



**SafeYouth@Work Project**  
Building a Generation of Safe and Healthy Workers



**CÔNG BẰNG XÃ HỘI  
VIỆC LÀM BỀN VỮNG**

### **Dự án An toàn và Sức khỏe cho Lao động trẻ**

(SafeYouth@Work)

Văn phòng ILO tại Việt Nam

48-50 Nguyễn Thái Học, Ba Đình, Hà Nội

Tel: + 84 243 734 0902 – Fax: + 84 243 734 0904

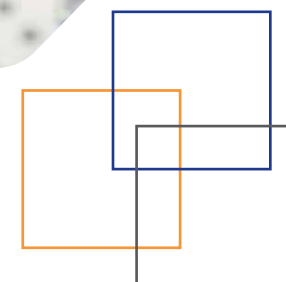
Website: [www.ilo.org/hanoi](http://www.ilo.org/hanoi)

Email: [hanoi@ilo.org](mailto:hanoi@ilo.org)

# **Tài liệu An toàn, Vệ sinh lao động lồng ghép trong nghề May công nghiệp**



Dự án được Bộ Lao động Hoa Kỳ tài trợ theo Thỏa thuận hợp tác số IL-26690-14-75-K-11. 100% kinh phí dự án do Chính phủ Hoa Kỳ tài trợ với tổng ngân sách là 11.443.156 đô la. Tài liệu này không nhất thiết phản ánh quan điểm hay các chính sách của Bộ Lao động Hoa Kỳ, hoặc những lần đề cập đến tên thương mại, sản phẩm thương mại hoặc các tổ chức không có nghĩa bao hàm sự chứng thực của Chính phủ Hoa Kỳ.



# **Tài liệu An toàn, Vệ sinh lao động lồng ghép trong nghề May công nghiệp**

---

Tháng 10 năm 2018



## LỜI NÓI ĐẦU

Bảo vệ lao động trẻ (15-24 tuổi) tránh khỏi tai nạn lao động và bệnh liên quan tới công việc tại nơi làm việc là mục tiêu trọng tâm của Dự án An toàn và Sức khỏe cho Lao động trẻ (SafeYouth@Work), thuộc Văn phòng ILO tại Việt Nam do Bộ Lao động Hoa kỳ tài trợ. Dự án hướng tới xây dựng thể hệ người lao động an toàn và mạnh khỏe trong tương lai thông qua nhiều hoạt động quan trọng, trong đó có lồng ghép an toàn, vệ sinh lao động vào các chương trình giáo dục nghề nghiệp.

Dự án phối hợp chặt chẽ với Vụ Đào tạo thường xuyên, Tổng Cục Giáo dục Nghề nghiệp xây dựng và thử nghiệm thành công hai bộ tài liệu lồng ghép an toàn, vệ sinh lao động trong nghề sửa chữa, bảo dưỡng điện lạnh và nghề may công nghiệp hệ sơ cấp. Tài liệu dành cho giảng viên được xây dựng với những nội dung cơ bản, thiết thực gắn với từng ngành nghề cụ thể và phương pháp học tập tích cực, mang tính tương tác cao. Bộ Tài liệu bao gồm đề cương bài giảng, hướng dẫn chi tiết từng nội dung và hoạt động của lớp học, kèm theo là các bài trình bày theo định dạng Power point cùng những ví dụ, hình ảnh minh họa sinh động, dễ hiểu.

Chúng tôi trân trọng cảm ơn lãnh đạo và cán bộ Vụ Đào tạo thường xuyên, Tổng Cục Giáo dục Nghề nghiệp đã chỉ đạo thực hiện hoạt động; các chuyên gia trong nước, thầy cô giáo của các cơ sở giáo dục nghề nghiệp trên địa bàn bốn tỉnh Phú Thọ, Hưng Yên, Đà Nẵng và Bình Thuận đã tham gia đóng góp nhiều ý kiến quý báu trong quá trình hoàn thiện và thử nghiệm bộ tài liệu này.

Hi vọng thầy cô sẽ tìm thấy nhiều kiến thức, công cụ và phương pháp hữu ích trong bộ tài liệu để truyền tải hiệu quả tới học sinh học nghề, giúp các em nhận thức được quyền về ATVSLĐ của người lao động tại nơi làm việc, nhận diện được các mối nguy hiểm trong công việc và biện pháp phòng ngừa thiết thực cho bản thân và những người xung quanh, góp phần xây dựng văn hóa an toàn và sức khỏe nghề nghiệp tại Việt Nam.

**Dự án An toàn và Sức khỏe cho Lao động trẻ**  
(SafeYouth@Work)  
Văn phòng ILO tại Việt Nam

# MỤC LỤC

<b>ĐỀ CƯƠNG BÀI GIẢNG</b> .....	<b>1</b>
<b>BÀI 1: TỔNG QUAN VỀ AN TOÀN, VỆ SINH LAO ĐỘNG</b> .....	<b>11</b>
1. Kiến thức cơ bản .....	12
1.1. Một số khái niệm.....	12
1.2. Mục đích.....	13
1.3. Tầm quan trọng của ATVSLĐ đối với lao động trẻ (15-24 tuổi) ...	14
2. Quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động và người sử dụng lao động tại nơi làm việc .....	15
2.1. Quyền và nghĩa vụ của NLD làm việc theo hợp đồng lao động ...	16
2.3. Nghĩa vụ và quyền của NSDLĐ.....	17
3. Qui định pháp luật về sử dụng lao động là người chưa thành niên .....	18
4. Tổng kết .....	19
5. Câu hỏi kiểm tra kiến thức Bài 1.....	19
<b>BÀI 2: MỐI NGUY THƯỜNG GẶP TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP</b> .....	<b>20</b>
1. Kiến thức chung về mối nguy.....	21
1.1. Mối nguy .....	21
1.2. Phân loại các nhóm mối nguy .....	22
1.3. Xác định mối nguy.....	23
2. Thực hành xác định mối nguy tại nơi làm việc .....	23
3. Các nhóm mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp .....	23
3.1. Mối nguy vật lý.....	24
3.2. Mối nguy hóa chất.....	27
3.3. Mối nguy an toàn .....	37
3.4. Mối nguy éc-gô-nô-mi (ergonomics) .....	31
3.5. Mối nguy tâm lý .....	32

4.	Tổng kết .....	33
5.	Câu hỏi kiểm tra kiến thức Bài 2.....	33
<b>BÀI 3: BIỆN PHÁP ATVSLĐ TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP .....</b>		<b>34</b>
1.	Nguyên tắc kiểm soát mối nguy .....	36
1.1.	<i>Loại bỏ hoặc thay thế .....</i>	36
1.2.	<i>Sử dụng biện pháp kỹ thuật và hành chính .....</i>	36
1.3.	<i>Sử dụng phương tiện bảo vệ cá nhân .....</i>	36
2.	Biện pháp kiểm soát mối nguy trong nghề may công nghiệp.....	37
2.1.	<i>Biện pháp kiểm soát mối nguy hóa chất .....</i>	37
2.2.	<i>Biện pháp kiểm soát mối nguy an toàn .....</i>	39
2.3.	<i>Biện pháp kiểm soát mối nguy vật lý .....</i>	39
2.4.	<i>Biện pháp kiểm soát mối nguy éc-gô-nô-mi (ergonomics).....</i>	41
2.5.	<i>Biện pháp kiểm soát mối nguy tâm lý .....</i>	43
2.6.	<i>Biển báo ATVSLĐ và quy tắc làm việc ATVSLĐ .....</i>	44
2.7.	<i>Phương tiện bảo vệ cá nhân .....</i>	46
3.	Ứng phó/xử lý một số sự cố thường gặp tại nơi làm việc .....	47
3.1.	<i>Cách sơ cứu bỏng nhiệt và cầm máu.....</i>	48
3.2.	<i>Xử lý tai nạn điện.....</i>	51
3.3.	<i>Kĩ năng thoát hiểm khỏi đám cháy và phòng cháy, chữa cháy thông qua việc sử dụng bình chữa cháy .....</i>	53
4.	Tổng kết .....	56
5.	Câu hỏi kiểm tra Bài số 3.....	56
<b>Phụ lục 1: BẢNG KIỂM ATVSLĐ TẠI NƠI LÀM VIỆC .....</b>		<b>57</b>
<b>TÀI LIỆU THAM KHẢO .....</b>		<b>62</b>

## DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

<b>ATLĐ</b>	An toàn lao động
<b>ATVSLĐ</b>	An toàn, vệ sinh lao động
<b>BỘ LĐTBXH</b>	Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội
<b>BNN</b>	Bệnh nghề nghiệp
<b>ILO</b>	Tổ chức Lao động Quốc tế
<b>NLĐ</b>	Người lao động
<b>NSDLĐ</b>	Người sử dụng lao động
<b>PCCC</b>	Phòng cháy chữa cháy
<b>PTBVCM</b>	Phương tiện bảo vệ cá nhân
<b>TNLĐ</b>	Tai nạn lao động
<b>VSLĐ</b>	Vệ sinh lao động

## ĐỀ CƯƠNG BÀI GIẢNG

Đối tượng sử dụng tài liệu: **Giáo viên tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp**

Đối tượng giảng dạy: **Học sinh tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp**

Loại hình đào tạo: **Sơ cấp**

Nghề đào tạo: **MAY CÔNG NGHIỆP**

### AN TOÀN, VỆ SINH LAO ĐỘNG (ATVSLĐ) LỒNG GHÉP TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP

#### Mục tiêu tài liệu

Sau khi học xong chương trình này, học sinh có khả năng:

1. Trình bày được tầm quan trọng của công tác An toàn, vệ sinh lao động (ATVSLĐ), quyền lợi và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động tại nơi làm việc;
2. Hiểu và trình bày được một số nội dung pháp luật bảo vệ lao động chưa thành niên (dưới 18 tuổi);
3. Xác định được các mối nguy ATVSLĐ tại nơi làm việc và ảnh hưởng của các mối nguy đến an toàn và sức khỏe người lao động;
4. Trình bày và áp dụng được các nguyên tắc phòng ngừa và kiểm soát mối nguy;
5. Ứng phó/xử lý được một số tình huống thường gặp tại nơi làm việc và tuân thủ quy tắc ATVSLĐ ở nơi làm việc.

#### Thời lượng giảng dạy tối thiểu

12 tiết (gồm 10 tiết học và 02 tiết kiểm tra sau Bài 2 và Bài 3)

Các cơ sở giáo dục nghề nghiệp được khuyến khích tăng thời lượng học để đảm bảo nội dung và phương pháp giảng dạy tích cực.

Ngoài ra, giáo viên tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp được yêu cầu lồng ghép nội dung ATVSLĐ vào từng module giảng dạy.



Tên bài 1		TỔNG QUAN VỀ AN TOÀN, VỆ SINH LAO ĐỘNG	
<b>Thời gian tối thiểu</b>	2 tiết giảng (mỗi tiết 45 phút)		
<b>Mục tiêu</b>	<p>Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hiểu được các khái niệm liên quan tới ATVSLĐ;</li> <li>Trình bày được tầm quan trọng của ATVSLĐ, đặc biệt ATVSLĐ cho lao động trẻ; các nguyên nhân khiến lao động trẻ dễ gặp TNLD, BNN tại nơi làm việc;</li> <li>Hiểu và áp dụng được quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động tại nơi làm việc;</li> <li>Trình bày và phân biệt được các công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động dưới 18 tuổi, thời gian làm việc áp dụng với nhóm lao động này theo quy định của pháp luật hiện hành.</li> </ol>		
	<b>Kiến thức</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hiểu được các khái niệm liên quan tới ATVSLĐ;</li> <li>Trình bày được tầm quan trọng của ATVSLĐ, đặc biệt ATVSLĐ cho lao động trẻ; các nguyên nhân khiến lao động trẻ dễ gặp TNLD và BNN tại nơi làm việc;</li> <li>Hiểu và trình bày được quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động và người sử dụng lao động;</li> <li>Trình bày được quy định pháp luật về công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động là người chưa thành niên; và quy định về thời gian làm việc đối với nhóm lao động này.</li> </ol>	
	<b>Kĩ năng</b>	Áp dụng thực hiện quyền và nghĩa vụ của người lao động tại nơi làm việc.	
	<b>Thái độ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coi trọng ATVSLĐ;</li> <li>Nghiêm túc và tự giác tuân thủ quy định của pháp luật về quyền và nghĩa vụ của người lao động tại nơi làm việc.</li> </ol>	
<b>Học cụ</b>	Bảng, phấn, bút, giấy, tranh ảnh, trò chơi, video clip		
<b>Phương pháp</b>	Tích cực, có sự tham gia của học sinh		
<b>Nội dung</b>	<i>Dẫn nhập</i> (3')	<ol style="list-style-type: none"> <li>Giáo viên: phát vấn "An toàn, vệ sinh lao động là gì?"</li> <li>Học sinh: trả lời</li> <li>Giáo viên: diễn giải và dẫn dắt vào bài</li> </ol>	
1. Kiến thức cơ bản 1.1. Một số khái niệm			

<p>1.1.1. An toàn lao động</p> <p>1.1.2. Vệ sinh lao động</p> <p>1.1.3. Yếu tố nguy hiểm</p> <p>1.1.4. Yếu tố có hại</p> <p>1.1.5. Mối nguy hiểm (Mối nguy)</p> <p>1.1.6. Tai nạn lao động</p> <p>1.1.7. Bệnh nghề nghiệp</p> <p>1.1.8. Người lao động</p> <p>1.1.9. Người sử dụng lao động</p>	<p><i>Hoạt động</i> (17')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên cho học sinh chơi trò chơi: Ghép từ có nghĩa/với các cụm từ đã cho thành câu đúng.</li> <li>2. Giáo viên: <ul style="list-style-type: none"> <li>- nhận xét</li> <li>- công bố đáp án</li> </ul> </li> <li>3. Học sinh: chia sẻ hiểu biết về các khái niệm này</li> <li>4. Giáo viên: đưa ra khái niệm chuẩn và giải thích.</li> </ol>
<p>1.2. Mục đích của ATVSLĐ</p>	<p><i>Hoạt động</i> (5')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên phát vấn câu hỏi, gọi 1 học sinh trả lời về mục đích của ATVSLĐ;</li> <li>2. Giáo viên nêu thực trạng về ATVSLĐ trên thế giới và Việt Nam (Số liệu TNLD và BNN, đặc biệt nguy cơ đối với lao động trẻ); Cho học sinh xem video clip về thực trạng TNLD và BNN của ILO;</li> <li>3. Đề nghị 01 học sinh: phát biểu suy nghĩ/cảm nhận về thực trạng nêu trên;</li> <li>4. Giáo viên nhận xét và tổng hợp.</li> </ol>
<p>1.3. Tầm quan trọng của ATVSLĐ đối với lao động trẻ</p>	<p><i>Hoạt động</i> (15')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên: Nêu các nguyên nhân khiến lao động trẻ dễ bị TNLD và BNN tại nơi làm việc;</li> <li>2. Phát vấn để 01 học sinh trả lời: Tại sao thực hiện ATVSLĐ lại quan trọng đối với lao động trẻ?</li> <li>3. Giáo viên trình bày về tầm quan trọng của ATVSLĐ đối với lao động trẻ;</li> <li>4. Xem clip về ATVSLĐ đối với lao động trẻ.</li> </ol>

2. Quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động và người sử dụng lao động tại nơi làm việc	<i>Hoạt động và thực hành (42')</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yêu cầu học sinh cho biết một số quyền về ATVSLĐ của người lao động và nghĩa vụ của NSDLĐ tại nơi làm việc;</li> <li>2. Chơi trò chơi đố vui: quyền về ATVSLĐ của NLĐ tại nơi làm việc;</li> <li>3. Giáo viên: nhận xét, giải thích và tổng hợp kiến thức thông qua giải thích về quyền và nghĩa vụ của NLĐ và NSDLĐ;</li> <li>4. Chơi trò chơi nhận diện công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động chưa thành niên (dưới 18 tuổi) qua ảnh minh họa;</li> <li>5. Giáo viên: nhận xét, giải thích và tổng hợp kiến thức thông qua chiếu slide về công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động chưa thành niên; thời gian làm việc cho phép đối với lao động dưới 18 tuổi;</li> <li>6. Tổng kết bài. Cho học sinh xem video clip: Thanh niên nói về quyền của NLĐ tại nơi làm việc.</li> </ol>
3. Tổng kết	(3')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên: tổng hợp và nhấn mạnh vào kiến thức đã học;</li> <li>2. Cảm ơn và kết thúc bài học.</li> </ol>
<b>Tên bài 2</b>	<b>MỐI NGUY THƯỜNG GẶP TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP</b>	
<b>Thời gian tối thiểu</b>	3 tiết giảng (mỗi tiết 45 phút) Ngoài ra, giáo viên tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp được yêu cầu lồng ghép nội dung ATVSLĐ vào từng module giảng dạy.	
<b>Mục tiêu</b>	Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trình bày được mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>2. Xác định được các mối nguy và ảnh hưởng của chúng đối với an toàn và sức khỏe của NLĐ.</li> </ol>	
	<b>Kiến thức</b>	1. Trình bày được khái niệm mối nguy, các nhóm mối nguy và phương pháp xác định mối nguy đặc thù trong nghề may công nghiệp.
	<b>Kĩ năng</b>	Xác định được mối nguy hiểm tại nơi làm việc và ảnh hưởng của chúng đối với an toàn và sức khỏe của NLĐ.

	<b>Thái độ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coi trọng ATVSLĐ;</li> <li>2. Cảnh trọng đề phòng và phòng ngừa các mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>3. Nghiêm túc và tự giác tuân thủ nội qui, qui trình làm việc ATVSLĐ.</li> </ol>
<b>Học cụ</b>	Bảng, phấn, bút, giấy A0, thẻ màu, clip, tranh ảnh	
<b>Phương pháp</b>	Tích cực, có sự tham gia của học sinh	
<b>Nội dung:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kiến thức chung <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Mối nguy</li> <li>1.2. Phân loại mối nguy</li> <li>1.3. Phương pháp xác định mối nguy tại nơi làm việc</li> </ol> </li> <li>2. Thực hành xác định mối nguy</li> </ol>	<i>Dẫn nhập</i> (3')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cho học sinh xem tranh/ảnh về tai nạn/sự cố mất an toàn trong nghề may công nghiệp;</li> <li>2. Phát vấn: <i>Nguyên nhân của tai nạn/sự cố này là gì?</i></li> </ol>
	<i>Hoạt động</i> (17')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ôn tập lại khái niệm mối nguy; giải thích thêm "mối nguy" (theo định nghĩa của ILO) tương ứng với khái niệm "yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại" trong Luật ATVSLĐ;</li> <li>- cho ví dụ minh họa.</li> </ul> </li> <li>2. Phân loại các nhóm mối nguy và cho ví dụ minh họa;</li> <li>3. Phương pháp xác định mối nguy.</li> </ol>
	<i>Thực hành</i> (35')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chia lớp thành các nhóm nhỏ 4-5 em/ nhóm.</li> <li>2. Phát cho mỗi nhóm 1 hình ảnh có các mối nguy trong nghề may công nghiệp theo các công đoạn sản xuất, yêu cầu học sinh: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xác định các mối nguy cụ thể có trong tranh;</li> <li>- Phân loại các mối nguy đã xác định;</li> <li>- Xác định ảnh hưởng mà các mối nguy đó có thể gây ra đối với an toàn và sức khỏe của NLD.</li> </ul> <p><i>(Phương pháp tốt nhất để thực hành xác định mối nguy là cho học sinh đến tham quan tại xưởng may thực tế ở doanh nghiệp. Trong trường hợp không thể sắp xếp được, thì việc thực hành qua tranh ảnh là một giải pháp thay thế).</i></p> </li> <li>3. Đại diện nhóm học sinh trình bày kết quả;</li> <li>4. Giáo viên nhận xét, tổng hợp kết quả;</li> </ol>

		5. Tổng kết: Giáo viên chiếu slide giải thích kĩ hơn về mối nguy và hậu quả gây ra theo quy trình sản xuất và nhấn mạnh tầm quan trọng của phương pháp.
3. Mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp	<i>Dẫn nhập</i> (5')	1. Giáo viên ôn lại khái niệm mối nguy và cách phân loại mối nguy 2. Liên hệ với nghề may công nghiệp.
3.1. Mối nguy vật lý: <i>Tiếp xúc với:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bụi bông/bụi vải</li> <li>• Tiếng ồn</li> <li>• Hơi, nhiệt nóng</li> <li>• Ánh sáng không phù hợp</li> <li>• Rung động</li> </ul>	<i>Hoạt động</i> (25')	1. Giáo viên trình bày các mối nguy vật lý: Tiếp xúc với bụi bông/bụi vải; tiếng ồn; hơi, nhiệt nóng; ánh sáng không phù hợp và rung động 2. Xem clip về mối nguy do bụi.
3.2. Mối nguy hóa chất 3.3. Mối nguy an toàn <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiếp xúc với điện</li> <li>• Làm việc với máy, thiết bị, công cụ</li> <li>• Làm việc với nguyên vật liệu dễ cháy</li> <li>• Di chuyển trong xưởng may</li> </ul>	<i>Hoạt động</i> (25')	1. Xem clip về mối nguy hóa chất; 2. Giáo viên trình bày mối nguy hóa chất và mối nguy an toàn: Tiếp xúc với điện; làm việc với máy móc công cụ, thiết bị, công cụ tại xưởng may; làm việc với nguyên vật liệu dễ cháy; di chuyển trong xưởng may. 3. Xem các clip về mối nguy an toàn. 4. Giáo viên gọi học sinh phát biểu trong khi giảng bài để thu hút sự tham gia.
3.4. Mối nguy éc-gô-nô-mi ( <i>ergonomics</i> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tư thế làm việc bất lợi</li> <li>• Thao tác lặp đi, lặp lại</li> <li>• Nâng, vận chuyển nguyên vật liệu và sản phẩm</li> </ul> 3.5. Mối nguy tâm lý <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thời gian làm việc kéo dài</li> <li>• Công việc đơn điệu, nhàm chán</li> <li>• Căng thẳng tại nơi làm việc do bị quấy rối, lạm dụng tình dục</li> </ul>	<i>Hoạt động</i> (20')	1. Giáo viên trình bày các mối nguy éc-gô-nô-mi ( <i>ergonomics</i> ) và mối nguy tâm lý 2. Xem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Clip về công đoạn là lặp đi lặp lại</li> <li>- Clip về quấy rối tại nơi làm việc</li> </ul> 3. Giáo viên gọi học sinh phát biểu trong khi giảng bài. 4. Giáo viên nhận xét và trình bày bài giảng; 5. Học sinh chép bài.

4. Ôn tập và tổng kết	(5')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên: Tổng kết và ôn tập lại kiến thức của bài</li> <li>2. Trao đổi và nhận ý kiến phản hồi của học sinh.</li> <li>3. Cảm ơn và kết thúc bài học.</li> </ol>
Ôn tập và Kiểm tra	(45')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Giáo viên cho học sinh làm bài kiểm tra kết hợp lý thuyết và thực hành về các nội dung và kiến thức trong Bài 1 và Bài 2.</b></li> </ol>
<b>Tên bài 3 BIỆN PHÁP ATVSLĐ TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP</b>		
<b>Thời gian tối thiểu</b>	<p>5 tiết giảng (45 phút/tiết)</p> <p>Ngoài ra, giáo viên dạy nghề được yêu cầu lồng ghép nội dung ATVSLĐ vào từng module giảng dạy.</p>	
<b>Mục tiêu</b>	<p>Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trình bày được nguyên tắc kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>2. Thực hiện các biện pháp làm việc ATVSLĐ để phòng ngừa chấn thương và bảo vệ sức khỏe NLĐ;</li> <li>3. Trình bày được các loại biển báo ATVSLĐ;</li> <li>4. Tuân thủ nội quy, quy trình làm việc ATVSLĐ;</li> <li>5. Trình bày được công dụng, hạn chế và biết cách sử dụng các phương tiện bảo vệ cá nhân;</li> <li>6. Ứng phó/xử lý một số tình huống/sự cố thường gặp tại nơi làm việc.</li> </ol>	
	<b>Kiến thức</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hiểu được các nguyên tắc kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>2. Trình bày được biện pháp kiểm soát mối nguy;</li> <li>3. Hiểu được các kiến thức để ứng phó/xử lý một số sự cố/tình huống thường gặp;</li> <li>4. Hiểu được cách sử dụng bình chữa cháy và thoát hiểm khỏi đám cháy.</li> </ol>
	<b>Kỹ năng</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Áp dụng được nguyên tắc kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>2. Có khả năng thực hiện các biện pháp kiểm soát mối nguy phù hợp tại nơi làm việc;</li> <li>3. Tuân thủ nội quy, quy trình làm việc ATVSLĐ;</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Biết ứng phó/xử lý một số sự cố/tình huống ATVSLĐ thường gặp tại nơi làm việc;</li> <li>5. Biết lựa chọn và sử dụng bình chữa cháy và có kỹ năng thoát hiểm khỏi đám cháy.</li> </ol>
	<b>Thái độ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coi trọng ATVSLĐ;</li> <li>2. Cảnh trọng trong việc lựa chọn và thực hiện các biện pháp kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>3. Nghiêm túc và tự giác tuân thủ nội quy, qui trình làm việc ATVSLĐ.</li> </ol>
<b>Học cụ</b>	Bảng, phấn, bút, giấy, thẻ màu, clip, tranh ảnh, sơ đồ, màu, hình vẽ, bảng kiểm, một số phương tiện bảo vệ cá nhân, bình chữa cháy, đồ dùng sơ cấp cứu.	
<b>Phương pháp</b>	Tích cực, có sự tham gia của học sinh	
<b>Nội dung:</b> 1. Nguyên tắc kiểm soát mối nguy <i>1.1. Loại bỏ hoặc thay thế</i> <i>1.2. Sử dụng biện pháp kỹ thuật, công nghệ và hành chính</i> <i>1.3. Sử dụng PTBV CN</i>	<i>Dẫn nhập 1 (5')</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên: <ul style="list-style-type: none"> <li>- diễn giải về tầm quan trọng của biện pháp kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc;</li> <li>- phát vấn: hãy nêu các biện pháp kiểm soát mối nguy mà em đã biết?</li> </ul> </li> <li>2. Học sinh: trả lời.</li> <li>3. Giáo viên: nhận xét và kết nối vào bài học và giới thiệu nguyên tắc kiểm soát mối nguy.</li> </ol>
	<i>Hoạt động và Thực hành: (40')</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chia học sinh ra thành nhóm nhỏ 4-5 em/nhóm;</li> <li>2. Phát cho mỗi nhóm 1 bức tranh chứa các mối nguy đặc thù trong nghề May công nghiệp theo từng công đoạn sản xuất (Là tranh đã sử dụng trong Bài 2 - Xác định mối nguy để tiết kiệm thời gian).</li> <li>3. Yêu cầu các nhóm đưa ra biện pháp phòng ngừa cụ thể; đưa các biện pháp này vào hình tháp kiểm soát mối nguy.</li> </ol> <p><i>(Tương tự bài 2, phương pháp tốt nhất để thực hành xác định mối nguy và đề xuất biện pháp ATVSLĐ là cho học sinh đến tham quan tại xưởng may thực tế ở doanh nghiệp với công cụ</i></p>

		<p>là Bảng kiểm ATVSLĐ trong Phụ lục của chương trình. Trong trường hợp không thể sắp xếp được, thì việc thực hành qua tranh ảnh là một giải pháp thay thế).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Học sinh trình bày kết quả;</li> <li>Giáo viên tổng hợp, nhận xét, và giải thích;</li> <li>Giáo viên nhắc lại nguyên tắc kiểm soát mối nguy.</li> </ol>
<p>2. Biện pháp kiểm soát mối nguy</p> <p>2.1-2.5. Biện pháp kiểm soát mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp</p>	<p>Hoạt động và Thực hành (45')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Giáo viên trình bày biện pháp kiểm soát đối với các mối nguy cụ thể trong nghề may (Tương ứng với các mối nguy đã xác định trong Bài 2).</li> <li>Giáo viên: Hướng dẫn các hành vi an toàn như: cách thức bảo vệ sức khỏe; cách thức tìm kiếm sự trợ giúp khi cần; hệ thống phúc lợi (Xem clip hành trình sức khỏe).</li> </ol>
<p>2.6. Biển báo ATVSLĐ và quy tắc làm việc ATVSLĐ</p>	<p>Hoạt động và Thực hành (15')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Học sinh nhận diện một số biển báo ATVSLĐ theo hình ảnh đã cho.</li> <li>Giáo viên nhận xét, đưa ra đáp án;</li> <li>Giáo viên trình bày các biển báo ATVSLĐ và Quy tắc làm việc ATVSLĐ.</li> </ol>
<p>2.7. Phương tiện bảo vệ cá nhân</p>	<p>Hoạt động và Thực hành: (20')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Giáo viên đưa ra 1 số phương tiện bảo vệ cá nhân và hỏi học sinh về công dụng và hạn chế của các loại phương tiện bảo vệ cá nhân này;</li> <li>Học sinh trả lời;</li> <li>Giáo viên trình bày về các loại phương tiện bảo vệ cá nhân, công dụng, hạn chế và cách sử dụng, bảo quản;</li> <li>Cho học sinh thực hành.</li> </ol>
<p>3. Ứng phó/xử lý một số tình huống (sự cố) thường gặp</p>	<p>Dẫn nhập 2: (5')</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Giáo viên: <ul style="list-style-type: none"> <li>Phát vấn: Có những sự cố nào thường gặp tại nơi làm việc?</li> <li>Diễn giải sự cần thiết của việc tổ chức và tham gia ứng phó/xử lý một số sự cố;</li> <li>Nhắc lại qui định về nghĩa vụ của NLĐ trong việc tham gia ứng phó/xử lý sự cố.</li> </ul> </li> </ol>



3.1. Cách thức xử lý bỏng nhiệt và chấn thương tại nơi làm việc	Thực hành: (30')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chuẩn bị dụng cụ y tế;</li> <li>2. Nghe giáo viên hướng dẫn (chiếu slide: hình ảnh chấn thương bị chảy máu và bị bỏng nhiệt);</li> <li>3. Xác định mức độ chấn thương;</li> <li>4. Xử lý tình huống và thực hiện sơ cứu.</li> <li>5. Cho học sinh thực hành xử lý bỏng và chấn thương.</li> </ol>
3.2. Xử lý tai nạn điện	Hoạt động (10')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Xem clip: hành vi không an toàn điện;</li> <li>2. Phát vấn: Xử lý như thế nào đối với tai nạn điện?</li> <li>3. Giáo viên: Hướng dẫn sơ cấp cứu tai nạn điện.</li> </ol>
	Hoạt động (15')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Thực hành sơ cấp cứu tai nạn điện hoặc xem clip về sơ cứu tai nạn điện;</li> <li>2. Cung cấp cho học sinh các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.</li> <li>3. Kiểm tra xem học sinh có nắm được các bước.</li> </ol>
3.3. Kỹ năng thoát hiểm khỏi đám cháy và phòng cháy, chữa cháy thông qua sử dụng bình chữa cháy	Thực hành: (35')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Xem clip về 1 vụ cháy;</li> <li>2. Giáo viên: hướng dẫn cách thoát nạn và cách sử dụng bình chữa cháy</li> <li>3. Câu hỏi và trả lời</li> <li>4. Cho học sinh thực hành.</li> </ol>
4. Tổng kết	Thực hành: (5')	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giáo viên tổng hợp và nhấn mạnh kiến thức đã học;</li> <li>2. Trao đổi và nhận ý kiến phản hồi;</li> <li>3. Cảm ơn và kết thúc bài học.</li> </ol>
<b>Kiểm tra</b>	<b>(45')</b>	<b>1. Giáo viên cho học sinh làm bài kiểm tra kết hợp lý thuyết và thực tế về các nội dung và kiến thức trong Bài 3.</b>

# BÀI 1: TỔNG QUAN VỀ AN TOÀN, VỆ SINH LAO ĐỘNG (ATVSLĐ)

## 1. Mục tiêu:

Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng:

- Hiểu được các khái niệm liên quan tới ATVSLĐ;
- Trình bày được tầm quan trọng của ATVSLĐ, đặc biệt ATVSLĐ cho lao động trẻ; các nguyên nhân khiến lao động trẻ dễ gặp TNLĐ, BNN tại nơi làm việc;
- Hiểu và áp dụng được quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động tại nơi làm việc;
- Trình bày và phân biệt được các công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động dưới 18 tuổi, thời gian làm việc áp dụng với nhóm lao động này theo quy định của pháp luật hiện hành.

## 2. Thời gian tối thiểu:

2 tiết giảng (mỗi tiết 45 phút)

## 3. Yêu cầu:

### 3.1. Về kiến thức:

- Hiểu được các khái niệm liên quan tới ATVSLĐ;
- Trình bày được tầm quan trọng của ATVSLĐ, đặc biệt ATVSLĐ cho lao động trẻ; các nguyên nhân khiến lao động trẻ dễ gặp TNLĐ và BNN tại nơi làm việc;
- Hiểu và trình bày được quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động và người sử dụng lao động ;
- Trình bày được qui định pháp luật về công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động là người chưa thành niên; và quy định về thời gian làm việc đối với nhóm lao động này.

### 3.2. Về kĩ năng:

- Áp dụng thực hiện quyền và nghĩa vụ của người lao động tại nơi làm việc.

### 3.3. Về thái độ:

- Coi trọng ATVSLĐ;
- Nghiêm túc và tự giác tuân thủ quy định của pháp luật về quyền và nghĩa vụ của người lao động tại nơi làm việc.

## 4. Đồ dùng, phương tiện, học cụ:

Bảng, phấn, bút, giấy, tranh ảnh, trò chơi, video clip.

## 5. Phương pháp giảng dạy:

Tích cực, có sự tham gia của học sinh.

## 6. Nội dung giảng dạy:

STT	Nội dung	Phương pháp
1	Khái niệm, mục đích và tầm quan trọng của công tác ATVSLĐ đối với NLĐ, đặc biệt là lao động trẻ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát vấn</li> <li>- Diễn giải, thuyết trình</li> <li>- Trò chơi</li> <li>- Thực hành</li> <li>- Tổng hợp</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
2	Quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động và người sử dụng lao động tại nơi làm việc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát vấn</li> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Câu đố/Trò chơi</li> <li>- Diễn giải, thuyết trình</li> <li>- Xem phim/Nghe, nhìn</li> <li>- Làm việc nhóm</li> <li>- Tổng hợp</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>

## 1 Kiến thức cơ bản

### Dẫn nhập:

Phát vấn: *An toàn, vệ sinh lao động là gì?*

### 1.1. Một số khái niệm

#### Hoạt động

Trò chơi ghép từ có nghĩa/ghép đôi

Với các từ/cụm từ đã cho, hãy ghép thành cụm từ có nghĩa.

1.1.1. *An toàn lao động (ATLĐ)*: là giải pháp phòng, chống tác động của các yếu tố nguy hiểm nhằm bảo đảm không xảy ra thương tật, tử vong đối với con người trong quá trình lao động. (Điều 3, Luật ATVSLĐ, 2015)

1.1.2. *Vệ sinh lao động (VSLĐ)*: là giải pháp phòng, chống tác động của yếu tố có hại gây bệnh tật, làm suy giảm sức khỏe cho con người trong quá trình lao động. (Điều 3, Luật ATVSLĐ, 2015)

1.1.3. *Yếu tố nguy hiểm*: là yếu tố gây mất an toàn, làm tổn thương hoặc gây tử vong cho con người trong quá trình lao động. (Điều 3, Luật ATVSLĐ, 2015)

1.1.4. *Yếu tố có hại*: là yếu tố gây bệnh tật, làm suy giảm sức khỏe con người trong quá trình lao động. (Điều 3, Luật ATVSLĐ, 2015)

1.1.5. *Mối nguy*<sup>1</sup> (*Mối nguy hiểm*): là bất cứ thứ gì có tiềm năng gây hại hoặc có ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe của con người (gây chấn thương, ốm đau, bệnh tật, tử vong hoặc các tổn thương khác). (ILO).

1.1.6. *Tai nạn lao động (TNLĐ)*: là tai nạn gây tổn thương cho bất kỳ bộ phận, chức năng nào của cơ thể hoặc gây tử vong cho người lao động, xảy ra trong quá trình lao động, gắn liền với việc thực hiện công việc, nhiệm vụ lao động. (Điều 3, Luật ATVSLĐ, 2015)

1.1.7. *Bệnh nghề nghiệp (BNN)*: là bệnh phát sinh do điều kiện lao động có hại của nghề nghiệp tác động đối với người lao động. (Điều 3, Luật ATVSLĐ, 2015)

1.1.8. *Người lao động (NLD)*: là người từ đủ 15 tuổi trở lên, có khả năng lao động, làm việc theo hợp đồng lao động, được trả lương và chịu sự quản lý, điều hành của người sử dụng lao động. (Điều 3, Bộ Luật Lao động, 2012).

1.1.9. *Người sử dụng lao động (NSDLĐ)*: là người/cá nhân (hoặc là doanh nghiệp, cơ quan, tổ chức, hợp tác xã, hộ gia đình) có thuê mướn, sử dụng lao động theo hợp đồng lao động; nếu là cá nhân thì phải có năng lực hành vi dân sự đầy đủ. (Điều 3, Bộ Luật Lao động, 2012).

## Thực hành

*Sử dụng một số hình ảnh liên quan tới các khái niệm để học sinh ghép với các khái niệm đó.*

## 1.2. Mục đích

### Hoạt động

Phát vấn:

1. Mục đích của ATVSLĐ là gì?
2. Nêu thực trạng TNLĐ và BNN trên thế giới và Việt Nam (xem video clip của ILO)

### Mục đích



*Bảo vệ sức khỏe và tính mạng NLD trong khi làm việc, đảm bảo công việc và thu nhập ổn định, góp phần phát triển bản thân và cộng đồng. Đối với NSDLĐ, thực hiện tốt ATVSLĐ giúp ổn định sản xuất, tăng lợi nhuận và nâng cao hình ảnh và vị thế của doanh nghiệp trên thị trường.*

<sup>1</sup> Khái niệm “mối nguy” (mối nguy hiểm) được sử dụng theo các Công ước, Khuyến nghị và Tiêu chuẩn của ILO. Trong trường hợp này, “mối nguy” tương ứng với các yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại theo Luật ATVSLĐ.

### Thực trạng ATVSLĐ trên thế giới và Việt Nam

#### Trên thế giới:

Theo ước tính của ILO, mỗi năm có 2,78 triệu người tử vong do các bệnh liên quan tới công việc và tai nạn lao động; trong đó, có 2,4 triệu ca tử vong do các bệnh liên quan tới nghề nghiệp và có 380.000 người chết do tai nạn lao động. Có nghĩa là, cứ 15 giây lại có một người lao động thiệt mạng hoặc một ngày có 6.500 người tử vong do tai nạn lao động hoặc bệnh liên quan tới công việc. Chi phí về mặt con người là không thể đo đếm được và thiệt hại về kinh tế do mất an toàn lao động ước tính chiếm khoảng 4% tổng sản phẩm quốc nội (GDP) toàn cầu.<sup>2</sup> Người lao động phải chịu hậu quả lớn nhất, bao gồm thiệt mạng, hoặc đau đớn về mặt thể chất, tinh thần, mất thu nhập và mất khả năng lao động. Trong đó, lao động trẻ là đối tượng dễ bị tổn thương nhất. Họ có nguy cơ bị TNLD, BNN cao hơn 40% so với các nhóm lao động khác.

#### Ở Việt Nam:

Theo báo cáo của Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội (Bộ LĐTBXH) về tình hình TNLD năm 2017, trên toàn quốc đã xảy ra 8.956 vụ TNLD làm 9.173 người bị nạn trong đó:

- Số vụ TNLD chết người: 898 vụ
- Số người chết: 928 người
- Nạn nhân là lao động nữ: 2.727 người

Theo Bộ Y tế, năm 2017, Việt Nam phát hiện 3.267 trường hợp bị bệnh nghề nghiệp, trong đó, bệnh diếc nghề nghiệp chiếm 64.4%, bệnh bụi phổi silic nghề nghiệp chiếm 10.2% và bệnh viêm phế quản mạn tính nghề nghiệp chiếm 5.1%.

TNLD và BNN gây ra những hậu quả nặng nề về mặt con người, kinh tế và xã hội. Đặc biệt, hậu quả về TNLD đối với lao động trẻ còn nghiêm trọng hơn khi những chấn thương dai dẳng khiến họ mất đi cơ hội trở thành người lao động có tiềm năng, một thành viên tích cực trong xã hội, đồng thời, họ cũng có thể bị mất đi cơ hội để áp dụng những kiến thức đã có sau nhiều năm học tập.

## 1.3. Tầm quan trọng của ATVSLĐ đối với lao động trẻ (15-24 tuổi)

### 1.3.1. Các yếu tố khiến lao động trẻ dễ bị TNLD và BNN:

- a) *Lao động trẻ đang phát triển về thể chất:* Lao động trẻ, đặc biệt là lao động chưa thành niên (dưới 18 tuổi) vẫn phát triển về cơ thể và não bộ. Do đó, hệ sinh sản, cơ quan khác của cơ thể và não bộ đặc biệt dễ bị ảnh hưởng trước các mối nguy tại nơi làm việc. Ví dụ, lao động trẻ dễ bị hấp thụ nhiều độc tố hơn khi tiếp xúc với hóa chất và cơ thể sẽ phản ứng tiêu cực hơn trước tác động của độc tố này do tỷ lệ hô hấp và trao đổi chất trên mỗi đơn vị trọng lượng của cơ thể các em cao hơn so với người lớn tuổi.
- b) *Lao động trẻ đang phát triển về tâm lý và cảm xúc:* Nhận thức của lao động trẻ về các mối nguy hiểm và ảnh hưởng của chúng đối với an toàn và sức khỏe của NLĐ còn nhiều

<sup>2</sup> Ước tính Toàn cầu của ILO năm 2017 về số tai nạn lao động và bệnh tật liên quan đến công việc.

hạn chế. Ví thể, các em thường không có khả năng đánh giá/lường hết các tình huống rủi ro, mất an toàn tại nơi làm việc. Đôi khi, vì muốn thể hiện “cái tôi” trước bạn bè, đồng nghiệp, hoặc không muốn bị cấp trên “để ý” mà lao động trẻ thường chủ quan, liều lĩnh làm các công việc có nguy cơ cao về TNLĐ và BNN. Họ thường không dám nói ra những băn khoăn, lo lắng của mình về các vấn đề an toàn và sức khỏe ở nơi làm việc.

- c) *Lao động trẻ thiếu kỹ năng và kinh nghiệm làm việc*: Lao động trẻ thường thiếu kỹ năng và kinh nghiệm cần thiết để thực hiện công việc được giao, bao gồm kỹ năng nhận biết và kiểm soát các mối nguy ở nơi làm việc. Theo nghiên cứu trên thế giới, người lao động mới đi làm trong tháng đầu tiên có nguy cơ bị TNLĐ cao hơn bốn lần so với người đã làm công việc đó trong 12 tháng (Theo “Cải thiện An toàn và Sức khỏe cho Lao động trẻ”, ILO, 2018).
- d) *Lao động trẻ thiếu đại diện tại nơi làm việc*: Đa phần lao động trẻ không tham gia công đoàn ở nơi làm việc. Vì thế, họ hầu như không được tổ chức đại diện NLĐ tham gia bảo vệ quyền lợi. Trong khi nhận thức về quyền lợi của NLĐ tại nơi làm việc thấp, kỹ năng và kinh nghiệm làm việc mỏng, NLĐ trẻ lại không được giám sát và bảo vệ thỏa đáng, do vậy, họ dễ gặp nhiều rủi ro tại nơi làm việc hơn những nhóm lao động khác.

### 1.3.2. Tại sao ATVSLĐ quan trọng đối với lao động trẻ?

#### Hoạt động

Phát vấn:

Tại sao ATVSLĐ quan trọng đối với lao động trẻ?

ATVSLĐ đóng vai trò quan trọng đối với mọi người lao động, vì “*Quyền được làm việc an toàn là quyền cơ bản của con người*” (ILO). Trong đó, lao động trẻ đóng vai trò đặc biệt quan trọng, vì các em là tương lai của nguồn nhân lực quốc gia, là tương lai việc làm. Nếu lao động trẻ được đảm bảo an toàn và sức khỏe thì đất nước sẽ có nguồn lao động tốt, đảm bảo sự phát triển bền vững của quốc gia.

#### Hoạt động

Xem clip ATVSLĐ đối với lao động trẻ của ILO.

## 2

### Quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của NLĐ và NSDLĐ tại nơi làm việc

#### Hoạt động và thực hành

1. Phát vấn: Nêu quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của người lao động tại nơi làm việc mà em biết?
2. Chơi trò chơi đố vui về quyền của NLĐ tại nơi làm việc (bao gồm quyền của NLĐ trong nghề may)

## 2.1. Quyền và nghĩa vụ của NLD làm việc theo hợp đồng lao động<sup>3</sup>

### 2.1.1. Quyền của NLD

#### Người lao động có quyền:

- a) Được đảm bảo điều kiện làm việc ATVSLĐ; được yêu cầu NSDLĐ có trách nhiệm đảm bảo điều kiện làm việc ATVSLĐ;
- b) Được cung cấp thông tin đầy đủ về các yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại tại nơi làm việc và biện pháp phòng chống;
- c) Được đào tạo, huấn luyện về ATVSLĐ;
- d) Được thực hiện chế độ bảo hộ lao động, chăm sóc sức khỏe, khám phát hiện bệnh nghề nghiệp; được đóng bảo hiểm TNLĐ, BNN; được hưởng chế độ đối với người bị TNLĐ và BNN;
- e) Yêu cầu NSDLĐ bố trí công việc phù hợp sau khi điều trị ổn định do bị TNLĐ, BNN;
- f) Được từ chối làm công việc hoặc rời bỏ nơi làm việc mà vẫn được trả đủ lương và không bị coi là vi phạm kỷ luật lao động khi thấy rõ có nguy cơ xảy ra TNLĐ đe dọa nghiêm trọng tính mạng hoặc sức khỏe của mình nhưng phải báo cáo ngay cho người quản lý trực tiếp để có phương án xử lý; chỉ tiếp tục làm việc khi người quản lý trực tiếp và người phụ trách công tác ATVSLĐ đã khắc phục các nguy cơ để đảm bảo ATVSLĐ;
- g) Được khiếu nại, tố cáo hoặc khởi kiện theo quy định của pháp luật.

NLD khi làm các công việc nặng nhọc, độc hại và nguy hiểm thuộc danh mục dưới đây thì được hưởng các chế độ về bảo hộ lao động, tiền lương và bảo hiểm xã hội quy định tại Bộ luật lao động và các văn bản hướng dẫn thi hành. (Xem phần Phụ lục).

**Mục XII. Dệt, May trong Quyết định số 1629/LĐTBXH-QĐ** ngày 26 tháng 12 năm 1996 qui định nghề may công nghiệp có đặc điểm về điều kiện lao động của nghề, công việc là: Tư thế lao động gò bó, công việc đơn điệu, căng thẳng thị giác và mệt mỏi thần kinh tâm lý.

**Mục E. DỆT MAY trong Quyết định số 1152/2003/QĐ-LĐTBXH** ngày 18 tháng 9 năm 2003 qui định:

- a) May khuyết, cúc (khuy cúc) trong may công nghiệp: công việc đơn điệu, căng thẳng thị giác và mệt mỏi thần kinh, chịu tác động của nóng và bụi.
- b) Vận hành máy thối form trong dây chuyền may: đứng và đi lại suốt ca làm việc, chịu tác động của hơi nóng ẩm.
- c) Cắt vải trong công nghệ may: đứng suốt ca làm việc, căng thẳng thị giác và mệt mỏi thần kinh, chịu tác động của hơi nóng và bụi bông.
- d) Vận chuyển vải sợi trong kho nguyên liệu; công việc thủ công nặng nhọc, đứng và đi lại suốt ca.
- e) Kiểm gấp trong dây chuyền dệt, may: công việc đơn điệu, căng thẳng thị giác, đứng suốt ca làm việc; chịu tác động của nóng, bụi và mùi hoá chất.
- f) Đóng kiện trong dây chuyền dệt, may: công việc nặng nhọc, tư thế lao động gò bó; chịu tác động của bụi bông, nóng và ồn cao.
- g) Vệ sinh công nghiệp trong các nhà máy sợi, dệt, nhuộm, may và vệ sinh nền xưởng nhuộm, in hoa: công việc thủ công, tư thế lao động gò bó, ảnh hưởng của tiếng ồn, nóng, bụi bông, dầu mỡ, hoá chất tẩy rửa và chất thải công nghiệp.

<sup>3</sup> Theo Luật ATVSLĐ, 2015.

### 2.1.2. Nghĩa vụ của NLD

- a) Chấp hành nội quy, quy trình và biện pháp làm việc bảo đảm ATVSLĐ tại nơi làm việc;
- b) Sử dụng và bảo quản các phương tiện bảo vệ cá nhân, các thiết bị bảo đảm ATVSLĐ đã được trang cấp tại nơi làm việc;
- c) Báo cáo kịp thời với người có trách nhiệm khi phát hiện nguy cơ xảy ra sự cố kỹ thuật gây mất ATVSLĐ, TNLD hoặc BNN;
- d) Chủ động tham gia cấp cứu, khắc phục sự cố, TNLD theo phương án xử lý sự cố, ứng cứu khẩn cấp hoặc khi có lệnh của NSDLĐ hoặc cơ quan nhà nước có thẩm quyền.

**Người lao động làm việc không theo hợp đồng lao động:** là người không có sự thỏa thuận với người sử dụng lao động về việc làm có trả lương, điều kiện làm việc, quyền và nghĩa vụ của mỗi bên trong quan hệ lao động. (Tham khảo Điều 15. Hợp đồng lao động ở Bộ Luật Lao động)

Người lao động làm việc không theo hợp đồng lao động có quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ như sau:

**Người lao động làm việc không theo hợp đồng lao động có quyền:**

- a) được Nhà nước, xã hội và gia đình tạo điều kiện để làm việc trong điều kiện ATVSLĐ;
- b) được cung cấp thông tin, được đào tạo/huấn luyện và hướng dẫn về các mối nguy hiểm và rủi ro tại nơi làm việc và những biện pháp làm việc đảm bảo ATVSLĐ khi làm các công việc có yêu cầu nghiêm ngặt về ATVSLĐ;
- c) được tham gia và hưởng bảo hiểm TNLD theo hình thức tự nguyện do Chính phủ quy định.
- d) được khiếu nại, tố cáo hoặc khởi kiện theo quy định của pháp luật.

**Người lao động làm việc không theo hợp đồng lao động có nghĩa vụ:**

- a) Chịu trách nhiệm về ATVSLĐ đối với công việc do mình thực hiện theo quy định của pháp luật;
- b) Bảo đảm ATVSLĐ đối với những người có liên quan trong quá trình lao động;
- c) Thông báo với chính quyền địa phương để có biện pháp ngăn chặn kịp thời các hành vi gây mất ATVSLĐ.

## 2.2. Nghĩa vụ và quyền của NSDLĐ

### 2.2.1. Nghĩa vụ của NSDLĐ

- a) Xây dựng, tổ chức thực hiện và chủ động phối hợp với các cơ quan, tổ chức trong việc bảo đảm ATVSLĐ tại nơi làm việc thuộc phạm vi trách nhiệm của mình cho NLD và những người có liên quan; đóng bảo hiểm TNLD và BNN cho người lao động;
- b) Tổ chức huấn luyện, hướng dẫn các quy định, nội quy, quy trình, biện pháp bảo đảm ATVSLĐ; trang bị đầy đủ phương tiện, công cụ lao động bảo đảm ATVSLĐ; thực hiện việc chăm sóc sức khỏe, khám phát hiện BNN; thực hiện đầy đủ chế độ đối với người bị TNLD và BNN cho NLD;
- c) Không được buộc NLD tiếp tục làm công việc hoặc trở lại nơi làm việc khi có nguy cơ xảy ra tai nạn lao động đe dọa nghiêm trọng tính mạng hoặc sức khỏe của NLD;
- d) Cử người giám sát, kiểm tra việc thực hiện nội quy, quy trình, biện pháp bảo đảm ATVSLĐ tại nơi làm việc theo quy định của pháp luật;



- e) Bố trí bộ phận hoặc người làm công tác ATVSLĐ; phối hợp với ban chấp hành công đoàn cơ sở thành lập mạng lưới an toàn, vệ sinh viên; phân định trách nhiệm và giao quyền hạn về công tác ATVSLĐ;
- f) Thực hiện việc khai báo, điều tra, thống kê, báo cáo TNLĐ và BNN, sự cố kỹ thuật gây mất ATVSLĐ nghiêm trọng; thống kê, báo cáo tình hình thực hiện công tác ATVSLĐ; chấp hành quyết định của thanh tra chuyên ngành về ATVSLĐ;
- g) Lấy ý kiến ban chấp hành công đoàn cơ sở khi xây dựng kế hoạch, nội quy, quy trình, biện pháp bảo đảm ATVSLĐ.

#### 2.2.2. Quyền của NSDLĐ

- a) Yêu cầu người lao động phải chấp hành các nội quy, quy trình, biện pháp bảo đảm ATVSLĐ tại nơi làm việc;
- b) Khen thưởng người lao động chấp hành tốt và kỷ luật người lao động vi phạm trong việc thực hiện ATVSLĐ;
- c) Khiếu nại tố cáo hoặc khởi kiện theo quy định của pháp luật; và
- d) Huy động người lao động tham gia ứng cứu khẩn cấp, khắc phục sự cố và TNLĐ.

### 3 Qui định pháp luật về sử dụng lao động là người chưa thành niên

#### Hoạt động và thực hành

Chơi trò chơi nhận diện công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động chưa thành niên (dưới 18 tuổi) qua tranh và hình vẽ.

#### 3.1. Lao động chưa thành niên

Là người lao động dưới 18 tuổi (Điều 161, Bộ Luật Lao động năm 2012).

#### 3.2. Nguyên tắc sử dụng người lao động chưa thành niên

Theo qui định ở điều 163, Bộ Luật Lao động năm 2012, người sử dụng lao động:

- a) Không được sử dụng lao động chưa thành niên làm những công việc nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm hoặc nơi làm việc, công việc ảnh hưởng xấu tới nhân cách của họ theo danh mục do Bộ LĐTBXH chủ trì phối hợp với Bộ Y tế ban hành.
- b) Thời giờ làm việc của NLD chưa thành niên từ 15 tuổi đến dưới 18 tuổi không được quá 8h/ngày và không quá 40h/tuần.
- c) Người từ 15 đến dưới 18 tuổi chỉ được làm thêm giờ, làm việc vào ban đêm trong một số nghề và công việc theo quy định của Bộ LĐTBXH.

#### 3.3. Công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động là người chưa thành niên

Điều 163 và 165, Bộ Luật Lao động năm 2012:

- Không được sử dụng người chưa thành niên sản xuất và kinh doanh cồn, rượu, bia, thuốc lá, chất tác động đến tinh thần và các chất gây nghiện khác.
- Các công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động là người chưa thành niên.

*Cấm sử dụng người chưa thành niên làm các công việc sau đây:*

- Mang, vác, nâng các vật nặng vượt quá thể trạng của người chưa thành niên;
- Sản xuất, sử dụng hoặc vận chuyển hóa chất, khí gas, chất nổ;
- Bảo trì, bảo dưỡng thiết bị, máy móc;
- Phá dỡ các công trình xây dựng;
- Nấu, thổi, đúc, cán, dập, hàn kim loại;
- Lặn biển, đánh bắt cá xa bờ;
- Công việc khác gây tổn hại cho sức khỏe, an toàn hoặc đạo đức của người chưa thành niên.

*Cấm sử dụng người chưa thành niên làm việc ở các nơi sau đây:*

- Dưới nước, dưới lòng đất, trong hang động, trong đường hầm;
- Công trường xây dựng;
- Cơ sở giết mổ gia súc;
- Sòng bạc, quán bar, vũ trường, phòng hát karaoke, khách sạn, nhà nghỉ, phòng tắm hơi, phòng xoa bóp;
- Nơi làm việc khác gây tổn hại đến sức khỏe, sự an toàn và đạo đức của người chưa thành niên.

Các công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động là người chưa thành niên được hướng dẫn cụ thể tại thông tư số 10/2013/TT-BLĐTBXH ngày 10 tháng 06 năm 2013.

## 4 Tổng kết

### Hoạt động

1. Tổng kết bài học
2. Cho học sinh xem video clip: Thanh niên nói về quyền của NLD tại nơi làm việc.

## 5 Câu hỏi kiểm tra kiến thức Bài 1

1. An toàn, vệ sinh lao động là gì? Tại sao phải thực hiện tốt ATVSLĐ tại nơi làm việc?
2. Người lao động và người sử dụng lao động có quyền và nghĩa vụ gì về ATVSLĐ?
3. Các nguyên nhân khiến lao động trẻ có nguy cơ bị TNLD và BNN cao hơn các nhóm khác? Tại sao ATVSLĐ lại quan trọng đối với lao động trẻ?
4. Hãy nêu một số công việc và nơi làm việc cấm sử dụng lao động dưới 18 tuổi mà em biết? Công nhân làm việc trong ngành dệt may có được hưởng phụ cấp nặng nhọc, độc hại không?

## BÀI 2: MỐI NGUY<sup>4</sup> THƯỜNG GẶP TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP

### 1. Mục tiêu:

Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng:

- Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng:
- Trình bày được mối nguy (mối nguy hiểm) là gì? Biết cách xác định được các mối nguy tại nơi làm việc;
- Xác định được ảnh hưởng của các mối nguy đối với an toàn và sức khỏe của NLĐ.

### 2. Thời gian tối thiểu:

3 tiết giảng (mỗi tiết 45 phút)

### 3. Yêu cầu:

#### 3.1. Về kiến thức:

- Trình bày được khái niệm mối nguy và phân loại các nhóm mối nguy
- Nắm được phương pháp xác định mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp

#### 3.2. Về kĩ năng:

- Biết cách xác định mối nguy tại nơi làm việc;
- Có khả năng xác định được ảnh hưởng của các mối nguy đối với an toàn và sức khỏe của NLĐ.

#### 3.3. Về thái độ:

- Coi trọng ATVSLĐ;
- Cảnh trọng phòng ngừa các mối nguy tại nơi làm việc;
- Nghiêm túc và tự giác tuân thủ nội quy, qui trình làm việc ATVSLĐ.

### 4. Đồ dùng, phương tiện, học cụ:

Bảng, phấn, bút, giấy A0, thẻ màu, clip, tranh ảnh.

### 5. Phương pháp giảng dạy:

Tích cực, có sự tham gia của học viên.

<sup>4</sup> Như đã trình bày ở Bài 1, khái niệm “mối nguy” (mối nguy hiểm) được sử dụng theo các Công ước, Khuyến nghị và Tiêu chuẩn của ILO. “Mối nguy” tương ứng với các yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại theo Luật ATVSLĐ. Khái niệm “mối nguy” được sử dụng xuyên suốt trong tài liệu này.

## 6. Nội dung giảng dạy:

STT	Nội dung	Phương pháp
1	<b>Kiến thức chung về mối nguy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát vấn</li> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Diễn giải, thuyết trình</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
2	<b>Thực hành xác định mối nguy và ảnh hưởng của mối nguy đối với an toàn và sức khỏe NLĐ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Làm việc nhóm, thực hành</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
3	<b>Mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Diễn giải, thuyết trình</li> <li>- Thảo luận nhóm</li> <li>- Xem video clip, tranh ảnh</li> <li>- Thực hành</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
4	<b>Tổng kết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
5	<b>Kiểm tra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Động não</li> </ul>

### Dẫn nhập:

- Cho học sinh xem tranh/ảnh về TNLD/sự cố mất ATLD liên quan tới các mối nguy trong nghề may công nghiệp;
- Phát vấn: Nguyên nhân xảy ra TNLD/sự cố mất ATLD?

## 1 Kiến thức chung về mối nguy

### Hoạt động

Giáo viên ôn tập lại khái niệm “mối nguy” (Yếu tố nguy hiểm và yếu tố có hại).

### 1.1. Mối nguy

Là bất cứ thứ gì có tiềm năng gây hại hoặc có ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe của con người (gây chấn thương, ốm đau, bệnh tật, tử vong hoặc các tổn thương khác).

Ví dụ: tiếp xúc với bụi, hóa chất, tiếng ồn, làm việc trên cao, vận chuyển thủ công, làm việc với các bộ phận truyền động của máy móc không được bao che, thời gian làm việc dài, căng thẳng...vv.

## 1.2. Phân loại các nhóm mối nguy

1.2.1. *Mối nguy vật lí*: là tiếp xúc với các tác nhân vật lý khác nhau có thể gây ảnh hưởng tới sức khỏe người lao động như tiếp xúc với bụi, tiếng ồn, rung động, một số loại ánh sáng, độ ẩm cao, nhiệt độ quá cao hoặc quá thấp, bức xạ... Lao động trẻ tiếp xúc với phóng xạ UV (từ mặt trời hay từ quá trình hàn) sớm sẽ có nguy cơ bị ung thư da cao hơn. Đồng thời lao động trẻ cũng dễ bị ảnh hưởng hơn với tiếng ồn. Ngưỡng tiếng ồn tiêu chuẩn 85 dB/8 tiếng (đối với nghề, công việc bình thường) là dành cho người trưởng thành. Ngưỡng tiếng ồn này là không phù hợp với người trẻ, do đó, họ có nguy cơ bị điếc nghề nghiệp cao hơn.

1.2.2. *Mối nguy an toàn*: là mối nguy có khả năng gây ra chấn thương ngay lập tức nếu không có các biện pháp kiểm soát phù hợp. Ví dụ: làm việc trên cao, sử dụng máy móc, thiết bị hoặc công cụ làm việc nguy hiểm, lái xe hoặc làm việc gần phương tiện vận chuyển, đi lại trên bề mặt trơn trượt... Lao động trẻ rất dễ gặp phải các mối nguy an toàn do họ thiếu kinh nghiệm làm việc, thiếu đào tạo, thông tin và ít được hướng dẫn về các mối nguy an toàn, quy trình đảm bảo an toàn và thiếu giám sát.

1.2.3. *Mối nguy hóa chất*: là tiếp xúc với các loại hóa chất ở dạng khí, bụi, khói, hơi và chất lỏng. Ví dụ, tiếp xúc với thuốc trừ sâu, phân bón, sơn, dung môi, thuốc nhuộm vải, thuốc chống nắng, thuốc làm mềm vải...vv. Tiếp xúc với hóa chất có thể gây ảnh hưởng tới NLĐ dưới dạng nhiễm độc cấp tính, nhiễm độc mãn tính. Đặc biệt, tiếp xúc với hóa chất trong một thời gian dài có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới hệ sinh sản, sự cân bằng nội tiết và các bệnh nguy hiểm khác (như ung thư). Hóa chất thường được phân làm các nhóm như sau:

- Nhóm 1: Chất gây bỏng kích thích da như axit đặc, kiềm...
- Nhóm 2: Chất kích thích đường hô hấp như clo, amoniac, SO<sub>3</sub>...
- Nhóm 3: Chất gây gạt như cacbonix, oxit cacbon (CO<sub>2</sub>, CO), metan (CH<sub>4</sub>)...
- Nhóm 4: Chất tác dụng lên hệ thần kinh trung ương như H<sub>2</sub>S (mùi trứng thối), mùi xăng...
- Nhóm 5: Chất gây độc cho cơ thể như hydrocacbon, benzene, phenol, chì, asen...

1.2.4. *Mối nguy sinh học*: bao gồm tiếp xúc với vi khuẩn, ký sinh trùng, nấm mốc, vi rút, động vật nguy hiểm, côn trùng, thực vật,...vv. Các mối nguy này có thể gây ra nhiều bệnh về da, đường ruột và hô hấp.

1.2.5. *Mối nguy éc-gô-nô-mi (ergonomics)*: gồm các mối nguy liên quan đến vận chuyển, mang vác vật nặng; cử động nhanh hoặc thao tác lặp đi lặp lại; máy, thiết bị hoặc quy trình làm việc được thiết kế không phù hợp khiến người lao động làm việc ở tư thế có hại cho sức khỏe. Lao động trẻ thường xuyên mang vác vật nặng hoặc làm việc ở tư thế bất lợi có nguy cơ bị tổn hại về xương khớp, ảnh hưởng tới sự phát triển bình thường, và bị các bệnh rối loạn cơ xương khớp (như đau lưng, viêm gân, thoát vị đĩa đệm...).

1.2.6. *Mối nguy tâm lý*: là các mối nguy liên quan đến tổ chức nơi làm việc, thiết kế công việc, tuyển dụng, bố trí lao động,...vv không hợp lý dẫn đến tình trạng NLĐ bị căng thẳng thần kinh tâm lý, bị ức chế và trầm cảm. Ngoài ra, còn có tình trạng NLĐ bị bạo hành, quấy rối và lạm dụng tình dục tại nơi làm việc. Những mối nguy này có thể làm NLĐ mất tập trung tạm thời khi làm việc như làm việc thụ động hay không thể tập trung làm việc bình thường khiến NLĐ có nguy cơ bị TNLĐ hay bị các bệnh về rối loạn tâm thần và các vấn đề thể chất khác. Trong đó, lao động trẻ là đối tượng bị tác động tiêu cực nhất bởi các mối nguy tâm lý do họ vẫn trong giai đoạn phát triển tinh thần, cảm xúc và tâm lý xã hội.

### 1.3. Xác định mối nguy

Xác định mối nguy là việc làm vô cùng quan trọng nhằm có các biện pháp kiểm soát mối nguy phù hợp để đảm bảo an toàn và sức khỏe cho người lao động, đặc biệt là lao động trẻ.

NLĐ cần coi việc xác định mối nguy tại nơi làm việc là việc làm ưu tiên và được thực hiện hàng ngày như một thói quen. Có nhiều cách để xác định mối nguy hiểm, ví dụ: thông qua quan sát; trao đổi với những NLĐ khác; căn cứ vào biên bản thanh tra lao động và báo cáo TNLĐ hoặc các thông tin khác tại nơi làm việc. Tuy nhiên, phương pháp đơn giản nhất để xác định mối nguy hiểm là NLĐ tiến hành quan sát kĩ, kiểm tra nơi làm việc, nguyên vật liệu, máy móc, thiết bị... trước khi bắt đầu làm việc, và luôn luôn lưu ý về vấn đề này trong khi làm việc. Nếu thấy có mối nguy nào có nguy cơ ảnh hưởng tới an toàn, tính mạng và sức khỏe của mình, hãy dừng làm việc ngay và báo cáo ngay với người phụ trách, chỉ quay trở lại làm việc khi mối nguy đó đã được người quản lý hoặc người phụ trách ATVSLĐ loại bỏ hoặc hạn chế. Đối với những mối nguy có nguy cơ thấp mà NLĐ có thể tự xử lý được, hãy lưu ý xử lý trước khi bắt đầu làm việc để đảm bảo an toàn và sức khỏe cho bản thân và đồng nghiệp.

## 2 Thực hành xác định mối nguy tại nơi làm việc

### Thực hành

*Chia nhóm: 4-5 học sinh/nhóm*

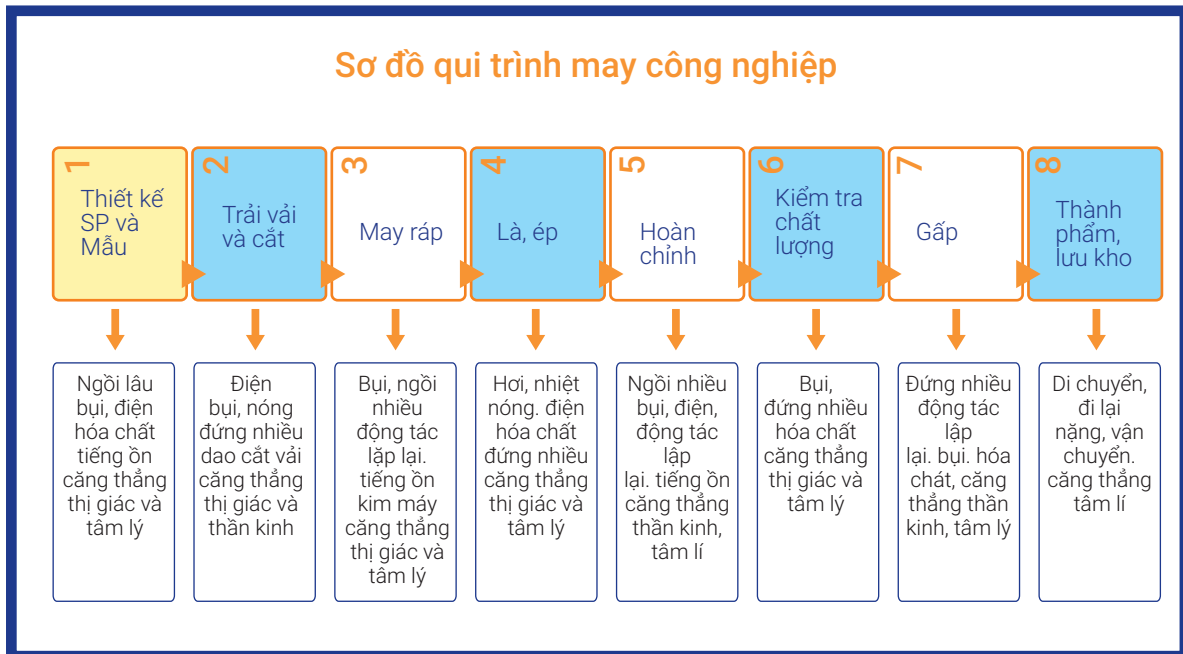
- *Phát cho mỗi nhóm 1 hình ảnh có các mối nguy trong nghề may công nghiệp theo các công đoạn sản xuất;*
- *Yêu cầu: xác định các mối nguy hiểm có trong ảnh, phân loại và xác định ảnh hưởng của mối nguy đối với an toàn và sức khỏe của NLĐ. Sau đó, đại diện mỗi nhóm sẽ trình bày.*
- *Giáo viên nhận xét, giải thích và kết luận.*

*(Phương pháp tốt nhất để thực hành xác định mối nguy là cho học sinh đến tham quan và làm bài tập tại xưởng may thực tế. Trong trường hợp không thể sắp xếp được, thì việc thực hành qua tranh ảnh là một giải pháp thay thế.)*

## 3 Các mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp

### Dẫn nhập:

- *Nêu một số mối nguy trong nghề may công nghiệp theo từng công đoạn sản xuất.*

**Sơ đồ 1:** Quy trình may công nghiệp và các mối nguy phát sinh ở từng công đoạn

### 3.1 Mối nguy vật lý

#### Hoạt động

- Giáo viên: trình bày các mối nguy vật lý gồm: Tiếp xúc với bụi bông/bụi vải; tiếng ồn; hơi, nhiệt nóng; ánh sáng không đảm bảo; và rung động
- Xem clip về mối nguy bụi tại nơi làm việc

#### 3.1.1 Tiếp xúc với bụi vải/bụi bông

Người làm nghề may thường xuyên tiếp xúc với bụi bông, bụi vải, bụi phấn, bụi giấy... ở tất cả các công đoạn từ cắt, may đến hoàn thiện. Trong đó, bụi bông, bụi vải là loại bụi đặc trưng trong nghề may. Bụi vải thực chất là bụi bông. Đây là loại bụi thực vật dạng sợi bay lơ lửng trong không khí với kích thước rất nhỏ. Thành phần bụi bông rất phức tạp. Trong đó, sợi bông (cellulose) là chất trơ sinh học, chiếm tỷ lệ cao nhất. Khi người lao động hít phải bụi này, chúng sẽ theo không khí lọt vào đường thở, lâu ngày có thể gây bệnh hô hấp (dị ứng, ho kéo dài, hen, viêm phế quản...), bệnh bụi phổi, ung thư phổi. Ngoài ra, bụi bông còn bám dính trên bề mặt da, có thể làm tắc lỗ chân lông, khiến tuyến mồ hôi bị viêm, ngứa da, rất khó chịu.

Bệnh bụi phổi bông nghề nghiệp là một bệnh nguy hiểm vì gây hiện tượng xơ hóa phổi, làm suy giảm chức năng hô hấp, từ đó, làm giảm khả năng lao động của người lao động. Những người có tiếp xúc với bụi bông vượt quá quá tiêu chuẩn cho phép có khả năng bị bệnh phổi nghề nghiệp rất cao.

### 3.1.2. Tiếp xúc với tiếng ồn

Tiếng ồn là những âm thanh có cường độ và tần số không theo qui luật gây khó chịu cho người nghe. Trong các nhà máy, xí nghiệp may, tiếng ồn sinh ra từ hệ thống máy cắt, máy may hoạt động, từ hệ thống quạt thông gió như quạt hút, quạt thổi, quạt tường hay quạt cây...vv. Làm việc trong môi trường có tiếng ồn lâu ngày có thể khiến người lao động gặp nhiều vấn đề về sức khỏe như mệt mỏi, ù tai, rối loạn tiền đình, giảm sức nghe, đau đầu, mất ngủ, bệnh về huyết áp, lâu dần bị điếc nghề nghiệp... Bên cạnh đó, tiếp xúc với tiếng ồn trong thời gian dài khiến khả năng nghe của NLD kém, phản xạ cơ thể chậm chạp. Họ khó hoặc không nhận ra các tín hiệu/chuông cảnh báo an toàn, do đó, NLD dễ gặp TNLD hoặc khó thoát nạn trong các sự cố nguy hiểm.

### 3.1.3. Tiếp xúc với hơi và nhiệt nóng

Hơi, nhiệt nóng xuất hiện ở công đoạn là, ép hơi các chi tiết/bán thành phẩm và thành phẩm trong qui trình may công nghiệp. Hệ thống máy là, ép hơi là các thiết bị tiêu thụ điện. Nguyên lí hoạt động của chúng là sử dụng nước để sinh hơi và chính hơi, nhiệt nóng này được sinh ra lại được sử dụng để làm phẳng, êm các chi tiết như: mép túi, bồ coi, ép méch cổ áo, ép méch măng-séc tay áo cũng như nhiều chi tiết và các loại thành phẩm khác. Người lao động làm việc tại khu vực này có nguy cơ bị bỏng hoặc kẹp tay vào máy ép gây bỏng và chấn thương nếu không cẩn thận trong quá trình sử dụng bàn là, máy ép hơi.

Bên cạnh đó, tại các khu vực làm việc này thường có nhiệt độ cao hơn ở những khu vực làm việc khác trong nhà máy, xí nghiệp nên người lao động có nguy cơ bị mất nước do mồ hôi ra nhiều, mất cân bằng nhiệt khiến cơ thể mệt mỏi, làm việc không tập trung, thao tác thiếu chính xác dễ gặp chấn thương tại nơi làm việc, hoặc có nguy cơ bị mắc bệnh về tim, mạch và thận.

### 3.1.4. Làm việc trong điều kiện ánh sáng không đảm bảo

Ánh sáng có vai trò quan trọng trong nhiều nhà máy, xí nghiệp may bởi người lao động phải thao tác chính xác ở nhiều công đoạn như cắt, ráp thân, bồ coi, may, điều mí, tra khóa,...vv. Một hệ thống chiếu sáng tốt, đảm bảo đủ ánh sáng, không gây sấp bóng giúp người lao động nhìn rõ và thực hiện các thao tác chuẩn xác khi làm việc, góp phần bảo vệ thị lực cho người lao động, giảm bớt nguy cơ gặp chấn thương khi làm việc, đồng thời nâng cao năng suất và hiệu quả lao động. Ngược lại, nếu làm việc trong điều kiện ánh sáng thiếu, hay ánh sáng quá mạnh, NLD có khả năng mắc các bệnh về mắt như khô mắt, viêm kết mạc... làm giảm thị lực do mắt phải điều tiết nhiều. Đồng thời, nếu làm việc trong điều kiện ánh sáng không đảm bảo lâu ngày, người lao động dễ bị mệt mỏi, thao tác không chính xác, dẫn tới có thể gặp chấn thương khi làm việc.

### 3.1.5. Rung động

Rung động cũng là một trong những mối nguy đặc trưng trong nghề may công nghiệp. Rung động là mối nguy vật lý được sinh ra bởi sự dịch chuyển có chu kỳ đều đặn hoặc thay đổi của vật thể quanh vị trí cân bằng. Rung động được phân thành 2 loại gồm: rung động toàn thân và rung động cục bộ.

#### **Rung động toàn thân:**

Nguồn gây rung động toàn thân là do mô tơ máy may hoạt động. Khi mô tơ hoạt động, rung động sẽ lan truyền qua khung máy may xuống mặt sàn kê bàn máy và ghế ngồi. Loại rung



động này xuất hiện và ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe người lao động thông qua hai chân, hông, lưng, sườn và tay tì trên bàn máy may theo hướng lan truyền rung động theo mặt phẳng ngang hoặc thẳng đứng từ dưới lên trên.

Ảnh hưởng nguy hiểm nhất của rung động toàn thân tới sức khỏe người lao động là trường hợp các tần số dao động của máy trùng với tần số dao động tự nhiên của các bộ phận cơ thể người gây ra những dao động cộng hưởng có biên độ dịch chuyển lớn tại các bộ phận cơ thể, làm biến đổi các chức năng của mỗi bộ phận đó, có nguy cơ gây:

- (i) tổn thương đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương, ảnh hưởng tới sự hưng phấn và ức chế khi làm việc như gây chóng mặt, nhức đầu dai dẳng, buồn nôn, mất ngủ, toàn thân mệt mỏi, xuất hiện tình trạng suy nhược cơ thể;
- (ii) tổn thương vùng thắt lưng do thoái hoá đốt sống và rối loạn chức năng cột sống bởi rung toàn thân kết hợp với tư thế ngồi khi làm việc. Với những trường hợp này, tỉ lệ thoát vị đĩa đệm tăng lên gấp 4 lần so với những người ngồi làm việc bình thường. Kết quả chụp phim X quang cột sống thắt lưng thẳng, nghiêng cho thấy các hình ảnh xẹp, lún đốt sống, thoát vị, biến dạng đĩa đệm;
- (iii) tổn thương cơ - xương: mỏi cơ, nhức xương, thậm chí gây viêm và teo cơ;
- (iv) biến đổi trong thành mạch: Có thể phá hoại hệ thống mạch máu nếu tiếp xúc lâu dài;
- (v) tổn thương các cơ quan nội tạng: ngăn cản sự lưu thông và tuần hoàn máu. Nếu tiếp xúc lâu dài, NLĐ có thể bị biến đổi các tổ chức tế bào, phát sinh các rối loạn dinh dưỡng; và
- (vi) bị các bệnh về mắt: giảm độ rõ nét, thu hẹp trường nhìn, giảm độ nhạy cảm màu và phá hoại chức năng tiền đình.

Các bệnh lí có thể trở nên trầm trọng hơn khi thời gian tiếp xúc/làm việc kéo dài và kết hợp với điều kiện làm việc có nhiều bất lợi như: tiếng ồn, bụi, lạnh...vv.

Bệnh rung động toàn thân nghề nghiệp là 1 trong 34 bệnh được hưởng BHXH ở Việt Nam.

### **Rung động cục bộ:**

Xuất hiện và ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe người lao động sử dụng/vận hành thường xuyên các loại máy như: cắt vải, xén lông, cắt cỏ, máy khoan cầm tay... Khi động cơ của các loại thiết bị trên hoạt động sẽ gây ra rung động cục bộ ở vùng cánh tay, cổ tay, bàn tay và ngón tay thông qua việc cầm nắm, vận hành/điều khiển chúng. NLĐ tiếp xúc với rung động cục bộ trong thời gian dài có thể gặp những nguy cơ sau:

- (i) rối loạn lưu thông và tuần hoàn máu cục bộ: Những biểu hiện ảnh hưởng tới sức khỏe người lao động được bắt đầu bằng những rối loạn cảm giác ngoài da như tê nhức/đau nhức, kiến bò, giảm cảm giác đau, tay ra nhiều mồ hôi, khó cầm nắm dụng cụ. Sau một thời gian dài tiếp xúc với rung động có thể xuất hiện bệnh trắng ngón tay. Nguyên nhân là do rung động gây co thắt mạch, tuần hoàn mạch máu ngoại vi của ngón tay bị rối loạn. Đây gọi là hiện tượng Ray-nô (Raynaud) nghề nghiệp. Bị bệnh này, người lao động có thể bị giảm cảm giác cầm nắm và sự khéo léo của đôi bàn tay. Điều này ảnh hưởng đến các thao tác khi làm việc, tăng nguy cơ tổn thương cấp tính, dễ gây TNLĐ.

- (ii) tổn thương xương – khớp: Biểu hiện là các triệu chứng như đau khớp xương, cử động hạn chế do khuyết xương, lồi xương... Sự co cơ xuất hiện thường xuyên khi người lao động cầm nắm, vận hành/điều khiển máy cắt vải, máy xén lông. Thời gian tiếp xúc với rung động kéo dài sẽ làm cho các khớp bị xiết chặt vào nhau, hoặc làm mòn các khớp và có những mảnh xương cực kỳ nhỏ bong ra, gây bệnh gai xương và dị vật ở khớp; và
- (iii) tổn thương cơ: biểu hiện đau, mỏi cơ ở tay và cánh tay, giảm lực cơ, làm giảm sức nắm của tay. Một số nghiên cứu cho thấy hiện tượng rối loạn viêm gân, dây chằng và đau nhức mỏi cổ tay ở mức cao. Chính các tổn thương về khớp, cơ, thần kinh sẽ dẫn đến viêm và teo cơ.

### 3.2. Mối nguy hóa chất

#### Hoạt động

Xem clip về mối nguy hóa chất

Hóa chất được sử dụng trong ngành may bao gồm thuốc nhuộm, hóa chất in, hóa chất tẩy, hóa chất bảo quản, hóa chất làm mềm vải, hóa chất chống nhăn. Các dạng hóa chất thường được sử dụng chủ yếu là bột và dung môi. Chúng có khả năng phân tán trong môi trường dưới dạng bụi và hơi, do đó, NLD dễ hít phải các phần tử hóa chất này tại nơi làm việc. Hóa chất xâm nhập vào cơ thể qua đường hô hấp, tiêu hoá và qua da, trong đó, xâm nhập qua đường hô hấp là nguy hiểm nhất vì hơi, khí, bụi độc sẽ theo đường thở đi vào máu, gây rủi ro sức khỏe toàn cơ thể. Có hơn 95% trường hợp người lao động bị nhiễm độc hóa chất do tiếp xúc qua đường hô hấp. NLD tiếp xúc với hóa chất có thể gặp những nguy cơ sau:

- mắc bệnh liên quan tới hệ thần kinh: suy giảm trí nhớ, mất tập trung, rối loạn giấc ngủ,...
- bệnh về da như: nổi mẩn ngứa, kích ứng da, viêm mạt,...
- bệnh liên quan tới hệ hô hấp: gây ngạt, khó thở, co thắt phế quản,...
- rối loạn hệ thống các cơ quan: sinh sản, bài tiết, miễn dịch,...
- có khả năng bị ung thư bàng quang, gan,...

Điều nguy hiểm hơn cả là các loại hóa chất tồn dư trong vải và nguyên, phụ liệu ngành dệt may khi xâm nhập vào cơ thể sẽ tương tác tổng hợp với nhau làm tăng nguy cơ đối với sức khỏe người lao động. Vì thế, hiện nay nhiều hóa chất nguy hại sử dụng trong lĩnh vực dệt, may đã bị cấm sử dụng ở các nước công nghiệp, nhưng vẫn còn một số hóa chất nguy hại vẫn được sử dụng ở các nước đang phát triển như Việt nam.

### 3.3. Mối nguy an toàn

#### 3.3.1. Tiếp xúc với điện

Trong nghề may công nghiệp, điện được sử dụng để chạy máy cắt vải, máy may, hệ thống là hơi, chiếu sáng... Vì thế, bất kì người lao động nào làm việc trong các nhà máy, xí nghiệp may đều có khả năng tiếp xúc với điện. Một số rủi ro có thể gặp phải do tiếp xúc với điện như sau:

STT	Rủi ro	Nguyên nhân
1	Điện giật dẫn tới bị thương hoặc chết người	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sử dụng/vận hành máy cắt vải, máy may, là hơi... không đúng quy định;</li> <li>- Kiểm tra, bảo dưỡng, sửa chữa thiết bị điện... không đúng quy trình.</li> </ul>
2	Chập điện, gây cháy nổ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hệ thống là hơi bị ủ nóng, phát sinh nhiệt;</li> <li>- Chổi than của mô tơ máy may bị hỏng, phát sinh tia lửa điện;</li> <li>- Hệ thống, thiết bị điện quá tải, bị chập...</li> </ul>

3.3.1.1. *Điện giật* là phản ứng sinh lý của cơ thể khi có dòng điện chạy qua người, gây tổn thương hoặc thậm chí gây tử vong. Điện giật xảy ra khi cơ thể tiếp xúc với các phần tử dẫn điện có điện áp: có thể tiếp xúc của một phần thân người với phần tử có điện áp hay qua trung gian của một vật dẫn điện.

Trong nghề may, điện giật có thể xảy ra với người lao động khi tiếp xúc với dây điện/cầu giao...vv bị hở. Khi con người tiếp xúc với các phần tử có điện áp sẽ có dòng điện chạy qua cơ thể gây ra các tác động về sinh lí, nhiệt và điện phân, làm rối loạn, phá huỷ hệ thống các cơ quan như: thần kinh, hô hấp, tuần hoàn hoặc có thể dẫn đến tử vong.

#### **Bảng tác động của loại và trị số dòng điện đối với cơ thể người**

Trị số dòng điện (mA)	Tác dụng của dòng điện xoay chiều (f=50 đến 60Hz)	Tác dụng của dòng điện một chiều
0,6 đến 1,5	Bắt đầu tê ngón tay	Không có cảm giác
2 đến 3	Ngón tay tê mạnh	Không có cảm giác
5 đến 7	Bắp thịt co lại và rung	Đau như kim châm, thấy nóng
8 đến 10	Tay khó rời vật mang điện, có cảm giác ngón tay, khớp tay bị đau	Cảm giác nóng tăng lên
20 đến 25	Tay không rời được vật mang điện, đau nhiều và khó thở	Cảm giác nóng tăng lên, bắp thịt bắt đầu co lại
20 đến 80	Tê liệt hô hấp, tim bắt đầu đập loạn nhịp	Cảm giác nóng tăng lên mạnh, bắp thịt co rút, khó thở
90 đến 100	Tê liệt hô hấp, nếu kéo dài 3 giây tim có thể ngừng đập	Tê liệt hô hấp

**Kết luận:**

- Cùng 1 trị số thì dòng điện xoay chiều nguy hiểm đối với con người hơn dòng điện một chiều;
- Cùng 1 loại dòng điện thì trị số dòng điện qua người càng lớn thì mức độ nguy hiểm đối với con người càng cao.

Tùy theo giá trị dòng điện đi qua cơ thể khác nhau mà có tác động tới cơ thể người khác nhau. Người ta chia ra 3 mức độ dòng điện kích thích, bao gồm dòng điện cảm giác, dòng điện co giật (hay còn gọi là dòng điện tự buông) và dòng điện rung tim.

3.3.1.2. *Chập điện*: là rủi ro lớn bởi tại các nhà máy may có nhiều nguyên vật liệu dễ cháy như vải, phụ liệu may, bao bì nhựa, giấy carton, đóng gói... Có nhiều nguyên nhân dẫn tới chập cháy điện, bao gồm sử dụng điện quá tải, gây chập mạch hay do mối nối dây dẫn không tốt làm điện trở dây dẫn tăng lên khiến cho điểm nối nóng đỏ gây cháy dây dẫn và các vật cháy liền kề...vv

Vụ hỏa hoạn xảy ra rạng sáng 25/3/2018 ở Công ty TNHH Vina Korea có trụ sở tại khu công nghiệp Khai Quang, thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc. Đám cháy bùng phát khoảng 4h30 sáng từ một xưởng may rồi nhanh chóng lan sang ba nhà xưởng khác. Các nhà xưởng này chứa chủ yếu là vải và quần áo. Lực lượng chức năng đã huy động hơn 20 xe cứu hỏa đến hiện trường khống chế, dập lửa ở bốn khu nhà xưởng liền kề nhau. Tuy nhiên, hai xưởng chứa hàng hóa làm bằng tôn đã bị hỏng hoàn toàn. Nguyên nhân ban đầu được xác định là do chập điện và không có thiết bị ngắt dòng điện về người do thời điểm xảy ra hỏa hoạn không phải giờ làm việc của gần 4.000 công nhân.

(Theo <https://news.zing.vn/chay-lon-tai-cong-ty-may-han-quoc-o-vinh-phuc-post828939.html>)

**3.3.1.3. Cháy, nổ điện:**

- *Cháy*: xảy ra khi dòng điện đi trong dây dẫn vượt quá giới hạn cho phép làm cho dây dẫn bị đốt nóng quá mức giới hạn cho phép.
  - + Tai nạn đốt cháy điện là do chạm đất kéo theo phát sinh hồ quang điện mạnh.
  - + Sự đốt cháy điện là do dòng điện rất lớn chạy qua cơ thể người.
  - + Trong đại đa số các trường hợp, đốt cháy điện xảy ra ở các phần tử thường xuyên có điện áp và có thể xem như tai nạn do tiếp xúc trực tiếp.
- *Nổ*: xảy ra tại các buồng điện hoặc gần nơi có hợp chất nổ. Hợp chất nổ này để gần các đường dây điện có dòng điện quá lớn, khi nhiệt độ của dây dẫn vượt quá giới hạn cho phép sẽ sinh ra nổ.

Hiện tượng cháy, nổ gây bỏng điện xảy ra còn do hiện tượng hồ quang xảy ra khi bị ngắn mạch, đóng cắt mạch điện phát sinh hồ quang điện nguy hiểm, kèm theo là nhiệt lượng sinh ra rất lớn có nguy cơ gây bỏng.

### 3.3.2. Làm việc với máy, thiết bị, công cụ trong xưởng may

#### 3.3.2.1. Làm việc với các vật sắc, nhọn:

Máy cắt vải, kéo bấm chỉ, kim khâu, kim máy, rùi sang dấu... những mối nguy gây mất an toàn lao động. Trường hợp người lao động sử dụng máy cắt vải thiếu chú ý, quan sát, không sử dụng phương tiện bảo vệ cá nhân dễ có nguy cơ bị cắt vào tay, gây chấn thương.

Người lao động làm việc trong chuyền may có nguy cơ cao bị chấn thương cao do kim máy<sup>5</sup> đâm vào tay hoặc kim gãy văng bắn vào mắt, mặt hay các bộ phận khác của cơ thể. Trường hợp đầu nhọn của kim máy bị gãy nếu không được thu gom kịp thời và đúng qui định cũng có nguy cơ gây chấn thương cho người lao động khi di chuyển, đi lại trong nhà máy, xí nghiệp.

#### 3.3.2.2. Làm việc với máy, thiết bị, công cụ làm việc không được che chắn an toàn:

Các thiết bị và công cụ như bàn là hơi, máy ép... thiếu các thiết bị che chắn, hoặc không cách li các vùng nguy hiểm có thể khiến người lao động bị bỏng, hoặc bị thương trong quá trình làm việc.

### Hoạt động

Xem clip về mối nguy an toàn.

### 3.3.3. Làm việc với hoặc gần vật liệu dễ cháy:

Trong các nhà máy, xí nghiệp may luôn có các nguyên, vật liệu là vải, các loại phụ liệu may (chỉ khâu, khuy, cúc nhựa, bao bì đóng gói) thành phẩm và nguyên vật liệu thải (vải vụn). Đây là các nguyên, vật liệu dễ cháy khi gặp các nguồn nhiệt thích hợp. Trong đó, nguồn nhiệt xuất hiện có thể do thiết bị điện bị chập/cháy sinh nhiệt tại nơi làm việc. Nguồn nhiệt cũng có thể phát sinh từ hệ thống là hơi bị ủ nóng, phát sinh nhiệt hay bộ phận chổi than của mô tơ máy may bị hỏng, phát sinh tia lửa/nhiệt. Cháy nổ gây thiệt hại vô cùng to lớn về người và của (tài sản, máy móc, môi trường). Nếu bị cháy, thường các doanh nghiệp phải mất rất nhiều thời gian và công sức để khôi phục lại. Trong khi đó, người công nhân cũng có nguy cơ bị mất việc, hoặc không có việc làm.

Ngày 14/6/2018 đã xảy ra 1 vụ cháy lớn tại Công ty TNHH Yakjin Việt Nam tại 1 khu công nghiệp ở khu công nghiệp Thụy Vân, tỉnh Phú Thọ làm thiệt hại toàn bộ kho thành phẩm, nhà máy may và kho nguyên liệu với khoảng 20 ngàn m<sup>2</sup> nhà xưởng sản xuất. Rất may không có thiệt hại về người. Theo thông tin ban đầu, ngọn lửa bùng phát khoảng 24 giờ ngày 13-6 từ một xưởng may rồi nhanh chóng lan sang 3 nhà xưởng khác. Các nhà xưởng này chủ yếu là vải và quần áo cho nên lửa bùng cháy rất nhanh, mạnh và lan rộng.

(Theo <https://nld.com.vn/thoi-su/chay-lon-thieu-rui-20000-m2-nha-xuong-trong-khu-cong-nghiep-20180614103909432.htm>)

<sup>5</sup> Kim máy được làm từ kim loại có tính giòn và dễ gãy khi máy vào các loại vải cứng và dày

### 3.3.4. Di chuyển trong xưởng may

Việc di chuyển, đi lại trong xưởng may cũng là một mối nguy mà người lao động cần lưu ý. Nếu di chuyển, đi lại không chú ý quan sát trong các khu vực không được phép thì người lao động dễ bị trơn trượt, vấp ngã gây chấn thương.

Đặc biệt là di chuyển, đi lại ở các khu vực sau đây có nguy cơ mất ATVSLĐ cao:

- Thiếu ánh sáng;
- Bề mặt sàn nhà xưởng trơn trượt/gồ ghề;
- Khu vực làm việc bừa bộn;
- Không gian nơi làm việc hạn chế, chật chội;
- Khu vực không được phép di chuyển, đi lại (như khu vực để hóa chất);
- Dụng cụ thiết kế kém chất lượng;
- Khu vực làm việc tổ chức nhiều hoạt động cùng lúc;
- Khu vực thiếu các chỉ dẫn di chuyển hay thoát hiểm khi có sự cố.

## 3.4. Mối nguy éc-gô-nô-mi (ergonomics)

### 3.4.1. Tư thế làm việc bất lợi

Làm việc ở tư thế ngồi/đứng lâu là một mối nguy hiểm đặc thù của nghề may. Tư thế làm việc này có thể làm giảm lưu thông máu ở phần dưới cơ thể, gây bệnh giãn tĩnh mạch chân và bệnh về tim mạch. Ngồi lâu có thể khiến cơ bị bó, bụng phình to do người lao động ít vận động. Khi ngồi làm việc, áp lực phần trên cơ thể dồn lên cột sống nên người lao động có nguy cơ bị bệnh đau lưng, thoái hóa và thoát vị đĩa đệm. Người lao động làm may cũng thường xuyên bị bệnh đau mỏi vai, gáy và cổ do tư thế ngồi cúi khom, cổ dướn/đưa về phía trước. Nếu ghế ngồi cho NLĐ không phù hợp, mặt ghế ngồi cứng sẽ làm gia tăng các rủi ro về sức khỏe nêu trên.

Ở một số công việc, người lao động phải đứng làm việc như sử dụng máy dò lỗi vải, bộ phận là, ép hơi hay công đoạn kiểm tra, nghiệm thu sản phẩm (KCS...). Người lao động đứng làm việc quá lâu và liên tục không chỉ khiến cơ thể mệt mỏi, đau lưng mà còn có thể gặp nhiều vấn đề sức khỏe khác như đau nhức bàn chân; giãn tĩnh mạch chân; cứng cổ và vai; thoái hoá khớp; giãn tĩnh mạch; viêm tĩnh mạch; và tắc động mạch phổi. Nếu không quan tâm đề phòng và chữa kịp thời bệnh giãn tĩnh mạch chân có thể gây tàn tật hoặc biến chứng đe dọa cuộc sống. Bởi vì nếu để lâu năm thì toàn bộ hệ thống tĩnh mạch sẽ bị giãn to, gây ra những vết loét lâu lành, nhiễm trùng, rỉ dịch hoặc chảy máu ở bàn chân, cẳng chân, nguy hiểm nhất là tạo thành cục máu đông trong tĩnh mạch. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những người chủ yếu đứng làm việc có nguy cơ mắc bệnh tim gấp đôi so với những người chủ yếu làm việc ngồi bởi đứng lâu làm máu tụ ở chân, tăng áp lực lên tĩnh mạch và góp phần gia tăng stress, oxy hoá hay còn gọi là sự mất cân bằng oxy hoá – tất cả chúng đều làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

### 3.4.2. Thao tác làm việc lặp đi lặp lại

Người làm nghề may công nghiệp thực hiện nhiều thao tác lặp đi lặp lại trong ca làm việc. Chủ yếu là các thao tác thuộc lớp cử động nhỏ bao gồm cẳng tay, bàn tay và ngón tay. Sự lặp đi lặp lại các thao tác này dễ gây bệnh mỏi cơ, đau xương và thoái hóa khớp. Hay còn gọi là

bệnh rối loạn cơ xương nghề nghiệp. Khi bị bệnh này, người lao động sẽ gặp nhiều khó khăn trong sinh hoạt và làm việc.

### Hoạt động

Xem clip về công đoạn là hơi.

#### 3.4.3. Nâng, vận chuyển nguyên vật liệu và sản phẩm

Nâng, vận chuyển nguyên vật liệu, sản phẩm tại nơi làm việc cũng là mối nguy mà người lao động cần nhận biết được. Trong nghề may, nhiều người lao động bị đau lưng, đau mỏi xương khớp. Nguyên nhân là do họ phải gắng sức để nâng, vận chuyển nguyên, vật liệu có tải trọng lớn với tư thế nâng, vận chuyển sai (Ví dụ: như vác và nâng cuộn vải bằng tay đặt vào trục để dải/trải trên bàn cắt thay vì dùng thiết bị vận chuyển và kích). Nếu tình trạng này diễn ra lâu ngày, người lao động dễ bị mắc các bệnh rối loạn cơ xương khớp (viêm gân, đau lưng, thoát vị đĩa đệm, hội chứng ống cổ tay).

### 3.5. Mối nguy tâm lý

#### 3.5.1. Thời gian làm việc dài

Nghề may là nghề có áp lực công việc cao dẫn đến tình trạng NLD có thể bị căng thẳng thần kinh, tâm lý. Nguyên nhân chính là do yêu cầu về chất lượng và tiến độ hoàn thành công việc, và do thời gian làm việc kéo dài. Người lao động làm việc trong dây chuyền sản xuất thường xuyên bị nhắc nhở, đôn đốc làm việc khẩn trương và đảm bảo chất lượng. Hiện nay, đa số các doanh nghiệp may đều yêu cầu công nhân làm tăng ca, làm thêm giờ, đặc biệt là vào mùa cao điểm. Việc kéo dài thời gian làm việc có ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe người lao động. Nhiều người lao động sau thời gian làm thêm giờ cơ thể mệt mỏi, mất ngủ, bị ốm rất phổ biến. Từ đó dẫn đến các phản xạ của người lao động kém linh hoạt, giảm sự tập trung. Kết quả là, người lao động có thể vận hành, thao tác và xử lý sai trong công việc dẫn đến các tai nạn lao động đáng tiếc.

#### 3.5.2. Công việc đơn điệu, nhàm chán

Nghề may có các công đoạn như may ráp thân, là ép hơi, hoàn thiện, bao gói thành phẩm là những công việc đơn điệu, dễ gây nhàm chán, ru ngủ người lao động. Từ đó, người lao động làm việc với tinh thần và thái độ làm việc thụ động, kém linh hoạt. Trạng thái ức chế tâm lý này làm giảm sự hưng phấn trong vỏ não, ảnh hưởng đến số lượng và chất lượng sản phẩm. Hậu quả nghiêm trọng hơn chính là sự không tập trung, thiếu tỉnh táo của người lao động dễ dẫn đến các thao tác sai, là nguy cơ cao để xảy ra TNLD.

#### 3.5.3. Căng thẳng do bị đe dọa, quấy rối và lạm dụng tại nơi làm việc

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy người lao động làm nghề may bị căng thẳng thần kinh, tâm lý do bị đe dọa, phân biệt đối xử, quấy rối, lạm dụng tình dục tại nơi làm việc. Quấy rối tình dục là những hành vi không mong muốn, không được chấp thuận, không hợp lý và xúc phạm đối với người nhận, và tạo ra môi trường làm việc bất ổn, đáng sợ, thù địch và khó chịu

(Theo Bộ Quy tắc ứng xử chống quấy rối tình dục, ILO, 2015). Những hành vi này khiến người lao động mệt mỏi và sợ hãi trong khi họ là những lao động trẻ, thiếu kiến thức và kinh nghiệm sống nên phần lớn họ không biết cách để loại bỏ hay giảm thiểu các mối nguy này. Nhiều người cứ âm thầm chịu đựng. Hậu quả là suy sụp tinh thần, suy kiệt thể lực, dẫn đến đột quỵ, khó hồi phục. Nếu không được can thiệp và hỗ trợ kịp thời thì đây sẽ là mối nguy dẫn đến nguy cơ bị bệnh trầm cảm, nghiêm trọng hơn là những hậu quả đáng tiếc (ví dụ: tự tử).

Mặt khác, số lao động nữ trong các công ty may thường chiếm tới 80% tổng số lao động toàn công ty vì thế lao động nữ gặp nhiều nguy cơ tại nơi làm việc. Nếu họ không biết cách nhận dạng và phòng ngừa mối nguy này thì bản thân NLD sẽ gặp nhiều bất lợi tại nơi làm việc, đồng thời, để lại nhiều hậu quả cho gia đình và cho xã hội, bao gồm tình trạng bạo hành về tinh thần hay bạo lực về thể xác đối với con cái và người thân trong gia đình, làm mất cân bằng cuộc sống.

### Hoạt động

Xem video clip về hành trình sức khỏe

## 4 Tổng kết

### Hoạt động

Tổng kết bài học

## 5 Câu hỏi kiểm tra kiến thức Bài 2

1. Mối nguy hiểm (mối nguy) là gì? Có bao nhiêu loại mối nguy? Cho ví dụ minh họa.
2. Làm thế nào để xác định được mối nguy tại nơi làm việc? Tại sao phải xác định mối nguy?
3. Kể tên các mối nguy thường gặp trong nghề may công nghiệp và ảnh hưởng của những mối nguy này đối với an toàn và sức khỏe của người lao động tại nơi làm việc?



# BÀI 3: BIỆN PHÁP ATVSLĐ TRONG NGHỀ MAY CÔNG NGHIỆP

## 1. Mục tiêu:

Sau khi học xong bài này, học sinh có khả năng:

- Trình bày được nguyên tắc kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc;
- Thực hiện được các biện pháp làm việc ATVSLĐ để phòng ngừa chấn thương và hạn chế ảnh hưởng tiêu cực của mối nguy đối với sức khỏe;
- Trình bày được các loại biển báo ATVSLĐ;
- Tuân thủ nội quy, quy trình làm việc ATVSLĐ;
- Trình bày được công dụng, hạn chế và biết cách sử dụng các phương tiện bảo vệ cá nhân;
- Biết ứng phó/xử lý một số tình huống về ATVSLĐ thường gặp tại nơi làm việc

## 2. Thời gian tối thiểu:

5 tiết giảng (mỗi tiết 45 phút)

## 3. Yêu cầu:

### 3.1. Về kiến thức:

- Trình bày được các nguyên tắc kiểm soát mối nguy tại nơi làm việc ;
- Hiểu được các biện pháp kiểm soát mối nguy;
- Trình bày được các biện pháp ứng phó/xử lý một số tình huống/sự cố ATVSLĐ thường gặp;
- Nắm được cách thức sử dụng bình chữa cháy và thoát hiểm khỏi đám cháy.

### 3.2. Về kĩ năng:

- Áp dụng được nguyên tắc và thực hiện biện pháp kiểm soát mối nguy phù hợp tại nơi làm việc;
- Tuân thủ nội quy, quy trình làm việc;
- Ứng phó/xử lý một số sự cố/tình huống ATVSLĐ thường gặp;
- Lựa chọn và sử dụng bình chữa cháy và có kĩ năng thoát hiểm khỏi đám cháy.

### 3.3. Về thái độ:

- Coi trọng ATVSLĐ;
- Chăm trọng thực hiện các biện pháp phòng ngừa tại nơi làm việc;
- Nghiêm túc và tự giác tuân thủ nội quy, qui trình làm việc ATVSLĐ.

**4. Đồ dùng, phương tiện, học cụ:**

Bảng, phấn, bút, giấy, thẻ màu, clip, tranh ảnh, sơ đồ, màu, hình vẽ, bảng kiểm, phương tiện bảo vệ cá nhân, bình chữa cháy

**5. Phương pháp giảng dạy:**

Tích cực

**6. Nội dung giảng dạy:**

STT	Nội dung	Phương pháp
1	<b>Nguyên tắc kiểm soát mối nguy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát vấn</li> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Diễn giải, thuyết trình</li> <li>- Thảo luận nhóm</li> <li>- Thực hành</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
2	<b>Biện pháp kiểm soát mối nguy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Thảo luận nhóm</li> <li>- Xem video clip, tranh, ảnh</li> <li>- Thực hành</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
3	<b>Ứng phó/xử lí một số sự cố/tình huống thường gặp</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phát vấn</li> <li>- Xem video clip, tranh, ảnh</li> <li>- Động não, phát hiện vấn đề</li> <li>- Diễn giải, thuyết trình</li> <li>- Thảo luận nhóm</li> <li>- Thực hành</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
4	<b>Tổng kết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thuyết trình</li> <li>- Qui nạp</li> </ul>
5	<b>Kiểm tra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Động não</li> </ul>

**Dẫn nhập:**

- Cho học sinh xem tranh/ảnh về TNLD/sự cố mất ATLD liên quan tới các mối nguy trong nghề may công nghiệp;
- Phát vấn: Nêu các biện pháp kiểm soát những mối nguy này?

## 1 Nguyên tắc kiểm soát mối nguy

### 1.1. Loại bỏ hoặc thay thế

- a) **Loại bỏ** là biện pháp phòng ngừa hữu hiệu nhất nhằm loại bỏ các mối nguy ngay tại nguồn phát sinh chúng. Trong trường hợp nếu không thể loại bỏ mối nguy thì cần thực hiện các biện pháp làm giảm thiểu mối nguy bằng cách: Thay thế, sử dụng các biện pháp kĩ thuật, hành chính, hay sử dụng phương tiện bảo vệ cá nhân (PTBVCCN).
- b) **Thay thế** là một trong các biện pháp phòng ngừa nhằm thay thế các loại nguyên, nhiên liệu, hóa chất...vv độc hại bởi các nguyên, nhiên liệu, hóa chất ít gây hại hơn tới con người, tài sản và môi trường. Đây là biện pháp được sử dụng tương đối nhiều hiện nay bởi hiệu quả an toàn và sức khỏe mà chúng mang lại.

Ví dụ: Công ty may thay thế các loại thuốc nhuộm, thuốc chống nhăn, thuốc tẩy độc hại bằng các loại thuốc an toàn hơn đối với sức khỏe con người và thân thiện với môi trường.

### 1.2. Sử dụng biện pháp kĩ thuật và hành chính

- a) **Biện pháp kĩ thuật** là biện pháp phòng ngừa thông qua áp dụng các biện pháp kĩ thuật, công nghệ, trang thiết bị, máy công cụ... để ngăn ngừa NLĐ tiếp xúc với mối nguy. Biện pháp kĩ thuật bao gồm: cách li, che chắn, cơ cấu an toàn, thiết bị phòng ngừa, khóa liên động...vv.
- b) **Biện pháp hành chính** là sử dụng các biện pháp nhằm giúp người lao động hạn chế tiếp xúc với mối nguy và/hoặc ngăn ngừa các hành vi mất an toàn của người lao động, bao gồm: tuyển chọn và bố trí lao động phù hợp, tuyên truyền, giáo dục và huấn luyện ATVSLĐ, phổ biến và hướng dẫn thực hiện nội quy làm việc ATVSLĐ, chế tài, xử phạt...vv.

### 1.3. Sử dụng PTBVCCN

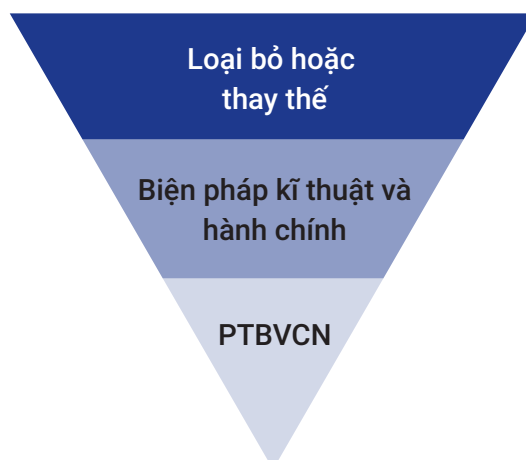
**Sử dụng PTBVCCN** là biện pháp nhằm bảo vệ các bộ phận cơ thể NLĐ trước các mối nguy. Tuy nhiên, đây chỉ là biện pháp bảo vệ bổ sung, tức thời và bảo vệ cá nhân nên hiệu quả mang lại thấp hơn so với việc áp dụng các biện pháp phía trên và chỉ được khuyến nghị sử dụng khi không có biện pháp bảo vệ nào phía trên khả thi, hoặc khi mức độ bảo vệ chưa đủ phù hợp.

Để đảm bảo ATVSLĐ cho người lao động thì cần kết hợp sử dụng đồng thời các biện pháp bao gồm PTBVCCN. Đối với lao động trẻ, phần lớn các PTBVCCN được thiết kế cho người trưởng thành, không phù hợp với thể trạng của lao động trẻ, do đó, hiệu quả bảo vệ không cao.

#### Hoạt động và thực hành

Chia nhóm:

- Phát cho mỗi nhóm 1 bức tranh chứa các mối nguy đặc thù trong nghề;
- Yêu cầu các nhóm xác định các mối nguy hiểm; xác định ảnh hưởng của mối nguy và biện pháp phòng ngừa cụ thể, và đưa các biện pháp vào hình tháp kiểm soát mối nguy (bằng cách viết lên các thẻ màu rồi dán lên hình tháp).

**Sơ đồ 2: Tháp kiểm soát mối nguy**

Tháp kiểm soát mối nguy cho thấy: Loại bỏ các mối nguy tại nguồn phát sinh là biện pháp ưu tiên hàng đầu. Trong khi đó, sử dụng PTBVVN là biện pháp ít được ưu tiên nhất.

## 2 Biện pháp kiểm soát mối nguy trong nghề may công nghiệp

### Hoạt động và thực hành

- Trình bày biện pháp kiểm soát đối với các mối nguy cụ thể trong nghề may;
- Hướng dẫn các hành vi an toàn như cách thức bảo vệ sức khỏe; cách thức tìm kiếm sự trợ giúp khi cần; hệ thống phúc lợi;
- Xem clip hành trình sức khỏe.

### 2.1. Biện pháp kiểm soát mối nguy vật lý

#### 2.1.1. Tiếp xúc với bụi bông/bụi vải

- Hiểu rõ các thông tin cơ bản/đặc tính của từng loại vải, sợi;
- Lắp đặt, nâng cấp hệ thống thông gió;
- Tuân thủ quy trình, thao tác làm việc an toàn;
- Sử dụng máy hút bụi để thu gom và xử lý bụi tại chỗ;
- Điều chỉnh tốc độ gió/không khí và hướng quạt thổi tại nơi làm việc tránh phát tán bụi bông ra xung quanh;
- Đề xuất với NSDLĐ và tham gia vào khám sức khỏe định kỳ nhằm phát hiện tình trạng bệnh (nếu có) và có biện pháp can thiệp phù hợp;
- Thực hiện qui tắc ATVSLĐ khi làm việc;
- Thu dọn, vệ sinh sau khi kết thúc công việc;
- Sử dụng PTBVVN đầy đủ và đúng cách: trang phục bảo hộ lao động, khẩu trang lọc bụi.

### 2.1.2. Tiếp xúc với tiếng ồn

- Đề xuất với NSDLĐ sử dụng các vách ngăn hay tấm che được làm bằng vật liệu hấp thụ âm nhằm cách li tiếng ồn phát sinh từ phân xưởng này với các bộ phận hay phân xưởng khác;
- Nguyên nhân gây tiếng ồn cũng có thể do máy may, hệ thống thông gió hoạt động liên tục, quá tải, khô dầu hay hư hỏng. Vì vậy, đề xuất tăng cường kiểm tra và bảo dưỡng máy may, hệ thống thông gió kịp thời để giảm tiếng ồn;
- Trồng cây xanh ngăn cách khu vực/phân xưởng phát sinh tiếng ồn với khu vực/phân xưởng làm việc khác;
- Thực hiện qui tắc ATVSLĐ khi làm việc ;
- Đề xuất với NSDLĐ và tham gia vào khám sức khỏe định kỳ nhằm phát hiện tình trạng bệnh (nếu có) và có biện pháp can thiệp phù hợp;
- Sử dụng đầy đủ và đúng các loại nút tai hoặc bao tai chống ồn nhằm bảo vệ cơ quan thính giác.

### 2.1.3. Tiếp xúc hơi, nhiệt nóng

- Sử dụng máy, thiết bị đúng mục đích;
- Không sử dụng máy, thiết bị làm việc quá tải, phát sinh nhiệt dễ bắt cháy;
- Chú ý quan sát các chỉ số đo nhiệt độ, tốc độ, áp lực ép...ở bảng đồng hồ hiển thị của hệ thống máy ép để điều khiển, vận hành máy ở chế độ làm việc an toàn và chất lượng;
- Bật quạt hoặc hệ thống thông gió trước khi làm việc;
- Chỉ khởi động bàn là, hệ thống ép hơi khi làm việc; tắt nguồn khi không làm việc;
- Đảm bảo không gian, vị trí chỗ làm việc của người lao động đủ rộng để thao tác thuận tiện; thông thoáng để lưu thông không khí, giảm thiểu hơi, nhiệt nóng;
- Tùy thuộc vào yêu cầu công việc mà điều chỉnh công suất của bàn là, máy ép phù hợp nhằm tiết kiệm năng lượng và hạn chế hơi, nhiệt nóng phát sinh;
- Thực hiện qui tắc ATVSLĐ khi làm việc;
- Nên mặc các loại trang phục: gọn gàng, chất liệu thoáng mát, thấm mồ hôi và dễ thao tác/cử động khi làm việc;
- Sử dụng găng tay khi là.

### 2.1.4. Làm việc trong điều kiện ánh sáng không đảm bảo

- Không làm việc khi thiếu ánh sáng, chỉ làm việc khi ánh sáng đảm bảo đủ độ sáng, không bị chói hay sấp bóng;
- Ăn uống đảm bảo đủ chất;
- Ngủ đủ giấc;
- Tập luyện mắt thường xuyên (nhìn xa), bảo vệ thị lực;
- Tranh thủ cho mắt nghỉ ngơi giữa các ca làm việc hay nghỉ giải lao.

### 2.1.5. Tiếp xúc với rung động

- Mua sắm, lắp đặt và sử dụng các loại máy, thiết bị không phát sinh rung động hoặc có cường độ nguồn rung thấp, đạt tiêu chuẩn cho phép;
- Lắp đặt các tấm lót, cơ cấu chống rung động lan truyền tại chân máy may;
- Kiểm tra, bảo dưỡng và vận hành máy, thiết bị ở tình trạng tốt;
- Bố trí và thay đổi công việc, bố trí thời giờ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý; tổ chức thể dục ngay tại nơi làm việc;
- Làm việc với tư thế đúng: giữ cột sống thẳng tự nhiên, hai chân đặt trên những mặt nền cân bằng;
- Một tay sử dụng găng tay chống rung, còn tay kia sử dụng gang tay sắt phòng ngừa chấn thương;
- Chế độ sinh hoạt cá nhân tốt, ăn đủ chất, ngủ đủ giờ, tích cực rèn luyện sức khỏe, tham gia thể dục thể thao;
- Sau ca làm việc hãy ngâm tay, chân vào nước ấm;
- Kiến nghị với NSDLĐ tổ chức khám sức khỏe định kỳ để kịp thời phát hiện các biểu hiện, triệu chứng.

## 2.2. Biện pháp kiểm soát mối nguy hóa chất

- Hóa chất cần được dán nhãn, phân loại theo Hệ thống hài hòa toàn cầu về phân loại và dán nhãn hóa chất (GHS);
- Hiểu rõ thông tin hóa chất;
- Thay thế sử dụng các loại hóa chất an toàn hơn với con người và môi trường;
- Bật quạt hoặc hệ thống thông gió trước khi làm việc nhằm làm loãng nồng độ hóa chất tồn dư tại nơi làm việc;
- Bảo quản hóa chất trong phòng hoặc khu vực được cách ly và đặt biển cảnh báo;
- Không ăn, uống hay hút thuốc tại nơi làm việc;
- Rửa tay sạch bằng xà phòng trước khi ăn, uống sau khi tiếp xúc với hóa chất;
- Thực hiện qui tắc ATVSLĐ tại nơi làm việc;
- Sử dụng PTBVVN đúng và đầy đủ, đặc biệt là khẩu trang bảo vệ cơ quan hô hấp như mặt nạ phòng độc, găng tay;
- Vệ sinh cá nhân, thay quần áo bảo hộ lao động trước khi ra về.

## 2.3. Biện pháp kiểm soát mối nguy an toàn

### 2.3.1. Làm việc với máy, thiết bị, công cụ làm việc không an toàn

- a) Làm việc với vật sắc, nhọn như dao/máy cắt vải và kéo bấm chỉ:
  - Sử dụng dụng cụ làm việc đúng mục đích;

- Treo hoặc đeo kéo bấm tại vị trí cố định hoặc để vào giỏ tránh gây thương tích cho NLĐ; quan sát mũi kéo bấm khi bấm chỉ, tránh cắt/bấm vào tay cũng như làm hỏng sản phẩm;
  - Đối với máy cắt vải: Kiểm tra các bộ phận máy cắt vải trước khi hoạt động: tay nắm, lưỡi dao, bàn gá, an toàn điện luôn sử dụng găng tay lưới sắt khi làm việc;
  - Sắp xếp hệ thống dây điện gọn gàng, có thể lắp đặt đường dây điện phía trên đỉnh đầu.
- b) Làm việc với kim máy may:
- Lắp đặt kính chắn an toàn, chống kim máy may văng bắn khi gãy;
  - Lắp đặt gá chắn an toàn, chống đưa tay vào máy may;
  - Thu gom đống kim máy, đầu mũi kim bị gãy, tránh gây thất lạc;
  - Lựa chọn và sử dụng kim máy đúng loại và đúng kích cỡ;
  - Lắp kim máy may đúng cách; chạy thử máy may trước khi làm việc;
  - Đóng nắp hộp kim máy cẩn thận sau khi lấy kim máy thay, tránh rơi ra ngoài nguy cơ gây chấn thương;
  - Chú ý tư thế làm việc, tránh cúi sát về phía chân vịt, đề phòng kim gãy gây chấn thương vào mặt, mắt;
  - Đi giày, dép và quan sát khi di chuyển trong xưởng may, đề phòng dẫm phải kim máy gãy;
  - Tăng cường vệ sinh công nghiệp, sử dụng máy hút (có nam châm điện) để thu gom kim máy gãy bị văng bắn;
  - Thực hiện qui tắc ATVSLĐ tại nơi làm việc;
  - Sử dụng phương tiện bảo vệ cá nhân phù hợp (kính bảo vệ mắt, khẩu trang, găng tay).
- c) Làm việc với máy, thiết bị, công cụ làm việc không được che chắn an toàn:
- Luôn kiểm tra máy, thiết bị trước khi hoạt động nhằm phát hiện các nắp che chắn, lưới an toàn bị hỏng hay không;
  - Khi phát hiện các bất thường về che chắn an toàn, không có thiết bị che chắn an toàn, hỏng, sai vị trí... thì báo cho trưởng chuyền hoặc nhân viên ATVSLĐ để kịp thời xử lý;
  - Nắm vững và tuân thủ các thao tác an toàn khi làm việc;
  - Tuân thủ qui tắc làm việc ATVSLĐ.

### 2.3.2. Tiếp xúc với điện

- Thực hiện các biện pháp an toàn điện như: nối đất, nối không... vv
- Kiểm tra thiết bị trước khi khởi động/làm việc: dây nối, mô tơ, ổ và phích cắm...
- Giữ khoảng cách an toàn;
- Đặt biển cảnh báo an toàn điện;

- Tổ chức nơi làm việc khô ráo, gọn gàng và sạch sẽ;
- Không làm việc khi tay, chân và sàn bị ẩm ướt;
- Tắt máy, cắt nguồn khi kết thúc công việc;
- Thực hiện qui tắc ATVSLĐ.

### 2.3.3. Làm việc ở nơi có nguyên, vật liệu dễ cháy

- Bố trí các nguyên, vật liệu dễ cháy ở khu vực riêng biệt;
- Kiểm soát chặt chẽ nguồn nhiệt: Không hút thuốc, không sử dụng ngọn lửa trần để thắp hương, đốt nến tại nơi làm việc;
- Khi phát hiện những bất thường sau đây của máy, thiết bị thì báo ngay cho trưởng chuyên hay cán bộ ATVSLĐ: động cơ bị nóng, có mùi khét, phát sinh khói,...
- Dọn dẹp nơi làm việc gọn gàng, ngăn nắp;
- Chấp hành tốt nội qui ATVSLĐ và phòng cháy chữa cháy;
- Tắt máy và tắt nguồn khi ra về.

### 2.3.4. Di chuyển trong xưởng may

- Chỉ di chuyển, đi lại ở những khu vực được cho phép;
- Chú ý quan sát khi di chuyển, đi lại trong nhà xưởng và đi theo vạch kẻ sẵn;
- Mặt sàn nên được lau khô, làm phẳng;
- Tuân thủ các biển báo hướng dẫn di chuyển an toàn; đặc biệt nơi có không gian làm việc hạn chế, thiếu ánh sáng;
- Khi có sự cố hãy di chuyển theo sự hướng dẫn của trưởng chuyên hay nhân viên ATVSLĐ.

## 2.4. Biện pháp kiểm soát mối nguy éc-gô-nô-mi (ergonomics)

### 2.4.1. Tư thế làm việc bất lợi

- Luôn ngồi/đứng đúng tư thế: giữ cột sống thẳng tự nhiên, tránh cúi, dướn hay khom người về phía trước;
- Thường xuyên thay đổi tư thế làm việc để đảm bảo an toàn sức khỏe lâu dài;
- Tích cực tập thể dục, rèn luyện sức khỏe. Đặc biệt là các động tác như đi bộ, luyện tập cho cổ, vai, gáy... nhằm hồi phục sức khỏe, tránh tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn.
- Mặc trang phục rộng, thoáng để thuận tiện thao tác vùng để chân và đầu gối tránh bị bó cơ và khó lưu thông máu ở phần dưới cơ thể.

### Hướng dẫn tư thế ngồi đúng:

- Ghế ngồi đạt tiêu chuẩn, có tựa lưng, mặt ghế rộng và thoáng và có giá kê chân;
- Điều chỉnh chiều cao ghế ngồi phù hợp để dễ dàng sử dụng cần gạt, điều chỉnh chân vịt hiệu quả đồng thời không phải cúi khay dướn về phía trước;
- Điều chỉnh khoảng cách giữa ghế ngồi và bàn máy sao cho cánh tay và cổ tay có vị trí đặt song song với mặt bàn làm việc;



- Nên đặt chân thư giãn trên bàn kê chân, hai đùi nên song song với sàn; ống đồng và đùi nên tạo thành góc hơn 90 độ để tránh bị bó cơ và lưu thông máu phần dưới cơ thể;
- Không ngồi vắt/bắt chéo chân làm máu kém lưu thông và hông bị tổn thương;
- Cẳng tay nên đặt xuôi trên bàn làm việc, tránh phải căng cơ và mỏi cẳng và cánh tay.

#### Hướng dẫn tư thế đứng đúng:

- Thay đổi tư thế thường xuyên: tích cực đi lại và thay đổi các tư thế đứng khác nhau để cân đối trọng lượng cơ thể;
- Nên đứng trên mặt thảm hay nệm êm để giảm thiểu tác động bề mặt cứng lên chân;
- Nên mang giày, dép vừa chân (đúng cỡ) và êm, tránh đi giày cao gót hay quá chật do làm bó các cơ và dây chằng, gây áp lực cho chân.

#### Hướng dẫn tập một số động tác giúp tăng lưu thông máu và thư giãn gân cơ:

- Thường xuyên ngo ngoây các ngón chân, quặp lại trong vài giây rồi xòe ngón chân ra, không nên mang giày chật vì không tốt cho chân;
- Luân phiên co chân hoặc nâng gối lên một chút để thư giãn bắp chân. Đơn giản hơn, chỉ cần đứng nhón một chân và dùng đưa nhẹ gót chân;
- Nhích một bàn chân ra trước một chút (10-20cm), nhắc mũi chân lên rồi đập nhẹ lên xuống nhiều lần.

#### 2.4.2. Thao tác làm việc lặp đi, lặp lại

- Cải tiến qui trình công nghệ, đầu tư thiết bị, máy làm thay con người;
- Luân chuyển công việc;
- Hướng dẫn và phổ biến cho NLĐ cách thức khởi động trước khi làm việc và phục hồi sức khỏe sau mỗi ca làm việc;
- Tổ chức khám sức khỏe định kỳ, phát hiện sớm bệnh để có các can thiệp kịp thời;
- Tuân thủ qui tắc làm việc ATVSLĐ.

#### 2.4.3. Nâng, vận chuyển nguyên vật liệu và sản phẩm

- Tìm hiểu thông tin của nguyên, vật liệu cần nâng, vận chuyển như: tên, tải trọng/khối lượng, cách thức nâng, vận chuyển...
- Đối với các nguyên, vật liệu có tải trọng lớn nên sử dụng thiết bị nâng và xe đẩy tay để nâng, vận chuyển an toàn;
- Chú ý tư thế nâng, vận chuyển đúng: ôm vật sát người và giữ cột sống thẳng tự nhiên khi di chuyển;
- Nếu có thể hãy phân chia thành các tải trọng nhẹ hơn để nâng, vận chuyển dễ dàng;
- Luôn hỗ trợ nhau khi cần thiết;
- Sử dụng đúng và đủ phương tiện bảo vệ cá nhân như: bao tay/găng tay, giày bảo hộ...
- Thực hiện qui tắc ATVSLĐ khi làm việc.

**Hướng dẫn một số động tác thể dục:**

- Ngồi thẳng lưng trên ghế dựa, toàn thân thư giãn hoặc đứng thẳng, hai chân bước rộng bằng vai, thả lỏng toàn bộ cơ thể. Đặc biệt là cơ cổ, hai mắt nhìn thẳng, hít thở tự nhiên. Dùng tay xoa ấm phần cơ sau gáy từ trên xuống dưới.
- Cúi gập đầu xuống (thở ra), ngẩng đầu cao, mắt nhìn lên trần nhà (hít sâu), cúi xuống ngẩng lên. Thực hiện từ 10 - 20 lần.
- Dùng tay tiếp tục xoa ấm phần cơ sau gáy từ trên xuống dưới, nghiêng đầu qua trái, cố gắng sao cho vành tai chạm vào mỏm vai cùng bên (thở ra), rồi tiếp tục với bên còn lại (hít vào). Thực hiện từ 5 - 10 lần.
- Cuối cùng nên thực hiện phối hợp các động tác đứng lên và ngồi xuống nhẹ nhàng để có thể hỗ trợ cho sức khỏe toàn cơ thể.

## 2.5. Biện pháp kiểm soát mối nguy tâm lý

### 2.5.1. Thời gian làm việc dài

- Giảm thời gian làm việc, không nên làm thêm quá nhiều;
- Tăng cường thời gian nghỉ ngơi;
- Tổ chức thể dục giữa giờ;
- Bố trí âm thanh (nhạc) thư giãn;
- Hướng dẫn cách thức chăm sóc và hồi phục sức khỏe sau ca làm việc.

### 2.5.2. Công việc đơn điệu, nhàm chán

- Luân chuyển, thay đổi vị trí công việc khác nhau trong chuyền may. Như vậy, vừa tránh sự đơn điệu đồng thời làm gia tăng sự tiếp xúc, gắn kết giữa những người lao động với nhau;
- Bố trí chỗ nghỉ giữa ca cho người lao động;
- Tập các động tác thể dục, đặc biệt là các động tác có liên quan đến cánh tay, cổ tay, bàn tay và ngón tay, phòng ngừa bệnh rối loạn cơ xương;
- Tinh thần và thái độ làm việc tích cực, tăng cường chăm sóc sức khỏe bản thân;
- Thư giãn cơ thể bằng cách đứng lên và di chuyển khỏi chỗ làm việc hay tập các động tác thể dục nhẹ nhàng làm giảm tình trạng đau lưng, tạo cảm giác thoải mái, dễ chịu;
- Tăng cường năng lượng qua khẩu phần ăn, uống và bổ sung vitamin;
- Ngủ đủ giấc.

### 2.5.3. Căng thẳng do bị đe dọa, quấy rối, và lạm dụng tình dục tại nơi làm việc

- Tăng cường hiểu biết luật pháp qui định về quyền lợi và trách nhiệm người lao động trong việc phòng chống, đe dọa và quấy rối tình dục tại nơi làm việc;

- Nhận biết được các dấu hiệu/các hành vi đe dọa, quấy rối tình dục tại nơi làm việc;
- Mạnh dạn bày tỏ quan điểm, thái độ và hành động không chấp nhận các hành vi đe dọa, quấy rối tại nơi làm việc;
- Chia sẻ, trao đổi với tổ chức công đoàn, với đồng nghiệp, và gia đình để hỗ trợ bảo vệ nhân phẩm và quyền lợi cho mình;
- Tăng cường giao lưu, kết bạn, tiếp xúc xã hội, hòa đồng với mọi người xung quanh. Điều này sẽ làm giảm nồng độ hormone căng thẳng, đồng thời làm tăng nồng độ oxytocin và serotonin, phòng tránh được bệnh trầm cảm;
- Sử dụng âm thanh (nhạc) kích thích tinh thần người lao động khi làm việc.

### Hoạt động và thực hành

Hướng dẫn học sinh các hành vi an toàn như:

- Cách thức bảo vệ sức khỏe;
- Cách thức tìm kiếm sự trợ giúp khi cần;
- Hệ thống phúc lợi.

## 2.6. Biển báo ATVSLĐ và quy tắc làm việc ATVSLĐ

### 2.6.1. Biển báo ATVSLĐ

### Hoạt động và thực hành

Chơi trò chơi đố vui nhận diện một số biển báo ATVSLĐ tại nơi làm việc.

**Biển báo ATVSLĐ là những loại biển báo có mục đích:**

- Yêu cầu, hướng dẫn, chỉ thị NLĐ thực hiện hành động ATVSLĐ;
- Cảnh báo để phòng ngừa nguy hiểm;
- Cấm các hành vi vi phạm.

**Có các loại biển báo sau đây:**

- Biển báo cấm:* Đây là dạng biển báo cảnh báo sự nguy hiểm cao nhất có khả năng xảy ra gây ảnh hưởng xấu tới con người, tài sản và môi trường, nếu NLĐ không tuân thủ nghiêm ngặt nội dung biển báo đã quy định. Ví dụ biển báo cấm lửa, cấm hút thuốc ...

**Hình 4:** Biển báo cấm lửa**Hình 5:** Biển báo cấm hút thuốc

- b) *Biển báo cảnh báo phòng ngừa:* là cảnh báo nguy cơ mất ATVSLĐ có thể xảy ra nếu không tuân thủ theo nội dung của biển báo đã qui định. Ví dụ biển cảnh báo coi chừng chất dễ cháy, coi chừng bị ngã, coi chừng vật rơi từ trên cao, nguy hiểm điện...

**Hình 6:** Biển cảnh báo dễ cháy**Hình 7:** Biển cảnh báo bề mặt trơn

- c) *Biển báo yêu cầu:* mang ý nghĩa là yêu cầu, bắt buộc NLD sử dụng các PTBVCN khi làm việc nhằm phòng ngừa TNLĐ và BNN. Ví dụ biển báo yêu cầu sử dụng/mang nút tai chống ồn, sử dụng mũ bảo hộ lao động...

**Hình 8:** Biển báo yêu cầu sử dụng khẩu trang**Hình 9:** Biển báo yêu cầu sử dụng nút tai

- d) *Biển báo hướng dẫn/chỉ dẫn mang ý nghĩa chỉ dẫn phương hướng, cách thức cho NLĐ để thực hiện, thao tác như: chỉ dẫn lối thoát hiểm, cầu thang bộ hay chỉ dẫn nơi tập trung an toàn...*

**Hình 10:** Biển báo chỉ dẫn lối thoát nạn



**Hình 11:** Biển báo chỉ dẫn không phải lối thoát nạn



### 2.6.2. Quy tắc làm việc an toàn, vệ sinh lao động

- Kiểm tra an toàn thiết bị trước khi làm việc;
- Thao tác đúng qui trình kĩ thuật;
- Tác phong chuyên nghiệp: tập trung khi làm việc, không làm việc riêng, không nghe điện thoại;
- Tổ chức nơi làm việc ngăn nắp, gọn gàng; bố trí dụng cụ, thiết bị làm việc trong vùng tay với để dễ thấy, dễ lấy;
- Khi có nguy cơ xảy ra sự cố báo ngay cho cán bộ quản lý trực tiếp hay cán bộ ATVSLĐ biết;
- Tuân thủ nội qui/quy định ATVSLĐ;
- Sử dụng đầy đủ PTBV CN, đặc biệt là khẩu trang, kính bảo hộ chống bụi, găng tay chống điện giật, găng tay chống cắt, chống vật sắc nhọn, giày vải đế cao su, dây đai an toàn... Trang phục gọn gàng, thoải mái;
- Thực hiện tốt vệ sinh công nghiệp.

## 2.7. Phương tiện bảo vệ cá nhân (PTBV CN)

**Hoạt động  
và  
thực hành**

**Phát vấn:** Nêu công dụng và hạn chế của các loại phương tiện bảo vệ cá nhân như hình ảnh đã cho?

**Thực hành:** Hướng dẫn sử dụng 1 số loại phương tiện bảo vệ cá nhân

PTBVVN là những dụng cụ, phương tiện cần thiết mà NLĐ phải được trang bị để sử dụng trong khi làm việc hoặc thực hiện nhiệm vụ để bảo vệ cơ thể khỏi tác động của các yếu tố nguy hiểm, độc hại phát sinh trong quá trình lao động khi các giải pháp công nghệ, thiết bị, kĩ thuật ATVSLĐ tại nơi làm việc chưa thể loại trừ hết.

PTBVVN bao gồm các loại sau:

- Bảo vệ vùng đầu: mũ mềm, mũ cứng...
- Phương tiện bảo vệ: mắt, mặt như kính, mặt nạ hàn...
- Phương tiện bảo vệ cơ quan hô hấp: khẩu trang, mặt nạ phòng bụi...
- Phương tiện bảo vệ tay, chân: giày bảo hộ, găng tay...
- Phương tiện bảo vệ chống ngã cao: thắt lưng an toàn, đai an toàn...
- Phương tiện bảo vệ chống tai nạn điện: ủng cách điện, găng tay cách điện...
- Phương tiện bảo vệ thân thể và một số loại PTBVVN khác.

Trong sơ đồ kiểm soát mối nguy thì biện pháp sử dụng PTBVVN là một biện pháp bảo vệ cuối cùng, ít được ưu tiên nhất trong việc bảo vệ sức khỏe người lao động khỏi các nguy cơ TNLĐ, BNN và cần được sử dụng đồng thời cùng các biện pháp khác.

**Ưu điểm:** Là một biện pháp phòng ngừa TNLĐ, BNN dễ thực hiện và rẻ tiền so với các biện pháp khác. Mặt khác, PTBVVN có khả năng ngăn ngừa TNLĐ, BNN cho người lao động khi mối nguy có cường độ tác động nằm trong giới hạn bảo vệ của chúng.

**Hạn chế:** Sử dụng biện pháp PTBVVN có phạm vi và đối tượng bảo vệ hạn chế/hẹp, chỉ cho từng cá nhân. Biện pháp này là biện pháp bổ sung, sử dụng cùng với các biện pháp khác. Bên cạnh đó, sử dụng biện pháp này có hiệu quả hay không còn phụ thuộc vào:

- Ý thức sử dụng của NLĐ;
- Lựa chọn tính năng bảo vệ phù hợp;
- Chất lượng của PTBVVN;
- Cách sử dụng (đúng hay chưa).

### 3 Ứng phó/xử lý một số sự cố thường gặp

**Dẫn nhập:** Giáo viên:

- Diễn giải: sự cần thiết của việc tổ chức và tham gia ứng phó/xử lý một số sự cố thường gặp nhằm đảm bảo an toàn cho người, thiết bị và môi trường;
- Nhắc lại qui định: nghĩa vụ của NLĐ trong tham gia ứng phó/xử lý một số sự cố thường gặp.

### 3.1. Cách sơ cứu bỏng nhiệt và cầm máu tại nơi làm việc

#### 3.1.1. Cách sơ cứu bỏng nhiệt

- Làm mát vùng da bị bỏng nhiệt dưới vòi nước sạch hoặc ngâm vào chậu nước sạch mát hay ủ, đắp khăn ướt liên tục cho đến khi thấy dễ chịu. Sau đó, có thể sử dụng thuốc xịt bỏng;
- Che vết bỏng với băng/gạc sạch, vô trùng, không dính vào vết thương;
- Tháo gỡ, cởi bỏ quần áo chật, trang sức, đồng hồ trước khi vết thương phồng rộp;
- Tháo, cởi bỏ quần áo nhiễm bẩn, tránh gây nhiễm khuẩn vào vùng cơ thể bị bỏng;
- Rửa sạch bụi, các tạp chất dính trên vùng cơ thể bị bỏng;
- Kiểm tra đường thở và các triệu chứng bất thường khác trên cơ thể.



Nguồn: <https://pmvs.com.vn>



#### LƯU Ý

- Không dùng đá lạnh chườm lên vết bỏng nhiệt vì vùng da bị tổn thương sẽ bị bỏng 2 lần do tiếp xúc với nhiệt độ thấp đột ngột.
- Kiên trì làm mát vùng cơ thể bị bỏng với nước sạch, mát để trở về trạng thái ban đầu.
- Thực hiện nguyên tắc 4 KHÔNG: (i) Không lấy dị vật bám vào vết bỏng; (ii) Không bôi mỡ, dầu, kem đánh răng, đắp lá...vv lên vết bỏng; (iii) Không dùng bông làm sạch hoặc dùng băng dính che vết bỏng và: (iii) Không chọc thủng hoặc làm vỡ các nốt phồng rộp da.

#### 3.1.2. Cách thức xử lý cầm máu

- Nhận biết vị trí chảy máu: mao mạch, tĩnh mạch hay động mạch và quan sát tình trạng máu chảy;
- Đối với các vết thương mao mạch, tĩnh mạch: máu đỏ sẫm, chảy tràn, chậm, số lượng ít, sẽ tự động đông máu trong vài phút thì bạn chỉ cần tiến hành những biện pháp cầm máu đơn giản như rửa vết thương dưới vòi nước sạch rồi dùng bông, gạc chặn lại;

- Đối với những vết thương chảy máu ở động mạch: máu đỏ tươi, chảy thành tia, số lượng nhiều cần phải cầm máu bằng dụng cụ y tế chuyên dụng giúp máu ngừng chảy. Các thao tác này cố gắng tiến hành trong vòng 5 phút để tránh mất máu cho nạn nhân.

- **Một số cách sơ cứu hiệu quả:**

- + *Gấp chi tối đa:*

- Khi chi bị gấp mạnh, động mạch cũng bị gấp và đè ép bởi các khối cơ bao quanh làm cho máu ngừng chảy. Chỉ áp dụng ở những vết thương không có gãy xương kèm theo.

- + *Ấn động mạch:*

- Dùng ngón tay, có thể bằng một ngón cái, 2 ngón cái, 4 ngón tay khác hoặc cả năm tay ấn vào động mạch trên đường đi của nó từ tim đến vết thương. Động mạch bị ép chặt giữa ngón tay và nền xương làm cho máu ngừng chảy ngay tức khắc.

- Cách này phải tiến hành rất khẩn trương, không nên cởi quần áo của nạn nhân.

- Dùng dây chun để garo phía trên vết thương để cầm máu ngay.

- + *Dùng băng ép:*

- Băng các vòng băng xiết tương đối chặt, đè ép mạch vào các bộ phận bị tổn thương, tạo điều kiện thuận lợi cho việc hình thành các cục máu đông để cầm máu. Thích hợp với các vết thương không có tổn thương mạch máu lớn.



### Vết thương chảy máu



Có dị vật

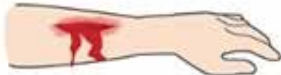


Không nên rút dị vật ra



Đeo găng tay

Ép chặt mép vết thương  
Chèn băng gạc quanh dị vật  
(không trùm lên)

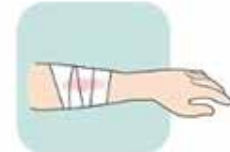


Không có dị vật



Đeo găng tay

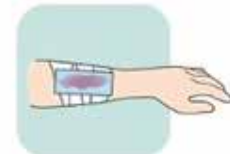
Dùng gạc hoặc vải sạch ép trực tiếp  
lên vết thương và giữ sạch



Băng lại



Ủ ấm và để nạn nhân nằm  
ở tư thế chân cao hơn đầu



Dùng băng khác trùm lên  
nếu vết thương chảy máu



Dập nát, đứt chi



Đeo găng tay

Garô cầm máu trên  
vết thương 3-5cm



Xoắn garô từ từ cho đến khi  
máu hết chảy



⚠ Di chuyển nạn nhân ở tư thế nằm,  
không dùng xe máy



Ủ ấm và để nạn nhân nằm  
ở tư thế đầu thấp, chân cao



Cứ 15' nới lỏng garô vài giây  
rồi xoắn chặt

Nguồn: <https://pmvs.com.vn>

### Thực hành

Sơ cứu bỏng nhiệt và cầm máu

## 3.2. Xử lý tai nạn điện

### Hoạt động

- Xem video về hành vi không an toàn trong sử dụng thiết bị điện;
- Phát vấn: Nguyên nhân gây tai nạn điện?

### 3.2.1. Nguyên nhân gây tai nạn

- Tiếp xúc với vật mang/dẫn điện;
- Tiếp xúc với vật không mang/dẫn điện nhưng chúng bị nhiễm điện;
- Do điện áp bước.

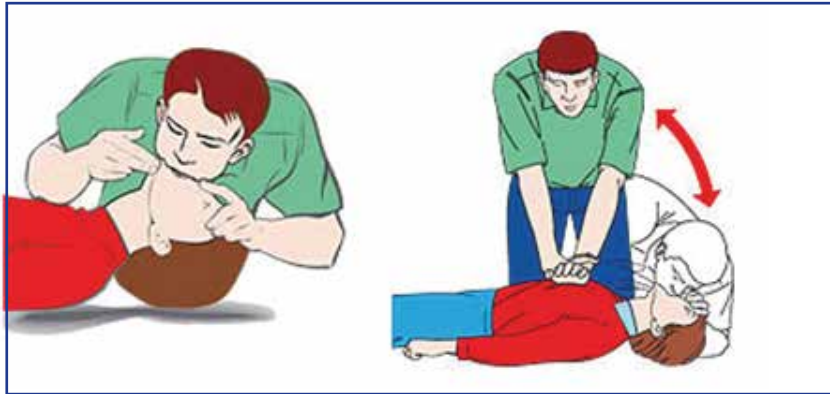
### 3.2.2. Sơ cứu nạn nhân bị tai nạn điện

#### 3.2.2.1. Nguyên tắc:

- Nhanh nhẹn
- Bình tĩnh
- Đúng cách

#### 3.2.2.2. Phương pháp sơ cứu:

- Cắt nguồn điện: rút phích cắm, cắt cầu dao ...rồi mới tiến hành tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện. Trường hợp không ở gần vị trí cắt nguồn điện thì có thể dùng thanh tre, cây gỗ khô hoặc đi găng tay cách điện tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện.
- Kiểm tra tình trạng sức khỏe nạn nhân: Sau khi tách nạn nhân ra khỏi nguồn điện thì bước tiếp theo là quan sát, kiểm tra tình trạng sức khỏe nạn nhân.
- Trường hợp nạn nhân tỉnh táo: thì người sơ cứu cần chú ý quan sát xem nạn nhân có bị các vết thương như chảy máu, trầy xước không? Sau đó, dùng nước sạch rửa vết thương, băng kín, và đặt nạn nhân nghỉ ngơi ở nơi thoáng, mát, sạch sẽ. Thường xuyên theo dõi và chăm sóc sức khỏe cho nạn nhân Sau đó, mời y, bác sỹ hoặc nhẹ nhàng đưa nạn nhân đến cơ quan y tế gần nhất để theo dõi chăm sóc.
- Trường hợp nạn nhân bị mất tri giác: nhưng vẫn còn thở nhẹ, tim đập yếu, mạch chậm thì nên đặt nạn nhân nằm thẳng ở nơi thông thoáng, yên tĩnh (trời rét phải đặt ở nơi kín gió), nới lỏng thắt lưng, khuy áo và kiểm tra xem có dị vật (thức ăn trào ngược lên, đờm, dãi) gây khó thở hay không mà tiến hành moi/hút dị vật, làm thông đường thở, cho nạn nhân ngửi nước tiểu, ma sát cho toàn thân cho nóng lên và mời y, bác sỹ đến để chăm sóc.

**Hình 13:** Sơ cứu tai nạn điện

Nguồn: <https://www.pmvs.com.vn>

- Trường hợp nạn nhân bị mất tri giác, tim và phổi ngừng hoạt động, toàn thân co giật giống như chết thì phải đưa nạn nhân ra chỗ thoáng khí và tiến hành sơ cứu nạn nhân theo các bước sau:
  - Bước 1 (R) – Kiểm tra phản ứng: Kiểm tra, đánh giá nhanh tình trạng sống của nạn nhân. Nói rộng quần áo; nhanh chóng vận chuyển nạn nhân tới vị trí thuận lợi và kêu gọi sự hỗ trợ của người khác.
  - Bước 2 (C) – Khôi phục tuần hoàn
  - Bước 3 (A) – Làm thông thoáng đường thở
  - Bước 5 (B) – Hô hấp nhân tạo

Phải làm liên tục, kiên trì cho đến khi có ý kiến của y, bác sỹ quyết định mới thôi.

### **Bước 1. DẤU HIỆU NẠN NHÂN NGỪNG THỞ, NGỪNG TIM**

- Mất nhận thức, không có phản ứng
- Da mặt nhợt hoặc tím tái
- Cơ hô hấp không cử động, lồng ngực và cánh mũi bất động, kiểm tra không thấy có hơi thở
- Không nghe thấy tiếng tim đập, không bắt được mạch

### **Bước 2 – KHÔI PHỤC TUẦN HOÀN:**

Ưu tiên ngay việc ấn tim ngoài lồng ngực 30 lần. Việc ấn tim cần phải được thực hiện ngay, kể cả khi nạn nhân còn đang ở vị trí chưa được thuận lợi (trên xe gầu...) nhưng có thể tiến hành ấn tim được

**Kỹ thuật ép tim:** Đặt nạn nhân nằm ngửa trên nền đất cứng. Đặt chéo 2 bàn tay lên 1/3 dưới của xương ức và giữa ngực nạn nhân rồi dùng cả sức mạnh thân người ấn nhanh, mạnh, làm lồng ngực nạn nhân bị nén xuống (5 - 6) cm. Sau khoảng 1/3 giây, buông tay ra để lồng ngực nạn nhân trở lại bình thường.

Làm như vậy, khoảng từ 100 - 120 lần/phút và 30 lần

**Kiểm tra mạch:** 2 phút/lần

**Bước 3 – LÀM THÔNG THOÁNG ĐƯỜNG THỞ:**

Kiểm soát và làm thông đường thở. Để cổ ngửa ra sau và đầu nghiêng về một bên. Dùng một hoặc 2 ngón tay để móc đờm rãi hoặc các dị vật làm cản trở đường thở của nạn nhân....

**Bước 4 – HÔ HẤP NHÂN TẠO:**

Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu uốn tối đa để đường thở thông. Hô hấp nhân tạo theo phương pháp miệng - miệng (là tốt nhất).

Một tay bịt mũi nạn nhân, hít hơi dài và thổi 2 lần liên tục vào miệng nạn nhân, mỗi lần hô hấp quá 1 giây đến 1,5 giây. (Lượng khí thổi vào miệng nạn nhân từ 0,8 đến 1,2 lít.)

**CHÚ Ý: Kết hợp cấp cứu vừa ép tim vừa hà hơi thổi ngạt**

- Trường hợp chỉ có một người cấp cứu: cần tuân thủ theo trình tự: Ép tim – làm thông thoáng đường thở - hô hấp nhân tạo. Sau đó, duy trì bước ép tim – hô hấp nhân tạo theo nhịp 30/2.
- Trường hợp có 02 người cấp cứu: 1 người ấn tim ngay 30 lần, người thứ 2 thông đường thở rồi hô hấp.
  - Sau đó duy trì: ép tim, hô hấp theo nhịp 30/2
  - Phải kết hợp 02 động tác nhịp nhàng
  - Sau 2-3 phút, dừng lại 01 giây để kiểm tra
- Tranh thủ từng giây, khẩn trương và tránh gián đoạn giữa các lần ấn tim hoặc hô hấp nhân tạo.
- Trong trường hợp chưa có điều kiện thuận lợi để ấn tim (nạn nhân đang còn ở trên cao, dưới nước...) thì có thể vỗ vào vùng tim của nạn nhân 3 đến 5 cái nhằm kích thích tim đập trở lại. Mọi trường hợp cần phải nhanh chóng và phải ưu tiên cho việc ấn tim ngoài lồng ngực ngay.
- Nhanh chóng gọi sự hỗ trợ của các cơ quan y tế (Trung tâm cấp cứu 115, cơ sở y tế địa phương gần nhất, y tế cơ quan...).
- Kiên trì cấp cứu nạn nhân và không được vận chuyển khi nạn nhân chưa tự thở được hoặc chưa có ý kiến của nhân viên y tế.

**Thực hành**

*Sơ cứu tai nạn điện (hoặc xem clip)*

**3.3. Kỹ năng thoát hiểm khỏi đám cháy và phòng cháy, chữa cháy thông qua việc sử dụng bình chữa cháy****3.3.1. Khái niệm cơ bản về sự cháy**

- Cháy là phản ứng hóa học kèm theo hiện tượng tỏa nhiệt và phát sáng. Như vậy, cháy thực chất là một quá trình ôxi hóa khử.

- Điều kiện cần và đủ để cháy xảy ra là có sự kết hợp theo đúng tỉ lệ giữa 3 yếu tố: chất cháy, nguồn nhiệt và ôxi.
- Nguyên nhân xảy ra cháy chủ yếu là do:
  - Không thực hiện nội qui ATVSLĐ tại nơi làm việc: hút thuốc, thắp hương, đun nấu...
  - Không che chắn khi hàn hơi, hàn xì, dễ gây bắt cháy các vật liệu, đồ vật xung quanh;
  - Chập điện, gây cháy do thiết bị điện bị quá tải.

### 3.3.2. Kỹ năng thoát hiểm khỏi đám cháy

- Lắng nghe hiệu lệnh báo cháy;
- Cùng hô to để mọi người cùng biết;
- Gọi cứu hỏa 114;
- Bình tĩnh di chuyển theo sự hướng dẫn hoặc theo biển chỉ dẫn (Exit – Thoát hiểm);
- Không cố thu hay tìm những đồ có giá trị; không tò mò tìm hiểu đám cháy;
- Không sử dụng thang máy trong trường hợp khẩn cấp, hãy sử dụng cầu thang bộ;
- Khi phát hiện có khói hãy bò sát nền nhà xưởng và dùng khăn ướt đắp vào vùng thở vì không khí sạch hơn luôn ở gần sát sàn nhà xưởng, vì thế hãy hạ mũi càng thấp càng tốt. Chú ý: khói rất độc và có thể giết bạn;
- Khi ra ngoài, chỉ mở cửa bạn cần và đóng tất cả các cửa đang mở để ngăn đám cháy lan nhanh;
- Trước khi mở cửa, hãy đặt mu bàn tay lên cánh cửa, nếu thấy ấm, đừng mở bởi mặt kia của cánh cửa đang cháy. Dùng mu bàn tay để thử, không dùng lòng bàn tay vì lòng bàn tay bị bỏng sẽ cản trở việc thoát thân của bạn khi bạn bò hay xuống thang cứu hỏa.
- Tập kết đúng nơi qui định để kiểm đếm quân số.

### 3.3.3. Hướng dẫn sử dụng bình chữa cháy

- Cấu tạo bình chữa cháy:
  - Vỏ bình làm bằng thép, có dạng hình trụ, thường sơn màu đỏ, có gắn nhãn mác của nhà sản xuất và thông số kỹ thuật của bình.
  - Bên trong bình chứa môi chất chữa cháy là bột khô hay khí CO<sub>2</sub> nén áp suất cao.
  - Phía trên miệng bình gắn một cụm van xả cùng với khoá van và đồng hồ đo áp lực.
  - Vòi và loa phun liền với cụm van xả.
- Ký hiệu ghi trên vỏ bình:
  - Bình chữa cháy thường có ký hiệu ABC - 2; ABC - 4; ABC - 8 hoặc BC - 2; BC- 4; BC-8.
  - Các loại bình chữa cháy:

**Hình 12.** Cấu tạo bình chữa cháy



**Bình chữa cháy CO2** thường có các loại như MT3, MT5 ... (MT là dành riêng cho hóa chất chữa cháy khí CO2 còn các số thứ tự sau MT là khối lượng khí CO2 trong bình). Ví dụ bình chữa cháy MT3 thì MT là chất chữa cháy khí CO2 ở trong bình, còn 3 là khối lượng khí CO2 trong bình nặng 3kg (Lưu ý: khối lượng khí CO2 nặng 3kg chưa tính vỏ bình). Khí CO2 chữa cháy hiệu quả cao nhất ở các đám cháy trong buồng kín, máy móc và các thiết bị điện tử...vv;

**Bình chữa cháy bột** có các chữ như MFZ4, MFZL4, MFZ8, MFZL8 ...vv

(MFZ, MFZL là loại dành riêng cho hóa chất chữa cháy là bột nhưng bột có hai dạng bột khô BC và ABC. Nếu trên bình chỉ có MFZ là dành cho bột BC còn MFZL là dành cho loại bột ABC.

- Các chữ cái A, B, C trên bình qui định khả năng dập cháy của bình chữa cháy đối với các loại chất cháy khác nhau. Cụ thể:
    - + A: Chữa các đám cháy chất rắn như: gỗ, bông, vải, sợi, giấy...
    - + B: Chữa các đám cháy chất lỏng như: xăng dầu, cồn, rượu...
    - + C: Chữa các đám cháy chất khí như: gas, (khí đốt hoá lỏng),...
  - Các số 2, 4, 8 thể hiện trọng lượng bột được nạp trong bình, đơn vị tính bằng kilôgam.
  - Có thể sử dụng cả bình chữa cháy dạng bột và và khí CO2 để chữa cháy chất rắn như bông, vải, giấy, gỗ đều được.
- Cách sử dụng
    - Khi phát hiện đám cháy xảy ra, hãy bình tĩnh xác định đám cháy thuộc loại nào? Cháy vải, gỗ hay thiết bị điện mà đọc kĩ thông tin trên vỏ bình và lấy bình chữa cháy cho đúng;
    - Lấy bình ra khỏi vị trí và tiếp cận đám cháy;
    - Rút chốt an toàn;
    - Bóp chốt/cò và hướng vòi phun vào gốc đám cháy.

#### **Một số chú ý:**

- Đọc kĩ thông tin và hướng dẫn có trên thân bình để dập các đám cháy cho phù hợp.
- Khi phun đám cháy, đảm bảo tắt hẳn mới ngừng phun;
- Chú ý vị trí và khoảng cách đứng phun để chữa đám cháy hiệu quả cao;
- Nên đứng đầu hướng gió khi dập các đám cháy ngoài trời, tránh hít phải khói và hơi khí độc;
- Chỉ được cầm vào phần nhựa và loa phun (sử dụng găng tay) để phòng bỏng lạnh khi sử dụng bình chữa cháy CO2.
- Trước khi phun ở phòng kín, phải báo hiệu để mọi người rời hết khỏi phòng; dự liệu lối thoát ra sau khi phun;
- Khi dập các đám cháy chất lỏng phải phun phủ lên bề mặt cháy, tránh phun sục

xuống chất lỏng.

### **Thực hành**

- Xem clip về 1 vụ cháy;
- Hướng dẫn cách thoát nạn;
- Hướng dẫn sử dụng bình chữa cháy.

## **4 Tổng kết**

### **Hoạt động**

Tổng kết bài học

## **5 Câu hỏi kiểm tra bài số 3**

1. Mô tả tháp kiểm soát mối nguy? Nêu nguyên tắc kiểm soát mối nguy?
2. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy tiếp xúc bụi/vải/bông?
3. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy tiếp xúc tiếng ồn?
4. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy hóa chất?
5. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy làm việc với điện?
6. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy khi làm việc với máy móc, thiết bị, và công cụ ngành may?
7. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy tư thế làm việc bất lợi?
8. Biện pháp phòng ngừa và kiểm soát mối nguy khi bị đe dọa, quấy rối tại nơi làm việc?
9. Nêu một số loại biển báo ATVSLĐ tại nơi làm việc mà em biết?
10. Trình bày nguyên tắc và phương pháp sơ cứu tai nạn điện?
11. Trình bày kỹ năng thoát hiểm khỏi 1 đám cháy trên tầng cao?

# PHỤ LỤC 1: BẢNG KIỂM ATVSLĐ TẠI NƠI LÀM VIỆC

**Hướng dẫn sử dụng:** Sử dụng bảng kiểm này để đánh giá tình trạng ATVSLĐ tại nơi làm việc của mình bằng cách tích/đánh dấu và cột (có/không) tương ứng trong bảng khi phát hiện các thông tin có trong bảng hướng dẫn. Từ đó, đề xuất các biện pháp phòng ngừa phù hợp.

Tại nơi làm việc của bạn.....

STT	Phát hiện	Có	Không	Đề xuất biện pháp phòng ngừa
1	... có thấy bụi bông/bụi vải không?			
2	... tại các nguồn phát sinh bụi vải/bụi bông có được che chắn hay có các cảnh báo hay không?			
3	... có sử dụng các thiết bị xử lý bụi (ví dụ: máy hút bụi) không?			
4	... NLĐ có được trang bị các PTBV CN để bảo vệ cơ quan hô hấp tại nơi làm việc không?			
5	... có thường xuyên bị nhức đầu, đau/ù tai khi làm việc do tiếng ồn không?			
6	... các nguồn phát sinh tiếng ồn có được che chắn hay có các cảnh báo mối nguy không?			
7	... NLĐ có được trang bị các PTBV CN để bảo vệ cơ quan thính giác tại nơi làm việc không?			
8	... có cảm thấy nơi làm việc nóng bức không?			
9	.... các nguồn phát sinh hơi, nhiệt nóng có được che chắn hay có các cảnh báo mối nguy không?			
10	... có các trang thiết bị làm mát nhằm phòng chống hơi, nhiệt nóng tại nơi làm việc không?			
11	... làm việc có khó khăn do thiếu ánh sáng không?			
12	.... các nguồn sáng được bố trí có gây chói lóa, sấp bóng hay không?			
13	.... có làm việc trực tiếp với hóa chất độc hại không?			



STT	Phát hiện	Có	Không	Đề xuất biện pháp phòng ngừa
14	... hóa chất độc hại có được phân loại, bảo quản, cách ly không?			
15	... NLD có được trang bị các PTBVVN để phòng ngừa hóa chất độc hại tại nơi làm việc không?			
16	... có dây điện bị hở hoặc để bừa bộn trên mặt sàn không ?			
17	... công tắc và cầu dao điện cho từng máy, thiết bị có được đặt trong bảng/tủ điện không?			
18	... các bảng/tủ điện có ghi rõ người quản lí và người chịu trách nhiệm không?			
19	... Các công tắc, cầu dao điện có được dán nhãn để nhận biết và dễ phân biệt không?			
20	... có bản cảnh báo và hướng dẫn sử dụng an toàn các dụng cụ, thiết bị sắc nhọn không?			
21	... có thiết bị thu gom, chứa đựng vật sắc nhọn nguy hiểm không?			
22	... các nguyên, vật liệu dễ cháy (giấy, vải) có được để gọn gàng không?			
23	... các nguyên, vật liệu dễ cháy có được cảnh báo cấm lửa không?			
24	... nơi làm việc có sạch sẽ, gọn gàng và ngăn nắp không?			
25	... sàn nhà xưởng có trơn trượt, gồ ghề không?			
26	... đường di chuyển, đi lại trong nhà xưởng có được kẻ vạch, che chắn, hay có các cảnh báo nguy hiểm không?			
27	... có mối nguy hiểm gì khi NLD nâng, vận chuyển nguyên, vật liệu bằng tay không?			
28	... NLD có được cảnh báo và hướng dẫn nâng, vận chuyển nguyên, vật liệu bằng tay an toàn không?			
29	... NLD có được cảnh báo và hướng dẫn tư thế làm việc đúng hay không?			
30	... NLD có phải đứng/ngồi làm việc quá lâu không và làm các công việc lặp đi lặp lại không?			

STT	Phát hiện	Có	Không	Đề xuất biện pháp phòng ngừa
31	... có tổ chức thời gian nghỉ ngắn/ăn nhẹ/tập thể dục giữa giờ để NLD hồi phục sức khỏe không?			
32	... có tình trạng đe dọa, quấy rối NLD tại nơi làm việc không?			
33	... có hướng dẫn, tập huấn cho NLD cách thức xử lý tình trạng đe dọa, quấy rối tại nơi làm việc không?			
34	... có hướng dẫn, tập huấn cho NLD cách thức bảo vệ sức khỏe; cách thức tìm kiếm sự trợ giúp khi cần (hoặc trong tình huống nguy cấp) tại nơi làm việc không?			
35	... có đặt/treo các biển cảnh báo ATVSLĐ tại nơi làm việc không?			
36	... vị trí đặt/treo biển báo ATVSLĐ có, dễ đọc, dễ thấy không?			
37	... có bảng/sơ đồ/hình ảnh hướng dẫn cách thức xử lý sự cố ATVSLĐ không?			
38	... bảng/sơ đồ/hình ảnh hướng dẫn cách thức xử lý sự cố ATVSLĐ có bị mờ, khó đọc hay khó thực hiện không?			
39	... nội qui, qui trình vận hành máy, thiết bị có đặt ngay tại nơi làm việc không?			
40	... NLD có được hướng dẫn qui trình vận hành máy, thiết bị không?			
41	... các bình chữa cháy có đặt/bố trí nơi dễ thấy, dễ lấy không?			
42	... có công khai các số điện thoại khẩn cấp (114, 115) không?			
43	... NLD có được huấn luyện về ATVSLĐ và phòng chống cháy nổ không?			
44	... NLD có được chăm sóc sức khỏe, khám sức khỏe định kỳ không?			
45	... NLD có được trợ cấp, bồi dưỡng khi làm các công việc nặng nhọc, độc hại không?			

## PHỤ LỤC 2

### 1. DANH MỤC NGHỀ, CÔNG VIỆC NẶNG NHỌC, ĐỘC HẠI, NGUY HIỂM THUỘC NGÀNH DỆT MAY

(Quyết định số 1269/BLĐTBXH ngày 26/12/1996 của Bộ trưởng Bộ Lao động -  
Thương binh và Xã hội)

#### XII. DII.- MAY

Số TT	Tên nghề hoặc công việc	Đặc điểm về điều kiện lao động của nghề, công việc
<b>ĐIỀU KIỆN LAO ĐỘNG LOẠI IV</b>		
16	May công nghiệp.	Tư thế lao động gò bó, công việc đơn điệu, căng thẳng thị giác và mệt mỏi thần kinh tâm lý.

### 2. DANH MỤC NGHỀ, CÔNG VIỆC NẶNG NHỌC, ĐỘC HẠI, NGUY HIỂM THUỘC NGÀNH DỆT MAY

(Quyết định số 1152/2003/QĐ-BLĐTBXH ngày 18/9/2003 của Bộ trưởng Bộ Lao động  
- Thương binh và Xã hội)

#### E. DỆT, MAY

Số TT	Tên nghề hoặc công việc	Đặc điểm về điều kiện lao động của nghề, công việc
<b>ĐIỀU KIỆN LAO ĐỘNG LOẠI IV</b>		
22	May khuyết, cúc (khuy nút) trong may công nghiệp.	Công việc đơn điệu, căng thẳng thị giác và mệt mỏi thần kinh; chịu tác động của nóng và bụi.
23	Vận hành máy thổi form trong dây chuyền may.	Đứng và đi lại suốt ca làm việc, chịu tác động của hơi nóng, ẩm.
24	Cắt vải trong công nghệ may.	Đứng suốt ca làm việc, căng thẳng thị giác và mệt mỏi thần kinh; chịu tác động của hơi nóng và bụi bông.

Số TT	Tên nghề hoặc công việc	Đặc điểm về điều kiện lao động của nghề, công việc
25	Vận chuyển vải, sợi trong kho nguyên liệu, kho sản phẩm và giữa các công đoạn của dây chuyền sợi, dệt, nhuộm, may.	Công việc thủ công nặng nhọc, đứng, đi lại suốt ca làm việc; chịu tác động của bụi bông, nóng và tiếng ồn cao.
26	Kiểm gấp trong dây chuyền dệt, may.	Công việc đơn điệu, căng thẳng thị giác, đứng suốt ca làm việc; chịu tác động của nóng, bụi và mùi hoá chất.
27	Đóng kiện trong dây chuyền dệt, may.	Công việc nặng nhọc, tư thế lao động gò bó; chịu tác động của bụi bông, nóng và ồn cao.
28	Vệ sinh công nghiệp trong các nhà máy sợi, dệt, nhuộm, may. Vệ sinh nền xưởng nhuộm, in hoa.	Công việc thủ công, tư thế lao động gò bó, ảnh hưởng của tiếng ồn, nóng, bụi bông, dầu mỡ, hoá chất tẩy rửa và chất thải công nghiệp.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Luật Lao động 2012
2. Luật Việc làm
3. Luật An toàn, Vệ sinh lao động, 2015
4. Hệ thống văn bản Pháp luật ATVSLĐ, Nhà xuất bản Lao động-Xã hội, năm 2016
5. BetterWork Vietnam, Hướng dẫn luật Lao động cho ngành May, Ấn bản lần 5, năm 2017
6. Lê Thị Dung, Tâm lí học lao động, Nhà xuất bản Lao động-Xã hội, năm 2012.
7. Sổ tay về Ecgonomi cho ngành may, Xuất bản bởi Liên minh Needletrades, Người lao động công nghiệp và dệt may, Viện Công việc Sức khỏe và Phòng khám Sức khỏe nghề nghiệp dành cho người lao động Ontario, Inc. Nhà in Thistle.
8. ILO, An toàn sức khỏe nghề nghiệp trong ngành Dệt may - Thông tin dành cho thanh niên, 2008
9. ILO, An toàn Sức khỏe Nghề nghiệp trong ngành dệt may - 5 bước để an toàn, 2008
10. PGS. TS. Đỗ Hàm, Vệ sinh lao động và Bệnh nghề nghiệp, Nhà xuất bản Lao động-Xã hội, 2005
11. ILO, Năm bước đánh giá rủi ro tại nơi làm việc – Hướng dẫn dành cho người sử dụng lao động, người lao động và đại diện của họ, 2016
12. ILO, Quyền tại nơi làm việc của Thanh niên, Việc làm bền vững dành cho thanh niên, 2013
13. ILO, Cải thiện An toàn và Sức khỏe cho Lao động trẻ, 2018
14. PGS. TS. Nguyễn An Lương, Bảo hộ lao động, Nhà xuất bản Lao động, năm 2012
15. Todd Jailer, Mariam Lara-Meloy, Maggie Robbins, Hướng dẫn người lao động để đảm bảo an toàn và sức khỏe, Berkeley, California, USA, 2016.
16. Ngô Kim Tú, Giáo trình Bảo hộ lao động, Nhà xuất bản Lao động - Xã hội, năm 2011.
17. Thông tin dành cho chủ Doanh nghiệp nhỏ thuộc ngành dệt may và Giày da, Những qui định về Sức khỏe và An toàn lao động, chương trình hỗ trợ của WorkCover NSW.