

Dành cho thực tập sinh
技能実習向け

ベトナム語版

せいけつ・あんぜん・けんこう Vệ sinh-An toàn-Sức khỏe

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

Đảm bảo an toàn và sức khỏe cho các thực tập sinh
làm việc trong ngành chế biến thực phẩm



JITCO

Mục lục

Lời mở đầu: 3 việc quan trọng đặt ra đối với các bạn thực tập sinh	2
1. 3 kiểu tai nạn lao động thường xảy ra trong ngành chế biến thực phẩm.....	3
2. Tại sao lại xảy ra tai nạn lao động?.....	4
3. Hãy xác nhận với mọi người.....	5
4. Thực tập trong điều kiện lúc nào cũng thoải mái, yên tâm	8
5. Cơ bản về vệ sinh thực phẩm và hoạt động "5S".....	9
6. Ghi lại "điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp" và chia sẻ.....	10

Lời mở đầu

3 việc quan trọng đặt ra đối với các bạn thực tập sinh

- Thực tập với tinh thần thoải mái và sức khỏe tốt mỗi ngày
- Khỏe mạnh trở về nước, phát huy những kỹ năng đã thu được để cống hiến cho sự phát triển của quê hương mình
- Chế biến thực phẩm an toàn và vệ sinh, cung cấp cho người tiêu dùng trong và ngoài nước Nhật



Ở Nhật, để bảo vệ người lao động khỏi tai nạn, có quy định đối với các công ty phải xây dựng các biện pháp để phòng tránh tai nạn xảy ra. Do đó, các bạn cũng cần tuân thủ đúng các trình tự, quy tắc do công ty quy định trong quá trình thực tập tại Nhật, cũng như cần chú ý để tiến hành thực tập một cách an toàn.

Trong tài liệu hướng dẫn an toàn vệ sinh này có mô tả các điểm các bạn phải chú ý để các bạn không bị gặp phải tai nạn tử vong hay các tai nạn lao động nặng, cũng như không bị ngừng chương trình thực tập lại để phải về nước giữa chừng.

Đầu tiên, trước khi bắt đầu công việc thực tập, các bạn hãy đọc tài liệu hướng dẫn an toàn vệ sinh này.

Sau đó, thỉnh thoảng các bạn hãy đọc đi đọc lại, và cũng xác nhận các điểm phải chú ý.

Các bạn học các điểm cần chú ý và chú tâm để làm việc được an toàn, không xảy ra tai nạn trong quá trình thực tập. Sau khi hoàn thành chương trình thực tập, trở về nước, rất mong các bạn phổ biến rộng rãi kiến thức, trải nghiệm các bạn đã học được tại Nhật Bản trên quê hương của các bạn.

1

3 kiểu tai nạn lao động thường xảy ra trong ngành chế biến thực phẩm

Trong ngành chế biến thực phẩm các bạn đang làm việc, tai nạn lao động thường xảy ra gồm 3 kiểu như sau, những kiểu tai nạn này chiếm khoảng 90% trong số toàn bộ các tai nạn lao động.

(Theo kết quả điều tra tai nạn lao động năm 2014 do JITCO thực hiện)

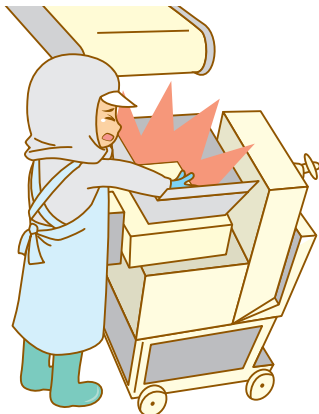
● “Bị đứt, bị xước tay”: Khoảng 40%



Rất nhiều trường hợp bị thương nhẹ như bị thương ở tay và ngón tay, và đây là kiểu tai nạn có tần suất xảy ra rất phổ biến. Việc này ảnh hưởng cả đến mặt vệ sinh của thực phẩm.

Hãy chú ý mặc các đồ bảo hộ như mặt nạ, găng tay và sử dụng dụng cụ như dao đúng cách.

● “Bị kẹt, bị quấn vào”: Khoảng 30%



Tai nạn này thường xảy ra khi người lao động muốn lấy rác hoặc nguyên liệu mắc ở trong máy nhưng lại cho tay vào mà không dừng máy lại, hoặc chế độ an toàn của máy đã bị ngừng lại. Cũng có trường hợp để lại vết thương nặng như đứt tay, đứt ngón tay, gãy xương hoặc các di chứng khác.

Các bạn hãy tuân thủ quy trình làm việc do công ty quy định, chú ý không tùy tiện tháo lắp bộ phận an toàn, v.v...

● “Bị lộn nhào, ngã, bị rơi xuống dưới”: Khoảng 20%



Để bị trượt ngã trên mặt sàn dính nước, dầu ăn hay đá hoặc bị ngã do dẫm vào vật gì đó. Có trường hợp bị đập người hoặc đầu dẫn đến chấn thương nặng.

Hãy tuân thủ đúng quy trình dọn dẹp vệ sinh do công ty quy định. Ngoài ra, hãy đảm bảo không gian của mặt sàn hay đường đi nơi mọi người thường xuyên qua lại, đặt để và sắp xếp đồ vật gọn gàng.

Ngoài ra, còn xảy ra các tai nạn lao động khác như bị bỏng khi sử dụng dược phẩm hay khi rửa máy hơi nước.

2

Tại sao lại xảy ra tai nạn lao động?

“Hành vi không an toàn” của các bạn nếu kết hợp với “điều kiện không an toàn” của thiết bị máy móc hay môi trường làm việc thì sẽ xảy ra tai nạn, và nhiều trường hợp sẽ dẫn đến tai nạn lao động.

“Hành vi không an toàn”

Lơ đãng không tập trung mỗi khi nghĩ mình bị mệt, thiếu ngủ hay bị ốm



“Điều kiện không an toàn”

Sàn và lối đi bẩn dễ trượt ngã, cầu thang và lối đi khó đi được do đồ đạc để ở đó



**Tai nạn
lao động**

Đào tạo về an toàn vệ sinh ngay sau khi được cử sang

Khi các bạn bắt đầu thực tập, các bạn đã được đào tạo những nội dung sau, và các bạn đã hiểu và có thể vận dụng trong thực tiễn được chưa?

1. Cách sử dụng đúng đồng phục làm việc (y phục), dụng cụ bảo hộ (mặt nạ, găng tay v.v...)
2. Vệ sinh sạch sẽ khu vực làm việc, sắp xếp và dọn dẹp
3. Xác nhận xem có gì bất thường trong máy móc, dụng cụ không khi bắt đầu công việc
4. Xác nhận chỗ nguy hiểm trên máy móc là ở đâu, quy trình để không tiếp xúc với những chỗ nguy hiểm đó
5. Phải làm gì khi có bất thường xảy ra

3

Hãy xác nhận với mọi người

Nếu câu trả lời là “Không”, cần phải sửa ngay lập tức.

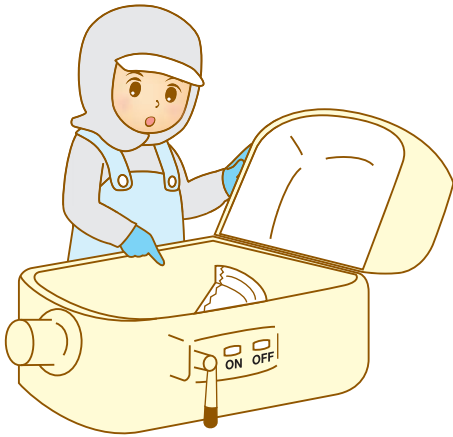
Phòng tránh tai nạn “bị đứt, xước tay”



Các điểm cần xác nhận		Có	Không
1	Giữa bạn và những người đang làm việc ngay xung quanh bạn có giữ khoảng cách để cánh tay không va vào nhau không?		
2	Có sử dụng dụng cụ bảo vệ cơ thể bạn đúng cách như găng tay để tránh bị đứt ngón tay không?		
3	Có thể sử dụng các dụng cụ nguy hiểm như dao hay dao nạo vỏ đúng cách không?		
4	Đã kiểm tra xem có gì bất thường ở dao hay dao nạo vỏ không?		
5	Các dụng cụ như dao nạo vỏ sau khi sử dụng xong có cất lại vị trí cũ không?		
6	Bạn có biết hướng di chuyển của người làm việc bên cạnh bạn không?		
7	Bạn có luôn làm việc trong điều kiện ngủ đủ giấc, ăn uống đầy đủ, cơ thể khỏe mạnh không?		

Phòng tránh tai nạn “bị kẹp, bị cuốn vào”

Nắm bắt được bộ phận nguy hiểm của máy



Được huấn luyện bấm vào nút Dừng khẩn cấp để dừng máy móc lại



Mặc đồng phục quy định đúng cách

Các điểm cần xác nhận		Có	Không
1	Có mặc đồng phục đúng cách để không bị mắc hoặc cuốn vào máy không?		
2	Có hiểu đúng cơ chế hoạt động của máy sử dụng trong công việc, và cách sử dụng máy không?		
3	Có tuân thủ quy trình công việc do công ty quy định không?		
4	Có biết bộ phận nguy hiểm của máy không?		
5	Bộ phận nguy hiểm trên máy đã được che để tránh không bị tiếp xúc chưa?		
6	Khi rác hoặc nguyên liệu mắc vào máy, có dừng máy lại hoàn toàn trước khi cho tay vào không?		
7	Khi muốn khẩn cấp dừng máy lại, có thể bấm vào nút Dừng khẩn cấp ngay được không?		
8	Đã được huấn luyện để tự mình bấm vào nút Dừng khẩn cấp để dừng máy lại ngay chưa?		

Phòng tránh tai nạn “Bị lộn nhào, ngã, bị rơi xuống dưới”



Các điểm cần xác nhận		Có	Không
1	Có tuân thủ quy tắc vệ sinh, dọn dẹp do công ty quy định không?		
2	Trên mặt sàn luôn sạch sẽ không?		
3	Có tuân thủ quy định của công ty, dọn sạch nước, dầu dính bẩn trên mặt sàn không?		
4	Các hộp nguyên liệu có được sắp xếp gọn gàng để không bị đổ không?		
5	Xe đẩy, ghế đẩu v.v.. được đặt đúng nơi quy định không?		
6	Lối đi, cửa ra vào hay cầu thang có được dọn dẹp gọn gàng để mọi người qua lại không?		

Nhờ thực tập trong điều kiện tốt cả về tâm lý lẫn cơ thể nên hiệu quả công việc tăng lên, tự nhiên có thể tránh được các tai nạn. Các bạn hãy cố gắng giữ gìn sức khỏe của chính mình bằng cách ngủ đủ giấc, thay đổi không khí cuộc sống cho phù hợp với mình.

● Hiệu quả công việc là kết quả của phép cộng giữa kỹ năng và điều kiện

Người ta cho rằng so với người có kỹ năng cao nhưng sự mất cân bằng giữa điều kiện tâm sinh lý khi tốt khi xấu lớn thì người có kỹ năng kém hơn một chút nhưng duy trì được trạng thái tốt một cách ổn định thì kết quả là sẽ nâng cao được thành quả công việc tốt hơn. Các bạn hãy chú tâm để giúp mình có thể thực hiện công việc thực tập trong điều kiện tâm sinh lý lúc nào cũng được tốt nhé. Ngoài ra, khi sức khỏe không tốt thì đừng làm quá sức, ngay lập tức hãy báo cáo cho cấp trên hoặc người chủ quản để xin hướng dẫn.

● Hãy đảm bảo thời gian ngủ đầy đủ

Giấc ngủ có khả năng chữa trị vết thương, bệnh và phục hồi thể lực. Việc này là do khả năng miễn dịch tăng lên nhờ học môn tăng trưởng làm việc tích cực trong thời gian ngủ. Ngược lại, nếu thời gian ngủ không đủ, khả năng miễn dịch suy giảm, rất dễ bị ốm. Hãy ngủ đủ giấc để phòng cả bệnh nữa nhé.

● Tránh sử dụng thiết bị điện tử ngay trước khi đi ngủ

Ngay trước khi đi ngủ nếu xem tivi hay máy tính hoặc sử dụng điện thoại thông minh, thần kinh của bạn sẽ hưng phấn nên dù cơ thể đã ngủ rồi nhưng bộ não vẫn tiếp tục thức.

1 tiếng trước thời gian dự kiến đi ngủ, hãy ngừng sử dụng các thiết bị điện tử đi nhé.



● Hãy thay đổi không khí cuộc sống bằng phương pháp phù hợp với mình

Từ ngày xưa con người đã nói rằng "Bệnh từ tâm". Nếu tâm tư rối bời vì rất nhiều phiền não, khả năng miễn dịch đang có từ trước đến giờ sẽ bị suy giảm, nó không chỉ gây nên "tâm bệnh" mà còn trở thành "bệnh của cơ thể" nữa.

Ngoài ra, lối "không để ý, lơ đãng" trong công việc còn dẫn đến cả tai nạn lao động nặng nề ngoài ý muốn. Trong ngày nghỉ hay trong lúc nghỉ ngơi, hãy thay đổi không khí bằng phương pháp phù hợp với bản thân mình nhất như vận động thể thao phù hợp, đi mua sắm, nấu nướng, tán gẫu với bạn bè, nghe nhạc v.v..., nâng cao khả năng miễn dịch và duy trì sức khỏe tâm sinh lý.



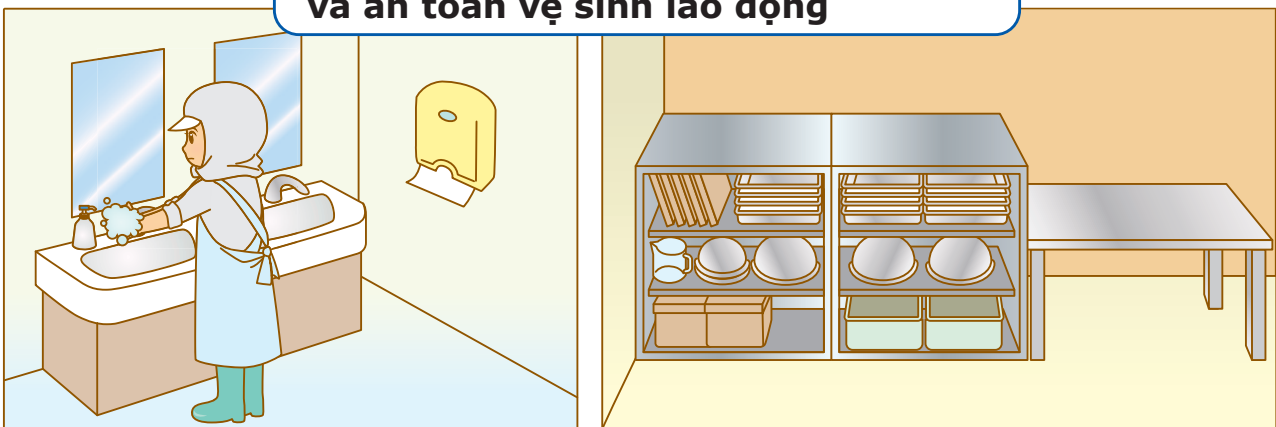
5

Cơ bản về vệ sinh thực phẩm và hoạt động "5S"

Nền tảng của vệ sinh thực phẩm lúc nào cũng phải giữ cho "sạch sẽ" (không có vi khuẩn), tiến hành công việc "nhanh gọn" (không gia tăng vi khuẩn). Để thực hiện được việc này, việc không thể không làm đó là hoạt động "5S".

"5S" là chuỗi hoạt động, có tên gọi bắt nguồn từ chữ cái "S" đầu tiên trong 5 từ "Sàng lọc", "Sắp xếp", "Sạch sẽ", "Săn sóc" và "Sẵn sàng".

Tương quan giữa vệ sinh thực phẩm và an toàn vệ sinh lao động



● **Sàng lọc (Sei-ri):**

Phân loại vật dụng cần thiết và vật dụng không cần thiết, dọn dẹp những đồ dùng không cần thiết.

● **Sắp xếp (Sei-ton):**

Quy định chỗ đặt những vật dụng cần thiết và đặt đúng chỗ để khi cần có thể lấy ngay ra được với số lượng đủ dùng. Sau khi sử dụng, đặt trở về đúng chỗ của nó.

● **Sạch sẽ (Sei-sou):**

Vệ sinh vết bẩn, rác ở khu vực làm việc hay trong thiết bị máy móc v.v...

● **Săn sóc (Sei-ketsu):**

Trạng thái sạch sẽ, không bị bẩn. Không chỉ nơi làm việc hay thiết bị máy móc, mà cần phải giữ cho đồng phục và cơ thể người lao động cũng phải "sạch sẽ".

● **Sẵn sàng (Shu-kan):**

Tạo cho bản thân thói quen tuân thủ quy trình làm việc do công ty quy định.

Không có những hành vi tùy tiện như nghĩ rằng "thật phiền phức" hay "nếu làm theo cách của mình thì dễ làm hơn" v.v...

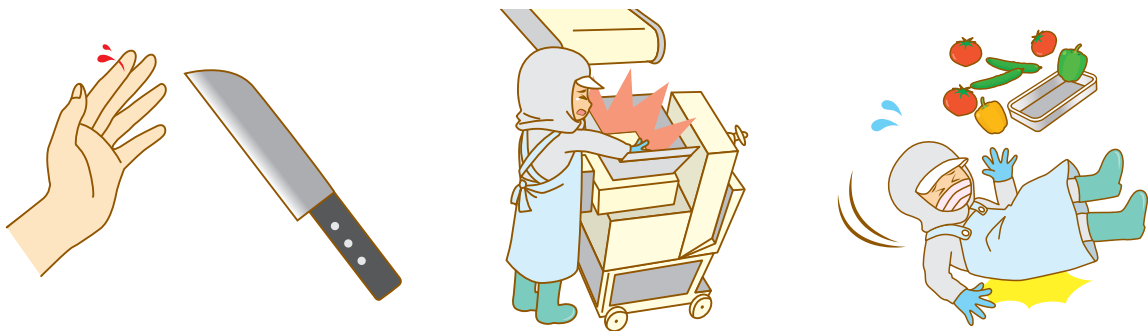
Hoạt động "5S" cũng góp phần bảo vệ sự an toàn và sức khỏe của các bạn thông qua việc cải thiện môi trường làm việc nên hãy hiểu rõ về nó và thực hiện hàng ngày trong thực tiễn công việc.

6

Ghi lại “điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp” và chia sẻ

Dù chưa thành sự cố nhưng bạn đã có trải nghiệm do hấp tấp mà chút nữa đã bị đứt ngón tay, bị cuốn vào máy hay bị ngã chửa? Nhất định hãy để “điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp” của bạn góp phần phòng tránh tai nạn nhé.

Bạn đã có “điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp” như thế nào?



Để “điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp” của bạn góp phần phòng tránh tai nạn

- Nếu bạn đã trải nghiệm “điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp” thì hãy ghi chép lại ngay để không bị quên mất theo thời gian. Nếu bạn viết bằng tiếng Nhật thì cũng có ích cho cả việc học tiếng Nhật nữa.
- Tại nơi làm lễ chào buổi sáng mỗi ngày chẳng hạn, hãy kể lại “điều đã lắng nghe, trải nghiệm trực tiếp” của bạn với cấp trên và các bạn khác trong nơi làm việc, hãy chia sẻ xem tại sao việc nguy hiểm đó lại xảy ra, và lúc đó phải hành động như thế nào.

Hãy thử chú ý đến các biển báo

Ở nơi bạn làm việc có những kí hiệu như thế này không? Hãy hiểu đúng ý nghĩa của các loại biển báo nhé.



Đang sửa nên không được khởi động máy



Không được đặt đồ vật trên lối đi



Chú ý nóng, không được chạm vào



Chú ý điện giật, không được chạm vào



Đây là cửa thoát hiểm khi khẩn cấp

JITCO

Phòng tiếp nhận lao động vệ sinh
Tài liệu được lập tháng 3 năm 2016