

## **NỘI DUNG**

**(Huấn luyện ATVSLĐ dành cho Nhóm 4 – Người lao động)**

### **Phần 1. KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ ATVSLĐ (8 giờ)**

**Bài 1. CÁC YẾU TỐ NGUY HIỂM, CÓ HẠI TRONG SẢN XUẤT**

**Bài 2. CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA TAI NẠN LAO ĐỘNG, CẢI THIỆN ĐKLD**

**Bài 3. VĂN HÓA AN TOÀN TRONG SẢN XUẤT, KINH DOANH**

**Bài 4.**

**4.1. QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ CỦA NGƯỜI SĐLĐ VÀ NGƯỜI LAO ĐỘNG**

**4.2. CHÍNH SÁCH, CHẾ ĐỘ VỀ ATVSLĐ;**

**4.3. CHỨC NĂNG, NHIỆM VỤ MẠNG LƯỚI AN TOÀN VỆ SINH VIÊN**

**Bài 5. NỘI QUY AN TOÀN LAO ĐỘNG, BIÊN BÁO TRONG LAO ĐỘNG, SƠ CẤP CỨU NGƯỜI BỊ TAI NẠN LAO ĐỘNG**

### **Phần 2. HUẤN LUYỆN TRỰC TIẾP TẠI NƠI LÀM VIỆC (6 h)**

**Bài 1. NHẬN BIẾT CÁC YẾU TỐ NGUY HIỂM, CÓ HẠI , NỘI QUY, BIÊN BÁO, BIÊN CHỈ DẪN (2)**

**Bài 2. THỰC HÀNH QUY TRÌNH LÀM VIỆC AT, QUY TRÌNH XỬ LÝ SỰ CỐ, QUY TRÌNH THOÁT HIỂM (2)**

**Bài 3. THỰC HÀNH SƠ CẤP CỨU (2)**

### **Phần 3. KIỂM TRA (2 h)**

## Phần 1.

### KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ ATVSLĐ

#### Bài 1

### KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ CÁC YẾU TỐ NGUY HIỂM, CÓ HẠI TRONG SẢN XUẤT VÀ BIỆN PHÁP KHÁC PHỤC, PHÒNG NGỪA

#### A. CÁC YẾU TỐ NGUY HIỂM, CÓ HẠI TRONG SẢN XUẤT

##### 1. Các yếu tố nguy hiểm trong lao động

Là những yếu tố có nguy cơ gây chấn thương hoặc chết người đối với NLĐ, bao gồm:

**1.1- Các bộ phận truyền động, chuyển động:** Trục máy, bánh răng, dây đai chuyển và các loại cơ cấu truyền động; sự chuyển động của bản thân máy móc như: ô tô, máy trục, tàu biển, sà lan, đoàn tàu hỏa, đoàn goòng có nguy cơ cuốn, cán, kẹp, cắt; Tai nạn gây ra có thể làm cho NLĐ bị chấn thương hoặc chết;

**1.2- Nguồn nhiệt:** ở các lò nung vật liệu, kim loại nóng chảy, nấu ăn... tạo nguy cơ bỏng, nguy cơ cháy nổ;

**1.3- Nguồn điện:** Theo từng mức điện áp và cường độ dòng điện tạo nguy cơ điện giật, điện phóng, điện từ trường, cháy do chập điện...; làm tê liệt hệ thống hô hấp, tim mạch.

**1.4- Vật rơi, đổ, sập:** Thường là hậu quả của trạng thái vật chất không bền vững, không ổn định gây ra như sập lò, vật rơi từ trên cao trong xây dựng; đá rơi, đá lăn trong khai thác đá, trong đào đường hầm; đổ tường, đổ cột điện, đổ công trình trong xây lắp; cây đổ; đổ hàng hoá trong sắp xếp kho tàng....

**1.5- Vật văng bắn:** Thường gặp là phoi của các máy gia công như: máy mài, máy tiện, đục kim loại; gỗ đánh lại ở các máy gia công gỗ; đá văng trong nổ mìn....

##### 1.6- Nổ

- **Nổ vật lý:** Xảy ra khi áp suất của môi chất trong các thiết bị chịu áp lực, các bình chứa khí nén, khí thiên nhiên hoá lỏng vượt quá giới hạn bền cho phép của vỏ bình hoặc do thiết bị bị rạn nứt, phồng móp, bị ăn mòn do sử dụng lâu. Khi thiết bị nổ sẽ sinh công rất lớn làm phá vỡ các vật cản và gây tai nạn cho mọi người xung quanh.

- **Nổ hóa học:** Là sự biến đổi về mặt hóa học của các chất diễn ra trong một thời gian rất ngắn, với một tốc độ rất lớn tạo ra lượng sản phẩm cháy lớn, nhiệt độ rất cao và áp lực lớn phá hủy hoại các công trình, gây tai nạn cho người trong phạm vi vùng nổ.

- Các chất có thể gây nổ hóa học bao gồm các khí cháy và bụi khi chúng hỗn hợp với không khí đạt đến một tỷ lệ nhất định kèm theo có môi lửa thì sẽ gây nổ. Mỗi loại khí cháy nổ có thể nổ được khi hỗn hợp với không khí đạt được một tỷ lệ nhất định. Khoảng giới hạn nổ của khí cháy với không khí càng rộng thì sự nguy hiểm về giới hạn nổ hóa học càng tăng.

- **Nổ vật liệu nổ** (nổ chất nổ): Sinh công rất lớn, đồng thời gây ra sóng xung kích trong không khí và gây chấn động trên bề mặt đất trong phạm vi bán kính nhất định.

- **Nổ của kim loại nóng chảy**: Khi rót kim loại lỏng vào khuôn bị ướt, khi thải xỉ...

## 2. Yếu tố có hại đối với sức khỏe trong lao động

Là những yếu tố của ĐKLĐ không thuận lợi, vượt quá giới hạn của tiêu chuẩn VSLĐ cho phép, làm giảm sức khỏe NLĐ, gây BNN. Bao gồm:

**2.1- Vi khí hậu xấu**: Vi khí hậu là trạng thái lý học của không khí trong khoảng không gian thu hẹp của nơi làm việc, bao gồm: các yếu tố: *Nhiệt độ, độ ẩm, và tốc độ vận chuyển của không khí*. Các yếu tố này phải đảm bảo ở giới hạn nhất định, phù hợp với sinh lý của con người.

**2.2- Các yếu tố Vật lý**: (tiếng ồn, rung, bụi, ánh sáng, phóng xạ-bức xạ nhiệt, ...)

**a. Tiếng ồn**: Là âm thanh gây khó chịu cho con người, phát sinh do sự chuyển động của các chi tiết hoặc bộ phận của máy do va chạm.

Làm việc trong điều kiện có tiếng ồn dễ gây các BNN như điếc, viêm thần kinh thực vật, rối loạn cảm giác hoặc làm giảm khả năng tập trung trong lao động sản xuất, giảm khả năng nhạy bén. Người mệt mỏi, cáu gắt, buồn ngủ. Tiếp xúc với tiếng ồn lâu sẽ bị giảm thính lực, điếc nghề nghiệp hoặc bệnh thần kinh, dễ dẫn đến TNLĐ.

### **b. Rung**:

Rung từng bộ phận khi làm việc với cửa máy, búa máy, máy đánh bóng. Rung gây ra chứng bọ tay, mất cảm giác, ngoài ra gây thương tổn huyết quản, thần kinh, khớp xương, cơ bắp, xúc giác và lan rộng, thâm nhập vào hệ thống thần kinh trung ương, hệ tuần hoàn nội tiết.

Rung toàn thân thường xảy ra đối với những người làm việc trên phương tiện giao thông, máy hơi nước, máy nghiền... Chấn động làm co hệ thống huyết mạch, tăng huyết áp và nhịp đập tim.

**c - Bụi**: là tập hợp của nhiều hạt có kích thước nhỏ bé tồn tại trong không khí; nguy hiểm nhất là bụi có kích thước từ 0,5 - 5 micrômét; khi hít phải loại bụi này sẽ có 70 - 80% lượng bụi đi vào phổi và làm tổn thương phổi hoặc gây bệnh bụi phổi.

Bụi có thể gây cháy hoặc nổ ở nơi có điều kiện thích hợp; làm giảm khả năng cách điện của bộ phận cách điện, gây chập mạch; Gây mài mòn thiết bị trước thời hạn; Làm tổn thương cơ quan hô hấp xây sát, viêm kinh niên. Tùy theo loại bụi có thể dẫn đến viêm phổi, ung thư phổi; Gây bệnh ngoài da; Gây tổn thương mắt.

**d. Chiếu sáng không hợp lý (chói quá hoặc tối quá):** Chiếu sáng không hợp lý không những làm tăng phế phẩm, giảm năng suất lao động mà còn gây ảnh hưởng đến sức khỏe NLD như giảm thị lực, mệt mỏi, dễ gây TNLD.

**e. Bức xạ và phóng xạ**

**\* Nguồn bức xạ:** Mặt trời phát ra bức xạ hồng ngoại, tử ngoại. Lò thép hồ quang, hàn cắt kim loại, nắn đúc thép phát ra bức xạ tử ngoại.

Người ta có thể bị say nắng, giảm thị lực (do bức xạ hồng ngoại), đau đầu, chóng mặt, giảm thị lực, bỏng (do bức xạ tử ngoại) và dẫn đến TNLD, BNN.

**\* Phóng xạ:** Là dạng đặc biệt của bức xạ. Tia phóng xạ phát ra do sự biến đổi bên trong hạt nhân nguyên tử của một số nguyên tố và khả năng iôn hoá vật chất. Những nguyên tố đó gọi là nguyên tố phóng xạ. Các tia phóng xạ gây tác hại đến cơ thể NLD dưới dạng: gây nhiễm độc cấp tính hoặc mãn tính; rối loạn chức năng của thần kinh trung ương, nơi phóng xạ chiếu vào bị bỏng hoặc rộp đỏ, cơ quan tạo máu bị tổn thương gây thiếu máu, vô sinh, ung thư, tử vong.

**2.3- Các hóa chất độc và Vi sinh vật gây hại**

**a. Hóa chất độc** có thể ở trong trạng thái rắn, lỏng, khí, bụi....tùy theo điều kiện nhiệt độ và áp suất. Có thể gây ảnh hưởng tới NLD dưới dạng nhiễm độc cấp tính, nhiễm độc mạn tính.

*Hoá chất độc thường được phân loại thành các nhóm sau:*

Nhóm 1: Chất gây bỏng kích thích da như Axít đặc, Kiềm...

Nhóm 2: Chất kích thích đường hô hấp như Clo, amoniác, SO<sub>3</sub>,...

Nhóm 3: Chất gây ngạt như các oxít các bon (CO<sub>2</sub>, CO), mê tan (CH<sub>4</sub>)...

Nhóm 4: Tác dụng lên hệ thần kinh trung ương như H<sub>2</sub>S (mùi trứng thối), xăng...

Nhóm 5: Chất gây độc cho hệ thống cơ thể như hydrôcacbon các loại (gây độc cho nhiều cơ quan), benzen, phenol, chì, asen ....

**b. Vi sinh vật có hại:** Một số nghề NLD phải tiếp xúc với vi sinh vật gây bệnh, vi khuẩn, siêu vi khuẩn, ký sinh trùng, côn trùng, nấm mốc như các nghề: chăn nuôi, sát sinh, chế biến thực phẩm, người làm vệ sinh đô thị, người làm lâm nghiệp, nông nghiệp, người phục vụ tại các bệnh viện, khu điều trị, điều dưỡng phục hồi chức năng, các nghĩa trang...

## **2.4- Các yếu tố về cường độ lao động, tư thế lao động và sự không phù hợp với hoạt động tâm sinh lý bình thường và nhân trắc của cơ thể NLD**

NLD phải làm việc với cường độ lao động quá mức theo ca, kíp; tư thế làm việc gò bó trong thời gian dài, ngừa người, vẹo người, treo người trên cao; mang vác nặng; NLD phải sử dụng các máy, thiết bị, công cụ và thực hiện các công việc không phù hợp với cơ thể, sức khỏe và tâm lý của họ.

\* **Yếu tố về tâm lý lao động:** Động tác lao động đơn điệu, buồn tẻ hoặc với phải tập trung chú ý cao gây căng thẳng về thần kinh tâm lý; vấn đề về “Stress” trong gia đình và các quan hệ tại doanh nghiệp.

### **B. PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH CÁC YẾU TỐ NGUY HIỂM, CÓ HẠI TRONG SẢN XUẤT**

**1. Xác định bằng trực quan (Thính giác, thị giác...)** trong quá trình kiểm tra để xác định: Bụi, các chất độc hại, các yếu tố cơ học, ánh sáng...

➤ Đi tới tất cả các vị trí ở nơi làm việc, kiểm tra và phát hiện các mối nguy hiểm, có hại nào tiềm ẩn, có thể gây tác hại đến người lao động. Nếu cán bộ quản lý an toàn và đại diện người lao động cùng làm việc này sẽ tốt hơn và hãy hỏi công nhân xem họ có phát hiện vấn đề gì hay không?

**2- Thăm dò ý kiến người lao động** (bằng phỏng vấn hoặc phiếu thăm dò, khảo sát) về các nguy cơ gây tai nạn lao động, suy giảm sức khỏe người lao động:

➤ **Phỏng vấn đối với người trực tiếp tiếp xúc với qui trình công nghệ và các yếu tố nguy hiểm, có hại để tìm hiểu xem họ đã hoặc thường gặp những mối nguy hiểm gì?**

**3- Sử dụng thiết bị đo để xác định các yếu tố vệ sinh môi trường lao động:**  
Lấy các mẫu để đo thử thực nghiệm (**Đo** đặc các yếu tố môi trường lao động): Độ rung, ồn, ánh sáng, bụi, vi khí hậu, Bức xạ, điện từ trường...

**4- Khảo sát qua kết quả khám sức khỏe** của người lao động;

**5- Xác định các yếu tố nguy hiểm qua các vụ tai nạn lao động xảy ra tại đơn vị.**

**6- Căn cứ vào các tài liệu kỹ thuật, cơ sở dữ liệu của quá trình sản xuất, máy, thiết bị để tìm và phát hiện các yếu tố nguy hiểm, có hại:**

➤ **Xác định qua quy trình vận hành, bảo trì, bảo dưỡng thiết bị...**

## Bài 2

# CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA TAI NẠN, CẢI THIỆN ĐIỀU KIỆN LAO ĐỘNG.

### I - CÁC BIỆN PHÁP CƠ BẢN VỀ KỸ THUẬT AN TOÀN

#### 1. Thiết bị che chắn

- Cách ly vùng nguy hiểm và NLĐ;
- Ngăn ngừa NLĐ rơi, tụt, ngã hoặc vật rơi, văng bắn vào NLĐ.

#### 2. Thiết bị bảo hiểm hay thiết bị phòng ngừa

Loại trừ hoặc ngăn chặn nguy cơ sự cố hoặc tai nạn khi thông số hoạt động của đối tượng phòng ngừa vượt quá giới hạn quy định. Sự cố gây ra có thể do: quá tải, bộ phận chuyển động đã chuyển động quá vị trí giới hạn, nhiệt độ cao hoặc thấp quá, cường độ dòng điện cao quá... Khi đó thiết bị bảo hiểm tự động dừng hoạt động của máy, thiết bị hoặc bộ phận máy.

#### 3. Tín hiệu, báo hiệu

- Nhắc nhở cho NLĐ kịp thời tránh nguy hiểm
- Hướng dẫn thao tác
- Nhận biết qui định về kỹ thuật và an toàn qua dấu hiệu qui ước về màu sắc, hình vẽ.

#### 4. Khoảng cách an toàn

Khoảng cách an toàn là khoảng không gian nhỏ nhất giữa NLĐ và các loại phương tiện, thiết bị, hoặc khoảng cách nhỏ nhất giữa chúng với nhau để không bị tác động xấu của các yếu tố sản xuất. Việc xác định khoảng cách an toàn rất cần chính xác, đòi hỏi phải tính toán cụ thể.

#### 5. Cơ cấu điều khiển, phanh hãm, khóa liên động và điều khiển từ xa

\* **Cơ cấu điều khiển:** có thể là các nút mở máy, đóng máy, hệ thống tay gạt, vô lăng điều khiển để điều khiển theo ý muốn NLĐ;

\* **Phanh hãm:** điều khiển vận tốc chuyển động của phương tiện, bộ phận theo ý muốn của NLĐ.

\* **Khoá liên động:** loại cơ cấu nhằm tự động loại trừ khả năng gây ra TNLĐ khi NLĐ vi phạm quy trình trong vận hành, thao tác

\* **Điều khiển từ xa:** NLD ở ngoài vùng nguy hiểm điều khiển sản xuất như điều khiển từ phòng điều khiển trung tâm.

## **6. An toàn có tính đến yếu tố con người**

- Thực hiện các công việc đảm bảo an toàn
- Tuân thủ các quy định về an toàn

## **II - CÁC BIỆN PHÁP VỆ SINH LAO ĐỘNG**

### **1. Khắc phục điều kiện vi khí hậu xấu**

- Áp dụng thông gió và điều hoà không khí: Thông gió tự nhiên (hệ thống cửa sổ, cửa trời) hoặc nhân tạo (quạt hút, quạt đẩy, điều hoà...) nhằm tăng độ thông thoáng, điều hòa nhiệt độ, giảm thiểu hơi khí độc ở nơi sản xuất.

- Làm lán để chống lạnh, che nắng, che mưa khi phải thực hiện các công việc ở ngoài trời; trồng cây.

- Áp dụng cơ giới hóa, tự động hóa;

### **2. Chống bụi**

Thực hiện các biện pháp làm giảm phát sinh bụi ở ngay nguồn gây bụi như che chắn; sử dụng các thiết bị lọc bụi, hút bụi; phun nước làm giảm lượng bụi trong không khí; trồng các hàng rào cây.

### **3. Chống tiếng ồn**

Đảm bảo khoảng cách quy định từ nguồn ồn đến nơi NLD làm việc; giảm ngay tiếng ồn từ nguồn gây ồn bằng cách lắp ráp các máy, thiết bị bảo đảm chất lượng, bảo dưỡng thường xuyên; áp dụng các biện pháp cách ly, triệt tiêu tiếng ồn hoặc các biện pháp giảm tiếng ồn lan truyền như làm các lớp cách âm, các buồng cách âm, v.v....

### **4. Chống rung**

Có thể làm giảm rung hoặc khử rung, chống truyền rung bằng cách sử dụng vật liệu chống rung như cao su đệm, bấc, lò xo, không khí hoặc dùng lò xo. Gắn chặt vỏ, chân với các bộ phận gây rung của máy; Cách ly nguồn gây rung, thay đổi vị trí đứng tránh đường truyền rung, cách ly, khử rung mặt bên....

Các điểm cần lưu ý khi làm việc:

- Co giãn nhẹ tay, chân, vai, lưng... trước và sau khi làm việc;
- Trong môi trường lạnh cần sưởi ấm trước khi làm;
- Sử dụng giày, ủng, găng tay chống rung.

\* **Để tránh các tác hại do rung gây ra, cần chú ý thực hiện các nguyên tắc sau:**

- Sử dụng dụng cụ cầm tay không truyền rung;
- Dùng máy thay thế khi làm việc với dụng cụ rung;
- Luyện tập nhiều lần để tránh nắm quá chặt vào tay cầm của dụng cụ;
- Khi nhiệt độ nơi làm việc hạ dưới 14oC cần có biện pháp sưởi ấm;
- Rút ngắn thời gian làm việc xuống dưới 10 phút/một lần, rút bớt thời gian làm việc tổng thể;
- Làm giảm sự truyền rung bằng cách sử dụng găng tay chống rung;
- Những người sử dụng dụng cụ nên đi kiểm tra sức khoẻ định kỳ.

### 5. Chiều sáng hợp lý

Chiều sáng đảm bảo sẽ là điều kiện tốt để NLD nhìn rõ, thực hiện đúng các thao tác. Vì thế, chiều sáng cần phải được quan tâm và đảm bảo thông số kỹ thuật. Các nguyên tắc về cải thiện chiều sáng trong doanh nghiệp:

- Chiều sáng đầy đủ nhờ các nguồn sáng tự nhiên hoặc nhân tạo
- Bố trí lắp đặt thiết bị chiếu sáng phù hợp, tránh sắp bóng hay chói lóa
- Chỉ sử dụng chiếu sáng tại các vị trí cần thiết, nên tiết kiệm năng lượng.
- Thường xuyên kiểm tra và sửa chữa các thiết bị chiếu sáng

**6. Phòng chống bức xạ ion hóa.** Là các loại bức xạ điện từ và hạt trong môi trường vật chất. Gồm: Bức xạ a , bức xạ b , bức xạ  $\gamma$  , bức xạ tia X...

- Tổ chức nơi làm việc: quy định chung, đánh dấu, bảo quản, vận chuyển, sử dụng.
- Với nguồn kín: che chắn an toàn, tránh các hoạt động trước chùm tia, tăng khoảng cách an toàn, giảm thời gian tiếp xúc, dùng đầy đủ PTBV CN.
- Với nguồn hở: tránh chất xạ vào cơ thể, tủ hút ngăn cách, sử dụng đầy đủ các trang bị PTBV CN, tổ chức thời giờ làm việc, thời giờ nghỉ ngơi hợp lý, kiểm tra cá nhân sau khi tiếp xúc, tổ chức kịp thời việc tẩy xạ.

### 7- Phòng tránh hóa chất độc hại

- Vận hành máy móc, thiết bị, sang chiết hóa chất theo đúng quy định (VD: rót nước vào Axit  $\text{H}_2\text{SO}_4$ )
- Thông gió tự nhiên để giảm ô nhiễm nơi làm việc
- Thiết lập hệ thống quạt hút, quạt đẩy để giảm ô nhiễm.
- Thiết lập hệ thống hút hơi khí độc, bụi độc ra nơi xử lý.



- Che kín nguồn phát sinh hơi khí độc, bụi độc.
- Sử dụng trang bị phòng hộ: đeo khẩu trang, đeo mặt nạ, kính, quần áo phòng hộ, mũ...
- Làm việc xong phải tắm rửa, thay quần áo sạch sẽ
- Không ăn uống, sinh hoạt ở nơi làm việc.
- Cần phân loại, dán nhãn và bảo quản chất độc hại ở nơi quy định.

### III. CÁC BIỆN PHÁP VỀ TỔ CHỨC LAO ĐỘNG

#### 1. Đảm bảo nơi làm việc an toàn

- Bố trí mặt bằng sản xuất, đường đi lại, vận chuyển hợp lý, an toàn...
- Sắp xếp, bảo quản thành phẩm, phế phẩm...an toàn.
- Xây dựng nội quy lao động; quy trình, biện pháp làm việc an toàn; Xử lý sự cố, sơ cấp cứu ...;
- Thực hiện biện pháp an toàn; Trang bị PTBVVN cho NLD
- Định kỳ bảo dưỡng máy, thiết bị
- Tổ chức các hoạt động kiểm tra, giám sát
- Tổ chức huấn luyện ban đầu và định kì;
- Tuyên truyền phổ biến các kiến thức pháp luật, kiến thức KHKT về BHLĐ...

#### 2. Tổ chức lao động hợp lý

- Cải tiến giảm tiêu hao sức lao động của NLD
- Phân công công việc phù hợp
- Phân định trách nhiệm từng thành viên
- Cố gắng tránh để NLD phải làm một công việc nhàm chán, lặp đi lặp lại nhiều lần,
- Tổ chức thời giờ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý;
- Chăm sóc sức khỏe, bồi dưỡng, điều dưỡng,...
- Máy móc, thiết bị phải phù hợp với sinh lý của NLD, không để NLD phải làm việc trong tư thế gò bó hoặc quá căng thẳng; đối với các máy móc có kích thước chiều cao không phù hợp với người
- Xây dựng mối quan hệ hài hòa, hợp tác tốt trong doanh nghiệp.

#### 3. Các công trình phúc lợi là một phần thiết yếu của các doanh nghiệp.

- Trong doanh nghiệp cần bố trí đầy đủ các khu vực như: nhà tắm, nhà vệ sinh, nhà ăn giữa ca... đảm bảo NLD được chăm sóc về sức khoẻ cũng như giải quyết các nhu cầu cá nhân.
- Cung cấp đủ nước uống, hộp vệ sinh cho NLD trong doanh nghiệp
- Trang bị dụng cụ cấp cứu, huấn luyện sơ, cấp cứu
- Xây dựng góc thông tin, tuyên truyền về AT-VSLĐ để NLD được tìm hiểu và tư vấn về công tác này.

#### IV. SỬ DỤNG, BẢO QUẢN PHƯƠNG TIỆN BẢO VỆ CÁ NHÂN

##### I. Công dụng:

Trang bị PTBVVN là biện pháp kỹ thuật bổ sung, hỗ trợ nhưng có vai trò rất quan trọng (đặc biệt là trong điều kiện thiết bị, công nghệ lạc hậu). Thiếu trang bị PTBVVN không thể tiến hành sản xuất được và có thể xảy ra nguy hiểm đối với người lao động. ở nước ta trang bị PTBVVN còn có ý nghĩa quan trọng ở chỗ: điều kiện thiết bị bảo đảm an toàn đang còn thiếu.

##### II. Điều kiện cấp phát

- NSDLĐ phải thực hiện các biện pháp kỹ thuật để loại trừ hoặc hạn chế tối đa các tác hại của yếu tố nguy hiểm, độc hại đến mức có thể được, cải thiện điều kiện lao động trước khi thực hiện biện pháp trang bị PTBVVN.

- NSDLĐ thực hiện việc trang bị PTBVVN cho người lao động theo danh mục do Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành.

##### III- Giới thiệu một số loại PTBVVN

###### 1. Phương tiện bảo vệ đầu

Những chấn thương ở đầu thường xảy ra khi làm việc, đi lại ở dưới đất.. Một dụng cụ nhỏ, hay một chiếc bu lông, nếu rơi từ độ cao từ 10 đến 20m xuống đầu người không được bảo vệ có thể gây ra chấn thương rất nặng, thậm chí dẫn tới tử vong.

Mũ an toàn có thể bảo vệ đầu một cách hiệu quả khỏi những tai nạn này. Nên đội mũ bảo hộ ở bất cứ khi nào ở trên công trường, đặc biệt tại những khu vực đang có thi công trên cao. Chỉ sử dụng các mũ BHLĐ đã qua kiểm định và được chứng nhận đạt tiêu chuẩn quốc gia hay quốc tế. Mũ phải có quai đeo để tránh bị rơi và đảm bảo độ chắc chắn.

###### Những điểm cần nhớ

- Mũ an toàn chỉ bảo vệ được bạn khi bạn đội nó vào.

## 2. Phương tiện bảo vệ mắt

Tại nơi làm việc, các chấn thương về mắt thường do những vật liệu bắn phải, do bụi hoặc bức xạ trong khi thực hiện những công việc sau:

- Trong lưu giữ, vận chuyển và sử dụng hoá chất nguy hiểm;
- Đập phá, cắt, khoan, đẽo hoặc lát đá, bê tông và xây gạch bằng tay hay bằng các công cụ cầm tay;
- Bào hoặc đẽo những bề mặt được sơn hay bị ăn mòn;
- Chặt hay cắt đứt bu lông và đinh tán nguội;
- Mài khô các bề mặt bằng máy mài điện;
- Hàn và cắt kim loại;

Những môi nguy hiểm trên có thể được loại trừ bằng việc sử dụng những tấm kính chắn hoặc đeo kính bảo vệ mắt và sử dụng các máy móc bảo vệ, thông hút gió và thiết kế công việc phù hợp.

**3 Phương tiện bảo vệ chân:** Các chấn thương về chân thường gồm: do dẫm phải đinh chưa được đập bằng xuống hay nhổ đi, do vật liệu rơi vào chân. Cả hai loại chấn thương này đều có thể giảm được xuống mức thấp nhất bằng cách sử dụng giày và ủng bảo vệ chân. Các loại giày, ủng an toàn nên có đế chống thủng và ở mũi có tấm lót bằng sắt.

### *Có nhiều loại giày, ủng BHLĐ như:*

- Giày BHLĐ bằng da nhẹ, đế bằng để leo trèo.
- Giày và ủng bình thường dùng cho các công việc nặng.
- Ủng làm bằng cao su hoặc chất dẻo để chống lại các chất ăn mòn, hoá chất và nước.

### **Những điểm cần nhớ**

- Có đủ các kiểu giày, ủng bảo hộ lao động để đáp ứng mọi nhu cầu.

## 4. Phương tiện bảo vệ tay và da

Các chấn thương về tay như: rách, trầy da, gãy tay, sai khớp, cụt tay và bỏng tay là những tai nạn vẫn hay xảy ra trong khi làm việc. Các tai nạn này có thể phòng tránh bằng cách sử dụng những thiết bị và kỹ thuật lao động chân tay tốt, dùng trang bị bảo hộ lao động tay phù hợp như găng tay hay bao tay dài.

Những công việc nguy hiểm nhất cần sử dụng đến trang bị bảo vệ tay là:

- Những công việc có tiếp xúc với những bề mặt thô, sắc hoặc lởm chởm.

- Tiếp xúc với các chất độc, ăn mòn, nóng bỏng toé như nhựa rải đường bitum, nhựa cây.

- Khi làm việc với các máy rung như máy khoan khí nén cần có phương pháp triệt rung.

- Làm các công việc về điện trong điều kiện thời tiết ẩm ướt hoặc lạnh.

Hãy luôn đeo găng tay, mặc quần áo dài tay và đi ủng cao su để bảo vệ da.

### **5. Phương tiện bảo vệ đường hô hấp**

Tại một số nơi làm việc thường có nhiều công việc mà ở đó có mặt những loại bụi, sương, hay chất khí nguy hiểm như:

- Nghiền và vận chuyển đá;

- Đổ cát;

- Dỡ những toà nhà trong đó có chất cách ly amiăng;

- Hàn và cắt những vật liệu được phủ bề mặt bằng các chất liệu chứa chì, kẽm, nikel và cadmi;

- Phun sơn;

- Nổ mìn.

#### ***Chọn lựa các loại mặt nạ phòng độc***

Bất cứ khi nào nghi ngờ trong không khí có những chất độc phải đeo mặt nạ phòng độc ngay. Tùy thuộc vào mức độ nguy hiểm và điều kiện làm việc để trang bị các loại mặt nạ phòng độc phù hợp.

Loại mặt nạ đơn giản nhất là kiểu làm bằng giấy không phân huỷ. Cần nhớ rằng loại này chỉ có tác dụng chống bụi.

Loại để chống các phần tử khuếch tán trong không khí, ví dụ như bụi đá: có một bộ lọc thô gắn vào ống thở (chú ý bộ lọc này chỉ sử dụng trong một thời hạn nhất định và phải thay thế nếu thấy cần thiết).

Loại dùng để chống các chất khí và khói, ví dụ như khi sử dụng sơn chứa dung môi: có một bộ lọc chứa than hoạt tính.

Bộ lọc hỗn hợp bao gồm cả bộ lọc và bộ lọc khí: bộ lọc của loại này phải được thay thường xuyên.

Loại mặt nạ che kín mặt có thể lắp những bộ lọc như trên, bảo vệ được cả mắt và khuôn mặt.

Máy hô hấp có các bộ phận khép kín với một mặt nạ kín mặt được cung cấp dưỡng khí bằng khí nén là loại trang bị bảo hộ tốt nhất. Mặt nạ này bắt buộc phải được sử dụng tại những nơi không gian hạn hẹp và bất cứ nơi nào có điều kiện cung cấp dưỡng khí không được đảm bảo. Dưỡng khí có thể được cung cấp cho mặt nạ từ máy nén khí qua bộ lọc hoặc bình khí nén hoặc bình oxy. Người sử dụng phải được hướng dẫn cẩn thận cách sử dụng máy hô hấp có các bộ phận khép kín và phải tuân theo chỉ định của nhà sản xuất.

#### **Những điểm cần nhớ**

- Dùng sai loại mặt nạ hoặc dùng không đúng cỡ sẽ gây nguy hiểm cho người sử dụng.
- Bộ lọc chỉ có thời hạn sử dụng nhất định. Phải tuân theo các chỉ định và không cố sử dụng những loại bộ lọc đã quá hạn.

#### **6. Dây an toàn:**

Dây an toàn là dụng cụ bảo vệ cá nhân hết sức cần thiết giúp bảo vệ cho công nhân, nhân viên khi làm việc trên cao tránh bị rơi- ngã trong nhiều tình huống. Vì thế khi làm việc có liên quan đến leo trèo thì không thể thiếu dây an toàn.

Dây an toàn gồm 2 phần chính là dây lưng và dây choàng.

Dây an toàn phải luôn được quàng dây choàng vào cột, hoặc kết cấu chắc chắn gắn liền với cột ngay từ khi bắt đầu leo lên cột, suốt quá trình làm việc, và cho đến khi leo xuống đến đất- đặc biệt là khi vượt qua chướng ngại vật; hoặc khi làm việc trên chuỗi sứ, dây dẫn... là những trường hợp nguy hiểm nhất. Phải đảm bảo cho người làm việc trên cột luôn được treo bằng dây choàng chắc chắn vào các kết cấu của cột hoặc kết cấu gắn liền với cột.

#### **Việc sử dụng dây choàng có 2 trường hợp: không tải trọng và có tải trọng.**

- *Treo người không tải trọng* là khi trọng lượng (tải trọng) người được đặt toàn bộ trực tiếp lên các kết cấu của cột, ty leo...; dây choàng đã được móc nhưng không chịu lực căng, chỉ có tác dụng bảo hiểm (phòng ngừa).

- *Treo người có tải trọng* là khi tải trọng người được đặt một phần hoặc toàn bộ lên dây choàng, và dây choàng có chịu lực căng. Trường hợp này chỉ cho phép khi dây choàng ôm vòng qua cột / hoặc kết cấu của cột, và có 2 móc chịu lực.

#### **IV. Bảo quản PTBVCN**

- Các PTBVCN chuyên dùng có yêu cầu kỹ thuật cao như găng tay cách điện, ủng cách điện, mặt nạ phòng độc, dây an toàn, phao an toàn... NSDLĐ phải cùng người lao

động kiểm tra để bảo đảm tiêu chuẩn chất lượng trước khi cấp, đồng thời định kỳ kiểm tra trong quá trình sử dụng và ghi sổ theo dõi.

- Các PTBVCN để sử dụng ở những nơi dơ bẩn, dễ gây nhiễm độc, nhiễm trùng, nhiễm phóng xạ thì sau khi sử dụng, NSDLĐ phải có các biện pháp khử độc, khử trùng, tẩy xạ bảo đảm tiêu chuẩn vệ sinh và phải định kỳ kiểm tra.

### Bài 3

## VĂN HÓA AN TOÀN TRONG SẢN XUẤT, KINH DOANH

### 1- Khái niệm về Văn hóa an toàn

“**Văn hóa an toàn**” (VHAT) trở thành khái niệm được sử dụng khá phổ biến trên thế giới sau thảm họa Chernobyl (1986). Khái niệm VHAT (hay văn hoá phòng ngừa và nhiều khái niệm tương tự khác) được nhìn nhận như một phần không thể tách rời trong chiến lược tăng khả năng cạnh tranh, sự tin cậy và đảm bảo ATVSLĐ của doanh nghiệp. Tại Hội nghị lao động Quốc tế tổ chức vào tháng 6/2003, ILO đã thông qua một chiến lược toàn cầu về ATVSLĐ, trong đó vấn đề “nâng cao VHAT” là một trong 2 nội dung chính của chiến lược và được chọn làm chủ đề chính của Ngày thế giới về an toàn và vệ sinh tại nơi làm việc hàng năm (28/4).

Tình hình gia tăng các vụ tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp và điều kiện làm việc của người lao động chưa được cải thiện tại nhiều doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh ở Việt Nam trong những năm gần đây, cho thấy sự cần thiết phải thiết lập được một nền VHAT và xem đây như chìa khoá của việc cải thiện điều kiện an toàn vệ sinh và chăm sóc sức khoẻ người lao động tại nơi làm việc.

Để hiểu bản chất của VHAT, cần phải xuất phát từ khái niệm “Văn hoá”. Văn hoá được hiểu là *“lối sống, cách cư xử có trình độ cao, biểu hiện văn minh”*. Văn hoá trong khái niệm VHAT mang yếu tố tinh thần có giá trị tích cực, đòi hỏi việc quản lý và thực hiện ATVSLĐ phải trở thành thói quen, sự tự giác thực hiện thường xuyên và mang tính đặc trưng của mỗi cá nhân hay tổ chức.

Trên thế giới, khái niệm VHAT được tiếp cận theo nhiều khía cạnh khác nhau, với cách tiếp cận VHAT trong doanh nghiệp, nhất là VHAT tại nơi làm việc, ILO đã đưa ra khái niệm: *“VHAT tại nơi làm việc là văn hoá trong đó quyền có một môi trường làm việc an toàn và vệ sinh của người lao động được tất cả các cấp tôn trọng. Chính phủ, người sử dụng lao động và người lao động đều tham gia tích cực vào việc đảm bảo môi trường làm việc an toàn và vệ sinh thông qua một hệ thống các quyền, trách nhiệm và nghĩa vụ được xác định. Trong đó “nguyên tắc phòng ngừa” được đặt vào vị trí ưu tiên hàng đầu*

*VHAT tại nơi làm việc theo quan điểm của ILO bao gồm những nội dung cơ bản sau:*

- NSDLĐ phải chỉ đạo và cam kết thực hiện các hoạt động về an toàn và vệ sinh lao động trong doanh nghiệp và sắp xếp tổ chức một cách thích hợp nhằm thiết lập một hệ thống quản lý ATVSLĐ của doanh nghiệp

- NLĐ có trách nhiệm phối hợp với NSDLD của mình trong việc xây dựng và duy trì văn hoá phòng ngừa tại nơi làm việc và tham gia tích cực vào hệ thống quản lý ATVSLĐ của doanh nghiệp.

- NLĐ được tư vấn, được thông tin và đào tạo về tất cả các vấn đề về ATVSLĐ đồng thời được bố trí thời gian để tham gia tích cực công tác ATVSLĐ của doanh nghiệp, ví dụ như tham gia vào bộ phận bảo hộ lao động của doanh nghiệp, mạng lưới an toàn vệ sinh viên...

- Chính phủ cũng có trách nhiệm phải xây dựng và thực hiện một chính sách quốc gia chặt chẽ về ATVSLĐ nhằm nâng cao văn hoá phòng ngừa trong tất cả các công dân. Thông qua đối thoại xã hội hiệu quả, các bên sẽ cùng nhau cải thiện điều kiện lao động, đảm bảo ATVSLĐ tại nơi làm việc.

*Những yếu tố cơ bản cần thiết cho việc xây dựng và duy trì VHAT, bao gồm:*

- Việc quản lý tốt và sự cam kết thực hiện các quy định về ATVSLĐ

- Phổ biến nhận thức về an toàn

- Công khai rút ra những bài học kinh nghiệm từ các doanh nghiệp xảy ra tai nạn. Trong đó, ngoài việc xác định trách nhiệm cá nhân, cần quan tâm hơn nữa nâng cao trách nhiệm về đảm bảo ATVSLĐ.

Tóm lại, Việc đảm bảo an toàn, vệ sinh lao động không chỉ được “cưỡng chế” bằng các quy phạm, tiêu chuẩn bắt buộc mà phải trở thành trách nhiệm và ý thức tự giác thường nhật của mọi người, trở thành văn hoá ứng xử của con người trong công việc.. Mức độ nhận thức hoặc ý thức về ATVSLĐ của người sử dụng lao động và người lao động là yếu tố quyết định trong việc đảm bảo ATVSLĐ ở nơi làm việc.

Do đó, sáng tạo và thúc đẩy VHAT như một văn hoá tập thể, văn hoá gia đình hoặc văn hoá cộng đồng là điều quan trọng. Vấn đề này được thừa nhận ngày càng rộng rãi, vì ATVSLĐ liên quan tới nhiều mặt của đời sống lao động từ việc thuê lao động và huấn luyện kỹ năng tới hiệu quả kinh doanh, kinh tế và sức khoẻ chung của cộng đồng.

## **2. Sự cần thiết phải xây dựng và phát triển VHAT bền vững tại nơi làm việc**

*- VHAT là chìa khoá để cải thiện điều kiện lao động, phòng ngừa các nguy cơ rủi ro nhằm giảm thiểu TNLD và BNN một cách hiệu quả:*

Để giảm thiểu TNLD và BNN thì vấn đề quan trọng đầu tiên phải thực hiện được là phòng ngừa hiệu quả các nguy cơ rủi ro dẫn đến TNLD và BNN tại nơi làm việc. Trong khi đó, những mối nguy hiểm và rủi ro mới dẫn đến TNLD và BNN lại đang gia tăng do quá trình toàn cầu hóa với việc mở rộng sản xuất của các tập đoàn đa quốc gia, các doanh nghiệp lớn tới các nước đang phát triển, việc phổ biến rộng rãi công



nghệ mới, sự phát triển với tốc độ nhanh của các doanh nghiệp vừa và nhỏ... Do vậy, việc phòng ngừa, không dừng lại ở quy mô một cá nhân, một bộ phận hay một tổ chức mà trở thành vấn đề mang tính quốc gia và toàn cầu. Để việc phòng ngừa hiệu quả cần có sự hợp tác, cùng nhau thực hiện các biện pháp phòng ngừa và cải thiện điều kiện làm việc của NSDLĐ, NLĐ, công đoàn và chính phủ thông qua đối thoại, thoả ước tập thể, hội đồng quốc gia về bảo hộ lao động... Văn hóa an toàn sẽ là nhân tố thúc đẩy sự cam kết và cùng hợp tác cải thiện điều kiện lao động của các bên thông qua sự nhận thức rõ về trách nhiệm và sự tự nguyện thực hiện các quy định, tiêu chuẩn cao về ATVSLĐ.

***- Văn hóa an toàn càng phát triển - khả năng cạnh tranh, uy tín doanh nghiệp và nền kinh tế quốc gia càng cao***

Hiện nay, ATVSLĐ ngày càng trở thành tiêu chuẩn quan trọng để đánh giá sản phẩm và năng lực của doanh nghiệp bên cạnh những tiêu chuẩn truyền thống trước đây như chất lượng sản phẩm, vốn, công nghệ... Thực tế, rất nhiều các công ty hàng đầu trên thế giới đều công nhận rằng việc xây dựng và phát triển VHAT không chỉ giúp doanh nghiệp đạt được những tiêu chuẩn cao nhất về ATVSLĐ mà hình ảnh hay còn gọi là uy tín của doanh nghiệp được nâng lên rõ rệt và có ảnh hưởng tích cực đối với hoạt động kinh doanh.

Khi NSDLĐ và NLĐ nhận thức và ý thức được trách nhiệm của mình trong việc đảm bảo ATVSLĐ sẽ tự giác và tích cực thực hiện các biện pháp phòng ngừa, cải thiện điều kiện lao động nhờ đó TNLĐ và BNN được giảm thiểu, hạn chế được những ảnh hưởng xấu tới sự phát triển bền vững của doanh nghiệp./.

## Bài 4

### QUYỀN VÀ NGHĨA VỤ CỦA NLĐ, NSDLĐ, CHÍNH SÁCH CHẾ ĐỘ VỀ AN TOÀN VỆ SINH LAO ĐỘNG ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG.

#### 1. Quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của NLĐ

##### 1.1. NLĐ làm việc theo hợp đồng lao động

*\* Có quyền sau đây:*

a) Được bảo đảm các điều kiện làm việc công bằng, ATVSLĐ; yêu cầu NSDLĐ có trách nhiệm bảo đảm điều kiện làm việc ATVSLĐ trong quá trình lao động, tại nơi làm việc;

b) Được cung cấp thông tin đầy đủ về các yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại tại nơi làm việc và những biện pháp phòng, chống; được đào tạo, huấn luyện về ATVSLĐ;

c) Được thực hiện chế độ BHLĐ, chăm sóc sức khỏe, khám phát hiện BNN; được NSDLĐ đóng bảo hiểm TNLĐ, BNN; được hưởng đầy đủ chế độ đối với người bị TNLĐ, BNN; được trả phí khám giám định thương tật, bệnh tật do TNLĐ, BNN; được chủ động đi khám giám định mức suy giảm khả năng lao động và được trả phí khám giám định trong trường hợp kết quả khám giám định đủ điều kiện để điều chỉnh tăng mức hưởng trợ cấp TNLĐ, BNN;

d) Yêu cầu NSDLĐ bố trí công việc phù hợp sau khi điều trị ổn định do bị TNLĐ, BNN;

e) Từ chối làm công việc hoặc rời bỏ nơi làm việc mà vẫn được trả đủ tiền 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 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 bảo đảm ATVSLĐ;

f) Khiếu nại, tố cáo hoặc khởi kiện theo quy định của pháp luật.

*\* Có nghĩa vụ sau đây:*

a) Chấp hành nội quy, quy trình và biện pháp bảo đảm ATVSLĐ tại nơi làm việc; tuân thủ các giao kết về ATVSLĐ trong hợp đồng lao động, thỏa ước lao động tập thể;

b) Sử dụng và bảo quản các PTBV CN đã được trang cấp; các thiết bị bảo đảm ATVSLĐ 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, TNLĐ hoặc BNN; chủ động tham gia cấp cứu, khắc phục sự cố, TNLĐ 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.

## **1.2. NLD làm việc không theo hợp đồng lao động**

### **\* Có quyền sau đây:**

a) Được làm việc trong điều kiện ATVSLĐ; được Nhà nước, xã hội và gia đình tạo điều kiện để làm việc trong môi trường ATVSLĐ;

b) Tiếp nhận thông tin, tuyên truyền, giáo dục về công tác ATVSLĐ; được huấn luyện ATVSLĐ khi làm các công việc có yêu cầu nghiêm ngặt về ATVSLĐ;

c) Tham gia và hưởng bảo hiểm TNLĐ theo hình thức tự nguyện do Chính phủ quy định.

Căn cứ vào điều kiện phát triển kinh tế - xã hội, khả năng ngân sách nhà nước trong từng thời kỳ, Chính phủ quy định chi tiết về việc hỗ trợ tiền đóng bảo hiểm TNLĐ theo hình thức tự nguyện;

d) Khiếu nại, tố cáo hoặc khởi kiện theo quy định của pháp luật.

### **\* Có nghĩa vụ sau đây:**

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.

**1.3. Cán bộ, công chức, viên chức, người thuộc lực lượng vũ trang nhân dân** có quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ như đối với NLD quy định tại khoản 1 và khoản 2 Điều này, trừ trường hợp văn bản quy phạm pháp luật áp dụng riêng với đối tượng này có quy định khác.

**1.4. Người học nghề, tập nghề để làm việc cho NSDLĐ** có quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ như đối với NLD quy định tại khoản 1 và khoản 2 Điều này.

**1.5. NLD nước ngoài làm việc tại Việt Nam** có quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ như đối với NLD quy định tại khoản 1 và khoản 2 Điều này; riêng việc tham gia bảo hiểm TNLĐ, BNN được thực hiện theo quy định của Chính phủ.

## **2. Quyền và nghĩa vụ về ATVSLĐ của NSDLĐ**

### **2.1. NSDLĐ có quyền sau đây:**

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

### **2.2. NSDLĐ có nghĩa vụ sau đây:**

- 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 NLĐ và những người có liên quan; đóng bảo hiểm TNLĐ, BNN cho NLĐ;
- 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 TNLĐ, BNN cho NLĐ;
- c) Không được buộc NLĐ tiếp tục làm công việc hoặc trở lại nơi làm việc khi có nguy cơ xảy ra TNLĐ đe dọa nghiêm trọng tính mạng hoặc sức khỏe của NLĐ;
- 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 BCHCD cơ sở thành lập mạng lưới ATVSV; 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, 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 BCHCD cơ sở khi xây dựng kế hoạch, nội quy, quy trình, biện pháp bảo đảm ATVSLĐ./.

### **3. Các hành vi bị nghiêm cấm (Điều 12 Luật ATVSLĐ)**

3.1. Che giấu, khai báo hoặc báo cáo sai sự thật về TNLĐ, BNN; không thực hiện các yêu cầu, biện pháp bảo đảm ATVSLĐ gây tổn hại hoặc có nguy cơ gây tổn hại đến người, tài sản, môi trường; buộc NLĐ phải làm việc hoặc không được rời khỏi nơi làm việc khi có nguy cơ xảy ra TNLĐ đe dọa nghiêm trọng sức khỏe, tính mạng của họ hoặc buộc NLĐ tiếp tục làm việc khi các nguy cơ đó chưa được khắc phục.

3.2. Trốn đóng, chậm đóng tiền bảo hiểm TNLĐ, BNN; chiếm dụng tiền đóng, hưởng bảo hiểm TNLĐ, BNN; gian lận, giả mạo hồ sơ trong việc thực hiện bảo hiểm TNLĐ, BNN; không chi trả chế độ bảo hiểm TNLĐ, BNN cho NLĐ; quản lý, sử dụng Quỹ bảo hiểm TNLĐ, BNN không đúng quy định của pháp luật; truy cập, khai thác trái pháp luật cơ sở dữ liệu về bảo hiểm TNLĐ, BNN.

3.3. Sử dụng máy, thiết bị, vật tư có yêu cầu nghiêm ngặt về ATVSLĐ không được kiểm định hoặc kết quả kiểm định không đạt yêu cầu hoặc không có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, hết hạn sử dụng, không bảo đảm chất lượng, gây ô nhiễm môi trường.

3.4. Gian lận trong các hoạt động kiểm định, huấn luyện ATVSLĐ, quan trắc MTLĐ, giám định y khoa để xác định mức suy giảm khả năng lao động khi bị TNLĐ, BNN; cản trở, gây khó khăn hoặc làm thiệt hại đến quyền, lợi ích hợp pháp, chính đáng về ATVSLĐ của NLĐ, NSDLĐ.

3.5. Phân biệt đối xử về giới trong bảo đảm ATVSLĐ; phân biệt đối xử vì lý do NLĐ từ chối làm công việc hoặc rời bỏ nơi làm việc khi thấy rõ có nguy cơ xảy ra TNLĐ đe dọa nghiêm trọng tính mạng hoặc sức khỏe của mình; phân biệt đối xử vì lý do đã thực hiện công việc, nhiệm vụ bảo đảm ATVSLĐ tại cơ sở của người làm công tác ATVSLĐ, ATVSV, người làm công tác y tế.

3.6. Sử dụng lao động hoặc làm công việc có yêu cầu nghiêm ngặt về ATVSLĐ khi chưa được huấn luyện về ATVSLĐ.

3.7. Trả tiền thay cho việc bồi dưỡng bằng hiện vật.

## 4. CHẾ ĐỘ ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG BỊ TAI NẠN LAO ĐỘNG, BNN

### 4.1. Các khái niệm:

**a. TNLĐ** là tai nạn gây tổn thương cho bất kỳ bộ phận, chức năng nào của cơ thể hoặc gây tử vong cho NLĐ, xảy ra trong quá trình lao động, gắn liền với việc thực hiện công việc, nhiệm vụ lao động, kể cả trong thời gian nghỉ giải lao, ăn giữa ca, ăn bồi dưỡng hiện vật, vệ sinh kinh nguyệt, tắm rửa, cho con bú, đi vệ sinh, chuẩn bị và kết thúc công việc tại nơi làm việc.

Quy định này được áp dụng đối với cả người học nghề, tập nghề và thử việc.

**b. Tai nạn được coi là TNLĐ** là tai nạn xảy ra tại địa điểm và thời gian hợp lý khi NLĐ đi từ nơi ở đến nơi làm việc, từ nơi làm việc về nơi ở.

**c. Sự cố nghiêm trọng** là tai nạn xảy ra trong quá trình lao động (không bao gồm TNLĐ) gây thiệt hại lớn về tài sản của NLĐ, người sử dụng LĐ

**d. BNN:** là bệnh phát sinh do ĐKLD có hại của nghề nghiệp tác động đối với NLĐ

## **4.2. Chế độ đối với NLD bị TNLD, BNN**

### **4.2.1. Được hưởng chế độ từ NSDLĐ (Theo Điều 38 Luật ATVSLĐ).**

#### **a. NSDLĐ có trách nhiệm đối với NLD bị TNLD, BNN như sau:**

1. Kịp thời sơ cứu, cấp cứu cho NLD bị TNLD và phải tạm ứng chi phí sơ cứu, cấp cứu và điều trị cho NLD bị TNLD hoặc BNN;

2. Thanh toán chi phí y tế từ khi sơ cứu, cấp cứu đến khi điều trị ổn định cho người bị TNLD hoặc BNN như sau:

a) Thanh toán phần chi phí đồng chi trả và những chi phí không nằm trong danh mục do bảo hiểm y tế chi trả đối với NLD tham gia bảo hiểm y tế;

b) Trả phí khám giám định mức suy giảm khả năng lao động đối với những trường hợp kết luận suy giảm khả năng lao động dưới 5% do NSDLĐ giới thiệu NLD đi khám giám định mức suy giảm khả năng lao động tại Hội đồng giám định y khoa;

c) Thanh toán toàn bộ chi phí y tế đối với NLD không tham gia bảo hiểm y tế;

3. Trả đủ tiền lương cho NLD bị TNLD, BNN phải nghỉ việc trong thời gian điều trị, phục hồi chức năng lao động;

4. Bồi thường cho NLD bị TNLD mà không hoàn toàn do lỗi của chính người này gây ra và cho người lao động bị BNN với mức như sau:

a) Ít nhất bằng 1,5 tháng tiền lương nếu bị suy giảm từ 5 % đến 10% khả năng lao động; sau đó cứ tăng 1% được cộng thêm 0,4 tháng tiền lương nếu bị suy giảm khả năng lao động từ 11% đến 80%;

b) Ít nhất 30 tháng tiền lương cho NLD bị suy giảm khả năng lao động từ 81% trở lên hoặc cho thân nhân NLD bị chết do TNLD, BNN;

5. Trợ cấp cho NLD bị TNLD mà do lỗi của chính họ gây ra một khoản tiền ít nhất bằng 40% mức quy định tại khoản 4 Điều này với mức suy giảm khả năng lao động tương ứng;

6. Giới thiệu để NLD bị TNLD, BNN được giám định y khoa xác định mức độ suy giảm khả năng lao động, được điều trị, điều dưỡng, phục hồi chức năng lao động theo quy định pháp luật;

7. Thực hiện bồi thường, trợ cấp đối với người bị TNLD, BNN trong thời hạn 05 ngày, kể từ ngày có kết luận của Hội đồng giám định y khoa về mức suy giảm khả năng lao động hoặc kể từ ngày Đoàn điều tra TNLD công bố biên bản điều tra TNLD đối với các vụ TNLD chết người;

8. Sắp xếp công việc phù hợp với sức khỏe theo kết luận của Hội đồng giám định

y khoa đối với NLD bị TNLD, BNN sau khi điều trị, phục hồi chức năng nếu còn tiếp tục làm việc;

**9. Lập hồ sơ hưởng chế độ về TNLD, BNN từ Quỹ bảo hiểm TNLD, BNN theo quy định**

*\* Tiền lương để làm cơ sở thực hiện các chế độ bồi thường, trợ cấp, tiền lương trả cho NLD nghỉ việc do bị TNLD, BNN là tiền lương bao gồm mức lương, phụ cấp lương và các khoản bổ sung khác thực hiện theo quy định của pháp luật về lao động.*

**b. NLD không được hưởng chế độ từ NSDLĐ khi bị TNLD**

Nếu bị tai nạn thuộc một trong các nguyên nhân sau:

- Do mâu thuẫn của chính nạn nhân với người gây ra tai nạn mà không liên quan đến việc thực hiện công việc, nhiệm vụ lao động;
- Do NLD cố ý tự hủy hoại sức khỏe của bản thân;
- Do sử dụng ma túy, chất gây nghiện khác trái với quy định của pháp luật.

**4.2.2. Được hưởng chế độ trợ cấp từ Quỹ bảo hiểm TNLD, BNN (Điều 41 – 62 Luật ATVSLĐ)**

**a. Điều kiện hưởng chế độ TNLD**

NLD tham gia bảo hiểm TNLD, BNN được hưởng chế độ TNLD khi có đủ các điều kiện sau đây:

- Bị tai nạn thuộc một trong các trường hợp sau đây:
  - + Tại nơi làm việc và trong giờ làm việc, kể cả khi đang thực hiện các nhu cầu sinh hoạt cần thiết tại nơi làm việc hoặc trong giờ làm việc mà Bộ luật lao động và nội quy của cơ sở SX, KD cho phép, bao gồm nghỉ giải lao, ăn giữa ca, ăn bồi dưỡng hiện vật, làm vệ sinh kinh nguyệt, tắm rửa, cho con bú, đi vệ sinh;
  - + Ngoài nơi làm việc hoặc ngoài giờ làm việc khi thực hiện công việc theo yêu cầu của NSDLĐ hoặc người được NSDLĐ ủy quyền bằng văn bản trực tiếp quản lý lao động;
  - + Trên tuyến đường đi từ nơi ở đến nơi làm việc hoặc từ nơi làm việc về nơi ở trong khoảng thời gian và tuyến đường hợp lý;
- Suy giảm khả năng lao động từ 5% trở lên

**b. Điều kiện hưởng chế độ BNN**

- Bị BNN thuộc Danh mục BNN do Bộ trưởng Bộ Y tế ban hành;
- Suy giảm khả năng lao động từ 5% trở lên do bị bệnh

### **c. Chế độ cho NLD bị TNLD, BNN từ QUỸ BẢO HIỂM TNLD, BNN**

**(1) Trả phí khám giám định thương tật, bệnh tật do TNLD, BNN** đối với các trường hợp đủ điều kiện hưởng; trả phí khám giám định đối với trường hợp NLD chủ động đi khám giám định mức suy giảm khả năng lao động mà kết quả khám giám định đủ điều kiện để điều chỉnh tăng mức hưởng trợ cấp TNLD, BNN.

#### **(2) Chi trả Trợ cấp:**

- Suy giảm khả năng lao động từ 5% đến 30% thì được hưởng trợ cấp một lần.
- Suy giảm khả năng lao động từ 31% trở lên thì được hưởng trợ cấp hằng tháng.

#### **(3) Phương tiện trợ giúp sinh hoạt, dụng cụ chỉnh hình**

NLD bị TNLD, BNN mà bị tổn thương các chức năng hoạt động của cơ thể thì được cấp tiền để mua các phương tiện trợ giúp sinh hoạt, dụng cụ chỉnh hình theo niên hạn căn cứ vào tình trạng thương tật, bệnh tật và theo chỉ định của cơ sở khám bệnh, chữa bệnh, cơ sở chỉnh hình, phục hồi chức năng bảo đảm yêu cầu, điều kiện chuyên môn, kỹ thuật.

#### **(4) Trợ cấp phục vụ**

NLD bị suy giảm khả năng lao động từ 81% trở lên mà bị liệt cột sống hoặc mù hai mắt hoặc cụt, liệt hai chi hoặc bị bệnh tâm thần thì ngoài mức hưởng trợ cấp, hằng tháng còn được hưởng trợ cấp phục vụ bằng mức lương cơ sở.

#### **(5) Trợ cấp khi NLD chết do TNLD, BNN**

Thân nhân NLD được hưởng trợ cấp một lần bằng 36 lần mức lương cơ sở tại tháng NLD bị chết và được hưởng chế độ tử tuất theo quy định.

#### **(6) Dưỡng sức, phục hồi sức khỏe sau khi điều trị thương tật, bệnh tật**

**(7) Hỗ trợ chuyển đổi nghề nghiệp cho người bị TNLD, BNN khi trở lại làm việc**

- Trường hợp người bị tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp được NSDLĐ sắp xếp công việc mới thuộc quyền quản lý, nếu phải đào tạo NLD để chuyển đổi nghề nghiệp thì được hỗ trợ học phí khi có đủ các Điều kiện sau đây:

- + Suy giảm khả năng lao động do bị TNLD, BNN từ 31% trở lên;
- + Được NSDLĐ sắp xếp công việc mới thuộc quyền quản lý phù hợp với sức khỏe, nguyện vọng của NLD nhưng công việc đó cần phải đào tạo nghề để chuyển đổi công việc.

- Mức hỗ trợ không quá 50% mức học phí và không quá 15 lần mức lương cơ sở; số lần hỗ trợ tối đa đối với mỗi NLD là hai lần và trong 01 năm chỉ được nhận hỗ trợ



một lần.

### **(8) Hỗ trợ các hoạt động phòng ngừa, chia sẻ rủi ro về TNLĐ, BNN**

Hàng năm, Quỹ bảo hiểm tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp dành tối đa 10% nguồn thu để hỗ trợ các hoạt động phòng ngừa, chia sẻ rủi ro về TNLĐ, BNN: Khám, chữa BNN, huấn luyện ATVSLĐ, phục hồi chức năng...

### **(9) Chi đóng bảo hiểm y tế cho người nghỉ việc hưởng trợ cấp bảo hiểm TNLĐ, BNN hằng tháng**

## **5. CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI LAO ĐỘNG**

### **5.1. Khám sức khỏe và điều trị BNN cho NLD**

- Hàng năm, NSDLĐ phải tổ chức khám sức khỏe ít nhất một lần cho NLD; đối với NLD làm nghề, công việc NN-ĐH-NH hoặc đặc biệt NN-ĐH-NH, NLD là người khuyết tật, NLD chưa thành niên, NLD cao tuổi được khám sức khỏe ít nhất 06 tháng một lần.

- Lao động nữ phải được khám chuyên khoa phụ sản, người làm việc trong MTLĐ tiếp xúc với các yếu tố có nguy cơ gây BNN phải được khám phát hiện BNN.

- NSDLĐ tổ chức khám sức khỏe cho NLD trước khi bố trí làm việc và trước khi chuyển sang làm nghề, công việc NN-ĐH-NH hơn hoặc sau khi bị TNLĐ, BNN đã phục hồi sức khỏe, tiếp tục trở lại làm việc, trừ trường hợp đã được Hội đồng y khoa khám giám định mức suy giảm khả năng lao động.

- Chi phí cho hoạt động khám sức khỏe, khám phát hiện BNN, điều trị BNN cho NLD do NSDLĐ chi trả, được hạch toán vào chi phí được trừ khi xác định thu nhập chịu thuế theo Luật thuế thu nhập doanh nghiệp và hạch toán vào chi phí hoạt động thường xuyên đối với cơ quan hành chính, đơn vị sự nghiệp không có hoạt động dịch vụ.

### **5.2. Điều dưỡng phục hồi sức khỏe**

Hàng năm, khuyến khích NSDLĐ tổ chức cho NLD làm nghề, công việc NN-ĐH-NH, NLD làm nghề, công việc đặc biệt NN-ĐH-NH và NLD có sức khỏe kém được điều dưỡng phục hồi sức khỏe.

### **5.3. Quản lý sức khỏe NLD**

- NSDLĐ phải căn cứ vào tiêu chuẩn sức khỏe quy định cho từng loại nghề, công việc và kết quả khám sức khỏe để sắp xếp công việc phù hợp cho NLD.

- NSDLĐ có trách nhiệm lập và quản lý hồ sơ sức khỏe của NLD, hồ sơ sức khỏe của người bị BNN; thông báo kết quả khám sức khỏe, khám phát hiện BNN để NLD biết; hàng năm, báo cáo về việc quản lý sức khỏe NLD thuộc trách nhiệm quản lý cho cơ quan QLNN về y tế có thẩm quyền.

## **6. CHẾ ĐỘ TRANG CẤP PHƯƠNG TIỆN BẢO VỆ CÁ NHÂN (Điều 23 – Luật ATVSLĐ)**

1. NLD làm công việc có yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại được NSDLĐ trang cấp đầy đủ PTBV CN và phải sử dụng trong quá trình làm việc.
2. NSDLĐ thực hiện các giải pháp về công nghệ, kỹ thuật, thiết bị để loại trừ hoặc hạn chế tối đa yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại và cải thiện ĐKLD.
3. NSDLĐ khi thực hiện trang cấp PTBV CN phải bảo đảm các nguyên tắc sau đây:

a) Đúng chủng loại, đúng đối tượng, đủ số lượng, bảo đảm chất lượng theo tiêu chuẩn, quy chuẩn kỹ thuật quốc gia;

b) Không phát tiền thay cho việc trang cấp PTBV CN; không buộc NLD tự mua hoặc thu tiền của NLD để mua PTBV CN;

c) Hướng dẫn, giám sát NLD sử dụng PTBV CN;

d) Tổ chức thực hiện biện pháp khử độc, khử trùng, tẩy xạ bảo đảm vệ sinh đối với PTBV CN đã qua sử dụng ở những nơi dễ gây nhiễm độc, nhiễm trùng, nhiễm xạ.

## **7. CHẾ ĐỘ BỒI DƯỠNG BẰNG HIỆN VẬT**

1. NLD làm việc trong điều kiện có yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại được NSDLĐ bồi dưỡng bằng hiện vật.

2. Việc bồi dưỡng bằng hiện vật theo nguyên tắc sau đây:

a) Giúp tăng cường sức đề kháng và thải độc của cơ thể;

b) Bảo đảm thuận tiện, an toàn, vệ sinh thực phẩm;

c) Thực hiện trong ca, ngày làm việc, trừ trường hợp đặc biệt do tổ chức lao động không thể tổ chức bồi dưỡng tập trung tại chỗ.

## **8. THỜI GIỜ LÀM VIỆC TRONG ĐIỀU KIỆN CÓ YẾU TỐ NGUY HIỂM, CÓ HẠI**

1. NSDLĐ có trách nhiệm bảo đảm thời gian tiếp xúc với yếu tố nguy hiểm, yếu tố có hại của NLD nằm trong giới hạn an toàn được quy định trong quy chuẩn kỹ thuật quốc gia tương ứng và các quy định của pháp luật có liên quan.

2. Thời giờ làm việc đối với NLD làm nghề, công việc đặc biệt NN-ĐH-NH được thực hiện theo quy định của pháp luật lao động.

## **9. CHÍNH SÁCH ĐỐI VỚI LAO ĐỘNG NỮ (Bộ LLĐ 2019 ngày 20/11/2019 và NĐ 145/2020/NĐ-CP ngày 14/12/2020)**

a) Khi khám sức khỏe định kỳ, lao động nữ được khám chuyên khoa phụ sản theo danh mục khám chuyên khoa phụ sản do Bộ Y tế ban hành.

**b)** Khuyến khích NSDLĐ tạo điều kiện cho lao động nữ đang mang thai được nghỉ đi khám thai nhiều hơn quy định tại điều 32 của Luật Bảo hiểm xã hội.

**c)** NSDLĐ không được sử dụng lao động nữ làm việc ban đêm, làm thêm giờ và đi công tác xa trong các trường hợp sau đây:

– Mang thai từ tháng thứ 07 hoặc từ tháng thứ 06 nếu làm việc ở vùng cao, vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo;

– Đang nuôi con dưới 12 tháng tuổi.

**d)** Lao động nữ làm công việc nặng nhọc khi mang thai từ tháng thứ 07, được chuyển làm công việc nhẹ hơn hoặc được giảm bớt 01 giờ làm việc hằng ngày mà vẫn hưởng đủ lương.

**e)** Lao động nữ trong thời gian hành kinh được nghỉ như sau:

– Mỗi ngày 30 phút, tối thiểu là 03 ngày trong một tháng;

– Thời gian nghỉ vẫn được hưởng đủ tiền lương theo hợp đồng lao động;

– Thời gian nghỉ cụ thể do NLĐ thỏa thuận với NSDLĐ phù hợp với điều kiện thực tế tại nơi làm việc và nhu cầu của lao động nữ.

**f)** Lao động nữ trong thời gian nuôi con dưới 12 tháng tuổi được nghỉ như sau:

- Mỗi ngày 60 phút trong thời gian làm việc để cho con bú, vắt, trữ sữa, nghỉ ngơi;

- Thời gian nghỉ vẫn được hưởng đủ tiền lương theo hợp đồng lao động.

**g)** Khuyến khích NSDLĐ lắp đặt phòng vắt, trữ sữa mẹ phù hợp với điều kiện thực tế tại nơi làm việc, nhu cầu của lao động nữ và khả năng của NSDLĐ.

– Khuyến khích NSDLĐ tạo điều kiện để lao động nữ nuôi con từ 12 tháng tuổi trở lên vắt, trữ sữa mẹ tại nơi làm việc. Thời gian nghỉ do NLĐ thỏa thuận với NSDLĐ..

## **10. CHÍNH SÁCH ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG LÀM CÁC NGHỀ, CÔNG VIỆC NN-ĐH-NH VÀ ĐẶC BIỆT NN-ĐH-NH (Điều 22 – Luật ATVSLĐ)**

- Nghề, công việc NN-ĐH-NH và nghề, công việc đặc biệt NN-ĐH-NH được phân loại căn cứ vào đặc điểm, ĐKLD đặc trưng của mỗi nghề, công việc.

- NSDLĐ thực hiện đầy đủ các chế độ BHLĐ và chăm sóc sức khỏe đối với NLĐ làm nghề, công việc NN-ĐH-NH và nghề, công việc đặc biệt NN-ĐH-NH theo quy định của pháp luật:

## **11. CHẾ ĐỘ VỀ THỜI GIỜ LÀM VIỆC, THỜI GIỜ NGHỈ NGƠI**

### **11.1. Thời giờ làm việc**

- Thời giờ làm việc bình thường không quá 08 giờ trong 01 ngày và 48 giờ trong 01 tuần.
- NSDLĐ có quyền quy định thời giờ làm việc theo ngày hoặc tuần nhưng phải thông báo cho người lao động biết; trường hợp theo tuần thì thời giờ làm việc bình thường không quá 10 giờ trong 01 ngày, nhưng không quá 48 giờ trong 01 tuần.

### **11.2. Làm thêm giờ**

#### **11.2.1. Điều kiện:**

- Được sự đồng ý của NLĐ;
- Bảo đảm số giờ làm thêm của NLĐ không quá 50% số giờ làm việc bình thường trong 01 ngày, trường hợp áp dụng quy định làm việc bình thường theo tuần thì tổng số giờ làm việc bình thường và số giờ làm thêm không quá 12 giờ trong 01 ngày; không quá 40 giờ trong 01 tháng và tổng số không quá 200 giờ trong 01 năm, trừ một số trường hợp đặc biệt do Chính phủ quy định thì được làm thêm giờ không quá 300 giờ trong 01 năm;

11.2.2. NSDLĐ có quyền yêu cầu NLĐ làm thêm giờ vào bất kỳ ngày nào và NLĐ không được từ chối trong các trường hợp sau đây:

- Thực hiện lệnh động viên, huy động bảo đảm nhiệm vụ quốc phòng, an ninh theo quy định của pháp luật;
- Thực hiện các công việc nhằm bảo vệ tính mạng con người, tài sản của cơ quan, tổ chức, cá nhân trong phòng ngừa và khắc phục hậu quả thiên tai, hỏa hoạn, dịch bệnh nguy hiểm và thảm họa, trừ trường hợp có nguy cơ ảnh hưởng đến tính mạng, sức khỏe của người lao động theo quy định của pháp luật về an toàn, vệ sinh lao động.

### **11.3 Thời giờ nghỉ ngơi**

#### **11.3.1. Nghỉ trong giờ làm việc**

- NLĐ làm việc từ 06 giờ trở lên trong 1 ngày thì được nghỉ giữa giờ ít nhất 30 phút liên tục, tính vào thời giờ làm việc.
- Trường hợp làm việc ban đêm, thì NLĐ được nghỉ giữa giờ ít nhất 45 phút liên tục, tính vào thời giờ làm việc.
- Ngoài thời gian nghỉ giữa giờ quy định tại khoản 1 và khoản 2 Điều này, NSDLĐ quy định thời điểm các đợt nghỉ giải lao và ghi vào nội quy lao động.

**11.3.2. Nghỉ chuyển ca:** NLĐ làm việc theo ca được nghỉ ít nhất 12 giờ trước khi chuyển sang ca làm việc khác.

### **11.3.3. Nghỉ hằng tuần**

- Mỗi tuần, NLD được nghỉ ít nhất 24 giờ liên tục. Trong trường hợp đặc biệt do chu kỳ lao động không thể nghỉ hằng tuần, thì NSDLĐ có trách nhiệm bảo đảm cho NLD được nghỉ tính bình quân 01 tháng ít nhất 04 ngày.
- NSDLĐ có quyền quyết định sắp xếp ngày nghỉ hằng tuần vào ngày chủ nhật hoặc một ngày cố định khác trong tuần nhưng phải ghi vào nội quy lao động.
- Nếu ngày nghỉ hằng tuần trùng với ngày nghỉ lễ tết thì người lao động được nghỉ bù ngày nghỉ hằng tuần vào ngày làm việc kế tiếp.

### **11.3.4. Nghỉ hằng năm**

NLD có đủ 12 tháng làm việc cho một NSDLĐ thì được nghỉ hằng năm, hưởng nguyên lương theo hợp đồng lao động như sau:

- 12 ngày làm việc đối với người làm công việc trong điều kiện bình thường;
- 14 ngày làm việc đối với người lao động làm công việc nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm hoặc người làm việc ở những nơi có điều kiện sinh sống khắc nghiệt theo danh mục do Bộ LĐTBXH chủ trì phối hợp với Bộ Y tế ban hành hoặc lao động chưa thành niên hoặc lao động là người khuyết tật;
- 16 ngày làm việc đối với người làm công việc đặc biệt NN-ĐH-NH hoặc người làm việc ở những nơi có điều kiện sinh sống đặc biệt khắc nghiệt theo danh mục do Bộ LĐTBXH chủ trì phối hợp với Bộ Y tế ban hành.

NSDLĐ có quyền quy định lịch nghỉ hằng năm sau khi tham khảo ý kiến của NLD và phải thông báo trước cho NLD.

NLD có thể thỏa thuận với NSDLĐ để nghỉ hằng năm thành nhiều lần hoặc nghỉ gộp tối đa 03 năm một lần.

Khi nghỉ hằng năm, nếu NLD đi bằng các phương tiện đường bộ, đường sắt, đường thủy mà số ngày đi đường cả đi và về trên 02 ngày thì từ ngày thứ 03 trở đi được tính thêm thời gian đi đường ngoài ngày nghỉ hằng năm và chỉ được tính cho 01 lần nghỉ trong năm.

Cứ 05 năm làm việc cho một NSDLĐ thì số ngày nghỉ hằng năm của NLD theo quy định tại khoản 1 Điều 113 của Bộ luật này được tăng thêm tương ứng 01 ngày.

NLD do thôi việc, bị mất việc làm hoặc vì các lý do khác mà chưa nghỉ hằng năm hoặc chưa nghỉ hết số ngày nghỉ hằng năm thì được thanh toán bằng tiền những ngày chưa nghỉ.

NLĐ có dưới 12 tháng làm việc thì thời gian nghỉ hằng năm được tính theo tỷ lệ tương ứng với số thời gian làm việc.

**11.3.5. Nghỉ lễ, tết:** NLĐ được nghỉ làm việc, hưởng nguyên lương trong những ngày lễ, tết sau đây:

- Tết Dương lịch 01 ngày (ngày 01 tháng 01 dương lịch);
- Tết Âm lịch 05 ngày;
- Ngày Chiến thắng 01 ngày (ngày 30 tháng 4 dương lịch);
- Ngày Quốc tế lao động 01 ngày (ngày 01 tháng 5 dương lịch);
- Ngày Quốc khánh 02 ngày (ngày 02 tháng 9 dương lịch và ngày liền kề với ngày Quốc Khánh có thể là ngày 01 tháng 9 hoặc ngày 03 tháng 9 tùy theo từng năm);
- Ngày Giỗ Tổ Hùng Vương 01 ngày (ngày 10 tháng 3 âm lịch).
- Lao động là công dân nước ngoài làm việc tại Việt Nam ngoài ngày nghỉ lễ theo quy định tại khoản 1 Điều này cũng được nghỉ thêm 01 ngày Tết cổ truyền dân tộc và 01 ngày Quốc khánh của nước họ.
- Nếu những ngày nghỉ theo quy định tại khoản 1 Điều này trùng vào ngày nghỉ hằng tuần, thì người lao động được nghỉ bù vào ngày kế tiếp

## Bài 5

# NỘI QUY, QUY CHẾ, QUY TRÌNH, BIỆN PHÁP ĐẢM BẢO, KẾ HOẠCH VỀ ATLĐ, SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN CÁC LOẠI PHƯƠNG TIỆN BẢO VỆ CÁ NHÂN,

## SƠ CỨU TAI NẠN LAO ĐỘNG.

### 1. NỘI QUY, QUY TRÌNH ATVSLĐ

Nhằm bảo đảm an toàn và sức khỏe cho NLĐ thông qua các biện pháp quản lý phòng chống tai nạn, ốm đau, bệnh tật và sự cố có liên quan công việc.

**1.1. Xây dựng và phổ biến Nội quy lao động/ Nội quy an toàn lao động** (Điều 118-121, Bộ luật lao động năm 2019)

- NSDLĐ sử dụng từ 10 NLĐ trở lên phải có nội quy lao động bằng văn bản.
- Nội dung nội quy lao động không được trái với pháp luật về lao động và quy định khác của pháp luật có liên quan.
- Nội quy lao động phải được thông báo đến NLĐ và những nội dung chính phải được niêm yết ở những nơi cần thiết tại nơi làm việc.

### 1.2. Xây dựng và phổ biến quy trình làm việc an toàn:

Quy trình làm việc an toàn là trình tự phải tuân theo khi tiến hành một công việc hoặc khi vận hành một thiết bị, máy nào đó nhằm đảm bảo sự an toàn cho người và thiết bị, máy.

#### Yêu cầu:

- NSDLĐ căn cứ tiêu chuẩn, quy chuẩn kỹ thuật quốc gia, quy chuẩn kỹ thuật địa phương về ATLĐ, VSLĐ để xây dựng nội quy, quy trình làm việc bảo đảm ATLĐ, VSLĐ phù hợp với từng loại máy, thiết bị, nơi làm việc.
- Từ ngữ phải cụ thể, ngắn gọn, chính xác, rõ ràng;
- Quy trình phải được treo tại nơi làm việc, máy, thiết bị ở vị trí dễ đọc, dễ thấy;
- Lãnh đạo doanh nghiệp ký và đóng dấu.

#### Nội dung:

- Ghi rõ: - Tuân tự các bước thao tác khi bắt đầu công việc;
- Tuân tự các bước thao tác khi kết thúc công việc;
  - Tuân tự các bước thao tác khi xử lý sự cố.

### 1.3. Hướng dẫn, biển báo an toàn:

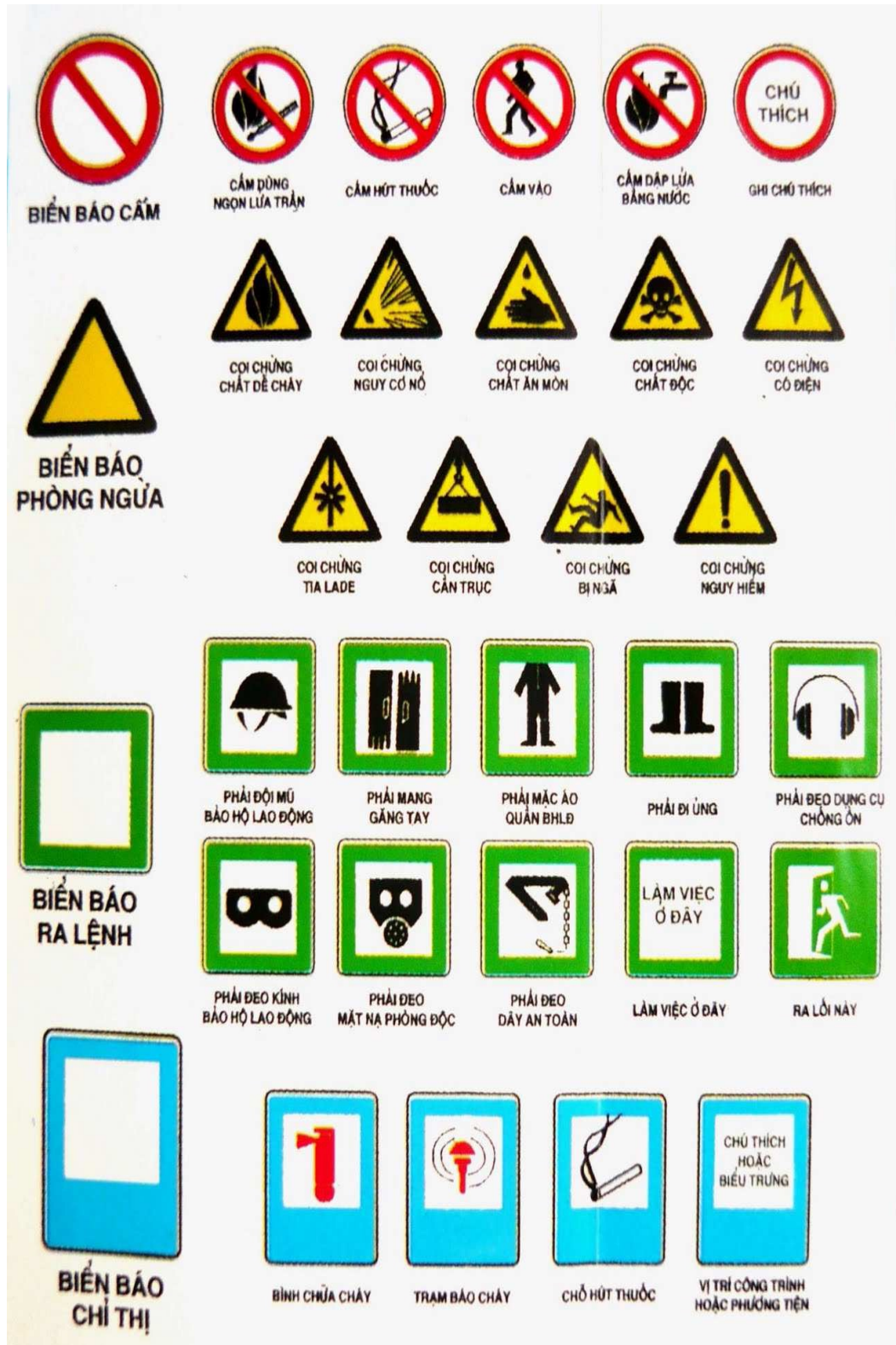
**a. Mục đích:**

- Nhắc nhở cho NLD kịp thời tránh không bị tác động xấu của sản xuất
- Hướng dẫn thao tác
- Nhận biết qui định về kỹ thuật và kỹ thuật an toàn qua dấu hiệu qui ước về màu sắc, hình vẽ: Sơn để đoán nhận các chai khí, biển báo để chỉ đường....

**b. Các loại biển báo:**

- Biển báo cấm:
- Biển báo phòng ngừa: cảnh báo NLD về rủi ro có thể xảy ra
- Biển báo hướng dẫn
- Biển báo ra lệnh
- Biển báo chỉ thị.





## 1.4. SƠ CỨU NGƯỜI LAO ĐỘNG BỊ SỰ CỐ TRONG QUÁ TRÌNH LAO ĐỘNG

### 1.4.1. SƠ CẤP CỨU NGƯỜI BỊ BỎNG:

Có nhiều nguyên nhân gây nên bỏng như bỏng do lửa, do hơi nóng, hóa chất

và các tia... Vết thương bỏng có thể làm chết người hoặc để lại những di chứng nặng nề như mất chức năng vận động, biến dạng mất thẩm mỹ...

Tình trạng của cơ thể khi bị bỏng phụ thuộc vào 3 yếu tố:

- Độ sâu của bỏng.
- Diện tích của vết bỏng.
- Vị trí của vết bỏng trên cơ thể.

**a. Độ sâu của vết bỏng:** Bỏng được phân loại theo độ sâu thành 3 độ:

**- Độ I: Bỏng bề mặt**

Trường hợp này chỉ lớp ngoài cùng da bị tổn thương làm cho da nơi bị bỏng đỏ ửng lên và đau rát do đầu mút dây thần kinh bị kích thích. Loại bỏng này thường lành hẳn sau 3 ngày.

**- Độ II: Bỏng một phần da**

Trường hợp này thì lớp biểu bì và một phần của lớp chân bì bị tổn thương, các túi phỏng nước được hình thành, nếu các túi phỏng nước được hình thành, nếu các túi phỏng nước vỡ ra sẽ để lộ một bề mặt màu hồng và cũng rất đau. Nếu được giữ sạch vết bỏng sẽ tự lành sau khoảng 1-4 tuần không cần điều trị gì mà cũng không để lại sẹo hoặc sẹo nhưng không đáng kể. Nhưng tổ chức da sau khi lành vết bỏng có thể đỏ trong một thời gian dài hơn. Nếu bỏng độ II bị nhiễm khuẩn thì lớp da dưới sẽ bị phá hủy và bỏng độ II chuyển thành bỏng độ III.

**- Độ III- Bỏng toàn bộ các lớp da:**

Toàn bộ các lớp da đều bị tổn thương bao gồm cả lỗ chân lông và tuyến mồ hôi. Vết bỏng trắng nhợt hoặc xám lại, khô cứng và mất cảm giác (không đau) và các đầu nút dây thần kinh bị phá hủy.

Trong trường hợp bỏng rất nặng toàn bộ các lớp da thì lớp mỡ dưới da cũng có thể bị phá hủy và để lộ phần cơ.

Khi bị bỏng toàn bộ các lớp của da thì vết bỏng chỉ được lành dần từ phía bờ các vết bỏng và các vết bỏng rất dễ bị nhiễm khuẩn do vậy thời gian lành vết bỏng thường kéo dài rất lâu.

Độ sâu của một vết bỏng nhiều khi không đều nhau vì độ sâu của các vết bỏng phụ thuộc vào nhiệt độ, nồng độ hóa chất... và thời gian mà nhiệt độ hoặc hóa chất tác động lên da. Da có xu hướng giữ nhiệt và quần áo bị đốt cháy thành than làm cho vết thương trở nên nặng nề hơn, do đó việc sử dụng quá nhiều nước để rửa vết bỏng khi mà vết bỏng vừa mới xảy ra (trong vòng 30 phút khi xảy ra tai nạn) sẽ có tác dụng làm giảm độ sâu của bỏng.

## **b. Diện tích vết bỏng**

Có nhiều cách để ước tính diện tích vết bỏng nhưng thông thường diện tích vết bỏng được tính toán bằng cách sử dụng quy tắc số 9.

Bỏng càng rộng thì càng nguy hiểm hơn vì bỏng càng rộng càng gây mất nhiều dịch của cơ thể, gây đau nhiều hơn, dễ bị sốc và nhiễm khuẩn. Đối với người lớn nếu bỏng từ 15% trở lên và trẻ em từ 10% trở lên phải được coi là bỏng nặng và phải được chuyển tới bệnh viện.

## **c. Vị trí vết bỏng trên cơ thể**

Bỏng ở những vùng khác nhau cũng có ý nghĩa rất lớn đối với tính mạng và quá trình hồi phục.

Ví dụ:

- Bỏng ở vùng mặt, cổ có thể gây phù nề chèn ép đường thở dễ bị sặc xấu và sự biến dạng.

- Bỏng ở mắt có thể dẫn đến mù.

- Bỏng ở bàn tay hoặc vùng các khớp có thể dẫn đến co cứng, mất hoặc giảm chức năng hoạt động...

- Bỏng vùng lưng, vùng hậu môn sinh dục và những vùng gần hậu môn sinh dục thường có nguy cơ nhiễm khuẩn cao, kéo dài thời gian lành vết bỏng.

- Nếu nạn nhân hít phải khói, hơi nóng thì có thể gây bỏng đường hô hấp làm phù nề đường hô hấp, gây tắc nghẽn dẫn đến suy hô hấp và rất dễ dẫn đến viêm phổi...

## **d. Chăm sóc cấp cứu bỏng nói chung**

- Dập tắt lửa đang cháy trên quần áo và làm mát vết bỏng

Đây là việc làm trước hết để tránh cho nạn nhân bị bỏng sâu và rộng thêm.

- + Dùng nước hoặc cát để dập tắt lửa, hoặc có thể dùng áo khoác, chăn, vải bọc kín chỗ đang cháy để dập lửa (không dùng vải nhựa, ni lông để dập lửa).

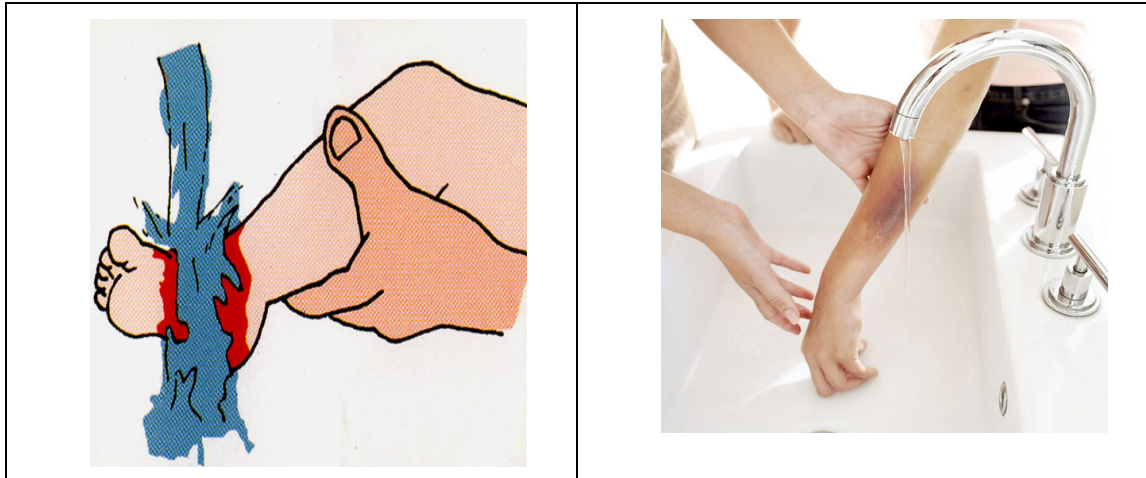
- + Xé bỏ phần quần áo đang cháy âm ỉ hoặc bị thấm dẫm nước nóng, dầu hay các dung dịch hóa chất nếu ngay sau đó không có nước lạnh để dội vào vùng bỏng.

- + Bọc vùng bỏng chắc chắn rồi đổ nước lạnh lên. Với những vết bỏng ở tay có thể để cho nước từ vòi nước máy chảy trực tiếp lên vùng bỏng hoặc ngâm phần chi bị bỏng trong nước lạnh lên vùng bỏng nhưng phải thay thường xuyên 3-4 phút một lần cho đến khi nào nạn nhân thấy đỡ đau rát.

- + Tháo bỏ những vật cứng trên vùng bỏng như giày, ủng, vòng nhẫn trước khi

vết bỏng sung nề.

+ Che phủ vùng bỏng bằng gạc, vải vô khuẩn nếu có hoặc bằng gạc hay vải sạch.



*Chú ý: Dùng bao giờ:*

+ Dùng nước đá để làm mát vết bỏng hoặc ngâm toàn bộ cơ thể vào trong nước.

+ Tháo bỏ quần áo bị cháy đã được làm mát.

+ Sờ mó vào vết bỏng.

- Phòng chống sóc

+ Đặt nạn nhân ở tư thế nằm.

+ Động viên an ủi nạn nhân.

+ Cho nạn nhân uống nước vì nạn nhân rất khát nhất là khi phải chuyển nạn nhân đi xa.

*Chú ý:*

+ Chỉ cho nạn nhân uống nước khi nạn nhân tỉnh táo, không bị nôn và không có những chấn thương khác.

+ Dung dịch cho uống: Nếu có điều kiện nên pha dung dịch sau để cho nạn nhân uống.

Pha vào 1 lít nước: 1/2 thìa cà phê muối ăn. 1/2 thìa cà phê muối natri bicarbonat. 2-3 thìa cà phê đường hoặc mật ong, nước cam, chanh ép.

Nếu không có điều kiện để pha dung dịch trên thì có thể cho nạn nhân uống

nước chè đường hoặc oregon.

+ Dùng thuốc giảm đau cho nạn nhân, dùng aspirin.

Khi dùng thuốc giảm đau phải chú ý nếu nghi ngờ nạn nhân có chấn thương bên trong thì không được dùng thuốc giảm đau, an thần mạnh.

+ Nhanh chóng chuyển nạn nhân tới cơ sở điều trị càng sớm càng tốt.

- Duy trì đường hô hấp:

Nạn nhân bị bỏng vùng mặt cổ, nhất là khi bị kẹt trong nhà bị cháy mà ở đó có dầu, đồ đạc, bàn ghế, đang bốc cháy... thì sẽ nhanh chóng bị phù mắt và cổ và các biến chứng của đường hô hấp do hít phải khói hơi. Những trường hợp này phải ưu tiên số 1 và phải được chuyển tới bệnh viện ngay. Nhưng trong khi chờ đợi phải theo dõi sát nạn nhân và phải đảm bảo sự thông thoát đường hô hấp (giữ tư thế đúng hoặc có thể đặt một canul vào mũi hoặc miệng nạn nhân, có trường hợp phải mở khí quản...).

#### **e. Phòng chống nhiễm khuẩn**

Bản thân vết bỏng là vô khuẩn. Do vậy khi cấp cứu bỏng phải rất thận trọng để tránh vết bỏng bị nhiễm bẩn: không dùng nước không sạch để dội hoặc đắp vào vết bỏng và có điều kiện người cấp cứu nên rửa tay sạch và tránh động chạm vào vết bỏng.

#### **f. Băng vết bỏng**

- Không được bôi dầu mỡ, dung dịch cồn ngay cả kem kháng sinh vào vết bỏng.

- Không được chọc phá các túi phỏng nước

- Không được bóc da hoặc mảnh quần áo dính vào vết bỏng

- Nếu có điều kiện thì phủ vết bỏng bằng gạc vô khuẩn nếu không thì dùng vải càng sạch càng tốt.

- Vết bỏng sẽ chảy rất nhiều dịch nên trước khi dùng băng co giãn để băng vết bỏng lại thì phải đệm một lớp bông thấm nước lên trên gạc hoặc vải phủ vết bỏng.

*Chú ý:* Nếu không có băng co giãn thì chỉ được băng lỏng vùng bỏng để đề phòng khi vết bỏng sưng nề gây chèn ép.

- Nếu bỏng bàn tay thì có thể cho bàn tay vào một túi nhựa rồi băng lỏng cổ tay, làm như vậy sẽ cho phép nạn nhân vẫn cử động được các ngón tay một cách dễ dàng vừa tránh làm bẩn vết bỏng.

- Nếu vết bỏng ở cổ tay hoặc chân thì trước hết phủ vết bỏng bằng gạc vô khuẩn hoặc vải sạch sau đó cho vào một túi nhựa. Có thể đặt nẹp cố định chi bị bỏng, nhưng trong bất kỳ trường hợp nào cũng phải nâng cao chi bị bỏng để chống sưng nề các ngón chân, ngón tay và phải khuyến nạn nhân vận động sớm các ngón chân, ngón tay nếu có thể được.

\* Cấp cứu một số trường hợp bỏng đặc biệt

### **g. Bỏng điện**

Điện giật hoặc sét đánh có thể gây bỏng rất sâu, một số bệnh nhân bị bỏng điện thì cơ thể cũng bị ngừng tim do dòng điện đánh vào tim do vậy phải tiến hành cấp cứu ngừng tim ngay nếu nạn nhân bị ngừng tim rồi mới sơ cứu vết bỏng sau. Nhưng trước khi tiến hành vết bỏng phải:

+ Ngắt điện

+ Nếu không thể ngắt điện được thì phải gỡ nạn nhân ra khỏi sự tiếp xúc với điện (phải dùng vật cách điện: Cao su, gậy gỗ khô để gỡ hoặc kéo nạn nhân).

+ Khi sơ cứu vết bỏng xong phải nhanh chóng chuyển nạn nhân tới ngay bệnh viện vì những bệnh nhân bị điện giật rất dễ có rối loạn về tim mạch.

### **h. Bỏng hóa chất:**

Một số loại hóa chất như acid, kiềm mạnh hoặc iod, phospho dùng trong công nghiệp hoặc vôi mới tôi có thể gây nên tổn thương bỏng nặng và làm nạn nhân rất đau đớn; với những loại bỏng nặng và làm nạn nhân rất đau đớn với những loại bỏng do hóa chất phải:

- Rửa ngay, rửa liên tục bằng nước càng nhiều càng tốt, nếu không các tổ chức ở vùng bỏng sẽ bị hoại tử hoàn toàn.

Nếu xác định được nguyên nhân gây bỏng là do acid thì rửa vết bỏng bằng nước có pha bicarbonat. Nếu bỏng là do kiềm thì rửa bằng nước có pha giấm, chanh. Nhưng nếu bỏng mắt do hóa chất chỉ được rửa bằng nước bình thường. Nếu trong mắt vẫn còn những hạt vôi nhỏ thì phải rửa mạnh để làm bật những hạt vôi đó ra.

- Phải tháo bỏ ngay quần áo bị dính hóa chất. Khi tháo phải lưu ý bảo vệ tay của người làm động tác đó (không dùng tay trần để tháo).

- Nếu vết bỏng chảy nhiều máu thì phải xử trí như một vết thương chảy máu.

- Chuyển ngay nạn nhân tới cơ sở điều trị.

Cấp cứu bỏng thì đơn giản không rắc rối phức tạp nhưng đòi hỏi phải cấp cứu khẩn trương, linh hoạt. Người cấp cứu thành thạo có thể tránh được nhiều biến

chứng nguy hiểm cho nạn nhân. 70% số ca bỏng mà được giữ sạch thì sẽ lành tự nhiên. Nhiều ca bỏng nặng, bỏng rộng nhưng được cứu sống và để lại di chứng không đáng kể nhờ có sự cấp cứu và chăm sóc cấp cứu ban đầu tốt.

#### 1.4.2. SƠ CẤP CỨU NGƯỜI BỊ CHẤN THƯƠNG TRÊN CƠ THỂ:

**I. Cấp cứu gãy xương:** Gãy xương gây mất máu nhiều. Rất dễ gây sốc, cơ thể suy sụp đột ngột như da tái xanh nhợt nhạt, chân tay lạnh hoặc lơ mơ, hôn mê.

##### 1. Hướng dẫn băng bó vết thương:

- Sát trùng và đặt gạc vô khuẩn che kín vết thương trước khi băng bó.  
- Thực hiện kỹ thuật băng bó: Tùy từng vị trí vết thương mà chọn kiểu băng thích hợp (băng số 8, băng vòng xoắn, băng chữ nhân...).

- Phải đảm bảo nguyên tắc và kỹ thuật băng bó cơ bản như sau:

- + Khi băng: Cuộn băng phải ngửa lên trên;
- + Chiều băng đúng, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài;
- + Băng phải đủ chặt, không lỏng;
- + Gài và khoá băng đúng;
- + Khoảng cách nếp đúng, đều, nếp sau đè lên 2/3 nếp băng trước.

##### 2. Hướng dẫn cố định gãy xương:

- Kỹ thuật đặt nẹp và cố định: Phải có bông hoặc băng lót ở các đầu khớp hoặc đầu nẹp; Phải đặt nẹp dài tới trên và dưới ổ gãy một khớp (đảm bảo cố định khớp ở 2 phía của điểm gãy) và thực hiện băng cố định theo các qui định kỹ thuật về băng bó (không buộc cố định).

- Yêu cầu cụ thể:

+ *Với gãy xương cẳng tay:* Đặt 1 nẹp ở mặt trước cẳng tay đi từ khớp khuỷu đến khớp ngón bàn. Nẹp thứ 2 dài hơn, ở mặt sau cẳng tay, đi quá mỏm khuỷu, đối xứng với nẹp thứ nhất. Cố định 2 nẹp, đoạn thứ nhất ở bàn tay - cổ tay, đoạn thứ 2 ở dưới và trên khớp khuỷu. Treo cẳng tay ở tư thế gấp 90 độ so với cánh tay.

+ *Với gãy xương cánh tay:* Đặt 2 nẹp ở mặt trong và mặt ngoài cánh tay. Nẹp trong: từ hố nách đến sát nếp khuỷu. Nẹp ngoài: đầu trên quá khớp vai, đầu dưới quá khớp khuỷu. Cố định 2 nẹp, đoạn thứ nhất ở 1/3 trên cánh tay và khớp vai, đoạn thứ 2 ở trên và dưới khớp khuỷu. Treo cẳng tay vuông góc 90 độ so với cánh tay.

+ *Với gãy xương cẳng chân:* Đặt 2 nẹp ở mặt trong và mặt ngoài chi gãy, đi từ giữa xương đùi đến quá cổ chân. Băng cố định nẹp vào chi ở bàn chân - cổ chân, dưới và trên khớp gối, giữa đùi.

## II. Cấp cứu chảy máu

- *Nhanh chóng tự giúp nhau bằng cách:*

+ Giơ cao tay hoặc chân bị thương: phần xạ này thường có sẵn trong chúng ta, mỗi khi máu chảy không để thông xuống để máu chảy thành giọt.

+ Gập chân hoặc tay lại và ép chặt vào thân. Cẳng tay gập tới đa vào khuỷu và tỳ cánh tay vào ngực. Cẳng chân gập vào đùi và đùi gập vào bụng.

- *Bịt, ấn nơi máu phun ra:* làm ngay trong những giây đầu tiên, có thể hạn chế được mức độ chảy. Đồng thời ấn chèn đường đi của động mạch

- *Băng cầm máu*

- *Garô cầm máu:* khi biện pháp khác không có hiệu quả hoặc cầm tức thời hạn chế máu chảy để vận chuyển nhanh đến cơ sở điều trị. Vận chuyển trên 1 giờ phải tổ chức nói garô.

- *Dây thắt.* Dây thắt có thể là dây cao su chun giãn tốt, có thể là băng cao su chuyên dụng, dây càng rộng bản càng tốt. Ngoài ra còn có que xoắn, cài panh.

- Vị trí đặt garô trên dưới vết thương khoảng 10 cm là vừa.

### *Hướng dẫn về ga rô cầm máu:*

- Ga rô phía trên vết thương từ 2 đến 3 cm.
- Không đặt ga rô trực tiếp lên da thịt.
- Thực hiện kỹ thuật các vòng ga rô tùy thuộc loại ga rô lựa chọn (Ga rô bằng dây cao su; ga rô bằng các loại dây khác).
- Sau khi ga rô xong phải ưu tiên vận chuyển đến cơ sở y tế gần nhất.

## III. Cứu người bị điện giật:

Trong điều kiện bình thường con người tiếp xúc trực tiếp với điện áp xoay chiều trên 42V là nguy hiểm đến tính mạng.

Theo thống kê, nếu bị tai nạn điện giật mà được cấp cứu kịp thời và đúng phương pháp thì tỉ lệ nạn nhân được cứu sống rất cao.

Bảng dưới đây cho thấy, nếu nạn nhân được cứu chữa ngay trong phút đầu tiên thì khả năng cứu sống đến 98%. Còn đến phút thứ 5 thì cơ hội cứu sống chỉ còn 25%.

Có 2 bước cơ bản để cứu người bị tai nạn điện, bao gồm:

- Tách nạn nhân ra khỏi mạch điện.
- Cứu chữa nạn nhân tại chỗ.



## 1. TÁCH NẠN NHÂN RA KHỎI MẠCH ĐIỆN

Nếu thấy có người bị tai nạn điện thì phải tìm mọi cách để tách nạn nhân ra khỏi mạch điện. Để cứu nạn nhân và tránh không bị điện giết, người cứu nạn nhân phải thực hiện, như sau:

### 1.1. Trường hợp cắt được mạch điện

- Cắt điện bằng những thiết bị đóng, cắt ở gần nhất, như: công tắc điện, cầu chì, cầu dao, máy cắt, hoặc rút phích cắm v.v.

- Khi cắt điện phải chú ý:

a) Nếu mạch điện bị cắt, cấp cho đèn chiếu sáng lúc trời tối thì phải chuẩn bị ngay nguồn sáng khác để thay thế;

b) Nếu người bị nạn ở trên cao thì phải chuẩn bị để hứng, đỡ khi người đó rơi xuống.

### 1.2. Trường hợp không cắt được mạch điện.

Trong trường hợp này, phải phân biệt người bị nạn đang chạm vào mạch điện hạ áp hay cao áp để áp dụng những cách như sau:

*a) Nếu là mạch điện hạ áp* thì người cứu phải đứng trên bàn, ghế hoặc tấm gỗ khô, đi dép hoặc ủng cao su (cách điện), đeo găng cao su (cách điện) để dùng tay kéo nạn nhân tách ra khỏi mạch điện. Nếu không có các phương tiện trên thì dùng gậy gỗ, tre khô gạt dây điện hoặc đẩy nạn nhân để tách ra, hoặc dùng tay khô hay có bọc lót ni lon, bìa giấy khô v.v để nắm vào áo, quần khô của nạn nhân kéo ra. Nếu có kim cách điện, búa, rìu cán bằng gỗ v.v thì sử dụng những dụng cụ này để cắt, chặt đứt dây điện đang gây ra tai nạn.

Tuyệt đối không chạm trực tiếp vào người nạn nhân, vì như vậy người đi cứu cũng bị điện giết;

*b) Nếu là mạch điện cao áp* thì người cứu phải có ủng, găng tay cách điện và dùng sào cách điện để gạt hoặc đẩy nạn nhân ra khỏi mạch điện. Nếu không có dụng cụ cách điện nói trên thì dùng sợi dây kim loại tiếp đất một đầu và ném đầu kia vào cả 3 pha làm ngắn mạch để đường dây bị cắt điện rồi tách nạn nhân ra khỏi mạch điện.

## 2. CỨU CHỮA NẠN NHÂN SAU KHI ĐÃ TÁCH RA KHỎI MẠCH ĐIỆN

Ngay sau khi nạn nhân được tách khỏi mạch điện phải căn cứ vào tình trạng của nạn nhân để xử lý cho thích hợp, cụ thể như sau:

### a. Nạn nhân chưa mất tri giác.

Nếu nạn nhân chưa mất tri giác, chỉ bị hôn mê trong giây lát, tim còn đập, thở yếu thì phải để nạn nhân ra chỗ thoáng khí, yên tĩnh chăm sóc cho hồi tỉnh. Sau đó, mời y, bác sỹ hoặc nhẹ nhàng đưa đến cơ quan y tế gần nhất để theo dõi chăm sóc.

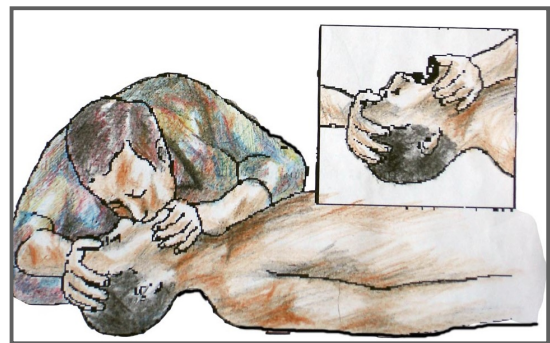
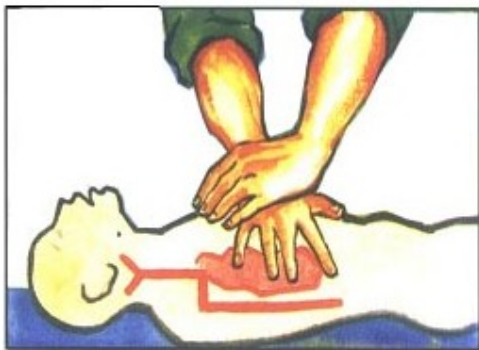
### **b. Nạn nhân mất tri giác.**

Nếu nạn nhân bị mất tri giác nhưng vẫn còn thở nhẹ, tim đập yếu thì đặt nạn nhân nơi thoáng khí, yên tĩnh (trời rét phải đặt ở nơi kín gió), nới rộng quần, áo, thắt lưng, moi rớt rãi trong mồm, cho nước tiểu, ma sát toàn thân cho nóng lên và mời y, bác sỹ đến để chăm sóc.

### **c. Nạn nhân đã tắt thở.**

Nếu nạn nhân không còn thở, tim ngừng đập, toàn thân co gập giống như chết thì phải đưa nạn nhân ra chỗ thoáng khí, nới rộng quần, áo, thắt lưng, moi rớt rãi trong mồm và kéo lưỡi (nếu lưỡi thụt vào). Tiến hành làm hô hấp nhân tạo, hà hơi thổi ngạt ngay, phải làm liên tục, kiên trì cho đến khi có ý kiến của y, bác sỹ quyết định mới thôi.

## **3. PHƯƠNG PHÁP HÀ HƠI THỔI NGẠT KẾT HỢP ÉP TIM NGOÀI LÒNG NGỰC (Là phương pháp cứu chữa có hiệu quả phổ biến nhất hiện nay)**



Để nạn nhân nằm ngửa, nới rộng quần, áo, thắt lưng, nghiêng đầu nạn nhân sang một bên, moi rớt rãi trong mồm, kéo lưỡi, đặt đầu nạn nhân hơi ngửa ra phía sau để cho cuống lưỡi không bịt kín đường hô hấp.

Người cứu đứng (hoặc quỳ) bên cạnh nạn nhân, đặt chéo 2 bàn tay lên 1/3 dưới xương ức, giữa ngực nạn nhân rồi dùng cả sức mạnh thân người ấn nhanh, mạnh, làm lồng ngực nạn nhân bị nén xuống (3÷5) cm. Sau khoảng 1/3 giây, buông tay ra để lồng ngực nạn nhân trở lại bình thường. Làm như vậy, khoảng từ 80-100 lần/phút.

Đồng thời với động tác ép tim phải hà hơi, thổi ngạt. Dùng miếng gạc (nếu có) đặt lên mồm nạn nhân, người cứu ngồi bên cạnh đầu, lấy một tay bịt mũi nạn nhân,

một tay giữ cho mồm nạn nhân há ra (nếu thấy lưỡi bị tụt vào thì kéo ra), hít thật mạnh để lấy nhiều không khí vào phổi rồi ghé sát mồm vào mồm nạn nhân mà thổi cho lồng ngực phồng lên (hoặc bịt mồm để thổi vào mũi khi không thổi vào mồm được).

**Lưu ý:**

- Nếu chỉ có một người thì cứ 30 lần ép tim chuyển sang hà hơi, thổi ngạt 02 lần.

- Nếu có 02 người thì một người làm động tác ép tim, người còn lại hà hơi, thổi ngạt. Cứ 05 lần ép tim lại thổi ngạt 01 lần.

Điều quan trọng là phải kết hợp 02 động tác nhịp nhàng với nhau, nếu không thì động tác này sẽ phản lại động tác kia. Sau 2-3 phút, dừng lại 01 giây để kiểm tra. Làm liên tục cho đến khi nạn nhân tự thở được hoặc có ý kiến của y, bác sỹ mới thôi.

Việc cứu chữa người bị tai nạn điện giật là một công việc khẩn cấp, càng nhanh càng tốt, tùy theo hoàn cảnh mà phải chủ động dùng phương pháp cấp cứu cho thích hợp. Phải hết sức bình tĩnh và kiên trì để cứu, chữa. Chỉ được phép cho là nạn nhân đã chết rồi khi thấy bị vỡ sọ, bị cháy toàn thân. Ngoài ra phải coi như nạn nhân chưa chết.

Đề nhân viên có được kinh nghiệm, hàng năm, kết hợp với huấn luyện quy trình, các đơn vị phải tổ chức huấn luyện thực hành hô hấp nhân tạo bằng hình nhân điện tử với các phương pháp được cập nhật thường xuyên của cơ quan y tế.

**IV. Sơ cấp cứu khi nhiễm độc hóa chất**

***1. Những triệu chứng ban đầu***

- Khó thở hoặc ngạt thở, hắt hơi.
- Chảy nước mắt, chóng mặt, hoa mắt, đồng tử co lại
- Đau đầu, đổ mồ hôi, cảm giác buồn nôn hoặc nôn ra bọt xanh, bọt vàng.
- Đau ở vùng thượng vị, có người bị ỉa chảy.
- Mạch chậm, khó bắt, có trường hợp mạch nhanh, huyết áp hạ.
- Toàn thân mệt mỏi khó chịu.
- Nếu bị nhiễm độc nặng bí đái, hôn mê, co giật v.v...

***2. Phương pháp sơ, cấp cứu***

**Bước 1:** Sử dụng trang bị bảo hộ cho bản thân ( trong trường hợp thấy cần thiết) kịp thời đưa nạn nhân ra khỏi khu vực nhiễm độc đến nơi thoáng mát, tránh ở nơi có gió quá mạnh. Đặt nạn nhân ở tư thế nghỉ ngơi thoải mái, ngồi hoặc nằm nghiêng;

**Bước 2 :** Thay bỏ ngay quần áo bị nhiễm bẩn, cởi lỏng quần áo; Đặt nạn nhân ở vị trí thẳng bằng, đầu thấp nghiêng để có thể nôn ra được dễ dàng, ủ ấm nạn nhân bằng chăn hoặc mền nhưng không quá nóng. Gọi hỏi nạn nhân để biết xem nạn nhân có tỉnh không và tiếp tục theo dõi

- Nếu hoá chất dính lên da cần rửa sạch vùng da bị dính thuốc bằng nước sạch và mát. Nếu mắt bị dính thuốc thì phải rửa bằng nước sạch ít nhất 10 phút và không dùng thuốc nhỏ mắt, không dùng vật cứng hoặc bàn chải cọ xát làm da xây xát;

- Nạn nhân khó thở hoặc ngạt thở phải hà hơi thổi ngạt qua miệng hoặc mũi nạn nhân.

- Nếu nạn nhân ăn, uống phải hoá chất độc mà không bị ngất hoặc khó thở thì phải được kích thích cho nôn ngay lập tức

**Bước 3 :** Nạn nhân có dấu hiệu mạch nhanh, huyết áp hạ cho uống thuốc trợ tim.

**Bước 4:** Nếu nạn nhân bị co giật thì cởi lỏng thêm quần áo và làm nhẹ nhàng, cẩn thận, không gò ép để tránh gây chấn thương. Khi ngừng co giật, đặt nạn nhân ở vị trí dễ thở;

**Bước 5 :** Đưa nạn nhân đến trạm y tế để tiếp tục theo dõi và điều trị; trên đường chuyển nạn nhân đến cơ quan y tế cần đặt nạn nhân nằm nghiêng về bên phải./.