



Dùng cho thực tập sinh kỹ năng

# An toàn và vệ sinh lao động cho thực tập sinh kỹ năng ngành chăn nuôi



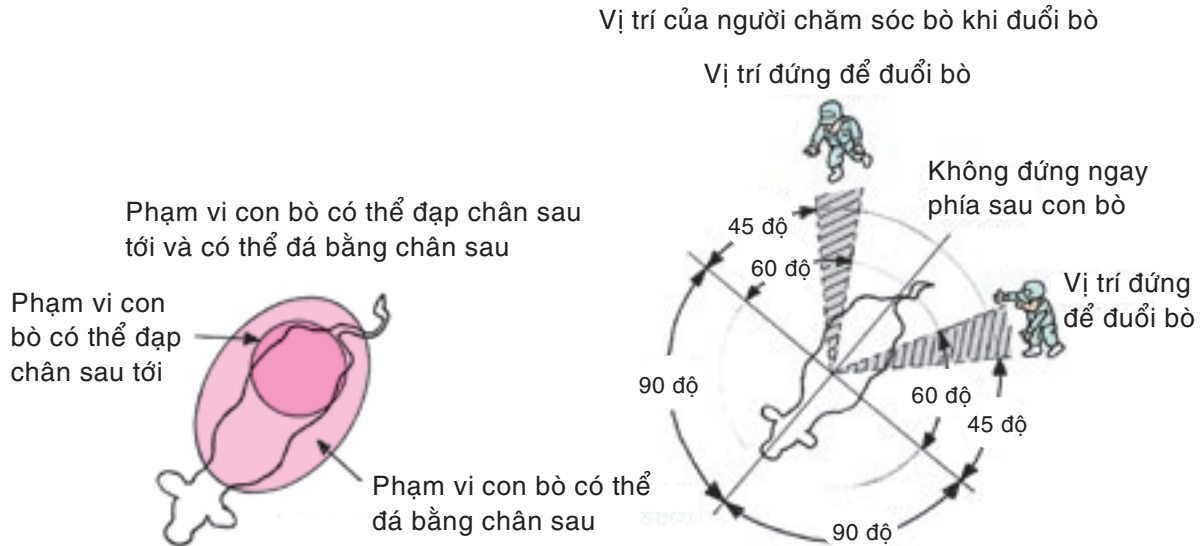
## Mục lục

I Điều cần lưu ý theo từng loại công việc chăn nuôi gia súc .....	1
1 Điều cần lưu ý khi nuôi bò sữa.....	1
2 Điều cần lưu ý khi nuôi lợn.....	3
3 Điều cần lưu ý khi nuôi gà. ....	5
II Điều cần lưu ý chung cho tất cả các loại công việc .....	7
1 Điều cần lưu ý trước khi bắt đầu làm việc. ....	7
2 Điều cần lưu ý trong khi làm việc.....	9
3 Điều cần lưu ý khi lái xe nâng v.v.....	11
4 Điều cần lưu ý liên quan đến môi trường làm việc.....	11
5 Điều cần lưu ý liên quan đến đối phó với các tình huống bất thường. ....	13
6 Điều cần lưu ý liên quan đến sức khỏe.....	13
Tài liệu 1 Phòng chống tai nạn giao thông .....	15
Tài liệu 2 Bảng kiểm tra tình trạng cơ thể và tinh thần .....	17
Tài liệu 3 Phòng chống cháy trong ký túc xá.....	18

# I Điều cần lưu ý theo từng loại công việc chăn nuôi gia súc

## 1 Điều cần lưu ý khi nuôi bò sữa

1. Bò sữa có thể đá bằng chân sau của chúng, vì vậy cần thận trọng.  
Khi đuổi bò hãy đi theo đường chéo từ phía sau.



2. Khi vắt sữa bò bằng máy vắt sữa, hãy thận trọng để khỏi bị bò đá bằng chân sau.



3. Khi sử dụng máy móc, thiết bị phân phối thức ăn hay thiết bị xử lý phân, nước tiểu hãy cẩn thận để bàn tay hoặc chân không bị kẹt vào đó.



Xe tự động phân phối thức ăn



Cánh quạt bên trong xe tự động phân phối thức ăn

# Giải thích

## 1. Các đặc tính của bò sữa

Bò sữa là động vật nhút nhát. Người lạ chỉ cần tới gần là chúng sợ hãi. Tránh la hét hoặc chạy trong chuồng bò để không làm bò lo sợ hoặc kích thích chúng. Khi người ta bị bò đá hoặc bị bò đạp, thường là bị chân sau của bò. Phạm vi mà các chân sau của bò đá tới được hoặc đạp chân tới có giới hạn, vì vậy hãy cẩn thận không đi vào phạm vi đó (xem hình bên trái).

Bò sữa không thích ai đứng ngay phía sau chúng. Khi xua bò đi chỗ khác hãy đi theo đường chéo từ phía sau, nơi chúng có thể nhìn thấy bạn (xem hình bên trái).

(Lời giải thích ở trên và hình ảnh bên trái dựa trên tư liệu của Trung tâm chăn nuôi gia súc Nhật Bản, bao gồm các đoạn trích từ "Hành vi của bò sữa" của Seiji Kondo do công ty Dairyman phát hành).

## 2. Làm việc vắt sữa

Người ta dùng một máy đặc biệt được gọi là máy vắt sữa để vắt sữa. Trường hợp vắt sữa con bò nuôi trong chuồng, khi gắn máy vắt sữa và nhúng các núm vú vào máy, hãy xoa nhẹ cơ thể của bò và lau sạch đầu vú cẩn thận trước khi chạm vào buồng vú để trấn an con bò và tránh bị nó đá hoặc đạp. Trường hợp vắt sữa con bò nuôi ngoài đồng, người ta vắt sữa tại một nơi đặc biệt được gọi là phòng vắt sữa. Thông thường, khoảng 10 con bò có thể được vắt sữa một lúc. Khi tới giờ vắt sữa, bò được dẫn vào phòng vắt sữa để người ta gắn máy vắt sữa. Sau khi vắt sữa, bò được dẫn ra khỏi phòng.

Trong phòng vắt sữa, khi gắn máy vắt sữa hay nhúng các núm vú vào máy, hãy cẩn thận như vắt sữa con bò nuôi trong chuồng. Khi dẫn bò đến phòng chờ vắt sữa hãy cẩn thận để tránh bị nó đá hoặc đạp.

## 3. Sử dụng máy móc, thiết bị cho gia súc ăn

Khi máy trộn thức ăn hoặc xe tự động phân phối thức ăn bị nghẹt nếu bất cẩn thò tay vào để móc ra, máy đột nhiên khởi động lại ta có thể bị thương.

Nếu máy bị nghẹt, hãy liên lạc với người đảm trách để làm theo lời chỉ dẫn.

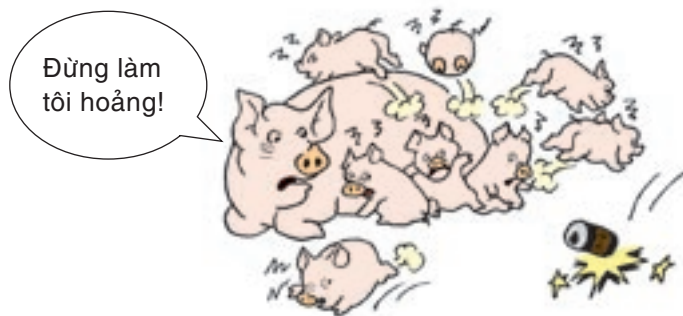
Hãy tắt máy trước khi móc thức ăn theo như lời chỉ dẫn. Khi tiến hành kiểm tra và bảo trì cũng làm giống như vậy.

Thiết bị điển hình được sử dụng để loại bỏ phân gồm có barn cleaner (cạo phân và rơm rạ để thải ra ngoài) và barn scraper (cạo xúc phân chuồng từ các lối đi gom vào một chỗ). Làm các thủ tục được quy định khi sử dụng thiết bị này.

Làm theo các thủ tục được quy định khi làm sạch, đổ phân gia súc.

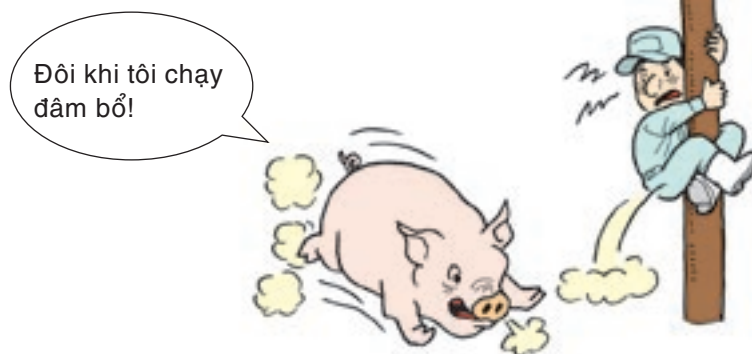
## 2 Điều cần lưu ý khi nuôi lợn

1. Lợn dễ dàng sợ hãi, vì vậy hãy cẩn thận không làm chúng hoảng sợ.



2. Lợn hay chạy đâm bổ vào, vì vậy cần thận trọng.

Khi lừa lợn ra để bán v.v..., chúng có thể chạy đâm bổ vào bạn, vì vậy cần thận trọng.



3. Khi sử dụng máy móc, thiết bị phân phối thức ăn hãy cẩn thận để bàn tay không bị kẹt vào đó.

Làm theo các thủ tục được quy định khi dọn dẹp chuồng lợn.



Xe tự động phân phối thức ăn



Cánh quạt bên trong xe tự động phân phối thức ăn

4. Trong chuồng lợn không có cửa sổ, hãy kiểm tra các lối thoát hiểm.



Lối thoát hiểm

# Giải thích

## 1. Các đặc tính của lợn

Lợn là loài động vật rất nhút nhát. Nếu chúng bị căng thẳng, chúng không tăng cân, vì vậy tránh làm chúng sợ hãi. Tuy nhiên, chúng là động vật rất tò mò và chúng hay cắn các vật nhỏ ra và cổ của chúng hay bị kẹt trong hàng rào v.v... Chúng cũng tinh tế và ở sạch, đi tiêu ở một nơi cụ thể. Hãy nuôi lợn với sự hiểu biết về những đặc điểm này.

## 2. Điểm cần lưu ý khi di chuyển lợn

Trong việc nuôi lợn, có lúc cần phải dời lợn để thay đổi chuồng theo tuổi lợn, để tăng gia sinh sản hay vì các lý do khác. Lúc đó, nếu bạn chăm sóc lợn không cẩn thận, chúng có thể đâm bổ vào gây thương tích cho bạn, do đó phải sử dụng các công cụ đặc biệt và thực hiện theo các hướng dẫn của người đảm trách.

## 3. Sử dụng máy móc, thiết bị cho gia súc ăn

Khi máy trộn thức ăn hoặc xe tự động phân phối thức ăn bị nghẹt nếu bất cẩn thò tay vào để móc ra, máy đột nhiên khởi động lại ta có thể bị thương.

Nếu máy bị nghẹt, hãy liên lạc với người đảm trách để làm theo lời chỉ dẫn.

Hãy tắt máy trước khi móc thức ăn theo như lời chỉ dẫn. Khi tiến hành kiểm tra và bảo trì cũng làm giống như vậy.

Trong chuồng lợn, lợn bài tiết ở nơi vừa là chỗ đại tiện vừa là lối đi, hoặc trên sàn nhà lót gỗ hỏ để phân rơi qua đó.

Khi lau chùi chuồng lợn, làm theo các thủ tục quy định là bước đầu tiên để tránh chấn thương.

## 4. Linh tinh

Trong chuồng lợn không có cửa sổ, hãy kiểm tra các lối thoát hiểm trong trường hợp hỏa hoạn.

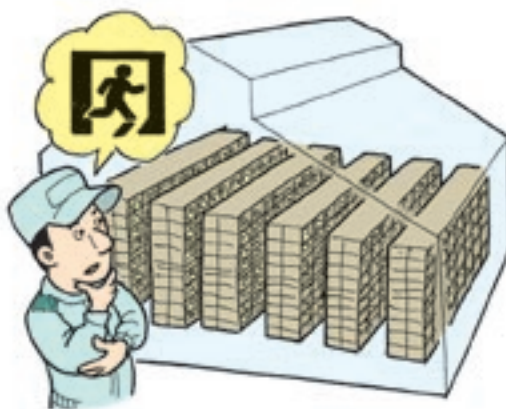
### 3 Điều cần lưu ý khi nuôi gà

1. Nếu gà sợ hãi chúng náo động làm bụi bay lên, hãy cẩn thận để không làm chúng sợ hãi.



Đừng làm tôi hoảng sợ vì tiếng động lớn!

2. Hãy cẩn thận để tránh hỏa hoạn trong chuồng gà.  
Trong chuồng gà không có cửa sổ, hãy kiểm tra các lối thoát hiểm.



3. Khi sử dụng thức ăn và máy móc  
Khi sử dụng máy móc, thiết bị phân phối thức ăn và thiết bị phân loại, đóng hộp trứng gà (trung tâm phân loại và đóng hộp), hãy cẩn thận để bàn tay không bị kẹt vào đó.  
Làm theo các thủ tục được quy định khi dọn dẹp chuồng gà.



# Giải thích

## 1. Các đặc tính của gà

Nếu gà sợ hãi bởi những tiếng ồn đột ngột hoặc ánh sáng chói chan, chúng náo động làm bụi bay lên, hãy cẩn thận để không làm chúng sợ hãi.

## 2. Phòng chống cháy nổ

Lò sưởi bằng dầu, khí đốt hay điện thường được sử dụng để sưởi chỗ ở gà con mới nở, vì vậy phải cẩn thận để phòng ngừa hỏa hoạn. Hơn nữa, trong chuồng gà không có cửa sổ, hãy kiểm tra các lối thoát hiểm trong trường hợp hỏa hoạn v.v...

## 3. Sử dụng máy móc, thiết bị cho gia súc ăn

Khi máy trộn thức ăn hoặc xe tự động phân phối thức ăn bị nghẹt nếu bất cẩn thò tay vào để móc ra, máy đột nhiên khởi động lại ta có thể bị thương.

Nếu máy bị nghẹt, hãy liên lạc với người đảm trách để làm theo lời chỉ dẫn.

Hãy tắt máy trước khi móc thức ăn theo như lời chỉ dẫn. Khi tiến hành kiểm tra và bảo trì cũng làm giống như vậy.

Băng tải được sử dụng để thu thập trứng, còn thiết bị phân loại và đóng hộp trứng (trung tâm GP) ngày càng được sử dụng nhiều hơn cho việc phân loại trứng v.v... Để ngừa các ngón tay bị kẹt hoặc cuốn vào thiết bị, máy móc này, hãy mặc quần áo làm việc với tay áo cài gọn gàng và không sử dụng găng tay.

Ngoài ra, khi lau chùi chuồng gà, làm theo các thủ tục quy định là bước đầu tiên để tránh chấn thương.

## Linh tinh

Trong chuồng gà bụi bặm hay bay lên, do đó nên sử dụng mặt nạ ngừa bụi khi cần thiết. Để ngừa gà mổ nhau hay mổ lông nhau, cắt mỏ khi chúng còn là gà con.

## II Điều cần lưu ý chung cho tất cả các loại công việc

### 1 Điều cần lưu ý trước khi bắt đầu làm việc

1. Khi làm việc đồng áng, hãy mặc quần áo, đội mũ, mang giày và dụng cụ bảo hộ thích hợp cho mỗi công việc để tóc và quần áo của bạn không bị mắc kẹt trong máy móc.



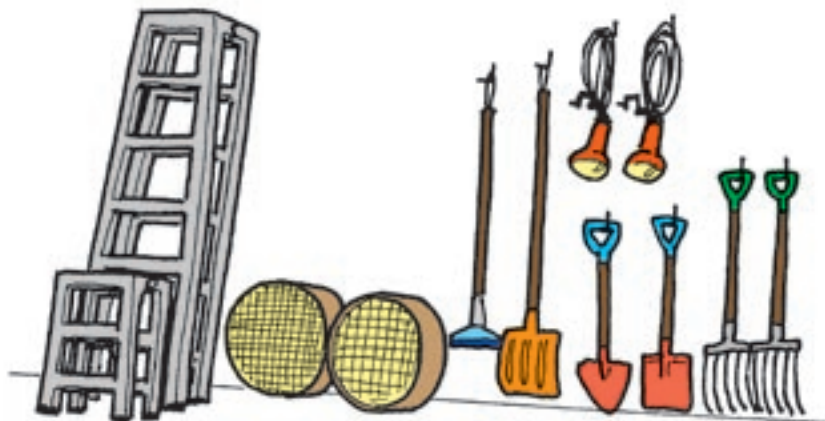
Đúng



Sai



2. Trong khi làm việc, có điều gì mà bạn không hiểu, hãy hỏi cho đến khi nào bạn hiểu. Hỏi nhiều lần cũng không có gì xấu hổ.
3. Nếu bạn thấy máy chạy không bình thường hoặc thấy có trạng thái nguy hiểm, hãy liên lạc với người đảm trách ngay lập tức.
4. Hãy học lớp giáo dục về an toàn và sức khỏe, và khóa đào tạo người mới vào làm việc. Tuân theo tất cả những lời cảnh cáo.
5. Giữ nơi làm việc sạch sẽ và ngăn nắp, tránh để các vật dụng bừa bãi.





# Giải thích

## 1. Quần áo và dụng cụ bảo hộ

Khi làm việc đồng áng, hãy đội mũ bảo hộ, mặc quần áo, mang giày và dụng cụ bảo hộ thích hợp cho mỗi công việc để tóc và quần áo của bạn không bị mắc kẹt trong máy móc.

## 3. Kiểm tra máy móc và dụng cụ

Trước khi sử dụng máy móc và dụng cụ, hãy kiểm tra trước, bao gồm cả các thiết bị an toàn, bao chắn phòng hộ v.v... Ngoài ra, hãy chắc chắn rằng bạn biết sử dụng, gắn lắp nó đúng cách. Nếu máy móc, dụng cụ, thiết bị an toàn có điều gì trục trặc hãy liên lạc với người đảm trách để điều chỉnh hoặc sửa chữa. Kiểm tra xem nó chạy đúng không, trước khi sử dụng nó.

## 4. Đào tạo người mới vào làm việc

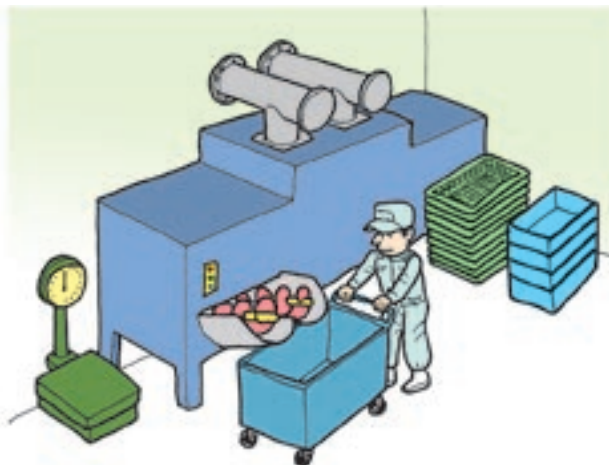
Khi bạn làm việc lần đầu tiên tại một trang trại và phải sử dụng máy móc, thiết bị, hãy lắng nghe cẩn thận những lời giải thích để hiểu cách sử dụng chúng, cách sử dụng thiết bị an toàn, thủ tục làm việc, cách kiểm tra trước khi bắt đầu làm việc và các điểm quan trọng khác. Ngoài ra, lắng nghe cẩn thận để hiểu lời giải thích về việc duy trì một môi trường làm việc sạch sẽ và ngăn nắp, phòng ngừa bệnh tật, phải làm gì trong trường hợp khẩn cấp v.v...

## 5. Sạch sẽ và ngăn nắp

Sạch sẽ và ngăn nắp là cơ bản để đảm bảo an toàn và sức khỏe, và rất quan trọng để tránh chấn thương.

## 2 Điều cần lưu ý trong khi làm việc

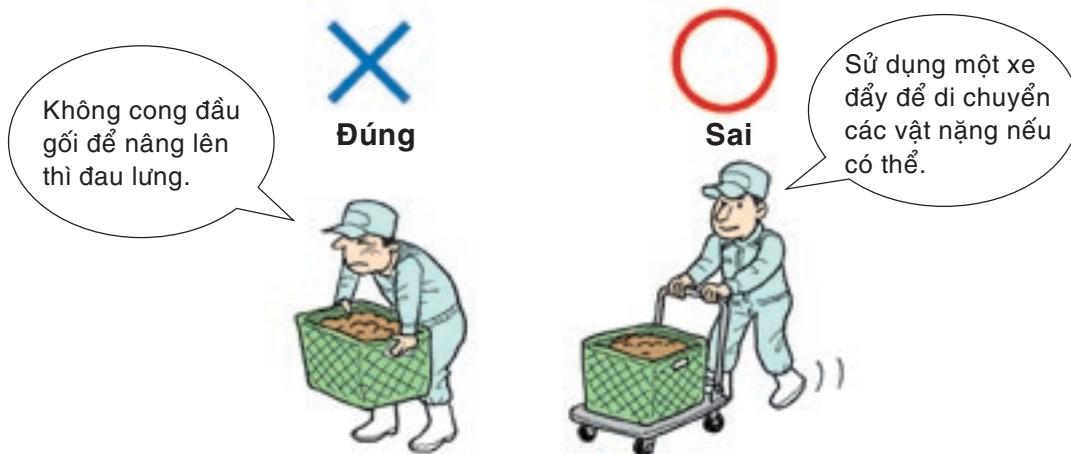
1. Trong khi làm việc, nếu bạn thấy máy chạy không bình thường hoặc thấy có trạng thái nguy hiểm, hãy liên lạc với người đảm trách ngay lập tức.
2. Khi làm việc, tập trung vào công việc của bạn. Nói chuyện, đùa giỡn với người xung quanh hay suy nghĩ vẩn vơ về những thứ khác dễ gây ra tai nạn.
3. Đừng quên an toàn và vệ sinh, ngay cả những khi làm việc đơn giản và quen thuộc.
4. Cẩn thận để không bị vướng mắc trong các bộ phận quay của máy móc.



5. Cẩn thận để không vấp ngã hoặc rơi xuống khi làm việc.



6. Cẩn thận để tránh đau lưng.



# Giải thích

## 1. Kiểm tra máy móc và dụng cụ

Trong khi làm việc, nếu máy móc, dụng cụ, thiết bị an toàn có điều gì trục trặc hãy liên lạc với người đảm trách để điều chỉnh hoặc sửa chữa. Kiểm tra xem nó chạy đúng không, trước khi sử dụng nó.

## 4. Phòng ngừa khỏi bị cuốn vào

Khi sử dụng máy móc, thiết bị có nguy cơ quấn cuốn vào, hãy mặc quần áo với tay áo, vạt áo gọn ghẽ, buộc tóc lên, đội mũ hoặc đội mũ bảo hộ. Không quấn khăn quàng cổ hoặc bất cứ vật gì có thể vướng mắc dễ dàng, và không đeo găng tay.

Không để tay gần các bộ phận xoay tròn của máy móc. Cho ngừng máy hoàn toàn trước khi lau chùi, kiểm tra, hoặc bôi trơn các bộ phận quay.

## 5. Phòng ngừa vấp ngã, rơi xuống

### \* Phòng chống chấn thương đầu

Khi làm việc có nguy cơ vấp ngã, té ngã, bị vật rơi xuống hoặc bay đến, hãy dùng vật bảo vệ cái đầu như đội mũ bảo hộ.

### \* Phòng chống chấn thương chân và trượt ngã

Khi làm việc có nguy cơ các vật nặng rơi trên đôi chân, bị vật bay đến, hoặc đập đinh, hãy mang giày và dụng cụ bảo hộ thích hợp như giày an toàn, tấm che ống quyển. Hãy chọn giày có đế không trượt.

### \* Thang

Không dựng thang trên mặt đất lồi lõm. Hãy chắc chắn rằng các chốt ngừa thang xoạc chân được khóa vững chắc trước khi sử dụng cái thang.

Khi đặt một cái thang, hãy chắc chắn là nó thẳng đứng khi nhìn từ phía trước, và ở một góc độ thích hợp với tường. Nếu bậc thang đầu được đặt trực tiếp vào một bề mặt cong, thang sẽ không ổn định và có thể tuột qua một bên, vì vậy không bao giờ đặt một cái thang dựa vào một cái cây hay cột.

## 6. Phòng chống chấn thương ở lưng (tư thế làm việc và nâng các vật nặng)

Làm việc trong tư thế gò bó như cong lưng hoặc giữ một tư thế trong một thời gian dài có thể dẫn đến tê cứng ở cổ, vai và lưng dưới. Nó cũng gây ra tai nạn, do đó, hãy sử dụng một ghế ngồi thích hợp để cải thiện tư thế làm việc. Cố gắng nghỉ ngơi và tập thể dục để phục hồi sức khỏe sau khi làm việc mệt mỏi. Mang vật nặng có thể làm té ngã và đau thắt lưng, nên cố gắng làm giảm gánh nặng bằng cách tách ra nhiều phần nhỏ để khiêng, hoặc nhờ người khác khiêng phụ, hoặc dùng xe đẩy để di chuyển. Khi nâng vật nặng, uốn cong đầu gối và giữ vật đó gần với bạn.

### 3 Điều cần lưu ý khi lái xe nâng v.v...

1. Bạn chỉ có thể lái xe nâng nếu bạn hoàn tất khóa giảng tập kỹ năng lái xe nâng.
2. Bạn chỉ có thể lái xe chất tải kiểu gàu nếu bạn hoàn tất khóa giảng tập kỹ năng lái xe chất tải kiểu gàu.

Tôi hoàn tất khóa giảng tập kỹ năng lái xe nên đủ tư cách lái xe này.



### 4 Điều cần lưu ý liên quan đến môi trường làm việc

1. Khi làm việc trong một môi trường nóng bức, đặc biệt là vào mùa hè, cần thận để tránh say nắng.



2. Khi làm việc trong một môi trường lạnh lẽo, đặc biệt là vào mùa đông, cần thận để tránh tai nạn lao động, kết quả của trời lạnh mà động tác chậm chạp, bất cẩn gây ra.



# Giải thích

## 3 Lái xe nâng

1. Bạn có thể được yêu cầu lái xe nâng để di chuyển các bao đựng thức ăn gia súc hay làm các việc khác. Để làm công việc nâng hàng bằng xe có thể nâng một tải trọng tối đa 1 tấn hoặc hơn, bạn phải hoàn tất khóa giảng tập kỹ năng lái xe nâng.
2. Bạn có thể được yêu cầu lái xe chất tải kiểu gàu để di chuyển phân gia súc. Để làm công việc chất tải bằng xe có thể chất tải một tải trọng tối đa 1 tấn hoặc hơn, bạn phải hoàn tất khóa giảng tập kỹ năng lái xe chất tải kiểu gàu.

Các xe 4 bánh chủ động dù trông giống như xe chất tải kiểu gàu, nhưng chúng được phân loại là máy móc xây dựng có hình dạng xe cộ. Để lái máy móc xây dựng có hình dạng xe cộ có trọng lượng tối đa 3 tấn hoặc hơn, bạn phải hoàn tất khóa giảng tập kỹ năng lái máy móc xây dựng có hình dạng xe cộ.

Dù xe loại nào, nếu bạn không có bằng lái nói trên, bạn không được lái xe loại đó.

## 4 Môi trường làm việc

1. Khi làm việc trong một môi trường nóng bức, đặc biệt là vào mùa hè, cần thận để tránh say nắng.
  - \* Cố gắng tránh làm việc trong suốt thời gian nóng nhất trong ngày, nên nghỉ ngơi nhiều lần, và cố gắng giữ cho giờ làm việc càng ngắn càng tốt. Uống nhiều nước để thay thế nước bị mất qua mồ hôi.
  - \* Đội mũ tránh nắng và mặc quần áo thoáng mát để mồ hôi dễ thoát ra. Ngoài ra, cố gắng làm việc trong bóng mát càng nhiều càng tốt.
  - \* Khi làm việc trong nhà, cố gắng thông gió tốt để nhiệt độ không tăng lên khá cao.
2. Khi làm việc trong một môi trường lạnh lẽo, đặc biệt là vào mùa đông, cần thận để tránh tai nạn lao động, kết quả của trời lạnh mà động tác chậm chạp, bất cẩn gây ra.
  - \* Cố gắng tránh làm việc trong thời gian lạnh nhất trong ngày như sáng sớm hay chiều tối, nghỉ ngơi nhiều lần để sưởi ấm, và cố gắng không làm việc dài lâu ở những nơi lạnh lẽo. Mặc quần áo và găng tay chống lạnh để thân nhiệt không xuống thấp đáng kể.
  - \* Nếu tay chân bị lạnh cóng, làm ấm chúng lên để máu huyết lưu thông lại và chỉ khởi động lại công việc khi bạn chắc chắn có thể cử động tay chân.
  - \* Thay đổi đột ngột về nhiệt độ có thể có ảnh hưởng xấu đến sự điều chỉnh thân nhiệt và huyết áp, do đó hãy điều chỉnh quần áo của bạn v.v... cho thích hợp.

## 5 Điều cần lưu ý liên quan đến đối phó với các tình huống bất thường

1. Hãy xác nhận trước cách đối phó với các tình huống bất thường.
2. Hãy xác nhận lối thoát hiểm, nơi đặt bình chữa cháy trong trường hợp hỏa hoạn.
3. Ngoài ra xác nhận cách đối phó với các loài động vật nguy hiểm như ong, rắn, gấu v.v...
4. Ẩn nấp kịp thời ở một nơi an toàn khi trời sấm sét hoặc thời tiết xấu khác.

## 6 Điều cần lưu ý liên quan đến sức khỏe

1. Hãy đi kiểm tra sức khỏe khi bạn bắt đầu vào làm việc, kiểm tra sức khỏe định kỳ, và luôn luôn giữ gìn sức khỏe của bạn.
2. Cảnh thận để tránh các yếu tố dẫn đến bệnh não và bệnh tim.

**Yếu tố nguy cơ trong môi trường làm việc**

1. Mệt mỏi do làm việc nhiều giờ
2. Mệt mỏi và căng thẳng tinh thần, stress do làm việc ban đêm v.v...

**Ba yếu tố nguy cơ chính của bệnh não và bệnh tim**

**Yếu tố nguy cơ trong quản lý sức khỏe**

1. Dấu hiệu bất thường của cơ thể được tìm thấy khi kiểm tra sức khỏe
2. Triệu chứng tự biết được như đau ngực v.v...

**Yếu tố nguy cơ trong đời sống hàng ngày**

1. Thiếu ngủ
2. Tăng cân nhanh chóng do ham mê ăn uống hoặc ăn uống không cân bằng v.v...

3. Bạn cũng nên chú ý đến sức khỏe tâm thần.

# Giải thích

## 5 Đối phó với các tình huống bất thường

1. Hãy xác nhận những người bạn phải liên lạc trong trường hợp bị tai nạn hoặc trường hợp khẩn cấp. Tìm hiểu về các thủ tục trong trường hợp khẩn cấp.
2. Hãy xác nhận lối thoát hiểm, nơi đặt bình chữa cháy trong trường hợp hỏa hoạn. Đặc biệt, trong chuồng gà hoặc chuồng lợn không có cửa sổ, hãy xác nhận những lối thoát hiểm trong trường hợp khẩn cấp.
3. Tùy thuộc vào khu vực và mùa, làm việc ở trang trại có thể có nguy cơ do côn trùng như ong, rắn, gấu và các động vật khác. Hãy xác nhận cách đối phó với những động vật nguy hiểm và những gì phải làm nếu bạn bị tấn công.
4. Ấn nút kịp thời ở một nơi an toàn như bên trong một tòa nhà khi trời sấm sét hoặc thời tiết xấu khác. Khi trời sấm sét hoặc có bão lớn nút dưới một gốc cây thật là nguy hiểm.

## 6 Bảo vệ sức khỏe của bạn

1. Hãy đi kiểm tra sức khỏe khi bạn bắt đầu vào làm việc, kiểm tra sức khỏe định kỳ, và luôn luôn chăm sóc sức khỏe của bạn.  
Sống một cuộc sống lành mạnh bằng cách tránh ăn uống quá độ, ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi cho thích hợp, quản lý tình trạng thể chất của bạn một cách cẩn thận, và tránh tích tụ sự mệt mỏi.
2. Mỗi năm, có một số thực tập sinh kỹ năng chết đột ngột do bệnh não hoặc bệnh tim.  
Các yếu tố nguy cơ của bệnh não và bệnh tim được ghi ở bên trái. Nếu bạn có một mức độ mệt mỏi Cao hoặc Rất cao trong Bảng kiểm tra tình trạng cơ thể và tinh thần của JITCO (xem phụ lục), đặc biệt hãy cố gắng giảm bớt những yếu tố nguy cơ.
  - \* Cố gắng tránh làm thêm giờ lâu dài.
  - \* Ngủ đủ giấc và ăn một chế độ ăn uống cân bằng.
  - \* Thực hiện theo các hướng dẫn của bác sĩ liên quan đến kết quả điện tâm đồ, chất mỡ trong máu, huyết áp, lượng đường trong máu, phân tích nước tiểu và xét nghiệm khác trong kiểm tra sức khỏe của bạn.
3. Nhiều thực tập sinh kỹ năng bị stress đơn giản chỉ vì phải sống ở nước ngoài, và các mối quan hệ cá nhân tại nơi làm việc cũng có thể là một nguyên nhân gây ra stress.  
Stress trong người có thể dẫn đến các triệu chứng khác nhau như chán ăn, đau bao tử, đánh trống ngực, đau ngực, chán chường, mất ngủ, và mất ý chí.  
Đối phó với stress
  - \* Nhắm vào mục tiêu để đạt được nhịp sống tốt với thời gian ngủ đủ giấc và một chế độ ăn uống điều độ.
  - \* Vui chơi giải trí thích hợp như nghe nhạc, xem video, đi mua sắm và vui thú tiêu khiển của riêng mình.
  - \* Nếu có vấn đề gì phiền não, không nên giữ kín một mình mà hãy nói chuyện với gia đình, các bạn bè thực tập sinh kỹ năng, người hướng dẫn sinh hoạt v.v... về nó.

## Tài liệu 1 Phòng chống tai nạn giao thông

Tuân theo 5 quy tắc giao thông sau đây khi đi làm hoặc mua sắm bằng xe đạp.

### 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

- Có thể đi xe đạp trên vỉa hè nếu;
  1. Được chỉ định bởi các dấu hiệu giao thông hoặc các dấu hiệu khác
  2. Người đi xe đạp là một đứa trẻ
  3. Không thể tránh khỏi vì tình trạng đường xá hay giao thông

\* Tuy nhiên, nếu một cảnh sát hay người đi tuần giao thông thấy đi xe đạp trên vỉa hè gây nguy hiểm cho người đi bộ và hướng dẫn rằng bạn nên ra khỏi thì bạn phải tuân thủ.
- Người đi bộ cũng có nghĩa vụ tránh đi bộ trên con đường được chỉ định cho xe đạp.



### 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.



### ■ Cấm chở thêm một người trên xe đạp

Cấm chở thêm một người trên xe đạp, trừ khi chở một trẻ em dưới 6 tuổi.



### ■ Cấm đi xe đạp dàn hàng ngang

Cấm đi xe đạp dàn hàng ngang, trừ khi có biển báo "Được dàn hàng ngang".



### ■ 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

Người đi xe đạp phải tuân thủ các tín hiệu giao thông. Khi có một tín hiệu giao thông cho người đi bộ và xe đạp, người xe đạp phải tuân thủ tín hiệu này.



### ■ 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**



## Tài liệu 2 Bảng kiểm tra tình trạng cơ thể và tinh thần

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**



CHECK

**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.

### Nguy cơ hoả hoạn ngày càng tăng

Hãy coi chừng lửa cháy trong ký túc xá (nơi ăn nghỉ tại nơi làm việc)

Gần đây hai đám cháy đã được báo cáo trong ký túc xá. Nguy cơ hoả hoạn ngày càng tăng do dùng lửa để sưởi ấm vào mùa đông khô ráo.

Trong một trường hợp, chạm điện trong nhà máy gây ra một đám cháy, lan rộng đến ký túc xá trên khuôn viên làm cháy rụi. Trong trường hợp khác, một tòa nhà cốt sắt hai tầng được sử dụng như là một ký túc xá cho nhân viên đã bị cháy rụi khi các thực tập sinh kỹ năng đi thực tập. Đám cháy có xu hướng lan rộng khi không có ai xung quanh hoặc vào ban đêm, gây ra sự phá hủy hoàn toàn của tòa nhà. Đây là một tình huống cháy rụi rất nguy hiểm. May mắn thay, không ai bị thương hoặc thiệt mạng trong hai vụ cháy, nhưng hộ chiếu, tiền mặt và quần áo của thực tập sinh kỹ năng đều bị cháy.

Mùa đông này dự kiến sẽ lạnh hơn bình thường, và lò sưởi dầu hỏa thường được sử dụng trong mùa này. Tất cả các đoàn thể tiếp nhận và cơ quan tiếp nhận thực tập kỹ năng được yêu cầu kiểm tra các máy báo cháy, bình chữa cháy, các lối thoát hiểm trong ký túc xá và nhà máy, và kêu gọi sự chú ý để phòng ngừa hỏa hoạn của các thực tập sinh kỹ năng.

Học cách sử dụng bình chữa cháy



Hãy bình tĩnh.

Kiểm tra kỹ càng lối ra khẩn cấp và lối thoát hiểm



Chú ý thu dọn tàn lửa như tàn thuốc lá



Đập tắt nhanh lên!

Cẩn thận dập tắt tàn lửa thuốc lá!

Chú ý để ổ cắm điện và phích cắm không bị vỡ hay bị bụi bám



Giữ sạch sẽ và gọn gàng nơi dùng lửa



Xác nhận và kiểm tra cẩn thận tình trạng cài đặt máy báo cháy



# **JITCO**