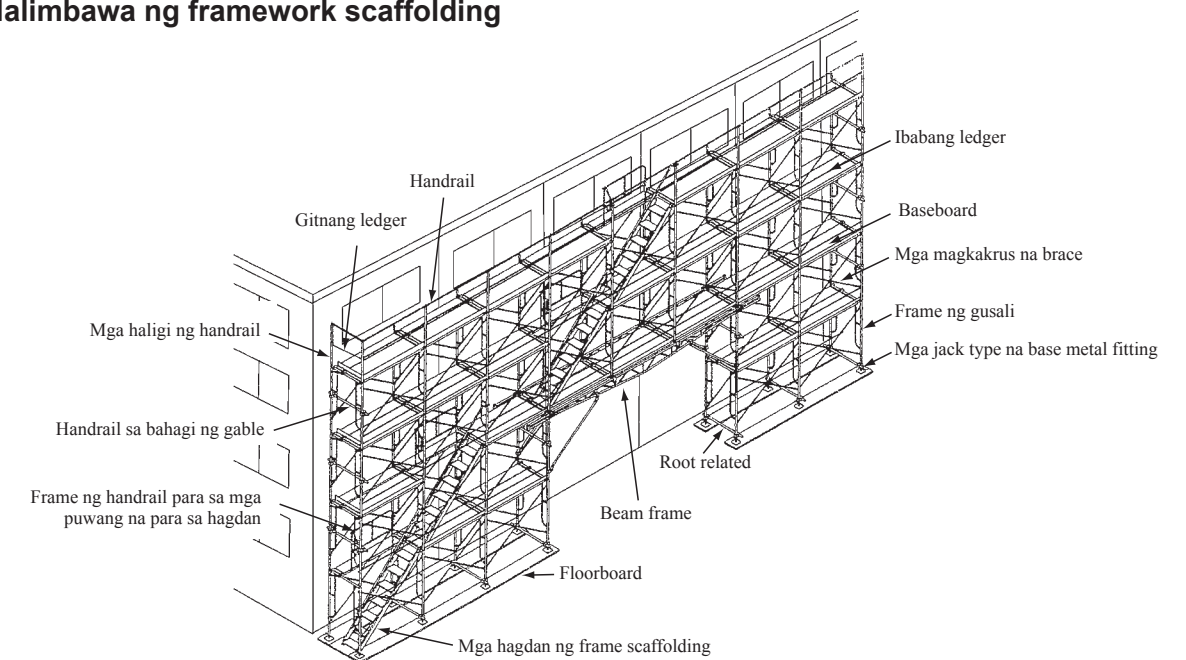
- Habang paulit-ulit akong nagmamartilyo ng mga pako, hindi ko napigilang itapik ang aking mga daliri nang wala sa saliw ng paulit-ulit na ritmo.



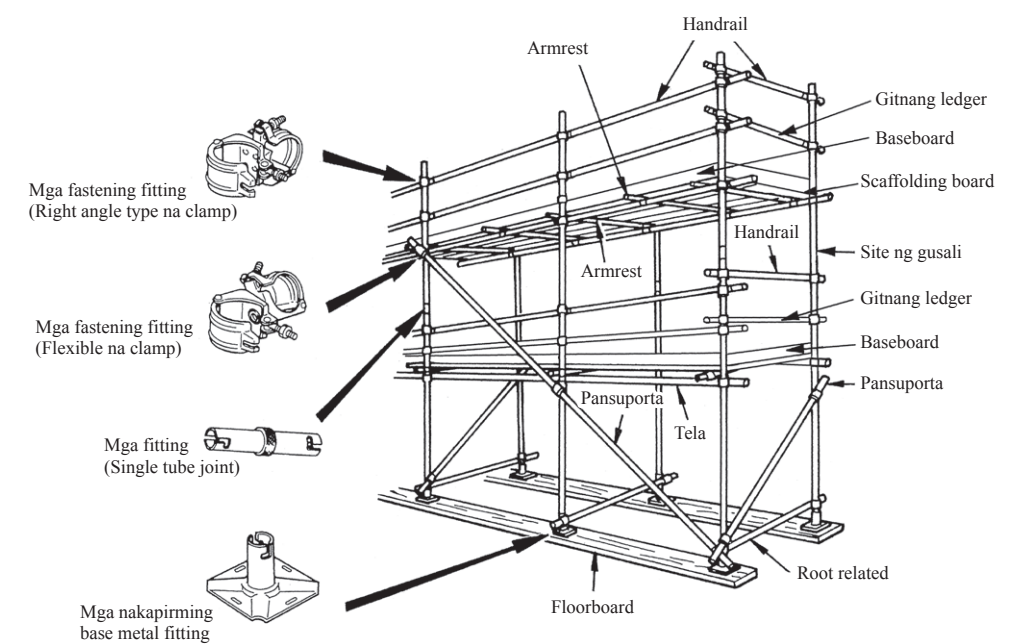
II Mga pangalan ng mga kagamitan at kasangkapan sa konstruksyon na karaniwang ginagamit sa mga site ng konstruksyon

Mga pangalan ng scaffolding na dapat mong malaman

Halimbawa ng framework scaffolding

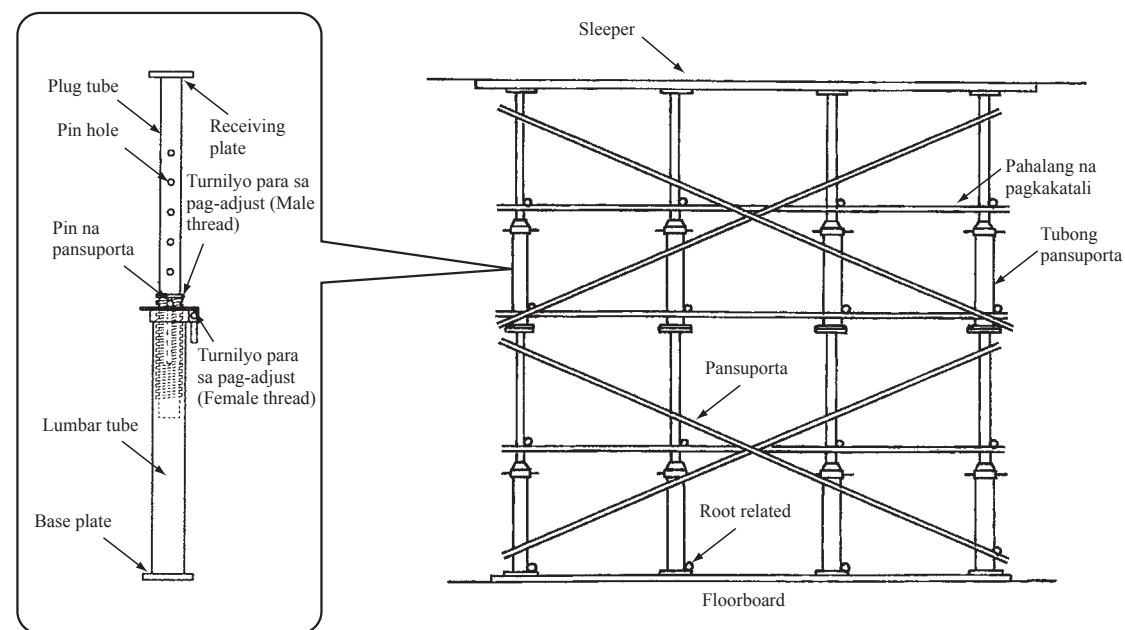


Halimbawa ng framework scaffolding

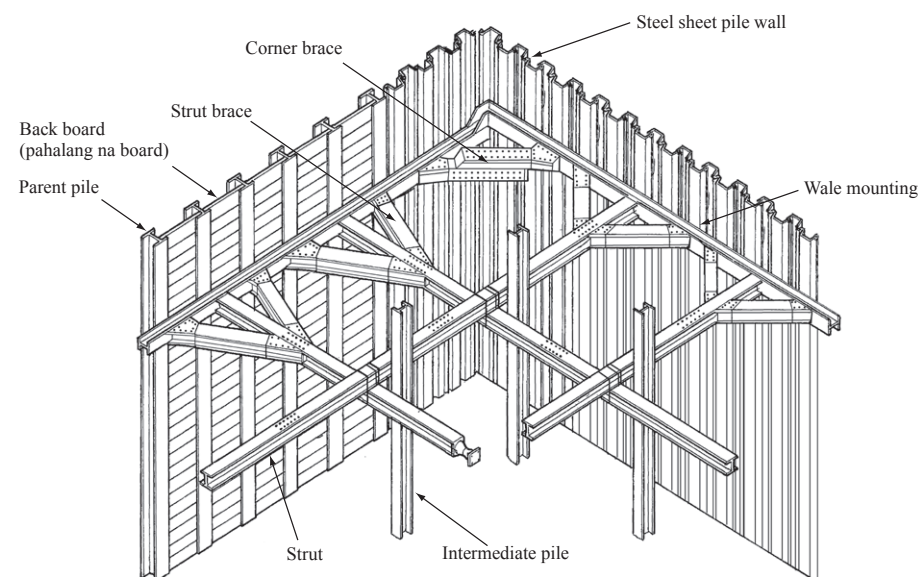


Mga pangalan ng formwork shoring na dapat mong malaman

Halimbawa ng mga uri ng tubong pansuporta

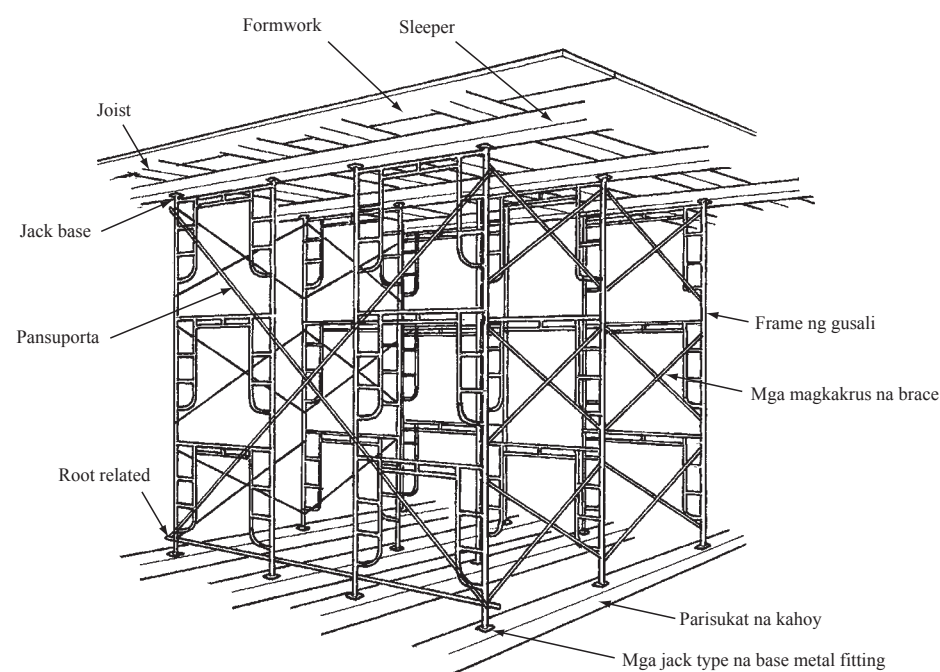


Mga pangalan ng earth shoring na dapat mong malaman

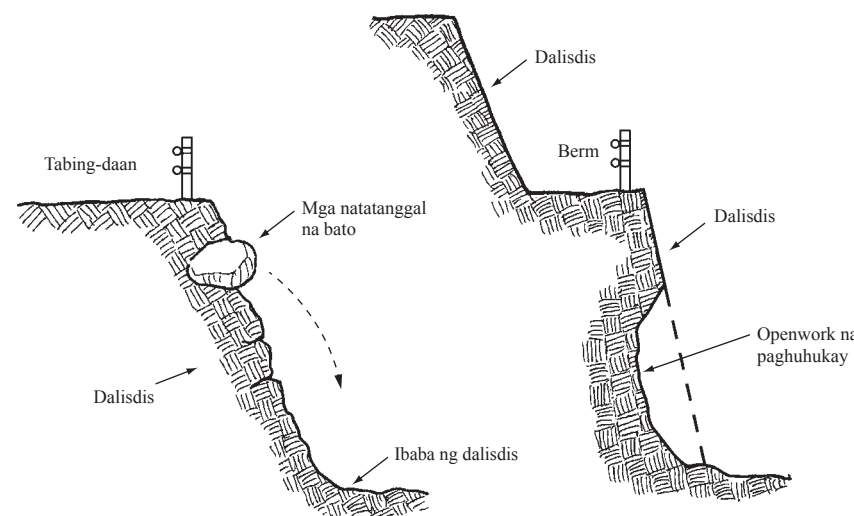
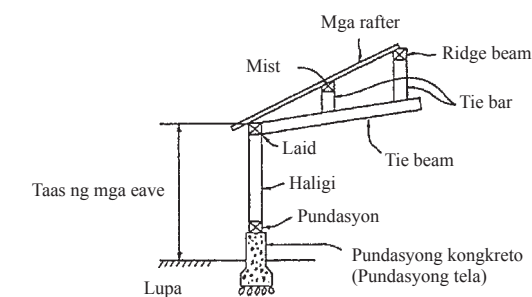


Mga pangalan ng mga gusaling gawa sa kahoy na dapat mong malaman

Halimbawa ng framework

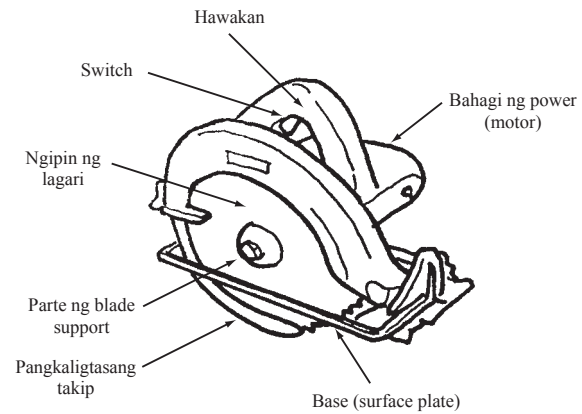


Mga pangalan ng magaan na paghuhukay na dapat mong malaman

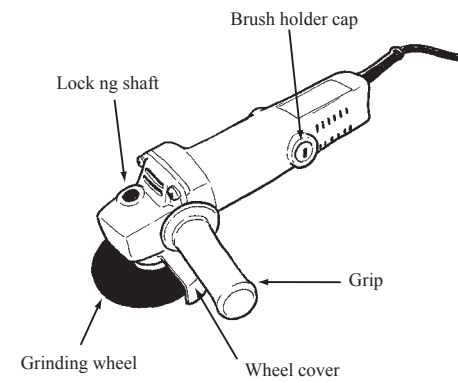


Mga pangalan ng mga power tool na dapat mong malaman

[Portable na lagaring bilog]

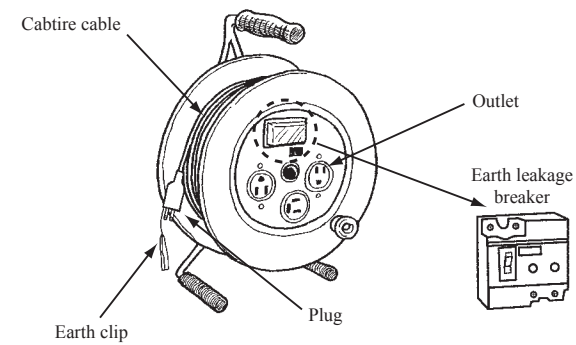


[Disc grinder]

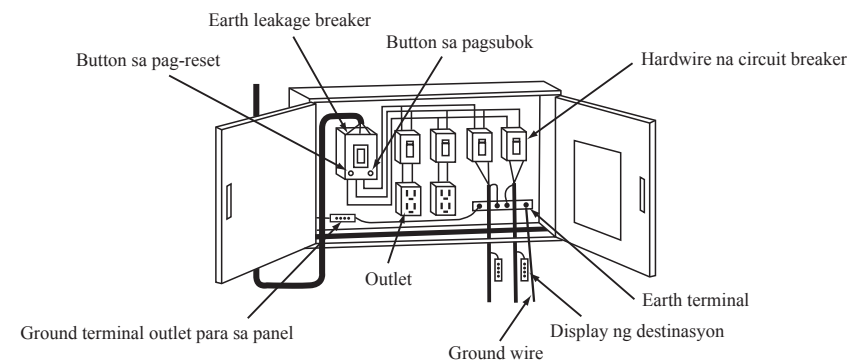


Mga pangalan ng mga de-kuryenteng kagamitan na dapat mong malaman

[Electric drum]



[Distribution board]



Teksto sa Edukasyong Pangkaligtasan at Pangkalusugan para sa mga Bagong Empleyado

Unang edisyon Hunyo 2021
 In-edit/Inilathala ng Japan Construction Occupational Safety and Health Association
 5-35-2 Shiba, Minato-ku, Tokyo 108-0014
 Telepono 03-3453-8201
<https://www.kensaibou.or.jp/>
 Impormasyon sa pakikipag-ugnayan Business Department Outsourcing Business Headquarters
 Takanawa Branch, 8th floor,
 Mita Nitto Dai Building, 3-11-36
 Mita, Minato-ku, Tokyo 108-0073
 Telepono: 03-3453-0978
 Fax: 03-5476-8362

Hindi awtorisadong paggawa ng kopya