

こ う し ゅ の う ぎ ゃ う し ゃ く し ゅ      じ ゅ う じ      が い こ く じ ん   ぎ   の う じ し ゅ う せ い  
**耕種農業職種 に従事する外国人技能実習生の**  
あ ん ぜん      けん こ う か く ほ      む  
**安全と健康確保に向けて**

# Bảo đảm an toàn và sức khỏe cho thực tập sinh kỹ năng nước ngoài học ngành trồng trọt



Tất cả các bên liên quan hãy hợp tác để tạo một môi trường tốt cho các thực tập sinh kỹ năng học hỏi kỹ thuật mà không bị thương hoặc bị bệnh trong thời gian lưu trú tại Nhật Bản.

**JITCO**

## Hãy tìm hiểu cơ bản về an toàn và vệ sinh!

- 作業手順確認
- 健康診断受診
- 作業指示の遵守
- 規則正しい生活  
(食事・睡眠・適度な運動)
- 不安全行動をしない
- 技能等を修得
- 職務に専念
- 日本語修得



- Kiểm tra trình tự công việc
- Tuân theo các hướng dẫn làm việc
- Lúc nào cũng hành động cẩn thận
- Chuyên tâm vào công việc
- Tham dự kiểm tra sức khỏe
- Sống đời sống lành mạnh (ngủ đủ giấc và tập thể dục, ăn uống đủ dinh dưỡng)
- Học tập kỹ năng và kiến thức
- Học tiếng Nhật



墜落防止に気を付ける！  
Cẩn thận để không bị ngã rơi!



不安全行動をしない！  
Không hành động nguy hiểm!



Hoàn tất khóa  
giảng tập kỹ  
năng lái xe nâng

必要な資格を取得！  
Lấy bằng cấp cần thiết!

**Mặc quần áo, mang dụng cụ bảo hộ thích hợp để bảo vệ chính mình!**

(だらしない服装は危険の元)  
ふくそう きけん もと

(Mặc quần áo xốc xệch tạo ra tình huống nguy hiểm)



Đúng



Sai



● 決められた保護具は必ず着用する  
き ほ ご く かなら ちゃくよう

・ 作業手順を守ろう  
さぎょうてしゅん まも

・ いつも点検を忘れずに  
てんけん わす

● Luôn luôn mang dụng cụ bảo hộ theo quy định

・ Làm việc theo thứ tự tác nghiệp

・ Lúc nào cũng xem xét, kiểm tra



**Bốn bước (Sắp đặt / Gọn gàng / Quét dọn / Sạch sẽ)  
là bước đầu cho an toàn!**

Rửa sạch các dụng cụ  
nông nghiệp rồi cất vào  
nơi đã định.

Che bao các lưỡi dao.



Hãy nhớ và làm theo bốn bước  
trên, chúng là cơ bản của văn  
hóa về an toàn Nhật Bản.

**Lập kế hoạch từng bước trước khi làm việc sẽ quyết định sự thành công của công việc trong ngày!**

Xem xét kế hoạch công tác



Hãy tự kiểm tra quần áo và dụng cụ bảo hộ trước khi làm việc.

Huýt!



Khi làm việc với người khác, hãy chú ý theo dõi các tín hiệu được đưa ra

Suýt quên mất!

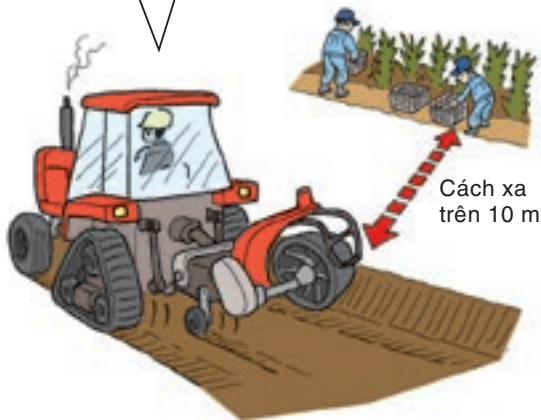
Nhớ lắp bao chắn lại!



Nhớ lắp lại bao chắn an toàn đã được tháo bỏ trước khi làm việc lại

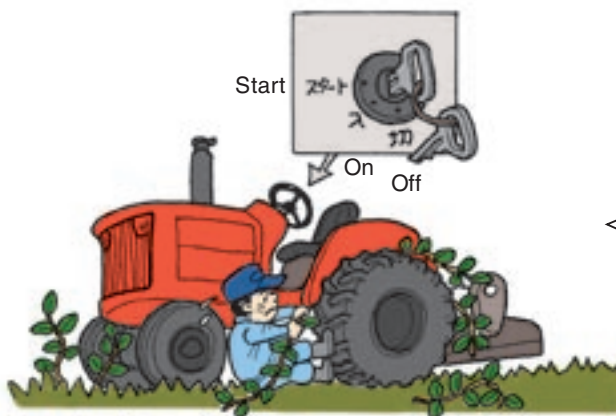
## Chú ý cẩn thận khi vận hành máy móc nông nghiệp!

Nếu cần nói chuyện với người lái xe, hãy gọi anh ta ở phía trước của chiếc xe.



Khi làm việc hỗ trợ cho các hoạt động của máy kéo hay máy cày, máy cấy trong công việc cày cấy không nên lại gần máy móc đang chạy hay các bộ phận chuyển động.

Chỉ những người được chỉ định mới có thể vận hành thiết bị.



Nếu thiết bị bị tắc nghẽn, hãy đợi cho đến khi động cơ dừng lại trước khi chạm vào máy.



Khi kéo máy móc nông nghiệp bằng tay, hãy cẩn thận kiểm tra phía sau bạn.

## Cẩn thận để không rơi ngã ra khỏi sàn xe tải!



Đừng làm điều nguy hiểm như nhảy lên, nhảy xuống sàn xe tải.

Vào những ngày mưa giày ống dính bùn, dễ trơn trượt vì thế phải cẩn thận để không bị trượt khỏi sàn xe tải trong khi làm việc.

Khi chất nông phẩm lên xe tải, hãy cẩn thận để tay không bị kẹt vô máy móc và chân không bị mắc kẹt trong dây xích.



## Sử dụng máy cắt cỏ đeo vai hết sức thận trọng!



Mặc quần áo được thiết kế để đảm bảo an toàn trong khi dùng máy cắt cỏ đeo vai



Dọn sạch lon rỗng và các vật lạ khác trước khi cắt cỏ



Khi gọi, đứng phía trước người dùng máy cắt cỏ đeo vai, và chỉ sử dụng phương pháp an toàn để gọi họ.



# Cẩn thận để không bị kẹp hay cuốn vào bộ phận chuyển động!

Không tự ý tháo bỏ thiết bị an toàn (bao chắn)



Sai



Không chạm vào các nút bấm trong khi thiết bị được dừng lại để kiểm tra, sửa chữa

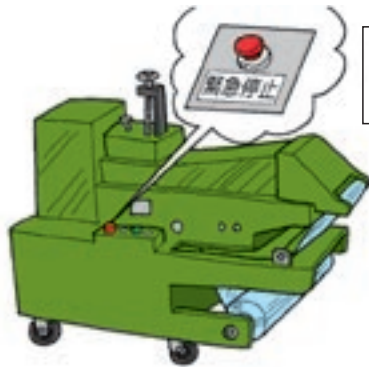
Đang sửa chữa, cấm chạm vào



Sai



Ví dụ nhân công tắc tiếng Việt



Nút dừng khẩn cấp

Sau khi thiết bị ngưng chạy, hãy tắt nguồn điện



Hãy chú ý coi chừng dây điện, cáp điện có cản trở đường đi không

## Thiết bị dễ sử dụng cũng có thể gây thương tích!



Đúng

Khi đặt một cái thang, đặt nó trên mặt đất bằng phẳng ở một góc độ an toàn.



Sai



Khóa chặn



Đúng



Sai



Luôn luôn khóa chặn cái thang tại chỗ. Không bao giờ đứng trên tấm ván hàng đầu của cái thang. Nện đất mềm xuống cho cứng chắc trước khi bước trên bậc thang.

## Phòng ngừa để khỏi ngộ độc khi phun thuốc trừ sâu!

さんぶじ そうび  
散布時の装備

Trang bị bảo vệ khi phun thuốc trừ sâu



## Cẩn thận để không bị say nắng khi làm việc dưới ánh nắng mặt trời hoặc trong nhà kính!

### Cách ngừa say nắng

Cách quan trọng nhất để ngăn ngừa say nắng là bổ sung nước và tránh sức nóng.



#### Ăn mặc để chống nhiệt

- Đội mũ
- Mặc quần áo thoáng khí



#### Bổ sung nước và muối bị mất

- Thường xuyên uống nước và bổ sung muối bị mất
- Tránh làm việc khi nhiệt độ lên cao
- Nghỉ ngơi thường xuyên

#### Tạo một môi trường chống say nắng

- Thông gió trong nhà kính, chuồng trại
- Ngừa nhiệt độ tăng lên bằng cách che nắng và xây dựng bằng chất cách nhiệt



### Điều trị chứng say nắng



1. Mang người say nắng tới nơi mát mẻ
2. Cởi bỏ quần áo để thân nhiệt hạ xuống
3. Cho uống nước và bổ sung muối bị mất
4. Gọi xe cứu thương ngay lập tức nếu nạn nhân không thể tự mình uống nước hoặc bất tỉnh.



**Cẩn thận để không bị đau lưng khi di chuyển các vật nặng hoặc làm việc ở tư thế không tự nhiên!**

ひく に も  
ヒザより低い荷を持ち  
あ とき こし おと  
上げる時は腰を落して

Khi nâng vật thấp hơn đầu gối hãy hạ lưng xuống



に からだ ちか  
荷を体を近づける  
Để thân thể gần đồ  
vật khi nâng



うんぼんたいしゃ  
運搬台車があれば  
りよう  
利用する

Sử dụng xe đẩy nếu có



て さぎょう くふう ひつよう  
手作業の工夫も必要

Hãy tìm cách làm tốt hơn khi làm bằng tay



いちど はこ こわ  
一度に運ばず小分けして  
はこ  
運ぶことも

Không mang một lần mà chia gói lớn ra nhiều gói nhỏ để mang



## Đặc biệt cẩn thận khi đi xe đạp trong đêm tối!

### Theo luật, đi xe đạp trên đường lộ hoặc trong các trường hợp ngoại lệ, đi trên vỉa hè.

Luật giao thông đường bộ của Nhật Bản chỉ định xe đạp là xe hạng nhẹ. Do đó, theo nguyên tắc, trên các tuyến đường được chia thành các làn xe hơi và làn người đi bộ ta phải đi xe đạp trên đường xe hơi. Các quy định liên quan đến việc đi xe đạp thông thường trên vỉa hè



### Trên đường xe chạy phải đi bên trái



Xe đạp phải đi sát mé trái của con đường.

### Trên vỉa hè, phải nhường người đi bộ và đi chậm bên mé đường xe chạy

Trên đường dành cho người đi bộ phải đi với tốc độ chậm để có thể dừng xe ngay được không làm trở ngại cho người đi bộ.



### Tuân thủ quy định về an toàn

#### ■ Không đi xe đạp sau khi uống rượu

Cấm say rượu mà đi xe đạp.



#### ■ Đi xe đạp ban đêm phải mở đèn. Mặc đồ phản chiếu ánh sáng

Khi đạp xe ban đêm, phải mở đèn trước và đèn sau (hay tấm phản xạ ánh sáng). Cũng nên mặc đồ sáng sủa, phản chiếu để người khác dễ nhìn thấy bạn.



#### ■ Tuân thủ tín hiệu giao thông

Tuân theo dấu hiệu tạm dừng, dừng lại khi đi từ đường hẹp ra một con đường lớn. Luôn luôn kiểm tra an toàn trước khi tiếp tục đi.



#### ■ Tạm dừng ở ngã tư và kiểm tra an toàn

Tuân theo dấu hiệu tạm dừng, dừng lại khi đi từ đường hẹp ra một con đường lớn. Luôn luôn kiểm tra an toàn trước khi tiếp tục đi.



Gọi di động khi đi xe đạp

Đừng làm!

Che dù khi đi xe đạp



○ Khi đi bộ hoặc đi xe đạp vào ban đêm và ở những nơi tối, cũng nên mặc đồ sáng sủa, phản chiếu để người khác dễ nhìn thấy bạn.

**Vượt qua trở ngại ngôn ngữ và rào cản văn hóa để học tập vui vẻ hơn!**

Hãy cố gắng để thích nghi với phong tục Nhật và học hỏi nhanh các phương pháp làm việc của Nhật Bản.

Trước hết hãy xem tôi. Đây là cách bạn phải làm.

Hiểu rồi!



Nếu không hiểu rõ những hướng dẫn làm việc, không bỏ qua mà phải hỏi nhiều câu hỏi cho đến khi bạn hoàn toàn hiểu được.

Đừng trở nên tự mãn dù bạn đã quen với công việc. Luôn luôn tập trung làm việc một cách an toàn bằng cách làm theo đúng thủ tục.

あぶない！  
Coi chừng!



さわるな！  
Đừng chạm vào!



はいるな！  
Đừng đi vào!



おちる！  
Nó rơi xuống!



いくな！  
Đừng đi!



くるな！  
Đừng đến đây!



Kiểm tra nhãn dán để xác nhận an toàn của máy móc nông nghiệp.

Nguy hiểm	Cảnh cáo	Chú ý
-----------	----------	-------



Luôn luôn trau dồi kỹ năng tiếng Nhật mỗi ngày để có thể hiểu được hướng dẫn và giải thích bằng tiếng Nhật.

## Hãy tự kiểm tra sức khỏe cơ thể và tinh thần của bạn!

Let's CHECK!

### Bảng kiểm tra tình trạng cơ thể và tinh thần

◆ Xin đánh dấu các mục xảy ra cho bạn trong tháng vừa qua.

1. Bực dọc	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
2. Sợ sệt, lo lắng	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
3. Bồn chồn, không ngồi yên	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
4. Trầm cảm	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
5. Không ngủ ngon	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
6. Khó chịu trong người	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
7. Không thể tập trung, chú ý vào việc gì	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
8. Hay làm hỏng việc	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
9. Cảm thấy rất buồn ngủ trong khi làm việc	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
10. Cảm thấy chán nản	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
11. Mệt rã rời (trừ trường hợp sau khi vận động thân thể)	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
12. Cảm thấy mệt mỗi khi thức dậy	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)
13. Dễ mệt hơn lúc trước	<input type="checkbox"/> Hầu như không có (0)	<input type="checkbox"/> Thỉnh thoảng có (1)	<input type="checkbox"/> Hay có (3)

Xin cộng các con số trong ngoặc ( ) của các câu trả lời lại.

Tổng cộng                      **điểm**



**Kết quả chẩn đoán** Cấp độ mệt mỏi của bạn là:

0 - 4 điểm <b>Cấp 1</b>	5 - 10 điểm <b>Cấp 2</b>	11 - 20 điểm <b>Cấp 3</b>	Trên 21 điểm <b>Cấp 4</b>
<b>Thấp</b>	<b>Hơi cao</b>	<b>Cao</b>	<b>Rất cao</b>

➔ Các bạn thuộc cấp 3 hay 4, đặc biệt cần cẩn thận.



## Hãy chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp

### ● Gọi xe cứu thương bằng cách quay số điện thoại 119.

1. Cho biết nơi chốn (địa chỉ).
2. Giải thích tình hình (khi nào, ở đâu, ai bị gì và bây giờ ra thế nào).



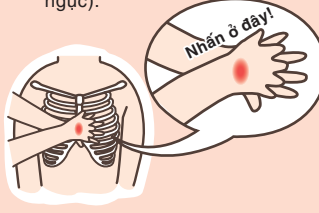
### ● Ép tim ngoài lồng ngực

Nếu bạn đập nhẹ vai, gọi lớn tiếng mà nạn nhân không phản ứng gì cả hoặc không thở được hay thở hỗn hển bất thường, hãy dùng thủ thuật ép tim ngoài lồng ngực liên tục cho đến khi xe cứu thương đến.

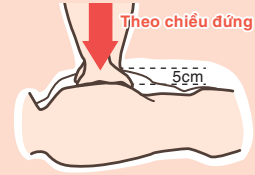
- 1** Đặt nạn nhân nằm ngửa, người cứu hộ quỳ bên cạnh nạn nhân, ngang ngực.



- 2** Nơi phải nhấn là phần nửa dưới của xương ức (xương ở giữa ngực).



- 3** Ép mạnh xuống lồng ngực ít nhất 5 cm theo chiều đứng. Sau đó, thả ra để thành ngực trở về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác đó.



- 4** Lặp lại các động tác ép mạnh và thả ra với nhịp điệu nhanh ít nhất 100 lần mỗi phút.



Trên 100 lần!

- 5** Không bỏ dở ép ngực. Nếu có nhiều người cứu hộ, cứ mỗi 1 hay 2 phút thay đổi nhau để tiếp tục thực hiện.



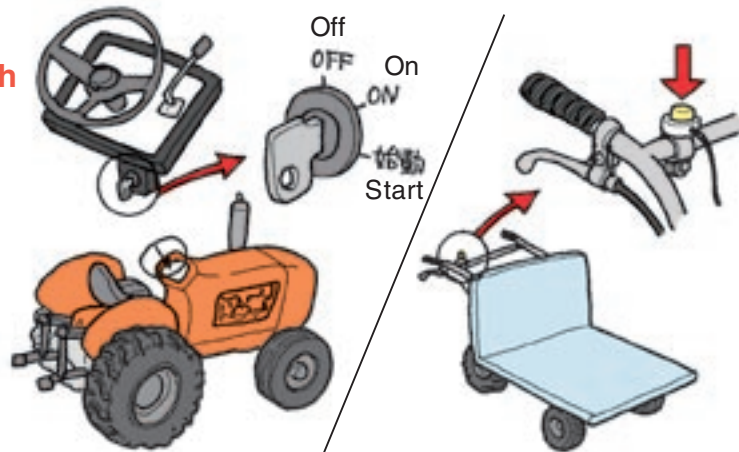
**Quan trọng!**

Bắt đầu ép ngực càng sớm 1 phút, 1 giây nào cũng rất quan trọng để cấp cứu nạn nhân ngừng thở.

### ● Nắm vững thủ tục tắt máy trong những tình huống khẩn cấp

Mỗi máy đều có một cơ chế khác nhau để tắt máy tùy thuộc vào loại máy và thời kỳ nó được sản xuất. Hãy nắm vững các thủ tục tắt máy trước khi sử dụng bất kỳ máy nào.

### ● Cơ chế tắt máy động cơ và thủ tục điều hành



# Cẩn thận để phòng ngừa hỏa hoạn ở ký túc xá!

## ◎防火の心得

### Quy tắc phòng chống cháy nổ



Cẩn thận dập tắt tàn lửa thuốc lá!

寝 ぜったい  
寝たばこは絶対にやめる  
Không bao giờ hút thuốc  
trên giường.

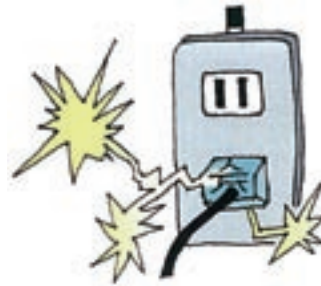
か き し ょ う ば し ゃ せ い り せ い と ん  
火気使用場所の整理整頓  
Giữ sạch sẽ và gọn gàng nơi dùng lửa



まわ も の お  
ストーブの周りには物を置かない  
Không để đồ vật gần lò sưởi.



ち ょ う り ち ゅ う は な  
調理中はこんろから離れな  
いようにする  
Đừng rời bếp lò khi nấu ăn.



そ う じ こ ころ  
コンセントの掃除を心がけタコ  
あしはいせん  
足配線はしない

Hãy lau chùi cẩn thận các ổ cắm  
điện, và không cắm nhiều dây vào  
một ổ cắm duy nhất.



"Hãy bình tĩnh."

し ょ う か き つ か  
消火器の使い  
かた おぼ  
方を覚える  
Tìm hiểu cách  
sử dụng bình  
chữa cháy.



ま ん い ち そ な  
万が一に備え  
ひ なん け い ろ  
て避難経路を  
か く に ん  
確認しておく  
Kiểm tra lối  
thoát hiểm  
trong trường  
hợp hỏa hoạn.

# **JITCO**

Chương trình được ủy thác từ Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi  
In ấn tháng 3 năm 2013