

# CÁC CÔNG VIỆC LAO ĐỘNG NGUY HIỂM

Các công việc lao động gồm nhiều loại hoạt động mà sử dụng thể lực để dời chuyển hoặc nắm giữ một người, hoặc một đồ vật hoặc súc vật. Ví dụ của công việc lao động gồm có chất hàng lên kệ, làm việc ở băng chuyền tự động hoặc nhập dữ liệu vào máy vi tính. Không phải tất cả công việc lao động đều nguy hiểm. Do đó điều quan trọng là nhận ra những công việc nào là nguy hiểm và đảm bảo các việc này được quản chế thích đáng.

## CÔNG VIỆC LAO ĐỘNG NGUY HIỂM LÀ GÌ?

Là công việc cần một người phải nâng nhấc, hạ thấp, đẩy, kéo, khiêng xách hoặc dời chuyển, nắm giữ hoặc chặn giữ một người nào, thứ gì hoặc súc vật; và gồm có một hoặc nhiều yếu tố sau đây:

- lực lặp đi lặp lại hoặc lâu dài
- lực mạnh hoặc bất ngờ
- cử động lặp đi lặp lại
- tư thế lâu dài hoặc khó khăn/bất tiện
- có tiếp xúc đối với sự rung chuyển.

Năm yếu tố này cũng được xem là các đặc điểm của công việc lao động nguy hiểm.

## RỐI LOẠN CƠ XƯƠNG LÀ GÌ?

Rối loạn cơ xương (musculoskeletal disorders - MSDs) gồm có các thương tích chẳng hạn như bong gân và căng cơ, giãn dây chằng, gân và các khớp.

MSDs hầu hết thường xảy ra do sự hao mòn dần dần các bộ phận cơ thể nói trên. Hơn một phần ba các khai đòi bồi thường lao động tại NSW là MSDs và hầu hết những chứng này bị gây ra do thực hiện các công việc lao động nguy hiểm.

Các bộ phận cơ thể thường bị ảnh hưởng gồm có lưng, cổ, vai, khuỷu tay, cổ tay, bụng và đầu gối.

## LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TÔI QUẢN CHẾ CÁC NGUY CƠ TỪ CÔNG VIỆC LAO ĐỘNG NGUY HIỂM?

Người đảm trách hoặc điều hành doanh nghiệp (PCBU) phải quản chế các nguy cơ đối với sức khỏe và an toàn liên quan đến MSD do công việc lao động nguy hiểm ([Work Health and Safety Regulation 2017](#)).

Để quản chế nguy cơ, người đảm trách nhiệm vụ phải:

- nhận ra các hiểm họa nào có thể dẫn đến nguy cơ
- loại bỏ các nguy cơ nếu có thể làm vậy một cách hợp lý
- nếu không thể loại bỏ nguy cơ một cách hợp lý, thì giảm thiểu nguy cơ bằng cách thực hiện các biện pháp quản chế phù hợp với cấp độ (ưu tiên) quản chế
- duy trì biện pháp quản chế để luôn được hữu hiệu
- xét duyệt các biện pháp quản chế ([Work Health and Safety Regulation 2017](#)).

Bản Appendix A of the *Code of Practice – Hazardous Manual Tasks* có nêu khái quát tiến trình quản chế nguy cơ đối với công việc lao động nguy hiểm.

## HỘI Ý VỚI CÔNG NHÂN CỦA QUÝ VỊ

Quý vị phải hội ý với các công nhân là những người bị ảnh hưởng, hoặc có thể bị ảnh hưởng do công việc lao động. Nếu các công nhân có một đại diện đảm trách sức khỏe và an toàn, quý vị cũng cần thảo luận với người này ([Work Health and Safety Act 2011 No 10](#)).

Bước đầu tiên trong việc quản chế nguy cơ từ công việc lao động nguy hiểm là nhận ra các công việc nào có ẩn họa gây ra MSDs. Các hiểm họa gây ra từ công việc lao động nguy hiểm thường gồm việc tương tác giữa một công nhân và:

- nhiệm vụ công việc và cách thực hiện công việc
- dụng cụ, thiết bị và các đồ vật được cầm nắm/xử lý
- môi trường thực sự của công việc.

## CÁCH THỨC ĐỂ TÔI NHẬN RA CÁC CÔNG VIỆC LAO ĐỘNG NGUY HIỂM?

- Hội ý với công nhân của quý vị – họ có thể cung ứng thông tin quý báu về sự bất tiện/khó chịu, sự đau lưng và đau cơ bắp mà có thể là dấu hiệu của các hiểm họa tiềm tàng.
- Quan sát các công việc lao động – nhận định xem các công việc đó có bao gồm đặc điểm nào của công việc lao động nguy hiểm không.
- Tìm các xu hướng – quý vị có thể nhận ra các xu hướng hoặc các vấn đề thông thường từ dữ liệu mình thu thập. Các xu hướng có thể cho thấy rằng các công việc nào đó có nhiều đặc điểm dẫn đến nguy cơ hoặc một số đặc điểm thì thường xuất hiện hơn ở một số công việc nào đó. Các xu hướng cũng giúp ích cho việc quyết định xem công việc lao động nào cần được ưu tiên xem xét.
- Xét duyệt các thông tin có sẵn – hồ sơ về thương tích và sự cố nơi làm việc, các báo cáo kiểm tra và các khai đòi bồi thường lao động có thể giúp nhận ra các công việc lao động nào có thể gây tổn hại.

## CÁCH THỨC ĐỂ TÔI THẨM ĐỊNH NGUY CƠ?

Cuộc thẩm định nguy cơ gồm có xem xét các đặc điểm của công việc lao động nguy hiểm một cách chi tiết hơn để thẩm định xem các lực, cử động và tư thế được thực hiện theo cách nào mà dẫn đến nguy cơ MSDs.

Quý vị nên thực hiện việc thẩm định nguy cơ cho bất cứ công việc nào mà quý vị đã nhận định là nguy hiểm, trừ khi nguy cơ đã được biết rõ và quý vị biết cách quản chế nguy cơ đó.

Việc thẩm định nguy cơ có thể giúp quý vị nhận ra:

- các tư thế, cử động và lực nào (của công việc) dẫn đến nguy cơ
- vào lúc nào trong công việc thì các điều nói trên dẫn đến nguy cơ
- tại sao các điều nói trên xảy ra
- những gì cần được sửa đổi.

## CÁCH THỨC ĐỂ TÔI XÁC ĐỊNH CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ?

Việc trả lời các câu hỏi sau đây sẽ giúp xác định các tư thế, cử động và lực nào của công việc dẫn đến nguy cơ.

*Code of Practice – Hazardous Manual Tasks (Quy tắc Thực hành – Các Công việc Lao động Nguy hiểm)* giúp hướng dẫn trong việc trả lời các câu hỏi này.

## CÂU HỎI 1: CÔNG VIỆC ĐÓ CÓ GỒM BẤT CỨ CÁC ĐIỀU SAU:

- cử động lặp đi lặp lại?
- tư thế lâu dài hoặc khó khăn/bất tiện?
- lực lặp đi lặp lại hoặc lâu dài?

Theo hướng dẫn tổng quát, 'lập đi lập lại' có nghĩa là thực hiện cử động/sức lực hơn hai (2) lần trong một phút, và 'lâu dài' có nghĩa là một giữ yên một tư thế hoặc sức lực hơn 30 phút mỗi lần.

**Tư thế lâu dài** – khi một phần hoặc toàn bộ cơ thể được giữ yên ở cùng tư thế trong một thời gian lâu.

**Tư thế bất tiện** – khi một phần hoặc toàn bộ cơ thể ở trong tư thế kém tự nhiên hoặc bất tiện, chẳng hạn như:

- tư thế không cân bằng hoặc không đối xứng
- tư thế cần đến các góc độ quá mức của khớp xương hoặc khom người và vặn vẹo.

## CÂU HỎI 2: CÔNG VIỆC CÓ XẢY RA TRONG MỘT THỜI GIAN DÀI?

Nếu trả lời 'có' cho Câu hỏi 1, thì cần xác định thời gian để hoàn tất công việc.

Theo hướng dẫn tổng quát, nếu công việc được thực hiện trong hơn hai (2) giờ tổng cộng trong trọn một ca làm việc, hoặc liên tục hơn 30 phút mỗi lần, thì có nguy cơ dẫn đến MSD.

## CÂU HỎI 3: CÔNG VIỆC CÓ BAO GỒM LỰC MẠNH HOẶC BẤT NGỜ?

Lực là sức mạnh cơ bắp cần đến để thực hiện, gắng thực hiện, kháng cự hoặc thay đổi một chuyển động. Dùng sức cơ bắp quá mạnh mẽ có thể gây quá tải cho cơ, gân, khớp xương và đĩa đệm và liên quan đến hầu hết các rối loạn về cơ xương.

Được xem là dùng lực quá mạnh khi các tải trọng lớn tương đối so với bộ phận cơ thể thực hiện công việc, được đặt lên các cơ và các mô tế bào khác. Một dấu hiệu của lực mạnh là khi công nhân diễn tả công việc đó đòi hỏi đến thể lực, cần được giúp đỡ để làm việc đó, cần người mạnh hơn hoặc cần hai người để làm việc đó, hoặc khi một công việc lẽ ra thường cần một tay thì phải cần cả hai tay.

Được gọi là lực bất ngờ khi có tăng hoặc giảm nhanh chóng nơi lực cơ bắp. Ví dụ của lực bất ngờ gồm có cử động giật mạnh, xóc nảy lên hoặc cử động bất ngờ. Việc này thật nguy hiểm vì cơ thể phải bất ngờ thích ứng với lực thay đổi. Các công việc mà gồm lực bất ngờ thì cũng thường tạo ra lực mạnh.

**CÂU HỎI 4: CÔNG VIỆC CÓ BAO GỒM SỰ RUNG CHUYỂN?**

Nếu toàn bộ cơ thể hoặc cánh tay bị ảnh hưởng do rung chuyển lâu dài thì sẽ gia tăng nguy cơ MSDs và các vấn đề sức khỏe khác. Mức độ nguy cơ gia tăng khi thời gian ảnh hưởng gia tăng và khi cường độ rung chuyển gia tăng. Ví dụ của công việc mà có sự rung chuyển gồm có việc sử dụng các công cụ điện cầm tay hoặc vận hành các máy móc di động (ví dụ: xe xúc đất/xenâng hàng..).

**CÂU HỎI 5: CÓ NGUY CƠ KHÔNG?**

Công việc được xem là có nguy cơ MSD nếu quý vị trả lời ‘có’ cho câu nào sau đây:

- Câu hỏi 1 và Câu hỏi 2
- Câu hỏi 3

Nếu quý vị trả lời ‘có’ cho Câu hỏi 4, công việc đó có thể có nguy cơ nhưng cần xem xét thêm.

Một công việc có thể có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ. Nếu có càng nhiều yếu tố nguy cơ, thì nguy cơ MSD càng cao.

Nếu nhận ra một nguy cơ, quý vị cần nghĩ đến nguồn gốc các nguy cơ này trong công việc vì quý vị có thể thay đổi các nguồn này để loại bỏ hoặc giảm nguy cơ MSD.

Các nguồn chính của nguy cơ là:

- cách thiết kế và bố trí khu vực làm việc
- tính cách, kích cỡ, trọng lượng hoặc số lượng những thứ cầm nắm/xử lý trong việc thực hiện công việc lao động
- các hệ thống công việc
- môi trường nơi thực hiện công việc lao động.

*Code of Practice – Hazardous Manual Tasks* cung ứng các hướng dẫn thêm về việc thẩm định nguy cơ.

Các ấn bản sau có thêm nhiều thông tin, vui lòng thêm ‘Hazardous manual tasks – Risk management worksheet’ (Công việc lao động nguy hiểm – Tờ hướng dẫn quản chế nguy cơ).

**CÁCH THỨC ĐỂ TÔI QUẢN CHẾ NGUY CƠ?**

Luật lệ sức khỏe và an toàn lao động đòi hỏi những người đảm nhận nhiệm vụ nên dùng bản danh sách cấp độ quản chế (hierarchy of control) để chọn sự quản chế nào giúp loại bỏ hoặc giảm thiểu nguy cơ một cách hữu hiệu nhất. Điều này có thể gồm một biện pháp quản chế duy nhất hoặc kết hợp hai hoặc nhiều cách quản chế khác nhau.

Loại bỏ nguy cơ là biện pháp quản chế hữu hiệu nhất và gồm việc loại bỏ công việc lao động nguy hiểm và các nguy cơ kèm theo. Nếu việc loại bỏ nguy cơ không thể thực hiện được một cách hợp lý, thì quý vị phải giảm thiểu nguy cơ miễn là việc đó có thể thực hiện được một cách hợp lý.

Cấp độ quản chế		Ví dụ về các biện pháp quản chế
Cấp 1	Loại bỏ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tự động hóa công việc lao động (chẳng hạn như dùng thiết bị điều khiển từ xa).</li> <li>• Giao hàng hóa đến tận vị trí sử dụng để loại bỏ việc cầm nắm nhiều lần.</li> </ul>
Cấp 2	Thay thế	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thay thế các vật dụng nặng với các thứ nhẹ, nhỏ hơn và/hoặc dễ cầm nắm hơn.</li> <li>• Thay thế các dụng cụ dùng sức bằng các dụng cụ máy móc để giảm sức lực cần đến cho công việc.</li> </ul>
	Cách ly	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cách ly giữa máy móc rung chuyển và người vận hành, ví dụ như, cung cấp ghế ngồi hoàn toàn độc lập trên các máy móc lưu động.</li> </ul>
	Công nghệ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dùng máy móc trợ giúp để nâng nhấc.</li> <li>• Cung cấp các bàn làm việc với độ cao có thể điều chỉnh được.</li> </ul>
Cấp 3	Quản trị	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoán chuyển công nhân giữa các công việc khác nhau.</li> <li>• Thu xếp lưu lượng công việc để tránh đòi hỏi về sức lực và tinh thần quá nhiều khi gần cuối ca.</li> </ul>
	Dụng cụ bảo hộ lao động	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Găng tay chống nóng khi cầm nắm các thứ nóng.</li> <li>• Giày chống sốc khi làm việc trên sàn bê tông cứng.</li> </ul>

Để thực hiện biện pháp quản chế hữu hiệu nhất, quý vị nên:

- Bắt đầu từ phần đỉnh của bản danh sách cấp độ quản chế.
- Tạo điều kiện để công nhân thực hiện thử các biện pháp quản chế và để họ góp ý trước khi đưa ra quyết định áp dụng vĩnh viễn.
- Thảo luận với công nhân để nhận ra các quản chế thích đáng.
- Thông tin cho công nhân và những người khác về lý do của việc thay đổi.
- Đảm bảo rằng bất cứ thiết bị nào trong công việc lao động đều được bảo trì đúng cách.
- Cung ứng huấn luyện để đảm bảo công nhân có thể thực hiện các biện pháp quản chế một cách thành thạo. Việc huấn luyện phải gồm có thông tin về cách quản chế nguy cơ của công việc lao động nguy hiểm, các nguy cơ cụ thể của công việc lao động và cách thức quản chế các điều này. Sử dụng máy móc trợ giúp, công cụ, thiết bị và các thủ tục làm việc an toàn và cách thức báo cáo một vấn đề bảo trì hoặc sự cố.

Không được dùng sự huấn luyện về kỹ thuật nâng nhắc làm phương tiện duy nhất hoặc chính yếu để quản chế nguy cơ MSDs.

## XÉT DUYỆT CÁC BIỆN PHÁP QUẢN CHẾ

Các biện pháp quản chế đã được thực hiện phải được xét duyệt và, nếu cần, tái duyệt để đảm bảo các biện pháp này được thi hành theo kế hoạch và để duy trì một môi trường làm việc không có nguy cơ đối với sức khỏe và an toàn.

Quý vị nên xét duyệt các biện pháp quản chế sau một sự cố hoặc tình huống tai nạn hệt:

- khi biện pháp quản chế không còn hữu hiệu
- trước khi thực hiện một thay đổi mà có khả năng gây nên một nguy cơ mới hoặc khác biệt
- nếu nhận ra một hiểm họa mới
- nếu cuộc hội ý cho thấy cần có sự xét duyệt
- nếu một đại diện đảm trách về sức khỏe và an toàn (HSR) yêu cầu việc xét duyệt.

Tài liệu này đã được mô phỏng từ các bản hướng dẫn công việc lao động từ Workplace Health và Safety Queensland và SafeWork SA.

### Không nhận trách nhiệm

Ấn bản này có thể chứa thông tin về luật lệ và việc thi hành các biện pháp y tế và an toàn nghề nghiệp tại NSW. Ấn bản này có thể bao gồm một số nghĩa vụ của bạn dưới một số luật lệ do SafeWork NSW điều hành. Bạn nên tham khảo luật lệ thích ứng nhằm đảm bảo việc tuân thủ các nghĩa vụ pháp lý của mình.

Muốn biết thông tin về các về luật lệ gần đây nhất, viếng trang mạng về luật lệ của NSW [www.legislation.nsw.gov.au](http://www.legislation.nsw.gov.au)

Ấn bản này không thể hiện bản tuyên bố sâu rộng về luật pháp ứng dụng đến các trường hợp riêng hoặc các cá nhân và cũng không thay thế lời khuyên pháp lý. Bạn cần tìm tư vấn pháp lý độc lập nếu cần trợ giúp về việc áp dụng luật pháp cho tình huống của mình.

Tài liệu này có thể được trưng bày, in ấn và sao chép nguyên văn (không sửa chữa) để sử dụng với mục đích cá nhân, nội bộ hoặc phi thương mại.

Catalogue No. **SW08033**  
SafeWork NSW, 92–100 Donnison Street,  
Gosford, NSW 2250  
Locked Bag 2906, Lisarow, NSW 2252  
Điện thoại 13 10 50  
Website [www.safework.nsw.gov.au](http://www.safework.nsw.gov.au)  
© Copyright SafeWork NSW 1116

## MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT

Muốn biết thêm chi tiết về việc quản chế nguy cơ của công việc lao động nguy hiểm, viếng trang mạng [www.safework.nsw.gov.au](http://www.safework.nsw.gov.au) hoặc liên lạc Customer Experience qua số 13 10 50.

Các ấn bản sau có thêm nhiều thông tin:

- [Work Health and Safety Regulation 2017](#)
- [Code of Practice – Hazardous Manual Tasks](#)