

## An Toàn cho Người Lao Động tại Kho

Người lao động tại các trung tâm phân phối kho xưởng có thể gặp phải các mối nguy hiểm liên quan đến quá trình vận hành xe nâng, nhiệt, băng tải, xử lý vật liệu, v.v. Tờ thông tin này cung cấp thông tin hữu ích về cách loại bỏ hoặc kiểm soát khả năng gặp phải một số mối nguy hiểm này.

Người sử dụng lao động của quý vị chịu trách nhiệm thực hiện chương trình ngăn ngừa thương tích và bệnh tật bằng văn bản (IIPP) hiệu quả cũng như các chương trình an toàn & sức khỏe khác nhằm giúp quý vị giảm nguy cơ gặp phải những mối nguy hiểm này và ngăn ngừa thương tích và bệnh tật tại nơi làm việc.

### Ngăn Ngừa Nguy Cơ Mắc Bệnh Lý do Nhiệt

Giảm nguy cơ mắc bệnh lý do nhiệt bằng cách nghỉ giải lao và uống nước thường xuyên. Người sử dụng lao động của quý vị phải cung cấp nước uống miễn phí cho tất cả người lao động và dành đủ thời gian để người lao động uống nước.

Quý vị hãy thông báo cho người giám sát nếu cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào của bệnh lý do nhiệt, các triệu chứng này có thể bao gồm:

- Đổ Mồ Hôi Nhiều
- Buồn Nôn hoặc Nôn Mửa
- Chuột Rút Cơ Bắp
- Mệt Mỏi hoặc Suy Nhược
- Đau Đầu
- Mất Phương Hướng hoặc Hành Vi Mất Kiểm Soát

Nếu được, hãy giảm tiếp xúc với các nguồn nhiệt tiềm ẩn. Dành thời gian đủ để các container vận chuyển bằng kim loại nóng nguội bớt trước khi vào.

Người sử dụng lao động của quý vị phải thực hiện các biện pháp bảo vệ khi cần thiết để ngăn ngừa bệnh lý do nhiệt. Ví dụ: người sử dụng lao động của quý vị có thể lắp quạt di động hoặc nếu được, đặt các container vận chuyển bên trong tòa nhà trong quá trình bốc dỡ hàng hóa.

### Ngăn Ngừa Chấn Thương do Hoạt Động Lặp Đi Lặp Lại

Các kỹ thuật sau đây có thể giúp ngăn ngừa chấn thương do các công việc lặp đi lặp lại:

- Thực hiện công việc luân phiên để thay đổi phương thức chuyển động và dành thời gian để các bộ phận cơ thể bị ảnh hưởng được nghỉ ngơi.
- Quý vị vui lòng thông báo cho người giám sát nếu phát hiện khối lượng công việc làm tăng nguy cơ bị thương.



- Sử dụng các dụng cụ cầm tay được thiết kế phù hợp cho công việc.
- Sử dụng đúng tư thế và kỹ thuật nâng.
- Nếu được, sử dụng các thiết bị vận chuyển đơn giản như xe đẩy, máy xếp chồng, xe nâng cẩu kéo di động, xe xếp và xe đẩy tay.
- Yêu cầu đánh giá hoặc thiết kế lại công thái học tại nơi làm việc nếu quý vị cảm thấy khó chịu liên tục.

Người sử dụng lao động tại trung tâm phân phối kho không được yêu cầu người lao động thực hiện lượng công việc có tính chất ngăn hoặc cản trở người lao động ăn uống hoặc nghỉ giải lao, sử dụng phòng tắm (bao gồm cả thời gian đi lại hợp lý đến và từ phòng tắm) hoặc bất kỳ tiêu chuẩn an toàn và sức khỏe nghề nghiệp nào.

### Làm Việc An Toàn Gần Xe Nâng

Người lao động có thể bị thương nặng do xe nâng và các loại xe tải công nghiệp chạy bằng năng lượng khác, ngay cả khi các người lao động này không phải là người vận hành thiết bị. Áp dụng các biện pháp phòng ngừa sau đây khi làm việc gần các thiết bị di chuyển:



- Với các công cụ sắc nhọn như dao cắt, dao hoặc súng bắn keo.
- Với hóa chất độc hại. Luôn đeo loại găng tay và kính bảo vệ mắt thích hợp, nếu có.
- Tại các khu vực kho lạnh. Sử dụng PPE phù hợp với thời tiết lạnh, chẳng hạn như găng tay chống lạnh.

## Hai Người Sử Dụng Lao Động và các Đại Lý Tạm Thời

Nếu quý vị là người lao động tạm thời, cả đại lý tạm thời và người sử dụng lao động tại nhà kho nơi quý vị làm việc đều phải chịu trách nhiệm đảm bảo sự an toàn và sức khỏe và quý vị và phải bảo vệ quý vị khỏi các mối nguy hiểm tại nơi làm việc. Các đại lý tạm thời và người sử dụng lao động tại nơi làm việc phải chuẩn bị sẵn tại nơi làm việc các phương án bảo vệ theo yêu cầu của các tiêu chuẩn Cal/OSHA, chẳng hạn như yêu cầu đào tạo và PPE phù hợp.

## COVID-19 và các Biện Pháp Phòng Ngừa Nhiễm Trùng Khác

Người lao động cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa và tuân theo các hướng dẫn hiện hành của CDPH trong việc phòng ngừa COVID-19. Người sử dụng lao động phải tuân thủ các quy định an toàn hiện hành để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

- Giao tiếp bằng mắt với người vận hành và người giám sát trước khi đi qua giao lộ hoặc vào khu vực làm việc.
- Tìm hiểu để nắm rõ các làn đường và các giao lộ mù.
- Cẩn thận, tránh các điểm xếp hàng không an toàn.
- Lắng nghe tiếng còi.
- Di chuyển tại lối đi dành cho người đi bộ được chỉ định.
- Thông báo ngay cho người giám sát nếu quý vị phát hiện thấy mùi khói thải từ các phương tiện chạy bằng điện hoặc quý vị bị choáng váng hoặc chóng mặt.

## Ngăn Sự Cố Trượt, Vấp và Ngã

Thông báo ngay cho người giám sát về các nguy cơ tiềm ẩn tại nơi làm việc có thể dẫn đến trượt, vấp và ngã, chẳng hạn như:

- Bề mặt không bằng phẳng và trơn trượt.
- Lối đi lộn xộn hoặc bị chướng ngại.
- Không đủ ánh sáng.
- Vật liệu, công cụ và thiết bị xếp chồng lên nhau hoặc được bảo quản không đúng cách.

## Sử Dụng Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE)

Sử dụng PPE, chẳng hạn như giày và găng tay an toàn để bảo vệ quý vị khỏi các mối nguy hiểm trong nhà kho. Khi được yêu cầu, người sử dụng lao động phải cung cấp cho quý vị PPE. Đây là yêu cầu bắt buộc khi làm việc:

## Tài Nguyên

Toàn bộ người lao động đều có quyền được đảm bảo nơi làm việc an toàn và lành mạnh, bất kể tình trạng nhập cư và có thể nộp đơn khiếu nại bí mật cho Cal/OSHA về các mối nguy hiểm liên quan đến an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc.

Người lao động có câu hỏi hoặc khiếu nại liên quan đến công việc có thể liên hệ với Tổng Đài Cal/OSHA bằng tiếng Anh hoặc tiếng Tây Ban Nha theo số 833-579-0927.

Tìm hiểu thêm về phòng chống bệnh lý do nhiệt trên trang web của Cal/OSHA: [99calor.org](http://99calor.org) hoặc gọi Đường Dây Trợ Giúp về các Bệnh Lý Do Nhiệt theo số 1-877-99-CALOR (1-877-992-2567).

Tháng 5 năm 2023

Tài liệu này có tại các đường link đang hoạt động tại địa chỉ [www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications)

Để được hỗ trợ về vấn đề này, người sử dụng lao động có thể liên hệ với

Dịch Vụ Tư Vấn Cal/OSHA theo số 1-800-963-9424 hoặc [InfoCons@dir.ca.gov](mailto:InfoCons@dir.ca.gov)

[www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)

© 2023 Sở Quan Hệ Công Nghiệp California

