



Ngũ Thương

**SỔ TAY
AN TOÀN LAO ĐỘNG**



Năm 2015

ĐC : 29 Đinh Bộ Lĩnh, P.24, Q.Bình Thạnh
Tel : (08) 35116129 - Fax : (08) 35116134

AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

I. NỘI DUNG

1. TAI NẠN VÀ TỔN THƯƠNG.
2. CHĂM SÓC NGƯỜI BỊ NẠN.
3. KHIẾNG VÁC VẬT NẶNG.
4. TÁC PHONG TRÊN CÔNG TRƯỜNG.
5. TRANG BỊ AN TOÀN CÁ NHÂN.
6. VỆ SINH TRONG LAO ĐỘNG.
7. CÔNG VIỆC TỰ QUẢN.
8. AN TOÀN ĐIỆN.
9. DI CHUYỂN TRÊN CÔNG TRƯỜNG.
10. THANG TAY.
11. GIÀN GIÁO XÂY DỰNG.
12. CÔNG VIỆC ĐÀO ĐẤT.
13. BỜ CẠNH, HẦM, HỒ.
14. DỤNG CỤ VÀ MÁY CẦM TAY.
15. MÁY NÉN KHÍ.
16. CÔNG VIỆC PHÁT SINH NHIỆT.
17. LÀM VIỆC TRÊN CAO.
18. HÀN ĐIỆN, CẮT GIÓ ĐÁ.
19. NHẬN HÓA CHẤT.
20. MÁY MÓC THIẾT BỊ.
21. PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY.
22. NHÂN SỰ TRÊN CÔNG TRƯỜNG.
23. RƯỢU
24. THUỐC LÁ
25. CỜ BẠC
26. TIẾT KIỆM

AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

24. TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

- Người hút thuốc lá có thể bị ung thư máu, bị cườm mắt và vị sưng phổi cũng như bị các loại ung thư ruột già, dạ con, tụy tạng, thận và bao tử.

Ngoài ra hút thuốc lá là nguyên nhân của các căn bệnh sau:

1. Hút thuốc là nguyên nhân dẫn đến bệnh khí thũng: Khí thũng là bệnh mà các bọng khí trong phổi bị phá hủy dần dần, gây khó khăn cho quá trình hô hấp. Người bị bệnh sẽ có cảm giác vô cùng khó chịu khi hô hấp. Hầu hết nguyên nhân của bệnh này là do hút thuốc lá.

2. Hút thuốc là nguyên nhân ung thư miệng và họng: Hút thuốc là nguyên nhân chủ yếu của căn bệnh ung thư. Bao gồm ung thư miệng và họng. Căn bệnh này làm cho những sinh hoạt hàng ngày của bạn như ăn uống, giao tiếp trở nên khó khăn, trầm trọng hơn nó dẫn tới những biến dạng vĩnh viễn nơi miệng và họng.

3. Hút thuốc là nguyên nhân của bệnh hoại tử: Thuốc lá là tác nhân quan trọng phá hoại các mạch máu, cản trở quá trình lưu thông máu của bạn. Hút thuốc còn dẫn tới tình trạng đông máu, nhiễm độc máu và bệnh hoại tử. Từ đó, dần dần phá hủy toàn bộ cơ thể.

+ Đặc biệt khói thuốc lá gây nên tình trạng ngu đần, kém phát triển ở trẻ em và thai nhi.



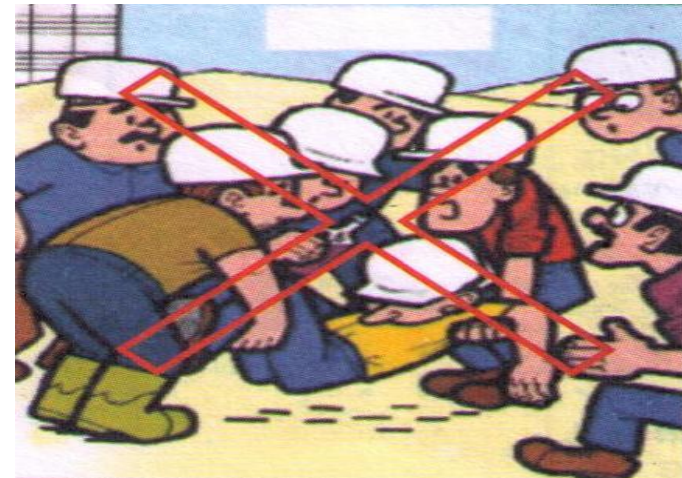
AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

1. TAI NẠN VÀ TỖN THƯƠNG

1.1 Nắm rõ phương án sơ tán, tình trạng khẩn cấp khi xảy ra tai nạn nghiêm trọng (tai nạn tập thể).

1.2 Biết rõ cách tiến hành sơ cứu nạn nhân (nếu đã được huấn luyện), chuẩn bị túi cứu thương.

- Báo cáo tai nạn dù nhỏ nhất.
- Báo cáo về thiệt hại về máy móc, thiệt hại.
- Báo cáo những công việc nguy hiểm.
- Báo cáo những tình trạng nguy hiểm.



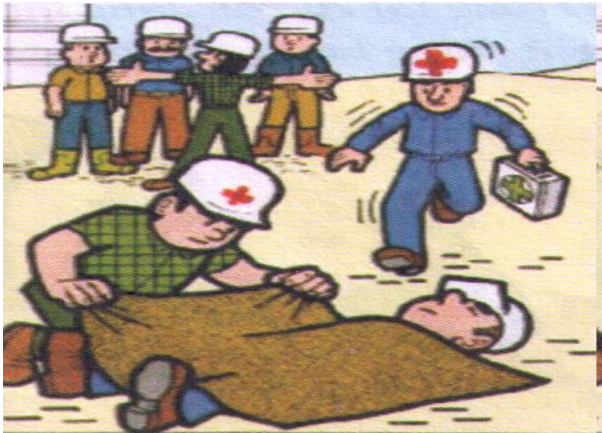
AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

2. CHĂM SÓC NGƯỜI BỊ NẠN

2.1 Kiểm tra khu vực xảy ra tai nạn (tình hình chung quanh người bị nạn).

- a) Không được di chuyển nạn nhân trừ khi họ đang trong nguy hiểm (kẹt, tường giàn giáo đổ...)
- b) Đặt nạn nhân nơi thoáng mát, phẳng.
 - b.1 Kiểm tra miệng xem có vật lạ không.
 - b.2 Kiểm tra hô hấp (mũi).
 - b.3 Kiểm tra mạch cổ.
 - b.4 Kiểm tra nhận thức (tình trạng nạn nhân).

2.2 Gọi người trợ giúp. (Những điều trên chỉ dùng cho người đã được huấn luyện sơ cứu).



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

23. TÁC HẠI CỦA RƯỢU

Qua nghiên cứu người ta đi đến kết luận rượu trong bia có tác dụng vận chuyển mỡ vào trong các mô và gây nên sự tích trữ mỡ. Cho nên người uống bia mập ra là do một phần của tác dụng đó.

- Tuy nhiên đây cũng chính là nguyên nhân gây tác hại nghiêm trọng sau này. Mỡ sẽ được tích trữ vào trong gan gây xơ gan.
- Nghiện rượu lâu năm là một trong hai nguyên nhân dẫn đầu gây ra tổn thương não. Nó làm cho não người co rút lại. Điều này làm cho các tế bào não chết dần đi, tác động đến trí nhớ, thính giác, khứu giác, thị giác...
- Người uống rượu lâu ngày sẽ trở nên chán ăn, sức khỏe suy giảm dẫn đến bệnh tật phát sinh.
- Khi người uống rượu vào sẽ không kiềm chế được bản thân và có những hành động như: gây sự đánh nhau, chạy xe lạng lách dẫn đến chết chóc, trở thành người tàn phế...và sẽ trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội.

AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

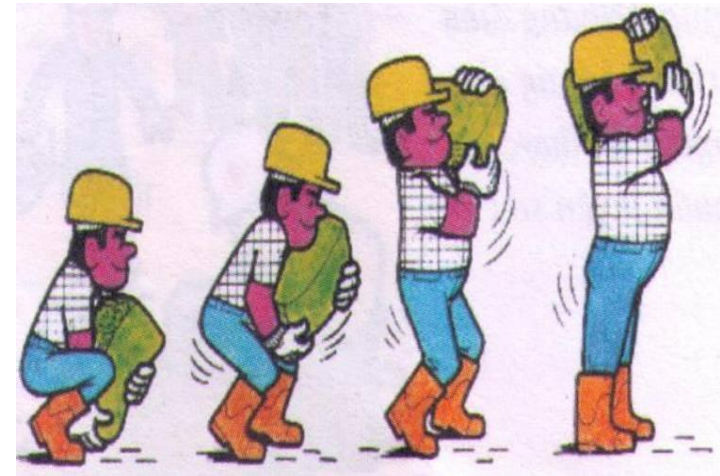
22. NHÂN SỰ TRÊN CÔNG TRƯỜNG

- a) Phải chấp hành theo sự phân công nhân sự của công trường.
- e) Tuyệt đối tuân theo Quy định và biển báo trên Công trường.
- a) Không phạm sự cấm vào khu vực Công trường Xây dựng.
- b) Cấm trẻ em vào khu vực Công trường.
- c) Cấm không cho mang đạn chất nổ vào Công trường.
- d) Khách phải đăng ký tại Văn phòng Công trường trước khi ra Công trường.

AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

3. NGUYÊN TẮC KHIỀNG NẶNG

- Ước chừng trọng lượng vật thể...
- Chùn đầu gối...
- Giữ thẳng lưng.
- Kẹp chặt vật thể.
- Dùng trọng lượng toàn thân giữ và bước chậm di chuyển.
- Từ từ hạ thấp vật thể chùn đầu gối.
- Quá nặng so với bạn tìm người phụ. (Trong tất cả các động tác nêu trên lưu ý luôn giữ thẳng lưng).



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

4. TÁC PHONG TRÊN CÔNG TRƯỜNG

- Nghiêm chỉnh chấp hành qui định trên công trường và các hướng dẫn chỉnh sửa về an toàn.
- Không được uống rượu hay chất kích thích.
- Xin nghỉ nếu đêm trước quá chén.
- Không đánh nhau, gây mất trật tự.
- Không đùa giỡn trong khi làm việc.
- Không được la lối, làm ồn ào.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

21. CHỮA CHÁY

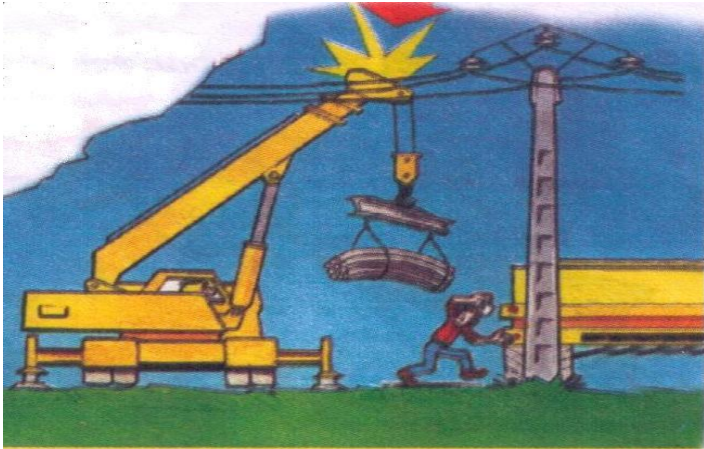
- a) Hiểu rõ phương án sơ tán.
- b) Không được gây báo động giả.
- c) Nhanh chóng tắt toàn bộ hệ thống điện khi có cháy. Biết rõ vị trí để bình cứu hỏa.
- d) Bình Chữa màu đỏ được sử dụng thông thường trong các đám cháy.
- e) Không dùng các bình bột hoặc nước để chữa các đám cháy nhiên liệu, cháy điện.
- f) Kiểm tra thường xuyên tình trạng của bình chữa cháy.
- g) Nếu biết bình hết gas phải báo ngay để thay.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

20. MÁY MÓC, THIẾT BỊ NẶNG

- Tài xế, người vận hành phải có bằng cấp hợp lệ.
- Phải biết rành mạch những hướng dẫn và cách sử dụng.
- Kiểm tra tình trạng máy móc trước khi sử dụng.
- Tuân theo chỉ dẫn sử dụng máy, không quá tải.
- Tuân theo tính năng làm việc của máy, và tốc độ cho phép sử dụng trên công trường.
- Thường xuyên thực hiện công tác bảo trì và ghi lại đầy đủ tình trạng sửa chữa.
- Nếu sửa chữa lớn phải được kiểm tra trước khi đưa vào sử dụng lại.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

5. TRANG BỊ AN TOÀN CÁ NHÂN

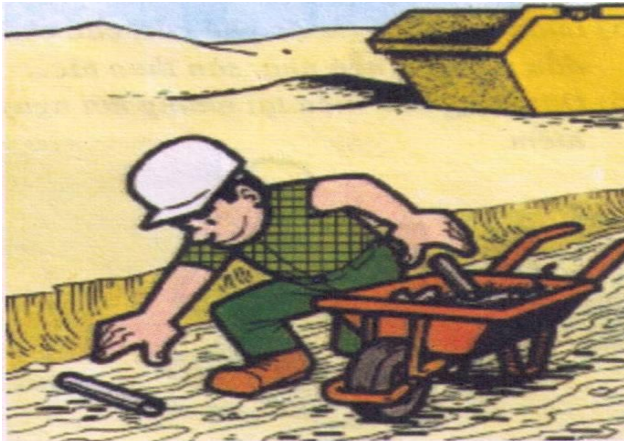
- Đội nón bảo hộ trong suốt thời gian trên Công trường.
- Mang giày trong suốt thời gian trên Công trường.
- Sử dụng trang bị an toàn như:
 - Kính bảo hộ: Chống bụi, mài, hàn, cắt kim loại, đục, bắn bê tông ...
 - Bảo vệ tai: làm việc nơi ồn ào như: gần máy phát điện, mài kim loại, vận hành máy bơm bê tông...
 - Găng tay: khi tiếp xúc với vật liệu có bề mặt nhám như dầm gỗ, khiêng sắt.
 - không gạch, găng cao su: tiếp xúc với hóa chất, xi măng, bùn đất..
 - Khẩu trang: chống bụi, khói, hóa chất, kho nhiên liệu...



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

6. VỆ SINH TRONG LAO ĐỘNG

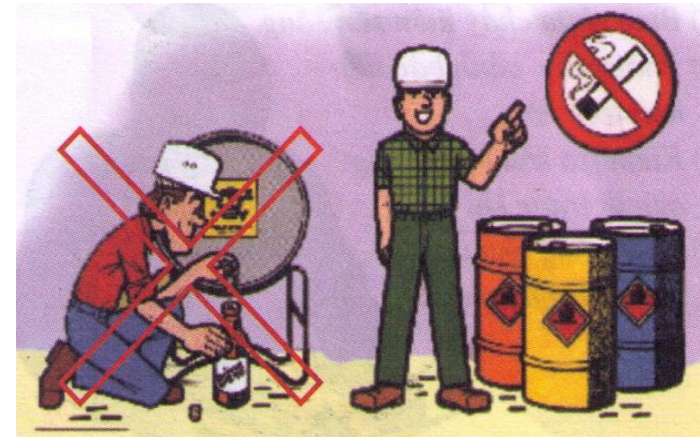
- a) Rác phải được vận chuyển trong ngày.
- b) Rửa tay sạch sẽ trước khi ăn.
- c) Giữ gìn sạch sẽ, ngăn nắp nơi làm việc.
- d) Không được xả rác bừa bãi, bỏ rác đúng nơi qui định.
- e) Giữ gìn vệ sinh chung nơi công cộng.
- f) Vệ sinh nơi làm việc vào cuối ngày.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

19. NHÃN HÓA CHẤT

- a) Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng khi tiếp xúc với các loại hóa chất , dung dịch.
- b) Không nên đụng vào các chai lọ, bao bì không có nhãn, hỏi để hướng dẫn.
- c) Đặc biệt cẩn thận khi vận chuyển, chiết từ chai, thùng lớn ra chai đựng nhỏ.
- d) Phải được trang bị quần áo, giày ủng, bao tay cao su, kính trong.
- e) Không phận sự không được ra vào khu vực kho bãi nhiên liệu, hóa chất.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

18. HÀN ĐIỆN, CẮT GIÓ ĐÁ

18.1 HÀN ĐIỆN

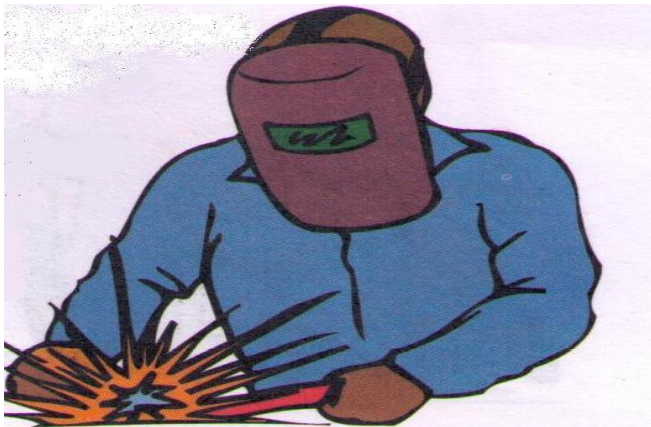
- Khu vực hàn điện phải được che chắn chống chói mắt người xung quanh.
- Không được dùng kèm hàn tự chế tạo.
- Dùng mặt nạ hàn cho mình và cho người phụ mình.
- Phải được trang bị quần áo, giày, bao tay da, kính hàn.

18.2 CẮT GIÓ ĐÁ

- Bình khí phải được xích ràng cẩn thận.
- Phải dùng xe đẩy để di chuyển bình khí.

18.3 QUI ĐỊNH CHUNG

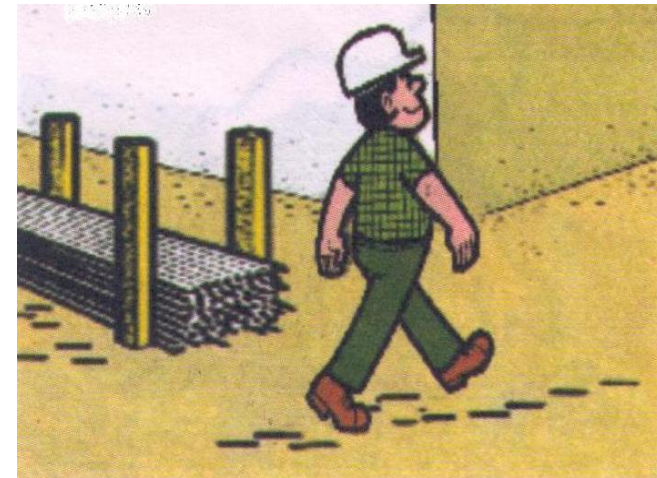
- Bình chữa cháy luôn sẵn sàng.
- Phải quây cảnh báo nếu hàn trên cao.
- Kiểm tra khu vực chung quanh trước khi hàn.
- Hàn trong khu vực đã được cho phép.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

7. CÔNG VIỆC TỰ QUẢN

- Kiểm tra tắt toàn bộ máy móc thiết bị vào cuối giờ làm việc.
- Vật tư sắp xếp đúng nơi quy định, ngăn nắp gọn gàng.
- Luôn giữ gìn thông thoáng lối đi, cầu thang, cửa thoát hiểm.
- Lập kế hoạch nhổ đinh trên cây, ván cốp-pha, ván ép.
- Luôn lau sạch (hoặc phủ cát) các chất dầu mỡ trên nền nhà, sàn thao tác.
- Đặt bảng báo hiệu tại những nơi nguy hiểm.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

8. QUI TẮC AN TOÀN ĐIỆN.

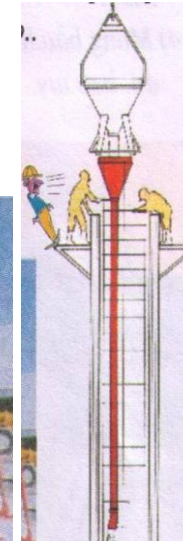
- 1) Đầu dây điện phải luôn có phích cắm, cấm không cắm trực tiếp dây trần vào ổ điện.
- 2) Không lại gần các thiết bị điện, tủ điện, hộp cầu dao, không tự ý sửa chữa điện.
- 3) Kiểm tra thiết bị điện trước khi sử dụng.
- 4) Không được sử dụng các thiết bị điện bị mát, hỏng điện (cảnh báo người khác).
- 5) Dùng dây chì không dùng kim loại khác làm dây cầu chì.
- 6) Không đứng, ngồi nơi ẩm ướt để sử dụng thiết bị điện.
- 7) Sử dụng các loại ổ cắm, phích cắm an toàn (có dây tiếp đất).



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

17. LÀM VIỆC TRÊN CAO

- 1) Hàng rào bảo vệ phải được thiết kế.
- 2) Nếu công việc tạm thời (không có hàng rào) thì người làm phải đeo dây an toàn.
- 3) Qui định trên 2.0 mét phải đeo dây an toàn.
- 4) Người sử dụng đai an toàn phải được huấn luyện cụ thể và sức khỏe phải phù hợp để làm việc trên cao.
- 5) Khu vực bên dưới phải rào chắn bảo vệ và đặt bảng báo nguy.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

16. CÔNG VIỆC PHÁT SINH NHIỆT

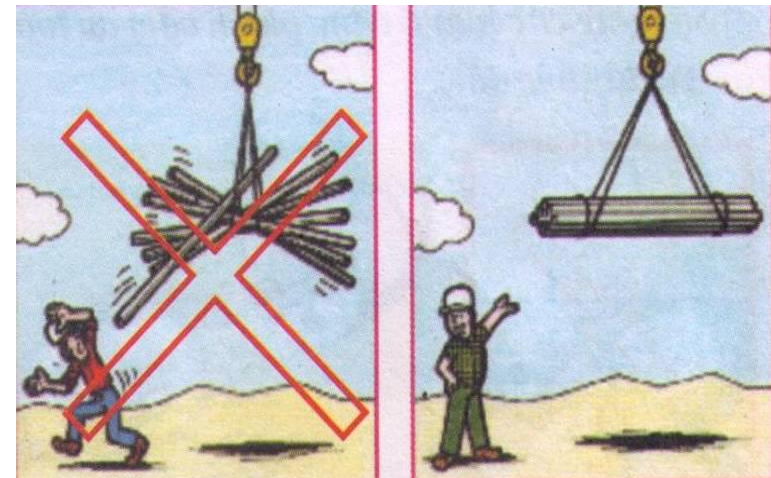
- 1) Kiểm tra khu vực chung quanh(kho nhiên liệu, chất dễ bắt lửa) trước khi làm việc.
- 2) Kiểm tra khu vực làm việc được cho phép hay không.
- 3) Đảm bảo có chuẩn bị sẵn bình chữa cháy.
- 4) Mang bảo hộ như: Kính nút bịt tai, quần áo, bao tay.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

9. DI CHUYỂN TRÊN CÔNG TRƯỜNG

- 1) Dùng hệ thống lối đi đã thiết kế, cấm không sử dụng lối tắt.
- 2) Chú ý những thiết bị đang di chuyển, đang làm việc trên công trường.
- 3) Tuyệt đối tuân theo mệnh lệnh của người phụ cầu hoặc lái cầu khi có nhu cầu đi ngang qua.
- 4) Tuyệt đối tuân theo những bảng báo nguy trên Công trường.
- 5) Báo cáo tất cả những nguy hiểm chưa, đã hoặc đang xảy ra trên Công trường.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

10. THANG TAY

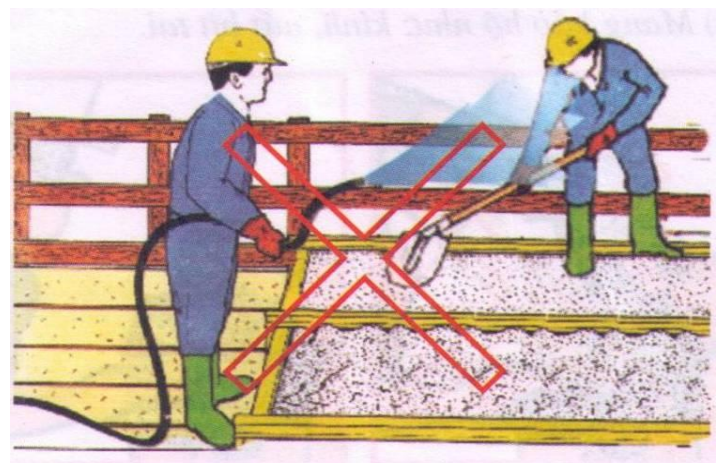
- 1) Không được sử dụng thang tự chế.
- 2) Phải kiểm tra luôn trong tình trạng tốt trước khi sử dụng.
- 3) Không sử dụng thang bị hỏng hoặc sửa chữa sơ sài, chắp vá.
- 4) Không được đặt thang gần đường điện.
- 5) Không được đặt thang gần đường bờ vực, bờ cạnh nguy hiểm.
- 6) Chú ý khi đặt thang trong khu vực xe cộ qua lại lối đi.
- 7) Khi đặt thang phải cột chặt đầu trên và đầu dưới của thang vào nơi cố định.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

15. MÁY NÉN KHÍ

- 1) Kiểm tra bộ dây dẫn (thùng , hờ), trước khi vận hành.
- 2) Dùng đúng khóa nối theo qui định.
- 3) Không dùng dây kềm buộc sơ sài mối nối...
- 4) Phải xả van khóa từ từ đưa hơi vào dây dẫn (không thao tác đột ngột).
- 5) Không được tinh nghịch dùng vòi hơi xịt trực tiếp vào người khác.
- 6) Mang bảo hộ như: kính, nút bịt tai.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

14. MÁY CẦM TAY DỤNG CỤ

- 1) Sử dụng đúng đồ dùng cho đúng việc.
- 2) Kiểm tra tình trạng tốt trước khi sử dụng.
- 3) Không sử dụng máy không có hộp che an toàn cho: hộp che lưỡi cưa, lưỡi cắt, lưỡi mài.
- 4) Dụng cụ điện phải được tắt hoàn toàn (rút phích khỏi ổ cắm) trước khi thay lưỡi, chỉnh sửa.
- 5) Nếu không rành sử dụng hoặc không biết thì phải hỏi để được hướng dẫn.
- 6) Mang bảo hộ như: kính, nút bịt tai.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

11. GIÀN GIÁO XÂY DỰNG

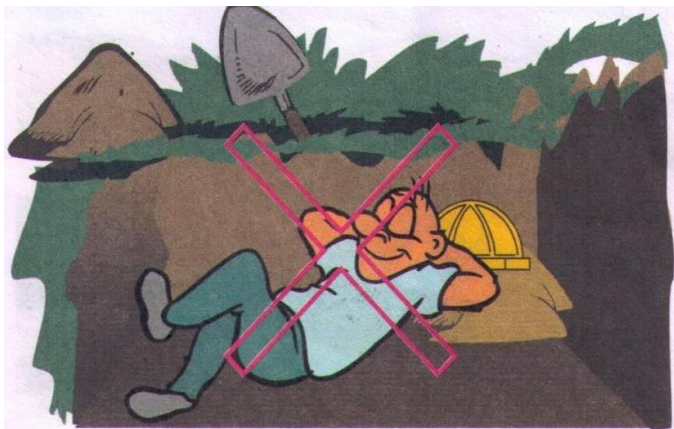
- 1) Giàn giáo được lắp đặt bởi người đã được huấn luyện. Giàn giáo phải đáp ứng đúng theo quy định.
- 2) Sau khi lắp đặt phải được kiểm tra trước khi đưa vào sử dụng.
- 3) Giàn giáo không được lắp liên kết với các kết cấu không vững chắc.
- 4) Không được tự ý thay đổi hoặc tháo dỡ nếu không có lệnh.
- 6) Người lắp đặt và tháo dỡ phải đeo dây an toàn trong quá trình làm.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

12. CÔNG VIỆC ĐÀO ĐẤT

- 1) Những mương mở sâu trên 1.5m phải được chống đỡ chống sạt lở.
- 2) Phải chuẩn bị chu đáo thiết bị chống đỡ sẵn sàng trên công trường trước khi đào.
- 3) Phải kiểm tra độ ổn định của đất sau khi đào và trước khi xuống làm việc.
- 4) Thiết kế lối lên xuống và thoát hiểm, thang tay phải được lắp đặt.
- 5) Không được nghỉ ngơi dưới chân hào, hầm, hố.
- 6) Không được mở mương sẵn (trước một ngày) trong công việc lắp đặt ống.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

13. BỜ CẠNH, HẦM HÓ

- 1) Hàng rào bảo vệ phải được lắp đặt.
- 2) Vật liệu che phủ phải đủ độ cứng chắc để gánh tải bên trên.
- 3) Không được tập kết nguyên vật liệu gần bờ cạnh, vực.
- 4) Lưu ý vật liệu che phủ phải phẳng để việc qua lại không vấp ngã.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

25. CỜ BẠC

- Những người chơi cờ bạc thường không thể kiểm soát được sự thôi thúc đến với cờ bạc. Họ kết thúc bằng việc thua rất nhiều tiền và trở nên nợ nần chồng chất. Cờ bạc thường gây ra những thất bại trong công việc, học tập hoặc trong các mối quan hệ.

- Chán nản, rượu chè và dùng ma túy thường đi cùng với nghiện cờ bạc. Những người nghiện cờ bạc cũng thường hay nghĩ đến việc tự tử.

- Ban đầu, bệnh cờ bạc không liên quan đến sức khỏe cơ thể, tuy nhiên càng về sau càng sút giảm cả 3 mặt sức khỏe của con người là thể chất, tinh thần và tâm hồn.

- Chơi cờ bạc sẽ dẫn đến ăn thua, từ đó vốn liếng, tài sản sẽ hết sạch. Dẫn đến cuộc sống gia đình khó khăn, con cái không được học hành và gia đình hay cãi cọ không còn đầm ấm hạnh phúc. Ngoài ra khi thua cờ bạc không còn tài sản thì các con bạc thường dễ sinh tật xấu như: cướp giật, trộm cắp...v.v... và trở thành tội phạm của xã hội.

Một lần sa vào bài bạc giống như
GOM CỬI BA NĂM ĐÓT MỘT GIỜ

AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG

26. TIẾT KIỆM

- Khi con người biết tiết kiệm trong chi tiêu cũng như trong sinh hoạt thì sẽ có lợi ích rất lớn. Trong gia đình, nếu biết chi tiêu hàng ngày tiết kiệm, hợp lý thì sẽ dành dụm được một số vốn để khi hữu sự cần đến. Chẳng hạn như: bệnh hoạn, về già, con cái học hành...
- Trong công trường, việc tiết kiệm vật tư như từng viên gạch, cọng kẽm tuy không có giá trị cao nhưng nếu dồn lại cho cả dự án, cho một năm thì nó sẽ trở thành một số lớn. Con số lớn từ việc tiết kiệm này sẽ góp phần làm tăng thu nhập cho mọi người.
- Hàng ngày trong cuộc sống chúng ta phải biết tiết giảm những gì có thể được. Giảm bớt một bữa nhậu, một ly cà phê hay một điều thuốc nó không chỉ giảm bớt cho chúng ta một số tiền mà nó còn giảm bớt nguy cơ mắc những chứng bệnh nguy hiểm cho chúng ta, vì rượu, thuốc lá là những chất có hại cho sức khỏe

Tiết kiệm con đường ngắn nhất để có cuộc sống tốt hơn.



AN TOÀN & VỆ SINH LAO ĐỘNG



BẢNG LỆNH: đây là loại bảng bắt buộc phải thực hiện theo yêu cầu về trên bảng. *Thí dụ như: đội nón bảo hộ, mang giày bảo hộ, đeo kính bảo hộ, mang găng tay bảo hộ, bảo vệ thính giác...*



BẢNG CẤM: đây là loại bản cấm không được hành động hoặc động nào trái ngược với những chỉ thị bằng hình vẽ hoặc chữ viết ghi trên bảng.



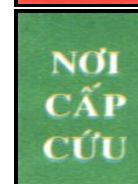
BẢNG BÁO NGUY: đây là loại bảng báo trước những nguy hiểm sẽ xảy ra khi những điều ghi và vẽ trên bảng không được thực hiện.



BẢNG BÁO NGUY: đây cũng là loại bảng báo những nguy hiểm sẽ xảy ra nếu không thực hiện đúng những điều ghi trên bảng.



HỎA HOẠN: bảng có màu đỏ và chữ, hình vẽ màu trắng chỉ rõ chúng ta biết vị trí báo động cháy, nơi tập kết dụng cụ chữa cháy.



CẤP CỨU: bảng có màu xanh lá và chữ, hình vẽ màu trắng chỉ cho chúng ta biết về: lối thoát hiểm, vị trí sơ cứu và dụng cụ sơ cứu khi có tai nạn.

