Mục Lục

Quyền Lợi Công Nhân....2
Phần Giới Thiệu....3
- Trường Hợp Khẩn Cấp....4
- Địa Hình Tự Nhiên....5
- Bảo Vệ Chính Mình....6

Nguy Hiểm Đến Thân Thể....7
- Khu Vực Hạn Hẹp....8
- Rớt từ Trên Cao....10
- Thang....11
- Vải Dầu Xanh....12
- Xe Nâng & Cần Nâng....13
- Giàn QA....14
- Lái Xe & Giao Thông....15
- An Toàn Khi Thi Công Trên Đường Lộ....16
- Xe Xúc....17
- Điện, Dây Điện Cao....18
- Thế, Dây Diện & Dây Cáp Bị Đứt Dây Điện Ngầm....19
- Bị Bóc Trần Nguy Hiểm: Điều Khiển Cưa Máy....20
- Tổn Thương Mắt....21
- Mảnh Vụn Bay/ Nâng Vác Vật Liệu....23
- Mãnh Vụn Chất Đồng/Bề Mặt Làm Việc Gập Gnh....24
- Cơ Cấu Toàn Vẹn....25
- Thiết Bị Hạng Nặng....26
- Trúng Cao Nhiệt....27
- Trúng Nắng....28
- Mất nước rất nguy hiểm....29
- Cháy Da Vì Nắng....30
- Quá Nhiều Tiếng Ồn....31
- Hít bụi có chất khoáng amiăng....32
- Hít khí Carbon CO....34
- Vấn Đề Hóa Chất Sau....35
- Tiếp Cận Hóa Chất....36
- Mốc....37
- Bệnh gây qua đường máu....38
- Bệnh Gây Từ Thức Ăn....39
- Bệnh Gây Từ Thức Uống....40
- Động vật và Côn trùng....41
- Rắn....42

Những Đề Phòng Khác....43
Thông tin bổ sung....44
Tóm Lược....45
Tại Sao Tài Liệu Này Được Phát Hành....46

Quyền Lợi Của Công Nhân
Chủ nhân có trách nhiệm gì?

Luật An Toàn và Sức Khoẻ Lao Động đòi hỏi chủ nhân phải cung cấp cho nhân viên một nơi làm việc được an toàn, lành mạnh, không nguy hiểm, và phải tuân theo tiêu chuẩn của OSHA. Trách nhiệm của chủ nhân gồm có huấn luyến, khám sức khoẻ và lưu giữ hồ sơ y tế của công nhân.

Để biết thêm chi tiết về cơ quan OSHA, xin vào trang mạng *www.osha.gov* or call 1-800-321-OSHA (6742).

- Tuân theo nội quy an toàn & sức khoẻ chủ nhân và sử dụng hoặc trang bị các thiết bị dụng cụ theo quy định.
- Thực thi phương pháp làm việc an toàn theo sự huớng dẫn của chủ nhân.
- Báo cho quản lý viên về các trường hợp nguy hiểm.
- Báo cho OSHA biết nếu nhu chủ nhân không chịu khắc phục hoặc sửa chữa nguy hiểm.

NIEHS Hurricane Response Initiative

Tại Sao Tài Liệu Này Được Phát Hành

Tài liệu này được phát hành bởi Cơ quan Quốc Gia Huấn Luyện An Toàn và Sức Khỏe cho Công nhân dưới hợp đồng với Viện Khoa học Liên bang Sức khỏe và Môi trường cho Chương trình Huấn Luyện và Giáo Dục cho Công nhân (WETP). WETP đã huấn luyện trên a triệu nhân viên cấp cứu và công nhân sử lý chất thải nguy hiểm từ 1987 để họ được an toàn trong khi thi hành công việc.

WETP là một bộ phận của Bộ Sức Khỏe và Nhân Sự, là một tổ chức cộng tác dưới Chương Trình Giúp Đỡ An Toàn và Sức Khoẻ Cho Công Nhân trong Kế Hoạch Cứu Trợ Quốc Gia.

Bộ phận đã bắt đầu từ ngày 11 tháng 9, năm 2005. Như là một phần của sự nỗ lực phối hợp của liên bang, WETP xuất bản tài liệu này cùng với bản hướng dẫn cho nhân viên làm công tác cứu trợ. Cả hai tài liệu có sẵn trên trang Web: *www.wetp.org*

Phần Giới Thiệu

Trường Hợp Khẩn Cấp

- Bị thương nhẹ hoặc có thắc mắc, hãy đến:
  - Bệnh viện hoặc trạm ý tế địa phương
  - Trung tâm cấp cứu hoặc trung tâm điều thương
- Nếu gặp nguy hiểm khẩn cấp, gọi 911
  - Định rõ vị trí của bạn
- Báo cho giám thị viên hoặc người chỉ huy về tình trạng khẩn cấp

Tóm Lược

- Những nguy hiểm và vấn đề này thường đa dạng và cần sự thận trọng và linh động để xử lý.
- Điều then chốt để bảo đảm an toàn là chú ý đến vấn đề an toàn trong môi trường làm việc của bạn.
  - Những nguy hiểm đến thân thể là tương tự nhau ở bất kỳ khu vực xây dựng hoặc phá hủy.
  - Những nguy hiểm bao gồm những nguy hiểm liên hệ đến môi trường.

Thông tin bổ sung

- Chương trình huấn luyện này được đề nghị bởi FEMA, NIEHS, NIOSH, OSHA, CDC and the U.S. Army
  - Bạn có thể tìm thêm tài liệu quan trọng ở trang mạng của Cơ Quan Liên Bang về Huấn Luyện An Toàn và Sức Khỏe cho Công Nhân *www.wetp.org* .

Địa Hình Tự Nhiên

- Mặt đất
  - Phần lớn bằng phẳng, ven biển, vài khu vực thấp hơn mặt biển
- Khí hậu (Tháng 10/11)
  - Độ ẩm cao
  - 80°F + sáng
  - 60°F tối
  - Có thể có thêm bão

Bảo Vệ Chính Mình

- Mang vác hoặc đi lại trên những mảnh vụn lổm chổm có thể bị cắt, rách, bầm, bong gân, v.v.
  - Chích vắcxin phòng bệnh uống ván mới nhất.
    - Nên tái chích khi vết thương bị nhiễm trùng nếu đã thích cách đây hơn 5 năm
    - Nếu bạn trực tiếp chăm sóc người bệnh hoặc nếu có nguy cơ tiếp xúc với dung dịch cơ thể, nên chích vắcxin Hepatitis B
- Tránh chạm phải nước ứ đọng
  - Lập tức tẩy rửa và làm vệ sinh nếu chẳng may chạm phải.
- Nên mang giầy chống trơn trợt có ống/mũi thép, nếu có.
- Mang găng tay có độ bền tốt khi khuân vác những mảnh vỡ.
- Mang nút chụp tai khi làm việc tronng môi trường ồn ào.

!Nếu có nghi ngờ, báo cho quản lý viên của bạn!

Những Đề Phòng Khác

Làm vệ sinh và vệ sinh cá nhân

- Luôn rửa tay.
- Dùng xà phòng khử trùng.
- Giữ nhà cửa thật sạch sẽ.
- Chỉ uống nước trong bình đã được kiểm duyệt.

Nguy hiểm: Rắn

- Coi chừng rắn núp trong những chỗ kín sau lụt.
- Nếu bạn bị rắn cắn:
  - Lập tức chữa trị ngay.
  - Cố gắng nhận diện con rắn để biết nếu nó độc, bạn sẽ được cho thuốc đúng.
  - Đừng cắt vùng bị thương hoặc hút máu độc ra. Lập tức đến sở cấp cứu địa phương.

Nguy Hiểm Đến Thân Thể

Phân Tích Nguy Hiểm Công Việc

Nguy Hiểm: Nơi Hạn Hẹp

Thế nào là Khu Vực Hạn Hẹp?

- Nơi có lối ra/vào rất hạn chế
- Chỉ vừa đủ cho một người
- Không phải là nơi có thể nán lại lâu
- Ví dụ: cống rãnh hoặc ống dẫn

Nguy Hiểm?

- Thiếu oxy
- Mắc kẹt
- Chôn vùi
- Không khí độc hại

Cần Phải Có Giấy Phép Của Chuyên Gia Trước Khi Tiến Vào Khư Vực Hạn Hẹp!!!

Nguy hiểm: Động vật và Côn trùng

- **Để bảo vệ khỏi muỗi cắn:**
  - Treo mùng khi ngủ
  - Mặc quần dài, mang vớ và áo dài tay
  - Xịt thuốc có chất DEET or Picaridin.
- **Cẩn thật với động vật hoang và bị lạc:**
  - Tránh xa các con vật lạ. Gọi nhân viên chức năng đến xử lý.
  - Liệng bỏ động vật chết theo sự hướng dẫn của nhân viên chức năng.
  - Mang đồ bảo hộ đúng khi làm việc với xác chết súc vật.
- **Cẩn thật với kiến lửa.**

Nguy hiểm: Bệnh Gây Từ Thức Uống

Rửa tay thường xuyên!

Nước từ ống cống xịt bọt lên dọc theo Highway 90 ở Gulfport.

Nguy Hiểm: Khu Vực Hạn Hẹp

Những việc sau đây phải được hoàn tất truóc khi tiến vào khu vực hạn hẹp: Giám thị viên của bạn phải:

- Bảo đảm bạn và người canh gác đã được huấn luyện.
- Thông hơi hoặc đo mức độc hại của không khí.
- Khoá và niêm lại tất cả các loại thiết bị chạy bằng điện trong khu vực hạn hẹp.
- Phân phát thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) thích hợp, có thể cần đến bộ máy hô hấp tự túc (SCBA).
- Dựng rào cản khi bên ngoài có xe cộ và người đi bộ giao lưu.
- Phải có thang hoặc thiết bị tương đương để giúp việc ra vào khu vực được an toàn.
- Phải có hệ thống báo động và thiết bị liên lạc tốt.
- Phải có thiết bị cấp cứu và nhân viên cấp cứu chuyên nghiệp ở lân cận.

Nguy Hiểm: Té Rớt từ Trên Cao

- Nhân viên phải được bảo vệ đề phòng té rớt khi ở độ cao trên 6 ft.
  - Hệ thống lan can
  - Hệ thống lưới an toàn
  - Hệ thống hãm khi té ngã (không hữu hiệu bằng hệ thống lan can và hệ thống lưới)
  - Lập tức rào hoặc đậy lại những lổ trống trên sàn ngay sau khi chúng được tạo ra.
  - Đảm bảo những tấm đậy này có khả năng chịu được gấp đôi sức nặng của nhân viên, thiết bị và vật liệu
  - Phải cẩn thận khi bước lên những khu vực bấp bênh hoặc gập ghềnh hoặc khi không thể nhìn thấy bề mặt (ví dụ trường hợp bị ngập nước)
- Công nhân nên đề phòng vật thể rơi trúng người ở bên dưới

Nguy hiểm: Bệnh Gây Từ Thức Ăn

- **Nhận ra và vứt đi những thức ăn không bảo quản tốt**
  - Thức ăn có thể đã bị dính nước lụt hoặc nước mưa
  - Thức ăn có mùi lạ, màu lạ hoặc đã ngã màu.
  - Thịt, cá, trứng và thức ăn dư đã để dành trên 2 giờ ở nhiệt độ 40 degrees Fahrenheit (F) .
  - Thức ăn đựng trong lon, chai, lọ, xoong, đồ hộp không thể khử trùng để ăn được mỗi khi bị dính nước lụt.
- **Bảo quản thức ăn an toàn**
  - Khi bị cúp điện, không nên mở tủ lạnh hoặc tủ đông lạnh nhiều.
  - Bỏ nước đá hoặc nước đá khô và trong tủ lạnh nếu đoán biết sẽ bị cúp điện lâu hơn 4 giờ. Đeo bao tay dày khi lấy nước đá.

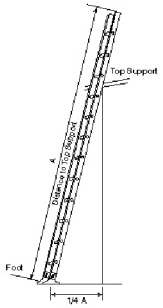
Nguy hiểm: Bệnh gây qua đường máu

- Dùng bao tay cao su hoặc loại tương tự khi xử lý các xác chết.
- Thay bao tay nếu chúng bị thủng hay rách.
- Không làm việc với xác chết nếu da bạn bị đứt hoặc chợt sướt.
- Đeo kiếng hoặc mặt nạ khi làm việc với xác chết, phục hồi người vừa chết. Bảo đảm bạn che mũi và miệng.
- Chở các xác chết trong thùng kín, không bị rò và có dán nhãn.

Nguy Hiểm: Thang

Thang có nguy cơ gây té ngã. Bảo đảm thang phải được chắc chắn:

- Định vị thang sao cho đầu thang phải cao hơn vị trí đặt chân (landing) ít nhất 3 ft.
- Buộc chặt đầu trên của thành thang vào điểm tựa chắc chắn và dùng một thiết bị kẹp khi đầu thang không thể dũi trên 3 ft.
- Không nên áp đặt quá tải trên mức thang có thể chịu được và phải thận trọng đừng để chân thang bị trợt khỏi điểm tựa vì quá nặng.
- Mỗi lần trước khi dùng, kiểm tra xem có bộ phận nào bị nút, gãy, hoặc hư hại gì không.
- Chỉ nên sử dụng những loại thang đạt tiêu chuẩn của OSHA.



Nguy Hiểm: Vải Dầu Xanh

Vải dầu xanh được thiết kế để làm mái che tạm thời cho đến khi mái cố định được xây xong.

- Phải có ít nhất hai người để lợp vải dầu.
- Chủ nhân phải tiến hành phân tích hiểm hoạ hoạt động của công nhân trong công việc.
- Chủ nhân và nhân viên phải bảo đảm vải dầu được cất giữ ở nơi không bị ảnh hưởng của thời tiết.
- Nhân viên phải đeo kính bảo hộ đạt tiêu chuẩn của OSHA khi lộp vải dầu để tránh dây ràn làm mắt bị thương.

Nguy hiểm: Mốc

Sau khi bão và lụt, mốc mọc lên nhiều ở trong nhà và các cao ốc. Tiếp xúc hay gần gũi với mốc có thể gây khó thở và viêm mũi, ngứa mắt và ngứa da.

- Tránh hít vào bụi phát ra từ vật liệu bị mốc.
- Ít nhất phải đeo khẩu trang N-95 được kiểm duyệt bởi NIOSH khi làm việc ở những khu vực có vật liệu bị ẩm ướt hoặc mốc.
- Nếu làm việc lâu ngày, phải cần có sự bảo hộ lao động kỹ càng hơn.
- Đeo bao tay dài đến cùi chỏ. Nếu bạn dùng chất khử trùng như thuốc clororine hoặc chất tẩy rửa mạnh, bạn nên chọn loại bao tay cao su tự nhiên hay PVC. Tránh đụng chạm mốc với tay trần.

Nguy hiểm: Tiếp Cận Hóa Chất Nguy Hiểm

Triệu chứng: Mắt, mũi, cổ họng, hệ thống hô hấp, and da bị ngứa; những triệu chứng như bị cảm cúm, hệ thống thần kinh bị suy nhược, mệt mỏi, bị quờ quạng, mất trí nhớ, mất ngủ, tinh thần bối rối. Có thể dẫn đến bịnh kinh niên tùy thuộc vào sự tiếp xúc nhiều hay ít và có lâu dài hay không.

Những công việc bị ảnh hưởng:

- Đổ phế liệu, đất đá
- Lao công dọn dẹp

Bảo vệ

Quản lý viên (supervisor) và nhân viên an toàn lao động nhận diện những nguy hiểm để báo cho bạn biết để đề phòng.

Nguy Hiểm: Xe Nâng & Cần Nâng

Là loại thiết bị được ráp nối vào xe cơ giới dùng để nâng công nhân lên vị trí trên cao, (thường được gọi là "cherry pickers" hoặc "boom trucks").

- Chỉ có nhân viên có thẩm quyền hoặc đã được huấn luyện mới được phép điều khiển xe nâng
- Đọc và hiểu các chỉ dẫn sử dụng an toàn trên nhãn cảnh báo
- Kiểm tra những vật thể phía trên trước khi sử dụng.
- Tránh xa những đống vụn, mảnh vỡ, và hố trên sàn.
- Không nên sử dụng dây điện trừ khi chúng không có điện hoặc khi được bảo trì đầy đủ.
- Châm xăng chỉ khi nào máy đã được tắt hẳn và chạt pin ở khu vực thoáng khí và tránh xa lửa.
- Chỉ nâng vật thể khi được chắc chắn và cân bằng.
- Khi làm việc bên ngoài lồng nâng, phải mặc dây nịch an toàn và thắt chặt vào thàng lồng.
- Không nên cho cần nâng dũi cao trên mức an toàn nhà sản xuất đưa ra

Nguy Hiểm: Giàn QA

Biện pháp an toàn:

- Lan can
- Từ mặt sàng lên đến thanh trên phải có gắn thanh giữa, tấm chắn hoặc lưới.
- Lan can phải đủ mạnh để chống đỡ được sức nặng của công nhân.
- Dây cáp, dây xích và gỗ có thể làm thanh trên và thanh giữa của thành vịn.
- Kiểm tra giàn xây và bộ phận của giàn xây trước khi thay ca và sau khi có sự kiện ảnh hưởng đến cơ cấu toàn vẹn của giàn xây.

Giàn QA này dùng để kiểm tra xe tải chở vật vụn trước khi đến nơi đổ rác. Người kiểm tra đang ở trong tình thế nguy hiểm vì rất dễ bị xe tông phải. Chú ý tấm ảnh, không có vật gì che chắn xung quanh giàn. Phải có ký hiệu như ranh giới, biển hiệu hoặc băng để giúp tài xế nhận dạng.

Nguy hiểm: Vấn Đề Hóa Chất Sau Bão Katrina

- Chất tẩy rửa Chlorine ở downtown Gulfport
- 78,000 bồn dầu bị chảy ra ở hai trạm chế biến.
- Dầu máy, xăng, khí oxy lỏng, rác rưởi bệnh viện và chất ăn mòn.
- 22,000 nhà máy có bồn chứa xăng dầu ở dưới đất.
- Nhiều hóa chất từ xưởng công nghiệp
- Nhiều hóa chất nhà dân cư.

Nguy hiểm: Hít khí Carbon CO

Khí Carbon CO có tính chất là vô sắc vô hương!!!

Triệu chứng: nhức đầu, chóng mặt, đờ đững, hoặc buồn nôn, dẫn đến ói mửa, bất tỉnh, và té sỉu, hôn mê hoặc chết nếu hít vào nhiều.

Những khu vực bị ảnh hưởng từ các máy phát điện chạy dầu hoặc thiết bị nặng:

- Tiếp cận đến các thiết bị đang chạy
- Tiếp cận đến các máy phát điện
- Hầm than cháy
- Nơi khử phế thải
- Nơi đốt cháy và ép đồ phế thải

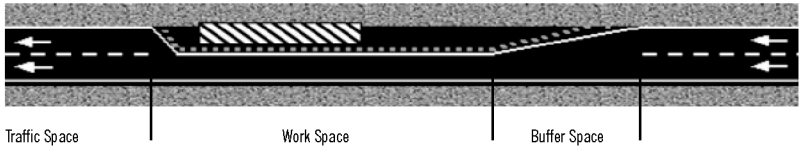
Nguy Hiểm: Lái Xe và Giao Thông

- Khu vực xây dựng phải có bản hiểu giao thông rõ ràng dựng ở những nơi nguy hiểm.
- Phải có người cầm cờ ra hiệu khi tín hiệu, dấu hiệu và hàng rào không đủ bảo vệ cho công nhân
- Sẵn sàng đối phó với trở ngại
- Để ý đến các tài xế khác
- Người cầm cờ ra hiệu có thể bị khuất sau hoặc che khuất bởi loại xe lớn.

Vấn đề giao thông gồm có: sự chuyển động của xe cộ khác thường, chở đồ cồng kềnh như nhà di động (mobile homes), và thiết bị hạng nặng

An Toàn Khi Thi Công Trên Đường Lộ

- Phải có kế hoạch kiểm soát giao thông khi có xe cộ vận chuyển
- Người cầm có ra hiệu và những người kiểm soát giao thông phải mặc quần áo có độ phản chiều cao và dễ nhìn thấy.
- Nơi người cầm cờ ra hiệu phải sáng sủa.
- Người cầm cờ ra hiệu phải được huấn luyện hoặc đã được chứng nhận và dùng phương pháp ra hiệu do người nắm quyền yêu cầu.



Các phần của khu vực kiểm soát giao thông tạm thời

Nguy hiểm: Hít bụi có chất khoáng miăng, hóa chất silica và những độc tố khác (tt)

- Bảo vệ bạn khỏi phải hít bụi có hóa chất, đeo khẩu trang được kiểm duyệt bởi NIOSH
  - Bảo đảm bạn đeo vào đúng cách và thử lại kỹ càng mỗi lần. Rửa mặt nạ ít nhất một lần một ngày.
  - Không dùng khẩu trang y khoa bởi vì chúng không bảo vệ một cách đầy đủ.
  - Thay khẩu trang nếu bạn cảm thấy khó thở, hoặc nhận ra mùi xuyên qua nó.

½ face respirator with
P-100/OV/AG cartridges

Nguy hiểm: Hít bụi có chất khoáng miăng, hóa chất silica và những độc tố khác

N-95 Respirator

- Những công việc bị ảnh hưởng
  - Đổ phế liệu.
  - Xúc phế liệu lên xe trucks.
  - Phá hủy nhà.
- Bảo vệ bạn khỏi phải hít bụi có hóa chất, đeo khẩu trang được kiểm duyệt bởi NIOSH.
- Nếu lưỡng lự không biết đeo khẩu trang, liên lạc quản lý viên (supervisor).
- Nên đeo khẩu trang N-95 hoặc tốt hơn khi tiếp xúc với hóa chất silica và bụi xi măng.
  - Khi tiếp xúc khoáng miăng, đeo khẩu trang nửa mặt có loại lọc N-100, R-100, hay P-100.
  - Khi tiếp xúc bụi có thể gây ngứa mắt, đeo mặt nạ toàn mặt loại P-100 nhằm lọc các hơi độc (OV/AG).

Nguy Hiểm: Xe Xúc

Nguy hiểm gồm có:

- Dây điện cao thế.
- Giao thông.
- Bể tắt - khu vực tắt nghẽn
- Công nhân ở ngay dưới những vật đang được vận chuyển không chắc chắn.
- Toa xe (trailer) tái chế dùng để xúc các mãnh vụn quá tải.
- Không có kiểm soát giao thông (chiều hướng).

Nguy Hiểm: Điện Lực, Dây Điện Cao Thế, Dây Diện & Dây Cáp Bị Đứt

Kiềm chế nguy hiểm

- Xem tất cả các dây điện và dây cáp cao thế như đã có điện đến khi đã được chứng minh rằng không.
- Sự dụng những thiết bị điện áp thấp và được tiếp đất đúng cách.
- Tránh những cột điện hoặc dây điện đứt hoặc ngã.

Công việc có liên quan

- Thu dọn mảnh vụn
- Tỉa cành

Nguy hiểm: Quá Nhiều Tiếng Ồn

- Dùng đồ đeo tai chống ồn bất cứ khi nào sử dụng thiết bị gây tiếng động.
- Ví dụ: cưa, máy xúc đất.
- Đồ đeo tai chống ồn sẽ bảo vệ khỏi sự ù tai tạm thời làm bạn không thể nghe tiếng khóc, tiếng rên và những âm thanh khác từ nạn nhân bị chôn ở dưới đất.
- Nếu bạn phải la lớn, chỗ làm việc đó gọi là ồn.

Nguy Hiểm: Cháy Da Vì Nắng

- Tránh để da trần và mắt trần đến nắng gắt và gió.
- Dùng kem chống nắng và kem thoa môi.
- Đeo kiếng bảo vệ.
- Giới hạn sự phơi nắng.

Nắng làm giảm sự nhanh nhẹn làm việc, và tăng nguy cơ bị ung thư da

Nguy Hiểm: Dây Điện Ngầm Bị Bóc Trần

Tránh Nguy Hiểm

- Chú ý đến dây điện cao thế và dây điện ngầm. Dựng bản báo hiệu.
- Liên lạc với nhà đèn để tìm vị trí của dây điện ngầm
- Tránh xa những nơi có dây điện cao thế ít nhất 10 ft
- Trừ khi đã biết chắc, nếu không thì nên xem dây điện cao thế có điện
- Cần người chủ hoặc người điều khiển tắt điện đi và tiếp đất cho dây điện khi làm việc nơi lân cận.
- Nên có vài biện pháp đề phòng khác như che chắn hoặc cách ly dây điện
- Sử dụng loại thang không có tính dẫn điện được làm bằng gỗ hoặc bằng sợi thuỷ tinh và nhựa khi làm việc gần dây điện cao thế

Đây là một ví dụ về dây điện và dây cáp ngầm bị hư hại và bóc trần.

Nguy Hiểm: Điều Khiển Cưa Máy

- Điều khiển, điều chỉnh, và bảo trì máy cưa đúng theo chỉ dẫn của nhà sản xuất.
- Mài dũa lưỡi xích đúng cách, tra dầu vào cán và lưỡi xích với loại dầu chuyên dùng cho cán và lưỡi xích.
- Người điều khiển nên kiểm tra và điều chỉnh độ căng của lưỡi xích theo định kỳ để bảo đảm chúng cắt được tốt.
- Chọn máy cưa có kích thước thích hợp với công việc gồm vài đặc điểm an toàn như thắng xích, tấm chắn an toàn trước và sau, nút tắt, tấm chắn xích và bộ phận hãm tia nẹt lửa.

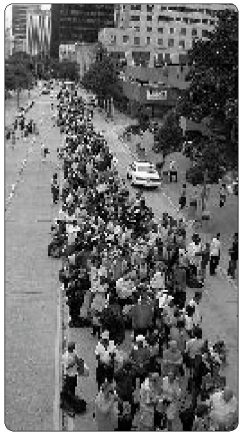
Mất nước rất nguy hiểm

- Uống thật nhiều nước
- Khi bạn khát, uống nước ngay. Uống các thứ nước thể thao thay vì nước trong, nếu có thể.

Nguy Hiểm: Trúng Nắng

Trúng Nắng có thể bị chết

- Uống thật nhiều nước.
- Biết những dấu hiệu về những bệnh liên quan đến sức nóng
- Giám sát chính mình và đồng nghiệp, sử dụng hệ thống bạn thân.
- Che chắn nắng trực tiếp hoặc nguồn nóng khác
- Sử dụng hệ thống quạt máy/máy lạnh và nghỉ ngơi thường xuyên.
- Mặc áo quần nhẹ, màu hài hòa, rộng rãi.
- Tránh uống bia rượu hoặc ăn quá nhiều.
- Gặp nhân viên ý tế nếu bạn mờ mắt, cảm thấy đờ đũng, thoát mồ hôi quá độ, như muốn ngất sỉu.
- Vào nghỉ trong im mát và, đối với nhân viên chữa lửa, cởi áo và tháo dụng cụ ra.



Nguy Hiểm: Sử Dụng Cưa Máy (tt.)

- Trang bị thiết bị bảo hộ thích hợp:
  - Nón bảo hộ
  - Kính bảo hộ
  - Thiết bị bảo hộ thính giác
  - Găng tay dùng cho công việc hạng nặng
  - Giầy bảo hộ chống cắt (cưa xích)
- Luôn luôn cắt phía dưới hoặc vừa tầm của thắt lưng
- Tránh tiếp xúc với dây điện cao thế
- Người ngoài cuộc hoặc đồng nghiệp phải nán lại vị trí ít nhất:
  - Gấp đôi chiều dài của thân cây (iet nhất 150 ft) cách người đang đốn cây
  - 30 ft cách người đang điều khiển cưa máy để cắt những cành to hoặc cây đã bị ngã

Nguy Hiểm: Tổn Thương Mắt

- Tối thiểu, kính an toàn phải có lốp che bên hong.
  - Nên sử dụng kính có dây.
- Nên dùng kính bảo hộ để chống lại bụi bặm hoặc thay thế cho những loại kính khác có chức năng bảo vệ mắt (prescription).
- Công nhân sử dụng lửa hàng để cắt thì phải có kính bảo hộ đặc biệt chống lại ánh sáng của lửa hàn.
  - Tia sáng loé lên trong khi hàn có thể làm mắt và những mô xung quanh bị phỏng nặng.
- Chỉ nên sử dụng loại kính bảo hộ có ký hiệu ANSI Z87 trên tròng kính hoặc gọng kính.

Nguy Hiểm: Trúng Cao Nhiệt

Trúng Nắng	Kiệt Sức	Đột Quỵ
Nhức đầu	Nhức đầu	Nhứt đầu
Khác nước	Chóng mặt	Chóng mặt
Toá mồ hôi hột	Tâm thần rối loạn	Bồn chồn
Đau nhức bắp thịt	Nôn mữa	Tầm thần rối loạn
	Đổ mồ hôi, da tái nhợt, lạnh và ẩm	Nóng, da hoàn toàn khô
	Chuột rút ở chân & bụng	Nhiệt độ cơ thể trên 104°F
	Hơi thở yếu ớt, mạch nhảy tán loạn	Mất phản ứng hoặc mất định hướng

Nguy Hiểm: Thiết Bị Hạng Nặng

- Xe nâng
- Xe đẩy
- Xe chở
- Xe có tay xúc
- ATVs

- OSHA quy định tất cả các loại thiết bị máy móc phải được kiểm tra bởi một người có đủ trình độ trước khi được mang vào sử dụng.
- Nên cảnh giác những hoạt động xung quanh.
- Không nên vượt quá tỷ lệ tải trọng của cần cẩu hoặc bất kỳ thiết bị nâng nhấc nào khác.
- Không nên đi qua đi lại phía bên dưới nơi có cần cẩu hoặc bất kỳ thiếu bị hạng nặng nào khác đang nâng nhấc vật thể.
- Không nên đu theo hoặc cưỡi lên những vật thể đang được nâng hoặc vận chuyển. Không nên đu theo thiết bị hoặc thùng xúc (bucket).

Nguy Hiểm: Mảnh Vụn Bay / Nâng Vác Vật Liệu

- Trang bị thiết bị bảo hộ cá nhân, gồm có nón bảo hộ, giầy bảo hộ, kính bảo hộ và găng tay bảo hộ.
- Không nên đi qua lại phía bên dưới những nơi có cần cầu hoặc thiết bị nâng đang hoạt động nâng nhấc vật thể.
- Nên nhớ phải chích ngừa miễn dịch bệnh uốn ván mới nhất.

Nguy Hiểm: Mãnh Vụn Chất Đống/Bề Mặt Làm Việc Gập Ghềnh

- Chỉ nên đi lại trên bề mặt chắc chắn.
- Dùng cách khác để đến nơi làm việc, như dùng xe có thùng (bucket trucks).
- Đặt giàn xây trên bề mặt chắc chắn và néo chặt nó và cấu trúc chắc chắn.
- Trang bị thiết bị bảo hộ đã cung cấp, gồm giầy có đế chống trơn trợt.
- Dùng thiết bị bảo hộ té ngã có giây an toàn buộc chặc vào điểm tựa chắc chắn, gồm có thành của xe truck, hoặc những nơi nào chắc chắn khác.

Nguy Hiểm: Cơ Cấu Toàn Vẹn

- OSHA quy định tường hoặc sàn phải có cột trụ hoặc thanh giằng chống đỡ trước khi phá huỹ nếu có công nhân làm việc bên trong cấu trúc.
- Tắt đi, đậy lại hoặc phải kiểm soát tất cả các đường dây (điện, nước, ga) ở bên ngoài cấu trúc trước khi công việc phá huỹ bắt đầu. Nên báo cho công ty (điện, nước, ga) biết trước.
- Nếu cần duy trì nguồn phục vụ (điện, nước, ga) nào trong lúc phá huỹ, thì những đường dẫn đó phải được tạm thời di chuyển đến vị trí khác và phải được che chắn.
- Nhận định xem có chất tố nguy hiểm nào có tại vùng đất đó không, bao gồm ống dẫn và bình chứa. Dời đi bất kỳ chất tố nguy hiểm nào tìm thấy được trước khi khởi công.
- Không nên cắt hoặc dời đi bất kỳ cấu trúc hoặc bộ phận chống đỡ nào được đặt trên sàn cho đến khi những thứ trên tầng đó đã được phá huỹ và dời đi.