

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Việc hội nhập kinh tế đã thúc đẩy sự phát triển của các doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh. Từ đó, dẫn đến số lượng công nhân ngày càng nhiều, thời gian làm việc của người lao động cũng gia tăng theo. Vấn đề tai nạn lao động đã và đang trở thành tiêu điểm của xã hội và là mối lo của rất nhiều người lao động cũng như doanh nghiệp. Việc nâng cao nhận thức về ý nghĩa an toàn lao động cho sinh viên ngay khi còn ngồi trên ghế nhà trường là bước chuẩn bị rất quan trọng nhằm giúp các em có bước chuẩn bị cơ bản về kiến thức và kỹ năng trước khi tham gia vào quá trình lao động sản xuất.

Để phục vụ cho người học học nghề quản trị mạng máy tính những kiến thức cơ bản về lý thuyết, nhận dạng các môi nguy hại, đánh giá rủi ro và biết cách vận dụng, loại trừ các yếu tố nguy hiểm, có hại hướng tới môi trường làm việc an toàn. Với mong muốn đó giáo trình được biên soạn, nội dung giáo trình bao gồm năm phần

Phần 1: Những vấn đề chung về Khoa học Bảo hộ lao động

Phần 2: Kỹ thuật an toàn điện

Phần 3: Kỹ thuật an toàn phòng chống cháy nổ và sơ tán thoát hiểm

Phần 4: Kỹ thuật sơ cấp cứu

Kiến thức trong giáo trình được sắp xếp logic từ các khái niệm cơ bản đến nhận dạng các môi nguy hiểm, cách phân tích các rủi ro, các phương pháp phòng chống. Do đó người đọc có thể hiểu, vận dụng và thực hành một cách dễ dàng.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Lãnh đạo Ban Giám Hiệu Nhà trường, quý thầy cô và anh chị đồng nghiệp đã tạo điều kiện để chúng tôi biên soạn cuốn giáo trình này. Chúng tôi mong nhận được sự góp ý chân thành của người học, các em học sinh, sinh viên và đồng nghiệp để giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

Cần Thơ, ngày tháng năm 2017

Tham gia biên soạn

1. Trương Thanh Nghi

2. Lê Hoàng Phúc

MỤC LỤC

	TRANG
Lời giới thiệu	2
Mục lục	3
Giáo trình môn học/mô đun	4
CHƯƠNG I – Những vấn đề chung về Khoa học Bảo hộ lao động	6
1. Mở đầu	6
2. Lịch sử phát triển ngành VSLĐ & BNN	6
3. Mục đích, ý nghĩa công tác BHLĐ	8
4. Tính chất và nhiệm vụ công tác BHLĐ	9
5. Những khái niệm cơ bản về BHLĐ	11
6. Bệnh nghề nghiệp	13
7. Pháp luật BHLĐ	14
8. Thời gian làm việc và nghỉ ngơi	17
9. Mệt mỏi trong lao động	22
10. Kỹ thuật an toàn đối với thiết bị nâng hạ	24
11. Ảnh hưởng của điều kiện khí hậu đối với cơ thể	29
12. Chống tiếng ồn và rung động trong sản xuất	32
13. Phòng chống bụi	36
14. Thông gió trong công nghiệp	38
15. Chiếu sáng trong sản xuất	40
16. Đặc điểm nghề Quản trị mạng máy tính	45
CHƯƠNG II – Kỹ thuật an toàn điện	47
2.1 Ảnh hưởng của dòng điện đối với cơ thể người	47
2.2. Các nhân tố ảnh hưởng	52

2.3. Nguyên nhân gây ra tai nạn điện	58
2.4. Các biện pháp sơ cấp cứu cho nạn nhân bị điện giật	60
2.5 Các biện pháp bảo vệ an toàn cho người và thiết bị khi sử dụng điện	63
2.6. Lắp đặt hệ thống bảo vệ an toàn	72
2.7. Bảo vệ chống sét	73
CHƯƠNG III – Kỹ thuật an toàn phòng chống cháy nổ	77
3.1 Các khái niệm	77
3.2. Nội dung cơ bản về cháy nổ	77
3.3 Những nguyên nhân gây cháy nổ trực tiếp	80
3.4 Các biện pháp, nguyên lý và phương pháp PCCN	80
3.5. Sơ tán và thoát hiểm	88
CHƯƠNG IV – Kỹ thuật sơ cấp cứu	93
4.1 Phương pháp sơ cứu nạn nhân bị chấn thương	93
4.2. Các tai nạn và phương pháp sơ cứu	93
4.3. Phương pháp sơ cứu nạn nhân bị cháy bỏng	97
4.4. Các phương pháp hô hấp nhân tạo	97
4.5. Phương pháp sơ cứu ngạt khí	100
4.6. Phương pháp Sơ cứu đuối nước	101
Tài liệu tham khảo	102

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC/MÔ ĐUN

Tên môn học/mô đun: An toàn vệ sinh công nghiệp

Mã môn học/mô đun: MH32

Vị trí, tính chất, ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun:

- Vị trí:

Môn học An toàn vệ sinh công nghiệp được bố trí học sau các môn học chung, các môn tin học đại cương, tin học văn phòng.

- Tính chất:

Là môn học tự chọn hỗ trợ nghề Quản trị mạng máy tính..

- Ý nghĩa và vai trò của môn học/mô đun:

Mô đun đã phân tích, lý giải về ý nghĩa và sự cần thiết của công tác an toàn lao động trong các công ty, doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh. Thực hiện tốt công tác an toàn lao động là thể hiện sự quan tâm về con người, về môi trường làm việc an toàn, là điều kiện đảm bảo cho sản xuất phát triển bền vững và đem lại hiệu quả cao.

Mục tiêu của môn học/mô đun:

Sau khi học xong môn học này sinh viên có thể

Về kiến thức:

+ Trình bày được những quy định về quyền và nghĩa vụ của người lao động về An toàn lao động theo Luật lao động của nước CHXHCN Việt Nam;

+ Trình bày được các quy định về kỹ thuật bảo đảm an toàn lao động cho người, máy móc thiết bị, tài sản của Doanh nghiệp và người lao động;

Về kỹ năng:

+ Tổ chức thực thi kỹ thuật an toàn và bảo hộ lao động cho người, máy móc thiết bị tại nơi làm việc đúng quy định ;

+ Tổ chức thoát hiểm kịp thời khi có tình huống cháy nổ xảy ra; kịp thời sơ cấp cứu được người lao động bị tai nạn lao động ;

Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

+ Tuân thủ nghiêm ngặt các quy định về an toàn, bảo hộ lao động.

+ Bố trí làm việc khoa học đảm bảo an toàn cho người và phương tiện học tập

+ Rèn luyện tính kỷ luật, kiên trì, cẩn thận, tích cực, chủ động và sáng tạo trong học tập

+ Rèn luyện tinh thần trách nhiệm trong công việc, có tinh thần hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

Nội dung của môn học/mô đun:

CHƯƠNG I

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG VỀ KHOA HỌC BẢO HỘ LAO ĐỘNG

Mã chương: MH32-1

MỤC TIÊU

Sau khi học xong học chương này, sinh viên có khả năng:

1. Trình bày được các khái niệm về tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp và tác hại nghề nghiệp trong lao động sản xuất.
2. Phân tích được tính chất, ý nghĩa của công tác bảo hộ lao động và các văn bản qui phạm pháp luật có liên quan đến công tác an toàn, vệ sinh lao động.
3. Đánh giá được các rủi ro, xây dựng được các biện pháp phòng tránh tai nạn lao động hướng tới môi trường làm việc an toàn.
4. Nhận thức được tầm quan trọng của công tác bảo vệ sức khỏe người lao động trong thời kỳ công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước.

1. Mở đầu

Vệ sinh lao động và bệnh nghề nghiệp là môn học về các khoa học nghiên cứu và thực hành, phục vụ đối tượng người lao động và các vấn đề có liên quan. Thực chất nó là môn khoa học nghiên cứu về các tác hại nghề nghiệp sinh ra do lao động và điều kiện lao động. Cũng như các loại bệnh tật và sức khỏe của những người chịu tác động của những điều kiện đó gây nên. Thông qua nghiên cứu thực trạng và phỏng đoán, người ta có thể tìm kiếm các phương pháp bảo vệ và tăng cường sức khỏe người lao động, phòng chống các bệnh nghề nghiệp cũng như các bệnh có liên quan, trên cơ sở tăng cường các biện pháp cải thiện điều kiện lao động, phòng chống độc hại và nâng cao năng suất lao động.

Đối tượng nghiên cứu của khoa học vệ sinh lao động (VSLĐ) và bệnh nghề nghiệp (BNN) không những chỉ quan tâm đến các quy trình công nghệ, điều kiện lao động, chế độ và tổ chức lao động, nhằm tìm ra những tác hại nghề nghiệp, các yếu tố phù hợp với con người và môi trường lao động, mà còn phải phát hiện, điều trị và dự phòng các bệnh nghề nghiệp có thể xảy ra do hậu quả của môi trường lao động và các điều kiện có liên quan không hợp lý.

2. Lịch sử phát triển ngành Vệ sinh lao động và bệnh nghề nghiệp

Từ thời kỳ sơ khai, người ta cũng đã biết tác hại nghề nghiệp và bệnh nghề nghiệp xảy ra do lao động. Tuy vậy, những khái niệm lúc bấy giờ hết sức đơn giản. Vào thế kỷ V, VI trước Công nguyên Aristot và Lukresi đã ghi nhận thấy những người lao động nặng nhọc, mang vác nhiều thương hay bị đau xương sườn. Avigia và Pluta đã ghi nhận rằng có sự liên quan chặt chẽ giữa lao động nặng nhọc và tử vong sớm ở một số nghề nặng nhọc như đào quặng, xây cất nhà cửa, lãng mộ...

Thời Hypocrate (thế kỷ IV trước Công nguyên) người ta đã thấy nhiều thợ mỏ bị chết sớm so với các nghề khác. Vào cuối đời, đa số những người thợ mỏ này bị khó

thở, đặc biệt là khi làm các công việc nặng nên Hypocrate gọi là cơn khó thở của những người thợ mỏ.

Vào đầu thế kỷ XVI - XVII, khi nền công nghiệp bắt đầu phát triển ở các nước Tây Âu, cũng là lúc người ta hiểu được bản chất của nhiều hiện tượng, ví dụ như bản chất của các hơi khí độc, các loại bụi, các yếu tố vật lý... hàng loạt các yếu tố ra đời và được phát hiện, đồng thời với nó là các bệnh nghề nghiệp cũng được ghi nhận một cách rõ nét hơn. Các thầy thuốc đã chủ động quan sát những tác hại nghề nghiệp để phát hiện ra những tác hại của nó và các mối liên quan, trên cơ sở đó tìm ra các biện pháp phòng chống. Người ta gọi thời kỳ này là thời kỳ quan sát chủ động và dự phòng thụ động của các nhà y học lao động. Các tác giả như: Agricola, Paracelus người Đức, là những thầy thuốc phục vụ cho các tập đoàn, các chủ mỏ của ngành luyện kim đã viết những dòng Y văn đầu tiên về tác hại nghề nghiệp và bệnh có liên quan đối với những người lao động ở các khu mỏ, các nhà máy luyện kim...

Vào đầu thế kỷ XX, khi nền công nghiệp phát triển mạnh, các môn khoa học tự nhiên và xã hội cũng đạt đến đỉnh cao, người ta không những hiểu biết về bản chất các tác hại nghề nghiệp trong lao động mà người ta cũng hiểu biết tương đối nhiều về các rối loạn bệnh lý cũng như các bệnh nghề nghiệp xảy ra do lao động. Khoa học vệ sinh lao động và bệnh nghề nghiệp đã chuyển sang thời kỳ nghiên cứu mang tính chất tổng hợp và lấy xu hướng dự phòng là chính. Khoa bệnh nghề nghiệp đầu tiên được xây dựng vào năm 1910 ở Milan Devoto. Sau đó có nhiều viện nghiên cứu về VSLĐ và BNN được hình thành ở nhiều nước trên thế giới: Pháp, Anh, Nhật, Tây Ban Nha, Mỹ, Nga... Đặc biệt vào những năm 50 trở lại đây, những nghiên cứu sâu được tiến hành ngày một khoa học hơn. Trước khi phóng những con tàu vũ trụ ra khỏi trái đất người ta đã biết được các phi công vũ trụ có thể tiếp xúc với các yếu tố tác hại nào trong vũ trụ và những rối loạn bệnh lý và bệnh gì có thể xảy ra, nên đã có những phương án dự phòng trước khi thực hiện các chuyến bay...

Mặc dù con người đã biết nhiều nhưng hàng trăm nghìn các hóa chất và dung môi độc hại được đưa vào sản xuất và phục vụ đời sống cũng như hàng trăm các yếu tố tác hại vật lý, sinh học có ở trong các môi trường sống và lao động, vẫn hàng ngày tác động lên sức khỏe con người có khả năng gây nên những rối loạn bệnh lý hoặc làm mất cân bằng các phản ứng sinh lý, sinh hóa của cơ thể trong thời kỳ mới tiếp xúc. Còn nhiều điều chưa giải thích được và còn phải nghiên cứu. Trong thực tế do những bí mật về nghề nghiệp, kinh doanh hoặc người ta chưa đủ khả năng nghiên cứu nên còn nhiều tác hại nghề nghiệp, bệnh nghề nghiệp chưa được nghiên cứu và giải quyết.

Ở Việt Nam khoa học nghiên cứu VSLĐ và BNN đã được đặt nền móng và phát triển từ những năm 60 của thế kỷ trước trở lại đây, song chủ yếu là những nghiên cứu phát hiện điều kiện vệ sinh môi trường, các yếu tố lý hóa, vi sinh vật... trong sản xuất. Những năm gần đây, những nghiên cứu về sinh lý, sinh hóa lao động, lâm sàng bệnh nghề nghiệp cũng được phát triển, song chưa đồng bộ nên các biện pháp dự phòng, bảo vệ công nhân, nâng cao năng suất lao động và phòng chống các bệnh nghề nghiệp chưa có hiệu lực cao. Do đất nước chuyển từ nền kinh tế bao cấp sang phương

thức thị trường hóa trên cơ sở các phương tiện và điều kiện sản xuất lạc hậu, không đồng bộ, đồng thời với nhịp độ sản xuất tăng nhanh trong khi môi trường lao động đang bị ô nhiễm nặng nề. Các tác hại nghề nghiệp không ngừng tăng lên. Hậu quả của nó là các rối loạn bệnh lý, các bệnh nghề nghiệp ngày càng gia tăng, đây là vấn đề hết sức nan giải trong điều kiện kinh tế nước ta hiện nay, đòi hỏi nhiều cấp, nhiều ngành phải phối hợp giải quyết vì mục tiêu sức khỏe cho người lao động mới của đất nước.

3. Mục đích, ý nghĩa của công tác bảo hộ lao động

3.1. Mục đích

Một quá trình lao động có thể tồn tại một hoặc nhiều yếu tố nguy hiểm, có hại. Nếu không được phòng ngừa, ngăn chặn, chúng có thể tác động vào con người gây chấn thương, gây bệnh nghề nghiệp, làm giảm sút hoặc mất khả năng lao động hoặc gây tử vong. Cho nên việc chăm lo cải thiện điều kiện lao động, đảm bảo nơi làm việc an toàn, vệ sinh là một trong những nhiệm vụ trọng yếu để phát triển sản xuất, tăng năng suất lao động. Đảng và Nhà nước ta luôn quan tâm đến công tác bảo hộ lao động, coi đây là một nhiệm vụ quan trọng trong quá trình lao động, nhằm mục đích:

Đảm bảo an toàn thân thể người lao động, hạn chế đến mức thấp nhất, hoặc không để xảy ra tai nạn trong lao động.

Đảm bảo cho người lao động mạnh khỏe, không bị mắc bệnh nghề nghiệp hoặc các bệnh tật khác do điều kiện lao động không tốt gây nên.

Bồi dưỡng phục hồi kịp thời và duy trì sức khỏe, khả năng lao động cho người lao động.

3.2. Ý nghĩa của công tác bảo hộ lao động

3.2.1. Ý nghĩa chính trị

Bảo hộ lao động thể hiện quan điểm coi con người vừa là động lực, vừa là mục tiêu của sự phát triển. Một đất nước có tỷ lệ tai nạn lao động thấp, người lao động khỏe mạnh, không mắc bệnh nghề nghiệp là một xã hội luôn luôn coi con người là vốn quý nhất, sức lao động, lực lượng lao động luôn được bảo vệ và phát triển. Công tác bảo hộ lao động làm tốt là góp phần tích cực chăm lo bảo vệ sức khỏe, tính mạng và đời sống người lao động, biểu hiện quan điểm quần chúng, quan điểm quý trọng con người của Đảng và Nhà nước, vai trò của con người trong xã hội được tôn trọng. Ngược lại, nếu công tác bảo hộ lao động không tốt, điều kiện lao động không được cải thiện, để xảy ra nhiều tai nạn lao động nghiêm trọng thì uy tín của chế độ, uy tín của doanh nghiệp sẽ bị giảm sút.

3.2.2. Ý nghĩa xã hội

Bảo hộ lao động là chăm lo đời sống, hạnh phúc của người lao động. Bảo hộ lao động là yêu cầu thiết thực của các hoạt động sản xuất kinh doanh, đồng thời là yêu cầu, là nguyện vọng chính đáng của người lao động. Các thành viên trong mỗi gia đình ai cũng mong muốn khỏe mạnh, trình độ văn hóa, nghề nghiệp được nâng cao để cùng chăm lo hạnh phúc gia đình và góp phần vào công cuộc xây dựng xã hội ngày càng phồn vinh và phát triển. Bảo hộ lao động đảm bảo cho xã hội trong sáng, lành mạnh,

mọi người lao động khỏe mạnh, làm việc có hiệu quả và có vị trí xứng đáng trong xã hội, làm chủ xã hội, tự nhiên và khoa học kỹ thuật. Khi tai nạn lao động không xảy ra thì Nhà nước và xã hội sẽ giảm bớt được những tổn thất trong việc khắc phục hậu quả và tập trung đầu tư cho các công trình phúc lợi xã hội

3.2.3. Ý nghĩa kinh tế

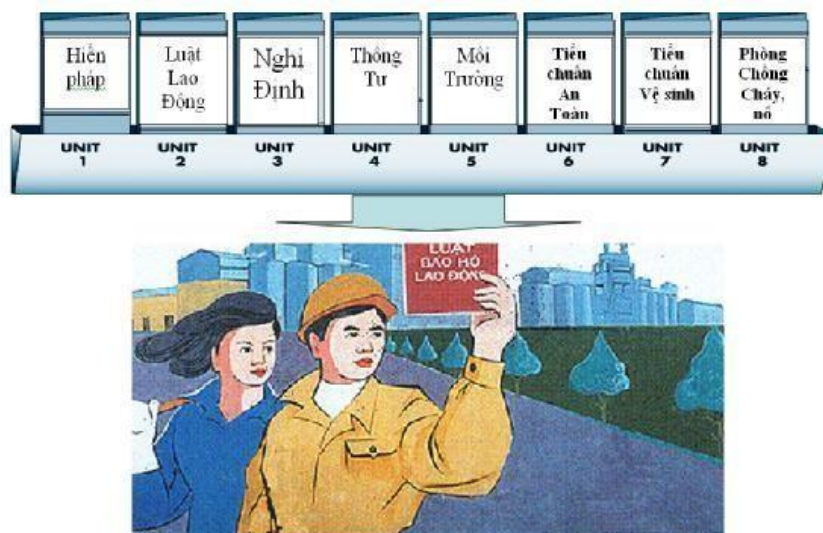
Thực hiện tốt công tác bảo hộ lao động sẽ đem lại lợi ích kinh tế rõ rệt. Trong lao động sản xuất nếu người lao động được bảo vệ tốt, điều kiện lao động thoải mái, thì sẽ an tâm, phấn khởi sản xuất, phấn đấu để có ngày công, giờ công cao, phấn đấu tăng năng suất lao động và nâng cao chất lượng sản phẩm, góp phần hoàn thành tốt kế hoạch sản xuất. Do vậy phúc lợi tập thể được tăng lên, có thêm điều kiện cải thiện đời sống vật chất và tinh thần của cá nhân người lao động và tập thể lao động.

Tóm lại an toàn là để sản xuất, an toàn là hạnh phúc của người lao động, là điều kiện đảm bảo cho sản xuất phát triển và đem lại hiệu quả kinh tế cao.

4. Tính chất và nhiệm vụ của công tác bảo hộ lao động

4.1. Tính chất của công tác bảo hộ lao động

4.1.1. Tính pháp Luật



Hình 1.1: Tính pháp luật của công tác bảo hộ lao động

Tất cả những chế độ, chính sách, quy phạm, tiêu chuẩn của nhà nước về bảo hộ lao động đã ban hành đều mang tính pháp luật. Pháp luật về bảo hộ lao động được nghiên cứu, xây dựng nhằm bảo vệ con người trong sản xuất, nó là cơ sở pháp lý bắt buộc các tổ chức nhà nước, các tổ chức xã hội, các tổ chức kinh tế và mọi người tham gia lao động phải có trách nhiệm nghiêm chỉnh thực hiện.

4.1.2. Tính khoa học - kỹ thuật

Mọi hoạt động trong công tác bảo hộ lao động từ điều tra, khảo sát điều kiện lao động, phân tích đánh giá các nguy hiểm, độc hại và ảnh hưởng của chúng đến an toàn vệ sinh lao động cho đến việc đề xuất và thực hiện các giải pháp phòng ngừa, xử lý khắc phục đều phải vận dụng các kiến thức lý thuyết và thực tiễn trong các lĩnh vực khoa học kỹ thuật chuyên ngành hoặc tổng hợp nhiều chuyên ngành.

Ví dụ: Muốn chống tiếng ồn phải có kiến thức về âm học, muốn cải thiện điều kiện lao động, nặng nhọc và vệ sinh trong một số ngành nghề phải hiểu và giải quyết nhiều vấn đề tổng hợp phức tạp liên quan đến kiến thức khoa học nhiều lĩnh vực như thông gió, chiếu sáng, cơ khí hóa, tâm sinh lý học lao động, ... đồng thời với nền sản xuất công nghiệp hóa, hiện đại hóa, người lao động phải có kiến thức chuyên môn kỹ thuật để sản xuất, muốn sản xuất có hiệu quả và bảo vệ được tính mạng, sức khỏe, an toàn cho bản thân, thì phải hiểu biết kỹ về công tác bảo hộ lao động. Như vậy công tác bảo hộ lao động phải đi trước một bước.

4.1.3. Tính quần chúng

Tính quần chúng thể hiện trên hai mặt:

Một là, bảo hộ lao động liên quan đến tất cả mọi người tham gia sản xuất, họ là người vận hành, sử dụng các dụng cụ, thiết bị máy móc, nguyên vật liệu nên có thể phát hiện được những thiếu sót trong công tác bảo hộ lao động, đóng góp xây dựng các biện pháp ngăn ngừa, đóng góp xây dựng hoàn thiện các tiêu chuẩn, quy phạm an toàn vệ sinh lao động.

Hai là, dù cho các chế độ chính sách, tiêu chuẩn quy phạm về bảo hộ lao động có đầy đủ đến đâu, nhưng mọi người (từ lãnh đạo, quản lý, người sử dụng lao động đến người lao động) chưa thấy rõ lợi ích thiết thực, chưa tự giác chấp hành thì công tác bảo hộ lao động cũng không thể đạt được kết quả mong muốn.

4.2. Nhiệm vụ của công tác bảo hộ lao động

Thường xuyên tuyên truyền và giáo dục công nhân, cán bộ về chính sách chế độ và thể lệ bảo hộ lao động của Đảng và Chính phủ, làm cho mọi người tự giác, nghiêm chỉnh chấp hành; đấu tranh chống những hiện tượng làm bừa, làm ẩu, vi phạm quy phạm, quy trình về kỹ thuật an toàn.

Tổ chức việc phổ biến trong công nhân, cán bộ những kiến thức khoa học kỹ thuật về bảo hộ lao động. Đôn đốc và phối hợp với giám đốc xí nghiệp tổ chức việc huấn luyện cho mọi người nắm vững các phương pháp làm việc an toàn.

Tổ chức hướng dẫn công nhân, đặc biệt là các an toàn viên trong các tổ sản xuất phát hiện kịp thời những hiện tượng thiếu vệ sinh an toàn trong sản xuất, đồng thời vận động mọi người phát huy sáng kiến cải tiến thiết bị, máy móc, nhằm cải thiện điều kiện làm việc, giảm nhẹ sức lao động, chú trọng những khâu sản xuất vất vả, nặng nhọc, nguy hiểm hoặc có độc hại đến sức khỏe.

Tổ chức lấy ý kiến công nhân tham gia xây dựng kế hoạch bảo hộ lao động và ký kết hợp đồng tập thể, đồng thời theo dõi, đôn đốc và giúp đỡ giám đốc xí nghiệp tổ chức thực hiện hàng tháng, hàng quý những công việc đã đề ra trong kế hoạch, trong hợp đồng. Cùng giám đốc xí nghiệp bàn bạc việc sử dụng 20% quỹ xí nghiệp dành cho việc bổ sung, cải tiến thiết bị an toàn theo chế độ Nhà nước đã quy định.

Theo dõi, đôn đốc việc cấp phát các trang bị phòng hộ được kịp thời, đúng chế độ, đúng tiêu chuẩn và giáo dục công nhân sử dụng, bảo quản tốt Thường xuyên tập

hợp và nghiên cứu ý kiến của công nhân về tiêu chuẩn, quy cách mẫu mực để đề nghị công đoàn cấp trên và các cơ quan Nhà nước bổ sung, sửa đổi cho thích hợp.

Theo dõi, bàn bạc và giúp đỡ giám đốc xí nghiệp thi hành đúng đắn các chế độ về giờ làm, ngày nghỉ, hội họp, học tập, chế độ bảo vệ nữ công nhân. Phối hợp với giám đốc xí nghiệp lập danh sách các ngành, nghề có độc, hại đến sức khỏe công nhân cần được bồi dưỡng bằng hiện vật để đề nghị lên trên xét duyệt, đồng thời giúp đỡ giám đốc tổ chức thực hiện việc bồi dưỡng cho tốt.

Theo dõi đôn đốc việc tổ chức kiểm tra sức khỏe của công nhân theo chế độ hiện hành. Phát hiện những trường hợp sử dụng công nhân không đủ điều kiện sức khỏe cần thiết vào những công việc nguy hiểm, có độc hại để đề nghị thay thế.

Theo dõi thường xuyên tình hình tai nạn lao động và tham dự điều tra các vụ tai nạn, các vụ hư hỏng máy móc xảy ra trong xí nghiệp, đề xuất với giám đốc xí nghiệp biện pháp khắc phục góp ý kiến với cơ quan có trách nhiệm về việc xử lý những người có lỗi để xảy ra tai nạn lao động. Phối hợp với giám đốc xí nghiệp đẩy mạnh việc tự kiểm tra về bảo hộ lao động của xí nghiệp.

5. Những khái niệm cơ bản về bảo hộ và an toàn lao động.

5.1. Điều kiện lao động và tai nạn lao động

5.1.1. Điều kiện lao động

Trong quá trình lao động để tạo ra sản phẩm vật chất và tinh thần cho xã hội, con người phải làm việc trong những điều kiện nhất định, gọi là điều kiện lao động. Điều kiện lao động nói chung bao gồm và được đánh giá trên hai mặt: Một là quá trình lao động; hai là tình trạng vệ sinh của môi trường trong đó quá trình lao động được thực hiện.

Những đặc trưng của quá trình lao động và tính chất và cường độ lao động, tư thế của cơ thể con người khi làm việc, sự căng thẳng của các bộ phận cơ thể tình trạng vệ sinh môi trường sản xuất đặc trưng bởi: Điều kiện vì khí hậu, nồng độ hơi, khí, bụi trong không khí, mức độ tiếng ồn, rung động, độ chiếu sáng...

5.1.2. Tai nạn lao động

Tai nạn lao động là tai nạn gây tổn thương cho bất kỳ bộ phận, chức năng nào của cơ thể hoặc gây tử vong cho người lao động, xảy ra trong quá trình lao động, gắn liền với việc thực hiện công việc, nhiệm vụ lao động. (Khoản 8 , Điều 3 Luật An toàn, vệ sinh lao động).

5.2. Các yếu tố nguy hiểm và có hại trong quá trình sản xuất

Yếu tố nguy hiểm có hại là các yếu tố vật chất có ảnh hưởng xấu, nguy hiểm, có nguy cơ gây tai nạn hoặc bệnh nghề nghiệp cho người lao động trong điều kiện lao động. Cụ thể là:

+ Các yếu tố vật lý như nhiệt độ, độ ẩm, tiếng ồn, rung động, các bức xạ có hại, bụi ..

+ Các yếu tố hóa học như hóa chất độc, các loại hơi, khí, bụi độc, các chất phóng xạ..

+ Các yếu tố sinh vật, vi sinh vật như các loại vi khuẩn, siêu vi khuẩn, ký sinh trùng, côn trùng, rắn, ...

+ Các yếu tố bất lợi về tư thế lao động, không tiện nghi do không gian chỗ làm việc, nhà xưởng chật hẹp, mất vệ sinh, ...

+ Các yếu tố tâm lý không thuận lợi, ...

Tác hại nghề nghiệp có thể phân ra các loại như sau:

5.2.1. Các tác hại nghề nghiệp liên quan đến tổ chức lao động không hợp lý

Tổ chức lao động không hợp lý có thể gây rất nhiều tác hại lên sự cân bằng trạng thái sinh lý, sinh hoá của cơ thể người lao động, từ đó sinh ra các rối loạn bệnh lý.

Thời gian lao động quá lâu dài có thể gây nên sự căng thẳng về thần kinh, thể chất bởi sự đáp ứng quá ngưỡng: lao động lâu, năng lượng bị cạn dần các sản phẩm trung gian tăng lên ở các khối cơ, gây đau mỏi, thậm chí co cứng cơ, mất khả năng hoạt động (ví dụ: acid lactic tăng lên, cơ bị co cứng).

Cường độ lao động quá nặng nhọc và khản trương sẽ huy động khối lượng cơ bắp, thần kinh lớn tham gia nhiều trong một thời gian ngắn, điều này sẽ làm tăng nhanh sự tiêu hao năng lượng và hoạt động của các cơ quan. Khi sự đáp ứng vượt quá ngưỡng bình thường như: khối lượng cơ hoạt động quá lớn, nhu cầu đáp ứng năng lượng cao, cơ thể có thể không đáp ứng kịp. Lao động nặng, tim phải cung cấp máu nhiều qua hệ tuần hoàn đến tổ chức nhằm cung cấp các chất dinh dưỡng, tăng năng lượng và trao đổi khí, có thể gây nên tình trạng giãn tim đột ngột và tử vong ở những vận động viên. Do lao động quá khản trương, sự phối hợp giữa các nhóm cơ, các bộ phận không hợp lý dễ gây nên tai nạn lao động, hoặc tăng nhanh quá trình mệt mỏi.

Chế độ lao động và nghỉ ngơi không hợp lý dễ làm tăng nhanh quá trình mệt mỏi, phát sinh các bệnh nghề nghiệp. Những lao động nặng tiêu hao năng lượng nhiều hoặc tiếp xúc với nhiều yếu tố độc hại sẽ chịu nhiều ảnh hưởng xấu lên sức khỏe nên cần được rút ngắn thời gian lao động và kéo dài thời gian nghỉ ngơi, để các trạng thái sinh lý, sinh hóa của cơ thể được hồi phục nhanh, khi chưa đến ngưỡng mất thăng bằng. Lao động nặng kéo dài sẽ làm tăng các sản phẩm trung gian, cạn kiệt năng lượng nếu ta cho nghỉ sớm các sản phẩm trung gian chưa xuất hiện nhiều, chưa đầu độc tế bào, năng lượng còn đủ để kích thích nhanh quá trình hồi phục.

Tư thế lao động không phù hợp với máy móc hoặc phương thức, phương tiện lao động sẽ gây nên sự bất thường cho các hoạt động chức năng, vì thế, các rối loạn bệnh lý dễ xảy ra hoặc quá trình mệt mỏi tế bào sẽ đến sớm. Trong thực tế, nhiều người lao động phải làm việc ở các tư thế không hợp lý, nhiều nhóm cơ vận động trong tình trạng vận cơ tĩnh hoặc tạo các góc quá nhiều, nhiều động tác uốn, vặn, sẽ làm tăng nhanh sự mệt mỏi của thần kinh và thể chất.

Các cơ quan bị căng thẳng do hoạt động không đồng bộ dễ gây nên sự mệt mỏi cục bộ. Trong các cơ quan dễ bị mệt mỏi sớm nếu hoạt động không phù hợp, người ta thấy đứng đầu là các giác quan, ví dụ: nhìn lâu mỏi mắt

5.2.2. Những tác hại nghề nghiệp liên quan đến quy trình sản xuất

Trong quá trình sản xuất các yếu tố tác hại nghề nghiệp mang đặc trưng vật lý lý hóa, vi sinh vật... có thể phát sinh hoặc tăng tác dụng xấu lên cơ thể người lao động.

Các yếu tố vật lý như vi khí hậu, bức xạ, áp lực không khí không bình thường, rung chuyển... Thường xuyên tác động lên cơ thể làm ảnh hưởng đến sự cân bằng các phản ứng sinh lý, sinh hóa... Vi khí hậu xấu có thể là quá nóng hoặc quá lạnh. Trong các lò nung vật liệu nhiệt độ tăng lên tới hàng nghìn độ, có thể phát sinh ra nhiều loại bức xạ tử ngoại hoặc hồng ngoại... làm nóng nhiệt độ không khí hơn nhiệt độ da, cơ thể cảm nhận được gây trạng thái tích nhiệt, có thể làm cho quá trình thoát nhiệt của cơ thể bị ngưng trệ gây say nóng.

Các yếu tố lý hóa trong môi trường như bụi, hơi khí độc gây rất nhiều rối loạn bệnh lý và BNN, đứng đầu là các loại bụi vô cơ gây xơ hóa phổi không hồi phục gây tàn phế bộ máy hô hấp. Một số loại bụi hữu cơ như lông súc vật, bông, đay, phấn hoa gây phản ứng dị ứng co thắt khí phế quản. Các chất độc có trong môi trường lao động có thể ở dạng bụi hoặc khí gây nên nhiều bệnh nhiễm độc nguy hại như: nhiễm độc chì, asen, thủy ngân, thuốc trừ sâu... Có những loại chất độc dễ quan sát nhưng cũng có rất nhiều loại chất độc không mùi vị, khó quan sát, dễ gây nhiễm độc, cấp cứu khó khăn như oxycarbon, thủy ngân...

Trong môi trường lao động có nhiều yếu tố sinh học gây hại như các vi trùng, ký sinh trùng, các loại sinh vật phẩm có tính chất kháng nguyên gây nên viêm nhiễm hoặc phản ứng dị ứng, các nấm hoặc vi trùng có khả năng tồn tại cao ở ngoại cảnh như lao, bạch hầu dễ gây bệnh cho những người công nhân vệ sinh, các thầy thuốc.

5.2.3. Những tác hại nghề nghiệp liên quan tới điều kiện vệ sinh kém

Điều kiện vệ sinh kém trong môi trường lao động là tập hợp bởi nhiều yếu tố tạo nên cảm giác hoặc trực giác đối với người lao động. Ví dụ như độ thông thoáng trong môi trường, các thiết bị vệ sinh và an toàn lao động, nhằm ngăn cản sự phát sinh các yếu tố độc hại từ nguồn hoặc bảo vệ thụ động như: khẩu trang, các loại máy hút bụi, ánh sáng thiếu làm giảm khả năng hoạt động của thị giác. Môi trường thiếu thông thoáng làm giảm khả năng trao đổi nhiệt, khí...

Các yếu tố do điều kiện vệ sinh của môi trường lao động kém sẽ tác động lên người lao động làm cho các giác quan cũng như toàn thân chóng mệt mỏi gây đến giảm năng suất lao động, dễ gây các tai nạn nghề nghiệp và bệnh nghề nghiệp.

6. Bệnh nghề nghiệp

Bệnh nghề nghiệp là bệnh phát sinh trong điều kiện lao động có hại của nghề nghiệp tác động đối với người lao động (Khoản 1 điều 143 Bộ luật Lao động 2012 quy định);

Bệnh nghề nghiệp là bệnh phát sinh do điều kiện lao động có hại của nghề nghiệp tác động đối với người lao động (Khoản 9 Điều 3 Luật An toàn, vệ sinh lao động 2015 qui định)

Bệnh nghề nghiệp là loại bệnh phát sinh do các tác hại nghề nghiệp. Thông thường người ta hiểu bệnh nghề nghiệp mang tính chất đặc trưng của một nghề nào đó do yếu tố độc hại trong nghề tác động thường xuyên lên cơ thể người lao động, gây nên những rối loạn bệnh lý cấp hoặc mạn tính.

Tuy nhiên cũng không nên hiểu theo khuynh hướng quá rộng coi các bệnh xảy ra có liên quan đến môi trường lao động đều là bệnh nghề nghiệp. Ví dụ: bệnh tim mạch ở người lao động nặng.... Có thể nói bệnh nghề nghiệp là một trong các loại bệnh môi trường bao gồm cả tình trạng cấp tính và mạn tính, ví dụ nhiễm độc cấp tính do oxytcarbon, viêm phế quản mạn tính trong môi trường có nhiều bụi...

Có rất nhiều bệnh nghề nghiệp, để dễ nhận biết và có các biện pháp phòng chống phát hiện sớm bệnh nghề nghiệp người ta phân chia các bệnh nghề nghiệp thành 5 nhóm dựa trên nhóm yếu tố tác hại nghề nghiệp gây bệnh.

Nhóm 1: gồm những bệnh sinh ra do tác hại của bụi trong môi trường lao động ví dụ bệnh bụi phổi do các bụi vô cơ, bệnh dị ứng đường hô hấp do các bụi hữu cơ.

Nhóm 2: gồm các bệnh sinh ra do các tác hại nghề nghiệp mang tính chất vật lý như tiếng ồn, áp lực cao, rung chuyển...

Nhóm 3: các bệnh sinh ra do các tác nhân hóa học như các hóa chất độc ô nhiễm môi trường lao động: nhiễm độc thuốc trừ sâu, nhiễm độc kim loại nặng...

Nhóm 4: nhóm bệnh sinh ra các tác nhân sinh học như các nấm men, vi sinh vật gây bệnh, gặp ở môi trường lao động của nông dân, những người lao công...

Nhóm 5: bao gồm các bệnh sinh ra do hiện tượng căng thẳng thần kinh, cơ, xương, khớp, thường xảy ra với các loại lao động đặc biệt, tác động lên một số bộ phận của cơ thể một cách không đồng đều.

Đến ngày 01 tháng 7 năm 2016 có 34 bệnh nghề nghiệp được hưởng Bảo hiểm xã hội (Thông tư 15/2016/TT-BYT ngày 15/5/2016 Thông tư qui định về bệnh nghề nghiệp được hưởng Bảo hiểm xã hội).

7. Pháp luật Bảo hộ lao động

7.1. Luật

Bộ luật Lao động của nước Cộng hoà Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam luật số 10/2012/QH13 ngày 18/6/2012.

Luật An toàn vệ sinh lao động của nước Cộng hoà Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam số 84/2015/QH13 ngày 26/6/2015.

7.2. Nghị định

Nghị định số 06/CP ngày 20 /01/1995 của Chính phủ quy định chi tiết một số Điều của Bộ luật Lao động về An toàn Lao động, Vệ sinh Lao động (đã sửa đổi, bổ sung năm 2002).

Nghị định số 110/2002/NĐ - CP ngày 27/12/2002 của Chính phủ Về việc sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 06/CP ngày 20 tháng 01 năm 1995 của Chính phủ quy định chi tiết một số điều của Bộ luật Lao động về an toàn lao động, vệ sinh lao động.

Nghị định số 195/CP ngày 31/12/1994 của Chính phủ quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số Điều của Bộ luật Lao động về thời giờ làm việc, thời giờ nghỉ ngơi (Đã sửa đổi, bổ sung năm 2002)

Nghị định số 109/2002/NĐ-CP ngày 27 tháng 12 năm 2002 của Chính phủ sửa đổi, bổ sung một số điều của Nghị định số 195/CP ngày 31 tháng 12 năm 1994 của Chính phủ quy định chi tiết và hướng dẫn thi hành một số điều của Bộ luật Lao động về thời giờ làm việc, thời giờ nghỉ ngơi.

Nghị định số 38/CP ngày 25/6/1996 của Chính phủ quy định xử phạt hành chính về hành vi vi phạm pháp luật lao động.

Nghị định số 46/CP ngày 06/8/1996 của Chính phủ quy định việc xử phạt hành chính trong lĩnh vực quản lý Nhà nước về Y tế.

Nghị định số 12/CP ngày 26/01/1995 của Chính phủ về việc ban hành Điều lệ Bảo hiểm xã hội (Đã sửa đổi, bổ sung năm 2003).

Nghị định số 01/2003/NĐ-CP ngày 09/01/2003 của Chính phủ Về việc sửa đổi, bổ sung một số điều của Điều lệ Bảo hiểm xã hội ban hành kèm theo Nghị định số 12/CP ngày 26 tháng 01 năm 1995 của Chính phủ.

Nghị định số 113/2004/NĐ-CP ngày 16/4/2004 của Chính phủ quy định xử phạt hành chính về hành vi vi phạm pháp luật Lao động

7.3. Thông tư

Thông tư liên bộ số 03/TT-LB ngày 28/01/1994 của Liên bộ Lao động- Thương binh và Xã hội - Y tế Quy định các điều kiện lao động có hại và các công việc không được sử dụng lao động nữ.

Thông tư số 07/LĐTBXH-TT ngày 11/4/1995 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn thực hiện một số Điều của Bộ luật Lao động ngày 23/06/1994 và

Thông tư số 08/LĐTBXH-TT ngày 11/4/1995 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn công tác huấn luyện về an toàn lao động, vệ sinh lao động.

Thông tư số 09/TT-LB ngày 13/4/1995 của Liên Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội - Y tế Quy định các điều kiện lao động có hại và các công việc cấm sử dụng lao động chưa thành niên.

Thông tư số 23/LĐTBXH-TT ngày 19/9/1995 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn bổ sung Thông tư số 08/LĐTBXH-TT ngày 11/4/1995 về công tác huấn luyện an toàn lao động, vệ sinh lao động.

Thông tư số 13/BYT-TT ngày 24/10/1996 của Bộ Y tế Hướng dẫn thực hiện quản lý vệ sinh lao động, quản lý sức khỏe người lao động và bệnh nghề nghiệp.

Thông tư số 22/TT-LĐTBXH ngày 08/11/1996 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn việc khai báo, đăng ký và xin cấp giấy phép sử dụng các loại máy, thiết bị, vật tư và các chất yêu cầu nghiêm ngặt về an toàn lao động .

Thông tư số 16/LĐTBXH-TT ngày 23/4/1997 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn về thời giờ làm việc hàng ngày được rút ngắn đối với những người làm các công việc đặc biệt nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm.

Thông tư số 10/2003/TT-BLĐTBXH ngày 18/4/2003 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội hướng dẫn việc thực hiện chế độ bồi thường và trợ cấp đối với người lao động bị tai nạn lao động, bệnh nghề nghiệp.

Thông tư số 20/1997/TT -BLĐTBXH ngày 17/12/1997 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn việc khen thưởng hàng năm về công tác Bảo hộ lao động.

Thông tư liên tịch số 08/1998/TTLT-BYT-BLĐTBXH ngày 20/4/1998 của Liên tịch Bộ Y tế- Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn thực hiện các quy định về bệnh nghề nghiệp.

Thông tư số 10/1998/TT-BLĐTBXH ngày 28/5/1998 của Bộ Lao động- Thương binh và Xã hội Hướng dẫn thực hiện chế độ trang bị phương tiện bảo vệ cá nhân.

Thông tư Liên tịch số 14/1998/TTLT-BLĐTBXH-BYT-TLĐLĐVN ngày 31/10/1998 của Liên tịch Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội- Bộ Y tế- Tổng Liên đoàn Lao động Việt Nam Hướng dẫn việc tổ chức thực hiện công tác bảo hộ lao động trong doanh nghiệp, cơ sở sản xuất kinh doanh .

Thông tư Liên tịch số 10/1999/TTLT-BLĐTBXH-BYT ngày 17/3/1999 của Liên tịch Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội-Bộ Y tế Hướng dẫn thực hiện chế độ bồi dưỡng bằng hiện vật đối với người lao động làm việc trong điều kiện có yếu tố nguy hiểm, độc hại .

Thông tư Số 16/2003/TT-BLĐTBXH ngày 03/6/2003 của Bộ trưởng Bộ Lao động Thương binh và Xã hội hướng dẫn thực hiện chế độ thời giờ làm việc, thời giờ nghỉ ngơi đối với người lao động làm các công việc sản xuất có tính thời vụ và gia công hàng xuất khẩu theo đơn đặt hàng .

Thông tư số 21/1999/TT - BLĐTBXH ngày 11/9/1999 của Bộ trưởng Bộ Lao động-Thương binh và Xã hội Quy định danh mục nghề, công việc và các điều kiện được nhận trẻ em chưa đủ 15 tuổi vào làm việc

Thông tư số 23/1999/TT-BLĐTBXH ngày 4/10/1999 của Bộ LĐTBXH hướng dẫn thực hiện chế độ tuần làm việc 40 giờ đối với các doanh nghiệp nhà nước

Thông tư liên tịch số 29/2000/TTLT-BLĐTBXH-BYT ngày 28-12-2000 của Liên tịch Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội - Bộ Y tế Quy định danh mục nghề, công việc người bị nhiễm HIV/AIDS không được làm.

Thông tư số 15/2003/TT-BLĐTBXH ngày 3/6/2003 của Bộ LĐTBXH Hướng dẫn thực hiện làm thêm giờ theo qui định của Nghị định số 109/2002/NĐ-CP, ngày 27/12/2002 của Chính phủ.

Thông tư số 37/2005/TT-BLĐTBXH ngày 29/12/2005 hướng dẫn công tác huấn luyện an toàn lao động, vệ sinh lao động.

7.4. Quyết định

Quyết định số 955/1998/QĐ-BLĐTBXH ngày 22 tháng 9 năm 1998 của Bộ Lao động Thương binh Xã hội về việc ban hành danh mục tiêu chuẩn Trang bị phương tiện bảo vệ cá nhân.

Phụ lục kèm theo Quyết định: Danh mục Trang bị Phương tiện Bảo vệ cá nhân cho người lao động làm nghề, công việc có yếu tố nguy hiểm, có hại.

Quyết định số 722/2000/QĐ-BLĐTBXH ngày 02/8/2000 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội về việc bổ sung, sửa đổi danh.

mục trang bị phương tiện bảo vệ cá nhân cho người lao động làm nghề, công việc có yếu tố nguy hiểm, độc hại .

Quyết định số 1580/2000/QĐ-BLĐTBXH ngày 26/12/2000 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành tạm thời danh mục nghề, công việc nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm và đặc biệt nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm.

Quyết định số 2013/2005/QĐ-BLĐTBXH ngày 29 tháng 12 năm 2005 Ban hành quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn các loại máy, thiết bị, vật tư, các chất có yêu cầu nghiêm ngặt về an toàn lao động .

Nồi hơi và nồi đun nước nóng - Quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn (QTKĐ 01 - 2005)

Bình chịu áp lực - Quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn (QTKĐ 02-2005)

Hệ thống lạnh - Quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn (QTKĐ 03-2005).

Đường ống dẫn hơi nước, nước nóng - Quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn (QTKĐ 04 - 2005)

Chai chứa khí - Quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn (QTKĐ 05 - 2005).

Hệ thống điều chế và nạp khí - Quy trình kiểm định kỹ thuật an toàn (QTKĐ 06 - 2005).

8. Thời gian làm việc và nghỉ ngơi

8.1. Cơ sở pháp lý

Bộ Luật Lao động 2012

Nghị định 45/2013/NĐ-CP về thời giờ làm việc, thời giờ nghỉ ngơi và an toàn, vệ sinh lao động

Nghị định 05/2015/NĐ-CP hướng dẫn thi hành Bộ Luật Lao động 2012

8.2. Về thời gian làm việc và nghỉ ngơi:

8.2.1. Thời gian làm việc

Thời giờ làm việc là độ dài thời gian mà người lao động phải tiến hành lao động theo quy định của pháp luật, theo thỏa ước lao động tập thể hoặc theo hợp đồng lao động. Theo quy định tại Điều 3 Nghị định 45/2013/NĐ-CP, thời giờ làm việc bao gồm:

1. Nghỉ trong giờ làm việc theo quy định tại Điều 5 Nghị định này.
2. Nghỉ giải lao theo tính chất của công việc.
3. Nghỉ cần thiết trong quá trình lao động đã được tính trong định mức lao động cho nhu cầu sinh lý tự nhiên của con người.
4. Thời giờ nghỉ mỗi ngày 60 phút đối với lao động nữ nuôi con dưới 12 tháng tuổi.
5. Nghỉ mỗi ngày 30 phút đối với lao động nữ trong thời gian hành kinh.
6. Thời giờ phải ngừng việc không do lỗi của người lao động.
7. Thời giờ học tập, huấn luyện an toàn lao động, vệ sinh lao động.
8. Thời giờ hội họp, học tập, tập huấn do yêu cầu của người sử dụng lao động hoặc được người sử dụng lao động đồng ý.
9. Thời giờ hội họp, học tập, tập huấn do công đoàn cấp trên triệu tập cán bộ công đoàn không chuyên trách theo quy định của pháp luật về công đoàn.
10. Thời giờ làm việc được rút ngắn mỗi ngày ít nhất 01 giờ đối với người lao động cao tuổi trong năm cuối cùng trước khi nghỉ hưu."

Bộ luật Lao động 2012 quy định:

Điều 104. Thời giờ làm việc bình thường

1. Thời giờ làm việc bình thường không quá 08 giờ trong 01 ngày và 48 giờ trong 01 tuần.
2. Người sử dụng lao động có quyền quy định làm việc theo giờ hoặc ngày hoặc tuần; trường hợp theo tuần thì thời giờ làm việc bình thường không quá 10 giờ trong 01 ngày, nhưng không quá 48 giờ trong 01 tuần. Nhà nước khuyến khích người sử dụng lao động thực hiện tuần làm việc 40 giờ.
3. Thời giờ làm việc không quá 06 giờ trong 01 ngày đối với những người làm các công việc đặc biệt nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm theo danh mục do Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội chủ trì phối hợp với Bộ Y tế ban hành.

Người lao động làm việc ngoài những thời gian được xác định là thời giờ làm việc bình thường theo quy định pháp luật, thỏa ước lao động tập thể hoặc theo nội quy lao động được tính là làm thêm giờ. Việc người sử dụng lao động sử dụng người lao động làm thêm giờ phải đáp ứng điều kiện theo quy định tại khoản 2 Điều 106 BLLĐ:

- a) Được sự đồng ý của người lao động;
- b) Bảo đảm số giờ làm thêm của người lao động không quá 50% số giờ làm việc bình thường trong 01 ngày, trường hợp áp dụng quy định làm việc theo tuần thì tổng số giờ làm việc bình thường và số giờ làm thêm không quá 12 giờ trong 01 ngày;

không quá 30 giờ trong 01 tháng và tổng số không quá 200 giờ trong 01 năm, trừ một số trường hợp đặc biệt do Chính phủ quy định thì được làm thêm giờ không quá 300 giờ trong 01 năm;

c) Sau mỗi đợt làm thêm giờ nhiều ngày liên tục trong tháng, người sử dụng lao động phải bố trí để người lao động được nghỉ bù cho số thời gian đã không được nghỉ.

Nghị định 45/2013/NĐ-CP quy định:

Về số giờ làm thêm:

+ Không quá 12 giờ trong 01 ngày khi làm thêm vào ngày nghỉ lễ, tết và ngày nghỉ hằng tuần.

+ Việc tổ chức làm thêm giờ từ 200 giờ đến 300 giờ một năm được thực hiện trong trường hợp sản xuất, gia công xuất khẩu sản phẩm là hàng dệt, may, da, giày, chế biến nông, lâm, thủy sản; sản xuất, cung cấp điện, viễn thông, lọc dầu; cấp, thoát nước hoặc các trường hợp khác phải giải quyết công việc cấp bách, không thể trì hoãn. Khi tổ chức làm thêm giờ, người sử dụng lao động phải thông báo bằng văn bản cho cơ quan chuyên môn giúp Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương (sau đây gọi chung là Ủy ban nhân dân cấp tỉnh) quản lý nhà nước về lao động tại địa phương.

+ Thời gian nghỉ bù sau mỗi đợt làm thêm giờ nhiều ngày liên tục trong tháng: Sau mỗi đợt làm thêm tối đa 07 ngày liên tục trong tháng, người sử dụng lao động phải bố trí để người lao động nghỉ bù số thời gian đã không được nghỉ. Trường hợp không bố trí nghỉ bù đủ số thời gian thì phải trả lương làm thêm giờ theo quy định tại Điều 97 của Bộ luật lao động.

8.2.1. Thời gian nghỉ ngơi

Nội dung về thời giờ nghỉ ngơi được BLLĐ quy định cụ thể từ Điều 108 đến Điều 117 và Điều 5 đến Điều 8 Nghị định 45/2013/NĐ-CP)

Nghỉ trong giờ làm việc (hay nghỉ giải lao, nghỉ giữa ca):

Theo quy định của pháp luật lao động, thì thời giờ nghỉ giữa ca được tính như sau:

Người lao động làm việc 8 giờ liên tục trong điều kiện bình thường hoặc làm việc 7 giờ, 6 giờ liên tục trong trường hợp được rút ngắn thời giờ làm việc thì được nghỉ ít nhất nửa giờ (30 phút), tính vào giờ làm việc; Ngoài ra, người lao động làm việc trong ngày từ 10 giờ trở lên kể cả số giờ làm thêm thì được nghỉ thêm ít nhất 30 phút tính vào giờ làm việc.

Người làm ca đêm (từ 22 giờ đến 6 giờ hoặc từ 21 giờ đến 5 giờ) được nghỉ giữa ca ít nhất 45 phút, tính vào giờ làm việc;

Người lao động làm việc theo ca được nghỉ ít nhất 12 giờ trước khi chuyển sang ca khác.

Nghỉ hằng tuần:

Mỗi tuần lễ, người lao động được nghỉ ít nhất một ngày (24 giờ liên tục), thường là vào ngày chủ nhật. Tuy nhiên, đối với những cơ quan, xí nghiệp do yêu cầu của sản xuất, công tác hoặc phục vụ nhân dân đòi hỏi phải làm việc liên tục cả tuần, kể cả chủ nhật thì người sử dụng lao động có thể sắp xếp ngày nghỉ hàng tuần vào một ngày khác trong tuần cho từng nhóm người lao động khác nhau.

Trường hợp do chu kỳ lao động không thể nghỉ hàng tuần, thì người sử dụng lao động phải đảm bảo cho người lao động chế độ nghỉ bù thỏa đáng. Tính bình quân mỗi tháng, người lao động được nghỉ ít nhất 4 ngày.

Nghỉ lễ, tết: Trong một năm, người lao động được nghỉ lễ, tết tất cả là 8 ngày, cụ thể là những ngày sau đây:

- + Tết dương lịch: 1 ngày (ngày 1 tháng 1 dương lịch);
- + Tết âm lịch: 5 ngày (do người sử dụng lao động lựa chọn 01 ngày cuối năm và 04 ngày đầu năm âm lịch hoặc 02 ngày cuối năm và 03 ngày đầu năm âm lịch)
- + Ngày Chiến thắng 30/4: 1 ngày;
- + Ngày Quốc tế lao động: 1 ngày (ngày 1 tháng 5 dương lịch);
- + Ngày Quốc khánh: 1 ngày (ngày 2 tháng 9 dương lịch).
- + Ngày Giỗ Tổ Hùng Vương 01 ngày (ngày 10 tháng 3 âm lịch).

Nếu những ngày nghỉ nói trên trùng vào ngày nghỉ hàng tuần thì người lao động được nghỉ bù vào ngày tiếp theo. Trong những ngày nghỉ lễ, nghỉ tết nói trên, người lao động được hưởng nguyên lương. Nếu do yêu cầu của sản xuất, công tác mà người lao động phải làm việc trong các ngày này thì họ được trả lương ít nhất bằng 300% của tiền lương giờ của ngày làm việc bình thường; trường hợp họ được bố trí nghỉ bù, thì người sử dụng lao động chỉ phải trả phần tiền chênh lệch so với tiền lương giờ của ngày làm việc bình thường.

Ngoài ra, nếu người lao động là người nước ngoài thì họ được nghỉ thêm 1 ngày quốc khánh và 1 ngày Tết cổ truyền dân tộc họ (nếu có).

Nghỉ hằng năm:

Người lao động được nghỉ hàng năm khi họ làm việc được ít nhất 12 tháng liên tục tại một doanh nghiệp hoặc với một người sử dụng lao động.

Các thời gian sau đây cũng được coi là thời gian công tác liên tục :

- + Thời gian được cơ quan, xí nghiệp cử đi học văn hóa, chuyên môn nghiệp vụ;
- + Thời gian nghỉ hưởng lương ngừng việc, thời gian báo trước để chấm dứt hợp đồng lao động theo quy định của pháp luật;
- + Thời gian nghỉ ốm, thời gian con ốm mẹ được nghỉ theo chế độ;
- + Thời gian nghỉ điều trị do tai nạn lao động hoặc bệnh nghề nghiệp;
- + Thời gian bị đình chỉ công tác hoặc tạm giam trong giai đoạn điều tra hình sự, nhưng sau đó được miễn truy tố và trở lại đơn vị làm việc bình thường.

Những người lao động nghỉ việc không được sự đồng ý của người sử dụng lao động thì không được hưởng chế độ nghỉ phép hàng năm trong năm đó. Nếu lỗi nhẹ thì