



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Ligtas ba ang iyong lugar ng paggawa (*workplace*)? Nababahala ka ba sa mga aksidente at mga pinsalang maaaring mangyari habang ikaw ay nagtatrabaho? Alam mo ba ang mga dapat mong gawin kung sakaling magkaroon ng aksidente?

Sa modyul na ito ay matututuhan mo kung paano magiging ligtas ang iyong lugar ng paggawa. Malalaman mo rin ang mga karaniwang aksidente na maaring mangyari habang nagtatrabaho at ang mga karampatang pangunang lunas na dapat gawin.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1 – *Kaligtasan sa Lugar ng Paggawa*

Sa araling ito, tatalakayin ang iba't ibang pamamaraan upang tiyakin ang ligtas na kapaligiran sa paggawa.

Aralin 2 – *Pangunang Lunas sa Lugar ng Paggawa*

Tatalakayin sa araling ito ang mga karampatang pangunang lunas sa mga pangkaraniwang sakit at aksidente.

Pag-aralan mo ang ang modyul na ito at sagutin ang tanong na: “Ligtas ba ang iyong lugar ng paggawa?”



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Matapos pag-aralan ang modyul na ito, inaasahang kaya mo nang:

- ◆ Magamit ang iyong mga kaalaman at mga kasanayan tungkol sa kaligtasan upang maiwasan ang mga aksidente sa lugar ng paggawa; at
- ◆ Maisagawa ang mga kaalamang natamo o natutuhan upang mapaunlad ang paggawa para magkaroon ng produktibo at mga makabuluhang resulta sa iyong trabaho.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulan ang pag-aaral ng modyul, sagutin muna ang mga katanungan upang masukat ang iyong kaalaman sa mga paksang tatalakayin sa modyul na ito.

Isulat sa patlang ang titik ng tamang sagot:

- _____ 1. Ano ang unang ibinibigay sa biktima ng aksidente upang mabawasan ang sakit na nararamdaman at mailigtas ang biktima kung walang doktor?
- a. antibiotiko
 - b. pangunang lunas
 - c. oxygen
 - d. pagsasanay sa pangunang lunas

- _____ 2. Tungkol saan ang Article 162 ng Batas sa Paggawa o *Labor Code*?
- Karapatan ng manggagawa sa ligtas at maayos na kapaligiran sa lugar ng paggawa
 - Karapatan ng mga babae at mga anak sa lugar ng paggawa
 - Istandard na estruktura at disenyo ng gusali
 - Serbisyong pangkalusugan para sa mga manggagawa
- _____ 3. Ano ang ginagamit ng mga mananahi upang maiwasang matusok ng karayom habang nananahi?
- didal o *thimble*
 - salaming pangkaligtasan (*safety glasses*)
 - guwantes
 - mapurol na karayom
- _____ 4. Alin sa sumusunod ang hindi halimbawa ng paalaala o babala para sa kaligtasan?
- Panganib! Malalim na Hukay (*Danger! Deep Excavation*)
 - Mag-ingat sa mga Bumabagsak na Bagay o Labi (*Watch Out for Falling Debris*)
 - Huminto at Mag-ingat (*Park at Your Own Risk*)
 - Palikuran (*Rest Room*)
- _____ 5. Bakit mahalaga ang mga paalaala ukol sa kaligtasan?
- Sapagkat ang mga ito ay nagpapahiwatig ng mga mensahe.
 - Sapagkat ang mga ito ay nagtataguyod ng ligtas at maayos na lugar ng paggawa
 - Sapagkat ang mga ito ay nagpapadali sa ating trabaho.
 - Sapagkat ang mga ito ay nakalagay sa lugar na nakikita ng lahat.
- _____ 6. Ano ang ginagamit sa lugar ng konstruksyon para maiwasan ang mga pinsalang dulot ng pagbagsak ng mga bagay o labi?
- sumbrerong yari sa dayami
 - guwantes
 - makapal na damit (*coat*) at matigas na sumbrero
 - mga gamit para sa pangunang lunas
- _____ 7. Isang empleyado sa hotel ang namamalantsa ng damit ng bisita sa hotel. Hindi inaasahang nasagi ng plansta ang kanyang kandungan. Ano ang iyong gagawin upang makatulong?
- Diinan ang nasagi o napasong bahagi.
 - Gawin ang *mouth-to-mouth resuscitation*.
 - Pahiran ng *cream* ang napasong bahagi upang maibsan ang sakit.
 - Lagyan ng yelo o malamig na tubig ang napasong bahagi sa loob ng 10 minuto.

- _____ 8. Isang manggagawa sa kiskisan ang nasugatan nang biglang matapilok sa mga nakaharang na tabla sa sahig. Bakit hindi kailangang talian o bendahan ang kanyang sugat?
- Maaaring magkaroon ng impeksyon.
 - Mababali ang kanyang buto.
 - Lulubha ang pagdugo.
 - Mamamaga ang nasugatang bahagi.
- _____ 9. Ang iyong kasamahan sa trabaho ay nagtatae. Anong pagkain ang dapat niyang kainin upang huminto ang pagtatae (*diarrhea*)?
- mani
 - saging
 - tsokolate
 - prunes
- _____ 10. Habang kayo ay nagtatrabaho, isang kasamahan mo ay nagmamadaling pumunta sa palikuran upang sumuka. Siguro, nakakain siya ng pagkain nakasira sa kanyang tiyan. Alin sa sumusunod ang dapat niyang kainin upang huminto ang kanyang pagsuka?
- gatas
 - asin
 - yelo
 - suka

Kumusta ang pagsusulit? Nasagot mo ba nang wasto ang mga tanong? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 30.

Kung tama ang lahat ng iyong sagot, Magaling! Ito ay nagpapatunay na marami ka nang alam tungkol sa paksang tatalakayin. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang balik-aralan ang iyong nalalaman. Maaari ding maragdagan nito ang iyong kaalaman.

Kung mababa ang iyong marka, huwag mabahala. Para sa iyo ang modyul na ito. Matututo ka rito ng mga konseptong magagamit mo sa pang-araw-araw na buhay. Kung pag-aaralan mo nang mabuti ang modyul na ito, matututuhan mo ang mga sagot sa lahat ng katanungan sa pagsusulit at higit pa rito. Handa ka na ba?

Ilipat ang modyul sa susunod na pahina para masimulan ang Aralin 1.

Kaligtasan sa Lugar ng Paggawa

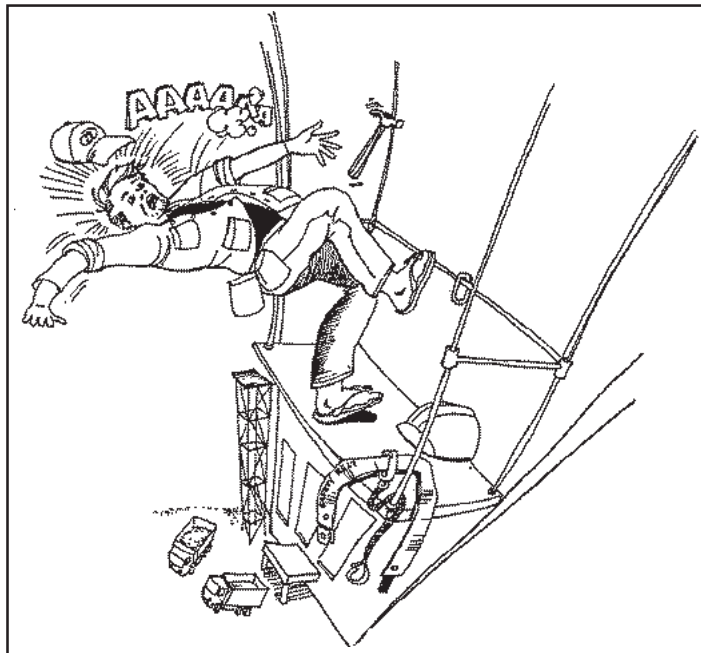
Matututuhan mo sa araling ito ang kaligtasan sa lugar ng paggawa. Pagkatapos ng aralin, inaasahang alam mo na kung paano tiyakin ang ligtas na kapaligiran sa lugar ng paggawa. Inaasahang matututuhan mo rin ang sumusunod:

- ◆ paggamit ng angkop na kasuotan at kagamitan upang maiwasan ang mga aksidente;
- ◆ ang mga dapat gawin upang matiyak ang kaligtasan sa lugar ng paggawa;
- ◆ kahalagahan ng kalinisan at kaayusan upang mapanatili ang ligtas na kapaligiran sa lugar ng paggawa;
- ◆ kahalagahan ng pagkakaroon ng mga paalaala at babala sa lugar ng paggawa.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Pag-aralan ang larawan sa ibaba. Alamin ang mga detalye ng aksidenteng nangyari kay Mang Isko.



1. Ano ang nangyari kay Mang Isko?

2. Ano ang dapat niyang ginawa para naiwasan ang aksidente?

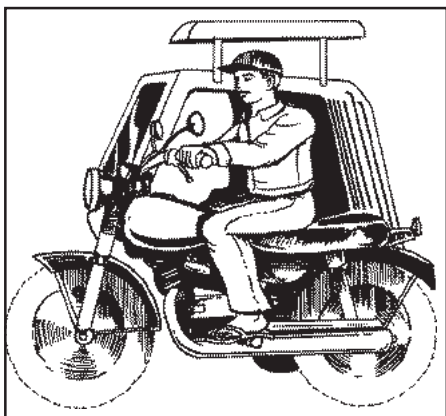
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 30.



Subukan Natin Ito

Ang karanasan ni Mang Isko ay magpapakita sa atin na ang pagwawalang-bahala sa mga simpleng bagay sa lugar ng paggawa ang nagiging sanhi ng mga aksidente. Kung gumamit lamang siya ng tamang kasuotan at kagamitan, hindi sana nangyari ang aksidente.

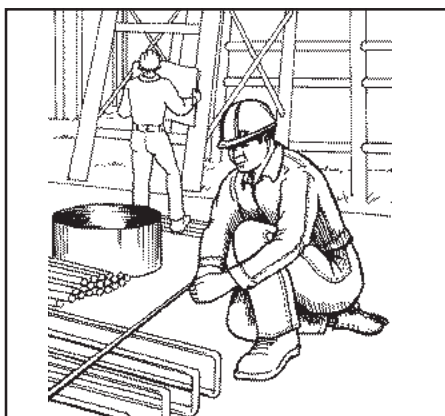
May iba't-ibang kasuotan at kagamitan para matiyak ang kaligtasan sa lugar ng paggawa. Masdan mo ang mga larawan sa ibaba. Bilugan mo ang titik ng mga larawan na sa palagay mo ay nagpapakita ng di-ligtas na pamamaraan sa trabaho.



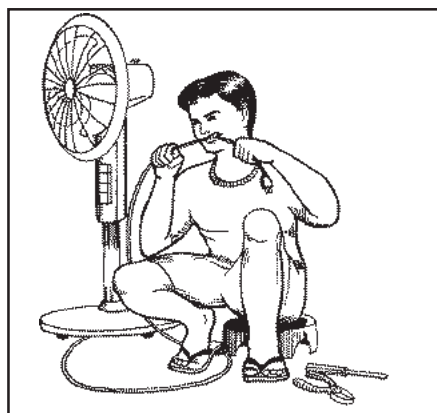
- a. pagsusuot ng tsinelas habang nagmamaneho ng tricycle



- b. pagsusuot ng sumbrero o takip sa ulo habang nagluluto



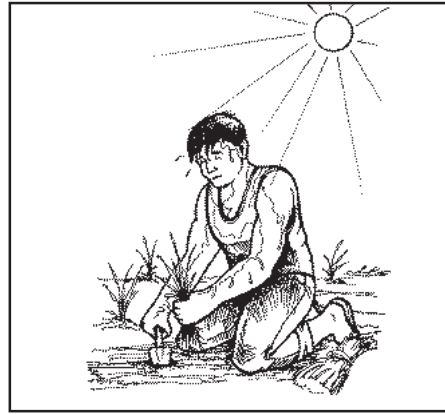
- c. pagsusuot ng matigas na sumbrero sa lugar ng konstruksiyon



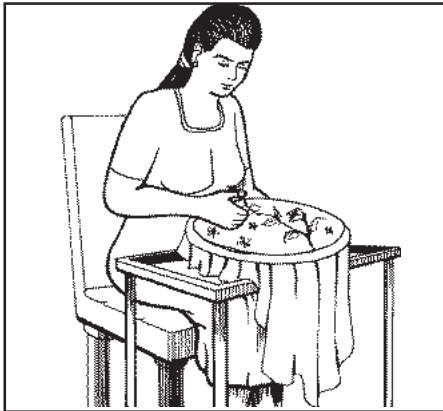
- d. pagpuputol ng kawad ng kuryente sa pamamagitan ng ngipin



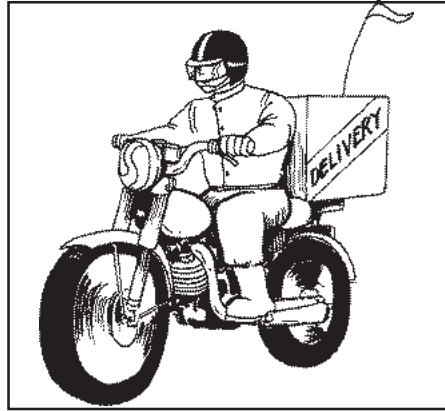
e. pagpuputol ng kable nang walang suot na gomang guwantes



f. pagsusuot ng sando habang nagtatanim sa ilalim ng sikat ng araw



g. paggamit ng didal habang nananahi



h. pagsusuot ng *helmet* habang nagmomotorsiklo

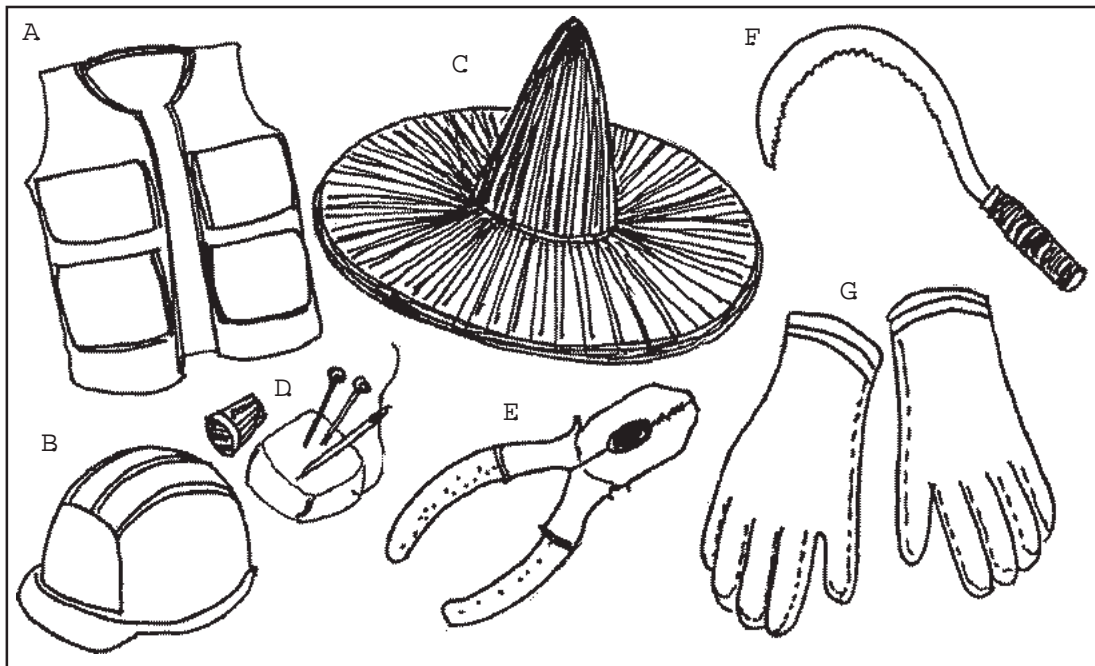
Anong masasabi mo tungkol sa mga larawan? Katulad ka ba ng isa sa mga manggagawa sa larawan? Bakit mo nasabing ang mga larawang iyong napili ay nagpapakita ng maling pamamaraan sa trabaho? Iwasto natin ang bawat sagot mo. Ihambing ang inyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 31.

Ano ang iyong iskor? Kung tama ang lahat ng iyong mga sagot, magaling! Alam mo na ang mga tamang kasuotan at gamit para sa iba't-ibang uri ng trabaho. Kung may 2 kang mali, maaaring hindi mo pa alam ang mga kagamitan na dapat ginagamit ng mga manggagawa upang matiyak ang kaligtasan. Kung 3 o higit pa ang mga mali mong sagot, balik-aralan mo ang mga larawan at suriin ang bawat isa.



Magbalik-aral Tayo

Masdan mo ang mga larawan sa ibaba. Sagutin ang mga tanong sa ibaba.



1. Ano ang ipinakikita ng mga larawan?

2. Sinu-sino ang gumagamit ng mga ito?

3. Ipaliwanag mo kung bakit mahalaga ang bawat isa sa kaligtasan ng manggagawang gumagamit nito?

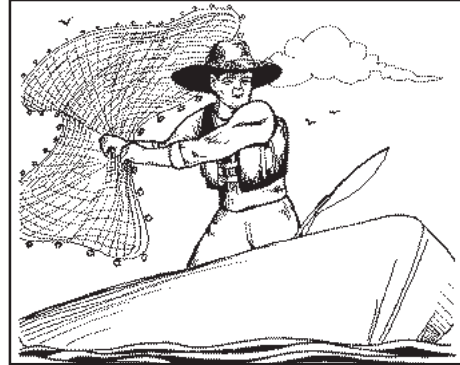
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 31–32. Kung tama ang lahat ng iyong sagot, binabati kita! Kung hindi, pag-aralan mabuti ang mga sagot sa pp. 31–32.



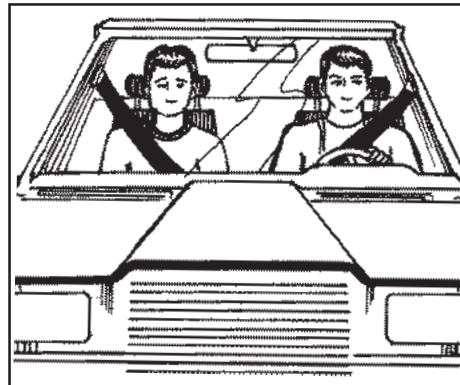
Alamin Natin

Narito ang ilang paalaala na makatutulong sa iyo upang makapagtrabaho nang ligtas.

1. Magsuot ng magaang damit sa pangingsda. Kung maaari, magsuot din ng vest o jacket na yari sa magaang materyal. Sa ganitong paraan, kung ikaw ay biglang mahulog sa dagat, madali kang makalalangoy papunta sa pampang kung saan ka ligtas.



2. Tiyakin ang pagsusuot ng *seatbelt* habang nagmamaneho. Sinasabi ng Republic Act 8750 o “*Seat Belt Law*” na kailangang magsuot ng *seatbelt* ang drayber at ng pasaherong nakaupo sa harap. Ang gawaing ito ay nakapagliligtas ng buhay at nakababawas ng mga pinsalang dulot ng mga aksidente. Ang mga pasahero sa harap at sa likod ng sasakyan ay dapat mag-*seatbelt* kung mayroong *seatbelt* ang sasakyan.



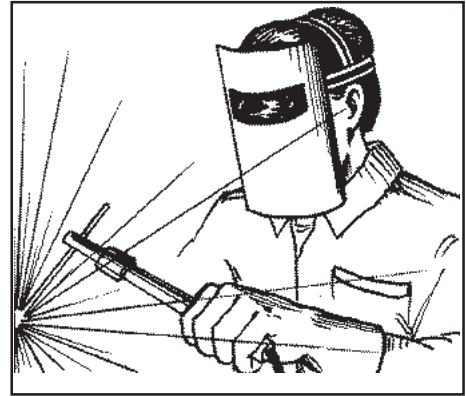
3. Gumamit ng guwantes kung magbubuhat ng yelo, kahoy at *hollow blocks* at kung magtutulak ng mabibigat na bagay. Maiiwasan nito ang mga pinsala sa kamay.



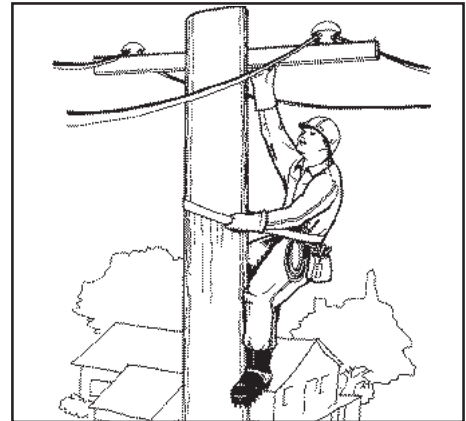
4. Gumamit ng *apron* at mga *potholder* kung magluluto. Makatutulong ito upang hindi mapaso o mabanlian.



5. Magsuot ng mask o salamin sa mata habang nagwe-welding, nagkukumpuni ng sasakyan, naghahalo ng mga kemikal at naghuhulma ng bote. Nagsisilbing ito pananggalang para sa mga mata at mukha.



6. Magsuot ng sapatos na may *spike* o bota upang maiwasan ang madulas o makuryente habang naglilinis, naglalakad sa ulan, nagkukumpuni ng sirang makina o gumagawa ng anumang gawaing kinapapalooban ng direktang kontak sa kuryente.



Mula sa iyong nabasa, inaasahang natutuhan mo na kung paano magtrabaho nang ligtas. Mayroon ka pa bang maidaragdag sa mga ito?



Basahin Natin Ito

Narito ang isang balita tungkol sa kakaibang aksidente.

Isang Taong Nahati ang Katawan dahil sa Bumagsak na Container

Isang dishwasher sa kantina ang nasawi matapos bumagsak ang isang cargo container at mahati nito ang kanyang katawan. Nangyari ito sa loob ng container yard sa North Bay Boulevard, Navotas, kamakalawa ng gabi. Ang biktima ay nakilala ni Navotas Police Chief Supt. Edilberto Cruz na si Gina Lacsamana. Si Gng. Lacsamana ay 34 taong gulang, may asawa, at nakatira sa 1024 Francis St., Barangay Villar, Navotas.

Ayon sa pulisya, ang biktima ay nasa loob ng kantina ng RAO *container service* dakong alas 6:00 n.g. Aksidenteng nahulog sa kanya ang *cargo container* habang siya ay naghuhugas ng mga pinggan.

Ang salansan ng mga *container* ay nasa tabi ng kantina. Ang lakas ng pagbagsak ang sanhi ng pagkakahati ng katawan ng biktima na naging dahilan ng kanyang pagkamatay.

Sinabi ng saksing si G. Sinforo Resus, *security guard* ng *container yard*, posibleng hindi maayos ang pagkasalansan ng mga *van containers* kaya bumagsak ang nasa tuktok nito.

Iniiimbestigahan pa ng pulisya ang pangyayari habang inihahanda ang kasong posibleng maisampa laban sa *management* ng nasabing *container yard*.

Ano ang masasabi mo sa balitang ito? Baki nangyari ang aksidenteng ito?

Suriin natin ang balita:

Ang trahedya na sinapit ni Gng. Gina Lacsamana ay nagpapatunay na ang di-maayos na lugar ng paggawa ay lubhang mapanganib sa mga manggagawa.



Pag-isipan Natin Ito

Ano sa palagay mo ang dapat na ginawa ng may-ari ng *container yard* para naiwasan ang aksidente? Kasalanan ba ito ni Gng. Lacsamana at ng ibang manggagawa? Masasabi mo bang ang may-ari lamang ang dapat managot sa nangyaring aksidente?

Ayon sa batas, ang pagbibigay ng ligtas at maayos na kapaligiran sa lugar ng paggawa para sa mga manggagawa ay responsibilidad ng may-ari o *employer*. Ito ay nasasaad sa Article 162 ng *Labor Code* na nagsasabing “Dapat maipatupad sa lahat ng mga lugar ng paggawa ang mga pamantayan sa ligtas at maayos na lugar ng paggawa.”

Sa kaso ni Gng. Lacsamana kailangang managot ang may-ari sa nangyaring aksidente. Hindi ligtas ang lugar dahil hindi maayos ang pagkasalansan ng mga cargo container. Kung tutuusin, hindi dapat inilalagay sa tabi ng canteen ang mga ito. Dapat sanang inilagay ang mga ito sa lugar na ligtas sa panganib. Ngunit sagutin man ng may-ari ang lahat ng gastos, huli na ang lahat para kay Gng. Lacsamana at sa kanyang pamilya. Hindi dapat nangyari ang ganito kung nagtulungan lamang ang may-ari at manggagawa sa pagpapanatili ng kalinisan at kaayusan sa kanilang lugar ng paggawa.

Ikaw ba ay nakatutulong sa pagpapanatili ng kaligtasan at kalinisan sa iyong lugar ng paggawa? Kung oo, marahil ay alam mo na ang mga hakbang sa pagpapanatili ng kaligtasan na tatalakayin sa susunod na bahagi.



Tandaan Natin

Narito ang mga bagay na dapat gawin ng mga manggagawa upang matiyak ang kaligtasan sa lugar ng paggawa.

1. Siguraduhing maayos ang kundisyon ng mga makinarya at mga kasangkapang pinatatakbo ng kuryente. Alamin kung paano pinatatakbo ang mga makina at patayin ang kuryente kung hindi na ginagamit ang mga ito. Sa ganitong paraan, maiiwasan ang pagkakaroon ng sunog.
2. Suriin ang mga ginagamit na makina. Ipaalam at palitan ang mga bahaging di tumatakbo nang maayos. Palitan ang mga kasangkapan kung hindi na makumpuni ang sira.

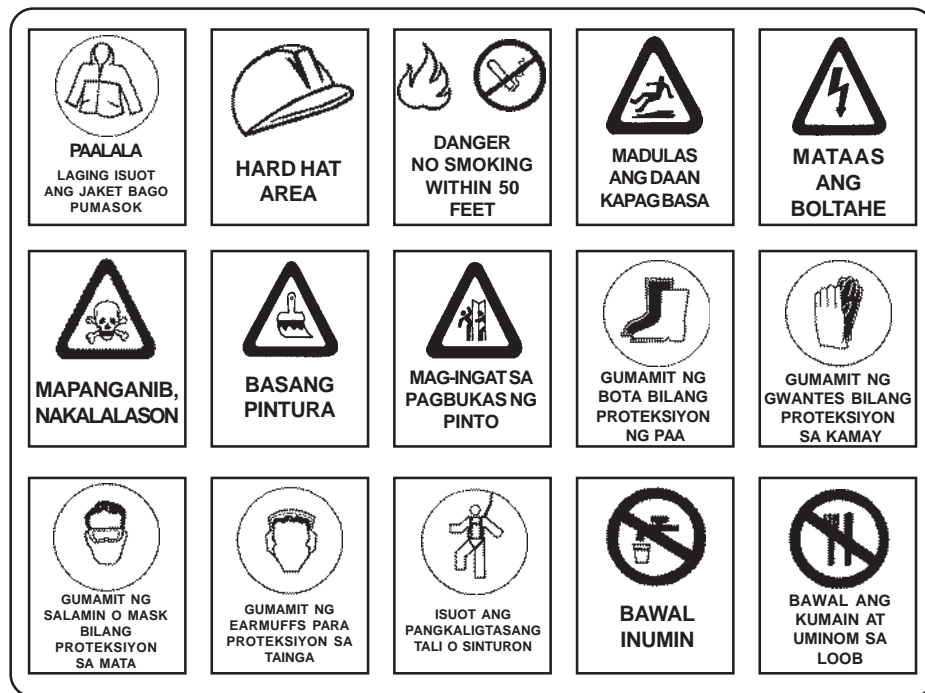
3. Magsuot ng damit na angkop sa uri ng trabaho. Laging gumamit ng mga kagamitan o kasangkapang pangkaligtasan upang maiwasan ang mga aksidente habang nagtatrabaho.
4. Gamitin ng maayos at maingat ang mga gamit, kasangkapan, at materyales.
5. Sumunod sa mga babala at paalalang pangkaligtasan sa lugar ng paggawa.
6. Basahin at sundin ang mga alituntunin kung gumagamit ng mga kemikal at nakalalasong bagay.
7. Panatilihin malinis at maayos ang lugar ng paggawa.
8. Maging handa sa pagbibigay ng pangunang lunas kapag kinakailangan.

Ginagawa ba ninyo ang mga ito sa inyong lugar ng paggawa? Kung oo, ikaw ay isang maingat na manggagawa! Kung hindi, basahin mo ang mga babala at paalalang pangkaligtasan sapagkat kapaki-pakinabang ang mga ito para sa iyo. Laging isaisip ang mga paalalang ito upang mapanatili ang kaligtasan sa iyong lugar ng paggawa.

Lagi ka bang nakakakita ng mga babala o paalalang pangkaligtasang nakapaskil sa mga kalsada o sa mga gusali? Maaari ka bang magbigay ng mga halimbawa ng mga babalang nakikita sa iyong lugar ng paggawa? Isulat mo sa patlang ang mga ito.

Tingnan mo ang mga paalalang pangkaligtasan sa ibaba. May katulad ba ang mga ito sa iyong mga naisulat? Ilang paalala ang iyong naisulat? Kung marami (5 pataas), magaling! Ipinakikita nito na may alam ka sa mga paalalang pangkaligtasan na dapat mong sundin. Kung ang iyong naisulat ay 3 pababa, maaaring hindi mo pa alam ang tungkol sa mga paalalang ito. O baka naman wala kang nakitang mga paalalang tulad nito sa iyong lugar ng paggawa. Magpatuloy sa pagbabasa ng modyul at pakiusapan ang iyong *employer* na maglagay ng mga kaukulang paalala at babala sa inyong lugar ng paggawa. Sa pamamagitan nito, maiiwasan ang mga aksidente.

Narito ang ilang babala o paalalang pangkaligtasan.



Ano ang ibig sabihin ng mga paalala o babala sa itaas? Paano makatutulong ang mga ito upang matiyak ang kaligtasan sa lugar ng paggawa?

Ang mga paalalang pangkaligtasan ay nagsisilbing mga simpleng babala. Itinuturo sa atin na dapat tayong maging handa at maingat upang maiwasang maganap ang anumang sakuna sa lugar ng paggawa. Halimbawa **“Mag-ingat sa Pagbukas ng Pinto”**. Nagpapahiwatig ito na ang pinto ay maaaring buksan kahit kailan ng kahit sino. Sa paalalang ito, hindi tayo dapat tumitigil o mamamalagi sa tabi ng pinto kung ayaw nating masaktan sa pagbukas nito.

Narito ang mga bagay na dapat tandaan sa paggawa ng babala o paalalang pangkaligtasan.

1. Kailangang maging maliwanag at tiyak ang mensahe.
2. Kailangang maikli at madaling maintindihan ng lahat ang mensahe.
3. Kailangang maayos at kapansin-pansin ang pagkakasulat ng mensahe.
4. Kailangang ilagay ito sa lugar na makikita ng lahat.

Upang lalo mong maintindihan ang sinasabi ko, basahin mo ang susunod na halimbawa ng mga paalalang pangkaligtasan:

1. Iwasan ang Bumabagsak na Labi o Bagay
2. Mag-ingat sa mga Aso
3. Bawal Lumiko sa Kaliwa!
4. Bawal Manigarilyo
5. Bawal Magkalat at Magtapon ng Basura
6. Bawal Kumain sa Loob



Subukan Natin Ito

Gumawa ka ng isang paalalang pangkaligtasan para sa iyong lugar ng paggawa. Ipakita ito sa iyong *Instructional Manager/Facilitator* at sa iyong mga kasamahan sa trabaho, mga kaibigan, o mga kapamilya.



Magbalik-aral Tayo



Ito ang talyer ni Mang Justo. Tingnan ang larawan at gawin ang sumusunod:

1. Tukuyin ang mga posibleng aksidenteng na maaaring mangyari rito.

_____.
2. Ilarawan kung paano magiging ligtas ang lugar na ito upang maiwasan ang mga nabanggit na aksidente.

_____.
3. Sumulat ng dalawa o tatlong paalala upang maiwasan ang sakuna sa talyer.

_____.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 32.

Kumusta ang iyong ginawa? Ang mga kasagutan mo ba'y katulad ng mga sagot na ibinigay? Kung oo, Magaling! Kung hindi, balikan mo ang pagsasanay at isaisip ang mga tamang sagot na ibinigay.



Basahin Natin Ito

Alam mo ba na ang mga karaniwang aksidente o pagkakasakit ay maaaring makaantala at maka-apekto sa iyong paggawa? Higit na darami at magkakaroon ng kalidad ang iyong gawain kung mababawasan ang pagkakaroon ng mga aksidente at mga sakit. Tingnan natin ang pag-uusap ng dalawang manggagawa.

Pagkatapos ng sunog na bunga ng *electrical-short-circuit* sa isang pagawaan ng tela, dalawang manggagawa ang narinig na nag-uusap.



Sa tingin mo kaya ay mapakikiusapan ni Sir Chang ang mga Taiwanese na magbigay ng palugit sa deadline ng 5,000 punda?



Hindi ko alam. Sa aking palagay hindi ko rin matatapos ang quota ko para sa buwan na ito, dahil nasunog ang lahat ng aking tinahi noong isang linggo. Nalulungkot ako sa nasayang na trabaho.

Oo, natigil nang tatlong araw ang ating trabaho. Nilinis na nila ang mga kalat at ayon kay Tom ay napalitan na nila ang lahat ng kawad ng kuryente para maging ligtas.



Dahil sa sunog, nagkalat ang dumi sa pabrika, puro abo ang paligid. Akala ko ba naglinis na sila.

Ah! Tingnan mo at nagpalya ang aking makina. Maraming oras na naman ang maaaksaya habang hinihintay kong maayos ito.



Laging nasisira ang mga makinang panahi. Kailangan isa-isahin ang mga ito para makasiguro na maayos itong magagamit. Noong lunes, nahiwa ang daliri ko nang pumalya ang karayom.



Kumusta na kaya si Lina? Nasa ospital pa ba? Kawawang Lina, malapit siya sa switch nang mangyari ang malaking pagsabog.



Babayaran ba ng kompanya ang pagpapagamot niya?



Anu-ano ang mga implikasyon at epekto ng aksidenteng nangyari sa pabrika ng tela? Paano ito nakaapekto sa trabaho sa pabrika? Paano naman ang pagiging produktibo ng mga manggagawa? Naapektuhan ba ang kalooban ng mga manggagawa? Paano? Kumusta naman kaya ang mga makina, mga kasangkapan at iba pang kagamitan? Ilan sa mga ito ang napinsala? Napapanatili ba ng kompanya ang kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa? Isiping mabuti ang mga tanong at subukang sagutin ang mga ito. Isulat ang mga ito sa patlang.

Ang sakuna at karamdaman sa lugar ng paggawa ay makaaabala sa pagiging produktibo ng mga manggagawa. Kung ang mga manggagawa ay masasaktan o magkasakit, mababawasan ang bilang ng mga manggagawa at hihina ang produksiyon.

Sa nangyari sa pabrika ng tela, naantala ng tatlong araw ang trabaho sapagkat kinailangang ayusin at linisin ang lugar ng paggawa dahil sa nangyaring sunog. Naisip mo ba ang dami ng nasayang na gawain dahil sa tatlong araw na walang pasok? At hindi lang ang mga ito ang naaksaya. Nasunog rin ang mga damit na tinahi ng mga manggagawa noong nakaraang linggo. Hindi na nila maabot ang kanilang quota sa pananahi lalo na't hindi makapapasok si Lina ng ilang linggo. Nabawasan na rin ang gana ng mga manggagawa.

Nagdusa rin si Lina at ang kanyang pamilya. Naospital at dumanas ng matinding sakit ng katawan at pag-iisip si Lina. Dumanas din ng lungkot at pag-aalala ang kanyang pamilya. Sagutin man ng kompanya ang pagpapagamot ni Lina, hindi rin siya makapagtatrabaho at hindi makatatanggap ng kanyang arawang sweldo.

Ang mga makina at mga kagamitang hindi napapanatili ang kaayusan at laging nasisira ay nagbabanta ng sakit at kapahamakan sa mga manggagawa. Halimbawa, kung ang makinang panahi sa pabrika ay laging nasisira, maraming oras ang nasasayang dahil sa paghihintay na maayos ito. Ang nakatakdang araw ng paggawa ay napuputol dahil sa may depekto ang kagamitan.



Alamin Natin

Noong 1997, may 5,121 kaso ng aksidente sa trabaho ang iniulat ng 289 na establisimyento. May kabuuang 112,983 manggagawa ang naging biktima ng aksidente. Karamihan sa kanila ay nagtatrabaho sa larangan ng agrikultura, (2,187 kaso), pagawaan (1,976 kaso) at konstruksiyon (478 kaso).

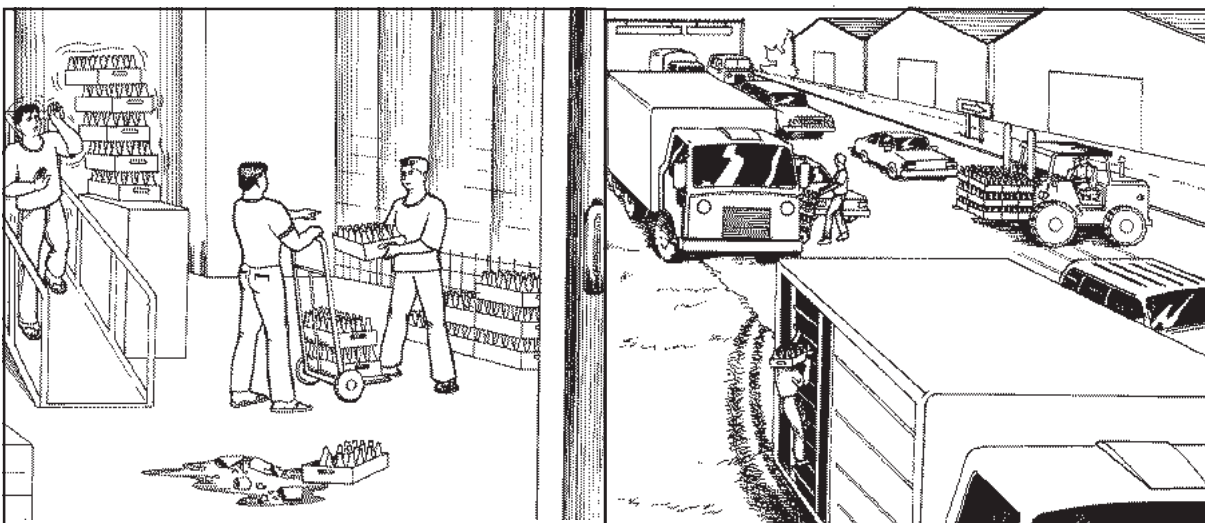
Naiulat na may kabuuang 271,159,200 oras ng trabaho ang nawawala sa mga kompanya dahil sa mga aksidente sa trabaho. Sa kabuuan, may 128,405 araw ang nawala na maaari sanang nagamit nang kapaki-pakinabang kung naiwasan ang mga aksidente.

Ang mga aksidente at mga pinsala sa lugar ng paggawa ay hindi lamang nakasasakit o nakamamatay ng manggagawa, malaking halaga rin ang nawawala sa panig naman ng mga may-ari ng kompanya. Ang mga paalalang pangkaligtasan tulad ng tamang paggamit ng mga kagamitan, pagpapanatili ng malinis at maayos na lugar ng paggawa at pagpaskil ng mga babala ay makatutulong sa pagpapanatili ng kaligtasan sa lugar ng paggawa. Nakatutulong din ang mga ito sa pagpapaunlad ng negosyo sa pamamagitan ng pagpigil sa pag-aaksaya ng oras, pera, produksiyon at gana ng mga manggagawa na dulot ng mga aksidente.

Minsang kahit na anong pag-iingat ang ating gawin, hindi maiiwasang magkaroon ng aksidente. Alam mo ba kung paano magbigay ng pangunang lunas o first-aid kung kakailanganin? Sa ikalawang aralin malalaman mo ang ibig sabihin ng pangunang lunas.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan



Pag-aralan ang dalawang larawan at gawin ang pagsasanay.

1. Tukuyin ang mga aksidenteng maaaring mangyari sa loob at labas ng bodega ng softdrink.

2. Tukuyin ang mga kagamitan at paalalang pangkaligtasan na dapat ginagamit sa lugar ng paggawa.

3. Magmungkahi ng mga paraan upang maging ligtas ang lugar ng paggawa.

Ibahagi at pag-usapan ang iyong natuklasan kasama ng iyong *Instructional Manager/Facilitator*, mga kasamahan sa trabaho, mga kaibigan, mga opisyaes ng barangay, at iba pa.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 32–33.



Tandaan Natin

Sa araling ito, natutuhan mo na:

- ◆ Dapat gumamit ng angkop na kasuotan at tamang kagamitan upang maiwasan ang mga aksidente sa lugar ng paggawa.
- ◆ Dapat mong mahigpit na sundin ang mga babala at alituntuning pangkalusugan.
- ◆ Dapat panatilihing maayos at malinis ang kapaligiran ng iyong lugar ng paggawa upang maiwasan ang aksidente.
- ◆ Ang mga karaniwang aksidente at karamdaman ay nakababagal ng trabaho at nakakaapekto sa iyong paggawa. Higit na darami at magkakaroon ng kalidad ang iyong gawain kung mababawasan ang pagkakaroon ng mga aksidente at mga sakit.

Pangunang Lunas sa Lugar ng Paggawa

Sa araling ito, matututuhan mo ang mga tamang pangunang lunas sa mga karaniwang pinsala na dulot ng mga aksidente sa lugar ng paggawa.

Matapos pag-aralan ang araling ito, inaasahang kaya mo nang:

- ◆ Matukoy ang mga karaniwang pinsala na dulot ng mga aksidente sa lugar ng paggawa; at
- ◆ Makapagbigay ng pangunang lunas sa iba't-ibang sitwasyon.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahin ang kuwento sa ibaba.

Isang mananahi sa pabrika si Aling Selya. May 80 manggagawa ang pabrikang kanyang pinapasukan. Malimit sumakit ang kanyang ulo. Dahil ito'y sa amoy na naggagaling sa karatig-silid kung saan hinahalo ang mga kemikal na pangkulay sa tela. Isang araw, bigla siyang hinimatay habang nagtatrabaho. Sa kalituhan ng mga tao roon, nagkagulo sila. Walang sinuman sa kanila ang marunong magbigay ng pangunang lunas. Wala ring 'first aid kit' na nakahanda para agapan ang nangyari sa kanya. Matapos ang ilang sandali, namatay si Aling Selya.

Sino ang may responsibilidad sa nangyari? Si Aling Selya ba? Ang mga manggagawa ba? O ang may-ari ng pabrika? Isulat sa patlang ang inyong palagay.

Pagkatapos ng aksidenteng nangyari kay Aling Selya, nagkabit ng mga *exhaust fan* sa kuwartong pinaghahaluhan ng mga kemikal na pangkulay sa tela upang mapabuti ang daloy ng hangin. Nagkaroon din ng mga *first aid kit* ang pabrika. Nagkaroon din ng seminar sa pagbibigay ng pangunang lunas. Ngunit huli na ang lahat para kay Aling Selya.



Basahin Natin Ito

Basahin mo ang sumusunod upang malaman mo ang kahalagahan ng pangunang lunas (*first aid*).

Ang Pangunang Lunas (*First Aid Treatment*) ay mga unang hakbang ng paggamot sa ibinibigay sa mga maysakit o mga biktima ng aksidente.

1. Ito ang nagbibigay ng pansamantala at agarang lunas sa biktima kung walang doktor.
2. Hindi nito mapapalitan ang paggamot (*treatment*) na maibibigay ng isang doktor. Ang tungkulin nito ay ang pag-iwas sa paglala ng pinsala.
3. Binibigyan nito ng ginhawa, kundi man pinapawi, ang sakit na nararamdaman ng mga biktima.
4. Kalimitang ginagawa ito upang mapahaba ang buhay ng biktima.

Mga Dapat Gawin Habang Nagbibigay ng Pangunang Lunas

1. Humingi ng tulong.
2. Makialam.
3. Iwasan ang paglubha ng kalagayan ng biktima.

Mahalagang malaman ng mga manggagawa na may obligasyon ang mga employer na magbigay ng kaukulang serbisyo at pasilidad na medikal at dental para sa kanilang nasasakupan. Ito ay nakasaad sa Talata 1 ng *Medical and Dental Services*, Article 156:

“Ang Pagbibigay ng Pangunang Lunas – Ang bawat employer ay kinakailangang magkaroon ng mga gamot at kagamitan sa pagbibigay ng pangunang lunas o first aid, kaugnay sa uri at mga kondisyon ng trabaho. Alinsunod ito sa ipinag-uutos ng Kagawaran ng Paggawa.”

Kinakailangang mabigyan ng pagsasanay sa pangunang lunas ang mga manggagawa. Kung ang mga manggagawa sa pabrika ay nabigyan lamang ng oryentasyon tungkol sa pangunang lunas, hindi sana sinapit ni Aling Selya ang nangyari sa kanya.

Saan ba kalimitang nangyayari ang mga sakuna?

Narito ang ilang mga lugar ng paggawa na kalimitang pinangyayarihan ng aksidente:

1. Mga itinatayong gusali o konstruksyon
2. Mga pabrika ng papel, tela, kasangkapan, at iba pang bagay na madaling masunog
3. Mga tindahan
4. Mga gasolinahan
5. Mga lugar na malapit sa mga malalaking poste ng kuryente
6. Mga kalsada na may mabigat at buhol-buhol na trapiko
7. Mga palayan at bukirin

May mga aksidente na kadalasang nangyayari sa inyong lugar ng paggawa. Alam mo ba ang mga ito? Isulat sa ibaba.

Paano mapabubuti ang lugar ng paggawa upang maiwasan ang aksidente?

Talakayin ang iyong mga sagot kasama ang iyong *Instructional Manager/Facilitator*, mga kasamahan sa trabaho, mga kapamilya o kaibigan.

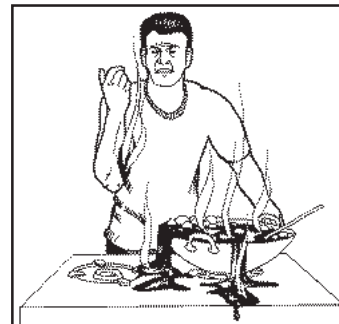


Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahin mo ngayon ang tungkol sa mga pinsalang dulot ng mga aksidenteng nangyayari sa lugar ng paggawa at tingnan kung paano malulunasan ang mga ito. Tandaan mo na ang mga nakasulat dito ay mga pangunang lunas lamang. Ang mga biktima ay kailangan ring dalhin sa doktor para sa angkop na gamutan.

Mga Karaniwang Aksidente at mga Pangunang Lunas

1. **Paso (Burns)** – Ito’y sunog o paso sa balat o sa anumang bahagi ng katawan bunga ng matinding init, apoy, reaksyong kemikal at *radiation*. Isang halimbawa ng mga kemikal na may reaksiyon sa balat ay ang *muriatic acid*, alkitran, likido ng baterya ng sasakyan, at mga pulbura.



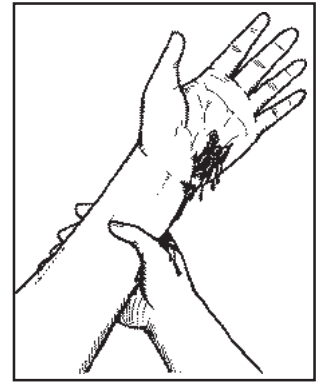
Pangunang Lunas

1. Ilayo kaagad ang biktima sa lugar ng kinapasuan.
2. Balutin ang napinsalang bahagi ng malinis at tuyong tela o gasa upang maiwasan ang impeksiyon.
3. Alalayan ang katawan ng biktima.
4. Huwag hawakan ang apektadong balat.
5. Buhusan ng malamig na tubig ang paso sa loob ng 10 minuto.
6. Dalhin ang biktima sa ospital.

2. **Sugat (Wound)** – Ito ay hiwa o saksak sa alinmang bahagi ng katawan

Pangunang Lunas

1. Diinan ang sugat para huminto ang dugo.
2. Itaas at suportahan ang bahagi ng katawan na may sugat.
3. Diinan din ang mga pangunahing daluyan ng dugo.
4. Huwag lagyan ng benda o telang panali (*tourniquet*). Ang *tourniquet* ay benda o telang panali na itinatali nang may 2 hanggang 3 pulgada ang layo sa sugat at pinaikot nang mahigpit sa pamamagitan ng kahoy. Ito ay makapagpalala ng pagdugo at maaaring makapinsala sa mga himaymay (*tissue*) ng balat at maging sanhi ng gangrene o pagkabulok ng mga himaymay.
5. Lapatan ng *cold compress* o malamig na basang tela ang sugat.
6. Para sa mga simpleng sugat tulad ng hiwa, linisin ang sugat at lagyan ng angkop na gamot. Takpan ang sugat ng gasa o benda upang maiwasan ang impeksiyon.
7. Para sa mga saksak, huwag hilahin ang anumang bagay na nakabaon sa katawan. Takpan ito at diinan ang sugat. Dalhin agad ang biktima sa ospital para sa karampatang lunas.



3. **Pagdurugo ng ilong (Nosebleed)**

Pangunang Lunas:

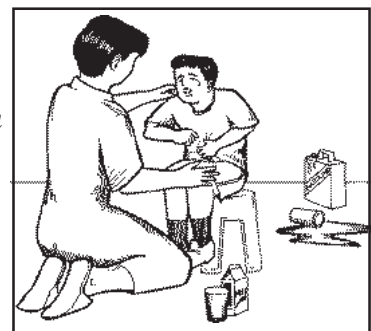
1. Paupuin ang biktima nang bahagyang nakakiling paharap (*leaning forward*).
2. Pisilin ang ilong upang mapigil ang pagdurugo nito.
3. Lapatan ng malamig na tela ang noo ng biktima.
4. Kapag hindi tumigil ang pagdurugo, dalhin sa ospital ang biktima.



4. **Pagkalason (Poisoning)** – mula sa mga sangkap na tulad ng asido, gas, gasolina o petrolyo. Karaniwang naaapektuhan ang mga *internal organ* ng katawan tulad ng sikmura at mga bituka.

Pangunang Lunas:

1. Huwag pasukahin ang biktima. Maaring madulot ito ng higit na pinsala sa mga daluyan ng panunaw at paghinga dahil ang lason ay daraan sa *esophagus* (*food pipe*) at muling lalabas sa bibig.

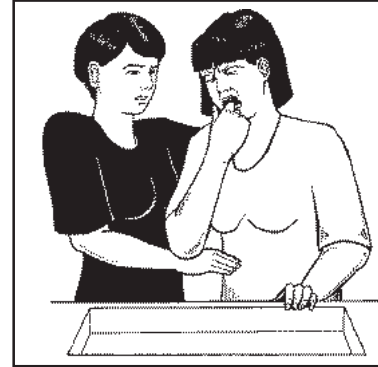


2. Bigyan ng *antacid* tulad ng gatas o tubig upang malabanan ang asido sa sikmura.
3. Maglaan ng lunas para sa pagkabigla (*shock*).
4. Dalhin agad ang biktima sa ospital.

5. **Pagkalason (Poisoning) sa iba pang bagay**

Pangunang Lunas:

1. Pasukahin sa pamamagitan ng pagsundot sa lalamunan.
2. Bigyan ng mga gamot na pangontra alin man sa mga sumusunod:
 - ◆ 2 kutsarang dinikdik na uling
 - ◆ 2 kutsarang gatas
 - ◆ 1 basong tsaa.

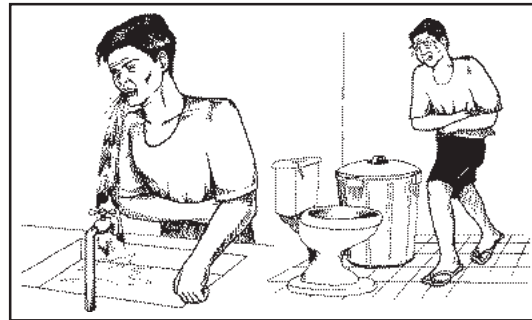


3. Dalhin agad ang biktima sa ospital.

6. **Matinding Pagsusuka at Pagtatae (Severe Vomiting and Diarrhea)**

Pangunang Lunas

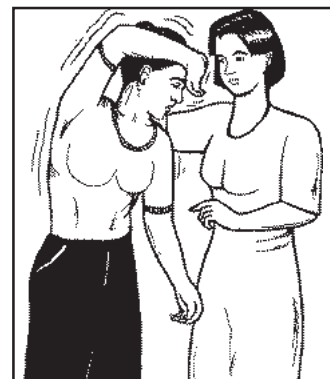
1. Bigyan ng asukal o yelo upang pigilin ang pagsusuka.
2. Bigyan ng saging o mansanas upang pigilin ang pagtatae.
3. Bigyan ng gamot sa pagtatae (*attapulgate*). Halimbawa: Imodium, Diatabs at Polymagma.
4. Punasan ng basang bimpopo upang bumaba ang lagnat.
5. Dalhin sa ospital ang biktima.



7. **Pagkahimatay (Fainting)** – pagkawala ng malay- tao dahil sa hindi sapat na pagdaloy ng dugo. Ito ay maaring dulot ng matinding init, matinding pagod, paglilihi, pagkagutom o impeksiyon sa katawan.

Pangunang Lunas:

1. Ihiga ang biktima. Dapat na mas mataas sa ulo ang mga paa at binti.
2. Luwagan ang damit upang makadaloy nang husto ang dugo sa katawan at mapagaan ang paghinga.
3. Painumin ng tubig kapag nagkamalay.
4. Obserbahan ang biktima. Kung hindi kaagad bumalik ang kanyang malay, dalhin siya sa doktor.



8. **Kagat ng Aso at Ahas (Dog Bite and Snake Bite)**

Pangunang Lunas para sa Kagat ng Aso

1. Linisin ang sugat.
2. Dalhin sa ospital ang biktima para mabigyan ng panlaban sa *rabies*.

Pangunang Lunas para sa Kagat ng Ahas

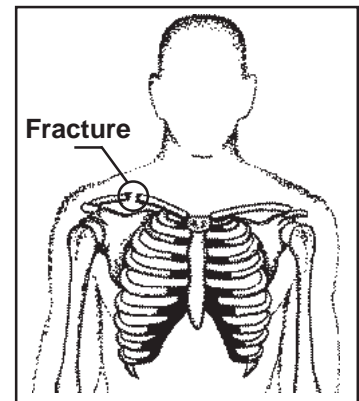
1. Pakalmahin ang biktima.
2. Ilagay sa mababang posisyon ang bahagi ng katawan na nakagat upang bumagal ang pagdaloy ng dugo.
3. Maglagay ng malinis na tela o plaster, 2 pulgada sa itaas ng bahaging kinagat.
4. Hiwain ang bahaging kinagat at paduguin upang lumabas ang kamandag.
5. Dalhin agad ang biktima sa ospital.



9. **Pagkabali ng Buto (Bone Fracture)** – pagkabali ng buto o mga buto sa braso, binti, o kamay dahil sa pagkabagsak, pagkahulog o pagkaipit.

Pangunang Lunas

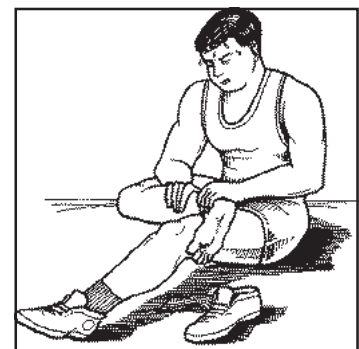
1. Huwag galawin ang biktima.
2. Kapag may malay, tanungin kung saang bahagi ng katawan nararamdaman ang bali.
3. Lagyan ng suporta (*brace*) tulad ng tuwalya o unan ang bahaging napilay upang maiwasan ang matinding sakit at paglubha ng kalagayan.
4. Dahan-dahang alalayan ang biktima.
5. Tumawag ng ambulansiya. Kung walang ambulansiya, pahigain ang biktima sa stretcher at dalhin sa pinakamalapit na ospital.



10. **Pilay (Sprain)** – pagpilipit o pagbaluktot ng mga litid o kalamnan. Hindi ito kinapapalooban ng pagkabali ng mga buto.

Pangunang Lunas

1. Ipirmi at suportahan ang bahaging napilay. Gawing komportable ang posisyon.
2. Lagyan ng yelo o *cold compress* kung bago pa lamang ang pilay. Mababawasan nito ang pananakit, pamamaga at pasa.
3. Lagyan ng suporta o compression ang napinsalang bahagi sa pamamagitan ng pagbalot ng malambot at makapal na padding. Lagyan ng benda.
4. Itaas ang paa o braso para mabawasan ang pagdaloy ng dugo.
5. Payuhan ang biktima na ipahinga ang napinsalang bahagi at magpatingin sa doktor.



Nakatulong ba sa iyo ang iyong binasa? Naranasan mo na ba ang magbigay o bigyan ng pangunang lunas? Ang sakuna ay maiiwasan kung laging mag-iingat. Ngunit mahalaga ring maging handa sa pagbibigay ng pangunang lunas kapag kinakailangan.

Ang karaniwang aksidente at pagkakasakit ay nakaantala ng ating trabaho at nakaaapekto sa ating paggawa. Kung maiiwasan lamang ang sakuna at pagkakasakit sa lugar ng paggawa, siguradong madaragdagan at magkakaroon ng kalidad ang iyong gawain.

Tingnan natin kung may natatandaan ka sa ating pinag-aralan.



Magbalik-aral Tayo

Basahin ang tatlong sitwasyon sa ibaba. Lagyan ng bilang (1–5) ang bawat aytem ayon sa wastong pagkakasunod-sunod upang mabigyan ng angkop na pangunang lunas sina Bobby, Gayle, at Nilo.

Unang Sitwasyon:

Si Bobby ay katulad mong mahilig umakyat ng bundok. Isang araw, inimbitahan ka niyang umakyat sa Mt. Cristobal. Hinanda mo ang mga gamit pangkamping at sinimulan ang pag-akyat ng bundok. Pagkaraan ng dalawang oras na paglalakad sa ilalim ng init ng araw, nagpasya ang iyong mga kaibigan na dumaan sa mas maikling ruta. Sa pagtawid mo sa napakataas at matarik na lugar, narinig mong sumisigaw si Bobby at humihingi ng tulong. Nahulog si Bobby at nabali ang isa niyang binti. Paano mo siya tutulungan?

- _____ a. Lagyan ng suporta ang naapektuhan na binti.
- _____ b. Dahan-dahang alalayan at ihiga si Bobby sa stretcher.
- _____ c. Huwag galawin si Bobby.
- _____ d. Dalhin sa pinakamalapit na klinika o sentrong pangkalusugan (*health center*).
- _____ e. Kung may malay siya, itanong kung aling bahagi ng kanyang katawan ang napinsala.

Ikalawang Sitwasyon:

Kasama mong nagpunta si Gayle sa malapit na tapunan ng basura. Nakita mo ang isang goma na nasusunog. Kumuha ka ng mahabang patpat at itinulak ang mainit na goma malapit sa tubig upang mamatay ang apoy. Pagkatapos ay itina-pon mo ang patpat na nababalot ng mainit at nalusaw na goma. Di sinasadyang tumama ang patpat sa braso ni Gayle. Dahil dito, nagpasya kang:

- _____ a. Buhusan ng malamig na tubig ang napinsalang braso sa loob ng 10 minuto.
- _____ b. Dalhin si Gayle sa ospital.
- _____ c. Ilayo kaagad si Gayle sa pinangyarihan ng aksidente.
- _____ d. Alalayan siya.

- _____ e. Balutin ang naapektuhang bahagi ng malinis na tela o gasa para maiwasan ang impeksiyon.

Ikatlong Sitwasyon:

Kasama mo si Nilo sa paggapas ng palay. Maya-maya, bigla siyang napasigaw at namutla. Kitang-kita mo ang isang ahas na gumagapang papalayo kay Nilo. May nakita kang dalawang marka ng kagat sa kanyang binti. Nagmadali kang:

- _____ a. Lagyan ng malinis na tela o plaster, dalawang pulgada sa itaas ng bahaging kinagat.
- _____ b. Hiwain ang bahaging kinagat at paduguin ito.
- _____ c. Pakalmahin ang biktima.
- _____ d. Ilagay sa mababang posisyon ang bahaging nakagat upang bumagal ang pagdaloy ng dugo.
- _____ e. Dalhin siya sa ospital.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33.

Ilan ang iyong tamang sagot? Kung nasagot mo nang tama ang lahat ng aytem, magaling! Kung 5 o higit pa ang mali mong sagot, kailangan mong balik-aralan ang mga hakbang sa pagbibigay ng pangunang lunas. Kung 10 o higit pa ang iyong mali, kailangan mong pag-aralang muli ang buong aralin.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- A. ☐ Lagyan ng ekis (8) ang kahon na nagsasaad ng hindi tamang pamamaraan ng pangunang lunas. Ipaliwanag kung bakit hindi angkop ang nabanggit na lunas.

Pahiran ng losyon, pamahid, o langis ang nasunog na bahagi.

☐

Piliting ibalik ang nabaling buto sa dapat kalagyan.

☐

Huwag lagyan ang sugat ng benda o telang panali (*torniquet*) para huminto ang pagdaloy ng dugo.

☐

Ayusin nang paupo ang posisyon ng biktima kung wala siyang malay.

☐

Paupuin nang nakahilig sa harap (*leaning forward*) ang taong dumudugo ang ilong.

☐

Pasukahin ang taong nalason sa asido o kemikal.

B. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Bakit mahalaga ang pangunang lunas?
 - a. Humahalili ito sa tungkulin ng doktor.
 - b. Pinipigil ang sakit na nadarama ng biktima o ang paglala ng pinsala
 - c. Pinipigil ang pagpanik ng mga tao
 - d. Lahat ng nasa itaas
 - e. Wala sa itaas
2. Ano ang dahilan ng pagkamatay ni Aling Selya?
 - a. Walang marunong magbigay ng pangunang lunas.
 - b. Natakot ang lahat.
 - c. Walang gamit para sa pagbibigay ng pangunang lunas.
 - d. Lahat ng nasa itaas.
3. Ayon sa Article 156 ng Talata I ng Medical and Dental Services ng Labor Code, ano ang dapat na mayroon ang employer ng kompanya, batay sa uri at kondisyon ng trabaho?
 - a. *Stethoscope at thermometer*
 - b. Kabinet ng gamot
 - c. Mga gamot at mga kagamitan sa pagbigay ng pangunang lunas (*first-aid kit*)
 - d. Timbangan

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 34.



Tandaan Natin

- ◆ Ang pangunang lunas (*First aid*) ay ang unang hakbang ng paggamot na ibinibigay sa mga biktima ng aksidente at sa mga may sakit.
- ◆ Karaniwang pinsala:
 - aso
 - sugat
 - pagdurugo ng ilong
 - pagkalason
 - matinding pagsusuka at pagtatae
 - pagkahimatay
 - kagat ng aso at ahas
 - pagkabali ng buto
 - pilay
- ◆ Mahalaga ang pagiging handa sa pagbibigay ng pangunang lunas sa oras ng pangangailangan.

Magaling! Handa ka na. Kapag mayroong kang nakitang biktima ng sakuna, alam mo na ang dapat gawin.



Subukan Natin Ito

Bumisita sa isang lugar ng paggawa sa inyong pook. Maaari itong sa iyong pinagtatrabahuhan o sa ibang lugar kung saan nagtatrabaho ang mga tao. Halimbawa ay ang pabrika, tindahan, paaralan, pagawaan, o konstruksiyon. Pansinin ang kalagayang pangkaligtasan sa lugar ng paggawa at :

1. Tukuyin ang mga aksidente na maaaring mangyari sa lugar ng paggawa.
2. Tukuyin ang mga kagamitan at mga paalalang pangkaligtasan na dapat gamitin sa lugar ng paggawa.
3. Magpanukala ng mga paraan upang maging ligtas ang lugar ng paggawa.

Pag-usapan at ibahagi ang iyong natuklasan sa iyong *Instructional Manager/Facilitator*, mga kasamahan sa trabaho, mga kaibigan, mga opisyal ng Barangay, at iba pa.

Ngayon naman ay ibuod natin ang lahat ng mga natututunan mo sa modyul na ito. Natatandaan mo pa ba ang ating pinag-aralan?



Ibuod Natin

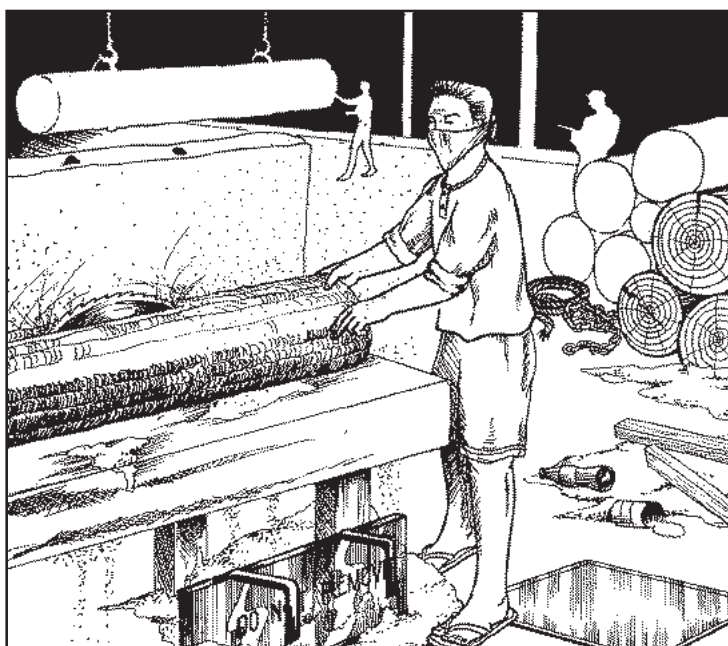
Natutuhan mo sa modyul na ito na:

- ◆ Mahalaga ang gumamit ng tamang kasuotan at kagamitan upang maiwasan ang mga aksidente sa lugar ng paggawa.
- ◆ Dapat sundin ang mga babala at paalaalang pangkaligtasan.
- ◆ Ang kapaligiran ng ating lugar ng paggawa ay dapat panatilihing malinis at maayos upang maiwasan ang mga aksidente.
- ◆ Ang mga karaniwang sakuna at mga karamdaman ay nakakaapekto sa ating trabaho. Marami kang magagawa at magkakaroon ng kalidad ang iyong gawain kung mababawasan ang mga aksidente at mga karamdaman sa lugar ng paggawa.
- ◆ Ang pangunang lunas ang unang ibinibigay sa biktima ng aksidente o sa mga may karamdaman.
- ◆ Ang mga karaniwang pinsala sa lugar ng paggawa ay paso, sugat, pagdurugo ng ilong, pagkalason, matinding pagsusuka at pagtatae, pagkahimatay, kagat ng aso at ahas, pagkabali ng buto at pilay.
- ◆ Mahalaga ang pagiging handa sa pagbibigay ng pangunang lunas sa oras ng pangangailangan.

Binabati kita! Natapos mo na ang modyul na ito. Bago ka magpatuloy sa panibagong modyul, sagutan mo muna ang huling pagsusulit upang malaman kung marami kang natutuhan sa modyul na ito. Pagbutihin mo!



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?



1. Batay sa larawang nasa itaas, anong aksidente ang maaaring mangyari sa loob ng palagarian (*sawmill*)?

2. Tukuyin ang mga kagamitan at mga paalaalang pangkaligtasan makatutulong upang gawin ang palagarian na isang ligtas na lugar ng paggawa.

3. Tukuyin ang hindi mabuting idudulot sa produksiyon at sa pagtupad sa gawain ng mga manggagawa sa palagarian kung hindi maiiwasan ang mga aksidente sa lugar ng paggawa.

4. Anong pangunang lunas ang iyong ibibigay sa isang manggagawa sa palagarian na di sinasadyang nasugatan ang kamay ng matalim na lagari?

Nasagot mo bang lahat ang mga tanong? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 34–35.

Kung ang iyong iskor ay:

- 0 – 2 Kailangan mong pag-aralang muli ang modyul na ito.
- 3 Magaling! Balik-aralan mo ang mga aytem na hindi mo nasagot nang wasto.
- 4 Napakagaling! Marami kang natutuhan sa modyul na ito.

Maaari ka nang magpatuloy sa susunod na modyul.



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? *(pahina 1-3)*

1. **(b)** Ang pangunang lunas ang pansamantala at madaliang tulong sa paggamot na ibinibigay sa biktima kung walang doktor. Ito ay nakaaalis ng sakit na nararamdaman ng biktima.
2. **(a)** Ang Article 162 ng Batas Paggawa ay nagsasaad na ang mga pamantayan sa kaligtasan at kalinisan ay dapat ipatupad upang masiguro ang ligtas at malusog na kalagayan sa paggawa sa lahat ng lugar ng paggawa.
3. **(a)** Ang didal ay ginagamit ng mananahi upang hindi matusok ng karayom ang mga daliri habang nananahi.
4. **(d)** Ang “Mapanganib! Malalim na Hukay”, “Mag-ingat sa mga Bumabagsak na Labi” at “Huminto at Mag-ingat” ay mga halimbawa ng paalaalang pangkaligtasan. Ang “Palikuran” ay hindi paunawang pangkaligtasan, ito ay paunawa upang makilala ang isang lugar kung saan tayo nanghuhugas at gumagamit ng kasilyas.
5. **(b)** Mahalaga ang mga paunawang pangkaligtasan sapagkat nakatutulong ang mga ito upang matiyak ang kaligtasan sa lugar ng paggawa.
6. **(c)** Ang makapal na damit at matigas na sumbrero ay ginagamit sa lugar ng konstruksyon upang maiwasan ang pinsalang dulot ng mga bumabagsak na labi. Ang guwantes at sumbrerong yari sa dayami ay hindi pananggalang sa pinsalang dulot ng mga bumabagsak na labi.
7. **(d)** Idampi ang yelo o malamig na tubig sa kanyang kandungan sa loob ng 10 minuto. Ang paglalagay ng krema ay nagdudulot ng impeksiyon. Hindi rin dapat hawakan ang naapektuhang bahagi ng katawan.
8. **(c)** Huwag lagyan ng benda o telang panali ang sugat sapagkat ito ay lalong magdurugo at maaaring nakapinsala sa himaymay.
9. **(b)** Ang saging ay mabuting gamot sa pagtatae. Ang pagkain ng mani, tsokolate at prunes ay makapagpapalala ng pagtatae.
10. **(c)** Kailangang magbabad ng yelo sa bibig para huminto ang pagsuka. Ito ay nagpapatigil sa pagsusuka.

B. Aralin 1

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pahina 4-5)

Mga posibleng sagot:

1. Nahulog si Mang Isko habang nagtatrabaho sa konstruksiyon.
2. Dapat gumamit si Mang Isko ng tamang kasuotan at kagamitan tulad ng sinturong pangkaligtasan at matigas na sumbrero. Dapat din sanang nagsuot siya ng makapal na sapatos sa halip na tsinelas.

Subukan Natin Ito (pahina 5-6)

Ang mga larawang nagpapakita ng mga maling kilos at gawi sa paggawa ay: a, d, e at f. Bakit? Basahin at suriin ang mga paliwanag sa bawat titik.

- A – Protektado ba ang mga paa ng nagmamaneho kung nakasuot siya ng tsinelas? Hindi, maaari itong mapasukan ng bato, dumi at iba pang bagay na maaaring makasakit sa kanyang paa habang nagmamaneho. Mahihirapan din siyang ilagay ang paa sa *footrest* kung ito ay basa at madulas dulot ng ulan. Kung ikaw ang nagmamaneho, dapat kang magsuot ng tamang uri ng sapatos.
- D – Gusto mo bang mabungi ang iyong ngipin? Malamang na mabungi ang lalaking ito dahil sa tigas ng alambre na kanyang pinuputol. Ang alambre ay maaari ding makasugat ng bibig. Kailangan niyang gumamit ng plais sa pagputol ng kable.
- E – Ano ang mangyayari sa *technician* na ito? Maaari siyang makuryente kung ang kanyang kamay ay madirikit sa nakalantad na alambreng may kuryente.
- F – Masama sa ating balat ang matinding sikat ng araw. Kailangang magsuot ang magsasaka ng mahaba ngunit komportableng kamiseta upang maprotektahan ang kanyang balat mula sa matinding sikat ng araw.

Magbalik-aral Tayo (pahina 7)

- A. Coat – ginagamit ng manggagawa sa lugar
- B. Matigas na sumbrero – ng konstruksiyon upang maiwasan ang mga aksidenteng dulot ng mga bumabagsak na bagay sa ginagawang gusali.
- C. Sumbrerong balanggot – laging kasama ng mga magsasaka dahil sa lilim na ibinibigay nito habang nagtatanim sa ilalim ng matinding sikat ng araw. Tumutulong ito upang maiwasan ang kanser sa balat.
- D. Didal/Thimble – ginagamit ng mga mananahi upang maiwasang matusok ng karayom ang daliri habang nananahi.
- E. Plais – gamit ng mga technician at mekaniko sa pagputol at paghatak ng mga alambre at kable.
- F. Karit – ginagamit na pamutol at panggapas ng palay at damo dahil sa hugis at talim nito. Mas ligtas gamitin ito kaysa ordinaryong gulok.

G. Guwantes

- ginagamit ng mga *electrician* upang hindi makuryente dahil nagsisilbi itong *insulator*. Pinoprotektahan din nito ang mga kamay laban sa kalyo at paltos lalo na kung nagbubuhat ng mga mabibigat na bagay at nagmamaneho ng sasakyan.

Magbalik-aral Tayo (pahina 13)

1.
 - a. Sunog, dahil sa mga di-natakpanang lata ng pintura na nakalagay malapit sa saksakan ng kuryente.
 - b. Isang taong maaaring madulas o mahulog dahil sa mga nakakalat na lata ng pintura at mga timba.
 - c. Pagkasunog ng braso at pagkabulag ng mata ng mga manggagawa dahil sa hindi paggamit ng mga guwantes at salamin sa pagwe-welding.
 - d. Isang taong matitisod ng mga bote at ng mga kagamitan sa paggupit na nagkalat sa sahig.
2.
 - a. Linisin ang lugar at itabi ang mga lata ng pintura sa loob ng kabinet.
 - b. Linisin ang lugar at ilagay ang mga timba at bote sa tamang lalagyan.
 - c. Magsuot ng mask o salamin bilang proteksyon sa mata.
3.
 - a. Ang malinis na lugar ng paggawa ay ligtas na lugar sa paggawa.
 - b. Alagaan ang mga mata. Magsuot ng salaming pangkaligtasan.
 - c. Bawal ang manigarilyo.
 - d. Huwag magtapon ng pintura sa sahig.
 - e. Takpan ang mga lata ng pintura.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 16-17)

1.
 - a. Dahil ang bodega ay walang sapat na lugar para sa pagkarga at pagbaba ng mga kaha ng mga softdrink, ang mga kargador ay maaaring masagi ng mga tumatakbong sasakyan kung tatawid sa *one way street*.
 - b. Ang mga manggagawa ay maaaring masaktan kung ang mga bote ng mga *softdrink* ay biglang sumabog dahil sa tindi ng init sa loob ng bodega.
 - c. Maaaring ang mga manggagawa ay mahulog habang umaakyat sa sasakyan upang magsakay o magbaba ng mga kaha ng mga *softdrink*.
 - d. Ang mga manggagawa na maaaring makatapak ng mga basag na bote na nakakalat sa sahig.
 - e. Hindi maaayos ang pagkasalansan ng mga kaha ng softdrink. Maaari itong bumagsak at masaktan ang mga manggagawa.
 - f. Ang pagsuot ng gomang tsinelas ay maaaring maging dahilan ng hindi pagtama ng paa sa hagdan ng trak habang binababa o kinakarga ang mga kaha ng *softdrink*.

2. Mga kagamitan sa pangunang lunas at mga paalalang pangkaligtasan na makatutulong sa pagkakaroon ng kaligtasan sa lugar ng paggawa:
 - a. “*One-Way Street*” – Babala o paalaala sa mga nagde-deliver ng mga bote na maging maingat sa pagtawid sa kalsada. Dapat maglagay ng bantay na gagabay sa pagpasok at paglabas ng mga sasakyan.
 - b. “*No Parking*” – Babala para sa mga nagde-deliver ng bote na bawal iparada ang kanilang sasakyan at tumawid sa lugar na maraming tao nang marami ang karga.
 - c. “*Watch Out for Broken Glass*” – Babala na mag-ingat sa mga basag na bote.
 - d. Ang mga nagde-deliver ng bote ay dapat magsuot ng tamang uniporme at sapatos para protektahan ang kanilang mga paa sa mga basag na bote.
3. Mga posibleng pamamaraan upang maging ligtas ang lugar ng paggawa:
 - a. Pamalagiin ang pagpapaalala sa mga ahente na iisa lang ang direksiyon ng trapiko o “*one-way street*”
 - b. Paalalahanan na huwag tumapak sa mga basag na bote o salamin.
 - c. Gumamit ng mga *forklift* sa halip na kariton.
 - d. Maglaan ng lugar para sa paradahan sa tabi ng bodega upang maiwasan ang pagtawid sa kalsada.
 - e. Tiyakin na ang mga basyo ng bote ay nakasalansan nang maayos.
 - f. Pamalagiing malinis ang lugar ng paggawa. (halimbawa, walisin ang mga basag na bote, lampasuhin ang natapong tubig/likido.)
 - g. Maglagay ng *first-aid kit* o gamot sa pangunang lunas sa pader ng bodega.
 - h. Sabihan ang mga manggagawa na magsuot ng pananggalang na guwantes at sapatos.

C. Aralin 2

Magbalik-aral Tayo (pahina 24–25)

Sitwasyon 1	Sitwasyon 2	Sitwasyon 3
a. 3	a. 4	a. 3
b. 4	b. 5	b. 4
c. 1	c. 1	c. 1
d. 5	d. 3	d. 2
e. 2	e. 2	e. 5

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 25-26)

- A. **8** *Pahiran ng losyon, pamahid, o langis ang nasunog na bahagi.*
Ang losyon, pamahid at langis ay nakapipinsala sa himaymay ng balat at maaaring makaragdag sa impeksyon.

8 *Piliting ibalik ang nabaling buto sa dapat kalagyan.*

Huwag tangkaing ibalik ang nabaling buto. Kailangan itong ikonsulta sa doktor.

8 *Pasukahin ang taong nalason sa asido o kemikal.*

Huwag pasukahin ang biktima. Ito ay makapipinsala sa mga daluyan ng panunaw at paghinga kung muling lalabas ang lason sa bibig.

- B. 1. **(b)** Ang pangunang lunas ang ibinibigay upang mawala ang sakit at ang pinsala ay di lumala. Hindi nito layuning palitan ang tungkulin ng isang doktor.
2. **(d)** Lahat ng sagot. Walang kagamitan sa pagbibigay ng pangunang lunas sa lugar ng paggawa. Natakot at nabigla ang lahat dahil walang marunong magbigay ng pangunang lunas.
3. **(c)** Ang Article 156 sa talata 1 ng *Medical at Dental Services* ng *Labor Code*, ang bawat may-ari o employer ay kinakailangang magkaroon ng mga gamot at mga kagamitan sa pagbibigay ng pangunang lunas ayon sa uri ng gawain o trabaho.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? *(pahina 28-29)*

1. Mga sakuna na maaaring mangyari sa palagarian:
- Maaaring masira o mabulag ang mata ng mga manggagawa sapagkat hindi sila gumagamit ng salaming pangkaligtasan. Kailangang magsuot sila ng mask para hindi masinghot ang mga kusot at usok na nagdudulot ng mga pinsala sa paghinga.
 - Kung hindi magiging maingat at walang konsentrasyon sa paggawa, maaaring maputol ang kanilang mga kamay ng matalim na lagare.
 - Maaaring mahiwa ang mga kamay ng mga manggagawa na hindi nagsusuot ng guwantes. Karamihan ay tinatanggal o inaalis nila ang balot ng makinang pamutol upang mas bumilis ang paggawa. Hindi ito mabuting pamamaraan sa pagtatrabaho.
 - Maaaring madulas dahil sa nagkalat na kusot sa paligid.
 - Maaari silang matisod sa mga nakakalat na lata, bote at tabla.
 - Maaari silang matisod sa kalag na kadenang nasa sahig.
 - Maaari silang masugat dahil nakasuot lamang sila ng tsinelas.
 - Maaari ring mabingi o magkaroon ng pinsala sa tainga dahil sa hindi pagsusuot ng gamit pangkaligtasan para sa tainga.

2. Mga kagamitan o babalang pangkaligtasan na maaaring makatulong upang gawin ang palagarian na isang ligtas na lugar ng paggawa.
 - a. Dapat magsuot ng salamin, mask, guwantes, at earmuffs ang mga manggagawa sa palagarian.
 - b. Ang mga takip pangkaligtasan sa mga kagamitang pamputol ay dapat na nasa tamang lugar .
 - c. Dapat laging nakadikit sa pader ang mga babalang tulad ng “*Eye Protection Must Be Worn*” at “*Wear safety Mask*”.
 - d. Pamalagiin ang kalinisan sa lugar ng paggawa. Halimbawa ay ang pagwawalis ng kusot, pagligpit ng nagkalat na tabla, kalag na kadena, at mga kalat sa sahig.
 - e. Dapat magsuot ng tamang sapatos ang mga manggagawa para maprotektahan ang kanilang mga paa.
3. Mga di mabuting idudulot sa produksiyon at sa pagtupad ng gawain ng mga manggagawa sa palagarian kung hindi maiiwasan ang sakuna:
 - a. Magbabayad ang employer o may-ari para sa pagpapagamot ng mga manggagawang napinsala dahil sa hindi ligtas ang lugar ng paggawa.
 - b. Maaantala ang paggawa o trabaho dahil sa mga aksidente.
 - c. Ang kabuuang quota ay hindi makakamit dahil mababawasan ang bilang ng mga manggagawa dulot ng mga pinsala at pagkasira ng mga kagamitan.
 - d. Ang gana at lakas ng loob ng mga manggagawa ay magdurusa dahil sa pag-aalaala na baka mangyari din sa kanila ang aksidente. Maaari ding madagdagan ang kanilang trabaho upang makabawi sa pagkawala ng mga napinsalang manggagawa.
 - e. Kung walang mga kagamitang pangkaligtasan, tulad ng salamin, *safety masks*, o *earmuffs*, maaaring magkaroon ng depekto sa mata, tainga at бага ang mga manggagawa.
4. Pangunang lunas na dapat ibigay sa manggagawa ng palagarian na di-sinasadyang maputol ang kamay sa matalim na lagari:
 - a. Dapat diinan ang sugat para huminto ang dugo.
 - b. Itaas at lagyan ng suporta ang kamay na may sugat.
 - c. Diinan din ang mga pangunahing daluyan ng dugo.
 - d. Maglagay ng cold compress o malamig na basang malinis na tela sa sugat.
 - e. Linisan ang hiwa at lagyan ng angkop na gamot. Takpan ito ng malinis na gasa upang maiwasan ang impeksyon.

Maaaring nakapagbigay ka pa ng mga ibang sagot! Ipakita ang iyong ginawa sa iyong *Instructional Manager/Facilitator*, mga kaibigan, at mga kasamahan sa trabaho para sa karagdagang puna.



Talahuluganan

Debris Mga labi o sukal.

Esophagus Daanan ng pagkain mula pharynx hanggang bituka o tiyan.

Gangrene Ang pagkabulok ng mga himaymay (tissue) sanhi ng pagharang ng daloy ng dugo.

Karit Ginagamit sa pamutol at panggapas ng palay at damo dahil sa hugis at talim nito.

Rabies Dalang sakit ng asong ulol.

Tourniquet (*toor'-ni-kæt, toor'-ni-keI*) Isang benda o telang panali na itinatali at pinaikot nang mahigpit sa pamamagitan ng kahoy.



Mga Sanggunian

Department of Labor and Employment. Occupational Safety & Health Center.
2000. Philippine OSH Situationer

Foz, Vicente B. "The Labor Code." *Philippine Law Gazette*. Quezon City.

Manila Water Company. "Basic First Aid Seminar."

Occupational Safety and Health Center. Department of Labor and Employment.
2000. Information Corner: Philippine OSH Situationer. <http://www.oshc.dole.gov.ph/info_corner.html>. October 17, 2000

Red Cross Basic First Aid Seminar

The Social Security System Handbook

Webb, Michael et al. *First Aid Manual*. Dorling Kindersley, Great Britain, 1997.

Webb, Michael et al. *Emergency First Aid*. Dorling Kindersley, Great Britain, 1997