

Эрүүл мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн хамгааллын яамны хэрэгжүүлэх ажил (2019 он)



Эрүүл мэнд, Хөдөлмөр, Нийгмийн хамгааллын яам

Япон улсад тавтай морилно уу!

Япон улсад усан онгоцны үйлдвэр болон бусад үйлдвэрт ажиллах та бүхэнд зориулав

Гадаад ажилчдад зориулсан эрүүл, аюулгүй
ажиллах орчныг бүрдүүлэх сургалтын материал

2020 оны 3 сар

Усан онгоцны үйлдвэрлэлийн Аюулгүй байдал, Эрүүл Мэндийг Дэмжих

Үндэсний Төв

Удиртгал

Сайн байцгаана уу?

Бид энэхүү товхимлыг таныг Япон улсад усан онгоцны үйлдвэр болон бусад үйлдвэрүүдэд ажиллах хугацаандаа гэмтэл, бэртэл авалгүйгээр аюулгүй ажиллахад зориулан бүтээв.

Япон улсад таньтай адилхан өөр улсаас ажиллаж-суралцахаар ирсэн маш олон хүмүүс бий. Шинэ орчин нөхцөлд төрөл бүрийн ур чадваруудыг эзэмшиж илүү сайхан амьдрахын тулд осол аваар, гэмтэл бэртлээс сэргийлэх нь хамгийн чухал зүйл юм. Та өөрийн аюулгүй байдал, эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд энэхүү товхимолтой сайтар танилцана уу.

Япон улсад өнгөрүүлэх цаг хугацаа тань та бүхний хувьд үнэлж баршгүй их туршлага болж чадна гэдэгт бид итгэж байна.

CONTENTS

[Агуулга]

- ◆ Аюулгүй байдал нь Сайн ангилан ялгах, Сайтар цэгцлэн зохион байгуулах, Сайтар цэвэрлэж, цэмцийлгэх, Сайн хэвшүүлэх, Сайн сахилага баттай байхаас эхэлнэ..... 3-р хуудас
- "5S-ийн зарчим - Аюулгүй ажиллах цэвэр орчны төлөө"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Гагнуурын ажил 1..... 4-р хуудас
- "Гагнуурын ажилчдын хувцас ба хамгаалах хэрэгсэл"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Гагнуурын ажил 2..... 5-р хуудас
- "Гагнуур хийхэд бэлдэх"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Гагнуурын ажил 3..... 6-р хуудас
- "Гагнуурын ажлын болзошгүй аюул эрсдэл"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Гагнуурын ажил 4..... 7-р хуудас
- "Гагнуурын ажлын дараах цэвэрлэгээ"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Будгийн ажил 1 8-р хуудас
- "Будгийн ажилчдын хувцас ба хамгаалах хэрэгсэл"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Будгийн ажил 2 9-р хуудас
- "Будахад бэлдэх"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Будгийн ажил 3 10-р хуудас
- "Будгийн ажлын болзошгүй аюул эрсдэл"
- ◆ Ажлын байрны аюулгүй байдал: Будгийн ажил 4 10-р хуудас
- "Будгийн ажлын дараах цэвэрлэгээ"
- ◆ Өндөрлөг газарт аюулгүй ажиллах..... 11-р хуудас
- "Халтирах, унахаас сэргийлэх - хамгийн нийтлэг ослоуд"
- ◆ Яаралтай үед ямар арга хэмжээ авах вэ 13-р хуудас
- "Тайван байж, хамтран ажиллагсдадаа хурдан дуудаарай!"
- ◆ Өөрийн бие болон сэтгэл санаагаа анхаар 14-р хуудас
- "Эрүүл бие, саруул ухаанаар ажиллах!"



Аюулгүй байдал нь Сайн ангилан ялгах, Сайтар цэгцлэн зохион байгуулах, Сайтар цэвэрлэж, цэмцийлгэх, Сайн хэвшүүлэх, Сайн сахилага баттай байхаас эхэлнэ.



5S зарчим - Ажлын байранд эмх цэгцтэй, аюулгүй ажиллах

Өөрийн эрүүл мэнд, аюулгүй байдлыг хангахын тулд ажлын байрыг эмх цэгцтэй, цэвэрхэн байлгах нь чухал. 5S зарчим нь ийм ажлын байрыг бий болгох 5 үсгээр эхэлсэн таван гол зарчмыг үргэлж танд сануулахад тусалдаг.

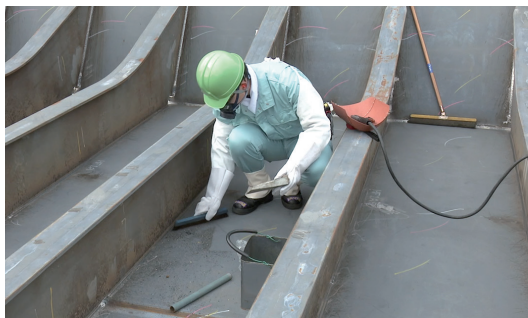
Сайн ангилан ялгах Seiri

Шаардлагатай ба шаардлагагүй гэж ангилж, шаардлагагүй зүйлсээс ангижрах.



Сайтар цэгцлэн, зохион байгуулах Seiton

Шаардлагатай зүйлсийг тогтмол газарт цэгцэлж, хэрэгтэй үед ашиглахад хялбар болгох.



Сайтар цэвэрлэж, цэмцийлгэх Seisou

Өөрийн ажлын байрыг хог, бохирдлоос ангид байлгах.

Сайн хэвшүүлэх Seiketsu

Өөрийн ажлын байрыг үргэлж сайн ангилан ялгаж, сайтар цэгцлэн зохион байгуулж, сайтар цэвэрлэж хэвших.

Сайн сахилга баттай байх Shitsuke

Өөрийн ажлын байрыг үргэлж сайн ангилан ялгаж, сайтар цэгцлэн зохион байгуулж, сайтар цэвэрлэж хэвшихээс гадна дүрэм, журмаа баримтлан сахилга баттай байцгаая.



Ажлын байрны аюулгүй байдал: Гагнуурын ажил



1: Гагнуурын ажилчдын хувцас ба хамгаалах хэрэгсэл

Гагнуур гэдэг нь металл хийцийг хайлуулан хооронд нь холбох ажиллагаа юм. Энэхүү үйл ажиллагаа нь галыг ашигладаг тул түлэгдэхээс сэргийлэх нь маш чухал юм.

■ Гагнуурын ажлын хувцас

Галд тэсвэртэй ажлын хувцас заавал өмсөж, бүх товчийг товчилж, арьсаа ил гаргахаас сэргийл.



■ Дотуур хувцас (Даавуун)

Даавуун дотуур хувцас өмсөнө. (Синтетик материалаар хийсэн дотуур хувцас нь хайлах аюултай байдаг ба шатвал арьсанд наалддаг.

■ Хамгаалалтын гутал

Галд тэсвэртэй арьсан хамгаалалтын гутал өмсөнө. Унаж ирэх зүйлс эсвэл хүнд зүйлд дарагдсан тохиолдолд хөлөө бүрэн хамгаалахын тулд гутлын боом хамгаалагч өмсөөрэй.



■ Түрийний хамгаалалт

Гуталны шуумаг ямар нэгэн зүйлд тээглэх эсвэл орооцолдохоос сэргийлж заавал өмдний шуумгийг түрийний хамгаалалтаар ороох хэрэгтэй.



■ Чихний бөглөөс

Чихэндээ бөглөөс хийх хэрэгтэй. Үйлдвэр маш их дуу чимээтэй байдаг.



■ Тоосноос хамгаалах маск

Үргэлж тоосноос хамгаалах маск зүүнэ. Гагнуурын ажил хийх үед гардаг хортой утаа нь уушгины тоосжилт үүсгэдэг.



■ Хамгаалалтын малгай

Үргэлж хамгаалалтын малгай өмсөж толгойгоо хамгаална. Толгой болон эрүүний оосрыг зохих ёсны дагуу чангална.



■ Бууруулагчтай нүдний шил

Үргэлж бууруулагчтай нүдний шил эсвэл нүүрний хамгаалалт ашиглана. Гагнуурын очийг шил зүүхгүй харснаар таны нүд өвчилж үрэвсэл үүсэж болно.



■ Хамгаалалтын шил

Өнгөлгөө эсвэл зүлгэлт хийх үед үргэлж хамгаалалтын шил зүүж үсэрч буй хэлтэрхий нүд рүү орохоос сэргийлнэ.



■ Галд тэсвэртэй юүдэн

Таны хувцасны зах руу оч үсэрч орохоос сэргийлэхийн тулд галд тэсвэртэй юүдэн өмсөх ба дээрээс нь хамгаалалтын малгайг давхарлаж өмсөнө.



■ Ханцуйвч

Дээр байрлах зүйлийг гагнах үед үргэлж ханцуйтай бээлий өмсөнө. Оч таны гар болон хувцсан дээр унаж, түлэгдэх аюултай.



■ Арьсан хамгаалалтын бээлий

Гагнуурын ажил хийх үед заавал арьсан хамгаалалтын бээлий өмсөнө. (Нүцгэн гар эсвэл даавуун бээлийтэй гагнуур хийхэд таны гар үсэрч буй очонд түлэгдэх эрсдэлтэй.)



■ Унахаас хамгаалах хэрэгсэл

Өндөр газарт ажиллаж байх үедээ үргэлж унахаас хамгаалах хэрэгсэл зүүнэ. Бүх горхийг сайтар бэхэлнэ.



2: Гагнуур хийхэд бэлдэх

■ Аюулыг урьдчилан таамаглах (KY)

Гагнуурын ажил эхлэхээс өмнө аюулгүй байдлын үүднээс доорх зүйлсэд ямар нэгэн аюул байгаа эсэхийг "Kiken Yochi" буюу аюулыг урьдчилан таамаглах системийг ашиглан тооцоолно.

- Блокийн ирмэгүүдэд булан хамгаалагч байна уу?
- Та унаж болзошгүй нүх байна уу?
- Гагнуураас үсэрсэн очноос гал гарч болзошгүй ямар нэгэн зүйл ойр хавьд тань байна уу?
- Хэт халуунаас болж дэлбэрч болзошгүй шүршдэг будгийн лааз байна уу?
- Галын эх үүсвэр байна уу? Галын хор байна уу?
- Галын эх үүсвэрийг битүүмжилсэн үү?



■ Кабель татах

Гагнуурын машины кабель татах үед кабель нь бусад ажилчдад саад болохгүй байхад анхаарна. Кабель болон цахилгааны утсанд ажилчид тээглэж, цаашлаад осол гарах боломжтой.



- Урт цахилгааны утас эсвэл хоолойг ашиглах үед нуман өлгүүр гэх мэт зориулалтын багаж хэрэгсэл ашиглан өндөрлөг газарт байршуулж байгаарай.
- Өндөрлөг газраар утас татахдаа хүмүүсийн хүзүү хоолойд тээглэхээс сэргийлж тодорхой өндрөөс дээш байрлуулна.
- Кабелийг газраар гүйлгэхээс өөр аргагүй болсон үед утас холбогч гэх мэт холбох хэрэгсэл ашиглаж кабелиудыг баглана.



3: Гагнуурын ажлын болзошгүй аюул эрсдэл

■ Унах эрсдэл

Нүүрний хамгаалалт нь таны үзэгдэх орчныг хязгаарладаг тул гагнуурын ажлыг өндөр газарт хийх үед унах эрсдэлтэй байдаг. Унахаас хамгаалах хэрэгслийг заавал зүүж, бэхлэнэ. Нөхцөл байдалдаа тохируулан шаардлагатай үед аюулгүй ажиллагааны урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг авч хэрэгжүүлнэ. Жишээлбэл, хэрвээ та блокийн ирмэг дээр ажиллаж байгаа бол хананд хамгаалалтын бэхэлгээ тогтоож унахаас хамгаалах хэрэгслийг бэхэлнэ.



■ Тогонд цохиулах

Хүний бие нь цахилгаан гүйдлийг дамжуулдаг. Тийм учраас хэрвээ та нүцгэн гараараа гагнуурын электродыг баривал тогонд цохиулна. Тогонд цохиулснаар хүний биеийн булчингууд чангарч, саажилт өгч, улмаар үхэлд ч хүргэх аюултай. Гагнуурын электродтой харьцах үедээ заавал хуурай арьсан бээлий (нойтон бээлийнээс болж тогонд цохиулж болно) өмсөх хэрэгтэй.

Нуман гагнуурын машиныг асаахдаа тог цохихоос хамгаалагчийн төлөвийг шалгаж, газардуулсан байх хэрэгтэй.



■ Түлэгдэлт

Гагнуурын ажлын үед ажлын хувцас шатаж, хүний биеийн арьс түлэгдэх аюултай. Гагнуур хийх үедээ галын хорны байршлыг шалгаж, гал унтраах ус бэлдэнэ.



■ Краны доор ажиллах

Краны ачаа унах гэх мэт эрсдэл байдаг тул краны доор ажиллах нь маш аюултай. Кран хөдөлж байгаа дохио дугарах үед кран хаана байгааг шалгаж, хэрэв таны дээгүүр өнгөрөх магадлалтай бол ажлаа түр зогсоож холдох хэрэгтэй. Хэрэв хамтран ажиллагсад чинь таны хажууд байгаа бол тэдэнд аюулын талаар хэлж мэдэгдээрэй.



4: Гагнуурын ажлын дараах цэвэрлэгээ

■ Төхөөрөмжийг унтраах ба газардуулагч утсыг хураах

Ажил бүрийг гүйцэтгэж дууссаны дараа цэвэрлэгээ хийнэ. Ажлаа хийж байх үедээ эмх цэгцтэй байхыг зуршил болгох хэрэгтэй. Ажлын дараах цэвэрлэгээг хийхдээ ган хавтанд хийн гагнуур эсвэл бариулыг хүргэвэл оч үүсэх аюултай. Төхөөрөмжийг зохих ёсоор нь унтрааж, газардуулагч утсыг хураана.



■ Кабель утсыг хураах

Кабель, газардуулагч утас, цахилгааны утас гэх мэтийг эмх цэгцтэй ороож, дахин ашиглахад бэлэн байлгана.



■ Цэвэрлэгээ

Гагнуурын ажлын дараа төмрийн шаар гэх мэт барилгын хог хаягдлыг цэвэрлэнэ. Зориулалтын шүүр, тосгуур, хогийн сав зэргийг бэлдэж тавиарай. Хог хаягдлыг үйлдвэрийн хаягдал, дахин боловсруулах материал гэх мэтээр ангилан ялгаж, зориулалтын цуглуулах саванд хийж устгана.



COLUMN-01

Галаас үүдсэн түлэгдэлт аюултай!

Гагнуурын ажилчин нь галд тэсвэртэй материалаар хийсэн зориулалтын хувцасыг заавал өмсөнө. Галын очинд тэсвэртэй материал гэдэг нь галын оч эсвэл дөл хүрсэн ч шатахгүй тэсвэртэй тусгай материалыг хэлнэ. Шатамхай материалаар хийсэн хувцас нь гал авалцаж, хурдан шатдаг тул түлэгдэгдэж хүндээр гэмтэх өндөр эрсдэлтэй. Иймээс гагнуурын ажлын үед галд тэсвэртэй материалаар хийсэн зориулалтын хувцас заавал өмсөхийг зөвлөж байна.

Хүний биеийн арьс нь цельсийн 70 градусын халуунд нэг секунд ил байхад түлэгддэг (жишээ нь: арьсны эсүүд устах). Түлэгдэлтийн зэрэг нь түлэгдсэн байршил, арьсанд учруулсан гэмтэл зэргээс хамаарч нэгээс гурав хүртэлх зэрэгт хамаарна. Хэрэв таны биеийн 30-аас дээш хувь хоёрдугаар эсвэл гуравдугаар зэргийн түлэгдэлттэй байгаа бол энэ нь таны биеийн

бүх хэсэгт нөлөөлж, цаашлаад үхэлд ч хүргэх аюултай.

Гагнуурын ажлын үед арьсаа ил гаргахгүй байж, даавуун материалаар хийсэн дотуур хувцас өмсөж (шатсан үед арьсанд наалдахгүй), заавал галд тэсвэртэй материалаар хийсэн ажлын хувцсыг өмсөж түлэгдэлтээс сэргийлнэ үү.



"Ажлын байрны аюулгүй байдал: Будгийн ажил"



1: Будгийн ажилчдын хувцас ба хамгаалах хэрэгсэл

Будгийн ажилд органик уусгагч бүхий будгийг ашигладаг. Органик уусгагч нь хортой, шатамхай утаа гаргадаг ба хордлого, дэлбэрэлт үүсгэх чадвартай. Аюулгүй ажиллахын тулд зохих ёсны хамгаалалтын хувцас ба хэрэгслийг өмсөж хэрэглэнэ.

■ Будгийн ажлын хувцас

Өөрийн биед будаг наалдахаас сэргийлэх үүднээс арьсаа ил гаргахгүйн тулд бүх цахилгааныг татаж, товчийг товчилно.



■ Хамгаалалтын малгай

Үргэлж хамгаалалтын малгай өмсөж толгойгоо хамгаална. Толгой болон эрүүний оосрыг зохих ёсны дагуу чангална.



■ Будгийн ажлын хамгаалалтын гутал

Будгийн ажилд халтирдаггүй ултай гутал өмсөнө. Таны өмдний шуумаг юманд тээглэж, орооцолдохоос сэргийлэн боож байх хэрэгтэй.



■ Унахаас хамгаалах хэрэгсэл

Өндөр газарт ажиллаж байх үедээ заавал унахаас хамгаалах хэрэгсэл зүүнэ. Бүх горхийг сайтар бэхэлнэ.



■ Хийн маск

Будгийн ажил хийхдээ үргэлж хийн маск зүүнэ. Маскийг зүүсний дараа тохируулагчийг ашиглан чангална.



■ Агааржуулагч

Ам, хамар руу шууд цэвэр агаар нийлүүлэх шаардлагатай будгийн ажлын үеэр агааржуулагчтай маск ашиглана.



■ Чихний бөглөөс

Үйлдвэр дотор маш их дуу чимээтэй тул чихэндээ бөглөөс хийх хэрэгтэй.



■ Хамгаалалтын шил

Өнгөлгөөний үед үсэрч буй хэлтэрхий нүд рүү орохоос сэргийлэн заавал хамгаалалтын шил зүүнэ.



■ Бээлий

Агааргүй будаг шүршигч нь өндөр даралтаар будгийг цацдаг тул таны биед будаг шингэж гэмтэж, бэртэхээс сэргийлэн заавал бээлий өмсөөрэй.

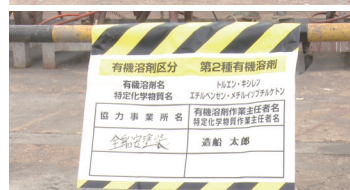


2: Будахад бэлдэх

■ Аюулыг урьдчилан таамаглах(KY)

Будгийн ажил эхлэхээс өмнө аюулгүй байдлын үүднээс доорх зүйлсэд ямар нэгэн аюул байгаа эсэхийг "Kiken Yochi" буюу аюулыг урьдчилан таамаглан тооцоолно.

- Өндөр газарт ажиллахад шаардлагатай байршилд шат суурилуулсан уу?
- Будаг хийх хэсэгт орохыг хориглосон хамгаалалтын хашаа байна уу?
- "Орж болохгүй" гэсэн тэмдэг тавьсан уу?
- Галын хор байна уу?
- Галын эх үүсвэрийг битүүмжилсэн үү?
- Хуульд заасны дагуу ажиллагааны ахлагчийн нэрийг тодорхой харуулсан уу?



■ Агаарын хоолойг холбох

Агаар алдагдахаас сэргийлж агаарын хоолойг холбоно. Ажлын талбайд сувгийн дагуу утас татахад, бусдад саад болохгүйн тулд утас өндөрлөгч, тавиур гэх мэтийг ашиглана.



■ Хоолойг шалгах

Агааргүй будаг шүршигчид холбогдсон хоолойнуудыг ашиглахын өмнө заавал шалгана. Хоолойд ямар нэгэн нүх эсвэл цууралт байхгүй байх ёстой бөгөөд холбогдож буй хэсгүүдийг сайтар битүүмжилнэ. Өндөр даралтаар шүршиж буй будаг маш аюултай бөгөөд хүний биед шингэх чадвартай.



■ Шүршигч бууг холбох

Шүршигч бууг хоолойтой холбох үед хоолойг шалгасантай адилаар шалгах ба өндөр даралттай үед будаг алдагдахаас сэргийлж сайтар чангална.



■ Шат суурилуулах

Тогтвортой бөх бат шатыг бэлдэж, түүнийг ашиглахад дайвах эсвэл халтирахгүйгээр бэхлэнэ.



3: Будгийн ажлын болзошгүй аюул эрсдэл

■ Дэлбэрэлт

Хэрэв та агааргүй будаг шүршигчийг газардуулалгүй будаг шүрших ажлыг хийвэл, биеийн цахилгаан статикээс болж шатамхай органик уусгагч шатах аюултай. Биеийн цахилгаан статик үүсэхээс сэргийлэхийн тулд газардуулагч утсыг газардуулах хэрэгтэй.



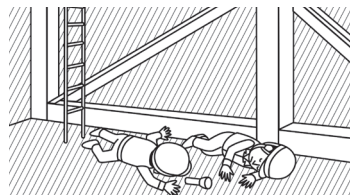
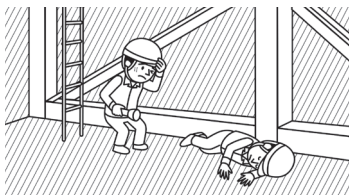
■ Нарийн ширхэгтэй хэлтэрхийнүүд

Будаг шүрших гадаргууг өнгөлгөөний туузан дамжлагаар өнгөлөх үед заавал хамгаалалтын шил зүүж, хэлтэрхийнүүдийг нүдэндээ орохоос сэргийлэх хэрэгтэй.



■ Хүчилтөрөгчийн дутагдал

Будгийн ажил хийх үед органик уусгагчид хордох, эсвэл хязгаарлагдмал орон зайд ажиллах үед чинь хүчилтөрөгчийн түвшин бага болсноос хүчилтөрөгчийн дутагдалд



орох аюултай. Агааржуулагч суурилуулан агаараа сэлгэж байгаарай. Мөн хязгаарлагдмал эсвэл хаалттай бүсэд ажиллахын өмнө заавал хийн хэмжилт хийгээрэй.

4: Будгийн ажлын дараах цэвэрлэгээ хийх

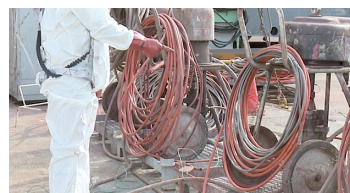
■ Шүршигч бууны аюулгүй ажиллагааны механизм

Ажил дуусах тухай бүрд цэвэрлэгээ хийнэ. Ажлаа хийж дуусаад цэвэрлэгээ хийх зуршлыг бий болгох хэрэгтэй. Будгийн ажлыг хийж дуусмагц эхлээд шүршигч бууг түгжинэ.



■ Хоолойг хураах

Хоолойг сайтар шалгахын зэрэгцээ эмх цэгцтэй ороож, дахин ашиглахад хялбар байхаар хураана.



■ Будаг шингэлэгчээр зайлах

Хоолойд үлдсэн будгийн үлдэгдлийг будаг шингэлэгчээр зайлна. Будаг шингэлэгч нь ууршимтгай тул заавал маскаа зүүнэ.



Халтирах, унахаас сэргийлэх - хамгийн нийтлэг ослоуд



Өндөрлөг газарт аюулгүй ажиллах

Япон улсын усан онгоцны үйлдвэрийн салбарт тохиолдсон хамгийн нийтлэг ослоуд нь өндрөөс халтирах, унах явдал юм. Та өндөрлөг газарт ажиллах үед авч хэрэгжүүлэх ёстой урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг дагаж, унах ба халтирах эрсдэлээс сэргийлэх хэрэгтэй.



■ Унахаас хамгаалах хэрэгсэлийг хэрхэн ашиглах вэ.

Блокийн хашлагын захад ажиллах бол хашлаганд унахаас хамгаалах хэрэгслийн гогцоог бэхэлнэ. Гогцоог бэхлэх боломжтой ямар нэгэн зүйл байхгүй тохиолдолд зөөврийн кабель ашиглаж түүндээ бэхэлнэ. Мөн хашлагагүй хоёр метр хүртэлх өндөртэй блокийн ирмэг дээр ажиллахдаа хананы бэхэлгээ хийж гогцоог бэхэлнэ. (Өндрөөс унаж гэмтэж, бэртэх нь тийм ч бага тохиолддог осол биш.)



■ Шатаар дээш, доош гарах үед "гурван цэгийн хүрэлт"-ийн дүрмийг биелүүлэх

Босоо шатаар дээш болон доош явах үед та заавал гурван цэгийн хүрэлтийн дүрмийг дагаж мөрдөөрэй. Хэдийгээр энэ нь тодорхой хугацаа шаардах боловч босоо шатнаас унахгүй байх хэрэгтэй арга юм. Заавал энэ дүрмийг сурч аван хэрэгжүүлээрэй.



■ Ачаа татах олс ашиглах

Өндөрлөг газар руу багаж хэрэгсэл эсвэл сэлбэг хэрэгсэл дээш зөөх үед ачаа татах олсыг ашиглана. Та гартаа ямар нэгэн зүйл барьснаар гурван цэгийн хүрэлтийн дүрмийг биелүүлэх боломжгүй болох тул маш аюултай.



■ Шатны хавтангийн жингийн хязгаар

Шатны хавтан тус бүр нь жингийн хязгаартай. Хязгаарласан жингээс хэтрүүлж болохгүй. Барилгын ажилд бэлдэхдээ шатны тавцан дээр хэт их ачаа тавьж болохгүй ба нийт жинд нь өөрийн биеийн жингээ нэмж тооцохоо мартуузай.



■ Нэвтрэх хязгаарлалтыг хэрэгжүүлэх ба нэг нэгнийхээ дээр ажиллахыг хориглох

Өндөрлөг газарт ажиллах үедээ сэлбэг хэрэгсэл эсвэл багаж унагаж бусдыг гэмтээхээс сэргийлэхийн тулд талбайд хүн нэвтрэхийг хориглох хэрэгтэй. Ажлын талбайг хашаалж, ажлын зааварчилгааг тавина.



■ Өргөгч тавцанг удирдах

Өргөгч чингэлэг нь жингийн хязгаартай. Хэт хүнд сэлбэг хэрэгсэл эсвэл хэт олон хүн ачиж жингийн хязгаарыг хэтрүүлэхгүй байхад анхаарна уу. Дээвэр, тааз гэх мэт толгой дээрх зүйлсийг анзааралгүйгээр өргөгч тавцанг хэт дээш тулгаж хүн хавчуулагдаж амиа алдах зэрэг ноцтой ослууд гарч байсан. Заавал толгойн хамгаалагчийг суурилуулаарай.



■ Үйл ажиллагааны өмнөх шалгалт

Ажиллуулж эхлэхийн өмнө заавал шалгаж бай. Өргөгч тавцанг тойрч хэвийн бус зүйл байгаа эсэхийг шалган, тавцан дээр гарахын өмнө хажуу талаас нь удирдан ажиллуулж үзнэ. Мөн засвар үйлчилгээний бүртгэлд бүх зүйлсийг бүртгэж бичих хэрэгтэй.



■ Гал унтраах усыг шалгах

Хөдөлгүүрийн хажууд галын хор бэлтгэж тавих ба өргөгч чингэлгийн дотор ч гэсэн гал унтраах усыг бэлдэнэ. Өргөгч чингэлэг дээр гал гарсан тохиолдолд ажилчин нь гал унтраах эхний арга хэмжээг авна.



■ Унахаас хамгаалах хэрэгслийг шалгах

Өргөгч чингэлэг дээр гармагцаа таны хамгийн эхэнд хийх зүйл бол унахаас хамгаалах хэрэгслийг бэхлэж суурилуулах юм. Үүнийг таны бүсэлхийнээс дээш өндөрт байрлах толгойны (таазны) хамгаалалт гэх мэт ямар нэгэн зүйлд бэхлэх хэрэгтэй.



COLUMN-02

■ Хоёр үйлдэл зэрэг хийх нь аюултай

Өргөгч чингэлгийг нэг дор дээшээ болон эргэх хөдөлгөөнийг зэрэг хийх буюу "хоёр үйлдэл зэрэг" хийх нь маш аюултай. Ийм хөдөлгөөн нь саадыг олж харахад хүндрэлтэй болгож блок эсвэл крантай мөргөлдөх эрсдэлтэй. Ингэснээр өргөгч чингэлгээс ажилтан доош унах аюултай. Өргөгч тавцанг болгоомжтой удирдаж, аюулгүй байдлыг сайтар ханган нэг зүгт нэг үйлдээр хөдөлнө.





Тайван байж, хамтран ажиллагсдадаа хурдан дуудаарай!

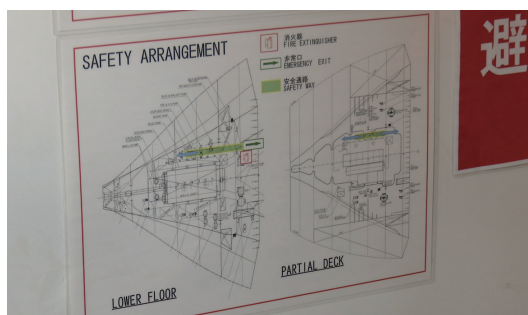
Яаралтай үед ямар арга хэмжээ авах вэ?

Та яаж ч болгоомжтой ажиллаж байсан таны тооцоолоогүй эрсдэл үүсч болно. Та ийм тохиолдолд ямар арга хэмжээ авах ёстойгоо мэдэж байх ёстой ба тайван байх хэрэгтэй.

Хэрэв та гэмтэж бэртвэл, хэрхэвч тоохгүй орхиж болохгүй. Хамтран ажиллагсдаа яаралтай, чангаар дуудаж тэднээс тусламж хүснэ. Хэрэв таны хамтран ажиллагч гэмтэж бэртсэн бол чангаар хашхирч тусламж дуудна. Гэнэтийн ослын үед энэ талаар бусад хүмүүст хэлж мэдэгдэх нь маш чухал.

Жишээлбэл гал гарсан үед чанга хашхирч бусдад мэдэгдэх ба гал унтраах эхний арга хэмжээг авна. Хэрэв гал унтраах ус эсвэл галын хор унтраах боломжгүй хэт их гал гарсан бол тухайн газрыг яаралтай орхино. Ямар ч тохиолдолд хүний амь нас нэн тэргүүнд байна. Хүмүүсийн амь насыг аврахын тулд гэнэтийн ослын үед зүрхийг автоматаар сэдээгч байгаа байршил, түүнийг хэрхэн ашиглах талаар мэддэг байх хэрэгтэй.

Газар хөдлөлт, хар салхи, цунами эсвэл үер гэх мэт байгалийн гамшиг тохиолдсон үед ахлагч эсвэл даамлын зааврыг дагах ба амь насаа авран хамгаалахын тулд яаралтай тухайн газрыг орхино. Энгийн үед хоргодох байрны байршил болон аюулгүйн гарцыг хаана байгааг мэдэж авах хэрэгтэй. Нэг газарт хамтдаа ажиллаж буй хамтран ажиллагсадтайгаа хамтран ажиллаж, нэг нэгнийхээ амь насыг авран хамгаалцгаая.



Эрүүл бие, саруул ухаанаар ажиллах!



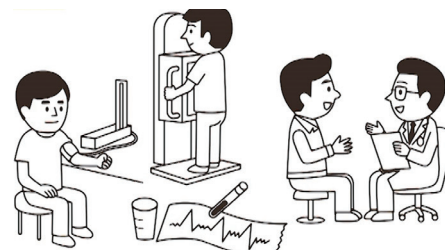
Өөрийн бие болон сэтгэл санаагаа анхаар

Өөрийн эх орон, гэр бүлээсээ хол амьдарч буй хүмүүсийн хувьд "эрүүл байх"-аас чухал зүйл гэж үгүй. Өөрийн эрүүл мэнддээ анхаарч, үргэлж эрүүл байх хэрэгтэй.

■ Эрүүл байхын тулд эрүүл мэндийн үзлэгт орох.

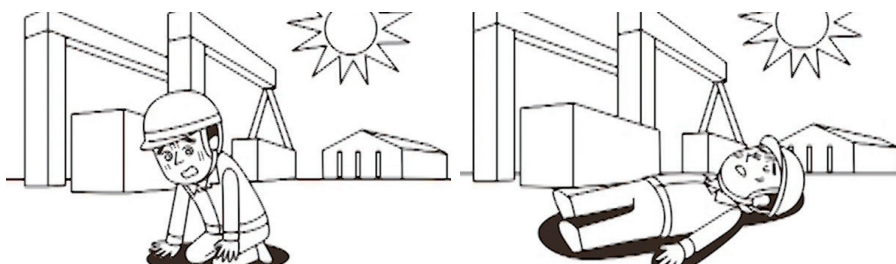
Япон улсад таныг эрүүл мэндийн нарийн үзлэгт хамруулна.

Эрүүл мэндийн үзлэгт тогтмол орсноор биеийн байдлаа тогтмол хянах боломжтой. Үзлэгтээ заавал орж байгаарай.



■ Наранд цохиулах аюул

Япон улсад зуны улирал маш халуун бөгөөд чийглэг байдаг ба маш олон хүн наранд цохиулдаг. Хэрэв танд халуурах эсвэл толгой өвдөх гэх мэт наранд цохиулах шинж тэмдэг



илэрсэн бол өөрийгөө хүчлэхгүй сайн амраарай. Өөрийн шинж тэмдгийг хамтран ажиллагсад болон даргадаа хэлж мэдэгдэж ус уух гэх мэт зохих арга хэмжээг авна уу. Наранд цохиулах нь шинж тэмдэг илэрснээс хойш богино хугацаанд таныг үхэлд ч хүргэх эрсдэлтэйг санана уу.

■ Сэтгэцийн эрүүл мэндийн ач холбогдол

Ажлаасаа сэтгэл ханамж авч, урам зоригтой байхын тулд бие махбодоо эрүүл байлгахаас гадна сэтгэл санааны тайван байдал ч маш чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Ажлын байранд олон хүмүүстэй хамтдаа ажиллах тул харилцахад хүндрэлтэй хүмүүстэй ч таарч болно. Хэрвээ та хүчирхийлэл болон дээрэлхэх үйлдлийн хохирогч болох



эсвэл таны сэтгэл санааг зовоож байгаа ямар нэгэн асуудал гарвал хамтран ажиллагсад, багийн ахлагч, даамал гэх мэт өөрийн итгэж болох хүнтэй ярилцаж зөвлөгөө аваарай.

Наранд цохиулснаас үүсэж болох шинж тэмдэг

- Өндөр халуурах
- Улаан, халуун, хуурайшсан арьс (хөлс гарахгүй, арьс их халуун байх)
- Толгой өвдөх
- Толгой эргэх/дотор муухайрах
- Оюун ухаан самуурах (дуудахад хариу өгөхгүй, хэвийн бус байх)



■ ストレス нь та өөрөө ч мэдээгүй байхад таны сэтгэл санааг хямраадаг

Япон улсад байх хугацаанд тань эрүүл мэндийн үзлэгээс гадна бид таны стрессийн түвшнийг үнэлнэ. Стрессийн үзлэгийг хийж ажлын байрны стрессийн түвшний зэргийг тогтоодог.

■ Бие, сэтгэл санааны зөвлөгөөг үйлдвэрийн эмчээс авах

Та бүхний ажиллах ажлын байранд мэргэжлийн эмч ажиллах ба шаардлагатай үед танд зөвлөгөө өгнө. Та тухайн эмчээс зөвхөн бие мах бодийн талаар төдийгүй сэтгэл санааны асуудлуудаар ч зөвлөгөө авах боломжтой тул ямар нэгэн асуудал гарвал эмчид хандаарай.



令和2年3月25日 発行

発行 全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ <https://www.zensenan.org/> 電話 03-3580-1635 FAX 03-3580-1633

