

Chương trình WISH



Văn phòng
Tổ chức
Lao động Quốc tế



Homenet
Thailand

Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình



Tsuyoshi Kawakami
Sara Arphorn
Yuka Ujita

Cẩm nang hành động để cải thiện an toàn, sức khỏe
và điều kiện làm việc cho người lao động tại gia đình

Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình

Cẩm nang hành động để cải thiện an toàn, sức khỏe
và điều kiện làm việc cho người lao động tại gia đình

Tsuyoshi Kawakami Sara Arphorn Yuka Ujita

Người dịch: Hà Thị Minh Đức

Hiệu đính: Vũ Như Văn
Nguyễn Văn Thêu
Mai Quỳnh Anh

Tổ chức Lao động Quốc tế

Bản quyền © Tổ chức Lao động Quốc tế 2006

Xuất bản lần thứ nhất 2010 (Bản tiếng Việt)

Ấn phẩm của Tổ chức Lao động Quốc tế được hưởng qui chế bản quyền theo Nghị định thư số 2 của Công ước Bản quyền Toàn cầu. Tuy nhiên một số trích đoạn ngắn có thể được sử dụng mà không cần xin phép với điều kiện phải nêu rõ nguồn trích dẫn. Mọi hoạt động tái bản hoặc dịch thuật các ấn phẩm này đều phải được phép của Phòng Xuất bản (Quyền và Giấy phép) của Văn phòng Tổ chức Lao động Quốc tế, CH – 1211 Geneva 22, Thụy sĩ hoặc qua email : pubdroit@ilo.org. Văn phòng Tổ chức Lao động Quốc tế sẵn sàng tiếp nhận các yêu cầu cấp phép.

Các thư viện, các viện nghiên cứu và các tổ chức khác đã có đăng ký tại các Tổ chức Cấp phép quyền tái bản có thể sao chép lại các ấn phẩm này theo đúng mục đích nêu trong giấy phép đã được cấp. Hãy truy cập trang web www.ifrro.org để tham khảo thông tin về các tổ chức đăng ký quyền tái bản ở quốc gia của bạn.

Kawakami, Tsuyoshi; Sara, Arphorn; Ujita, Yuka

Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình: Cẩm nang hành động để cải thiện an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc cho người lao động tại gia đình/Kawakami, Tsuyoshi; Sara, Arphorn và Ujita Yuka;

Văn Phòng ILO Tiểu Khu Vực Đông Á – Bangkok : ILO, 2006

87p

ISBN: 978-92-2-823495-4 (print); 978-92-2-823496-1 (web pdf)

Văn phòng ILO Tiểu Khu Vực Đông Á

An toàn lao động/ Sức khỏe lao động/ điều kiện làm việc/ làm việc tại gia đình/ kinh tế phi kết cấu

13.04.2

Đã xuất bản bằng Tiếng Khmer (ISBN 9228190809 & 9789228190809, 9228190817 & 9789228190816 (web pdf), Phnom Penh, 2006, Tiếng Mông Cổ (ISBN 9228192593 & 9789228192599, 9228192607 & 9789228192605 (web pdf), Ulaanbaatar, 2006

Dữ liệu xuất bản phẩm của ILO

Các chỉ định trong các ấn phẩm của Tổ chức Lao động Quốc tế tuân thủ quy định của Liên Hiệp Quốc và cách trình bày tài liệu này không nhằm thể hiện bất cứ quan điểm nào của Tổ chức Lao động Quốc tế về qui chế pháp lý hoặc ranh giới lãnh thổ của bất cứ quốc gia, khu vực, lãnh thổ hoặc chính quyền nào.

Các tác giả chịu trách nhiệm hoàn toàn về quan điểm thể hiện trong các bài viết có ký tên, các nghiên cứu và trong các tài liệu liên quan. Việc xuất bản tài liệu không bao hàm việc Tổ chức Lao động Quốc tế chấp nhận các luận điểm thể hiện trong đó.

Việc dẫn chứng về tên công ty, sản phẩm và quy trình thương mại không bao hàm sự chấp thuận của Văn phòng Tổ chức Lao động Quốc tế. Bất cứ công ty, sản phẩm hoặc quy trình thương mại không được nêu trong ấn phẩm cũng không nhằm thể hiện sự phản đối của Văn phòng Tổ chức Lao động Quốc tế.

Các ấn phẩm của ILO có ở các hiệu sách lớn hoặc Văn phòng ILO tại nhiều quốc gia, hoặc trực tiếp tại Văn phòng Tổ chức Lao động Quốc tế, CH-1211 Geneva 22, Thụy sĩ, Catalog hoặc danh mục các ấn phẩm mới có thể lấy miễn phí ở các địa chỉ trên, hoặc qua email: pubvente@ilo.org

Truy cập tại trang web : www.ilo.org/publns

In tại Việt Nam

Việc cải thiện an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc cho người lao động tại gia đình trong bộ phận kinh tế phi kết cấu là một hợp phần quan trọng trong chương trình nghị sự của ILO nhằm mở rộng việc làm bền vững cho mọi người lao động. Ở nhiều quốc gia, nhiều người có được cơ hội về việc làm và thu nhập từ nhiều hoạt động sản xuất tại gia đình như sản xuất giày dép, quần áo, đồ gỗ, thủ công mỹ nghệ, thực phẩm. Mặc dù máy móc, các hóa chất và các nguyên vật liệu phục vụ cho sản xuất được đưa về nơi làm việc tại gia đình nhưng người lao động lại ít được tiếp cận với việc bảo đảm an toàn và bảo vệ sức khỏe cho mình.

Cẩm nang hành động WISH (Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình) được thiết kế để cung cấp cho người lao động tại gia đình các ý tưởng thực tế, dễ thực hiện để cải thiện an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc. Các cải thiện này sẽ giúp tăng năng suất lao động và hiệu quả công việc, đồng thời tăng cường sự tham gia và hợp tác tích cực của người lao động tại cùng một nơi làm việc hoặc cùng trong cộng đồng. Cuốn cẩm nang này cũng phản ánh các kinh nghiệm thực tế tại các khóa tập huấn cho người lao động tại Cam-pu-chia, Mông Cổ và Thái Lan được thực hiện trong khuôn khổ dự án của ILO về Kinh tế phi kết cấu, Đói nghèo và Việc làm với sự hỗ trợ về tài chính của Chính phủ Vương quốc Anh. Những người lao động tại gia đình tham gia dự án đã thực hiện rất nhiều cải thiện có chi phí thấp để có được sự an toàn, sức khỏe và năng suất lao động bằng việc sử dụng các nguồn lực có sẵn tại địa phương.

Các cuốn cẩm nang hiện có và các chương trình tập huấn có sự tham gia và hướng vào hành động vì sự an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc đã đưa ra một ý tưởng quan trọng cần phải soạn thảo cuốn cẩm nang WISH. Hai ấn phẩm của ILO, Năng suất cao hơn và nơi làm việc tốt hơn, được gọi là cuốn cẩm nang WISE (Cải thiện điều kiện lao động trong các doanh nghiệp nhỏ) và Các điểm kiểm định nhân trắc học đã tạo cơ sở kỹ thuật để xây dựng cuốn cẩm nang này. Cẩm nang WIND (Phát triển tình làng nghĩa xóm để cải thiện điều kiện lao động) dành cho nông dân do Trung tâm Sức khỏe Lao động và Môi trường Cần Thơ, Việt Nam và Viện Khoa học Lao động Kawasaki, Nhật Bản và cuốn cẩm nang POSITIVE (Cải thiện an toàn có sự tham gia theo sáng kiến của công đoàn) được Hội Lao động Quốc tế Nhật Bản soạn thảo đã gợi ý cho chúng tôi những phương pháp thiết thực thiết kế các chương trình tập huấn đáp ứng nhu cầu trước mắt của người dân địa phương.

Nhóm kỹ thuật đã tiến hành nhiều khóa tập huấn WISH trước khi hoàn thiện cuốn cẩm nang này. Nhóm đã chuẩn bị phần nội dung hướng dẫn, sắp xếp các bức ảnh và giám sát việc thiết kế các hình ảnh minh họa. Nhóm kỹ thuật bao gồm Tiến sỹ Tsuyoshi Kawakami, Chuyên gia cao cấp về An toàn và Vệ sinh lao động của Văn phòng Tiểu khu vực Đông Á; Tiến sỹ Sara Arphorn, Phó Giáo sư Ban An toàn và Vệ sinh lao động, Đại học Mahidol, Khoa Sức khỏe Công cộng, Băng Cốc – Thái Lan và Tiến sỹ Yuka Ujita, Cán bộ kỹ thuật về An toàn và Vệ sinh của Văn phòng Tiểu khu vực Đông Á của ILO. Chúng tôi rất biết ơn bà Sandra Yu, Tư vấn trưởng về kỹ thuật của Dự án Nền kinh tế Phi kết cấu, Nghèo khổ và Việc làm (IEPE) và bà Ginette Forgues, Chuyên gia tư vấn về Chiến lược địa phương vì Việc làm bền vững của Văn phòng Tiểu Khu vực Đông Á của ILO vì những ý kiến tư vấn kỹ thuật và giám sát quý báu của họ. Ông William Salter, Tư vấn cấp cao, Chương trình Điều kiện Lao Động và Việc làm và Bà Mechele Nahmias, Tư vấn cao cấp, Việc làm An toàn, ILO Giơ-ne-vơ đã cho chúng tôi những nhận xét kỹ thuật hữu ích. Bà Sudthida Krungkrai Wongse từ Viện quốc gia về Cải thiện Điều kiện Lao động và Môi trường (NICE) là một người đã tích cực đóng góp vào việc thực hiện và xây dựng chương trình WISH. Chúng tôi đặc biệt đánh giá cao những cống hiến của Ông Tun Sophorn, Bà Shurenchimeg Zokhiolt, và Bà Shurenchimeg và Bà Rakawin Leechanavanichpan, những Điều phối viên Dự án IEPE là những đồng nghiệp đã làm việc chặt chẽ với những người lao động tại gia đình ở nước của mình tại Cam-pu-chia, Mông Cổ và Thái Lan. Bà Sutida Srinopnikom, Trợ lý Chương trình của Thái Lan, đã có những hỗ trợ về mặt hậu cần và chương trình trong quá trình xây dựng cuốn cẩm nang này ngay từ khi mới bắt đầu. Bà Paveena Eakthanakit, bà Amitada Boonmontira, bà Thanida Vora-urai và Bà Sayamon Saiyot đã có những hỗ trợ tuyệt vời về công việc thư ký. Chúng tôi cũng xin cảm ơn ông Pwan Keskarn và ông Peerawat Asawapichayachot đã vẽ tất cả các hình minh họa rõ ràng và dễ hiểu trong cuốn sách này.

Tôi chân thành hy vọng rằng cuốn cẩm nang này sẽ hỗ trợ nhiều người lao động tại gia đình nhằm cải thiện an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc.

Christine Evans-Klock

Giám đốc

Văn phòng Tiểu khu vực Đông Á của ILO

Băng-cốc, Thái Lan, tháng 7 năm 2006



Mục Lục

Lời giới thiệu	3
Các hình ảnh cải thiện	7
Bản kiểm định hành động	10
Chương 1 Cất giữ và vận chuyển nguyên vật liệu (Điểm kiểm định 1-5)	19
Chương 2 An toàn máy (Điểm kiểm định 6-10)	31
Chương 3 Thiết kế nơi làm việc (Điểm kiểm định 11-14)	43
Chương 4 Môi trường lao động (Điểm kiểm định 15-23)	53
Chương 5 Cơ sở phúc lợi và Tổ chức công việc (Điểm kiểm định 24-30)	73

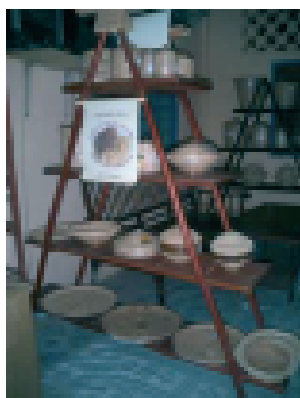
Các hình ảnh cải thiện

Tại Cam-pu-chia

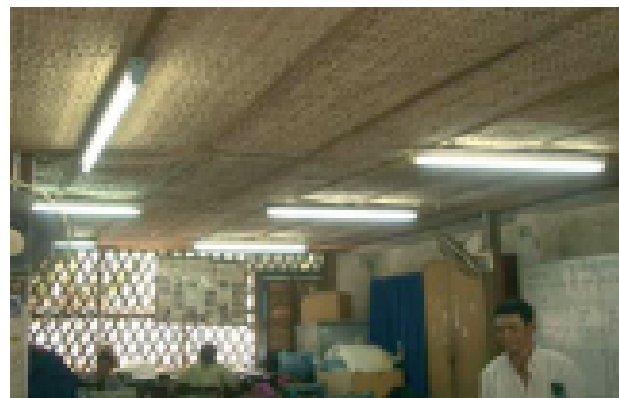
- Công việc may mặc và đan lát -



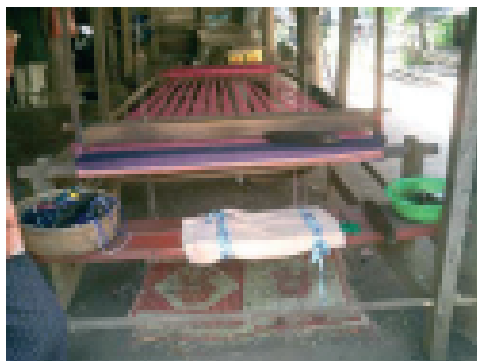
Công việc vừa tầm với khuỷu tay



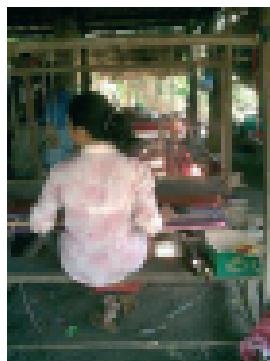
Giá nhiều tầng để tiết kiệm không gian



Trần nhà bằng tre



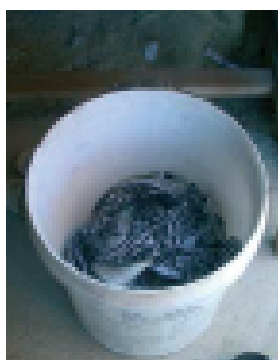
Đặt các nguyên liệu cần thiết trong tầm với



Nước uống an toàn



Nơi để xe



Thùng rác

Các hình ảnh cải thiện

Tại Ulaan Baatar, Mông Cổ

- Sản xuất đồ gỗ -



Kho chứa



Thiết bị có bánh xe để vận chuyển vật liệu



Giá nhiều tầng



Trước cải thiện

Chỗ chứa hóa chất an toàn



Sau cải thiện



Nhà cho dụng cụ



Trước cải thiện

Tủ thuốc và cứu thương



Sau cải thiện

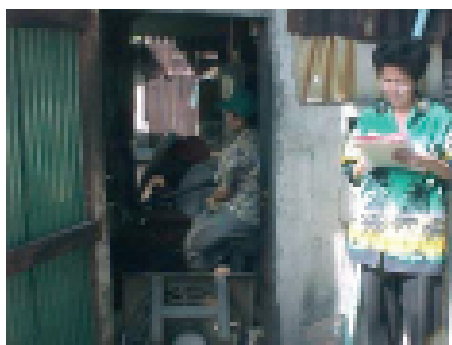


Góc nghỉ ngơi

Các hình ảnh cải thiện

Tại Băng-cốc, Thái Lan

- Chế tác đồng -

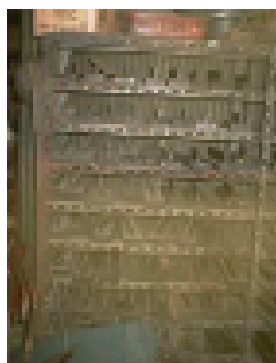


Thực hành bản kiểm định



Thảo luận nhóm để tiến hành cải thiện

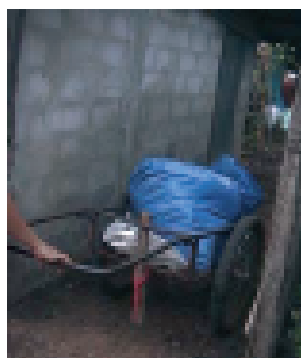
Các ví dụ về cải thiện



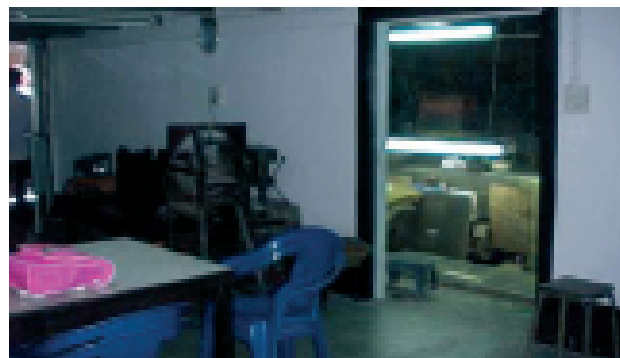
Giá nhiều tầng để tiết kiệm không gian



Bảo vệ ngón tay



Xe kéo để vận chuyển vật liệu nặng



Tường ngăn khu nhà ở và khu làm việc

BẢN KIỂM ĐỊNH HÀNH ĐỘNG

Làm thế nào để sử dụng bản kiểm định.

1. Đọc toàn bộ bản kiểm định và dành một vài phút đi dạo xung quanh khu vực làm việc trước khi bắt đầu kiểm tra.
2. Đọc cẩn thận từng mục. Tìm cách áp dụng biện pháp. Nếu cần thiết hãy hỏi những người lao động tại gia đình những câu hỏi này. Nếu biện pháp cải thiện đã được áp dụng hoặc không cần thiết áp dụng biện pháp đó, đánh dấu KHÔNG dưới "Bạn có đề xuất hành động gì không?" Nếu bạn nghĩ rằng biện pháp này là cần thiết, đánh dấu CÓ. Sử dụng phần để trống dưới chữ GHI CHÚ để ghi lại đề xuất của bạn hoặc miêu tả một ví dụ điển hình mà bạn tìm thấy.
3. Sau khi đã đọc toàn bộ các mục, hãy xem lại các mục bạn đã đánh dấu CÓ. Chọn một vài điểm có thể mang lại nhiều lợi ích nhất. Đánh dấu ƯU TIÊN cho những mục này.
4. Trước khi kết thúc, hãy chắc chắn rằng đối với mỗi mục bạn đã đánh dấu CÓ hoặc KHÔNG, và đối với một số mục đã được đánh dấu CÓ thì có cả dấu ƯU TIÊN.



Mang vác và vận chuyển vật liệu

1. Dọn sạch và đánh dấu đường vận chuyển.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



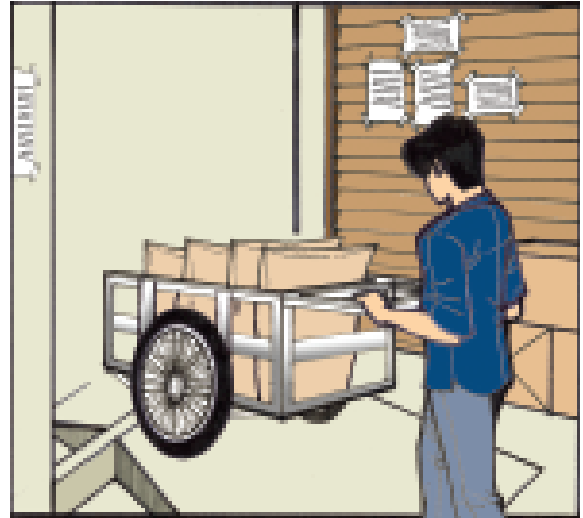
2. Sử dụng xe hai bánh, xe kéo, con lăn và các thiết bị khác khi vận chuyển vật liệu.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



3. Cung cấp các tủ nhiều tầng và giá để đồ gần khu làm việc cho dụng cụ, nguyên liệu, phụ tùng và sản phẩm.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



4. Sử dụng giá kệ hoặc hộp để đồ được thiết kế đặc biệt để di chuyển những vật liệu, bán thành phẩm và sản phẩm.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



5. Cung cấp những giá nâng hoặc chỗ cầm tay chắc chắn trên tất cả hộp chứa và túi để đồ.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



An toàn máy

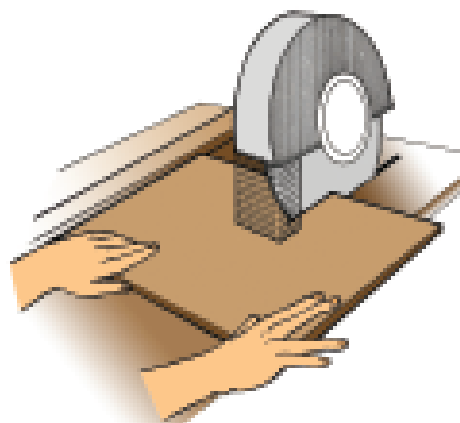
6. Lắp các thiết bị che chắn thích hợp cho các bộ phận chuyển động nguy hiểm của máy móc và thiết bị truyền tải điện.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



7. Dán nhãn và ký hiệu dễ đọc để tránh nhầm lẫn.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



8. Đảm bảo chắc chắn máy móc của bạn được bảo dưỡng tốt và không bộ phận nào bị hỏng hay không ổn định.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



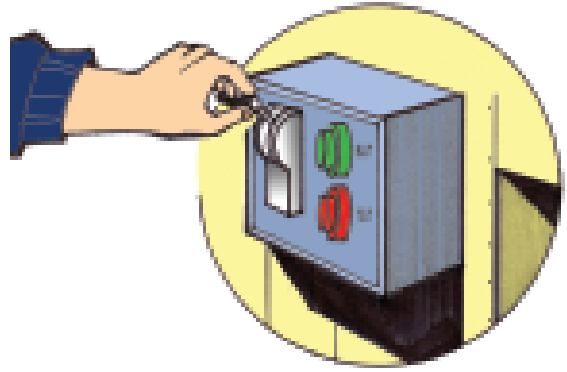
9. Làm nút báo hiệu khẩn cấp dễ nhìn thấy và dễ với.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



10. Đảm bảo các mối nối của dây điện với các thiết bị và đèn chiếu được an toàn.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



Nơi làm việc

11. Điều chỉnh chiều cao làm việc cho mỗi công nhân ở tầm khuỷu tay hoặc hơi thấp hơn tầm khuỷu tay.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



12. Đặt các dụng cụ, nút điều khiển, và các nguyên vật liệu sử dụng thường xuyên ở vị trí dễ với.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



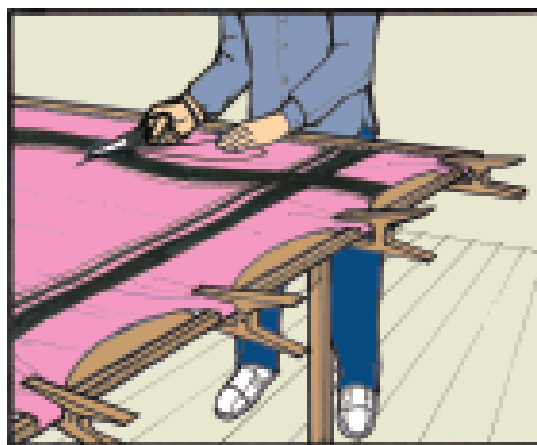
13. Sử dụng đồ gá lắp, kẹp, mỏ cặp hoặc những vật cố định khác để giữ các vật trong khi làm việc.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



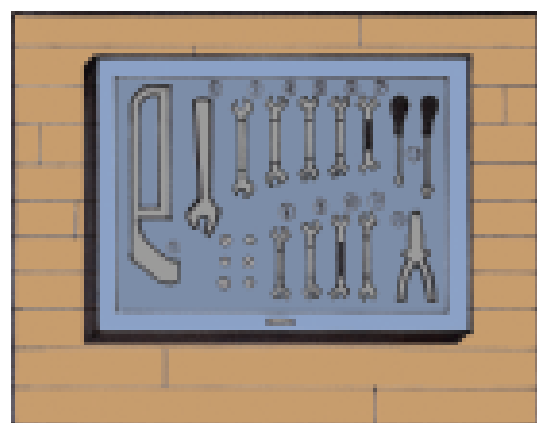
14. Cung cấp “nhà” tiện lợi cho mỗi dụng cụ.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



Môi trường Vật Lý

15. Tăng cường thêm ánh sáng ban ngày và giữ trần nhà màu sáng và cửa sổ sạch sẽ.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



16. Cung cấp ánh sáng nhân tạo chung và ánh sáng tại chỗ phù hợp với công việc đang thực hiện.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



17. Cô lập các nguồn bụi, hóa chất độc hại, tiếng ồn hoặc nhiệt ra khỏi nơi làm việc.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



18. Hãy đảm bảo tất cả các thùng chứa hoá chất độc hại đều có nhãn.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



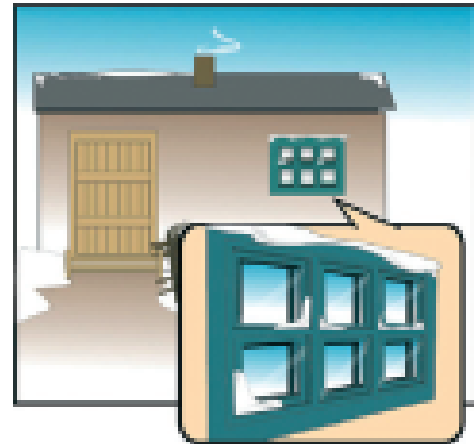
19. Bảo vệ nơi làm việc của bạn khỏi bị lạnh.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



20. Tăng cường chống nóng cho nhà xưởng bằng cách ốp tường hoặc mái nhà bằng vật liệu cách nhiệt.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



21. Tăng thông gió tự nhiên bằng cách mở thêm lỗ thoát khí, cửa sổ hoặc các cửa ra vào mở.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



22. Cung cấp đầy đủ quần áo và thiết bị bảo hộ cá nhân như kính bảo hộ, giày dép, và găng tay.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



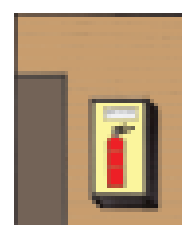
23. Tạo ít nhất hai lối thoát không bị cản trở từ các phòng và chuẩn bị đủ bình cứu hỏa.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



Trang thiết bị phúc lợi và tổ chức công việc.

24. Cung cấp đủ nước uống an toàn ở tất cả các nơi làm việc.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



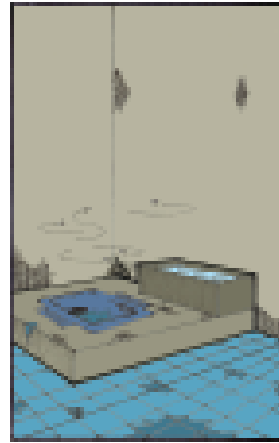
25. Có nhà vệ sinh sạch sẽ và chỗ rửa tay thuận tiện với xà phòng gần nơi làm việc.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



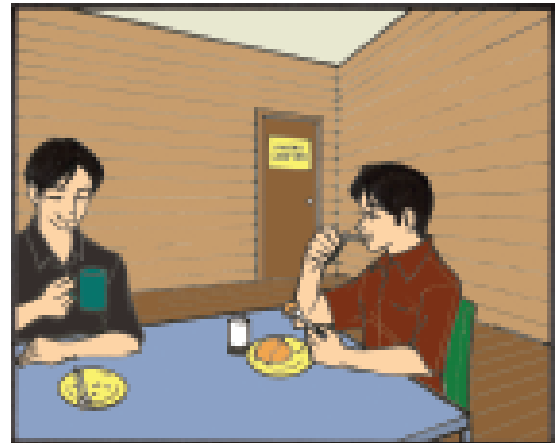
26. Có góc nghỉ ngơi và nơi ăn uống riêng biệt.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



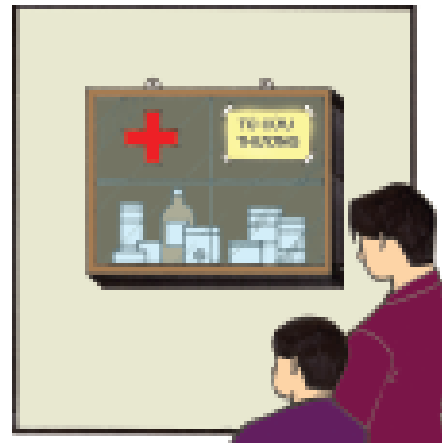
27. Cung cấp trang thiết bị sơ cứu và đào tạo sơ cứu viên đủ tiêu chuẩn.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



28. Điều chỉnh nơi làm việc để đáp ứng nhu cầu của phụ nữ mang thai và người lao động khuyết tật.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



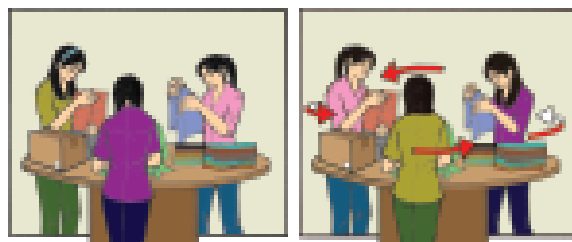
29. Kết hợp các công đoạn để mỗi người lao động có thể làm việc thay đổi và hứng thú hơn với công việc.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



30. Bố trí lại nơi làm việc và dây chuyền công việc để giảm bớt các chuyển động không cần thiết của người lao động.

Bạn có đề xuất hành động gì không?

☐ Không ☐ Có ☐ Ưu tiên

Ghi chú:.....

.....



Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình

Chương 1

Cất giữ và vận chuyển nguyên vật liệu

(Điểm kiểm định 1-5)



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 1

Dọn sạch và đánh dấu đường vận chuyển.

LỢI ÍCH ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Nơi làm việc tại nhà cần có những đường vận chuyển rõ ràng. Mặc dù nơi làm việc tại nhà có những hạn chế về mặt không gian, nhưng bạn vẫn có thể tạo ra những đường vận chuyển thuận lợi, đơn giản bằng cách loại bỏ những vật liệu không cần thiết càng nhiều càng tốt. Sản phẩm và vật liệu của bạn có thể nặng, thay đổi theo những hình dạng khác nhau và rất khó di chuyển. Tạo ra những đường vận chuyển tốt và rõ ràng có thể giúp người lao động làm việc tại gia đình dễ dàng xử lý những vật liệu khác nhau, ngăn ngừa mệt mỏi và giảm thời gian làm việc.

Tại nhà, các lối đi và các hành lang rộng rãi hơn và được duy trì tốt góp phần hỗ trợ công việc tại nhà được thuận lợi và giúp ngăn chặn tai nạn. Những đường vận chuyển hẹp và không an toàn sẽ làm tăng khả năng xảy ra tai nạn. Bạn có thể bị thương. Thêm nữa, bạn cũng có thể sẽ làm hỏng những sản phẩm và vật liệu quý giá. Những máy móc đắt tiền cũng như những công cụ cũng có thể bị hỏng như vậy.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Quan sát nơi làm việc của bạn và tìm ra những khoảng không gian có khả năng đảm bảo đường vận chuyển của bạn được an toàn. Cần xem xét đường vận chuyển và hạn chế tới mức tối thiểu khoảng cách từ đường vận chuyển đến sản phẩm và vật liệu.
2. Loại bỏ những nguyên vật liệu cản trở đường vận chuyển. Bạn có thể cất giữ chúng ở những tủ nhiều tầng chẳng hạn.
3. Đặt các giá kệ chứa hàng và thùng rác để cất giữ tốt và xử lý rác thải đúng cách. Không để bất cứ thứ gì trên đường vận chuyển.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Hãy tham khảo ý kiến của những đồng nghiệp của bạn về cách thức để tạo và duy trì đường vận chuyển an toàn. Đừng cố hoàn hảo ngay từ đầu, hãy bắt đầu với những cải thiện nhỏ và đơn giản. Ví như, bước đầu tiên hãy làm sạch khu vực lối vào tại nơi làm việc của bạn. Mọi người sẽ chia sẻ những lợi ích đường vận chuyển nhanh, hiệu quả và an toàn rõ ràng. Xây dựng văn hóa hợp tác giữa những người lao động, tạo ra những cải thiện thông minh, duy trì và cải thiện những đường vận chuyển đã tạo ra một cách liên tục.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Nếu có sẵn không gian, đường vận chuyển rộng rãi cho phép di chuyển hai chiều sẽ tăng cường an toàn và luồng công việc trơn tru.
- Đường vận chuyển nên bằng phẳng và trơn tru. Ở những nơi thích hợp nên lát gỗ, gạch hoặc bằng xi măng. Phải luôn đảm bảo rằng các đồ dùng làm việc, dụng cụ, nguyên liệu, phế liệu... không nằm trên đường vận chuyển. Tránh để bề mặt đi lại bị trơn trượt.
- Nếu có gờ trên đường vận chuyển, hãy tạo ra đoạn đường nối với một độ dốc nhỏ.
- Nếu có dây điện đi qua đường vận chuyển, hãy bao bọc nó để tránh những tai nạn trượt ngã.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Đường vận chuyển rõ ràng, sạch sẽ làm cho việc vận chuyển sản phẩm làm việc tại nhà dễ dàng hơn, ngăn ngừa thương tích và giảm thiệt hại.

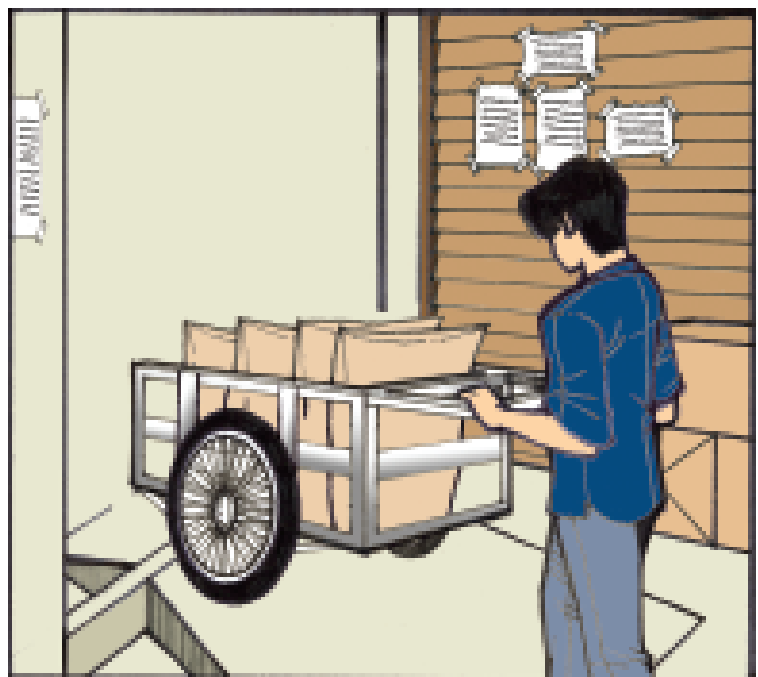


Hình 1 : Giữ đường vận chuyển rộng rãi và thoáng đủ cho di chuyển hai chiều.

Hình 2: Giữ đường vận chuyển sạch sẽ để vận chuyển nguyên vật liệu và sản phẩm được thuận lợi.



Hình 3: Đường vận chuyển dẫn tới nơi làm việc cần phải bằng phẳng.



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 2

Sử dụng xe cút kít, xe kéo tay, con lăn và các xe có bánh khác khi vận chuyển vật liệu.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Hàng ngày, người lao động tại gia đình phải di chuyển nguyên vật liệu và sản phẩm từ nơi làm việc của họ đến kho chứa đồ hoặc khu vực lối ra vào. Bằng việc sử dụng xe cút kít, xe kéo tay hay giá di động, bạn có thể di chuyển vật liệu dễ dàng và an toàn. Khả năng làm sản phẩm bị hỏng hoặc tai nạn sẽ được giảm thiểu rất nhiều.

Xe cút kít, xe kéo tay hoặc các loại xe khác cho phép bạn có thể mang thêm nhiều vật liệu trong cùng một lần vận chuyển. Số lần vận chuyển sẽ giảm đi. Bạn sẽ tiết kiệm được thời gian và sản xuất được nhiều sản phẩm có hiệu quả và an toàn hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Thiết kế và chế tạo những xe hai bánh phù hợp với công việc bạn cần. Xe cút kít có thể được thiết kế để mang những vật liệu với hình dáng khác nhau như chai lọ, quần áo, bao tải..
2. Xe cút kít, xe kéo tay cần có chỗ để tay cầm chắc chắn và thích hợp để thuận tiện cho việc sử dụng.
3. Các xe đẩy có bánh xe lớn hơn có thể chứa được những vật liệu nặng hơn và sử dụng được trong những đoạn vận chuyển gồ ghề và mấp mô.
4. Bạn có thể gắn thêm bánh xe vào giá để đồ để vận chuyển vật liệu thuận lợi hơn.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Hãy dạo quanh nơi làm việc của bạn và quan sát kỹ. Thảo luận với những người làm việc cùng bạn về cách thức mang vác vận chuyển vật liệu. Mỗi người sẽ có những kinh nghiệm của riêng họ về việc sử dụng xe hai bánh và các phương tiện khác chắc chắn sẽ có thêm những ý tưởng thực tiễn cho việc sử dụng xe hai bánh phù hợp với nơi làm việc của bạn. Việc sử dụng xe hai bánh tự chế hay xe kéo tay ở nơi làm việc ngay cạnh bạn có thể là một ví dụ hay. Hãy tham khảo và học hỏi về những ý tưởng của họ.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Thiết kế thêm thanh đỡ hàng ở hai bên thành xe hai bánh hoặc xe kéo tay để sản phẩm hoặc vật liệu không bị rơi xuống khi đang vận chuyển.
- Kiểm tra chất lượng xe hai bánh và xe kéo của bạn thường xuyên và luôn giữ chúng ở điều kiện bảo quản tốt. Bánh xe lung lay hoặc gồ ghề có thể dẫn đến nguy cơ tai nạn cao.
- Các hoạt động bảo trì đơn giản sẽ tăng sự an toàn và hiệu quả trong công việc của bạn.
- Loại bỏ những khoảng trống hay hố trên đường vận chuyển để dễ dàng sử dụng xe đẩy.

ĐIỂM CẦN NHỚ

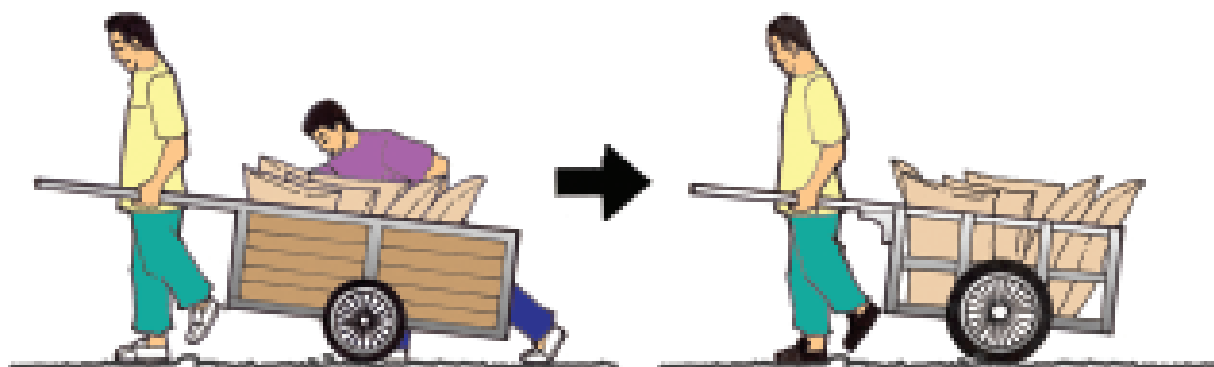
Xe đẩy và xe kéo tay là các thiết bị hỗ trợ đặc lực giúp bạn tăng sự an toàn và hiệu quả trong công việc của mình.



Hình 4: Xe nâng và đẩy bằng tay tiện cho việc sắp xếp và di chuyển.



Hình 5: Giá đẩy hàng có bánh xe di chuyển.



Hình 6: Trên đường gồ ghề, xe có bánh to sẽ dễ dàng để kéo và đẩy hơn xe có bánh nhỏ.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 3

Cung cấp các giá kệ nhiều tầng hoặc giá để đồ gần khu làm việc cho dụng cụ, nguyên liệu, phụ tùng và sản phẩm.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Hầu hết nơi làm việc tại nhà chỉ có không gian hạn chế. Rất nhiều người lao động làm việc tại gia đình quan tâm tới hiệu quả của việc sử dụng không gian làm việc của họ. Giá kệ nhiều tầng và giá để đồ là một giải pháp. Bạn có thể sử dụng tường và khoảng không gian phía trên mặt đất để lưu trữ vật liệu. Nó sẽ làm cho không gian sàn nhà rộng rãi hơn.

Một ưu điểm nữa là bằng việc để đồ ở giá nhiều tầng, bạn có thể dễ dàng tìm thấy những dụng cụ cần thiết ở những độ cao thích hợp. Và dĩ nhiên là sẽ tiết kiệm thời gian cho bạn. Ví dụ như, nơi làm việc tại nhà của bạn chứa rất nhiều dụng cụ. Bằng cách lưu trữ dụng cụ ở những nơi được thiết kế riêng, bạn có thể tiết kiệm được khá lớn thời gian và năng lượng để lấy chúng. Giá kệ nhiều tầng và giá để đồ có thể giảm thiểu mối nguy hiểm tai nạn và hỏa hoạn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Hãy quan sát nơi làm việc của bạn và tìm những nơi thích hợp để đặt giá kệ nhiều tầng và giá để đồ. Đây nên là vị trí mà người lao động có thể dễ dàng nhìn thấy và tiếp cận.
2. Sử dụng không gian một cách thông minh. Lựa chọn giá kệ nhiều tầng và giá để đồ có kích cỡ phù hợp với kích thước có sẵn của không gian.
3. Để tìm kiếm dễ dàng, bạn có thể đặt tên nhãn hoặc vẽ hình dạng của các mặt hàng, công cụ khác nhau ở cuối mỗi tủ để sản phẩm hoặc các hộp chứa để chỉ các sản phẩm được đặt ở đâu. Điều này sẽ tiết kiệm thời gian cho bạn.
4. Đặt các vật liệu nặng ở những kệ thấp và những vật liệu nhẹ ở những kệ cao hơn. Sử dụng

những chất liệu đủ tốt để giữ các vật nặng. Và một nơi lý tưởng để đặt kệ như vậy là áp thẳng kệ vào tường.

5. Để giữ những vật liệu nhỏ theo trật tự tốt, đặt chúng vào trong những hộp chứa thích hợp và đặt những hộp chứa đó trong những giá nhiều tầng. Và các hộp đó nên được dán nhãn.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Hãy tham gia vào tìm kiếm và tạo ra những không gian để đặt những giá kệ nhiều tầng thuận tiện. Người lao động tại gia đình có thể thiết kế những chiếc giá này để phù hợp với sự cần thiết của nơi làm việc. Một số người có kỹ năng về nghề mộc thì có khả năng làm ra những giá kệ nhiều tầng sử dụng nguyên vật liệu sẵn có tại nơi làm việc.

MỘT SỐ GỢI Ý

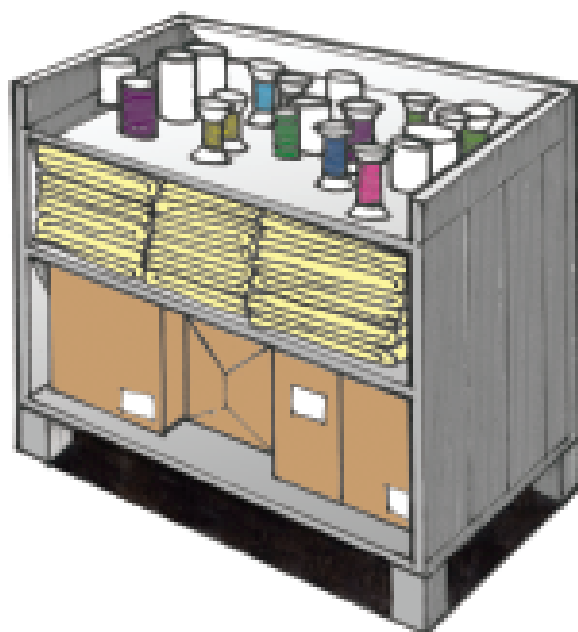
- Vị trí đặt các vật dụng nên nằm ở độ cao giữa cổ và vai.
- Để thuận tiện hơn, có thể gắn thêm những bánh xe ở giá để đồ hay giá kệ nhiều tầng chứa các dụng cụ dùng tay, rất thuận tiện cho những người làm việc ở những nơi khác nhau.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Giá kệ nhiều tầng và giá để đồ có thể giải quyết những vấn đề về không gian và tiết kiệm thời gian của bạn.



Hình 7: Giá kệ nhiều tầng dùng để chứa vật liệu, công cụ và sản phẩm.



Hình 8: Giá kệ nhiều tầng chứa các phụ kiện ngành may.



Hình 9: Sử dụng những thùng cat-tông được dán nhãn cho những vật liệu và sản phẩm ở những khu vực được thiết kế riêng cho chúng.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 4

Sử dụng giá kệ hoặc hộp để đồ được thiết kế theo nhu cầu cụ thể để giữ hoặc di chuyển nguyên vật liệu, bán thành phẩm và sản phẩm.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Những người lao động tại gia đình phải sử dụng nhiều loại công cụ và nguyên vật liệu và nhiều khi chúng khá nhỏ và dễ bị đánh mất. Ví dụ như người làm nghề may thì cần dùng chỉ, kim và khuy. Người chế biến gỗ cần đinh, ốc và cần rất nhiều dụng cụ tay như tua vít, búa. khay và hộp để đồ giúp bạn giữ và xử lý các công cụ, thiết bị và vật liệu nhỏ khác.

Với việc sử dụng khay và các hộp để đồ, người lao động tại gia đình có thể mang một số lượng lớn các vật dụng giống nhau cùng một lúc và giảm thiểu số lần di chuyển từ nơi làm việc đến kho dự trữ đồ. Những khay (ngăn kéo) và hộp chứa đồ này có thể để ở chỗ tiết kiệm được không gian, ở giá kệ nhiều tầng. Những cải thiện có chi phí thấp, thiết thực sẽ giúp công việc của bạn an toàn và hiệu quả cao hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIẾN

1. Chọn và sử dụng các khay và hộp chứa đồ có kích thước thích hợp. Bạn có thể dùng những vật liệu có sẵn xung quanh như giá kệ. Các chai lọ cũ, vỏ hộp cũng có thể đáp ứng mục đích của bạn.
2. Khay và hộp chứa đồ cần được thiết kế cẩn thận, phù hợp với mục đích của bạn. Đối với những vật liệu sử dụng thường xuyên tại nơi làm việc, nên dùng các khay và các hộp chứa có độ mở rộng một chút. Nếu mục đích chính là để giữ các vật nhỏ trong kho, bạn nên dùng những hộp chứa đồ có độ mở hẹp hơn.
3. Nên gắn thêm nhãn vào mỗi hộp chứa đồ để dễ dàng tìm kiếm.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

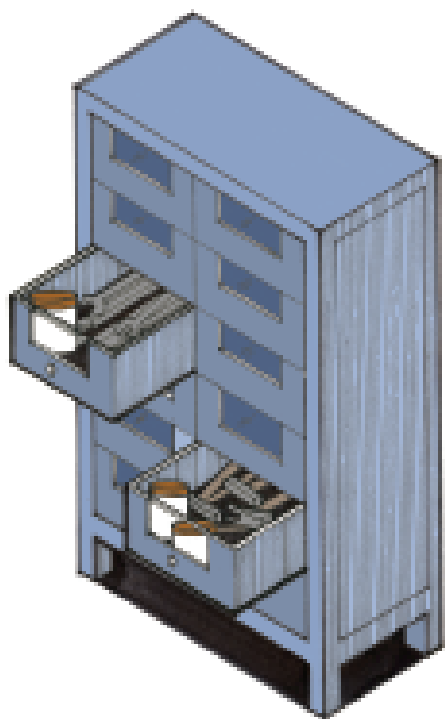
Bằng việc sử dụng khay đựng và hộp chứa đồ, bạn có thể tiết kiệm thời gian và không gian làm việc. Bàn bạc với đồng nghiệp của bạn xem những dụng cụ nhỏ nào cần những khay và hộp chứa đồ và cách tạo ra chúng. Gắn nhãn vào cả khay và hộp chứa đồ để tránh nhầm lẫn. Tìm nơi thuận tiện, dễ dàng tiếp cận để đặt giá kệ và hộp chứa đồ.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Sử dụng nhãn có màu sắc khác nhau để dễ dàng tìm kiếm.
- Khay có thể đặt ở tủ có ngăn kéo. Gắn thêm bánh xe để dễ dàng di chuyển. Người lao động có thể sử dụng thuận tiện hơn.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Khay và hộp chứa đồ với kích cỡ thích hợp có thể giúp người lao động sử dụng rất nhiều dụng cụ nhỏ một cách thuận tiện.



Hình 10: Tủ có ngăn kéo được thiết kế tốt và được đặt đúng vị trí để tiết kiệm chỗ trống giúp cất giữ dụng cụ và thiết bị



Hình 11: Các tủ đựng di động với những khay đựng đồ nhỏ dùng lưu trữ dụng cụ và vật liệu rất thuận tiện cho việc sử dụng.



Hình 12: Các khay đựng và hộp chứa đồ với nhãn mác rõ ràng được để trên các giá kệ nhiều tầng theo đúng trật tự.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 5

Có chỗ để tay cầm và nâng chắc chắn trên tất cả hộp chứa và túi để đồ.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Mang vác những vật nặng rất căng thẳng và thậm chí rất nguy hiểm. Bạn cần các hộp đựng đồ và bao gói để mang vác an toàn. Gắn thêm những tay cầm hoặc chỗ gá tay chắc chắn vào hộp đựng hoặc túi để đồ sẽ giúp bạn mang vác vật dễ dàng và an toàn hơn. Bạn sẽ hoàn toàn ngạc nhiên vì sự thay đổi nhỏ này có thể tạo ra những khác biệt lớn.

Gắn thêm tay cầm tốt hoặc quai xách sẽ rất tiện lợi mà bên cạnh đó, nó giúp bạn vừa có thể mang vác đồ vừa có thể quan sát được phía trước. Vác đồ ở phía trước làm cản tầm nhìn của bạn và có thể gây ra tai nạn. Một chỗ cầm tay tốt hoàn toàn cải thiện tư thế làm việc và giảm mệt mỏi.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Gắn thêm những tay cầm hoặc quai xách chắc chắn và an toàn cho hộp chứa hoặc bao gói bạn đang mang vác. Hãy kiểm tra chúng cẩn thận trước khi sử dụng.
2. Khi bạn mua mới hoặc mới bắt đầu sử dụng các hộp đựng, túi, bao bì, và giỏ: hãy tìm những đồ nào có gắn tay cầm hoặc quai xách tốt.
3. Xác định giới hạn trọng lượng vật mang vác. Hãy chia đôi gánh nặng sang cả hai cánh tay. Mang hai gói nặng 2,5kg ở mỗi tay sẽ tốt hơn là mang một gói 5kg.
4. Những vật nặng hơn nên cùng nhau khênh, vác. Huy động sự hợp tác nơi làm việc khi mang vác vật nặng.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Người lao động sản xuất những sản phẩm giống nhau có thể tìm hiểu và học việc sử dụng các dụng cụ chứa tốt có tay cầm hoặc quai xách thuận tiện. Gắn thêm những tay cầm hoặc quai xách có thể chỉ mất chi phí rất thấp, sử dụng những nguyên liệu sẵn có tại nơi làm việc như dây kim loại hoặc miếng thép để tạo ra chỗ cầm tốt. Khuyến khích đồng nghiệp của bạn trao đổi với nhau những ý tưởng tốt.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Đeo găng tay hoặc bọc chỗ cầm tay bằng những tấm vải mềm ở chỗ tay nắm để việc mang vác trở nên dễ dàng hơn.
- Giữ cổ tay ở vị trí tự nhiên và thoải mái khi sử dụng tay cầm. Nếu cần thiết hãy làm chỗ cầm tay rộng hơn.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Gắn thêm những tay cầm hay tay nắm để cho việc mang vác của bạn trở nên dễ dàng hơn.



Hình 13: Gắn chỗ cầm tay trên khay vật liệu giúp người lao động mang vác vật liệu an toàn và hiệu quả.



Hình 14: Mang những vật nặng bằng việc sử dụng thùng/hộp chứa được thiết kế phù hợp với vật phải mang vác với chỗ cầm tốt để mang đồ dễ dàng hơn.



Hình 15: Sử dụng giỏ với chỗ cầm tay hai bên chắc chắn, hai người nên cùng nhau mang vác nguyên vật liệu nặng.

Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình

Chương 2

An toàn máy

(Điểm kiểm định 6-10)



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 6

Lắp các che chắn thích hợp cho các bộ phận chuyển động nguy hiểm của máy móc và thiết bị truyền tải điện.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình sử dụng máy móc tại nơi làm việc chật hẹp của họ. Ví dụ như máy may cho công nghiệp may mặc, máy khoan tại xưởng cơ khí hay máy cắt trong xưởng chế biến gỗ. Thương tích có thể xảy ra do kim máy khâu, bánh răng, con lăn hoặc dây curoa. Bạn và các thành viên trong gia đình – thường là trẻ em có thể trở thành nạn nhân khi đi ngang qua máy.

Bạn có thể tăng độ an toàn đơn giản bằng cách tạo hoặc gắn những tấm bảo vệ đơn giản, làm bằng tay vào các bộ phận chuyển động của máy móc. Với những bộ phận bảo vệ này, bạn sẽ không phải lo lắng về sự nguy hiểm của máy móc và có thể tập trung vào công việc. Bạn sẽ thấy những cái thiện về năng suất lao động.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Quan sát quanh nơi làm việc tại nhà bạn và phát hiện ra những bộ phận nguy hiểm, chuyển động và thiết bị truyền tải điện trên máy của bạn cần có che chắn thích hợp.
2. Hãy che chắn và bao bọc những bộ phận nguy hiểm. Sử dụng những vật liệu có sẵn như gỗ hoặc những tấm kẽm để làm tấm che chắn. Và hãy chọn những vật liệu bền và cứng.
3. Đảm bảo rằng tấm che chắn máy sẽ không trở thành trở ngại cho công việc của bạn và sẽ không làm giảm năng suất
4. Thường xuyên kiểm tra tấm che chắn. Sửa chữa ngay khi chúng bị lung lay.
5. Thay thế tấm che chắn hiện có với những tấm che chắn có độ bền cứng hơn bất cứ khi nào bạn tìm thấy cách thức tốt hơn hoặc các vật liệu tốt hơn.

6. Bạn có thể cần phải xem sự hoạt động của máy phía sau tấm che chắn/bảo vệ. Nếu vậy, hãy dùng vật liệu trong suốt như nhựa hoặc lưới kim loại để làm tấm che chắn.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

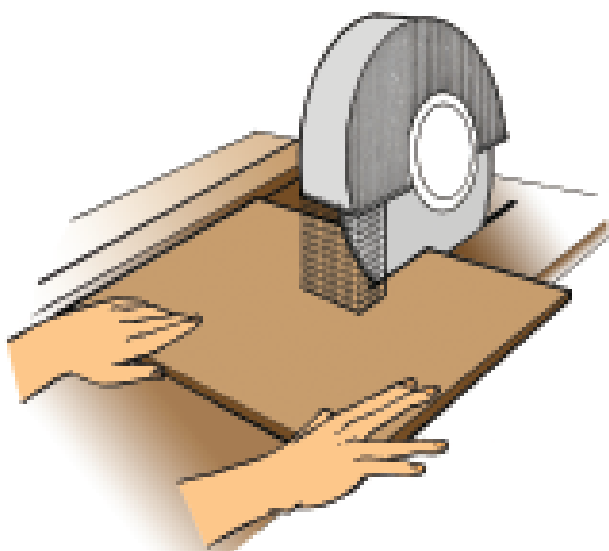
Đến thăm những người lao động làm việc tại gia đình khác và quan sát cách họ sử dụng máy móc để tăng tính an toàn và hiệu quả. Những tấm che chắn rất quan trọng đối với nơi làm việc chật hẹp để bảo vệ mọi người tránh khỏi những rủi ro gây ra do máy móc. Học những kinh nghiệm để thiết kế tấm che chắn hiệu quả bằng những vật liệu sẵn có tại địa phương.

MỘT SỐ GỢI Ý

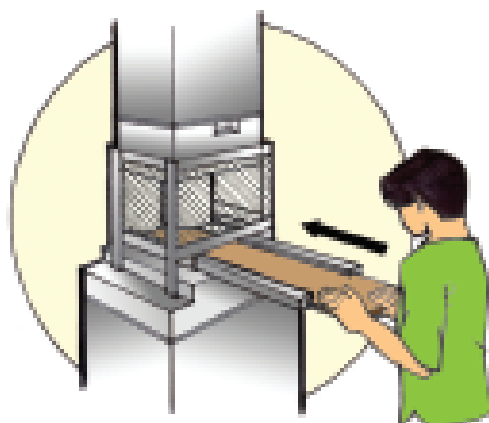
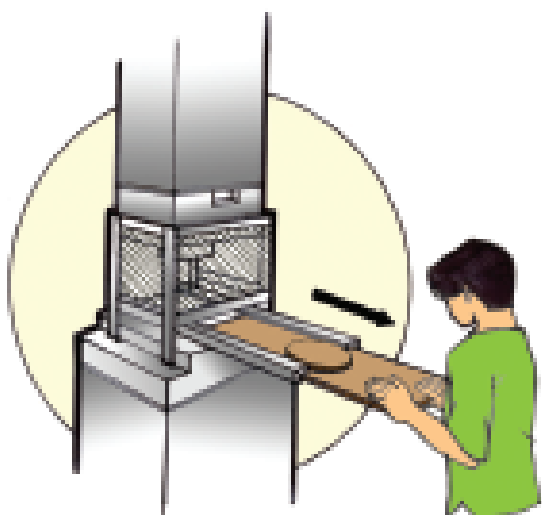
- Khi bạn mua 1 loại máy mới cho nơi làm việc riêng, hãy đảm bảo có đủ chỗ để đặt máy, tránh người lao động vô tình tiếp xúc với máy.
- Loại bỏ những vật không cần thiết ở bề mặt làm việc của máy.
- Khi gắn tấm bảo vệ vào máy, phải cố định chúng thật chặt với máy. Trước khi vận hành máy, cần kiểm tra bu lông và đai ốc gắn trên tấm bảo vệ.

ĐIỂM CẦN NHỚ

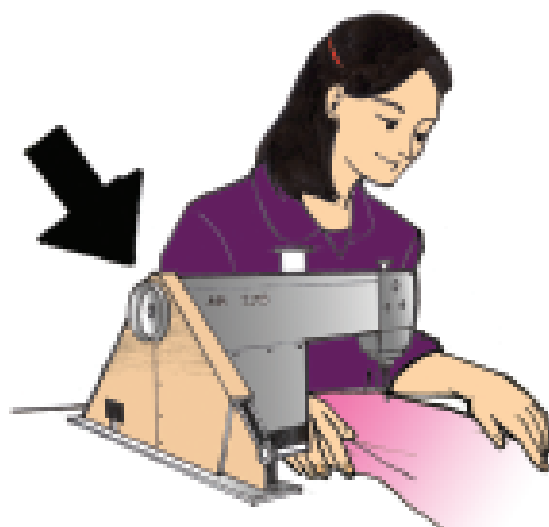
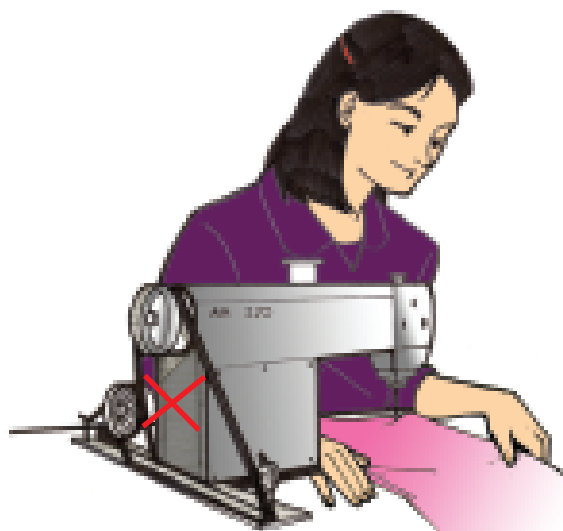
Gắn tấm chắn vào máy móc giúp bảo vệ người lao động và gia đình họ khỏi tai nạn



Hình 16: Gắn tấm chắn thích hợp đối với các bộ phận chuyển động nguy hiểm của máy như tiếp xúc với bánh răng, ổ trục xích.



Hình 17: Sử dụng các thiết bị an toàn để tránh bị thương.



Hình 18: Gắn tấm che chắn vào các bộ phận chuyển động của máy. Hãy thiết kế sao cho tấm che chắn này không gây ảnh hưởng đến công việc của bạn.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 7

Gắn nhãn để đọc và những dấu hiệu để hiểu để tránh nhầm lẫn.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình cần những nhãn, bảng hiệu chỉ dẫn rõ ràng trên máy hoặc trên các bảng điện. Nhãn không rõ ràng, khó hiểu sẽ dẫn đến việc bạn bị nhầm lẫn và có thể dẫn đến tai nạn nghiêm trọng. Hiệu quả làm việc của bạn sẽ giảm xuống.

Làm và gắn những nhãn và những bảng hiệu dễ đọc trên nút dừng khẩn cấp và các nơi cần thiết khác. Các nhãn và bảng hiệu nên được nhìn thấy rõ ràng, thậm chí đối với cả khách và người ngoài. Họ có thể tránh được nguy hiểm và thậm chí dừng máy móc trong trường hợp khẩn cấp. Nhãn nên được viết bằng ngôn ngữ địa phương.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Hãy quan sát xung quanh nơi làm việc tại nhà của bạn và nhận dạng những nơi và thiết bị cần được dán nhãn và chỉ dẫn. Cần ưu tiên cho những hướng dẫn sử dụng an toàn máy móc, điện hoặc hóa chất. Hỏi những người làm việc cùng bạn để có thêm ý tưởng.
2. Nút khẩn cấp hoặc những nút công tắc điện trên máy cần được hiển thị rõ ràng bằng việc sử dụng các màu sắc tươi sáng. Đặt các nút và bảng điện trong tầm dễ với của người sử dụng.
3. Tất cả các nhãn và các hướng dẫn cần được viết bằng ngôn ngữ địa phương để tất cả người lao động ở cùng một nơi làm việc có thể hiểu rõ ràng.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Cùng tham gia thiết kế bảng nhãn và chỉ dẫn rõ ràng để đảm bảo an toàn cho việc sử dụng điện và máy móc. Sử dụng những màu sắc và hình dạng khác nhau. Đảm bảo tất cả những người lao động hiểu được nội dung của nhãn và những chỉ dẫn. Trao đổi ý tưởng và kinh nghiệm với những người làm việc tại gia đình ở nơi khác.

MỘT SỐ GỢI Ý

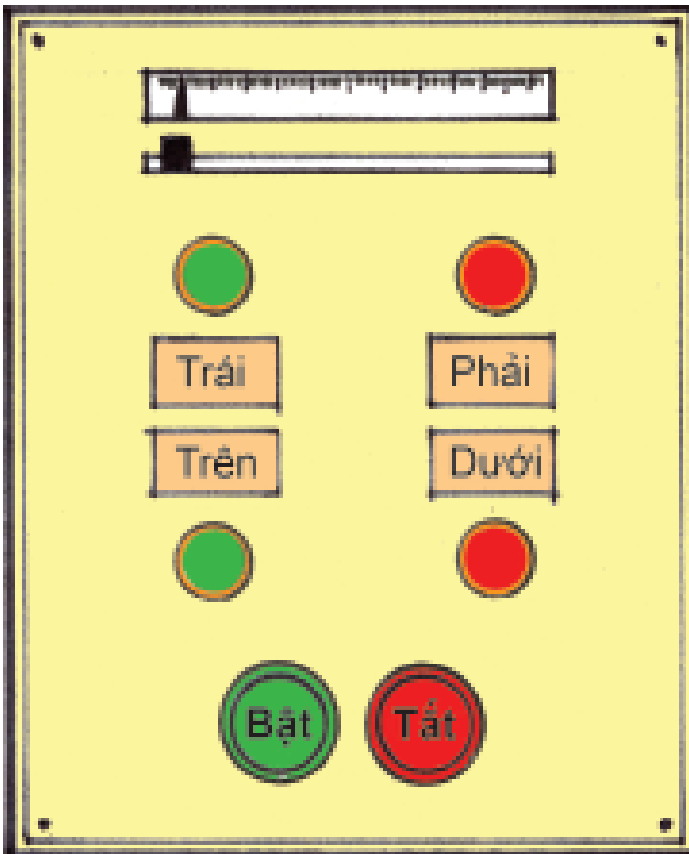
- Sử dụng những nhãn to và rõ ràng đối với nút điều khiển và công tắc.
- Thay thế những nhãn không rõ ràng hoặc những nhãn viết bằng tiếng nước ngoài bằng những nhãn rõ ràng, viết bằng tiếng địa phương.
- Khi sử dụng tranh ảnh, biểu tượng, ký hiệu cho chỉ dẫn, hãy chỉ cho người làm cùng bạn để đảm bảo rằng họ hiểu rõ những ý nghĩa đó.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Sử dụng nhãn và ký hiệu rõ ràng sẽ giúp cho công việc dễ dàng, an toàn và có năng suất hơn.



Hình 19: Hướng dẫn sử dụng máy được viết rõ ràng và gắn kèm những nhãn dễ hiểu.



Hình 20: Một bảng điện tử với nút điều khiển, công tắc điện có thể nhìn thấy rõ ràng. Tất cả các chỉ dẫn nên viết bằng ngôn ngữ địa phương của người lao động. Nút dừng khẩn cấp nên to và trông nổi bật.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 8

Hãy đảm bảo rằng máy móc của bạn được bảo trì tốt và không có bộ phận nào bị hỏng hay không ổn định.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Tất cả các máy móc đều đòi hỏi được duy trì bảo dưỡng thường xuyên để có năng suất cao và an toàn. Người lao động tại gia đình tiêu nhiều tiền để mua máy móc và mong muốn chúng sẽ hoạt động thật tốt và bền. Nếu một bộ phận nào đó của máy bị hỏng hoặc lỏng lẻo thì nên sửa chữa ngay lập tức. Thậm chí nếu máy của bạn dường như không có vấn đề gì nhưng thông qua việc kiểm tra thường xuyên và bảo trì, bạn có thể tiếp tục có được năng suất cao và an toàn.

Những người lao động tại gia đình cần phải chú ý đến sự an toàn khi sửa chữa và bảo trì máy của họ. Nhiều vụ tai nạn đã xảy ra trong thời gian bảo trì máy. Đơn giản chỉ là việc máy khởi động đột ngột khi có ai đang sửa máy cũng có thể gây ra tai nạn nghiêm trọng. Ngoài việc ngắt công tắc, ngắt kết nối điện, nên đặt một chỉ dẫn rõ ràng: "NGUY HIỂM, KHÔNG VẬN HÀNH MÁY" và thông báo cho tất cả mọi người.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Mua chiếc máy an toàn. Đây là một cách tốt để sử dụng số tiền quý giá của bạn. Đừng đưa ra quyết định chỉ vì giá cả thấp hơn. Trong cửa hàng bán máy hãy cẩn thận kiểm tra bộ phận bảo vệ, dây điện, và các bộ phận tiếp nhiên liệu.
2. Bảo trì máy đều đặn. Tham vấn những người có kinh nghiệm và giữ hồ sơ bảo trì máy.
3. Những người có kinh nghiệm nên thực hiện việc bảo trì máy.
4. Trong khi bảo trì máy, treo tấm biển lớn với dòng chữ "NGUY HIỂM, KHÔNG VẬN HÀNH MÁY". Cẩn tắt máy và cắt điện vào máy.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Điều quan trọng là bạn phải biết và hỏi ý kiến những người có kinh nghiệm và có trình độ về an toàn máy móc và điện. Hãy hỏi để họ tư vấn thêm về chương trình bảo trì máy và học những kinh nghiệm từ họ. Nếu bạn là người có kinh nghiệm, hãy giúp đỡ những người lao động khác để duy trì máy móc được an toàn và có năng suất cao.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Tìm những lời khuyên về sử dụng máy an toàn tại cửa hàng bán máy – nơi bạn mua chúng. Bạn nên trang bị những kiến thức cơ bản về việc sử dụng máy an toàn.
- Thu nhận và đọc những chỉ dẫn được viết bằng ngôn ngữ địa phương để đảm bảo, bảo trì an toàn. Đặt cuốn sổ tay gần máy để tất cả mọi người có thể tham khảo nhanh chóng.
- Chuẩn bị sổ tay ghi chép các công việc bảo dưỡng và để nó gần máy cho mọi người tham khảo. Ghi lại những ngày và mục bảo dưỡng mà bạn đã thực hiện.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Cần thường xuyên kiểm tra máy móc để đảm bảo an toàn và năng suất cao.



Hình 21: Thường xuyên kiểm tra, bảo trì để giữ cho máy của bạn hoạt động hiệu quả và an toàn



Hình 22: Trong khi duy trì, sửa chữa máy, phải tắt máy và ngắt nguồn điện vào máy. Và treo biển “NGUY HIỂM, KHÔNG ĐƯỢC VẬN HÀNH MÁY”



Hình 23: Các bộ phận máy, công cụ, trang thiết bị cần được kiểm tra và sửa chữa bởi những người có kinh nghiệm.



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 9

Đặt nút báo hiệu khẩn cấp dễ nhìn thấy và dễ dàng tiếp cận.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình cần phải biết cách tắt máy trong tình trạng khẩn cấp. Nút khẩn cấp dễ nhìn thấy và người lao động dễ dàng tiếp cận là yêu cầu đầu tiên. Sử dụng màu sắc nổi bật và những biểu tượng cho nút khẩn cấp. Mọi người tại nơi làm việc sẽ biết ngay nút khẩn cấp ở đâu.

Hãy giữ cho đường dẫn đến nút khẩn cấp thoáng đãng, tiếp cận dễ dàng và nhanh chóng nhất. Đừng để những vật liệu khác gần nút khẩn cấp. Đây là điều đặc biệt quan trọng tại nơi làm việc có không gian hạn chế.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Đặt nút khẩn cấp hoặc nút ngắt điện của máy ở chỗ người điều khiển dễ dàng với tới.
2. Đặt nút khẩn cấp và nút ngắt điện dễ dàng nhìn thấy và nổi bật, dễ dàng phân biệt với các nút điều khiển khác.
3. Nút khẩn cấp hoặc nút ngắt điện có thể đặt cùng chỗ với những nút điều khiển khác. Nếu vậy, hãy để nút khẩn cấp nổi bật hơn, dễ dàng nhìn thấy bằng màu đỏ, hình dáng đặc biệt hoặc to hơn.
4. Loại bỏ những vật liệu khác ra khỏi khu vực khẩn cấp để dễ dàng xử lý.
5. Viết hướng dẫn sử dụng các nút khẩn cấp bằng ngôn ngữ địa phương.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

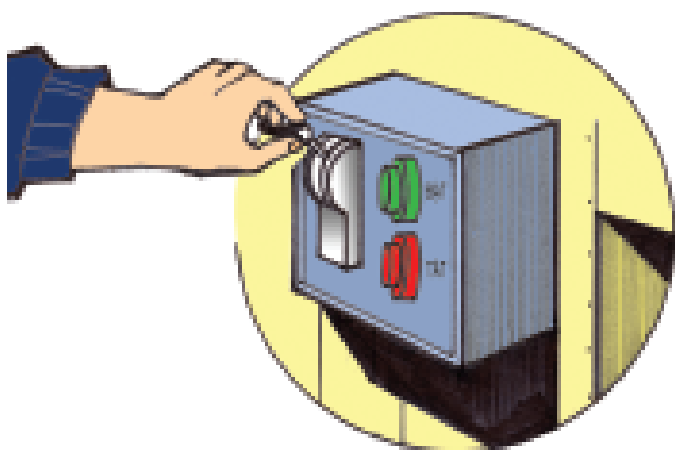
Những người lao động làm việc ở cùng một nơi có thể giúp nhau làm những nút khẩn cấp dễ nhìn và rõ ràng. Chuẩn bị những chỉ dẫn bằng ngôn ngữ địa phương. Huấn luyện tất cả người lao động của bạn để có thể sử dụng nút khẩn cấp một cách dễ dàng và dùng máy ngay lập tức.

MỘT SỐ GỢI Ý

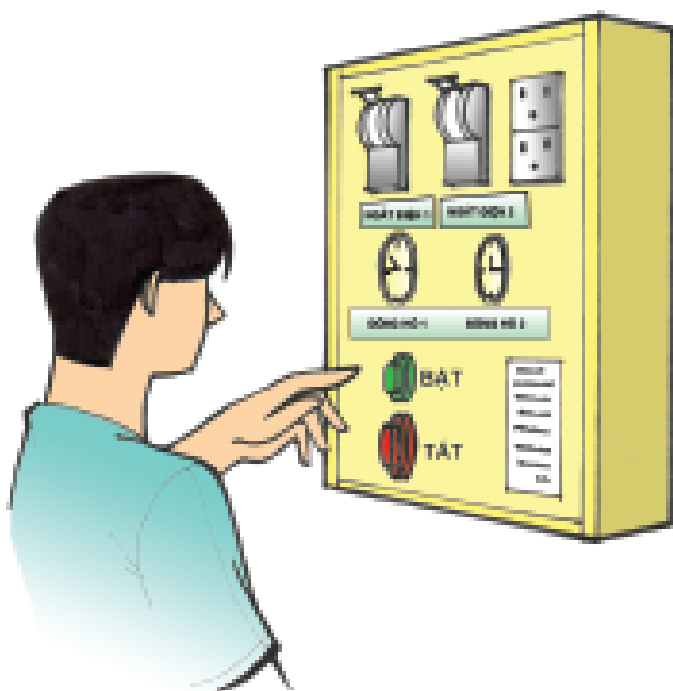
- Việc chỉ dẫn các nút điện và điều khiển nên tuân theo lối thông dụng và đừng làm người lao động bị rối. Ví dụ như nút bật là đẩy lên và nút tắt là ấn xuống. Những nút điện và điều khiển gây nhầm lẫn cần phải được điều chỉnh ngay.
- Thảo luận và chuẩn bị một kế hoạch xử lý trong trường hợp khẩn cấp để cấp cứu nạn nhân ngay sau khi ngừng máy.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Nút khẩn cấp cần phải rõ ràng và dễ thấy, dễ với. Chúng sẽ đảm bảo an toàn cho bạn, gia đình và những người bạn của bạn.



Hình 24: Đặt nút khẩn cấp hoặc nút ngắt điện trong tầm với của người sử dụng. Phân biệt chúng với những nút khác.



Hình 25: Bảng điện cần có những nút điều khiển và công tắc dễ nhìn thấy, tất cả phải được đánh dấu rõ ràng.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 10

Đảm bảo các hệ thống kết nối điện an toàn để cung cấp điện cho máy móc và ánh sáng.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

An toàn điện rất quan trọng cho người lao động tại gia đình. Nơi làm việc tại nhà sử dụng và chứa rất nhiều thứ bắt lửa trong không gian hẹp. Một mạch điện bị chập có thể nhanh chóng gây ra hỏa hoạn lớn. Việc sử dụng điện an toàn là yêu cầu để bảo vệ bạn, gia đình và người thân.

Người lao động nên có những kiến thức cơ bản về việc đảm bảo an toàn khi sử dụng điện. Tất cả những dây dẫn điện cần được bảo vệ tốt và có lớp bọc bên ngoài. Hãy chú ý nhiều đến những chỗ giao nhau giữa dây điện và máy móc. Những mối nối thường thường gây ra sự rò rỉ điện. Dây điện không nên đặt trên sàn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Hãy nhìn xem hệ thống điện trong nhà bạn đang được sử dụng như thế nào. Quan sát tất cả các dây điện và đảm bảo rằng tất cả đã được bao bọc cẩn thận.
2. Nếu một số phần của dây điện hay mối nối đã cũ hoặc không được bao bọc thì hãy bọc chúng bằng một loại băng keo cách điện. Đừng để bất kỳ chỗ nối điện nào bị hở và để không ai có thể chạm vào chúng.
3. Thường xuyên làm sạch các dây điện, đặc biệt là các mối nối. Hãy lau sạch bụi vì chúng có thể gây ra những tai nạn hỏa hoạn.
4. Đừng để bất cứ dây điện hay mối nối nào bị ướt.
5. Bất kỳ sự hư hại hay bị hở của chỗ nối cần phải thay thế ngay bằng một cái mới, an toàn.

6. Hãy chắc chắn rằng các đường dây được nối đất đã cách điện và lắp đúng cầu chì. Đảm bảo rằng chúng không bị quá tải.
7. Bảo đảm tắt cả các mạch và dây bằng thiết bị tự ngắt mạch (atômát) cầu chì. Các công tắc điện chính và hộp cầu dao nên được đánh dấu rõ ràng.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

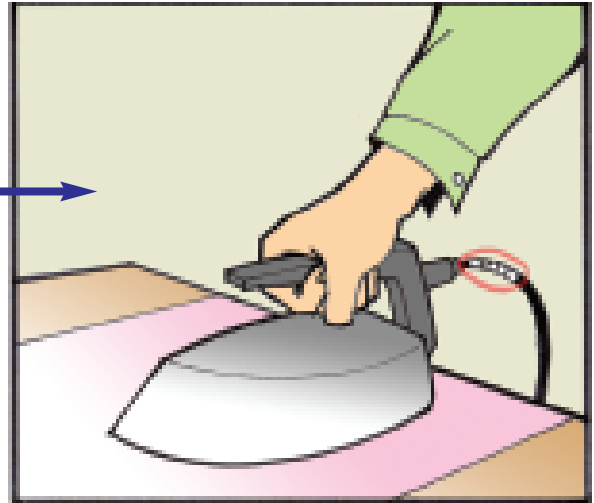
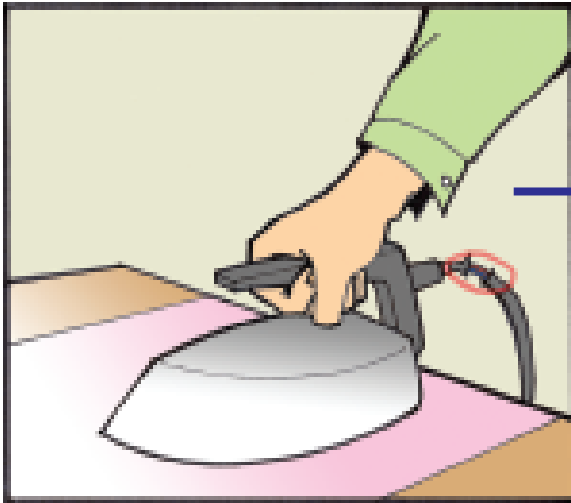
Học những kiến thức cơ bản về sử dụng điện an toàn từ kinh nghiệm của những người khác. Luôn có những người có kinh nghiệm tốt về sử dụng điện an toàn ở cạnh. Hãy yêu cầu họ đến nơi làm việc của bạn để có những lời khuyên thực tế nhất về sử dụng điện an toàn. Chia sẻ những kinh nghiệm với những người lao động khác.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Khi sửa chữa đường dây điện và chỗ nối, hãy ngắt nguồn điện để đảm bảo an toàn cho người sửa chữa.
- Sử dụng những phích cắm điện hoặc các loại dây điện có chất lượng cao. Sử dụng loại giá rẻ có thể gây ra chập điện dẫn đến tai nạn và máy bị hỏng.
- Tránh đặt dây điện trên sàn nhà. Chúng sẽ gây ra tai nạn khi bị vấp ngã. Thay vào đó, hãy cố định các dây lên tường.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Người lao động cần phải có kiến thức cơ bản về sử dụng điện an toàn.



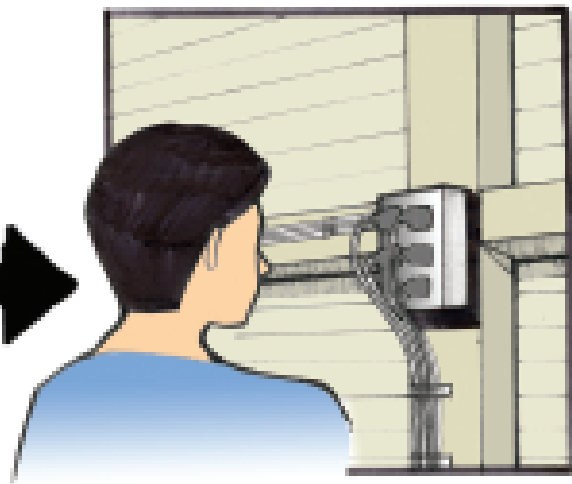
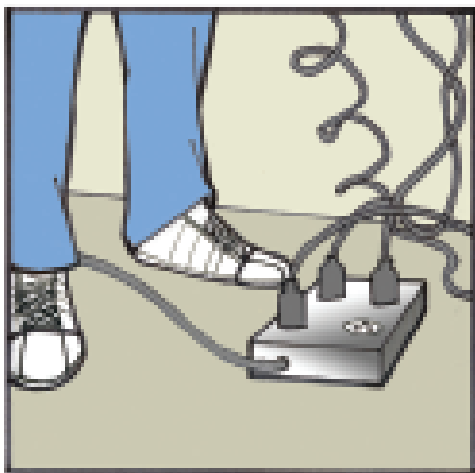
Hình 26: Hãy kiểm tra tất cả chỗ nối, cố định chúng bằng keo cách điện. Đừng để lại bất cứ chỗ nối nào mà không được bọc bảo vệ. Chắc chắn rằng không ai có thể chạm vào chúng.



Hình 27: Bảng điện và dây điện cần phải được bọc cẩn thận.



Hình 28: Tất cả thiết bị điện cần phải nối đất đúng kỹ thuật. Cần sử dụng một dây nối đất độc lập để nối từ máy với cực tiếp đất.



Hình 29: Đảm bảo hệ thống dây điện kết nối cung cấp điện cho thiết bị và đèn chiếu sáng được an toàn.

Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình

Chương 3

Thiết kế nơi làm việc

(Điểm kiểm định 11-14)



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 11

Điều chỉnh độ cao làm việc cho mỗi lao động ở tầm khuỷu tay hoặc hơi thấp hơn tầm khuỷu tay.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Tầm cao làm việc thích hợp rất quan trọng cho công việc của người lao động tại gia đình. Tầm cao làm việc có liên quan trực tiếp đến sức khỏe và năng suất của bạn. Nếu như tầm làm việc quá cao, tay và vai bạn phải nâng cao và bạn phải chịu sự căng cơ. Khi tầm làm việc quá thấp, bạn sẽ phải còng lưng xuống thì bạn sẽ phải căng cơ khi cúi thấp. Sự căng cơ này sẽ dần dần dẫn đến cơ bị căng cứng và đau. Và cuối cùng sẽ làm cho bạn khó làm việc.

Điều chỉnh chiều cao làm việc cho mỗi người lao động ở tầm khuỷu tay hoặc thấp hơn tầm khuỷu tay sẽ giảm tối thiểu sự căng kéo của cơ ở tay, vai và lưng. Nguyên tắc này sẽ áp dụng cho cả tư thế đứng và ngồi. Cải thiện chiều cao làm việc sẽ giúp công việc của bạn thoải mái hơn và năng suất cao hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Hãy nhìn quanh xưởng của bạn và cả những chỗ ngồi. Nếu chúng quá cao hoặc quá thấp thì hãy điều chỉnh phù hợp với chiều cao ở tầm khuỷu tay của bạn.
2. Nếu bạn không thể thay đổi chiều cao tại xưởng và chỗ ngồi hãy sử dụng những bục kê chân cho những người lao động có thân hình thấp và thiết bị nâng giữ vật liệu cho những người lao động cao lớn.
3. Khi bạn cần sử dụng lực lớn như để cắt sản phẩm, sửa chữa dụng cụ thì hãy điều chỉnh chiều cao làm việc thấp hơn tầm khuỷu tay.
4. Khi bạn mới mua hoặc làm bàn ghế mới thì hãy chọn những chiếc phù hợp vừa với tầm khuỷu tay của người lao động.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Nhiều người lao động có thể sắp xếp nơi làm việc của mình. Tại nơi làm việc của bạn hoặc trong cộng đồng nơi bạn ở sẽ có người có thể đóng bàn ghế. Hãy yêu cầu những người đó tuân theo nguyên tắc chiều cao ở tầm khuỷu tay. Những chiếc bàn và ghế này có thể được tạo ra với giá rất rẻ. Bạn có thể sử dụng những vật liệu gỗ hoặc thép không sử dụng nữa tại nơi làm việc của bạn.

MỘT SỐ GỢI Ý

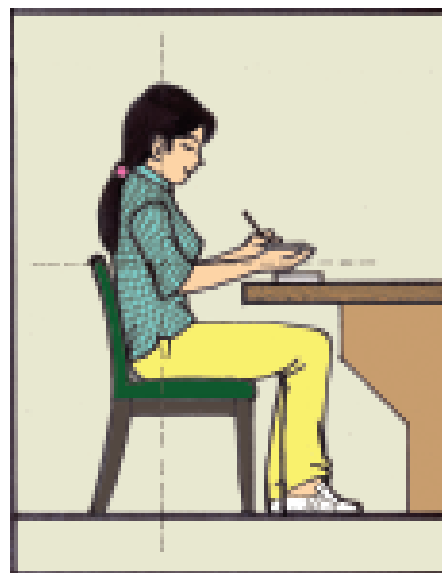
- Đảm bảo tất cả ghế ngồi có chỗ dựa lưng chắc chắn. Nếu không có thì hãy gắn chúng vào.
- Cung cấp ghế cá nhân cho từng người chứ không chỉ cung cấp một ghế băng dài cho nhiều người.
- Đối với người lao động làm việc ở tư thế đứng, hãy cung cấp ghế đứng để người lao động thay đổi tư thế ngồi và và đứng. Đừng làm việc lâu ở cùng một tư thế.
- Một vài xưởng sản xuất sẽ có một số người lao động có vóc dáng khác nhau. Hãy thiết kế những vị trí làm việc có độ cao có thể điều chỉnh bằng những bộ phận điều chỉnh đơn giản.

ĐIỂM CẦN NHỚ

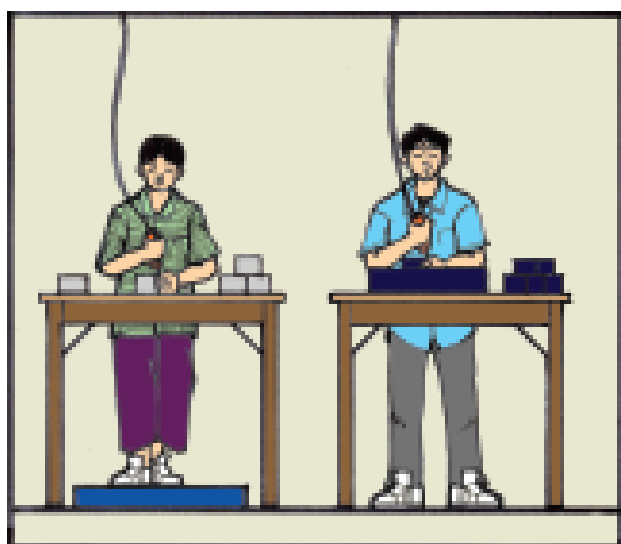
Điều chỉnh chiều cao làm việc ở tầm khuỷu tay sẽ giảm căng cơ và tăng hiệu quả làm việc.



Hình 30: Chiều cao làm việc ở tầm khuỷu tay hoặc thấp hơn tầm khuỷu tay một chút sẽ giảm tối thiểu việc căng cơ.



Hình 31: Cung cấp ghế cho người lao động ngồi làm việc có chiều cao phù hợp và chỗ dựa lưng chắc chắn và bàn chân đặt thoải mái trên sàn nhà.



Hình 32: Sử dụng một bậc đứng cho người lao động có tầm vóc vừa và nhỏ, và bộ phận giữ đồ vật cho người lao động có thân hình cao để điều chỉnh chiều cao công việc của họ đến tầm khuỷu tay.



Hình 33: Cung cấp một ghế đứng hoặc ghế đầu gần nơi làm việc của bạn. Đôi khi cần phải thay đổi tư thế làm việc từ đứng sang ngồi, hoặc từ tư thế ngồi sang tư thế đứng.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 12

Đặt các dụng cụ, thiết bị điều khiển và các vật liệu sử dụng thường xuyên để vào vị trí mà người lao động có thể tiếp cận dễ dàng.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động làm việc tại gia đình sử dụng rất nhiều công cụ, thiết bị điều khiển và vật liệu. Rất nhiều trong số chúng nhỏ và rất dễ bị mất. Năng suất của bạn sẽ tăng lên nếu giữ được các vật liệu, thiết bị điều khiển và dụng cụ này theo trật tự nhất định và dễ dàng sử dụng.

Những vật liệu được sử dụng thường xuyên nên để ở những nơi người lao động dễ dàng tiếp cận. Sử dụng những hộp chứa, giá hoặc móc treo để giữ chúng trong tầm với và theo một trật tự nhất định. Bằng cách đó bạn sẽ giảm thiểu những chuyển động không cần thiết như cúi tay hoặc cúi lưng để lấy các vật liệu này. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy thời gian và năng lượng mà mình đã tiết kiệm được.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Chọn những vật liệu và dụng cụ thường xuyên sử dụng nhất và để trong tầm với của bạn.
2. Loại bỏ những vật liệu không cần thiết tại nơi làm việc của bạn để tiết kiệm không gian. Đặt những dụng cụ và vật liệu đã được lựa chọn và thường xuyên sử dụng trong tầm với của bạn.
3. Sử dụng hộp hoặc thùng chứa giữ những vật nhỏ trong tầm với. Hãy gắn nhãn cho những hộp chứa đó.
4. Các dụng cụ như búa, kéo và dao nên treo ở một bên của bàn.
5. Sử dụng những cạnh bàn để giữ tạm thời những dụng cụ, sản phẩm chưa làm xong hoặc dụng cụ cầm tay.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

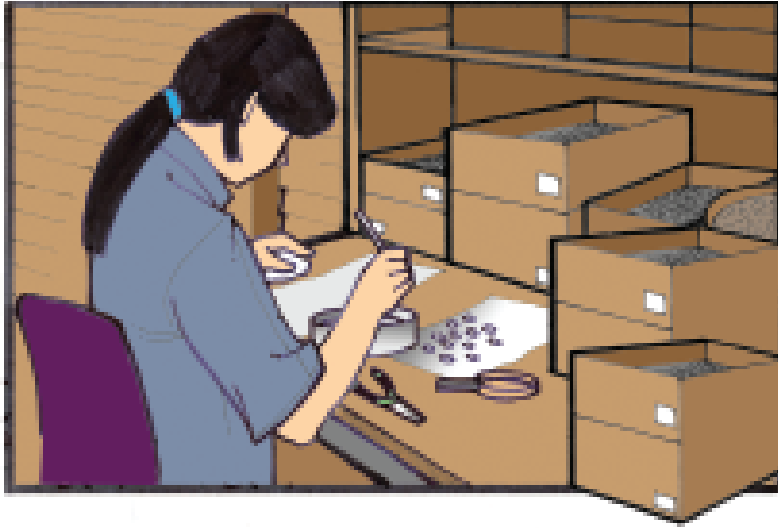
Người lao động có năng suất cao là người biết sử dụng không gian hạn chế của mình một cách hiệu quả nhất. Họ sẽ làm tăng hiệu quả nơi làm việc của mình bằng cách loại bỏ những vật liệu không cần thiết và tạo ra không gian để chứa những vật liệu thường xuyên sử dụng một cách có thứ tự. Bạn có thể thăm những người lao động có năng suất cao và học hỏi những giải pháp thực tế để sử dụng không gian làm việc hiệu quả nhất.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Các giá để đồ đặt cạnh chỗ làm việc giúp bạn chứa các vật liệu ít sử dụng hơn nhưng vẫn thường cần tới trong tầm dễ với. Các ngăn kéo cũng có thể sử dụng với mục đích như vậy.
- Khi giữ những vật sắc nhọn và những vật liệu dễ dàng tìm kiếm hãy đặt đầu nhọn quay xuống hoặc bọc đầu nhọn để tránh gây thương tích.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Đặt các vật liệu thường xuyên sử dụng trong tầm dễ với sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian và tăng năng suất lao động.



Hình 34: Sử dụng các đồ chứa đựng vật liệu thuận tiện để chứa các vật liệu thường xuyên sử dụng trong tầm dễ với và có thứ tự.

Hình 35: Sử dụng một bàn bên cạnh gần nơi làm việc để tạm thời đặt vật liệu.



Hình 36: Đặt các dụng cụ, thiết bị điều khiển và vật liệu thường xuyên sử dụng trong tầm dễ với. Đặt điểm sắc nhọn của dụng cụ xuống dưới, hoặc bọc chúng lại.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 13

Sử dụng đồ gá lắp, kẹp, mỏ cặp hoặc những vật cố định khác để giữ các vật trong khi làm việc.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Đồ gá lắp, kẹp cố định hoặc những vật cố định khác sẽ giúp công việc của người lao động dễ dàng và an toàn hơn. Ví dụ người thợ may luôn phải làm việc với các tấm vải lớn. Các thiết bị cố định giúp người lao động giữ vải chắc chắn để cắt được chính xác. Người lao động làm việc tại gia đình sản xuất đồ nội thất hoặc sản phẩm gỗ cần phải sử dụng vật liệu gỗ nặng. Vật cố định đảm bảo giúp người lao động có thể sử dụng hai tay một cách tự do để cắt hoặc xử lý vật liệu gỗ.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang cắt vật liệu bằng tay phải, trong khi giữ thiết bị đó với bàn tay trái. Bàn tay của bạn có thể bị thương do thao tác cắt. Nếu không bị thương thì có thể gây thiệt hại sản phẩm và lãng phí thời gian của bạn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Tìm trong công việc của bạn những công đoạn cần có các bộ phận để cố định. Ví dụ, công đoạn cắt cần đồ gá lắp hoặc kẹp để giữ các mặt hàng. Cố định là cần thiết khi sửa chữa các dụng cụ và máy móc.
2. Thiết kế và sử dụng các đồ gá, lắp, kẹp, móc thuận tiện để hỗ trợ cho công việc của bạn.
3. Lắp các khuôn hoặc kẹp chặt trên bề mặt làm việc và điều chỉnh chiều cao thực tế công việc đang thực hiện ở tầm khuỷu tay hoặc hơi thấp hơn tầm khuỷu tay.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

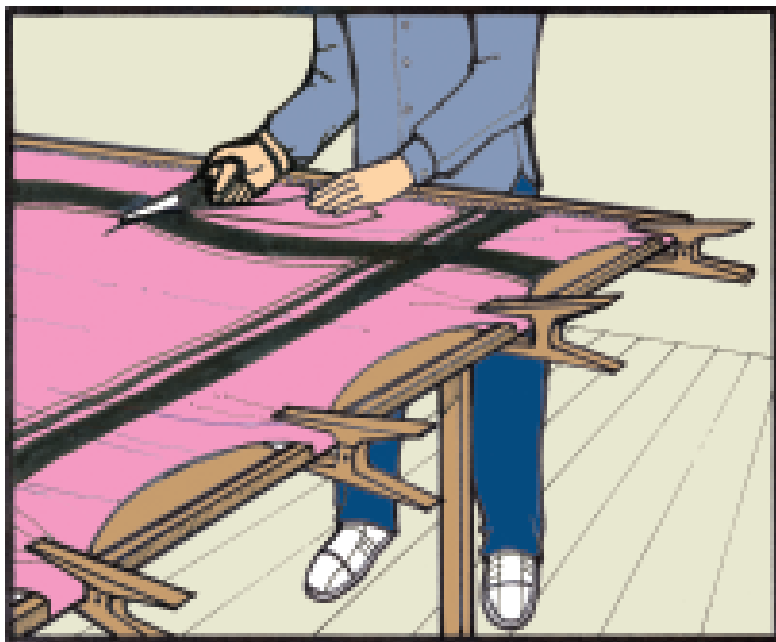
Đồ cố định và kẹp có thể được làm tại địa phương hoặc mua với mức giá hợp lý. Tham khảo ý kiến của bạn bè người có kinh nghiệm để lắp các thiết bị cố định. Một số người lao động làm việc tại gia đình không thể sử dụng đồ cố định, và nói rằng phải mất nhiều thời gian hơn để cố định vật liệu. Cần tập thói quen sử dụng đồ cố định. Người lao động làm việc tại gia đình qua cách sử dụng đồ cố định hiểu được những tác động tích cực của việc sản xuất ra sản phẩm có chất lượng và đảm bảo an toàn.

MỘT SỐ GỢI Ý

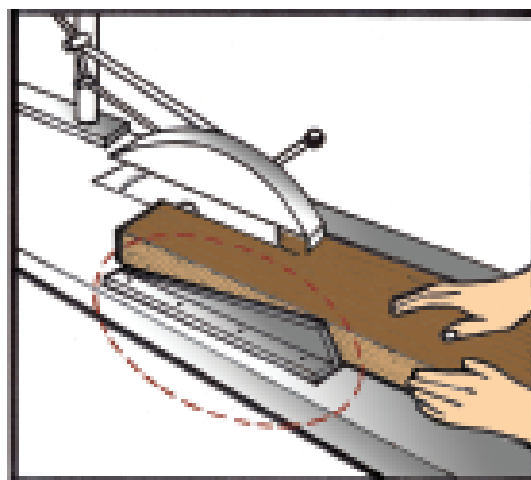
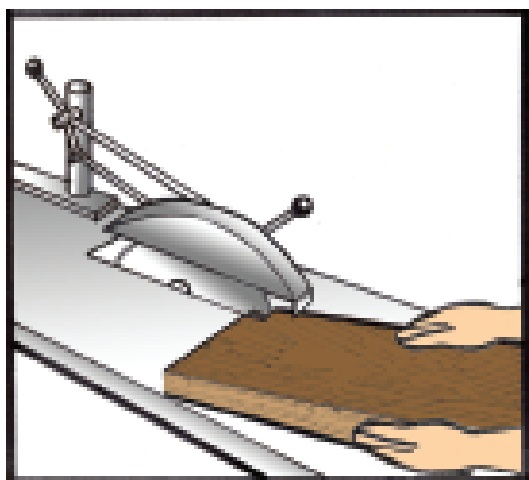
- Kiểm tra xem các đồ cố định có đủ chắc chắn để giữ vật liệu an toàn. Điều này rất quan trọng cho sự an toàn của bạn. Kẹp những cạnh sắc của bàn kẹp để tránh làm đứt da của bạn.
- Thường xuyên duy trì và sửa chữa thiết bị cố định để sử dụng an toàn và hiệu quả.
- Chuẩn bị một nơi làm việc tốt khi sử dụng các thiết bị cố định an toàn. Chỗ làm việc này không được lung lay mà phải được cố định chắc chắn, cần đủ rộng bởi vì bạn có thể phải làm việc với vật liệu là gỗ dài hoặc miếng vải lớn.

ĐIỂM CẦN NHỚ

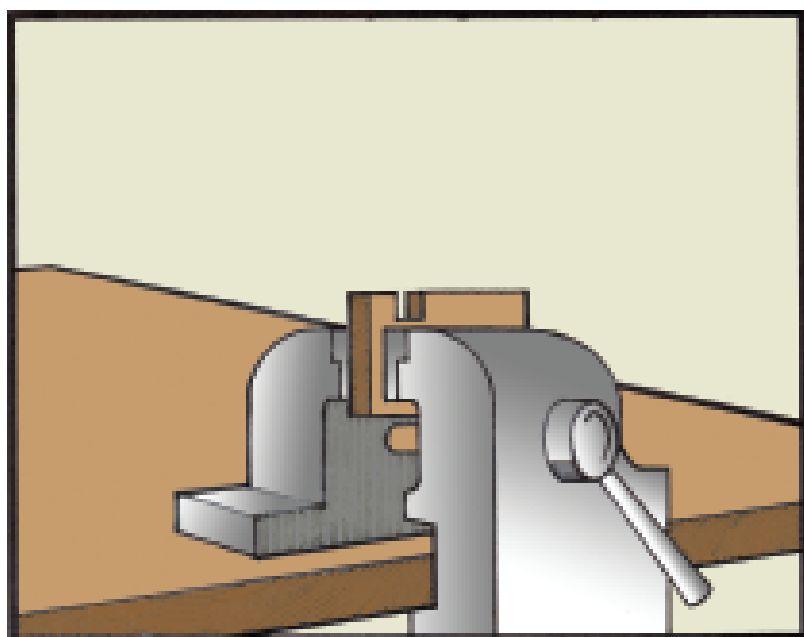
Các thiết bị cố định làm cho công việc của bạn dễ dàng hơn và an toàn hơn. Bạn có thể sản xuất các sản phẩm chính xác và chất lượng.



Hình 37: Các thiết bị cố định đơn giản làm cho công việc của bạn dễ dàng hơn và an toàn hơn.



Hình 38: Các thiết bị cố định giữ các vật liệu và đồ vật chắc chắn.



Hình 39: Khi sử dụng đồ gá lắp, gắn chúng chặt trên bề mặt làm việc. Điều chỉnh chiều cao công việc thực tế ở tầm khuỷu tay hoặc hơi thấp hơn tầm khuỷu tay

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 14

Cung cấp một nơi tiện lợi để cất mỗi dụng cụ.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động làm việc tại gia đình sử dụng nhiều dụng cụ lao động và cần phải giữ chúng theo một trật tự nhất định. Điều này rất quan trọng bởi hầu hết các nơi làm việc của họ rất hẹp và họ phải biết sử dụng không gian hạn chế một cách hiệu quả nhất. Nhiều dụng cụ rải rác xung quanh, làm việc trong xưởng hay trên sàn nhà sẽ làm cho công việc của bạn không an toàn và khó khăn. Các dụng cụ của bạn có thể dễ dàng bị hư hỏng. Thời gian và nỗ lực để tìm kiếm các dụng cụ bị mất sẽ rất lớn.

Nhiều người lao động thông minh làm việc tại gia đình đã tạo một nơi để chứa dụng cụ và để lại ở nơi cố định dành riêng cho dụng cụ sau khi sử dụng chúng. Người lao động có thể dễ dàng biết liệu tất cả các dụng cụ đã cất ở “nhà của chúng” hay chưa. Điều này tạo cho nơi làm việc an toàn và hiệu quả hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Thu thập tất cả các dụng cụ rải rác xung quanh. Phân loại chúng theo mục đích sử dụng.
2. Xây dựng “nhà ở” cho những dụng cụ này. Tạo ra một tủ có ngăn kéo thuận tiện hoặc móc bằng cách sử dụng những miếng gỗ hoặc vật liệu có sẵn khác. Hãy treo: kéo, dao và các dụng cụ khác một cách an toàn và hiệu quả.
3. Vẽ hình dạng của các dụng cụ khác nhau trên bảng dụng cụ để chỉ chỗ để của mỗi dụng cụ, hoặc bạn có thể gắn nhãn có tên của dụng cụ. Trong nháy mắt, tất cả mọi người sẽ tìm thấy nơi dụng cụ đã được đặt.
4. Sẽ là một ý tưởng tốt để gắn thêm các bánh xe ở hộp để dụng cụ của bạn. Bạn có thể mang một bộ dụng cụ dễ dàng đến nơi bạn cần phải sử dụng chúng. Và có thể trả lại vị trí ban đầu sau khi sử dụng.

5. Đối với các dụng cụ hoặc vật liệu nhỏ, hãy đặt chúng trong các thùng đặc biệt hoặc các khay sau đó đặt các thùng và khay vào tủ dụng cụ.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

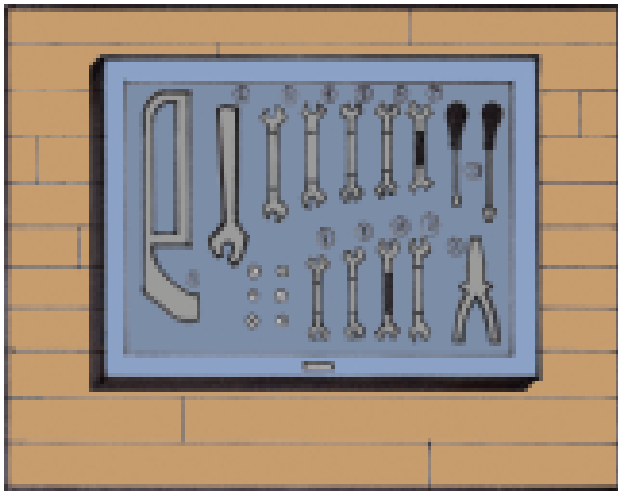
Một số người lao động có thể sử dụng chung các dụng cụ. Nên thiết kế một nơi để các dụng cụ dùng chung này để thuận tiện cho tất cả mọi người. Như thường lệ, bạn có thể bắt đầu với những hành động đơn giản và dễ dàng, cải thiện bước từng một.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Hãy cẩn thận với các điểm sắc nhọn của dụng cụ. Quay những đầu nhọn xuống và có vỏ bảo vệ an toàn trên các cạnh sắc của các dụng cụ như dao hoặc kéo.
- Nơi để các dụng cụ (tủ và móc treo, vv...) phải được đặt gần nơi làm việc, và trong tầm dễ với của người lao động.
- Thường xuyên kiểm tra và duy trì “nhà” của các dụng cụ. “Nhà” cần phải được cố định chắc chắn để đảm bảo an toàn.

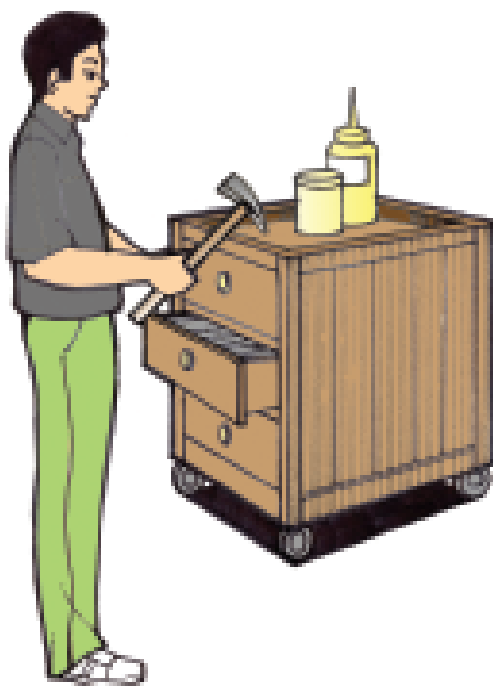
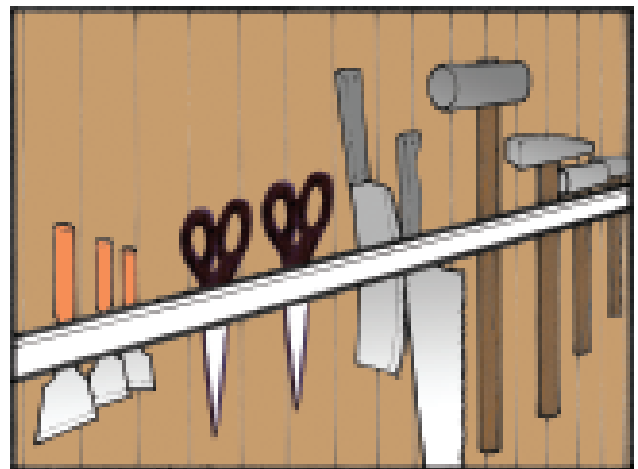
ĐIỂM CẦN NHỚ

Một “ngôi nhà” cho mỗi dụng cụ giúp người lao động làm việc tại gia đình sử dụng không gian hạn chế của họ hiệu quả hơn.



Hình 40: Cung cấp một “ngôi nhà” thuận tiện để chứa mỗi dụng cụ.

Hình 41: Sử dụng một bức tường bằng gỗ để cố định móc dụng cụ. Đánh dấu rõ ràng hình dạng của mỗi dụng cụ.



Hình 42: Tủ di động để cất giữ các dụng cụ và vật liệu.

Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình

Chương 4

Môi trường lao động

(Điểm kiểm định 15-23)



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 15

Tận dụng ánh sáng ban ngày và giữ cho cửa sổ, trần nhà sạch sẽ.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Môi trường làm việc đủ ánh sáng và dễ chịu làm cho công việc của người lao động an toàn và năng suất hơn. Có rất nhiều ích lợi từ việc cung cấp đủ ánh sáng cho nơi làm việc như ít bị mắc lỗi hơn, giảm tai nạn, giảm căng thẳng cho mắt và tư thế làm việc tốt hơn (giảm tư thế cúi), vv.vv Vào mùa đông hoặc ở môi trường làm việc với nhiệt độ thấp, ánh sáng ban ngày làm cho chỗ làm việc ấm áp hơn.

Để cung cấp thêm ánh sáng cho nơi làm việc, người lao động có thể sử dụng ánh sáng ban ngày một cách hiệu quả. Ánh sáng ban ngày có thể giúp bạn giảm chi phí tiền điện. Bạn nên giữ cho các cửa sổ, cửa trên trần nhà luôn sạch sẽ để lấy ánh sáng từ ngoài vào. Ánh sáng cũng giúp giảm độ ẩm và diệt mối tại nơi làm việc của bạn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Lau chùi những cửa trên trần nhà và cửa sổ để tăng cường ánh sáng ban ngày tại nơi làm việc. Hãy tạo thói quen lau chùi cửa sổ và cửa trên trần nhà.
2. Di rời các vật cản ánh sáng tại khu vực cửa sổ.
3. Đi dạo quanh khu làm việc của bạn và tìm ra những công việc cần thêm ánh sáng. Hãy chuyển công việc đó ra chỗ nhiều ánh sáng hơn gần cửa sổ.
4. Sử dụng các vật liệu kính mờ làm trần nhà để tăng thêm ánh sáng nếu khu làm việc còn thiếu ánh sáng.
5. Nếu hợp lý, làm thêm cửa sổ và mở rộng các cửa sổ hiện có để lấy thêm ánh sáng ban ngày.

6. Sơn tường và trần nhà bằng màu sáng nhằm phản chiếu ánh sáng và tăng thêm ánh sáng tại nơi làm việc. Các bức tường sáng màu cũng giúp tạo không khí dễ chịu cho nơi làm việc.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Trao đổi ý tưởng để giúp cho nơi làm việc của bạn sáng hơn và thoải mái hơn, sử dụng các cách đã nêu ở trên. Việc trao đổi thảo luận giữa người lao động cần phải thoải mái, cởi mở. Có rất nhiều biện pháp cải thiện ít tốn kém và tăng hiệu quả công việc. Bạn nên đi thăm các gia đình xung quanh để học tập kinh nghiệm hay của họ

MỘT SỐ GỢI Ý

- Dùng một tấm bạt tạm thời để che các tấm kính mờ khi nắng quá gay gắt. Dùng các tấm rèm cho cửa sổ để điều chỉnh ánh sáng.
- Tránh phải làm việc vào ban đêm. Làm việc vào ban ngày để tận dụng ánh sáng. Nên làm việc sớm hơn vào buổi sáng hơn là ở lại làm việc muộn.

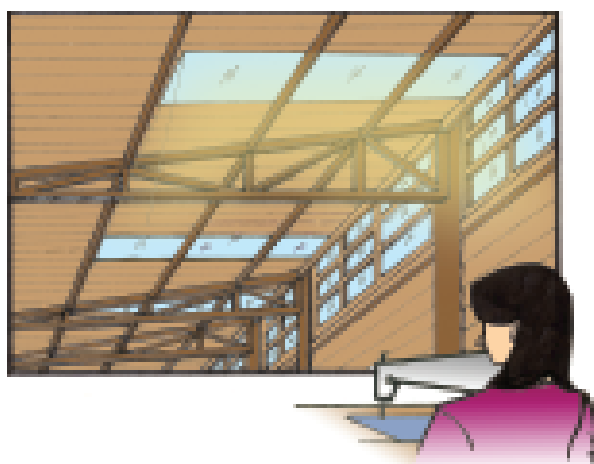
ĐIỂM CẦN NHỚ

Ánh sáng ban ngày không tốn chi phí và giúp cho Người lao động tại gia đình làm việc an toàn và hiệu quả hơn.



Hình 43: Tận dụng ánh sáng ban ngày để tăng ánh sáng cho nơi làm việc.

Hình 44: Làm sạch cửa ra vào và cửa sổ để loại bỏ những vật cản ánh sáng ban ngày tràn vào phòng.



Hình 45: Sử dụng các vật liệu trong suốt và các tấm nhựa mờ trên trần hoặc mái nhà để tăng thêm ánh sáng ban ngày.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 16

Cung cấp đủ ánh sáng nhân tạo và ánh sáng tại chỗ cho từng loại công việc.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Không phải lúc nào cũng dễ dàng khai thác được ánh sáng tự nhiên để sử dụng cho nơi làm việc nếu như nơi làm việc của bạn được bao bọc bởi các bức tường. Trong trường hợp này, cần phải sử dụng ánh sáng nhân tạo và ánh sáng tại chỗ để bổ sung cho ánh sáng tự nhiên và cải thiện ánh sáng cho nơi làm việc của bạn.

Rất nhiều người lao động tại gia đình làm các công việc dệt may hay thủ công mỹ nghệ cần cử động chính xác của ngón tay và cần ánh sáng nhiều hơn vì vậy rất cần chiếu sáng cục bộ.

Một số công việc khá nguy hiểm khác như cưa gỗ hay khoan kim loại cũng cần đèn chiếu tại điểm cắt hay khoan để bảo vệ tay của bạn.

Sử dụng 03 nguồn ánh sáng (ánh sáng tự nhiên, ánh sáng nhân tạo và ánh sáng tại chỗ) một cách thông minh nhằm cung cấp đủ ánh sáng cần thiết cho công việc của bạn. Bạn cũng nên xem xét cẩn thận việc kết hợp ánh sáng tự nhiên và ánh sáng nhân tạo. Có rất nhiều cách để tăng hiệu quả của ánh sáng nhân tạo và giảm chi phí như thường xuyên lau chùi và bảo dưỡng bóng đèn, thay đổi vị trí của đèn và giảm ánh sáng chói. Thực hiện các biện pháp trên sẽ chắc chắn cải thiện an toàn và năng suất cho công việc của bạn

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Xác định rõ những khu vực làm việc không có đủ ánh sáng tự nhiên. Lên kế hoạch bổ sung các nguồn ánh sáng nhân tạo.
2. Cải thiện nguồn ánh sáng nhân tạo sử dụng tại nơi làm việc của bạn. Lau chùi các bóng đèn. Kiểm tra xem các điều kiện ánh sáng có cải thiện không bằng cách sắp xếp lại vị trí các

nguồn sáng hoặc sắp xếp lại vị trí các khu làm việc và máy móc. Sử dụng gương phản chiếu để tăng hiệu quả của ánh sáng nhân tạo

3. Sử dụng các dụng cụ chiếu sáng tại chỗ cho các công việc cần độ chính xác cao và các công việc nguy hiểm, nơi mà người lao động cần nhiều ánh sáng hơn.
4. Gắn chụp đèn vào bộ phận đèn chiếu sáng tại chỗ và giảm chói cho người lao động.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Người lao động cùng xem xét kiểm tra điều kiện chiếu sáng tại nơi làm việc của mình. Xác định xem công việc nào cần bổ sung ánh sáng để đảm bảo an toàn và tăng năng suất lao động. Những trường hợp môi mắt và suyết gây tai nạn trong quá khứ cần phải được thảo luận và tìm các biện pháp phòng tránh. Xây dựng các ý tưởng để sử dụng 3 nguồn ánh sáng (tự nhiên, nhân tạo và tại chỗ) một cách hiệu quả nhất.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Đặt các nguồn chiếu sáng ở phía bên trái của bạn nhằm tránh bị xấp bóng của tay phải. Người lao động thuận tay trái thì đặt nguồn chiếu sáng ở bên tay phải.
- Độ mạnh của ánh sáng ban ngày sẽ thay đổi theo thời gian, thời tiết và các mùa. Vì thế bạn nên xem xét sự dao động này để chọn nguồn chiếu sáng nhân tạo thích hợp.

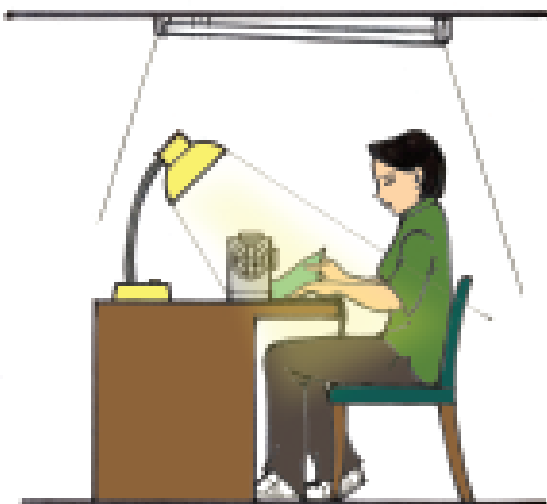
ĐIỂM CẦN NHỚ

Nguồn ánh sáng nhân tạo cần được bố trí cẩn thận và bảo dưỡng thường xuyên để đạt hiệu quả tốt nhất.



Hình 46: Trang bị chụp đèn để tập trung ánh sáng tại chỗ làm việc và tránh chói mắt cho người lao động.

Hình 47: Sử dụng bóng đèn có thể gấp xuống thấp được cho các công việc có chi tiết nhỏ.



Hình 48: Kết hợp ánh sáng tại chỗ và ánh sáng chung nhằm tỏa ánh sáng rộng hơn.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 17

Cô lập các nguồn gây bụi, các hóa chất độc hại, tiếng ồn và nhiệt tại khu vực làm việc.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình cần có biện pháp để kiểm soát bụi, hóa chất độc hại, tiếng ồn và các nguồn nhiệt với chi phí thấp. Môi trường làm việc quá nhiều bụi, mùi hóa chất, tiếng ồn lớn và nóng bức sẽ ảnh hưởng đến sự tập trung vào công việc của người lao động và tăng nguy cơ xảy ra tai nạn. Hàng ngày nếu bạn tiếp xúc với các yếu tố độc hại này thì sức khỏe của bạn sẽ dần dần bị ảnh hưởng.

Giải pháp tốt nhất là cô lập các nguồn gây độc hại từ nơi làm việc. Một phương pháp thiết thực là dựng các màn chắn tách biệt các nguồn gây bụi, hóa chất, tiếng ồn và nhiệt. Những biện pháp cô lập này tăng cường sức khỏe và năng suất của người lao động làm việc tại gia đình.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Xác định các nguồn bụi, hoá chất độc hại, tiếng ồn và nhiệt ảnh hưởng đến công việc của bạn.
2. Chuyển các nguồn gây bụi, hóa chất, tiếng ồn và nhiệt đi đến một khu vực riêng biệt bên ngoài nơi làm việc, hoặc nơi riêng biệt không có người lao động làm việc.
3. Sau khi di chuyển, bao bọc hoặc loại bỏ các nguồn gây độc hại để ngăn chặn các yếu tố độc hại tiếp xúc với người lao động. Đảm bảo rằng gia đình và con cái của bạn không thể đến được khu vực chứa các nguồn gây độc hại.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Xác định và đồng thời di dời các nguồn gây độc hại.

Tìm hiểu từ những người lao động tại gia đình đã thành công trong việc cô lập các nguồn gây độc hại ở các khu vực làm việc của họ. Có nhiều giải pháp thiết thực để cô lập các nguồn độc hại, chẳng hạn như các vật dụng che phủ tự chế, các vách ngăn thủ công, hoặc ống xả thông gió trực tiếp. Các phương pháp này có thể được thực hiện bằng cách sử dụng vật liệu sẵn có như gỗ hoặc các tấm thép để làm các tấm chắn và tấm ngăn các nguồn gây độc hại.

MỘT SỐ GỢI Ý

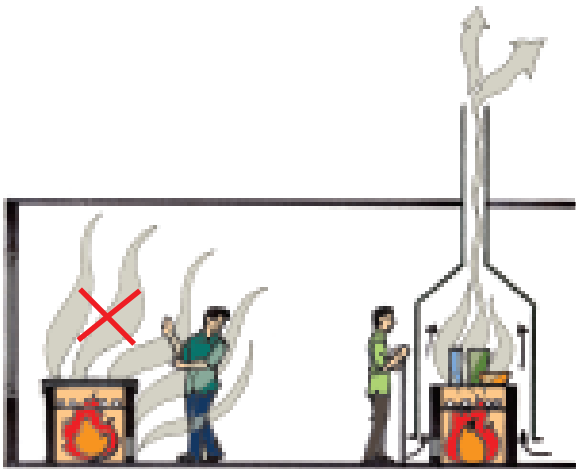
- Thu thập thông tin về các hóa chất bạn đang sử dụng từ cơ quan y tế địa phương hoặc các cơ quan công nghiệp. Các công ty bán hóa chất cũng có thể cung cấp cho bạn các thông tin. Thay thế hóa chất hiện có bằng những hóa chất an toàn hơn.
- Sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân như mặt nạ, găng tay hay mắt kính khi các nguồn gây độc hại không được kiểm soát.
- Bảo đảm rằng các nguồn nguy hiểm tại nơi làm việc của bạn không gây ô nhiễm môi trường của cộng đồng xung quanh.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Cô lập các nguồn gây bụi, nguồn hóa chất, tiếng ồn và nhiệt bằng cách sử dụng các phương pháp cải tiến chi phí thấp và tiện dụng.



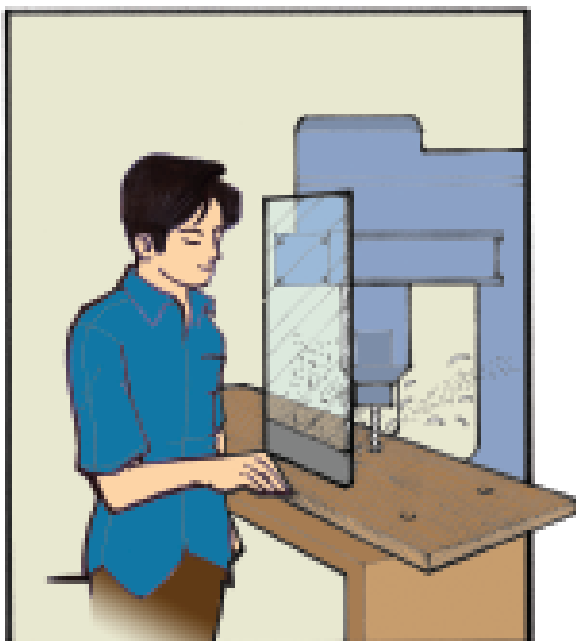
Hình 49: Che máy móc gây tiếng ồn để giảm tiếng ồn và tăng an toàn lao động.



Hình 50: Sử dụng hệ thống thông gió khí thải trực tiếp để chống bức xạ nhiệt và ô nhiễm môi trường.



Hình 51: cất giữ các hóa chất độc hại tại những khu vực làm việc bên ngoài có sử dụng khóa chắc chắn. Đảm bảo trẻ em không tiếp xúc với các hóa chất này.



Hình 52: Sử dụng tấm chắn trong suốt để ngăn các mún cửa tiếp xúc với người lao động.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 18

Đảm bảo tất cả các thùng chứa hoá chất độc hại có nhãn và nắp đậy.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình sử dụng nhiều hóa chất như dung môi, sơn hoặc keo nên cần dán nhãn trên tất cả các thùng chứa để tránh sử dụng nhầm và gây ngộ độc. Nhãn phải rõ ràng và dễ đọc. Các nhãn sẽ giúp bảo vệ gia đình của bạn và đồng nghiệp.

Tất cả các thùng chứa hóa chất nên có màng phủ để ngăn chặn sự bốc hơi. Những nơi làm việc chật hẹp mà không có thông gió đầy đủ, rất dễ bị bao phủ bởi mùi hóa chất và trở nên nguy hiểm, kém năng suất. Hoá chất dễ cháy làm tăng nguy cơ hỏa hoạn. Các thùng chứa hoá chất có nắp đậy sẽ cải thiện những vấn đề này đồng thời cũng giảm thất thoát các vật liệu hóa học đắt tiền.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Khi mua bán hóa chất phải đảm bảo các thùng chứa có nhãn và có nắp đậy.
2. Kiểm tra xem tất cả các chai lọ đựng hóa chất và thùng chứa tại nơi làm việc của bạn có nhãn và nắp đậy hay chưa. Nếu không có, dán nhãn và đậy nắp cho chúng
3. Dán tên của hóa chất bằng ngôn ngữ địa phương, sử dụng các chữ cái lớn. Hãy chắc chắn rằng tất cả người lao động và gia đình của bạn có thể hiểu được các nhãn.
4. Các nhãn của hóa chất độc hại cần phải có cảnh báo, "rất độc hại". Sử dụng các biểu tượng nguy hiểm dễ hiểu như đầu lâu và xương chéo.
5. Đảm bảo việc đậy nắp các thùng chứa hóa chất trên. Khi sử dụng chỉ mở thùng chứa hóa chất trong một thời gian ngắn. Che đậy các thùng

chứa lại ngay sau khi sử dụng. Nắp đậy phải dễ mở và kín.

6. Thay thế các nhãn cũ, không rõ ràng bằng các nhãn mới, rõ ràng hơn.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Sử dụng nhãn và nắp đậy là bước quan trọng đầu tiên để đảm bảo sử dụng an toàn hóa chất. Trao đổi kinh nghiệm với những người lao động tại gia đình khác. Hãy cùng các đồng nghiệp chuẩn bị các nhãn và đảm bảo rằng tất cả mọi người tại nơi làm việc hiểu được các nhãn đó. Mặc dù bạn đã quen thuộc với hóa chất, nhãn là cần thiết để bảo vệ người lao động khác và gia đình của bạn chống lại việc sử dụng nhầm gây nguy hiểm.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Sử dụng các thùng chứa nhỏ thay vì các thùng chứa lớn. Các lỗ mở nhỏ sẽ làm giảm lượng mất mát qua bay hơi. Không sử dụng các thùng chứa hóa chất cho các mục đích khác.
- Thu thập thông tin về độc tính, tính dễ cháy và các biện pháp khẩn cấp cho các hóa chất bạn đang sử dụng. Những người bán hóa chất có nhiệm vụ phải cung cấp cho bạn tờ thông tin hóa học.
- Thực hiện một danh sách các hóa chất được sử dụng tại nơi làm việc của bạn. Ghi lại thời điểm bạn mua hóa chất đó và dán nhãn cho chúng.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Dán nhãn và nắp đậy cho các thùng chứa hóa chất là các phương thức tiết kiệm để cải thiện an toàn khi sử dụng các hóa chất.

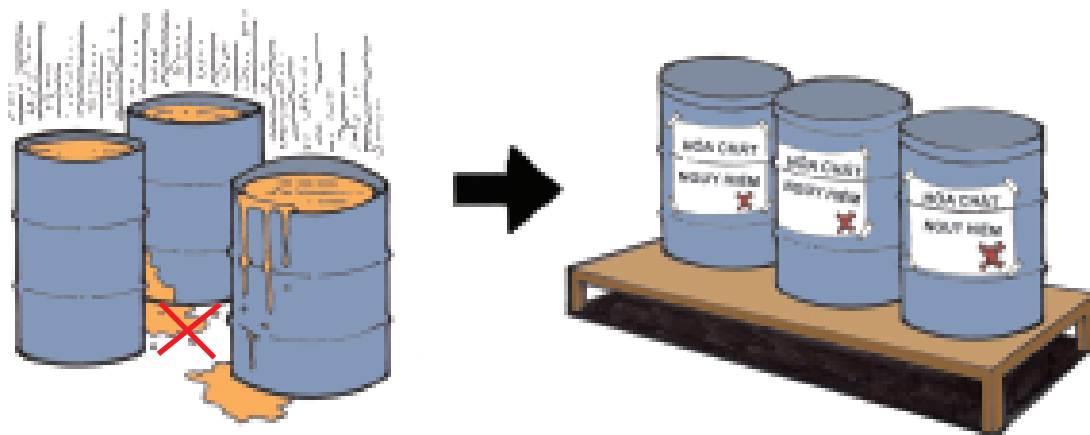
Hình 53: Dán nhãn có nội dung rõ ràng và dễ hiểu lên các chai chứa hóa chất độc hại để tránh nhầm lẫn khi sử dụng.



Hình 54: Tủ cất giữ phải có nhiều ngăn để giữ các hóa chất theo đúng trật tự.



Hình 55: Các vỏ chai chứa hóa chất nguy hiểm phải được chứa trong thùng chứa riêng biệt.



Hình 56: Các thùng phi chứa hóa chất trong kho được đặt đứng trên bệ, có nắp đậy an toàn để ngăn chặn sự bốc hơi và ô nhiễm.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 19

Bảo vệ nơi làm việc của bạn khỏi giá lạnh.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Tại các quốc gia có mùa đông lạnh, bảo vệ người lao động và nơi làm việc khỏi giá lạnh là rất quan trọng cho sự an toàn và năng suất lao động. Người lao động tại gia đình cần có các biện pháp thiết thực để giữ ấm cho nơi làm việc.

Ngăn chặn giá lạnh đến từ bên ngoài vào nơi làm việc của bạn. Đây là việc đầu tiên thiết thực để bảo vệ bạn khỏi sự lạnh giá. Kiểm tra khu nhà nơi làm việc của bạn, tường và mái nhà. Các ý tưởng thực tế ít tốn kém sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi giá lạnh.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Sử dụng các vật liệu dày cho tường tại nơi làm việc của bạn. Nếu tường quá mỏng, thêm gỗ hoặc vật liệu gạch lót để bảo vệ khỏi giá lạnh từ bên ngoài. Các khe hở và lỗ không cần thiết hoặc lỗ trên tường phải được lấp đầy hoặc che phủ.
2. Lắp trần dưới mái nhà. Các lớp trần đôi có thể ngăn ngừa hiệu quả hơn giá lạnh từ bên ngoài.
3. Mặc quần áo đủ ấm. Quần áo ấm truyền thống ở các vùng có thời tiết lạnh đáp ứng được mục đích chống lạnh. Bảo vệ các ngón tay và ngón chân. Chúng dễ dàng bị tê cóng do máu lưu thông đến các ngón tay và ngón chân giảm khi tiếp xúc với giá lạnh.
4. Sau khi mở phải đóng cửa ngay. Một thiết bị đàn hồi đơn giản sẽ giúp đóng cửa tự động.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Mặt bằng khu vực làm việc được thiết kế cẩn thận vững chắc chống lại giá lạnh. Chúng ta có thể học hỏi từ những ý tưởng truyền thống bảo vệ khỏi lạnh giá bằng cách sử dụng vật liệu địa phương sẵn có. Nhiều người lao động biết cách để bảo vệ nơi làm việc của họ khỏi giá lạnh và tiếp tục cải thiện các biện pháp bảo vệ khác. Trao đổi ý kiến về cách tăng cường phòng chống giá lạnh bằng cách sử dụng vật liệu sẵn có tại địa phương.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Lắp cửa sổ kính hai lớp giúp giữ ấm nơi làm việc của bạn. Hãy chắc chắn rằng cửa sổ không có kẽ hở hoặc có bộ phận nào bị vỡ.
- Đi giày để chống tai nạn trượt ngã khi lối đi lại bị lạnh và đóng băng.
- Trồng cây (cây lá xanh nếu có thể) bao quanh khu vực làm việc của bạn. Cây cối sẽ ngăn cản được gió lạnh và gió lớn trong mùa đông. Cần nhắc hướng gió và lựa chọn vị trí tốt nhất để trồng cây.
- Bắt đầu ca làm việc buổi sáng muộn sau khi khu vực làm việc đã ấm hơn.
- Bố trí lò sưởi trực tiếp gần người lao động khi các phương thức bảo vệ khác không hiệu quả. Lưu thông không khí thường xuyên để ngăn ngừa thiếu ôxy.
- Tránh sưởi quá nóng. Thay quần áo nếu bạn ra mồ hôi.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Sử dụng các biện pháp thực tế có chi phí thấp, ngăn chặn không khí lạnh bên ngoài vào nơi làm việc của bạn



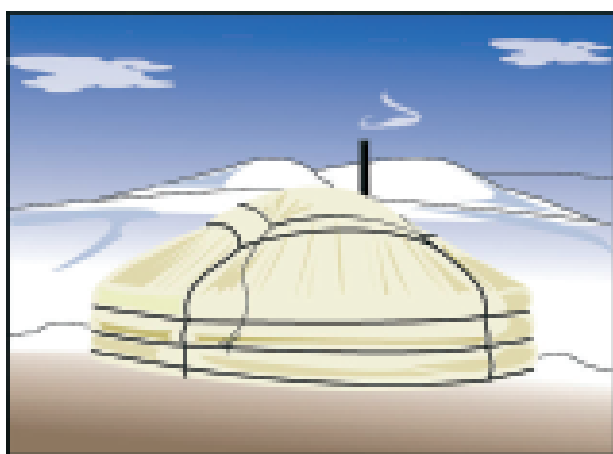
Hình 57: Sử dụng thiết bị đàn hồi để đóng cửa tự động sau khi mở.



Hình 58: Lắp cửa hai lớp để ngăn gió lạnh từ ngoài lùa vào.



Hình 59: Phải mặc quần áo dày và ấm khi làm việc ngoài trời lạnh. Đồng thời cũng cần bảo vệ đầu, tay và chân của bạn.



(Bên ngoài)



(Bên trong)

Hình 60: Lều di động của người Mông Cô (lều truyền thống) được thiết kế hợp lý giúp bảo vệ người lao động trong gia đình khỏi giá rét.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 20

Cải thiện việc chống nóng tại nơi làm việc của bạn bằng cách sử dụng các bức tường hoặc mái nhà phụ bằng vật liệu cách nhiệt.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Một môi trường làm việc có nhiệt độ phù hợp làm tăng an toàn và năng suất lao động. người lao động khó tập trung vào công việc khi môi trường làm việc quá nóng. Họ dễ bị kiệt sức, mắc nhiều lỗi, và thậm chí có thể dẫn đến tai nạn.

Có rất nhiều cách để kiểm soát nhiệt với chi phí thấp. Bảo vệ chống lại nhiệt bên ngoài xâm nhập vào khu vực làm việc của bạn. Lắp đặt tường và mái nhà phụ bằng cách sử dụng vật liệu cách nhiệt chi phí thấp như gỗ và gạch. Bạn sẽ có môi trường làm việc thoải mái và năng suất lao động cao hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Kiểm tra tường tại nơi làm việc của bạn. Nếu tường quá mỏng, thêm tấm gỗ phù hợp hoặc gạch như là vật liệu lót để phòng chống và cách nhiệt bên ngoài. Các khe hở và lỗ không cần thiết trên tường phải được bịt kín hoặc che chắn.
2. Lắp thêm trần dưới mái nhà vì mái đơn bằng kim loại rất dễ hấp thụ nhiệt nhanh. Trần hai lớp sẽ ngăn lại sự xâm nhập nhiệt bên ngoài vào nơi làm việc của bạn
3. Trồng cây xanh bao quanh tòa nhà làm việc của bạn để ngăn chặn nhiệt nóng và bức xạ mặt trời. Lựa chọn những khu vực hợp lý nhất để tạo bóng râm bảo vệ khu làm việc của bạn.
4. Nếu khu vực sản xuất của bạn có máy móc gây nóng, lò luyện hoặc các nguồn nhiệt khác, bạn nên bố trí các máy móc đó ra ngoài trời, hoặc sử dụng các vách ngăn để ngăn bức xạ nhiệt đến người lao động.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Có rất nhiều cách để cải thiện môi trường làm việc nóng với chi phí thấp. Phòng chống nóng được cải thiện đáng kể khi nhiều biện pháp được sử dụng đồng thời. Kiểm tra môi trường làm việc của bạn với những người lao động khác. Tìm hiểu từ những kinh nghiệm hay tại địa phương về cách bảo vệ cơ sở làm việc khỏi sức nóng của mặt trời. Đồng thời, tăng cường thông gió để giảm khí nóng từ bên trong. Hãy thường xuyên nghỉ giải lao giữa giờ với đồng nghiệp và uống nước mát.

MỘT SỐ GỢI Ý

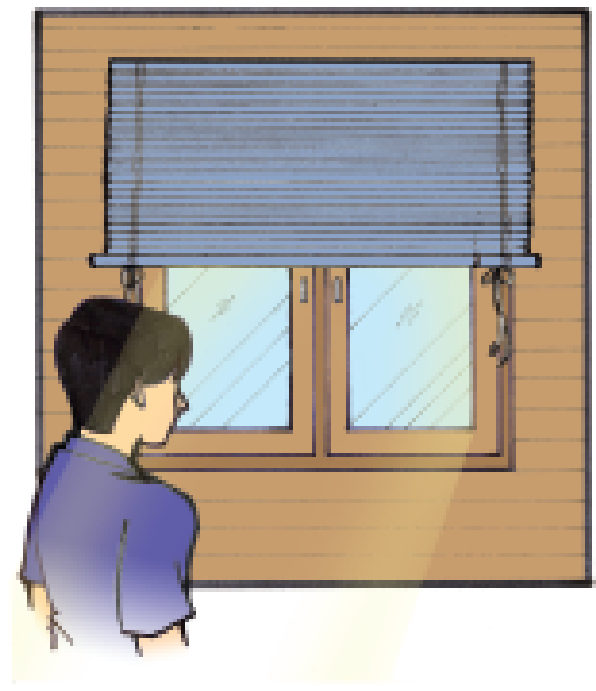
- Đảm bảo duy trì đầy đủ thông gió tự nhiên qua các lỗ mở và cửa sổ.
- Cung cấp nước uống mát và sạch gần nơi làm việc.
- Các công việc nặng như mang vác vật nặng nên thực hiện vào sáng sớm hoặc chiều muộn khi thời tiết mát hơn. Nghỉ giải lao ngắn thường xuyên để tránh bị cảm nóng.

ĐIỂM CẦN NHỚ

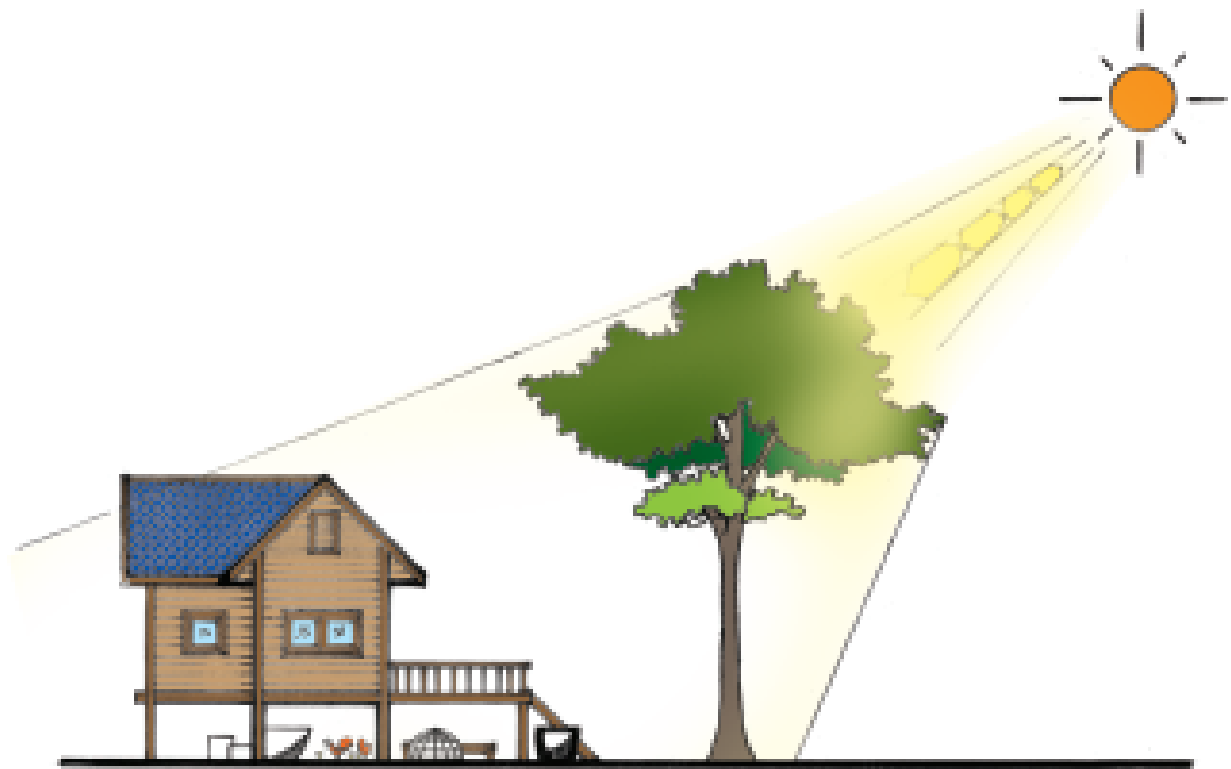
Tường và mái phụ bảo vệ khu vực làm việc của bạn khỏi nhiệt độ cao và giúp làm tăng sức khỏe và năng suất lao động.



Hình 61: Lắp đặt trần là phương pháp hiệu quả giảm nhiệt từ bên ngoài thâm nhập vào.



Hình 62: Sử dụng màn che cửa sổ ngăn bức xạ mặt trời.



Hình 63: Cây cối là lá chắn nhiệt tự nhiên. Nó cũng giúp cản các cơn gió lạnh và lớn.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 21

Tăng cường thông gió tự nhiên bằng cách bố trí nhiều cửa sổ hoặc mở rộng cửa.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Khu vực làm việc tại nhà với thông gió kém có thể dễ dàng tích tụ nhiệt và không khí bị ô nhiễm. Nhiều người lao động ngồi làm việc nhiều giờ một ngày trong nhà. Cả người lao động và các thành viên gia đình họ sẽ bị ảnh hưởng bất lợi. Một môi trường lưu thông không khí kém đặc biệt có hại cho người già và trẻ em.

Khi thời tiết nóng, cần phải làm tăng lưu lượng không khí tự nhiên. Càng nhiều cửa sổ và các cửa thông gió tự nhiên càng làm tăng lưu thông gió tự nhiên và giúp nơi làm việc thoải mái và dễ chịu. Những cải tiến thực tế này là có thể làm được với chi phí thấp, bạn sẽ ngạc nhiên với những tác động tích cực đến sức khỏe và năng suất lao động.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Hãy đi dạo quanh nơi làm việc của bạn và kiểm tra lưu lượng không khí tự nhiên đã đủ hay chưa. Lắng nghe ý kiến của những người lao động khác. Sắp xếp lại khu vực làm việc và chuyển công việc đến vị trí có luồng khí tự nhiên tốt hơn.
2. Nếu luồng khí lưu thông hiện có không đủ, bạn có thể tăng số lượng các khe mở, cửa sổ và cửa mở. Cân nhắc hướng gió và hướng mặt trời để tăng hiệu quả tích cực nhất của các khe mở và cửa sổ mới đó.
3. Một phương án khả thi khác là mở rộng cửa sổ hiện có.
4. Thường xuyên mở cửa sổ
5. Sử dụng quạt điện tại các khu vực làm việc thiếu không khí tự nhiên.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Hãy cùng các đồng nghiệp và người lao động khu vực lân cận tìm cách làm tăng luồng không khí tự nhiên. Có nhiều cơ hội hợp tác, ví dụ như loại bỏ các vật liệu không cần thiết làm chặn luồng không khí, mở thêm cửa sổ trên tường và mở rộng cửa, v.v. Hãy đến thăm quan nơi làm việc tại gia đình khác và xem luồng không khí tự nhiên tại đây được bảo đảm bằng cách nào.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Làm các khe mở trên mái nhà. Luồng không khí tự nhiên sẽ đưa khí nóng ra ngoài qua các khe mở.
- Các cửa sổ và cửa ra vào hiện tại ở nơi làm việc của bạn có thể bị chặn. Nếu vậy, bạn phải tháo bỏ các vật cản để luồng không khí lưu thông tốt hơn.

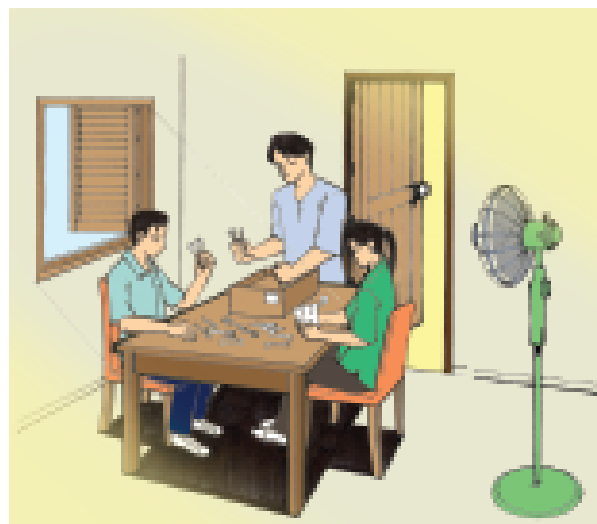
ĐIỂM CẦN NHỚ

Luồng khí tự nhiên đem lại môi trường làm việc thoải mái bằng cách loại bỏ nhiệt nóng và không khí ô nhiễm.



Hình 64: Mở cửa sổ làm thông gió tự nhiên để điều hòa nhiệt độ trong nhà.

Hình 65: Chọn khu vực thông thoáng nhất để bố trí chỗ làm việc. Đặt bàn gần cửa sổ để đón luồng không khí trong lành.



Hình 66: Sử dụng quạt điện trong trường hợp các khu vực làm việc không đảm bảo có đủ luồng khí tự nhiên lưu thông.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 22

Cung cấp quần áo phù hợp và các trang bị bảo vệ cá nhân như kính mắt, giày và găng tay.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động làm việc tại gia đình xử lý vật liệu độc hại cần được trang bị đầy đủ quần áo và phương tiện bảo hộ cá nhân như kính mắt, giày và găng tay. Chúng bảo vệ một phần nào đó của cơ thể tránh các chất độc hại. Mặc dù việc cô lập và ngăn cách là lựa chọn đầu tiên để bảo vệ người lao động khỏi các nguồn độc hại như bụi, hoá chất, tiếng ồn hoặc nhiệt, nhưng người lao động vẫn cần được bảo vệ bằng cách sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân để giảm thiểu tiếp xúc với các nguồn gây độc hại.

Chọn thiết bị bảo vệ cá nhân một cách cẩn thận, và sử dụng chúng đúng cách. Nếu không, người lao động tại gia đình sẽ hiểu nhầm rằng họ được bảo vệ trong khi thực tế là không. Trong khi sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân, người lao động cần phải tiếp tục nỗ lực để cô lập các nguồn gây độc hại.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Kiểm tra xem liệu có thể áp dụng các biện pháp bổ sung để cô lập và ngăn ngừa các nguồn nguy hiểm hay không. Nếu những biện pháp này không phát huy tác dụng, thì người lao động cần phải mang phương tiện bảo hộ cá nhân.
2. Tại các khu vực làm việc có sử dụng hóa chất, lửa, hàn, kim loại..., người lao động cần phải mặc áo sơ mi dài tay, mặc quần bảo hộ và giày để che chân. Giày đi trong nhà và xăng-đan không phù hợp với môi trường làm việc.
3. Lựa chọn găng tay bảo vệ phù hợp với công việc của bạn. Găng tay dày cần thiết cho các công việc đòi hỏi cầm nắm chặt (cắt vật liệu gỗ dài...)

hoặc công việc di chuyển các vật liệu sắc nhọn (sản xuất thép...). Sử dụng găng tay phù hợp khi làm việc với hóa chất.

4. Mặt nạ phải vừa với khuôn mặt của bạn. Mặt nạ có bộ lọc chứa than hoạt tính là cần thiết khi làm việc với các hóa chất bay hơi như dung môi hoặc keo.
5. Thay quần áo sau khi làm việc. Đừng vào phòng khách nhà bạn với quần áo lao động. Bạn có thể làm dính hóa chất độc hại cho gia đình của bạn.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Bạn nên tìm tư vấn kỹ thuật từ các phòng công nghiệp hoặc y tế địa phương để chọn đúng phương tiện bảo vệ và sử dụng nó một cách chính xác. Người lao động tại gia đình có kinh nghiệm hay người cung cấp và sản xuất các chất hóa học cũng sẽ giúp đỡ bạn. Một số người lao động có thể miễn cưỡng sử dụng phương tiện bảo hộ cá nhân. Bạn hãy khuyến khích họ sử dụng nó như một thói quen.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Khi vô tình tiếp xúc với một lượng lớn chất độc hại, bạn cần tắm và thay quần áo ngay lập tức.
- Làm sạch và duy trì mọi thiết bị bảo vệ thường xuyên. Lưu trữ chúng đúng cách

ĐIỂM CẦN NHỚ

Lựa chọn phương tiện bảo hộ cá nhân hợp lý và sử dụng các thiết bị này như một thói quen.



Hình 67: Sử dụng giày, găng tay và các phương tiện bảo vệ hợp lý để bảo vệ người lao động.



Hình 68: Phải đeo găng tay, mặt nạ có màng lọc, và áo sơ mi dài tay khi làm việc tiếp xúc với hóa chất độc hại.



Hình 69: Sắp xếp thiết bị bảo vệ cá nhân một cách có trật tự. Làm sạch và làm mới chúng thường xuyên.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 22

Bố trí ít nhất hai lối thoát hiểm không có chướng ngại và có đủ bình cứu hỏa

LỢI ÍCH ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Những cơ sở sản xuất tại nhà cần có kế hoạch phòng cháy và sơ tán khẩn cấp. Cơ sở sản xuất hay sử dụng các vật liệu dễ cháy trong không gian nhỏ, hẹp là lý do rất dễ gây cháy. Khi bắt đầu cháy, ngọn lửa có thể lây lan nhanh chóng đến tất cả các khu vực làm việc. Vì vậy, cần có đủ số bình chữa cháy. Hãy hướng dẫn để mọi người biết cách sử dụng chúng.

Mỗi khu vực làm việc phải chỉ rõ ít nhất hai lối thoát cho trường hợp sơ tán khẩn cấp. Nếu nơi làm việc của bạn đang ở trên tầng thứ hai hoặc cao hơn, ngoài các tuyến đường vận chuyển thường lệ, phải đảm bảo có một đường thoát an toàn bổ sung. Ví dụ, một chiếc thang khẩn cấp thông qua ban công là cần thiết. Những sự chuẩn bị này sẽ cứu sống bạn, bạn bè của bạn và các thành viên trong gia đình của bạn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Luôn có sẵn 2 lối thoát cho mỗi phòng làm việc lớn. Loại bỏ các vật liệu cản lối thoát.
2. Thường xuyên kiểm tra lối thoát hiểm để đảm bảo luôn thoáng. Không khóa cửa trên đường thoát hiểm.
3. Đảm bảo tất cả các lao động tại gia đình bạn và mọi người trong gia đình bạn biết về hai lối thoát hiểm đó.
4. Phải có biển báo rõ ràng và các chỉ dẫn tới đường thoát hiểm và các lối thoát trong trường hợp khẩn cấp.
5. Luôn có đủ số lượng bình cứu hỏa, ít nhất mỗi khu vực làm việc có 1 bình cứu hỏa. Các bình cứu hỏa phải ở trong tầm với của người lao động.

6. Tất cả người lao động và thành viên gia đình của bạn phải được tập huấn về cách sử dụng bình cứu hỏa được trang bị.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

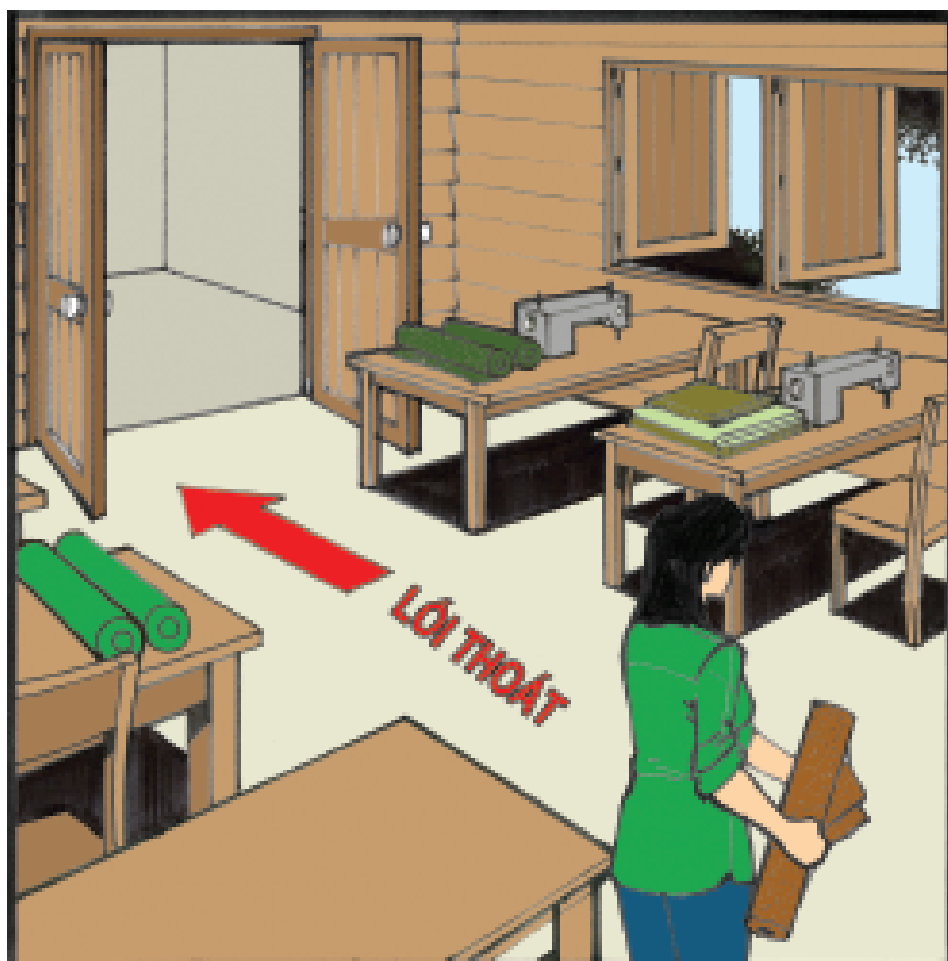
Phối hợp kiểm tra các lối thoát hiểm và bình chữa cháy với đồng nghiệp và các thành viên trong gia đình. Lập kế hoạch và thực hiện diễn tập thoát hiểm cho mọi người trong cơ sở sản xuất của bạn. Mời cả người lao động của các xưởng gần đó. Tìm cố vấn và hợp tác từ các trạm cứu hỏa địa phương để thực hiện thành công diễn tập.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Thường xuyên kiểm tra hạn sử dụng của bình cứu hỏa. Thay thế các bình hết hạn bằng bình mới.
- Tất cả các hướng dẫn cách sử dụng bình cứu hỏa và biển chỉ dẫn đến đường thoát hiểm phải được viết bằng ngôn ngữ địa phương.

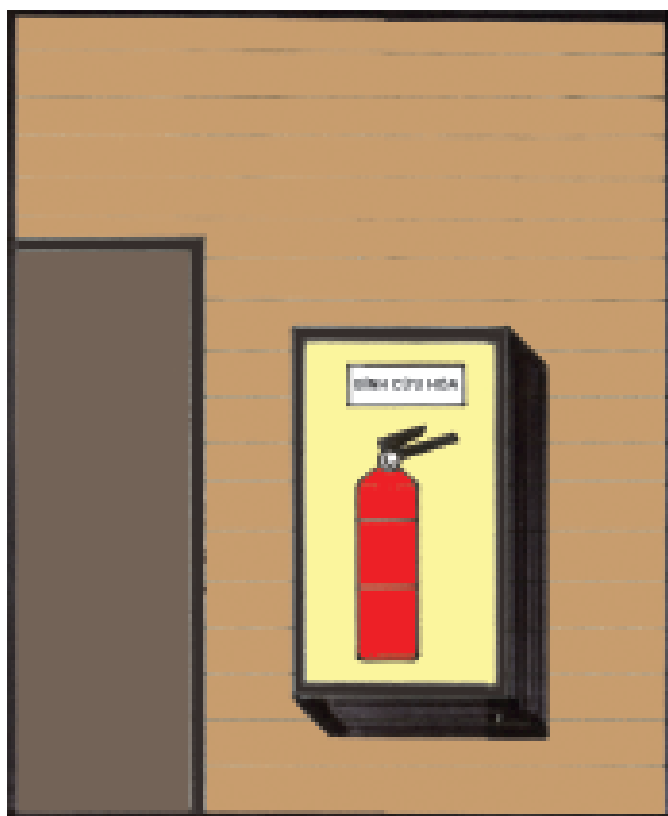
ĐIỂM CẦN NHỚ

Các lối thoát hiểm thông thoáng sẽ bảo vệ mạng sống của người lao động và gia đình của họ trong trường hợp khẩn cấp.



Hình 70: Bố trí ít nhất hai lối thoát không có chướng ngại cho người lao động sơ tán trong trường hợp khẩn cấp.

Hình 71: Bố trí đủ bình chữa cháy gần tầm với và phải đảm bảo tất cả người lao động làm việc tại nhà biết cách sử dụng bình chữa cháy này.



Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình

Chương 5

Cơ sở phúc lợi và Tổ chức công việc

(ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 24-30)



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 24

Cung cấp đủ nước uống an toàn tại tất cả nơi làm việc.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình cần nước uống an toàn khi họ làm việc. Đặc biệt trong môi trường nóng bức, bạn có thể dễ dàng bị mất nước từ cơ thể và cảm thấy khát. Điều này làm tăng sự mệt mỏi và giảm năng suất.

Hãy để nước uống gần bạn để thường xuyên uống đủ nước và tiết kiệm thời gian khi uống nước. Chọn nơi hợp vệ sinh và thuận tiện để giữ nước uống. Những nơi này cần xa nhà vệ sinh, nơi cất giữ hóa chất hoặc máy móc nguy hiểm. Nước uống không được nhiễm bụi, hóa chất hoặc các chất nguy hại khác.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Tìm địa điểm thuận lợi đặt nước sạch gần nơi làm việc của bạn.
2. Đảm bảo nước uống sạch sẽ và hợp vệ sinh. Thông thường, cần phải đun sôi nước lấy từ hệ thống cung cấp nước công cộng. Nếu bạn sử dụng nước mưa và nước ngầm, thì nên lọc nước để loại bỏ mảnh vụn và các chất gây ô nhiễm khác. Đun sôi ít nhất 15 phút. Đổ vào một chai sạch hoặc một thùng chứa và đóng nút thật chặt.
3. Giữ thùng chứa nước ở những nơi an toàn và vệ sinh. Nước trong thùng chứa phải được thay thường xuyên.
4. Cung cấp cốc riêng cho từng người lao động. Rửa thường xuyên, và giữ chúng luôn sạch.
5. Để nước uống tránh xa các nguồn hóa chất tại nơi làm việc để ngăn chặn ô nhiễm.
6. Khi sử dụng thùng chứa hoặc các bộ lọc, nên làm sạch chúng thường xuyên.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Hợp tác với người lao động tại nơi làm việc của bạn tìm nguồn nước an toàn, và lựa chọn nơi thuận tiện để giữ nước uống. Khi người lao động làm việc quá hăng say, họ thường quên nhu cầu uống nước thường xuyên. Quy định những giờ nghỉ để cùng uống nước với nhau. Thói quen này sẽ giữ cho bạn và đồng nghiệp của bạn khỏe mạnh và làm việc hiệu quả.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Khi làm việc trong một môi trường lạnh, hãy chuẩn bị nước nóng. Nó sẽ làm người lao động tỉnh táo hơn và nhất là họ sẽ thấy ấm và khỏe mạnh.
- Người lao động làm việc tại gia đình trong một môi trường làm việc nóng thích sử dụng nước lạnh. Hãy dùng tủ lạnh hoặc máy làm lạnh nếu có. Nếu không, giữ nước ở một nơi mát mẻ.
- Người lao động làm công việc nặng nhọc như mang vật nặng hoặc làm việc ở trước cửa lò cần một lượng nước uống lớn hơn.
- Bia, rượu và đồ uống có cồn khác sẽ làm tăng những sai phạm và khả năng xảy ra tai nạn. Không nên sử dụng chúng trước và trong khi làm việc. Chúng không thể thay thế được nước.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Người lao động làm việc tại gia đình cần thường xuyên có nước uống an toàn.



Hình 72: Tất cả người lao động cần thường xuyên có nước uống an toàn trong suốt thời gian làm việc.

Hình 73: Giữ nước, cốc uống sạch và hộp vệ sinh.



Hình 74: Nước mưa hay nước dưới lòng đất phải được lọc và đun sôi để tránh khả năng ô nhiễm.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 25

Bố trí nhà vệ sinh sạch sẽ, nơi tắm rửa có xà phòng và gần nơi làm việc.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Làm sạch nhà vệ sinh và nơi tắm rửa là một yêu cầu cần thiết để tạo ra một môi trường làm việc vệ sinh và thoải mái cho tất cả người lao động làm việc tại gia đình. Nhà vệ sinh nên ở gần nơi làm việc, nhưng phải biệt lập với khu vực làm việc để người lao động làm việc tại gia đình có thể sử dụng thoải mái, đặc biệt là lao động nữ.

Nơi tắm rửa gần khu vực làm việc giúp người lao động có thể thường xuyên rửa sạch tay hoặc các bộ phận của cơ thể. Người lao động sử dụng hoá chất hoặc các chất nguy hiểm khác cần phải thường xuyên rửa sạch các chất này để tránh bị hấp thu qua da và ngăn ngừa chúng xâm nhập vào bữa ăn thông qua tay bị ô nhiễm. Thường xuyên rửa tay cũng sẽ phòng ngừa người lao động mang các chất nguy hiểm về nhà.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Trang bị cho các nhà vệ sinh có đầy đủ ngăn chứa nước, giấy vệ sinh, thùng rác cùng với bàn chải và xà phòng. Làm sạch nhà vệ sinh hàng ngày và ngăn chặn ruồi muỗi.
2. Xây một nhà vệ sinh cho người lao động tại gia đình để dễ dàng tiếp cận. Hãy lưu ý vấn đề riêng tư, cần làm hai nhà vệ sinh, một cho phụ nữ và một cho nam giới.
3. Lắp đặt nơi rửa tay gần khu vực làm việc. Cung cấp thêm xà phòng để rửa nhanh và đúng.
4. Có nhà tắm kín đáo thích hợp.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

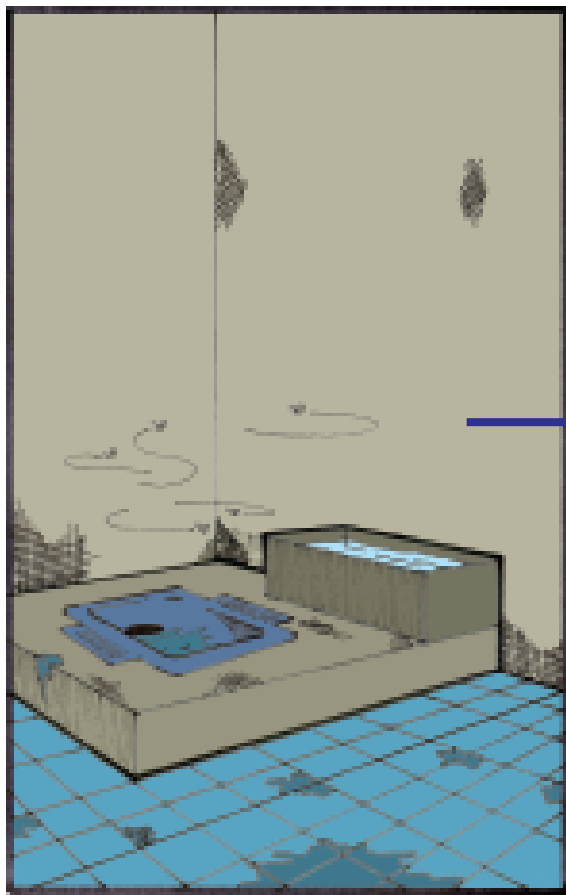
Thói quen rửa tay và tắm sau khi làm việc bảo vệ bạn và gia đình của bạn không bị nhiễm các hóa chất và các nguồn nguy hiểm khác tại nơi làm việc. Thúc đẩy thói quen hợp tác giữa những người lao động với nhau. Làm sạch nhà vệ sinh cũng là yêu cầu cần thiết tại nơi làm việc. Thực hiện một kế hoạch chung cùng với các đồng nghiệp để làm sạch nhà vệ sinh và nơi rửa tay.

MỘT SỐ GỢI Ý

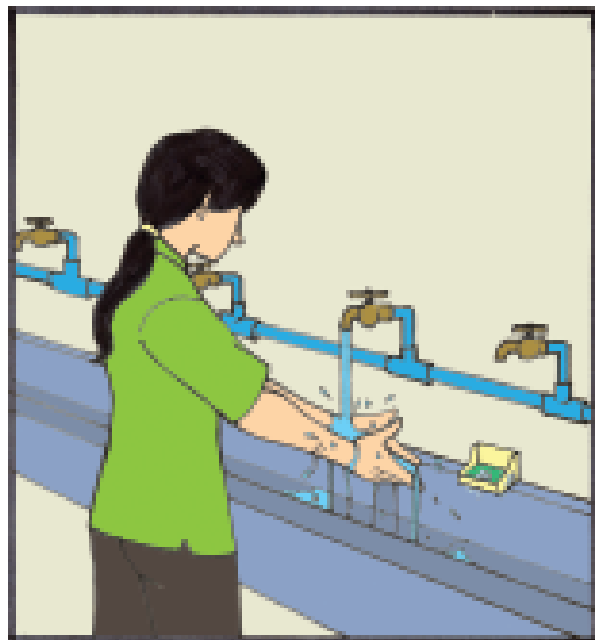
- Khi thiết kế nhà vệ sinh và những chỗ tắm rửa, hãy xem xét việc bảo trì dễ dàng. Sàn nhà và các bức tường nên lát gạch để dễ dàng làm sạch.
- Hãy đặc biệt chú ý đến nhu cầu của lao động nữ làm việc tại gia đình để dễ dàng tiếp cận một cách dễ dàng và thoải mái với nhà vệ sinh. Họ không nên nhịn đi vệ sinh. Bởi chúng có thể gây ra nhiễm trùng đường tiết niệu.
- Xử lý tốt nước thải từ nhà vệ sinh và nơi tắm rửa. Không nên gây ô nhiễm công cộng. Cần có hệ thống thoát nước phù hợp. Đây sẽ là cơ hội tốt cho hợp tác cộng đồng.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Một nhà vệ sinh sạch sẽ và nơi tắm rửa, gần nơi làm việc là một điều cần thiết và cơ bản cho sức khỏe của người lao động làm việc tại gia đình.



Hình 75: Nhà vệ sinh luôn sạch để giữ vệ sinh cho môi trường sống và làm việc.



Hình 76: Các nơi rửa tay thích hợp với xà phòng là rất cần thiết cho tất cả người lao động làm việc tại nhà.



Hình 77: Một nhà tắm kín, chi phí thấp sẽ giúp người lao động tỉnh táo hơn sau giờ làm việc căng thẳng.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 26

Bố trí chỗ nghỉ ngơi và nơi ăn uống riêng biệt, hợp vệ sinh.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Dành thời gian nghỉ giải lao ở một chỗ thuận tiện thoải mái sẽ làm bạn tỉnh táo và tạo điều kiện phục hồi sức khỏe sau những giờ làm việc mệt mỏi. Bạn có thể làm việc hiệu quả hơn nhiều sau những giờ nghỉ giải lao có chất lượng. Chọn một không gian nhỏ và có ghế để nghỉ ngơi. Hãy ra khỏi chỗ làm việc trong chốc lát.

Bạn không nên ăn tại nơi làm việc để tránh tiếp xúc với bụi bẩn hoặc các chất nguy hiểm được sử dụng trong quá trình làm việc. Nơi ăn uống và khu nhà ở nên được tách biệt với khu vực làm việc. Hãy làm cho chỗ ăn uống của bạn sáng sủa và dễ chịu hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Thiết kế một góc đơn giản để nghỉ ngơi gần nơi làm việc. Đặt thêm bàn ghế cho người lao động có thể dùng trà và cà phê. Trồng cây và hoa gần góc nghỉ ngơi.
2. Sắp xếp chỗ ăn uống hoặc phòng ăn tách biệt với khu vực làm việc. Không gian ăn uống có thể là một khu vực nhỏ, nơi người lao động có thể chuẩn bị đồ uống hoặc hâm nóng đồ ăn của họ.
3. Khi người lao động làm việc tại gia đình có nhà ở gần với nơi làm việc, thì ăn tại nhà có thể là một lựa chọn.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

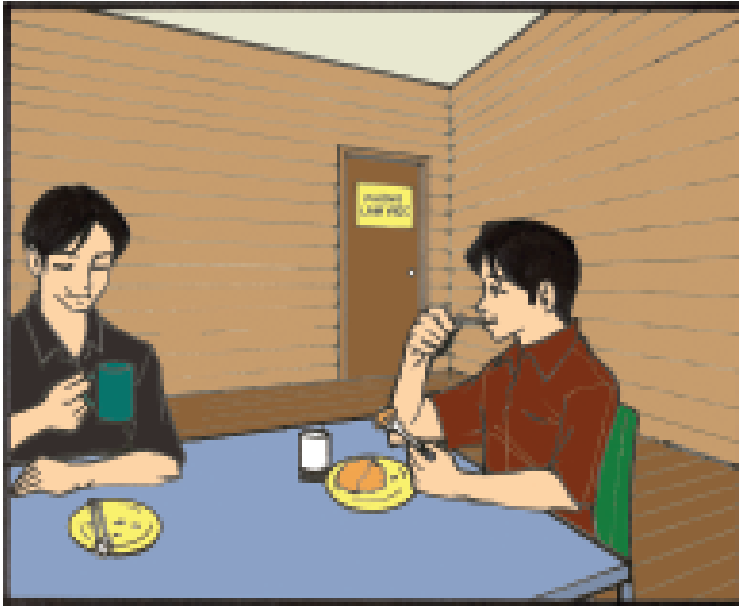
Hãy tìm một không gian an toàn để nghỉ ngơi và ăn uống cùng với đồng nghiệp. Một số nơi làm việc có thể cùng nhau sắp xếp một nơi ăn uống và nghỉ ngơi chung. Trong một môi trường nghỉ ngơi tốt, bạn có thể tận hưởng những cuộc trò chuyện thú vị với đồng nghiệp. Nơi nghỉ ngơi và ăn uống cũng có thể được sử dụng cho các cuộc họp hoặc các hoạt động giải trí và hoạt động thể thao. Các hoạt động như vậy sẽ làm cho người lao động khỏe mạnh và cũng góp phần xây dựng tinh thần làm việc theo nhóm của họ.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Trang bị thêm cho nơi nghỉ ngơi: võng, chiếu và giường nằm. Một giấc ngủ ngắn sau bữa ăn trưa sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn với công việc buổi chiều.
- Tìm những dụng cụ thể dục thể thao chi phí thấp như bóng, gôn, lưới... Có các trò chơi, tạp chí và sách cũng sẽ thích hợp cho góc nghỉ ngơi.
- Ngay cả trong thời gian làm việc bận rộn, bạn nên duy trì thói quen ăn uống và nghỉ ngơi. Ba bữa thường xuyên mỗi ngày là cần thiết.

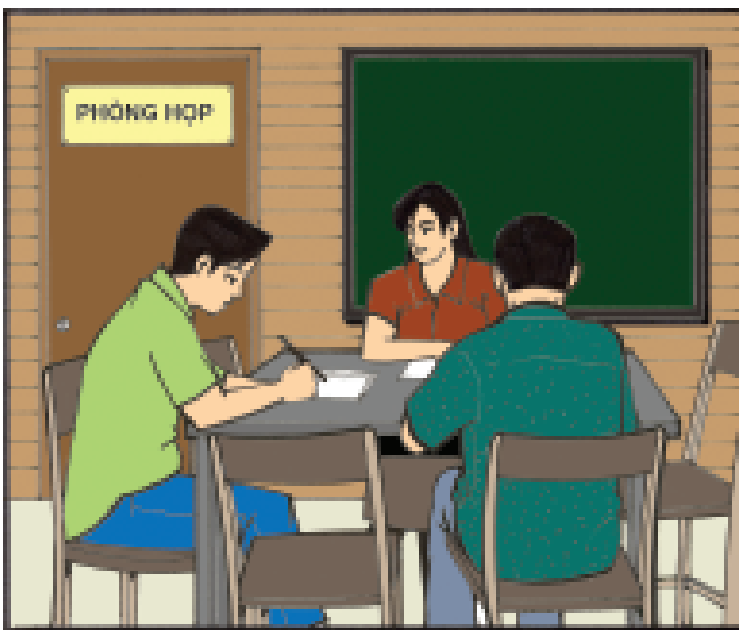
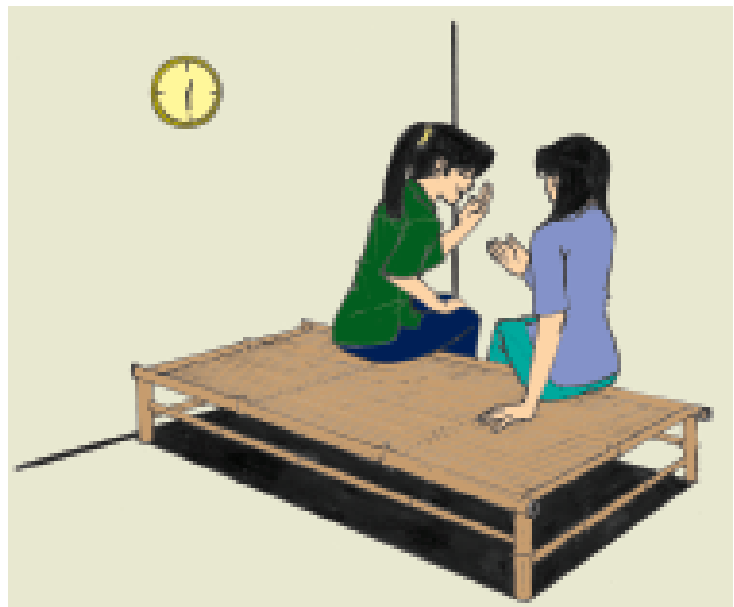
ĐIỂM CẦN NHỚ

Chỗ ăn uống và nghỉ ngơi bên ngoài nơi làm việc sẽ làm cho người lao động tỉnh táo hơn và công việc của họ đạt năng suất cao hơn.



Hình 78: Sắp xếp một nơi riêng biệt, hợp vệ sinh để ăn uống.

Hình 79: Người lao động làm việc tại gia đình có thể tận hưởng cuộc trò chuyện thú vị trong một nơi nghỉ ngơi đơn giản.



Hình 80: Nơi nghỉ ngơi và ăn uống có thể được sử dụng thành phòng họp thường xuyên giữa người lao động làm việc tại gia đình.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 27

Cung cấp dụng cụ sơ cấp cứu và đào tạo cán bộ phụ trách sơ cấp cứu có đủ năng lực.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Trong trường hợp có tai nạn, việc cấp cứu, sơ cứu thích hợp có thể cứu sống người lao động tại gia đình. Một kế hoạch thực hành sơ cấp cứu thiết thực là cần thiết cho người lao động làm việc tại gia đình bao gồm cung cấp dụng cụ cấp cứu gần nơi làm việc và vận chuyển nhanh chóng nạn nhân đến bệnh viện gần đó.

Người lao động cần được đào tạo sơ cấp cứu. Những người thực hiện việc sơ cứu kiểm tra thường xuyên các thiết bị cứu thương. Trong trường hợp khẩn cấp, họ sẽ sơ cứu bệnh nhân trước khi được chuyển đến bệnh viện.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Đặt tủ cứu thương tại nơi dễ nhìn thấy. Hãy để tất cả mọi người lao động tại nơi làm việc của bạn và các thành viên trong gia đình biết nó ở đâu. Tủ cứu thương nên đặt ngoài tầm với của trẻ em.
2. Chọn các loại thuốc và dụng cụ cần thiết cho việc điều trị chấn thương khẩn cấp cho tủ cứu thương, bao gồm: bông vệ sinh, gạc, cồn, băng, kéo..
3. Bạn có thể bổ sung các loại thuốc để làm giảm triệu chứng phổ biến như: thuốc cảm cúm, sốt hoặc tiêu chảy thông thường. Tuy nhiên, các thuốc này nên để trong một khoang riêng biệt với bộ sơ cứu khẩn cấp và cần phải được giữ ở một nơi tối và mát mẻ.
4. Chọn tình nguyện viên từ những người lao động và đào tạo kỹ năng sơ cứu cho họ. Đề nghị trung tâm y tế cộng đồng, bệnh viện tổ chức những buổi đào tạo sơ cứu. Duy trì ôn luyện các kiến thức và kỹ năng của người được đào tạo sơ cứu.
5. Chuẩn bị một kế hoạch cấp cứu với đồng nghiệp. Xác định được phòng khám hoặc bệnh viện gần nơi làm việc và các biện pháp vận chuyển an toàn trong trường hợp khẩn cấp.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Những nơi làm việc tại nhà trong cùng một cộng đồng giúp đỡ nhau bằng cách chia sẻ các loại thuốc hoặc các thiết bị y tế. Người được đào tạo sơ cứu nên giúp cho tất cả người lao động cộng đồng gần đó, cũng như cho các đồng nghiệp. Những người lao động ở gần đó nên cùng nhau xây dựng kế hoạch khẩn cấp. Trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra ngay cả vào ban đêm. Phân rõ nhiệm vụ từng người phải làm những gì và làm như thế nào trong trường hợp khẩn cấp.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Thường xuyên kiểm tra tủ cứu thương. Thay thế những đồ hết hạn, băng và gạc hoặc kéo cũ... bằng những cái mới
- Tất cả các loại thuốc cần phải có nhãn rõ ràng viết bằng ngôn ngữ địa phương. Không sử dụng một loại thuốc nếu bạn không biết về nó.

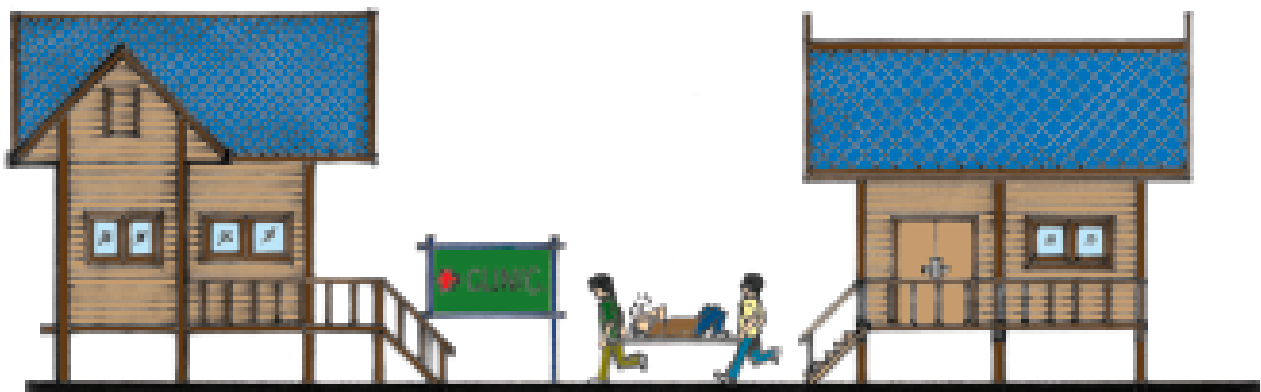
ĐIỂM CẦN NHỚ

Tủ cứu thương được trang bị đầy đủ và kỹ năng sơ cứu đủ tiêu chuẩn sẽ giúp bạn, thành viên gia đình bạn và đồng nghiệp của bạn trong trường hợp khẩn cấp.



Hình 81: Cung cấp dụng cụ sơ cứu ở nơi dễ nhìn thấy.

Hình 82: Đào tạo cho người có khả năng sơ cứu trong số những người lao động làm việc tại nhà.



Hình 83: Chuẩn bị một kế hoạch cấp cứu để chuyển bệnh nhân tới bệnh viện gần đó.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 28

Điều chỉnh nơi làm việc để đáp ứng nhu cầu của phụ nữ mang thai và người lao động bị khuyết tật.

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động mang thai cần được quan tâm đặc biệt đến sức khỏe. Đồng nghiệp của họ nên hiểu nhu cầu đặc biệt của họ và hợp tác, hỗ trợ họ. Lao động nữ mang thai nên chấm dứt việc mang vác vật liệu nặng và tránh tư thế làm việc không thuận lợi hoặc tiếp xúc với các chất độc hại. Họ cũng cần nghỉ ngơi đầy đủ.

Người khuyết tật có thể làm việc tích cực ở các nơi làm việc tại nhà. Các biện pháp hỗ trợ như cải thiện đường vận chuyển, ánh sáng tốt hơn hay điều chỉnh chiều cao của nơi làm việc sẽ giúp họ thực hiện công việc dễ dàng hơn. Nơi làm việc an toàn, hiệu quả dành cho người lao động bị khuyết tật chắc chắn cũng sẽ an toàn và hiệu quả với những người lao động khác nữa..

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Giao cho người lao động mang thai làm công việc nhẹ hơn. Giúp họ tránh được những công việc cần dùng sức nhiều như nâng hay mang các vật nặng.
2. Cho phép và khuyến khích người lao động mang thai nghỉ ngơi thường xuyên.
3. Điều chỉnh nơi làm việc để người lao động mang thai làm ở tư thế thoải mái. Họ cần không gian rộng hơn cho chân và cơ thể.
4. Điều chỉnh nhà vệ sinh, nơi ăn uống và nghỉ ngơi để phục vụ các nhu cầu thực tế của người lao động mang thai và người lao động khuyết tật.
5. Lắng nghe ý kiến của người lao động khuyết tật để làm cho công việc của họ dễ dàng hơn. Ví dụ, người lao động sử dụng xe lăn cần đường di chuyển bằng phẳng không gồ ghề lên xuống. Người lao động bị khiếm thính cần hướng dẫn

trực quan hơn cho công việc của họ. Người lao động khiếm thị cần phải được hướng dẫn công việc bằng các chữ cái lớn hoặc bằng chữ nổi. Những người thiếu năng trí tuệ có thể cần hướng dẫn rõ ràng và trực quan. Đây là những biện pháp hỗ trợ thiết thực cho người lao động bị khuyết tật.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Xây dựng văn hóa hợp tác cho người lao động mang thai và người lao động khuyết tật tại nơi làm việc của bạn. Đôi khi, họ có thể cần nghỉ nhiều hơn, hoặc có thể mất thời gian lâu hơn khi di chuyển. Việc bạn và đồng nghiệp của bạn hỗ trợ sẽ làm cho họ tự tin để làm công việc của mình. Tìm hiểu từ những ví dụ điển hình để tạo ra nơi làm việc có năng suất bằng việc đáp ứng nhu cầu của người lao động mang thai và người lao động khuyết tật. Cộng đồng xung quanh cũng sẽ đánh giá cao nỗ lực của bạn.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Cho phép người lao động mang thai và đang cho con bú được làm việc linh hoạt. Ví dụ, họ có thể đến làm việc muộn một chút vào buổi sáng, hoặc rời nơi làm việc sớm hơn thường lệ. Một số người lao động bị khuyết tật có thể cũng được hưởng lợi nếu được làm việc theo thời gian linh hoạt tùy thuộc vào những khó khăn mà họ gặp phải.
- Hãy xem xét các nhu cầu của người lao động có tuổi. Kỹ năng và kinh nghiệm của họ là hữu ích cho người lao động trẻ. Thực hành các biện pháp hỗ trợ như lối đi lại rõ ràng hoặc tránh vận chuyển những nguyên vật liệu nặng sẽ cho phép người lao động lớn tuổi làm việc tích cực.

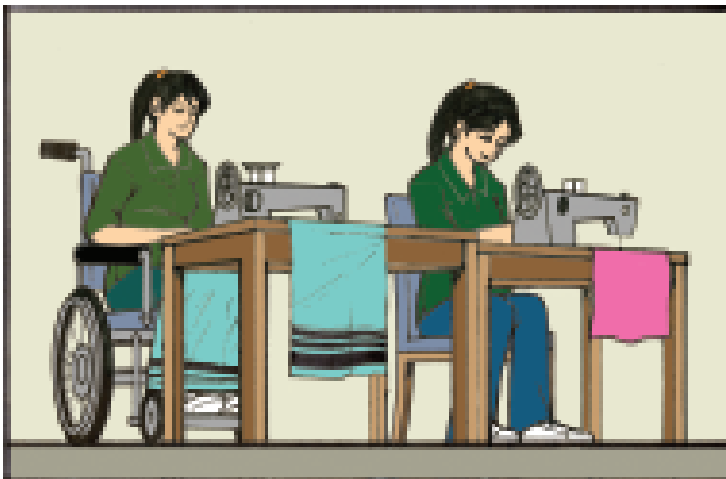
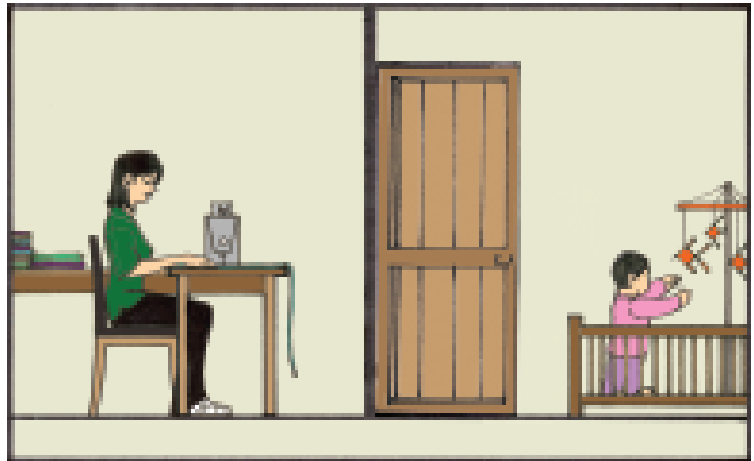
ĐIỂM CẦN NHỚ

Người lao động mang thai và người lao động bị khuyết tật có thể làm việc tốt hơn khi nhận được sự hỗ trợ thích hợp từ đồng nghiệp của họ.



Hình 84: Trợ giúp người lao động mang thai làm việc trong tư thế thoải mái. Cung cấp bàn ghế chắc chắn và phù hợp với kích thước cơ thể của một phụ nữ mang thai.

Hình 85: Lắp đặt các che chắn an toàn thích hợp để phòng tránh tai nạn cho trẻ hoặc trẻ tiếp xúc với các chất độc hại.



Hình 86: Một số người lao động khuyết tật làm việc tốt hơn chỉ cần có vài điều chỉnh đơn giản tại nơi làm việc của họ.

ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 29

Kết hợp các công đoạn để mỗi người lao động có thể làm việc luân chuyển và hứng thú hơn với công việc

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Làm cùng một công việc hàng ngày sẽ dẫn đến nhàm chán. Mặc dù một công việc đơn điệu, lặp đi lặp lại xem ra có vẻ dễ dàng thực hiện, nhưng thực tế là người lao động dễ bị nhàm chán, tăng những sai sót, và tạo ra sản phẩm chất lượng thấp hơn. Ngoài ra, hoạt động lặp đi lặp lại sẽ dễ dàng gây ra các chứng đau ở cơ bắp khi phải lặp lại thao tác nhiều lần cho đến khi hoàn thành nhiệm vụ được giao.

Làm các công việc khác nhau sẽ giúp người lao động tỉnh táo và làm việc có năng suất. Kết hợp các công việc để mỗi người lao động có thể thực hiện được các công việc khác nhau và các công việc thú vị hơn. Kinh nghiệm này sẽ giúp họ có được kỹ năng làm việc tốt hơn và có ý tưởng về việc làm thế nào để hoàn thành sản phẩm một cách hệ thống hơn. Ví dụ, người lao động may làm việc tại gia đình - những người đã có kinh nghiệm cắt, may, dệt, đóng gói, và thậm chí là tiếp thị đơn giản có thể mở cửa hàng may của họ trong tương lai.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Xem xét các công việc được giao cho mình và đồng nghiệp. Nếu chúng đơn điệu, hãy kết hợp những công việc khác nhau hoặc luân chuyển công việc để cho phép mỗi lao động có thể trải nghiệm các loại công việc khác nhau. Thay đổi luân phiên thường xuyên.
2. Tránh lặp đi lặp lại công việc, đặc biệt là việc sử dụng cơ bắp thường xuyên và với tốc độ nhanh. Nó có thể làm tăng mỏi cơ. Tư vấn cho người lao động đang được giao nhiệm vụ giảm bớt tốc độ làm việc, bổ sung thêm các nhiệm vụ khác và thường xuyên nghỉ giải lao.

3. Thành lập các nhóm làm việc để kết hợp và luân phiên các công việc khác nhau.
4. Giúp đỡ nhau để cùng trải nghiệm công việc mới và học các kỹ năng cần thiết để thực hiện công việc mới.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Công việc luân phiên sẽ giúp mọi người hiểu công việc của nhau và tăng thêm tinh thần làm việc theo nhóm. Một số người lao động có thể vẫn muốn tiếp tục, lặp đi lặp lại công việc đơn giản của họ bởi vì họ thấy như vậy sẽ dễ dàng hơn. Hãy bắt đầu với người lao động muốn có những trải nghiệm làm việc khác nhau và dần dần kêu gọi sự tham gia của tất cả mọi người.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Hãy thường xuyên tạo cơ hội để giao tiếp với người lao động khác. Thảo luận về cách thức tốt hơn để kết hợp những công việc khác nhau với họ.
- Trao đổi ý kiến và kinh nghiệm để có những cách tốt hơn cho việc thực hiện nhiệm vụ giống nhau giữa những người lao động khác nhau.
- Thỉnh thoảng tập thể dục trong khi làm việc sẽ làm cho bạn tỉnh táo hơn.

ĐIỂM CẦN NHỚ

Kết hợp công đoạn làm việc giúp cho công việc của bạn đạt hiệu quả và thoải mái hơn.



Hình 87: Luân chuyển làm những công việc khác nhau.



Hình 88: Giải lao ngắn trong thời gian làm việc để phục hồi sức khỏe và giúp người lao động tỉnh táo hơn.

Hình 89: Khuyến khích người lao động trao đổi ý kiến và thông tin với nhau để làm việc nhóm tốt hơn và năng suất cao hơn.



ĐIỂM KIỂM ĐỊNH 30

Sắp xếp lại nơi làm việc và dây chuyền công việc để giảm bớt các chuyển động không cần thiết

LỢI ÍCH CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG TẠI GIA ĐÌNH

Người lao động tại gia đình cần sử dụng không gian làm việc hạn chế của mình một cách hiệu quả nhất. Thông thường, việc thay đổi bố cục đơn giản có thể cải thiện dòng chảy công việc và năng suất tăng lên. Điều quan trọng là xem xét cẩn thận dòng chảy của công việc hiện tại và giảm những hoạt động không cần thiết của người lao động

Đảm bảo dòng vận chuyển trôi chảy của vật liệu, sản phẩm giữa các khu làm việc khác nhau hoặc chu trình làm việc. Khối lượng hàng đệm là một trong những giải pháp cho vấn đề này. Chúng cho phép mỗi người lao động làm việc ở tốc độ của riêng mình mà không bị làm phiền bởi tốc độ làm việc của người lao động khác. Hãy vui vẻ làm công việc của bạn mà không bị những áp lực không cần thiết và bạn sẽ thấy là làm việc theo nhóm sẽ tốt hơn, năng suất cao hơn và an toàn hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN

1. Hãy nhìn lại cách bố trí nơi làm việc của bạn và dòng chảy công việc. Phát hiện các chuyển động không cần thiết của người lao động để cải thiện bằng cách thay đổi bố trí dòng chảy công việc. Ví dụ, nếu người lao động phải đi bộ nhiều lần từ kho đến khu vực sản xuất, hãy sắp xếp lại và bố trí để hai khu vực gần nhau hơn.
2. Lưu trữ tạm thời vật liệu hoặc bán thành phẩm ở các bàn bên cạnh hoặc trong không gian trước và sau mỗi máy làm việc để tạo ra “khối lượng hàng đệm”. Khối lượng hàng đệm sẽ cho phép người lao động làm việc theo tốc độ của riêng họ.
3. Điều chỉnh chiều cao chỗ làm việc và hàng đệm ở cùng một độ cao. Điều này sẽ giúp người lao động giảm bớt các tư thế cúi người không cần

thiết, ví dụ như chuyển từ đứng sang cúi người hoặc từ tư thế cúi người sang tư thế đứng.

CÁCH TĂNG CƯỜNG HỢP TÁC

Người lao động trong cùng một nơi làm việc có thể cùng nhau tạo ra luồng công việc trôi chảy. Dành khoảng một ngày hay nửa ngày để cùng nhau thực hiện những thay đổi về việc bố trí nơi làm việc. Tất cả người lao động làm việc tại gia đình nên trao đổi ý tưởng về việc bố trí nơi làm việc có năng suất cao hơn. Sắp xếp lại vị trí của một số nơi làm việc để dòng công việc được trôi chảy hơn. Những thay đổi này sẽ không mất nhiều tiền. Mọi người chắc chắn sẽ đều có lợi ích liên quan đến an toàn và năng suất lao động.

MỘT SỐ GỢI Ý

- Nên để các thành phẩm riêng biệt với nguyên liệu thô. Trong một không gian làm việc hạn chế của người lao động tại gia đình, sản phẩm thường bị để lẫn với nguyên liệu. Nó làm giảm năng suất.
- Nên sử dụng một giá đẩy di động có bánh xe để tạm thời đặt những bán thành phẩm hoặc sản phẩm lớn hơn, đặc biệt trong những nơi làm việc chật hẹp. Điều này sẽ giúp di chuyển được thuận lợi các nguyên vật liệu hay sản phẩm.
- Đối với vật liệu và các bộ phận nhỏ hơn, thì sử dụng thùng chứa nhỏ hơn cho những hàng đệm.

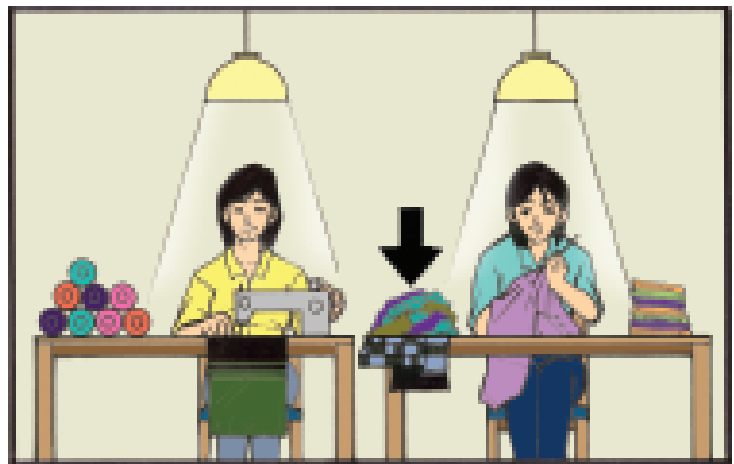
ĐIỂM CẦN NHỚ

Những thay đổi đơn giản trong bố trí công việc có thể cải thiện dây chuyền công việc và tăng năng suất.



Hình 90: Làm việc ở cùng độ cao để cải thiện dây chuyền của công việc và loại bỏ những nhiệm vụ thừa.

Hình 91: Sử dụng chỗ chứa hàng đệm, người lao động làm việc tại gia đình có thể làm việc ở tốc độ của riêng họ. Chỗ chứa hàng đệm cho phép người lao động để vật liệu chưa hoàn thiện trước khi được chuyển sang công đoạn tiếp theo.



Hình 92: Mở rộng diện tích làm việc để bố trí và làm việc tốt hơn.

Chương trình WISH

Việc cải thiện an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc cho người lao động tại gia đình trong nền kinh tế phi kết cấu là một hợp phần quan trọng trong chương trình nghị sự của ILO nhằm mở rộng việc làm bền vững cho tất cả người lao động. Ở nhiều quốc gia, nhiều người có được cơ hội về việc làm và thu nhập từ nhiều hoạt động sản xuất tại gia đình như sản xuất giày dép, quần áo, đồ gỗ, thủ công mỹ nghệ, thực phẩm. Mặc dù máy móc, các hóa chất và các nguyên vật liệu phục vụ cho sản xuất được đưa về làm việc tại nhà nhưng người lao động lại ít được tiếp cận với việc bảo vệ an toàn và sức khỏe cho mình.

Cẩm nang hành động WISH (Cải thiện điều kiện làm việc tại gia đình) được thiết kế để cung cấp cho người lao động tại gia đình các ý tưởng thực tế, dễ thực hiện để cải thiện an toàn, sức khỏe và điều kiện làm việc. Các cải thiện này sẽ giúp tăng năng suất lao động và hiệu quả công việc, đồng thời tăng cường sự tham gia và hợp tác tích cực của người lao động tại cùng một nơi làm việc hoặc cùng trong cộng đồng. Cuốn cẩm nang này cũng phản ánh các kinh nghiệm thực tế tại các khóa tập huấn cho người lao động tại Cam-pu-chia, Mông Cổ và Thái Lan được thực hiện trong khuôn khổ dự án của ILO về Kinh tế phi kết cấu, Đói nghèo và Việc làm với sự hỗ trợ về tài chính của Chính phủ Vương quốc Anh. Những người lao động tại nhà tham gia dự án đã thực hiện rất nhiều cải thiện có chi phí thấp để có được sự an toàn, sức khỏe và năng suất lao động bằng việc sử dụng các nguồn lực có sẵn tại địa phương.



Cuốn tài liệu này được dịch ra tiếng Việt và ban hành trong khuôn khổ thực hiện dự án ILO/Nhật Bản về "Hỗ trợ thực hiện hiệu quả Chương trình quốc gia về an toàn vệ sinh lao động nhằm cải thiện an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc ở Việt Nam, RAS/08/07M/JPN". Mục đích của việc xuất bản cuốn tài liệu này là nhằm cung cấp tài liệu huấn luyện cơ bản về Cải thiện điều kiện lao động tại gia đình cho các giảng viên nguồn của dự án và cho các học viên tham gia khóa huấn luyện WISH trong khuôn khổ của dự án.

Văn phòng Tổ chức Lao động Quốc Tế tại Việt Nam

48-50 Nguyễn Thái Học, Hà Nội, Việt Nam

Tel: 84-4-38489351

Fax: 84-4-38489351

Email: hanoi@ilo.org

www.ilo.org.vn

THẬP KỶ 2006
VIỆC LÀM BỀN VỮNG
CHÂU Á 2015



ISBN 978-92-2-823495-4
& 978-92-2-823496-1