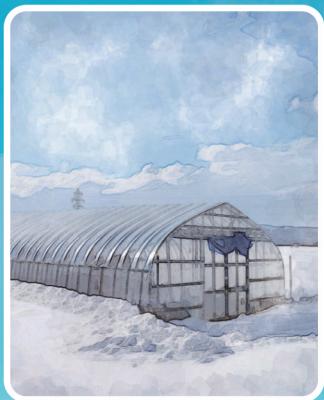
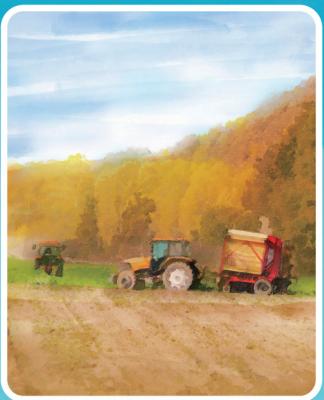
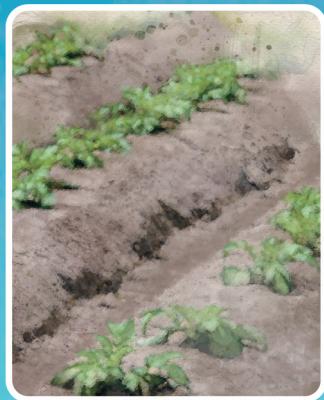




# Para realizar o trabalho agrícola de forma segura



Vocês são parceiros importantes que sustentam a agricultura japonesa.  
Apresentaremos as regras para trabalhar com segurança.



## 1 Respeitemos as regras

Compreender bem como fazer seu trabalho e que precauções deve tomar



Ouça a explicação com atenção para evitar acidentes



Se não entender algo, não hesite em perguntar

Revisar um ao outro se colocaram todos os equipamentos de segurança



Sugestões para quando manipula fogo



Fique sempre de olho



Providencie antecipadamente água suficiente para apagar o fogo

## 2 Mantenhamos a organização



Mantenha limpo e organizado para evitar tropeçar



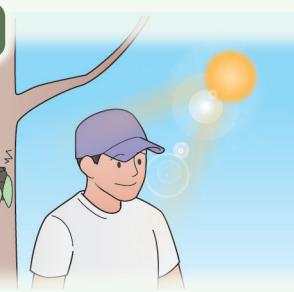
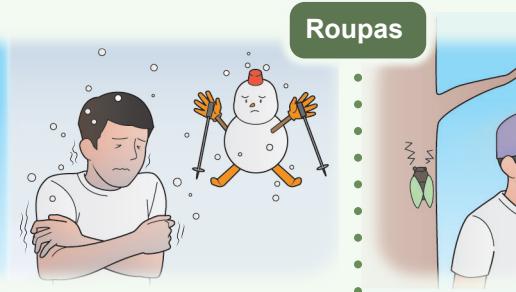
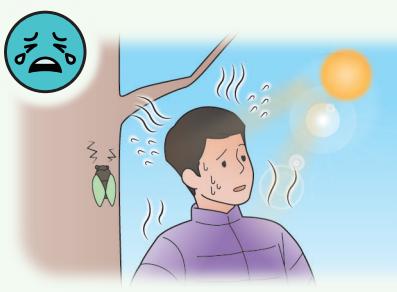
Estando organizado, poderá encontrar facilmente as ferramentas necessárias

### 3 Para manter diariamente um bom estado físico



Não saia para se divertir à noite e não fique acordado até tarde da noite

Durma o suficiente



Não use roupas que não sejam adequadas à temperatura

Escolha roupas adequadas à temperatura



Algunas plantas silvestres ou animais selvagens são daninos à saúde.

Não coma sem perguntar.

Consulte seu empregador

**4** Se não estiver se sentindo bem, não hesite em consultar seu empregador



## Dor de barriga

Febre

Tosse

## Anormalidades na pele



**Não trabalhe quando estiver doente**

Quando não se sinta bem, informe seu empregador

## 5 Utilizemos roupas adequadas e os equipamentos de proteção necessários

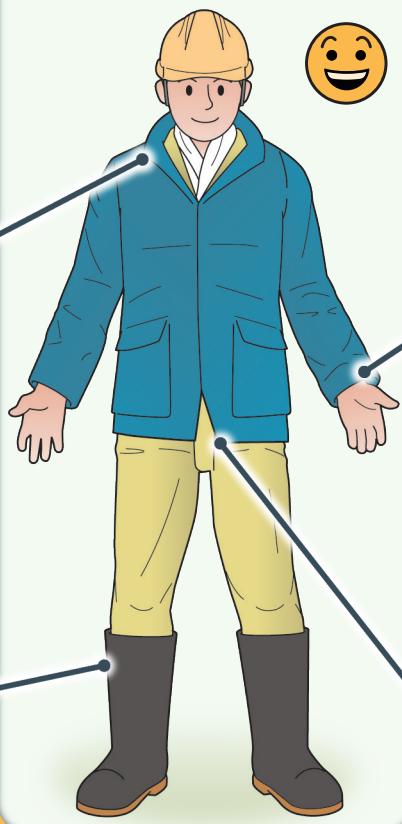


Cordões desamarrados, toalhas para fora ou mangas desabotoadas podem se enroscar na máquina



Cordões desamarrados/  
Toalha para fora

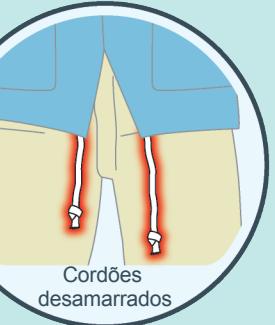
### Roupas adequadas



Cordões  
desamarrados



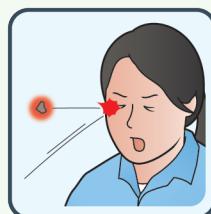
Mangas  
desabotoadas



Cordões  
desamarrados



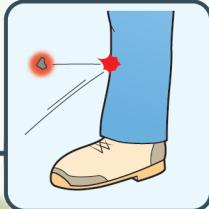
### Equipamentos de proteção adequados para o trabalho Quando trabalha com o aparador



Redução auditiva  
devido ao ruído



Dormência dos dedos  
devido à vibração



Óculos de proteção  
contra a poeira



Capacete



Tampões/  
protetores de ouvido



Luvas



Caneleiras

Para se proteger dos riscos, use todo o equipamento de proteção pessoal

## 6 Para usar o aparador com segurança



Quando apara a vegetação em um declive



Coloque os pés na parte plana de pequenos desníveis e pise firmemente para conseguir uma boa estabilidade



### Riscos escondidos dentro da vegetação



Antes de começar a trabalhar, recolha os objetos que estão escondidos e verifique se há alguma estrutura escondida



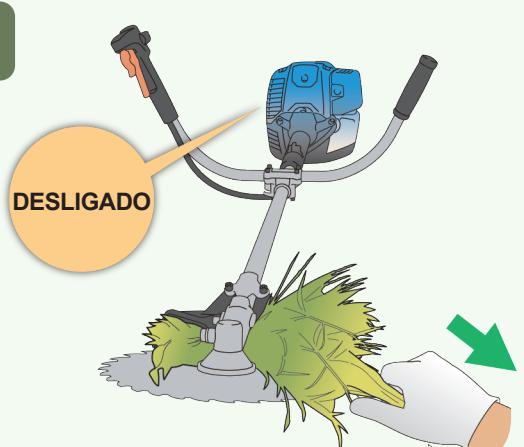
### Quando trabalha com várias pessoas



Se estão trabalhando em mais de 2 pessoas, mantenha uma distância suficiente um do outro



Quando o mato se enrosca na lâmina



Apesar de dar trabalho, sempre desligue o motor

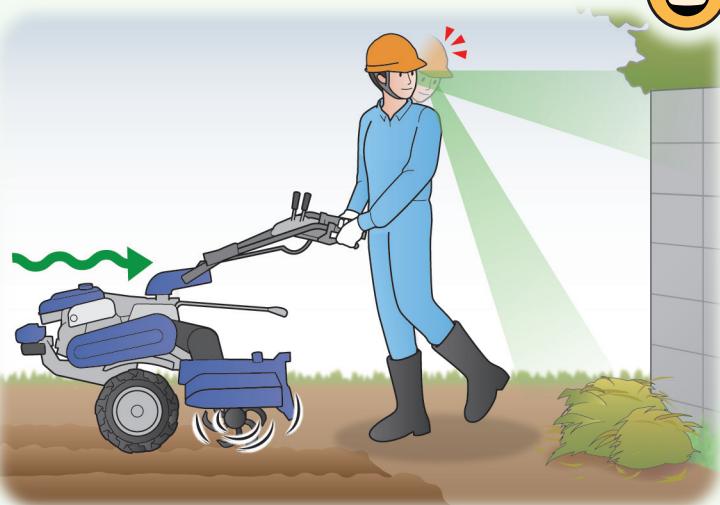
## 7 Para usar o motocultivador com segurança



### Quando caminha para trás



Se não verificar bem o que há atrás de você, poderá tropeçar em algum objeto, mesmo que seja pequeno



Verifique bem se há algum objeto atrás de seus pés, se houver, tire-o.



### Quando a terra está dura



O motocultivador pode mover-se de repente se puser numa velocidade alta de rotação



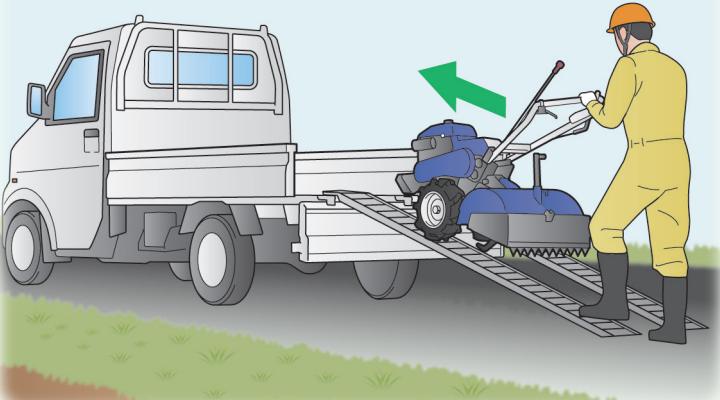
Coloque numa velocidade baixa quando estiver arando a terra



### Quando move o motocultivador



Mesmo que pense que é leve, não levante por seus próprios meios



Utilize rampa para carregar e descarregar

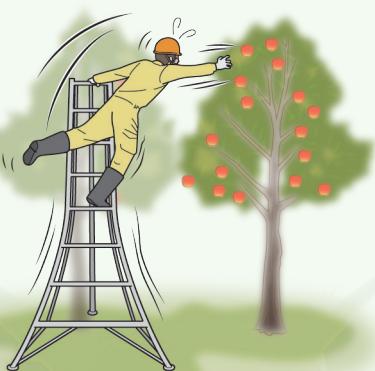
## 8 Trabalho em lugares altos



Sempre use o capacete para trabalhar em lugares altos



## 9 Trabalho em escada tesoura



Não retire seu corpo fora da escada



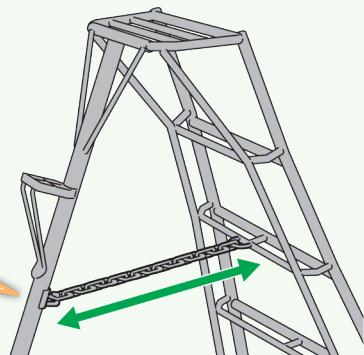
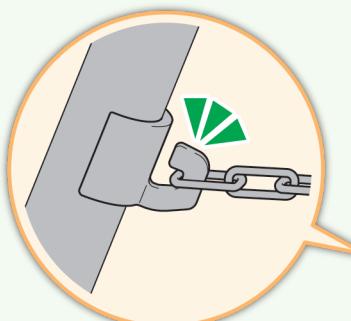
Nunca suba nem desça da escada carregando algo pesado em uma das mãos



Nunca fique de pé no último degrau



Utilize todo o peso do seu corpo, pisando firmemente com ambos pés no primeiro degrau para estabilizar firmemente a escada no chão



Coloque sempre a corrente para evitar que a escada se abra

## 10 Para prevenir dores lombares



### Como levantar cargas pesadas

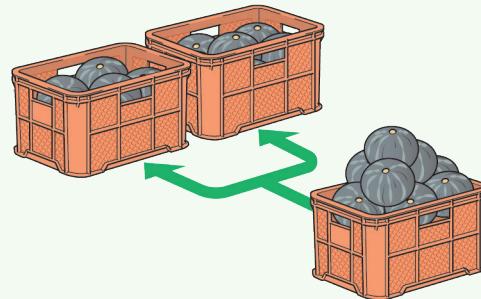


Seus quadris sofrerão se levantar uma carga pesada dobrando as costas

Agache-se e levante-se carregando a carga próxima a seu corpo



### Como carregar objetos pesados



Não carregue sozinho

Divida a carga



Carregue com outra pessoa



Não mantenha a mesma postura

### Ciclo de trabalho



Combine diferentes posturas enquanto trabalha e faça alongamentos nos intervalos



### Se sente dores lombares



Informe seu empregador e vá ao médico logo

## 11 Para prevenir a insolação

### Como se hidratar



Beber muita água de uma só vez não ajudará a prevenir a insolação



Mesmo que não sinta sede,  
tome água e consuma algo com sal



### Invente uma maneira de encontrar sombra



## 12 Durante o cultivo e trabalho de horticultura



### Ser criativo para manter uma boa postura



### Quando trabalha perto de máquinas agrícolas grandes



Não se aproxime de pontos cegos do operador



Avise o operador antes de se aproximar

## 13 Durante o trabalho de fruticultura



Ao transportar a colheita



Utilize as máquinas sempre que puder

## 14 Ao trabalhar com gado

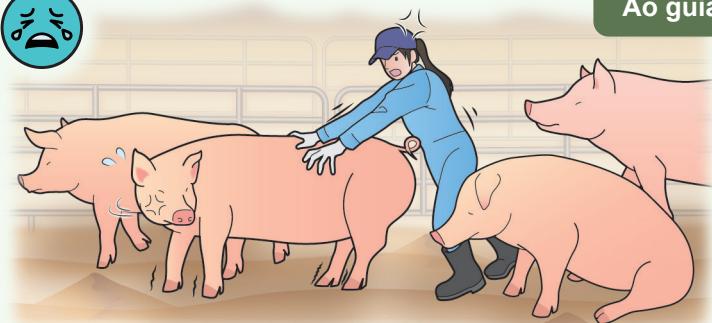


Ao se aproximar das vacas

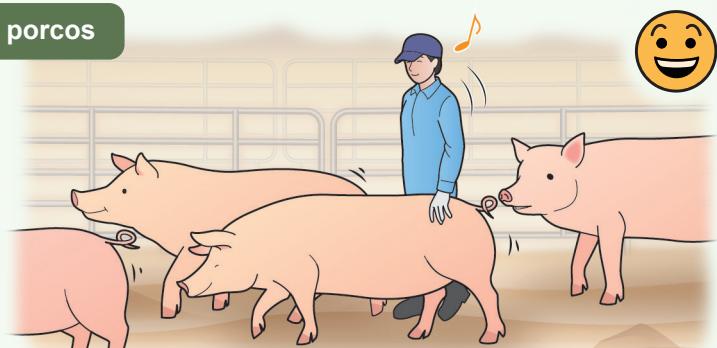


Não se aproxime repentinamente por trás

Aproxime-se suavemente falando com eles



Ao guiar os porcos



Não empurre os porcos que não querem se mover

Primeiro, guie os porcos que estão dispostos a mover, e depois os outros



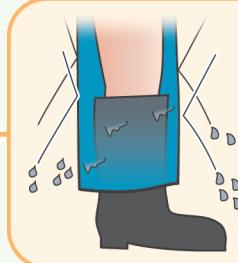
Na granja



Não mantenha a mesma postura

Faça alongamentos durante os intervalos

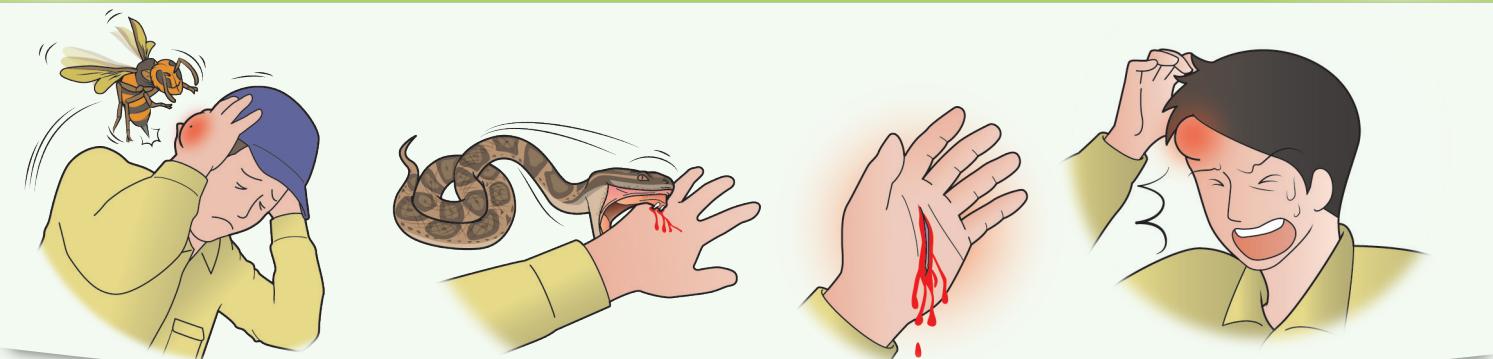
## 15 Para usar pesticidas com segurança



### Depois de pulverizar os pesticidas



## 16 Quando se machuque



- 
- 
- 
- 
- 



Mesmo que pense que está bem, não negligie

Notifique imediatamente seu empregador

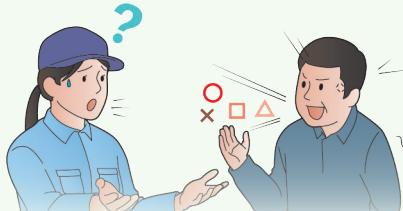
## 17 Não fique preocupado sozinho, fale com alguém



Relacionamento com os colegas



Problemas financeiros



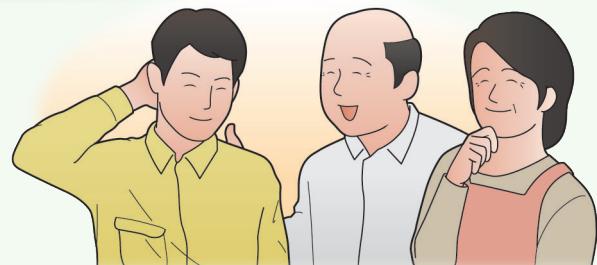
Problemas de comunicação



Saudade de casa



Não se preocupe sozinho



Em vez de se preocupar sozinho, fale com alguém próximo a você

### Para realizar o trabalho agrícola de forma segura (Índice)

#### Antes de começar a trabalhar ① ~ ⑤

- ① Respeitemos as regras
- ② Mantenhamos a organização
- ③ Para manter diariamente um bom estado físico
- ④ Se não estiver se sentindo bem, não hesite em consultar seu empregador
- ⑤ Utilizemos roupas adequadas e os equipamentos de proteção necessários

#### Precauções durante o trabalho ⑥ ~ ⑯

- ⑥ Para usar o aparador com segurança
- ⑦ Para usar o motocultivador com segurança

- ⑧ Trabalho em lugares altos
- ⑨ Trabalho em escada tesoura
- ⑩ Para prevenir dores lombares
- ⑪ Para prevenir a insolação
- ⑫ Durante o cultivo e trabalho de horticultura
- ⑬ Durante o trabalho de fruticultura
- ⑭ Ao trabalhar com gado
- ⑮ Para usar pesticidas com segurança

#### Quando tenha um problema ⑯ ~ ⑰

- ⑯ Quando se machuque
- ⑰ Não fique preocupado sozinho, fale com alguém

**Nosso desejo é que tenham boa saúde e segurança**

