

まんがでわかる

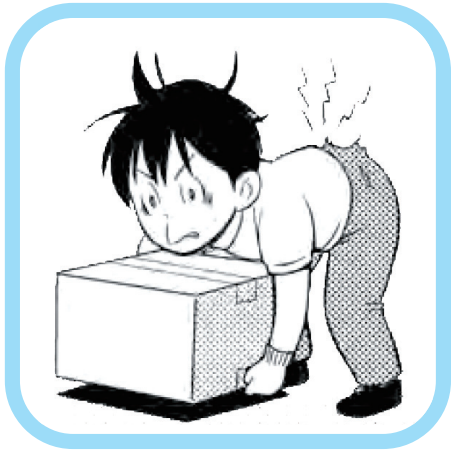
安全衛生と 労災防止の基本



Alamin Mula sa Komiks

Mga Pamantayan Para sa Kaligtasan at Kalusugan at Para
Maiwasan ang Aksidente sa Trabaho

Tagalog
タガログ語版







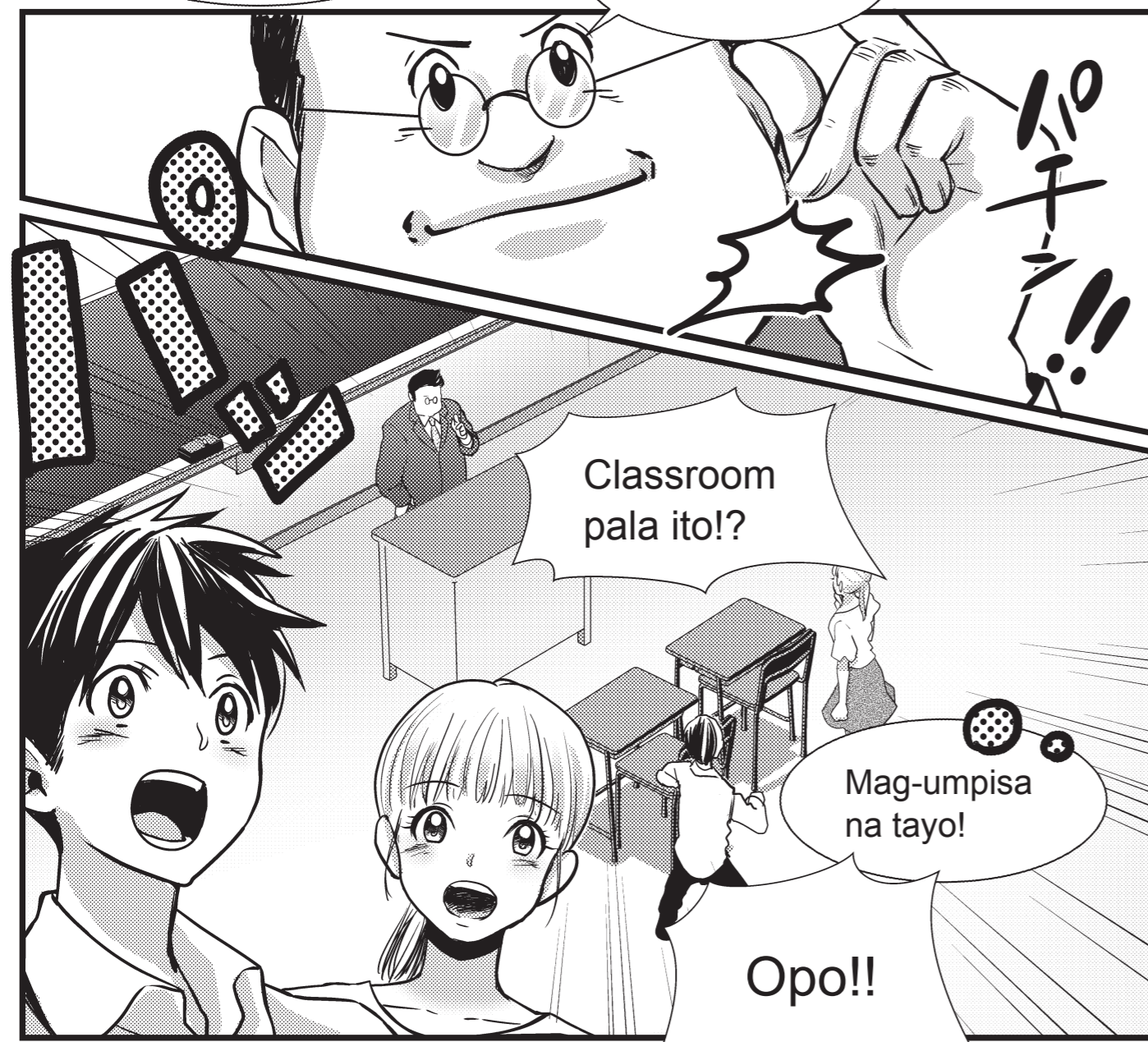
Kailangan, Toshiaki!

O-Opo!!

Mismo!

Pwedeng makaranas ng aksidente sa trabaho ang lahat ng tao sa kahit anumang industriya.

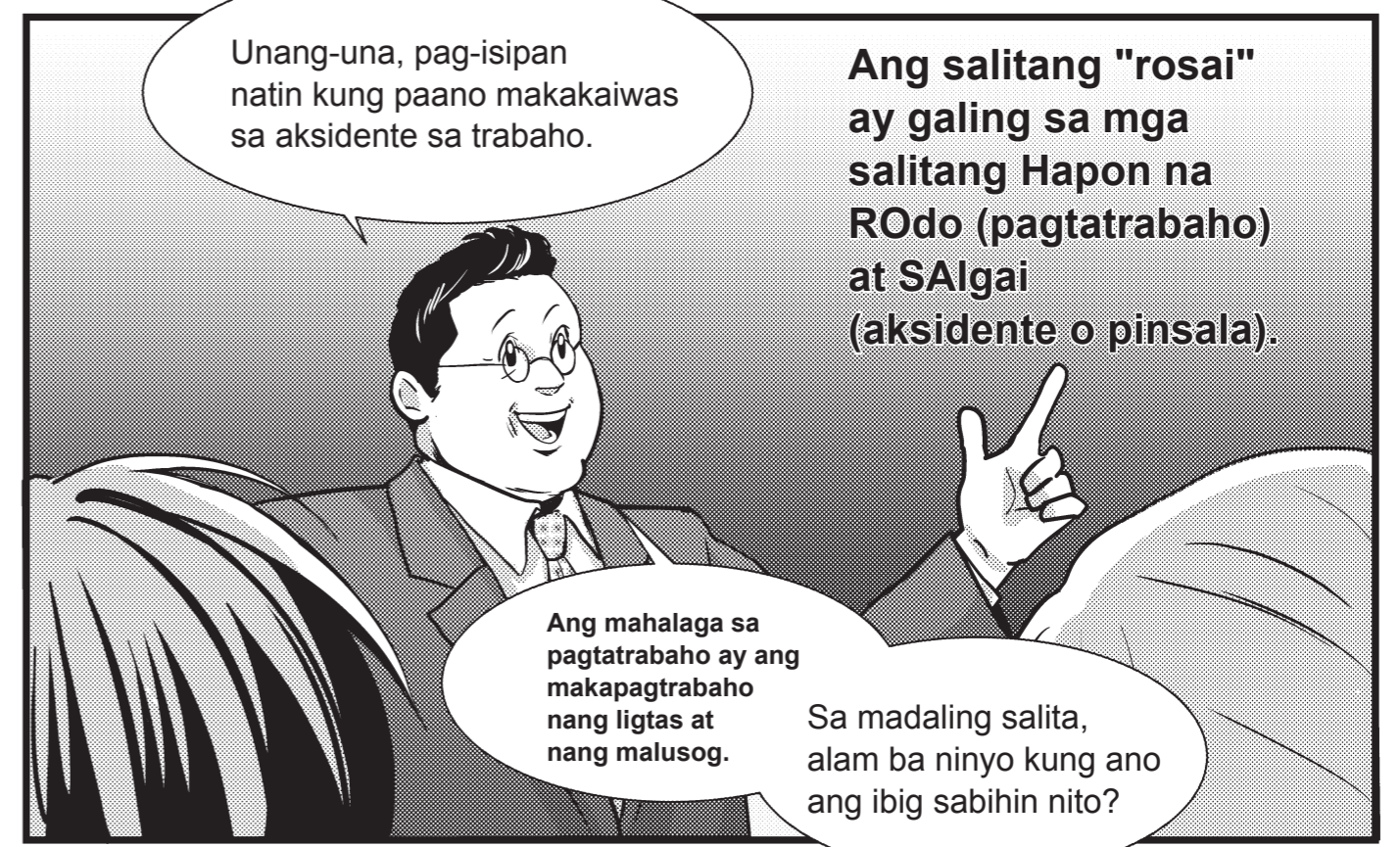
Dapat pag-aralan ito para na rin maprotektahan natin ang ating sarili.



Classroom pala ito!?

Mag-umpisa na tayo!

Opo!!

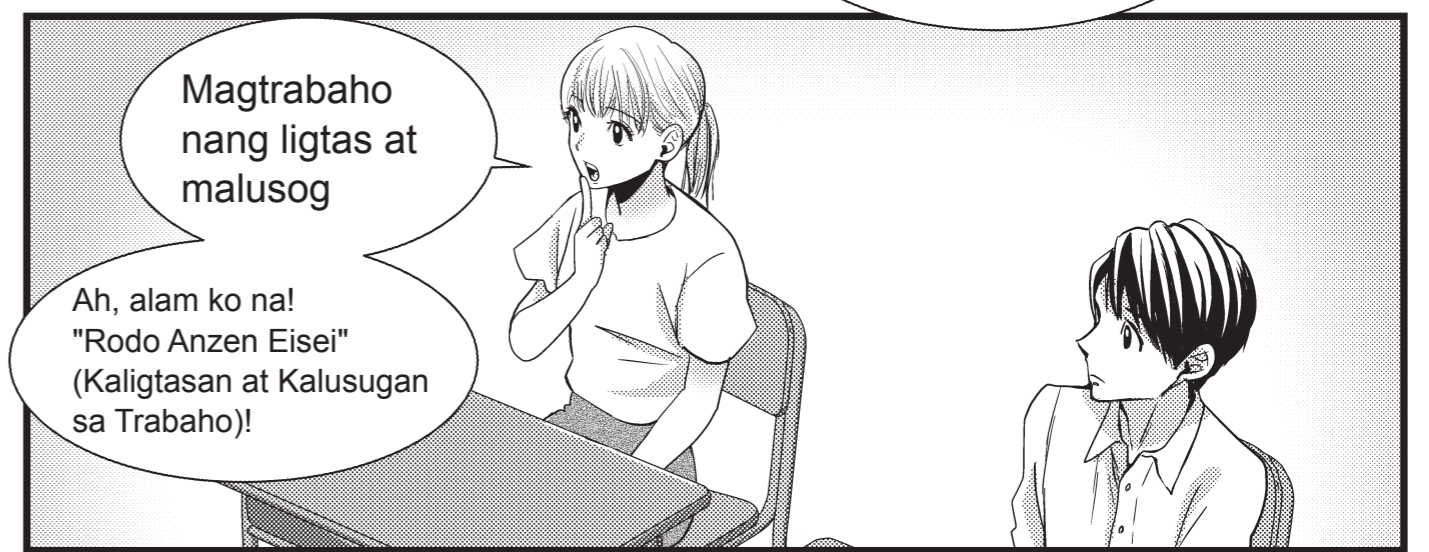


Unang-una, pag-isipan natin kung paano makakaiwas sa aksidente sa trabaho.

Ang salitang "rosai" ay galing sa mga salitang Hapon na ROdo (pagtatrabaho) at SAlgai (aksidente o pinsala).

Ang mahalaga sa pagtatrabaho ay ang makapagtrabaho nang ligtas at nang malusog.

Sa madaling salita, alam ba ninyo kung ano ang ibig sabihin nito?



Magtrabaho nang ligtas at malusog

Ah, alam ko na! "Rodo Anzen Eisei" (Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho)!



Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho

Wow! Ang galing mo naman. Ang hirap nun ah.

Natural lang. Pwede rin siyang tawagin lang na "Anzen Eisei" (Kaligtasan at Kalusugan).

Tama.

Ang isang lugar ng trabaho kung saan ang manggagawa ay makakapagtrabaho nang ligtas sa kapahamakan at sa kalusugan—

Talaga!
Ang mga kumpanya ay may obligasyon na protektahan ang kaligtasan at kalusugan ng mga manggagawa.

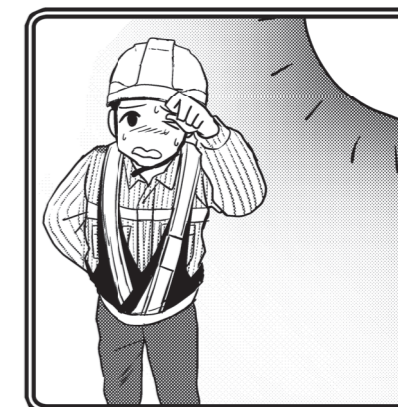
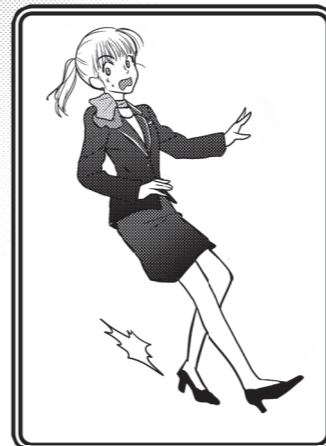
Kailangang maniguro ng mga kumpanya na napapanatili ang kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho.

Syempre, kailangan din ng nagtratrabaho nang sapat na pag-iingat.

Kanina, hindi ba sabi ni Toshiaki, "Talaga bang kailangan pa natin pag-aralan ang aksidente sa trabaho?"

Pero ang katotohanan, kahit saan mang lugar ng trabaho ay mayroon nagtatagong maaaring pagmulan ng aksidente sa trabaho.

Sa totoo lang, maraming kaso ng aksidente ang nangyayari malapit sa atin.



Ganun?

Oo.
At hindi lang maliit na sugat o sakit.

Mayroong mga kaso na nagkaroon ng malubhang kapansanan o humantong sa kamatayan.

Nakakatakot naman.

Tingnan natin ang graph na ito.

Ito ay ang pinagsamang datos ng "Kamatayan" at "Pagkasugat na nangailangan ng 4 na araw o mahigit na liban mula sa trabaho".

Ang "Estado ng Aksidente sa Trabaho Noong 2018" ng Ministro ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan

Bilang ng aksidente na humantong sa kamatayan:

909
na kaso

Pagkasugat na nangailangan ng higit na 4 na araw na liban mula sa trabaho:

127,329
na kaso

1 Bumagsak/nahulog
256 na kaso



2 Aksidente sa daan:
175 na kaso

3 Naipit/Nahila:
113 na kaso

1 Nadapa
31,833 na kaso



2 Bumagsak/nahulog
21,221 na kaso

3 Epekto ng aksyon/Pinilit na aksyon:
16,958 na kaso

Ano?!
909 na tao ang namatay sa isang taon!?

Ang dami namang kaso ng "pagkadapa" at "pagkahulog at pagbagsak"!

Katulad ng sinabi ko nung umpisa...

Pagkawala ng balanse sa itaas ng hagdang-tiklupin,

Pagbuhat ng mga bagahe at pagkakamali ng apak sa hagdan.

Pagkadulas at pagbagsak dahil sa basang sahig.

Di ba kahit alin diyan pwedeng mangyari sa atin?

Oo nga. Mayroon nga akong naalalang ganyan.

Ang sanhi ng aksidente sa trabaho ay magkakaiba depende sa uri ng industriya at lugar ng trabaho.

Ngunit mayroon ding mga kaso na naiwasan ito dahil sa sapat na pag-iingat.

Ang aksidente sa trabaho ba ay mas madalas mangyari sa mga baguhan katulad ko?

Ganun na nga. Pero...

Kahit ang mga beterano ay nagiging pabaya at nagkakamali.



Ano ang dapat gawin para maiwasan ang aksidente sa trabaho?

Magkakaiba ang sitwasyon depende sa lugar ng trabaho kaya hindi ko masasabi sa isang salita lamang ngunit...



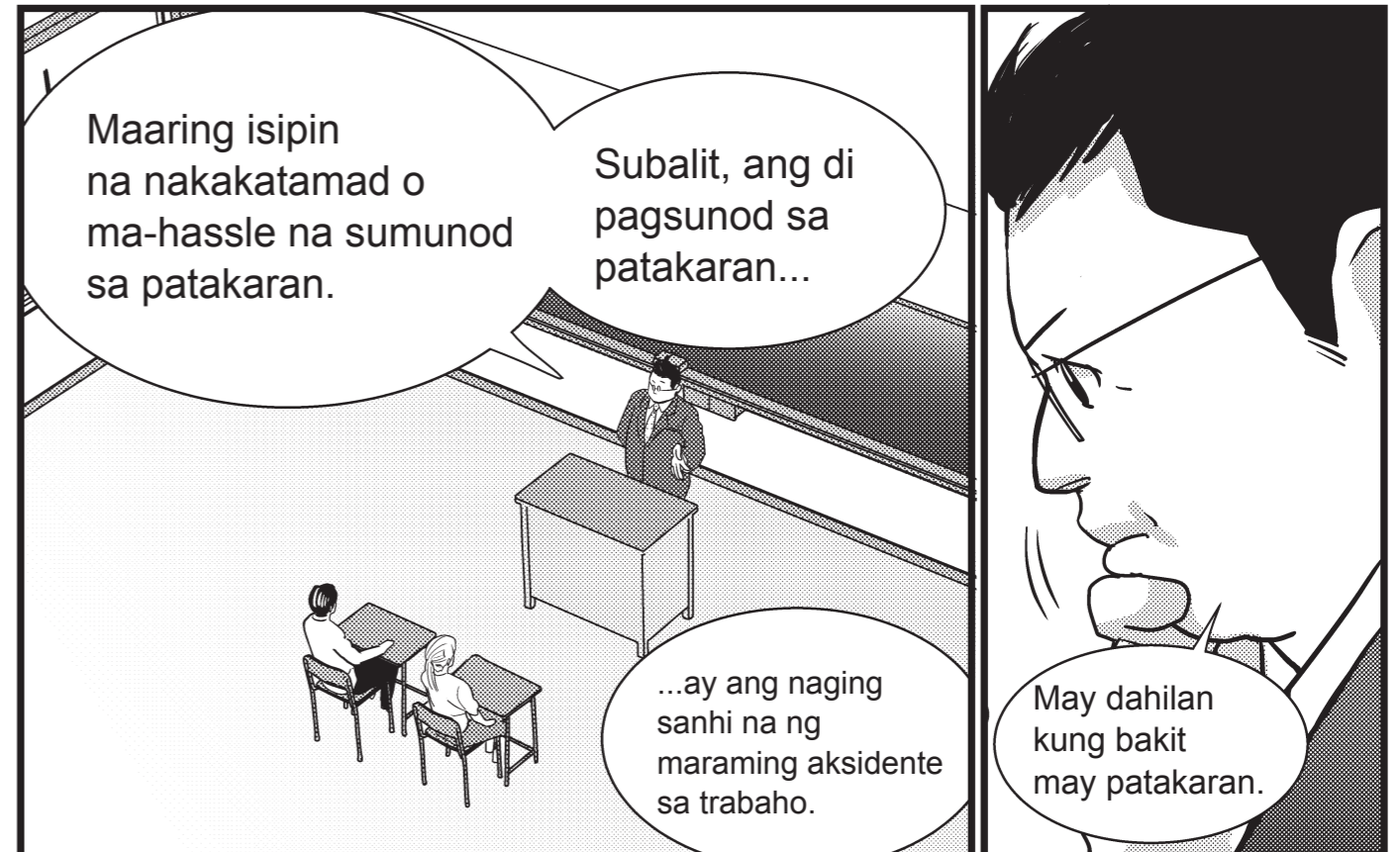
Sundin ang mga patakaran sa lugar ng trabaho

Gamitin nang tama ang mga instrumento

Kapag naisip mo na "Parang kakaiba ito", sabihin mo ito kaagad sa iyong nakakataas.

Napakasimple ng mga bagay na ito.

Oo nga. Napakasimple pero napakahalagang bagay.

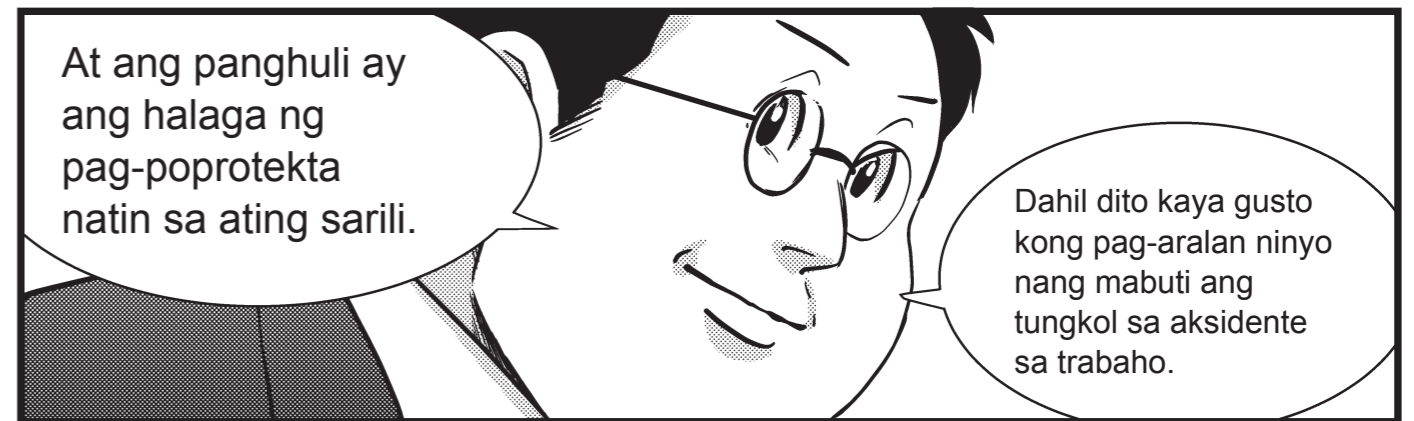


Maaring isipin na nakakatamad o ma-hassle na sumunod sa patakaran.

Subalit, ang di pagsunod sa patakaran...

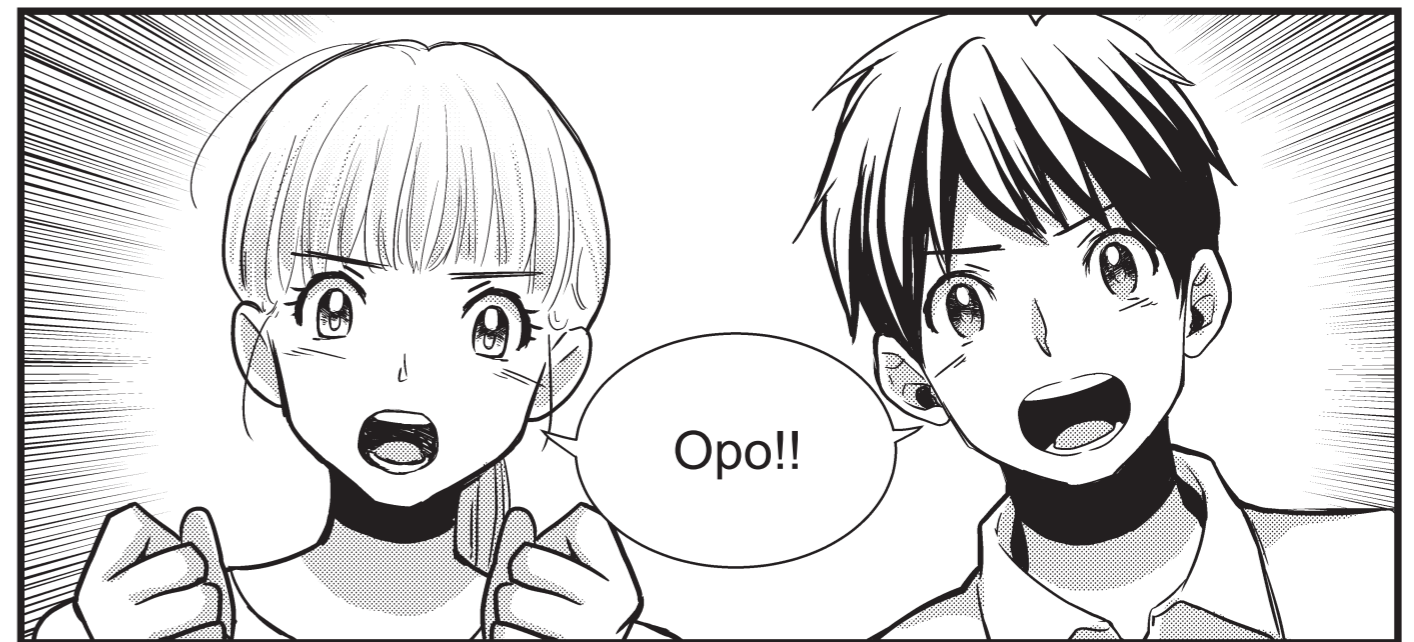
...ay ang naging sanhi na ng maraming aksidente sa trabaho.

May dahilan kung bakit may patakaran.



At ang panghuli ay ang halaga ng pag-poprotekta natin sa ating sarili.

Dahil dito kaya gusto kong pag-aralan ninyo nang mabuti ang tungkol sa aksidente sa trabaho.



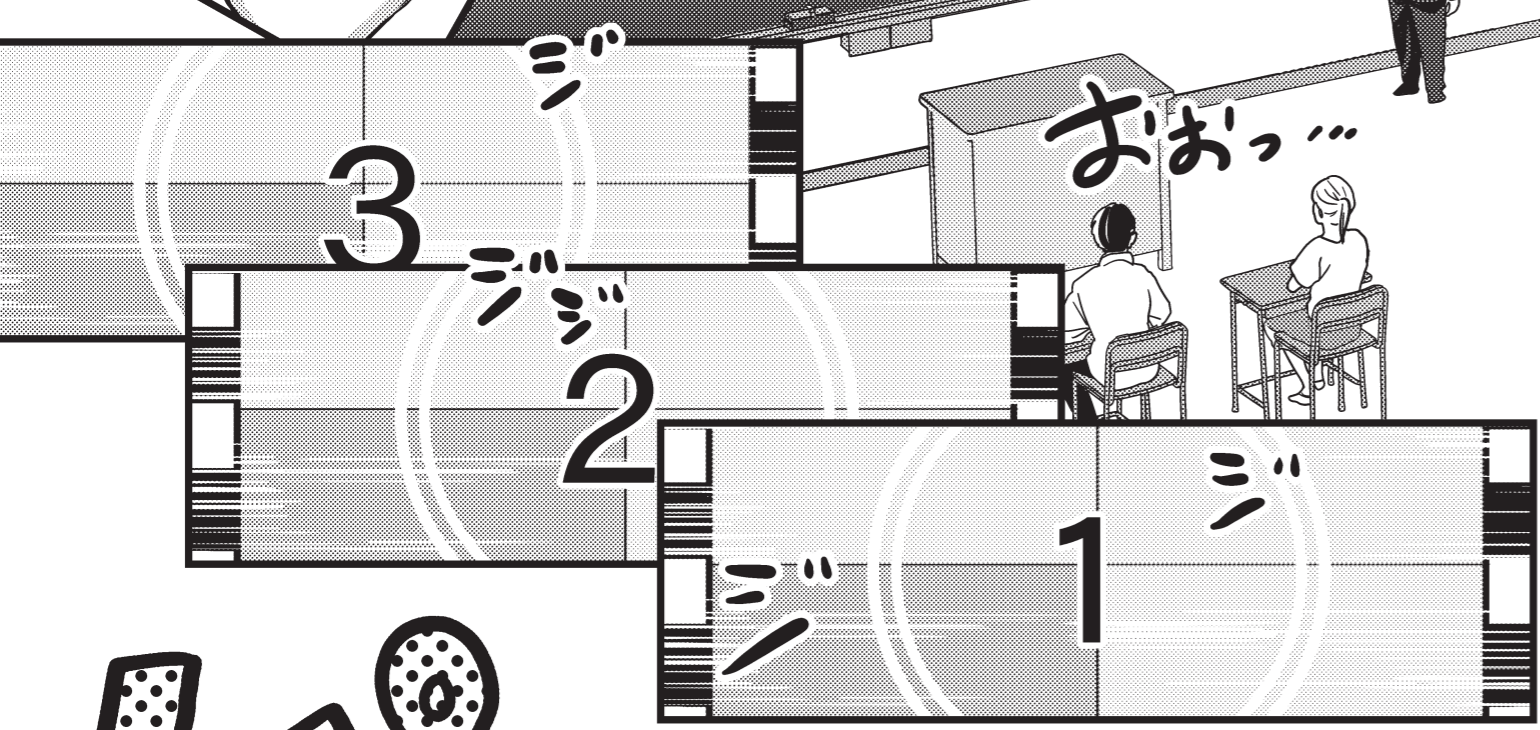
Opo!!



Okey!

Upang mas masusi nating mapag-aralan ang pag-iwas sa aksidente sa trabaho....

ガーン...

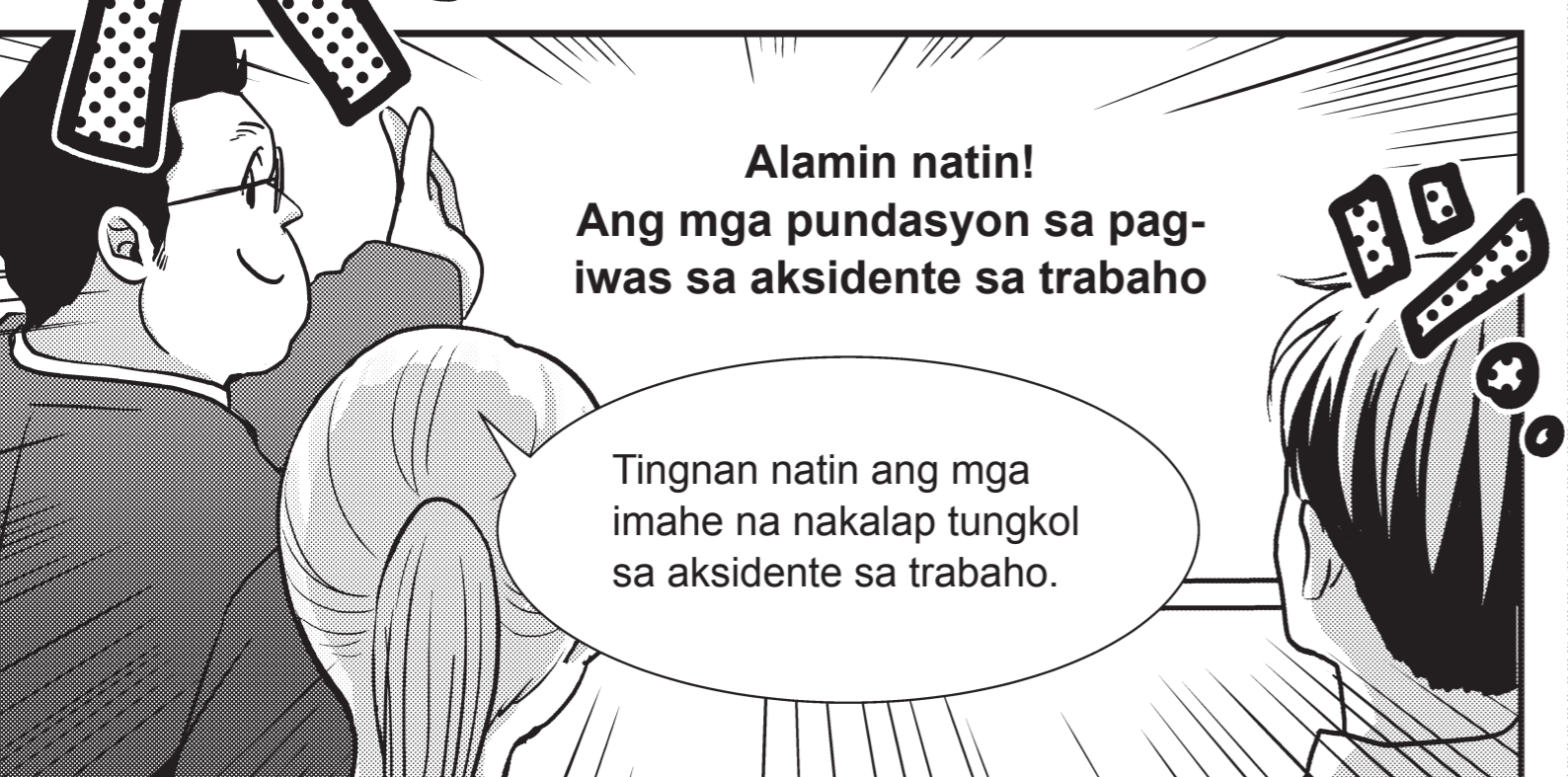


3

2

1

おおっ...



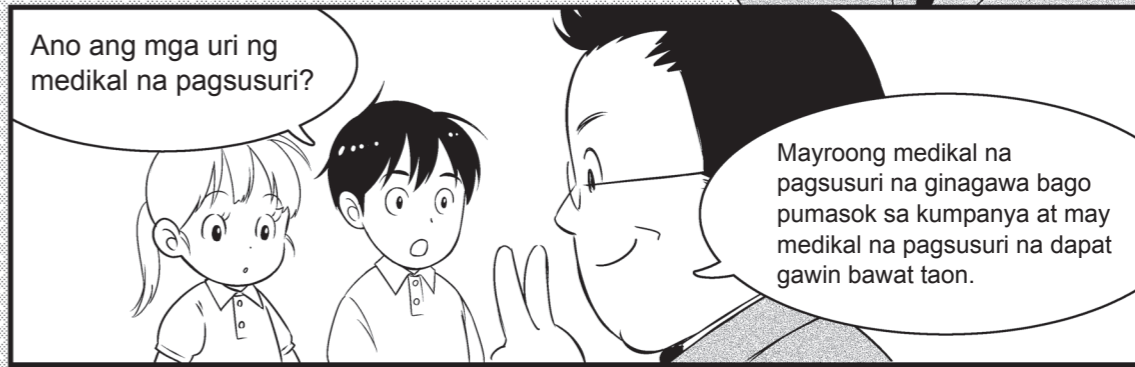
Alamin natin!
Ang mga pundasyon sa pag-iwas sa aksidente sa trabaho

Tingnan natin ang mga imahe na nakalap tungkol sa aksidente sa trabaho.



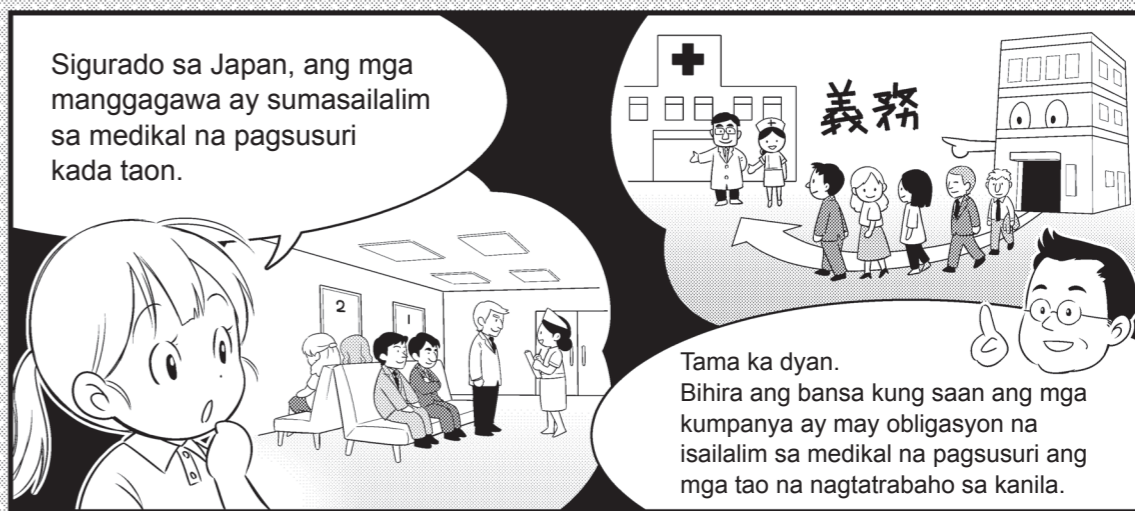
Medikal na pagsusuri

Mahalagang malaman natin ang kalagayan ng sarili nating kalusugan.



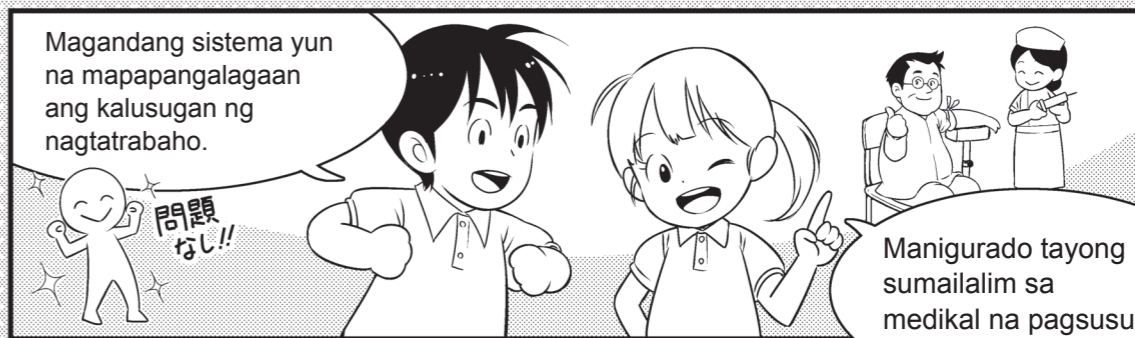
Ano ang mga uri ng medikal na pagsusuri?

Mayroong medikal na pagsusuri na ginagawa bago pumasok sa kumpanya at may medikal na pagsusuri na dapat gawin bawat taon.



Sigurado sa Japan, ang mga manggagawa ay sumasailalim sa medikal na pagsusuri kada taon.

Tama ka dyan. Bihira ang bansa kung saan ang mga kumpanya ay may obligasyon na isailalim sa medikal na pagsusuri ang mga tao na nagtatrabaho sa kanila.



Magandang sistema yun na mapapangalagaan ang kalusugan ng nagtatrabaho.

Manigurado tayong sumailalim sa medikal na pagsusuri!

問題なし!!

Pagkadapa

Ang pagkadapa ay maaaring maging sanhi ng malubhang sugat!

Unang-una, dapat hanapin natin kung saan may panganib ng pagkakatapa sa ating kapaligiran!

1

May naiwan ba na kagamitan sa mga daanan, hagdanan o lagusan?

2

Nalilinis nyo ba ang tubig o dumi sa sahig at di napapabayaan?

3

Tama ba ang laki ng sapatos mo para sa trabaho?

4

Naglalakad ka ba habang nasa loob ng bulsa ang iyong mga kamay?

5

Nagbabanat o stretching at ehersisyo ka ba?

Sa lahat ng mga aksidente sa trabaho, ang pinakamaraming insidente ay ang pagkakatapa.

60 porsyento ng mga nasugatan ay hindi nakapasok sa trabaho ng mahigit sa 1 buwan!?

Mukhang madalas itong mangyari lalo na sa mga matatanda...

Upang walang masusugatan nang malubha, kailangang gumawa ng paraan upang maiwasan ang pagkakatapa sa araw-araw...

Punto ng Hakbang Mayroong mga ganitong paraan!

4S (Pag-aayos (Seiri), Pagsasalansan (Seiton), Pananatili ng kaayusan (Seiketsu), Paglilinis (Seiso))

- Hwag mag-iwan ng gamit sa mga lugar na dinadaan ng tao.
- Tanggalin ang kalat sa sahig.
- Ayusin ang bako-bako at hindi pantay-pantay na lugar sa sahig.

Paraan ng pagtrabaho upang makaiwas sa pagkakatapa:

- Gumawa nang may sapat na panahon upang di namamadali.
- Maingat na maglakad sa mga lugar na mading madulas.
- Huwag maglakad sa lugar na mahirap makita ang nilalakaran.

Mabisa rin ang pagsusuot ng sapatos na naaangkop sa gawain at ang pagpapaalam sa iba tungkol sa mga lugar kung saan maaring matalisod o madapa.

Mahalaga ring malaman ang mga mapanganib na lugar.

Tayo'y lalong mag-ingat sa mga lugar na nilagyan ng sticker!

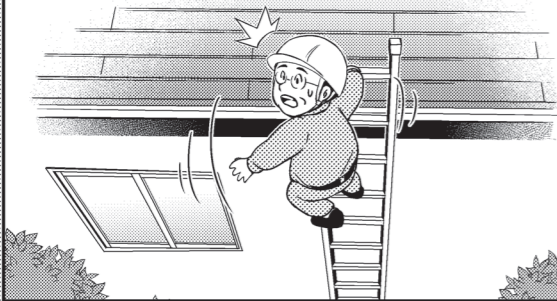
転倒の危険を低減するためのチェックシート	
転倒の危険を低減するためのチェックシート	
1	通路、階段、出口に物を設置していませんか？
2	床のホコリや水、油、脂肪などは拭き取っていますか？
3	安全に昇降できるように十分な照明（物陰）が確保されていますか？
4	転倒を予防するための教育を行っていますか？
5	作業靴は、作業現場に合った耐打性があり、かつちょうど良いサイズのものを選んでいませんか？
6	ヒールハット保護を使用して、転倒しやすい状態の危険マップを作成し、更新していますか？
7	指定のある経路や降りやめ場所などに注意を促す標識を付けていますか？
8	ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか？
9	ストレッチングや転倒予防のための運動を励行していますか？

Pagkahulog



Mga halimbawa ng aksidente sa trabaho na madalas mangyari dahil sa hagdan at mga hakbang laban sa aksidente

Pagkawala ng balanse sa taas ng hagdan

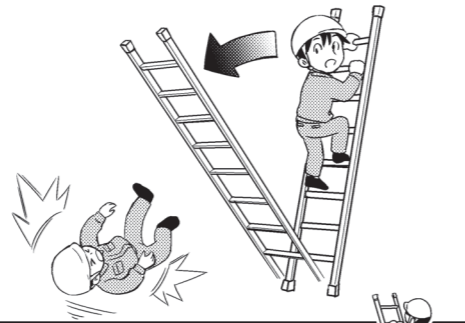


Punto ng Hakbang

Pag-isipan muna kung may ibang mas ligtas na paraan upang magawa ang trabaho.

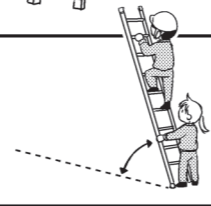


Pagbagsak ng hagdan



Punto ng Hakbang

Siguraduhing matatag at nakapirmi ang hagdan o magpatulong sa iba para ito ay hawakan at suportahan.

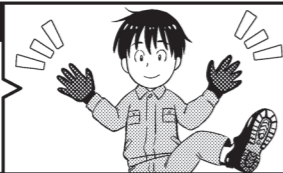


Pagkadulas ng paa habang umaakyat o bumababa sa hagdan



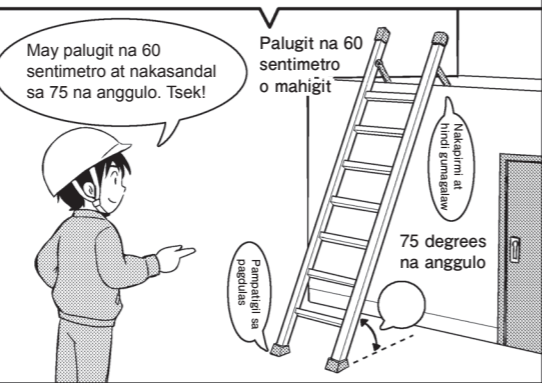
Punto ng Hakbang

Magsuot ng sapatos at guwantes na hindi madaling madulas.



Punto sa Ligtas na Paggamit

Siguraduhin na ang lugar na tinutungtungan ng hagdan ay patag, nakasandal ang hagdan sa anggulo ng 75 na grado, at ang nakapatong na dulo nito ay may palugit na 60 sentimetro o mahigit.



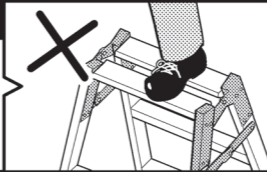
Mga halimbawa ng aksidente sa trabaho na madalas mangyari dahil sa hagdang-tiklupin at mga hakbang laban sa aksidente

Pagtuntong sa tuktok ng hagdang-tiklupin at pagkawala ng balanse

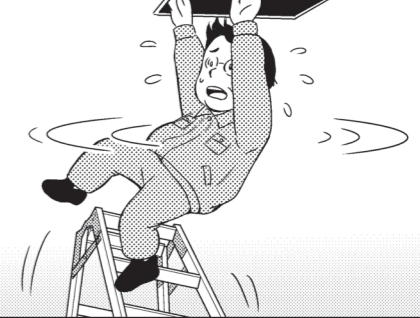


Punto ng Hakbang

Huwag tumuntong sa tuktok ng hagdan.

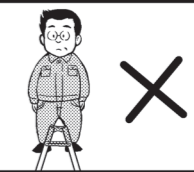


Pagsakay sa tuktok ng hagdan at pagkawala ng balanse



Punto ng Hakbang

Huwag sakyan ang tuktok ng hagdan.



Pagbuhat ng gamit at pagkawala ng balanse



Punto ng Hakbang

Huwag umakyat habang may hawak na gamit.



Punto sa Ligtas na Paggamit

Kapag magtatrabaho na gamit ang hagdang-tiklupin, umapak lamang hanggang sa ikalawang hakbang mula sa tuktok. Iwasan ang hindi matatag na sistema.



Para maprotektahan ang inyong ulo, mainam din na magsuot ng helmet.



4 na Mahahalagang Punto Para sa Ligtas na Paggamit

1. Higgitan ang pagkakatali ng strap sa baba.
2. Suotin nang maayos.
3. Huwag nang gamitin ang sirang helmet.
4. Gamitin lamang hanggang sa takdang buhay nito.

Lalong-lalo na, itali nang mahigpit ang strap!



Sakit sa Likod

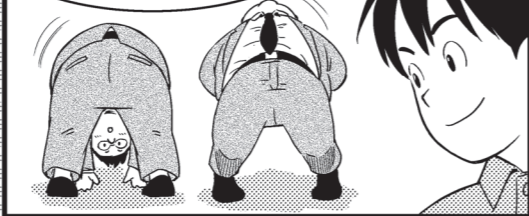


Madaling maging pabalik-balik ang sakit sa likod, kaya kailangan natin palaging mag-ingat.

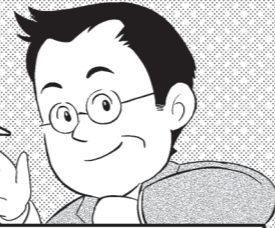
Para sa mga mabibigat na bagay, dapat gumamit ng pushcart o lagyanan, no?



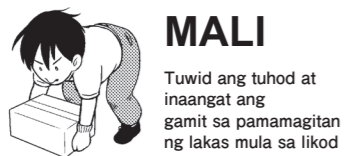
Importante din ang araw-araw na stretching o pagbabanat bilang paghahanda.



Kung hindi kayo makakagamit ng pushcart o lagyanan, buhatin ang gamit sa tamang paraan!

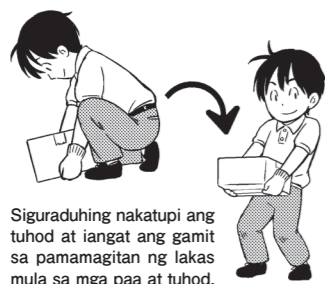


Posisyon sa Pagbuhat



MALI
Tuwid ang tuhod at inaangat ang gamit sa pamamagitan ng lakas mula sa likod

Punto ng Hakbang



Siguraduhing nakatupi ang tuhod at iangat ang gamit sa pamamagitan ng lakas mula sa mga paa at tuhod.

Posisyon ng Bubuhatin



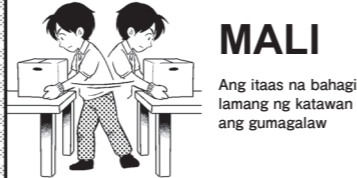
MALI
Malayo ang binubuhat mula sa katawan

Punto ng Hakbang



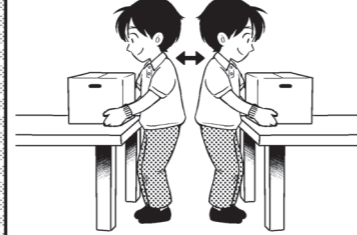
Dapat malapit ang katawan sa binubuhat.

Paggamit sa Katawan



MALI
Ang itaas na bahagi lamang ng katawan ang gumagalaw

Punto ng Hakbang

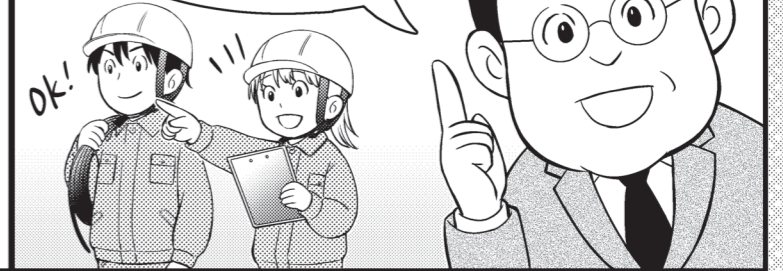


Baguhin ang direksyon ng buong katawan upang hindi mapilipit ang baywang.

Pinagmulan: "Koleksyon ng mga Hakbang Upang Makaiwas sa Sakit sa Likod: Punto Para Ikaw ay Maprotektahan" ng Asosasyon ng Iwas-Pinsala sa Paggawa sa Konstruksyon

4S

Ang 4S ay naglalayon na gawing ligtas at madaling magtrabaho ang lugar ng trabaho sa pamamagitan ng pagpapatupad ng aksyon na nag-uumpisa sa pinakamalapit sa atin.

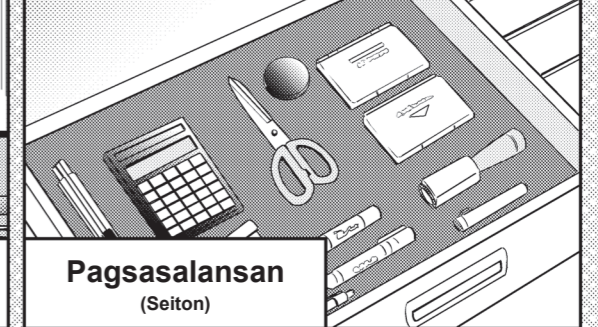


Itapon ang hindi kailangan.



Pag-aayos
(Seiri)

Ayusin at itabi nang maayos ang mga gamit na kailangan.



Pagsasalansan
(Seiton)

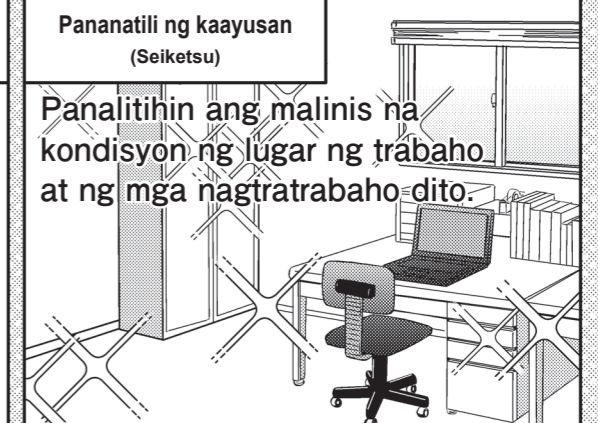
Paglilinis
(Seiso)

Linisin ang lugar ng trabaho.



Pananatili ng kaayusan
(Seiketsu)

Panalitihin ang malinis na kondisyon ng lugar ng trabaho at ng mga nagtrabaho dito.



Kapag ang lugar ng trabaho ay lubusang tumupad sa 4S, gagaan ang loob ng lahat na magtrabaho, di ba?



Susubukan ko rin gawin yan at magsisimula ako sa paligid ko!

Pinagmulan: "Ang Pundasyon ng 4S" Japan Industrial Safety & Health Association (Asosasyon para sa Pag-iwas sa Pinsala at Kapahamakan sa Trabaho ng Japan)

Heat stroke*

* Ito ay ang pagsama ng kondisyon ng katawan, katulad ng pagsakit ng ulo, dahil sa mataas na temperatura ng paligid.

Walang pinipiling edad, walang pinipiling lugar

Depende sa kondisyon, kahit sino ay maging biktima ng heatstroke.



Alamin natin ang paraan upang hindi makaranas ng heatstroke tuwing tag-init sa Japan!

Punto ng Hakbang 1

Siguraduhing mapalitan ang nawalang tubig



Punto ng Hakbang 2

Magpahinga sa malamig na lugar



Punto ng Hakbang 3

Kaagad ipagbigay-alam kapag may naramdaman o nakitang kakaiba



Sapat na tulog ay ang pinakamabisang hakbang laban sa heatstroke.



Bukod dito, importante rin na iwasan ang pag-inom ng alak at ang ugaliing kumain ng almusal araw-araw.

Mayroon ding tinatawag na WBGT index (isang pagsukat ng init) na base hindi lamang sa temperatura ng kapaligiran, kundi pati na rin ang pagka-maalinsangan.



Kapag lumampas sa 28 ang WBGT, maring dumami ang mga tao na magkaka-heatstroke.

Gayunpaman, kapag nagpamalas ng sintomas ng heatstroke, kaagad natin bigyan ng panandaliang lunas.

■ Panandaliang lunas 1
Lumikas sa malamig na lugar o lugar na may lilim



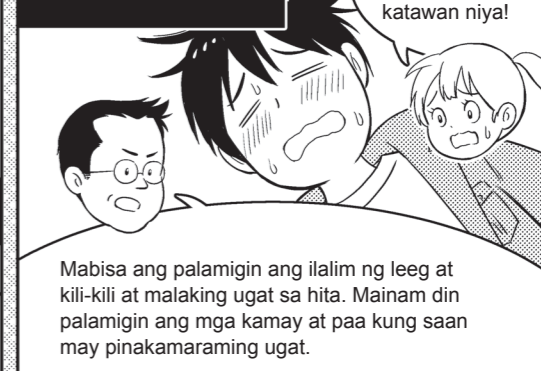
■ Panandaliang lunas 2
Luwagan ang suot na damit.



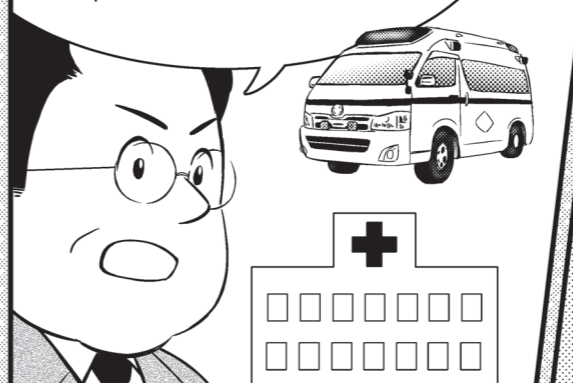
■ Panandaliang lunas 3
Bigyan ng inuming pang-sports upang mapalitan ang nawalang tubig sa katawan.



■ Panandaliang lunas 4
Palamigin ang katawan.



Kapag nilagnat at nawalan ng malay, ito ang pinakamapanganib na sitwasyon, kaya tumawag at humingi ng tulong sa ospital.



Ang heatstroke ay maaaring humantong din sa kamatayan.



Kagamitan Para Alagaan ang Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho



Helmet

Poprotektahan nito ang iyong ulo mula sa anumang bagay na maaaring malaglag mula sa itaas at kapag bumagsak ka mula sa mataas na lugar.

4 na Mahahalagang Punto Para sa Ligtas na Paggamit

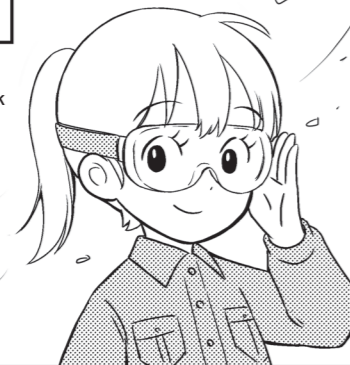
1. Higpitan ang pagkakatali ng strap sa baba.
2. Suotin nang maayos.
3. Huwag nang gamitin ang sirang helmet.
4. Gamitin lamang hanggang sa takdang buhay nito.

Lalong-lalo na, itali nang mahigpit ang strap!



Proteksyon sa mata (safety goggles)

Ginagamit ito para maiwasan ang pagpasok ng alikabok o ang mataliskan ang ating mga mata



Proteksyon sa malakas na ingay



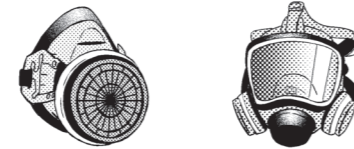
Ginagamit ito upang protektahan ang mga tainga laban sa ingay. Gamitin natin ng tama ang mga ito nang naaayon sa ingay sa lugar ng trabaho.

Proteksyon sa paghinga

Ginagamit ito para hindi natin malanghap ang gas o alikabok at ibang maliliit na bagay mula sa hangin.

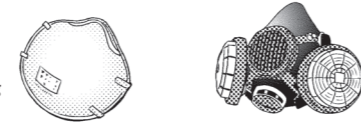
Proteksyon para sa nakakalason na gas

Ginagamit ito para hindi natin malanghap ang nakakalason na gas.



Proteksyon para sa alikabok

Ginagamit ito para hindi natin malanghap ang alikabok at ibang maliliit na bagay mula sa hangin.



Ang mga ordinaryong mask na tela ay hindi kasing bisa nito.



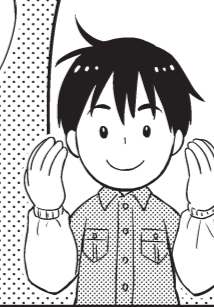
Guwantes

Ginagamit ito para maiwasan natin ang masunog, masugatan o dumulas ang dinadala habang bitbit natin ito. Gamitin natin ang tamang guwantes na naaayon sa trabaho, mapa-tela man o goma.

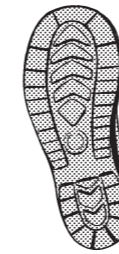


Guwantes na proteksyon sa kemikal

Ito ay guwantes na ginagamit upang maprotektahan ang balat laban sa mga kemikal.



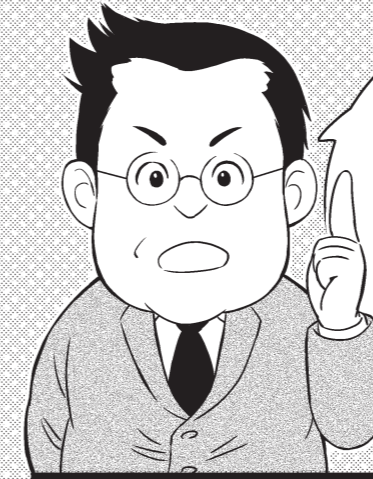
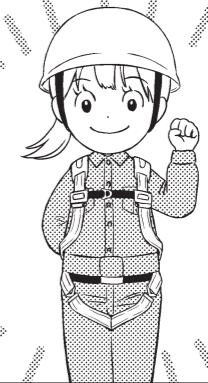
Sapatos na pangkaligtasan



Poprotektahan nito ang mga paa mula sa pagbagsak ng mabigat na bagay, pag-apak sa pako at iba pang bagay, pagkakaipit sa makina at iba pang pinsala.

Harness

Ginagamit ito upang maiwasan ang pagkahulog mula sa matataas na lugar.



Walang silbi ang mga gamit pangkaligtasan kung hindi ito susuotin sa oras at lugar na dapat suotin, at gagamitin sa tamang paraan!

Punto ng Hakbang 1

Piliin natin ang tamang kagamitan pangkaligtasan na naaayon sa lugar, bagay na hinahawakan at uri ng gawain.



Punto ng Hakbang 2

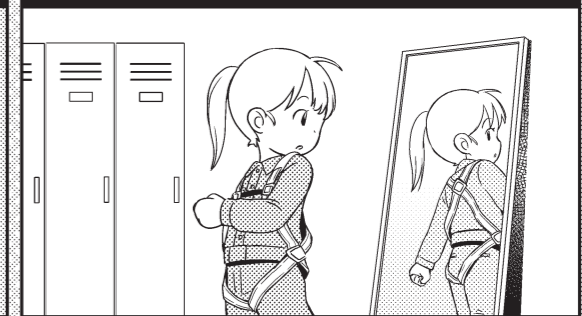
Piliin ang tamang laki ng kagamitang pangkaligtasan na naaayon sa laki ng katawan mo, tulad ng mukha, kamay at paa.

Kapag hindi kasya, kaagad natin palitan.



Punto ng Hakbang 3

Suotin natin nang tama, gamitin natin nang tama.



Karatula Para sa Kaligtasan (Safety Signs)

Mayroong 5 uri ng karatula para sa kaligtasan. Eto ang mga pangkaraniwan nating nakikita.

Ang mga manggagawa ay makakapagtrabaho nang ligtas sa pamamagitan ng maliwanag na karatula para sa kaligtasan na ginagawang mas madaling makita ang mga potensyal na panganib at ang mga impormasyon na dapat ninyong malaman.



Mga Karatula na nagbabawal (prohibition sign)



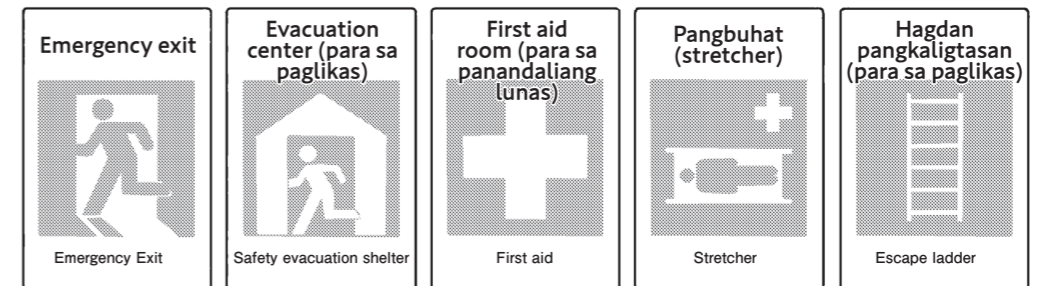
Mga karatula para sa mga dapat gawin (mandatory action sign)



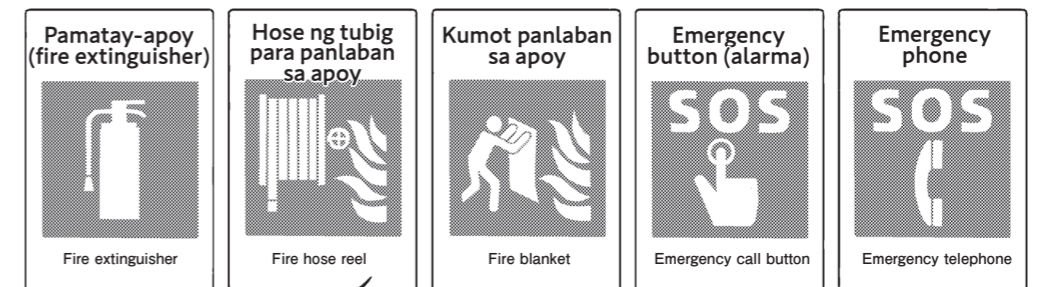
Mga karatula na nagbababala (warning sign)



Mga karatula para sa kaligtasan (safe condition sign)



Mga karatula para sa kagamitang pamatay-apoy



Ang dami palang uri ng mga karatula para sa kaligtasan.

Dahil ginawang mas madaling makita at mabasa, madaling maiintindihan ng kahit sinuman kung alin ang mapanganib o ligtas, di ba?

Iba't-ibang karatulang pangkaligtasan ang ginagamit na naaangkop ayon sa lugar ng trabaho.

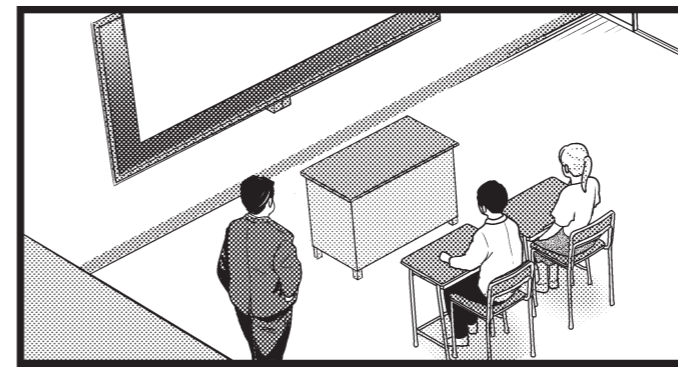
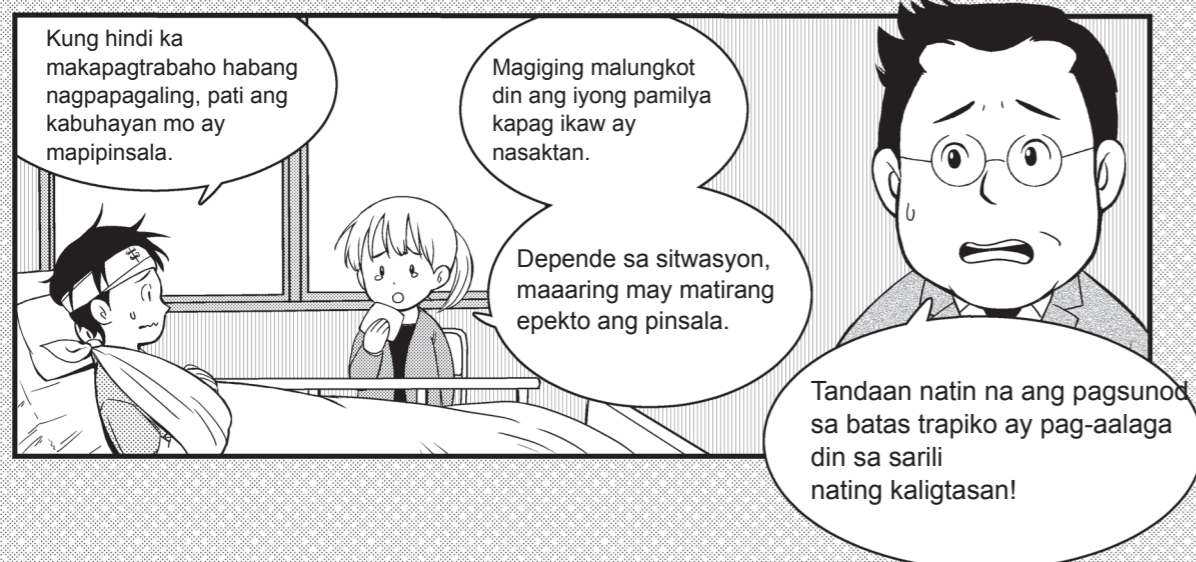
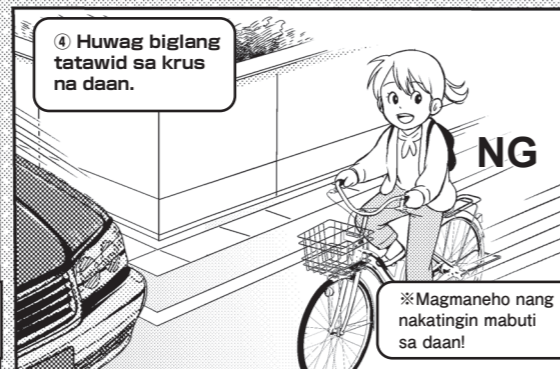
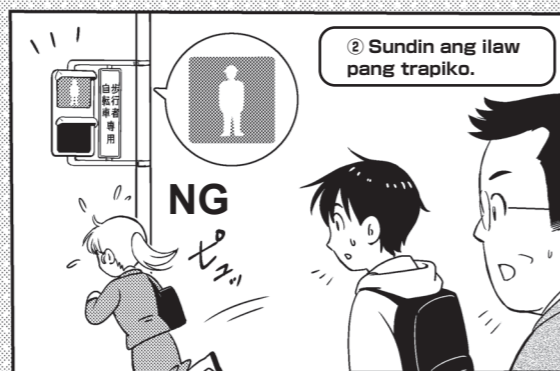
Suriin ninyo minsan kung anong uri ng karatulang pangkaligtasan ang nasa sarili ninyong lugar ng trabaho.

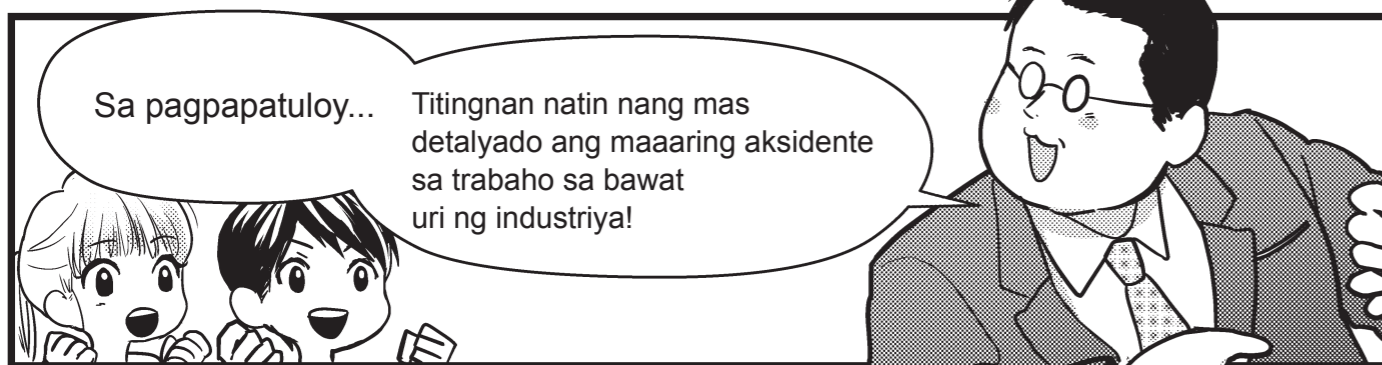
Opo!

Pagpunta sa trabaho

Pati sa pagpunta sa trabaho, mayroong panganib.

Alam nating lahat ito, pero ang pagsunod sa batas trapiko ay makakabawas sa aksidente sa daan.





**Alamin Mula sa Komiks
Mga Pamantayan Para sa Kaligtasan at
Kalusugan at Para Maiwasan ang Aksidente sa Trabaho**

Inilathala Marso 2020

Naglimbag: Ministry of Health, Labour and Welfare
(Ministro ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan)

Nagplano: Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Nangasiwa: Kumite sa Paglikha ng Materyales Para sa Pag-aaral
Tungkol sa Kaligtasan at Kalinisan sa Lugar ng Trabaho

Japan Industrial Safety & Health Association
(Asosasyon para sa Pag-iwas sa Pinsala at Kapahamakan sa Trabaho ng Japan)

Lumikha: Sideranch Inc.



症状・病状説明のための 指さしシート

Listahan upang maipaliwanag ang mga nararamdaman at mga sintomas

このシートの利用方法 | Paano gamitin ang listahang ito

例 | Halimbawa

病状と、その程度を示して伝えましょう。
Sabihin ang nararamdaman at kung gaano katindi ito.



頭が痛い

Masakit ang ulo ko



我慢できる

Kayang tiisin



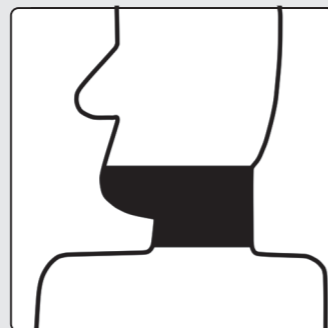
かなりつらい

Masyadong masakit



頭が痛い

Masakit ang ulo ko

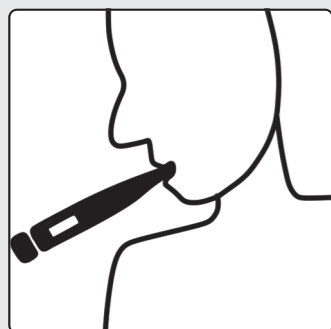


のどが痛い

Masakit ang
lalamanan ko

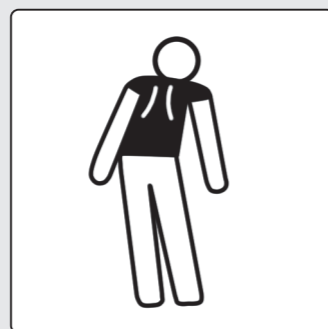
せきがでる

Inuubo ako



熱がある

Mayroon akong
lagnat

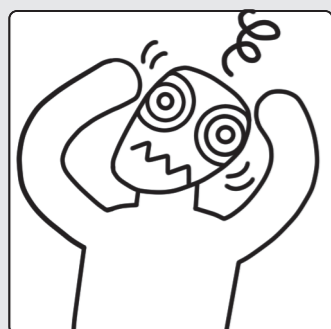


腰が痛い

Masakit ang likod ko

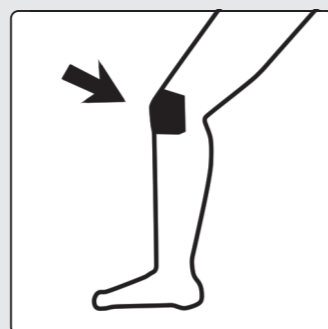
足がしびれる

Namamanhid ang
paa ko



めまいがする

Nahihilo ako



膝が痛い

Masakit ang tuhod ko

曲げられない

Hindi ako makaluhod



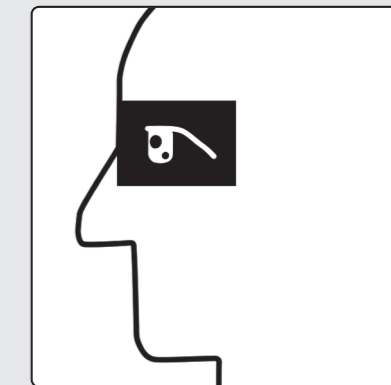
おなか(胃)が痛い

Masakit ang tiyan (sikmura) ko



かぶれた

Namumula at namamantal ako
(sa isang bahagi ng katawan)



目が痛い

Masakit ang mata ko

下痢

Nagtatae ako

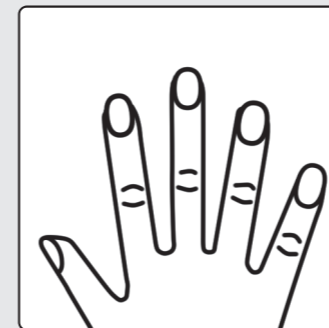
発疹がでた

Namumula at namamantal ako
(sa buong katawan)

目がかゆい

Makati ang mata ko

怪我をした | Nasugatan ako



転倒した

Nadapa ako

落ちた

Nahulog ako

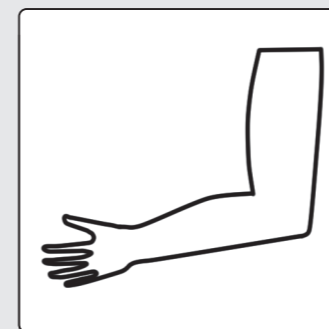


刺さった

Natusok ako

やけどした

Napaso ako



切った

Nahiwa ako



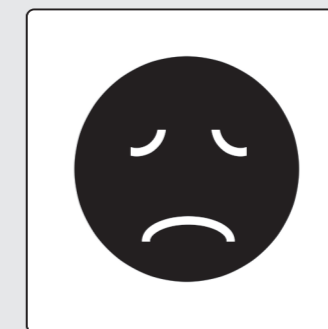
ぶつかった

Tumama ako



我慢できる

Kayang tiisin



かなりつらい

Masyadong masakit



Para sa katanungan tungkol sa mga materyales:

Ministro ng Kalusugan, Paggawa at Kapakanan, Kawanihan ng
Pamantayan sa Paggawa, Departamento ng Kaligtasan