

まんがでわかる

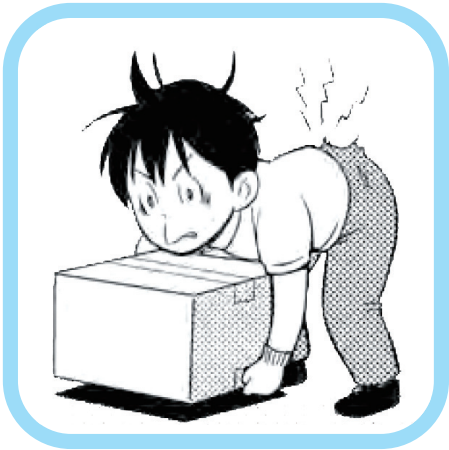
# 安全衛生と 労災防止の基本



Tiếng Việt  
ベトナム語版

Tìm hiểu qua truyện tranh

Kiến thức cơ bản về vệ sinh an toàn và phòng tránh tai nạn lao động





Bị ngã do mất thăng bằng khi đang làm việc trên thang gấp.

Bước hụt bậc cầu thang khi bê đồ.

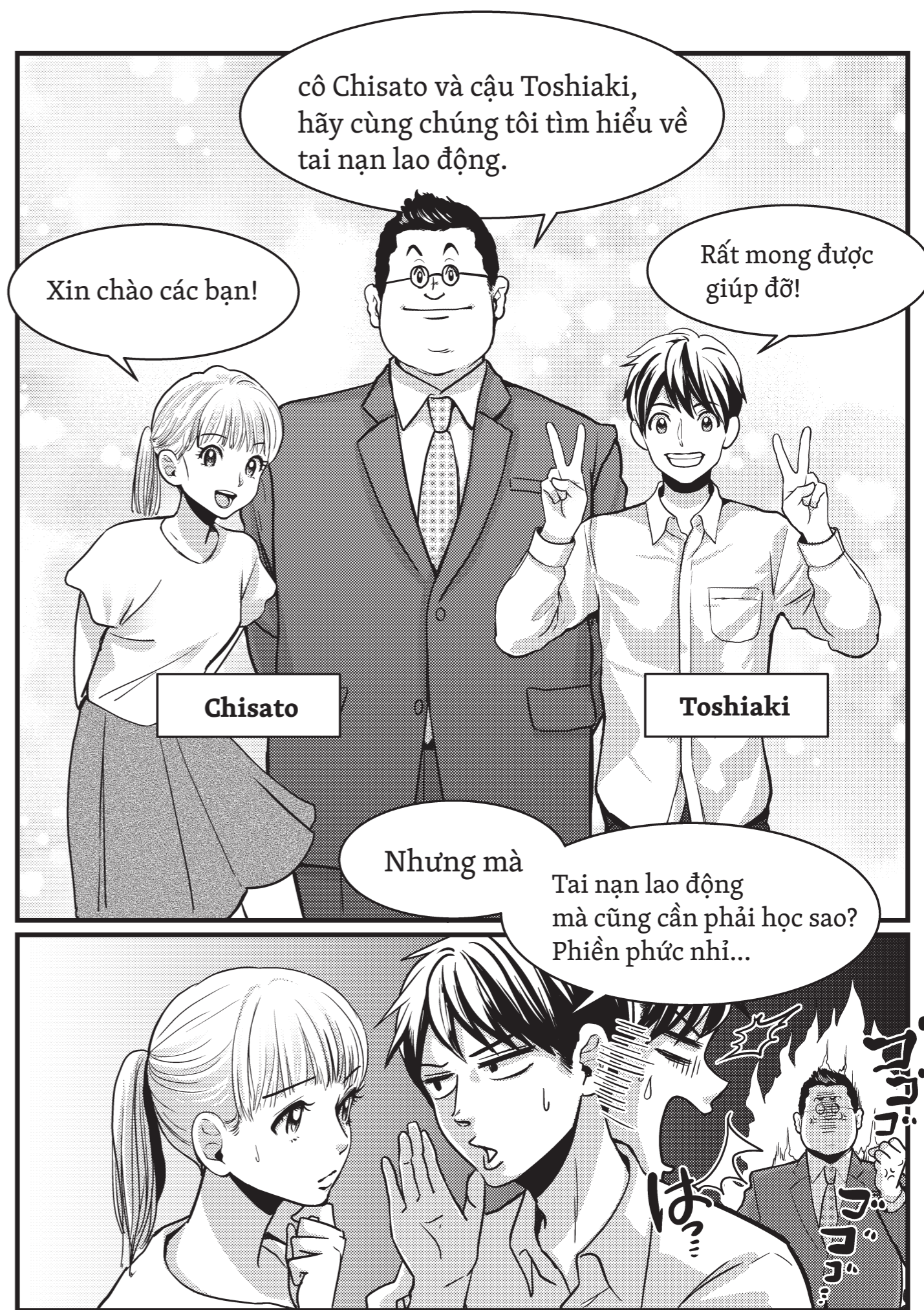
Trượt chân ngã do sàn ướt.

Ở nơi làm việc của anh chị có những tai nạn như thế này xảy ra không?

Tai nạn xảy ra khi làm việc được gọi là "Tai nạn lao động" (Roudousaigai), hay gọi tắt là "Rousai".

Trong tài liệu này, tôi là giáo viên, cùng với

**Giáo viên**



cô Chisato và cậu Toshiaki, hãy cùng chúng tôi tìm hiểu về tai nạn lao động.

Xin chào các bạn!

Rất mong được giúp đỡ!

**Chisato**

**Toshiaki**

Nhưng mà

Tai nạn lao động mà cũng cần phải học sao? Phiền phức nhỉ...

はーん

はい

3.3.3.

Rất cần thiết đấy, cậu Toshiaki ạ!

À, vâng ạ!!

Tai nạn lao động có thể xảy ra với tất cả mọi người ở bất kì ngành nghề nào.

Chúng ta bắt buộc phải học để bảo vệ chính cơ thể của mình chứ.

Đúng như vậy!



Đây là phòng học!?

Nào, chúng ta bắt đầu thôi!

Vâng ạ!!

Đầu tiên, mọi người hãy nghĩ xem làm thế nào để phòng tránh tai nạn lao động.

# Rousai

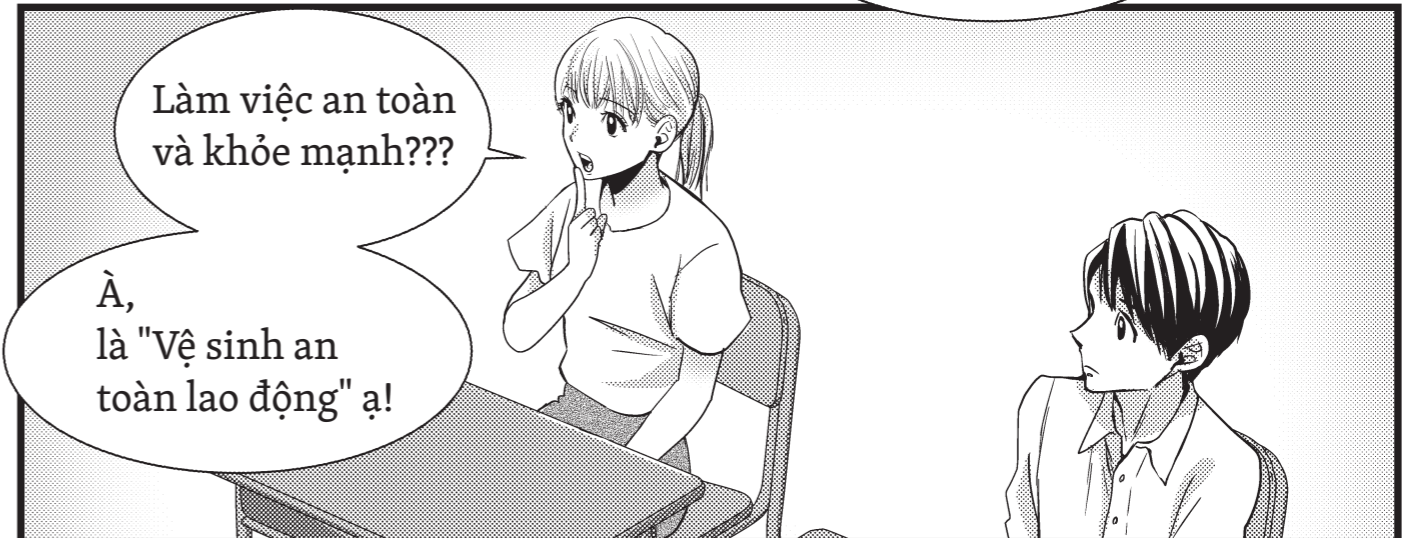
được gọi đầy đủ là  
**Roudousaigai**  
(Tai nạn lao động)

Điều quan trọng nhất trong lao động là phải làm việc an toàn và khỏe mạnh.

Nói một cách ngắn gọn, điều này nghĩa là gì các em có biết không?

Làm việc an toàn và khỏe mạnh???

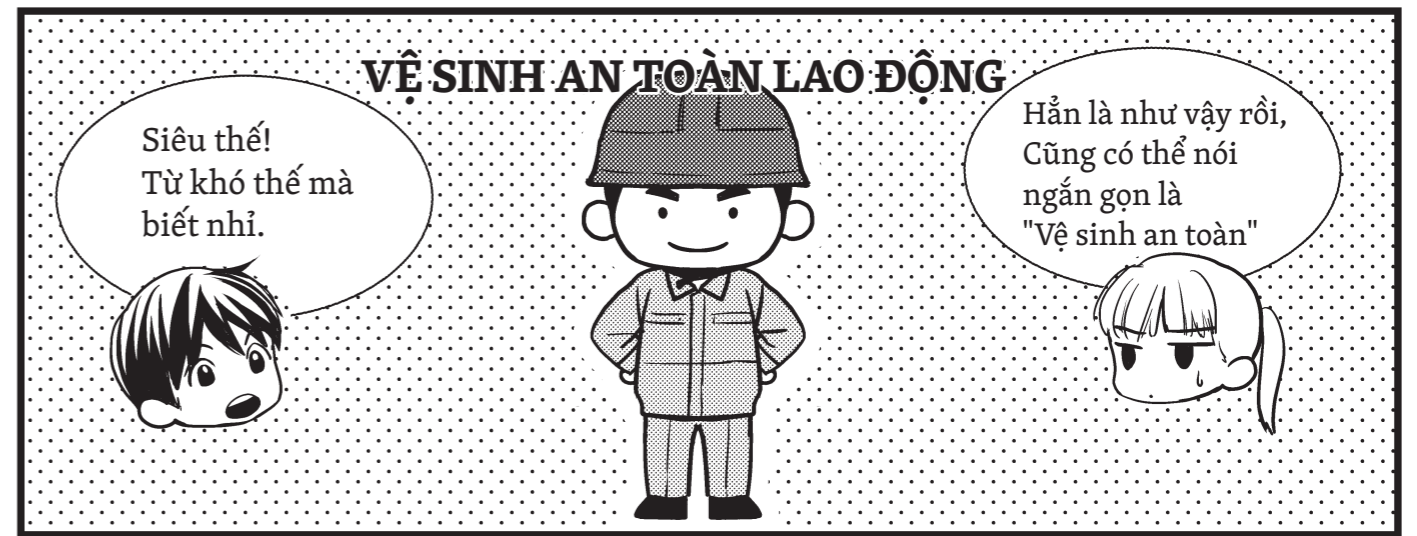
À, là "Vệ sinh an toàn lao động" ạ!



## VỆ SINH AN TOÀN LAO ĐỘNG

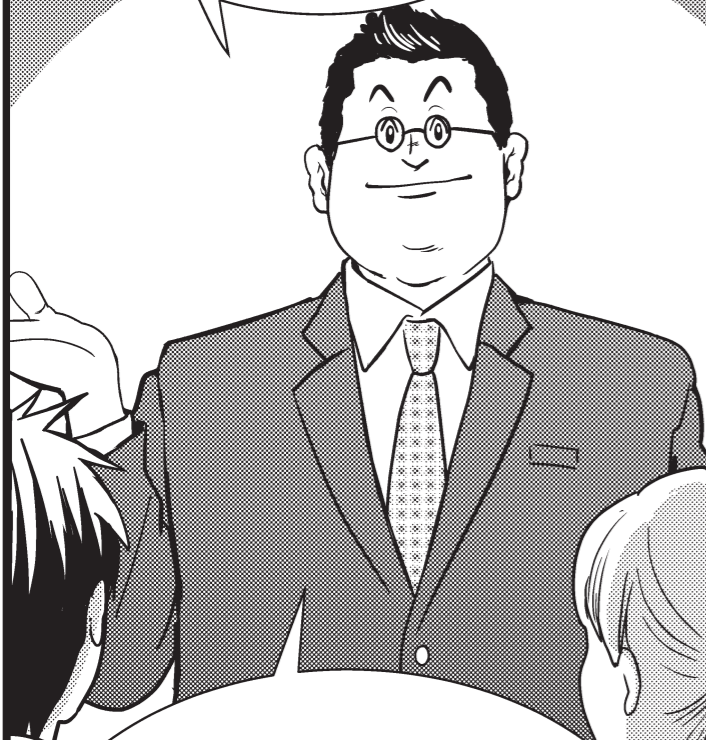
Siêu thế! Từ khó thế mà biết nhỉ.

Hắn là như vậy rồi, Cũng có thể nói ngắn gọn là "Vệ sinh an toàn"



Đúng vậy

Nơi làm việc để người lao động có thể làm việc an toàn và khỏe mạnh...

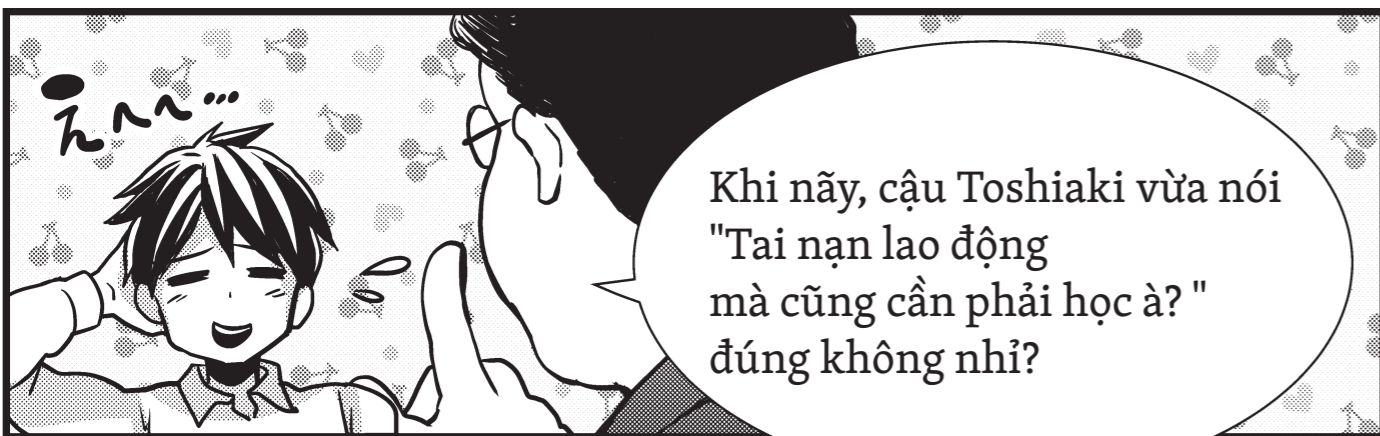


Công ty phải đảm bảo nơi làm việc luôn được giữ vệ sinh an toàn.

Ồ!  
Công ty phải có nghĩa vụ đảm bảo an toàn và sức khỏe của người lao động nhỉ!

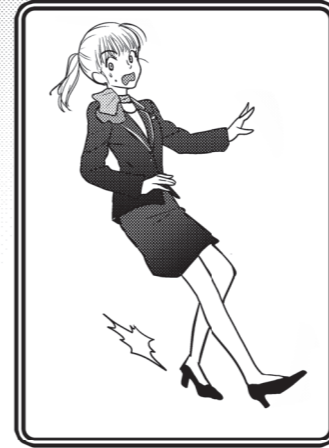


Tất nhiên là người lao động cũng phải hết sức cẩn thận nhé!



Khi này, cậu Toshiaki vừa nói "Tai nạn lao động mà cũng cần phải học à?" đúng không nhỉ?

Thế nhưng, thực tế là nguyên nhân gây tai nạn lao động đang tiềm ẩn ở bất kì môi trường làm việc nào.



Ngoài ra, nhiều sự vụ trên thực tế đang xảy ra ngay cạnh chúng ta đấy.



Thế ạ?



Không chỉ có bị bệnh và thương tật nhẹ đâu nhé,

mà có cả trường hợp dẫn đến tàn tật nặng và chết người nữa đấy.



Đáng sợ thế nhỉ...

Các em xem biểu đồ này đi.

Đây là bảng tổng hợp "Tai nạn lao động chết người" và "Tai nạn lao động gây thương tích phải nghỉ làm 4 ngày trở lên".

### Thống kê của Bộ Y tế, Lao động và phúc lợi xã hội Nhật Bản về "Thực trạng xảy ra tai nạn lao động năm 2018" (năm 2018)

**Tai nạn lao động chết người: 909 người**

**1 Rơi - Ngã 256 người**

**2 Tai nạn giao thông 175 người**

**3 Bị kẹp - Bị cuốn vào 113 người**

**Tai nạn lao động gây thương tích phải nghỉ làm 4 ngày trở lên: 127,329 người**

**1 Ngã 31,833 người**

**2 Rơi - Ngã 21,221 người**

**3 Treo lưng - Hoạt động quá sức 16,958 người**

Ui!  
Chỉ trong một năm có những 909 người thiệt mạng cơ à?

Vụ "Ngã" và "Rơi - Ngã" nhiều quá nhỉ!

Như tôi nói lúc đầu —

Bị mất thăng bằng khi đang làm việc trên thang gấp,

Bước hụt tại cầu thang khi bê đồ vật,

trượt chân ngã do sàn ướt...

Chẳng phải cái nào cũng có thể xảy ra ngay cạnh chúng ta sao?

Đúng thế ạ. Em cũng đã từng bị.

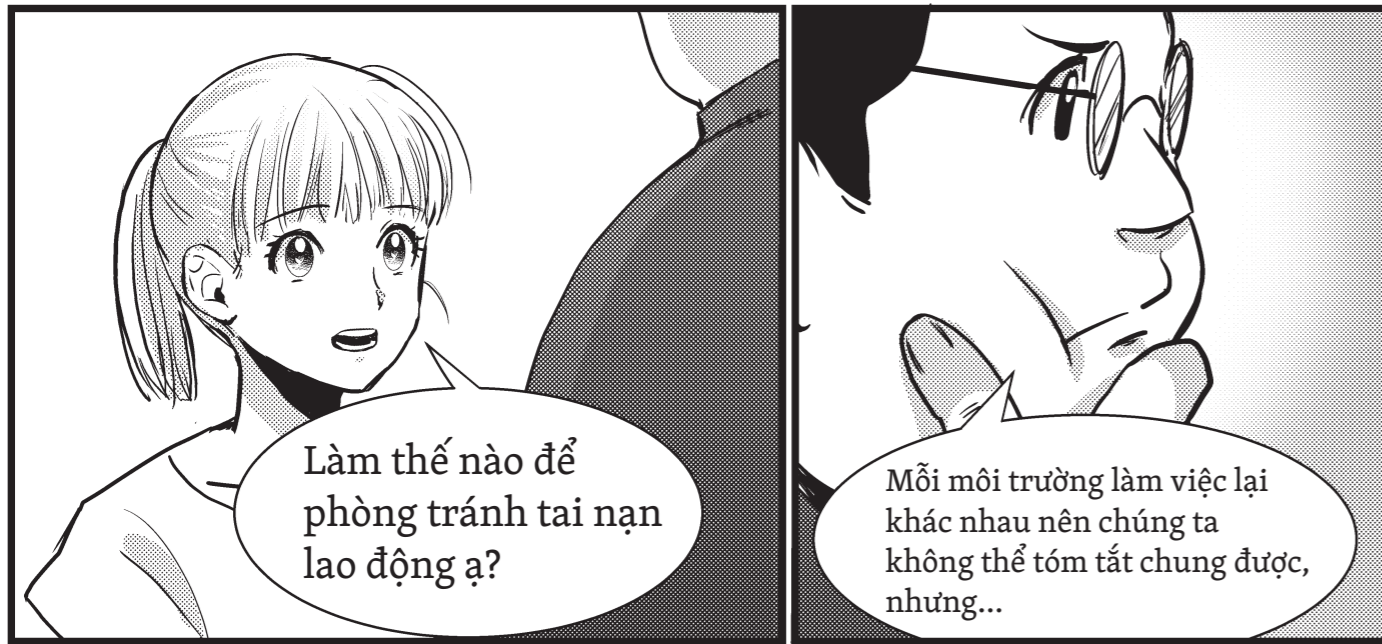
Nguyên nhân phát sinh tai nạn lao động rất đa dạng tùy theo ngành nghề và nơi làm việc.

Nhưng mà nhé, Có nhiều trường hợp có thể phòng tránh bằng việc chú ý cẩn thận.

Vậy chắc là, người mới như em thì hay tai nạn đúng không ạ?

Đúng vậy đấy. Nhưng —

Ngay cả người có kinh nghiệm cũng mắc lỗi do chủ quan đấy.



Làm thế nào để phòng tránh tai nạn lao động ạ?

Mỗi môi trường làm việc lại khác nhau nên chúng ta không thể tóm tắt chung được, nhưng...



**Tuân thủ quy định của nơi làm việc.**

**Sử dụng đúng công cụ dụng cụ.**

**Báo cáo cho người quản lý khi nhận thấy "bất thường".**

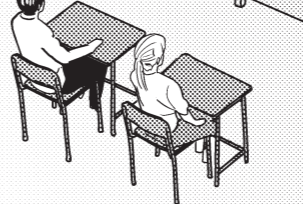
Đây đều là những điều cơ bản nhĩ.

À, cơ bản nhưng cực kì quan trọng đấy nhẽ.



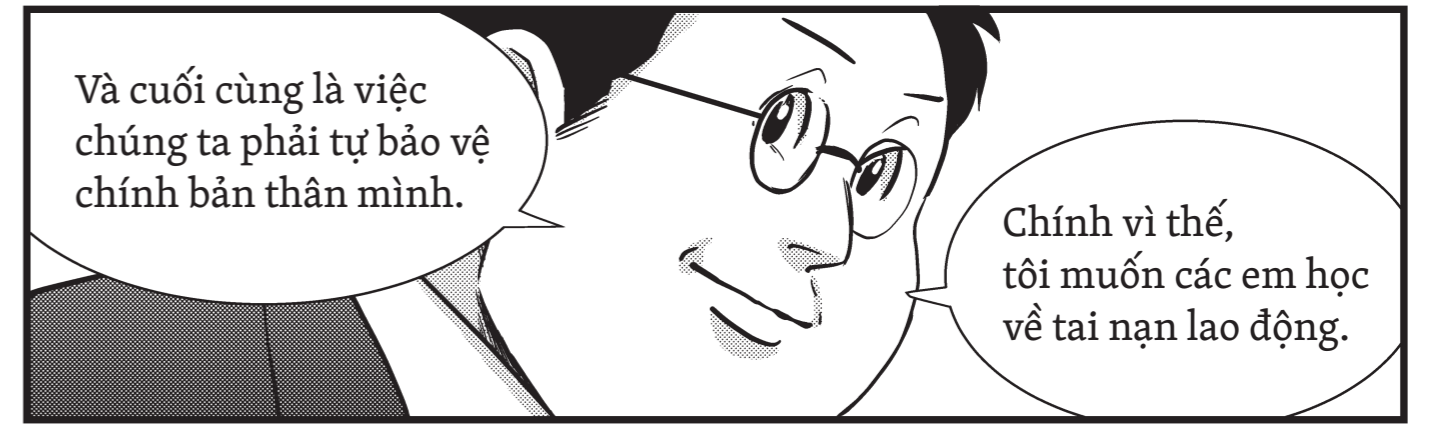
Cũng có khi các em cảm thấy việc tuân thủ quy định rất phiền toái

Nhưng, chính việc không tuân thủ quy định



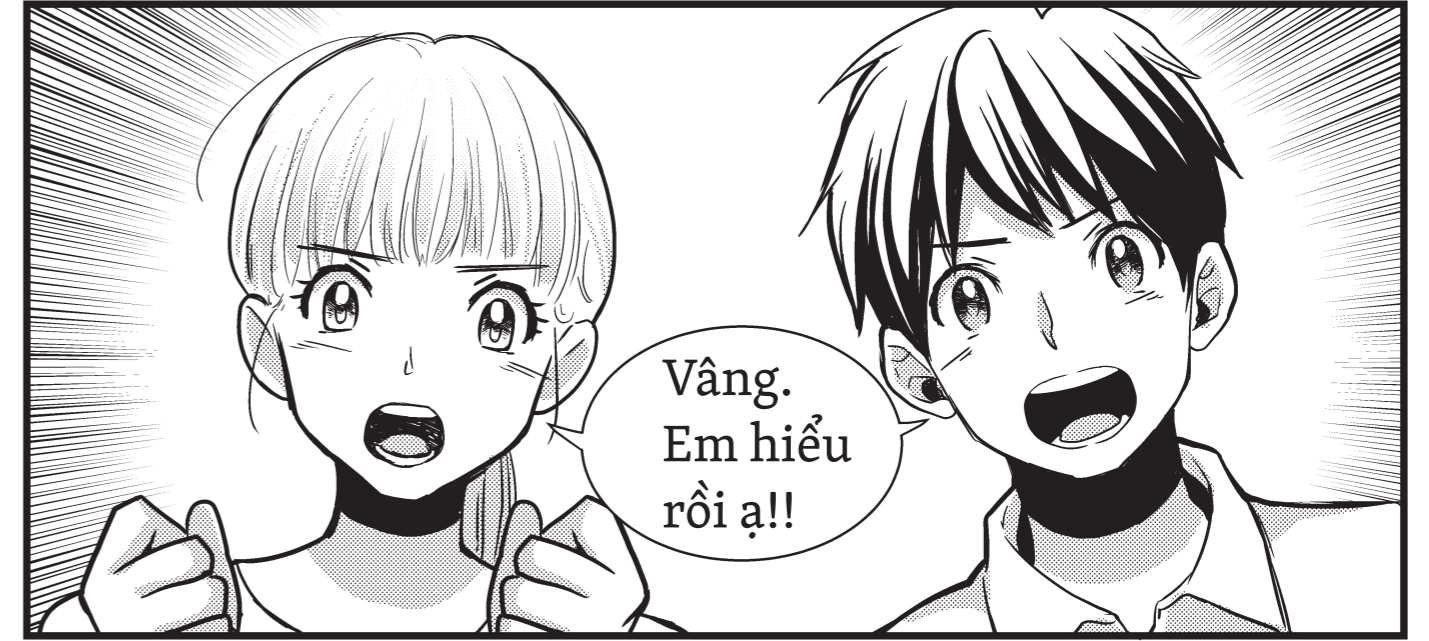
đã là nguyên nhân phát sinh nhiều tai nạn lao động.

Quy định có ý nghĩa riêng của nó.

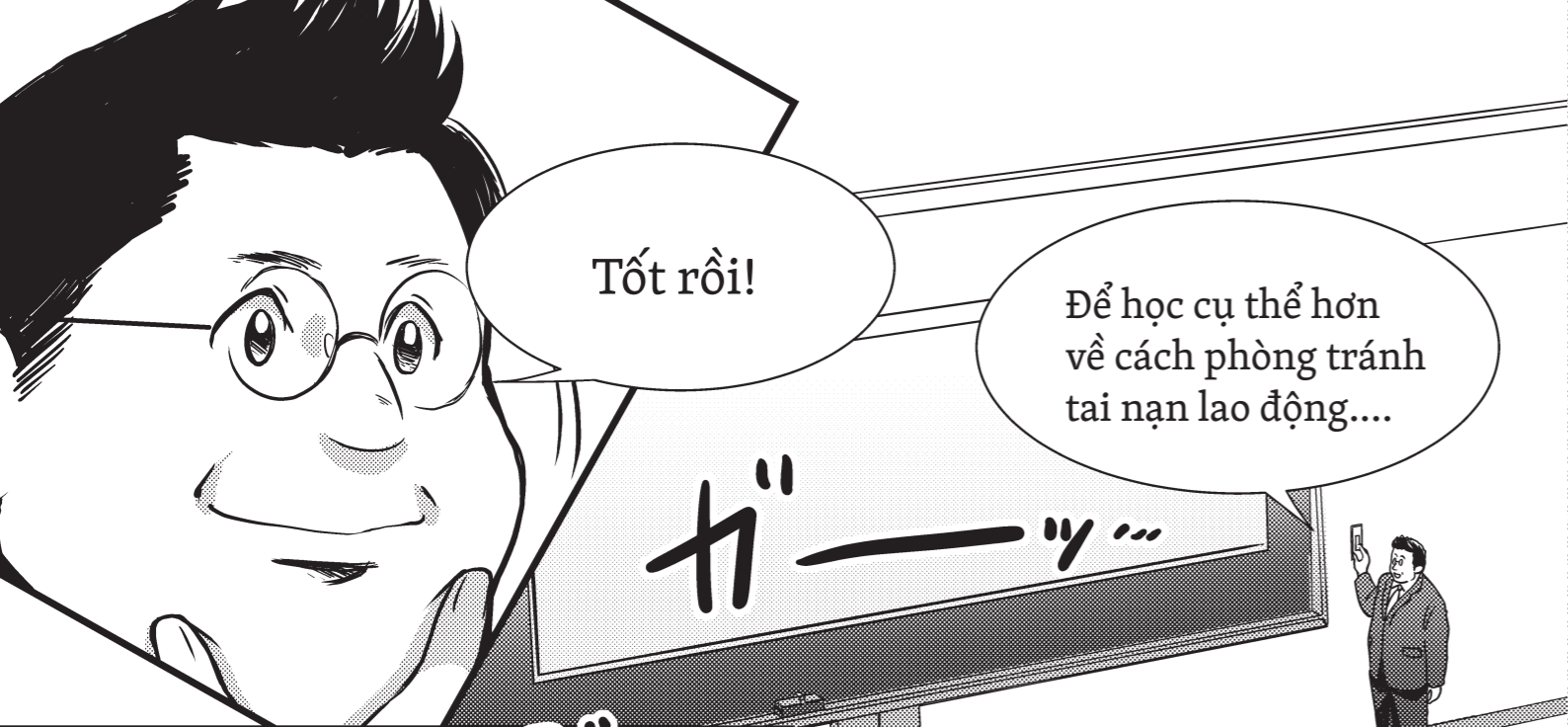


Và cuối cùng là việc chúng ta phải tự bảo vệ chính bản thân mình.

Chính vì thế, tôi muốn các em học về tai nạn lao động.



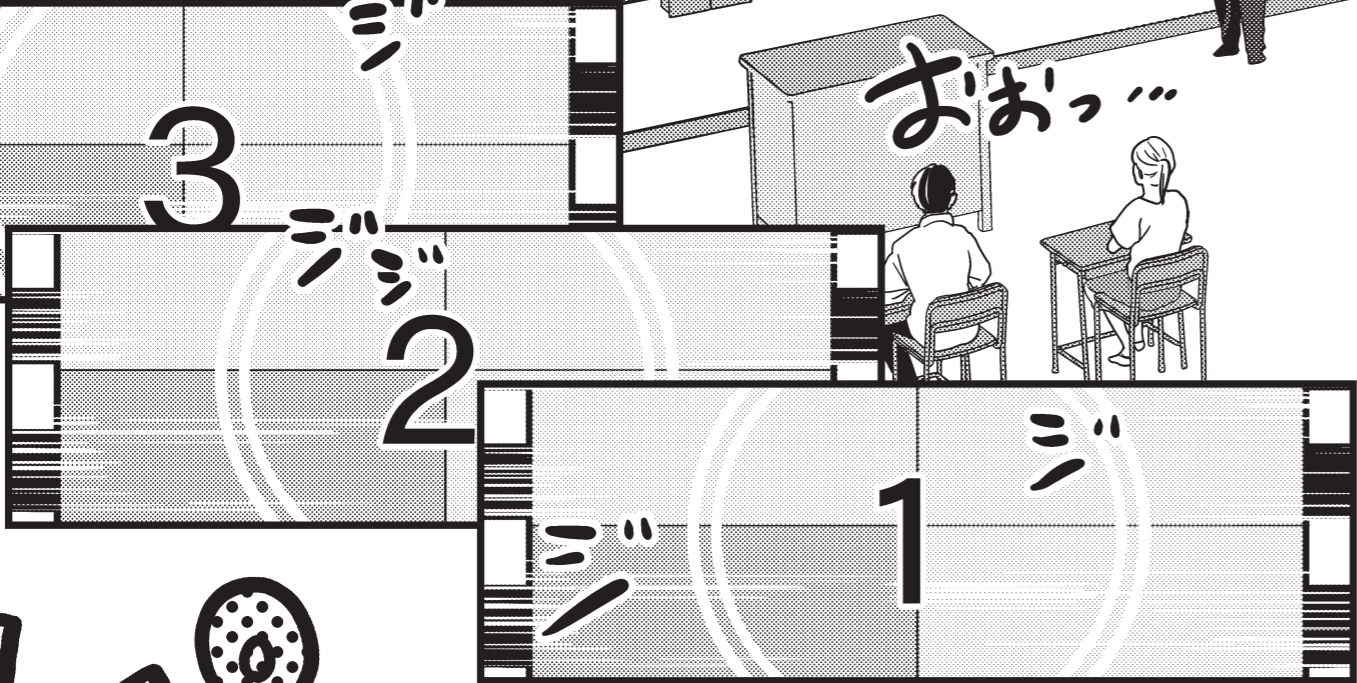
Vâng. Em hiểu rồi ạ!!



Tốt rồi!

Để học cụ thể hơn về cách phòng tránh tai nạn lao động...

ガイ



3

おあっ...

2

1



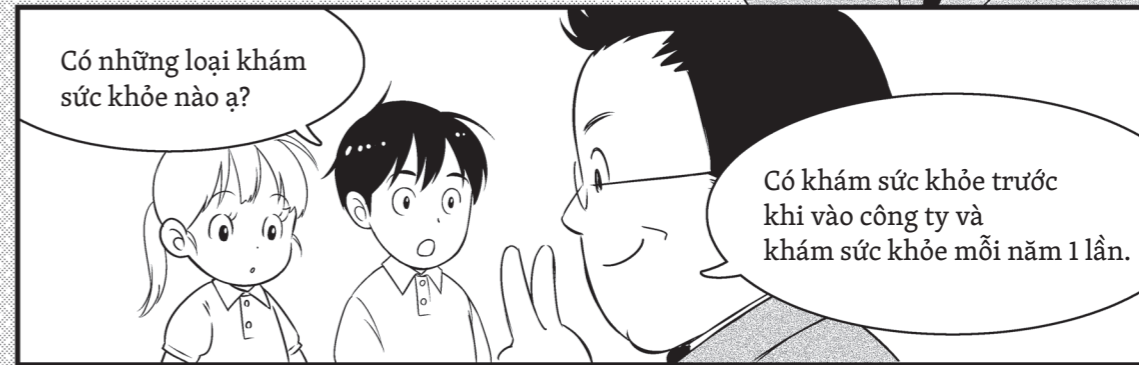
Chúng ta cần phải biết những điều cơ bản về phòng tránh tai nạn lao động.

Chúng ta hãy cùng xem phim về tai nạn lao động



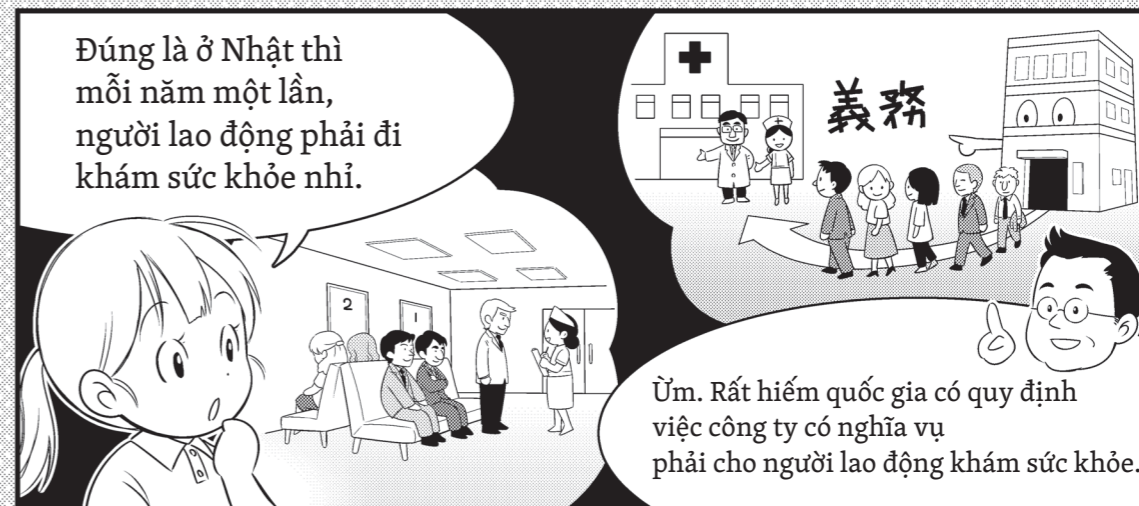
# Khám sức khỏe

Việc hiểu rõ tình trạng sức khỏe của bản thân rất quan trọng đấy.



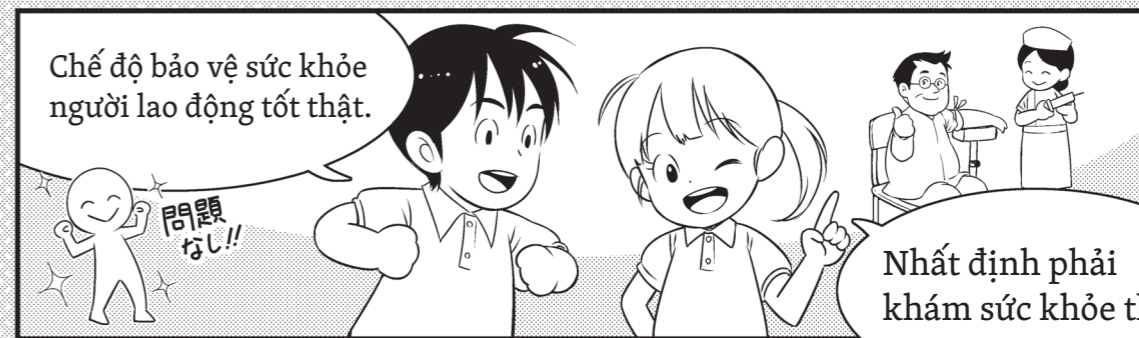
Có những loại khám sức khỏe nào ạ?

Có khám sức khỏe trước khi vào công ty và khám sức khỏe mỗi năm 1 lần.



Đúng là ở Nhật thì mỗi năm một lần, người lao động phải đi khám sức khỏe nhỉ.

Ừm. Rất hiếm quốc gia có quy định việc công ty có nghĩa vụ phải cho người lao động khám sức khỏe.



Chế độ bảo vệ sức khỏe người lao động tốt thật.

Nhất định phải khám sức khỏe thôi!

問題なし!!

# Vấp ngã

Vấp ngã là nguyên nhân dẫn đến chấn thương nặng.

Đầu tiên, mọi người hãy thử kiểm tra những nguy hiểm có thể gây vấp ngã ở xung quanh mình!

**1**

Có đang để đồ vật ở lối đi, cầu thang, cửa ra vào không?

**2**

Nước đọng hay vết bẩn trên sàn nhà không để nguyên mà được lau dọn sạch sẽ hay không?

**3**

Cỡ giày bảo hộ có vừa chân không?

**4**

Có cho tay vào túi khi đi bộ hay không?

**5**

Có khởi động cơ duỗi cơ thể, tập thể dục hay không?

Nguyên nhân nhiều nhất gây tai nạn lao động là vấp ngã đấy.

60% số người bị chấn thương phải nghỉ làm từ 1 tháng trở lên ư!?

Đặc biệt, tỉ lệ xảy ra với người cao tuổi có vẻ cao nhỉ...

Để không bị chấn thương nặng, chúng ta phải cẩn thận không để bị vấp ngã từ những việc nhỏ hàng ngày.

## Điểm mấu chốt

Có những cách như sau

**4S (Sàng lọc Seiri - Sắp xếp Seiton - Sãn sóc Seiketsu - Sạch sẽ Seiso)**

- Không để đồ vật ở lối đi.
- Lau sạch vết bẩn trên sàn.
- Xử lý mặt sàn mấp mô, không bằng phẳng.

**Cách thao tác để khó bị ngã:**

- Hành động với thời gian thoải mái.
- Đi lại chậm rãi ở những nơi dễ trơn trượt.
- Không đi ở những nơi khó nhìn dưới chân.

Đi loại giày phù hợp với công việc và thông báo cho mọi người biết những nơi dễ vấp ngã cũng là một cách rất hữu hiệu đấy

Việc biết trước những nơi nguy hiểm cũng rất quan trọng nhĩ.

Cần đặc biệt chú ý những nơi có dán biển cảnh báo!



# Rơi ngã



## Ví dụ về tai nạn lao động dễ xảy ra do thang và cách phòng tránh

**Mất thăng bằng trên thang**

**Điểm mấu chốt:**  
Suy nghĩ xem có phương pháp thao tác nào an toàn hơn không.

**Thang bị đổ**

**Điểm mấu chốt:**  
Cố định thang chắc chắn hoặc nhờ ai đó giữ hộ thang.

**Trượt chân, tay khi lên xuống thang**

**Điểm mấu chốt:**  
Sử dụng giày và găng tay khó trơn trượt

**Điểm mấu chốt để sử dụng an toàn:**  
Kiểm tra xem vị trí dựng thang có tạo góc nghiêng 75 độ so với phương nằm ngang, phần đầu thang dựng thừa ra có đạt từ 60cm trở lên hay không.

Phần nhô ra đạt 60cm, thang dựng nghiêng 75 độ, Tốt rồi!  
Thừa ra 60cm trở lên  
Cố định thật chắc chắn  
Chống trượt  
75°

## Ví dụ về tai nạn lao động dễ xảy ra trên thang gấp và cách phòng tránh

**Bị mất thăng bằng khi đứng ở bậc trên cùng của thang gấp**

**Điểm mấu chốt:**  
Không đứng ở bậc trên cùng của thang

**Bị mất thăng bằng do đứng giằng chân sang hai bên trên thang gấp**

**Điểm mấu chốt:**  
Không đứng giằng chân sang hai bên trên thang gấp

**Bị mất thăng bằng do cầm đồ vật**

**Điểm mấu chốt:**  
Không lên xuống thang khi cầm đồ vật

**Điểm mấu chốt để sử dụng an toàn:**  
Đứng từ dưới bậc thứ hai từ trên xuống khi làm việc bằng thang gấp, không thực hiện với tư thế không ổn định

**Để bảo vệ đầu, trong công việc hàng ngày nên đội mũ bảo hiểm nhé.**

**5 điểm mấu chốt để sử dụng một cách an toàn**

1. Đóng quai mũ ở dưới cầm chặt và chính xác
2. Không đội lệch
3. Không sử dụng mũ đã hỏng
4. Đảm bảo thời hạn sử dụng

**Đặc biệt là phải thắt chặt quai mũ bảo hiểm!**

# Đau lưng



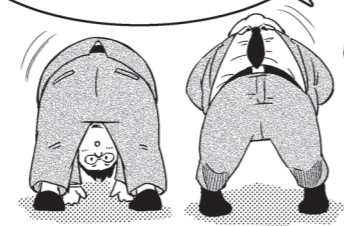
Đau lưng rất dễ trở thành mãn tính, nên chúng ta cần phải chú ý hàng ngày đấy



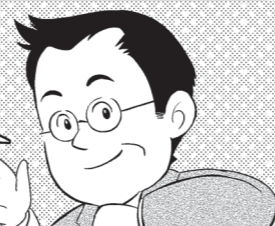
Những đồ vật nặng thì nên sử dụng xe đẩy hoặc thùng chứa nhé.



Việc dự phòng bằng các động tác kéo giãn cơ thể hàng ngày cũng rất quan trọng!



Nếu không sử dụng xe đẩy hoặc thùng chứa, hãy vận chuyển đồ vật đúng cách!



## Tư thế nâng lên



**Không đúng**  
Nâng bằng lực của thắt lưng mà không gập đầu gối.

### Điểm mấu chốt



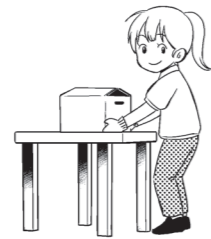
Từ tư thế này, duỗi thẳng đầu gối, nâng vật lên bằng lực của chân và đầu gối.

## Vị trí của đồ vật



**Không đúng**  
Đồ vật ở xa cơ thể

### Điểm mấu chốt



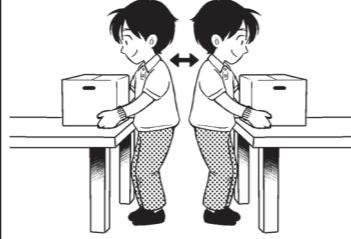
Cơ thể đưa gần về phía đồ vật để hạ thấp trọng tâm xuống.

## Cách sử dụng cơ thể



**Không đúng**  
Di chuyển đồ vật chỉ bằng nửa thân trên

### Điểm mấu chốt



Xoay cơ thể sao cho không bị vận phản thất lưng

Nguồn: Hiệp hội phòng tránh tai nạn lao động ngành xây dựng "Cách bảo vệ bạn: Phương pháp phòng tránh đau lưng"

# 4S

4S là hoạt động nhằm tạo dựng môi trường làm việc an toàn và dễ làm việc bắt đầu từ chính xung quanh bản thân chúng ta.

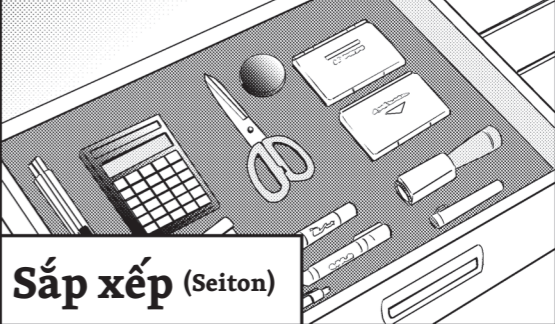


## Vứt bỏ những đồ vật không cần thiết



### Sàng lọc (Seiri)

## Sắp xếp gọn gàng những đồ vật cần thiết



### Sắp xếp (Seiton)

## Sạch sẽ (Seiso)

Vệ sinh sạch sẽ nơi làm việc.



## Sẵn sóc (Seiketsu)

Cả nơi làm việc và người lao động phải luôn duy trì trạng thái sạch sẽ.



Nếu công ty thực hiện triệt để 4S, mọi người có thể làm việc với tâm trạng thoải mái nhỉ.



Em cũng sẽ thử thực hiện từ chỗ gần mình nhất!



Nguồn: Hiệp hội phòng tránh tai nạn lao động trung ương "Nội dung cơ bản của 4S"

# Chứng sốc nhiệt\*

\*Nhiệt độ và độ ẩm cao dẫn đến tình trạng sức khỏe xấu đi như đau đầu...



Tôi xin giới thiệu phương pháp để không bị sốc nhiệt vào mùa hè nắng nóng tại Nhật!

## Điểm mấu chốt 1

Bổ sung thường xuyên nước và muối



## Điểm mấu chốt 2

Nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ



## Điểm mấu chốt 3

Báo cáo ngay khi thấy "bất thường"



Ngủ đầy đủ là cách phòng tránh sốc nhiệt tốt nhất đấy.



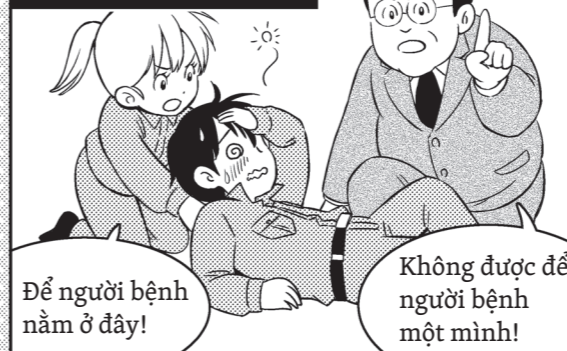
Có cả chỉ số WBGT (chỉ số nhiệt độ bầu ướt) tính toán không chỉ về nhiệt độ mà còn cả độ ẩm đấy



Nếu có người bị sốc nhiệt, hãy thực hiện sơ cứu ngay lập tức.

### Sơ cứu 1

Đưa người bệnh vào nơi mát mẻ



### Sơ cứu 2

Nới lỏng trang phục



### Sơ cứu 3

Bổ sung nước bằng nước uống cho người tập thể thao

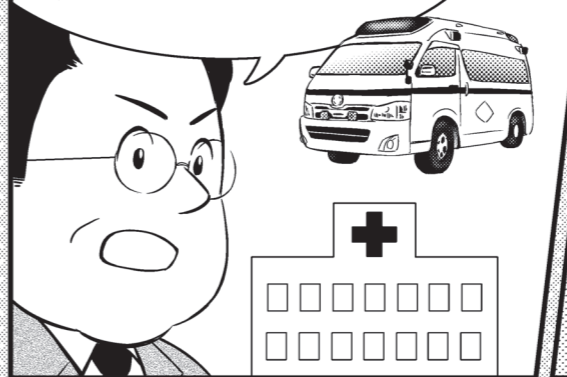


### Sơ cứu 4

Làm mát cơ thể



Trường hợp người bệnh bị sốt, mất ý thức khi sốc nhiệt là đặc biệt nguy hiểm! Phải lập tức liên lạc, và đưa người bệnh đến cơ quan y tế.



Sốc nhiệt cũng có thể dẫn đến chết người.



# Thiết bị bảo hộ vệ sinh an toàn lao động



## Mũ bảo hiểm

Bảo vệ đầu khỏi vật rơi từ trên cao hay khi ngã từ trên cao xuống.

### 4 điểm mấu chốt để sử dụng một cách an toàn

1. Thắt chặt quai mũ ở dưới cằm
2. Không đội lệch
3. Không sử dụng mũ bị hư hỏng
4. Đảm bảo thời hạn sử dụng

Đặc biệt là phải thắt chặt quai mũ bảo hiểm!



## Kính bảo hộ

Phòng chống bụi và các tia bắn vào mắt.



## Thiết bị chống ồn



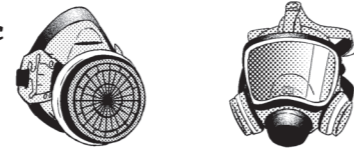
Sử dụng để bảo vệ tai khỏi tiếng ồn. Tùy theo môi trường tiếng động để sử dụng thiết bị phù hợp.

## Dụng cụ bảo hộ hệ hô hấp

Phòng chống việc hít phải chất khí và bụi trong không khí

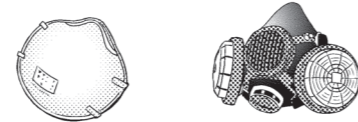
### Mặt nạ phòng độc

Phòng chống việc hít phải khí độc.



### Mặt nạ chống bụi

Phòng chống việc hít phải bụi trong không khí

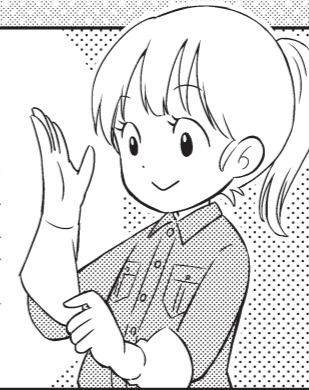


Khẩu trang vải không dệt và vải băng gạc không có tác dụng này!



## Găng tay

Phòng tránh bong, đứt tay, trượt tay khi vận chuyển đồ vật. Tùy từng mục đích sử dụng để dùng găng tay vải hay găng tay cao su cho hợp lý.

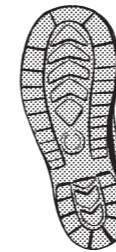


## Găng tay bảo hộ chống hóa chất

Găng tay bảo hộ sử dụng để bảo vệ da khỏi các chất hóa học ...



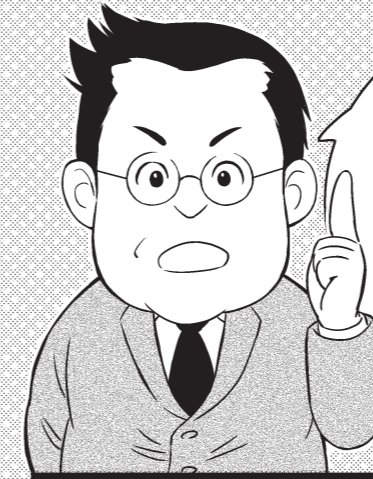
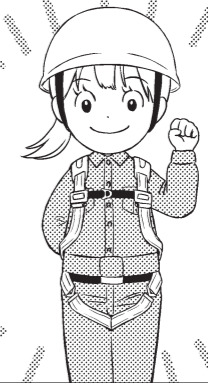
## Giày bảo hộ



Bảo vệ chân khỏi đồ vật nặng rơi xuống hay đâm đinh, kẹp vào máy móc

## Dây đai an toàn

Được sử dụng để phòng chống rơi xuống từ trên cao



Dụng cụ bảo hộ nếu không sử dụng đúng cách, đúng thời điểm, đúng địa điểm sẽ không phát huy tác dụng!

### Điểm mấu chốt 1

Phải lựa chọn dụng cụ bảo hộ phù hợp với môi trường làm việc, vật chất sử dụng và nội dung công việc.



### Điểm mấu chốt 2

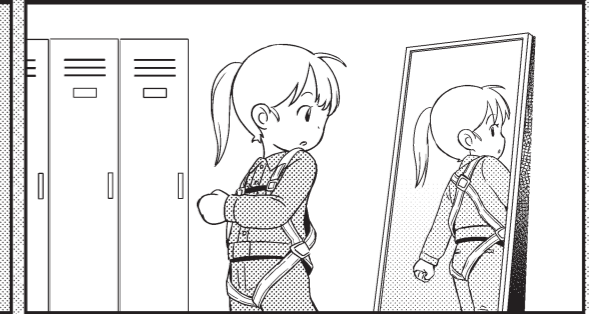
Phải lựa chọn dụng cụ bảo hộ phù hợp với kích cỡ cơ thể như khuôn mặt, tay chân...



Hãy đổi ngay nếu kích cỡ không hợp

### Điểm mấu chốt 3

Cần phải trang bị và sử dụng đúng cách. Nếu không sẽ không phát huy hết tính năng của thiết bị bảo hộ!



Nguồn: Hiệp hội phòng tránh tai nạn lao động trung ương "Hướng dẫn về dụng cụ bảo hộ an toàn sức khỏe để bảo vệ bạn ~ Dành cho người làm việc trong ngành dịch vụ" Bộ Y tế, Lao động và phúc lợi xã hội "Dụng cụ bảo hộ vệ sinh an toàn lao động (Dụng cụ bảo hộ hệ hô hấp, găng tay bảo hộ, kính bảo hộ)"

# Biển báo an toàn

Biển báo an toàn nhằm mục đích "nhìn thấy được" những nguy hiểm tiềm ẩn tại nơi làm việc và những thông tin quan trọng, để người lao động có thể làm việc an toàn.

Biển báo an toàn bao gồm 5 loại. Tôi sẽ giới thiệu một số biển hiệu chủ yếu!

## Biển báo cấm(prohibition sign)



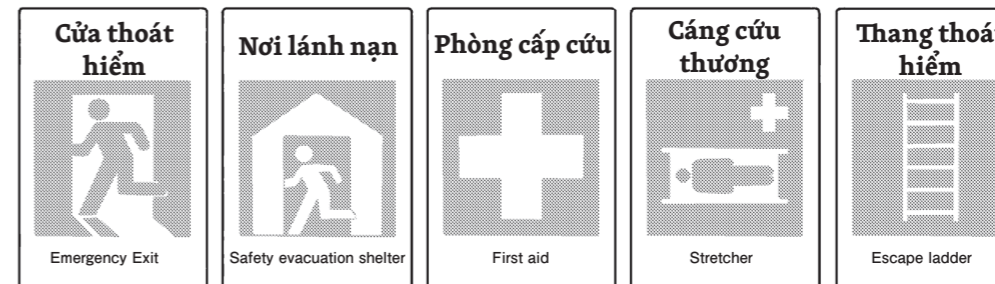
## Biển báo chỉ thị(mandatory action sign)



## Biển báo chú ý, cảnh báo(warning sign)



## Biển báo an toàn(safe condition sign)



## Biển báo phòng cháy(fire equipment sign)



Có nhiều loại biển báo an toàn nhĩ.

Bằng việc "Trực quan hóa" thì ai cũng có thể nhận biết được nguy hiểm và an toàn một cách dễ dàng nhĩ.

Biển báo an toàn được sử dụng khác nhau tùy từng môi trường làm việc

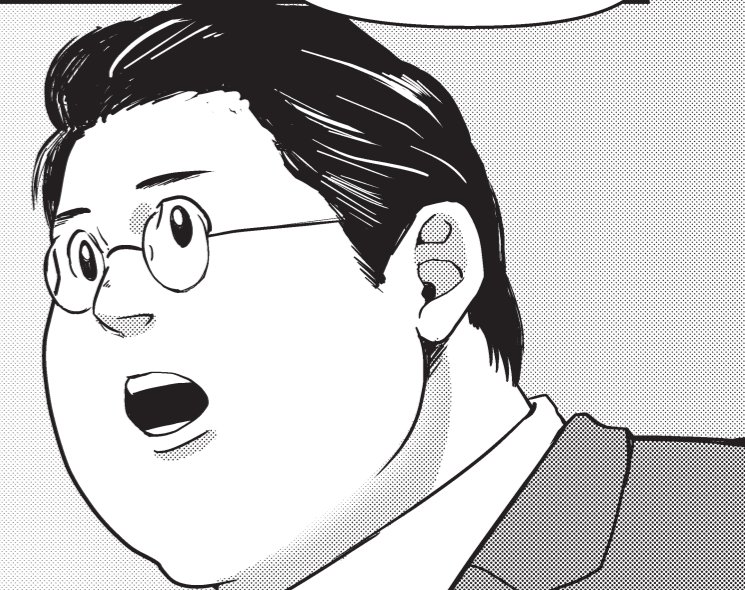
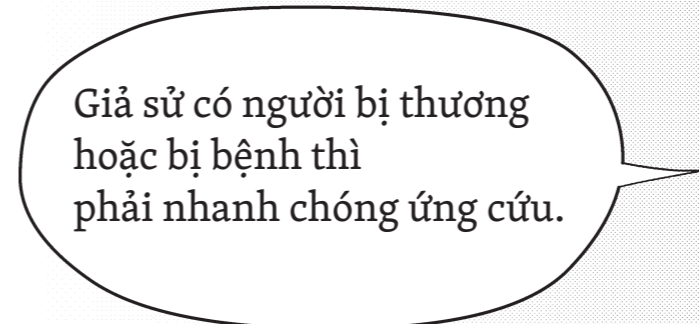
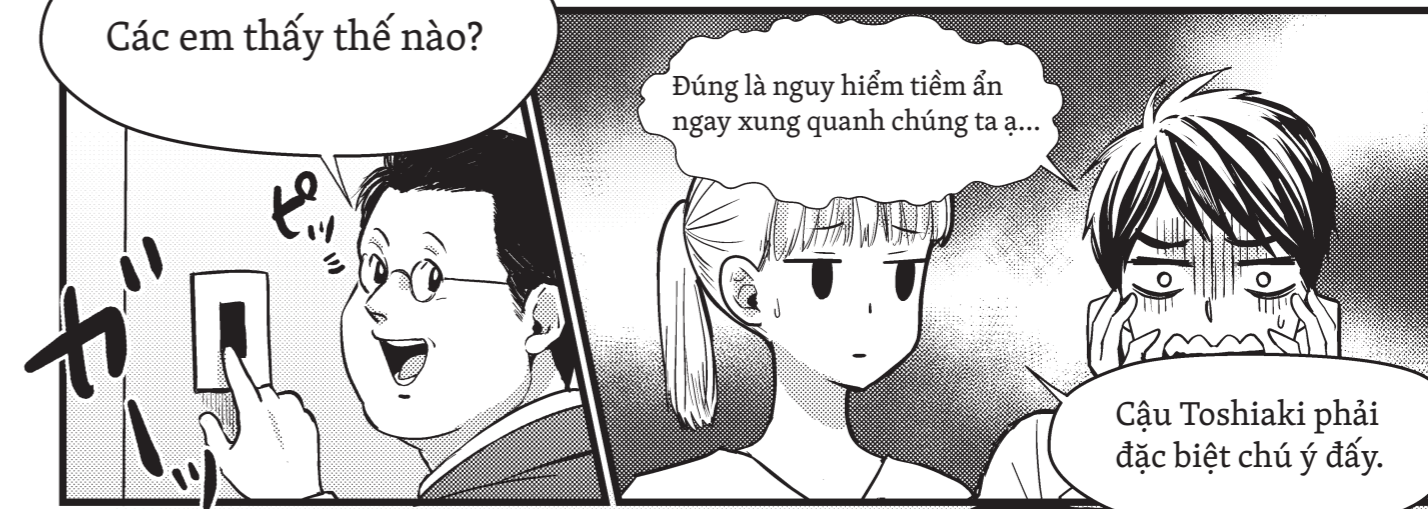
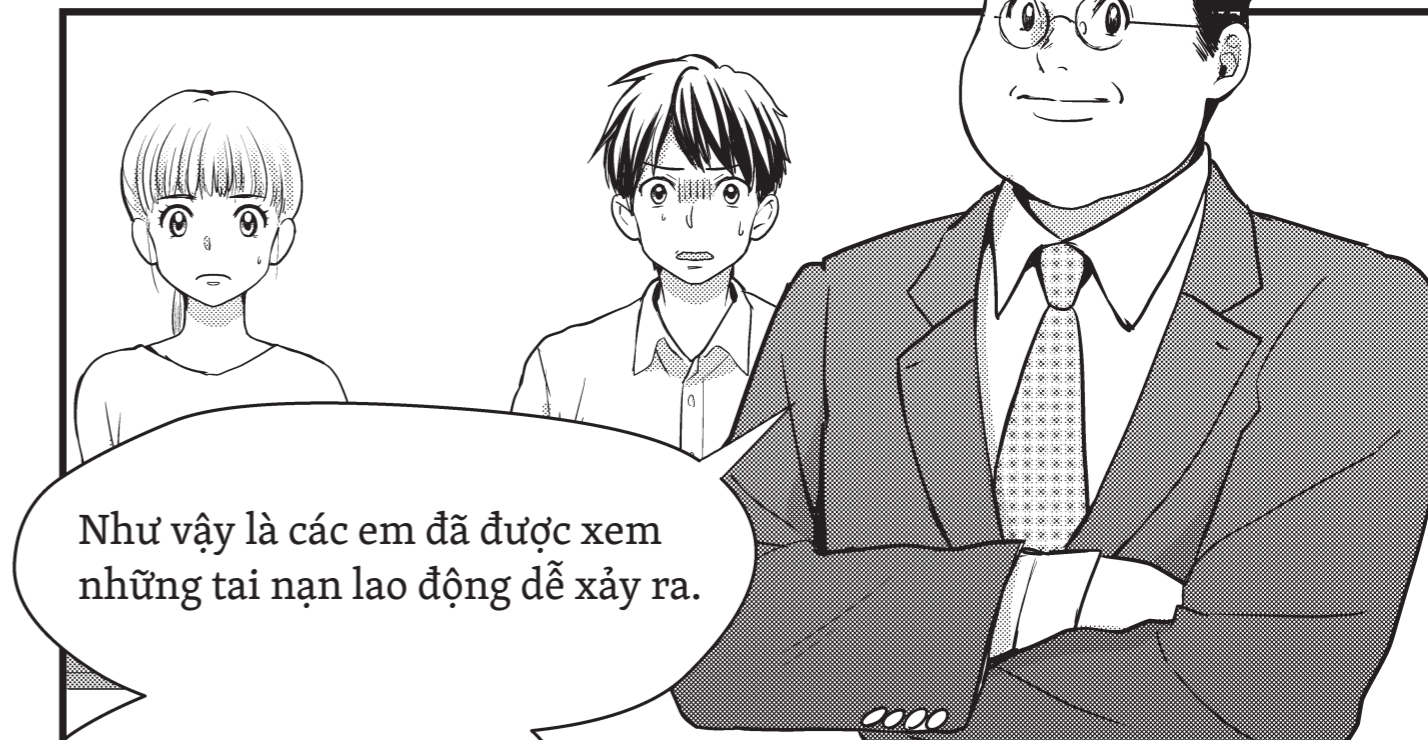
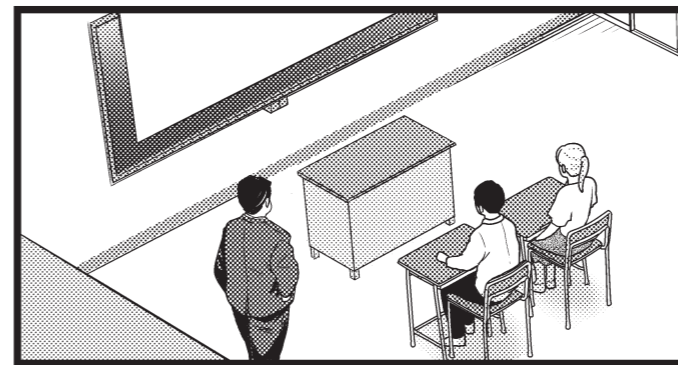
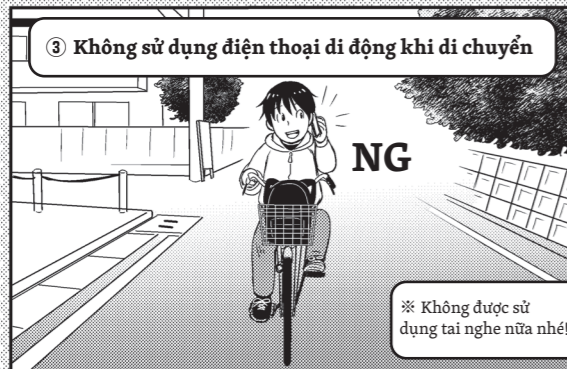
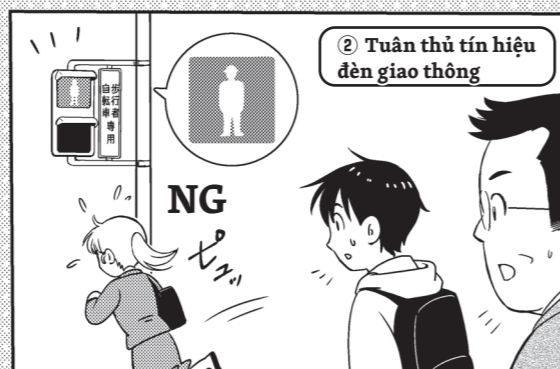
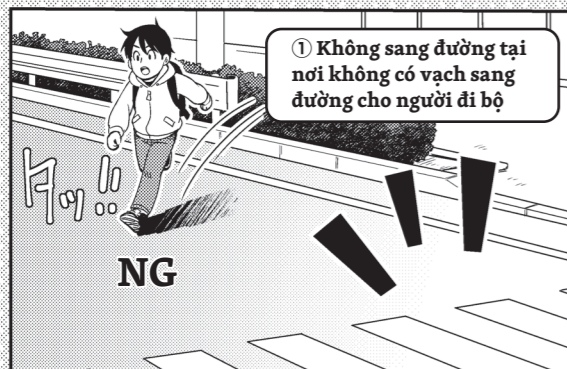
Vâng ạ!!

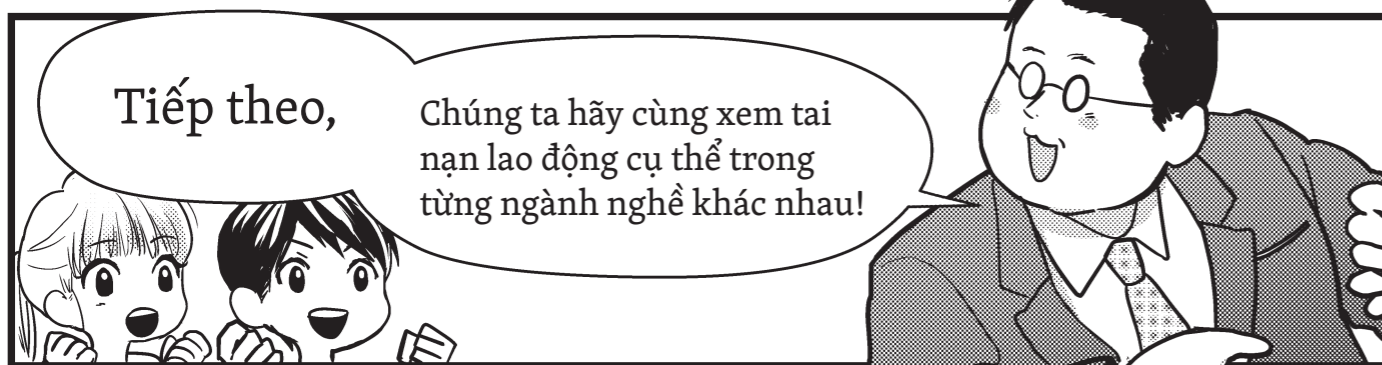
Các em hãy kiểm tra thử xem nơi làm việc của mình có biển báo nào nhĩ.

# Đi làm

Khi đi làm cũng có nguy hiểm đấy nhé.

Đây là việc đương nhiên, nhưng tai nạn giao thông nhất định sẽ giảm nếu mọi người tuân thủ luật giao thông.





**Tìm hiểu qua truyện tranh Kiến thức cơ bản về an toàn vệ sinh và phòng tránh tai nạn lao động**

Phát hành tháng 3 năm 2020

Đơn vị phát hành: Bộ Y tế, lao động và phúc lợi xã hội Nhật Bản

Kế hoạch: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Giám sát: Ủy ban xúc tiến soạn thảo giáo trình vệ sinh an toàn lao động

Hiệp hội phòng chống tai nạn lao động trung ương

Đơn vị sản xuất: Sideranch Inc.



# 症状・病状説明のための 指さしシート

Bảng hội thoại chỉ tay giải thích triệu chứng, tình trạng bệnh

このシートの利用方法 | Cách sử dụng bảng

例 | Ví dụ

病状と、その程度を示して伝えましょう。

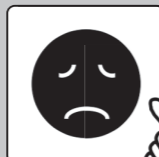
Hãy truyền đạt bằng cách chỉ vào triệu chứng và mức độ của bệnh



頭が痛い  
Tôi đau đầu



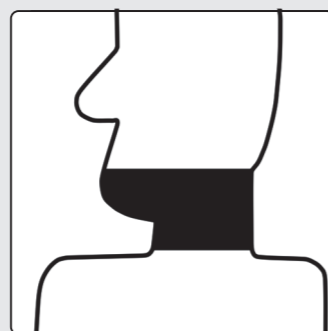
我慢できる  
Có thể chịu đựng được



かなりつらい  
Khá khó chịu

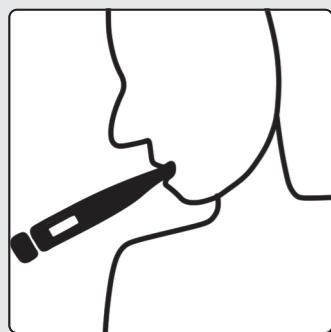


頭が痛い  
Tôi đau đầu



のどが痛い  
Tôi bị đau họng

せきがでる  
Tôi bị ho

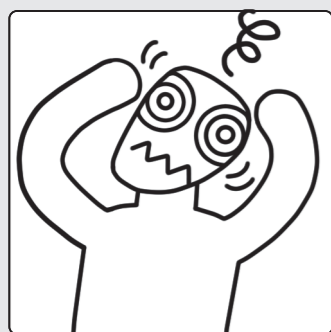


熱がある  
Tôi bị sốt

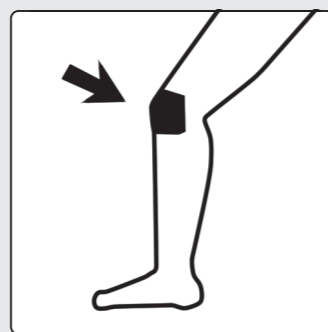


腰が痛い  
Tôi bị đau lưng

足がしびれる  
Tôi bị tê chân



めまいがする  
Tôi thấy chóng mặt



膝が痛い  
Tôi bị đau đầu gối

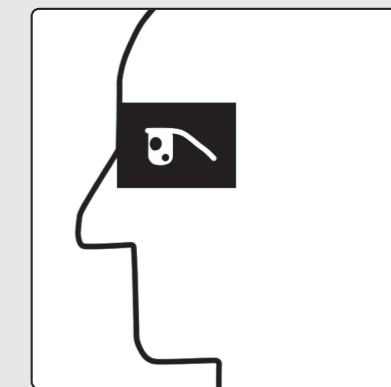
曲げられない  
Tôi không gập chân được



おなか(胃)が痛い  
Tôi bị đau bụng (dạ dày)



かぶれた  
Tôi bị phát ban một vùng



目が痛い  
Tôi bị đau mắt

下痢  
Tiêu chảy

発疹がでた  
Tôi bị phát ban toàn thân

目がかゆい  
Mắt tôi bị ngứa

怪我をした | Tôi bị chấn thương



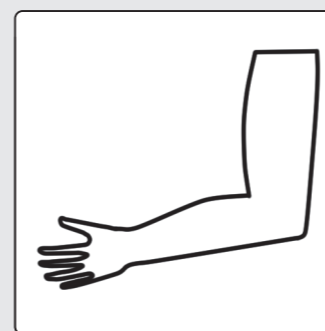
転倒した  
Tôi bị ngã ngựa

落ちた  
Tôi bị ngã từ trên cao

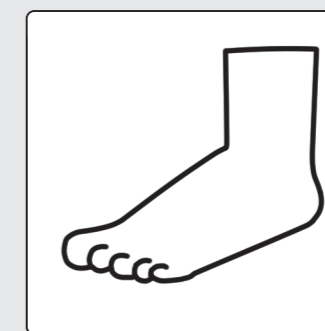


刺さった  
Tôi bị đâm vào

やけどした  
Tôi bị bỏng



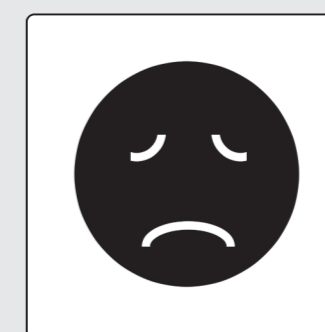
切った  
Tôi bị đứt tay



ぶつかった  
Tôi bị đập vào



我慢できる  
Có thể chịu đựng được



かなりつらい  
Khá khó chịu





Hỏi đáp liên quan đến tài liệu này

Bộ Y tế, lao động và phúc lợi xã hội Nhật Bản Cục tiêu chuẩn lao động  
Phòng vệ sinh an toàn Ban an toàn