

Keamanan dan Kesehatan Kerja untuk Peserta Praktik Kerja di Bidang Industri Peternakan



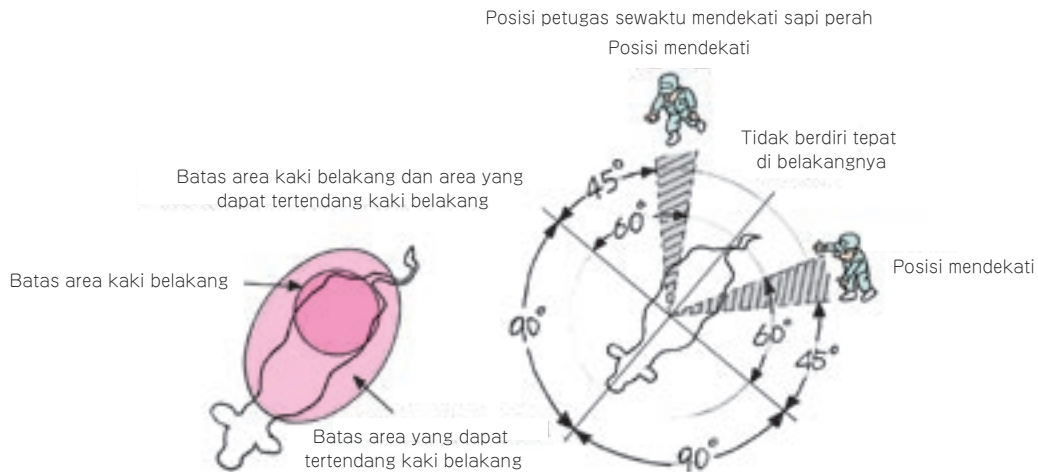
Daftar Isi

I	Perihal Penting pada Setiap Pekerjaan di Peternakan	1
1.	Perihal Penting di Pekerjaan Pemerahan Susu	1
2.	Perihal Penting di Pekerjaan Peternakan Babi	3
3.	Perihal Penting di Pekerjaan Peternakan Ayam	5
II	Perihal Penting Umum di Setiap Pekerjaan	7
1.	Perihal Penting Sebelum Memulai Pekerjaan	7
2.	Perihal Penting Sewaktu Melakukan Pekerjaan	9
3.	Perihal Penting Sewaktu Mengoperasikan Forklift dan Sejenisnya	11
4.	Perihal Penting di Lingkungan Kerja	11
5.	Perihal Penting Mengenai Penanganan dan Sebagainya Sewaktu Terjadi Keadaan Darurat	13
6.	Perihal Penting untuk Menjaga Kesehatan	13
Lampiran 1	Pencegahan Kecelakaan Lalu Lintas	15
Lampiran 2	Formulir Cek Kondisi Jiwa dan Raga	17
Lampiran 3	Pencegahan Kebakaran di Asrama	18

I . Perihal Penting pada Setiap Pekerjaan di Peternakan

1. Perihal Penting di Pekerjaan Pemerahan Susu

- 1) Hati-hatilah karena kadang-kadang sapi perah menendang dengan kaki belakang. Hampirilah sapi perah menyamping dari belakang.



- 2) Juga, kalau pemerah susu dengan alat pemerah (milker), hati-hatilah supaya tidak tertendang kaki belakang sapi.



- 3) Kalau menggunakan mesin pemberi makan atau peralatan untuk mengolah kotoran di kandang sapi, hati-hatilah supaya tangan dan kaki tidak terjepit.



Mesin pemberi makan otomatis



Baling-baling di bagian dalam mesin pemberi makan otomatis

Penjelasan

1) Karakteristik sapi perah

Sapi perah merupakan binatang yang penakut. Akan berjaga-jaga hanya dengan mendekatnya orang yang tidak dikenal. Kalau masuk ke kandang sapi, jangan bersuara keras atau berlari-lari, supaya tidak mengagetkan dan membuat panik sapi perah. Kalau sampai ditendang atau kaki diinjak oleh sapi perah, hampir semua kejadian disebabkan oleh kaki belakang sapi perah. Karena area yang dapat ditendang kaki belakang dan area pergerakan kaki belakang terbatas, maka janganlah masuk ke batas area ini tanpa berjaga-jaga. (Seperti gambar di kiri)

Sapi perah tidak suka kalau ada yang berdiri tepat di belakangnya. Kalau mau memindahkan sapi perah, datangilah dari samping belakang dari posisi yang dapat dilihat oleh sapi perah. (Seperti gambar di kanan)

(Keterangan di atas dan gambar di kiri dibuat berdasarkan dokumen yang didapat dari National Livestock Breeding Center atau Pusat Pembiakan Ternak Nasional (termasuk kutipan dari The Behavior of Dairy Cattle atau Tingkah Laku Ternak Pemerahan Susu oleh Seiji Kondo yang diterbitkan Dairyman).)

2) Pemerahan susu

Pemerahan susu menggunakan mesin khusus yang disebut "Milker."

Kalau menggunakan cara pemeliharaan terikat, sewaktu memasang milker dan memasukkan puting susu, sebelum memegang puting susunya sentuhlah badan sapi dengan ramah dan bersihkan puting susunya sampai bersih, untuk memberikan perasaan tenang kepada sapi perah tersebut, hati-hatilah supaya tidak ditendang atau diinjak oleh sapi perah.

Kalau menggunakan cara kandang sapi bebas (cara memelihara lepas), pemerahan dilakukan pada fasilitas khusus yang disebut "Milking Parlor." Umumnya, dapat melakukan pemerahan susu 10 ekor sapi sekaligus. Kalau tiba saatnya melakukan pemerahan, sapi-sapinya masuk ke dalam milking parlor, di dalamnya petugas memasangkan milker, setelah selesai maka sapi-sapi perahnya keluar.

Juga sewaktu memasangkan milker atau memasukkan puting susu ke milker, berhati-hatilah sama seperti pada cara pemeliharaan terikat.

Kalau memindahkan sapi perah ke ruang tunggu atau sejenisnya untuk menunggu giliran pemerahan, hati-hatilah supaya tidak ditendang atau diinjak oleh sapi perah.

3) Penggunaan peralatan mesin pemberi makan otomatis dan sebagainya

Mesin-mesin atau peralatan-peralatan untuk memberi makan baik itu peralatan pemberi makan atau mesin pemberi makan otomatis, kalau berhenti karena tersumbat makanan dan sebagainya, jangan sembarangan memasukkan tangan, karena sewaktu akan membersihkan yang tersumbat ada kemungkinan tiba-tiba bergerak dan menyebabkan cedera.

Kalau terjadi penyumbatan, hubungilah petugas penanggung-jawab, kemudian ikutilah petunjuknya.

Sesuai dengan petunjuknya, kalau membersihkan bagian suplai yang tersumbat, harus selalu melakukannya setelah mesin berhenti. Kalau melakukan pengecekan/pemeliharaan juga sama.

Mengenai pemrosesan kotoran di dalam kandang sapi, banyak yang menggunakan "Barn Cleaner" (alat untuk mengaduk kotoran dengan tanah dan membawanya ke luar) atau "Barn Scraper" (alat untuk mengumpulkan kotoran di lorong), kalau menggunakan alat-alat ini patuhilah cara pemakaian yang ditentukan.

Kalau membersihkan kandang dengan cara manual menggunakan tangan pun, patuhilah prosedur yang ditetapkan.

2. Perihal Penting di Pekerjaan Peternakan Babi

1) Karena babi merupakan hewan penakut, hati-hatilah untuk tidak mengagetkannya.



2) Babi ada kalanya menyeruduk, berhati-hatilah!
Kalau melakukan pekerjaan memindahkan (menggiring) babi untuk dikirim, khususnya ada kalanya diseruduk, berhati-hatilah.



3) Kalau menggunakan mesin pemberi makan otomatis, hati-hatilah jangan sampai tangan atau anggota tubuh lainnya terjepit.
Mengenai pekerjaan membersihkan kandang babi, patuhilah prosedur yang ditetapkan.



Mesin pemberi makan otomatis



Baling-baling di bagian dalam mesin pemberi makan otomatis

4) Pada kandang babi yang tidak ada jendelanya, pastikanlah jalur evakuasi.



Pintu keluar saat darurat

Penjelasan

1) Karakteristik babi

Babi merupakan binatang yang sangat penakut. Kalau sampai stres maka tidak akan gemuk, maka tidak boleh dikagetkan. Akan tetapi, rasa ingin tahunya besar, menggigit benda yang menonjol, bahkan lehernya terjepit pada pagar. Dan juga, suka kebersihan sehingga tempat buang air juga tertentu. Dengan pengertian seperti ini, marilah menangani babi.

2) Hal-hal yang perlu diperhatikan sewaktu melakukan pekerjaan memindahkan babi

Pada babi konsumsi, dalam tahap pemeliharaan babi ada kalanya mengganti kandang, dan memindahkan babi untuk tujuan pengembangbiakan dan sebagainya. Saat itu, kalau sembarangan menangani babi, karena ada kalanya cedera diseruduk babi, pakailah peralatan khusus dan sejenisnya, untuk penggunaannya patuhilah petunjuk petugas penanggung-jawab.

3) Penggunaan peralatan mesin pemberi makan dan sebagainya

Peralatan pemberi makan atau mesin/peralatan untuk memberi makan, kalau berhenti karena tersumbat makanan dan sebagainya, jangan sembarangan memasukkan tangan, karena sewaktu akan membersihkan yang tersumbat ada kemungkinan tiba-tiba bergerak dan menyebabkan cedera. Kalau terjadi penyumbatan, hubungilah petugas penanggung-jawab, kemudian ikutilah petunjuknya. Sesuai dengan petunjuknya, kalau membersihkan bagian suplai yang tersumbat, harus selalu melakukannya setelah mesin berhenti. Kalau melakukan pengecekan/pemeliharaan juga sama. Dan juga, mengenai kotoran babi, ada cara membuat fasilitas membuang kotoran di lorong akses atau cara dengan lantai bercelah untuk menjatuhkan kotorannya ke bawah. Kalau bekerja membersihkan kandang babi, dengan mematuhi prosedur yang ditetapkan merupakan langkah pertama untuk tidak cedera.

4) Yang lainnya

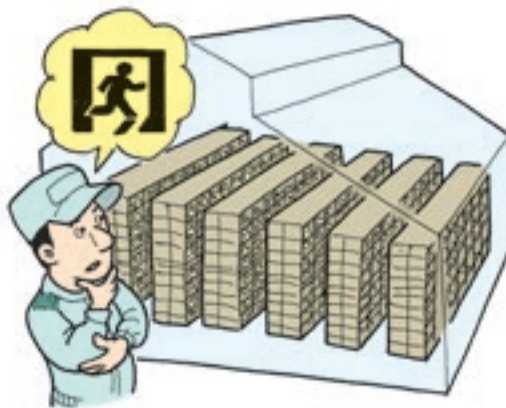
Pada kandang babi tanpa jendela, pastikanlah jalur evakuasi untuk kalau terjadi kebakaran dan sebagainya.

3. Perihal Penting di Pekerjaan Peternakan Ayam

- 1) Kalau dikagetkan, akan panik dan menyebarkan debu ke mana-mana, hati-hatilah untuk tidak mengagetkannya.



- 2) Hati-hatilah juga untuk mencegah kebakaran di dalam kandang ayam. Pada kandang ayam tanpa jendela, pastikanlah jalur evakuasinya.



- 3) Kalau menggunakan peralatan mesin pemberi makan otomatis atau alat pemilih dan pengepak telur ayam (GP Center) dan sebagainya, hati-hatilah jangan sampai tangan dan anggota tubuh lainnya terjepit. Kalau membersihkan kandang ayam, patuhilah prosedur yang ditetapkan.



Penjelasan

1) Karakteristik ayam

Kalau mendadak dikagetkan suara keras atau sinar cahaya yang kuat, akan panik dan menyebarkan debu ke mana-mana, hati-hatilah untuk tidak mengagetkannya.

2) Pencegahan kebakaran dan sebagainya

Pada ruangan hangat untuk memelihara anak ayam yang baru lahir, karena banyak yang menggunakan gas, minyak, listrik dan sebagainya, hati-hatilah untuk mencegah kebakaran dan sebagainya.

Dan juga, pada kandang ayam tanpa jendela, pastikanlah jalur evakuasi kalau terjadi kebakaran dan sebagainya.

3) Penggunaan peralatan mesin pemberi makan dan sebagainya

Peralatan pemberi makan atau mesin/peralatan untuk memberi makan, kalau berhenti karena tersumbat makanan dan sebagainya, jangan sembarangan memasukkan tangan, karena sewaktu akan membersihkan yang tersumbat ada kemungkinan tiba-tiba bergerak dan menyebabkan cedera. Kalau terjadi penyumbatan, hubungilah petugas penanggung-jawab, kemudian ikutilah petunjuknya. Sesuai dengan petunjuknya, kalau membersihkan bagian suplai yang tersumbat, harus selalu melakukannya setelah mesin berhenti.

Kalau melakukan pengecekan/pemeliharaan juga sama.

Pada pekerjaan mengumpulkan dan memilih telur ayam petelur, digunakan ban berjalan (conveyor) untuk mengumpulkan telur dan makin banyak digunakan alat pemilih dan pengepak telur ayam (GP Center) untuk memilih telur ayam dan sebagainya.

Supaya jari tangan tidak terjepit atau tergulung ke dalam mesin atau peralatan ini, kenakanlah pakaian kerja yang lengan bajunya pas dan jangan mengenakan sarung tangan.

Dan juga, kalau bekerja membersihkan kandang ayam, dengan mematuhi prosedur yang ditetapkan merupakan langkah pertama untuk tidak cedera.

Yang lainnya

Karena debu mudah muncul di dalam kandang ayam, kalau diperlukan, kenakanlah masker anti debu. Dan juga, untuk mencegah supaya ayam tidak mematuk, memakan sayap dan sebagainya, saat masih anak ayam dilakukan pemotongan ujung paruhnya (potong paruh).

II. Perihal Penting Umum di Setiap Pekerjaan

1. Perihal Penting Sebelum Memulai Pekerjaan

- 1) Sewaktu melakukan pekerjaan pertanian, supaya rambut atau pakaian dan sebagainya tidak tergulung oleh mesin, kenakanlah topi, pakaian, alat penutup dan peralatan pelindung yang cocok untuk setiap pekerjaan.



Benar



Salah



- 2) Pada saat melakukan pekerjaan, kalau ada yang tidak mengerti, bertanyalah sampai mengerti. Bertanya berkali-kali bukanlah merupakan hal yang memalukan.
- 3) Kalau menemukan mesin dan sebagainya yang kodisinya berbeda dari biasanya, atau dalam keadaan berbahaya, segera memberitahukan kepada petugas penanggung-jawab.
- 4) Harus mengikuti latihan pendidikan keamanan dan kesehatan kerja, serta pendidikan sewaktu mulai masuk bekerja. Patuhilah hal-hal penting yang diajarkan.
- 5) Camkanlah tentang rapih dan teratur, bereskanlah supaya tidak ada benda yang berserakan.



Penjelasan

1) Pakaian dan peralatan pelindung

Sewaktu melakukan pekerjaan pertanian, supaya rambut atau pakaian dan sebagainya tidak tergulung oleh mesin, kenakanlah topi, pakaian, alat penutup dan peralatan pelindung yang cocok untuk setiap pekerjaan.

3) Pengecekan mesin/peralatan

Kalau memiliki mesin/peralatan, sebelumnya harus selalu melakukan pengecekan termasuk alat pengaman atau tutup pelindungnya dan sebagainya, juga harus memastikan cara mengoperasikan dan cara memasangnya.

Kalau ada ketidaknormalan pada mesin/peralatan, alat pengaman dan sebagainya, laporkanlah kepada petugas penanggung-jawab, terimalah penyetulan, perbaikan dan sebagainya, gunakanlah setelah memastikan sudah tidak ada ketidaknormalan.

4) Pendidikan sewaktu diterima bekerja

Sewaktu diterima bekerja di setiap lokasi pertanian, kalau menggunakan peralatan mesin dan sebagainya, kalau ada penjelasan (pendidikan) mengenai cara pengoperasian, cara menggunakan alat pengaman, prosedur kerja, pengecekan sewaktu memulai pekerjaan, dengarkanlah dengan baik dan pahami.

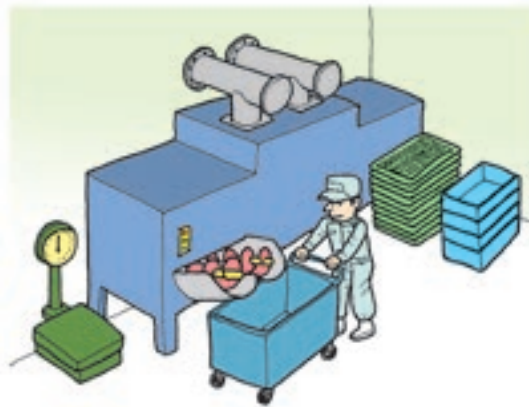
Dan juga, dengarkan penjelasan (pendidikan) dan pahami tentang rapih/teratur, menjaga kebersihan, mencegah sakit, penanganan darurat kalau ada kecelakaan dan sebagainya.

5) Rapih, teratur

Kerapihan dan keteraturan merupakan dasar untuk menjaga keamanan dan kesehatan kerja, merupakan hal yang sangat penting supaya tidak cedera.

2. Perihal Penting Sewaktu Melakukan Pekerjaan

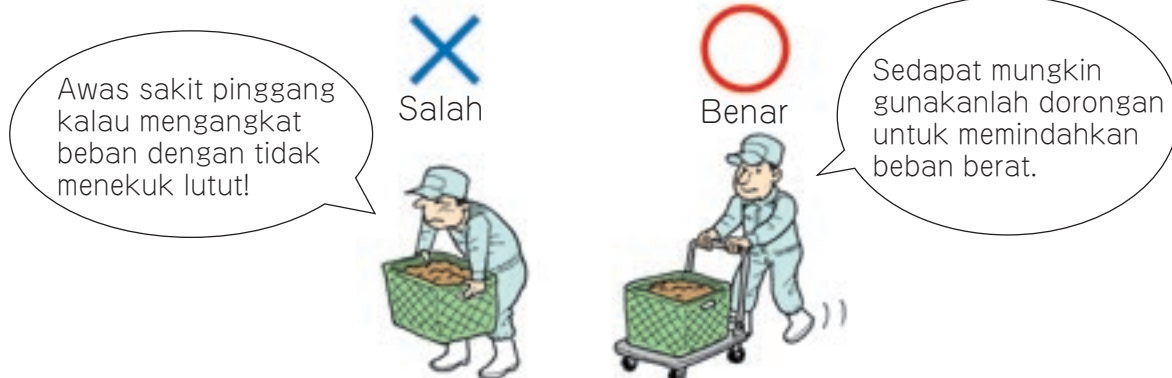
- 1) Sewaktu bekerja, kalau kondisi mesin berbeda dari biasanya, atau dalam keadaan berbahaya, segera laporkan kepada petugas penanggung-jawab.
- 2) Marilah berkonsentrasi pada pekerjaan sendiri sewaktu sedang bekerja. Berbicara dengan orang lain, berguyon, memikirkan hal lain selain pekerjaan merupakan penyebab terjadinya cedera.
- 3) Jangan lengah walaupun sudah terbiasa dengan pekerjaan, bahkan pekerjaan sederhana sekalipun, perhatikanlah keamanan dan kesehatan kerja.
- 4) Berhati-hatilah supaya tidak tergulung oleh bagian berputar dari mesin.



- 5) Berhati-hatilah supaya tidak terpeleset atau jatuh ke bawah sewaktu sedang bekerja.



- 6) Berhati-hatilah supaya tidak sakit pinggang.



Penjelasan

1) Pengecekan mesin/peralatan

Sewaktu bekerja, kalau terjadi ketidaknormalan pada mesin/peralatan, alat pengaman dan sebagainya, laporkanlah kepada petugas penanggung-jawab, terimalah penyetelan, perbaikan dan sebagainya, gunakanlah setelah memastikan sudah tidak ada ketidaknormalan.

4) Pencegahan tergulung

Kalau menggunakan mesin yang ada bahaya tergulung, kenakanlah pakaian yang lengan baju atau kelimannya ketat, rambut diatur pendek kemudian ditutupi topi atau helm, jangan menggunakan benda yang mudah tergulung seperti handuk tangan dan sebagainya, jangan memakai sarung tangan. Dan juga, tidak boleh menyentuh bagian berputar mesin. Kalau membersihkan, mengecek, melumasi dan sebagainya bagian berputar mesin, lakukanlah setelah mesin berhenti.

5) Pencegahan terpeleset, terjatuh

- * Pencegahan cedera bagian kepala
Kalau melakukan pekerjaan yang ada bahaya terpeleset, terjatuh, benda jatuh, benda jatuh beterbangan dan lainnya, gunakanlah alat pelindung bagian kepala seperti helm dan sebagainya.
- * Pencegahan cedera kaki dan terjatuh
Kalau melakukan pekerjaan yang ada bahaya jatuhnya benda berat, benda jatuh beterbangan, bahaya menginjak paku dan lainnya, marilah mengenakan penutup atau alat pelindung yang tepat seperti sepatu keamanan, pelindung kaki dan lainnya. Dan juga, untuk bahan pelindung, pilihlah yang tidak licin.
- * Tangga
Janganlah memasangnya di tempat yang tidak stabil.
Gunakanlah setelah alat penahan untuk mencegah terbuka terpasang dengan baik.
Kalau memasangkan tangga, pasanglah tegak lurus kalau dilihat dari depan, sudut kemiringannya tepat terhadap tembok.
Dan juga, tempat pijakan atasnya kalau langsung disandarkan ke permukaan yang melengkung, tangga tersebut akan bergeser menyamping membuatnya tidak stabil, maka jangan menyenderkannya ke pohon dan sejenisnya.

6) Penanganan sakit pinggang (mempertimbangkan postur sewaktu bekerja, menangani benda berat)

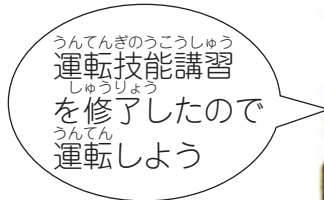
Untuk pekerjaan yang postur tubuh harus membungkukkan pinggang atau yang harus bekerja lama dengan postur yang sama, maka keletihan akan terkonsentrasi pada leher, pundak, pinggang dan lainnya, menjadi penyebab kekakuan pundak, sakit pinggang dan sebagainya, dan juga menjadi penyebab terjadinya kecelakaan, marilah memperbaiki postur kerja dengan menggunakan bangku kerja yang tepat dan sebagainya.

Dan juga, berusaha mengembalikan kesegaran tubuh dengan berolahraga atau beristirahat. Karena memindahkan beban berat ada kalanya menjadi penyebab terjatuh atau sakit pinggang, berusaha mengurangi beban dengan membagi beban, memindahkannya sebagian-sebagian, menggunakan gerobak dan sebagainya.

Untuk benda berat, berlututlah, angkatlah dengan sedapat mungkin mendekati benda tersebut ke badan.

3. Perihal Penting Sewaktu Mengoperasikan Forklift dan Sejenisnya

- 1) Untuk mengoperasikan forklift, , tidak boleh kalau tidak menyelesaikan Kursus Keahlian Mengoperasikan Forklift.
- 2) Untuk mengoperasikan shovel loader, tidak boleh kalau tidak menyelesaikan Kursus Keahlian Mengoperasikan Shovel Loader dan Sejenisnya.



Saya sudah menyelesaikan Kursus Keahlian Mengoperasikan, mari mengoperasikan!

4. Perihal Penting di Lingkungan Kerja

- 1) Pada pekerjaan di musim panas dalam lingkungan yang sangat panas, berhati-hatilah supaya tidak sampai terkena sakit demam tinggi.



- 2) Pada pekerjaan di musim dingin dalam lingkungan yang sangat dingin, berhati-hatilah jangan sampai menimbulkan kecelakaan kerja karena gerakannya menjadi kaku dan melakukan kesalahan yang tidak terduga.



Penjelasan

3 Mengoperasikan Forklift

- 1) Ada kalanya menggunakan forklift sewaktu memindahkan karung makanan ternak. Pekerjaan mengoperasikan forklift yang beban maksimumnya di atas 1 ton, tidak boleh mengoperasikan kalau tidak menyelesaikan Kursus Keahlian Mengoperasikan Forklift.
- 2) Ada kalanya menggunakan shovel loader untuk memindahkan kotoran kandang ternak. Pekerjaan mengoperasikan shovel loader yang beban maksimumnya di atas 1 ton, tidak boleh mengoperasikan kalau tidak menyelesaikan Kursus Keahlian Mengoperasikan Shovel Loader dan Sejenisnya.
Namun, walaupun tampak luarnya mirip dengan shovel loader, akan tetapi kendaraan yang bergerak dengan 4 roda, termasuk dalam Kategori Kendaraan Mesin Konstruksi. Untuk pekerjaan mengoperasikan kendaraan mesin konstruksi, tidak boleh dilakukan kalau tidak menyelesaikan Kursus Keahlian Mengoperasikan Jenis Kendaraan Mesin Konstruksi.
Yang mana pun, tidak boleh mengemudikannya kalau tidak mempunyai kualifikasi seperti disebutkan di atas.

4 Lingkungan Kerja

- 1) Pada pekerjaan di musim panas dalam lingkungan kerja yang sangat panas, perhatikanlah hal-hal berikut ini supaya tidak terkena sakit demam tinggi.
 - *Selain berusaha tidak melakukan pekerjaan saat temperatur tinggi di siang hari, banyaklah beristirahat, berusahalah kalau memungkinkan untuk mengurangi jam kerja. Banyak meminum air, minumlah secukupnya untuk menggantikan zat cair yang terbuang dari keringat.
 - *Pakailah topi dan pakaian yang memudahkan keringat menguap. Dan juga, sedapat mungkin bekerjalah di tempat yang teduh.
 - *Untuk pekerjaan di dalam ruangan, supaya temperatur di dalam ruangan tidak terus naik, buatlah supaya angin mudah lewat, berusahalah untuk melakukan sirkulasi udara di dalam ruangan.
- 2) Untuk pekerjaan di musim dingin dalam lingkungan yang sangat dingin, perhatikanlah hal-hal berikut ini supaya tidak menimbulkan kecelakaan kerja karena gerakannya menjadi kaku dan melakukan kesalahan yang tidak terduga.
 - *Selain berusaha tidak melakukan pekerjaan di pagi dan sore hari sewaktu temperaturnya rendah, banyak beristirahat untuk menghangatkan badan, berusahalah mengurangi jam kerja di tempat yang dingin. Marilah menjaga suhu tubuh tidak menurun drastis dengan mengenakan pakaian pelindung dingin, sarung tangan pelindung dingin.
 - *Kalau kaki dan tangan menjadi dingin, hangatkanlah untuk memulihkan peredaran darah, marilah bekerja kembali setelah memastikan tangan dan kaki bergerak dengan baik.
 - *Kalau mengalami perubahan temperatur yang mendadak, ada bahaya pengaruh buruk terhadap pengaturan temperatur tubuh dan tekanan darah, marilah menyesuaikannya dengan mengenakan pakaian yang tepat.

5. Perihal Penting Mengenai Penanganan dan Sebagainya Sewaktu Terjadi Keadaan Darurat

- 1) Pastikanlah penanganan kalau terjadi keadaan darurat.
- 2) Marilah memastikan jalur evakuasi, tempat menyimpan alat pemadam kebakaran dan sebagainya kalau terjadi bencana kebakaran dan lain-lain.
- 3) Marilah memastikan cara penanganan binatang berbahaya seperti serangga contohnya lebah dan lainnya, ular atau beruang.
- 4) Marilah segera mengungsi ke tempat yang aman kalau terjadi cuaca buruk seperti sambaran petir dan sebagainya.

6. Perihal Penting untuk Menjaga Kesehatan

- 1) Melakukan pemeriksaan kesehatan saat masuk kerja, pemeriksaan kesehatan berkala, berusaha memelihara kesehatan setiap hari.
- 2) Perhatikanlah supaya sakit otak/jantung tidak muncul.

Faktor Berbahaya dalam Lingkungan Kerja

1. Melakukan pekerjaan yang panjang jam kerjanya
2. Karena tugas kerja larut malam/ketegangan atau stres secara mental dan sebagainya

Tiga Faktor Berbahaya Terbesar untuk Penderita Sakit Otak dan Jantung

Faktor Berbahaya dalam Kehidupan Sehari-hari

1. Kurang tidur
2. Kenaikan berat badan mendadak karena konsumsi minuman beralkohol dan makan berlebihan/makanan yang tidak seimbang dan sebagainya

Faktor Berbahaya dalam Menjaga Kesehatan

1. Adanya ketidaknormalan tubuh yang diketahui dari pemeriksaan kesehatan
2. Ada terasa gejala seperti dada sakit dan sebagainya

- 3) Perhatikanlah juga kesehatan mental.

Penjelasan

5. Penanganan dan Sebagainya Sewaktu Terjadi Keadaan Darurat

- 1) Marilah memastikan sistem laporan dalam keadaan darurat untuk persiapan menghadapi kecelakaan yang tidak diharapkan. Kuasailah pengetahuan menangani keadaan darurat.
- 2) Marilah memastikan jalur evakuasi, tempat menyimpan alat pemadam kebakaran dan sebagainya kalau terjadi bencana kebakaran dan lainnya.
Khususnya, pada kandang ayam atau kandang babi tanpa jendela, pastikanlah dengan baik jalur evakuasinya.
- 3) Pada pekerjaan pertanian, tergantung wilayah dan musimnya, ada kalanya bahaya dari serangga seperti lebah, ular atau beruang. Marilah memastikan cara penanganan binatang berbahaya seperti ini dan penanganan darurat kalau sampai terjadi kecelakaan.
- 4) Marilah segera mengungsi ke dalam ruangan gedung yang aman kalau terjadi cuaca buruk seperti sambaran petir dan sebagainya. Kalau ada petir atau hujan petir, tidak boleh berlindung di bawah pohon.

6. Menjaga Kesehatan

- 1) Melakukan pemeriksaan kesehatan saat masuk kerja, pemeriksaan kesehatan berkala, berusaha memelihara kesehatan setiap hari.
Hindari minum minuman beralkohol dan konsumsi makanan berlebihan, jalani kehidupan sehari-hari yang sehat dengan tidur dan istirahat secukupnya.
Perhatikanlah menjaga kondisi tubuh dengan beristirahat secukupnya, berusaha supaya kelelahan kerja tidak menumpuk.
- 2) Setiap tahun, peserta praktik kerja yang meninggal dunia karena sakit otak/jantung tidak sedikit jumlahnya.
Penyebab sakit otak/jantung, ada hubungannya dengan faktor-faktor berbahaya di sebelah kiri. Melalui pengecekan yang dibuat oleh JITCO [Formulir Cek Jiwa dan Raga] (dilampirkan di bagian akhir kumpulan lampiran), bagi Anda yang tingkatnya Tinggi atau Sangat Tinggi, khususnya supaya faktor-faktor berbahaya ini dapat bekurang, camkanlah hal-hal berikut ini.
 - * Marilah sedapat mungkin tidak melakukan kerja lembur yang lama.
 - * Perhatikanlah untuk menghindari kurang tidur, juga konsumsilah nutrisi yang seimbang.
 - * Melalui pemeriksaan kesehatan, berdasarkan hasil pengecekan elektrokardiogram (ECG), lemak darah, tekanan darah, kadar gula darah, pengecekan air seni dan sebagainya, patuhilah kalau ada petunjuk dari dokter.
- 3) Peserta praktik kerja, tidak sedikit yang mengalami stres karena kehidupan di negara asing, lebih dari itu kami pikir juga merasa stres karena hubungan sosial di tempat kerja.
Kalau manusia berada dalam kondisi stres, akan muncul bermacam-macam gejala sakit seperti gangguan nafsu makan, sakit perut, berdebar-debar, sakit di dada, merasa tidak enak, tidak bisa tidur, turunnya motivasi, dan sebagainya.
Untuk mengatasi stres, camkanlah hal-hal berikut ini.
 - * Camkanlah dalam hati untuk manjalani ritme kehidupan yang baik dengan menjaga tidur secukupnya, makan yang teratur, dan sebagainya
 - * Aktivitas melupakan pekerjaan yang tepat seperti bergembira mendengarkan musik yang disukai, menonton video, berbelanja, menggemari hobby, dan sebagainya
 - * Kalau ada masalah, tidak dipendam sendiri tetapi mendiskusikannya dengan keluarga, teman peserta praktik kerja, petugas pembimbing kehidupan sehari-hari

Lampiran 1 Pencegahan Kecelakaan Lalu Lintas

Kalau menggunakan sepeda untuk pergi bekerja, berbelanja dan lainnya, patuhilah 5 peraturan lalu-lintas berikut ini.

Untuk sepeda, pada dasarnya di jalan kendaraan, di jalan pejalan kaki adalah kekecualian

Pada undang-undang lalu lintas jalan, sepeda dikategorikan sebagai kendaraan ringan. Maka, di tempat yang dipisahkan jalan pejalan kaki dan jalan kendaraan, pada dasarnya berjalan di jalan kendaraan.



Peraturan mengenai sepeda biasa di jalan pejalan kaki

- Yang boleh dilakukan di jalan pejalan kaki,
 - 1) Kalau ditunjukkan dengan petunjuk jalan dan sebagainya
 - 2) Kalau yang mengendarai adalah anak-anak
 - 3) Kalau berdasarkan kondisi jalan kendaraan atau lalu-lintas tidak memungkinkan

*Namun, kalau polisi atau petugas lalu-lintas memberikan petunjuk perlunya menjaga keselamatan pejalan kaki, maka tidak boleh mengendarai sepeda di jalan pejalan kaki.

- Pejalan kaki juga

Wajib berusaha melintas menghindari [bagian yang ditetapkan sebagai jalan kendaraan umum].



Berjalan pada jalan kendaraan di sebelah kiri



Sepeda harus berjalan menepi ke sebelah kiri jalan.

Jalan pejalan kaki diprioritaskan untuk pejalan kaki, berjalanlah di sisi ke jalan kendaraan

Pada jalan pejalan kaki, dengan kecepatan yang dapat berhenti setiap saat, kalau menghalangi lintasan pejalan kaki, harus berhenti dahulu.



Mematuhi peraturan keamanan

■ Dilarang mengemudi sambil makan

Juga untuk sepeda dilarang mengemudi sambil makan



■ Dilarang mengendarai berboncengan!

Dilarang mengendarai berboncengan, kecuali dengan 1 anak kecil berumur kurang dari 6 tahun



■ Dilarang mengendarai berdampingan

Dilarang mengendarai berdampingan, kecuali di tempat yang ada petunjuk [Boleh Mengendarai Berdampingan]



■ Menyalakan lampu di waktu malam dan mengenakan pakaian yang mencolok

Perhatikanlah di waktu malam, memasang lampu depan dan lampu belakang (atau alat pemantul cahaya), serta mengenakan pakaian yang mencolok



■ Mematuhi rambu lalu-lintas

Harus mematuhi rambu lalu-lintas. Kalau ada rambu lalu lintas [untuk pejalan kaki/pengendara sepeda], patuhilah rambu tersebut.



■ Pada persimpangan jalan berhenti sejenak dan memeriksa keamanannya

Mematuhi tanda berhenti sejenak, kalau keluar dari jalan kecil ke jalan besar kurangi kecepatan. Jangan lupa memeriksa keamanannya.



Menggunakan telepon genggam sambil mengendarai

Jangan lakukan

Mengendarai dengan memakai payung



Lampiran 2 Formulir Cek Kondisi Jiwa dan Raga

Let's CHECK!

Formulir Cek Kondisi Jiwa dan Raga

✔ Ceklah hal-hal yang sesuai dengan kondisi Anda dalam 1 bulan terakhir ini. ✔

1. Merasa kesal	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
2. Khawatir	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
3. Tidak tenang	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
4. Depresi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
5. Tidak bisa tidur nyenyak	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
6. Kondisi tubuh buruk	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
7. Tidak dapat berkonsentrasi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
8. Banyak melakukan kesalahan kerja	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
9. Diserang kantuk yang berat sewaktu bekerja	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
10. Tidak ada semangat	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
11. Lesu (kecuali setelah olahraga)	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
12. Merasa sangat letih sewaktu bangun pagi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)
13. Dibandingkan sebelumnya lebih mudah lelah	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada (0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang (1)	<input type="checkbox"/> Sering (3)

Jumlahkan angka di dalam () dari masing-masing jawaban

Jumlah poin



Hasil Pemeriksaan → Tingkat kelelahan Anda adalah ...

0 - 4 poin Tingkat 1	5 - 10 poin Tingkat 2	11 - 20 poin Tingkat 3	21 poin lebih Tingkat 4
Rendah	Cukup tinggi	Tinggi	Sangat tinggi

➔ Untuk yang berada pada Tingkat 3 atau 4, khususnya harus berhati-hati.

Lampiran 3 Pencegahan Kebakaran di Asrama

Makin Besar Bahaya Munculnya Kebakaran Hati-hatilah akan kebakaran asrama (asrama di tempat kerja)

Baru-baru ini ada laporan 2 kasus kebakaran asrama.

Udara kering di musim dingin dan penggunaan api untuk pemanas menambah bahaya terjadinya kebakaran.

Satu kasus, aliran listrik pendek di pabrik sebagai penyebabnya, api menjalar ke asrama yang berada di kompleks yang sama sehingga kebakaran tersebut menghabiskan semuanya. Kasus 1 lagi merupakan bangunan 2 lantai dari rangka baja yang digunakan sebagai asrama karyawan, terbakar habis sewaktu peserta praktik kerja tidak ada di tempat karena melakukan praktik kerja. Kebakaran, kalau terjadi sewaktu tidak ada orang atau di malam hari mudah menjalar, seperti kejadian ini bencana membakar habis yang sangat berbahaya. Untungnya, di kedua kasus ini tidak ada korban jiwa, akan tetapi paspor, uang, pakaian dari para peserta praktik kerja hilang terbakar.

Musim dingin kali ini, diperkirakan dinginnya lebih keras dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, merupakan musim yang banyak menggunakan pemanas minyak yang menggunakan api. Kepada semua organisasi pengelola/lembaga pelaksana praktik kerja, kami memohon sekali untuk melakukan pengecekan alat deteksi kebakaran/alat pemadam kebakaran/jalur evakuasi, dan lain-lain dan memberikan pengarahan kepada para peserta praktik kerja.

Berlatihlah cara menggunakan alat pemadam kebakaran



Telitilah sewaktu memeriksa pintu darurat dan jalur evakuasi



Hati-hatilah akan keteledoran api seperti rokok dan sebagainya



Hati-hatilah apakah tidak ada kerusakan atau penuh debu pada stopkontak atau steker



Merapihkan/mengatur tempat yang menggunakan api



Harus selalu memeriksa dan mengecek kondisi pemasangan alat pemberi tahu kebakaran



JITCO