

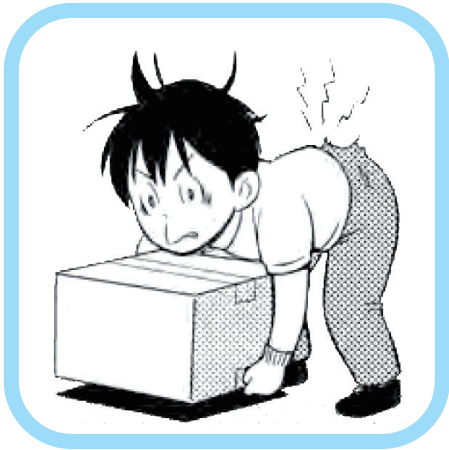
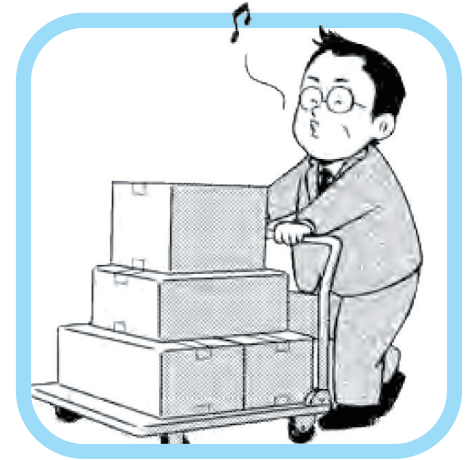
まんがでわかる

安全衛生と 労災防止の基本

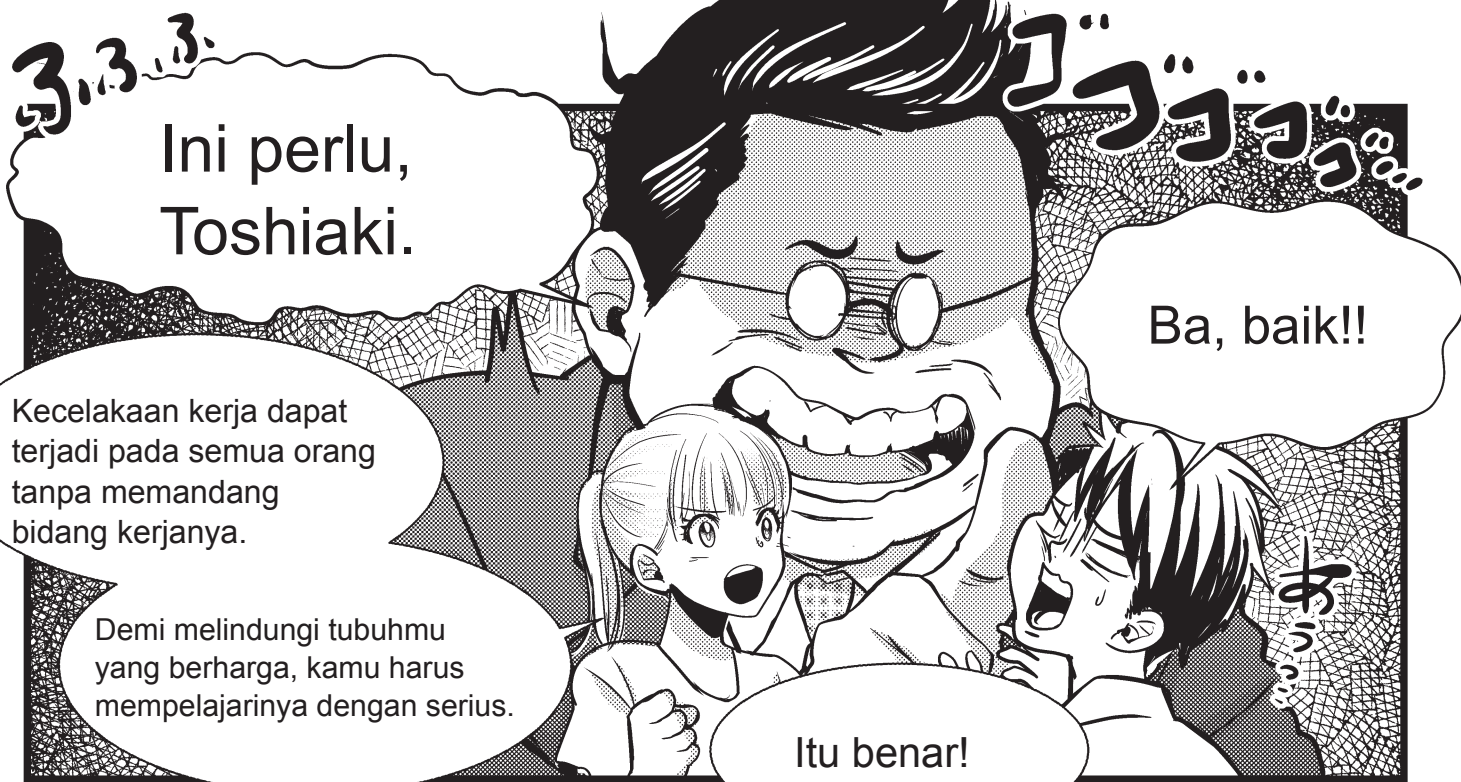


Bahasa
Indonesia
インドネシア語版

Belajar Dasar-dasar Kesehatan,
Keselamatan Kerja, dan Pencegahan Kecelakaan Kerja Lewat Komik







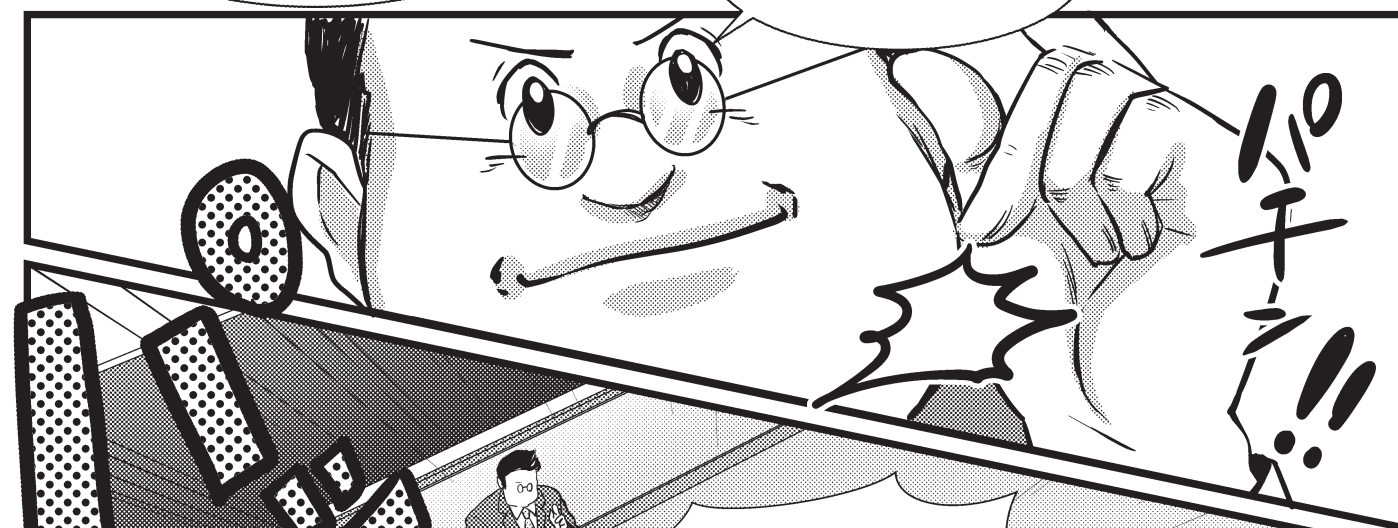
Ini perlu, Toshiaki.

Ba, baik!!

Kecelakaan kerja dapat terjadi pada semua orang tanpa memandang bidang kerjanya.

Demi melindungi tubuhmu yang berharga, kamu harus mempelajarinya dengan serius.

Itu benar!



Ini kelas!?



Ayo, kita mulai!

Baik!!

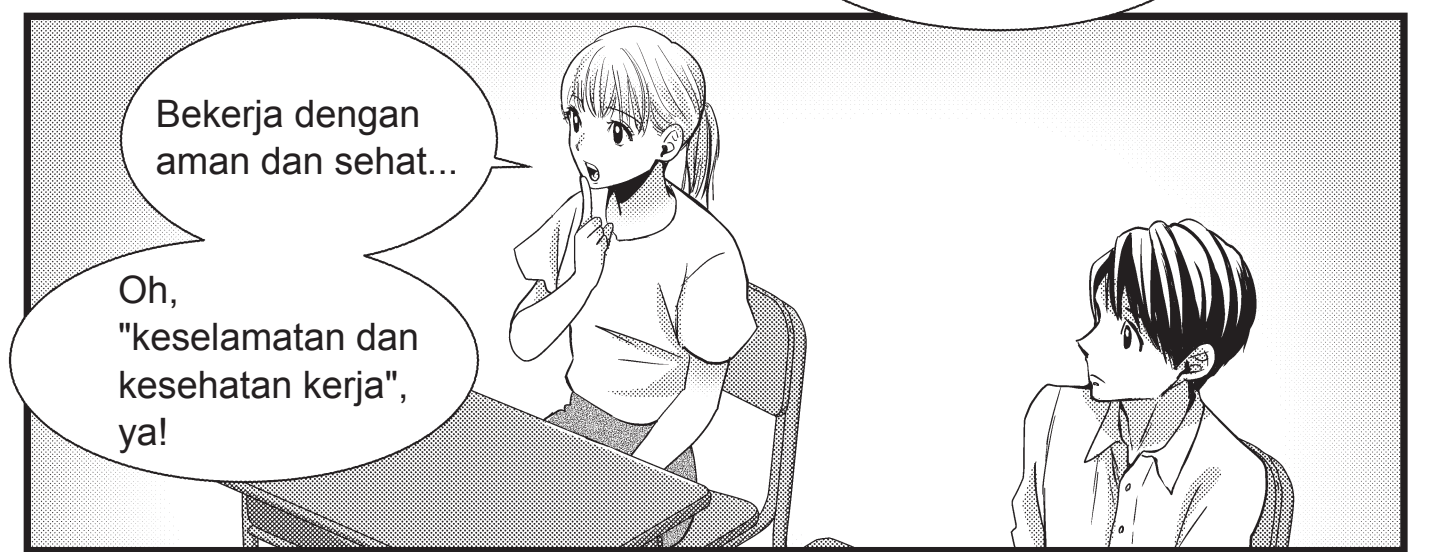


Pertama, kita akan memikirkan bagaimana cara agar dapat mencegah kecelakaan kerja.

Kecelakaan kerja

Hal yang penting dalam ketenagakerjaan adalah bekerja dengan aman dan sehat.

Apakah kalian tahu istilah untuk hal ini?



Bekerja dengan aman dan sehat...

Oh, "keselamatan dan kesehatan kerja", ya!



Keselamatan dan kesehatan kerja

Hebat! Kamu tahu istilah yang sulit, ya.

Tentu saja. Biasanya disebut "K3".

Benar.

Tempat bekerja agar pekerja dapat bekerja dengan aman dan sehat.

Wah! Perusahaan wajib melindungi keselamatan dan kesehatan pekerja, ya!

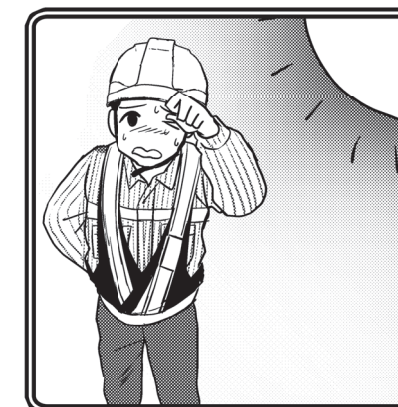
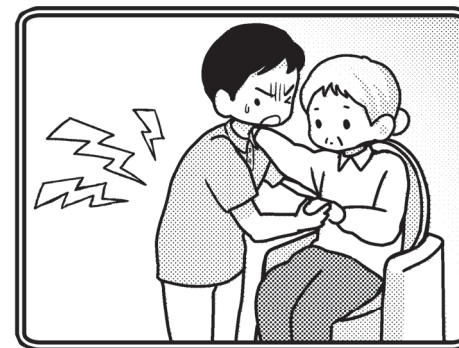
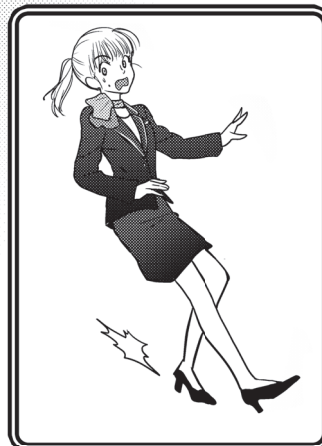
Pengusaha perlu menyiapkan tempat kerja yang terjamin keselamatan dan kesehatannya.

Tentunya orang yang bekerja juga harus berhati-hati.

Barusan Toshiaki berkata, "Memangnya kita perlu secara khusus mempelajari kecelakaan kerja?" 'kan?

Sebenarnya, tempat kerja apa pun berpotensi untuk menyebabkan kecelakaan kerja.

Kemudian, ada banyak contoh kasus yang terjadi di sekitar kita.



Masa, sih?



Ya. Bukan hanya luka ringan atau sakit,

melainkan ada juga kasus yang menyebabkan luka berat atau kematian.

Menyeramkan...

Lihat grafik ini.

Ini adalah ringkasan dari "Kecelakaan yang menyebabkan kematian" dan "Kecelakaan yang menyebabkan absen kerja lebih dari 4 hari".

"Kejadian Kecelakaan Kerja Tahun 2018" Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan (Tahun 2018)

Kecelakaan yang menyebabkan kematian: **909 orang**

1 Jatuh dan tergelincir: **256 orang**

2 Kecelakaan lalu lintas: **175 orang**

3 Terjepit dan terperangkap: **113 orang**

Kecelakaan yang menyebabkan absen kerja lebih dari 4 hari: **127.329 orang**

1 Terjatuh: **31,833 orang**

2 Jatuh dan tergelincir: **21,221 orang**

3 Reaksi gerakan dan gerakan yang memaksa: **16,958 orang**

Apa!?
Ada 909 orang yang kehilangan nyawa dalam 1 tahun!?

Sangat banyak kejadian "Terguling" serta "Jatuh dan tergelincir", ya!

Seperti yang saya ceritakan di awal,

kehilangan keseimbangan saat bekerja menggunakan tangga lipat dan terjatuh,

salah pijak di tangga ketika sedang mengangkat barang,

atau terpeleset akibat lantai yang basah dan terjatuh....

Semua itu adalah hal-hal yang dapat terjadi pada diri kita, 'kan?

Benar. Saya juga pernah mengalaminya.

Ada bermacam-macam penyebab kecelakaan kerja tergantung dari bidang kerja dan tempat kerjanya.

Namun, ada kasus-kasus yang dapat dicegah dengan berhati-hati.

Apakah yang mengalami kecelakaan kerja adalah karyawan baru seperti saya?

Benar. Namun,

orang yang sudah lama bekerja pun, dapat melakukan kesalahan karena lengah.



Bagaimana caranya agar dapat mencegah kecelakaan kerja?

Kondisinya berbeda-beda tergantung dari tempat kerjanya sehingga tidak dapat disamaratakan, tetapi berikut ini adalah beberapa di antaranya.



Mematuhi aturan di tempat kerja.

Menggunakan peralatan dengan benar.

Segera lapor ke manajer jika merasa ada hal yang aneh.

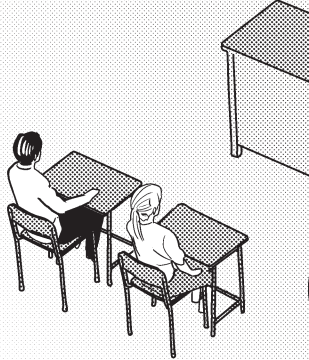
Ternyata hal-hal yang bersifat mendasar, ya.

Ya, ini adalah hal-hal yang mendasar, tetapi hal-hal yang sangat penting, lo.



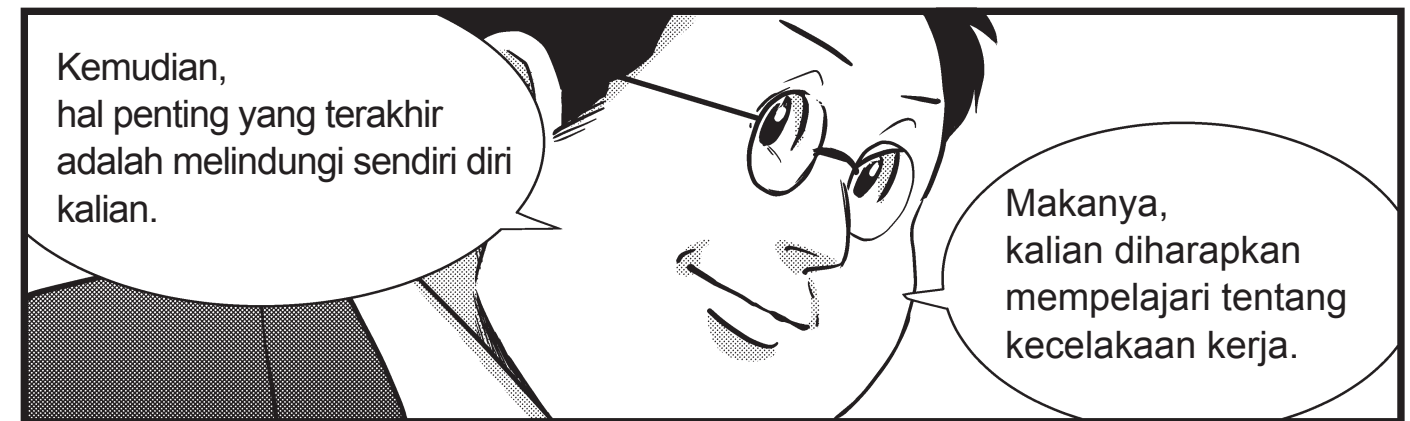
Mungkin kalian merasa repot untuk mematuhi aturan.

Namun, justru karena melanggar aturan,



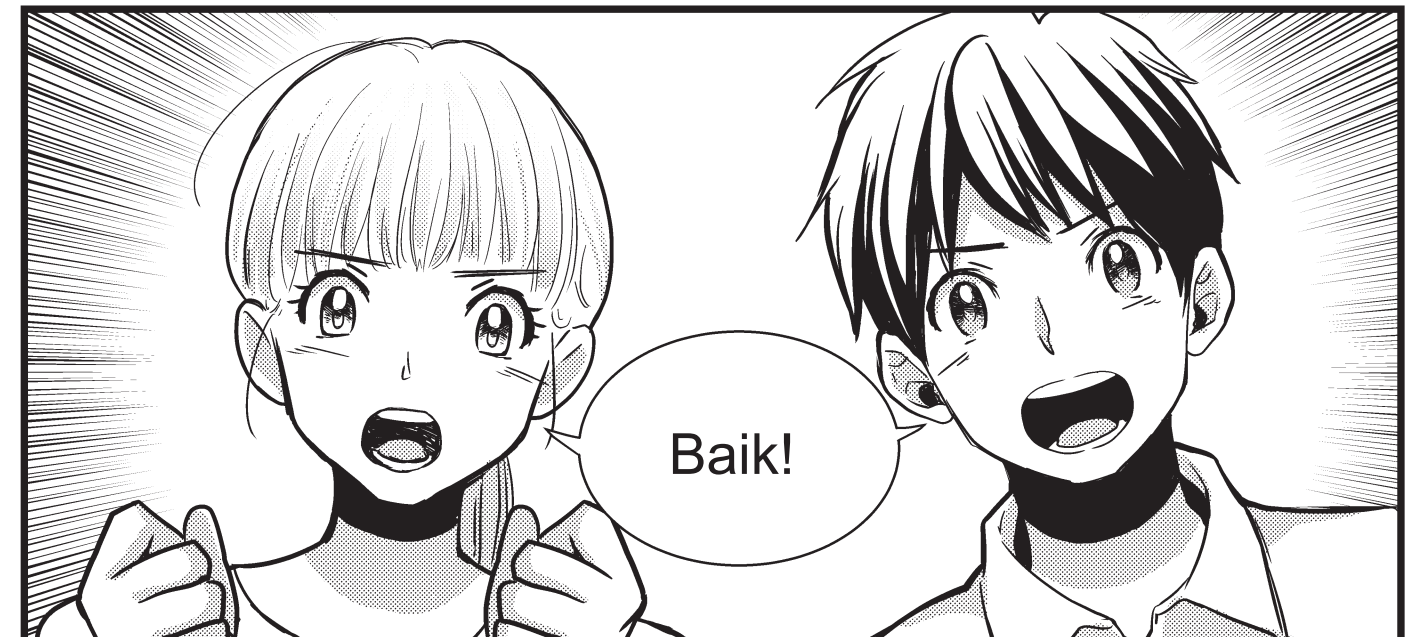
ada banyak kejadian kecelakaan kerja.

Aturan memiliki maksud.

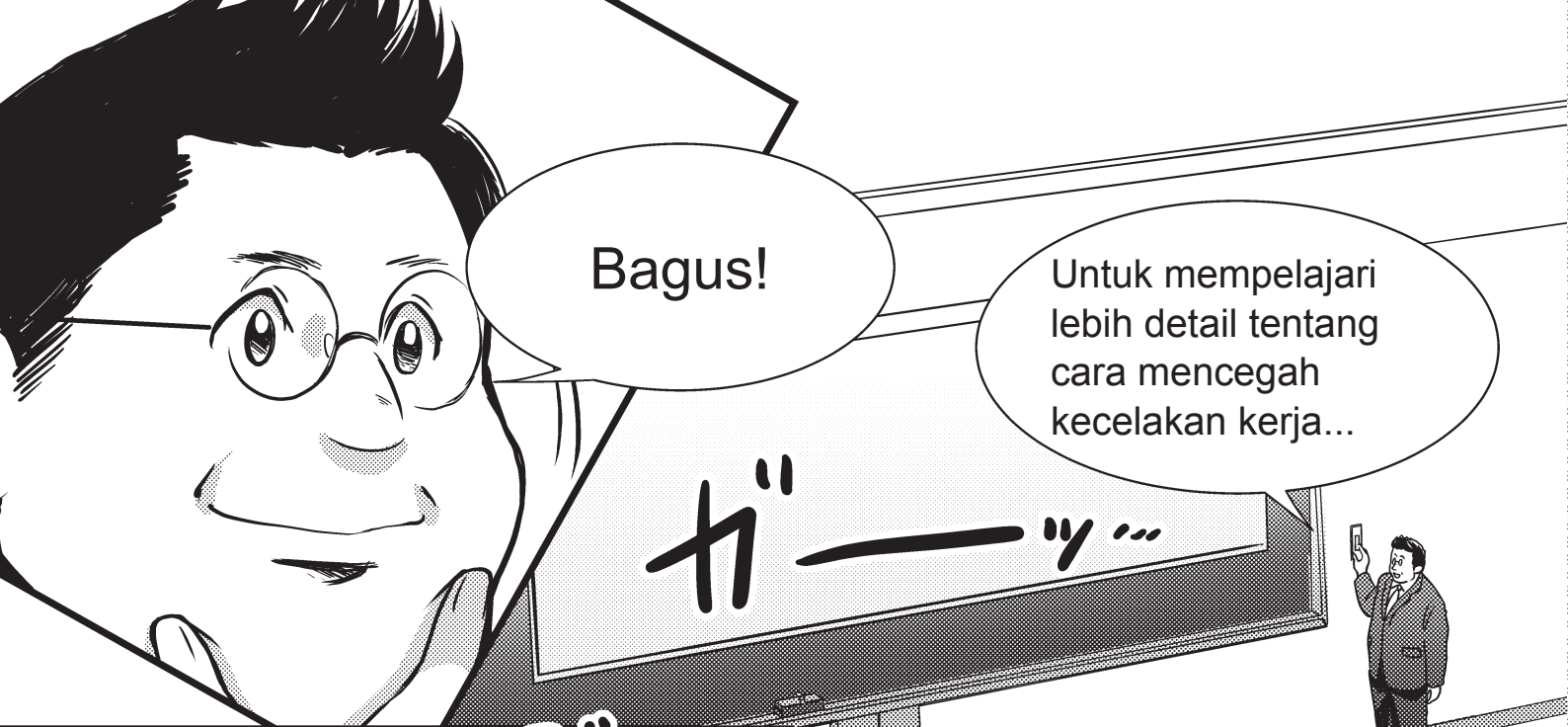


Kemudian, hal penting yang terakhir adalah melindungi sendiri diri kalian.

Makanya, kalian diharapkan mempelajari tentang kecelakaan kerja.



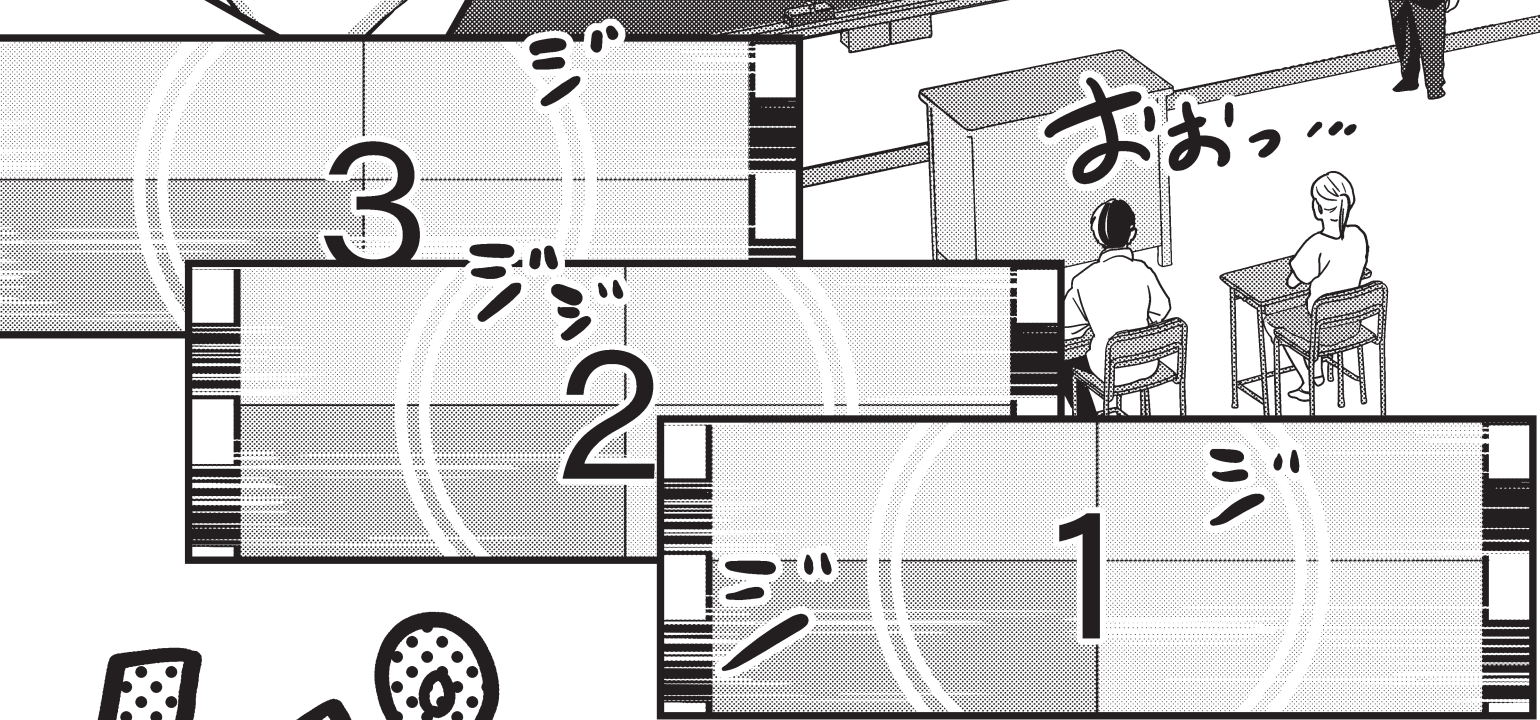
Baik!



Bagus!

Untuk mempelajari lebih detail tentang cara mencegah kecelakaan kerja...

ガーン...



3

2

1

おあッ...



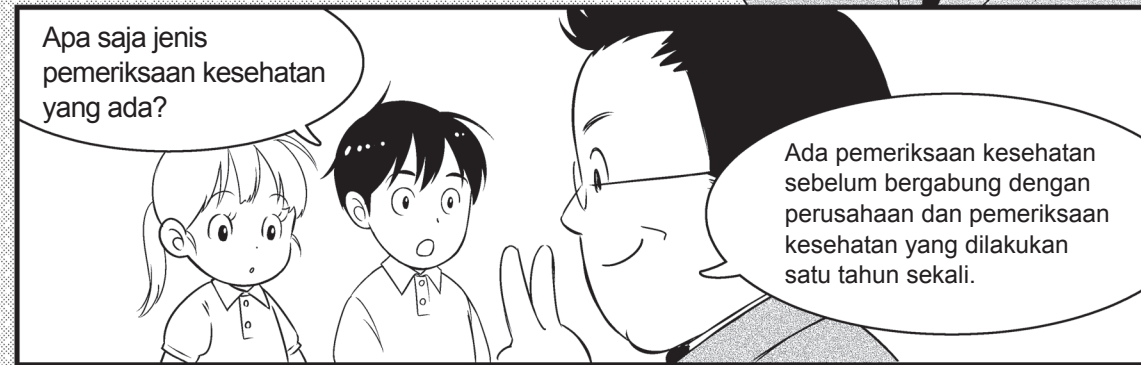
Mari Ketahui Tentang Dasar Pencegahan Kecelakaan Kerja!

Mari kita saksikan video yang merangkum dengan singkat tentang kecelakaan kerja!



Pemeriksaan kesehatan

Penting untuk mengetahui kondisi kesehatan diri sendiri.



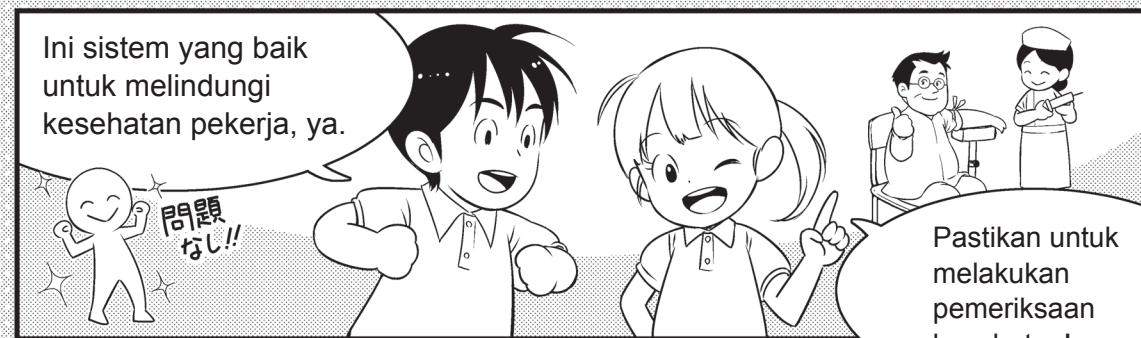
Apa saja jenis pemeriksaan kesehatan yang ada?

Ada pemeriksaan kesehatan sebelum bergabung dengan perusahaan dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan satu tahun sekali.



Di Jepang para pekerja memang mendapat pemeriksaan kesehatan satu kali dalam setahun, ya.

Ya. Jarang ada negara yang mewajibkan pengusaha untuk memeriksakan kesehatan pekerjanya.



Ini sistem yang baik untuk melindungi kesehatan pekerja, ya.

Pastikan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan!

問題なし!!

Jatuh terguling

Jatuh terguling dapat menyebabkan luka parah!



Pertama, periksa apakah terdapat potensi untuk jatuh terguling di sekitar kalian!



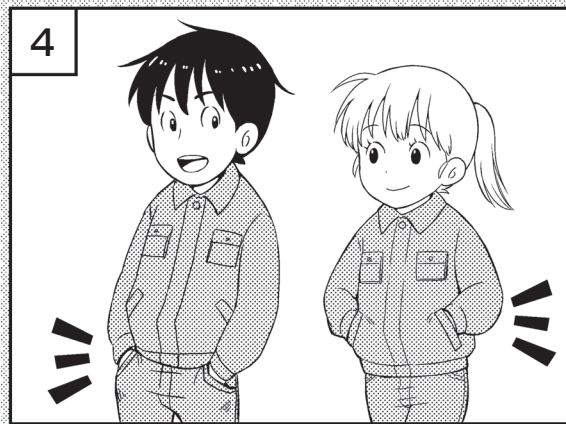
1 Apakah membiarkan barang di selasar, tangga, atau pintu keluar?



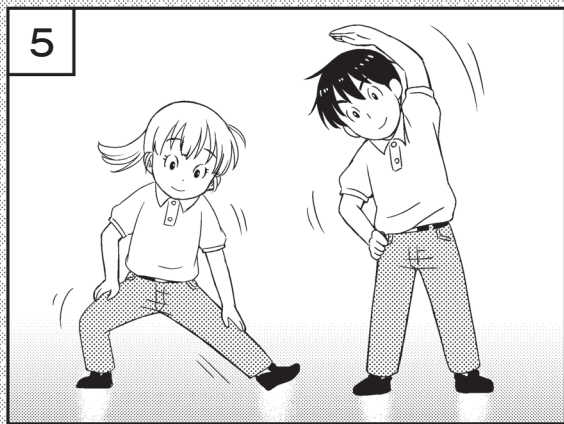
2 Apakah membersihkan genangan air atau kotoran di lantai?



3 Apakah ukuran sepatu kerjanya sudah sesuai?



4 Apakah berjalan dengan memasukkan tangan di kantong?



5 Apakah melakukan peregangan atau senam?



Kejadian yang paling banyak dalam kecelakaan kerja adalah jatuh terguling.



Enam puluh persen dari orang yang terluka absen selama lebih dari satu bulan!?

Sepertinya banyak terjadi pada lansia, ya...

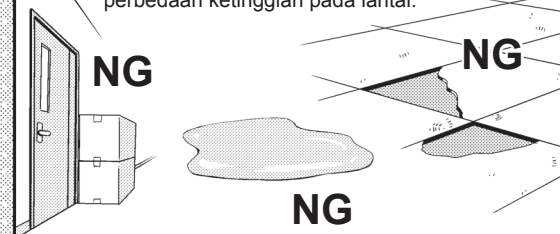
Agar tidak mengalami luka berat, perlu membiasakan diri melakukan upaya untuk mencegah jatuh terguling.



Poin penting dalam penanggulangan Contoh-contoh upaya yang dapat dilakukan!

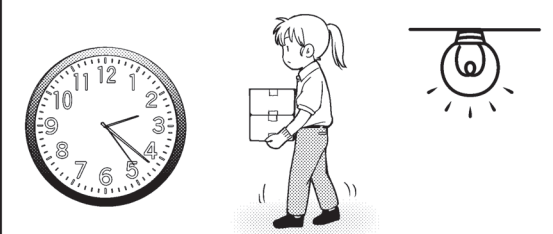
4S [Seiri (Ringkas), Seiton (Rapi), Seiketsu (Rawat), Seiso (Resik)]

- Tidak membiarkan barang tergeletak di tempat berjalan.
- Membersihkan kotoran di lantai.
- Menghilangkan bentuk yang tidak rata dan perbedaan ketinggian pada lantai.

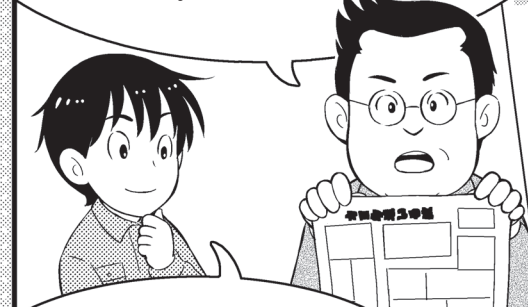


Cara kerja yang tidak mudah jatuh terguling

- Bertindak dengan memiliki waktu yang cukup.
- Berjalan perlahan di tempat yang licin.
- Tidak berjalan di tempat yang tidak terlihat tempat berpijaknya.



Efektif juga dengan mengenakan sepatu yang sesuai untuk bekerja atau menyebarluaskan informasi mengenai tempat yang mudah terjatuh.



あなたの職場は大丈夫？	
転倒の危険をエックして改善しよう	
チェック項目	
1	通路、階段、出口に物を放置していませんか？
2	床のホコリや水、油、脂肪などは拭き取っていますか？
3	その場所の床が十分に滑り止まり（防滑）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、作業現場に合った防滑性があつた、かつ、ちょうど良いサイズのものを選んで使っていますか？
6	ヒールハット保護靴を使用して、転倒しやすい靴の危険マップを作成し、確認していますか？
7	指定のある場所や滑りやすい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避けていますか？
9	ストレッチ体操や転倒予防のための運動を毎日行っていますか？



Penting juga untuk mengetahui tempat yang berbahaya, ya.

Khususnya perlu berhati-hati di tempat yang ditemplei stiker, ya!

Jatuh dari ketinggian



Contoh kecelakaan kerja yang mudah terjadi akibat tangga dan penanggulangnya

Kehilangan keseimbangan di atas tangga.

Poin penting dalam penanggulangan

Mari pikirkan apakah terdapat cara kerja yang lebih aman.

Tangganya terjatuh.

Poin penting dalam penanggulangan

Tangganya dibuat kokoh atau meminta seseorang untuk memegang tangganya.

Tangan atau kaki selip ketika naik atau turun tangga.

Poin penting dalam penanggulangan

Kenakan sepatu atau sarung tangan yang tidak licin.

Poin penting untuk penggunaan yang aman

Periksa apakah posisi berdiri tangganya sejajar, kemiringannya 75°, dan bagian atasnya menonjol lebih dari 60 cm.

Contoh kecelakaan kerja yang mudah terjadi akibat tangga lipat dan penanggulangnya

Kehilangan keseimbangan karena naik ke bagian paling atas tangga lipat.

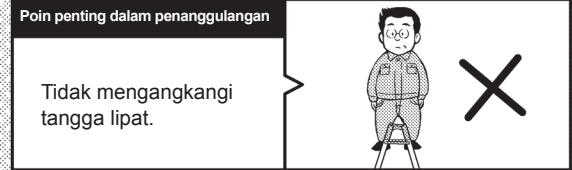
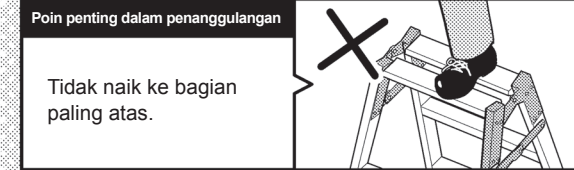
Poin penting dalam penanggulangan

Tidak naik ke bagian paling atas.

Kehilangan keseimbangan karena mengangkangi tangga lipat.

Poin penting dalam penanggulangan

Tidak mengangkangi tangga lipat.



Kehilangan keseimbangan karena membawa barang.

Poin penting dalam penanggulangan

Tidak naik dan turun dengan membawa barang.

Poin penting untuk penggunaan yang aman

Gunakan anak tangga paling tinggi yang kedua dari atas ketika menggunakan tangga lipat dan tidak bekerja dengan postur yang tidak stabil.

Ada baiknya juga untuk membiasakan mengenakan helm agar dapat melindungi kepala.

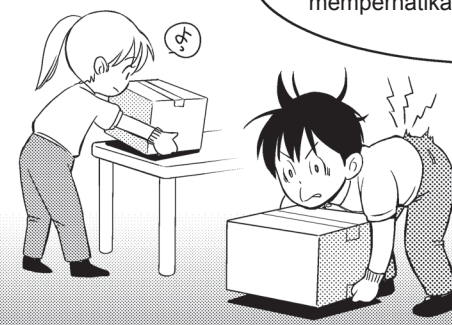
Empat poin penting untuk dapat menggunakan dengan aman

1. Pasang dan kencangkan tali dagu
2. Kenakan dengan posisi tidak miring
3. Tidak menggunakan helm yang sudah rusak
4. Patuhi masa pakai helm

Khusus untuk tali dagu, pastikan untuk mengencangkannya!

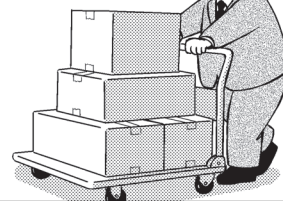
Referensi: "Mari Hilangkan Kecelakaan Terjatuh dan Tergelincir dari Tangga!" Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan; Dinas Tenaga Kerja Prefektur, dan Kantor Pengawasan Standar Ketenagakerjaan "Seri: Ini yang Berbahaya: Bekerja di Ketinggian" Asosiasi Pencegahan Kecelakaan Kerja Pusat

Sakit pinggang

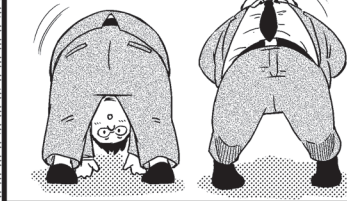


Sakit pinggang dapat menjadi kronis sehingga perlu membiasakan untuk memperhatikannya.

Lebih baik menggunakan troli atau kontainer ketika membawa barang yang berat.



Penting juga melakukan pencegahan dengan membiasakan melakukan peregangan!



Jika tidak dapat menggunakan troli atau kontainer, angkat barang dengan cara yang benar!

Postur saat mengangkat



SALAH

Mengangkat dengan kekuatan pinggang tanpa menekuk lutut.

Poin penting dalam penanggulangan



Luruskan lutut dari postur ini agar mengangkat dengan kekuatan kaki atau lutut.

Posisi barang



SALAH

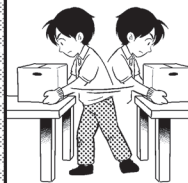
Posisi barang jauh dari tubuh.

Poin penting dalam penanggulangan



Usahakan agar barang sedekat mungkin dengan tubuh dan rendahkan titik berat tubuh.

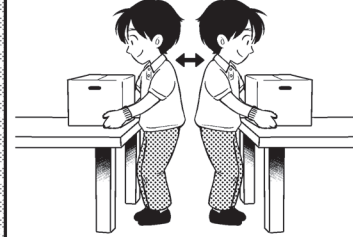
Cara menggunakan tubuh



SALAH

Memindahkan barang hanya dengan menggerakkan tubuh bagian atas.

Poin penting dalam penanggulangan



Ubah arah menghadap tubuh agar tidak memelintir pinggang.

Referensi: "Poin Penting untuk Melindungi Anda: Edisi Penanggulangan Pencegahan Sakit Pinggang" Asosiasi Pencegahan Kecelakaan Kerja Bidang Konstruksi

4S

4S adalah kegiatan yang bertujuan untuk menciptakan tempat kerja yang aman dan nyaman, dimulai dari hal-hal yang berada di sekitar pekerja.

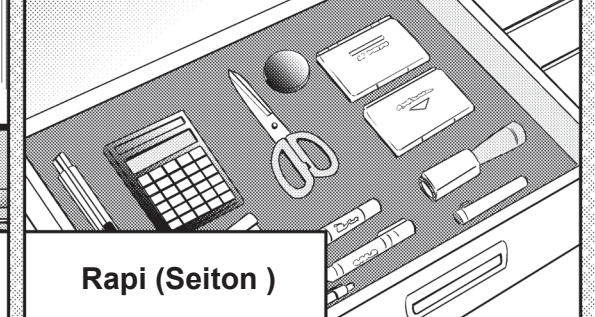


Buang barang yang tidak perlu.



Ringkas (Seiri)

Rapikan dan simpan barang yang diperlukan.



Rapi (Seiton)

Resik (Seiso)

Bersihkan tempat kerja.



Rawat (Seiketsu)

Menjaga tempat kerja dan orang yang bekerja dalam keadaan bersih.



Jika tempat kerjanya menerapkan 4S dengan saksama, pasti semua orang dapat bekerja dengan nyaman, ya.

Saya juga akan mencoba melakukannya dari hal-hal di sekitar saya!

Referensi: "Dasar dari 4S" Asosiasi Pencegahan Kecelakaan Kerja Pusat

Hipertermia*

* Kondisi tubuh yang tidak sehat seperti pusing akibat suhu atau kelembapan yang tinggi.

Tidak peduli usia dan tempat,

hipertermia dapat dialami oleh siapa pun tergantung kondisinya.

Saya akan memberitahu cara agar tidak mengalami hipertermia pada saat musim panas di Jepang yang panas!

Poin penting dalam penanggulangan 1
Konsumsi cairan dan garam dengan frekuensi yang sering



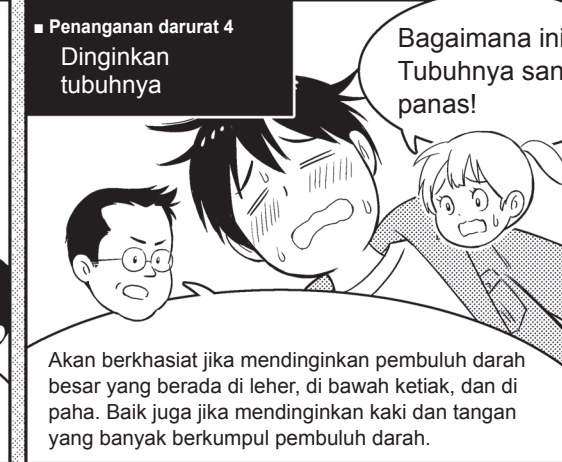
Poin penting dalam penanggulangan 2
Istirahat di tempat yang sejuk



Poin penting dalam penanggulangan 3
Segera lapor jika merasakan hal yang aneh



Walaupun begitu, segera berikan penanganan darurat jika terjadi hipertermia.



Referensi: "Mari Cegah Hipertermia Bersama-sama!" Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan

Alat pelindung diri keselamatan dan kesehatan kerja



Helm

Melindungi kepala pada saat benda jatuh dari atas atau pada saat terjatuh dari ketinggian.

Empat poin penting untuk dapat menggunakan dengan aman

1. Pasang dan kencangkan tali dagu
2. Kenakan dengan posisi tidak miring
3. Tidak menggunakan helm yang sudah rusak
4. Patuhi masa pakai helm

Khususnya tali dagu, pastikan untuk mengencangkannya!



Kacamata pelindung

Mencegah masuknya debu atau percikan mengenai mata.



Alat pelindung kedap suara



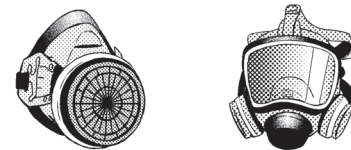
Digunakan untuk melindungi telinga dari suara bising. Bedakan peralatan yang digunakan sesuai dengan lingkungan bisingnya.

Alat pelindung untuk pernapasan

Mencegah terhirupnya gas atau debu di udara.

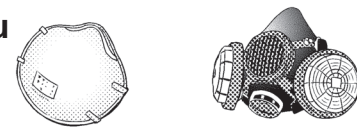
Masker gas

Mencegah menghirup gas yang beracun.



Masker anti debu

Mencegah menghirup debu di udara.



Masker non-woven atau kasa tidak memiliki fungsi seperti ini!



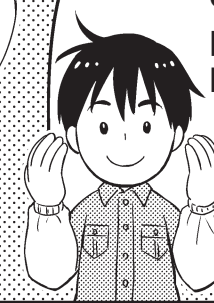
Sarung tangan

Mencegah tangan mengalami luka bakar, teriris, atau selip pada saat mengangkat barang. Bedakan penggunaan antara bahan kain dengan karet tergantung tujuan penggunaannya.

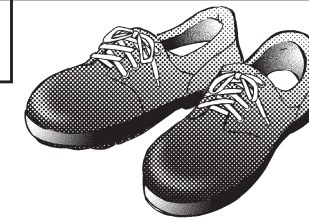
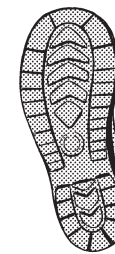


Sarung tangan pelindung bahan kimia

Sarung tangan pelindung yang digunakan untuk melindungi kulit dari zat kimia.



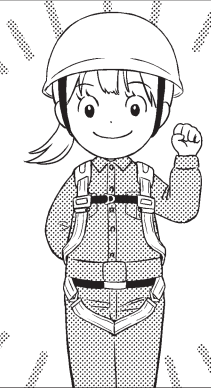
Sepatu safety



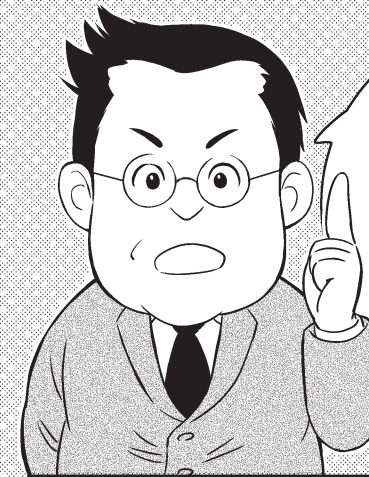
Melindungi kaki dari benda berat yang terjatuh, menginjak paku, atau terjepit mesin.

Harness

Digunakan untuk mencegah terjatuh dari ketinggian.



Alat pelindung diri tidak ada artinya jika tidak digunakan dengan tepat pada waktu dan tempat yang seharusnya!



Poin penting dalam penanggulangan 1

Pilih alat pelindung diri yang sesuai dengan lingkungan kerja dan zat atau pekerjaan yang ditangani masing-masing!



Poin penting dalam penanggulangan 2

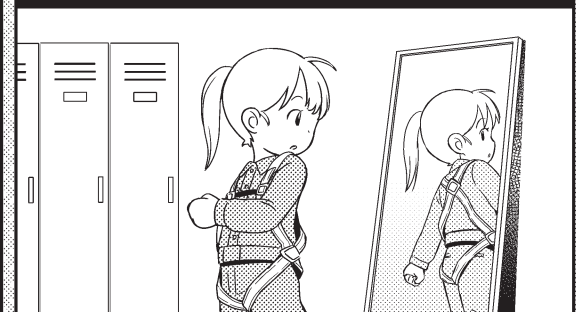
Pilih alat pelindung diri yang sesuai dengan ukuran tubuh seperti wajah, kaki, atau tangan!



Jika ukurannya tidak sesuai, segera minta untuk diganti.

Poin penting dalam penanggulangan 3

Kenakan dan gunakan dengan benar. Tidak akan berfungsi dengan baik jika tidak dikenakan dan digunakan dengan benar!



Rambu keselamatan

Terdapat lima jenis rambu keselamatan. Di sini akan diperkenalkan beberapa rambu yang umum!

Rambu keselamatan bertujuan untuk "memvisualisasikan" potensi bahaya atau informasi penting di tempat kerja agar pekerja dapat bekerja dengan aman



Rambu larangan



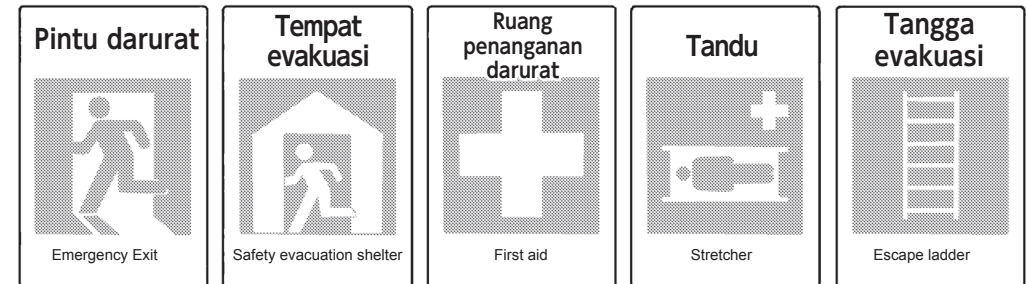
Rambu petunjuk



Rambu peringatan



Rambu kondisi aman



Rambu pemadaman kebakaran



Ada berbagai jenis rambu keselamatan, ya.

Dengan di-"visualisasi", siapa pun dapat mengerti dengan mudah mengenai apa yang bahaya dan aman, ya.

Tergantung tempat kerjanya, ada berbagai macam rambu keselamatan yang digunakan

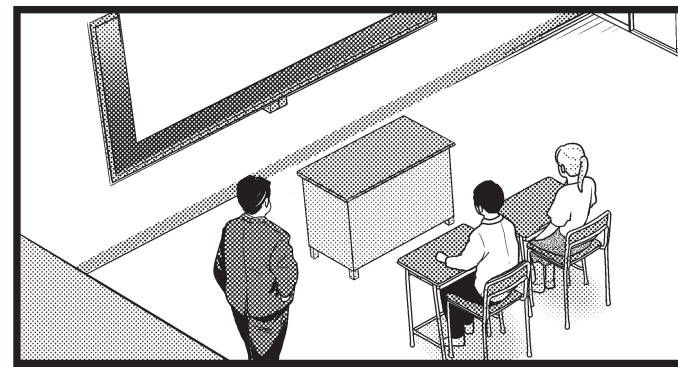
Periksalah sekali ada rambu seperti apa di tempat kerja masing-masing

Baik

Pergi dan pulang kerja

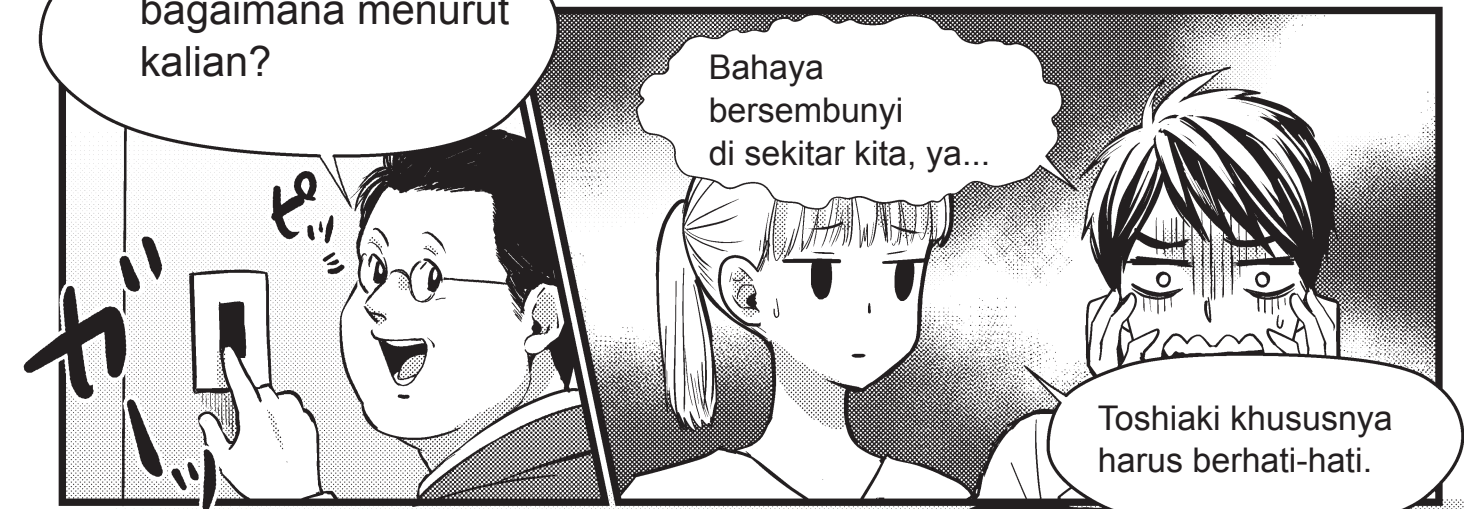
Ada bahaya juga pada saat pergi dan pulang kerja.

Sudah jelas bahwa, kecelakaan pasti akan berkurang jika semua orang mematuhi peraturan lalu lintas.



Nah, kalian sudah melihat kecelakaan kerja yang mudah terjadi,

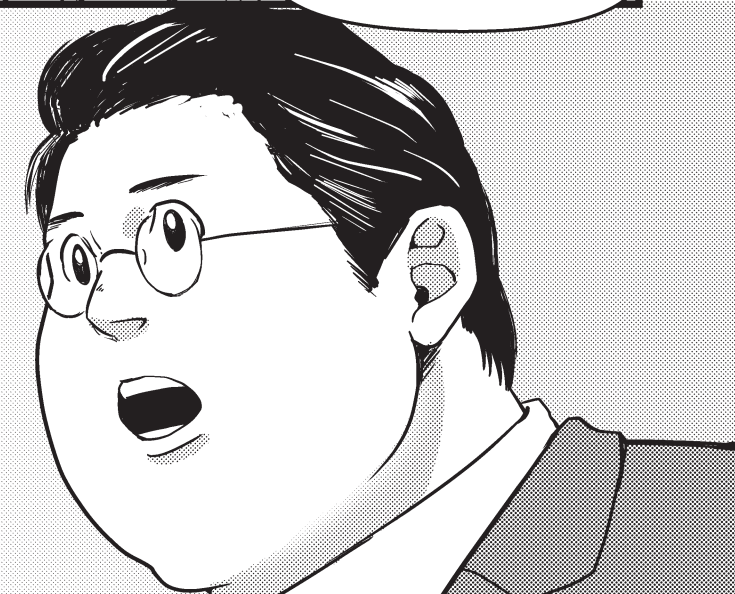
bagaimana menurut kalian?



Bahaya bersembunyi di sekitar kita, ya...

Toshiaki khususnya harus berhati-hati.

Jika sampai ada yang mengalami luka atau sakit, penting untuk menangani dengan cepat.





Belajar Dasar-dasar Kesehatan, Keselamatan Kerja, dan Pencegahan Kecelakaan Kerja Lewat Komik

Diterbitkan pada bulan Maret 2020

Diterbitkan oleh : Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja,
dan Kesejahteraan

Direncanakan oleh : Mizuho Information & Research Institute, Inc.

Diawasi oleh : Komite Promosi Pembuatan Bahan Ajar Kesehatan
dan Keselamatan Kerja

Asosiasi Pencegahan Kecelakaan Kerja Pusat

Dibuat oleh : Sideranch Inc.



症状・病状説明のための 指さしシート

Lembar tunjuk untuk penjelasan gejala dan kondisi sakitnya

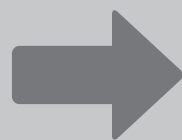
このシートの利用方法 | Cara menggunakan lembar ini

例 | Contoh

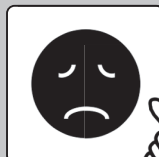
病状と、その程度を示して伝えましょう。
Sampaikan gejala dan tingkatannya.



頭が痛い
Sakit kepala



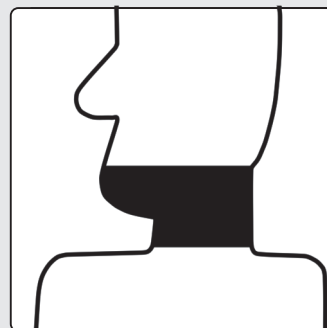
我慢できる
Bisa ditahan



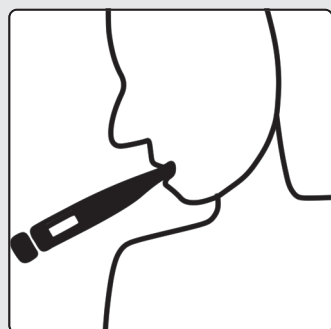
かなりつらい
Cukup berat



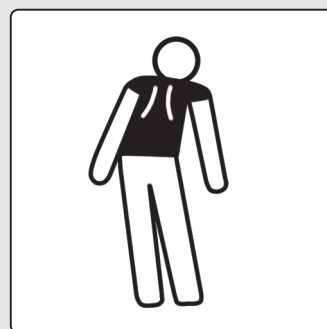
頭が痛い
Sakit kepala



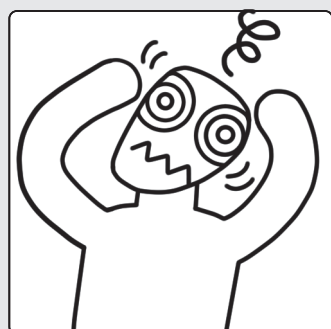
のどが痛い
Sakit tenggorokan
せきがでる
Batuk



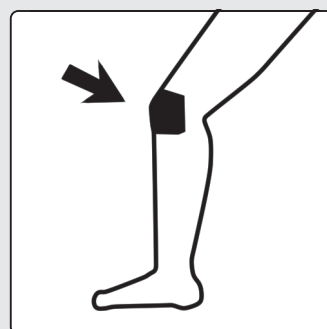
熱がある
Demam



腰が痛い
Sakit pinggang
足がしびれる
Kakinya mati rasa



めまいがする
Pusing



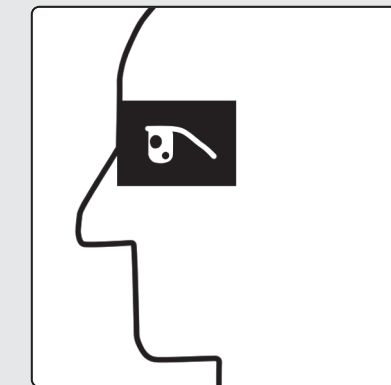
膝が痛い
Lututnya sakit
曲げられない
Tidak bisa ditekuk



おなか(胃)が痛い
Sakit perut



かぶれた
Ruam (di satu titik)



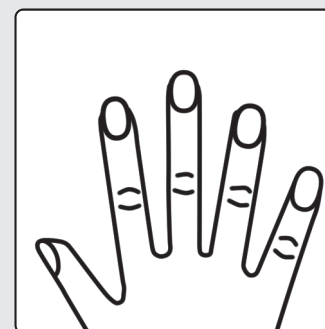
目が痛い
Sakit mata

下痢
Diare

発疹がでた
Ruam (di seluruh tubuh)

目がかゆい
Matanya gatal

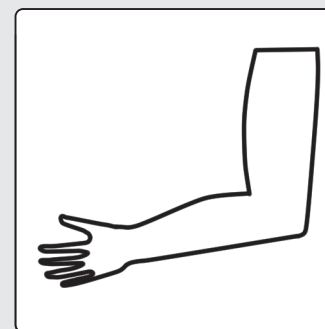
怪我をした | Mengalami cedera



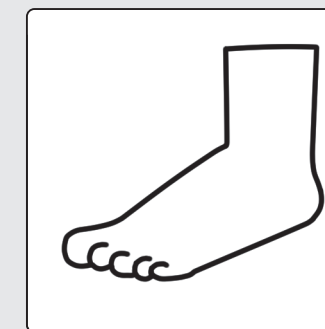
転倒した
Terjatuh
落ちた
Jatuh (dari...)



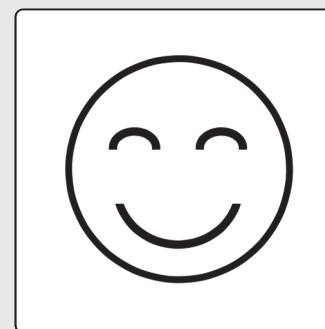
刺さった
Tertusuk
やけどした
Terbakar



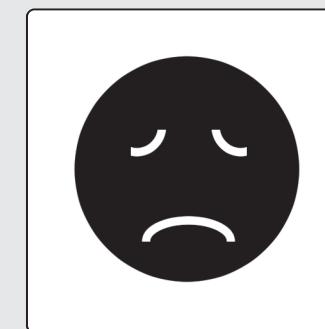
切った
Tersayat



ぶつかった
Menabrak



我慢できる
Bisa ditahan



かなりつらい
Cukup berat



Kontak terkait materi ini

Departemen Keselamatan
Divisi Keselamatan dan Kesehatan
Kantor Standar Ketenagakerjaan
Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja, dan Kesejahteraan