



Para sa mga Nagsasanay na maging
Internong Teknikal

Ang Kaligtasan at Kalusugan ng mga Nagsasanay na maging Internong Teknikal na Sangkot sa Pag-aalaga ng mga Hayop



Mga Nilalaman

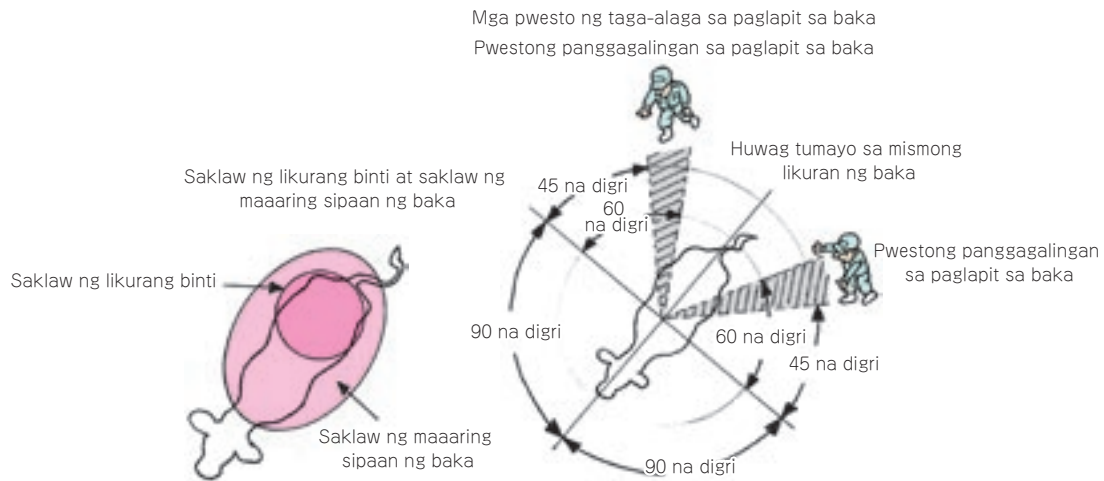
I	Mga paunawa tungkol sa iba't-ibang uri ng pag-aalaga ng hayop	1
1.	Mga paunawa habang nagtatrabaho sa rantso	1
2.	Mga paunawa tungkol sa pagtatrabaho sa babuyan	3
3.	Mga paunawa tungkol sa pagtatrabaho sa manukan	5
II	Mga paunawang pangkaraniwan sa lahat ng uri ng trabaho	7
1.	Mga paunawa bago magsimula sa trabaho	7
2.	Mga paunawa habang nagtatrabaho	9
3.	Paunawa habang nagmamaneho ng forklift, at iba pa.	11
4.	Mga paunawa tungkol sa kaligiran ng pinagtatrabahuhan	11
5.	Paunawa tungkol sa pagtugon sa di-pangkaraniwang kalagayan	13
6.	Pag-aalaga sa iyong kalusugan	13
Dokumento 1	Pag-iwas sa mga aksidenteng dulot ng trapiko	15
Dokumento 2	Talaan ng mga dapat siyasin para sa kalusugan ng katawan at isipan	17
Dokumento 3	Pag-iwas sa sunog sa mga dormitoryo	18

I Mga paunawa tungkol sa iba't-ibang uri ng pag-aalaga ng hayop

1. Mga paunawa habang nagtatrabaho sa rantso

1. Ang mga pagatasang baka ay maaring manipa gamit ang likurang binti, kaya't dapat na mag-ingat.

Lumapit sa mga pagatasang baka nang pahibas mula sa likuran nito.



2. Kapag nagpapagatas ng baka, mag-ingat na hindi masipa ng likurang binti nito.



3. Kapag gumagamit ng mga makinang pampakain at mga kagamitan at pasilidad para sa dumi ng baka, mag-ingat na hindi maipit ang mga kamay at paa.



Awtomatikong tagapagpakain



Turnilyo sa loob ng awtomatikong tagapagpakain

Paliwanag

1. Mga katangian ng pagatasang baka

Ang mga pagatasang baka ay matatakuting hayop. Madali silang matakot kapag nilalapitan ng hindi kilalang tao. Iwasang sumigaw o tumakbo papasok sa kural upang hindi maligalig o magulat ang mga baka. Kapag nasisipa o nayayapakan ng mga pagatasang baka ang mga manggagawa, madalas na ito ay sa pamamagitan ng likurang binti. Ang saklaw ng likurang binti ng baka ay limitado, kaya huwag lumapit sa saklaw nito (tingan ang larawan sa kaliwa).

Ayaw ng mga pagatasan baka na may nakatayo sa kanilang mismong likuran. Lapitan sila pahiwas mula sa likuran kung saan maaari ka nilang makita (tingnan ang larawan sa kaliwa).

(Ang mga paliwanag sa itaas at mga larawan sa kaliwa ay ayon sa mga materyal mula sa Pambansang Himpilan ng Pag-aalaga ng mga Hayop sa Japan, kabilang ang mga hinango sa Ang mga Gawi ng mga Pagatasang Baka ni Seiji Kondo sa paglalathala ng Dairyman.)

2. Pagpapagatas

Isang natatanging makina na kung tawagin ay "milker" ang ginagamit sa pagpapagatas ng baka. Sa mga kakanan ng hayop kung saan nakatali ang mga baka, malumanay na himas-himasin muna ang katawan ng baka bago dahan-dahang punasan ang mga utong at hawakan ang suso nito, saka ikabit at isawsaw ang mga utong sa milker, upang mapaamo ang baka at maiwasan ang paninipa nito.

Sa mga kakanan ng hayop kung saan hindi nakatali ang mga baka, ginagatasan ang mga baka sa isang natatanging pasilidad na tinatawag na "milking parlor". Karaniwan, sampung baka ang sabay-sabay na ginagatasan. Kapag oras na ng paggagatas, dinadala ang mga baka sa "milking parlor", kung saan ikinakabit ng taga-alaga ang "milker". Pagkatapos gatasan, ang mga baka ay ibinabalik sa kakanan.

Sa loob ng "milking parlor", habang ikinakabit ang "milker" sa mga utong ng baka, mag-ingat na hindi masipa o matapakan ng baka sa paraang kapareho ng pagpapagatas sa kakanan ng hayop kung saan nakatali ang mga baka. Mag-ingat ding hindi masipa o mayapakan habang inililipat ang mga baka sa silid-hintayan.

3. Paggamit ng makinang pampakain at mga kagamitan

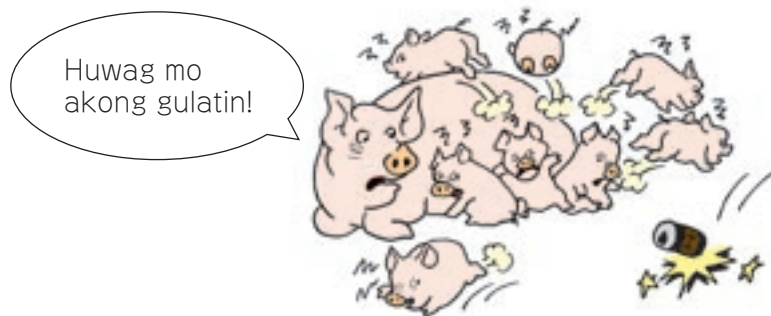
Maaaring magkaroon ng pinsala kung ang makinang tagapagpakain o awtomatikong tagapagpakain ay magbara at walang-ingat itong ayusin ng nagmamaniobra gamit ang kamay, at biglang umandar muli ang makina. Kung magbara ang makina, magtanong sa tagasiyasat kung ano ang dapat gawin. Siguruhing patayin muna ang makina bago alisin ang bara ayon sa mga paliwanag na nabanggit. Ganundin kapag sinusuri at pinapanatili ito.

Ang mga pangkaraniwang gamit sa pagtatanggal ng dumi ng baka ay panglinis ng kamalig at (trapal) at pangkaskas ng kamalig upang palahin ang dumi palayo sa daanan. Sundin ang itinakdang pamamaraan ng paggamit ng makina.

Sundin din ang mga itinakdang pamamaraan kapag naglilinis ng kural gamit ang mga kamay.

2. Mga paunawa tungkol sa pagtatrabaho sa babuyan

1. Madaling matakot ang mga baboy, kaya't ingatang hindi gulatin ang mga ito.



2. Maaaring biglang manugod ang mga baboy, kaya't dapat na mag-ingat. Kapag inilululan sa sasakyan ang mga baboy, maaari ka nilang sugurin, kaya't dapat na mag-ingat.



3. Kapag gumagamit ng mga makina at kagamitang pampakain, mag-ingat na hindi maipit ang mga kamay at paa. Sundin ang mga itinakdang pamamaraan sa paglilinis ng kural.



Awtomatikong tagapagpakain



Turnilyo sa loob ng awtomatikong tagapagpakain

4. Kapag nagtatrabaho sa loob ng kural na walang bintana, alamin muna ang ruta ng paglikas.



Labasan sa oras ng kagipitan

Paliwanag

1. Mga katangian ng mga baboy

Ang mga baboy ay matatakuting hayop. Kapag ang mga ito ay nababalisa, hindi tumataas ang kanilang timbang, kaya't iwasang maligalig sila. Subalit kinakagat nila ang anumang mausisang bagay kaya't maaari silang maipit sa bakod at kung anu-ano pa. Maselan din sila at mapagbigay-halaga sa kalinisan, kaya't isang sulok lamang ang ginagawa nilang palikuran. Unawain ang mga katangiang ito sa pag-aalaga ng mga baboy.

2. Mga dapat tandaan kapag inilipat ang mga baboy

Sa pag-aalaga ng baboy, kailangan silang ipalipat-lipat ng kural ayon sa kanilang edad, pagpapalahi at iba pang dahilan. Sa mga oras na ganito, kung walang ingat ang pag-aalaga ng baboy, maaari silang magtatakbo at makapinsala, kaya't gumamit ng mga natatanging bagay at sundin ang mga alituntunin ng tagasiyasat.

3. Paggamit ng makina at kagamitang pampakain

Maaaring magkaroon ng pinsala kung ang makinang pampakain o awtomatikong pampakain ay magbara at walang-ingat itong ayusin ng nagmamaniobra gamit ang kamay, at biglang umandar muli ang makina. Kung magbara ang makina, magtanong sa tagasiyasat kung ano ang dapat gawin.

Siguruhing patayin muna ang makina bago alisin ang bara ayon sa mga paliwanag na nabanggit. Ganundin kapag sinusuri at pinapanatili ito.

Sa loob ng kural, ang dumi ng baboy ay inilalagay sa takdang daanan o kanal ng dumi. Kapag nililinis ang kural, ang pagsunod sa itinakdang pamamaraan ang unang hakbang upang maiwasan ang pinsala.

4. Samu't-sari

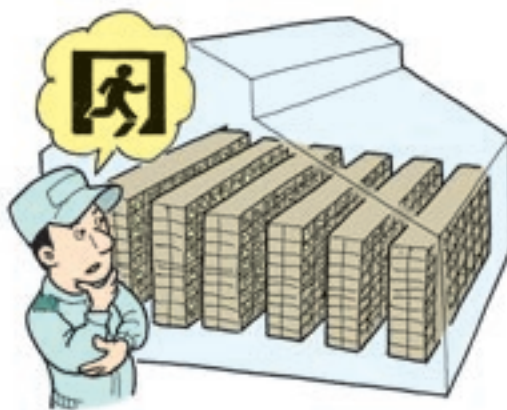
Kapag nagtatrabaho sa kural na walang bintana, siguruhing alamin ang ruta ng paglikas sa oras ng sunog at iba pa.4. Samu't-sari

3. Mga paunawa tungkol sa pagtatrabaho sa manukan

1. Kapag natatakot ang mga manok, naghahalukay sila ng alikabok, kaya't ingatang hindi sila takutin.



2. Ingatang hindi magkasunog sa bahay-manukan.
Kapag nagtatrabaho sa loob ng bahay-manukan na walang bintana, alamin muna ang ruta ng paglikas



3. Kapag gumagamit ng makina at kagamitang pampakain, pampahiwa-hiwalay at pag-eempake ng mga itlog (himpilan ng pagga-grado at pag-eempake), pag-ingatang hindi maipit ang iyong mga kamay.
Sundin ang mga takdang pamamaraan habang naglilinis ng bahay-manukan.



Paliwanag

1. Mga katangian ng mga manok

Kapag ang mga manok ay natatakot sa biglaang ingay o matinding ilaw, naghahalukay sila ng alikabok, kaya't ingatang hindi sila maligalig.

2. Pag-iwas sa sunog

Ang gaas, langis at de-kuryenteng pampainit ay karaniwang ginagamit upang palimliman ang mga bagong sisiw, kaya't maingat na umiwas sa sunog. Bukod dito, kapag nagtatrabaho sa loob ng bahay-manukan na walang bintana, siguruhing alamin ang ruta ng paglikas sa oras ng sunog at iba pa.

3. Paggamit ng makina at kagamitang pampakain

Maaaring magkaroon ng pinsala kung ang makinang pampakain ay magbara at walang-ingat itong ayusin ng nagmamaniobra gamit ang kamay, at biglang umandar muli ang makina. Kung magbara ang makina, magtanong sa tagasiyasat kung ano ang dapat gawin.

Siguruhing patayin muna ang makina bago alisin ang bara ayon sa mga paliwanag na nabanggit. Ganundin kapag sinusuri at pinapanatili ito.

Mga kombeyor ang karaniwang ginagamit sa pangongolekta, paghihiwa-hiwalay, at pag-eempake ng mga itlog (himpilan ng pagga-grado at pag-e-empake). Upang maiwasang maipit nito ang mga daliri at kasuotan, magsuot ng damit na may mahigpit na manggas at HUWAG gumamit ng gwantes.

Bukod dito, kapag naglilinis ng bahay-manukan, ang pagsunod sa mga takdang pamamaraan ang unang hakbang ubang maiwasan ang pinsala.

Samu't-sari

Ang mga bahay-manukan ay kadalasang maalikabok, kaya't gumamit ng maskarang laban sa alikabok kung kinakailangan. Upang maiwasang magtukaan ang mga manok, pinuputol ang kanilang mga tuka, habang sila ay sisiw pa lamang.

II. Mga paunawang pangkaraniwan sa lahat ng uri ng trabaho

1. Mga paunawa bago magsimula sa trabaho

1. Kapag nagtatrabaho sa bukid, magsuot ng pananamit, saklob, sapatos at mga kailangang gamit-pamprotekta na ayon sa gawain upang maiwasang maipit ng makina ang iyong buhok at damit.



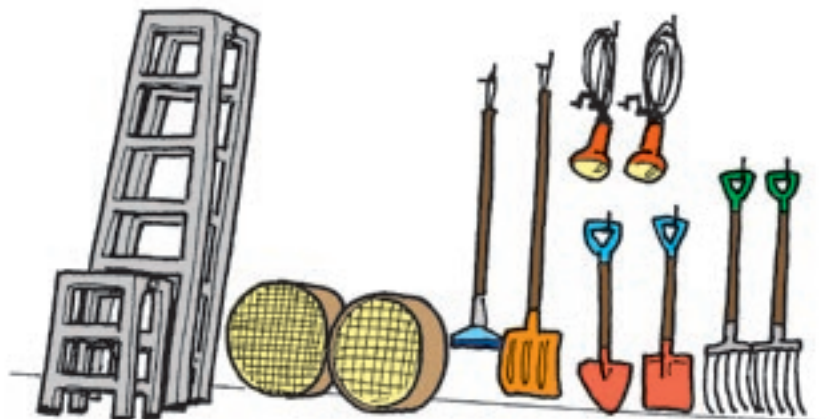
Tama



Mali



2. Sa pagtatrabaho, kung mayroong hindi mo nauunawaan, magtanong hanggang lubusang maunawaan ito. Huwag ikahiya ang pagtatanong nang maraming beses.
3. Kung mapansing hindi gumagana nang maayos ang makina o nag-aamba ito ng panganib, agad na ipagbigay-alam ito sa tagasiyasat.
4. Tiyaking mag-aral at magsanay tungkol sa kaligtasan at kalusugan kapag nagsimula sa pagtatrabaho. Sundin ang lahat ng mga paunawa.
5. Gawing malinis at maayos ang lugar-trabahuhan, at iwasang mag-iwan ng kalat.



Paliwanag

1. Pananamit at gamit-pamprotekta

Kapag nagtatrabaho sa bukid, magsuot ng damit, saklob, sapatos at iba pang gamit-pamprotektang naaayon sa gawain upang maiwasang maipit ng makina ang iyong buhok at damit.

3. Pagsusuri ng makina at hardweyr

Bago gumamit ng makina at hardweyr, tiyaking suriin muna ito, kabilang na ang mga aparatong-pangkaligtasan, takip-pamprotekta at iba pa. Gayundin, tiyaking alamin ang tamang paggamit ng mga ito.

Kung may anumang tila mali sa makina, hardweyr, mga gamit-pangkaligtasan at iba pa, ipagbigay-alam ito sa iyong tagasuri at ipaayos o ipagawa ito. Siyasating gumagana ito nang wasto bago muling gamitin.

4. Pagsasanay bago magsimula ng trabaho

Sa unang pagkakataong magtrabaho sa bukid at gumamit ng mga makina at kagamitan, matimtimang pakinggan at tiyaking nauunawaan ang mga paliwanag kung paano gamitin ang mga ito, ang mga tampok na pangkaligtasan, pamamaraan ng paggamit, mga dapat suriin bago gamitin at iba pang mahahalagang puntos.

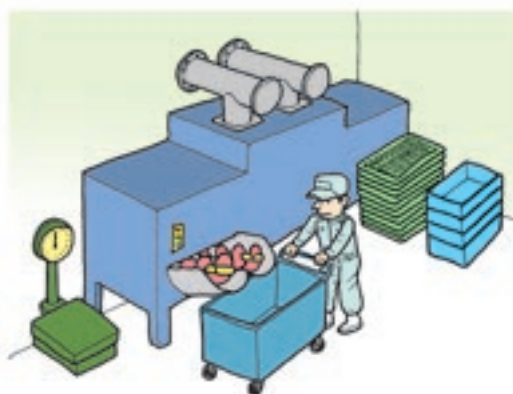
Bukod dito, matimong pakinggan at tiyaking nauunawaan ang mga paliwanag tungkol sa pagpapanatili ng malinis at maayos na lugar-trabahuhan, pag-iwas sa sakit, pagtugon sa mga di inaasahang pangyayari at iba pa.

5. Kalinisan at kaayusan

Ang kalinisan at kaayusan ay matibay na pagtitiyak ng kaligtasan at kalusugan, at lubos na mahalaga sa pag-iwas sa anumang pinsala.

2. Mga paunawa habang nagtatrabaho

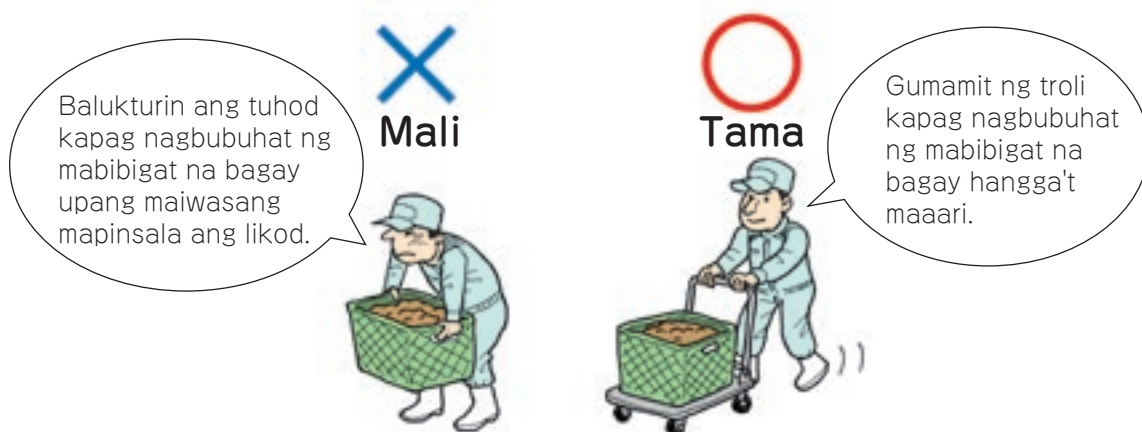
1. Habang nagtatrabaho, kung mapansing hindi maayos na gumagana ang makinarya o nagbabanta ito ng panganib, agad na ipagbigay-alam sa tagasiyasat.
2. Habang nasa trabaho, ituon ang pansin sa sariling tungkulin. Ang pakikipagkwentuhan, pakikipagharutan, at pag-iisip ng tungkol sa ibang bagay ay maaaring magbunga sa aksidente.
3. Huwag kaligtaan ang kaligtasan at kalusugan maging sa payak at nakasanayan nang tungkulin.
4. Pag-ingatang hindi masabit sa mga umiikot na bahagi ng makinarya.



5. Iwasang matisod o mahulog habang nagtatrabaho.



6. Mag-ingat sa mga pinsala sa likod.



Paliwanag

1. Pagsusuri ng mga makinarya at hardweyr

Kung may hindi kaaya-ayang mangyari sa makinarya, hardweyr, mga gamit-pangkaligtasan at iba pa habang nagtatrabaho, agad na ipagbigay-alam ito sa tagasiyasat at ipaayos o ipagawa ang sira. Suriing gumagana ito nang maayos bago gamiting muli.

4. Pag-iwas sa pagkasilo

Habang gumagamit ng makinaryang maaaring mag-amba ng panganib na mapulupot, magsuot ng damit na may mahigpit na manggas at laylayan, itali ang buhok, at magsuot ng saklob o helmet. Huwag magsuot ng bandana sa leeg o anumang maaaring masabit agad, at huwag magsuot ng gwantes.

Huwag ilapit ang mga kamay sa mga umiikot na bahagi ng makina. Bago linisin, suriin o langisan ang mga umiikot na bahagi, lubusang pahintuin muna ang makinarya.

5. Pag-iwas sa pagkatisod at pagkahulog

*Pag-iwas sa mga pinsala sa ulo

Habang gumagawa ng trabahong may panganib na mabagsakan, mahulog, o matamaan ng nalalaglag o nahuhulog na mga bagay, magsuot ng helmet o gamit-pamprotekta sa ulo.

*Pag-iwas sa pinsala sa paa at pagkadulas

Habang gumagawa ng trabahong may panganib na mabagsakan ang paa ng nahuhulog o lumilipad na mga bagay, o makatapak ng matutulis na mga bagay gaya ng mga pako, magsuot ng sapatos-pamprotekta, pamprotekta ng lulod, o anumang nararapat na sapatos o mga gamit-pamprotekta. Pumili ng sapatos na may swelas na hindi madulas.

*Mga hagdan

Huwag maglagay ng hagdan sa hindi pantay na lupa. Tiyaking maigting ang mga kandado bago gamitin ang hagdan.

Kapag naglalagay ng hagdan, tiyaking nakatindig ito nang diretso sa harapan, at sa mga tamang anggulo sa dingding. Kung ang tuktok na baytang ay nakasandal sa pakurbang lugar, hindi matibay ang pagkagalagay ng hagdan at maaari itong dumulas, kaya kahit kaylanma'y huwag isandal sa puno o poste ang hagdan.

6. Pag-iwas na mapinsala ang likod (pagtindig habang nagtatrabaho at nagbubuhat ng mabibigat na bagay)

Ang anumang trabahong ginagampanan nang may nakayukos na tindig o ang patuloy na pagyukos ay maaaring magbunga sa paninigas ng leeg, balikat, at likuran. Maaari rin itong magbunga ng aksidente, kaya't gumamit ng karampatang upuan upang mapanatili ang maayos na tindig. Magpahinga at mag-ehersisyo upang makabawi sa sobrang pagod sa trabaho.

Ang pagbubuhat ng mabibigat na bagay ay maaaring magbunga sa pagkahulog o pananakit ng balakang, kaya't subukang unti-unti ang kargahin, humingi ng tulong sa ibang tao, o gumamit ng karetela upang mapagaan ang dalahin. Kapag nagbubuhat ng mabibigat na kargahin, balukturn ang tuhod at pamalagiing malapit sa katawan ang binubuhat.

3. Paunawa habang nagmamaneho ng forklift, at iba pa.

1. Maaari ka lamang magmaneho ng forklift kung nakapagtapos ka ng pagsasanay para dito.
2. Maaari ka lamang magmaneho ng shovel loader kung nakapagtapos ka ng pagsasanay para dito.

Nakapagtapos ako pagsasanay, kaya kwalipikado ako.



4. Mga paunawa tungkol sa kaligiran ng pinagtatrabahuhan

1. Kapag nagtatrabaho sa mainit na kaligiran, lalo na sa panahon ng tag-init, maingat na iwasan ang istrok dulot ng init.



2. Kapag nagtatrabaho sa malamig na kaligiran, lalo na sa panahon ng taglamig, maingat na iwasan ang mga aksidenteng nauukol sa paghahanap-buhay na bunga ng pinsala sa katawan dahil sa lamig.



Paliwanag

3. Pagmamaniobra ng forklift

1. Maaaring kailanganin mong magmaneho ng forklift kapag naglilipat ng nakasupot na pakain o iba pang okasyon. Para sa trabahong nangangailangan ng pagmamaniobra ng forklift na may bigat na isang tonelada or higit pa, nararapat kang makapagtapos ng pagsasanay sa pagmamaneho ng forklift.
2. Maaaring kailanganin mong magmaneho ng shovel loader kapag naglilipat ng mga dumi ng hayop. Para sa trabahong nangangailangan ng pagmamaniobra ng shovel loader na may bigat na isang tonelada o higit pa, nararapat kang makapagtapos ng pagsasanay sa pagmamaneho ng shovel loader.
Ang mga sasakyang itsurang shovel loaders ngunit may apat na gulong ay itinuturing na makinang pangsasakyan para sa pagtatayo ng gusali. Para sa trabahong nangangailangan ng pagmamaneho ng mga ganitong sasakyan na may bigat na tatlong tonelada o higit pa, nararapat kang makapagtapos ng pagsasanay sa pagmamaneho ng makinang pangsasakyan para sa pagtatayo ng gusali. Kung wala ka ng mga kwalipikasyong nabanggit sa itaas, hindi ka nararapat magmaniobra ng mga nasabing sasakyan.

4. na kaligiran sa pagtatrabaho

1. Kapag nagtatrabaho sa mainit na kaligiran, lalo na sa panahon ng tag-init, sundin ang mga pag-iingat upang maiwasan ang istrok dulot ng init.
 - * Subukang iwasan ang pagtatrabaho sa pinakamainit na oras ng araw, madalas na magpahinga, at subukang magtrabaho nang maigsing oras hangga't maaari. Uminom ng maraming inumin upang mapalitan ang nauubos na likido sa katawan nang dahil sa pagpapawis.
 - * Magsuot ng saklob at pananamit na nakakapagpatuyo ng pawis. Gayundin, subukang magtrabaho sa lilim hangga't maaari.
 - * Kapag nagtatrabaho sa loob ng gusali, tiyaking may mabuting bentilasyon upang hindi lubos na tumaas ang temperatura.
2. Kapag nagtatrabaho sa malamig na kaligiran, lalo na sa panahon ng taglamig, bigyang-pansin ang mga sumusunod na puntos upang maiwasan ang mga aksidenteng nauukol sa paghahanap-buhay bunga ng pinsala sa katawan dahil sa lamig.
 - * Subukang iwasan ang pagtatrabaho sa pinakamalamig na oras ng araw, magpahinga nang madalas upang magpainit, at subukang igsian ang pagtatrabaho sa malalamig na lugar hangga't maaari. Magsuot ng mainit na pananamit at gwantes, at iwasan ang lubos na paglamig na katawan.
 - * Kung ang iyong mga kamay at paa ay manlamig, painitin ang mga ito upang manumbalik ang pagdaloy ng dugo at magsimula lamang muling magtrabaho kapag nakakatiyak ka na'ng maikikilos ang mga ito nang wasto.
 - * Ang biglaang pagbabago sa temperatura ay maaaring maging hadlang sa pagpapahusay ng temperatura ng katawan at presyon ng dugo, kaya't magsuot ng naaayong kasuutan.

5. Paunawa tungkol sa pagtugon sa di-pangkaraniwang kalagayan

1. Siyasatin agad kung paano tutugon sa di-pangkaraniwang kalagayan.
2. Siyasatin ang ruta ng paglikas sa oras ng sunog at mga kinaroroonan ng mga kagamitang pamatay-sunog.
3. Siyasatin din ang tamang pagtugon sa mga mapanganib na hayop gaya ng bubuyog, ahas, oso at iba pa.
4. Maagap na magtago sa ligtas na lugar kapag kumikidlat o masama ang panahon.

6. Pag-aalaga sa iyong kalusugan

1. Malimit na magpasuri ng kalusugan mula sa pagsisimula ng trabaho, at pag-ingatang mabuti ang kalusugan sa lahat ng oras.
2. Maingat na iwasan ang mga pangyayaring maaaring magdulot ng sakit sa utak at puso.

Mga panganib sa Kaligiran ng Trabaho

1. Kapagalan dulot ng mahabang oras ng pagtatrabaho.
2. Kapagalan, pagkapagod ng pag-iisip, at pagkabalisa dulot ng pagtatrabaho hanggang disoras ng gabi, at iba pa

Tatlong Pangunahing Panganib na Maaaring Magdulot ng Sakit sa Utak at Puso

Mga Panganib sa Pang-araw-araw na Buhay

1. Kulang sa tulog.
2. Biglaang pagtaas ng timbang duot ng pag-inom at pagkain nang labis o hindi balanseng diyeta, at iba pa.

Mga panganib sa Pangangalaga ng Kalusugan

1. Mga karamdaman ng katawan na nalalaman sa medical na pagsusuri.
2. Mga sintomas gaya ng pananakit ng dibdib, at iba pa.

3. Dapat mo ding bigyang-pansin ang kalusugan ng kaisipan.

Paliwanag

5 Pagtugon sa di-karaniwang kalagayan

1. Tiyakin ang mga impormasyon tungkol sa ruta sa oras ng kagipitan sakaling may mangyaring aksidente o problema. Alamin ang mga pamantayang dapat sundin sa oras ng kagipitan.
2. Tiyaking alam mo ang ruta ng paglisan sa oras ng sunog, at ang kinaroroonan ng mga pamatay-sunog.
Lalo na't kapag nagtatrabaho sa kural o bahay-manukan na walang bintana, tiyaking alam ang ruta ng paglisan.
3. Depende sa rehiyon at panahon, ang trabahong-bukid ay maaaring magdulot ng panganib mula sa mga insekto tulad ng mga bubuyog, ahas, oso at iba pang hayop. Suriin kung paano ka dapat tumugon sa mga mapanganib na hayop na ito at alamin kung ano ang dapat gawin kung ikaw ay atakihin.
4. Agad na magtago sa ligtas na lugar gaya ng loob ng gusali kung kumikidlat o masama ang panahon. Mapanganib ang magtago sa ilalim ng puno kapag kumikidlat o kumukulog.

6 Pangangalaga ng iyong kalusugan

1. Magpasuri ng kalusugan kapag nagsimula ng trabaho at patuloy na magpasuri nang regular, at pag-ingatan ang kalusugan sa lahat ng oras.
Mamuhay nang malusog sa pamamagitan ng pag-iwas sa sobrang pagkain at pag-inom, pagtulog at pagpapahinga nang sapat. Magkaroong ng karampatang pahinga, alagaang mabuti ang katawan, at iwasang mapagod nang labis sa trabaho.
2. Taun-taon, ilang nagsasanay upang maging internong teknikal ang biglaang namamatay dulot ng sakit sa utak at puso.
Ang mga panganib sa utak at puso ay nakalarawan sa kaliwa. Kung mataas o napakataas ng antas ng iyong pagkapagal ayon sa Talaan ng Pagsusuri ng Kalusugan ng Katawan at Kaisipan ng JITCO (tingnan ang Apendiks), subukang bawasan ang mga naturingang panganib.
 - * Subukang iwasan ang mahabang obertaym hangga't maaari.
 - * Matulog nang sapat, at kumain nang balanse.
 - * Sundin ang anumang tagubilin ng duktor tungkol sa resulta ng elektrokardiyogram, serum lipid, presyon ng dugo, antas ng asukal sa dugo, pagsusuri ng ihi at iba pang resulta ng eksamen sa iyong kalusugan.
3. Maraming nagsasanay na maging teknikal na interno ang nakakaranas ng pagkabalisa dulot ng pamumuhay sa ibang bansa, at mga pampersonal na relasyon sa lugar-trabahuhan na maaari ring makadagdag sa pagkabalisa.
Ang pagkabalisa ay maaaring magbunga ng iba't-ibang simtomas kabilang na ang anoreksiya, pananakit ng tiyan, pangangatog, pananakit ng dibdib, panlalambot, kawalan ng tulog, at kawalan ng gana.
Pakikipaglaban sa pagkabalisa
 - * Gawing layuning magkamit ng mabuting pamumuhay na may sapat na tulog at wastong diyeta.
 - * Magkaroon ng karampatang libangan at aliwan gaya ng pakikinig sa musika, panood ng bidyo, pamimili, at pagtugis ng sariling interes.
 - * Kung mayroong problema, huwag itong sarilinin. Makipag-usap sa kapamilya, kapwa-interno, tagapayo at iba pa tungkol dito.

Dokumento 1 Pag-iwas sa mga aksidenteng dulot ng trapiko

Sundin ang limang batas-trapiko na ito kapag nagbibiyaha o namimili gamit ang bisikleta.

Ang mga nagbibisikleta, ayon sa batas, ay dapat magpaandar sa kalsada o, sa ilang pagkakataon, ay sa bangketa.

Itinuturing ng Batas Trapiko ng Bansang Hapon ang mga bisikleta bilang magaan na sasakyan. Anupa't ang mga nagbibisikleta, bilang pangmalawakang alituntunin, ay dapat magpaandar sa kalsada na nahahati sa lugar ng mga sasakyan at pook-tawiran.



Mga alituntunin tungkol sa pangkaraniwang pagbibisikleta sa mga bangketa

- Ang bisikleta ay maaaring paandarin sa bangketa kung:
 1. Itinakda ito ng mga karatula sa daan o iba pang karatula
 2. Ang nagbibisikleta ay isang bata
 3. Hindi ito maiwasan dulot ng kalagayan ng kalsada o trapiko

*Subalit, kung ang hatol ng pulis o tagakandili ng trapiko sa pagbibisikleta sa bangketa ay mapanganib sa mga tumatawid at pag-utusan ka nilang bumaba, ikaw ay dapat sumunod.

- Ang mga tumatawid ay mayroon ding tungkuling iwasan ang mga naglalakad sa itinakdang daan para sa mga bisikleta.



Ang mga bisikleta ay dapat manehuhin sa kaliwang bahagi ng kalsada.



Ang mga nagbibisikleta ay dapat mamalagi sa kaliwang bahagi ng kalsada at lumampas sa iba pang mga sasakyan sa gawing kaliwa.

May karapatan ang mga taong tumatawid sa bangketa at mga pook-tawiran. Ang lahat ng sasakyan ay dapat magbigay-daan sa mga taong tumatawid.

Sa mga bangketa, ang mga bisikleta ay dapat umandar ayon sa katamtamang bilis na kaagad-agad kayang pahintuin at dapat huminto kung makakasagabal sila sa daloy ng mga tumatawid.



Sundan ang mga alituntunin para sa kaligtasan

■ Huwag magmaneho kung nakainom

Tulad ng sa mga kotse, ang pagbibisikleta sa ilalim ng impluwensya ng alak ay mahigpit ding ipinagbabawal.



■ Mahigpit na ipinagbabawal ang dalawang pasahero sa bisikleta

Mahigpit na ipinagbabawal ang dalawang pasahero sa bisikleta, maliban kung ang isang pasahero ay batang hindi hihigit sa anim na taon.



■ Ang pagmamaneho nang katabi ng ibang sasakyan ay mahigpit na ipinagbabawal.

Mahigpit na ipinagbabawal ang dalawang pasaherong magkatabing nakasakay sa bisikleta



■ Ang mga nagbibisikleta ay nararapat gumamit ng ilaw kapag nagpapaandar sa gabi. Magsuot ng damit na madaling mapansin.

Kapag nagbibisikleta sa gabi, gumamit ng ilaw sa harapan at likuran (o reflektor ng ilaw). Gayundin, tiyaking magsuot ng damit na madaling mapansin upang madali kang makita sa daan.



■ Sundin ang lahat ng alituntunin ng trapiko.

Ang mga nagbibisikleta ay nararapat sumunod sa lahat ng batas-trapiko. Kung may hiwalay na senyas para sa mga tumatawid at mga nagbibisikleta, dapat nilang sundin ang nakatakdang senyas.



■ Huminto sa lahat ng sangandaan at suriin ang daloy ng trapiko.

Sundin ang mga senyas ng paghinto, at huminto sa mga makikitid na daan na sumasanga sa mas malawak na daan. Palagiing siyasatin ang daloy ng trapiko bago magpatuloy.



Huwag magbisikleta habang gumagamit ng teleponong selyular.

Hinto!

Huwag magbisikleta habang may hawak na payong.



Siyasatin Natin!

Talaan ng mga dapat siyasatin para sa kalusugan ng katawan at isipan

✔ Lagyan ng markang tsek ang mga bagay na akma sa iyo nitong nakaraang buwan. ✔

1. Nakakaramdam ng pagkainis	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
2. Nakakaramdam ng pagkabalisa	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
3. Nakakaramdam ng pagkabahala	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
4. Nakakaramdam ng pagkadismaya	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
5. makatulog	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
6. Nakakaramdam ng hindi maigi	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
7. Hindi makatuon ng pansin	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
8. Madalas magkamali	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
9. Nakakaramdam ng lubos na pagkaantok habang nagtatrabaho	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
10. Nakakaramdam ng kawalang-gana	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
11. Nakakaramdam ng pagkahapo (hindi kabilang ang pagkatapos ng pag-eehersisyo)	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
12. Nakakaramdam ng pagkahapo pagkagising sa umaga	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)
13. Mas mabilis na pagkapagod	<input type="checkbox"/> Halos hindi (0)	<input type="checkbox"/> Paminsan-minsan (1)	<input type="checkbox"/> Madalas (3)

Sumahin ang mga numero sa loob ng panaklong.

Kabuuan: puntos



Paliwanag

Ang antas ng iyong pagkapagod ay...

0-4 puntos Antas 1	5-10 puntos Antas 2	11-20 puntos Antas 3	21 puntos o higit pa Antas 4
Mababa	Bahagyang Mataas	Mataas	Labis na mataas!

➔ Ang mga taong nasa antas 3 at 4 ay nangangailangan ng ibayong pag-iingat.

Ang panganib na magkasunog ay tumataas

Mag-ingat sa sunog sa dormitoryo (tirahan ng mga nagtatrabaho)

Kamakailan lamang ay may iniulat na dalawang sunog sa mga dormitoryo.

Ang panganib na magkasunog ay tumataas dahil sa paggamit ng apoy para pampatuyo at pampainit sa panahon ng taglamig.

Pagpalya ng daloy ng kuryente ang naging sanhi ng isang sunog sa isang pabrika, na kumalat sa kalapit na dormitoryo, na nasunog din. Sa isa pang kaso ng sunog, isang gusaling may dalawang palapag at bakal na balangkas na nagsisilbing dormitoryo ang nasunog habang wala doon ang mga interno. Madaling kumalat ang apoy kapag walang tao sa loob o sa gabi, kaya tuluyang natupok ng apoy ang gusali. Ang sitwasyong ito ay lubos na mapanganib. Sa kabutihang palad, walang nasaktan o namatay sa dalawang sunog na nabanggit, ngunit ang lahat ng mga pasaporte, pera at mga damit ng mga interno ay nasunog.

Inaasahang maging mas malamig kaysa karaniwan ang darating na panahon ng taglamig, at ang de-gaas na kalan ay pangkaraniwang ginagamit sa panahong ito. Ang lahat ng organisasyong namamahala at mga organisasyong nagsasagawa ng pagsasanay ng mga interno ay hinahabilinang siyasating mabuti ang mga detektor ng sunog, pamatay-sunog, at ruta ng paglisan sa mga dormitoryo at pabrika, at maglayong taasan ang kamalayan ng mga interno tungkol sa mga ito.

Pag-aralan ang paggamit ng pamatay-sunog.



Maingat na suriin ang mga labasan sa oras ng panganib at mga ruta ng paglisan



Iwasang maging pabaya sa sigarilyo at iba pang apoy



Pag-ingatan ang mga upos ng sigarilyo.

Panatiliing walang alikabok at sira ang mga saksakan ng kuryente.



Panatiliing malinis at masinop ang mga lugar-trabahuhan kung saan gumagamit ng apoy.



Tiyaking maayos na gumagana ang alarmang pangsunog.



JITCO