フィリピン語版

Para sa mga nagsasanay (trainee)
na maging internong teknikal
技能実習生向け

Pagtitiyak ng Kaligtasan sa Trabahong Pang-kunstruksyon para sa mga Nagsasanay na Maging Internong Teknikal

技能実習生が建設作業を安全に行うための第一歩

Marso 2015

2015年３月

Japan International Trainee & Skilled Worker Cooperation Organization（JITCO)

1. Bakit Mahalaga ang Kaligtasan sa Trabaho?
第1　安全作業は何のために必要か？

Pangangailangan sa ligtas na pagsasagawa ng trabaho

1) Ang mapinsala o malumpo nang dahil sa aksidenteng may kaugnayan sa trabaho ay magdudulot sa iyo at iyong pamilya ng lubos na pag-aalala at paghihirap.

2) Kung sakaling pumanaw ka nang dahil sa aksidente, ang sakit at lungkot na idudulot nito sa iyong pamilya at mga kaibigan ay lubos na lamang.

3) Mahalagang biyan mo ng ibayong pansin ang iyong ginagawa at higit sa lahat ay iwasang maaksidente sa trabaho.

Mga Dapat na Tandaan sa Wikang Hapon – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

①安全第一（あんぜん　だいいち）

◆どんなときでも　あんぜんを　いちばんに　かんがえる。

1) Anzen daiichi

Kaligtasan muna. Sa anumang sitwasyon, kaligtasan ang laging dapat mauna.

②危険（きけん）

◆あんぜん　ではない。あぶない。

2) Kiken

Mapanganib. Hindi ligtas.

③危険を知らせる日本語（きけんを　しらせる　にほんご）

3) Mga salitang Hapon na nangangahulugan ng panganib

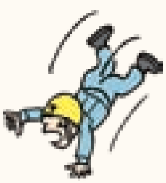
あぶない！
Abunai! (Mapanganib!)

さわるな！
Sawaru na! (Huwag hawakan!)

いくな！
Iku na! (Huwag puntahan!)

はいるな！
Hairu na! (Huwag pumasok!)

おちる！
Ochiru! (Nahuhulog!)



くるな！
Kuru na! (Huwag pumasok dito!)

2. Ano ang pagkakaiba ng Lugar ng Konstruksyon sa Ibang Pook-gawaan?

第2　建設現場はどのような特徴があるか？

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Ang mga lugar ng konstruksyon ay higit na naiiba sa mga pook-gawaan sa ibang industriya, at mahalagang maunawaan ang mga pagkakaibang ito bago ka magsimula sa trabaho.

Mga natatanging katangian ng lugar ng konstruksyon

1) Ang pangkalahatang kontratista at mga kasanib na kumpanya ay magkakatulong na nagtatrabaho sa sityo. Upang maiwasan ang mga pinsala at aksidenteng may kaugnayan sa trabaho, ang bawat isa ay nangangailangang kumilos para sa kalusugan at kaligtasan.

2) Ang lawak ng lugar na mapanganib ay nag-iiba araw-araw habang lumalaki ang konstruksyon.

3) Maraming malalaking makinarya ang umaandar sa lugar ng konstruksyon, at ang maipit o mabunggo ng mga ito ay maaaring makapinsala o makamatay.

4) Ang mga taong nasasangkot sa iba't-ibang trabaho sa parehong sityo, at mga uri ng trabahong ginagawa ay madalas na nagbabago habang lumalaki ang konstruksyon.

5) Ang trabaho ay maaaring maapektuhan ng panahon gaya ng ulan, hangin, o niyebe.

6) Ang mga aksidenteng kinasasangkutan ng mga nahuhulog na bagay o tao at traktorang tulad ng kreyn ay madalas na nangyayari. Dapat kang mag-ingat upang maiwasan ang mga aksidente sa lugar ng konstruksyon, ganundin sa biyahe papunta sa trabaho at pauwi.

Mga salitang Hapon na Dapat Tandaan

①職長（しょくちょう）

◆さぎょうを　ちょくせつ　しきかんと　くする　しょくばの　せきにんしゃ。

1) Shokucho

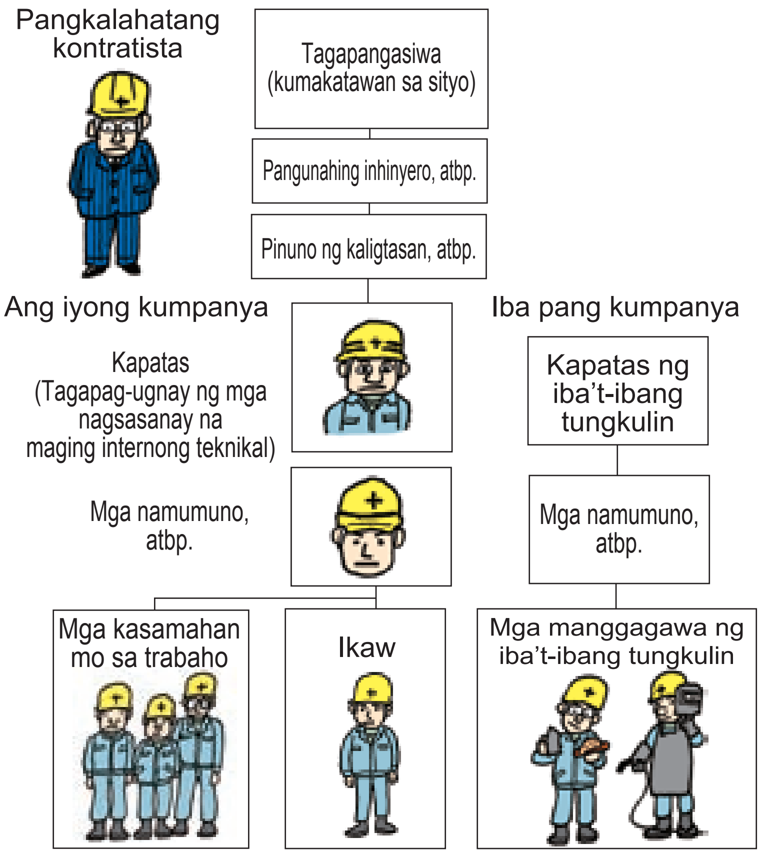
Amg shokusho (kapatas) ay nagbibigay ng mga tagubilin sa mga manggagawa, nangangasiwa ng trabaho, at ang may pananagutan sa lugar ng konstruksiyon.

②墜落・転落災害（ついらく・てんらくさいがい）

◆けんちくぶつ　あしば　はしごかいだん　などから　おちて　おきる　けが。

2) Tsuiraku / Tenraku saigai

Pinsalang kinasasangkutan ng tao o bagay na nahulog sa gusali, mga malalaking tuntungan, mga hagdan, mga akyatan, o iba pang kagamitan.



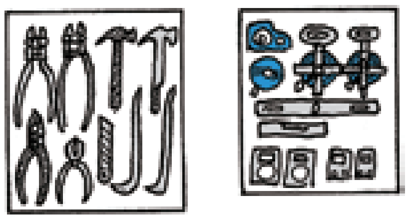
Maaaring ikaw ay nagtatrabaho para sa ikalawa o ikatlong kasanib na kontratista

3. Anu-ano ang mga Patakaran para sa Kaligtasan sa Lugar ng Konstruksyon?

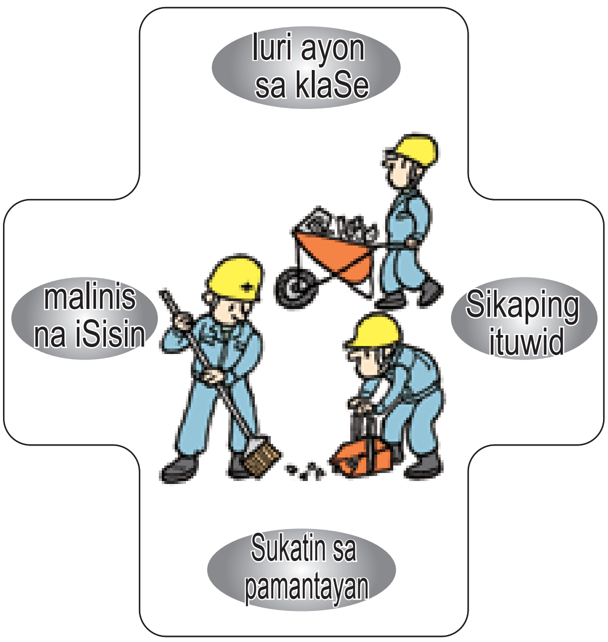
第3　建設作業における安全ルールとは？

Magsuot ng damit-pangkaligtasan

Kampanya para sa 4S



Ayusin ang mga kagamitan upang maging madali ang paggamit ng mga ito sa susunod.



Ang industriyal na latak ay nagiging basura kung magkasama-sama; mapapakinabangan pa ito kung iuuri para gamiting muli.

Iuri ang mga basura at ilagay ang bawat klase sa itinalagang lugar.

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Gaya ng pagkakaroon ng mga patakaran sa pagmamaneho, mayroon ding mga patakaran sa pagtatrabaho sa lugar ng konstruksiyon. Palaging sundin ang mga alituntunin sa trabaho.

Mga pangunahing patakaran para sa kaligtasan

1) Sundin ang lahat ng patakaran at pamamaraan para sa pagtatrabaho sa lugar ng konstruksiyon.
2) Sundin ang lahat ng mga tagubiling bigay ng kapatas, tagapag-ugnay ng mga nagsasanay, at iba pang nanunungkulan.
3) Palaging isuot nang wasto ang kailangang pamprotekta sa ulo (helmet), sinturong pangkaligtasan (lifeline), maskarang pananggalang sa alikabok, at iba pang kasuotang pangkaligtasan.
4) Huwag alisin ang mga rehas at iba pang gamit-pangkaligtasan nang walang pahintulot.
5) Panatilihing ang mga bagay ay magkakahiwalay ayon sa klaSe, Sikaping ituwid, Sukatin sa pamantayan, at malinis na iSisin (Kampanya para sa “4S”).

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

①安全ルール（あんぜん　るーる）
◆あんぜんに　はたらく　ための　しょくばの　きまり。
1) Anzen ruuru
Mga patakaran para sa kaligtasan. Mga alituntunin sa lugar ng konstruksiyon upang matiyak ang kaligtasan sa trabaho

---

②作業手順（さぎょう　てじゅん）
◆しごとを　きめられた　とおり　あんぜんに　おこなうための　じゅんじょ。
2) Sagyo tejun
Mga pamamaraang dapat sundin upang matiyak ang kaligtasan.

---

③保護具（ほごぐ）
→けがや　びょうきから　じぶんの　みを　まもるため　もちいる　どうぐ。
3) Hogogu
Mga gamit-pananggalang upang mapangalagaan ang mga manggagawa laban sa sakuna at sakit

---

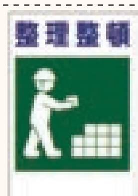
④保護帽着用（ほごぼう　ちゃくよう）
◆けが　しないよう　あたまに　かぶり　みを　まもる。
4) Hogobou chakuyou
Magsuot ng helmet upang maiwasan ang sakuna at upang mapangalagaan ang sarili.

---

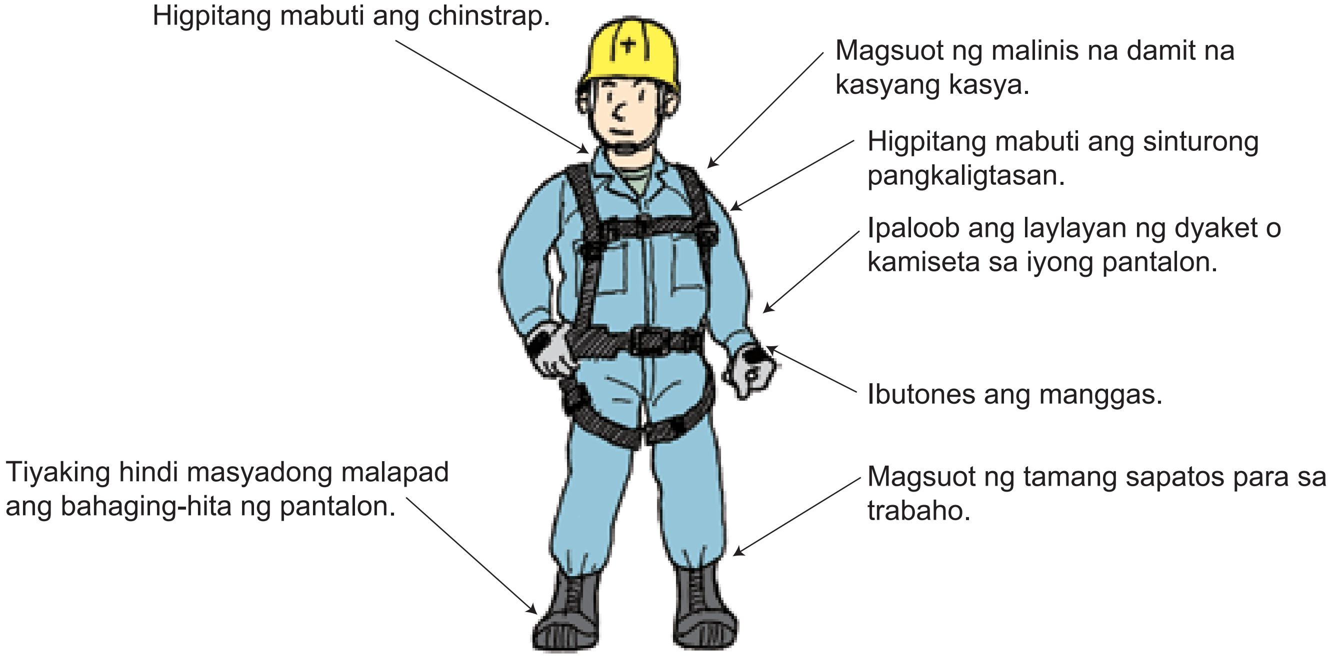
⑤安全帯使用（あんぜんたい　しよう）
◆ゆかや　てすりが　ない　こうしょで　さぎょうするとき　ついらく　しないよう　いのちづな　つき　べるとを　もちいる。
5) Anzentai shiyou
Magsuot ng sinturong pangkaligtasan upang maiwasang mahulog habang nagtatrabaho sa matataas na lugar na walang sahig-trabahuhan o rehas.

---

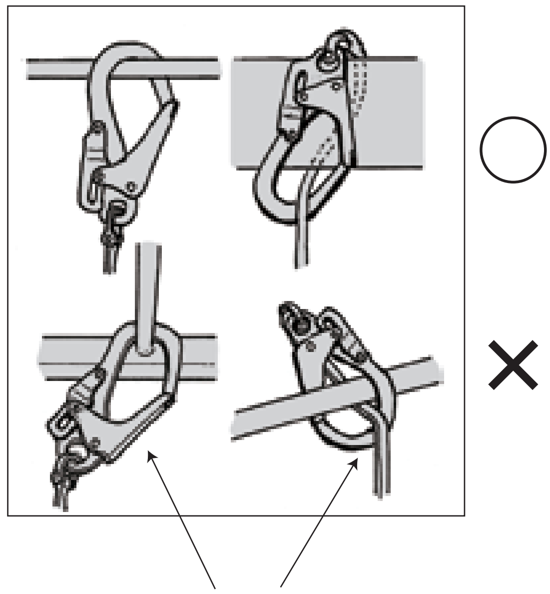
⑥4Ｓ運動（よんえす　うんどう）
◆せいり　せいとん　せいそう　せいけつに　とりくむ　しょくばの　かつどう。
6) Yon esu undou
Kampanyang “4S” sa lugar ng konstruksiyon na seiri (maghiwa-hiwalay ayon sa klaSe), seiton (Sikaping ituwid), seisou (iSisin) at seiketsu (Sukatin sa pamantayan)



4. Anu-ano ang mga Pangunahing Kaalaman tungkol sa Pagtatrabaho nang Ligtas?
第4　作業を安全に行う基本は？



Ikabit ang mga kalawit nang pahalang o ibalot ang mga ito sa rehas.



Huwag ikabit ang mga kalawit sa ganitong paraan.

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Ang mga pangunahing kaalaman ay mahalaga sa lahat ng aspeto ng trabaho. Ito ay lubos na totoo lalo na sa trabaho sa konstruksiyon. Napakahalagang matutunan mo ang mga pangunahing kaalaman ukol sa kaligtasan at tuwinang tutukan ang kaligtasan sa trabaho.

Mga pangunahing puntos para sa pagtatrabaho

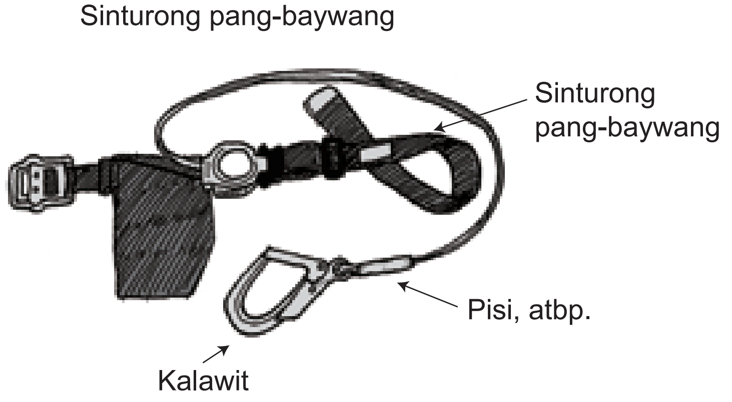
1) Kasuutang Pang-trabaho
* Magsuot ng malinis na damit na kasyang kasya.
* Ipaloob sa pantalon ang laylayan ng dyaket, ibutones ang manggas, at tiyaking hindi masyadong malapad ang bahaging-hita ng pantalon.
* Huwag maglagay ng kahit anong mapanganib o hindi kailangan sa iyong bulsa.

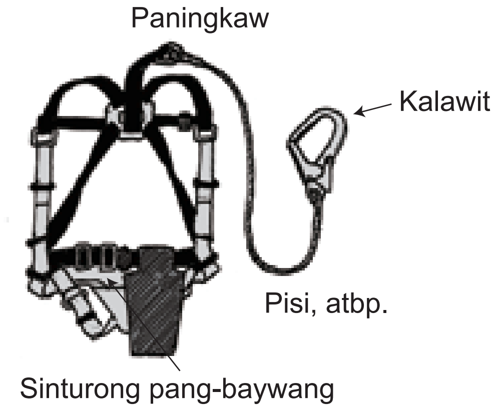
2) Magsuot ng sumbrerong pangkaligtasan
* Isaayos ang headband at chinstrap upang matiyak na lapat na lapat ang helmet sa iyong ulo.
* Isukbit nang wasto ang helmet upang hindi ito dumulas sa gilid o likod ng ulo.
* Ilagay ang bahagi ng chinstrap na may hugis V sa iyong tenga upang lumapat nang husto ang helmet.
* Huwag kailanman magsuot ng tuwalya, sombrerong pang-beysbol, o kahit ano sa ilalim ng helmet.
* Maraming uri ng helmet – helmet na pamprotekta kung sakaling mahulog, helmet na pananggalang sa mga nahuhulog na bagay, atbp.

3) Magsuot ng sapatos na pangkaligtasan
* Ang sapatos na pangkaligtasan ay sinadya upang mapangalagaan ang iyong mga paa laban sa sakuna sakaling mahulugan ang mga ito ng mabibigat na bagay o makatapak ka ng pako o anumang matutulis na bagay. Ang iba't-ibang uri ng sapatos na pangkaligtasan ay may iba't-ibang gamit, gaya ng pang-akyat sa mataas na lugar o pag-iwas na makatapak ng matutulis na bagay.
* Itali nang wasto ang sintas ng sapatos. Linisin at kumpunihin ang mga sapatos kada linggo at palitan ang mga ito kung sira na.

4) Magsuot ng sinturong pangkaligtasan
* Gumamit ng sinturong pangkaligtasan habang nagtatrabaho sa matataas na lugar na walang sahig-trabahuhan o rehas at saanmang lugar na ikaw ay utusang magsuot nito.
* May dalawang uri ng sinturong pangkaligtasan: sinturon sa baywang at paningkaw (full harness).
* Ang paningkaw (full harness) ay hindi kasing higpit ng ibang sinturong pangkaligtasan at nakabaha-bahagi ang puwersa upang mabawasan ang bigat ng katawan sakaling mahulog.
* Maingat na suriin ang mga bahagi ng paningkaw (harness) na may pang-sukbit at mahigpit itong isukbit nang mas mataas kaysa sa baywang.
* Kung kailangang kumilos habang nagtatrabaho, banatin nang mahigpit ang pangunahing lubid bago isakbit dito ang sinturong pangkaligtasan.
* Kung mapansin mong may sira ang sinturong pangkaligtasan, pisi, o iba pang kagamitan habang sinusuri ang mga ito, palitan ang mga ito ng bago.

Halimbawa ng sinturong pangkaligtasan





5. Suriin ang mga kalagayan sa lugar ng konstruksiyon bago simulan ang trabaho!
第5　作業に着手する前に現場の状況を確認しよう！

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Ang kalagayan sa lugar ng konstruksiyon at ang uri ng trabahong dapat gawin ay nababago araw-araw. Nangangahulugan ito na maaaring maiba ang mga lugar na delikado sa bawat araw. Mahalaga para sa kaligtasan mo at ng ibang tao na suriing mabuti muna ang sityo bago magsimula sa trabaho. Tiyaking suriin ang kundisyon sa iyong pwesto ng trabaho upang maiwasan ang anumang panganib.

Pagsusuri ng kalagayan sa lugar-trabahuhan

1) Makinig nang mabuti sa mga paliwanag ng kapatas tungkol sa kalagayan ng lugar, at tiyaking nauunawaan ito nang husto.

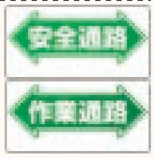
2) Alamin kung alin-aling mga puwesto ang bawal pasukin at alin-alin ang delikado. Suriin at alamin ang mga ligtas na tulayan at mga kanlungan ng lumilisan (evacuation centers).

3) Suriin at alamin kung nasaan ang mga pamatay-sunog at iba pang gamit pang-emerdyensya.

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

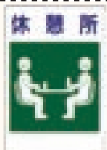
①立入禁止（たちいり　きんし）
◆そのなかに　はいっては　いけない　ばしょ。
1) Tachiiri kinshi
Huwag pumasok. Wala kang pahintulot na pumasok sa lugar na ito.

②安全通路（あんぜん　つうろ）、作業通路（さぎょう　つうろ）
◆ひとが　あんぜんに　あるく　ことができる　つうろ。
2) Anzen tsuuro /Sagyou tsuuro
Ligtas na tulayan at daanan para sa mga tao



③昇降階段（しょうこう　かいだん）
◆げんばで　ひとが　のぼり　おり　する　かいだん。
3) Shoukou kaidan
Mga hagdan tungo sa lugar ng konstruksiyon para sa mga manggagawa

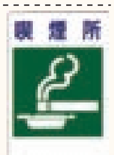
④休憩所（きゅうけいしょ）
◆きゅうけい　じかんに　すごす　ばしょ。
4) Kyukeisho
Lugar-pahingahan para sa mga manggagawa



⑤最大積載荷重（さいだい　せきさい　かじゅう）
◆そのばしょ　そのあしばに　さいだいに　のせられる　じゅうりょう。
5) Saidai sekisai kajuu
Pinakamabigat na kargadang maaaring ilagay sa lugar o malaking tuntungan

⑥火気厳禁（かき　げんきん）
◆ひを　つかっては　いけない。
6) Kaki genkin
Bawal magpaliyab

⑦喫煙所（きつえんじょ）
◆たばこを　すっても　いい　ばしょ。
7) Kitsuenjo
Lugar kung saan pwede ang paninigarilyo



6. Anu-anong mga Uri ng Trabaho ang Nangangailangan ng Katibayan o Natatanging Pagsasanay?
第6　資格の取得や特別に教育を受ける必要のある業務とは？

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Ang mga manggagawa ay inaatasan ng batas na magkaroon ng katibayan o makatapos ng mga natatanging kurso upang magawa ang ilang trabaho. Ang mga trabahong ito ay tunay na mapanganib, at hindi maaaring gawin ng sinumang walang pahintulot.

Mga trabahong saklaw ng legal na pagtatakda

1) Ang mga manggagawa ay nangangailangan ng katibayan ng pagtatapos bago magawa ang mga trabahong saklaw ng legal na pagtatakda.

2) Ang paggawa ng mga trabahong ito nang walang katibayan ng pagtatapos ay labag sa batas at mahigpit na ipinagbabawal.

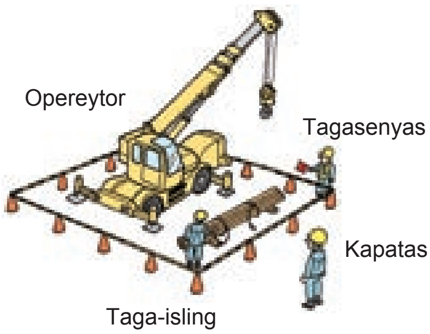
Mga trabahong nangangailangan ng natatanging pagsasanay

1) Kailangan ng natatanging pagsasanay na may kaugnayan sa kalusugan at kaligtasan upang magawa ang trabahong tinatalagang mapanganib ng batas.

2) Ang mga manggagawang walang natatanging pagsasanay ay walang pahintulot na gawin ang mga trabahong ito.

Mga halimbawa ng trabahong saklaw ng legal na pagtatakda

Pag-i-isling gamit ang tumitinag at di-tumitinag na kreyn na kayang magtaas ng kargadang may bigat na isang tonelada o higit pa
Pagpapa-andar ng mga sasakyan sa mga lugar na may sahig-trabahuhan nang may taas na 10 metro o higit pa mula sa lupa
Pagpapa-andar ng traktora para sa paglelebel, paglilipat, paghahakot o paghuhukay ng hihigit sa bigat na3 tonelada
Pagpapa-andar ng forklift nang may pinakamabigat na kargadang 1 tonelada o higit pa.



Pag-i-isling gamit ang umaandar na kreyn

Mga halimbawa ng mga trabahong nangangailangan ng natatanging pagsasanay

Pagwe-welding o pagsasama-sama ng mga metal gamit ang makinang pang-ark welding
Pagpapa-andar ng mga sasakyan sa mga lugar na may sahig-trabahuhan na may taas na mas mababa kaysa 10 metro mula sa lupa
Pagpapa-andar ng mga traktora para sa paglelebel, paglilipat, paghahakot o paghuhukay ng may bigat na mas mababa kaysa 3 tonelada
Pagpapa-andar ng kagamitang nakakapuntang mag-isa sa di-nakatalagang mga lugar.
Pagpapa-andar ng kreyn na kayang mag-angat ng kargadang mas mababa sa 5 tonelada
Pagpapapalit o pangangasiwa ng mga hasaan
Pagtatayo, pagtatanggal-tanggal, o pagpapalit ng malalaking tuntungan (Maliban sa kapag tumutulong sa trabaho mula sa lupa o sahig-trabahuhan)
(Ang mga alituntuning ito ay magkakabisa mula Hulyo 1, 2015; magkakaroon ng pansamantalang pamamaraan.)

Mga halimbawa ng mga trabahong nangangailangan ng mga manggagawang may pagsasanay na kahalintulad ng natatanging pagsasanay

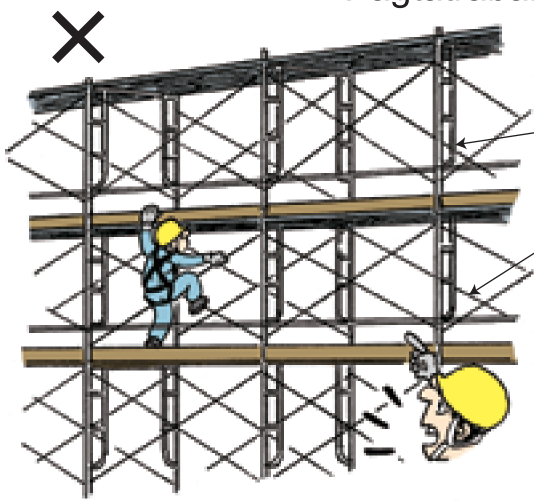
Mga trabahong ginagamitan ng bilog na lagari

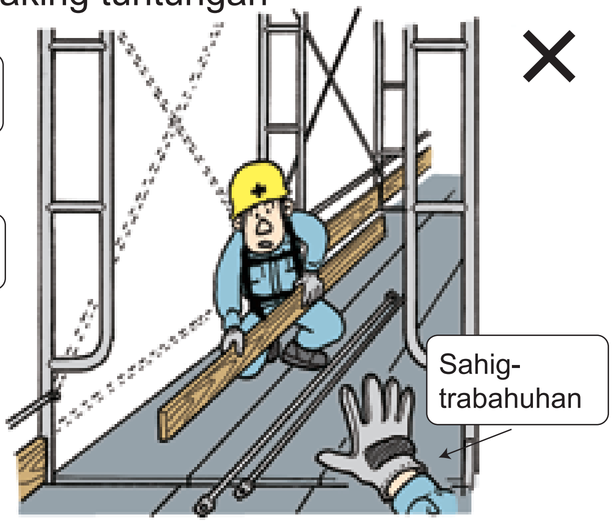
Pagtatrabaho gamit ang traktora

7. Anu-anong mga Detalye ang Mahalaga upang Maiwasan ang Pagkahulog ng mga Tao at mga Bagay?

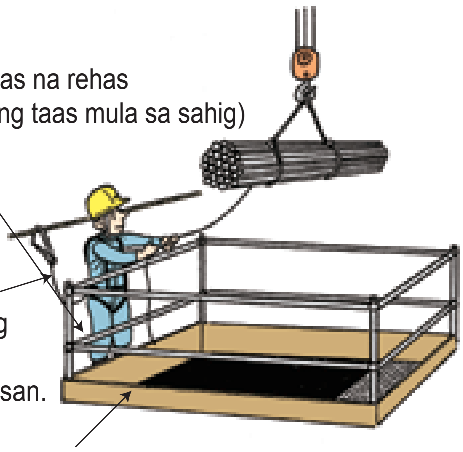
第7　墜落・転落しないためにはどのような注意が必要か？

Pagtatrabaho sa malalaking tuntungan

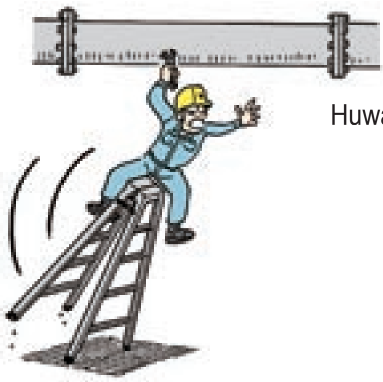




Pagtatrabaho malapit sa malalaking puwang



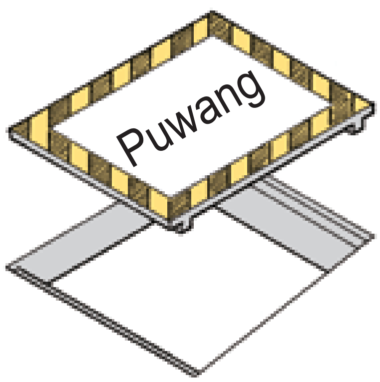
Trabahong ginagamitan ng hagdang tiklupin



Huwag sumandal sa hagdang tiklupin.

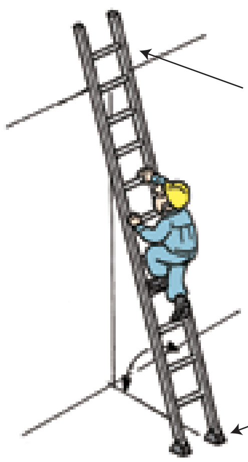
Halimbawa ng de-bitbit na workbench

Halimbawa ng rehas sa paligid ng malaking puwang



Halimbawa ng panakip sa puwang

Trabahong ginagamitan ng hagdan



Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Ang pagtratrabaho sa malalaking tuntungan at mga bubong na gawa sa bato ay nangangailangan ng kalubus-lubusang pag-iingat dahil ang mahulog mula sa mataas na lugar ay maaaring magbunga ng lubos na pinsala. Dapat kang mag-ingat nang husto at sumunod sa mga ligtas na pamamaraan upang matiyak na hindi ito mangyayari.

Kaligtasan habang nagtatrabaho sa malalaking tuntungan at iba pang matataas na lugar

1) Palagiang gumamit ng sahig-trabahuhan at sinturong pangkaligtasan habang nagtatrabaho sa malalaking tuntungan at matataas na lugar.

2) Gumamit ng pang-angat, hagdanan, akyatan, o iba pang kagamitan kapag umaakyat at bumababa sa lugar ng trabaho.

3) Huwag alisin ang rehas o barandilya nang walang pahintulot.

4) Gumamit ng nakatalagang daanan.

5) Gumamit ng estribo habang nagtatrabaho sa mga bubong na gawa sa bato upang maiwasang makatapak ng matutulis na bagay.

Kaligtasan kapag nagtatrabaho malapit sa malalaking puwang

1) Huwag alisin ang rehas sa paligid o taklob sa malalaking puwang nang walang pahintulot. Kung utusan ka ng kawatan o sinumang may katungkulan na alisin ito, muli itong ibalik sa oras na matapos ang trabaho.

2) Gumamit ng sinturong pangkaligtasan habang hinahatak ang mga materyales sa malalaking puwang.

3) Huwag magbagsak ng anumang bagay sa malalaking puwang.

Kaligtasan habang nagtatrabaho sa de-bitbit na workbench at de-tiklop na hagdan.

1) Gumamit ng de-bitbit na workbench kung kailanman maaari.

2) Kaligtasan habang nagtatrabaho sa de-bitbit na workbench
Huwag tumalikod sa bangko o humawak ng kahit ano habang umaakyat o bumababa sa workbench.
Bilang pamantayan, isang manggagawa lamang ang dapat na tumayo sa itaas ng workbench.
Huwag gumamit ng de-bitbit na workbench sa madudulas o malalambot na lugar.
Iwasang maglagay ng mga gamit o materyales sa ibabaw ng workbench.

3) Habang nagtatrabaho sa de-tiklop na hagdan
Huwag tumayo o sumandal sa ibabaw ng de-tiklop na hagdan habang nagtatrabaho.
Palaging ikandado ang mga paa ng de-tiklop na hagdan.
Huwag umakyat o bumaba sa de-tiklop na hagdan nang may hawak na gamit o anumang materyales.

Kaligtasan habang nagtatrabaho sa mga hagdanan

1) Pahabain ang itaas na bahagi ng hagdanan nang may 60cm o higit pa at ikandado ito. Ilagay ang hagdan sa 75° anggulo.

2) Gumamit ng hagdan na may pampapigil ng pagkadupilas, at itayo ito nang matibay.

3) Huwag umakyat sa hagdan nang may hawak na kahit ano o gamit ang isang kamay lamang.

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

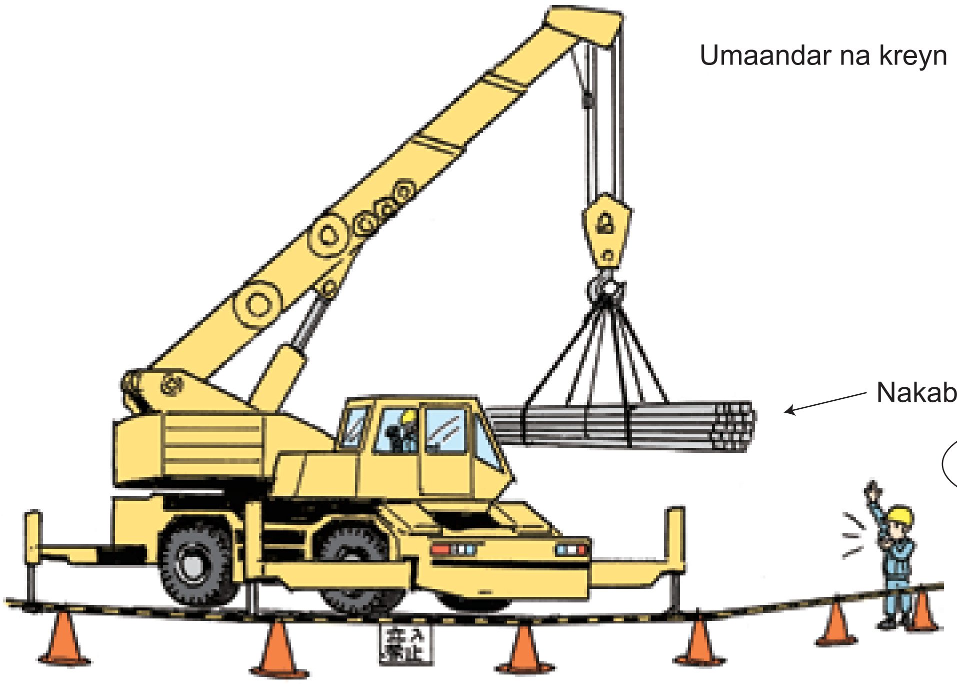
①墜落注意（ついらく　ちゅうい）
◆たかいところの　さぎょうは　あぶないので　ついらく　しないよう　きをつける。
1) Tsuiraku chuui
Ang pagtatrabaho sa matataas na lugar ay mapanganib. Mag-ingat nang hindi mahulog.

②開口部注意（かいこうぶ　ちゅうい）
◆あいている　ところから　おちないよう　きを　つける。
2) Kaikoubu chuui
Mag-ingat nang hindi mahulog sa malalaking puwang.

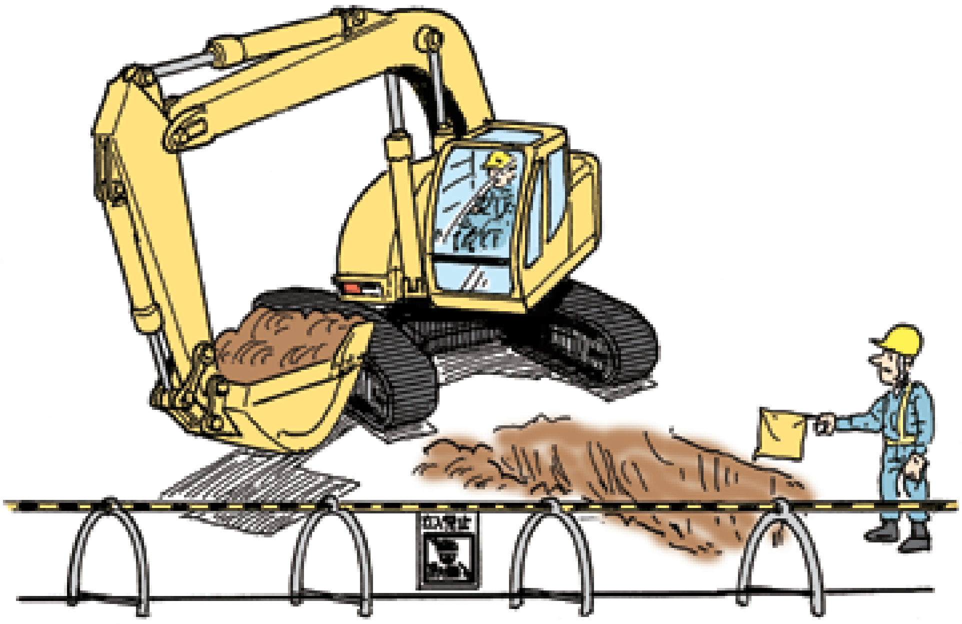
③足もと注意（あしもと　ちゅうい）
◆だんさや　かいこうぶに　きを　つけて　あるく。
3) Ashimoto chuui
Mga agwat, umbok, baitang, at malalaking puwang habang naglalakad.

8. Alin-aling mga pook sa lugar ng konstruksiyon ang bawal pasukin?
第8　建設現場で立ち入ってはならない場所とは？

Pagtatrabaho gamit ang napapakilos na kreyn



Pagtatrabaho gamit ang mga traktora



Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Maraming bahagi sa lugar ng konstruksiyon ang lubusang mapanganib, kaya't ang pagpasok sa mga ito ay mahigpit na ipinagbabawal.

Kaligtasan sa paligid ng kargadang itinaas o inilipat gamit ang kreyn o iba pang makinarya

1) Huwag kailanman pumasok sa lugar kung saan may ganitong trabahong ginagawa.

2) Huwag kailanman dumaan sa ilalim ng nakabiting kargada.

3) Palaging sundin ang mga hudyat ng taong nagbibigay ng alituntunin.

4) Huwag kailanman pumasok sa lugar na may nakapaskel na "Bawal pumasok".

Kaligtasan sa paligid ng mga traktora

1) Huwag kailanman pumasok sa lugar na kinaroroonan ng mga makinaryang pangkonstruksiyon at may nakapaskel na "bawal pumasok".

2) Huwag kailanman pumasok sa lugar kung saan may mga makinaryang tulad ng dragshovel at backhoe.

3) Palaging sundin ang mga hudyat ng taong nagbibigay ng alituntunin.

4) Huwag kailanman pumasok sa lugar na may nakapaskel na "Bawal pumasok".

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

①関係者以外　立入禁止（かんけいしゃ　いがい　たちいりきんし）

◆さぎょうに　かんけいしない　ひとは　その　なかに　はいらない。

1) Kankeisha igai tachiiri kinshi

Ang mga taong may kinalaman sa trabahong ito lamang ang maaaring pumasok.

②作業範囲内立入禁止（さぎょう　はんいない　たちいり　きんし）

◆くれーん　いどうしきくれーん　しゃりょうけい　けんせつきかいが　うごく　まわりに　はいらない。

2) Sagyou haninai tachiiri kinshi

Bawal lumapit sa mga kreyn at traktorang umaandar.

③危険　吊り荷の　下に　絶対　入るな（きけん　つりにの　したに　ぜったい　はいるな）

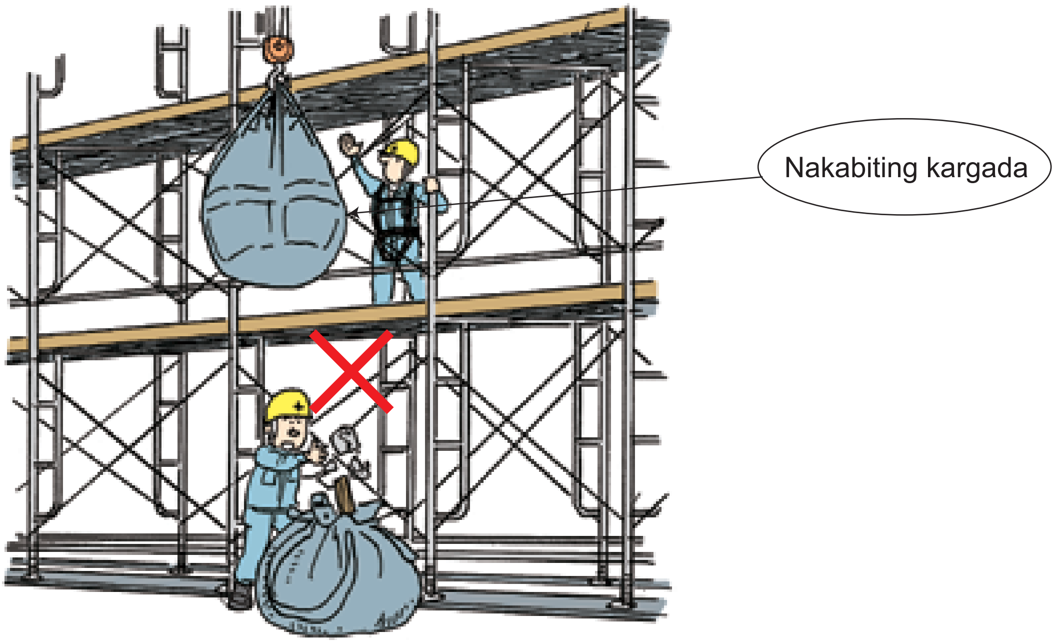
◆たまがけ　さぎょうは　あぶない　ですから　つっているものの　したに　ぜったい　はいらない。

3) Kiken tsurinino shitani zettai hairu na

Ang pagtatrabaho gamit ang isling ay mapanganib. Huwag kailanman dumaan sa ilalim ng nakasabit na kargada.

9. Anu-ano ang mga Kailangan mong Bigyang-pansin habang Nagtatrabaho sa Itaas o Ilalim ng Ibang Tao?

第9　現場で作業を行う際、上下にはどんな注意が必要か？



Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Habang nagtatrabaho sa lugar ng konstruksiyon, may mga trabaho rin sa itaas at ilalim mo, at ang anumang kilos mo at ng iba ay maaaring magbunga ng pinsala. Laging bigyang-pinsan ang anumang nangyayari sa itaas at ilalim mo.

Kaligtasan habang nagtatrabaho sa itaas o ilalim ng ibang tao

1) Iwasang pumuwesto sa mismong ilalim ng nagtatrabaho sa itaas.

2) Kapag nagtatrabaho nang may kapangkat sa dalawang magkaibang baitang, dapat makipag-usap sa mga kasama sa pamamagitan ng pagtawag at pagsagot.

3) Huwag maghagis ng anumang bagay mula sa mataas na tuntungan. Kung hindi maiwasang magbaba ng mga gamit mula sa taas na 3 metro o higit pa, magtayo ng pang-akyat at maghanap ng pwedeng magbantay sa operasyon.

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

①頭上注意（ずじょう　ちゅうい）

◆あたまの　うえに　きけんが　あるので　きを　つける。

1) Zujou chuui

Mag-ingat sa panganib sa itaas.

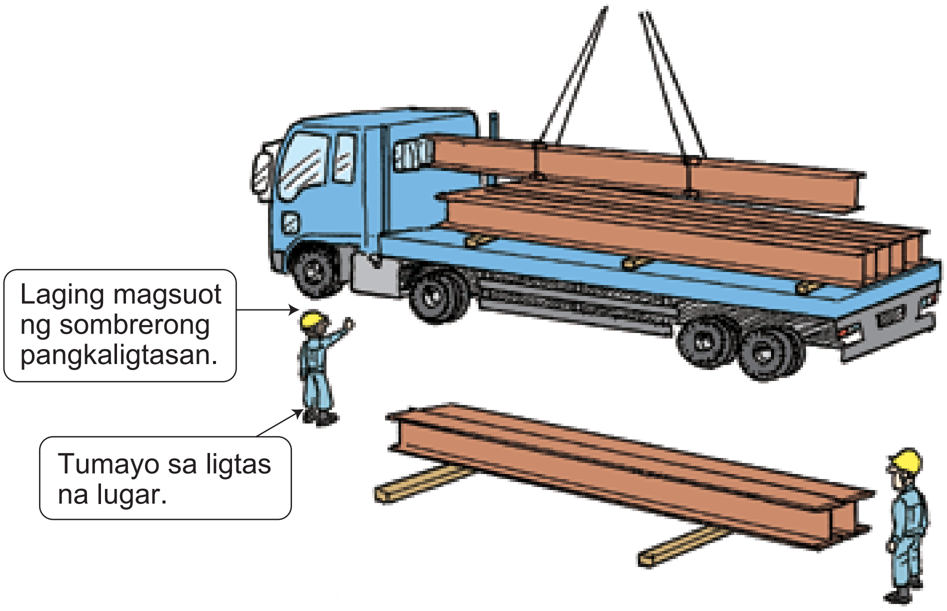
②危険　投げるな　落とすな（きけん　なげるな　おとすな）

◆あぶない　ですから　ものを　なげたり　おとしたり　しては　いけない。

2) Kiken nageru na otosu na

Huwag maghagis o magbagsak ng anumang bagay mula sa itaas. Ito ay mapanganib.

10. Anu-ano ang mga Ligtas na Pamamaraan habang Nagkakarga at Nagbababa ng Materyales?
第10　荷の積み卸し作業を安全に行うためには？



Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Maaaring magkaroon ng sakuna habang nagkakarga at nagbababa ng materyales at binuong mga bagay upang ibyahe ng trak o iba pang sasakyan sa lugar ng konstruksiyon. Mag-ingat nang husto habang ginagawa ang mga ito.

Kaligtasan habang nagkakarga at nagbababa ng materyales

1) Palaging magsuot ng sombrerong pangkaligtasan habang nagkakarga at nagbababa ng materyales.

2) Iwasang magtrabaho sa loob ng trak hangga’t maaari.

3) Iwasang kumilos sa di-matatag na kargada hangga’t maaari.

4) Huwag tumalikod sa trak.

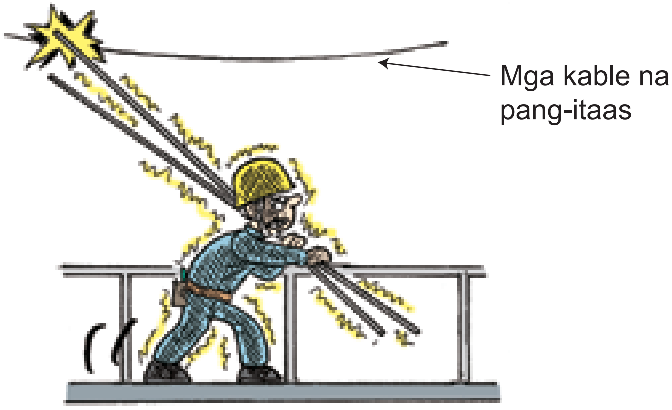
5) Palaging patibayin ang palapag bago tumayo dito.

6) Huwag kumilos nang padaskul-daskol, gaya ng pagsakay o pagbaba sa trak nang patalon.

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan

①飛び乗り、飛び降り（とびのり、とびおり）
◆ちょくせつ　にだいに　かけあがったり　にだいを　かけおりたりする　あぶない　こうどう。

1) Tobinori/Tobiori
Walang-ingat na pagsakay o pagbaba sa trak nang patalon



Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Maging ang koryenteng may 100 boltahe ay maaaring magbunga ng nakakamatay na sakuna. Dapat mong lubos na maunawaan ang mga panganib ng mga de-koryenteng gamit at wastong pag-iingat sa mga ito.

Kaligtasang may kinalaman sa pagtatrabaho gamit ang mga kawad na de-kuryente

1) Kapag nagtatrabaho gamit ang mahahabang materyales gaya ng metal na bakal sa bubong, bigyang-pansin ang mga kawad na de-kuryente sa paligid.

Kaligtasang may kinalaman sa paggamit ng mga gamit na de-kuryente

1) Palaging gumamit ng mga kagamitang pangkaligtasan (takip, atbp.) sa maliliit na bilugang lagari at iba pang gamit na de-kuryente.

2) Suriin ang mga kableng de-kuryente at iba pang bahagi, at laging gumamit ng earthing electrode.

3) Laging i-off ang anumang gamit na de-kuryente kapag binubuhat ang mga ito.

4) Huwag magsuot ng guwantes na pangtrabaho habang gumagamit ng de-kuryenteng pangbutas at grinder.

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

①感電注意（かんでん　ちゅうい）
◆でんきは　とても　きけん　ですから　きを　つける。

1) Kanden chuui
Ang kuryente ay lubhang mapanganib. Lubos na mag-ingat nang hindi makuryente.

②高電圧危険（こう　でんあつ　きけん）
◆ここは　でんあつの　たかい　でんきが　ながれて　いるので　きけん。

2) Koudenatsu kiken
Ang boltahe dito ay mataas. Mag-ingat.

12. Anu-ano ang mga Dapat mong Gawin sa Oras ng Emerhensiya
第12　緊急事態が発生した場合、どう対処すればよいか？

Pangunang lunas

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Kung magkaroon ng aksidente o sakuna sa lugar ng trabaho, mahalagang kumilos agad upang mapaliit ang pinsala sa mga tao at mga bagay.

Pangangailangan ng ligtas na pamamaraan sa oras ng sakuna

1) Unahin sa lahat ang kaligtasan at paggamot sa biktima.

2) Iulat ang lahat ng sakuna, maging pinakamaliit, sa kapatas at/o tagapag-ugnay

3) Kung may mapansing kakaiba, malakas na ituro ito sa mga kasamahan sa paligid at ipagbigay-alam agad sa kapatas at/o tagapag-ugnay. Para sa ambulansiya, tumawag sa 119. Alamin kung saan nakalagay ang mga aparato ng AED.

4) Kung sakaling may makuryente o magka-hypoxia (kawalan ng hangin sa katawan), maaaring madamay din sa sakuna ang mga tumutulong. Sundin ang mga tagubilin ng namumuno, at huwag siyang pangunahan sa pagkilos.

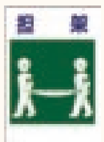
Pagsasanay para sa Sakuna

1) Ang mga pagsasanay para sa sakuna na ibinibigay ng pangunahing kontratista ay maaaring makasagip ng iyong buhay. Seryosohin ang mga ito.

2) Kung magkaroon ng babala tungkol sa lindol, gamitin ang mga natutunan sa pagsasanay at sundin ang mga tagubilin ng kapatas at/o tagapag-ugnay sa pagtungo sa ligtas na lugar.

Mga Salitang Hapon na Dapat Tandaan – Mga babala at tagubilin para sa kaligtasan

①担架（たんか）
◆けがした　ひとを　のせて　はこぶ　どうぐ。
1) Tanka
Estretser na ginagamit sa pagkarga ng mga sugatang tao

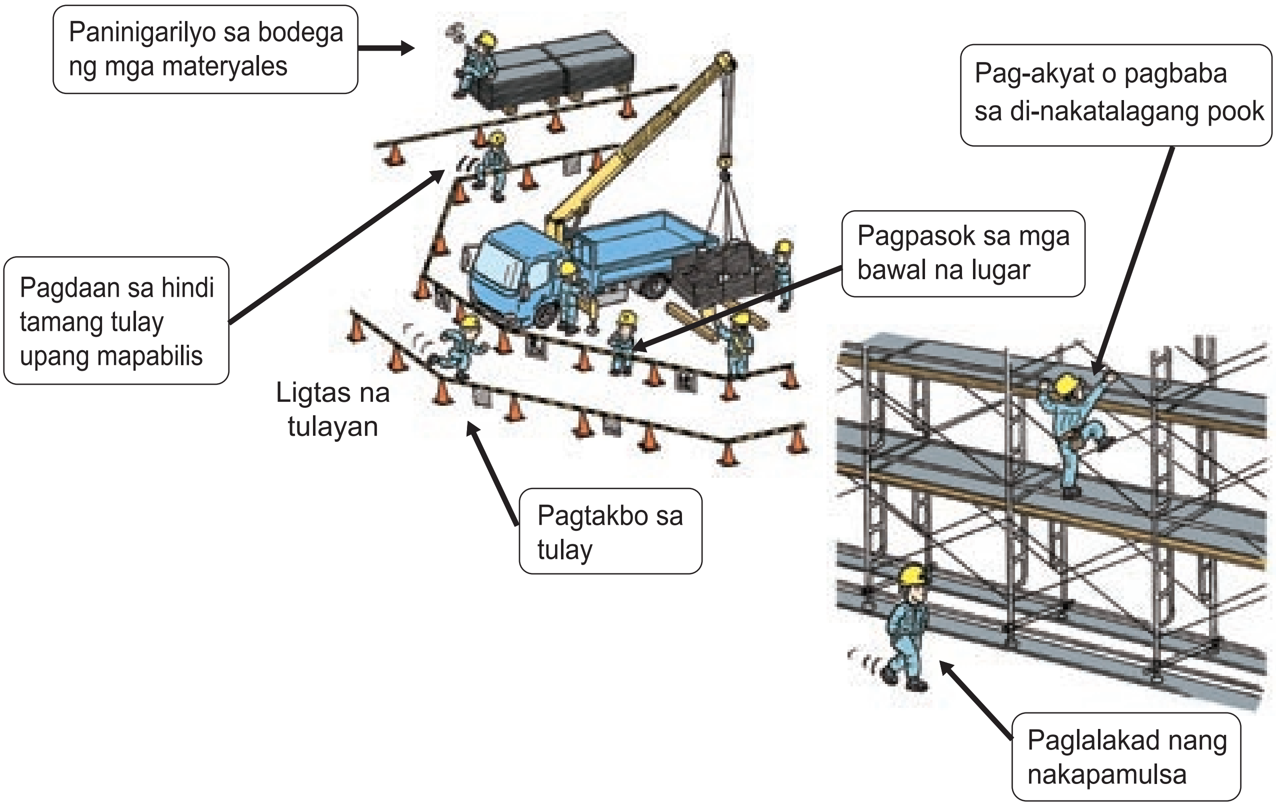


②AED（えい　いー　でぃー）
◆しんぞうびょうで　たおれた　ひとを　きゅうめいする　ための　きぐ。
2) AED
Aparatong gamit upang mailigtas ang mga taong nawawalan ng malay dahil sa sakit sa puso

③酸欠注意（さんけつ　ちゅうい）
◆さんそ　のうどが　ひくい　くうきを　すわないよう　きを　つけて　さぎょうを　おこなう。
3) Sanketsu chuui
Mag-ingat sa hypoxia, o pangangapos ng hangin habang nagtatrabaho.

13. Paano Mo Maiiwasan ang mga Mapanganib na Kilos?

第13　不安全行動はどうすれば防げるか？



Mga halimbawa ng walang-ingat na pagkilos

Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

Maraming mga sakuna ang maaaring idulot ng mga manggagawa (walang-ingat na pagkilos, pagkakamali). Lubos na mahalaga na sundin ng mga manggagawa ang mga tamang pamamaraan sa trabaho at maingat na kumilos upang maiwasan ang mga sakuna.

Mga halimbawa ng pangkaraniwang walang-ingat na pagkilos at pagkakamali

1) Pagwawalang-bahala sa panganib → “Hindi problema ang panganib na ito. Kaya ko ito.”

2) Pagpapaigsi o pagliban ng mga hakbang → “Masyadong mabusisi. Istorbo lamang.”

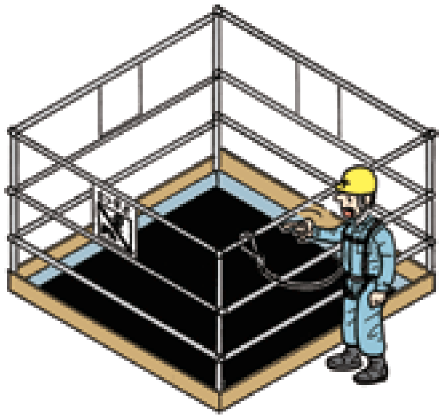
3) Kawalan ng kaalaman o karanasan, hindi sanay sa trabaho → Mga maling paghatol bunga ng kawalan ng kaalaman o karanasan

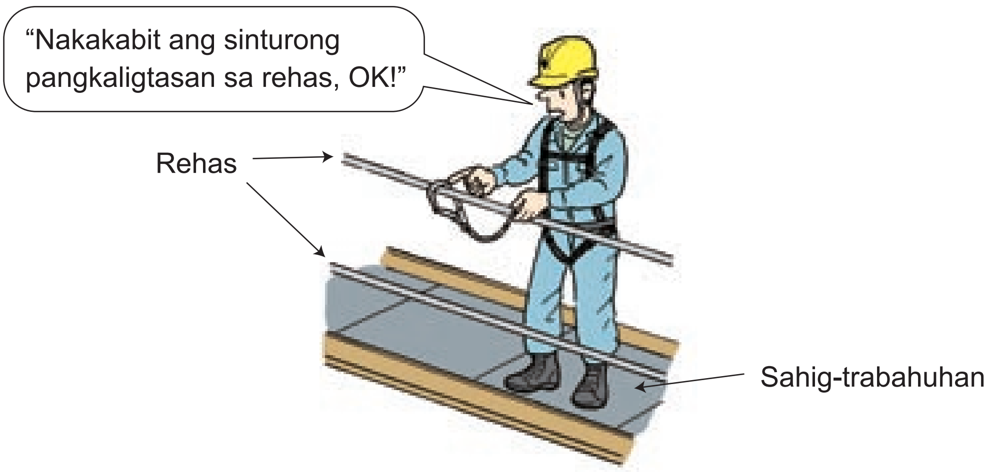
4) Kawalan ng pag-iingat → Malilimutin, walang-ingat

14. Anu-ano ang mga Ligtas na Pamamaraan sa Lugar ng Konstruksiyon?
第14　建設現場での安全活動にはどのようなものがあるか？

Mga Aktibidad ng KYK

Pamamaraang Pagturo at Pagsabi





Pangangailangan sa mga ligtas na pamamaraan

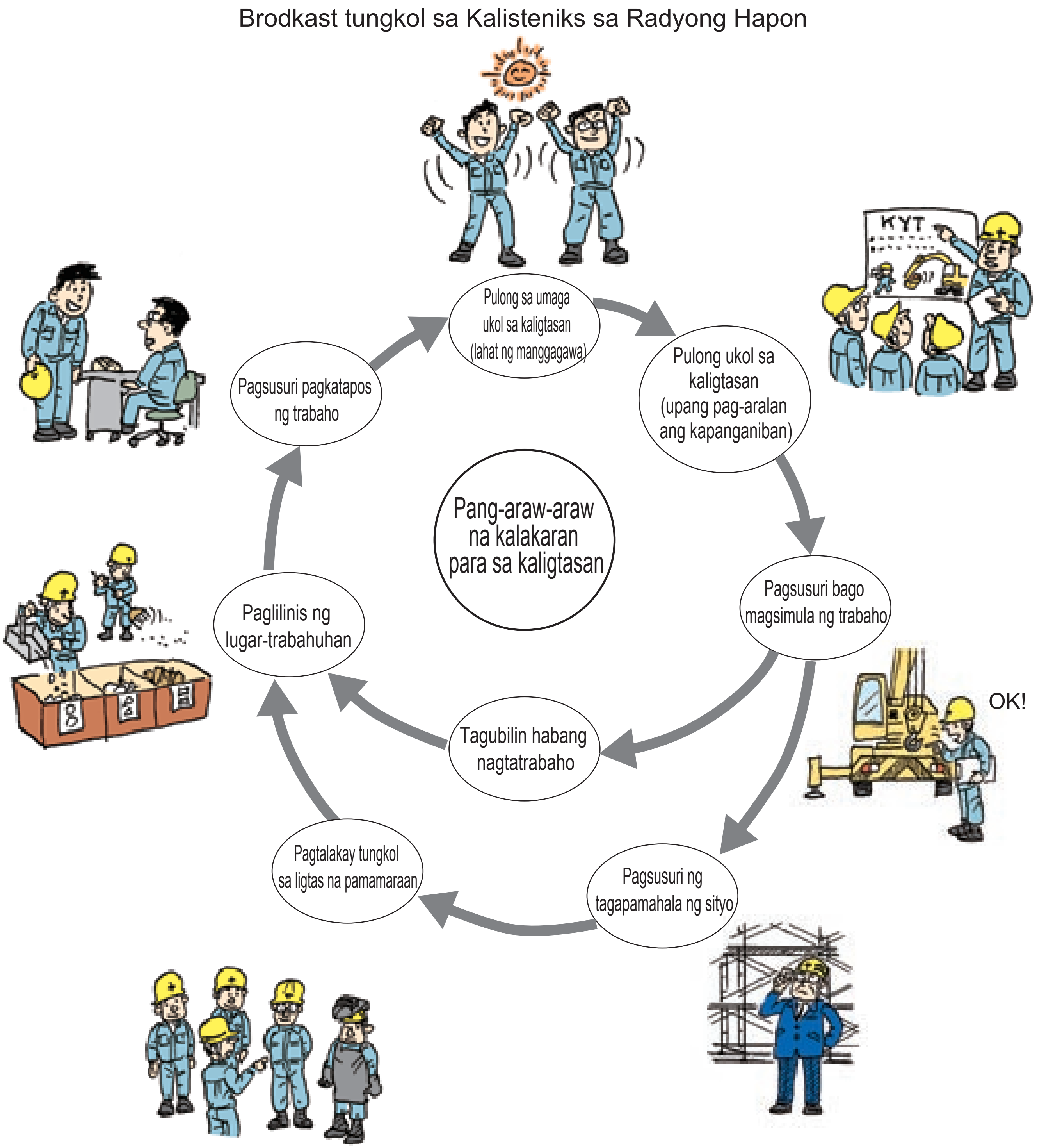
Iba’t-ibang pamamaraan ng kaligtasan ang binuo upang maiwasan ang mga sakuna sa lugar ng konstruksiyon. Mahalagang unawain nang lubos ang dahilan at mga paraang ito, at ang makilahok sa pagpapatupad ng mga ito.

Mga Pangkaraniwang Gawain para sa Kaligtasan – Mga palatandaan at alituntunin para sa kaligtasan

1) Kiken yochi katsudou (KYK activities)
Ang pagsasanay na ito ay makakatulong sa iyong matantiya ang mga mapanganib na lugar at maging alisto sa mga ito sa trabaho. Ang mga aktibidad ng KYK ay palaging isinasagawa tuwing may pulong tungkol sa kaligtasan.

2) Yubisashi koshou de anzen kakunin
Pagsusuri ng mga kaligtasan sa pamamagitan ng pagtuturo dito at malakas na pagsasabing ito ay ligtas. Ang paraang ito ay upang maging alerto ka at mapalinaw ang impormasyon sa iyo kapag narinig mo itong sinabi nang malakas.

15. Unawain at Makilahok sa Pagpapatupad ng mga Ligtas na Pamamaraan Araw-araw sa Lugar ng Konstruksiyon!
第 15 建設現場における一日の安全活動を理解し積極的に参加！



JITCO

Pinagsama-sama Marso 2015 para sa Kagawaran ng Kalusugan, Paggawa, at Kapakanan