



GABAY SA KALIGATSAN AT KALUSUGAN SA LUGAR NG TRABAHO

Mga Empleyado ng Restawran



Agosto 2024

Ipinapaliwanag ng publikasyong ito ang mga tungkulin ng Programang Occupational Safety and Health (Cal/OSHA) ng California at ilang karaniwang kinakailangan ng batas at regulasyon ng California para sa kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho. Hindi ito nilayon na magbigay ng interpretasyon ng batas at mga regulasyon. Dapat direktang sumangguni ang mambabasa sa pamagat 8 ng Code ng Mga Regulasyon ng California at ng Labor Code ng California para sa detalyadong impormasyon, mga detalye, at eksepsyon.

Available ang impormasyon sa kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho online sa:

- Pangkalahatang impormasyon: www.dir.ca.gov/dosh
- Mga regulasyon ng Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/samples/search/query.htm
- Mga publikasyong pangkaligtasan at kalusugan ng Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp

Nag-aalok ang Cal/OSHA Consultation Services ng libreng telepono, email, at tulong sa lugar mismo. Maghanap ng lokal na tanggapan online (www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html) o sa pamamagitan ng impormasyon ng pakikipag-ugnayan na nakalista sa likod ng dokumentong ito.

Copyright © 2025 State of California, Departamento ng mga Pang-Industriyang Ugnayan (Department of Industrial Relations). Ipinagkaloob ang pahintulot na magpakita, magsagawa, mag-reproduce at eksklusibong magbahagi para sa mga layuning non-profit at pang-edukasyon, at hindi maaaring gamitin para sa anumang layuning pang-komersyo. Protektado ang lahat ng karapatan.

Talaaan ng Mga Nilalaman

- 1 Tungkol sa Gabay na Ito**
- 2 Pag-iwas sa mga Pinsala at Kaugnay na Gastos**
Mga Regulasyon ng Cal/OSHA at Batas sa Pagtatrabaho ng Bata
- 3 Pangkalahatang-ideya ng Kaligtasan sa Restawran**
Pinakakaraniwang mga Paglabag sa Cal/OSHA
Pinakakaraniwang Uri ng mga Pinsala
Mga Pinakakaraniwang Dahilan ng Pagkamatay na May Kaugnayan sa Trabaho
Mga Isyu ng Mga Kabataang Manggagawa (Wala Pang 18 Taong Gulang)
Mga Hakbang sa Pagkontrol ng Panganib
Pagsasanay sa Kaligtasan
- 8 Mga Paksa tungkol sa Kaligtasan – Gawin at Hindi Dapat Gawin**
Pag-iwas sa Pagkapaso
Kaligtasan sa Paglilinis
Kaligtasan sa koryente
Kaligtasan sa Freezer
Kaligtasan sa Fryer
Ligtas na Paghawak ng Kutsilyo
Mas Ligtas na Pagbubuhat at Pagdadala
Pag-iwas sa Pagkadulas, Pagkatalisod, at Pagkahulog
Pagbibigay-alam ng Panganib sa Kemikal
Proteksyon sa Makina
Kaligtasan sa Akyatan
- 20 Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit (IIPP)**
- 27 Programa sa Komunikasyon ng Panganib (Hazard Communication Program, HAZCOM)**
- 28 Mga Mapagkukunan sa Kaligtasan sa Restawran**





Tungkol sa Gabay na Ito

Hindi nilalayon ng gabay na ito na maging kapalit para sa, o isang legal na interpretasyon ng, mga pamantayan sa kaligtasan at kalusugan sa trabaho. Mangyaring tingnan ang Code ng Mga Regulasyon ng California, pamagat 8, at Dibisyon 5 ng Labor Code ng California na "Kaligtasan sa Pagtatrabaho" para sa eksaktong impormasyon, mga detalye, at eksepsyon.

Ang pagpapakita o paggamit ng mga partikular na produkto sa booklet na ito ay para sa mga layuning pang-ilustrasyon lamang at hindi bumubuo ng pag-endorso ng Departamento ng mga Pang-Industriyang Ugnayan (Department of Industrial Relations).

Tumutugon ang kaligtasan sa restawran sa kaligtasan at kalusugan sa mga lugar ng trabaho tulad ng mga restawran, cafeteria o karinderya, gawain sa kusina, at iba pang mga establisimiyento ng pagkain at pag-inom. Maaaring makinabang ang mga employer at empleyado sa paggamit ng gabay na ito. Maaaring magbigay ang mga employer ng mas ligtas na lugar ng trabaho para sa kanilang

mga empleyado at makinabang mula sa mas mababang turnover ng empleyado, nabawasang pagkasayang ng oras, nabawasang mga gastos sa kompensasyon ng mga manggagawa, at tumaas na pagiging produktibo at kita. Mas ligtas na magagawa ng mga empleyado ang kanilang mga pang-araw-araw na gawain, kaya mababawasan o maiiwasan ang mga aksidente at pinsala. Magbibigay-daan ang pagtatrabaho nang mas ligtas sa mga empleyado na mapanatili ang kanilang kita at hinaharap na mga pagkakataon sa trabaho.

Upang matulungan ang mga employer at empleyado na magtrabaho nang ligtas, nagbibigay ang gabay na ito ng impormasyon sa mga paksang ito:

- Pangkalahatang kaligtasan sa restawran
- Mga karaniwang paglabag sa Cal/OSHA
- Mga uri ng pinsala
- Mga hakbang sa pagkontrol sa panganib
- GAWIN at HINDI DAPAT GAWIN para sa iba't ibang operasyon na tipikal sa negosyo ng restawran
- Pagsasanay sa kaligtasan
- Pagbuo at pagpapatupad ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit (Injury and Illness Prevention Program, IIPP) at Programa sa Komunikasyon ng Panganib (Hazard Communication Program, HAZCOM)
- Pakikipag-ugnayan sa Cal/OSHA
- Mga mapagkukunan para sa kaligtasan at kalusugan sa restawran

Hindi kasama sa impormasyong nakapaloob sa gabay na ito ang lahat ng paksa tungkol sa kalusugan at kaligtasan na maaaring naaangkop sa industriya ng restawran. Hinihikayat ang mambabasa na suriin ang lahat ng naaangkop na **mga regulasyon ng Cal/OSHA**, kung saan isinangguni ang ilan sa mga ito sa gabay na ito.

Pag-iwas sa mga Pinsala at Kaugnay na Gastos

Isang epektibong paraan ang mga aktibong programa sa kaligtasan at kalusugan upang maiwasan ang mga pinsala at sakit sa lugar ng trabaho at mabawasan ang mga gastos sa pagnenegosyo. Sa naturang mga programa nagtutulungan ang mga employer at empleyado, palaging bahagi ng mga desisyon ang kaligtasan at kalusugan, at may sapat na pagsasanay para ligtas na magtrabaho ang lahat ng mga empleyado at superbisor.

Karaniwang alam ng mga employer ang mga direktang gastos ng isang pinsala o sakit, tulad ng mga mas mataas na premium ng seguro para sa kompensasyon ng mga manggagawa. Tipikal din para sa mga employer na hindi alam ang mga nakatagong gastos. Bukod sa trauma sa lugar ng trabaho na dulot ng pinsala sa isang empleyado, isaalang-alang kung ano ang mawawala ng sinuman-maaring magkakahalaga sa iyo ang pinsala sa araw ng trabaho pagdating sa:

- Pagkawala ng pagiging produktibo.
- Mga naantalang operasyon.
- Oras at gastos sa pag-hire o muling pagsasanay ng mga kapalit na empleyado.
- Oras at gastos para sa pagkukumpuni at pagpapalit ng kagamitan.
- Nabawasang moral ng empleyado.

Ang pagsasama ng kaligtasan at kalusugan sa pangkalahatang pangangasiwa ng iyong negosyo, sa pamamagitan ng epektibong pagpapatupad ng isang IIPP, ay magbabawas sa panganib ng mga pagkalugi na nauugnay sa pinsala.

Nagsagawa ang Cal/OSHA ng maraming maingat na pagsisiyasat ng aksidente sa mga restawran - mga pagkamatay ng empleyado ang ilan. Ang mga pangunahing panganib na nagreresulta sa mga aksidenteng iyon ay:

- Mga pagkapaso (18%).
- Mga pagkahulog (13%) – ito rin ang sanhi ng karamihan sa mga nakamatay.
- Mga amputation o pagkaputol (8%).
- Mga pagkakalantad sa kemikal (6%).
- Mga sugat/laslas, pagkaka-ipit, pagka-koryente at mga aksidente ng may kaugnayan sa sasakyan.

Mga Regulasyon ng Cal/OSHA at Batas sa Pagtatrabaho ng Bata

Ang mga manggagawa sa restawran ng California ay protektado ng **pamagat 8** ng Code ng Mga Regulasyon ng California.

Kasama ng trabaho sa restawran ang maraming iba't ibang uri ng mga gawain at nauugnay na panganib. Bilang resulta, maraming regulasyon ng Cal/OSHA ang tumutugon ng trabaho sa restawran. Bagama't maaaring may ibang mga kinakailangan, ang mga regulasyon na malamang na ilalapat ay ang mga sumusunod:

- Cold Storage (**T8CCR 3249**)
- Dough Brake (**T8CCR 4544**)
- Kaligtasan sa Koryente (**T8CCR 2299-2974**)
- Ergonomics (**T8CCR 5110**)
- Eyewashes (**T8CCR 5162**)
- Fire Extinguisher (**T8CCR 6151**)
- Pagtatapon ng Basura (**T8CCR 4559**)
- Programa sa Komunikasyon ng Panganib (**T8CCR 5194**)
- Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Init sa mga Indoor na Lugar ng Trabaho (**T8CCR 3396**)
- Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit (**T8CCR 3203**)
- Grinder ng Karne, Isda at Iba Pa (**T8CCR 4552**)
- Personal na Kagamitan sa Proteksyon – Proteksyon sa Kamay (**T8CCR 3384**)
- Rotary Dough Kneader (**T8CCR 4547**)
- Lugar ng Trabaho (**T8CCR 3273**)

Bilang karagdagan sa mga regulasyon ng Cal/OSHA, tinutugunan ng **Batas sa Pagtatrabaho ng Bata sa California (California Child Labor Laws)** ang mga partikular na kinakailangan na dapat sundin ng mga employer kapag nagha-hire ng mga manggagawang menor de edad. Saklaw ng mga batas ang pagpasok sa paaralan, mga permit, sahod, oras ng trabaho, pinaghihigpitan at ipinagbabawal na mga trabaho, minimum na sahod, at iba pang kinakailangan.

Pangkalahatang-ideya ng Kaligtasan sa Restawran

Gumagamit ang mga restawran at iba pang establisyemento ng pagkain at inumin ng napakaraming bilang ng tao sa Estado ng California, at wala pang 20 taong gulang ang marami sa mga empleyadong ito. Kadalasan, nasa industriya ng restawran ang unang karanasan sa trabaho ng isang tinedyer. Ang pag-hire ng maraming bilang ng walang karanasan na kabataang manggagawa, bilang mabilis na kapaligiran sa trabaho, at paglalantad ng mga manggagawa sa maraming uri ng panganib ay ginagawang napakahirap ang pagtatrabaho sa restawran pagdating sa pagpapanatili ng kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho.

Nasa ibaba ang maikling pangkalahatang-ideya ng pinakakaraniwang paglabag sa Cal/OSHA, mga uri ng pinsala, sanhi ng mga pagkamatay na nauugnay sa trabaho, isyu ng mga kabataang manggagawa, at mga hakbang sa pagkontrol ng panganib.

Pinakakaraniwang mga Paglabag sa Cal/OSHA

- **Kakulangan ng isang Epektibong Ipinatupad na Programa para sa Pag-iwas sa Pinsala at Sakit.**
 - Tiyaking may sapat na pagsasanay ang mga empleyado. Partikular na mahalaga ito pagdating sa mga kabataang manggagawa.
 - Aktibong tukuyin ang mga panganib sa iyong lugar ng trabaho at regular na magsagawa ng mga inspeksyon.
- **Hindi Tamang Cold Storage Room.**
 - Dapat may panloob na ilaw ang mga walk-in room.
 - Tiyaking mayroong functional na latch release sa loob ng cold storage room.
- **May Nakaharang na mga Walkway o Aisle.**
 - Itabi nang maayos ang materiales, itapon kaagad ang mga walang laman na kahon, atbp.
- **Mga Panganib na Matalisod at Madulas sa mga pangkalahatang area ng kusina.**
 - Gumamit ng high-friction na mga surface o mat kapag basa ang mga sahig.
- **Hindi Pag-uulat sa Cal/OSHA ng Malubhang Pinsala o Pagkamatay ng Empleyado.**
 - Ang pagkamatay, pagtamo ng pinsala, o sakit na nauugnay sa trabaho na nagsasangkot ng amputation, pagkawala ng isang mata, malubhang antas ng permanenteng pagkasira ng hitsura, o pananatili sa ospital maliban sa pag-oobserba o diagnostic testing, ay nangangailangan ng agarang abiso.

- **Mga May Nakaharang na Labasan.**
 - Tiyaking walang nakaharang na nakaimbak na materyales ang mga labasan.
 - Siguraduhing nasa mga naka-lock na pinto ang mga panic bar.
- **Hindi Wastong Paglilinis, Pagkukumpuni, at Pagmamantini ng Makinarya at Kagamitan.**
 - Tiyaking hindi maa-activate ang makina kapag inaayos o ina-adjust ito ng isang empleyado.

Pinakakaraniwang Uri ng mga Pinsala

- **Mga Pagkapilay at Pagkabinat**
 - Mga pagkatalisod, pagkadulas, at pagkahulog
 - Labis na paggamit ng puwersa sa pagbubuhat
 - Pagyuko, pag-akyat, pag-abot, at pag-ikot
- **Mga Hiwa, Sugat/Laslas, at Puncture/Saksak**
 - Mga kutsilyo at iba pang tool sa pagputol/paghiwa
- **Mga Paso at Banli na Nagresulta mula sa Paghipo**
 - Maiinit na bagay at open flame
 - Maiinit na substansya, tulad ng langis o mantika, tubig, atbp.
- **Karahasang May Kaugnayan sa Trabaho**
 - Mga alitan sa mga katrabaho at kostumer

Mga Pinakakaraniwang Dahilan ng Pagkamatay na May Kaugnayan sa Trabaho

- **Mga pagpatay**
 - Pagnanakaw
 - Mga kostumer at kliyente
- **Mga Insidente sa Transportasyon**
 - Mga delivery driver dahil sa mga aksidente ng sasakyan

Mga Isyu ng Mga Kabataang Manggagawa (Wala Pang 18 Taong Gulang)

- **Mga Nalalapat na Batas sa Pagtatrabaho**
 - Limitadong oras ng trabaho
 - Ipinagbabawal na paggamit ng ilang uri ng kagamitan ayon sa Mga Batas sa Pagtatrabaho ng Bata (Child Labor Laws) 2013

Sa California, ang mga manggagawang wala pang 18 taong gulang ay hindi maaaring:

- Magmaneho ng sasakyang de-motor sa mga pampublikong kalye bilang pangunahing bahagi ng trabaho (maaaring magmaneho ang mga 17 taong gulang sa mga napakalimitadong sitwasyon).
- Gumamit ng de-kuryenteng kagamitan tulad ng box crusher, meat slicer, o bakery machine.

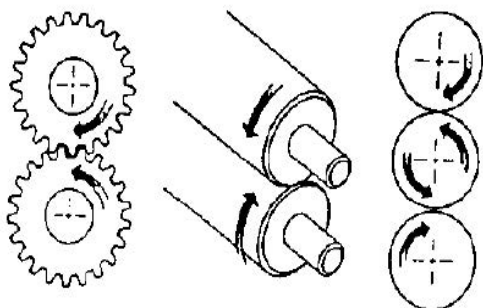
Gayundin, ang 14- o 15-taong-gulang na mga manggagawa ay hindi maaaring:

- Gumawa ng anumang aktibidad sa pagbe-bake.
- Magluto (maliban sa mga electric o gas grill na hindi kinabibilangan ng pagluluto sa open fire at may mga deep fat fryer na awtomatikong nagpapababa at nagtataas ng mga basket).
- Mag-load o mag-unload ng trak.
- Magtrabaho sa akyatan o scaffold.

- **Kawalan ng Karanasan**
 - Kailangan ang higit pang pangangasiwa at pagsasanay.
 - Malinaw na tugunan ang isyu ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit sa lugar ng trabaho.

Mga Hakbang sa Pagkontrol ng Panganib

- **Proteksyon sa Makina**
 - Suriin ang lahat ng kagamitan na lumilikha ng mga mapanganib na pag-ikot, pag-reciprocate,



pagpapatakbo (hal., mga belt ng conveyor), pag-shear, pag-punch, pag-press, pag-squeeze, pag-draw, pagputol, pag-roll at paghahalo na mga aksyon, kabilang ang mga pinch at shear point na maaaring magkaroon ng kontak ang mga empleyado.

- Tiyakin na protektado ang mga hazard zone na ito ng mga pisikal na harang o iba pang paraan na pumipigil sa pagpasok ng mga kamay, buhok, maluwag na damit ng empleyado, atbp.
- **Lockout/Tag-Out**
 - Magpatupad ng lockout/tag-out na programa anumang oras na kakailanganin ng mga empleyado na gumamit ng kagamitan kung saan kailangang tanggalin ang proteksyon sa makina, o malantad ang mga empleyado sa koryente o iba pang anyo ng nakaimbak na enerhiya — partikular na mga baler at compactor.
- **Mga Akyatan**
 - Tukuyin ang matataas na lokasyon na maaaring kailangang ma-access ng mga empleyado, kasama ang mga nakapaligid na panganib, tulad ng maiinit na ibabaw o lalagyan ng maiinit na likido. Kung posible, alisin ang pangangailangan sa paggamit ng mga akyatan. Huwag gumamit ng mga upuan, kariton, o balde bilang akyatan.
 - Mga kinakailangan sa pagsasanay:
 - Kahalagahan ng ligtas na paggamit ng mga akyatan, kabilang ang dalas at kalubhaan ng mga pinsala na nauugnay sa pagkahulog mula sa mga akyatan.
 - Pagpili, kabilang ang mga uri ng akyatan, tamang haba, maximum na kayang load, at mga panganib sa koryente.
 - Pagpapanatili, kabilang ang inspeksyon at pag-alis sa paggamit ng mga nasirang akyatan.
 - Pagtatayo ng mga akyatan, kabilang ang suporta sa ibaba, suporta sa itaas, pag-secure ng anggulo ng pagkiling, at minimum na overlap ng mga seksyon ng extension ladder.
 - Pag-akyat at pagtatrabaho sa mga akyatan, kabilang ang posisyon ng gumagamit at mga punto ng kontak sa akyatan.
 - Mga salik na nag-aambag sa mga pagkahulog, kabilang ang pagmamadali, biglaang paggalaw, kawalan ng atensyon, sapatos, at pisikal na kondisyon ng gumagamit.
 - Mga ipinagbabawal na paggamit, kabilang ang mga paggamit maliban sa pagkadisenyo, at pag-akyat sa cross bracing.

- **Emerhensyang Paghuhugas ng Mata**

- Bilang karagdagan sa pagpapasuot sa mga empleyado ng personal na kagamitang pang-proteksyon, ang mga empleyado na kasama sa pangangasiwa at paggamit ng mga kemikal na nagdudulot ng korosyon tulad ng bleach, degreaser, atbp., ay kailangang magkaroon ng mga probisyon na hugasan ang kanilang mga mata ng maraming tubig sa sitwasyong pagkakalantad ng mata. Depende sa kemikal na ginamit, maaaring kakailanganin ng isang restawran na magkaroon ng pang-emerhensyang hugasan ng mata (at marahil ay isang emergency shower). Kailangang sumangguni ang mga empleyado sa safety data sheet (SDS) ng kemikal na ginagamit para sa mga partikular na kinakailangan.
- Kapag kinakailangan ang emerhensyang paghuhugas ng mata, kailangang tiyakin ng mga employer na may maayos na gumaganang pang-emerhensya na hugasan ng mata ang lugar ng trabaho na nakakatugon sa mga kinakailangan ng ANSI Z-358.1-1981 (dapat itong may label na ganoon). Nakakatulong din ang pagkakaroon ng pang-emerhensyang hugasan ng mata sa mga empleyado kung saan maaaring aksidenteng magkaroon ng kontak ang mga mata sa materyales tulad ng maiinit na mantika, paminta, atbp. Nalalapat ang parehong kinakailangan sa mga emergency shower, kung saan ginagarantiya ang mga ito.
- I-activate ang mga naka-plumb na pang-emerhensyang hugasan ng mata at shower bawat buwan para maalisan ang anumang contaminant at tiyakin na gumagana ang mga ito. Panatilihin ang iba pang uri ng pang-emerhensya na mga hugasan ng mata at shower tulad ng inirerekomenda ng tagagawa.

- **Mga Pang-protektang Guwantes**

- Mga Kemikal — Sumangguni sa SDS at supplier upang matiyak na angkop ang uri ng guwantes na ibinibigay mo sa iyong mga empleyado para sa mga kemikal na maaaring magkaroon sila ng kontak.
- Maiinit na ibabaw at likido — Tiyaking tuyo, nasa mabuting kondisyon, at idinisenyo para sa kung saan inilaang gamitin ang mga guwantes.
- Mga Paghiwa — Kung saan posible, ipagamit sa mga empleyado ang mga guwantes na cut-resistant at isalang-alang ang mga steel mesh na guwantes o iba pang uri na tumutulong sa wastong sanitasyon kung kinakailangan.

- **Mga Non-slip na Sapatos at Ibabaw**

- Pinakamainam, mag-install ng mga slip-resistant na sahig. Bilang karagdagan, maaaring maging isang epektibong pantulong na estratehiya para maiwasan ang pagkadulas at pagkahulog ang pag-aatas o pagbibigay ng mga slip-resistant na sapatos.

Patakaran sa modelong sapatos at ang Labor Occupational Health Program (LOHP), UC Berkeley. Workplace Violence

- **Mga Panggatong na Gas (hal., Propane, Natural Gas), Carbon Dioxide (Gas at Dry Ice) at Helium**

- Protektahan ang mga balbula at i-secure ang mga silindro mula sa pagkakahulog.
- Tiyakin na may mainam na bentilasyon ang mga lugar kung saan ginagamit ang mga gas para maiwasan ang pagkahulo at/o sunog.
- Iwasan ang paggamit o pag-imbak sa mga limitadong kuwarto o mga walk-in na refrigerator o freezer.
- Iwasan ang imbakan na malapit sa mga panlabas na pinagmumulan ng init tulad ng mga hurno o lugar na may matataas na temperatura.
- Siguraduhin na nilagyan ang mga silindro ng propaneng overfill protection device.
- Gumamit ng leak-detection solution upang suriin ang lahat ng koneksyon para sa kahigpitan bago sindihan ang mga gas burner.
- Kailangang bantayan ang mga hurno laban sa pagpalya ng panggatong, hangin, o ignisyon. Halimbawa, ang mga mekanismo para sa kaligtasan na ini-install ng tagagawa ay dapat na kung saan maisasara ang daanan ng panggatong sa parehong pangunahing burner at pilot burner kung sakaling pumalya ang pilot flame o spark igniter.
- Huwag manigarilyo habang inaasikaso ang mga silindro ng panggatong.
- Isara ang pangunahing balbula ng silindro kapag hindi ginagamit ang gas.

- **Mga Paso**

- Mag-ingat kapag gumagamit ng maiinit na likido para linisin ang mga paagusan.
- Hayaang lumamig ang mga mantika at iba pang likido bago i-drain, i-filter, o ilipat.

- **Mga Pampalasa ng Pagkain**

- Suriin ang SDS ng mga kahalili ng mantikilya para matukoy kung mayroong diacetyl, diacetyl trimer, acetoin, 2,3-pentanedione, 2,3-hexanedione, o 2,3-heptanedione. Kahit na walang nakalista sa SDS, isalang-alang ang pakikipag-ugnayan

sa tagagawa para matukoy kung mayroon ng anumang konsentrasyon ang alinman sa mga kemikal na ito.

- Siguraduhin ang pagkakaroon ng magandang bentilasyon ng silid kapag matukoy ang alinman sa mga substansyang ito na naroroon at natunaw o naluto.

- **Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Init**

- Makakaranas ang mga empleyado ng sakit na dulot ng init kung magtatrabaho man sila sa labas o sa loob ng gusali. Depende sa iyong kapaligiran ng trabaho, bumuo ng isang nakasulat na plano sa pag-iwas ng sakit na dulot ng init na tumutugon sa alinman o pareho. Dapat kabilang dito ang pagbibigay ng:
 - Maraming inuming tubig.
 - Mga lugar na may lilim o palamigan.
 - Mga pansamantalang tigil-trabaho na pahinga para magpalamig upang maiwasan ang sobrang init na nararamdaman ng mga empleyado.
- Bumuo ng mga pamamaraan ng pagtugon sa emerhensya kung sakaling makaranas ang isang empleyado ng mga sintomas ng sakit na dulot ng init.
- Magbigay ng mga paraan para makapag-adjust ang mga empleyado na magtatrabaho sa mainit na kapaligiran at bantayan silang mabuti para sa mga sintomas.
- Gumamit ng erkon o iba pang paraan para palamigin ang temperatura sa lugar ng trabaho kapag umabot ito sa 87°F sa loob ng gusali, o kung umabot sa 82°F ang temperatura sa kusina o iba pang lugar kung saan may pinagmumulan ng init o nakasuot ang mga empleyado ng damit na pumipigil sa kanila na magpalamig.
- Kung hindi sapat ang erkon o iba pang engineering control para pababain ang temperatura sa mas mababa pa sa 82°F, gumamit ng mga paraan tulad ng pag-rotate ng mga empleyado palabas sa maiinit na lugar ng trabaho, paghiling ng karagdagang pahinga, pagbawas sa intensidad ng trabaho, o pagpapalit ng kinakailangang damit para hayaan silang magpalamig.
- Kung hindi sapat ang erkon at iba pang paraan para magpalamig ang mga empleyado upang mabawasan ang panganib ng sakit na dulot ng init, magbigay ng mga personal na kagamitang pang-proteksyon laban sa init, tulad ng cooling vest, mga binasa-basang damit, heat-reflective na damit, o isang supply ng hangin na pang-personal na sistemang pampalamig.

- **Karahasan sa Lugar ng Trabaho**

- Siyasatin ang lahat area sa lugar ng trabaho kung may potensyal para sa karahasan, tulad ng pagtatrabaho nang mag-isa sa gabi, mga lugar ng pagpapalitan ng pera at imbakan, o madilim na paradahan o lugar ng trabaho.
- Magpatupad ng plano sa pag-iwas ng karahasan sa lugar ng trabaho, plano ng kanlungan, at plano ng paglikas. Hayaan ang mga empleyado at ang kanilang mga awtorisadong kinatawan na aktibong lumahok sa pagbuo, pagsasabatas, at pagsusuri ng plano.
- Sanayin ang mga empleyado at superbisor na ang mga taong gumagawa ng karahasan sa lugar ng trabaho ay maaaring maging sinuman, tulad ng mga magnanakaw, kostumer, kasalukuyan o dating empleyado o superbisor, isang kamag-anak, o mga taong kasalukuyan o dating may relasyon sa isang empleyado o superbisor.
- Makipag-usap sa mga empleyado tungkol sa mga usapin tungkol sa karahasan sa lugar ng trabaho.
- Lumikha ng mga paraan para sa pag-uulat ng mga pagbabanta at pagkilos nang may karahasan at sanayin ang lahat ng empleyado tungkol sa iyong mga pamamaraan ng pag-uulat. Isaalang-alang na isama ang isang paraan para sa mga empleyado na makapag-ulat nang hindi nakikilala tungkol sa anumang pagbabanta, alalahanin, o mga insidente ng karahasan sa lugar ng trabaho. Mag-imbestiga, gumawa ng pagwawasto, at huwag gumanti kapag nakatanggap ka ng ulat. Ipaalam sa pulisya o kumuha ng restraining order kung maaari.
- Mag-imbestiga at magtago ng talaan ng mararahas na insidente, kabilang ang mga banta. Gamitin ang log upang suportahan ang mga argumento para sa pagkuha ng restraining order at upang ibahagi sa tagapagpatupad ng batas kung kinakailangan.
- Isaalang-alang na gawin ang sumusunod:
 - Mag-hire ng isang propesyonal upang sanayin ang mga empleyado at superbisor sa mga paraan kung paano maiwasan o tumugon sa karahasan sa lugar ng trabaho.
 - Magbigay ng pagsasanay sa mga empleyado at superbisor sa mga diskarte sa de-escalation tulad ng paggamit ng mga salita, hindi pisikal na puwersa, upang maiwasang lumala ang isang posibleng marahas na sitwasyon.
 - Mag-install ng mga surveillance camera at magbigay ng mga personal na panic button upang alertuhan ang pulisya.
 - Huwag i-iskedyul ang mga empleyado na magtatrabaho nang mag-isa, lalo na sa gabi.

- Pahasayin ang ilaw sa loob at labas ng lugar ng trabaho.
- Hikayatin ang mga empleyado na mag-ulat ng mga isyu sa tahanan, halimbawa, kung maaaring maging marahas sa kanila ang kanilang humiwalay na asawa.

Pagsasanay sa Kaligtasan

Ang mga empleyado na lubos na nakakaalam sa mga potensyal na panganib sa kanilang lugar ng trabaho ay mas malamang na magtamo ng pinsala o magkasakit. Tumutupad din ang pagbibigay ng mabisang pagsasanay sa isa sa mga elemento ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit na iniaatas ng Code ng Mga Regulasyon ng California, pamagat 8, seksyon 3203.

Maaaring gamitin ng mga employer ang gabay na ito at ang mga kasamang listahan ng GAWIN at HINDI DAPAT GAWIN upang sanayin ang kanilang mga empleyado sa kaligtasan. Bukod sa gabay na ito, mayroong iba't ibang mapagkukunan na maaaring gamitin ng mga employer para makatulong sa pagsasanay ng kanilang mga empleyado, kabilang ang mga sumusunod:

- Ang **Gabay sa Pagsasanay sa Kaligtasan ng Restawran** na available sa pamamagitan ng Labor Occupational Health Program (LOHP), UC Berkeley.

Kabilang sa mga materyal na nasa loob ng programa ng pagsasanay na ito ang:

- Isang gabay sa pagsasanay upang hikayatin ang mga manggagawa sa pagtukoy at pagkontrol ng mga panganib sa kalusugan at kaligtasan.

- **Checklist ng Oryentasyong Pangkaligtasan** upang ipaalam sa mga bagong manggagawa ang mga panganib.
- **Mga Tip Sheet** sa pag-iwas ng mga pagkapaso/pagkaroon ng hiwa; mga pagkadulas/pagkahulog; pinsala mula sa paglilipat ng mabibigat na kargada at mga pagnanakaw/pag-atake; pagpapalano para sa mga emerhensya sa trabaho; at pagharap sa mga natamong pinsala sa trabaho.
- Mga mapagkukunan para sa pagsasanay tulad ng mga tagubilin sa pagpapatakbo at pag-iingat sa kaligtasan mula sa mga tagagawa ng kagamitan sa restawran.
- Ang eTool ng Federal Occupational Safety and Health Administration (OSHA) para sa **Kaligtasan sa Restawran — Kaligtasan ng Kabataang Manggagawa sa mga Restawran**.

Ang lahat ng empleyado, lalo na ang mga bago at mas batang empleyado, ay nangangailangan ng madalas na refresher na pagsasanay upang manatiling ligtas sa trabaho. Ito ang ilang halimbawa ng mga paksa sa pagsasanay para sa iyong negosyo sa restawran:

- Ang mga panganib na makikita sa iyong partikular na restawran.
- Ang mga panganib na nagiging sanhi ng mga pinsala at sakit ng iyong empleyado.
- Paano makontrol ang mga panganib na ito. Dapat laging bigyan ng prioridad ang pag-aalis ng panganib. Kung hindi iyon magagawa, ang susunod na pinakamainam na gagawin ay baguhin ang mga kasanayan sa trabaho at gumamit ng personal na kagamitang pang-proteksyon.
- Ang iyong mga espesipikong patakaran sa lugar ng trabaho at ligtas na kasanayan sa trabaho.

Mga Paksa tungkol sa Kaligtasan – Gawin at Hindi Dapat Gawin

Kasama sa mga paksa tungkol sa kaligtasan sa ibaba ang impormasyon sa pinakamahuhusay na kasanayan at mga kinakailangan sa regulasyon upang makatulong na mabawasan o maiwasan ang mga panganib, pinsala, at sakit sa iyong mga manggagawa. Maaari mong gawing mas ligtas ang iyong lugar ng trabaho sa pamamagitan ng pagpapatupad ng GAWIN at HINDI DAPAT GAWIN para sa mga paksang nakalista sa ibaba. Maaari mong gamitin ang mga paksa tungkol sa kaligtasan na ito kapag sinasanay ang iyong mga manggagawa at ilagay sila ayon sa mga lugar ng trabaho para mapataas ang kanilang kaalaman sa kaligtasan. Huwag mag-atubiling gumawa ng sarili mong paksa para sa mga isyu na natatangi sa iyong lugar ng trabaho.

Kabilang sa mga karaniwang paksa na tumutugon sa pangkalahatang kaligtasan sa restawran:

Pag-iwas sa Pagkapaso

Kaligtasan sa Paglilinis

Kaligtasan sa koryente

Kaligtasan sa Freezer

Kaligtasan sa Fryer

Ligtas na Paghawak ng Kutsilyo

Mas Ligtas na Pagbubuhat at Pagdadala

Pag-iwas sa mga Pagkadulas, Pagkatalisod at Pagkahulog

Komunikasyon ng Panganib sa Kemikal

Proteksyon sa Makina

Kaligtasan sa Akyatan

Pag-iwas sa Pagkapaso

Posibleng masunog ang isang empleyado na nagtatrabaho sa paligid ng mga heating equipment, tulad ng mga fryer, hurno, microwave, range, atbp. Sa partikular, ang mainit na mantika, open flame, singaw, at mga hot plate ay maaaring magsanhi ng pagkapaso sa mga empleyado. Maaaring mapaso ang mga serbidor habang may dalang mga hot plate, natapon ang mainit na pagkain, o kinukuha ang mga plato na nasa ilalim ng isang heat lamp.

Mahalagang maunawaan ng mga empleyado at tagapamahala ng restawran ang mga panganib at gumawa ng mga hakbang tungo sa pagbawas ng mga pagkapaso habang nasa trabaho sa restawran.



GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Magsuot ng mahahabang manggas at mahahabang pantalon kapag nagluluto.	X Iwanan ang mainit na mantika na walang nagbabantay.
✓ Gumamit ng mga tuyong potholder, guwantes, at mitt.	X Dumukwang sa mga palayok ng kumukulung likido.
✓ I-adjust ang apoy ng burner para masakop lamang ang ilalim ng kawali.	X Maglagay ng tubig sa mainit na mantika.
✓ Maingat na suriin ang mainit na pagkain sa mga kalan.	X Hayaang lumampas ang mga hawakan ng palayok o kagamitan sa pagluluto mula sa mga counter o harap ng kalan.
✓ Iwasan ang singaw - maaari itong makapaso.	X Gumamit ng mga metal na lalagyan, foil, o kagamitan sa mga microwave oven.
✓ Buksan ang mga takip palayo sa iyo.	X Hayaang mamuo ang mantika sa ibabaw ng lutuan, palayok, at kawali.
✓ Mag-ingat kapag nag-aalis ng mga bagay mula sa microwave.	X Hayaang nasa ibabaw ng isa pang burner ang mga hawakan ng kawali.
✓ Magsuot ng matibay na sapatos na magpoprotekta sa iyong mga paa.	
✓ Ilayo ang mga hawakan ng palayok sa burner.	

Kaligtasan sa Paglilinis

Nalalantad ang mga manggagawa sa restawran na nagsasagawa ng mga aktibidad sa paglilinis sa maraming potensyal na panganib. Ang paggamit ng mga kemikal, tulad ng mga sabon, detergent, at iba pang caustic cleaning solution, ay maaaring magdulot ng pangangati ng balat, ilong, at mata, mga reaksiyon sa alerdyi, pagkapaso sa balat, at iba pang negatibong epekto, kabilang ang occupational asthma. Naglalantad ang paglilinis ng mga makinarya, matutulis na bagay, at maiinit at madudulas na ibabaw sa mga manggagawa sa iba pang panganib.



May pangunahing pananagutan ang mga employer na protektahan ang kaligtasan at kalusugan ng kanilang mga empleyado. Maaari itong makamit sa pamamagitan ng pagtuturo sa mga empleyado tungkol sa pag-oorganisa ng trabaho, kung paano gawin nang ligtas ang mga gawain, ang mga panganib sa kalusugan ng mga empleyado sa kemikal na kanilang ginagamit, at ang pangangailangan para sa mga manggagawa na gumamit ng naaangkop na personal na kagamitang pang-proteksyon, tulad ng mga apron, guwantes, at goggles. Dapat kasama sa pagsasanay ang mga espesyal na hakbang na dapat gawin sa panahon ng mga emerhensya. May pananagutan ang mga empleyado sa pagsunod sa mga ligtas na kasanayan sa trabaho at pag-alerto sa mga employer tungkol sa mga isyu sa kaligtasan na kanilang natuklasan.

GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Mag-ingat sa mainit na kagamitan at singaw.	X Sobrang pagpuno ng mga kariton o mga lalagyan.
✓ Punasan agad ang anumang natapon.	X Paghaluin ang mga hindi compatible na kemikal (tulad ng bleach at ammonia).
✓ Magsuot ng angkop na waterproof non-slip na sapatos.	X Hawakan ang nabasag na baso/pinggan nang walang pang-proteksyon na guwantes.
✓ Gumamit ng mga karatula para magbigay ng babala tungkol sa mga panganib na madulas.	X Tanggalin ang mga proteksyon sa pagtatapon ng basura.
✓ Alamin ang mga panganib at wastong paggamit ng mga panlinis na kemikal.	X Malinis na makinarya (tulad ng mga dough mixer) kapag nakasaksak o umaandar.
✓ Gumamit ng personal na kagamitang pang-proteksyon kapag nagtatrabaho sa mga corrosive at nagdudulot ng iritasyon na substansya.	X Gumamit ng mga bote ng panlinis na walang label.
✓ Gawing agarang available ang lahat ng safety data sheet (SDS).	X Hayaang matapunan ng mga likido ang mga saksakan ng koryente at appliances.
✓ Magkaroon ng nakahanda na pang-emerhensyang hugasan ng mata.	X Kunin o ilipat ang malalaking mat nang walang tulong.

Kaligtasan sa koryente

Nahaharap ang mga empleyado ng restawran sa panganib ng pagkakakoryente, o maging ng kamatayan, kapag nagtatrabaho sa paligid ng mga de-kuryenteng kagamitan, partikular sa mga komersyal na kusina. Ito ang mga mapanganib na kondisyon na nagdudulot ng pinakamalaking banta:

- Mga sirang kordon ng koryente
- Mga kasanayan sa paglilinis habang basa
- Mga may depektong kable o kagamitan
- Mga sirang saksakan o connector
- Hindi wastong paggamit o mga sirang extension cord



GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Alamin ang mga pamamaraan para sa mga emerhensya sa koryente.	X Gumamit ng depekto o sirang kagamitan, receptacle, o connector.
✓ Alamin kung paano i-off ang koryente kung sakaling magkaroon ng isang emerhensya.	X Isaksak ang mga de-koryenteng kagamitan habang basa ang mga kamay o habang hinahawakan ang basa o mamasa-masang ibabaw.
✓ Gumamit ng mga ground fault circuit interrupter (GFCI) na receptacle.	X Hilahin ang mga kordon para i-unplug ang mga ito.
✓ Ilayo ang power cord sa mga likido at kagamitan kapag ginagamit.	X Gumamit ng mga extension cord maliban sa pansamantalang paggamit.
	X Gumamit ng mga metal na akyatan kapag gumagawa ng mga gawain sa koryente.
	X Ilagay ang mga daliri sa mga prong kapag ipinapasok sa mga saksakan.

Kaligtasan sa Freezer

Maaaring malantad ang mga manggagawa ng restawran sa malamig na temperatura mula sa pagtatrabaho sa mga refrigerator, freezer, at iba pang cold storage area. Maaari silang makulong sa loob ng mga refrigerator o freezer kung aksidenteng maisara ang pinto sa likod nila. Maaaring malantad ang mga nakulong na manggagawa sa napakalamig na temperatura at maaaring makaranas ng pagdurusa mula sa hypothermia. Kinakailangan ng lahat ng cold storage area na may ilaw at trangka sa loob, pati na rin palakol o heated door seal.



Maaaring maging sanhi ang condensation sa loob ng mga refrigerator o freezer na maging basa at madulas ang mga sahig, kung saan humahantong sa mga potensyal na pagkadulas at pagkahulog.

Ipinababawal ng Mga Batas sa Pagtatrabaho ng Bata ang mga manggagawang wala pang 16 taong gulang na magsagawa ng trabahong nauugnay sa freezer o meat cooler.

GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Alamin ang mga palatandaan ng babala ng cold stress, tulad ng pangingilig ng mga kamay; pamumutla/malamig ng balat; panginginig; pagkaantok; hindi malinaw na pananalita; at pagkalito.	X Magtrabaho nang labis dahil nangangailangan ang mga kalamnan ng enerhiya upang manatiling mainit at nagdaragdag ang labis na pagtatrabaho sa mga panganib ng pagkakaroon ng hypothermia o frostbite.
✓ Magsuot ng maraming patong na mainit na damit, at PPE tulad ng sombrero, guwantes, at non-slip na sapatos na gawa sa goma.	X Magtrabaho nang mag-isa.
✓ Regular na suriin ang mga yunit sa buong araw at bago magsara para matiyak na walang nakulong sa loob.	X Magtrabaho nang walang tigil sa loob ng mahabang panahon.
✓ Bigyan ng oras ang iyong katawan na mag-adjust sa lamig bago magtrabaho nang lubusan. Magpahinga nang madalas sa mainit-init na lugar.	X Mag-iskedyul ng mga delivery panahon ng malamig na oras ng araw.
✓ Uminom ng mainit, may mataas ang kalorya na pagkain at inumin para mapanatili ang panloob na temperatura ng katawan.	X Balewalain ang kahalagahan ng pagprotekta sa iyong mga paa, kamay, ulo, daliri ng paa, tainga, at ilong.
✓ Maglaan ng paraan ng paglabas sa loob ng mga walk-in freezer.	X Pumasok sa mga walk-in freezer nang hindi muna tinitingnan kung may ilaw at gumaganang heated door seal (o palakol).
	X Hayaang mamuo ang yelo sa mga sahig at at ibabaw.

Kaligtasan sa Fryer

Naghahanda man ng mga tradisyonal na item, tulad ng french fries at fried chicken, o mga bagong pagkain tulad ng fried ice cream at deep-fried spaghetti, mahahalagang kagamitan sa maraming restawran ang mga pang-komersyong fryer. Bagama't medyo madaling gamitin ang mga ito, maaaring magdulot ang mga fryer ng banta sa kaligtasan ng mga tauhan sa kusina kung hindi sinunod ang mga patnubay sa ligtas na pagpapatakbo dito. Ang lahat ng manggagawa sa kusina, lalo na ang mga kusinerong dalubhasa sa mga pritong pagkain, ay nasa panganib ng mga sumusunod na pinsala kapag nagtatrabaho sa paligid ng isang pang-komersyong fryer:



- Mga Paso
 - Karaniwang nasa 350 °F ang fryer oil. Maaaring makaranas ang isang manggagawa na nagpapatakbo o naglilinis ng mga komersyal na fryer ng matinding pagkapaso mula sa pagtalsik ng mantika
- Pagkalason sa carbon monoxide
 - Isang walang amoy, walang kulay na gas na lumalabas kapag may nasusunog ang carbon monoxide. Kung hindi gumagana nang maayos ang vent hood o fryer exhaust, maaaring pumuno kaagad sa buong kusina at maging sanhi ng pagkalason ang carbon monoxide na lumabas mula sa pagkasunog
- Ipinagbabawal ng Mga Batas sa Pagtatrabaho ng Bata ang mga manggagawang 15 pababa na magsagawa ng trabahong pagpiprito

GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Dahan-dahang itaas o ibaba ang basket ng fryer habang nagluluto para maiwasan ang pagtalsik.	X Labis na pagpuno ng mga basket ng fryer.
✓ Ilayo ang likido, mga inumin, at yelo mula sa mainit na mantika.	X Tumayo nang malapit o dumukwang sa mainit na mantika.
✓ Magsuot ng kagamitang pang-proteksyon habang nagtatrabaho sa mainit na mantika.	X Magdala ng mainit na mantika. Maghintay hanggang sa lumamig ito!
✓ Hayaang lumamig ang mantika bago abutin ang itaas ng fryer.	X I-strain ang mainit na mantika. Maghintay hanggang sa lumamig ito!
✓ Paisa-isang pangasiwaan ang isang basket ng fryer.	X Mag-imbak ng mainit na mantika sa mga sahig sa grill area.
✓ Patuyuin ang fryer at fryer basket pagkatapos hugasan ng tubig para maiwasang tumalsik.	X Hayaan ang tubig, yelo, o labis na mga kristal ng yelo mula sa mga frozen na pagkain na maisama sa mainit na mantika.
	X Mag-imbak ng mga bagay sa ibabaw ng deep fryer kung saan maaaring mahulog ang mga ito sa mainit na mantika.

Ligtas na Paghawak ng Kutsilyo

Ang mga propesyonal na kubyertos, bagama't mahalaga sa kusina, ay nagdudulot ng banta ng pagtamo ng pinsala sa mga empleyado ng restawran. Lalong mataas ang potensyal para sa pagtamo ng mga pinsala mula sa mga kutsilyo para sa mga taong walang sapat na pagsasanay. Lumilikha ang kaalaman ng empleyado kung paano hawakan nang tama ang mga kutsilyo sa kusina at iba pang tool sa paghiwa ng isang mas ligtas na lugar ng trabaho.



GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Panatilihing matalas ang mga kutsilyo at ipaalam sa ibang tauhan kapag bagong hinasa ang mga kutsilyo.	X Hawakan ang mga blade ng kutsilyo.
✓ Gumamit lamang ng kutsilyo para sa talagang layunin nito.	X Subukang saluhin ang isang nahuhulog na kutsilyo. Hayaan itong mahulog.
✓ Gamitin ang angkop na kutsilyo para sa trabaho. Palaging gumamit ng sangkalan.	X Mag-abot ng kutsilyo sa isang tao. Ilagay ito sa counter at hayaan silang kunin ito.
✓ Magdala ng mga kutsilyo na nakababa ang matulis na bahagi nito at malayo ang gilid sa iyong katawan.	X Iwanan ang kutsilyo na nakababad sa lababo ng tubig.
✓ Itabi nang maayos ang mga kutsilyo sa mga rack o kaluban ng kutsilyo malapit sa mga lugar kung saan ginagamit ang mga ito.	X Mawala sa pokus habang gumagamit ng kutsilyo.
✓ Linisin kaagad ang mga kutsilyo pagkatapos gamitin.	X Gamitin ang iyong kutsilyo para sa mga layuning maliban sa layunin nito.
✓ Sa lahat ng oras, kontrolin ang blade ng iyong kutsilyo, ang iyong katawan, at ang pagkain na iyong hinihiwa.	X Gumamit ng mga kutsilyo na may mga sirang hawakan o blade.
	X Maghiwa sa isang paggalaw na dumidirekta patungo sa iyong katawan ang kutsilyo.

Mas Ligtas na Pagbubuhay at Pagdadala

Karaniwang mga gawain sa industriya ng restawran ang pagbubuhay at pagbaba ng mabibigat na produkto, paghawak ng mga palayok nang hindi maganda ang postura ng katawan, paghawak ng malalaking bag, pagtatapon ng laman ng mga lalagyan, at pagdadala ng mga bagay. Maaaring magdulot ang patuloy at paulit-ulit na pagganap ng mga gawaing ito ng pagkapagod, kawalan ng ginhawa, pananakit ng likod, mga problema sa balikat at leeg, pagliit ng saklaw ng paggalaw sa mga kasukasan, pagbawas ng lakas ng pagkakahawak, at iba pang mga isyu. Maaaring bawasan o alisin ng mga employer at empleyado ang mga problemang ito sa pamamagitan ng pagpapabuti ng pagkakatugma sa pagitan ng mga kakayahan ng mga manggagawa, gawain, at kagamitang ginamit.



Kasama sa mga solusyon ang muling pagsasaayos ng mga workstation, pagbibigay ng mga kariton/cart, pagsasanay sa mga empleyado tungkol sa wastong mga diskarte, paglilimita sa pangangailangang maglipat ng mabibigat na kargada, pagtawag sa isang katrabaho para humingi ng tulong, at paggamit ng mas mahuhusay na tool. Nakakatulong din ang mahusay na pag-iilaw sa mga lugar ng trabaho upang maiwasan ang mga aksidente at pagtamo ng pinsala.

GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Gumamit ng mga mekanikal na aparato at kariton para buhatin at ilipat ang mabibigat na kargada o humingi ng tulong. Limitahan ang pagbubuhay gamit ang kamay.	X Magbuhat/magdala ng mabibigat, malalaki, o hindi pantay na kargada nang hindi humihingi ng tulong. Humingi ng tulong o gumamit ng cart.
✓ Panatilihin nakataas ang iyong ulo, tuwid ang likod, at iangat gamit ang mga binti, hindi ang iyong likod.	X Umasa sa mga back belt.
✓ Ilapit sa iyo ang kargada hangga't maaari bago ito buhatin.	X Lumapit para magbuhat ng kargada.
✓ Panatilihin ang kargada nang direkta sa harap ng iyong katawan. Igalaw ang iyong mga paa upang iikot-ikot ito para hindi mo mapihit ang iyong likod.	X Abutin ang gilid o iangat habang pumipihit.
✓ Magsagawa ng pagbubuhay sa taas na hanggang baywang kung saan nakapaloob ang iyong mga siko at malapit sa iyong katawan.	X Mag-imbak ng mabibigat na bagay sa itaas na bahagi ng mga istante.
✓ Limitahan ang pagbubuhay ng mga materyal sa itaas ng balikat.	X Maglagay ng harang sa iyong paningin sa pamamagitan ng pagdadala ng malalaki/makakapal na bagay.
✓ Manatiling malusog upang makatulong na maiwasan na magkaroon ng pinsala.	X Magdala ng mga salansan ng plato o kahon sa itaas ng balikat. Naglalagay ang paggawa nito ng hindi nararapat na strain sa iyong leeg, balikat at ibabang bahagi ng likod.

Pag-iwas sa Pagkadulas, Pagkatalisod, at Pagkahulog

Ang mga pagkadulas, pagkatalisod, at pagkahulog sa trabaho sa restawran ay maaaring magdulot ng maliit o malaking pinsala o kahit na mga pinsala na humahantong sa pagkamatay. Nangyayari ang mga pagkadulas kung saan walang gaanong traksyon sa pagitan ng sapatos at sa nilalakaran. Madalas nangyayari ang mga pagkatalisod kapag tumama ang paa sa isang bagay, na nagiging sanhi ng pagkawala ng balanse at, sa kalaunan, pagkahulog.

May pananagutan ang mga employer sa pagbibigay ng ligtas na lugar ng trabaho na may naaangkop na sahig at sapat na ilaw. Pananagutan din ng mga employer ang pagsasanay sa mga empleyado sa mahusay na mga kasanayan sa housekeeping. Makakatulong ang mga pana-panahong inspeksyon sa restawran at mga paligid para matukoy at maitama ang mga panganib sa pagkadulas, pagkatalisod, at pagkahulog, at ipatupad ang paggamit ng empleyado ng naaangkop na sapatos at iba pang pag-iingat sa kaligtasan na maiwasan o maalis ang mga pinsala sa pagkadulas, pagkatalisod, at pagkahulog sa negosyo sa restawran.



GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Magsuot ng closed-toe na sapatos na may slip-resistant na suwelas at mababang takong.	X Lumakad nang napakabilis o tumakbo.
✓ Magkaroon ng regular na iskedyul ng paglilinis at linisin kaagad ang mga bubog at tilamsik.	X Magdala ng mga bagay na masyadong mataas para hindi mo makita ang harapan.
✓ Maglagay ng mga palatandaan ng pag-iingat kapag naglilinis o kapag basa ang sahig.	X Mag-imbak ng mga bagay sa sahig na maaaring maging dahilan ng pagkatalisod, lalo na ang maiinit na bagay, tulad ng langis o mantika.
✓ Gumamit ng mga non-slip na floor mat. Panatilihin malinis at naka-secure ang mga mat sa lugar.	X Magsuot ng damit na sobrang laki, baggy, o lampas pababa sa lebel ng sapatos, na nagdudulot ng potensyal na panganib sa paglalakbay.
✓ Tanggalin ang mga nakalat o nakaharang na bagay sa lugar ng trabaho.	X Magsuot ng leather-soled, open-toed, platform, high heeled, o canvas na sapatos.
✓ Iulat sa iyong superbisor ang anumang blind corner, mga problema sa ibabaw ng sahig, o mapanganib na lugar.	X Huwag punuin nang labis ang mga bus tub, dahil maaaring mahulog ang mga bagay at magdulot ng panganib na matalisod.
✓ Gumamit ng malilinis na mop para hindi sila magkalat ng sebo.	
✓ Panatilihin maliwanag nang mabuti ang mga lugar ng trabaho.	

Pagbibigay-alam ng Panganib sa Kemikal

Maaaring magdulot ang mga hindi wastong ginamit na kemikal ng maliit o malaking pinsala, o maging pagkamatay, sa mga manggagawa sa restawran. Kabilang dito ang mga kemikal na ginagamit sa paglilinis at pag-sanitize.

Maaaring magdulot ang ilang karaniwang ginagamit na kemikal ng malubhang pinsala sa mga empleyado, tulad ng pamumula ng balat, iritasyon, pagkapaso, at maaari ring magdulot ng pag-crack ng balat na humahantong sa mga kemikal na makpasok sa daluyan ng dugo. Maaari rin silang makapasok sa katawan sa pamamagitan ng paghinga at maaaring magdulot ng iritasyon sa ilong, lalamunan, at бага.

May ilang mga hakbang na maaaring gawin ng mga empleyado at tagapamahala ng restawran para mabawasan ang mga kasamang panganib kapag nagtatrabaho sa mapanganib na mga kemikal:

- Siguraduhing nauunawaan ng mga empleyado na maaaring pumasok ang ilang kemikal sa katawan sa pamamagitan ng buo o walang sugat na balat, gayundin sa paghinga.
- Magbigay ng pagsasanay sa mga empleyado tungkol sa mahusay na mga kasanayan sa housekeeping at kaligtasan sa paggamit ng kemikal.
- Siguraduhing maghugas ng kamay ang mga manggagawa bago kumain, uminom, o manigarilyo.
- Magbigay ng naaangkop na guwantes, rubber apron, at iba pang personal na kagamitang pang-proteksyon nang libre sa mga empleyado at sanayin sila sa wastong paggamit.
- Maglagay ng isang pamamaraan sa pagtugon ng emerhensya.

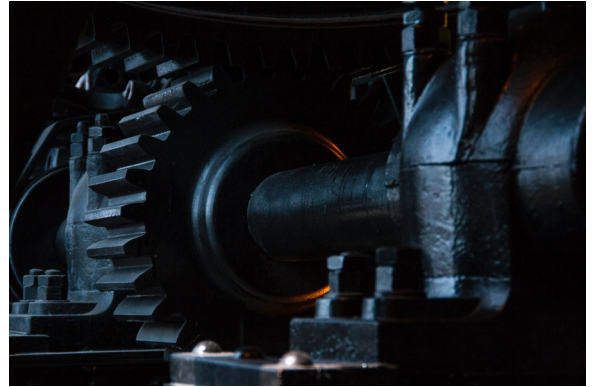


GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Maging may alam at tiyaking nauunawaan mo ang mga panganib ng mga kemikal na ginagamit mo.	X Gumamit ng mga mapanganib na kemikal kung may available na mas ligtas na kemikal.
✓ Alamin kung saan matatagpuan ang mga SDS.	X Gumamit ng mga kemikal hanggang sa masanay sa mga panganib sa kemikal at kung paano protektahan ang iyong sarili.
✓ Sundin ang mga tagubilin sa SDS tuwing gagamit ka ng mga kemikal.	X Gumamit ng mga kemikal sa mga lalagyan na walang label.
✓ Lagyan ng label ang mga lalagyan sa lugar ng trabaho, tulad ng mga bote ng spray, ayon sa mga kinakailangan sa programa ng komunikasyon sa panganib.	X Paghaluin ang mga hindi compatible na kemikal.
✓ Magsuot ng naaangkop na personal na kagamitang pang-proteksyon, tulad ng mga guwantes, face shield, splash goggles, at respirator.	X Gumamit ng mga walang laman na bote ng tubig o lalagyan ng pagkain para mag-imbak ng mga kemikal.

Proteksyon sa Makina

Gumagamit ang mga restawran ng maraming uri ng kagamitan na nangangailangan ng proteksyon sa makina. Ang mga food processor, chopper, slicer, grinder, mixer, at compactor ay may mga gumagalaw na bahagi na dapat bantayan dahil sa kanilang mga mapanganib na paggalaw.

Maaaring magtamo ng pinsala ang mga manggagawa sa kawalan ng mga proteksyon, sinadyang pagtanggap ng mga proteksyon, o walang maayos na proteksyon. Kasama sa mga pinsalang nauugnay sa proteksyon ng makina sa mga restawran ang mga pagkakaroon ng hiwa, pasa, pagkapaso, amputation, at pagsakal. Maaaring protektahan ng mga employer ang kanilang mga manggagawa mula sa mga naturang pinsala sa pamamagitan ng:



- Pagsusuri at pagpapanatili ng lahat ng proteksyon sa makina sa kagamitan ayon sa mga tagubilin ng tagagawa.
- Ang pagpapasunod sa mga empleyado ng mga ligtas na pamamaraan sa pagpapatakbo na inilalagay upang maprotektahan sila laban sa mga panganib ng proteksyon sa makina, at hindi sila hahayaang gumawa ng mga peligrosong short cut.
- Pagsasanay ng mga manggagawa tungkol sa kaligtasan ng proteksyon sa makina kung kinakailangan. Dapat kasama sa mga pagsasanay ang mga praktikal na demonstrasyon kung paano paganahin nang maayos ang kagamitan at kung paano maiwasan ang mga pinsala at aksidente.
- Ipinagbabawal ng Mga Batas sa Pagtatrabaho ng Bata ang mga manggagawang wala pang 18 taong gulang na magsagawa ng trabaho sa ilang partikular na makinarya tulad ng mga dough mixer at meat slicer.

GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Mag-ingat habang nagtatrabaho sa lahat ng gumagalaw na kagamitan, lalo na sa mga de-kuryente.	X Alisin ang mga bahagi ng kagamitan kung nilalantad nito ang mga pangputol o gumagalaw na bahagi.
✓ Proteksyonan ang mga mapanganib na bahagi ng kagamitan, tulad ng mga dough roller, slicer blade, at mixer hook/paddle.	X Gumamit ng walang proteksyon na kagamitan.
✓ Ilayo ang buhok, damit, alahas, daliri, kamay, at guwantes sa mga mapanganib na gumagalaw/pangputol na bahagi.	X I-bypass ang mga pag-iingat ng tagagawa.
✓ Gumamit ng mga extension tool kung kinakailangan.	X Tanggalin ang kagamitan nang hindi sumusunod sa mga pamamaraan ng pag-lockout para sa partikular na kagamitang iyon.
✓ Makipag-ugnayan sa superbisor kung nasira o nawawala ang pang-proteksyon.	X Gamitin ang kagamitan maliban kung may pagsasanay.
✓ Sundin ang mga tagubilin ng tagagawa sa pagpapagana, paglilinis, at pagpapanatili ng kagamitan.	

Kaligtasan sa Akyatan

Nahaharap ang mga empleyado ng restawran sa panganib ng pagkahulog kapag nagtatrabaho sa o may inaabot sa mga istante ng imbakan at iba pang matataas na lugar gamit ang mga akyatan o tuntungan.

Maaaring maiwasan ng mga employer na mahulog ang mga empleyado mula sa mga akyatan at tuntungan sa pamamagitan ng:

- Pagbibigay ng mga mabuting kondisyon na akyatan at tuntungan. Ang mga akyatan at baitang ay dapat ding angkop para sa partikular na trabaho.
- Pagbibigay ng pagsasanay sa inspeksyon, paggamit, at pagpapanatili ng mga akyatan at tuntungan.
- Ipinagbabawal ng Mga Batas sa Pagtatrabaho ng Bata ang mga manggagawang wala pang 15 taong gulang na magsagawa ng trabaho sa mga akyatan.



GAWIN	HINDI DAPAT GAWIN
✓ Regular na suriin ang kondisyon ng mga akyatan para sa pagkasira, depekto, at madulas na kondisyon.	X Pag-access ng matataas na lokasyon nang walang tamang akyatan.
✓ Suriin ang iyong sapatos kung may langis, sebo, atbp., bago umakyat sa mga akyatan at tuntungan.	X Gumamit ng mga akyatan na mukhang may sira o may depektong mga bahagi.
✓ Gumamit lamang ng mga tamang akyatan para sa trabahong gagawin.	X Gumamit ng mga metal na akyatan kapag gumagawa ng gawain sa koryente, tulad ng pagpapalit ng mga ilaw.
✓ Gumamit lamang ng mga akyatan na maaaring magamit nang maayos sa loob ng ibinigay na espasyo.	X Gamitin maliban kung may pagsasanay.
✓ Palaging i-posisyon ang akyatan sa paraang hindi mo kailangang abutin ang malalayo.	X Gumamit ng mga upuan, balde, o anumang bagay sa halip na isang akyatan.
✓ Palaging panatilihin ang 3 punto ng kontak.	X Tumapak sa ibabaw ng dalawang tuntungan.
✓ Umakyat o bumaba nang nakaharap sa mga tuntungan.	X Subukang pangasiwaan ang labis na kargada, labis na may kumpiyansa sa iyong lakas, at huwag humingi ng tulong kapag kinakailangan.
✓ Proteksyon laban sa mga panganib sa paligid, tulad ng maiinit na likido, kapag nasa akyatan ka.	

Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit (IIPP)

Ang IIPP ay isang pangunahing nakasulat na programa ng kaligtasan sa lugar ng trabaho. Ang Pamagat 8 ng Code ng Mga Regulation ng California (T8CCR) **seksyon 3203** ay nag-aatas sa bawat employer na bumuo at magpatupad ng isang epektibong IIPP.

Kabilang sa mga benepisyo ng epektibong IIPP ang pinahusay na kaligtasan at kalusugan sa lugar ng trabaho, mas mabuting moral, mas mataas na pagiging produktibo, at mas mababang gastos sa pagnenegosyo. Maaaring kabilang ng mga gastos sa lugar ng trabaho ang medikal na paggamot, mas mataas na kompensasyon sa premium ng seguro ng mga manggagawa, bayad-pinsala, at paglilitis.

Nakakaranas ang mga empleyadong nagtamo ng pinsala sa trabaho ng matinding sakit at pagdurusa. Maaari din silang mawalan ng suweldo at mapalampas ang mga pagkakataon para sa pagsulong ng trabaho sa hinaharap. Samakatuwid, hindi lamang isang iniaatas sa regulasyon ang pagkakaroon ng isang epektibong IIPP ngunit isa ring napakahalagang bahagi ng negosyo sa restawran. Para maging mabisa ang iyong IIPP, dapat mong ganap na maisagawa ito sa iyong lugar ng trabaho.

Ang mga elemento ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit ayon sa iniaatas ng pamagat 8, seksyon 3203 ay:

1. Pananagutan
2. Pagsunod
3. Komunikasyon
4. Pagtatasa ng panganib
5. Pagsisiyasat ng aksidente/pagkakalantad
6. Pagtatama ng panganib
7. Pagsasanay at pagtuturo
8. Access ng empleyado sa nakasulat na IIPP
9. Pag-iingat ng talaan

Para maging mabisa, ang iyong IIPP ay dapat na:

- Ganap na isali ang lahat ng empleyado, superbisor, at pangasiwaan.
- Tukuyin ang mga partikular na panganib sa lugar ng trabaho kung saan nalantad ang mga empleyado.

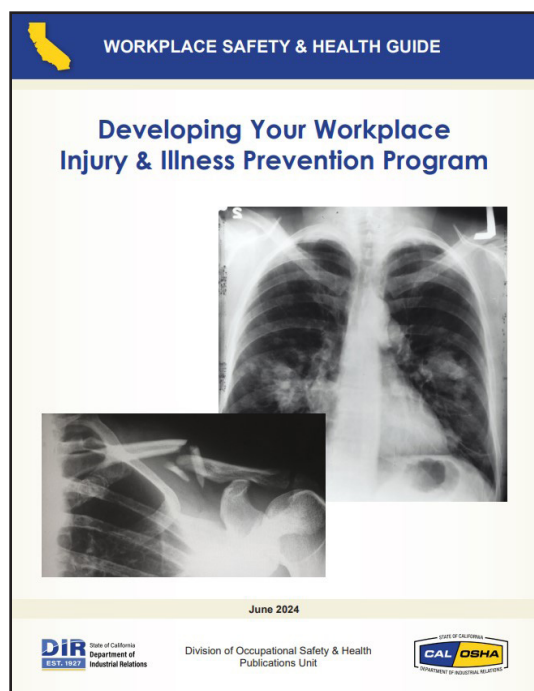
- Itama ang mga natukoy na panganib sa angkop at napapanahong paraan.

Hindi lamang isang programa sa papel ang IPP. Kung gaano mo talaga ito isasabuhay sa iyong lugar ng trabaho ang siyang tutukoy sa kung gaano ito magiging epektibo. Dapat mong regular na suriin at i-update ang iyong IIPP para manatili itong epektibo.

Napapailalim ang mga employer na nakakatugon sa mga sumusunod na kundisyon sa ilang partikular na eksepsyon sa nakasulat na IIPP at mga kinakailangan sa dokumentasyon:

- Mga establisyimento na may mas kaunti sa 20 empleyado sa taon ng kalendaryo at sa isang industriya na wala sa itinalagang listahan ng may mataas na panganib at may Experience Modification Rate (ExMod) ng Kompensasyon ng mga Manggagawa na 1.1% o mas mababa; at ang mga establisyimentong may mas kaunti sa 20 empleyado sa taon ng kalendaryo sa isang itinalagang listahan ng mga industriyang mababa at hindi mataas ang panganib ay maaaring limitahan ang nakasulat na dokumentasyon ng IIPP sa mga sumusunod na kinakailangan:
 - Ang pagkakakilanlan ng (mga) tao na may awtoridad at pananagutan para sa pagpapatupad ng programa.
 - Naka-iskedyul na pana-panahong inspeksyon upang matukoy ang mga hindi ligtas na kondisyon at kasanayan sa trabaho.
 - Pagsasanay at pagtuturo na ibinigay sa mga empleyado.
- Hindi inaatasan ang mga entidad ng lokal na pamahalaan na magpanatili ng dokumentasyon ng:
 - Naka-iskedyul na pana-panahong inspeksyon upang matukoy ang mga hindi ligtas na kondisyon at kasanayan sa trabaho.
 - Pagsasanay at pagtuturo na ibinigay sa mga empleyado.

Mangyaring sumangguni sa T8CCR, seksyon 3203 para sa mga detalye kung ano ang dapat na binubuo ng nakasulat na programa.



Ang iyong IIPP ay ang backbone ng iyong programa sa kalusugan at kaligtasan sa lugar ng trabaho. Ginagampanan din nito ang mahalagang papel sa pagtulong sa iyo na matugunan ang mga isyung espesipiko sa panganib sa pamamagitan ng iba pang epektibong ipinatupad na nakasulat na mga programa, tulad ng:

- **Kaligtasan ng fleet.** Kung gumagamit man ang iyong mga empeyado ng sasakyan ng "kompanya" o personal na sasakyan, may likas na panganib sa trabaho na maaaring kailangang tugunan tulad ng pag-screen sa driver, regular na pag-inspeksyon ng sasakyan, paggamit ng mga cell phone o iba pang mga distraksyon, at pressure sa pagiging produktibo.
- **Karahasan sa lugar ng trabaho** na may kaugnayan sa mga kostumer o miyembro ng publiko.
- **Pagbibigay-alam ng Panganib sa Kemikal,** lalo na pagdating sa ilan sa mga agresibong panlinis ng sebo na maaaring gamitin sa iyong lugar ng trabaho.

Paano ako magsisimula?

1. Gamitin ang **mga worksheet ng IIPP** sa mga sumusunod na pahina. Tandaan; habang pinag-aaralan mo ang bawat elemento, patuloy na tanungin ang iyong sarili "Epektibo ba ito?" at "Ano ang nangangailangan ng pagpapabuti?"
2. Sumangguni sa sumusunod na karagdagang patnubay sa Cal/OSHA: **Gabay sa Pagbuo ng Iyong Programa para sa Pag-iwas sa Pinsala at Sakit sa Lugar ng Trabaho.**
3. Gamitin ang **Nakasulat na Sampol ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit para sa mga Restawran** bilang panimulang punto para sa iyong nakasulat na IIPP. Huwag kalimutan, kung gaano mo kahusay ipinatupad ang IIPP ay ang pinakamahalaga para sa tagumpay ng iyong plano.
4. Available din ang Serbisyo sa Konsultasyon ng Cal/OSHA para sagutin ang mga alalahanin sa kalusugan at kaligtasan na maaaring mayroon ka, kabilang na ang mga tanong sa IIPP. Sumangguni sa pahina sa likod ng pabalat ng gabay na ito para makita ang numero ng telepono ng Cal/OSHA Consultation Office na pinakamalapit sa iyo.

Sample Written Injury and Illness Prevention Program (IIPP) for Restaurants

This is a fillable template that the employer must complete. Instructions in red font enclosed in brackets indicate where you must enter your worksite-specific information. In addition, you must complete the tables, including addition of more table cells as needed.

Every California employer must establish, implement, and maintain a written IIPP, and a copy must be maintained at each workplace or at a central worksite if the employer has non-fixed worksites. The requirements for establishing, implementing and maintaining an effective written injury and illness prevention program are contained in title 8 of the California Code of Regulations, section 3203 and consist of the following elements:

1. Responsibility
2. Compliance
3. Communication
4. Hazard Assessment
5. Accident/Exposure Investigation
6. Hazard Correction
7. Training and Instruction
8. Employee Access to the Written IIPP
9. Recordkeeping

This model program template has been prepared for use by an employer with employees working in a restaurant. Given the broad spectrum of types of restaurants, it may not match your establishment's exact needs. However, it does provide the essential framework required for an injury and illness prevention program.

You are not required to use this sample program, but if you do, the individual in your workplace with the authority and responsibility — the restaurant owner or manager — must:

- Carefully review the requirements for each of the eight program elements.
- Determine how they will be implemented in your workplace.
- Fill in the appropriate blanks (where indicated by instructions in red font set in brackets) and check the boxes for the items that are applicable to your workplace.

Using this sample program will not guarantee that your program will meet regulatory requirements. However, it should save you some time in developing your program, and remember, it is important that you customize it to how you actually manage safety at your work sites.

Sample forms for hazard assessment and correction, accident/exposure investigation, and worker training and instruction are provided with this model program. Refer to the Cal/OSHA publication titled [Guide to Developing Your Workplace Injury & Illness Prevention Program](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/lipp.pdf) (www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/lipp.pdf) and [Guide to Restaurant Safety](http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Rsg.pdf) (www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Rsg.pdf) for additional guidance.

This model program must be maintained by the employer in order to be effective.

Read the [injury and illness prevention program regulation](http://www.dir.ca.gov/titles8/3203.html) online (www.dir.ca.gov/titles8/3203.html)


 Cal/OSHA Publications Unit
 August 2020

Mayroon ba tayong pormal na mga patakaran sa kaligtasan?		
Layunin: Malinaw na itinakda ng mga priyoridad sa kaligtasan sa lugar ng trabaho, at kung ano ang patuloy na inaasahan sa pangasiwaan, mga empleyado at iba pang kontratista.		Kinakailangang Aksyon
Sila Ba Ay:	- Pinipigilan ang hindi pagsasagawa sa kaligtasan at kalusugan? - Itinataguyod ang posibleng pinakaligtas na lugar ng trabaho?	
Sila Ba Ay:	- Patuloy na ipinatupad? - Nauunawaan ng lahat ng empleyado? - Nakasulat ba?	

Pormal na ba nating natukoy kung sino ang responsable sa pagtiyak na epektibo ang ating IIPP?		
Layunin: mayroon ding awtoridad at mapagkukunan ang (mga) tao na may pananagutan upang ipatupad ang IIPP.		Kinakailangang Aksyon
(Mga) taong may pananagutan:	- Mga) pangalan o posisyon sa trabaho? - Alam ba ng lahat kung sino ito?	
Awtoridad:	Mayroon ba sila ng lahat ng kinakailangang awtoridad - ibig sabihin, maaari ba nilang idirekta ang mga empleyado kung ano ang gagawin; mag-hire, magdisiplina, at magbigay ng gantimpala sa mga empleyado; at bumili ng kagamitan/mga serbisyo nang hindi kumukuha ng pahintulot?	

Mayroon ba tayong paraan upang matiyak ang pagsunod ng mga empleyado sa mga patakaran at pamamaraan ng kaligtasan sa lugar ng trabaho?		
Layunin: Paglahok ng empleyado at pangasiwaan kasama ang pantay at pare-parehong pananagutan ng mga empleyadong binabayaran kada oras at lahat ng antas ng pangasiwaan.		Kinakailangang Aksyon
Pagpapatupad:	Mayroon bang pormal na nakasulat at ipinatupad na mga pamamaraan ng pagdidisiplina na malinaw na nauunawaan ng lahat ng empleyado?	
Pagkilala:	Idinisenyo ba ang mga pamamaraan para hikayatin ang pakikilahok ng empleyado at palakasin ang positibong pag-uugali?	
Muling Pagsasanay:	Ang hindi naaangkop na pag-uugaling pangkaligtasan ba ang pokus ng muling	

Nangyayari ba ang komunikasyon sa mga empleyado, superbisor, at tagapamahala?		
Layunin: Palitan ng komunikasyon sa pagitan ng lahat ng tauhan ng restawran.		Kinakailangang Aksyon
Mga Empleyado na Nag-uulat ng mga Panganib:	Hinihikayat ba ang mga empleyado na mag-ulat ng mga panganib nang walang takot sa paghihiganti?	
Pag-unawa:	Madali bang maunawaan ng lahat ng tauhan ang mga paraan ng komunikasyon sa isang anyo?	
Mga pamamaraan: Mga pagpupulong para sa kaligtasan, mga programa sa pagsasanay, pagpapaskil, hindi natutukoy na abiso, at iba pa	- Angkop ba ang mga paraan ng komunikasyon para sa lugar ng trabaho? - Kailangan ba ang mga karagdagang pamamaraan?	
Mga Pagpupulong sa Kaligtasan:	- Madalas bang nangyayari ang mga ito? - Dinodokumento ba ang mga ito? - Naipakita ba sa namumuno/superbisor kung paano ito gagawin nang maayos? - Ang mga hakbang ba sa pag-iwas sa mga natukoy na panganib at pinsala sa lugar ng trabaho ang pangunahing pinagtutuunan ng pansin?	
Nakasulat na Mga Tuntunin sa Kaligtasan at Kalusugan sa Lugar ng Trabaho:	- Iniayon ba ang mga ito para sa restawran? - Alam ba ng mga empleyado ang mga ito?	

Isinasagawa ba ang mga regular na inspeksyon sa lugar ng trabaho?		
Layunin: Aktibong natutukoy ang mga panganib sa lugar ng trabaho.		Kinakailangang Aksyon
Rutina:	- Pare-pareho at sapat na tuloy-tuloy bang ginagawa ang mga inspeksyon? - Sino ang gumagawa ng mga ito? - Alam ba nila kung ano ang dapat nilang hanapin?	
Dokumentasyon:	Ginagamit ba ang mga pormal na checklist?	
Mga Pagbabago sa Lugar ng Trabaho:	Matutukoy ba ng mga pamamaraan ng inspeksyon ang dati nang hindi nakikilalang mga panganib at panganib na nilikha ng mga pagbabago sa mga materyal at proseso sa lugar ng trabaho?	

Inaalis o kinokontrol ba ang mga natukoy na panganib sa napapanahong paraan?		
Layunin: Ang mga natukoy na panganib ay inuuna at sinusubaybayan hanggang sa maalis o makontrol.		Kinakailangang Aksyon
Pagbibigay-prioridad:	Nakabatay ba ang pagbibigay-prioridad sa kalubhaan ng panganib?	
Pagsubaybay:	Pormal bang itinalaga ang pagwawasto ng panganib sa isang indibidwal, at sinusunod ang katayuan ng pagwawasto hanggang sa matapos ito?	
Mga Napipintong Panganib:	Mayroon bang mga pamamaraan para maalis ang pagkakalantad ng mga empleyado sa panganib kung hindi agad maalis ang panganib mismo?	

Iniimbestigahan ba ang mga natamong pinsala, sakit, aksidente, at muntikang insidente?		
Layunin: Maagap na pagtukoy sa tunay na (mga) sanhi ng isang pinsala, sakit, panganib, aksidente, o muntikang insidente.		Kinakailangang Aksyon
Pagtukoy sa Tunay na Dahilan:	Natutukoy ba ang mga tunay na dahilan ng isang insidente?	
Dokumentasyon:	- Pinapadali ba ng form ng pagsisiyasat ang dokumentasyon ng mga totoong dahilan? - Form 301 o katumbas nito? - Mga form para sa pagsisiyasat ng insidente? - Ang ulat ng employer tungkol sa natamong pinsala? - Lahat ng nabanggit?	

May pagsasanay ba ang mga empleyado?		
Layunin: Alam ng mga empleyado kung anong mga panganib ang maaaring naroroon sa kanilang lugar ng trabaho, at kung paano mapigilan o makontrol ang kanilang pagkakalantad dito.		Kinakailangang Aksyon
Mga Bagong Empleyado (pansamantala at permanente):	May pagsasanay/tinuturuan ba sila bago ang pagtatalaga ng trabaho?	
Mga Pagbabago sa Lugar ng Trabaho at Mga Indi Natukoy na Panganib:	May pagsasanay ba ang mga empleyado sa tuwing mayroong mga pagbabago sa proseso o materyal na maaaring magdulot ng mga bagong panganib?	
Mga superbisor:	Nakakatanggap ba ang mga superbisor ng karagdagang pagsasanay sa pagkilala ng mga panganib sa lugar ng trabaho?	
Kalidad:	Mayroon bang follow-through upang matiyak na epektibo ang pagsasanay?	

Iniingatan ba ang mga talaan ng hakbang na ginawa upang ipatupad at mapanatili ang IIPP?		
Layunin: Dinodokumento kung ano ang ginagawa.		Kinakailangang Aksyon
Mga Inspeksyon:	- Ang taong nagsasagawa ng inspeksyon? - Petsa? - Ang hindi ligtas na kondisyon? - Ang ginawang pagwawasto?	
Mga Pagsisiyasat:	- Ang taong nagsasagawa ng pagsisiyasat? - Ang tunay na (mga) dahilan ng insidente?	
Pagsasanay:	- Mga pangalan ng empleyado o iba pang pantukoy? - Mga petsa? - Mga uri ng pagsasanay at ang mga provider?	
Pagkakakilanlan ng Taong Responsable para sa IIPP:	- Pangalan? - Posisyon sa trabaho?	
Mga Pagpupulong sa Kaligtasan:	- Sino ang gumagawa ng mga ito? - Ano ang sinasaklaw? - Kailan sila natapos? - Sino ang dumalo?	

Pinapayagan ba ang mga empleyado na ma-access ang Programa?		
Layunin: Alam ng mga empleyado kung paano suriin at tumanggap ng kopya ng IIPP, at alam nilang may karapatan silang gawin ito.		Kinakailangang Aksyon
Pag-access	Ibinibigay ba ang isa sa mga sumusunod sa mga empleyado? • Mag-access sa isang makatwirang panahon, lugar, at paraan, ngunit hindi lalampas sa 5 araw ng negosyo pagkatapos matanggap ang kahilingan mula sa isang empleyado o itinalagang kinatawan. • Malayang pag-access sa IIPP sa pamamagitan ng server/website ng kompanya na nagpapahintulot sa mga empleyado na suriin, i-print, at i-email ang kasalukuyang bersyon.	
Mga Pamamaraan	• May karapatan ba ang mga empleyado na ma-access ang IIPP? • Mayroon bang mga pamamaraan na magagamit nila para ma-access ang IIPP?	

Mayroon ba tayong nakasulat na IIPP na tumutugon sa lahat ng isyu sa itaas?
Layunin: Gaano man kaliit ang isang employer, kailangang nakasulat ang IIPP. Kung mas maliit ang employer, mas impormal at mas simple ang kailangan nito. Kinakailangan ito upang: • Maiwasan ang pagkalito • Madagdagan ang pang-unawa • Madagdagan ang pananagutan • Panatilihin ang pagpapatuloy sa pamamagitan ng mga pagbabago ng kawani

Programa sa Komunikasyon ng Panganib (Hazard Communication Program, HAZCOM)

Ang mga employer kung saan maaaring malantad ang mga empleyado sa mga mapanganib na substansya ay kinakailangang magkaroon ng nakasulat na programa ng komunikasyon sa panganib na tumutugon sa lahat ng kinakailangan ng Pamagat 8 ng Code ng Mga Regulasyon ng California, seksyon 5194. Mangyaring sumangguni sa [seksyon 5194](#) para sa mga detalye kung ano ang dapat kasama sa nakasulat na programa.

Ang mga employer na iniangkop ang isang nakasulat na programa para matugunan ang mga espesipikong pangangailangan sa kanilang lugar ng trabaho ay pakikinaabangan nang husto ang mga benepisyo ng kaligtasan sa lugar ng trabaho.

Dapat mailarawan ng isang nakasulat na programa ng komunikasyon sa panganib para sa industriya ng pagkakaroon ng restawran ang mga pamamaraan para sa pagtugon sa lahat ng kinakailangan ng regulasyon, kabilang ang:

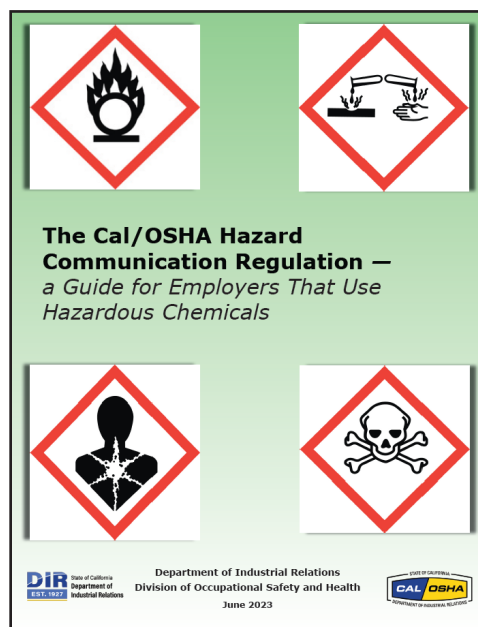
- Pagbuo at pagpapanatili ng isang listahan ng mga mapanganib na substansya sa lugar ng trabaho.
- Paglalagay ng label sa mga lalagyan ng mga mapanganib na substansya at iba pang anyo ng babala.
- Pagiging available ng mga SDS at pagtiyak na madaling maa-access ang mga ito.
- Pagsasanay ng empleyado sa mga mapanganib na substansya kung saan nalandad o maaaring malantad sila.
- Mga hakbang sa proteksyon na gagamitin, tulad ng mga kasanayan sa trabaho, personal na kagamitang pang-proteksyon, at pamamaraang pang-emerhensya.
- Isang plano para sa pana-panahong pagsusuri ng pagiging epektibo ng programa at mga plano para sa pag-update ng programa kung kinakailangan.

Dapat na maging available ang nakasulat na programa ng komunikasyon para sa panganib kapag hiniling sa mga empleyado at iba pang may kaugnayan. Ang Cal/OSHA ay may nakasulat [Modelong Programa ng Komunikasyon sa Panganib \(Hazard Communication Program, HAZCOM\)](#) na iniayon sa industriya ng pagkakaroon ng restawran. Hindi magagarantiya ang paggamit nito na makakatugon ang iyong programa sa mga kinakailangan sa regulasyon. Gayunpaman, maaaring makatulong ito sa iyo na makatipid ng oras sa pagbuo ng sarili mong programa.

Isang mahalagang bahagi ng programa ng komunikasyon sa panganib ang pagsasanay ng empleyado at dapat ibigay sa oras ng paunang pagtatalaga, sa tuwing may ipapasok na bagong panganib ng kemikal sa lugar ng trabaho, at kapag maaaring malantad ang mga empleyado sa mga panganib ng kemikal sa lugar ng trabaho ng ibang employer. Dapat ibigay ang pagsasanay ng empleyado sa bago o binagong impormasyon ng SDS sa loob ng 30 araw pagkatapos matanggap ng employer ang impormasyong iyon.

Available rin ang Serbisyo sa Konsultasyon ng Cal/OSHA para sagutin ang mga alalahanin sa kalusugan at kaligtasan na maaaring mayroon ka, kabilang ang mga tanong sa personal na kagamitang pang-proteksyon (personal protective equipment, PPE). Sumangguni sa pahina sa likod ng pabalat ng gabay na ito para makita ang numero ng telepono ng Cal/OSHA Consultation Office na pinakamalapit sa iyo.

Available online ang [Gabay ng Cal/OSHA tungkol sa Regulasyon ng Komunikasyon](#) sa Panganib ng California para sa iyong pagsangguni.



Mga Mapagkukunan sa Kaligtasan sa Restawran

Sa ibaba ang ilang kapaki-pakinabang na mapagkukunan sa kaligtasan at kalusugan sa mga restawran, kabilang ang mga sinangguni sa buong gabay na ito, kasama ng mga web address.

Cal/OSHA

www.dir.ca.gov/dosh

Pamagat 8 Mga Regulasyon

www.dir.ca.gov/Samples/search/query.htm

- **Cold Storage** (seksyon 3249):
www.dir.ca.gov/Title8/3249.html
- **Dough Brake** (seksyon 4544):
www.dir.ca.gov/Title8/4544.html
- **Kaligtasan sa Koryente** (seksyon 2299–2974):
www.dir.ca.gov/Title8/sub5.html
- **Ergonomics** (seksyon 5110):
www.dir.ca.gov/Title8/5110.html
- **Mga Hugasan ng Mata** (seksyon 5162):
www.dir.ca.gov/Title8/5162.html
- **Fire Extinguisher** (seksyon 6151):
www.dir.ca.gov/Title8/6151.html
- **Pagtatapon ng Basura** (seksyon 4559):
www.dir.ca.gov/Title8/4559.html
- **Programa ng Komunikasyon sa Panganib (Hazard Communication Program)** (seksyon 5194):
www.dir.ca.gov/Title8/5194.html
- **Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Init sa mga Lugar ng Trabaho sa Loob ng Gusali** (seksyon 3396):
www.dir.ca.gov/Title8/3396.html
- **Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit** (seksyon 3203):
www.dir.ca.gov/Title8/3203.html
- **Lockout/Tagout (Pagkontrol sa Mapanganib na Enerhiya para sa Paglilinis, Pagkukumpuni, Pagpapanatili, Pag-set Up, at Pag-adjust ng mga Operasyon ng mga Prime Mover, Makinarya at Kagamitan)** (seksyon 3314):
www.dir.ca.gov/Title8/3314.html
- **Proteksyon sa Makina** (Grupo 6):
www.dir.ca.gov/Title8/sb7g6.html
- **Karne, Isda at Iba Pang mga Grinder** (seksyon 4552):
www.dir.ca.gov/Title8/4552.html
- **Personal na Kagamitang Pang-proteksyon – Proteksyon sa Kamay** (seksyon 3384):
www.dir.ca.gov/Title8/3384.html
- **Mga Portable na mga Akyatan** (seksyon 3276):
www.dir.ca.gov/Title8/3276.html
- **Rotary Dough Kneader** (seksyon 4547):
www.dir.ca.gov/Title8/4547.html
- **Lugar ng Trabaho** (seksyon 3273):
www.dir.ca.gov/Title8/3273.html
- **Pag-iwas sa Karahasan sa Lugar ng Trabaho** (Labor Code 6401.9):
www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence/Laws-in-General-Industry.html

Mga Publikasyon

www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp

- **Gabay sa Regulasyon ng Komunikasyon sa Panganib ng California:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/hazcom.pdf
- **Gabay sa Pagbuo ng Iyong Programa sa Pag-iwas sa Pinsala at Sakit sa Lugar ng Trabaho:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf
- **Pag-iwas sa Sakit na Dulot ng Init sa mga Lugar ng Trabaho sa Loob ng Gusali - Impormasyon para sa Mga Employer:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Indoor-Heat-Employers-fs.pdf
- **Modelong Programa ng Komunikasyon sa Panganib (Hazard Communication Program, HAZCOM) para sa Mga Restawran:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/RsgHazcomModel.doc

- **Modelong Plano sa Pag-iwas ng Sakit na Dulot ng Init:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/HIP-sample-procedures.docx
- **Modelong Plano sa Pag-iwas ng Karahasan sa Lugar ng Trabaho para sa Pangkalahatang Industriya (Hindi Pangangalaga ng Kalusugan):**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Model-WPV-Plan-General-Industry.docx
- **Sampol ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit (Injury and Illness Prevention Program, IIPP) para sa mga Restawran:**
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Restaurant-iipp-guide.docx
- **Pag-iwas ng Karahasan sa Lugar ng Trabaho:**
www.dir.ca.gov/dosh/Workplace-Violence.html

OSHA

www.osha.gov

- **Kaligtasan ng Kabataang Manggagawa sa mga Restawran - eTool:**
www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html

NIOSH

www.cdc.gov/niosh/index.htm

- **Fact Sheet ng Pinsala na Nauugnay sa Pagkapaso:**
www.cdc.gov/niosh/topics/youth/pdfs/burninjury.pdf
- **Kaligtasan sa Koryente sa mga Restawran:**
www.cdc.gov/niosh/docs/85-104/

LOHP

<http://lohp.org/>

- **Katotohanan para sa mga Employer - Mas Ligas na Mga Trabaho para sa Mga Tin-edyer:**
<http://youngworkers.org/rights/employers/>
- **Patakaran sa Modelong Sapatos:**
https://lohp.berkeley.edu/wp-content/uploads/2013/10/rest_model_shoe_safety.pdf

- **Mga Materyal ng Pagsasanay sa Kaligtasan sa Restawran:**
<https://lohp.berkeley.edu/california-restaurant-safety/>
- **Mga Manggagawa at May-ari ng Restawran: Mga tip sa Kaligtasan ng Manggagawa:**
<https://lohp.berkeley.edu/restaurant-tips/>

WOSHTEP

www.dir.ca.gov/chswc/woshtep.html

- **Mga Mapagkukunan ng Programa sa Pag-iwas ng Pinsala at Sakit IIPP) Mga Mapagkukunan:**
www.dir.ca.gov/chswc/WOSHTEP/iipp/

Ibang mga Estado

- **FACE Dough Mixing Fatality ng New Jersey:**
www.cdc.gov/niosh/face/stateface/nj/01nj118.html
- **Fact Sheet sa Akyatan ng Estado ng Ohio (Ohio State Ladder Fact Sheet):**
www.bwc.ohio.gov/downloads/blankpdf/SafetyTalk-Portableladder.pdf
- **University of Nevada, Reno Business Programa sa Kapaligiran Kolehiyo ng Pangangalakal:**
www.unrbep.org/
- **Departamento ng Paggawa at mga Industriya ng Estado ng Washington:**
<https://lni.wa.gov/safety-health/safety-topics/Industry-Topics/restaurants>

Mga Batas sa Pagtatrabaho ng Bata

www.dir.ca.gov/DLSE/ChildLaborLawPamphlet.pdf



Mga Programa sa Konsultasyon ng Cal/OSHA

Walang bayad na Numero: 1-800-963-9424

Internet: www.dir.ca.gov

Mga Tanggapan sa Lugar ng Programang Tulong sa Site



Programa sa Boluntaryong Proteksyon
Oakland, CA 94612 (510) 622-1081

Available ang gabay na ito na may mga aktibong link sa: www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp