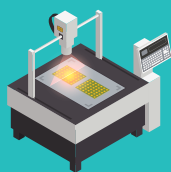




TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN VÀ HỘI NHẬP
Center for Development and Integration



TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN
AN TOÀN VỆ SINH LAO ĐỘNG
DÀNH CHO CÔNG NHÂN ĐIỆN TỬ

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

AN TOÀN VỆ SINH LAO ĐỘNG

DÀNH CHO CÔNG NHÂN ĐIỆN TỬ



Tài liệu được thực hiện và chịu trách nhiệm bởi nhóm biên soạn thuộc Trung tâm Phát triển và Hội nhập (CDI). Bản quyền tài liệu thuộc về CDI.

Tài liệu có thể được sao chép, lưu hành hoặc sử dụng cho các mục đích phi thương mại, song phải trích dẫn nguồn và bảo lưu tính toàn vẹn của tài liệu, không làm sai lệch nội dung thông tin.

NGUỒN THÔNG TIN VÀ HÌNH ẢNH

Tài liệu có sử dụng thông tin và hình ảnh trích từ nội dung nguyên bản tiếng Anh "Workers' guide to Health and Safety" với sự đồng ý của tổ chức Hesperian Health Guides, 2020

NHÓM BIÊN SOẠN

Ngô Thị Trang

Đinh Hà An

THIẾT KẾ

Công ty Cổ phần Công nghệ Truyền thông Hoàng Minh



- ▶ Điện tử là ngành công nghiệp mới nổi ở Việt Nam, đứng đầu về sản lượng và giá trị xuất khẩu.
- ▶ Ước tính toàn ngành hiện có khoảng trên 600.000 lao động, đa số làm việc trong các doanh nghiệp có vốn đầu tư nước ngoài. Trong đó, khoảng 80% lao động là nữ, 70% lao động làm các công việc giản đơn.
- ▶ Các sản phẩm điện tử và quá trình sản xuất có thể khác nhau giữa các nhà máy nhưng những mối nguy hại đe dọa đến sức khỏe của người lao động thường có nhiều điểm tương đồng.
- ▶ Người lao động được trang bị quần áo, khẩu trang, giày, mũ, kính bảo hộ cùng nhiều thiết bị bảo vệ khác và nhầm tưởng rằng mình được bảo vệ trước các tác nhân gây hại trong môi trường làm việc. Trên thực tế, các thiết bị đó nhằm bảo vệ sự “sạch sẽ” cho các linh kiện, thiết bị điện tử chứ không phải bảo vệ người lao động.
- ▶ Am hiểu về an toàn vệ sinh lao động (ATVSLĐ), bao gồm xác định được các mối nguy tại nơi làm việc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa, đảm bảo an toàn sẽ giúp người lao động nâng cao sức khỏe, hạn chế tai nạn lao động và bệnh nghề nghiệp.
- ▶ Người lao động không phải hy sinh sức khỏe hoặc cuộc sống của mình cho công việc. Quyền của người lao động là được làm việc trong môi trường an toàn và lành mạnh.

Hướng dẫn ATVSLĐ dành cho công nhân điện tử được Trung tâm Phát triển và Hội nhập (CDI) xây dựng nhằm hỗ trợ người lao động dễ dàng tiếp cận thông tin, trải nghiệm thông qua các hoạt động có hướng dẫn cụ thể; từ đó chủ động thực hành các biện pháp nhằm đảm bảo an toàn và nâng cao sức khỏe tại nơi làm việc.

Tài liệu gồm 5 chủ đề



Chủ đề 1 Lập bản đồ nơi làm việc



Chủ đề 2 Xác định các mối nguy hại tại nơi làm việc



Chủ đề 3 Khảo sát các vấn đề an toàn vệ sinh lao động tại nơi làm việc



Chủ đề 4 Tìm hiểu tác hại của các vấn đề an toàn vệ sinh lao động tới sức khỏe người lao động



Chủ đề 5 Xây dựng biện pháp đảm bảo sức khỏe & an toàn tại nơi làm việc

Ngoài ra, tài liệu có thêm 3 phụ lục hữu ích để bạn đọc tham khảo:

▶ **Phụ lục 1** - Hướng dẫn tìm hiểu hóa chất được sử dụng tại nơi làm việc

▶ **Phụ lục 2** - Hướng dẫn xử trí trong một số trường hợp khẩn cấp

▶ **Phụ lục 3** - Hướng dẫn một số bài tập thư giãn



Chủ đề 1

Lập bản đồ nơi làm việc

Kết thúc chủ đề, bạn sẽ:

- ✓ Hình dung tổng thể nơi làm việc
- ✓ Hiểu được mối liên quan giữa các khâu, công đoạn trong quy trình sản xuất, lắp ráp sản phẩm điện tử
- ✓ Phân tích được đặc điểm công việc



Dụng cụ cần thiết: Giấy A4, bút bi khác màu, thước kẻ, bút chì màu/sáp màu

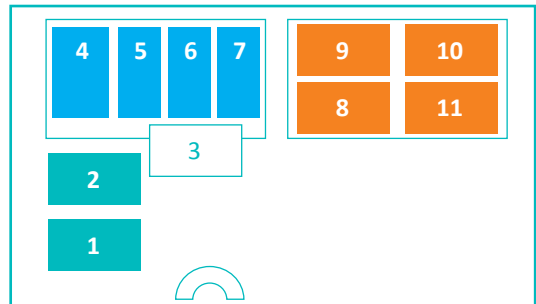
Các bước thực hiện:

Hoạt động 1: Lập bản đồ nơi làm việc

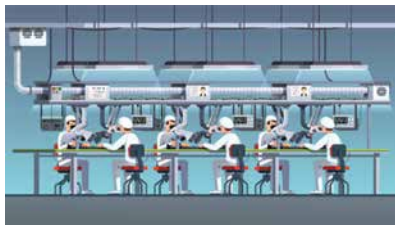
Lập bản đồ nơi làm việc là cách để có được thông tin về hoạt động, mối liên quan giữa các bộ phận, phòng, ban, phân xưởng... Bản đồ này cũng giúp bạn có hình dung tốt hơn về môi trường lao động, các vấn đề sức khỏe và an toàn.



Hình dung tổng thể nhà máy



1 - Khu hành chính; 2 - Kho vật liệu; 3 - Khu thay đồ;
4 - Dập; 5 - In; 6 - Lắp ráp; 7 - Ngoại quan;
8 - Marketing; 9 - Kiểm tra tính năng; 10 - Xuất hàng;
11 - Kho thành phẩm



Hình dung vị trí/công đoạn làm việc của bản thân



Nhận và kiểm tra vật tư linh kiện, chuẩn bị lắp ráp linh kiện vào board mạch

Kiểm tra tất cả board mạch trước khi lắp linh kiện

Lắp ráp linh kiện vào board nguồn theo sơ đồ nguyên lý đã được thiết kế

Test và kiểm tra chức năng các ngõ ra có tải

Lắp linh kiện board power và board hiển thị

Hàn jack cắm và nạp chương trình cho vị điều khiển mạch hiển thị

Ví dụ: Lập bản đồ tổng thể nhà máy và vị trí/công đoạn làm việc của bản thân

Để lập bản đồ nơi làm việc, mời bạn lần lượt thực hiện các bước:

Bước 1

Hình dung tất cả các bộ phận, phòng ban, phân xưởng... tại nơi làm việc; chú trọng các khu làm việc của công nhân, từ khâu nhập nguyên vật liệu đầu vào (ví dụ: bảng mạch in, cuộn cảm, linh kiện bán thành phẩm...) đến các khâu trung gian (chế tạo, lắp ráp, làm sạch...) và kết thúc ở khâu hoàn thiện thành phẩm (kiểm tra, đóng gói, lưu kho...).

Sắp xếp vị trí của những bộ phận, phòng ban, phân xưởng, khâu/công đoạn... đó theo một trật tự liên kết với nhau.

Thể hiện chi tiết như tường, cửa ra vào, cửa sổ, quạt/điều hòa, máy móc, vị trí làm việc của NLĐ, cửa thoát hiểm, hoặc bất cứ chi tiết nào mà bạn cảm thấy cần thiết xuất hiện trong bản đồ.

Bước 2

Dùng bút vẽ phác thảo các chi tiết đã hình dung lên giấy.

Để công việc trở nên thú vị hơn, bạn có thể sử dụng các dạng ký hiệu (dấu +, -, *, nét gạch...) hoặc màu sắc (đỏ, cam, vàng, xanh...) khác nhau nhằm phân biệt giữa các chi tiết và cá nhân hóa bản đồ của bạn.

Trong quá trình vẽ, tiếp tục bổ sung những chi tiết khác nếu thấy cần thiết.

Bước 3

Tự lý giải mối liên quan giữa các khâu, công đoạn trong quy trình sản xuất, lắp ráp sản phẩm điện tử theo những hiểu biết của bạn.

Bước 4

Sau khi vẽ xong, quan sát và dùng lời mô tả sơ đồ.



Sẽ tốt hơn và hiệu quả hơn nếu bạn làm bài tập này cùng với đồng nghiệp, người có am hiểu về nơi bạn làm việc.

Hoạt động 2: Phân tích đặc điểm công việc

Tại nơi làm việc, bạn giữ một vai trò nhất định trong quy trình hoạt động/sản xuất của doanh nghiệp. Hàng ngày, bạn tiếp xúc với nhiều đối tượng công việc như nguyên vật liệu, máy móc, thiết bị, chính sách...; đồng thời tiếp xúc với các nhóm người lao động khác như đồng nghiệp, người quản lý, nhân sự phòng ban liên quan... Trong quá trình làm việc, bạn sẽ chịu những tác động nhất định, cả tích cực lẫn tiêu cực. Hiểu rõ được đặc điểm, tính chất công việc sẽ giúp bạn làm việc hiệu quả, phát hiện sớm các nguy cơ có khả năng gây tổn hại tới sức khỏe và khả năng lao động, từ đó chủ động tìm kiếm các giải pháp nhằm có được môi trường làm việc an toàn và lành mạnh.

Trả lời một số câu hỏi gợi ý bên dưới giúp bạn hiểu hơn về công việc của mình:

Vị trí làm việc

Bạn làm việc ở đâu trong bản đồ nơi làm việc mà bạn đã vẽ? Dùng bút khác màu khoanh tròn vị trí công việc trên bản đồ.

Đặc điểm lao động

Có bao nhiêu lao động trong mỗi ca làm việc? Họ có đặc điểm gì (tuổi tác, giới tính, quê quán, dân tộc, trình độ, kinh nghiệm, mối quan hệ công nhân - công nhân, công nhân - quản lý, công nhân - nhân sự phòng ban khác, công nhân - công đoàn)?

Đặc điểm công việc

Công việc mà bạn đảm nhận là gì? Bạn làm công việc đó như thế nào (điều kiện làm việc, nguyên vật liệu đầu vào, sản phẩm đầu ra, máy móc, thiết bị bảo hộ, chính sách an toàn lao động, thao tác, yêu cầu đối với công việc...)?

Các vấn đề tại nơi làm việc

Vấn đề sức khỏe và an toàn thường gặp với bạn và đồng nghiệp là gì, bao gồm cả vấn đề thể chất và vấn đề tinh thần? Bức xúc của người lao động là gì?...

Đánh giá chung

Bạn hài lòng với công việc ở mức độ nào (rất hài lòng - hài lòng - bình thường - không hài lòng - rất không hài lòng)?

Bảng ghi chép mẫu:

Vị trí làm việc

Công nhân phòng sạch

Đặc điểm lao động

- Mỗi dây chuyền sản xuất có từ 20 đến 30 người lao động làm việc
- Phần lớn là lao động trẻ, trong độ tuổi sinh sản
- Lao động phổ thông, đã qua đào tạo của doanh nghiệp
- ...

Đặc điểm công việc

- Làm việc trong phòng kín, với hệ thống điều hòa, luôn có sự chênh lệch nhiệt độ so với ngoài trời từ 5 - 12 độ
- Mang trang phục phòng sạch trong suốt thời gian làm việc
- Công việc lắp ráp linh kiện điện tử
- Thực hiện các thao tác lặp đi lặp lại
- Việc đổi ca diễn ra thường xuyên
- ...

Các vấn đề tại nơi làm việc

- Căng thẳng, mệt mỏi
- Đau mỏi cơ xương khớp
- Mỏi mắt
- Bệnh đường hô hấp...
- Khó thở, ngất
- ...

Đánh giá chung

Không hài lòng



Lưu lại bản đồ nơi làm việc và bảng ghi chép để sử dụng cho các hoạt động ở những chủ đề kế tiếp.



Chủ đề 2

Xác định mối nguy hại tại nơi làm việc

Kết thúc chủ đề, bạn sẽ:

- ✓ Nhận biết, phân loại được các mối nguy hại thường gặp tại nơi làm việc
- ✓ Xác định các mối nguy hại có khả năng xuất hiện đối với công việc của bản thân



Dụng cụ cần thiết: Giấy A4, bút bi khác màu

Các bước thực hiện:

Hoạt động 1: Hiểu đúng về mối nguy hại

Mời bạn tự kiểm tra mức độ am hiểu của mình về mối nguy hại thông qua bài tập trắc nghiệm vui bên dưới. Với mỗi câu hỏi chỉ lựa chọn **01 đáp án duy nhất**.



(1) Mối nguy hại được hiểu là gì?

- A. Một nguồn, một tình huống hay một hành động nguy cơ
- B. Có khả năng gây ra tổn thương về thể chất hoặc tinh thần, hoặc cả thể chất lẫn tinh thần
- C. Cả 2 đáp án A và B



(2) Mối nguy hại có thể được chia thành mấy nhóm?

- A. 2 nhóm
- B. 3 nhóm
- C. 4 nhóm



(3) Những mối nguy được liệt kê dưới đây được xếp vào nhóm MỐI NGUY HÓA HỌC, ngoại trừ:

- A. Hơi hóa chất
- B. Tia cực tím
- C. Chất tẩy rửa
- D. Axit HF, benzene, xylene



(4) Những mối nguy được liệt kê dưới đây được xếp vào nhóm MỐI NGUY VẬT LÝ, ngoại trừ:

- A. Nhiệt độ
- B. Tiếng ồn
- C. Vật sắc nhọn
- D. Tư thế lao động gò bó



(5) Những mối nguy được liệt kê dưới đây được xếp vào nhóm MỐI NGUY TÂM SINH LÝ, ngoại trừ:

- A. Cửa từ
- B. Căng thẳng
- C. Quấy rối, bạo lực
- D. Thời gian làm việc ca kíp bất thường



(6) Nguy cơ nào trong số các nguy cơ sau được xếp vào NHÓM MỐI NGUY SINH LÝ LAO ĐỘNG/ECGONOMY?

- A. Toluene, benzene
- B. Đồng, Chì, Vàng
- C. Công việc lặp lại nhiều lần, tập trung quan sát các chi tiết nhỏ, mang vác vật nặng
- D. Căng thẳng, bị bạo lực và quấy rối tình dục



Bạn nghĩ mình trả lời được đúng bao nhiêu câu trên tổng số 6 câu hỏi? Cùng xem đáp án nhé!
Kết quả: 1 – C, 2 – C, 3 – B, 4 – D, 5 – A, 6 – C

HỘP THÔNG TIN

Một mối nguy hại được hiểu là bất kì yếu tố nào tại nơi làm việc có thể khiến bạn tổn thương về thể chất hoặc tinh thần. Các mối nguy hại này có thể được chia thành 4 nhóm:

Mối nguy hóa học

- Khí gas
- Chất tẩy rửa
- Dung môi
- Hơi hóa chất
- Axit
- Kiềm
- Benzen
- Crôm
- Đồng
- Chì
- Niken
- Bạc
- Titan
- Bụi hóa học...

Mối nguy vật lý

- Nhiệt độ
- Độ ẩm
- Nồng độ bụi
- Tiếng ồn
- Ánh sáng
- Bức xạ từ
- Tia cực tím
- Vật sắc nhọn
- Văng bắn hóa chất
- Rò rỉ điện
- Cháy nổ...

Mối nguy sinh lý lao động

- Thao tác công việc lặp lại
- Tư thế lao động gò bó
- Cúi gập để nâng nhắc vật nặng
- Cường độ lao động cao
- Tập trung cao độ quan sát những chi tiết nhỏ
- Bố trí nơi làm việc không phù hợp
- Trang bị dụng cụ không phù hợp
- Sàn nhà trơn trượt...

Mối nguy tâm sinh lý

- Căng thẳng
- Bị quấy rối
- Bị bạo lực
- Làm ca kíp bất thường
- Thời gian làm việc kéo dài
- Làm thêm giờ...

Để phát hiện mối nguy hại, bạn có thể áp dụng nhiều cách khác nhau như sử dụng các giác quan (quan sát bằng mắt, ngửi mùi, tiếp xúc qua da...), hỏi những người lao động khác hay tiếp thu thông tin từ các tài liệu của doanh nghiệp (thống kê tai nạn, sự cố, bệnh nghề nghiệp, báo cáo kết quả đo lường môi trường lao động, báo cáo thanh tra lao động...), sử dụng bảng kiểm có sẵn...

Dù có sử dụng cách nào thì những người có kiến thức, quen thuộc với môi trường sản xuất, thiết bị, vật liệu... sẽ có khả năng phát hiện các mối nguy hại đầy đủ hơn, chính xác hơn.

Hoạt động 2: Xác định mối nguy hại có khả năng xuất hiện tại nơi làm việc

Bắt đầu hoạt động này bằng cách sử dụng bản đồ nơi làm việc đã vẽ ở chủ đề 1, khoanh tròn vào vị trí làm việc của bạn trên bản đồ đó. Liệt kê tất cả các mối nguy hại có khả năng xuất hiện tại vị trí đó lên một tờ giấy trắng. Mỗi mối nguy hại ghi 1 dòng riêng.

Sau đó, dùng bút đánh dấu màu để quy ước và phân loại mối nguy.



Bạn có thể sử dụng dấu tích “x”, hoặc **tô đậm**, hoặc **khoanh tròn** các mối nguy theo màu tương ứng lên tờ giấy liệt kê các mối nguy.

Nhận và kiểm tra vật tư linh kiện, chuẩn bị lắp ráp linh kiện vào board mạch

Kiểm tra tất cả board mạch trước khi lắp linh kiện

Lắp ráp linh kiện vào board nguồn theo sơ đồ nguyên lý đã được thiết kế

Test và kiểm tra chức năng các ngõ ra có tải

Lắp linh kiện board power và board hiển thị

Hàn jack cắm và nạp chương trình cho vị điều khiển mạch hiển thị

- Cửa từ x
- Khói hàn x
- Nhiệt độ thấp x
- Ánh sáng có cường độ lớn x
- Hơi kim loại x
- Thời gian làm việc kéo dài x
- Áp lực công việc lớn x
- Tập trung vào những chi tiết nhỏ x
- Đứng suốt ca làm việc x
- ...

Sau khi kết thúc bài tập, nhìn kỹ kết quả và nêu ra những phát hiện của bản thân về các mối nguy hại đối với công việc đang làm:



Đối chiếu kết quả tại cột 1 và 2 **bảng tổng hợp** tại trang 31 – 35 của tài liệu này. Điều chỉnh, bổ sung và ghi nhớ những thông tin quan trọng đối với bạn.



Chủ đề 3

Khảo sát các vấn đề an toàn vệ sinh lao động

Kết thúc chủ đề, bạn sẽ:

- ✓ Biết và có khả năng áp dụng các cách thức khác nhau để có được thông tin về các vấn đề an toàn vệ sinh lao động trên quy mô rộng hơn
- ✓ Thu thập thông tin đầy đủ, chính xác về các mối nguy và tác động sức khỏe tới người lao động

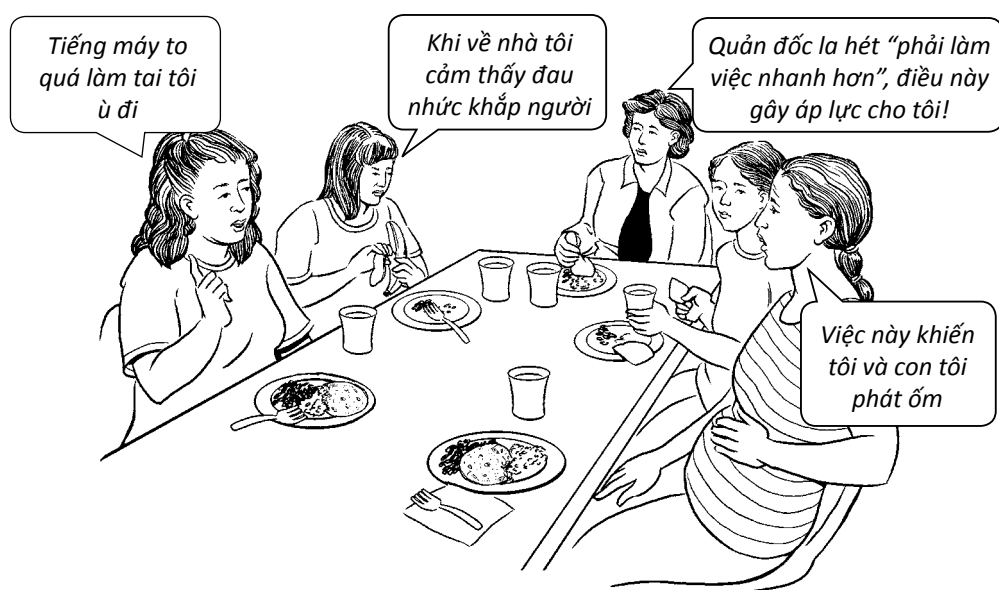


Dụng cụ cần thiết: Giấy A4, bút bi, giấy màu, bút khắc màu

Khi tiến hành các hoạt động trong chủ đề 1 và chủ đề 2 bạn sẽ thấy có những câu hỏi chưa trả lời được ngay, hoặc trả lời được nhưng thông tin chưa đầy đủ, chính xác. Bên cạnh đó, nếu những phát hiện mà bạn có được chỉ mang tính chất cá nhân, nghĩa là không xảy ra với những người lao động khác, thì việc đề nghị người sử dụng lao động cải thiện điều kiện làm việc cho chính bạn sẽ ít có cơ hội thành công. Vì vậy, bạn cần thu thập thêm thông tin và bằng chứng từ nhiều người lao động ở các vị trí làm việc khác nhau để củng cố cho các yêu cầu, đề nghị của bạn và những người lao động khác. Việc thu thập thông tin có thể tiến hành bằng cách thực hiện các trao đổi trong nhóm nhỏ, hoặc các cuộc khảo sát ở quy mô lớn hơn. Bên cạnh đó, việc thu thập thông tin trên quy mô lớn là bạn đã huy động sự tham gia của những người lao động khác và cùng họ tập hợp thông tin đầy đủ hơn, chính xác hơn.

Các cách để thu thập thông tin và bằng chứng:

Cách thứ 1: Trao đổi với những người lao động trong các nhóm nhỏ



Tìm những cách khác nhau để tạo cơ hội trao đổi với những người lao động khác về các vấn đề mà họ quan tâm tại nơi làm việc, chẳng hạn các mối nguy hại mà họ tiếp xúc hàng ngày, ảnh hưởng tới sức khỏe mà họ quan sát thấy... Người tham gia có thể gồm cả nam và nữ, làm cùng chuyên hoặc khác chuyên, mới vào làm việc hoặc đã làm việc được một thời gian... Thông qua các cuộc trao đổi này, bạn sẽ nắm bắt được tình hình của nhà máy, hiểu được những người khác nghĩ gì khi bàn luận tới việc thay đổi điều kiện làm việc và động lực mà họ có được để quyết tâm hành động là gì.

Với các nhóm nhỏ có quy mô từ 5 đến 8 người, sẽ có từ 1 đến 2 người phụ trách. Điều này cho phép người lao động phát huy khả năng lãnh đạo cũng như giúp cho việc thu thập thông tin diễn ra nhanh chóng hơn, hiệu quả hơn.

Sắp xếp một cuộc gặp gỡ và cùng mọi người thảo luận theo hướng dẫn:

Bước 1 - Gặp mặt

Liên lạc với một số người lao động và hẹn gặp họ tại một nơi nào đó. Tốt nhất nên chọn một nơi an toàn, dễ dàng đi lại và làm cho người tham gia cảm thấy thoải mái, cởi mở chia sẻ các vấn đề họ gặp phải tại nơi làm việc.

Bước 2 - Trao đổi về các vấn đề được quan tâm

Sử dụng linh hoạt các câu hỏi gợi ý ở hoạt động 2 - chủ đề 1 (trang 8), hoạt động 2 - chủ đề 2 (trang 13) và các câu hỏi cần thiết khác để thảo luận với người tham gia. Bạn nên khuyến khích và động viên tất cả mọi người cùng nêu ý kiến, hạn chế để một người nói từ đầu đến cuối hoặc lấn át ý kiến của các thành viên còn lại.

Bước 3 - Lắng nghe các vấn đề và đề xuất giải pháp

Cẩn thận lắng nghe các ý kiến về từng vấn đề, từng mối quan tâm được người tham gia chia sẻ. Thảo luận về các mối quan tâm đó ảnh hưởng đến các nhóm lao động như thế nào. Đặc biệt chú ý tới ý kiến của những lao động nữ hay các nhóm lao động di cư, lao động thời vụ...

Bước 4 - Ghi chép những điều bạn học tập được

Cố gắng ghi lại thật nhanh những nội dung quan trọng trong các cuộc thảo luận và viết ra những suy nghĩ của bạn sau mỗi cuộc thảo luận đó.

Bước 5 - Tổng hợp và chia sẻ kết quả

Sau khi thảo luận với những người lao động về các vấn đề, cố gắng tổng hợp lại những điều bạn học được bằng cách trả lời một số câu hỏi như:

- Những mối nguy nào thường xuyên xuất hiện tại nơi làm việc của người lao động?
- Những vấn đề sức khỏe nào mà người lao động thường xuyên gặp phải?
- Vấn đề nào được người lao động nghĩ là vô cùng quan trọng?
- Vấn đề nào sẽ dễ dàng tìm ra phương án giải quyết?
- ...



Chia sẻ kết quả có được với chính nhóm đang thảo luận và các nhóm lao động khác có cùng mối quan tâm, cập nhật những điểm mới mà cuộc thảo luận bạn đã tiến hành chưa nói đến.

Cách thứ 2: Thực hiện các cuộc khảo sát

So với thảo luận trong nhóm nhỏ, cuộc khảo sát sẽ giúp bạn thu thập được những thông tin chung nhất từ ý kiến của nhiều người và sẽ dễ dàng hơn trong việc so sánh các câu trả lời với nhau. Cuộc khảo sát sẽ ít bổ ích nếu thu thập các thông tin phức tạp. Các chủ đề trong cuộc khảo sát tốt nhất nên xoay quanh các vấn đề liên quan đến suy nghĩ và điều kiện làm việc khiến người lao động cảm thấy không được thoải mái. Khi thực hiện khảo sát, điều quan trọng là giữ cho những thông tin mà bạn thu thập được càng ít người biết càng tốt. Điều đó sẽ bảo vệ bạn và cả những người đã tham gia thực hiện cuộc khảo sát đó.

Bước 1 - Gặp gỡ

Kêu gọi sự giúp đỡ từ những người làm việc cùng với bạn. Họ gặp họ ở những nơi mà bạn cảm thấy thoải mái để trao đổi và bàn luận về các vấn đề tại nơi làm việc.

Bước 2 - Trao đổi về những mối quan tâm

Bàn bạc với những người trong nhóm, lập ra danh sách những câu hỏi sẽ trao đổi với người lao động tham gia khảo sát, bắt đầu từ những vấn đề được quan tâm nhất tại nơi làm việc. Từ danh mục những vấn đề đó, hãy lựa chọn ra những vấn đề hay những mối nguy phổ biến nhất mà bạn nghĩ rằng cần phải ưu tiên làm sáng tỏ.

Bước 3 - Phát triển câu hỏi cho cuộc khảo sát

Xây dựng danh mục các câu hỏi sẽ sử dụng. Khi bạn muốn đề cập tới một vấn đề cụ thể ở nơi làm việc, hỏi xem mức độ quan trọng của vấn đề cũng như xem xét sự quan tâm của họ trong việc giải quyết vấn đề đó. Nếu bạn có rất nhiều câu để hỏi, hãy nghĩ tới những câu nào mà bạn cho là quan trọng nhất. Những câu hỏi với dạng “Có hay Không” hay những câu dưới dạng nhiều đáp án trả lời sẽ khiến bạn dễ tổng hợp thông tin hơn là những dạng câu



hỏi theo dạng mở. Không nên giới hạn phương án lựa chọn vì điều đó sẽ giúp bạn tìm ra được những người lao động thực sự nghĩ gì về vấn đề đó. Hãy cố gắng tiến hành khảo sát với những người lần đầu tiên được tiếp xúc với những câu hỏi được đưa ra. Nếu họ thấy những câu hỏi không được rõ ràng hoặc có nhiều câu hỏi quá, hãy viết lại những câu hỏi cho rõ nghĩa và rút bớt số các câu hỏi lại.

Bước 4 - Lên kế hoạch cho cuộc khảo sát

Quyết định số lượng người lao động sẽ tham gia vào cuộc khảo sát cũng như nghĩ tới việc họ đến từ đâu trong khu nhà máy. Lên lịch cuộc gặp các thành viên trong nhóm để kiểm tra tiến độ của công việc.

Dự kiến các tình huống sẽ xảy ra trong cuộc khảo sát để sẵn sàng đối phó với những diễn biến bất chợt xảy ra. Lập kế hoạch cho cả việc sau cuộc khảo sát bạn sẽ thu được điều gì thông qua những câu hỏi, xem xét liệu những câu trả lời có giúp bạn đạt được những thông tin cần thiết hay không.

Bước 5 - Tiến hành khảo sát

Vì có một số người lao động khả năng đọc hạn chế, bạn có thể hỏi trực tiếp và ghi lại câu trả lời.

Bước 6 - Cùng với những người trong nhóm kiểm tra lại các thông tin thu được

Sau mỗi cuộc khảo sát, khi các thành viên trong nhóm gặp nhau, hãy để cho từng thành viên được nói về những trải nghiệm vui vẻ hay những người thú vị mà họ đã gặp trong quá trình khảo sát cũng như những người rất khó khăn mới có thể thuyết phục họ tham gia. Nếu trong đội có thành viên nào gặp khó khăn, hãy đề nghị những thành viên khác chia sẻ cách làm để việc khảo sát diễn ra thuận lợi hơn.

Bước 7 - Tổng hợp kết quả thu được

Khi bạn đã thu thập đầy đủ thông tin, hãy kiểm tra lại các câu trả lời và phân loại chúng. Sau đó tổng hợp lại cho nhóm của mình học được thông qua việc trả lời những câu hỏi:

- Môi nguy nào là phổ biến nhất mà những người lao động đã quan sát được hay trải nghiệm qua?
- Những môi nguy nào mà chỉ có duy nhất một nhóm lao động đã gặp phải?
- Các vấn đề sức khỏe lao động mà người lao động đang gặp phải?
- Điều gì khiến những người lao động quan tâm nhất?
- Điều gì mà họ mong muốn làm để thay đổi?



Với cả hai hình thức thu thập thông tin, các chuyên gia an toàn vệ sinh lao động, các tổ chức Công đoàn, các phòng ban chuyên môn tại doanh nghiệp, các tổ chức xã hội dân sự... có chuyên môn và kinh nghiệm phù hợp hoàn toàn có thể hỗ trợ bạn khi bạn cần sự giúp đỡ.





Chủ đề 4

Tìm hiểu tác hại của mỗi nguy tới sức khỏe

Kết thúc chủ đề, bạn sẽ:

- ✓ Biết được ảnh hưởng của các môi nguy tới sức khỏe
- ✓ Có ý thức theo dõi và lưu trữ thông tin về tình trạng sức khỏe trong quá trình làm việc



Dụng cụ cần thiết: Giấy A4, bút bi, bút bi khác màu

Các bước thực hiện:

Hoạt động 1: Vẽ bản đồ cơ thể

Bạn đã biết những mối nguy hại nào xuất hiện tại nơi làm việc của mình. Tự bản thân có thể cảm nhận được tác hại của chúng lên cơ thể, có những tác hại có thể cảm nhận ngay lập tức, nhưng có những tác hại phải đến nhiều năm, hoặc thậm chí rất nhiều năm sau mới xuất hiện. Am hiểu tác hại của các mối nguy hại càng sớm bao nhiêu thì càng giúp ích cho bạn bấy nhiêu.

Để thấy được ảnh hưởng của các mối nguy hại tới sức khỏe, cùng làm bài tập vẽ bản đồ cơ thể:

Bước 1

Dùng bút phác họa sơ đồ cơ thể người trên giấy A4

Bước 2

Dùng bút bi khác màu đánh dấu các bộ phận trên cơ thể phải chịu tổn thương trong quá trình làm việc, chẳng hạn đau mỏi, chấn thương, giảm chức năng hoạt động, mắc bệnh, ung thư...

Bước 3

Đây là cách tôi sử dụng cơ thể mình để làm việc. Vai và cánh tay tôi bị đau thường xuyên vì phải liên tục thực hiện thao tác lắp ráp linh kiện điện tử



Những tổn thương chúng ta đang chịu giống nhau

Lý giải cho các vùng bị đánh dấu bằng cách lần lượt trả lời các câu hỏi:

- Tại sao bạn đánh dấu vào những vùng cơ thể đó?
- Những tổn thương nào mà bạn phải chịu đựng?
- Những tổn thương đó ở mức độ nào, rất nghiêm trọng - nghiêm trọng - không nghiêm trọng?
- Tần suất xuất hiện những tổn thương đó như thế nào, thường xuyên - thi thoảng - hiếm gặp?
- Những mối nguy hại nào trong quá trình lao động gây ra những sự tổn thương đó?

- ➔ Khi đã hoàn tất các bước nêu trên, bạn đối chiếu với danh sách các mối nguy hại đã làm trong chủ đề 2 và quan sát xem còn mối nguy hại nào chưa gây tác động lên sức khỏe của bạn. Nếu có, đừng vội vui mừng và cho rằng bạn an toàn trước những mối nguy hại. Sự thực là mối nguy hại vẫn tác động đến cơ thể bạn theo cách từ từ, âm thầm.
- ➔ Bạn cũng có thể tìm kiếm thông tin từ internet hoặc tra cứu tại cột số 3 trang 31 – 35 trong tài liệu này để biết thêm về tác động của các mối nguy hại tới sức khỏe.



Thực hiện bài tập này và hướng dẫn bài tập này cho người khác thực hiện là điều nằm trong tâm tay của bạn. Hãy chia sẻ và giúp đỡ những người bạn quen biết làm bài tập tương tự.

Hoạt động 2: Theo dõi và lưu trữ thông tin về sức khỏe và công việc

Rất nhiều quốc gia, trong đó có Việt Nam, có hệ thống văn bản pháp luật yêu cầu các nhà máy phải lưu trữ biên bản về các tai nạn và các vấn đề sức khỏe của người lao động. Những biên bản này sẽ giúp bạn nhận biết được đâu là nơi nguy hiểm nhất trong nhà máy, liệu những người lao động làm việc trong cùng một khu vực có mắc các bệnh tương tự như nhau và loại tai nạn xảy ra nhiều nhất... Tuy nhiên, nhiều người sử dụng lao động sẽ không dễ dàng chia sẻ những thông tin này.

Trong bất kỳ trường hợp nào, tự lưu giữ thông tin về tình trạng sức khỏe của bản thân và chỉ cho những người lao động khác cùng thực hiện là một ý tưởng tốt. Bạn có thể sử dụng thông tin lưu trữ ngay cả khi thay đổi công việc.

Những thông tin này có thể giúp bác sĩ dễ dàng chẩn đoán vấn đề sức khỏe mà bạn đang gặp phải. Thông tin này cũng giúp ích cho các luật sư, chuyên gia ATVSLĐ, các tổ chức công đoàn, nhà báo và cả những người muốn giúp đỡ bạn.

Thông tin cần ghi chép:

Thông tin doanh nghiệp

Tên công ty, địa chỉ chính xác, tên người sử dụng lao động...; Nếu công ty bị chuyển nhượng hoặc thay đổi người sử dụng lao động, đừng quên cập nhật thông tin đó vào sổ ghi chép.

Công việc

Chức danh, vị trí làm việc, thời điểm bắt đầu làm việc, những lần tập huấn, điều kiện làm việc...

Điều kiện làm việc

Hóa chất đã sử dụng

Bao gồm cả những lần thay thế hóa chất mới

Sức khỏe

- Tình trạng sức khỏe hàng ngày
- Dấu hiệu khi gặp vấn đề về sức khỏe (các cơn đau đầu, chóng mặt, phát ban, vấn đề về hô hấp), đặc biệt khi bắt đầu một công việc mới
- Kết quả kiểm tra sức khỏe định kỳ, đột xuất
- Những lần đau ốm, kết luận của bác sĩ
- Chụp ảnh hoặc ghi hình nơi làm việc hoặc những chỗ phát ban trên cơ thể
- Photo, chụp ảnh kết quả khám sức khỏe
- Những vấn đề sức khỏe có thể không do công việc gây ra...



Ngoài nhật ký ghi chép tình trạng sức khỏe và điều kiện làm việc, bạn cũng có thể tìm kiếm và sử dụng một số app phát triển riêng cho người lao động để cài đặt trên điện thoại và sử dụng chúng trong thời gian lâu dài



Chủ đề 5

Xây dựng biện pháp đảm bảo sức khỏe & an toàn tại nơi làm việc

Kết thúc chủ đề, bạn sẽ:

- ✓ Biết được những biện pháp giúp giảm thiểu, loại trừ tác động của các mối nguy hại tới sức khỏe
- ✓ Có ý thức tìm kiếm sự hỗ trợ và chủ động thực hiện biện pháp nhằm đảm bảo sức khỏe và an toàn tại nơi làm việc



Dụng cụ cần thiết: Giấy A4, bút bi

Các bước thực hiện:

Hoạt động 1: Tìm kiếm giải pháp

Hãy liệt kê tất cả giải pháp mà bạn cho rằng chúng có thể góp phần làm giảm bớt hoặc loại trừ tác động của các mối nguy hại tại nơi làm việc, giúp cho sức khỏe của bạn được đảm bảo hơn. Không nên chỉ tập trung vào những giải pháp mà cá nhân bạn có thể chủ động thực hiện, nên mở rộng ra cả những giải pháp mà các bên liên quan tại doanh nghiệp như các cấp quản lý, cán bộ ATVSLĐ, công đoàn... cần thực hiện.

Trong trường hợp có quá nhiều mối nguy hay quá nhiều tác hại mà trong thời gian ngắn chưa thể giải quyết cùng một lúc, bạn nên lựa chọn vấn đề ưu tiên nhất bằng cách trả lời các câu hỏi dưới đây:

- + Mối nguy hại nào thường xuyên xuất hiện tại nơi làm việc?
- + Mối nguy hại nào gây ra tác động có thể nhận biết được trong thời gian ngắn?
- + Mối nguy hại nào đang làm ảnh hưởng nhiều nhất đến sức khỏe của đa số người lao động tại nơi làm việc?
- + Mối nguy nào có thể xử lý ngay lập tức/trong thời gian ngắn nhất?

Sau khi lựa chọn được vấn đề ưu tiên, bạn tiếp tục các bước động não tìm giải pháp như đã nêu ở gạch đầu dòng đầu tiên.



Bạn cũng có thể tìm kiếm thông tin từ internet hoặc tra cứu tại cột số 4 trang 31 – 35 trong tài liệu này để có thêm gợi ý về những giải pháp cần thực hiện. Ngoài ra, bạn cũng có thể cân nhắc một số giải pháp:

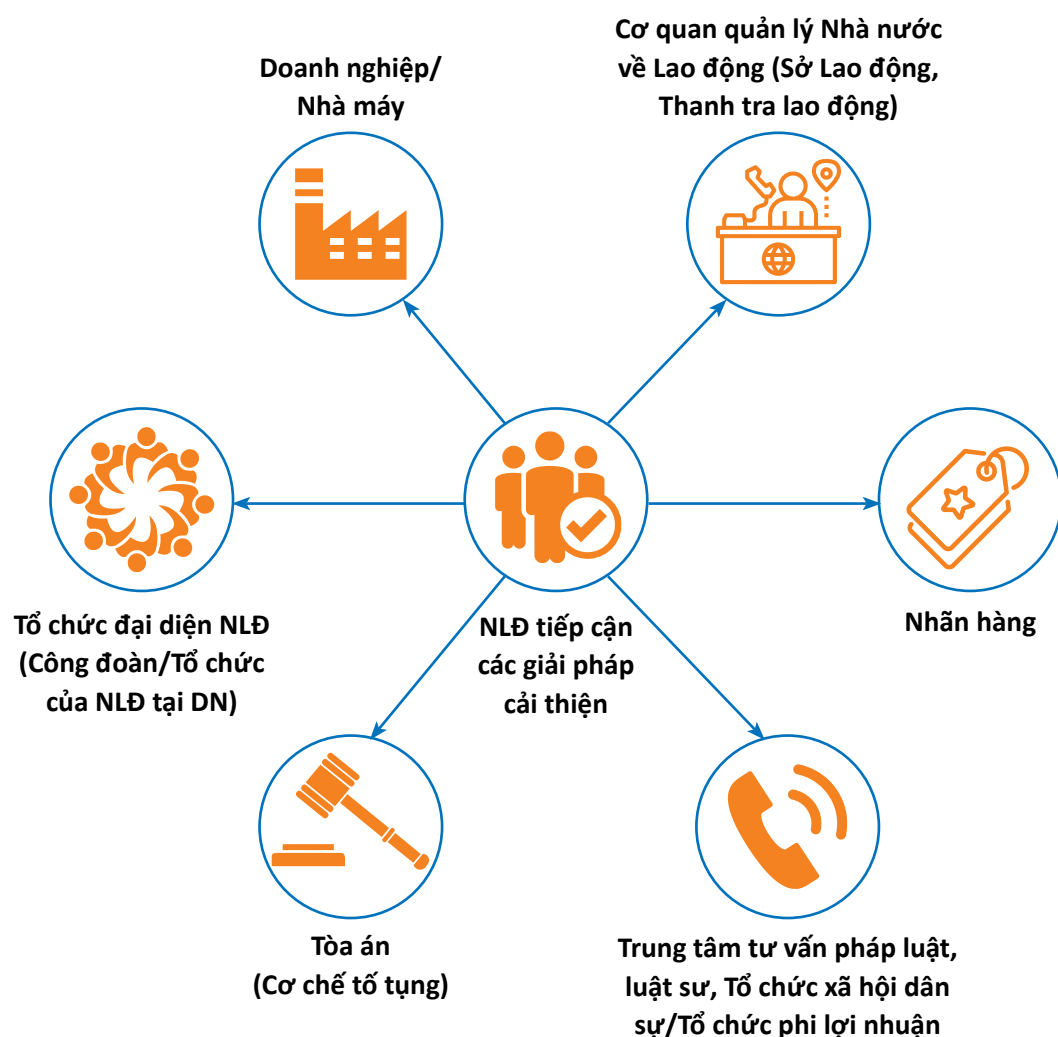
- ➡ **Nộp đơn khiếu nại chung:** Nếu nhiều người lao động gặp phải chấn thương, ốm đau hay bệnh tật vì nơi làm việc không an toàn, tập thể người lao động hoặc tổ chức đại diện cho người lao động nên sử dụng các thông tin thu thập được để cùng gửi khiếu nại và yêu cầu quản lý doanh nghiệp thực hiện HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC!
- ➡ **Thương lượng tập thể:** Khi tiến hành đối thoại để xây dựng thỏa ước lao động tập thể, tổ chức đại diện của người lao động sử dụng các ý kiến thu thập được từ thành viên của mình (người lao động có thể chủ động gửi ý kiến tới tổ chức này) để đàm phán, thương lượng các quyền lợi cao hơn luật nhằm đảm bảo sự an toàn và sức khỏe cho người lao động.

Hoạt động 2: Tìm kiếm các kênh hỗ trợ

Sự can thiệp của các bên liên quan, trong đó quan trọng nhất là sự vào cuộc của doanh nghiệp, công đoàn, các cơ quan chức năng tại nơi doanh nghiệp hoạt động sẽ góp phần cải thiện điều kiện làm việc tốt hơn và nhanh hơn. Bạn và những người đồng nghiệp cần hiệp đồng, tập hợp và trình bày ý kiến chung tới một hoặc nhiều bên liên quan cùng một lúc.

Dưới đây là một số gợi ý:

Chuyển tải kiến nghị về vấn đề sức khỏe và an toàn tới các bên liên quan



Theo các hình thức khác nhau

✓ **Gặp trực tiếp:**

- Người quản lý trực tiếp (tổ trưởng, trưởng bộ phận...)
- Các phòng/ban chuyên môn: phòng nhân sự, kế toán, Bộ phận Trách nhiệm xã hội doanh nghiệp/nhân quyền, phòng quan hệ lao động, v.v.
- Công đoàn: tổ trưởng công đoàn, Ban chấp hành công đoàn, v.v.
- Ban giám đốc

✓ **Hòm thư góp ý;**

✓ **Tin nhắn, facebook;**

✓ **Điện thoại/số hotline của công ty;**

✓ **Thông qua các cuộc họp (họp tổ, đối thoại định kỳ...)**



- Khiếu nại có thể là mở hoặc kín (công khai danh tính hoặc ẩn danh)
- Bạn có thể tìm hiểu quy trình giải quyết khiếu nại trong doanh nghiệp bạn đang làm việc được dán tại các Bảng tin hoặc gần các hòm thư góp ý.

Sau khi tham khảo ý kiến của ban chấp hành công đoàn cơ sở, người sử dụng lao động thiết lập một mạng lưới an toàn, vệ sinh viên.

Mỗi tổ sản xuất phải có ít nhất một an toàn, vệ sinh viên kiêm nhiệm trong giờ làm việc. Mỗi nhân viên an toàn phải là người lao động trực tiếp, am hiểu chuyên môn và kỹ thuật an toàn, vệ sinh lao động; tham gia tự nguyện và được người lao động trong tổ bầu ra.

Mạng lưới An toàn, vệ sinh viên

(Điều 74 Luật An toàn, vệ sinh lao động 2015)

An toàn, vệ sinh viên tham gia xây dựng kế hoạch an toàn và giám sát việc thực thi các chính sách về an toàn vệ sinh lao động tại nơi làm việc; báo cáo tổ chức công đoàn hoặc thanh tra lao động khi phát hiện vi phạm về an toàn, vệ sinh lao động tại nơi làm việc đã kiến nghị với người sử dụng lao động mà không được khắc phục.

Mạng lưới hoạt động dưới sự quản lý và hướng dẫn của công đoàn cơ sở.

Hoạt động 3: Xây dựng kế hoạch hành động

- ➔ Khi đã có trong tay các giải pháp và xác định kênh hỗ trợ phù hợp, bạn chủ động nhìn lại từng giải pháp một cách kỹ càng; cân nhắc yếu tố **khả thi** và **hiệu quả** một cách thận trọng.
- ➔ Giữ lại từ 3 đến 5 giải pháp phù hợp nhất và đưa vào biểu kế hoạch hành động bên dưới đây:

TT	Giải pháp	Người thực hiện			Người hỗ trợ	Thời gian thực hiện	Kết quả mong đợi
		NLĐ	NSDLĐ	Khác			



Quá trình tìm kiếm và thực hiện các giải pháp cần được thực hiện thường xuyên và liên tục.

BẢNG TỔNG HỢP MỐI NGUY HẠI - TÁC ĐỘNG SỨC KHỎE - BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO AN TOÀN CHO CÔNG NHÂN TẠI NƠI LÀM VIỆC

Công đoạn (1)		Mối nguy (2)	Tác hại sức khỏe (3)	Biện pháp nâng cao sức khỏe (4)	Đã thực hiện (tích ✓)
1. Sản xuất, gia công trực tiếp	Chế tạo bảng mạch in	- Bụi sợi thủy tinh - Tia laser trong quá trình khoan lỗ	- Gây kích thích và ngứa da, mũi, họng - Gây tổn thương mắt	- Mặc quần áo bảo hộ, đeo găng tay cao su tổng hợp, khẩu trang chống bụi và kính chống tia laser - Yêu cầu DN trang bị đầy đủ các thiết bị nêu trên - Hút sạch bụi bám trên các bảng mạch in	
	Phủ lớp cản quang lên bo mạch	Hóa chất độc hại (dung môi, axit hydrofluoric- HF, kiềm; Phenol formaldehyde, ethe glycol, benzene, styrene, xylen, vv)	- Gây kích thích và làm bỏng da - Hít phải hơi hóa chất sẽ làm tổn thương gan, thận, não, hệ thần kinh - Gây hen, ung thư và ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản - Văng bắn hóa chất gây bỏng da và mắt một cách nhanh chóng	- Mang đầy đủ các phương tiện bảo vệ cá nhân: quần áo chống hóa chất, kính tránh tia cực tím polycarbonate và mặt nạ bảo vệ UV, mang yếm chì, găng tay chì và đeo liều kế cá nhân chống tia X - Kiến nghị doanh nghiệp lắp đặt hệ thống hút cục bộ cho các máy phủ mặt nạ quang và các bo mạch in sau khi chúng được lấy ra khỏi máy; lắp đặt vòi hoa sen và bồn rửa mắt gần vị trí làm việc để kịp thời sơ cứu khi văng bắn hóa chất vào cơ thể; trang bị thảm kê chân tại các vị trí có người lao động đứng làm việc - Đề nghị doanh nghiệp chuyển sang làm vị trí khác nếu là lao động nữ	
		Hơi khí độc từ khói cản quang (arsine, phốt phát, diborane và boron)	Gây mệt mỏi, buồn ngủ hoặc lảo đảo, đau đầu, chuột rút, khó thở hoặc bị tê, liệt		
		Tia X sinh ra do sự kết hợp giữa bức xạ RF và các loại khí dopant	Ung thư, biến đổi gen, nhiễm sắc thể và tổn hại nghiêm trọng đến hệ sinh sản		
		Tia cực tím từ máy cản quang	Làm hại/hỏng mắt		
		Đứng nhiều giờ liền trên sàn nhà cứng	Gây đau cho chân và bàn chân		

Công đoạn (1)		Mối nguy (2)	Tác hại sức khỏe (3)	Biện pháp nâng cao sức khỏe (4)	Đã thực hiện (tích ✓)
	Quy trình DES	Các loại axit (axit nitric (HNO₃), axit acetic (CH₃COOH) và axit flohydric (HF) và khói độc thải ra từ các axit trong quy trình “ăn mòn axit” ướt và khô	- Gây khó thở và kích ứng da, ảnh hưởng đến tim, hệ miễn dịch, gây ra các vấn đề sức khỏe sinh sản và ung thư - Bỏng axit	Mang quần áo, găng tay, tạp dề, giày chống axit, kính bảo vệ mắt và mặt nạ phòng độc để tránh việc bị bắn, trơn trượt do tiếp xúc với axit, dung môi và hít phải hơi hóa chất	
		Hoá chất trong quá trình “mạ” bằng mạch dưới dạng khí và sương như crom, đồng, thiếc, chì, niken, vàng, bạc, titan, bạch kim, vv	- Ảnh hưởng đến sức khoẻ như crom gây tổn thương trên bề mặt da, viêm loét niêm mạc, viêm loét vách ngăn mũi; đồng gây ra kích ứng nhẹ (dị ứng da, ngứa da, kết mạc); kẽm gây ói mửa, lở loét ngón tay, bàn tay và cánh tay, vv - Văng bắn hóa chất vào mắt hoặc cơ thể	Kiến nghị doanh nghiệp lắp đặt hệ thống thông gió đủ mạnh để hút mùi từ các bể hóa chất và các máy ra khỏi khu vực làm việc; lắp đặt vòi rửa mắt và vòi tắm khẩn cấp ở gần nơi có sử dụng hóa chất; trang bị thảm kê chân tại các vị trí có người lao động đứng làm việc	
		Sàn nhà trơn trượt do hóa chất và nước từ các bể mạ bắn ra sàn	Gây ngã		
		Đứng nhiều giờ liền trên sàn nhà cứng	Gây đau cho chân và bàn chân	Đề nghị doanh nghiệp chuyển sang làm vị trí khác nếu là lao động nữ	
	Hoàn thiện bảng mạch in	Các loại hoá chất trong các qui trình hoàn thiện như phủ hóa chất chống phá hủy bảng mạch khi hàn; in các chỉ dẫn để hiển thị các vị trí, chi tiết được gắn kết trong quá trình lắp ráp và chỉnh sửa; Loại		- Như quy trình DES - Nghỉ ngắn giữa ca làm việc, tập thể dục nhẹ nhàng - Thay đổi khoảng cách nhìn và hướng nhìn trong quá trình làm việc (đảo mắt) vài lần mỗi giờ - Nghỉ ngơi hợp lý sau giờ làm việc	

Công đoạn (1)		Mối nguy (2)	Tác hại sức khỏe (3)	Biện pháp nâng cao sức khỏe (4)	Đã thực hiện (tích ✓)
		bỏ thiếc hoặc hợp kim thiếc/chì khỏi bảng mạch bằng hỗn hợp của axit nitric và ion sắt; tạo lớp bề mặt: ngâm các bảng mạch trong dung dịch niken và vàng để chúng dẫn điện tốt hơn.			
		• Uốn cong cổ và cúi gập người suốt ca làm việc	• Gây căng cơ bắp • Gây đau, đặc biệt phần lưng dưới		
		• Soi kính hiểm vi để tìm kiếm các linh kiện bị lỗi	• Gây căng cơ mắt, mỏi mắt • Giảm thị lực		
2. Lắp ráp	Lắp ráp bo mạch in	• Chất trợ hàn (Flux)	• Hít vào có thể gây kích ứng, đau họng, ho, thở khò khè, tức ngực, khó thở, chảy nước mũi hoặc tắc nghẽn và chảy nước mắt, khóe mắt • Tiếp xúc với da có thể gây ngứa và viêm da	• Mang găng tay và mặt nạ phòng độc để tránh hóa chất không dính vào da và hít phải khói hàn và hơi khí độc • Yêu cầu doanh nghiệp trang bị các máy hàn tự động khép kín; lắp đặt chụp hút cục bộ tại các máy hàn và hệ thống thông gió; thay thế hoá chất Flux bằng hoá chất khác an toàn hơn; • Đề nghị doanh nghiệp chuyển sang làm vị trí khác nếu là lao động nữ	
		• Khói hàn (bao gồm hợp kim của thiếc và chì, hoặc chì và đồng hay các kim loại khác) trong quá trình hàn máy hoặc hàn thủ công	• Kích ứng mắt, mũi họng, chóng mặt, buồn nôn, đau đầu, chảy máu cam, đau mắt hàn và sốt		
		• Hơi kim loại	• Gây ra tổn thương đường hô hấp và gây các bệnh khác như ung thư phổi, ung thư thanh quản và các bệnh đường tiết niệu		

Công đoạn (1)		Mối nguy (2)	Tác hại sức khỏe (3)	Biện pháp nâng cao sức khỏe (4)	Đã thực hiện (tích ✓)
	Kiểm tra bo mạch in	Niken có trong dây nối đất để ngăn chặn tĩnh điện làm hỏng các bo mạch	Kích ứng da	Đeo găng tay để tránh chạm vào các góc cạnh sắc của bo mạch sợi thủy tinh	
		Tập trung chú ý kiểm tra các bo mạch và các linh kiện bằng trực quan và thiết bị điện tử trước khi lắp ráp, đóng gói để vận chuyển	Căng thẳng mắt	Kiến nghị doanh nghiệp cung cấp dây nối đất không chứa niken; bố trí thời gian nghỉ ngắn hợp lý sau mỗi giờ kiểm tra; cung cấp bàn và ghế làm việc điều chỉnh được để hạn chế việc nâng nhấc và tư thế vận của NLĐ	
		- Thực hiện các động tác lặp đi lặp lại - Nâng nhấc quá tải - Tiếp xúc với cạnh sắc của bo mạch in	- Căng cơ - Chấn thương tay		
	Lắp ráp linh kiện điện tử	Lắp ráp linh kiện điện tử với kích thước rất nhỏ và yêu cầu tập trung chú ý cao	- Căng thẳng thần kinh và căng thẳng mắt - Giảm thị lực, mất tập khúc xạ	- Tập thể dục và tập cơ mắt (nhìn ra xa 3-4 mét trong vòng 20 giây) trong giờ nghỉ giải lao; - Không làm thêm giờ quá mức qui định	
		Các thao tác lắp ráp linh kiện điện tử lặp đi lặp lại trong thời gian ngắn và với cường độ cao	Đau tay, cổ tay và cánh tay, hội chứng đường hầm cổ tay, đau lồi cầu bên và giữa	Kiến nghị doanh nghiệp cung cấp chiều cao bề mặt làm việc (trên mức khuỷu tay 10-20 cm) và ghế ngồi phù hợp với lao động lắp ráp điện tử; bố trí giờ nghỉ giải lao ngắn (3-5 phút) cứ sau mỗi giờ làm việc	
		Tư thế ngồi làm việc kéo dài, liên tục	Đau cổ, lưng, hông...		

Công đoạn (1)		Mối nguy (2)	Tác hại sức khỏe (3)	Biện pháp nâng cao sức khỏe (4)	Đã thực hiện (tích ✓)
	Làm sạch thành phẩm	• Hoá chất làm sạch (isopropyl alcohol (IPA), các dung môi khác và chất tẩy nhờn có chứa methanol hoặc hóa chất độc hại khác)	• Dính trên da gây ngứa và mẩn đỏ • Hấp thụ qua da gây tổn hại cho cơ quan nội tạng • Hít phải gây chóng mặt, mệt mỏi, hoặc gây đau đầu hoặc đau bụng	• Đeo găng tay, kính, mặt nạ phòng độc, khẩu trang có lọc bụi và thiết bị bảo vệ khác khi làm sạch và đánh bóng • Kiến nghị doanh nghiệp lắp đặt hệ thống chụp hút/thông gió tốt để loại bỏ hơi hoá chất và bụi; không bố trí lao động nữ	
		• Bụi trong quá trình đánh bóng vỏ bọc kim loại			
3. Kiểm tra, đóng gói và vận chuyển		• Ánh sáng chói lóa và tia X-quang khi kiểm tra màn hình, thiết lập màn hình với màu sắc phù hợp	• Căng thẳng mắt, mỏi mắt	• Đeo bị nút tai chống ồn, kính bảo vệ mắt và găng tay • Tập thể dục mắt: nhìn ra xa 3-4 mét trong vòng 20 giây	
		• Vận chuyển các sản phẩm lớn có thể bị rơi hoặc va đập • Vận chuyển bằng tay	• Chấn thương tay, lưng		• Kiến nghị doanh nghiệp cung cấp các thiết bị hỗ trợ nâng nhấc, vận chuyển các vật nặng; Bố trí thời gian tập thể dục mắt; • Đề nghị doanh nghiệp chuyển sang làm vị trí khác nếu là lao động nữ đang trong thời gian mang thai



PHỤ LỤC 1 – HƯỚNG DẪN TÌM HIỂU HÓA CHẤT ĐƯỢC SỬ DỤNG TẠI NƠI LÀM VIỆC

Rất nhiều người lao động không nắm được loại hóa chất nào được sử dụng trong công việc của họ. Họ chỉ biết được giao những thùng chứa hóa chất không có nhãn mác hoặc chỉ biết hóa chất đó dựa trên tác dụng của chúng (chất tẩy rửa kính) hoặc bởi một cái tên do tự mình đặt (hộp nhãn vàng).

Người lao động có quyền được biết loại hóa chất mà họ sử dụng trong công việc. Qua việc tìm hiểu kỹ về hóa chất, bạn có thể tìm được sự giúp đỡ của các chuyên gia hoặc nhân viên y tế; bạn có thể lên kế hoạch với đồng nghiệp để sử dụng hóa chất một cách an toàn; và cùng nhau thảo luận với người sử dụng lao động để tìm ra các giải pháp giảm thiểu rủi ro và loại bỏ các hóa chất độc hại trong quá trình sản xuất.

Chia sẻ với những người lao động khác

Hãy hỏi những người lao động khác về hiểu biết của họ về loại hóa chất ở nơi làm việc. Thu thập các tên gọi của hóa chất như: tên nhãn hiệu, tên gọi chung, tên gọi riêng.



Liệt kê tất cả các đặc điểm của hóa chất giúp cho việc nhận dạng chúng dễ dàng hơn, ví dụ: hóa chất đó được sử dụng ở đâu và sử dụng như thế nào, màu sắc, mùi của nó ra sao, và bất kì hướng dẫn sử dụng nào mà người sử dụng lao động đã cung cấp (ví dụ: “Luôn đặt hóa chất trong nước, chứ không phải các cách khác!”). Trò chuyện với người lao động làm việc ở khu vực giao nhận hóa chất, người giữ kho, người pha trộn hoặc người dọn bỏ hóa chất và các thùng chứa hóa chất. Họ là những người nắm được thông tin về hóa chất hoặc biết cách tìm được thông tin.

Viết tất cả các vấn đề về sức khỏe khi vận chuyển hoặc sử dụng hóa chất trong công việc. Hãy đặt ra các câu hỏi như: *Bạn có cảm thấy mệt trong hoặc sau giờ làm việc không? Bạn có thấy khu vực nào mà người lao động hay bị ốm không? Bạn có cảm thấy khỏe hơn không sau khi nghỉ ngơi một vài ngày?*



Chia sẻ với mọi người về sổ ghi chép sức khỏe của bạn và cách đặt các câu hỏi kiểu như: *Bạn có cảm thấy mệt mỗi nhiều khi thường xuyên làm việc ở một chỗ nào đó hay không? Hay khi tiếp xúc với một loại hóa chất nào đó hay không? Bạn cảm thấy mệt mỗi ngay trong lúc làm việc hay sau đó?*

Đó là hóa chất nào?

Nếu bạn biết tên một loại hóa chất, bạn có thể tìm hiểu được thông tin về tác động của loại hóa chất đó đến sức khỏe, nhưng nếu bạn không biết tên của loại hóa chất đó, bạn vẫn có thể tìm hiểu thông qua màu sắc, mùi, mục đích sử dụng hoặc các tính chất khác của nó. (Để hiểu rõ hơn về sự nguy hiểm của từng loại, tham khảo *Phụ lục B: Các loại hóa chất và nguyên vật liệu phổ biến*).

Tuy nhiên, có một thực tế là không ai biết rõ độ nguy hiểm của nhiều loại hóa chất bởi chúng chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ về tác động của nó đối với cơ thể và sức khỏe con người.

Vì vậy, phải mất rất nhiều thời gian để thực hiện các nghiên cứu khoa học về tác hại của chúng nhưng để đưa ra các quy định pháp lý bảo vệ người lao động còn mất nhiều thời gian hơn. Vấn đề

còn phức tạp hơn đối với các nhà khoa học là việc nghiên cứu tác động của hỗn hợp hóa chất tới sức khỏe con người lại không phổ biến. Liệu bạn có thường xuyên chỉ sử dụng một loại hóa chất? Chính vì vậy các công ty chỉ nên sử dụng những loại hóa chất được chứng minh là an toàn.



Đọc kỹ nhãn mác

Mọi thùng chứa hóa chất đều được dán nhãn và viết bằng ngôn ngữ mà mọi người trong nhà máy đều hiểu được. Nếu bình chứa hóa chất mà bạn đang sử dụng không được dán nhãn, hãy hỏi người quản lý trực tiếp để được cung cấp thêm thông tin về loại hóa chất đó. Bạn cũng có thể hỏi nhân viên của bộ phận vận chuyển hóa chất vì nhãn đó có trên thùng chứa lớn để từ đó hóa chất chuyển về chỗ bạn làm việc. Bạn cũng có thể tự mình tìm hiểu lấy thông tin. Ở một số quốc gia, luật pháp quy định hóa chất phải có nhãn với đầy đủ thông tin và bằng nhiều ngôn ngữ.

ISOPROPANOL(IPA)

Chứa: Isopropylalcohol.....70%

Trơ: Nước.....30%

NGUY HIỂM!

Chất dễ cháy cả ở thể khí và thể lỏng. Gây kích ứng mắt nghiêm trọng khi tiếp xúc. Nếu hít phải gây buồn ngủ hoặc chóng mặt.

Thận trọng khi sử dụng: Tránh tiếp xúc với nhiệt độ cao, tia lửa điện hoặc lửa. Không hút thuốc. Đóng chặt bình chứa. Tránh hít phải hơi hóa chất. Sử dụng ở nơi thoáng khí. Đeo kính bảo hộ.

Hướng dẫn sơ cấp cứu: Nếu hít phải hóa chất, đưa nạn nhân ra nơi thoáng khí để có thể hít thở bình thường. Nếu vẫn cảm thấy không ổn, gọi bác sĩ, xin hỗ trợ y tế.

Nếu hóa chất tiếp xúc vào mắt: Rửa với nước sạch trong vài phút. Gỡ bỏ kính áp tròng nếu có. Tiếp tục rửa. Nếu mắt vẫn còn khó chịu, gọi bác sĩ, xin hỗ trợ y tế.

Trường hợp khẩn cấp: Trong trường hợp xảy ra cháy, sử dụng vòi phun nước, bột chữa cháy, hóa chất khô hoặc cacbon dioxid để dập tắt.

Được sản xuất bởi: Greedist Chemicals Co. 111 Only Drive, Onlyville, Iowa, 51111 USA.

CAS #67-63-0

Sản xuất: Công ty hóa chất Greedist Chemicals- 111 Only Drive

Ví dụ về nhãn mác dán trên 1 bình đựng hóa chất

Phiếu dữ liệu an toàn (SDS)

Các công ty sản xuất sản phẩm hóa chất đều đính kèm một tờ thông tin cho mỗi sản phẩm. Tờ thông tin này gọi là Phiếu dữ liệu an toàn hóa chất (MSDS) hoặc Phiếu dữ liệu an toàn (SDS).

Phiếu dữ liệu an toàn thường dài và khó hiểu. Mặc dù các đầu mục đều giống nhau nhưng nội dung lại khác nhau giữa các công ty, ngay cả với cùng một loại hóa chất. Để biết thêm thông tin, hãy đọc một vài Phiếu dữ liệu an toàn của cùng một loại hóa chất nhưng đến từ các nhà sản xuất khác nhau.



Chúng ta nên lập thành các nhóm và mỗi nhóm đọc một phần. Trao đổi với nhau về những thuật ngữ hoặc con số chưa rõ. Sau đó sẽ cùng nhau xem toàn bộ bản hướng dẫn.

Cách thức Lấy và đọc Phiếu dữ liệu an toàn

Ban quản lý nhà máy chắc chắn có một Phiếu dữ liệu an toàn (SDS) cho từng loại hóa chất được sử dụng trong nhà máy. Người sử dụng lao động sẽ phô tô nhiều bản SDS để đưa cho người lao động bằng ngôn ngữ của họ.

Trong khi lên kế hoạch yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp một Phiếu dữ liệu an toàn mới nhất, bạn cũng có thể lấy chúng theo các cách sau:

- Hỏi những người ký nhận và giữ những thùng hóa chất xem liệu họ có những Phiếu dữ liệu an toàn và có thể photo một bản không;
- Tìm tên và thông tin liên lạc của công ty sản xuất hóa chất được ghi trên nhãn và yêu cầu họ gửi mình một bản SDS bằng ngôn ngữ của mình;
- Hỏi cán bộ, nhân viên trong các tổ chức công đoàn, trung tâm lao động, tổ chức bảo vệ môi trường, tổ chức xã hội, hoặc các trường đại học để hỗ trợ tìm bản SDS hoặc thông tin về hóa chất;
- Tìm kiếm thông tin hóa chất trên mạng. Tìm kiếm bằng tên và mã số đăng ký CAS (CAS = số định danh cho hóa chất; mỗi hóa chất có một số định danh CAS duy nhất). Tìm trên trang web của các công ty sản xuất cũng như các trang cung cấp SDS từ nhiều nguồn khác nhau. So sánh các bản SDS khác nhau vì chúng có thể có thông tin khác nhau.

PHIẾU DỮ LIỆU AN TOÀN (SDS) Dành cho Isopropanol Alcohol

1. Tên sản phẩm và tên công ty sản xuất:

Isopropyl Alcohol
Tên gọi khác: 2-propanol
Isopropanol, IPA

Poy Son Yu, Inc
P.O Box 555
Colinas Sucas, CA, USA
(900) 800-0008

Thậm chí cần phải liệt kê đầy đủ các thành phần nguy hiểm.

Hóa chất có thể có nhiều tên gọi khác nhau nhưng chỉ có duy nhất một mã số CAS.

Mã số CAS là cách hiệu quả để xác định hóa chất.

2. Thông tin về thành phần:

Isopropyl Alcohol 100% CAS#67-63-0

Thông tin thành phần:

Theo CFR1910.1200, sản phẩm này được đánh giá là nguy hiểm.

Phần này tóm tắt các mối nguy hiểm đến sức khỏe và cháy nổ của hóa chất. Để biết thêm thông tin, xem mục 4, 5 và 11. Nếu ảnh hưởng đến sức khỏe không được đề cập không có nghĩa là hóa chất đó an toàn.

3. Nhận dạng nguy hiểm:

Hóa chất ở dạng lỏng trong, không màu, dễ bay hơi, dễ cháy.

Ảnh hưởng cấp tính: Kích ứng da và hệ thống hô hấp. Gây chóng mặt đau đầu.

Ảnh hưởng mãn tính: Khi tiếp xúc với da có thể gây kích ứng. Nguy cơ gây ung thư: Nhóm A4 (Không có khả năng gây ung thư ở người và động vật) theo ACGIH, nhóm 3 (Không có khả năng gây ung thư ở người) theo IARC.

Đường hô hấp: Gây kích ứng mắt, mũi và họng.

Đường tiêu hóa: Nếu nuốt phải hóa chất, sẽ có những triệu chứng chóng mặt, nhức đầu

Tác động đến da: Da khô và nứt nẻ.

Đối với da, xem liệu rửa bằng nước đã được chưa hay phải sử dụng biện pháp khác? Nếu đã nuốt phải, xem liệu có nên nôn ra hay không?

4. Các biện pháp sơ cấp cứu ban đầu

Trường hợp tiếp xúc với mắt: Rửa mắt với nước sạch, liên tục trong vòng 15 phút. Sau đó tiến hành chăm sóc y tế.

Trường hợp tiếp xúc với da: Rửa ngay trên vùng tổn thương với nước sạch và xà phòng. Cởi bỏ ngay quần áo, giày đã dính hóa chất.

Trường hợp hít phải: Di chuyển nạn nhân ra nơi thoáng khí. Nếu khó thở, cung cấp oxy hoặc đến cơ sở y tế để được trợ giúp.

Trường hợp nuốt phải: Đừng cố nôn ra, hãy đến cơ sở y tế gần nhất để được trợ giúp.

Hãy lưu ý đây là hóa chất dễ cháy và tác nhân gây cháy nổ. Hãy làm theo hướng dẫn để phòng ngừa cháy nổ xảy ra trong nhà máy.

5. Biện pháp chống cháy nổ:

Đặc tính cháy của sản phẩm: Dễ cháy.

Điểm bốc cháy: 12°C (53.6°F)

Nhiệt độ tự bốc cháy: 339°C (750°F)

Nguy cơ cháy: Dễ cháy nếu có tia lửa điện hoặc nguồn lửa

CẢNH BÁO: CÓ THỂ CHÁY NẾU GẦN LỬA KHÔNG NHÌN THẤY. Nguy cơ nổ: Dễ nổ nếu có nguồn lửa, tia lửa điện

Hướng dẫn chữa cháy: Dùng nước có thể không hiệu quả. Không sử dụng nước trực tiếp lên hóa chất vì có thể sẽ làm đám cháy lan rộng. Hãy làm nguội bình chứa hóa chất bằng nước.

ĐÁM CHÁY NHỎ: Dùng bột hóa chất khô

ĐÁM CHÁY LỚN: Sử dụng chất bọt chữa cháy, CO₂, nước phun dạng sương mù.

Xem các loại hóa chất có thể dập lửa. Nếu không xử lý hợp lý sẽ không thể dập tắt lửa được.

6. Biện pháp xử lý sự cố đổ tràn rỉ:

Trường hợp đổ tràn ở mức nhỏ: Pha loãng với nước và lau sạch. Cho vào thùng chứa chất thải

Trường hợp đổ tràn ở mức lớn: Tránh tiếp xúc với nguồn lửa, điện. Sử dụng đất hoặc cát để ngăn hóa chất tràn ra diện rộng.

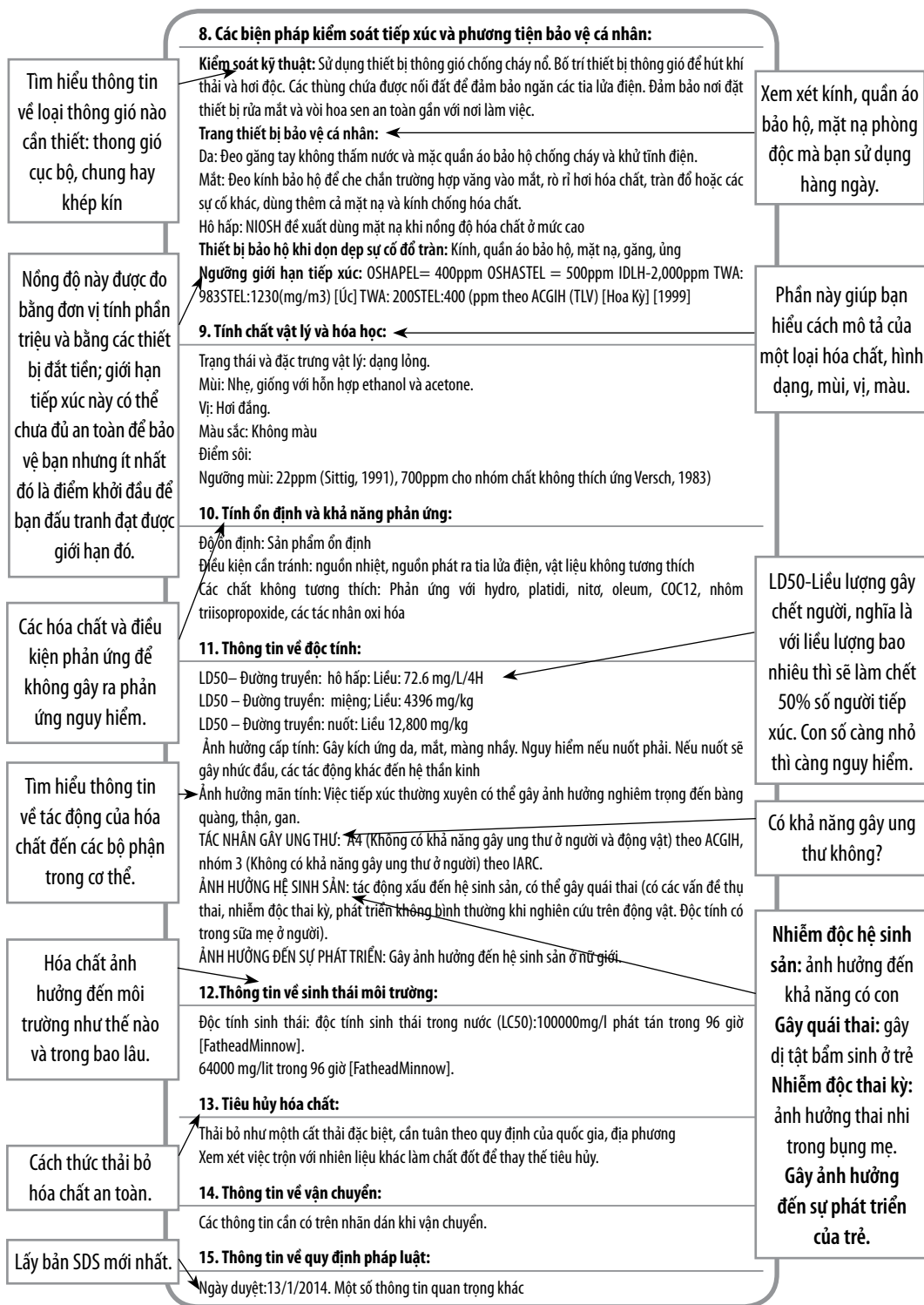
Làm thế nào để thu dọn và chứa hóa chất đổ tràn.

7. Sử dụng và bảo quản:

Đảm bảo tránh xa nguồn điện, nguồn nhiệt ở xung quanh. Tránh tiếp xúc với chất oxy hóa và axit. Thiết bị sử dụng cần được nối đất.

Lưu ý khi bảo quản: Để ở nơi thoáng mát, khô ráo. Đóng kín các bình chứa hóa chất.

Sử dụng và bảo quản an toàn để ngăn ngừa cháy và tai nạn xảy ra trong nhà máy.





QUYỀN ĐƯỢC BIẾT VỀ HÓA CHẤT

Công ước về Hóa chất của Tổ chức lao động quốc tế (Công ước Số 170) bảo vệ người lao động và môi trường khỏi các hóa chất độc hại. Công ước này quy định người sử dụng lao động phải cung cấp cho người lao động:

Thông tin: Người chủ nhà máy phải cung cấp thông tin và Phiếu dữ liệu an toàn hóa chất đối với các hóa chất sử dụng trong nhà máy cho bất cứ ai yêu cầu họ cung cấp. Người lao động có quyền yêu cầu người sử dụng lao động những thông tin trên.

Bảo vệ: Người chủ nhà máy có trách nhiệm đảm bảo sự an toàn của người lao động trong nhà máy và phải giám sát, theo dõi nồng độ hóa chất trong môi trường ở ngưỡng pháp luật cho phép. Người sử dụng lao động cũng phải cung cấp miễn phí quần áo và thiết bị bảo hộ và thay thế khi không còn an toàn.

Thải bỏ an toàn: Người chủ nhà máy có trách nhiệm xử lý thải bỏ an toàn đối với các bình chứa và hóa chất nguy hiểm.

Đào tạo: Người lao động trong nhà máy phải được đào tạo cách sử dụng và cách thải bỏ các hóa chất và cách xử lý trong trường hợp khẩn cấp.

Sơ cấp cứu và chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp: Bất kỳ nhà máy nào sử dụng hóa chất cũng cần có vòi hoa sen gột khẩn cấp và vòi rửa mắt trong các khu vực sử dụng hóa chất. Tất cả người lao động và người quản lý trực tiếp phải biết các xử lý trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu bạn lo lắng mình hoặc người khác đang trong tình thế nguy hiểm, tác động đến sự an toàn của bản thân hoặc đến sức khỏe thì bạn có quyền rời khỏi khu vực đang làm việc. Bạn cần thông báo cho người quản lý trực tiếp biết. Công ước này bảo vệ người lao động không bị phạt do rời khỏi khu vực đang trong tình thế nguy hiểm.

Công ước về Ung thư do làm việc với hóa chất của Tổ chức Lao động quốc tế (Số 139) quy định chính phủ phải:

- Thay thế các hóa chất gây ung thư bằng các chất không có tác nhân gây ung thư.
- Ngăn ngừa việc người lao động tiếp xúc với các hóa chất gây ung thư.

PHỤ LỤC 2 - HƯỚNG DẪN XỬ TRÍ TRONG MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP



Sơ cứu khi hóa chất chạm vào da hoặc mắt

Mỗi khu vực làm việc có sử dụng các hóa chất nên có vòi sen khẩn cấp và một bồn rửa mắt khẩn cấp đủ nước sạch chảy liên tục trong ít nhất 15 phút.

Đối với hóa chất trên da:

1. Rửa hóa chất ngay lập tức bằng cách sử dụng nước sạch trong ít nhất 15 phút. Càng rửa ngay lập tức và lâu bao nhiêu thì càng có cơ hội không bị tổn hại bấy nhiêu.
2. Hóa chất có thể cháy hoặc có khả năng hấp thụ một cách nhanh chóng qua da phải được rửa sạch trong một thời gian lâu hơn, khoảng từ 30 phút đến 1 giờ.
3. Rửa sạch hóa chất đủ lâu nếu cần cần thiết, sau đó đưa người bị tai nạn đến bệnh viện hoặc phòng khám sức khỏe ngay cả khi không có dấu hiệu bị tổn hại. Mang theo thông tin về hóa chất.
4. Bỏng từ HF (acid HF) phải được điều trị bằng canxi gluconat.



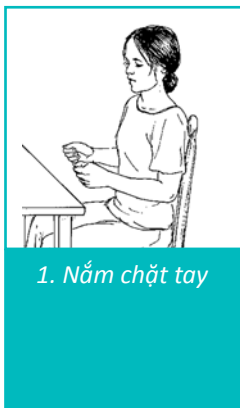
PHỤ LỤC 3 - HƯỚNG DẪN MỘT SỐ BÀI TẬP THƯ GIÃN

Bài tập thư giãn mắt



Làm điều này một vài lần mỗi giờ. Bạn cũng có thể nhìn toàn phòng: giữ cho đầu đứng yên, đảo mắt nhìn một bức tường từ dưới đất lên trần nhà, sau đó nhìn từ trần nhà xuống đất trên một bức tường khác.

Bài tập giãn cơ tay



Cánh tay duỗi ra phía trước, nâng bàn tay lên sao cho lòng bàn tay quay ra phía trước và các ngón tay hướng lên trên. Sử dụng bàn tay còn lại kéo ngón tay về phía sau.

Tiếp theo, lấy cổ tay làm trụ, gấp bàn tay xuống, do đó, lòng bàn tay sẽ hướng về cơ thể và các ngón tay chỉ xuống dưới. Dùng bàn tay còn lại để kéo bàn tay xuống phía dưới, hướng về phía cơ thể. Nắm chặt bàn tay khi kéo chứ không phải các ngón tay.



Bài tập thư giãn cổ và vai



Quay đầu từ từ theo hình tròn.

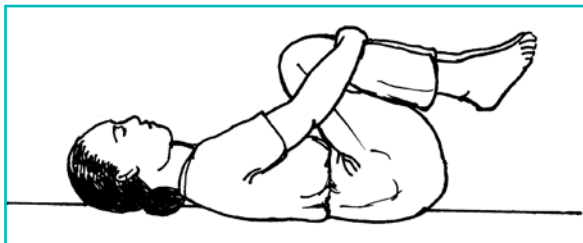


Xoay nhẹ hai vai theo chiều lên và xuống, quay vai về phía trước và phía sau, kéo cánh vai cùng lúc và từng bên một.

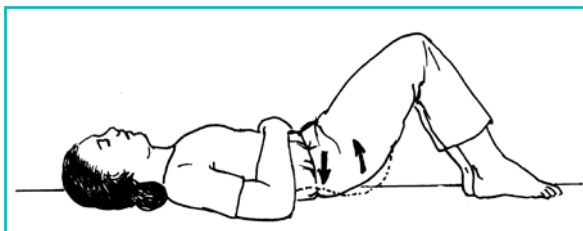


Đặt ngón tay cái hoặc các ngón tay vào khối cơ nằm giữa cổ và vai, càng gần cổ thì tác dụng càng lớn. Ấn vào vị trí đó, đầu nghiêng về phía ngược lại. Và giữ tư thế này trong một vài giây.

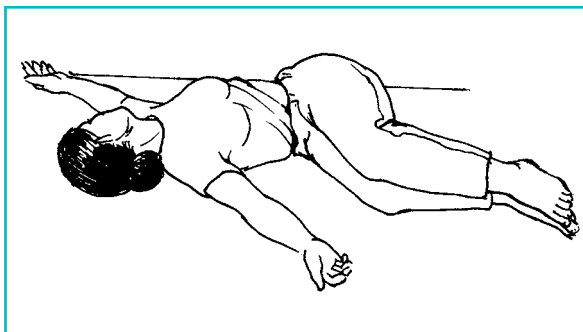
Bài tập thư giãn lưng



Kéo hai đầu gối về phía trước ngực. Thư giãn và giữ nguyên tư thế này.



Nằm ở tư thế ngửa sao cho hai đầu gối uốn cong. Ép vùng thắt lưng xuống sàn bằng cách từ từ hóp chặt bụng và vùng hông. Thư giãn một lúc, vùng lưng sẽ cong trở lại như bình thường.



Duỗi cánh tay sang hai bên và đầu gối cong lại. Từ từ để cho đầu gối đổ về một bên. Khi đầu gối chạm vào sàn nhà, quay đầu sang phía ngược lại, cố gắng giữ vai thẳng trên sàn nhà. Sau một vài phút, đưa đầu gối và đầu trở lại vị trí giữa sau đó làm theo hướng ngược lại.

Bài tập xoa bóp

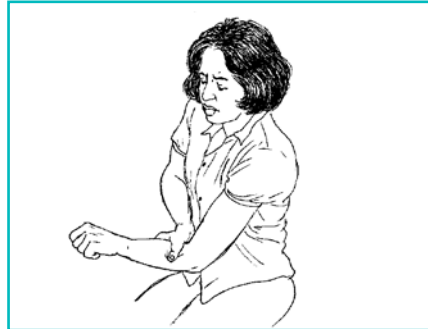
Cánh tay

Thả lỏng cổ tay, lòng bàn tay hướng xuống sàn nhà và nắm chặt tay.

Đặt ngón tay cái lên phần cơ của cẳng tay, gần với khuỷu tay (không phải đặt lên khuỷu tay).

Nếu di chuyển ngón tay cái từ bên này sang bên kia trong khi ấn vào các vùng cơ, bạn có thể cảm thấy các vùng cơ này nảy lên một chút.

Bạn có thể ấn và giữ một lúc hoặc lăn tròn tại vị trí đó, hay di chuyển cổ tay lên và xuống.



Nếu bạn cảm thấy bị nhức hoặc bị tê tay, hãy thay đổi vị trí ấn ngón tay.

Cổ tay

Đặt ngón tay cái lên vị trí cổ tay và giữ trong một vài giây, sau đó di chuyển cổ tay lên và xuống.

Khuỷu tay

Ấn vào các vùng cơ xung quanh khuỷu tay, không ấn trực tiếp lên khuỷu tay.

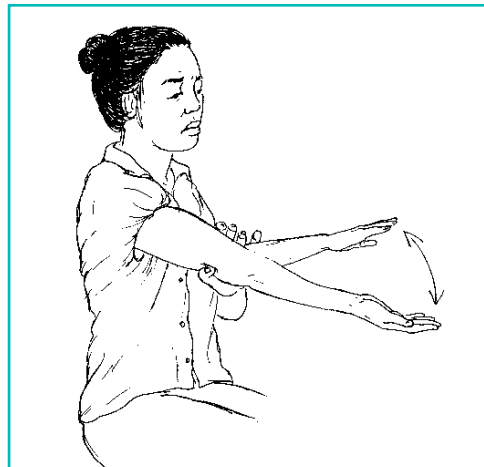
Đặt ngón tay cái theo hướng lên trên và nằm dưới khuỷu tay (xem hình vẽ) và cố gắng tìm ra vùng cơ bị đau tại đó.



Ấn vào vùng thịt, không ấn vào xương



Duỗi và gập cánh tay một vài lần khi ấn vào các vùng cơ



Sau đó xoay lòng bàn tay từ dưới lên trên và ngược lại một vài lần khi ấn

Vai

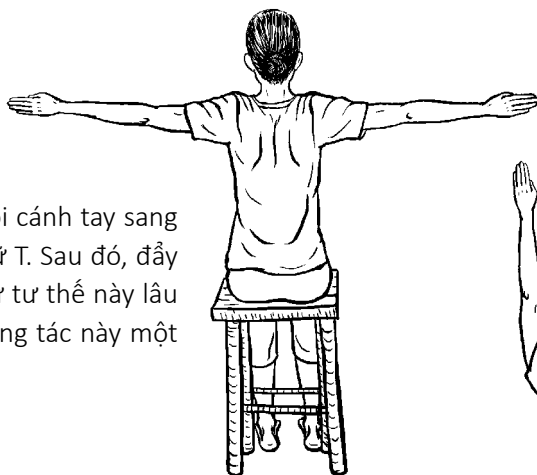
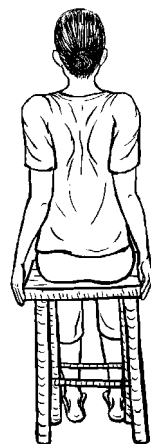
Đặt các ngón tay vào vùng cánh tay tiếp nối với vai. Ấn vào chỗ đau và nhấc từ từ cánh tay lên - xuống vài lần.



Tăng cường và cải thiện tư thế

Phần lớn mọi người cảm thấy mỏi do phải giữ lưng và cổ luôn thẳng. Tập các động tác thể dục tác động vào vùng lưng, khiến cho vùng lưng trở nên khỏe khoắn hơn và từ đó hỗ trợ cho một tư thế làm việc chuẩn, thậm chí ngay cả khi ghế ngồi không có phần lưng dựa thẳng.

Ngồi hoặc đứng. Giữ cho hai vai chùng xuống và thả lỏng, siết chặt hai cánh vai rồi giữ tư thế này lâu nhất có thể. Hãy tập động tác này thường xuyên trong ngày. Bạn cũng có thể thực hiện bằng cách nằm úp bụng xuống ở trên giường.



Bắt đầu từ tư thế trên, duỗi cánh tay sang hai bên, tạo thành hình chữ T. Sau đó, đẩy cánh tay về thẳng sau và giữ tư thế này lâu nhất có thể. Hãy duy trì động tác này một vài lần trong ngày.



Cũng bắt đầu từ tư thế trên, giơ hai tay lên cao. Giữ thẳng và đẩy cánh tay về thẳng sau mà lưng không được cong. Giữ tư thế này lâu nhất có thể và tập thường xuyên trong ngày.

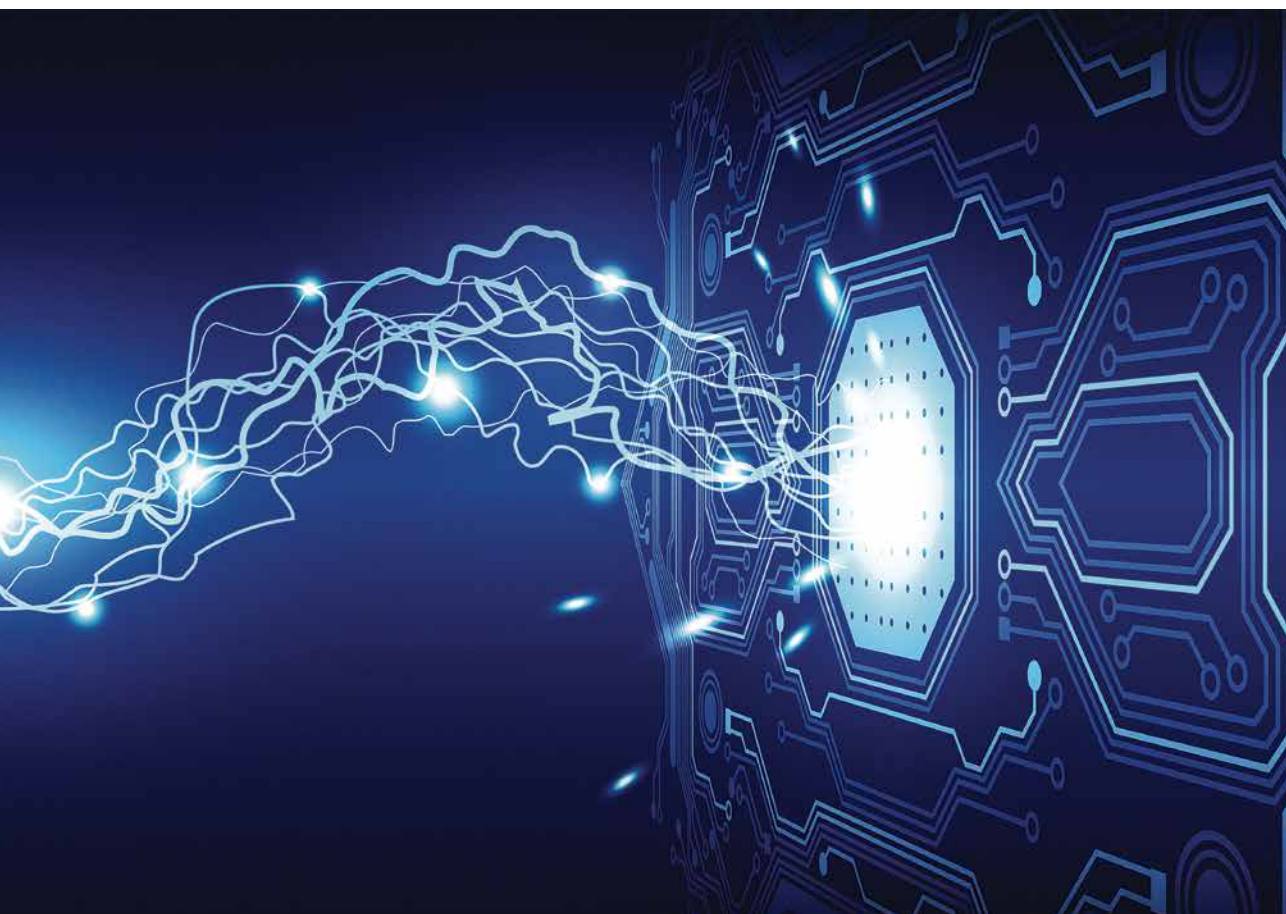


MỤC LỤC

Chủ đề 1.	Lập bản đồ nơi làm việc.....	5
Chủ đề 2.	Xác định các mối nguy hại tại nơi làm việc.....	10
Chủ đề 3.	Khảo sát các vấn đề an toàn vệ sinh lao động tại nơi làm việc.....	15
Chủ đề 4.	Tìm hiểu tác hại của các vấn đề an toàn vệ sinh lao động tới sức khỏe người lao động.....	21
Chủ đề 5.	Xây dựng biện pháp đảm bảo sức khỏe & an toàn tại nơi làm việc	25

Phụ lục

Phụ lục 1	Hướng dẫn tìm hiểu hóa chất được sử dụng tại nơi làm việc.....	36
Phụ lục 2	Hướng dẫn xử trí trong một số trường hợp khẩn cấp	43
Phụ lục 3	Hướng dẫn một số bài tập thư giãn	44



TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN VÀ HỘI NHẬP (CDI)

Văn phòng: Tầng 16, 169 Nguyễn Ngọc Vũ, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

Tel: +84 24 35380100 | **Fax:** +84 24 35377479

Email: info@cdivietnam.org

Website: cdivietnam.org

Facebook page: <https://www.facebook.com/cdivietnam.ngo>