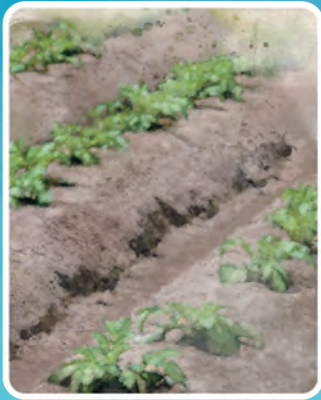




Paalala bago magsimula sa pagtatanim



**Ikaw ay mahalagang bahagi sa pagsuporta ng agrikultura ng Hapon.
Narito ang mga patakaran para sa ligtas na pagtatrabaho**



1 Sundin ang mga patakaran



Mahalagang maunawaan ang iyong ginagawang trabaho at kung anu ang mga dapat pagtuunan ng pansin



Makinig mabuti sa paliwanag upang maiwasan ang anumang aksidente



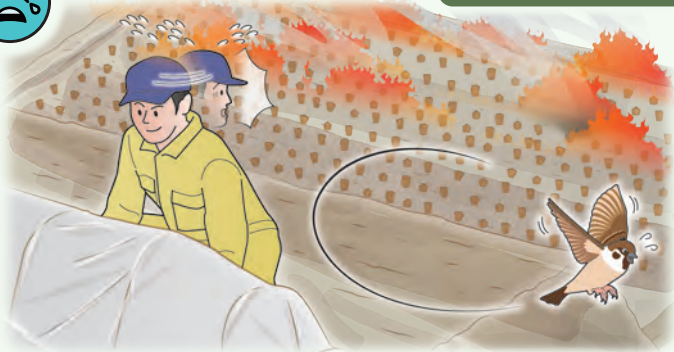
Kapag may katanungan huwag mag alinlangang magtanung



Suriing mabuti ang kaligtasan ng isa't isa



Gabay para sa pag aasikaso ng apoy



Huwag tumigil sa pagbantay ng apoy



Maghanda ng tubig para sa pagpapatay ng sunog

2 Tayo ay mag ayos



Panatiliing malinis at maayos ang lahat upang walang mahulog na bagay sa mga tao



Mabilis na makikita kung nasaan ang mga kagamitan

3 Sa pang araw-araw na gabay para sa kondisyon ng ating pisikal



Matulog



Huwag magpuyat at lumabas sa gabi

Siguraduhing matulog ng tama at sapat na oras



Damit o kasuotan

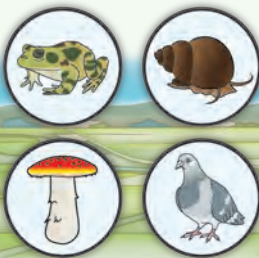


Huwag magsuot ng damit na hindi naaayon sa temperatura ng panahon

Piliin ang tamang damit na naaayon sa temperatura ng panahon



Pagkain



Huwag kumain ng mga ligaw na halaman at di pangkaraniwang hayop

Kausapin ang nakakataas o ang amo

4 Kung masama ang iyong pakiramdam, huwag mag-alinlangang kumunsulta



Sakit sa tiyan • Masakit ang tiyan



Lagnat



Ubo



Abnormalidad sa balat



Pagod



Huwag gumawa ng higit sa narapat

Huwag pumasok sa trabaho kapag masama ang iyong pakiramdam



Mayroong lagnat

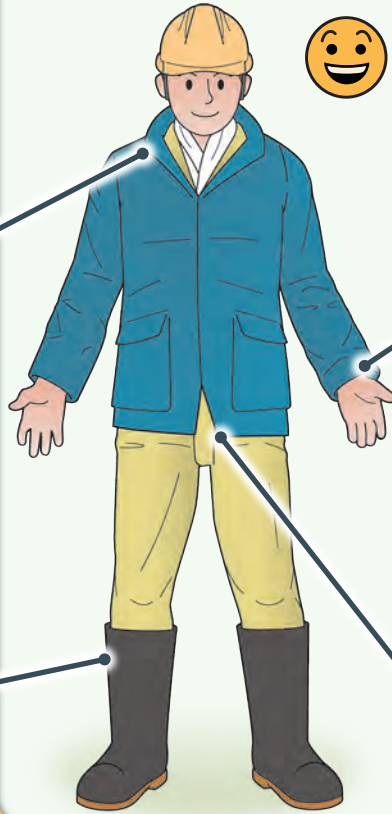
Tayo ay pumuntang dalawa sa ospital

Kung nakaramdam ng sakit, huwag mag-atubiling kausapin ang nakatataas o ang amo

5 Piliin ang tamang suot at proteksyon na kailangan

Lagaylay na lubid, hindi nakatiklop na tuwalya, hindi maayos na pantalon at manggas ay maaring bumuhol sa makina

Tamang damit o kasuotan



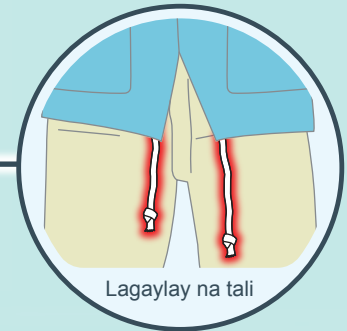
Lagaylay na tali/
Nakausinging tuwalya



Maluwag na pantalon o
manggas



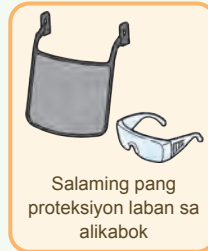
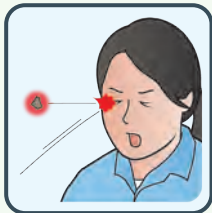
Lagaylay na tali



Lagaylay na tali



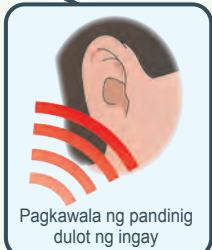
Proteksiyong kagamitan na naayon sa pag gamit ng mower (pamutol)



Salaming pang
proteksiyon laban sa
alikabok



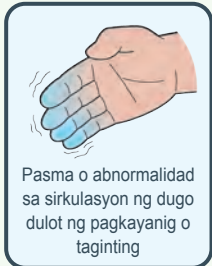
Panakip sa ulo · Turbante



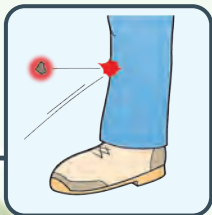
Pagkawala ng pandinig
dulot ng ingay



Earplugs · Proteksiyon
para sa tenga



Pasma o abnormalidad
sa sirkulasyon ng dugo
dulot ng pagkayinig o
taginting



Guwantes



Proteksiyon para sa
lulod · Shin guard



Magsuot ng personal na kagamitan pang proteksiyon upang maprotektahan ang iyong sarili mula sa panganib

6 Para sa tama at ligtas na paggamit ng panggapas o mga mower



Ang paggapas ng libis



mangyaring patatagin ang iyong mga paa sa pamamagitan ng paggamit ng patag na lupa na binuo sa mga dalisdis at ilagay ang iyong mga paa nang matatag



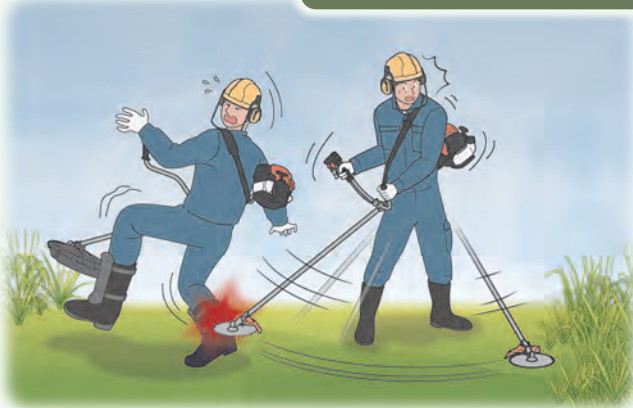
Mga panganib ng maaring nakatago sa damuhan



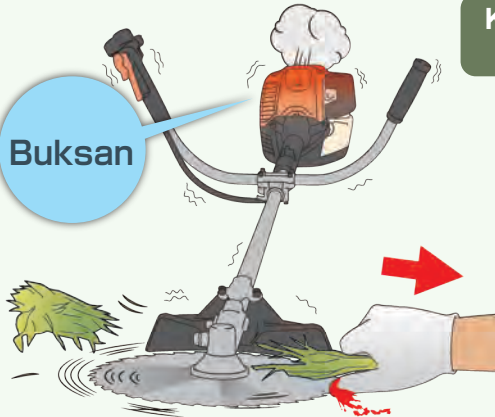
Alisin ang mga balakid at suriin mabuti ang mga istruktura bago simulan ang trabaho



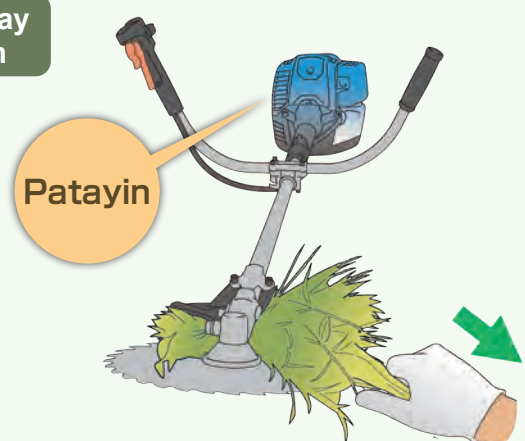
Kapag nagtrabaho kasama ang maraming tao



Kapag may dalawa o higit pang tao ang nagtutulungan sa trabaho, panatilihin ang ligtas na distansya ng bawat isa



Kapag ang damo ay nabuhol sa talim



Palaging patigilan ang makinarya kahit na ito ay mahirap kontrolin

7 Para sa tama at ligtas na paggamit ng tillers



Kapag umatras



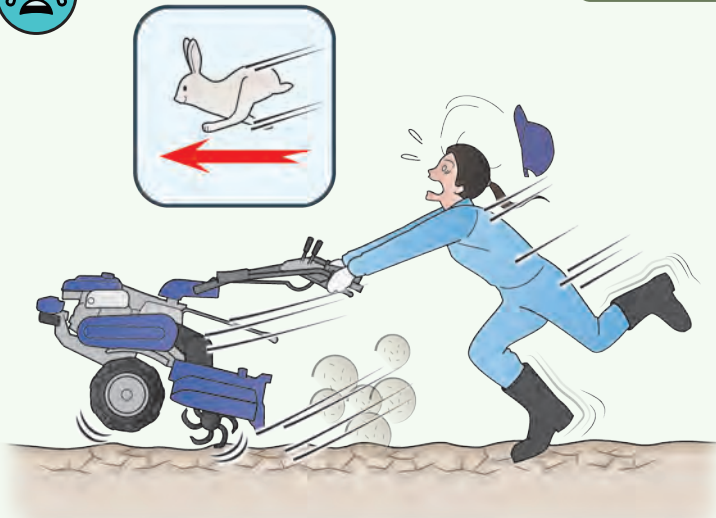
Kung hindi masuri ang iyong likuran at paanan, maaring ikaw ay matisod sa isang bagay



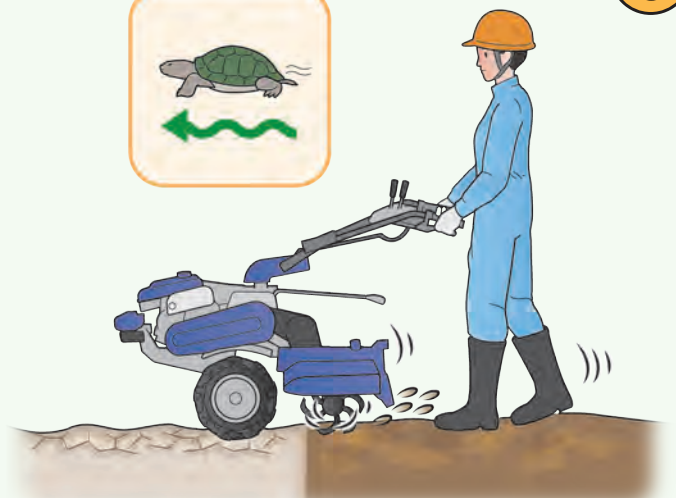
Tanggalin ang anumang mga bagay at maingat na suriin ang iyong likuran at paanan



Sa solido na lupain



Kapag ang tiller ay umaandar ng mabilis, maaring isanhi ito ng biglaang paggalaw



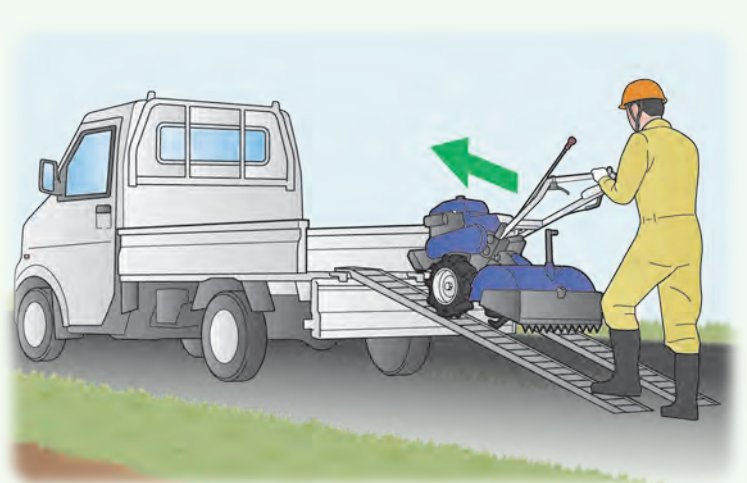
Magararo ng dahan-dahan at tamang bilis ng tiller



Kapag nagdadala ng isang tiller



Huwag gawin ng sobra



Magkarga at diskargahin gamit ang ramp

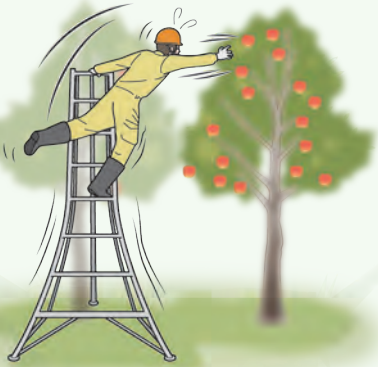
8 Kapag nagtrabaho sa mataas na lugar



Panatiliing masuot ng panakip sa ulo o turbante sa matataas na lugar



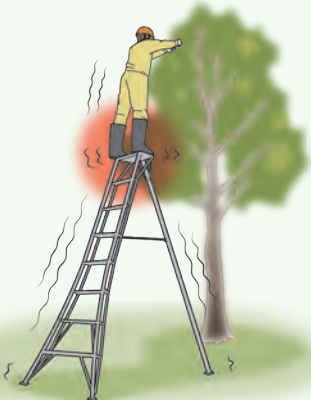
9 Kapag gumamit ang hagdang tiklupin



Huwag sumandal ng palayo mula sa hagdang tiklupin



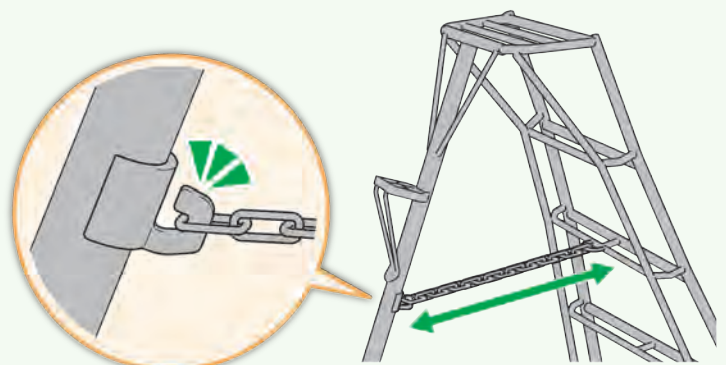
Huwag tumaas baba sa hagdang tiklupin kapag may dalang mabigat na bagay na gamit lamang ang isang kamay



Huwag tumayo sa ibabaw ng hagdang tiklupin



Sa pamamagitan ng iyong dalawang paa, mabilisang ibuhos ang iyong buong lakas ng kawatan paibaba upang mapanatag ang hagdang tiklupin



Ikabit ang leg-opening-prevention chain

10 Para sa pag-iwas ng sakit sa likod



Pamamaraan kung papaano itaas ang mga mabibigat na bagay



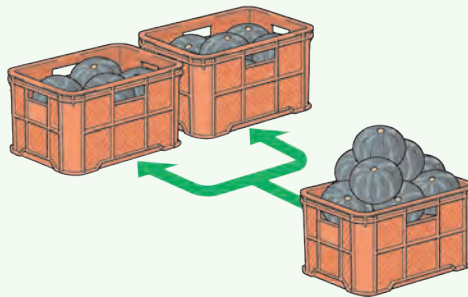
Ang baluktot at pag-angat ay sanhi ng sobrang timbang sa iyong mababang gulugod

Ibaba ang iyong balakang, hilain ang bagay palapit sa iyong katawan at ito ay itaas



Huwag gawin ng sobra

Kapag nagbubuhat ng mabibigat na bagay



Ipamahagi nang pare-pareho at dalhin nang hiwa-hiwalay

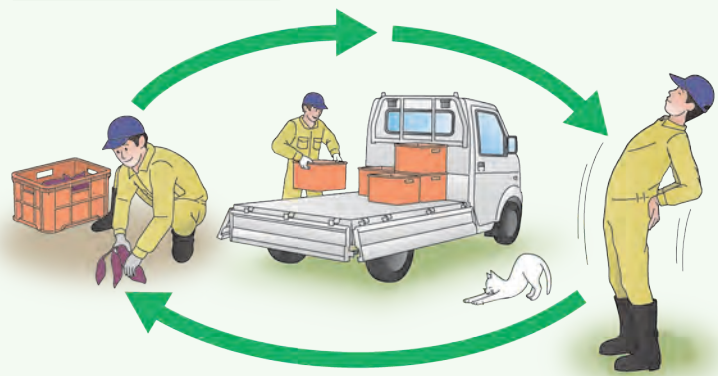


Kayang buhatin ng dalawang tao



Huwag manatili sa parehong pustura

Pag-ikot ng gawain



Kumilos ng iba't ibang pustura at umunat sa pagitan



Kapag nakaramdam ng sakit sa ibabang likod



Konsultahin ang iyong nakatataas o ang iyong amo at kumuha kaagad ng eksaminasyon



11 Para sa pag-iwas sa heat stroke

Gabay upang mapanatili ang tamang tubig sa katawan



Ang isahang pag-inum ng maraming tubig ay hindi makakatulong



Agarang uminum ng tubig at asin kahit hindi nakakaramdam ng pagtuyot ng lalamunan



Gumawa ng lilim



12 Para sa pagtanim at paghahardin



Ibahin ang mga gawain at umunat paminsan minsan upang mas maging komportable ang iyong postura



Magtrabaho sa mga malalaking makina ng agrikultura



Lumayo sa mga posisyon na hindi nakikita ng opereytor



Bigyan ng sensya ang opereytor kapag papalapit

13 Kapag nagtratrabaho sa mga puno ng prutas



Kapag naghatid ng mga pananim



Gumamit ng makina hangga't maaari

14 Para sa pag-aalaga ng mga hayop

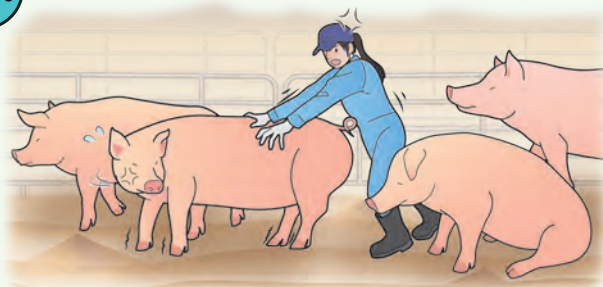


Pag aasikaso sa mga baka

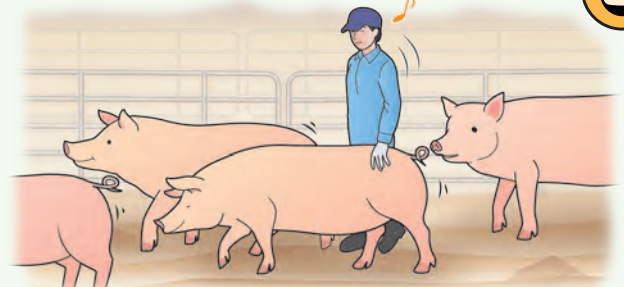


Huwag biglang lumapit sa mga hayop na mula sa likuran

Lumapit sakanila ng dahan-dahan habang habang tinatawag



Sa paglipat ng mga baboy



Huwag gaanong pilitin ang mga baboy na hindi sumasang-ayon

Unahing gabayan ang mga gumagalaw na baboy at isunod na gabayan ang iba



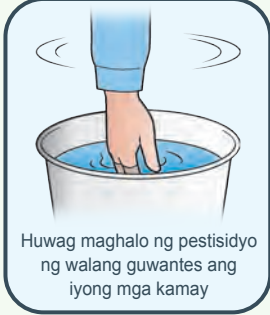
Sa manukan



Huwag manatili sa parehong postura

Umunat habang nasa oras ng pahinga

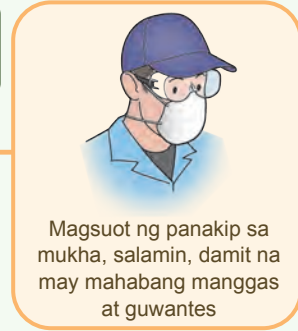
15 Para sa tama at ligtas na pag gamit ng pestisidyo



Huwag maghalo ng pestisidyo ng walang guwantes ang iyong mga kamay



Kasuotan sa tuwing maglalagay ng pestisidyo



Magsuot ng panakip sa mukha, salamin, damit na may mahabang manggas at guwantes



Haluin gamit ang stirring rod



Panatiliing nakalabas ang manggas ng gomang pantalon mula sa iyong bota



Pagkatapos maglagay ng mga pestisidyo



Huwag kumain kapag marumi ang mga kamay



Huwag dampin ang iyong mga mata



Maghugas ng mga kamay



Magmumog



Hugasan ang iyong mukha



Hugasan ang iyong katawan



Labahan ang iyong mga damit



16 Kapag ikaw ay nasaktan o nasugatan



Huwag hayaang magpabaya kahit na sa tingin mo ang lahat ay maayos



Sabihin kaagad ito sa iyong nakatataas o ang iyong amo

17 Pag-usapan natin ng walang pagkabahala



Pakikipag-ugnayan sa mga katrabaho o kasama



Pagkabahala ukol sa pera



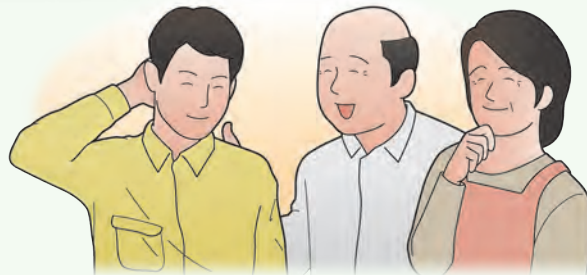
Pagkabahala ukol sa pakikipagusap



Pangungulila sa sariling bansa o pamilya • Homesickness



Huwag sarilihin ang alinlangan at tensyon



Pag-usapan ito sa mga tao sa iyong paligid sa halip na itago ito sa iyong sarili



Paalala bago magsimula sa pagtatanim (talaan ng nilalaman)

Bago mag simula sa trabaho ① ~ ⑤

- ① Sundin ang mga patakaran
- ② Tayo ay mag ayos
- ③ Sa pang araw-araw na gabay para sa kondisyon ng ating pisikal
- ④ Kung masama ang iyong pakiramdam, huwag mag-alinlangang kumunsulta
- ⑤ Piliin ang tamang suot at proteksyon na kailangan

Mga bagay na iwasan sa iyong trabaho ⑥ ~ ⑮

- ⑥ Para sa tama at ligtas na paggamit ng panggapas o mga mower
- ⑦ Para sa tama at ligtas na paggamit ng tillers
- ⑧ Kapag nagtrabaho sa mataas na lugar
- ⑨ Kapag gumamit ang hagdang tiklupin

- ⑩ Para sa pag-iwas ng sakit sa likod
- ⑪ Para sa pag-iwas sa heat stroke
- ⑫ Para sa pagtatanim at paghahardin
- ⑬ Kapag nagtrabaho sa mga puno ng prutas
- ⑭ Para sa pag-aalaga ng mga hayop
- ⑮ Para sa tama at ligtas na pag gamit ng pestisidyo

Kapag mayroon kang pagaalinlangan o problema ⑯ ~ ⑰

- ⑯ Kapag ikaw ay nasaktan o nasugatan
- ⑰ Pag-usapan natin ng walang pagkabahala

Ang inyong kalusugan at kaligtasan ang aming hangad

