



# HƯỚNG DẪN VỀ AN TOÀN VÀ SỨC KHỎE TẠI NƠI LÀM VIỆC

## An Toàn Và Sức Khỏe Khi Hoạt Động Trên Đất Canh Tác Nông Nghiệp



Tháng 9 năm 2024

Tài liệu này không phải là tài liệu thay thế hoặc diễn giải pháp lý cho các quy định về an toàn và sức khỏe nghề nghiệp. Người đọc phải tham khảo trực tiếp tiêu đề 8 của Bộ Luật Tiểu Bang California (California Code of Regulations) và Bộ Luật Lao Động (Labor Code) để biết thông tin chi tiết về phạm vi, thông số kỹ thuật và ngoại lệ của các quy định, cũng như các yêu cầu khác có thể áp dụng cho hoạt động của họ.

Thông tin về an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc có sẵn bản trực tuyến tại:

- Thông tin chung: [www.dir.ca.gov/dosh](http://www.dir.ca.gov/dosh)
- Quy định của Cal/OSHA: [www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm](http://www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm)
- Ấn phẩm về an toàn và sức khỏe của Cal/OSHA: [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp)
- Công cụ điện tử của Cal/OSHA: [www.dir.ca.gov/dosh/etools/etools.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/etools/etools.htm)

Dịch vụ tư vấn của Cal/OSHA cung cấp hỗ trợ miễn phí qua điện thoại, email và tại chỗ. Tìm trực tuyến văn phòng địa phương ([www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html)) hoặc theo thông tin liên hệ được liệt kê ở mặt sau của tài liệu này.

Bản quyền © 2024 Tiểu bang California, Sở quan hệ lao động. Chỉ được phép hiển thị, trình bày, sao chép và phân phối cho mục đích phi lợi nhuận và giáo dục, và không được sử dụng cho bất kỳ mục đích thương mại nào. Bảo lưu mọi quyền khác.

# Mục Lục

- 1    Tại Sao An Toàn và Sức Khỏe Lại Quan Trọng**  
Các Trường Hợp Tử Vong và Thương Tích Thực Tế
- 3    Cách Đảm Bảo Điều Kiện Làm Việc An Toàn**  
Có Các Chương Trình An Toàn và Sức Khỏe Có Hiệu Lực và Hiệu Quả  
Có Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật Có Hiệu Lực và Hiệu Quả  
Thực Hiện Theo Hướng Dẫn Của Nhà Sản Xuất  
Cung Cấp Khóa Đào Tạo Hiệu Quả
- 9    Chủ Đề Về An Toàn và Sức Khỏe Tuyến Chọn**  
An Toàn Khi Sử Dụng Bộ Truyền Lực (Power Take-Off, PTO)  
An Toàn Khi Sử Dụng Máy Kéo  
Máy Móc Và Thiết Bị Nông Trại  
An Toàn Khi Sử Dụng Thiết Bị Trên Không  
An Toàn Khi Sử Dụng Dụng Cụ Điện và Cầm Tay  
An Toàn Khi Sử Dụng Cưa Xích  
An Toàn Khi Sử Dụng Máy Bấm Gõ  
Tránh Mối Nguy Về Vệ Sinh Trên Đất Canh Tác  
Bảo Vệ Người Lao Động Khỏi Bệnh Do Nhiệt  
Sử Dụng Dụng Cụ Cán Dài Và Hạn Chế Lao Động Lâu Trong Tư Thế Cúi Người  
Phòng Ngừa Bệnh Về Da và Thương Tích Khác  
Điện Giật Do Tiếp Xúc Với Đường Dây Điện Cao Thế  
Sử Dụng Thang An Toàn  
Làm Việc An Toàn Trong Không Gian Hạn Chế  
Ánh Sáng và Các Vấn Đề Khác  
Trượt, Vấp và Ngã  
Cung Cấp Dịch Vụ Sơ Cứu Và Dịch Vụ Y Tế  
Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc
- 41   Chủ Đề Đào Tạo Nhân Viên**
- 45   Sử Dụng Danh Sách Kiểm Tra Thực Địa**
- 48   Tiêu Chuẩn Tiêu Đề 8 của Bộ Luật Tiểu Bang California (T8CCR) Hiện Hành**
- 49   Tài Nguyên Về An Toàn và Sức Khỏe cho Hoạt Động Trên Đất Canh Tác Nông Nghiệp**







# Tại Sao An Toàn và Sức Khỏe Lại Quan Trọng

Các chương trình và khóa đào tạo về an toàn và sức khỏe có hiệu lực và hiệu quả là những yếu tố quan trọng tại công trường nông nghiệp giúp bảo vệ người lao động khỏi thương tích và bệnh tật. Hoạt động trong lĩnh vực nông nghiệp khiến người lao động phải đối mặt với nhiều mối nguy nghiêm trọng, thậm chí là tử vong. Những mối nguy này bao gồm nhưng không giới hạn ở những điều sau:

- Các mối nguy liên quan đến máy móc như máy kéo không người lái, thiếu bảo vệ chống lật và thiếu tấm bảo vệ.
- Mối nguy về vệ sinh trên đất canh tác như không có nhà vệ sinh, rửa tay và nước uống trên đất canh tác.
- Các mối nguy liên quan đến nhiệt như làm việc vất vả trong điều kiện nhiệt độ cao, thiếu nước và bóng râm.
- Các mối nguy về cơ xương như nhổ cỏ bằng tay và sử dụng dụng cụ nông nghiệp cán ngắn, cúi khom và nâng vật nặng trong thời gian dài.
- Các mối nguy gây tổn thương da như rách da do tiếp xúc với gai, dao thu hoạch và cắt tỉa, và phát ban do tiếp xúc với chất gây ô nhiễm đất như phân bón và thuốc trừ sâu.
- Các mối nguy về điện như làm việc với thang, ống, hoặc cột kim loại gần đường dây điện cao thế.

Cal/OSHA cam kết giảm số lượng các mối nguy về an toàn và sức khỏe nghề nghiệp mà người lao động phải đối mặt khi làm việc trên nông trại bằng cách thực thi các quy định về an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc, hỗ trợ tư vấn qua điện thoại và tại chỗ cho chủ lao động cũng như hỗ trợ nâng cao kiến thức về an toàn nông nghiệp cho chủ lao động và người lao động trên nông trường. Hướng dẫn này nhằm giúp chủ lao động và nhân viên của họ tránh được những tai nạn như mô tả dưới đây.

## Các Trường Hợp Tử Vong và Thương Tích Thực Tế

### Đầu Của Người Lái Máy Kéo Bị Máy Kéo Đang Di Chuyển Đè Bẹp

Người lái máy kéo ngã xuống đất khi máy kéo đâm vào một hàng nho. Bánh xe sau của máy kéo đè bẹp đầu của người lái khi máy kéo tiếp tục di chuyển về phía trước. Người lái tử vong ngay lập tức.

### Người Hái Trái Cây Tử Vong Vì Bệnh Do Nhiệt

Khi đầy, túi đựng trái cây thường nặng khoảng 50 pound. Người lao động mang vác túi từ đất canh tác ra xe tải và đội nhân viên được trả lương theo sản phẩm đang làm việc rất nhanh. Một người hái trái cây đã ngã gục và tử vong vì sốc nhiệt chỉ sau bốn giờ làm việc. Anh ấy đang ngồi trên xe buýt để đến khu đất canh tác khác thì bắt đầu thờ hốt hển và cảm thấy buồn nôn. Người quản đốc dừng xe buýt và gọi xe cứu thương. Người lao động đã được đưa đến bệnh viện và điều trị, nhưng tử vong 36 giờ sau đó vì sốc nhiệt.

### Nhân Viên Ngã Từ Thang Làm Vườn

Một nhân viên đang giúp thu hoạch một vườn cây ăn quả. Nhân viên này đã ngã từ độ cao khoảng 8 ft khi đang đứng trên thang làm vườn và phải nhập viện do chấn thương đầu.

# Cách Đảm Bảo Điều Kiện Làm Việc An Toàn

**Đ**ạo Luật An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp California năm 1973 yêu cầu chủ lao động nông trại cung cấp môi trường làm việc an toàn và lành mạnh cho nhân viên, tương tự như tất cả những chủ lao động khác tại California. Chủ lao động tại nông trại, vườn cây ăn quả, vườn nho và các cơ sở nông nghiệp khác có thể thực hiện yêu cầu này bằng cách tuân thủ tất cả quy định bắt buộc của Cal/OSHA về các hoạt động cụ thể như:

- Triển khai chương trình an toàn và sức khỏe có hiệu lực và hiệu quả.
- Thực hiện theo hướng dẫn an toàn từ nhà sản xuất máy móc, thiết bị, dụng cụ, xe cộ, vật liệu, vật tư và các vật dụng khác được sử dụng trong quá trình hoạt động.
- Cung cấp khóa đào tạo nhân viên có hiệu lực và hiệu quả.

## Có Các Chương Trình An Toàn và Sức Khỏe Có Hiệu Lực và Hiệu Quả

Tiêu Đề 8 của **Bộ Luật Tiểu Bang California** (T8CCR) có một số quy định yêu cầu chủ lao động phải thiết lập, triển khai và duy trì những chương trình an toàn và sức khỏe bằng văn bản có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc duy trì an toàn trong hoạt động nông nghiệp. Sau đây là danh sách một số quy định đó:

- **3203** — Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật
- **3220** — Kế Hoạch Hành Động Khẩn Cấp
- **3221** — Kế Hoạch Phòng Cháy Chữa Cháy
- **3395** — Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt (Ngoài Trời)
- **3396** — Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt (Trong Nhà)
- **5144** — Bảo Vệ Đường Hồ Hấp
- **5157 & 5158** — Không Gian Hạn Chế
- **5178** — Cơ Sở Xử Lý Ngũ Cốc
- **5194** — Thông Báo Về Mối Nguy
- **Bộ Luật Lao Động 6401.9**—Phòng Ngừa Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc, Công Nghiệp Chung

Các chương trình an toàn thành công trong ngành công nghiệp có rủi ro cao, như ngành nông nghiệp, có những điểm chung sau:

- Cam kết của ban quản lý—Sự tham gia tích cực của giám sát viên và người quản lý, những người biết an toàn là một phần công việc của họ.
- Sự tham gia của người lao động—Hãy nhớ rằng người lao động là “đôi mắt” giúp xác định mối nguy tại hiện trường làm việc của quý vị và họ thường có nhiều ý tưởng giúp công việc an toàn hơn. Sự tham gia của người lao động tạo ra nguồn động lực cải thiện mạnh mẽ.
- Loại bỏ mối nguy—Xác định mối nguy và khắc phục.
- Khóa đào tạo và quy trình rõ ràng — Đào tạo nhân viên và giám sát viên về cách sử dụng và bảo trì thiết bị đúng cách, bao gồm thiết bị bảo hộ cá nhân, là những yếu tố thiết yếu của một chương trình an toàn và sức khỏe có hiệu lực và hiệu quả.

Các chương trình an toàn và sức khỏe có hiệu lực và hiệu quả giúp chủ lao động tuân thủ mọi yêu cầu liên quan của tiêu đề 8, được thiết kế để bảo vệ người lao động khỏi thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc



Chủ lao động cần thúc đẩy an toàn và ghi nhận các biện pháp thực hành làm việc an toàn của nhân viên. Chủ lao động cũng cần tạo ra một môi trường tích cực để nhân viên có thể báo cáo về những thực hành làm việc không an toàn và mối nguy mà không sợ bị trả thù.

### Có Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật Có Hiệu Lực và Hiệu Quả

Tất cả chủ lao động ở California đều phải có IIPP bằng văn bản bao gồm, trong số nhiều yêu cầu khác:

1. Cam kết của ban quản lý về an toàn và phân công trách nhiệm.
2. Hệ thống giao tiếp về an toàn với nhân viên, bao gồm cách nhân viên có thể nhận bản sao IIPP bằng văn bản.
3. Một hệ thống đảm bảo nhân viên tuân thủ các thực hành làm việc an toàn.
4. Hệ thống kiểm tra nơi làm việc/đánh giá mối nguy hiểm theo lịch trình.
5. Điều tra tai nạn.
6. Quy trình khắc phục các điều kiện không an toàn hoặc không lành mạnh.
7. Đào tạo và hướng dẫn về an toàn và sức khỏe.
8. Lưu hồ sơ và tài liệu.

Mục tiêu của IIPP là giảm thiểu thương tích và bệnh tật tại nơi làm việc bằng cách xác định và kiểm soát các mối nguy cũng như bằng cách đào tạo nhân viên.



Chương trình phòng chống thương tích và bệnh tật



Chủ lao động chưa đáp ứng được yêu cầu nếu chỉ có Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật (Injury and Illness Prevention Program, IIPP) bằng văn bản. Chủ lao động phải triển khai hiệu quả và đảm bảo rằng IIPP:

- Có sự tham gia đầy đủ của tất cả nhân viên, giám sát viên và quản lý.
- Xác định những mối nguy cụ thể mà nhân viên có thể gặp phải tại nơi làm việc.
- Khắc phục các mối nguy một cách phù hợp và kịp thời.
- Đảm bảo đào tạo nhân viên và giám sát viên một cách hiệu quả.

**Vui lòng ghi nhớ:** IIPP được áp dụng vào thực tế càng tốt thì càng có hiệu quả cao. Chủ lao động phải thường xuyên xem xét và cập nhật IIPP để đảm bảo IIPP luôn có hiệu lực và hiệu quả. Chủ lao động có thể sử dụng các ấn phẩm, công cụ điện tử và danh sách kiểm tra của Cal/OSHA sau đây để thiết lập, triển khai, đánh giá và cải thiện IIPP của mình.

**Ấn phẩm của Cal/OSHA** dành cho IIPP:

- **Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật Mẫu Cho Chủ Lao Động Có Mối Nguy Cao**
- **Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật Mẫu Cho Chủ Lao Động Có Nhân Viên Thời Vụ hoặc Không Thường Xuyên**
- **Hướng Dẫn Phát Triển Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật Tại Nơi Làm Việc của Cal/OSHA**

## Danh Sách Kiểm Tra IIPP

### Quý Vị Có Chương Trình IIPP Có Hiệu Lực Và Hiệu Quả Không?

Để phòng ngừa thương tích, tai nạn và bệnh tật, chủ lao động phải triển khai và duy trì IIPP có hiệu lực và hiệu quả tại nơi làm việc của mình. Danh sách kiểm tra này sẽ giúp quý vị xác định xem chương trình hiện tại có đáp ứng được yêu cầu tối thiểu hay không. Hãy đặc biệt chú ý đến việc đưa ra phản hồi cho—và nhận phản hồi từ—người lao động. Đảm bảo nhân viên biết cách nhận bản sao của IIPP bằng văn bản. Hãy cùng họ xem xét từng câu hỏi này.

Nếu quý vị trả lời “Không” cho một hoặc nhiều câu hỏi, quý vị sẽ cần xác định thông tin đang thiếu. Quý vị có thể cần tìm người hỗ trợ thêm hoặc đánh giá lại IIPP hiện tại của mình.

| Chủ Đề                                                                                                                                                                                                                                                          | Có | Không |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| <b>1. Quý vị đã chỉ định người có thẩm quyền và trách nhiệm để triển khai Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích Và Bệnh Tật chưa?</b>                                                                                                                             |    |       |
| Tên người chịu trách nhiệm:                                                                                                                                                                                                                                     |    |       |
| Người lao động có biết người đó là ai không?                                                                                                                                                                                                                    |    |       |
| <b>2. Quý vị có hệ thống nào giúp đảm bảo tất cả người lao động đều tuân thủ các thực hành làm việc an toàn (ví dụ: ưu đãi hoặc phần thưởng khi tuân thủ quy trình làm việc an toàn và chính sách đã thiết lập để kỷ luật các hành vi không an toàn) không?</b> |    |       |
| Hệ thống đó là gì?                                                                                                                                                                                                                                              |    |       |
| Quý vị có khuyến khích người lao động làm việc an toàn không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                                                                                                              |    |       |
| Quý vị có kỷ luật người lao động và giám sát viên làm việc không an toàn và ghi nhận những người làm việc an toàn không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                                                   |    |       |
| Quý vị có đào tạo và đào tạo lại người lao động để đảm bảo họ làm việc an toàn không? Mô tả cách thức và thời điểm:                                                                                                                                             |    |       |
| <b>3. Quý vị có hệ thống giao tiếp hiệu quả với người lao động và giám sát viên không?</b>                                                                                                                                                                      |    |       |
| Mô tả cách thức (bao gồm cách thức nhân viên có thể nhận bản sao của IIPP bằng văn bản):                                                                                                                                                                        |    |       |
| Người lao động có báo cáo các mối nguy trong công việc (như thiết bị hư hỏng hoặc bị lỗi, thang bị hỏng, máy kéo bị lỗi phanh hoặc máy móc không được bảo vệ) hoặc bất kỳ điều kiện làm việc không an toàn nào khác không? Hãy mô tả cách thức:                 |    |       |
| Các khiếu nại và đề xuất về an toàn và sức khỏe có được phản hồi kịp thời không?                                                                                                                                                                                |    |       |
| Các quy định có được nêu rõ ràng và ghi thành văn bản không?                                                                                                                                                                                                    |    |       |
| Người lao động có thường xuyên gửi đề xuất về an toàn và báo cáo các mối nguy không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                                                                                       |    |       |

|                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Quý vị có khuyến khích nhân viên giao tiếp với mình không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                                                 |  |  |
| Người lao động có thể thông báo ẩn danh cho ban quản lý—hoặc không sợ bị trả thù—về mối nguy tại nơi làm việc không? Hãy mô tả cách thức:                                                       |  |  |
| Quý vị có khuyến khích việc báo cáo về các vi phạm an toàn, mối nguy đối với sức khỏe hoặc điều kiện không an toàn không? Hãy mô tả cách thức:                                                  |  |  |
| Quý vị có cung cấp định hướng về an toàn và sức khỏe cho nhân viên mới không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                              |  |  |
| Quý vị có thường xuyên tổ chức họp về an toàn cho toàn thể nhân viên không? Tần suất:                                                                                                           |  |  |
| <b>4. Quý vị có hệ thống có hiệu lực và hiệu quả nào dành cho việc xác định các mối nguy trong công việc và thực hành làm việc, bao gồm việc thực hiện kiểm tra an toàn thường xuyên không?</b> |  |  |
| Hãy mô tả cách thức:                                                                                                                                                                            |  |  |
| Ai chịu trách nhiệm xác định mối nguy?                                                                                                                                                          |  |  |
| Tần suất quý vị tiến hành những cuộc kiểm tra này như thế nào?                                                                                                                                  |  |  |
| Có tiến hành kiểm tra bổ sung nếu có chất, quy trình hoặc thiết bị mới có thể gây ra mối nguy mới không?                                                                                        |  |  |
| Quý vị có kiểm tra mọi địa điểm làm việc mới trước khi bắt đầu công việc không?                                                                                                                 |  |  |
| Vai trò của người lao động trong việc xác định mối nguy và đề xuất giải pháp là gì?                                                                                                             |  |  |
| <b>5. Quý vị có hệ thống nào cho việc điều tra tất cả tai nạn liên quan đến công việc dẫn đến thương tích hoặc bệnh tật không?</b>                                                              |  |  |
| Ai chịu trách nhiệm điều tra tai nạn?                                                                                                                                                           |  |  |
| Quý vị có phỏng vấn người lao động bị thương và nhân chứng không?                                                                                                                               |  |  |
| Quý vị có xác định được nguyên nhân chính gây ra tai nạn không?                                                                                                                                 |  |  |
| Quý vị có ghi nhận khuyến nghị của nhân viên nhằm phòng ngừa tai nạn tương tự tái diễn không?                                                                                                   |  |  |
| Quý vị có điều tra những “tình huống suýt xảy ra” (tình huống suýt dẫn đến tai nạn) không?                                                                                                      |  |  |
| Quý vị có biết về yêu cầu báo cáo các thương tích nghiêm trọng cho Cal/OSHA trong vòng 8 giờ không?                                                                                             |  |  |
| <b>6. Quý vị có hệ thống dành cho việc khắc phục mối nguy trong công việc và thực hành làm việc không?</b>                                                                                      |  |  |
| Hệ thống đó là gì?                                                                                                                                                                              |  |  |
| Ai chịu trách nhiệm khắc phục mối nguy đã xác định?                                                                                                                                             |  |  |
| Quý vị có ưu tiên khắc phục các mối nguy dựa trên mức độ nghiêm trọng không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                               |  |  |

|                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Nếu không thể khắc phục ngay mối nguy, quý vị có theo dõi tiến độ khắc phục và áp dụng hành động kế tiếp để đảm bảo khắc phục kịp thời không? Hãy mô tả cách thức                               |  |  |
| Trong thời gian khắc phục mối nguy, quý vị có đảm bảo an toàn cho người lao động—cả những người thực hiện khắc phục và những người có thể bị ảnh hưởng—không? Hãy mô tả cách thức:              |  |  |
| <b>7. Quý vị có đào tạo cho tất cả giám sát viên và người lao động mới về vấn đề an toàn và sức khỏe ảnh hưởng đến họ cũng như mối nguy cụ thể liên quan đến công việc không?</b>               |  |  |
| Người lao động có được đào tạo về quy trình ứng phó với căng thẳng do nhiệt và mối nguy do nhiệt độ cao không?                                                                                  |  |  |
| Quý vị có hướng dẫn người lao động về quy trình khẩn cấp, dịch vụ y tế sẵn có, sơ cứu và cách báo cáo tai nạn và điều kiện không an toàn không?                                                 |  |  |
| Người lao động có được đào tạo về kỹ thuật nâng đúng cách không?                                                                                                                                |  |  |
| Quý vị có ghi lại các chủ đề về an toàn và sức khỏe quý vị đề cập đến không?                                                                                                                    |  |  |
| Quý vị có hướng dẫn người lao động cách sử dụng quần áo phù hợp, bao gồm găng tay, giày dép và thiết bị bảo hộ cá nhân không?                                                                   |  |  |
| Thông tin và khóa đào tạo cho người lao động và giám sát viên có được cung cấp bằng ngôn ngữ họ hiểu không?                                                                                     |  |  |
| Quý vị có đào tạo cho giám sát viên về những mối nguy trực diện nhân viên do họ giám sát và trách nhiệm việc bảo vệ nhân viên khỏi những mối nguy đó không?                                     |  |  |
| Quý vị có hướng dẫn cho người lao động về các biện pháp an toàn khi vận hành hoặc sử dụng mọi thiết bị nông nghiệp bao gồm các quy trình vệ sinh, sửa chữa, bảo dưỡng và điều chỉnh không?      |  |  |
| Quý vị có đào tạo cho giám sát viên về trách nhiệm giải quyết các mối nguy đã báo cáo và không được ngăn cản việc báo cáo hay không được trả thù người lao động gửi khiếu nại về an toàn không? |  |  |
| <b>8. Quý vị có ghi lại những nỗ lực về an toàn và sức khỏe của mình không? Hãy mô tả cách thức:</b>                                                                                            |  |  |
| Thông tin định hướng về an toàn và sức khỏe cho người lao động mới có được ghi lại không? Hãy mô tả cách thức:                                                                                  |  |  |
| Các cuộc kiểm tra và khắc phục mối nguy có được ghi chép không?                                                                                                                                 |  |  |
| Các buổi đào tạo về an toàn có được ghi lại không?                                                                                                                                              |  |  |
| Tất cả các cuộc điều tra tai nạn có được ghi lại không?                                                                                                                                         |  |  |
| Biểu mẫu báo cáo có nêu rõ rằng người lao động sẽ không bị trả thù vì nộp đơn khiếu nại không?                                                                                                  |  |  |



## Thực Hiện Theo Hướng Dẫn Của Nhà Sản Xuất

Công việc nông nghiệp được thực hiện với nhiều loại máy móc, thiết bị và dụng cụ. Mục 3328(b) của T8CCR yêu cầu máy móc và thiết bị đang sử dụng phải được kiểm tra và bảo dưỡng theo khuyến nghị của nhà sản xuất khi nếu có khuyến nghị đó. Nhiều tai nạn và thương tích xảy ra do nhân viên không quen thuộc hoặc không tuân theo những hướng dẫn này.

Hướng dẫn của nhà sản xuất về cách sử dụng thiết bị hoặc dụng cụ thường có cả cảnh báo và thông tin được truyền đạt bằng cả chữ viết và hình ảnh.

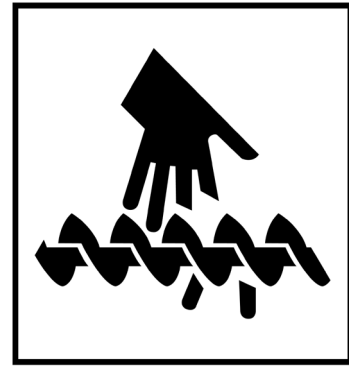
Một ví dụ về cảnh báo bằng văn bản là “CẢNH BÁO, TAY VƯỚNG VÀO BĂNG TẢI TRỤC VÍT.” Cảnh báo này hướng dẫn người sử dụng không đưa tay vào băng tải trục vít. Hình ảnh bên phải cũng truyền tải cảnh báo tương tự.

Việc không tuân theo hướng dẫn này có thể gây ra thương tích rất nghiêm trọng.

Hướng dẫn có thông tin thường được cung cấp trong bản hướng dẫn sử dụng và hướng dẫn bảo trì.

### Một số điều quan trọng cần ghi nhớ:

- Hãy yêu cầu nhà sản xuất cung cấp hướng dẫn bằng ngôn ngữ mà người lao động có thể hiểu được.
- Khi không có hướng dẫn của nhà sản xuất, hãy cung cấp cho nhân viên thông tin thực hành tốt nhất về cách sử dụng thiết bị/dụng cụ.
- Cung cấp tất cả các dụng cụ và thiết bị an toàn cần thiết để làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất.
- Yêu cầu người có kinh nghiệm minh họa cách làm việc an toàn với thiết bị và dụng cụ.
- Cung cấp khóa đào tạo về từng máy móc, dụng cụ và thiết bị.



## Cung Cấp Khóa Đào Tạo Hiệu Quả

Đào tạo nhân viên là yếu tố then chốt nhằm cung cấp môi trường làm việc an toàn cũng như đảm bảo an toàn cho người lao động và nằm trong yêu cầu của Cal/OSHA. Các nhà sản xuất máy móc, thiết bị và dụng cụ kỳ vọng người sử dụng được đào tạo trước khi sử dụng. Thực hiện theo các bước sau để tiến hành đào tạo có hiệu lực và hiệu quả:

- Liên hệ trực tiếp nội dung đào tạo với công việc nhân viên đang thực hiện.
- Cung cấp thông tin thực tế về các mối nguy tiềm ẩn.
- Giao tiếp bằng ngôn ngữ và phương pháp mà tất cả nhân viên đều hiểu.
- Thiết lập mối quan hệ với nhân viên để cải thiện lòng tin và giao tiếp.
- Hãy sử dụng những trải nghiệm thực tế của nhân viên để thu hút họ tham gia.
- Thực hành xác định mối nguy và giải quyết vấn đề theo nhóm bằng cách trình diễn, đặt câu hỏi, thảo luận ý tưởng, v.v.
- Tạo cơ hội trình diễn cách thực hành làm việc tốt nhất và cách sử dụng máy móc, dụng cụ, thiết bị, vật liệu, v.v. một cách an toàn.
- Đào tạo nhân viên khi được tuyển dụng hoặc tái tuyển dụng và thường xuyên khi cần thiết.
- Đảm bảo với người lao động rằng họ sẽ không bị trả thù vì đã báo cáo về mối nguy.

### Đào tạo hiệu quả tại nơi làm việc bao gồm các bước sau:

- Xác định chủ đề cần đề cập.
- Đặt ra mục tiêu và mục đích đào tạo.
- Lên kế hoạch đào tạo và sắp xếp tài liệu.
- Tiến hành đào tạo.
- Kiểm tra mức độ hiểu bài và tiếp nhận phản hồi.

# Chủ Đề Về An Toàn Và Sức Khỏe Tuyển Chọn

Hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp bao gồm nhiều loại thiết bị khác nhau như:

- Máy móc và thiết bị nông trại, bao gồm máy gặt, máy xới đất, máy cày và đĩa cày, máy trồng và máy cấy, máy rải phân bón và phân chuồng, máy phân loại sản phẩm và máy đóng bánh rơm dạ
- Dụng cụ điện và dụng cụ cầm tay
- Máy kéo công nghiệp, thiết bị trên không và xe tải gắn cầu
- Thiết bị tưới tiêu được sử dụng cho hệ thống tưới bề mặt, hệ thống đường ống, hệ thống tưới nhỏ giọt, hệ thống tưới trực trung tâm và hệ thống tưới bánh xoay nhỏ giọt
- Máy bơm nước, bể chứa, hồ và silo chứa ngũ cốc
- Thang, bao gồm cả thang làm vườn
- Máy rung cây gắn trên xe tải và các thiết bị làm vườn khác
- Máy cắt tỉa cây gắn trên máy kéo
- Máy băm và cưa xích

Máy nông trại thường có các bộ phận chuyển động, cắt và xén nguy hiểm có thể gây thương tích nghiêm trọng. Người lao động cũng có thể bị vướng vào các bộ phận truyền lực như dây đai và ròng rọc, con lăn, dây xích và bánh xích do không có biện pháp bảo vệ hoặc quy trình khóa/gắn thẻ/ khóa chặn hoặc khi máy móc khởi động đột ngột.



## Các nhiệm vụ rủi ro cao thường gặp bao gồm:

- Vận hành hoặc hỗ trợ vận hành máy móc và thiết bị nông trại.
- Vệ sinh và gỡ kết băng tải hoặc thiết bị khác.
- Điều chỉnh và vệ sinh dao, kéo, cuốc và các dụng cụ cắt khác.
- Vớ lấy dụng cụ và bộ phận thiết bị khác hoặc vật bị rơi.
- Kết nối và ngắt kết nối thiết bị nông trại hoặc xe kéo với máy kéo và xe tải.
- Vận hành xe và thiết bị nông trại trên bề mặt dốc, không bằng phẳng hoặc trơn trượt.
- Vận hành thiết bị hạng nặng khi tầm nhìn của đồng nghiệp bị hạn chế.

Nhân viên cần được đào tạo và hướng dẫn phù hợp về các yêu cầu, hướng dẫn của nhà sản xuất và các thực hành an toàn cho từng thiết bị cụ thể đang được vận hành. Do thao tác vận hành công việc rất đa dạng nên nội dung trong các trang sau chỉ đề cập đến các yêu cầu và thực hành làm việc an toàn thuộc một số chủ đề an toàn tuyển chọn cho hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp.



**Không phải yêu cầu Cal/OSHA nào cũng được nhắc đến trong mỗi chủ đề.**

**Tham khảo Tiêu Đề 8 để biết tất cả các yêu cầu theo quy định.**

### An Toàn Khi Sử Dụng Bộ Truyền Lực (Power Take-Off, PTO)

- Bảo vệ tất cả các trục PTO trừ khi thiết bị dẫn động có tấm chắn cho trục PTO.
- Ngoài ra, hãy lắp đặt tấm bảo vệ cho bánh răng, dây đai, xích, trục quay, v.v. Đảm bảo tấm bảo vệ không cản trở hoạt động của thiết bị như trục bê và xoa ngô, máy rải rơm, lưỡi cắt, rôto băm, máy đập xoay, băng tải trục vít trộn, trục nạp liệu, máy xới xoay và các bộ phận tương tự.
- Đảm bảo cửa ra vào ở đúng vị trí khi thiết bị đang hoạt động.
- Không sử dụng đường truyền lực PTO khi các tấm bảo vệ, tấm chắn hoặc cửa ra vào bị hư hỏng hoặc thiếu.
- Tránh xa những bộ phận chuyển động chưa có bảo vệ.
- Hãy cẩn thận khi đi lại hoặc làm việc xung quanh máy đang chạy.
- Không đeo đồ trang sức và mặc quần áo rộng có thể bị kẹt vào máy. Hãy buộc tóc hoặc đội mũ nếu có tóc dài để tóc không bị kẹt vào máy.
- Không cho người không phải là người lao động vào khu vực nguy hiểm.
- Dừng PTO và đợi tất cả các bộ phận dừng chuyển động trước khi rời khỏi máy kéo.
- Luôn luôn ngắt PTO và tắt máy kéo trước khi tiếp cận đường truyền lực.
- Đợi cho đến khi đường truyền lực và toàn bộ máy ngừng chuyển động trước khi thực hiện bảo trì, sửa chữa hoặc điều chỉnh. Sử dụng khóa/gắn thẻ/khóa chặn để kiểm soát chuyển động hoặc hoạt động đột ngột.

**Hướng dẫn tránh xa các bộ phận chuyển động không được bảo vệ của chủ lao động còn chưa đủ để tuân thủ yêu cầu bảo vệ của Cal/OSHA.**



- Không sử dụng bộ phận của máy này cho máy khác.
- Luôn sử dụng đường truyền lực hoặc trục PTO khuyến nghị cho loại máy cụ thể đang được sử dụng.
- Đảm bảo thanh kéo được đặt đúng vị trí cho từng loại dụng cụ được sử dụng.

### An Toàn Khi Sử Dụng Máy Kéo

- Nhân viên vận hành máy kéo trước tiên phải được chủ lao động ủy quyền và được đào tạo về vận hành an toàn. Họ phải được hướng dẫn về bản Hướng Dẫn Vận Hành cho Nhân Viên (xem bên dưới) và trong thực hành đối với từng công việc cụ thể. Hướng dẫn như vậy phải được cung cấp tại thời điểm phân công nhiệm vụ ban đầu và ít nhất là hàng năm sau đó.
- Sử dụng khóa/gắn thẻ/khóa chặn để kiểm soát chuyển động hoặc hoạt động đột ngột của thiết bị khi bảo trì hoặc sửa chữa.
- Tất cả các thiết bị tự hành, bao gồm máy kéo, phải có người vận hành điều khiển khi xe đang chuyển động và tự hoạt động.
- Không ai được phép đứng, đi qua, hoặc làm việc dưới phần nâng cao của mọi loại xe tải công nghiệp dù có hoặc không có tải, trừ khi phần đó đã được chặn hiệu quả.
- Cấm nhân viên lái xe mạo hiểm hoặc đùa giỡn trong khi vận hành máy kéo.
- Máy kéo phải được kiểm tra trước khi vận hành mỗi ngày để đảm bảo lốp xe, còi, đèn, ắc quy, bộ điều khiển, phanh, cơ cấu lái, hệ thống làm mát, v.v. hoạt động bình thường.





- Máy kéo được sản xuất vào hoặc sau ngày 25 tháng 10 năm 1976 phải được lắp đặt cấu trúc bảo vệ chống lật (rollover protective structure, ROPS) để ngăn ngừa thương tích nghiêm trọng và tử vong trong trường hợp máy kéo bị lật. **T8CCR 3651** cho phép một số trường hợp ngoại lệ như khi máy kéo vận hành ở nơi có không gian thấp.
- Hiện thị biểu tượng xe di chuyển chậm trên thiết bị di chuyển trên đường phố công cộng.
- Cấm người vận hành trèo lên hoặc xuống thiết bị khi thiết bị đang hoạt động hoặc di chuyển. Lệnh cấm tương tự cũng áp dụng đối với người được phép ngồi cùng xe khi có chỗ ngồi thích hợp.
- Chủ lao động có thể sử dụng phương tiện vận tải chở người (personnel transport carrier, PTC) gắn máy kéo để vận chuyển nhân viên qua đất canh tác khi thực hiện hoạt động tưới tiêu. Việc sử dụng phương tiện này phổ biến đối với các loại cây trồng theo luống như cà rốt, rau diếp, củ cải đường, cần tây, hành tây, lúa mạch và khoai tây. Ngã từ máy kéo và các thiết bị gắn kèm là nguyên nhân phổ biến gây ra các thương tích nghiêm trọng. Để giảm hoặc ngăn ngừa thương tích liên quan đến việc sử dụng PTC, chủ lao động phải tuân thủ các yêu cầu của **T8CCR 3441(i)**. Đây chỉ là một số thực hành an toàn cần phải tuân thủ để sử dụng PTC một cách an toàn:
  - Chỉ những nhân viên đang lắp đặt, tháo dỡ hoặc bảo trì đường ống tưới tiêu cho các loại cây trồng luống thấp mới được phép sử dụng PTC.
  - Nhân viên chỉ được phép đi xe PTC ở khu vực đất canh tác có luống cây khi thực hiện các hoạt động tưới tiêu. Nhân viên không được phép đi xe PTC trên đường nông trại tư nhân.
  - Đất canh tác phải tương đối bằng phẳng (độ dốc < 5%).
  - Dây an toàn phải được lắp đặt và sử dụng trên thiết bị.
  - PTC phải được trang bị mái che hoặc mái bên trên thiết bị.
  - PTC chỉ có thể được gắn vào máy kéo được trang bị ROPS.
  - PTC phải được kiểm tra trước khi sử dụng hàng ngày để đảm bảo an toàn và tình trạng tốt.
  - Nhân viên sử dụng PTC, bao gồm cả người vận hành máy kéo, phải được đào tạo hàng năm về các yêu cầu về sử dụng và vận hành PTC an toàn.

## Hướng Dẫn Vận Hành cho Nhân Viên

- Thắt chặt dây an toàn khi máy kéo đang chuyển động, đặc biệt nếu máy kéo có cấu trúc bảo vệ chống lật.
- Nếu có thể, hãy tránh vận hành máy kéo gần mương, bờ kè và hố.
- Giảm tốc độ khi rẽ, đi qua dốc và đi trên bề mặt gồ ghề, trơn trượt hoặc lầy lội.
- Tránh xa những con dốc có độ dốc lớn để đảm bảo hoạt động an toàn.
- Hãy chú ý đường đi, đặc biệt là ở cuối luống, trên đường và quanh cây cối.
- Không cho phép bất cứ người nào khác lái thiết bị nông nghiệp ngoài những người cần phải vận hành máy.
- Vận hành máy kéo một cách trơn tru (không rẽ, khởi động hoặc dừng đột ngột).
- Chỉ móc vào thanh kéo và các điểm móc được nhà sản xuất máy kéo khuyến nghị.
- Khi máy kéo dừng lại, hãy gài phanh an toàn và sử dụng khóa đỗ xe nếu có.



Hãy nhớ rằng máy nông nghiệp có thể có nhiều nguồn năng lượng: cơ khí, thủy lực và điện. Tất cả các nguồn năng lượng phải được cách ly để tránh sự cố vô tình giải phóng năng lượng.

- Hãy chú ý đến các biển báo cảnh báo hoặc nhãn dán có trên máy móc.
- Hãy cẩn thận để tránh những tai nạn khi móc ("chấn thương điểm dè").
- Thực hiện "Dừng an toàn" trước khi rời khỏi vị trí vận hành trong khi có người khác đến gần và trước khi có người làm việc trên máy.
- Dừng động cơ ngay trước khi tiếp nhiên liệu.
- Đảm bảo máy đã dừng hẳn trước khi thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào. Cho phép thời gian "dừng hoạt động". Tùy thuộc vào từng loại máy, thời gian dừng hoạt động có thể kéo dài từ vài giây đến vài phút.
- Luôn chuẩn bị sẵn bình chữa cháy vì hỏa hoạn là mối nguy hiểm thường gặp trên đất canh tác.
- Đảm bảo tất cả tấm bảo vệ, tấm chắn và cửa ra vào ở đúng vị trí khi thiết bị đang hoạt động.
- Thiết bị tự hành không người lái phải đáp ứng các điều kiện sau:
  - Bộ điều khiển phanh và ga phải nằm ngay trong tầm tay và cách người vận hành dưới 10 feet để họ có thể tiếp cận bộ điều khiển mà không cần trèo lên hoặc qua thiết bị.
  - Người vận hành có thể quan sát rõ ràng các nhân viên khác và đường đi.
  - Thiết bị không di chuyển với tốc độ nhanh hơn hai dặm một giờ.
  - Thiết bị được dẫn hướng theo rãnh.
- Không bước vào khu vực băng tải trực vít đang đưa ngũ cốc ra.
- Hãy để ý đường dây điện trên cao, đặc biệt là khi vận chuyển băng tải trực vít và các thiết bị cao khác.

## Máy Móc Và Thiết Bị Nông Trại

Máy móc và thiết bị nông trại là nguyên nhân chính gây ra tai nạn và thương tích trong hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp. Người lao động sử dụng máy móc và thiết bị có thể trở nên chủ quan trước những nguy hiểm tiềm ẩn. Chủ lao động cần đào tạo để người lao động hiểu được những mối nguy của thiết bị họ sử dụng và làm việc quanh đó.

- Đọc và tuân thủ hướng dẫn an toàn cho người vận hành về từng thiết bị nông trại.
- Hãy chú ý đến việc đang làm và nơi đang đến. Khi vận hành máy móc, hãy luôn chú ý đến những vật ở bên cạnh và phía sau, không chỉ những vật ở phía trước.
- Điều chỉnh tốc độ thiết bị để phù hợp với điều kiện hoạt động.
- Hạn chế nhân viên tiếp cận máy móc và thiết bị chỉ dành cho những nhân viên trực tiếp tham gia vào hoạt động.
- Luôn dừng động cơ, ngắt nguồn và đợi tắt cả các bộ phận chuyển động dừng lại trước khi bảo dưỡng, điều chỉnh, vệ sinh hoặc thông tắc thiết bị.



- Không đeo đồ trang sức và mặc quần áo rộng có thể bị mắc vào máy. Đội mũ và buộc tóc dài ra sau.
- Không cho phép bất kỳ người nào khác ngồi cùng trên thiết bị nông nghiệp ngoại trừ những người cần thiết để hướng dẫn hoặc hỗ trợ vận hành máy, trừ khi đó là loại phương tiện vận tải chở người gắn máy kéo đáp ứng tất cả các yêu cầu của mục 3441(i).
- Cung cấp đầy đủ phương tiện tiếp cận để nhân viên có thể an toàn tiếp cận phía trên của tải để có thể tải hoặc dỡ các tải trọng cao theo cách thủ công.
- Không bao giờ đi bộ hoặc làm việc dưới một máy nập nâng cao trừ khi máy đã được chặn và khóa an toàn.
- Trước khi khởi động thiết bị, hãy bật nguồn hoặc vận hành máy, đảm bảo mọi người đều tránh xa máy.
- Chỉ làm việc trong điều kiện đủ sáng. Xem phần “Ánh Sáng Và Các Vấn Đề Khác” để biết thêm thông tin.
- Sử dụng tín hiệu tay khi độ ồn cao. Khi được sử dụng đúng cách và hiểu rõ, các tín hiệu tay sẽ giúp công việc nông trại dễ dàng và an toàn hơn.

## An Toàn Khi Sử Dụng Thiết Bị Trên Không

Các thiết bị trên không như xe nâng người và xe tải gắn cầu làm vườn có thể nguy hiểm nếu không được vận hành và bảo trì đúng cách. Một số nguyên nhân gây ra tai nạn phổ biến nhất là lật úp, ngã từ trên cao, chạm vào đường dây điện và cản trực bị sập. Để làm việc an toàn, người vận hành cần thực hiện một số biện pháp phòng ngừa, bao gồm:

- Đào tạo người vận hành theo quy trình vận hành thiết bị trên không cụ thể đang được sử dụng do nhà sản xuất khuyến nghị.
- Đào tạo người vận hành về các quy trình khẩn cấp, bao gồm những việc cần làm khi hệ thống điều khiển sàn nâng bị hỏng.
- Không sử dụng các kết cấu liên kết để đỡ giỏ hoặc sàn trên không khi người lao động đang ở trên sàn hoặc trong giỏ ở vị trí cao.
- Chỉ cho phép những người được ủy quyền vận hành thiết bị trên không.

- Không được thắt dây an toàn vào cột, kết cấu hoặc thiết bị liên kết khi đang làm việc trên thiết bị trên không.
- Không ngồi hoặc trèo lên mép giỏ hoặc sử dụng ván, thang hoặc các thiết bị khác để trèo lên độ cao làm việc cao hơn.
- Không vượt quá giới hạn tải trọng vận hành.
- Phải phanh để xe hoàn toàn đứng yên khi nâng người lên cao.
- Khi sử dụng, hãy đặt chân chống lên miếng lót hoặc bề mặt rắn (để chân chống không lún xuống).
- Không di chuyển thiết bị trên không khi đã nâng cần trục cùng nhân viên trong giỏ hoặc trên sàn, ngoại trừ trong những điều kiện cụ thể. Xem mục [3648\(l\)](#).
- Không vận hành bộ điều khiển ở tầng thấp hơn trừ khi được nhân viên trong thiết bị cho phép, trừ trường hợp khẩn cấp.
- Nhân viên làm việc trên thiết bị trên không phải mặc đồ bảo hộ chống rơi và được cố định vào cần trục, giỏ hoặc bồn, trừ khi họ làm việc trên thang nâng người làm vườn được sản xuất sau ngày 1 tháng 9 năm 1991, có lan can cao hơn 42 inch so với sàn.
- Dây an toàn/dây đai cơ thể được sử dụng như một phần của hệ thống thiết bị cố định được lắp đặt để ngăn nhân viên không rơi tự do quá 2 feet.
- Các thiết bị trên không phải vận hành cách thiết bị hoặc đường dây điện cao thế đang có điện ít nhất 10 feet (và xa hơn đối với đường dây điện siêu cao thế). Nếu cần, một người lao động khác phải là người quan sát cho người vận hành để đảm bảo khoảng cách tiếp cận tối thiểu luôn được duy trì.
- Kiểm tra hướng dẫn sử dụng để biết độ dốc lớn nhất có thể vận hành an toàn thiết bị.



## An Toàn Khi Sử Dụng Dụng Cụ Điện và Cầm Tay

- Đảm bảo cả dụng cụ điện và dụng cụ cầm tay đều hoạt động tốt.
- Sử dụng đúng dụng cụ cho công việc.
- Đảm bảo tay cầm của dụng cụ chắc chắn và không có khiếm khuyết.
- Đảm bảo dụng cụ cắt luôn sắc bén.
- Sử dụng và bảo dưỡng dụng cụ điện theo khuyến cáo của nhà sản xuất.
- Đảm bảo dụng cụ điện nối đất đúng cách hoặc được cách điện kép. Không thay đổi phích cắm ba chấu hoặc sử dụng bộ chuyển đổi hai chấu.
- Tắt và rút phích cắm của dụng cụ điện trước khi thay lưỡi dao, bảo dưỡng hoặc sửa chữa.
- Không mặc quần áo rộng hoặc đeo đồ trang sức có thể mắc vào đồ vật. Buộc tóc dài ra sau hoặc đội mũ.
- Mang thiết bị bảo hộ cá nhân (personal protective equipment, PPE) thích hợp như kính an toàn đã được phê duyệt, kính bảo hộ, mặt nạ chống bụi, tấm che mặt, thiết bị bảo vệ thính giác, v.v.
- Giữ nguyên vị trí tất cả các tấm bảo vệ và tấm chắn. Rút phích cắm của dụng cụ sau khi sử dụng.

## An Toàn Khi Sử Dụng Cưa Xích

Cưa xích là công cụ rất mạnh mẽ được sử dụng để cắt, tĩa và đốn cây. Cưa xích cũng được sử dụng để chẻ củi cũng như thực hiện các công việc dọn dẹp như dọn cành và bụi cây. Do công suất lớn, cưa xích có thể gây ra thương tích nghiêm trọng và tử vong, do đó, phải sử dụng cưa xích cẩn thận và thận trọng.

Để thúc đẩy an toàn khi làm việc, chủ lao động phải thực hiện những điều sau:

- Giám sát.
- Đào tạo hiệu quả.
- Đảm bảo nhân viên thực hiện những điều sau:
  - Đọc và hiểu hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất.
  - Tuân thủ mọi quy tắc an toàn.
  - Thực hiện theo hướng dẫn vận hành.



## Mối nguy

- Các mối nguy về cơ học có thể gây ra những thương tích nghiêm trọng như đứt tay, gãy xương, cụt chi và tử vong.
- Các mối nguy hiểm về công thái học gây ra rối loạn cơ xương như căng cơ lưng và vai.
- Chất lỏng dễ cháy gây bỏng khi thực hành đổ nhiên liệu không an toàn hoặc sử dụng bình chứa nhiên liệu không được phê duyệt.
- Mức độ tiếng ồn lớn gây mất thính lực khi biện pháp bảo vệ thính giác đầy đủ hoặc hoàn toàn không có.

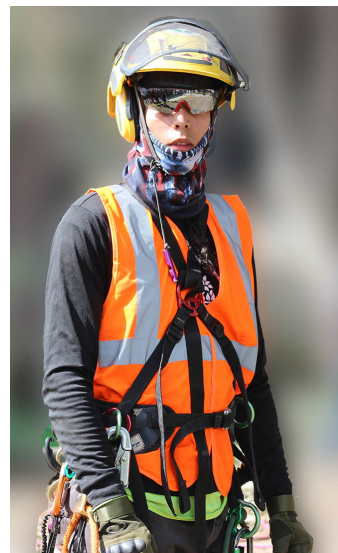
## Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE)

Sử dụng PPE đúng cách sẽ giúp phòng ngừa hoặc giảm mức độ thương tích. Do đó, điều quan trọng là chủ lao động phải cung cấp và yêu cầu nhân viên sử dụng mũ cứng, thiết bị bảo vệ mắt và thính giác, găng tay bảo hộ chân chống cắt, ủng mũi thép và áo gile an toàn phản quang khi sử dụng cưa xích.

## Đào tạo

Trước khi phân công nhân viên làm việc với máy cưa xích, chủ lao động phải cung cấp cho nhân viên chương trình đào tạo an toàn có hiệu lực và hiệu quả. Các chủ đề cần bao gồm:

- Những mối nguy liên quan đến cưa xích.
- Cách sử dụng đúng và tầm quan trọng của việc thường xuyên sử dụng PPE.
- Cách vận hành và bảo dưỡng cưa xích an toàn theo hướng dẫn của nhà sản xuất, bao gồm các



thực hành làm việc an toàn và mẹo để phòng ngừa tai nạn và thương tích.

- Quy trình và vật dụng cấp cứu và sơ cứu.
- An toàn cho người vận hành:
  - Có sức khỏe tốt (không bị bệnh, mệt mỏi hoặc đang dùng thuốc hoặc chất khác).
  - Không mặc quần áo rộng hoặc bất cứ vật gì có thể làm kẹt cửa máy.
  - Đảm bảo các bộ phận cơ thể luôn tránh xa lưỡi cửa xích đang chạy.
  - Nghỉ ngơi định kỳ và uống đủ nước.
  - Điều khiển cửa chắc chắn bằng cách dùng cả hai tay để cầm và giữ thẳng cổ tay.
  - Biết các triệu chứng của rối loạn cơ xương như đau, sưng ngón tay, tê và mất sức cầm nắm.
  - Làm việc với “người đồng hành” hoặc nhóm và liên lạc bằng radio hai chiều, điện thoại di động hoặc bộ đàm.
  - Chỉ làm việc khi có đủ ánh sáng và ở khoảng cách an toàn với những người lao động khác.
  - Luôn chú ý đến toàn bộ môi trường làm việc.
  - Luôn khởi động cửa xích trên mặt đất hoặc nơi có hỗ trợ chắc chắn và không bao giờ khởi động bằng cách thả rơi máy.
  - Tránh hiện tượng giật ngược bằng cách không cắt bằng đầu lưỡi cửa.
  - Không sử dụng cửa xích có bộ phận bị lỗi hoặc hỏng.

## An Toàn Khi Sử Dụng Máy Băm Gỗ



Máy băm gỗ và máy cắt gỗ là những cỗ máy mạnh mẽ và hiệu quả được thiết kế để dọn sân nhanh bằng cách biến vật liệu gỗ thành mùn. Khi đặt cành cây và bụi cây vào máy băm bằng tay, cành cây và bụi cây sẽ bị kéo vào và các lưỡi dao quay sắc bén quay với tốc độ cao sẽ cắt và nghiền vật liệu này thành những mảnh vụn nhỏ rồi đưa ra ngoài. Máy cắt có thể rất nguy hiểm và có thể gây ra chấn thương mắt, vết cắt, cụt chi, thương tích do bị đè và tử vong. Để đạt được an toàn tối đa, chủ lao động phải đào tạo và giám sát hiệu quả, đồng thời đảm bảo nhân viên đọc và hiểu hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất. Nhân viên phải luôn tuân thủ quy trình và thực hành làm việc an toàn.

### Mối nguy

- Các bộ phận chuyển động của máy băm có thể kéo vào, cắt, đè và cắt cụt tay, chân, v.v.
- Các tấm bảo vệ bị thiếu, không chắc chắn hoặc bị hỏng có thể khiến nhân viên tiếp xúc với các bộ phận chuyển động và gây thương tích hoặc tử vong.
- Nhân viên có thể bị thương nghiêm trọng nếu cố gỡ kẹt máy băm khi chưa khóa máy và đợi cho đến khi máy dừng hẳn.
- Máy băm có thể đẩy ngược các mảnh vụn ra, đập vào người vận hành.
- Máy băm có thể gây mất thính lực khi nhân viên không có biện pháp bảo vệ thính giác đầy đủ.



## Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE)

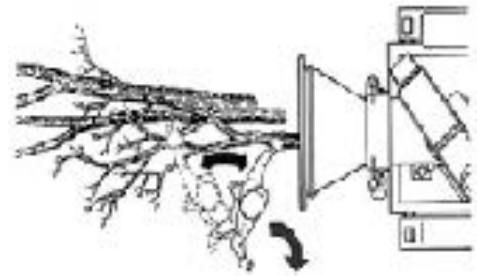
Đảm bảo nhân viên sử dụng máy bấm sử dụng mũ cứng, thiết bị bảo vệ mắt và thính giác, găng tay da vừa vặn, giày mũi thép có đế chống trượt và áo gile an toàn phản quang.

## Đào tạo

Đào tạo bằng ngôn ngữ mà nhân viên hiểu. Thể hiện cách sử dụng máy bấm gỗ an toàn, cho phép nhân viên thực hành và đặt câu hỏi. Cung cấp buổi ôn tập nếu thấy nhân viên sử dụng máy nghiền không an toàn.

### Các chủ đề đào tạo cần bao gồm:

- Cách nhận biết tất cả mối nguy do máy bấm gỗ gây ra như điểm kẹp, điểm đè và điểm cắt.
- Sử dụng biển báo cảnh báo và yêu cầu mọi người tránh xa khu vực làm việc nếu cần thiết.
- Dọn sạch các mối nguy có thể gây vấp ngã khỏi khu vực làm việc xung quanh máy bấm.
- Tầm quan trọng của việc mặc PPE và không mặc quần áo, đồ trang sức, thắt lưng, dây thừng, v.v. lỏng lẻo.
- Vận hành, chăm sóc và bảo dưỡng máy bấm an toàn theo hướng dẫn của nhà sản xuất, đặc biệt chú ý đến việc vận hành các thiết bị và bộ điều khiển an toàn cũng như công tắc ngắt khẩn cấp.
- Các thực hành và quy trình làm việc an toàn bổ sung giúp người lao động phát triển thói quen làm việc an toàn như sử dụng một thanh đẩy dài, chắc chắn để đẩy cành cây ngăn vào trục lăn.
- Quy trình và vật dụng cấp cứu và sơ cứu.
- An toàn của người vận hành bao gồm:
  - Có sức khỏe tốt (không bị bệnh, mệt mỏi, suy giảm khả năng do thuốc men hoặc các chất khác).
  - Không bao giờ tựa hoặc đứng trực tiếp trước khu vực nạp liệu hoặc đặt bộ phận cơ thể bất kỳ gần các bộ phận quay khi máy bấm đang hoạt động.
  - Hãy chú ý và tập trung làm việc một cách an toàn.
  - Sử dụng “hệ thống người đồng hành” hoặc nhóm để giao tiếp và để mắt đến lẫn nhau để ít nhất một người có thể tiếp cận ngay công tắc tắt trong trường hợp khẩn cấp.



## Tránh Mối Nguy Về Vệ Sinh Trên Đất Canh Tác

Theo luật của tiểu bang California và liên bang, chủ lao động phải cung cấp nhà vệ sinh và nước uống để người lao động trên đất canh tác uống và rửa tay. Các hệ thống nước không uống được hoặc hệ thống chứa bất kỳ chất không uống được nào khác phải được lắp đặt để ngăn chảy ngược hoặc hút ngược vào hệ thống nước uống. Các cửa thoát nước không uống được như nước dùng cho mục đích công nghiệp hoặc chứa chất phải có biển báo cảnh báo nước không an toàn và không được sử dụng để uống, giặt giũ, nấu ăn hoặc phục vụ mục đích cá nhân khác. Biển báo phải được viết theo cách dễ hiểu đối với tất cả nhân viên.

Mục **3457** của Tiêu đề 8 CCR cũng yêu cầu chủ lao động thông báo cho từng người lao động về vị trí của các cơ sở cung cấp nước uống và nhà vệ sinh và cho phép người lao động sử dụng các cơ sở đó vào thời điểm hợp lý trong ngày.

## Nước uống

Nước uống phải:

- Có thể uống được, trong lành, tinh khiết và đủ mát.
- Đủ đầy trong ngày làm việc để không bao giờ hết.
- Nằm ở vị trí gần tất cả người lao động nhất có thể và luôn được phép tiếp cận.
- Trong các bình rót sạch.
- Không đặt trong phòng vệ sinh.
- Trong các bình rót nước có vòi kèm cốc uống nước dùng một lần/sử dụng một lần hoặc vòi phun nước. **KHÔNG ĐƯỢC sử dụng các dụng cụ múc.**





- *Mức nước không được phép xuống quá thấp.*
- *Không được sử dụng dụng cụ mức.*

Lưu ý rằng có nhiều yêu cầu bổ sung về vấn đề căng thẳng do nhiệt trong mục [3395](#).

## Cơ sở rửa tay

Cơ sở rửa tay phải:

- Được trang bị đầy đủ nguồn nước uống.
- Cung cấp xà phòng và khăn dùng một lần.
- Được giữ gìn sạch sẽ, hợp vệ sinh và gần nhà vệ sinh.

Tại các cơ sở rửa tay, phải dán biển báo nêu rõ nước chỉ dùng để rửa tay, không an toàn để uống hoặc sử dụng cá nhân.

## Cơ sở vệ sinh

Cơ sở vệ sinh phải:

- Tách riêng cho nam và nữ, riêng tư, với 1 nhà vệ sinh cho 20 nhân viên thuộc mỗi giới tính (trừ trường hợp có ít hơn 5 nhân viên, có thể không cần phòng riêng nếu có khóa từ bên trong).
- Được bảo trì sạch sẽ và hoạt động tốt với hồ sơ dịch vụ và bảo trì được lưu trữ trong 2 năm.
- Cung cấp đủ giấy vệ sinh trong hộp đựng phù hợp.
- Luôn sẵn sàng phục vụ nhân viên và cách không quá 1/4 dặm (1.320 feet) hoặc 5 phút đi bộ, tùy theo khoảng cách nào ngắn hơn.
- Nằm gần cơ sở rửa tay.

## Bảo Vệ Người Lao Động Khỏi Bệnh Do Nhiệt

Bệnh do nhiệt là tình trạng bệnh lý nghiêm trọng xảy ra do cơ thể không thể thích ứng với một mức nhiệt cụ thể. Con người mắc bệnh do nhiệt khi cơ thể không thể loại bỏ được lượng nhiệt dư thừa và hạ nhiệt. Mức độ nghiêm trọng của bệnh do nhiệt có thể khác nhau, từ phát ban do nhiệt (dạng nhẹ nhất) đến sốc nhiệt (dạng nghiêm trọng nhất).

Các dấu hiệu và triệu chứng thường gặp của các dạng bệnh do nhiệt khác nhau được mô tả dưới đây. Điều quan trọng cần biết là không phải tất cả các triệu chứng được liệt kê đều xuất hiện ở mọi trường hợp mắc bệnh do nhiệt.



### Tử Vong Do Nhiệt

Người lao động có thể tử vong hoặc gặp phải các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do mắc bệnh do nhiệt. Tin tốt là bệnh do nhiệt có thể phòng ngừa được.

## Phát ban do nhiệt

Phát ban do nhiệt là tình trạng kích ứng da do đổ mồ hôi quá nhiều và lỗ chân lông bị bít tắc trong thời tiết nóng ẩm. Phát ban có thể:

- Bao phủ phần lớn cơ thể.
- Trông như một cụm mụn đỏ hoặc mảng phồng rộp nhỏ.
- Thường xuất hiện ở cổ, ngực, bẹn, dưới ngực hoặc ở nếp gấp khuỷu tay.
- Gây khó chịu và làm gián đoạn giấc ngủ cũng như hiệu suất làm việc.
- Biến chứng do nhiễm trùng.

## Chuột rút do nhiệt

Chuột rút do nhiệt là tình trạng cơ thắt cơ đau đớn thường xảy ra khi làm việc nặng. Đổ mồ hôi khiến cơ thể mất muối, chất lỏng và khoáng chất. Tình trạng cơ rút cơ đau đớn có thể xảy ra khi chỉ bổ sung chất lỏng nhưng không bổ sung muối và khoáng chất.

## Ngất xỉu

Ngất xỉu xảy ra khi lượng máu lên não không đủ. Mất nước và không thích nghi được với môi trường làm việc ẩm hoặc nóng có thể làm tăng khả năng ngất xỉu. Con người thường tỉnh lại ngay sau khi ngất.

## Kiệt sức do nhiệt

Kiệt sức do nhiệt xảy ra do mất chất lỏng khi đổ mồ hôi và không uống đủ nước để bù lại. Kiệt sức có thể nhanh chóng tiến triển thành sốc nhiệt. Các triệu chứng chung bao gồm:

- Đổ mồ hôi nhiều.
- Chuột rút cơ gây đau đớn.
- Cực kỳ yếu và/hoặc mệt mỏi.
- Buồn nôn và/hoặc nôn.
- Chóng mặt, đau đầu hoặc choáng váng.
- Nhiệt độ cơ thể bình thường hoặc hơi cao.
- Ngất xỉu.
- Mạch nhanh, yếu.
- Thở nhanh và nông.
- Da dính nhớt, nhợt nhạt, lạnh và/hoặc ẩm ướt.

## Sốc nhiệt

Sốc nhiệt là một vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do cơ thể không điều chỉnh được nhiệt độ cơ thể. Cơ thể không đổ mồ hôi nữa và không thể thoát được lượng nhiệt thừa.

Các triệu chứng chung bao gồm:

- Nhiệt độ cơ thể từ 104°F trở lên.
- Không đổ mồ hôi.
- Da nóng, khô, có thể đỏ, xanh hoặc lốm đốm (có các đốm nhiều màu).
- Co giật cơ không thể kiểm soát.
- Mạch nhanh, yếu.
- Thở nhanh và nông.
- Đau đầu dữ dội.
- Rối loạn tâm thần, co giật, chóng mặt, bất tỉnh và hôn mê.



**Sốc nhiệt là một trường hợp cấp cứu y tế vì người mắc bệnh thường tử vong nếu không được điều trị kịp thời.**

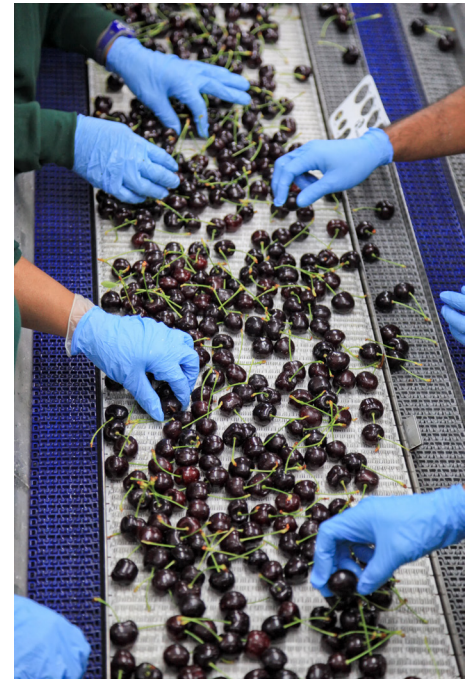


## Chủ lao động có thể phòng ngừa bệnh do nhiệt bằng cách nào?

Chủ lao động phải thực hiện một số biện pháp nhất định để phòng ngừa bệnh do nhiệt ở nhân viên. Các yêu cầu sẽ khác nhau tùy thuộc vào việc nhân viên làm việc trong nhà hay ngoài trời, nhưng đa phần yêu cầu đều giống nhau. Tiêu đề 8 mục **3395** đặt ra các yêu cầu đối với nhân viên làm việc ngoài trời, trong khi mục **3396** đặt ra các yêu cầu đối với nhân viên làm việc trong nhà nơi có nhiệt độ thấp nhất là 82°F. Chủ lao động có thể phải tuân thủ cả hai yêu cầu nếu có cả khu vực làm việc trong nhà và ngoài trời.

Cả hai quy định đều yêu cầu chủ lao động thiết lập, triển khai và duy trì các kế hoạch phòng ngừa bệnh do nhiệt bằng văn bản. Chủ lao động có thể đưa các quy trình này vào chương trình phòng ngừa thương tích và bệnh tật hoặc như một kế hoạch độc lập. Chủ lao động có cả nhân viên làm việc trong nhà và ngoài trời có thể lựa chọn duy trì hai chương trình riêng biệt hoặc kết hợp thành một chương trình.

Xem bảng sau để biết các biện pháp phòng ngừa quý vị có thể áp dụng để phòng ngừa bệnh do nhiệt cho người lao động trong nhà và ngoài trời.



### Phòng Ngừa bệnh Do Nhiệt Trong Nhà và Ngoài Trời

| Người Lao Động Ngoài Trời                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Người Lao Động Trong Nhà                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lập kế hoạch phòng ngừa bệnh do nhiệt (heat illness prevention plan, HIPPP) bằng văn bản bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quy trình cung cấp nước của chủ lao động</li> <li>Quy trình cung cấp bóng râm của chủ lao động</li> <li>Quy trình khi có nhiệt độ cao</li> <li>Quy trình ứng phó khẩn cấp</li> <li>Phương thức và quy trình thích nghi môi trường (để cơ thể quen với việc làm việc ở nhiệt độ cao)</li> </ul> | <p>Lập kế hoạch phòng ngừa bệnh do nhiệt (heat illness prevention plan, HIPPP) bằng văn bản bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quy trình cung cấp nước của chủ lao động</li> <li>Quy trình cung cấp khu vực làm mát của chủ lao động</li> <li>Các biện pháp đánh giá và kiểm soát</li> <li>Quy trình ứng phó khẩn cấp</li> <li>Phương thức và quy trình thích nghi môi trường (để cơ thể quen với việc làm việc ở nhiệt độ cao)</li> </ul> |
| <p>Đào tạo tất cả nhân viên và giám sát viên về HIPPP. Phải cung cấp khóa đào tạo ban đầu khi nhân viên được tuyển dụng và đào tạo ôn tập khi cần thiết. Phải sử dụng ngôn ngữ nhân viên có thể hiểu trong đào tạo, cho phép nhân viên đặt câu hỏi cũng như cung cấp câu trả lời.</p>                                                                                                                                                          | <p>Đào tạo tất cả nhân viên và giám sát viên về HIPPP. Phải cung cấp khóa đào tạo ban đầu khi nhân viên được tuyển dụng và đào tạo ôn tập khi cần thiết. Phải sử dụng ngôn ngữ nhân viên có thể hiểu trong đào tạo, cho phép nhân viên đặt câu hỏi cũng như cung cấp câu trả lời.</p>                                                                                                                                                                       |

(xem tiếp bảng ở trang sau)

**Thích nghi môi trường** là quá trình điều chỉnh cơ thể tạm thời và từ từ để làm việc dưới nhiệt độ cao khi tiếp xúc với mức nhiệt này. Đối với hầu hết nhân viên, quá trình thích nghi môi trường hoàn tất trong 4 đến 14 ngày làm việc thường xuyên khi làm việc ít nhất 2 giờ mỗi ngày dưới nhiệt độ cao.

| Người Lao Động Ngoài Trời                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Người Lao Động Trong Nhà                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Các chủ đề đào tạo phải bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uống nước thường xuyên hơn để cơ thể đổ mồ hôi và thải nhiệt.</li> <li>• Quyền được tiếp cận bóng râm (hoặc khu vực làm mát) vào mọi lúc và quyền nghỉ ngơi để cơ thể hạ nhiệt.</li> <li>• Các dấu hiệu và triệu chứng của nhiều loại bệnh do nhiệt.</li> <li>• Tầm quan trọng của việc báo cáo ngay các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt.</li> <li>• Tầm quan trọng thích nghi môi trường và các yếu tố rủi ro đối với bệnh do nhiệt.</li> <li>• Cách nhân viên giao tiếp với giám sát viên khi ở vùng xa xôi.</li> <li>• Quy trình liên hệ với dịch vụ y tế khẩn cấp và vận chuyển nạn nhân đến địa điểm mà nhân viên y tế khẩn cấp có thể tiếp cận được.</li> </ul> | <p>Các chủ đề đào tạo phải bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uống nước thường xuyên hơn để cơ thể đổ mồ hôi và thải nhiệt.</li> <li>• Quyền được tiếp cận bóng râm (hoặc khu vực làm mát) vào mọi lúc và quyền nghỉ ngơi để cơ thể hạ nhiệt.</li> <li>• Các dấu hiệu và triệu chứng của nhiều loại bệnh do nhiệt.</li> <li>• Tầm quan trọng của việc báo cáo ngay các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt.</li> <li>• Tầm quan trọng thích nghi môi trường và các yếu tố rủi ro đối với bệnh do nhiệt.</li> <li>• Cách nhân viên giao tiếp với giám sát viên khi ở vùng xa xôi.</li> <li>• Quy trình liên hệ với dịch vụ y tế khẩn cấp và vận chuyển nạn nhân đến địa điểm mà nhân viên y tế khẩn cấp có thể tiếp cận được.</li> </ul> |
| <p>Cung cấp cho giám sát viên khóa đào tạo bổ sung về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quy trình cần tuân thủ nhằm triển khai HIPA.</li> <li>• Quy trình cần tuân thủ khi nhân viên có dấu hiệu hoặc báo cáo triệu chứng căng thẳng do nhiệt.</li> <li>• Cách theo dõi bản tin thời tiết và ứng phó với các cảnh báo về thời tiết.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Cung cấp cho giám sát viên khóa đào tạo bổ sung về:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quy trình cần tuân thủ nhằm triển khai HIPA.</li> <li>• Quy trình cần tuân thủ khi nhân viên có dấu hiệu hoặc báo cáo triệu chứng căng thẳng do nhiệt.</li> <li>• Cách theo dõi bản tin thời tiết và ứng phó với các cảnh báo về thời tiết.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Kiểm tra trước <b>dự báo thời tiết</b> cho khu vực nhân viên sẽ làm việc và áp dụng mọi biện pháp phòng ngừa thích hợp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Kiểm tra trước <b>dự báo thời tiết</b> để xem thời tiết có ảnh hưởng đến nhiệt độ trong nhà không và áp dụng mọi biện pháp phòng ngừa thích hợp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Cung cấp cho tất cả nhân viên thông tin về địa chỉ nơi làm việc hoặc địa điểm làm việc trong trường hợp cần thông báo cho dịch vụ y tế khẩn cấp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Cung cấp cho tất cả nhân viên thông tin về địa chỉ nơi làm việc hoặc địa điểm làm việc trong trường hợp cần thông báo cho dịch vụ y tế khẩn cấp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Cung cấp miễn phí cho nhân viên nước uống sạch, tinh khiết và đủ mát (ít nhất một lít cho mỗi nhân viên mỗi giờ) trong toàn bộ ca làm việc và <b>khuyến khích nhân viên uống nước</b>. Hãy chuẩn bị đủ nước cho ngày làm việc hoặc bổ sung thêm nước mát và sạch trước khi hết.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Cung cấp miễn phí cho nhân viên nước uống sạch, tinh khiết và đủ mát (ít nhất một lít cho mỗi nhân viên mỗi giờ) trong toàn bộ ca làm việc và <b>khuyến khích nhân viên uống nước</b>. Hãy chuẩn bị đủ nước cho ngày làm việc hoặc bổ sung thêm nước mát và sạch trước khi hết.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Đặt các bình chứa nước càng gần nhân viên càng tốt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Đặt các bình chứa nước càng gần nơi nhân viên làm việc và ở khu vực làm mát trong nhà càng tốt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

(xem tiếp bảng ở trang sau)



| Người Lao Động Ngoài Trời                                                                                                                                                                                                                                           | Người Lao Động Trong Nhà                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Đảm bảo mọi công cụ che nắng luôn có sẵn và được dựng lên khi nhiệt độ vượt quá 80°F. Chủ lao động phải cung cấp bóng râm hoặc quyền kịp thời tiếp cận bóng râm theo yêu cầu của nhân viên khi nhiệt độ dưới 80°F.                                                  | Đảm bảo các khu vực làm mát luôn có sẵn khi nhân viên có mặt tại nơi làm việc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Tạo bóng râm để luôn có chỗ cho tất cả nhân viên muốn nghỉ ngơi dưới bóng râm hoặc nghỉ ăn trưa (ngồi ở tư thế bình thường hoàn toàn dưới bóng râm và không có tiếp xúc cơ thể với nhau) và để xử lý các tình huống khẩn cấp.                                       | Đảm bảo khu vực làm mát phải đủ rộng để có chỗ cho tất cả nhân viên muốn nghỉ ngơi hạ nhiệt hoặc nghỉ ăn trưa đến ngồi ở tư thế bình thường trong khu vực làm mát mà không có tiếp xúc cơ thể với người khác.                                                                                                                                                                                     |
| Đặt vị trí có bóng râm gần nhân viên nhất có thể.                                                                                                                                                                                                                   | Đặt khu vực làm mát trong nhà hoặc ngoài trời, càng gần nơi nhân viên làm việc càng tốt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Cung cấp bóng râm để nhân viên không tiếp xúc với những điều kiện không an toàn hoặc không lành mạnh và không ngăn cản hoặc cản trở việc tiếp cận hoặc sử dụng (ví dụ: đặt cạnh nhà vệ sinh).                                                                       | Đảm bảo khu vực làm mát được ngăn cách khỏi ánh nắng trực tiếp và được che chắn khỏi các nguồn nhiệt bức xạ càng nhiều càng tốt. Ngoài ra, hãy đảm bảo khu vực làm mát không làm nhân viên tiếp xúc với các điều kiện không an toàn hoặc không lành mạnh, các yếu tố rủi ro về môi trường cản trở mục đích làm mát cơ thể hoặc các điều kiện khác ngăn cản hoặc cản trở việc sử dụng khu vực này. |
| Đảm bảo khu vực có bóng râm nằm ở những nơi thoáng đãng, có hệ thống thông gió hoặc làm mát.                                                                                                                                                                        | Cung cấp khu vực làm mát ở những nơi thoáng đãng, có hệ thống thông gió hoặc làm mát. Duy trì nhiệt độ ở các khu vực làm mát trong nhà dưới 82°F.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Khuyến khích nhân viên nghỉ ngơi ở nơi râm mát. Theo dõi nhân viên đang nghỉ ngơi và hỏi xem họ có triệu chứng mắc bệnh do nhiệt không. Đảm bảo nhân viên không quay trở lại làm việc khi có triệu chứng và cung cấp biện pháp sơ cứu và ứng phó cấp cứu thích hợp. | Khuyến khích nhân viên nghỉ ngơi để làm mát cơ thể. Theo dõi nhân viên đang nghỉ ngơi và hỏi xem họ có triệu chứng mắc bệnh do nhiệt không. Đảm bảo nhân viên không quay trở lại làm việc khi có triệu chứng và cung cấp biện pháp sơ cứu và ứng phó cấp cứu thích hợp.                                                                                                                           |

(xem tiếp bảng ở trang sau)



*“Bóng râm” có nghĩa là ngăn chặn ánh sáng mặt trời trực tiếp và biện pháp này không đủ hữu hiệu khi nhiệt độ ở khu vực có bóng râm vượt quá khả năng làm mát cơ thể của khu vực này.*

| Người Lao Động Ngoài Trời                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Người Lao Động Trong Nhà                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Tìm hiểu xem liệu có nhân viên mới nào cần thích nghi môi trường không. Quý vị cần cho phép nhân viên chưa quen làm việc trong điều kiện nắng nóng nghỉ giải lao hai tuần. Trong thời gian này, nhân viên này phải được giám sát viên hoặc người được chủ lao động chỉ định quan sát.</p>                              | <p>Tìm hiểu xem liệu có nhân viên mới nào cần thích nghi môi trường không. Quý vị cần cho phép nhân viên chưa quen làm việc trong điều kiện nắng nóng nghỉ giải lao hai tuần. Trong thời gian này, nhân viên này phải được giám sát viên hoặc người được chủ lao động chỉ định quan sát.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Quan sát tất cả nhân viên trong thời gian xảy ra đợt nóng. Hãy nhớ rằng trong đợt nóng, ngay cả những nhân viên đã thích nghi môi trường trước đó cũng có nguy cơ mắc bệnh do nhiệt do chưa kịp điều chỉnh để thích nghi với sự gia tăng nhiệt độ đột ngột này.</p>                                                    | <p>Trong đợt nóng, hãy quan sát tất cả nhân viên ở những khu vực không áp dụng biện pháp kiểm soát kỹ thuật hiệu quả như điều hòa không khí. Hãy nhớ rằng trong đợt nóng, ngay cả những nhân viên đã thích nghi môi trường trước đó cũng có nguy cơ mắc bệnh do nhiệt do chưa kịp điều chỉnh để thích nghi với sự gia tăng nhiệt độ đột ngột này.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Vào những ngày nóng, hãy theo dõi nhiệt độ tại nơi làm việc bằng nhiệt kế và áp dụng nhiều biện pháp như thay đổi lịch trình làm việc, tăng số lần nghỉ giải lao và uống nước, hoặc dừng công việc sớm nếu cần.</p> <p>Xem cột bên ở trang tiếp theo để biết quy trình cần thực hiện trong điều kiện nhiệt độ cao.</p> | <p>Vào những ngày nóng, hãy theo dõi nhiệt độ và chỉ số nhiệt tại nơi làm việc bằng cách đo nhiệt độ và chỉ số nhiệt hoặc độ ẩm tương đối. Áp dụng biện pháp bổ sung trong các điều kiện sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nhiệt độ hoặc chỉ số nhiệt đạt ít nhất 87°F.</li> <li>Nhiệt độ đạt tối thiểu 82°F và nhân viên phải mặc quần áo như quần áo bảo hộ khiến cơ thể không thể hạ nhiệt.</li> <li>Nhiệt độ đạt tối thiểu 82°F và nhân viên làm việc trong khu vực có nhiệt độ bức xạ cao.</li> </ul> <p>Trong những điều kiện này, hãy ghi lại nhiệt độ hoặc chỉ số nhiệt—tùy theo chỉ số nào cao hơn—và thực hiện các biện pháp làm mát nơi làm việc như sử dụng máy điều hòa không khí hoặc máy làm mát bằng hơi nước. Nếu cần, hãy bổ sung các biện pháp như điều chỉnh lịch làm việc, tăng số lần nghỉ giải lao và uống nước, dừng làm việc sớm hoặc cung cấp áo làm mát hoặc các thiết bị cá nhân bảo vệ thiết bị.</p> |
| <p>Đảm bảo nhân viên có thể liên lạc với giám sát viên hoặc dịch vụ y tế khẩn cấp khi cần. Chỉ được phép sử dụng thiết bị điện tử như điện thoại di động khi có tín hiệu tốt trong khu vực.</p>                                                                                                                           | <p>Đảm bảo nhân viên có thể liên lạc với giám sát viên hoặc dịch vụ y tế khẩn cấp khi cần. Chỉ được phép sử dụng thiết bị điện tử như điện thoại di động nếu khu vực đó có tín hiệu tốt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Chỉ định một người được đào tạo về sơ cứu để theo dõi mọi nhân viên có triệu chứng mắc bệnh do nhiệt và tiến hành sơ cứu hoặc ứng phó khẩn cấp phù hợp.</p>                                                                                                                                                            | <p>Chỉ định một người được đào tạo về sơ cứu để theo dõi mọi nhân viên có triệu chứng mắc bệnh do nhiệt và tiến hành sơ cứu hoặc ứng phó khẩn cấp phù hợp.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Đảm bảo điểm danh tất cả nhân viên vào cuối ca làm việc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Điểm danh tất cả nhân viên vào cuối ca làm việc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



### **Nhiệt Độ Cao — Người Lao Động Ngoài Trời**

**Trong những đợt nắng nóng cao điểm (nhiệt độ đạt 95°F trở lên), tình trạng mắc bệnh do nhiệt có thể tiến triển nhanh hơn. Hãy đảm bảo thực hiện những điều sau:**

- Đảm bảo giao tiếp hiệu quả với nhân viên hiện trường bằng giọng nói, qua quan sát hoặc phương tiện điện tử. Giao tiếp thường xuyên hơn bình thường.
- Triển khai hệ thống có hiệu lực và hiệu quả để quan sát nhân viên xem có dấu hiệu hoặc triệu chứng mắc bệnh do nhiệt không thông qua:
  - Giám sát viên hoặc người được chỉ định quan sát 20 nhân viên trở xuống.
  - Hệ thống người đồng hành bắt buộc.
  - Giao tiếp thường xuyên với một nhân viên duy nhất.
  - Các biện pháp hiệu quả khác.
- Chỉ định và ủy quyền một hoặc nhiều nhân viên gọi dịch vụ y tế khẩn cấp và cho phép nhân viên khác gọi điện trong trường hợp người chỉ định không có mặt cho từng địa điểm làm việc.
- Giám sát chặt chẽ hơn nhân viên mới được tuyển dụng.
- Đảm bảo nhân viên nghỉ ngơi làm mát phòng ngừa tối thiểu 10 phút sau mỗi 2 giờ để tránh bị quá nhiệt.
- Đảm bảo đề xuất nghỉ giải lao được thực hiện trong thực tế.
- Khuyến khích nhân viên uống nước thường xuyên hơn.
- Tổ chức họp trước ca làm việc để:
  - Xem lại các quy trình làm việc trong nhiệt độ cao.
  - Khuyến khích uống nước.
  - Nhắc nhở nhân viên về quyền được nghỉ ngơi làm mát khi cần thiết.
  - Đảm bảo duy trì giao tiếp hiệu quả (bằng giọng nói, quan sát hoặc điện tử).
- Bắt đầu ca làm việc sớm hơn hoặc làm việc vào buổi tối khi thời tiết mát mẻ hơn.
- Tránh làm thêm giờ.

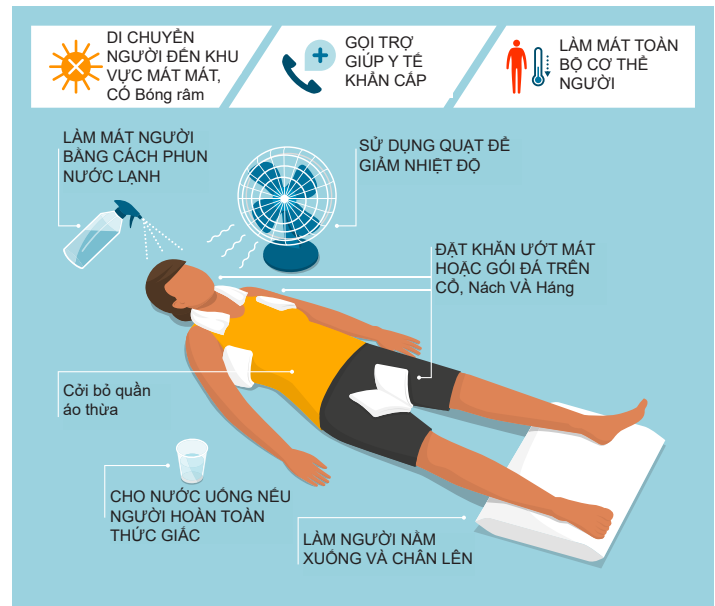


**Không được bỏ mặc hoặc cho bất kỳ nhân viên nào có triệu chứng về nhà khi chưa được đánh giá y tế.**

**Đợt Nóng** là ngày bất kỳ có nhiệt độ cao nhất được dự đoán là 80 độ Fahrenheit trở lên và cao hơn ít nhất mười độ Fahrenheit so với nhiệt độ trung bình cao nhất mỗi ngày trong năm ngày trước đó.

## Nhân viên có thể giúp phòng ngừa bệnh do nhiệt như thế nào?

- Hãy cho chủ lao động biết nếu quý vị chưa thích nghi (tức là nếu quý vị làm việc trong môi trường mát mẻ hơn ngay trước đó, nếu quý vị từng nghỉ việc hoặc nếu chưa từng làm loại công việc này trước đây). Cơ thể quý vị có thể cần khoảng hai tuần để làm quen với việc làm việc ở nhiệt độ cao.
- Nhân viên đang mang thai, lớn tuổi, béo phì, mắc các bệnh lý khác hoặc đang dùng một số loại thuốc nhất định (bao gồm cả thuốc “không kê đơn”) nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi làm việc ở nhiệt độ cao.
- Nhận khóa đào tạo về phòng ngừa bệnh do nhiệt trước khi bắt đầu làm việc ở nhiệt độ cao và cần biết những điều sau:
  - Địa điểm làm việc (ví dụ: đất canh tác, nhà kho đóng gói) trong trường hợp cần thông báo cho dịch vụ khẩn cấp đến một địa điểm cụ thể.
  - Vị trí của nước uống, bóng râm hoặc khu vực làm mát và cơ sở vệ sinh.
  - Uống nước thường xuyên và không đợi đến khi khát. Tránh uống rượu, soda và đồ uống có caffeine vì đồ uống này có thể làm tăng tình trạng mất nước.
  - Quý vị được phép yêu cầu quyền tiếp cận khu vực có bóng râm ngay cả khi nhiệt độ thấp hơn 80°F khi làm việc ngoài trời.
  - Quý vị được phép nghỉ ngơi làm mát ít nhất năm phút bất cứ khi nào thấy cần để tránh tình trạng quá nhiệt.
  - Các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt.
  - Tầm quan trọng thích nghi môi trường và các yếu tố rủi ro đối với bệnh do nhiệt.
  - Quy trình khẩn cấp của chủ lao động, bao ai là người sơ cứu hoặc người được chỉ định liên hệ trong trường hợp khẩn cấp.
  - Khi người được chỉ định không có mặt trong trường hợp khẩn cấp, quý vị được phép gọi dịch vụ khẩn cấp.
- Đội mũ rộng vành và mặc quần áo cotton dài tay sáng màu để mồ hôi có thể bốc hơi.
- Hãy lưu ý rằng quý vị có nguy cơ mắc bệnh do nhiệt cao hơn ngay cả khi ở nhiệt độ ôn hòa nếu mặc quần áo bảo hộ cá nhân.



## Tài Nguyên Bổ Sung

Tham khảo các trang web sau để biết thêm thông tin, bao gồm tài liệu đào tạo, trang web để kiểm tra thời tiết và nhiều thông tin khác:

- [Trang web thông tin và phòng ngừa bệnh liên quan đến nhiệt của Cal/OSHA](#)
- [Công Cụ Điện Tử về Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt](#) của Cal/OSHA
- [Tài nguyên nâng cao kiến thức về phòng ngừa bệnh do nhiệt](#)

## Sử Dụng Dụng Cụ Cán Dài Và Hạn Chế Lao Động Lâu Trong Tư Thế Cúi Người

Công việc nông nghiệp đa phần là lao động chân tay. Người lao động nông trại thường phải nâng và mang những chiếc hộp nặng cùng nhiều vật nặng khác ở tư thế không thoải mái vì phải cố gắng duy trì tốc độ làm việc nhanh. Người lao động có thể bị đau và chấn thương ở lưng, tay, cánh tay và vai do những hoạt động này. Trong những tình huống này, sử dụng thiết bị phù hợp hoặc thay đổi phương pháp làm việc có thể giúp giảm số lượng và mức độ nghiêm trọng của các chứng rối loạn cơ xương này.





Người lao động nông trại thường thực hiện công việc liên quan đến cây trồng trên đất, bao gồm làm cỏ, tỉa thưa, trừ cỏ, tưới nước và thu hoạch. Người lao động có thể phải cúi gập thắt lưng để thực hiện những nhiệm vụ này. Khi thực hiện nhiều lần, những hành động này sẽ làm suy yếu sự ổn định của phần lưng dưới, khiến người lao động có nguy cơ bị chấn thương lưng cao hơn.

Càng cúi người nhiều và thời gian duy trì tư thế cúi càng dài, nguy cơ bị chấn thương lưng càng cao. Chủ lao động tuân thủ mọi yêu cầu và biện pháp an toàn được mô tả dưới đây sẽ cải thiện sự an toàn và sức khỏe cho người lao động tại trang trại.

## Một số yêu cầu về việc sử dụng dụng cụ cầm tay của Cal/OSHA

- Người lao động không được dùng dụng cụ có cán ngắn (dài dưới bốn feet) bằng tay để nhổ cỏ, tỉa thưa hoặc trừ cỏ ở tư thế khom lưng, ngồi xổm hoặc quỳ gối.
- Người lao động không được dùng dụng cụ cán dài như là dụng cụ cán ngắn để thực hiện các nhiệm vụ này ở tư thế khom lưng, ngồi xổm hoặc quỳ gối.
- Những hoạt động thủ công như vậy chỉ được phép khi không có giải pháp thay thế hợp lý nào khác và chủ lao động cung cấp:
  - Giải trình với Cal/OSHA nếu có yêu cầu.
  - Nhân viên được nghỉ thêm 5 phút có hưởng lương, tổng cộng là 15 phút cho mỗi 4 giờ làm việc hoặc một phần trong đó.
- Người lao động được phép thỉnh thoảng hoặc không thường xuyên nhổ cỏ, tỉa thưa hoặc trừ cỏ bằng tay ở tư thế khom lưng, ngồi



### Cảnh Báo

Các thực hành làm việc không an toàn gây ra chấn thương do chuyển động lặp đi lặp lại và/hoặc chấn thương lưng có thể dẫn đến việc bị Cal/OSHA gửi thông báo và phạt dân sự theo T8CCR mục **5110**.

xõm hoặc quỳ gối miễn là công việc này không chiếm quá 20% thời gian làm việc hàng tuần của nhân viên.

- Có thể được phép nhổ cỏ bằng tay:
  - Trên đất canh tác hoặc nhà kính đã được đăng ký là hữu cơ.
  - Cho hàng cây có mật độ cao, khoảng cách trồng dưới 2".
  - Đối với tất cả các mặt hàng nông sản và làm vườn khi còn là cây giống.
  - Hàng hóa làm vườn được trồng trong các thùng chứa có kích thước miệng thùng là 15 inch trở xuống.
- Chủ lao động phải cung cấp miếng đệm đầu gối và găng tay miễn phí và đảm bảo nhân viên sử dụng thiết bị bảo vệ để phòng ngừa thương tích khi thực hiện mọi hoạt động nhổ cỏ bằng tay được phép.

## Các biện pháp an toàn nhằm ứng phó và phòng ngừa tình trạng lao động lâu trong tư thế cúi người

Ngoài việc tuân thủ các yêu cầu theo quy định, quý vị có thể cân nhắc sử dụng một hoặc nhiều biện pháp sau đây để ứng phó với mọi công việc cần phải cúi người:

- Thiết lập các bài tập giãn cơ theo nhóm hàng ngày khi bắt đầu ca làm việc.
- Đào tạo người lao động về tầm quan trọng của việc tập thể dục để tăng cường cơ bụng nhằm phòng ngừa chấn thương lưng.

Được phép nhổ cỏ, tỉa thưa và trừ cỏ bằng tay mà không cần lý do chính đáng trong một số trường hợp nhất định. Xem mục **3456(d)** của T8CCR.

- Đào tạo nhân viên cách sử dụng công cụ cán dài đúng cách. Những dụng cụ này giúp giảm nhu cầu phải cúi người về phía trước để hoàn thành nhiệm vụ và nhờ đó, giảm nguy cơ chấn thương lưng.
- Cung cấp thêm thời gian nghỉ ngơi.
- Khuyến khích nghỉ giải lao giãn cơ ngắn (dưới hai phút) trong suốt ca làm việc.
- Thêm người lao động vào mùa cao điểm để chia sẻ công việc và giảm thời gian làm việc ở tư thế cúi người.
- Áp dụng chế độ luân phiên công việc để người lao động không phải làm việc ở tư thế cúi người toàn thời gian.
- Đảm bảo rằng nhân viên được cung cấp và sử dụng miếng đệm đầu gối khi phải quỳ gối làm việc.



(Từ trên xuống dưới): Phun thuốc trừ sâu; Cây sồi độc, một ví dụ về loại cây gây phát ban đỏ ngứa; Rắn đuôi chuông.

### Phòng Ngừa Bệnh Về Da và Thương Tích Khác

Ngoài nhu cầu công việc hàng ngày và khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe hạn chế, làm việc lâu trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt và tiếp xúc với các chất độc hại cũng góp phần gây ra các vấn đề về da.

Cháy nắng; viêm da; vết thương nông như vết cắt, vết đâm, vết côn trùng cắn và tổn thương móng; và các tình trạng khác thường gặp ở người lao động nông trại. Nếu không được điều trị đúng cách, các rối loạn và tổn thương về da có thể tiến triển và thường trở nên trầm trọng hơn trong suốt mùa sinh trưởng.

### Một số mối nguy ảnh hưởng đến da của người lao động nông trại:

- Bức xạ mặt trời mạnh và nhiệt độ cao có thể gây cháy nắng, ung thư da và phát ban do nhiệt.
- Cây cối có thể làm trầy xước, cắt và đâm thủng da cũng như gây tổn thương mắt. Một số loại cây có thể gây phát ban đỏ ngứa, gọi là viêm da tiếp xúc.
- Côn trùng, nhện và rắn có thể đốt và cắn, gây đau, ngứa, sưng và nhiễm trùng thứ cấp cũng như phản ứng dị ứng.
- Tiếp xúc với hóa chất từ thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu, phân bón, sản phẩm dầu mỏ và các hóa chất khác cũng có thể gây viêm da.
- **Viêm da tiếp xúc kích ứng** biểu hiện dưới dạng phát ban đỏ tại nơi chất gây kích ứng (cây hoặc hóa chất trên cây) tiếp xúc với da. Có thể bị sưng kèm phỏng rộp và ngứa. Mức độ nghiêm trọng của tình trạng này có thể khác nhau tùy thuộc vào nhiều yếu tố như liều lượng và cường độ của chất kích ứng, thời gian tiếp xúc và tình trạng của da (ví dụ: dày, mỏng, khô, bị tổn thương).
- **Viêm da tiếp xúc dị ứng** có biểu hiện tương tự nhưng xảy ra do phản ứng dị ứng khi tiếp xúc với chất nhạy cảm đối với cơ thể. Sau lần tiếp xúc ban đầu, các lần tiếp xúc kế tiếp với một lượng nhỏ chất tương tự cũng có thể khiến bệnh viêm da tái phát trong vòng vài giờ hoặc vài ngày.

## Người lao động có thể làm gì để bảo vệ bản thân?

- Tìm bóng râm vào những giờ nóng nhất trong ngày và bôi kem chống nắng:
  - Kính râm chống tia UV bao quanh mặt để bảo vệ mắt và phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể.
  - Kem chống nắng để bảo vệ da khỏi bị cháy nắng và ung thư da. Bôi lại thường xuyên.
  - Áo sơ mi dài tay và quần dài.
  - Mũ rộng vành.
  - Găng tay bảo vệ da khỏi hóa chất và các mối nguy khác.
- Sau khi làm việc, hãy cởi bỏ mọi kiện quần áo và giày dép có khả năng bị nhiễm bẩn để tránh hấp thụ hóa chất vào da. Ngay cả khi quý vị không sử dụng thuốc trừ sâu, quần áo vẫn có thể bị nhiễm bẩn do tiếp xúc trực tiếp với cây trồng, đất đã xử lý hoặc thuốc trôi từ đất canh tác gần đó.
- Thực hiện vệ sinh cá nhân tốt như tắm rửa hàng ngày và sử dụng xà phòng nhẹ để loại bỏ mọi hóa chất còn sót lại.
- Không nên đi giày làm việc vào trong nhà.
- Giặt quần áo làm việc trước khi mặc lại.
- Giặt quần áo bằng nước nóng và chất tẩy rửa riêng biệt với quần áo trong gia đình để tránh lây nhiễm chéo.
- Tuân thủ nội dung khóa đào tạo về an toàn và sức khỏe cho chủ lao động, bao gồm việc sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) và tìm nguồn sơ cứu và chăm sóc y tế khi tình trạng nghiêm trọng xảy ra.

## Chủ lao động có thể làm gì để bảo vệ người lao động khỏi các rối loạn và thương tích về da?

- Đào tạo người lao động để họ hiểu rõ về các loại hóa chất họ sử dụng và cách bảo vệ bản thân.
- Cung cấp cho người lao động nông trại công cụ phù hợp và đảm bảo các công cụ đó được bảo dưỡng trong tình trạng tốt.
- Cung cấp PPE miễn phí và đảm bảo nhân viên mặc PPE phù hợp với công việc. Thường xuyên nhắc nhở nhân viên:
  - Ngay cả PPE chống hóa chất cũng chỉ bảo vệ da trong một khoảng thời gian giới hạn.

- Các loại hóa chất khác nhau có thể cần mặc PPE làm bằng vật liệu khác nhau hoặc có mức độ bảo vệ khác nhau.
- Cung cấp quyền tiếp cận dễ dàng vào các cơ sở rửa tay có xà phòng và khăn giấy để nhân viên rửa tay trước khi ăn, uống, hút thuốc, v.v.
- Đảm bảo người lao động được chăm sóc y tế đầy đủ để kiểm soát và điều trị các bệnh về da.

## Điện Giật Do Tiếp Xúc Với Đường Dây Điện Cao Thế

Vô tình tiếp xúc với đường dây điện cao thế thường dẫn đến tử vong hoặc bị thương nặng. Hãy loại bỏ nguy cơ điện giật do tiếp xúc như vậy bằng cách tuân thủ các hướng dẫn này và **Lệnh An Toàn Điện** (Electrical Safety Orders) hiện hành.

- Hãy ghi nhớ “quy tắc 10 feet”. Đảm bảo tất cả xe cộ, thiết bị, dụng cụ và người cách xa đường dây điện ít nhất 10 feet. Khoảng cách tối thiểu đó có thể xa hơn tùy thuộc vào điện áp gặp phải.

Người lao động nông trại có thể bị điện giật khi cắt tỉa cây, thu hoạch hoặc di chuyển đường ống tưới nếu đường ống, cột điện hoặc vật dẫn điện khác tiếp xúc trực tiếp hoặc ở gần đường dây điện cao thế trên cao.

Chủ lao động phải đảm bảo thực hiện mọi biện pháp phòng ngừa cần thiết để tránh mọi khả năng vô tình tiếp xúc với đường dây điện cao thế.





- Hướng dẫn người lao động luôn kiểm tra xem có đường dây điện cao thế trên cao không trước khi vận hành, nâng hoặc di chuyển bất kỳ thiết bị hoặc máy móc nào.
- Đào tạo tất cả người lao động xử lý tất cả các đường dây điện cao thế trên không như thể các đường dây này đều đang có điện, trừ khi được xác minh là đã ngắt điện và có nối đất rõ ràng.
- Cấm vận hành, lắp đặt hoặc xử lý máy móc, vật tư hoặc vật liệu trên đường dây đang có điện.
- Đảm bảo người lao động vận hành thiết bị cần trục và thiết bị nâng hạ luôn đáp ứng được yêu cầu về khoảng cách an toàn tối thiểu.
- Đảm bảo cắt tỉa cây trước khi cây mọc đến gần đường dây điện. Nếu đường dây điện trên cao gần nơi cắt tỉa hoặc đường dây bị võng xuống, hãy dừng công việc và liên hệ với công ty điện gần nhất để được hỗ trợ.
- Hướng dẫn công nhân giữ ống tưới nằm ngang trên mặt đất và không dựng ống thẳng đứng trước khi xác minh khoảng cách yêu cầu ở trên.
- Không được để đường ống tưới hoặc cột kim loại dài ở gần hoặc bên dưới đường dây điện cao thế trên cao.
- Không vận hành hoặc để máy móc hoặc thiết bị gần đường dây điện cao thế nếu máy móc hoặc thiết bị đó có thể rơi vào khoảng cách an toàn tối thiểu.
- Đảm bảo tất cả công nhân và giám sát viên tuân thủ các thực hành làm việc an toàn khi làm việc gần đường dây điện cao thế trên cao.

### Sử Dụng Thang An Toàn

Có nhiều loại thang khác nhau được sử dụng trong hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp. Các loại thang này bao gồm thang bậc di động, thang trượt kéo dài, thang cố định và thang làm vườn. Các hoạt động sử dụng thang thường thấy bao gồm hoạt động tại vườn cây ăn quả, không gian hạn chế (hố, bể chứa, giếng, thùng chứa, kho chứa, phễu, kết, v.v.) và mương.

**Vui lòng ghi nhớ! Đào tạo nhân viên trước khi họ bắt đầu làm việc trên thang.**

### Nguyên nhân gây ra tai nạn về thang

Tai nạn về thang rất phổ biến và hậu quả bao gồm cả thương tích nghiêm trọng và tử vong. Nguyên nhân gây ra hầu hết các vụ tai nạn về thang bao gồm:

- Đào tạo người lao động về an toàn thang chưa đầy đủ.
- Lựa chọn, chăm sóc hoặc sử dụng thang không đúng cách, bao gồm đặt thang không đúng vị trí và các thực hành làm việc không an toàn khác.
- Sử dụng thang bị lỗi, cong vênh, gãy, hoặc bị thiếu một số bộ phận.

Một số mối nguy phổ biến hơn liên quan đến thang như mất ổn định, vô tình bị điện giật và té ngã có thể được dự đoán và phòng ngừa. Phòng ngừa bao gồm việc đào tạo, lập kế hoạch phù hợp, chọn thang đúng, có quy trình làm việc tốt và bảo trì thang đúng cách. Tuân thủ quy định của Cal/OSHA và thực hành làm việc an toàn có thể giúp tránh các thương tích về thang.

### Một số thực hành an toàn khi làm việc với thang:

- Chọn thang có độ dài phù hợp để có thể với tới độ cao làm việc.
- Kiểm tra trực quan thang trước khi sử dụng. Đảm bảo tất cả đinh tán, khớp nối, đai ốc và bu lông đều được siết chặt, đồng thời chân, bậc thang và thanh ngang đều có và chắc chắn.
- Không trèo lên thang cong hoặc gãy.
- Đảm bảo thang đã được đặt chắc chắn trước khi leo lên.
- Sử dụng tỷ lệ 1:4 để đặt thang nghiêng, trong đó, khoảng cách từ chân thang đến tường đặt phải là 1 feet cho mỗi 4 feet chiều dài thang (chiều dài làm việc của thang).
- Quay mặt về phía thang khi leo lên hoặc xuống. Đặt cơ thể vào giữa hai thanh bên.
- Nắm chặt tay. Sử dụng cả hai tay trong khi leo lên và xuống thang.
- Không đặt thang kim loại gần dây điện. Đứng cách xa đường dây điện cao thế ít nhất 10 feet (tối đa 345.000 volt).





- Kiểm tra giới hạn trọng lượng và đảm bảo quý vị không làm thang quá tải.
- Duy trì khoảng cách chống lên tối thiểu khi sử dụng thang trượt kéo dài.
- Khi tiếp cận bề mặt để đứng lên, thành bên cần phải mở rộng thêm 36 inch trở lên so với bề mặt đứng lên.
- Đừng với quá cao. Thay vào đó, hãy di chuyển thang khi cần thiết. Khi đang đứng trên thang, không đi (hoặc nhảy) bằng thang.
- Không đứng ở bậc trên cùng của thang gấp hoặc bậc ngay dưới đó.
- Không đứng hoặc làm việc trên ba thanh ngang trên cùng của thang đơn hoặc thang trượt kéo dài.
- Chỉ cho phép một người sử dụng thang tại một thời điểm.
- Tránh đẩy hoặc kéo rời thanh bên của thang.
- Không nhảy từ trên thang xuống.

Các nông trại thường có hố, bể chứa hoặc những nơi trũng khác để vận hành và bảo trì máy móc và thiết bị. Những địa điểm này có thể có thang di động hoặc cố định để đi lại. Cần phải thường xuyên kiểm tra tất cả các loại thang theo khoảng thời gian xác định dựa trên cách sử dụng và mức độ tiếp xúc của thang với môi trường nguy hiểm.

## Thang Làm Vườn

Thang làm vườn được sử dụng rộng rãi ở California và có liên quan đến nhiều vụ tai nạn nghiêm trọng và tử vong. Hầu hết thương tích về thang làm vườn là do ngã do thang bị đổ, nhân viên trượt hoặc vướng chân trên các bậc thang và nhân viên bị cành cây đâm hoặc đập vào người.

Thang làm vườn được thiết kế đặc biệt để sử dụng với cây ăn quả, thường có kích thước từ 5 đến 20 feet, được làm bằng gỗ, nhựa hoặc nhôm. Có hai loại thang làm vườn cơ bản:

- Thang làm vườn thẳng thường là thang có hai thanh, đáy loe. Chỉ nên sử dụng loại thang này với cây ăn quả trưởng thành vì thang cần dựa vào thân cây hoặc cành cây chắc chắn để giữ thẳng bằng.
- Thang làm vườn ba chân có linh hoạt hơn để sử dụng với mọi loại cây. Thang có ba điểm tựa để giữ thẳng bằng trên địa hình không bằng phẳng, mang lại tư thế làm việc an toàn hơn so với thang thẳng. Chân thứ ba của thang có thể được đặt ở trên hoặc bên trong bụi cây và cây nhỏ để dễ tiếp cận hơn.
  - Tuy nhiên, do thang làm vườn ba chân được thiết kế để sử dụng trên địa hình mềm hoặc không bằng phẳng nên không có thanh giằng, thiết bị khóa, đầu thép và bọc chân thang. Do đó, thang có thể sụp khi sử dụng trên mặt đất cứng, nhẵn. Những chiếc thang này không phải là thang thông dụng và chỉ nên sử dụng trong vườn cây ăn quả để cắt tỉa và thu hoạch.

### **An toàn chung về thang làm vườn**

- Nhân viên phải được đào tạo bài bản trước khi sử dụng thang.
- Trước khi sử dụng, hãy luôn kiểm tra xem thang làm vườn có bị lỗi không, bao gồm đinh tán bị mất, lỏng hoặc bị cắt, bậc thang bị gãy, tay vịn và ba chân bị cong.
- Không sử dụng thang kim loại gần thiết bị điện đang có điện như đường dây điện.
- Nếu có thể, hãy đặt thang trên nền đất bằng phẳng với chân thang hơi cắm vào đất. Không sử dụng trên bề mặt cứng như bê tông.
- Đặt thang sao cho các bậc thang cân bằng.
- Khi cần thiết, hãy luôn mặc thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) phù hợp, bao gồm mũ cứng, kính bảo vệ mắt, áo sơ mi dài tay, quần dài và găng tay. Yêu cầu công nhân đi giày chống trượt có đế cứng khi sử dụng thang làm vườn.
- Tránh với quá cao quá đầu hoặc quá xa sang bên khi đứng trên thang làm vườn. Lèo lên bậc cao hơn hoặc di chuyển thang gần quả trên cây hơn nếu quý vị thấy mình bắt đầu phải với tay quá đầu hoặc nhào người ra khỏi thành thang.
- Chỉnh dây đai của bao đựng trái cây hoặc xô để phân bổ đều trọng lượng quả đã hái và duy trì tư thế ổn định trên thang làm vườn. Không chất quá nhiều vào vật chứa.
- Cẩn thận hái quả khỏi cây để tránh bị cành cây đâm hoặc bị cành cây bật lại đập vào.
- Không để bất kỳ ai trèo hoặc đứng trên thang khi quý vị đang đứng trên thang.
- Luôn đặt cả hai chân trên thang khi cắt tỉa hoặc thu hoạch.
- Không ngồi trên thang và không đứng trên ba bậc trên cùng.
- Không được bước từ thang xuống cành cây.
- Không sử dụng thang chỉ có một thành.

### **Làm việc an toàn với thang làm vườn thẳng**

Để làm việc an toàn với thang làm vườn thẳng, quý vị cần tuân thủ biện pháp an toàn dành cho thang làm vườn chung nêu trên và áp dụng biện pháp phòng ngừa bổ sung dành riêng cho thang làm vườn thẳng sau đây:

- Khi đặt thang làm vườn thẳng vào thân cây, phần đầu thang phải được đặt chắc chắn vào thân cây để các bậc thang được cân bằng.
- Khi đặt dựa vào cành cây chắc khỏe trên cây trưởng thành, mặt sau của thang làm vườn thẳng phải hướng về phía giữa cây, tạo thêm điểm tựa trong trường hợp người lao động bị trượt ngã.
- Thang làm vườn thẳng không ổn định khi đặt trên mặt đất dốc hoặc không bằng phẳng. Do đó, hãy đảm bảo quý vị luôn đặt những loại thang này hướng về phía dốc, lên dốc hoặc xuống dốc.

### **Làm việc an toàn với thang làm vườn ba chân**

Để làm việc an toàn với thang làm vườn ba chân, quý vị cần tuân thủ các biện pháp an toàn dành cho thang làm vườn chung nêu trên và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung sau:

- Không đặt thang làm vườn ba chân dựa vào nhánh cây.
- Đặt thành thang chắc chắn xuống đất, đảm bảo không có đá hoặc mảnh vụn nào có thể khiến thang mất ổn định. Chân thứ ba cũng phải lún nhẹ vào đất.
- Khi đặt thang làm vườn ba chân, các bậc thang phải cân bằng và chân thứ ba phải kéo thẳng ra từ đường trung tâm của thang.
- Đặt chân thứ ba lên mặt đất càng bằng phẳng càng tốt.
- Trên mặt đất dốc, đặt chân thứ ba của thang lên dốc tính từ thành thang. Khi gặp phải vị trí dốc nằm ngang, hãy đặt chân thứ ba theo hướng hơi xuống dốc so với tâm thang để cân bằng hơn.
- Khi di chuyển thang, hãy nhấc thang lên và di chuyển. Không được đứng trên thang để cố đi bằng thang. Cố định chân thứ ba vào rãnh và xử lý cẩn thận để tránh bị lắc.

## Làm Việc An Toàn Trong Không Gian Hạn Chế

Nơi làm việc trong ngành nông nghiệp, bao gồm các cơ sở chế biến sữa và ngũ cốc, có nhiều không gian hạn chế khác nhau. Người lao động thường phải vào những không gian hạn chế để vệ sinh, di chuyển sản phẩm hoặc làm những công việc khác. Trường hợp thương tích nghiêm trọng hoặc tử vong có thể xảy ra nếu không áp dụng biện pháp phòng ngừa an toàn. Các quy trình ứng phó khẩn cấp rất quan trọng vì người lao động cũng có thể bị thương khi nhìn thấy hoặc ứng phó với sự cố trong không gian hạn chế hoặc cố gắng giải cứu đồng nghiệp.

Hoạt động nông nghiệp do nhân viên tiến hành trong không gian hạn chế phải tuân thủ các yêu cầu của T8CCR **5158**.



### Không gian hạn chế trong nông nghiệp là gì?

Không gian hạn chế được định nghĩa trong mục 5158 của T8CCR là mọi không gian có đủ hai điều kiện sau:

- Không gian thông gió kém có thể dẫn đến sự xuất hiện hoặc phát triển tình trạng ô nhiễm không khí nguy hiểm, có quá ít oxy hoặc quá nhiều oxy. Tình trạng ô nhiễm không khí nguy hiểm có thể đến từ các chất dễ cháy và/hoặc nổ, độc hại hoặc gây thương tích hoặc làm mất năng lực khác có trong không khí có thể gây tử vong, thương tích, bệnh cấp tính hoặc tàn tật.
- Khoảng trống hẹp khiến việc tiếp cận không gian để đưa một nhân viên bị mất năng lực ra ngoài trở nên khó khăn.

### Quy định bổ sung về không gian hạn chế

- Chủ lao động có thể triển khai chương trình không gian hạn chế theo mục **5157** để đáp ứng tất cả yêu cầu trong mục 5158.
- Chủ lao động vận hành các cơ sở xử lý ngũ cốc (bao gồm thang máy ngũ cốc; kho lưu trữ phẳng ngoài trời và các kiến trúc lưu trữ phẳng; nhà máy thức ăn chăn nuôi, bột mì và gạo; nhà máy ép viên bột; nhà máy ngô khô; hoạt động tách vỏ đậu nành; và hoạt động nghiền khô bã đậu nành) phải tuân thủ cả yêu cầu của mục 5178 lẫn 5158.
- Những chủ lao động khác tham gia bảo trì trong không gian hạn chế theo lệnh an toàn chung của ngành phải tuân thủ yêu cầu trong mục 5157.

Ví dụ về không gian hạn chế tại một nông trại bao gồm:

- Thùng đựng ngũ cốc và thức ăn chăn nuôi
- Hồ phân
- Trạm bơm
- Silo
- Phòng chứa ngũ cốc
- Bể chứa
- Két lớn (sữa, sản phẩm lên men, hóa chất, phân bón, v.v.)
- Ống nước
- Hồ chứa nước
- Thân giếng
- Các kiến trúc khép kín hoặc khép kín một phần khác có thể gây tử vong bằng vật liệu, khí hoặc hơi, bụi hoặc môi trường thiếu hoặc giàu oxy



## Người lao động mắc phải những sai lầm chết người nào khi vào không gian hạn chế?

- Không nhận ra được mối nguy.
- Không áp dụng thực hành làm việc an toàn có thể giải quyết được tất cả các mối nguy.
- Không thực hiện quy trình ứng phó khẩn cấp phù hợp.
- Chủ quan vì mỗi đe dọa có thể không rõ ràng vào những lần trước đó.

## Một số mối nguy trong không gian hạn chế khi hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp là gì?

- Việc thiếu oxy và/hoặc có khí độc trong không gian hạn chế như silo và hồ phân có thể nhanh chóng làm người bước vào không gian này hoặc người định cứu giúp nhưng chưa được đào tạo tử vong. Điều quan trọng là hiểu rằng các hố bị khuấy động có thể dẫn đến việc giải phóng đột ngột các loại khí nguy hiểm hơn.
- Nước hoặc các vật liệu khác có sẵn trong hoặc chảy vào không gian này như ngũ cốc, bột mì, phân bón hoặc đường có thể nhấn chìm và làm ngạt thở người đi vào đây.
- Khi tiếp xúc với nguồn đánh lửa, lượng bụi tích tụ hoặc lơ lửng trong không khí vừa đủ, chẳng hạn như bụi ngũ cốc trên sàn nhà và các bề mặt lộ thiên khác, có thể cháy hoặc phát nổ, gây ra tai nạn thảm khốc dẫn đến thiệt hại về người và tài sản.
- Làm việc trong các thùng chứa ngũ cốc đầy bụi mà không có biện pháp bảo vệ hô hấp đầy đủ sẽ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp như bệnh Phổi Nông Dân (Farmer's Lung).
- Sàn nghiêng, tường cong, đường ống và các chướng ngại vật khác có thể khiến người ta mắc kẹt trong không gian.
- Nguồn năng lượng từ thiết bị cơ khí, điện, thủy lực hoặc khí nén, hoặc từ hơi nước hoặc từ nhiệt có thể gây ra thương tích nghiêm trọng và tử vong.
- Công việc hoặc các dụng cụ chẳng hạn như hàn bên trong không gian hạn chế có thể biến không gian an toàn thành môi trường độc hại hoặc dễ nổ có thể dẫn đến tai nạn nghiêm trọng.



### Cảnh Báo

Hai phần ba số ca tử vong trong không gian hạn chế là những người đến cứu hộ nhưng chưa được đào tạo hoặc trang bị không phù hợp.



## Quý vị nên làm gì nếu nơi làm việc có không gian hạn chế?

- Xác định và dán nhãn tất cả các không gian hạn chế.
- Nếu có thể, hãy để nhân viên làm việc từ bên ngoài không gian hạn chế. Nếu cần, hãy ngăn không cho nhân viên vào không gian bằng cách:
  - Di chuyển hệ thống hoặc thiết bị đến một vị trí mới không phải là không gian hạn chế.
  - Sửa đổi hệ thống hiện có bằng cách di dời các bộ phận có thể sử dụng được để có thể bảo dưỡng từ bên ngoài.
- Nếu nhân viên phải vào không gian hạn chế, hãy thiết lập và đào tạo nhân viên về các quy trình làm việc và cứu hộ trên văn bản trước khi nhân viên được phép làm việc bên trong không gian này.
- Cung cấp tất cả thiết bị và dụng cụ cần thiết để vào không gian, bao gồm thiết bị kiểm tra và giám sát không khí, hệ thống thông gió, thiết bị bảo hộ cá nhân và thiết bị cứu hộ.
- Đào tạo tất cả nhân viên trước khi vào không gian về:
  - Các mối nguy khi làm việc trong không gian hạn chế, bao gồm đào tạo ôn tập và cơ hội để người lao động đặt câu hỏi nếu cần.
  - Nhân viên phải tuân theo quy trình làm việc an toàn để thực hiện hiệu quả nhiệm vụ với tư cách là người vào không gian, người đi cùng, nhân viên dự phòng bổ sung, giám sát viên hoặc người cứu hộ.
  - Luôn cảnh giác với mọi tình trạng thay đổi trong không gian hạn chế.
  - Kiểm soát mối nguy hiểm hiệu quả bao gồm tầm quan trọng của:
    - Kiểm tra bầu không khí trong không gian hạn chế và cung cấp đủ thông gió.
    - Sử dụng dụng cụ và đèn chiếu sáng an toàn (không gây ra tia lửa) nếu có nguy cơ hình thành bầu không khí dễ cháy/nổ.
    - Xử lý trước mọi mối nguy về an toàn trong không gian.
- Đảm bảo rằng:
  - Mọi công tác chuẩn bị trước khi vào không gian đã hoàn tất.
  - Yêu cầu về công việc cụ thể được tuân thủ nghiêm ngặt.
  - Không gian luôn an toàn trong suốt thời gian tiến vào.

## Yêu cầu và thực hành tốt nhất

Danh sách sau đây nêu bật các yêu cầu theo quy định và thực hành làm việc an toàn khi làm việc trong không gian hạn chế:

- Các thủ tục trước khi vào không gian bao gồm:
  - Chặn hoặc bịt kín các đường ống có thể dẫn khí hoặc chất nguy hiểm vào không gian.
  - Xả sạch mọi chất dễ cháy hoặc nguy hiểm hiện có khỏi không gian và thông gió cho không gian để loại bỏ mọi bầu không khí nguy hiểm.
  - Đánh giá rủi ro trước khi vào và thường xuyên mỗi khi tiến vào không gian, bao gồm cả kiểm tra và giám sát không khí.
  - Xác định các biện pháp kiểm soát và PPE cần thiết để vào và làm việc an toàn bên trong không gian hạn chế.
- Tùy vào hoàn cảnh, các biện pháp kiểm soát và quy trình vận hành có thể bao gồm những mục sau:
  - Tiếp tục thông gió để đưa không khí sạch và trong lành vào cho bầu không khí thiếu oxy hoặc bị ô nhiễm, đồng thời, kiểm tra bầu không khí trong không gian đó trong suốt thời gian ở trong không gian này.
  - Sử dụng biện pháp bảo vệ hô hấp nếu hệ thống thông gió không thể kiểm soát được mọi mối nguy trong không khí hoặc nếu tình trạng không an toàn có thể tái diễn.
  - Khóa hoặc chặn tất cả thiết bị và nguồn năng lượng để phòng ngừa thiết bị khởi động ngoài ý muốn hoặc vô tình giải phóng năng lượng.

*Thông gió và kiểm tra bầu không khí trong không gian hạn chế.*



- Sử dụng chương trình kiểm soát bụi, bao gồm kiểm tra bụi nguy hiểm và vệ sinh phù hợp để giảm thiểu tình trạng tích tụ bụi và nguy cơ nổ.
- Kiểm soát mọi nguồn gây cháy tiềm ẩn như nguồn có khói, tia lửa, tĩnh điện, ma sát cơ học và sử dụng thiết bị điện đặc biệt không gây ra tia lửa.
- Đảm bảo hiệu chuẩn đúng cách thiết bị được sử dụng để kiểm tra/giám sát không khí trước mỗi lần sử dụng và nhân viên vận hành và bảo trì thiết bị này theo khuyến nghị của nhà sản xuất.
- Đảm bảo rằng nếu không gian hạn chế có thể chứa hoặc tạo ra không khí dễ nổ thì đã có thiết bị giám sát/kiểm tra không khí được phê duyệt để sử dụng trong những bầu không khí đó (về bản chất là an toàn).
- Áp dụng quy trình cứu hộ hiệu quả, bao gồm yêu cầu nhân viên thắt dây an toàn có dây gắn với thiết bị cứu hộ cơ học như thiết bị ba chân và tời khi vào khu vực làm việc.
- Chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp, bao gồm đào tạo ít nhất một nhân viên về sơ cứu và hồi sức tim phổi (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR) và đảm bảo nhân viên bên trong không gian hạn chế và nhân viên dự phòng ở bên ngoài có thể giao tiếp hiệu quả với nhau bất cứ khi nào nhân viên phải đeo thiết bị bảo vệ hô hấp trong không gian hạn chế.
- Thường xuyên xem lại chương trình không gian hạn chế và cập nhật khi cần thiết.

## Ánh Sáng và Các Vấn Đề Khác

Mùa thu hoạch là thời điểm cực kỳ bận rộn khi nhiều hoạt động công việc được thực hiện cùng lúc và áp lực hoàn thành nhiệm vụ trong một khoảng thời gian ngắn càng lớn. Công việc có thể diễn ra liên tục, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Công việc ban đêm cũng được tổ chức nhằm bảo vệ người lao động và nông sản khỏi sức nóng ban ngày.

Điều này có nghĩa là chủ lao động phải cung cấp ánh sáng để nhân viên có thể thấy rõ vào ban đêm, chạng vạng và rạng sáng.

“Ánh sáng kém”, dù là quá tối, quá sáng, quá chói, đèn đặt không đúng chỗ, v.v., đều góp phần gây ra tình trạng không an toàn do ánh sáng này khiến nhân viên không thể nhìn thấy các mối nguy về an toàn. Ánh sáng kém cũng liên quan đến tỷ lệ cao của những lỗi do con người mắc phải, giảm sự tỉnh táo và năng suất thấp hơn.

Ánh sáng phù hợp giúp hoàn thành công việc dễ dàng hơn và tăng năng suất. Điều quan trọng cần biết là người lao động tiếp nhận 85% thông tin qua những gì họ nhìn thấy nên khi ánh sáng không thích hợp, họ có thể xử lý thông tin đó không chính xác. Do đó, chủ lao động có công nhân làm việc vào buổi tối, ban đêm, theo lịch trình luân phiên hoặc không cố định và ở những nơi có ánh sáng kém phải tìm hiểu thêm về rủi ro liên quan và phải áp dụng biện pháp kiểm soát thích hợp để giúp loại bỏ hoặc giảm thiểu những rủi ro này.

## Nguy hiểm từ ánh sáng kém

Sau đây là một số nguy hiểm mà nhân viên phải đối mặt khi làm việc trong điều kiện ánh sáng không phù hợp:

- **Mối nguy về sức khỏe.** Người lao động căng mắt ra để làm việc, khiến mắt bị mỏi và kích ứng, cũng như bị khô hoặc rát, mờ mắt và đau đầu.
- **Tư thế cơ thể kém.** Người lao động phải tạo những tư thế không thoải mái để có thể quan sát công việc rõ hơn. Duy trì tư thế không thoải mái trong thời gian dài có thể dẫn đến cảm giác khó chịu, đau đớn và cuối cùng là rối loạn cơ xương.

- **Tầm nhìn kém.** Tầm nhìn kém có thể dẫn đến sự cố vấp ngã, trượt ngã hoặc va đập hoặc va vào các vật thể, có thể gây ra vết cắt, vết thủng và thương tích khác. Tầm nhìn kém cũng có thể khiến người lao động—cho dù làm việc bằng cách đi bộ hoặc dùng thiết bị vận hành—đánh giá sai hình dạng và vị trí của vật thể hoặc tốc độ của một vật thể hoặc một phương tiện (như máy gặt hoặc máy kéo) đang di chuyển. Điều này có thể khiến nhân viên vô tình va chạm với nhân viên khác hoặc gây ra các tai nạn khác, có khả năng gây nguy hiểm đến tính mạng.
- **Sự ngưng tụ tích lũy** (do nhiệt độ ban đêm lạnh hơn). Sự ngưng tụ khiến các bề mặt trở nên trơn trượt hơn. Các hoạt động như leo trèo, lắp đặt và tháo dỡ thiết bị trở nên nguy hiểm hơn vào ban đêm khi thời tiết mát hơn.
- **Chất lượng công việc kém.** Khi cần thực hiện công việc chính xác như sửa chữa máy móc khẩn cấp, tầm nhìn kém có thể dẫn đến sự cố không chính xác, từ đó dẫn đến các mối nguy khác.
- **Mệt mỏi và buồn ngủ.** Điều kiện ánh sáng kém có thể làm tăng tình trạng mệt mỏi của người lao động làm giảm an toàn, sức khỏe và năng suất:
  - Cảm giác mệt mỏi có thể kéo dài từ ngày này sang ngày khác và tích tụ theo thời gian.
  - Cảm giác buồn ngủ cũng có thể gây nguy hiểm vì nhân viên phải nỗ lực nhiều hơn để giữ tỉnh táo và làm việc khi buồn ngủ.
- **Căng thẳng.** Lịch trình làm việc luân phiên có thể trở thành nguyên nhân gây căng thẳng cho người lao động vì họ thường thấy khó thích nghi với những ca làm việc thay đổi liên tục.



feet. Phải có ít nhất một đèn hậu để chiếu sáng thiết bị ở phía sau.

- Đảm bảo khi bắt đầu mỗi ca làm việc, quản đốc/giám sát viên trao đổi rõ ràng với nhân viên về phạm vi công việc, vị trí các cơ sở và mối nguy đã biết, cũng như trả lời mọi câu hỏi nhân viên có thể đặt ra.
- Cung cấp thêm ánh sáng cho các hoạt động hoặc thiết bị cần điều chỉnh tại chỗ hoặc cần người vận hành chú ý kỹ. Xác định vị trí đèn và di chuyển đèn nếu cần để nhân viên có thể nhìn rõ và làm việc an toàn.
- Thực hiện bảo trì định kỳ máy móc và các thiết bị nông trại khác theo hướng dẫn của nhà sản xuất để giúp giảm nguy cơ hỏng hóc trong điều kiện tầm nhìn hạn chế.
- Đảm bảo tất cả nhân viên làm việc với tầm nhìn hạn chế, đặc biệt là người vận hành thiết bị trên đất canh tác, đều được đào tạo về các thực hành làm việc an toàn, bao gồm quy trình vận hành máy móc và thiết bị khác một cách an toàn.
- Cung cấp cho nhân viên áo gile có khả năng phản quang cao và khuyến khích nhân viên mặc quần áo sáng màu.
- Cung cấp đèn chiếu sáng cá nhân cầm tay hoặc đeo trên người hoặc trên đầu khi cần thiết.
- Sử dụng hệ thống người đồng hành cho ca đêm do hệ thống này giúp cải thiện sự an toàn và an ninh cho nhân viên. Cung cấp thiết bị liên lạc như điện thoại di động và radio khi nhân viên làm việc một mình, hoặc đảm bảo nhân viên đi kèm danh thường xuyên.
- Để chống lại tình trạng mệt mỏi và buồn ngủ, hãy đào tạo nhân viên về tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc vào ban ngày để họ có thể làm việc vào ban đêm. Cung cấp thời gian nghỉ ngơi định kỳ. Đối với công việc cần lao động chân tay nặng

## Chủ lao động có thể làm gì để đảm bảo an toàn hơn trong công việc?

- Có quản đốc/giám sát viên giàu kinh nghiệm và hiểu biết để giám sát và hướng dẫn các hoạt động của đoàn đội.
- Kiểm tra dự báo thời tiết địa phương và chuẩn bị trước cho mọi vấn đề thời tiết tiềm ẩn có thể ảnh hưởng đến ánh sáng (ví dụ: sương mù).
- Kiểm tra đèn trước khi bắt đầu ca làm việc để đảm bảo tất cả đều hoạt động bình thường. Chuẩn bị sẵn bóng đèn thay thế trong trường hợp hỏng bóng trong ca làm việc.
- Đảm bảo tất cả máy kéo hoặc thiết bị nông nghiệp tự hành được sử dụng trong khoảng thời gian từ một giờ sau khi mặt trời lặn đến một giờ trước khi mặt trời mọc đều được trang bị ít nhất một đèn pha có thể chiếu sáng khu vực thiết bị ít nhất 50



nhọc, có nhiều giờ nghỉ ngắn hạn sẽ tốt hơn là giờ nghỉ dài hơn nhưng ít hơn.

- Xác định những mối nguy sẽ nguy hiểm hơn trong điều kiện tầm nhìn hạn chế như sương rãnh, vùng nước gần đó, bề mặt không ổn định hoặc không bằng phẳng hoặc khả năng tiếp xúc với sâu bệnh. Đảm bảo người lao động nhận biết rõ những tình trạng này và cảnh báo bằng đèn phản quang hoặc đèn chiếu sáng bổ sung.

### Trượt, Vấp và Ngã

Trượt, vấp và ngã là những nguyên nhân gây thương tích phổ biến nhất khi làm việc trong ngành nông nghiệp. Các trường hợp thương tích có thể bao gồm từ vết bầm tím nhỏ cho đến tử vong. Trượt chân xảy ra khi có quá ít ma sát hoặc lực kéo giữa giày và bề mặt để đi bộ. Vấp ngã xảy ra cơ thể mất thăng bằng và ngã sau khi chân va phải vật thể bất kỳ. Có nhiều lý do dẫn đến trượt, vấp và ngã. Sau đây là một số lý do phổ biến:

- Người lao động không được đào tạo đầy đủ về các biện pháp phòng ngừa an toàn như cách sử dụng thang làm vườn đúng cách.
- Sử dụng giày dép, quần áo hoặc thiết bị bảo hộ cá nhân không đúng kích cỡ hoặc bị lỗi.
- Không thực hiện đủ biện pháp phòng ngừa khi đi trên mặt đất trơn trượt hoặc không bằng phẳng hoặc khi di chuyển bằng thiết bị, xe cộ và máy móc.
- Không thực hiện đủ các biện pháp phòng ngừa khi đi bộ hoặc làm việc trên các bề mặt không ổn định như sỏi, rơm, cỏ và bề mặt ẩm ướt trong chuồng và bãi nuôi gia súc.
- Không giữ cho khu vực làm việc ngăn nắp và tránh mọi nguy cơ trượt, vấp và ngã.
- Không thực hiện đủ các biện pháp phòng ngừa khi trèo lên hoặc xuống thiết bị hoặc vượt qua các chướng ngại vật như sương nhỏ và cành cây đổ.
- Không làm việc trong điều kiện ánh sáng thích hợp (xem thêm “Ánh Sáng và Các Vấn Đề Khác” ở trang 34).

Chủ lao động có thể giúp phòng ngừa trường hợp thương tích do trượt, vấp và ngã bằng cách kiểm tra định kỳ đất canh tác và khu vực làm việc, cơ sở, máy móc và thiết bị nông trại để xác định và khắc phục những mối nguy đó; yêu cầu nhân viên đi giày dép phù hợp; và thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn khác.

Thương tích có thể phòng ngừa nếu nhân viên tuân thủ các quy định của Cal/OSHA và áp dụng các thực hành làm việc an toàn, bao gồm:

- Dọn dẹp đồ đạc lộn xộn và cản trở ở khu vực làm việc. Không để đồ vật trên mặt đất nơi mọi người có thể vấp phải.
- Báo cáo khu vực hoặc điều kiện làm việc nguy hiểm cho giám sát viên/chủ lao động.
- Mang giày mũi kín có đế chống trượt và gót thấp. Không nên đi giày đế da, giày hở mũi, giày đế xuồng, giày cao gót hoặc giày vải.
- Đừng đi hoặc chạy quá nhanh. Đi hoặc chạy quá nhanh sẽ gây mất thăng bằng, đặc biệt là khi đang mang vác vật nặng. Khi tính ổn định giảm, nguy cơ trượt, vấp và ngã sẽ tăng.
- Luôn làm việc với ánh sáng phù hợp.
- Hãy cẩn thận với những chướng ngại vật không lường trước được như thùng chứa, thùng thu hoạch, xe đẩy và hộp, đặc biệt là khi đang mang vác vật nặng.
- Không mang vật dụng quá cao hoặc quá rộng che tầm nhìn từ trên xuống hoặc từ bên sang.
- Không đổ quá đầy thùng thu hoạch và các thùng đựng đồ làm việc khác vì mọi thứ có thể rơi ra và gây nguy cơ vấp ngã.
- Không mặc quần áo quá khổ, rộng thùng thình hoặc dài hơn giày vì có thể gây nguy cơ vấp ngã.
- Bất cứ khi nào có thể, hãy lập lộ trình đi lại để tránh bề mặt ướt hoặc bề mặt có nhiều vật liệu lỏng lẻo hoặc chướng ngại vật như thùng rác, cành cây, đá, dụng cụ và thiết bị.
- Hãy quan sát kỹ điểm đặt chân xuống khi bước ra khỏi máy kéo, xe cộ hoặc các loại máy nông trại khác. Sử dụng tay vịn được cung cấp và cẩn thận đặt chân lên bậc thang hoặc chỗ để chân khi bước xuống hoặc lên thiết bị.
- Khi đi qua bề mặt không bằng phẳng như đất canh tác, hãy chú ý đến các hố, rãnh, cục đất lớn hoặc các chướng ngại vật khác trên mặt đất có thể gây nguy cơ vấp ngã.
- Khi làm việc trên thang làm vườn, hãy luôn đặt cả hai chân trên thang và tránh vịn quá cao so với đầu hoặc quá xa về hai bên. Đảm bảo thanh ngang và bậc thang của thang làm vườn không có vật liệu trơn. Hết sức thận trọng khi sử dụng thang ở các hố, bể chứa hoặc những nơi trũng khác vì dễ trơn trượt hơn. Đảm bảo luôn có ba điểm tiếp xúc khi leo lên hoặc xuống thang.





- Không nhảy từ nơi cao xuống. Cẩn thận trèo lên hoặc xuống các khu vực cao bằng cách sử dụng tay vịn và chỗ để chân. Khi xuống khỏi thùng xe tải hoặc toa xe hoặc bất kỳ từ độ cao tương tự, hãy quay mặt về phía xe, bước xuống phía sau và không nhảy hoặc ngã xuống về phía trước.
- Đảm bảo bậc lên xuống của máy kéo, máy móc, toa xe, xe kéo và thùng xe tải sạch sẽ và khô ráo. Các bậc thang kim loại vốn đã trơn trượt và sẽ càng trơn trượt hơn nữa nếu bị dính nước, dính bùn hoặc dính dầu.
- Trừ khi hoạt động này cần có người ngồi cùng như trên một số thiết bị trồng trọt và thu hoạch có chỗ ngồi hoặc khu vực làm việc được bảo vệ, không được để người khác ngồi cùng trên thiết bị nông nghiệp. Người ngồi cùng xe có thể tử vong hoặc bị thương nghiêm trọng khi rơi khỏi máy kéo, thiết bị hoặc thùng xe tải.

## Cung Cấp Dịch Vụ Sơ Cứu Và Dịch Vụ Y Tế

Chuẩn bị ứng phó với tai nạn và trường hợp khẩn cấp là một phần quan trọng trong quy trình tạo dựng nơi làm việc an toàn. Chủ lao động phải xây dựng và thực hiện kế hoạch ứng phó y tế khẩn cấp có hiệu lực và hiệu quả, bao gồm biện pháp sơ cứu phù hợp và thời điểm cần gọi dịch vụ y tế khẩn cấp. Khi lập kế hoạch, hãy cân nhắc những thông tin như tổng số công nhân, quy mô và vị trí của trang trại, cũng như khoảng cách từ đất canh tác đến cơ sở cung cấp dịch vụ y tế khẩn cấp gần nhất.

Các hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp tại các vùng xa xôi cần phải có ít nhất một công nhân được đào tạo về sơ cứu, nhưng tất cả người lao động đều sẽ được hưởng lợi nếu có người được đào tạo về sơ cứu ở mọi địa điểm làm việc. Sơ cứu kịp thời có thể giúp cứu sống người khác, giảm đau cho người lao động bị thương và giúp họ phục hồi nhanh hơn.

## Lời khuyên quan trọng

Những lời khuyên quan trọng cho kế hoạch ứng phó y tế khẩn cấp bao gồm:

- Thiết lập một quy trình ứng phó y tế khẩn cấp mang lại phản ứng nhanh chóng cũng như phù hợp với hoạt động và địa điểm làm việc.
- Sắp xếp trước với các cơ sở điều trị y tế hoặc các địa điểm khác sẽ cung cấp dịch vụ y tế khẩn cấp và đào tạo tất cả nhân viên về địa điểm của các cơ sở đó cũng như cách gọi hỗ trợ y tế khẩn cấp.

- Đào tạo và khuyến khích người lao động nông trại gọi để được giúp đỡ và báo cáo trường hợp thương tích và bệnh tật liên quan đến công việc cho các trưởng nhóm/quản đốc/giám sát viên để có thể cung cấp hỗ trợ y tế.
- Khi làm việc ở những địa điểm xa xôi, hãy đảm bảo có ít nhất một nhân viên được đào tạo sơ cứu khẩn cấp cho mỗi 20 nhân viên tại địa điểm đó.
- Chuẩn bị bộ dụng cụ sơ cứu có tất cả vật dụng cần thiết để xử lý mọi thương tích có thể xảy ra trong hoạt động nông nghiệp.
- Thường xuyên kiểm tra và bổ sung tất cả vật tư sơ cứu, đảm bảo tất cả công nhân, kể cả những nhân viên làm việc ở vùng xa xôi, đều có thể dễ dàng tiếp cận bằng cách đặt vật tư tại trụ sở nông trại hoặc trên xe buýt đưa đón công nhân hoặc cả hai.
- Nếu công nhân làm việc rải rác thành các nhóm nhỏ do một quản đốc giám sát, hãy chuẩn bị một hộp sơ cứu trong xe hoặc phương tiện của quản đốc.
- Bảo đảm vật tư sơ cứu ở nơi vệ sinh và trong tình trạng có thể sử dụng.
- Chuẩn bị trước các biện pháp chăm sóc y tế kịp thời trong trường hợp bị thương nghiêm trọng ở những địa điểm xa xôi. Biện pháp này có thể được thực hiện nhờ:
  - Cơ sở tại chỗ.
  - Thiết bị phù hợp để vận chuyển nhanh chóng người bị thương đến bác sĩ.
  - Một hệ thống liên lạc để liên hệ với bác sĩ.
  - Kết hợp tất cả những lựa chọn này sẽ tránh được sự chậm trễ không cần thiết trong điều trị.
- Hướng dẫn toàn thể nhân viên về vị trí để hộp sơ cứu (ví dụ: trên máy kéo, xe buýt vận chuyển, xe tải của giám sát viên, khu vực có bóng râm hoặc làm mát).
- Chuẩn bị nước rửa mắt và vòi sen khẩn cấp tại nơi làm việc trong trường hợp tiếp xúc với hóa chất ăn mòn hoặc gây kích ứng nghiêm trọng.



- Cung cấp nơi nghỉ ngơi cho nhân viên bị ốm khi đang làm việc.
- Chỉ định một người ở lại với người lao động bị thương để họ không bị bỏ lại một mình.
- Đào tạo một nhân viên làm điều phối viên khẩn cấp để gọi cho dịch vụ xe cứu thương, bệnh viện, phòng khám hoặc trung tâm y tế địa phương. Người này phải nói được tiếng Anh vì rào cản ngôn ngữ có thể gây ra hiểu lầm hoặc chậm trễ. Nhân viên liên quan phải có khả năng chỉ đạo các dịch vụ khẩn cấp đến vị trí của nhân viên bị thương hoặc bị bệnh.
- Đối với nhân viên làm việc ở vùng xa xôi, hãy chỉ định một người lao động đi đón xe cứu thương và hướng dẫn xe đến vị trí của nạn nhân.
- Chỉ sử dụng điện thoại di động, radio hoặc các phương tiện liên lạc khác có dịch vụ đáng tin cậy ngay cả ở những khu vực xa xôi.
- Đảm bảo nhân viên có thể tiếp cận dễ dàng với tất cả số điện thoại khẩn cấp.
- Đào tạo tất cả nhân viên, bao gồm cả người lao động thời vụ/tạm thời, về quy trình ứng phó y tế khẩn cấp và cung cấp các buổi ôn tập thực tế để mọi người biết phải làm gì trong trường hợp xảy ra tai nạn hoặc bị bệnh đột ngột (ví dụ: phải báo cáo với ai, vị trí để hộp sơ cứu).

## Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc

Bạo lực nơi làm việc là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong tại nơi làm việc, bao gồm cả trong hoạt động nông nghiệp. Các vụ bạo lực tại nơi làm việc có thể được gây ra bởi nhân viên, giám sát viên, khách hàng, những người không có lý do chính đáng để có mặt tại nơi làm việc hoặc những người có hoặc từng có mối quan hệ cá nhân với một nhân viên.

Chủ lao động phải thiết lập, triển khai và duy trì kế hoạch phòng ngừa bạo lực tại nơi làm việc có hiệu lực và hiệu quả bằng văn bản để giảm nguy cơ bạo lực tại nơi làm việc. Kế hoạch phải nêu rõ các mối nguy hiểm và biện pháp khắc phục cho từng lĩnh vực làm việc và hoạt động. Chủ lao động phải đưa khu vực làm việc và mọi nơi ở do chủ lao động cung cấp vào kế hoạch. Họ cũng phải luôn công khai kế hoạch này cho nhân viên và người đại diện được ủy quyền của họ.

Kế hoạch bằng văn bản cần bao gồm những nội dung sau:

- Tên của người chịu trách nhiệm thực hiện.
- Quy trình hiệu quả để nhân viên tham gia xây dựng và thực hiện kế hoạch.
- Các phương pháp phối hợp thực hiện kế hoạch với những chủ lao động khác, khi có thể.
- Quy trình để chủ lao động tiếp nhận và phản hồi báo cáo về bạo lực tại nơi làm việc, đồng thời đảm bảo người lao động gửi báo cáo không bị trả thù.
- Quy trình đảm bảo nhân viên, bao gồm cả giám sát viên, tuân thủ kế hoạch.
- Quy trình giao tiếp với nhân viên về các vấn đề bạo lực tại nơi làm việc, bao gồm:
  - Cách nhân viên có thể báo cáo sự cố bạo lực hoặc mối đe dọa cho chủ lao động hoặc cơ quan thực thi pháp luật.
  - Cách báo cáo được điều tra.
  - Cách họ được thông báo về hành động khắc phục của chủ lao động.
- Các quy trình ứng phó khẩn cấp bao gồm:
  - Phương pháp cảnh báo nhân viên về trường hợp khẩn cấp.
  - Kế hoạch di tản hoặc trú ẩn.
  - Cách nhân viên có thể tìm trợ giúp.
- Đào tạo.
- Quy trình xác định và đánh giá các mối nguy về bạo lực tại nơi làm việc bao gồm các cuộc thanh tra với tần suất sau:
  - Khi kế hoạch được lập ra lần đầu.

- Ngày lên lịch định kỳ.
- Sau sự cố bạo lực.
- Bất cứ khi nào phát hiện mối nguy mới.
- Quy trình nhằm khắc phục kịp thời các mối nguy bạo lực tại nơi làm việc đã xác định và đánh giá.
- Quy trình ứng phó và điều tra sau sự cố.
- Quy trình cho phép xem lại kế hoạch:
  - Hàng năm.
  - Khi thiếu sót được nhận thấy hoặc trở nên rõ ràng.
  - Sau sự cố bạo lực tại nơi làm việc.
- Bất kỳ quy trình nào khác cần thiết đối với sức khỏe và an toàn của nhân viên theo yêu cầu của Cal/OSHA và Hội Đồng Tiêu Chuẩn.

Chủ lao động cũng được yêu cầu lưu giữ Nhật Ký Sự Cố Bạo Lực đối với các sự cố bạo lực tại nơi làm việc, bao gồm cả các sự cố không gây thương tích. Nhật ký này phải có thông tin về mọi sự cố bạo lực tại nơi làm việc, dựa trên lời khai của nhân viên, lời khai của nhân chứng và kết quả điều tra. Nhật ký không được có bất kỳ thông tin nhận dạng cá nhân nào của bất kỳ ai liên quan đến sự cố bạo lực.

Thông tin sự cố phải bao gồm:

- Ngày, giờ, địa điểm xảy ra sự cố.
- “Loại” bạo lực tại nơi làm việc (1, 2, 3 và/hoặc 4).
- Mô tả chi tiết về sự cố.
- Phân loại thủ phạm gây bạo lực.
- Hoàn cảnh tại thời điểm xảy ra sự cố.
- Nơi xảy ra sự cố.
- Các đặc điểm cụ thể của sự cố như tấn công vật lý, sử dụng vũ khí, đe dọa, tấn công hoặc đe dọa tình dục, sự cố liên quan đến động vật hoặc các sự kiện khác.
- Hậu quả của sự cố, bao gồm sự tham gia của bất kỳ cơ quan thực thi pháp luật nào.
- Các bước đã được thực hiện để bảo vệ nhân viên khỏi các mối đe dọa hoặc mối nguy sau này.
- Người đã hoàn thành nhật ký, bao gồm tên, chức danh và ngày hoàn thành.

Kế hoạch phòng ngừa bạo lực tại nơi làm việc sẽ không hiệu quả nếu không nhân viên không tham gia và không được đào tạo vì họ thường là những người đầu tiên nhận thức được sự cố. Do đó, chủ lao động phải cho phép nhân viên báo cáo sự cố bạo lực tại nơi làm việc mà không bị trả thù. Họ cũng phải đào tạo nhân viên về những điều sau:

- Giúp nhân viên làm quen với kế hoạch phòng ngừa bạo lực tại nơi làm việc của chủ lao động,

cách nhận bản sao miễn phí và cách tham gia vào quá trình phát triển và thực hiện kế hoạch.

- Các định nghĩa và yêu cầu của mục **6401.9** trong Bộ Luật Lao Động yêu cầu chủ lao động phải thực hiện kế hoạch phòng ngừa bạo lực tại nơi làm việc, bao gồm cả chương trình đào tạo này.
- Cách báo cáo sự cố bạo lực tại nơi làm việc mà không sợ bị trả thù.
- Hiểu về các mối nguy về bạo lực trong công việc cụ thể và các biện pháp phòng ngừa, bao gồm cách tìm kiếm trợ giúp để ngăn ngừa hoặc ứng phó với bạo lực và cách tránh bị tổn hại về thể chất.
- Nhật ký sự cố bạo lực và cách nhận hồ sơ về:
  - Xác định nguy cơ bạo lực tại nơi làm việc,

đánh giá và khắc phục.

- Đào tạo.
- Nhật ký sự cố bạo lực.
- Cơ hội thảo luận tương tác với người hiểu biết về kế hoạch của chủ lao động.

Khóa đào tạo phải được thực hiện bằng ngôn ngữ và từ vựng mà nhân viên có thể hiểu được, với tần suất sau:

- Ban đầu khi kế hoạch mới được lập ra.
- Hàng năm.
- Bất cứ khi nào phát hiện ra mối nguy mới hoặc mối nguy chưa được xác định trước đó tại nơi làm việc hoặc kế hoạch thay đổi.



# Chủ Đề Đào Tạo Nhân Viên

**C**hủ lao động cần đào tạo cho nhân viên của mình về cách làm việc an toàn. Ngoài các quy định của Cal/ OSHA, hướng dẫn của nhà sản xuất và các thực hành an toàn tốt nhất, khóa đào tạo cũng nên tập trung vào việc nhận biết mối nguy và phòng ngừa tiếp xúc với mối nguy. Trong hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp, có rất nhiều mối nguy hiểm và nhiều chủ đề để đào tạo nhân viên. Dưới đây là danh sách các lĩnh vực đào tạo thường thấy nhất và các chủ đề chính cần đề cập.

## Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật (IIPP)

- Cung cấp khóa đào tạo và hướng dẫn về an toàn cho tất cả nhân viên mới và nhân viên mới được điều chuyển công việc.
- Đào tạo bất cứ khi nào có thay đổi tại nơi làm việc gây ra mối nguy mới và bất cứ khi nào quý vị nhận thấy có mối nguy mới hoặc mối nguy chưa được ghi nhận trước đó.
- Đào tạo giám sát viên về các mối nguy về an toàn và sức khỏe thường thấy nhất trong khu vực của họ.



## Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt

### Đào tạo nhân viên

Cần đào tạo về các lĩnh vực sau cho nhân viên có nguy cơ mắc bệnh do nhiệt:

- Các yếu tố rủi ro về môi trường như nhiệt độ không khí, độ ẩm tương đối, chuyển động của không khí và nhiệt bức xạ.
- Các yếu tố rủi ro cá nhân như tuổi tác, độ thích nghi môi trường, sức khỏe và lượng tiêu thụ nước, rượu và caffeine của nhân viên.
- Gánh nặng tải nhiệt gia tăng lên cơ thể do gắng sức, quần áo và thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE).
- Tầm quan trọng của nước, bóng râm, nghỉ ngơi làm mát, quá trình thích nghi môi trường và các quy trình của chủ lao động trong việc cung cấp

những điều này cho nhân viên.

- Dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt.
- Tầm quan trọng và phương pháp báo cáo mọi dấu hiệu hoặc triệu chứng của bệnh do nhiệt ở bản thân hoặc đồng nghiệp cho giám sát viên.
- Quy trình của chủ lao động nhằm ứng phó với các triệu chứng có thể gây ra bệnh do nhiệt, bao gồm quy trình sơ cứu, liên hệ với dịch vụ y tế khẩn cấp và vận chuyển nhân viên đến địa điểm mà lực lượng ứng phó khẩn cấp có thể tiếp cận được.
- Quy trình của chủ lao động nhằm đảm bảo nhân viên có thể cung cấp chỉ dẫn rõ ràng và chính xác đến nơi làm việc trong trường hợp khẩn cấp.
- Các quy trình làm việc ở nhiệt độ cao (làm việc ngoài trời) hoặc các biện pháp kiểm soát (làm việc trong nhà) của chủ lao động.

### Đào tạo giám sát viên

Ngoài các yêu cầu đào tạo cho nhân viên được mô tả ở trên, giám sát viên cũng cần được đào tạo về những nội dung sau:

- Quy trình cần tuân theo khi nhân viên biểu hiện triệu chứng mắc bệnh do nhiệt.
- Cách theo dõi dự báo thời tiết.
- Cách ứng phó với cảnh báo thời tiết nóng.
- Nhiệm vụ của họ trong việc cung cấp nước, nơi làm mát, thông tin liên lạc, v.v. cho nhân viên.

### Thông Báo Về Môi Nguy (nhận thức về hóa chất)

Đào tạo nhân viên về các hóa chất nguy hiểm tại khu vực làm việc của họ và đào tạo bổ sung bất cứ khi nào có mối nguy về hóa chất mới xuất hiện. Nội dung đào tạo phải bao gồm:

- Loại hóa chất nguy hiểm có tại nơi làm việc.
- Địa điểm và tính sẵn có của chương trình thông báo về mối nguy bằng văn bản của chủ lao động.
- Hệ thống dán nhãn hóa chất.
- Thông tin và vị trí của các bảng dữ liệu an toàn.
- Cách phát hiện sự hiện diện hoặc phát tán hóa chất nguy hiểm tại khu vực làm việc.
- Các mối nguy đối với cơ thể và sức khỏe từ hóa chất tại khu vực làm việc.
- Các biện pháp mà nhân viên có thể thực hiện để bảo vệ bản thân khỏi các mối nguy về hóa chất tại khu vực làm việc như thực hành làm việc đúng cách, quy trình khẩn cấp và PPE.

### Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE)

Tất cả chủ lao động phải đánh giá mối nguy tại nơi làm việc và chọn PPE phù hợp để bảo vệ nhân viên của mình. Sau đó, chủ lao động phải đào tạo cho từng nhân viên được yêu cầu sử dụng PPE đã chọn. Nội dung đào tạo cần đề cập đến các chủ đề như loại PPE cần sử dụng; thời điểm sử dụng; cách sử dụng đúng; mọi hạn chế PPE này có thể có; và cách chăm sóc, bảo dưỡng, tuổi thọ hữu ích và cách thải bỏ PPE đúng.



### Sơ Cứu và CPR

- Tại mọi địa điểm xa xôi, chủ lao động cần đảm bảo đào tạo về sơ cứu khẩn cấp cho ít nhất 1 trong số 20 nhân viên.
- Đối với việc tiến vào và làm việc trong không gian hạn chế, ít nhất một người đã qua đào tạo về sơ cứu và hồi sức tim phổi (CPR) phải có mặt ngay lập tức khi cần sử dụng thiết bị bảo vệ hô hấp.
- Nhân viên thực hiện các công việc với cây cối cần được đào tạo về sơ cứu và CPR theo yêu cầu của T8CCR 3421(m).

### Kế Hoạch Hành Động Khẩn Cấp và Phòng Cháy Chữa Cháy

Đào tạo nhân viên về kế hoạch hành động khẩn cấp và kế hoạch phòng cháy chữa cháy của chủ lao động. Chủ lao động có thể cung cấp khóa đào tạo này cho tất cả nhân viên hoặc chỉ những người tiếp xúc với mối nguy và những người phụ trách về trường hợp khẩn cấp và phòng cháy chữa cháy.

## Máy Móc Và Thiết Bị Nông Trại, Xe Nâng, Máy Kéo Và Thiết Bị Trên Không

Đào tạo nhân viên vận hành thiết bị nông trại, chẳng hạn như xe nâng, máy kéo và thiết bị trên không, về cách làm việc với thiết bị một cách an toàn. Đảm bảo khóa đào tạo đáp ứng mọi yêu cầu đào tạo liên quan trong tiêu đề 8 và phù hợp với hướng dẫn của nhà sản xuất.

Nhân viên cũng cần được đào tạo về các tính năng an toàn, khả năng chịu tải, hệ thống điều khiển/thiết bị và các thông số kỹ thuật khác của thiết bị. Ngoài ra, hãy đào tạo về tất cả các mối nguy về môi trường có thể phát sinh khi lái và sử dụng thiết bị. Không những thế, nội dung đào tạo phải cụ thể theo loại công việc được thực hiện và mức độ nguy hiểm của công việc đó.

## Thang

Trước khi nhân viên sử dụng thang di động, chủ lao động cần đào tạo cho nhân viên và giám sát viên của nhân viên đó cách sử dụng thang an toàn. Khóa đào tạo phải có các chủ đề sau: các thực hành tốt nhất để chọn, kiểm tra, sử dụng, chăm sóc và bảo dưỡng thang, cũng như các yếu tố gây ra tai nạn ngã từ thang như các cách sử dụng thang bị cấm.

## Cơ Sở Xử Lý Ngũ Cốc

Đào tạo nhân viên làm việc tại cơ sở xử lý ngũ cốc, chẳng hạn như thang máy ngũ cốc, nhà máy thức ăn chăn nuôi, nhà máy bột mì và nhà máy gạo, về các biện pháp phòng ngừa an toàn chung, bao gồm biện pháp nhận biết và phòng ngừa các mối nguy liên quan đến bụi tích tụ và nguồn gây cháy. Nhân viên cũng phải được hướng dẫn về các quy trình công việc cụ thể và các thực hành an toàn liên quan đến các nhiệm vụ như vệ sinh thiết bị và gỡ kẹt. Nhân viên thực hiện các nhiệm vụ chuyên môn như nhập kho ngũ cốc cần được đào tạo thêm.

## Không Gian Hạn Chế

- Đào tạo nhân viên về các quy trình vận hành và cứu hộ, bao gồm cách xử lý các mối nguy có thể gặp phải bên trong không gian hạn chế.
- Phải đào tạo trước cho từng nhân viên chịu ảnh hưởng và phải ghi lại hoạt động này.

## Khóa/Khóa chặn/Gắn thẻ

Xác định tất cả các nguồn năng lượng cần áp dụng quy trình khóa/khóa chặn/gắn thẻ, bao gồm mạch điện, hệ thống thủy lực và khí nén và năng lượng lò xo. Sau đó đào tạo nhân viên làm việc với các hệ thống này về quy trình khóa/khóa chặn/gắn thẻ phù hợp.

Ngoài ra, phải đào tạo nhân viên về các mối nguy liên quan đến hoạt động vệ sinh, sửa chữa, bảo dưỡng, lắp đặt và điều chỉnh cần thiết cho các động cơ chính, máy móc và thiết bị.

Đào tạo lại nhân viên và đào tạo nhà thầu nếu cần:

- Phải đào tạo lại nhân viên đã được phân công lại để làm việc với các thiết bị khác.
- Nhà thầu phải đảm bảo nhân viên của mình hiểu và tuân thủ quy trình khóa/ gắn thẻ của chủ lao động theo yêu cầu.

## Vệ Sinh Trên Đất Canh Tác

Đào tạo nhân viên về tầm quan trọng của các thực hành vệ sinh tốt, bao gồm tầm quan trọng của việc uống đủ nước, rửa tay và vệ sinh đúng cách.

## Công Việc Với Cây và Chặt Bỏ Cây

Nhân viên cần được đào tạo về an toàn lao động liên quan đến cây xanh bao gồm:

- Xác định mối nguy và biện pháp phòng ngừa liên quan đến công việc cụ thể như nguy cơ té ngã, nguy cơ từ đường dây điện cao thế, thực vật có độc, động vật gây hại, thuốc trừ sâu có hại và sử dụng phân bón.
- Sử dụng đúng cách và an toàn tất cả các thiết bị, bao gồm thiết bị trên không, thang, cửa xích, máy băm và PPE.

## Bảo Vệ Chống Rơi cho Hoạt Động Với Cây Chà Là

Nếu nhân viên làm việc trên cây chà là, hãy đào tạo họ về những mối nguy có thể gặp phải và quy trình làm việc an toàn, bao gồm sử dụng thang, sàn làm việc nâng cao, thiết bị trên không và bảo vệ chống rơi một cách an toàn, nếu có.

## Phòng Ngừa Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc

Đào tạo nhân viên khi kế hoạch được lập và hàng năm về các nội dung sau:

- Kế hoạch phòng ngừa bạo lực tại nơi làm việc của quý vị, cách nhận bản sao và cách tham gia xây dựng kế hoạch và thực hiện kế hoạch.
- Định nghĩa và yêu cầu của Bộ Luật Lao Động mục **6401.9**.
- Cách báo cáo sự cố bạo lực tại nơi làm việc mà không sợ bị trả thù.
- Các mối nguy về bạo lực trong công việc cụ thể và các biện pháp phòng ngừa và khắc phục do chủ lao động thực hiện, bao gồm cách tìm kiếm trợ giúp để ngăn ngừa hoặc ứng phó với bạo lực và cách tránh bị tổn hại về thể chất.
- Sử dụng nhật ký sự cố bạo lực và cách nhận hồ sơ liên quan.

Khóa đào tạo phải bao gồm cơ hội thảo luận tương tác với người hiểu biết về kế hoạch của chủ lao động. Cung cấp đào tạo bổ sung khi phát hiện ra mối nguy hiểm mới hoặc chưa được ghi nhận trước đó hoặc nếu kế hoạch thay đổi.

Các chủ đề và nội dung trên chưa phải là toàn bộ. Chủ lao động cần đào tạo nhân viên về các chủ đề và nội dung cần thiết khác để thực hiện công việc. Xem [tiêu đề 8 của Bộ Luật Tiểu Bang California](#) để xem tất cả yêu cầu của Cal/OSHA cho từng chủ đề.



# Sử Dụng Danh Sách Kiểm Tra Thực Địa

Chủ lao động có thể sử dụng danh sách kiểm tra thực địa để đánh giá mức độ an toàn và sức khỏe tại nơi làm việc. Danh Sách Kiểm Tra Thực Địa Mẫu sau đây sẽ được cung cấp làm ví dụ. Tuy nhiên, danh sách này không bao gồm tất cả các yêu cầu của Cal/OSHA và các biện pháp làm việc an toàn. Chủ lao động sẽ phải lập một danh sách kiểm tra riêng phản ánh hoạt động thực tế và liệt kê các yêu cầu cũng như biện pháp làm việc an toàn.

## Danh Sách Kiểm Tra Thực Địa Mẫu

| Phần                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Có | Không | Chú thích                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nước uống</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uống được</li><li>• Mát mẻ</li><li>• Cốc dùng một lần</li><li>• Luôn ở vị trí gần nhất có thể</li><li>• Đủ lượng và/hoặc quy trình bổ sung</li></ul>                                                                                                                                                                                     |    |       | <b>Ghi chú:</b> 1) Có thể phải đo nhiệt độ nước. 2) Có thể phải di chuyển nước khi nhân viên di chuyển. 3) Tham khảo mục <b>3395</b> để biết thêm các yêu cầu. |
| <b>Nhà Vệ Sinh</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riêng biệt (nam/nữ)</li><li>• Nằm trong phạm vi 1/4 dặm và cách đó chưa đầy 5 phút</li><li>• Đồ dùng vệ sinh</li><li>• Giấy vệ sinh có sẵn</li><li>• Khóa</li><li>• Số lượng nhà vệ sinh phù hợp cho nhân viên nam</li><li>• Số lượng nhà vệ sinh phù hợp cho nhân viên nữ</li><li>• Nhà vệ sinh có lỗ thông hơi với màn che</li></ul> |    |       | <b>Ghi chú:</b> Phải có nhà vệ sinh cho từng giới tính cho mỗi 20 nhân viên hoặc một bộ phận trong số.                                                         |
| <b>Cơ Sở Rửa Tay</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Được lập ra gần các cơ sở vệ sinh</li><li>• Tối thiểu 15 gallon nước uống</li><li>• Xà phòng</li><li>• Khăn tay</li><li>• Đồ dùng vệ sinh</li><li>• Biển báo (ví dụ: “chỉ rửa tay”)</li></ul>                                                                                                                                        |    |       |                                                                                                                                                                |

(xem tiếp bảng ở trang sau)

| Phần                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Có | Không | Chú thích                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hỗ Trợ Y Tế</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bộ dụng cụ sơ cứu được bổ sung và có sẵn</li> <li>Kế hoạch chăm sóc y tế kịp thời ở vùng xa xôi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |       | <b>Ghi chú:</b> Cần một nhân viên được đào tạo về sơ cứu cho mỗi 20 nhân viên ở những vùng xa xôi.                                                              |
| <b>Đánh Giá Mỗi Nguy Tiềm Tàng Tại Nơi Làm Việc, Bao Gồm Thương Tích và Bệnh Tật Trong Quá Khứ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Việc sử dụng thuốc trừ sâu</li> <li>Khói cháy rừng</li> <li>Viêm da</li> <li>Vết rách</li> <li>Chấn thương do chuyển động lặp đi lặp lại (Repeated Motion Injury, RMI)</li> <li>Căng cơ và bong gân</li> <li>Trượt, vấp và ngã</li> <li>Khác (ví dụ: cháy nắng, chấn thương lưng dưới)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |       |                                                                                                                                                                 |
| <b>Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đào tạo tất cả nhân viên làm việc ngoài trời và nhân viên làm việc trong nhà, ở những khu vực có nhiệt độ có thể lên tới 82 độ F</li> <li>Nước có sẵn</li> <li>Có sẵn bóng râm (ngoài trời) hoặc khu vực làm mát (trong nhà)</li> <li>Quy trình thích nghi môi trường bằng văn bản</li> <li>Quy trình ứng phó khẩn cấp bằng văn bản</li> <li>Quy trình về nhiệt độ cao bằng văn bản (ngoài trời)</li> <li>Quy trình bằng văn bản nhằm đánh giá các yếu tố rủi ro về môi trường và sử dụng các biện pháp kiểm soát khi cần thiết để giảm nhiệt độ hoặc mức độ tiếp xúc với nhiệt của nhân viên (trong nhà)</li> <li>Nhân viên được khuyến khích sử dụng thời gian nghỉ ngơi làm mát thường xuyên có tính phòng ngừa một cách phù hợp</li> </ul> |    |       | <b>Ghi chú:</b> Đo nhiệt độ nơi làm việc bằng nhiệt kế phù hợp. Đối với công việc trong nhà, hãy đo chỉ số nhiệt hoặc độ ẩm tương đối và xác định chỉ số nhiệt. |

(xem tiếp bảng ở trang sau)

| Phần                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Có | Không | Chú thích                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Thiết Bị Nông Nghiệp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bộ truyền lực (PTO) <ul style="list-style-type: none"> <li>Trục PTO và đường truyền động được bảo vệ</li> </ul> </li> <li>Tám chắn hoặc khoảng cách giữa các đường tâm của bánh xe chuyển động phải là 64 inch</li> <li>Khóa phanh cưỡng bức</li> <li>Có biển báo đúng chỗ</li> <li>Có các thiết bị bảo vệ đúng chỗ như trên bánh răng, dây đai, xích và trục quay</li> <li>Có tám chắn, cửa ra vào đúng chỗ</li> <li>Cảnh báo dễ nhìn thấy hoặc nghe thấy về các bộ phận quay</li> <li>Máy kéo <ul style="list-style-type: none"> <li>Bộ phận bảo vệ</li> <li>ROPS</li> <li>Đai an toàn</li> </ul> </li> <li>Xe nâng <ul style="list-style-type: none"> <li>Khả năng chịu tải</li> <li>Thiết bị cảnh báo</li> <li>Áp phích</li> <li>Đào tạo</li> </ul> </li> </ul> |    |       | <b>Ghi chú:</b> Cần phải biết nhà sản xuất, mẫu và mọi sửa đổi. |
| <b>Công Cụ Cầm Tay</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trong tình trạng tốt</li> <li>KHÔNG sử dụng công cụ cán ngắn để nhổ cỏ, tỉa thưa và trùn chống lạnh</li> <li>KHÔNG sử dụng công cụ cán dài như công cụ cán ngắn</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |       |                                                                 |
| <b>Chương Trình An Toàn Và Sức Khỏe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật (IIPP) bằng văn bản</li> <li>Chương Trình Thông Báo Về Mối Nguy bằng văn bản về an toàn hóa chất</li> <li>Lưu giữ hồ sơ thương tích và bệnh tật (Nhật ký 300)</li> <li>Cung cấp khóa đào tạo về an toàn và ghi lại hoạt động</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |       |                                                                 |
| <b>Giao Tiếp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đào tạo và hướng dẫn bằng ngôn ngữ mà nhân viên có thể hiểu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |       |                                                                 |

# Tiêu Chuẩn Tiêu Đề 8 của Bộ Luật Tiểu Bang California (T8CCR) Hiện Hành

Tiêu đề 8 có nhiều quy định về an toàn và sức khỏe áp dụng cho hoạt động nông nghiệp. Để biết phạm vi, thông số kỹ thuật, kỳ vọng và yêu cầu đầy đủ của các quy định, chủ lao động nên tham khảo trực tiếp các **mục của tiêu đề 8** hiện hành. Dưới đây là một số tiêu chuẩn được áp dụng phổ biến nhất:

| Chủ Đề                                                                            | Các Mục T8CCR                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Có Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật (IIPP) Có Hiệu Lực và Hiệu Quả | <b>3203</b>                                                                                                                                                            |
| Phòng Ngừa Tai Nạn Liên Quan Đến Máy Móc Hoặc Máy Kéo                             | <b>3203, 3300-3341, 3425, 3427, 3440-3447, 3641, 3648-3668</b>                                                                                                         |
| Tránh Mối Nguy Về Vệ Sinh Trên Đất Canh Tác                                       | <b>3360-3368, 3457</b>                                                                                                                                                 |
| Bảo Vệ Người Lao Động Khỏi Bệnh Do Nhiệt                                          | <b>3203, 3438, 3439, 3457, 3395, 3396</b>                                                                                                                              |
| Sử Dụng Dụng Cụ Cán Dài Và Hạn Chế Lao Động Lâu Trong Tư Thế Cúi Người            | <b>3384, 3437, 3456, 5110</b>                                                                                                                                          |
| Phòng Ngừa Thương Tích Về Da                                                      | <b>3203, 3380, 3383, 3384, 3385, 3438, 3439, 3456, 3457</b>                                                                                                            |
| Phòng Ngừa Điện Giật Do Tiếp Xúc Với Đường Dây Điện Cao Thế                       | <b>2946, 2947, 2948, 3203, 3455, 3641, 3648</b>                                                                                                                        |
| Sử Dụng Thang An Toàn                                                             | <b>1675, 3203, 3270, 3276, 3277, 3458.1</b>                                                                                                                            |
| Làm Việc An Toàn Trong Không Gian Hạn Chế                                         | <b>3203, 3220, 3314, 5156, 5157, 5158, 5178</b>                                                                                                                        |
| Ánh Sáng và Các Vấn Đề Khác                                                       | <b>3317, 3441, 3449, 3650</b>                                                                                                                                          |
| Phòng Ngừa Trượt, Vấp và Ngã                                                      | <b>3203, 3276</b>                                                                                                                                                      |
| Cung Cấp Dịch Vụ Sơ Cứu Và Dịch Vụ Y Tế                                           | <b>3421, 3439</b>                                                                                                                                                      |
| Đào Tạo Nhân Viên Hiệu Quả                                                        | <b>3203, 3220, 3221, 3314, 3380, 3395, 3396, 3400, 3421, 3427, 3438, 3439, 3441, 3456, 3458, 3648, 3650, 3664, 3668, 4640, 5110, 5157, 5158, 5178, 5194, LC 6401.9</b> |
| Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc                                                          | <b>Bộ Luật Lao Động, Mục 6401.9</b>                                                                                                                                    |

Quý vị có thể tìm thấy hầu hết các tiêu chuẩn của tiêu đề 8 trực tuyến bằng cách nhập [www.dir.ca.gov/Title8/xxxx.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/xxxx.html) và thay “xxxx” bằng số mục trong tiêu chuẩn tiêu đề 8 mong muốn.



# Tài Nguyên Về An Toàn và Sức Khỏe cho Hoạt Động Trên Đất Canh Tác Nông Nghiệp

Các trang web sau đây cung cấp thông tin hữu ích về nhiều chủ đề liên quan đến an toàn và sức khỏe trong hoạt động trên đất canh tác nông nghiệp, bao gồm URL cho liên kết được sử dụng trong suốt hướng dẫn này:

## Cal/OSHA

### Quy định của Tiêu đề 8

#### Mục lục của Tiêu đề 8:

[www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm](http://www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm)

#### Lệnh An Toàn Điện:

[www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html)

#### Mục 342. Báo Cáo Thương Tích Và Bệnh Tật Nghiêm Trọng:

[www.dir.ca.gov/title8/342.html](http://www.dir.ca.gov/title8/342.html)

#### Mục 3203. Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích và Bệnh Tật:

[www.dir.ca.gov/Title8/3203.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/3203.html)

#### Mục 3220. Kế Hoạch Hành Động Khẩn Cấp:

[www.dir.ca.gov/Title8/3220.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/3220.html)

#### Mục 3221. Kế Hoạch Phòng Cháy Chữa Cháy:

[www.dir.ca.gov/Title8/3221.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/3221.html)

#### Mục 3395. Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt (Ngoài trời):

[www.dir.ca.gov/Title8/3395.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/3395.html)

#### Mục 3396. Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt Tại Nơi Làm Việc Trong Nhà:

[www.dir.ca.gov/Title8/3396.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/3396.html)

#### Mục 3441. Vận Hành Thiết Bị Nông Nghiệp:

[www.dir.ca.gov/title8/3441.html](http://www.dir.ca.gov/title8/3441.html)

#### Mục 3456. Dụng Cụ Cầm Tay:

[www.dir.ca.gov/Title8/3456.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/3456.html)

#### Mục 3457. Vệ Sinh Trên Đất Canh Tác:

[www.dir.ca.gov/title8/3457.html](http://www.dir.ca.gov/title8/3457.html)

#### Mục 3648. Hướng Dẫn Vận Hành (Thiết Bị Trên Không):

[www.dir.ca.gov/title8/3648.html](http://www.dir.ca.gov/title8/3648.html)

#### Mục 3651. Máy Kéo Nông Nghiệp và Công Nghiệp:

[www.dir.ca.gov/title8/3651.html](http://www.dir.ca.gov/title8/3651.html)

#### Mục 5110. Chấn Thương Do Chuyển Động Lặp Đi Lặp Lại:

[www.dir.ca.gov/Title8/5110.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/5110.html)

#### Mục 5144. Bảo Vệ Đường Hô Hấp:

[www.dir.ca.gov/Title8/5144.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/5144.html)

#### Mục 5157 và 5158. Không Gian Hạn Chế:

[www.dir.ca.gov/Title8/sb7g16a108.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/sb7g16a108.html)

#### Mục 5178. Cơ Sở Xử Lý Ngủ Cốc:

[www.dir.ca.gov/Title8/5178.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/5178.html)

#### Mục 5194. Thông Báo Về Môi Nguy:

[www.dir.ca.gov/Title8/5194.html](http://www.dir.ca.gov/Title8/5194.html)

## Trang web

#### Trang Web về Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt:

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

#### Công Cụ Điện Tử về Phòng Ngừa Bệnh Do Nhiệt:

[www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm)

#### Trang Web Về Các Ấn Phẩm:

[www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp)

#### Khói Cháy Rừng:

[www.dir.ca.gov/dosh/doshreg/Protection-from-Wildfire-Smoke/Wildfire-smoke-emergency-standard.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/doshreg/Protection-from-Wildfire-Smoke/Wildfire-smoke-emergency-standard.html)

#### Trang Web về Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc:

[www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence.html](http://www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence.html)

## Ấn Phẩm

### Máy Kéo Công Nghiệp-Nông Nghiệp:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/s504engpstr.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/s504engpstr.pdf)

### Quy Định Vận Hành Xe Tải Công Nghiệp:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/IndTrucks\\_Eng.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/IndTrucks_Eng.pdf)

### Kiểm Soát Năng Lượng Nguy Hiểm, Bao Gồm Khóa/Gắn Thẻ:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/lockout.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/lockout.pdf)

### Tờ Thông Tin về Vệ Sinh Trên Đất Canh Tác:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/Field-Sanitation-Fact-Sheet.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Field-Sanitation-Fact-Sheet.pdf)

**Kế Hoạch Phòng Ngừa Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc Mẫu cho Công Nghiệp Chung (Cơ Sở Không Liên Quan Đến Chăm Sóc Sức Khỏe):** [www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/Model-WPV-Plan-General-Industry.docx](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Model-WPV-Plan-General-Industry.docx)

### Chương Trình Mô Hình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật Tại Nơi Làm Việc Cho Chủ Lao Động Có Mối Nguy Cao:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/IIPP-Model-high-hazard.doc](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/IIPP-Model-high-hazard.doc)

### Chương Trình Mô Hình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật Tại Nơi Làm Việc Cho Chủ Lao Động có Người Lao Động Không Thường Xuyên trong Ngành Nông Nghiệp:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/IIPP-Model-intermittent.doc](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/IIPP-Model-intermittent.doc)

### Hướng Dẫn Lập Chương Trình Phòng Ngừa Thương Tích & Bệnh Tật Tại Nơi Làm Việc:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/iipp.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf)

### Tờ Thông Tin về Phòng Ngừa Bạo Lực Tại Nơi Làm Việc trong Hoạt Động Nông Nghiệp cho Chủ Lao Động:

[www.dir.ca.gov/dosh/dosh\\_publications/WPV-Agriculture-for-employers-fs.pdf](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/WPV-Agriculture-for-employers-fs.pdf)

## Bộ Luật Lao Động

### Bộ Luật Lao Động Mục 6401.9:

[https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill\\_id=202320240SB553](https://leginfo.legislature.ca.gov/faces/billNavClient.xhtml?bill_id=202320240SB553)

## Viện Quốc Gia về An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)

### An Toàn và Sức Khỏe Của Người Lao Động Nông Nghiệp:

[www.cdc.gov/niosh/agriculture/about/](http://www.cdc.gov/niosh/agriculture/about/)

### Ứng Dụng Di Động Ladder Safety (Android và iOS):

[www.cdc.gov/niosh/falls/ladder/ladder-safety-app.html](http://www.cdc.gov/niosh/falls/ladder/ladder-safety-app.html)

## OSHA

### Trang Web về An Toàn Nông Nghiệp:

[www.osha.gov/agricultural-operations](http://www.osha.gov/agricultural-operations)

### Tài Nguyên Ngành Nông Nghiệp:

[www.osha.gov/agricultural-operations/resources](http://www.osha.gov/agricultural-operations/resources)

## Tài Liệu Tham Khảo Cho An Toàn Về Thang Làm Vườn

### Chương Trình Cuộc Sống Công Việc Oregon (Work Life Oregon) của State Accident Insurance Fund (SAIF):

[www.saif.com/safety-and-health/topics/prevent-injuries/ladder-safety.html](http://www.saif.com/safety-and-health/topics/prevent-injuries/ladder-safety.html)

### Đại Học Ohio:

<https://ohioline.osu.edu/factsheet/aex-591710>

### Work Safe BC:

[www.worksafebc.com/en/health-safety/tools-machinery-equipment/ladders/types/orchard](http://www.worksafebc.com/en/health-safety/tools-machinery-equipment/ladders/types/orchard)

## Tài Nguyên Khác

### Trung Tâm Giáo Dục Quốc Gia về An Toàn Nông Nghiệp (National Education Center for Agricultural Safety NECAS):

[www.necasag.org/](http://www.necasag.org/)

### Dự Báo Thời Tiết (Cơ Quan Thời Tiết Quốc Gia (National Weather Service)):

[www.weather.gov](http://www.weather.gov)

**Trung Tâm Sức Khỏe và An Toàn Nông Nghiệp Miền Tây (Western Center for Agricultural Health and Safety) - Đại Học California Davis (UC Davis):** [aghealth.ucdavis.edu/](http://aghealth.ucdavis.edu/)

\*\*\* BLANK PAGE \*\*\*  
(INSIDE BACK COVER)



# Chương Trình Tư Vấn của Cal/OSHA

Số Điện Thoại Miễn Cước: 1-800-963-9424

Internet: [www.dir.ca.gov](http://www.dir.ca.gov)

## Văn Phòng Khu Vực Chương Trình Hỗ Trợ Tại Chỗ



## Chương Trình Bảo Vệ Tự Nguyện (Voluntary Protection Program)

Oakland, CA 94612 (510) 622-1081

Hướng dẫn này có sẵn với các liên kết hoạt động tại: [www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp)