

CÙNG TENTOU BOUJI
NGHĨ CÁCH PHÒNG NGỪA
TAI NẠN TẾ NGÃ

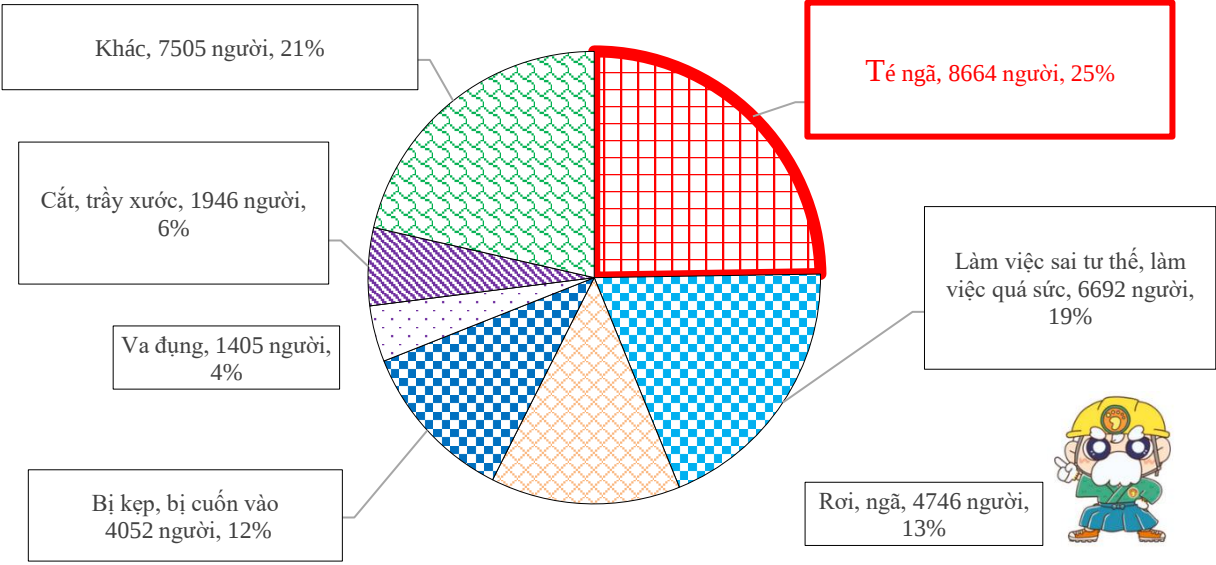


Trong những năm gần đây, các vụ tai nạn lao động khiến người bị thương phải nghỉ làm từ 4 ngày trở lên có xu hướng gia tăng. Trong đó tai nạn do té ngã chiếm tỷ lệ rõ rệt và trong khu vực quản lý của Cục lao động Saitama tai nạn té ngã chiếm khoảng một phần tư tổng số tai nạn lao động.

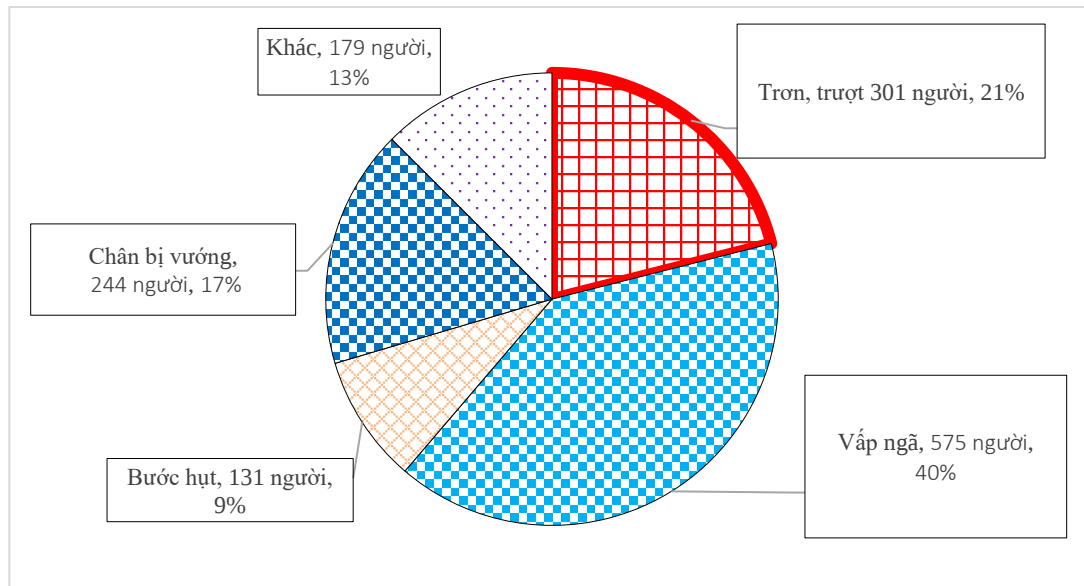
Tai nạn do té ngã xảy ra xuyên suốt một năm nhưng đặc biệt nhiều vào tháng 12. Ngăn chặn tai nạn té ngã tại nơi làm việc bằng cách hiểu chính xác những mối nguy hiểm tiềm ẩn trong môi trường làm việc theo từng thời vụ và tiến hành các biện pháp đối ứng.

Với tình hình xã hội ngày càng già hóa, cần có đối sách để đối ứng với tình trạng giảm khả năng nhận thức, giảm khả năng sức khỏe gân cốt do tuổi cao. Việc cần thiết cải thiện về cơ sở vật chất, thiết bị là chuyện đương nhiên, tuy nhiên bên cạnh đó chức năng cơ thể rất đa dạng và khác biệt giữa mỗi cá nhân. Cho nên các biện pháp mềm như kiểm tra thể lực v.v.. ngày càng trở nên quan trọng.

Số vụ tai nạn xảy ra do té ngã trong khu vực quản lý của Cục Lao động Saitama từ năm 2020 đến năm 2024.



Có những loại tai nạn té ngã nào?



Thống kê sơ lược đến cuối tháng 11 về các vụ tai nạn té ngã năm 2025

- Trượt trên lối đi bị đóng băng.
- Trượt do nước, chất tẩy rửa, dầu ăn đổ ra sàn.
- Trượt trên lối đi do mưa ướt.
- Vấp ngã ở nơi không có vật cản.
- Vấp ngã do vướng phải chướng ngại vật ở ngoài khu vực làm việc hoặc bên ngoài lối đi (ví dụ thanh chắn xe, v.v..)
- Chân vướng vào thiết bị, gia dụng trong khu vực làm việc hoặc lối đi.
- Chân vướng vào dây trong khu vực làm việc hoặc lối đi.
- Bước hụt nơi có bậc cấp, ở khu vực tối.
- Mang đồ vật bằng hai tay nên khó nhìn thấy chân dẫn đến ngã cầu thang.
- Chân bị vướng vào nhau gây ngã.

Có nhiều loại tai nạn xảy ra do vấp ngã.

Ngay cả những nơi không có vật cản cũng xảy ra nhiều tai nạn té ngã.



Thực hiện biện pháp gì để phòng ngừa tai nạn té ngã?

Hãy cùng thực hiện hoạt động 4S Sàng lọc (Seiri) - Sắp xếp (Seiton) - Sạch sẽ (Seiso) - Săn sóc (Seiketsu).

整理 4S 整頓
清掃 清潔

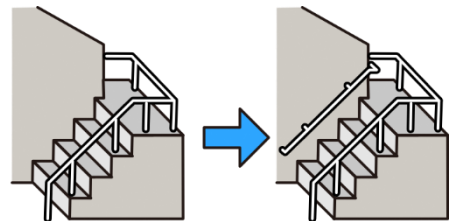


Để phòng ngừa vấp ngã hãy luôn sắp xếp đồ gọn gàng ngăn nắp và không để trên lối đi.

Để phòng ngừa trơn trượt hãy giữ sàn luôn khô ráo.

Hãy loại bỏ bậc cấp và đánh dấu để dễ nhận biết các vị trí nguy hiểm.

Lắp đặt tay vịn và chống trơn trượt.



Đặt biển cảnh báo tại các vị trí nguy hiểm.



Hãy chọn và mang giày phù hợp với công việc, giày có độ ma sát tốt, v.v..!



- Giày có vừa vặn với chân không?
- Trọng lượng trước sau của giày có cân bằng không?
- Có thể gập ngón chân từ đầu ngón cái đến ngón út một cách thoải mái không?
- Chiều cao từ mũi giày đến mặt sàn có đều không?
- Đế giày có bị mòn không?
- Kiểm tra độ chống trượt của giày chưa?

Hãy lưu ý với khả năng chống trơn trượt của giày mùa đông!!

Giày chống trơn trượt dùng cho nước, dầu, trên mặt băng hoặc trên bột mỗi loại có những cách chống trượt khác nhau.

Hầu hết các loại giày chống trơn trượt được bán trên thị trường thường dùng cho nước và dầu nên có thể bị trơn trượt trên tuyết hoặc băng

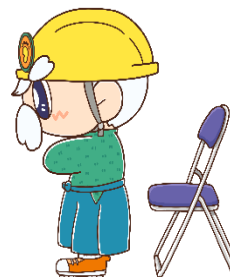
Vì vậy, cho dù là giày có chức năng chống trơn trượt, nhưng vẫn cần phải cẩn thận khi sử dụng chúng ngoài trời vào mùa đông.



Tùy thuộc vào môi trường làm việc mà giày bảo hộ sẽ có tính năng khác nhau, nên cần tham khảo kỹ với nhà sản xuất hoặc cửa hàng bán giày.

Hãy kết hợp các bài tập thể dục và đo thể lực!

- Thực hiện các biện pháp theo hướng dẫn thân thiện (Dự kiến áp dụng từ ngày 1/4/2026).
- Có sự khác biệt lớn giữa mỗi cá nhân về thể lực, v.v..
Nắm rõ tình trạng sức khỏe và thể lực của bạn, nắm rõ các nguy cơ gây té ngã để có hành động phòng ngừa dựa trên kết quả đó.
- Hãy thực hiện đánh giá rủi ro.
- Hãy kết hợp tập các bài tập thể dục giúp giảm nguy cơ ngã hay giảm thương tích khi bị ngã.
- Thực hiện kiểm tra mức độ vận động.



Sử dụng danh mục kiểm tra!

Bảng kiểm tra phòng ngừa tai nạn té ngã.

Hãy kiểm tra những mối nguy hiểm tại nơi làm việc của bạn !

☐ 1	Có đồ để trên lối đi, cầu thang, lối ra hay không?	➡	Tránh không để đồ ở những nơi như lối đi, cầu thang hay lối ra.
☐ 2	Có kíp dọn nước, băng động, dầu hay các loại bột trên sàn không?	➡	Nếu sàn bị bẩn do nước, băng, dầu hay bột hãy lau ngay lập tức.
☐ 3	Có đảm bảo đủ ánh sáng để đi chuyển an toàn không?	➡	Hãy đảm bảo ánh sáng để tránh vấp ngã do không nhìn thấy vật cản trong lúc đi chuyển.
☐ 4	Có được tiến hành đào tạo để phòng ngừa té ngã không?	➡	Hãy thường xuyên thực hiện đào tạo, huấn luyện để ngăn ngừa té ngã.
☐ 5	Giày làm việc có chọn loại phù hợp với công việc và thường xuyên kiểm tra định kỳ không?	➡	Hãy chọn và mang giày phù hợp với công việc, kết hợp kiểm tra định kỳ để giày để giảm nguy cơ té ngã, v.v..
☐ 6	Bạn có sử dụng thông tin về các hoạt động Hiyari-hatto (hoạt động thông báo các sự cố suýt xảy ra) để tạo bản đồ rủi ro về những nơi có khả năng nguy hiểm dễ gây ra té ngã không?	➡	Hãy tạo sơ đồ và cung cấp thông tin giúp nhận diện và cảnh báo các nơi nguy hiểm.
☐ 7	Có dán nhãn cảnh báo (biển báo) tại các vị trí có bậc cấp, hay những nơi dễ trơn trượt không?	➡	Hãy dán nhãn (biển báo) ở những khu vực có nguy cơ té ngã để cảnh báo mọi người.
☐ 8	Bạn có vừa đi vừa rút hai tay vào túi. Hãy dùng tay vịn khi lên xuống cầu thang.	➡	Không vừa đi vừa rút hai tay vào túi. Hãy dùng tay vịn khi lên xuống cầu thang.
☐ 9	Có áp dụng các bài tập thể dục phòng ngừa té ngã không?	➡	Hãy nỗ lực ngăn ngừa tai nạn té ngã bằng việc giãn cơ và tập thể dục, v.v.. Ngoài ra, hãy xem lại thói quen đi bộ mỗi ngày của bạn.

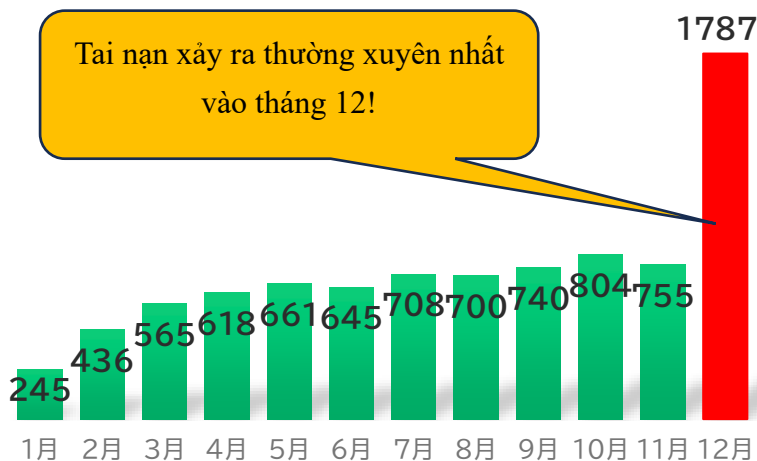
Áp dụng các biện pháp phù hợp với đặc thù mùa đông!



- Thường xuyên kiểm tra dự báo thời tiết, nếu dự báo có đợt rét đậm hay tuyết rơi dày hãy cảnh báo sớm cho người lao động.
- Hãy cho phép bản thân có nhiều thời gian để đi bộ và làm việc.
- Trên đường có bề mặt đóng băng, hãy đi từng bước nhỏ cẩn thận và đặt toàn bộ đế giày xuống mặt đất.
- Khi có tuyết rơi, hãy đảm bảo lối đi an toàn bằng cách dọn tuyết và rải chất làm tan tuyết, v.v..
- Trời mùa đông ban ngày thường ngắn và nhanh tối, hãy kiểm tra hệ thống chiếu sáng trong khu vực làm việc và hành lang xem có đủ sáng không.
- Không vừa đi vừa làm gì đó!
- Hãy đảm bảo bước đi khi tay không để trong túi quần hay kéo tay áo ra khỏi tay.



Thống kê theo tháng số vụ tai nạn do té ngã trong khu vực quản lý của Cục lao động Saitama từ năm 2020 đến năm 2024.



さ

作業に適した靴

Sử dụng giày làm việc

い

いそがない

Không vội vàng

た

段差解消

Loại bỏ bậc cấp

ま

まめな掃除

Siêng năng dọn dẹp



Hãy cùng nhau ngăn ngừa tai nạn té ngã tại nơi làm việc!