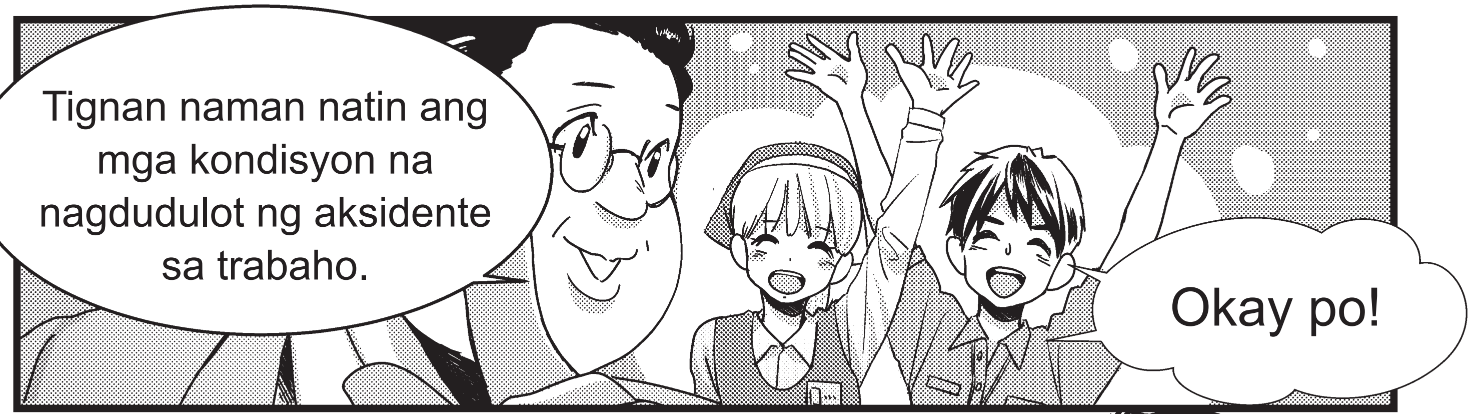
まんがでわかる

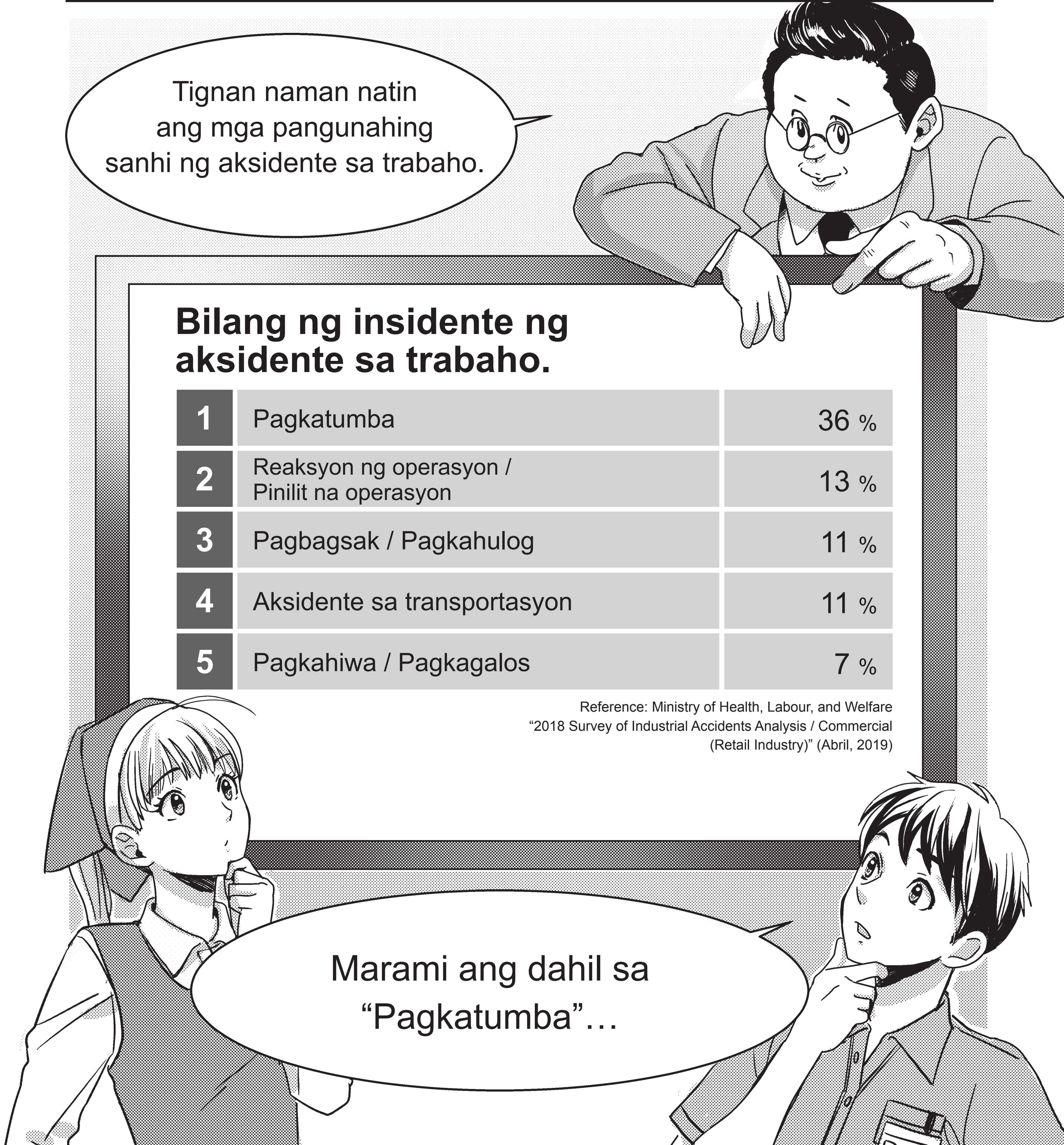
小売業の安全衛生

Filipino
タガログ語

Alamin sa Pamamagitan ng Manga
Kaligtasan at Kalusugan sa Retail Industry

Ang audiovisual material na ito ay ginawa na may layuning matutunan ang mga pangunahing pamantayan ng kaligtasan at kalusugan para sa mga manggagawa sa lugar ng trabaho na may kaugnayan sa retail industry.

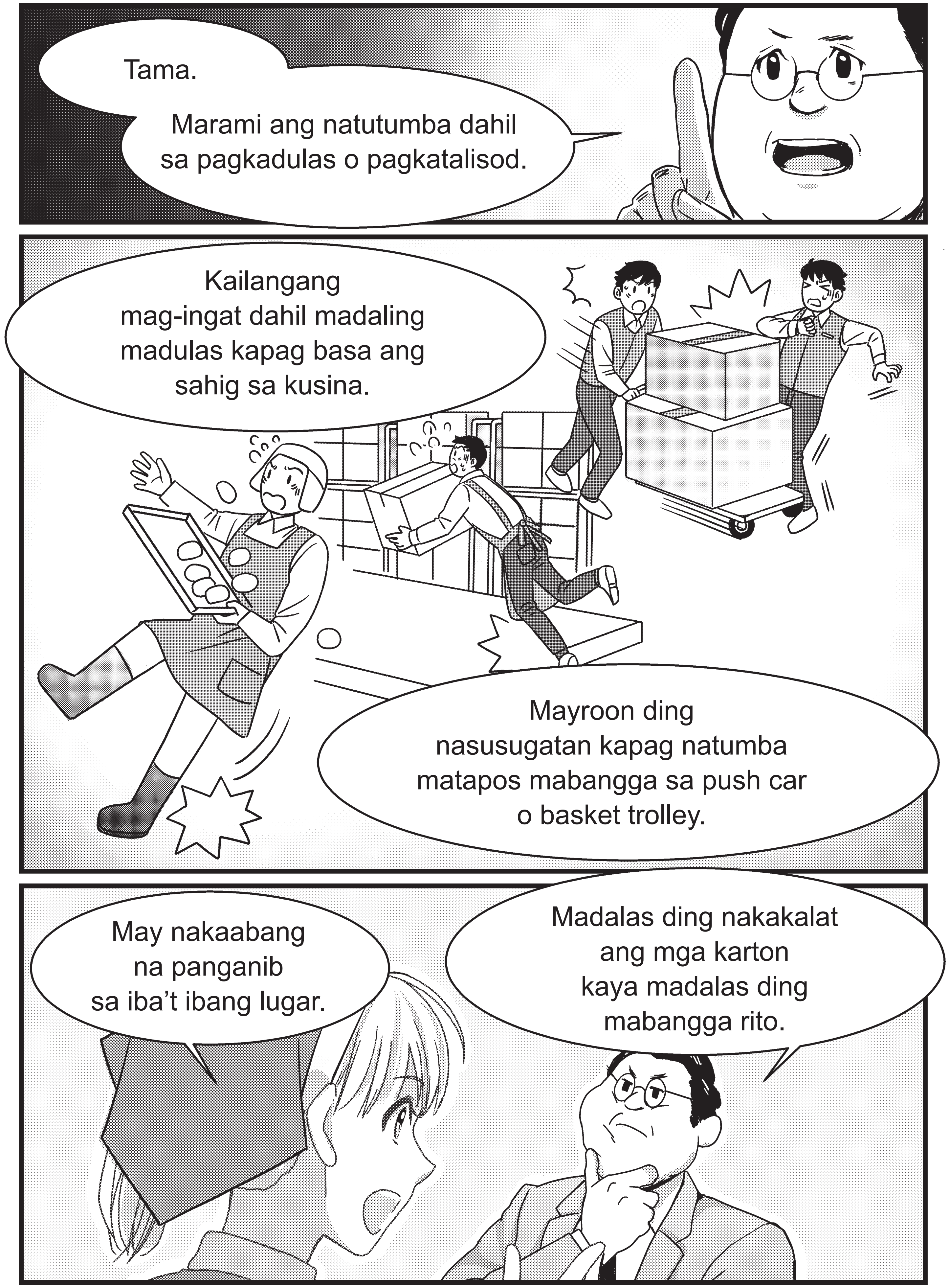




Bilang ng insidente ng aksidente sa trabaho.

1	Pagkatumba	36 %
2	Reaksyon ng operasyon / Pinilit na operasyon	13 %
3	Pagbagsak / Pagkahulog	11 %
4	Aksidente sa transportasyon	11 %
5	Pagkahiwa / Pagkagalos	7 %

Reference: Ministry of Health, Labour, and Welfare
“2018 Survey of Industrial Accidents Analysis / Commercial (Retail Industry)” (Abril, 2019)


Tama.
Marami ang natutumba dahil sa pagkadulas o pagkatalisod.
Kailangang mag-ingat dahil madaling madulas kapag basa ang sahig sa kusina.
Mayroon ding nasusugatan kapag natumba matapos mabangga sa push car o basket trolley.
May nakaabang na panganib sa iba't ibang lugar.
Madalas ding nakakalat ang mga karton kaya madalas ding mabangga rito.

Ano ang kailangan gawin para maiwasan ang pagkatumba?
Importante na magsuot ng hindi madulas na sapatos at ang pagbubukod at pagsasaayos sa paligid upang hindi matalisod.
Seiri (pagbubukod)
Seiton (pagsasaayos)
Seisou (paglilinis)
Seiketsu (paggawa ng pamantayan)
↓
4 S
Nakakatamad naman ang pagbubukod at pagsasaayos.
Pwede bang mag-ingat na lang na huwag madapa?
Huh?
Importante na panatilihin ang lugar ng trabaho na hindi madaling matumba, hindi lang para sa iyo kundi para na rin sa ibang tao!
O, opo!

Ang susunod na madalas mangyari ay ang sakit sa likod o pilay sa kamay at paa dulot ng "Reaksyon ng operasyon / Pinilit na operasyon". Madalas mangyari ito kapag nagbubuhat ng mabigat na cargo.
Lalo na sa sakit sa likod, mas dapat mag-ingat dahil kapag nangyari na ito ng isang beses, mahirap na iwasan.
Kapag seryosong nasaktan, mag-aalala ang pamilya at magkakaroon ng problema sa pinagkakakitaan…
Dahil dito, importante ang pag-iingat para hindi masaktan.
Madalas mangyari sa loob ng tindahan ang "Pagbagsak/Pagkahulog" sa tuwing nagre-restock.
LE
Kailangan din pala alamin ang tamang paggamit ng footstool o stepladder.

Marami rin bang insidente ng "Pagkahiwa / Pagkagalos"?
Halimbawa, sa pagbukas ng cargo,
Kailangang mag-ingat sa paghawak ng matalim na bagay dahil maaaring mahiwa ang kamay sa cutter o karton.
Nakakatakot…
カチッ‥‥
Ngayon naman,
ガーッ
おおっ
Tignan natin
1
Ang eksena sa lugar ng trabaho.
ジジ…

CASE 1

Abala dahil unang araw ng sale tapos umuulan pa mula kaninang umaga…
Nakakainis naman.
ザァァァ
パタン
ジー
きゅっ
Oras na yata palitan ko ang sapatos na ito dahil manipis na ang suelas.
Pero huwag na nga muna…
ガチャ
Ang daming cargo lalo na ngayong araw.
Oy, pwede bang bilisan mo sa pagdala ng karton na iyon?
おーい！お水
Opo.

つるっ
Hala!
Okay ka lang?
Basa pala ang sahig.

Okay, okay lang!
Ako na ang bahala rito, mag-restock ka na sa tindahan.
Opo, papunta na!
タッ
バタン
Oh
Manipis na ang suelas ng sapatos niya…
ゴロゴロ
タタタ
キィィ
Ahhh!
ガシャーンッ

Hala! Okay ka lang?
Ok, ok, okay lang po.
イテテ…
ヌッ
はぁーーッ
うう…
Sorry po…
Una sa lahat, ang sapatos mo,
Manipis na ang suelas kaya madaling madulas.
Magpalit ka na kaagad ng bagong sapatos.
Magpapalit na po…

Mag-ingat lalo na kapag umuulan dahil madaling madulas sa sahig.
Kapag basa ang sahig, punasan muna gamit ang mop bago magtrabaho.
Mag-iingat na po.
Isa pa, dito sa tindahan na ito, hindi ba patakaran natin ang pagdaan gamit ang kaliwang bahagi ng swing door at dahang dahang pagtulak nito?
Kahit na nagmamadali ka, hindi ka maaaring tumakbo.
Oo nga pala…
Maraming abalang nagtatrabaho sa stock room.
Ilagay ang mga tools at produkto sa itinakdang lugar.
NG
Ang lugar na ito ay pinupuntahan ng lahat kaya siguraduhin ang lubos na implementasyon ng 4S.

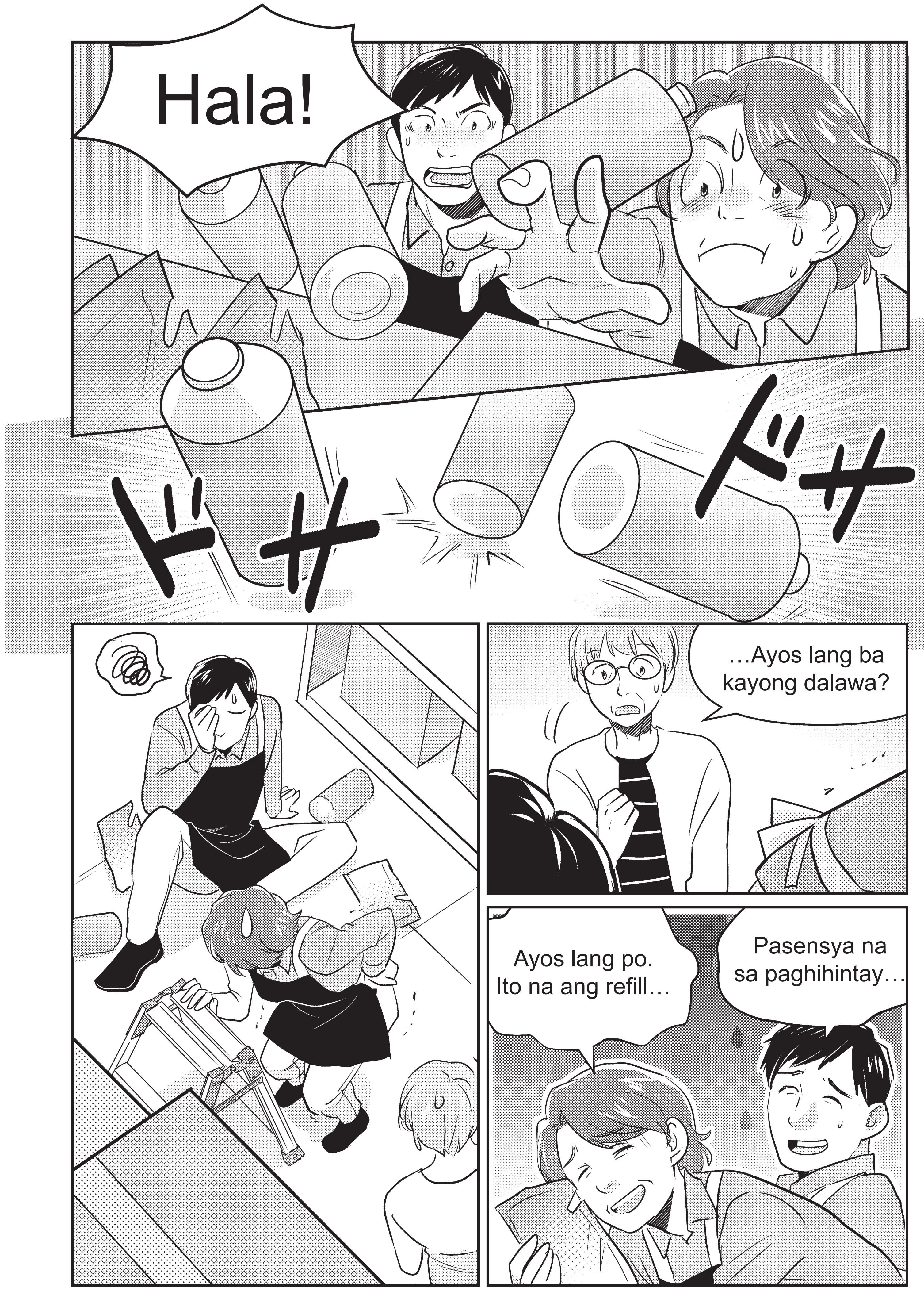
Opo…
しょぼーん
Huwag ka nang malumbay.
Ang pagsunod sa patakaran ay para siguraduhin ang kaligtasan ng lahat ng nagtatrabaho.
Ia-anunsiyo ko ito sa susunod na meeting sa umaga. Mag-ingat tayong lahat!
Ang bait niyo po…!
うるっ
Gagalingan ko po…!
スーパーYAMADA
Ayos,
Galingan mo.

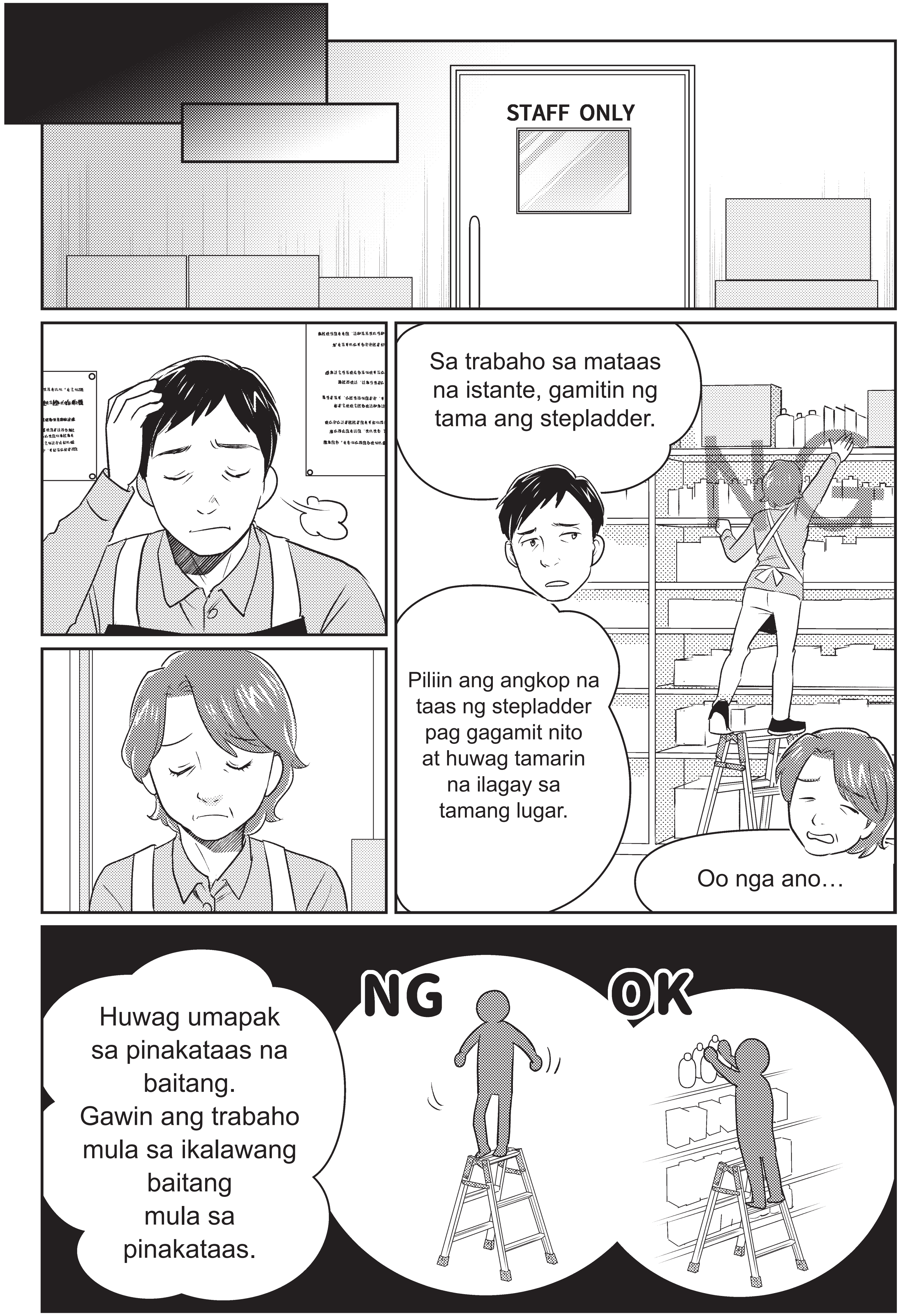
CASE 2

DRUG STORE
くすり
Unti-unti na kong nasanay sa trabaho.
Excuse me.
Ano pong maitutulong ko sa inyo.
Mayroon ba kayong refill ng bote na ito?
あら ないわ
Sandali lamang po at iche-check ko.

Boss,
Nasaan po ang stock ng refill ng shampoo na ito?
Hmmm, wala ba sa itaas ng istante?
Pupuntahan kita kaagad, pakihintay lang sandali.
Iwasan mo ang pagtakbo sa tindahan ha?
Salamat po.
Pasensiya na po at pinaghintay ko kayo.
Ayun! Kukunin ko na.
Pero hindi ko maabot. Mayroon ba akong pwedeng tungtungan…
Ah!
ガシャ

Konti…
Na lang…!
Pasensiya at nahuli ako… Teka ayos ka lang ba?
Ayos, lang… Konti na lang…
Ahhh!

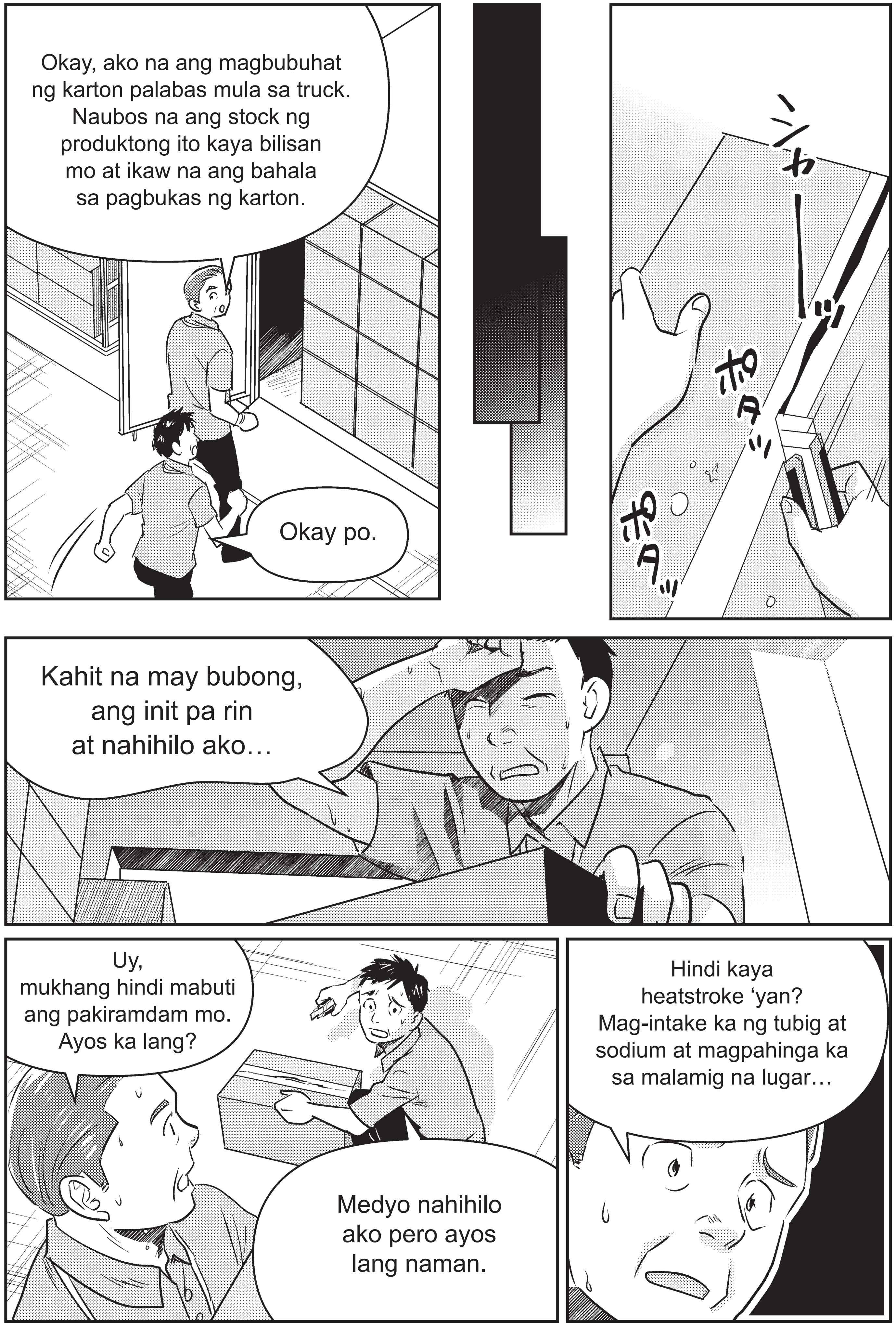

Hala!
ドサ
ドサ
…Ayos lang ba kayong dalawa?
Ayos lang po. Ito na ang refill…
Pasensya na sa paghihintay…


STAFF ONLY
Sa trabaho sa mataas na istante, gamitin ng tama ang stepladder.
NG
Piliin ang angkop na taas ng stepladder pag gagamit nito at huwag tamarin na ilagay sa tamang lugar.
Oo nga ano…
Huwag umapak sa pinakataas na baitang. Gawin ang trabaho mula sa ikalawang baitang mula sa pinakataas.
NG
OK

Kung may napansin ka, ayusin mo na. Importante ang 4S.
ゴチャァ
Tama po kayo…
Maraming salamat.
Pinakamapanganib kapag nagsisimula ka nang masanay.
…Opo!

CASE 3

Ang init ngayong araw.
Aabot daw sa 37 degrees ang pinakamainit na temperatura.
Sabi na nga ba.
Dalasan mo ang pag-intake ng tubig at sodium.
Opo.
Basang basa na rin ng pawis ang loob ng gloves.
Hubarin ko muna ito sandali.
ブロロロ…
Oy, may dumating na cargo kaya ipapasok natin ito.
Opo!


Okay, ako na ang magbubuhat ng karton palabas mula sa truck. Naubos na ang stock ng produktong ito kaya bilisan mo at ikaw na ang bahala sa pagbukas ng karton.
Okay po.
シャー
ジッ
ポタッ
ポタッ
Kahit na may bubong, ang init pa rin at nahihilo ako…
Uy, mukhang hindi mabuti ang pakiramdam mo. Ayos ka lang?
Medyo nahihilo ako pero ayos lang naman.
Hindi kaya heatstroke 'yan? Mag-intake ka ng tubig at sodium at magpahinga ka sa malamig na lugar…

Hindi mabuti ang pakiramdam ko pero kailangan magmadali.
スッ
Okay, okay lang ako!
ジャー
Hala, hindi siya naka-gloves…?
くらっ
Ughhh!
ザクッ
Ayos ka lang?
いてて

Mukhang hindi naman malalim ang sugat…
Magpahinga ka muna sa break room.
ホッ
Sorry po…
休憩室
Break Room
Mukhang hindi naman seryoso ang sugat mo.
Okay na ako.
Mabuti na lang at hindi naging malaking problema ang nangyari kanina…
Pero kapag masama ang pakiramdam, huwag na pilitin at ipagbigay-alam kaagad.
Madalas din mangyari ang heatstroke sa mainit na araw at kapag mataas ang temperatura katulad ngayong araw.

Dalasan mo ang pag-intake ng tubig at sodium!
MINERAL WATER
Regular ding magpahinga sa malamig na kwarto!
Kapag may naramdamang hindi maganda sa katawan, ipagbigay-alam kaagad!
Ito ang mga patakarang hindi maaaring suwayin.
Opo!
Bukod pa rito, ang cutter ay isang tool na pamilyar tayo at madaling gamitin pero kailangan pa rin mag-ingat sa paggamit nito.
Maliit na bahagi ng matalim na parte lang ang ilabas.
Mag-ingat sa pwesto ng mga kamay.
Sa natural na postura, dahan dahan at maingat itong gamitin.
Ituring natin ang mga ito bilang pangunahing pamantayan.

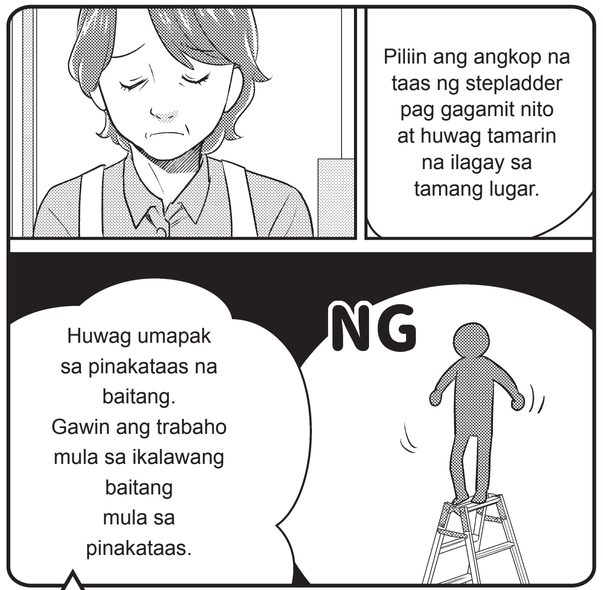
May angkop na cutter sa paghiwa ng karton.
Para sa screw type na cutter, higpitan ang screw bago gamitin.
Ang gamit ng hand gloves ay hindi lamang para pigilan ang pagdulas,
Pinoprotektahan din nito ang mga kamay. Ipinagbabawal ang basta-bastang paghubad nito.
Oo nga pala…
Mag-ingat at manatiling ligtas para sa sarili at sa pamilya!
Opo!

Mga paalala kung saan dapat mag-ingat sa retail industry

1 Mag-ingat sa basang sahig o bahid ng langis

Madaling madulas sa tubig at langis kaya magsuot ng hindi madulas na sapatos at alalahanin ang 4S.

2 Mag-ingat sa pagkahulog mula sa stepladder



Gamitin ng tama ang footstool at stepladder.

3 Mag-ingat sa mga trabahong gumagamit ng cutter

Huwag ipwesto ang kamay at paa sa direksyon kung saan papunta ang cutter.

4 Mag-ingat sa trabaho sa mainit na lugar

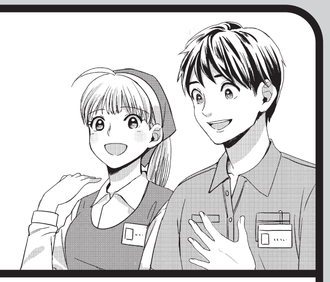
Regular na magpahinga sa malamig na lugar at mag-intake ng tubig at sodium.

*Para sa mga detalye, sumangguni sa “Alamin sa Pamamagitan ng Manga ang mga Pangunahing Pamantayan ng Kaligtasan at Kalasugan at Pag-iwas sa Aksidente sa Trabaho (common materials)”

Retail Industry

Mag-ingat din sa mga sumusunod!

Mga paalala para sa kaligtasan at kalusugan!



1 **Mag-ingat sa banggaan sa pagbukas at pagsara ng swing door.**

2 **Magbuhat ng mabigat na cargo sa tamang postura**

3 **Bigyang-pansin din ang kaligtasan ng kostumer**

Alamin sa pamamagitan ng larawan

Alamin ang mga panganib na nakaabang sa lugar ng trabaho!

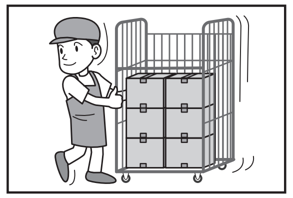
Risk Prediction Training

(Kiken Yochi Training o KYT)

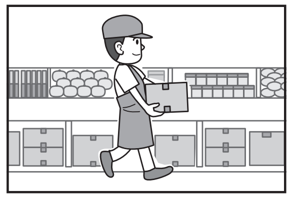
Q Isipin natin kung saan mapanganib!

A Ito ang punto ng panganib!

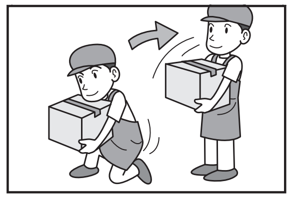
1 Hilahin paatras ang push car o basket trolley.



2 Huwag maglapag ng karton sa sahig (4S).



3 Ibaluktot ang tuhod sa pagbubuhat.



Isipin natin kung may iba pa bang mga punto ng panganib.

Alamin sa Pamamagitan ng Manga
Kaligtasan at Kalusugan sa Retail Industry

Inilathala: Marso ng 2021

Tagalathala: Ministry of Health, Labour, and Welfare
Tagaplano: Mizuho Information & Research Institute, Inc.
Suporta: Safety Education Material Working Group tungkol sa Retail Industry
Producer: Sideranch Inc.

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Kapag may katanungan ukol sa materyal na ito

Ministry of Health, Labour, and Welfare
Labour Standards Bureau
Safety and Health Department
Safety Section