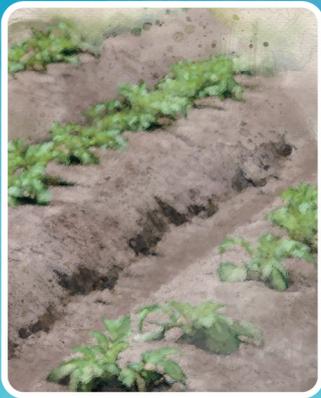




# Para realizar el trabajo agrícola de una manera segura



**Ustedes son nuestros aliados importantes que apoyan la agricultura japonesa.  
Les presentaremos las reglas necesarias para trabajar de una manera segura.**



# 1 Cumplamos las reglas

Entender bien cómo hacer su trabajo y qué precauciones debe tomar

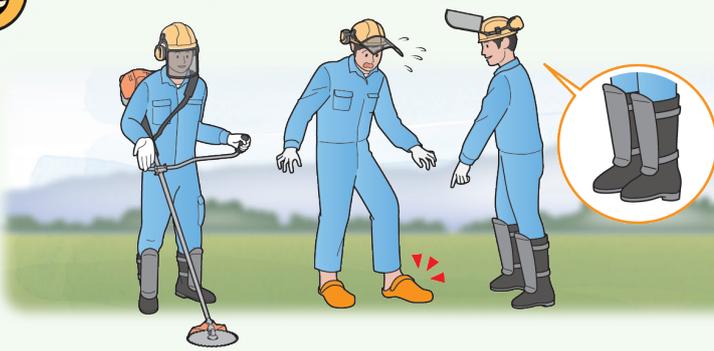


Escuche con mucha atención la explicación para prevenir accidentes



Si no entiende algo, no dude en preguntar

Revísense unos con otros si tienen puestos todos los equipos de seguridad



Sugerencias mientras se maneja fuego



Nunca retire su vista del fuego



Prepare suficiente agua de antemano para extinguir el fuego

# 2 Organícemos bien



Mantenga todo ordenado para evitar caídas



Si todo está ordenado, se pueden encontrar fácilmente las herramientas necesarias

### 3 Para mantener diariamente una buena condición física



#### Dormir lo suficiente

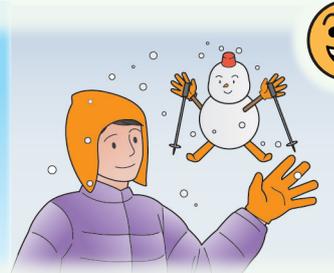
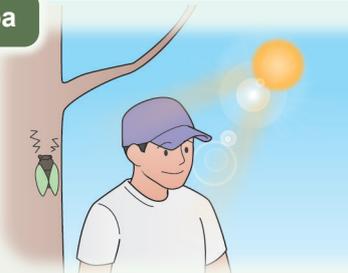


No salga a divertirse en la noche o no se quede despierto hasta altas horas de la noche

Duerma lo suficiente



#### Ropa

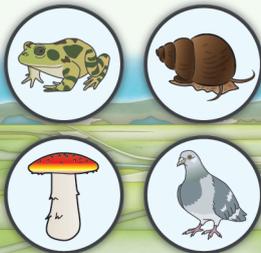


No se ponga ropa que no sea apropiada a la temperatura

Escoja ropa apropiada de acuerdo a la temperatura



#### Alimentación



Algunas plantas o animales salvajes son dañinos para la salud.  
No debe comerlos sin preguntar.

Consulte con su empleador

### 4 Si no se siente bien, no dude en informarle a su empleador



Dolor de estómago



Fiebre



Tos



Anomalías  
en la piel



Fatiga



No trabaje cuando se sienta enfermo



Si no se siente bien, no dude en informarle a su empleador



# 5 Utilicemos ropa apropiada y el equipo de protección necesario

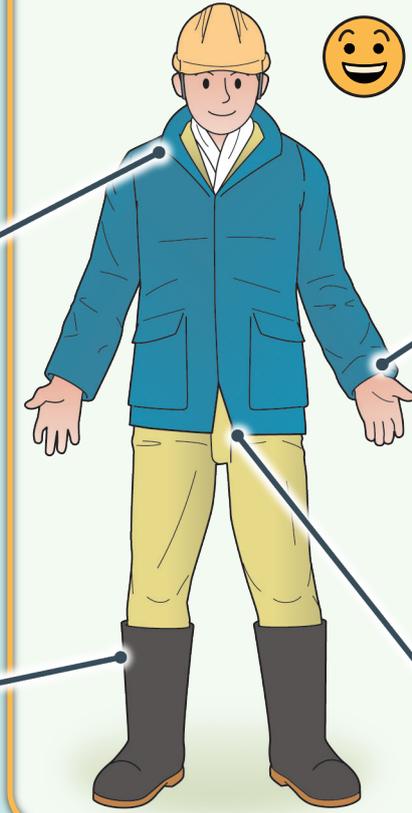
## Ropa apropiada



Cordones desamarrados, toallas salidas, mangas desabotonadas pueden enredarse con la máquina



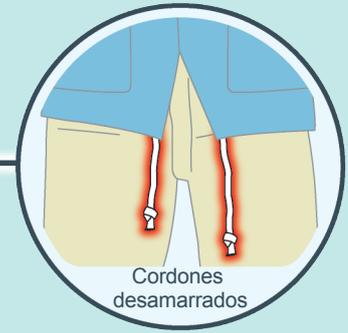
Cordones desamarrados/  
Toallas salidas



Mangas desabotonadas



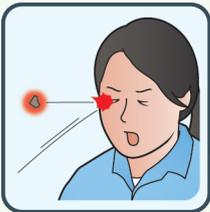
Cordones desamarrados



Cordones desamarrados



## Equipo de protección adecuado para su trabajo Mientras trabaja con la podadora



Gafas protectoras  
contra el polvo



Casco



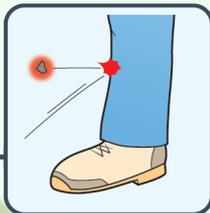
Disminución de la  
audición por el ruido



Tapones de oído/  
auriculares



Adormecimiento de  
los dedos por la  
vibración



Guantes



Espinilleras

Para protegerse de los riesgos, utilice todo el equipo de protección personal

## 6 Para usar la podadora de una manera segura



Quando poda el pasto en las pendientes



Párese en la parte plana y pise firmemente para lograr buena estabilidad



Riesgos escondidos dentro del pasto



Antes de empezar a trabajar, recoja los objetos que están escondidos y verifique si hay alguna estructura escondida



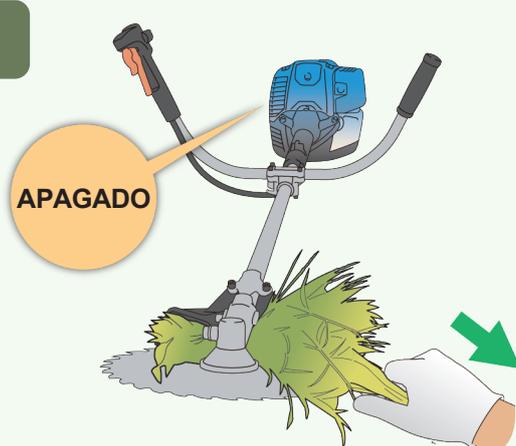
Quando trabaja con varias personas



Si están trabajando más de 2 personas, guarden suficiente distancia el uno del otro



Quando se atasca el pasto en la cuchilla



Aunque le cueste más trabajo, siempre apague la máquina

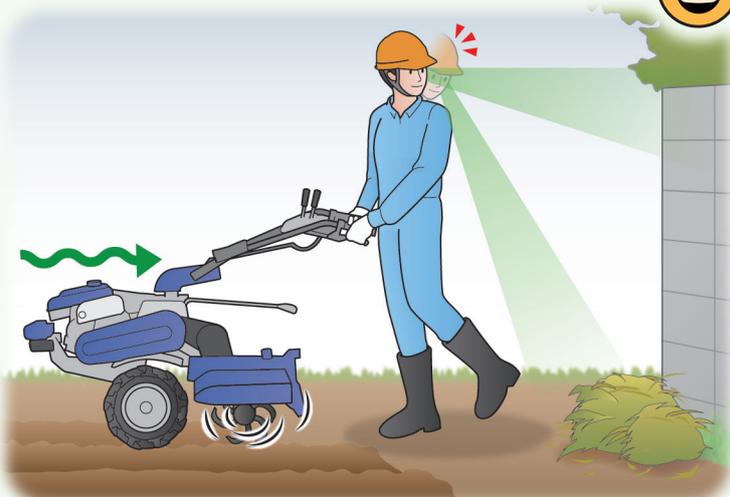
## 7 Para usar el motocultor de una manera segura



### Cuando camina hacia atrás



Si no verifica bien lo que hay detrás de usted, puede tropezarse con algún objeto, aunque este sea pequeño



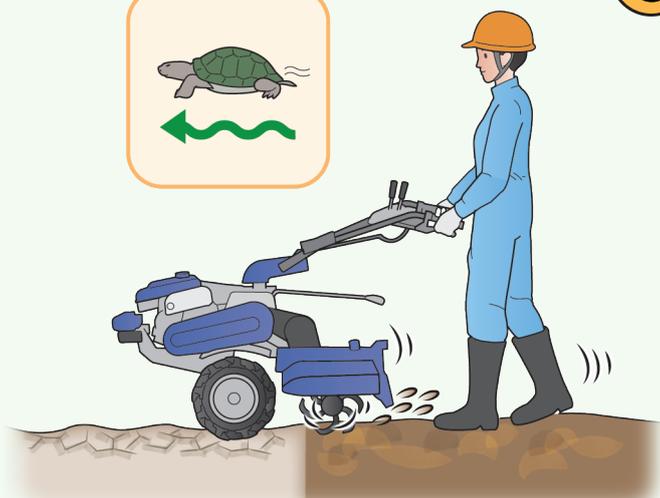
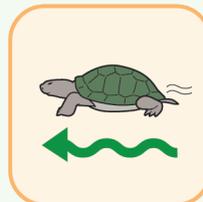
Verifique bien si hay algún objeto detrás de su pie, en caso de que haya algo, recójalo.



### Cuando la tierra es dura



El motocultor puede arrancar de repente, si se pone a una velocidad alta



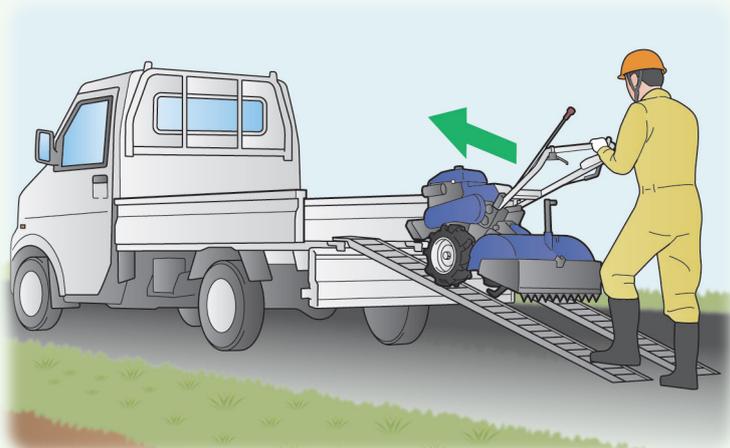
Póngalo a trabajar a una velocidad baja cuando esté labrando la tierra



### Cuando va a levantar el motocultor



Aunque piense que es liviano, no trate de alzarlo por sus propios medios

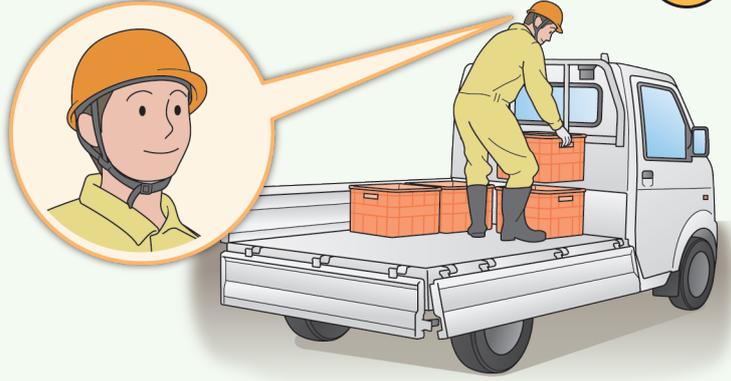


Utilice rampas para subirlo

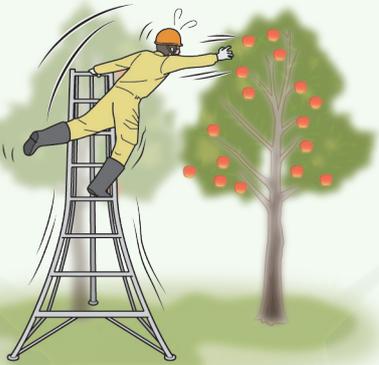
## 8 Durante el trabajo en lugares altos



Póngase siempre el casco cuando trabaje en lugares altos



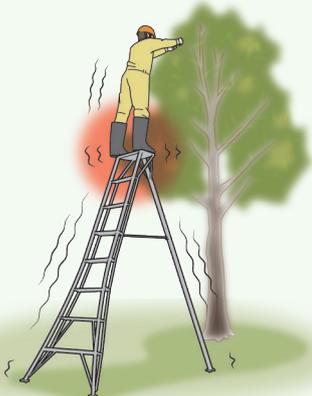
## 9 Durante el trabajo en la escalera de tijera



Nunca retire su cuerpo fuera de la escalera



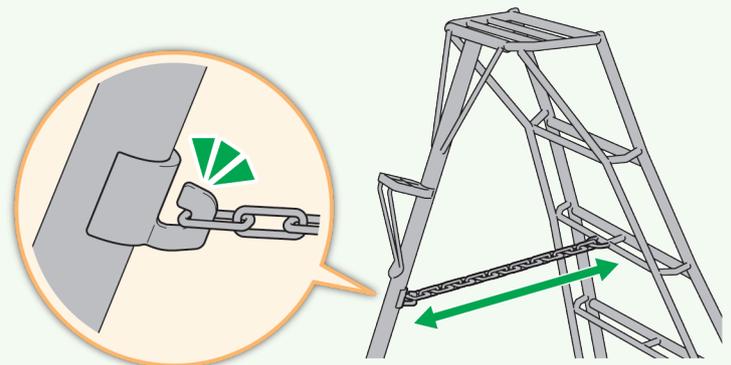
Nunca se suba ni se baje de la escalera cargando con una mano cosas pesadas



Nunca se pare en el último escalón



Utilizando todo el peso de su cuerpo, pise fuertemente con ambos pies el primer escalón para lograr que la escalera se estabilice firmemente en el piso.



Ponga siempre la cadena para prevenir que se abra la escalera

# 10 Para prevenir dolores de espalda



Sus lomos sufrirán si carga cosas pesadas doblando la espalda

## Cómo levantar cosas pesadas

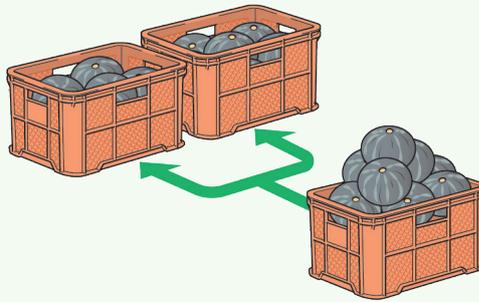


Agáchese, hale hacia su cuerpo lo que desea cargar y levántese



No trate de cargarlo solo

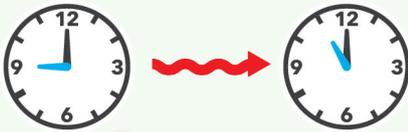
## Cuando lleva objetos pesados



Divida la carga



Cárguelo con otra persona



No mantenga la misma postura

## Ciclo de trabajos



Combine diferentes posturas mientras hace el trabajo e incluya estiramientos en intervalos



## Si siente dolor en los lomos



Infórmele a su empleador y vaya al médico pronto

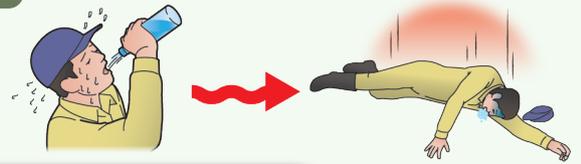


# 11 Para prevenir un golpe de calor

## Cómo mantenerse hidratado



Tomar mucha agua solo una vez no sirve para prevenir el golpe de calor



Aunque no sienta sed, tome agua y consuma algo con sal



## Invente una manera de encontrar sombra



# 12 Mientras se cultiva y se efectúa el trabajo de la horticultura



## Ser ingenioso para mantener buenas posturas



## Al trabajar cerca de máquinas grandes



No se acerque a los puntos ciegos del conductor



Avísele al conductor cuando se vaya a acercar

## 13 Mientras se efectúa el trabajo de la fruticultura



Al transportar la cosecha



Aproveche las máquinas lo que más pueda

## 14 Mientras se efectúa el trabajo de la ganadería

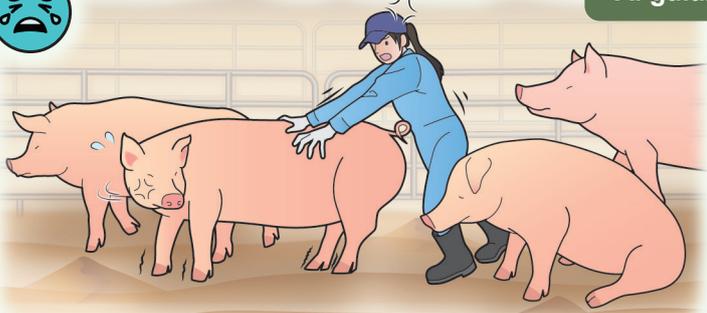


Al acercarse a las vacas

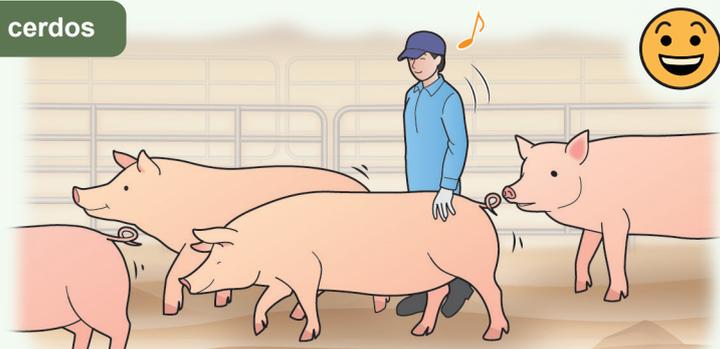


No se acerque por detrás de los animales repentinamente

Acérquese suavemente y hablándoles



Al guiar los cerdos



No empuje los cerdos si no quieren moverse

Primero guíe los cerdos que están dispuestos a moverse, y después los demás



En la granja avícola



No mantenga la misma postura

Haga estiramientos durante su descanso

## 15 Para usar los pesticidas de una manera segura



Ropa apropiada para rociar los pesticidas



Después de rociar los pesticidas



No coma con las manos sucias



No se rasque los ojos



Lávese las manos



Haga gárgaras



Lávese la cara



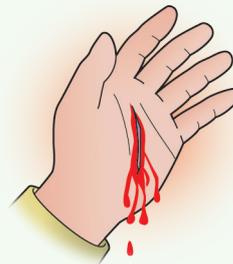
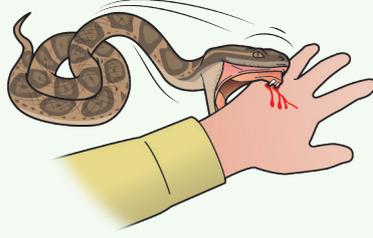
Báñese el cuerpo



Lave toda la ropa



## 16 Si se hace una herida



Aunque piense que estará bien, nunca lo pase por alto



Infórmele a su empleador inmediatamente



# 17 No reprima sus preocupaciones, más bien hable con alguien



Relación con sus compañeros



Problemas financieros



Problemas de comunicación



Nostalgia



No reprima sus preocupaciones



En lugar de reprimirse, hable con alguien que tenga cerca

## Para realizar el trabajo agrícola de una manera segura (Tabla de contenido)

### Antes de empezar a trabajar 1 ~ 5

- 1 Cumplamos las reglas
- 2 Organicemos bien
- 3 Para mantener diariamente una buena condición física
- 4 Si no se siente bien, no dude en informarle a su empleador
- 5 Utilicemos ropa apropiada y el equipo de protección necesario

### Precauciones que se deben tomar durante el trabajo 6 ~ 15

- 6 Para usar la podadora de una manera segura
- 7 Para usar el motocultor de una manera segura
- 8 Durante el trabajo en lugares altos
- 9 Durante el trabajo en la escalera de tijera

- 10 Para prevenir dolores de espalda
- 11 Para prevenir un golpe de calor
- 12 Mientras se cultiva y se efectúa el trabajo de la horticultura
- 13 Mientras se efectúa el trabajo de la fruticultura
- 14 Mientras se efectúa el trabajo de la ganadería
- 15 Para usar los pesticidas de una manera segura

### Cuando tenga un problema 16 ~ 17

- 16 Si se hace una herida
- 17 No reprima sus preocupaciones, más bien hable con alguien

Nuestro deseo es que tengan buena salud y seguridad.

