



Việt Nam

Dành cho lao động
người nước ngoài

Tai nạn ZER+ Sức khỏe UP

Sách hướng dẫn



산업재해예방
안전보건공단



시흥시보건소



MỤC LỤC

Tai nạn ZERO

10 quy tắc an toàn tại nơi làm việc	04
Cách mặc đồ bảo hộ an toàn tại nơi làm việc	05
[Ngành sản xuất] Các loại hình tai nạn lao động và biện pháp phòng ngừa	06
Các loại và hình thức biển báo bảo vệ sức khỏe và an toàn lao động	11
Số liên lạc của Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động theo từng địa phương	12

Sức khỏe UP

Hướng dẫn về chế độ khám sức khỏe cho người lao động và tiêu chuẩn đánh giá	14
Nguyên tắc sinh hoạt quản lý bệnh mãn tính	15
Nguyên tắc sinh hoạt phòng ngừa bệnh về cơ xương	18
Các triệu chứng của bệnh theo mùa và bệnh truyền nhiễm, biện pháp xử lý	19

Các biện pháp xử trí cấp cứu hữu dụng cần biết

Trình tự xử trí cấp cứu	24
Xử trí cấp cứu theo từng tình huống	25

Hướng dẫn về các trung tâm y tế và cơ quan

Hướng dẫn về các công việc của trung tâm y tế	32
Các cơ quan hỗ trợ khám chữa bệnh miễn phí	34
Các trung tâm y tế trong tỉnh Gyeonggi	36

Tai nạn ZERO

Trong 5 năm gần đây, các tai nạn mà lao động người nước ngoài trong khu vực phía Tây Gyeonggi thường gặp phải gồm có bị vướng vào máy, bị va vào vật thể, bị cắt đứt, bị va đập, bị ngã, vv. Để phòng ngừa các tai nạn này, chúng tôi đã soạn thảo cuốn 「Sách hướng dẫn Tai nạn ZERO Sức khỏe UP」 này nhờ sự hỗ trợ của Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động.



10 quy tắc an toàn tại nơi làm việc

- 01 Trang phục lúc nào cũng phải gọn gàng
- 02 Mặc đồ bảo hộ đúng cách
- 03 Tiến hành kiểm tra dụng cụ cầm tay hoặc máy móc trước khi làm việc
- 04 Hiểu rõ ý nghĩa của các biển báo an toàn
- 05 Bật công tắc điều khiển sau khi kiểm tra an toàn
- 06 Không tùy ý gỡ bỏ thiết bị an toàn
- 07 Luôn tuân theo tín hiệu khi tiến hành vận chuyển đồng thời
- 08 Sử dụng dụng cụ cầm tay đúng với mục đích sử dụng
- 09 Khi để bị ngã thì phải cố định người lại bằng đai hoặc xích sắt
- 10 Khi chất đồ thì không xếp để trọng lượng hàng hóa nghiêng về một phía

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe
và An toàn Lao động

Cách mặc đồ bảo hộ an toàn tại nơi làm việc





Tai nạn do vướng vào máy



Tai nạn tại nơi làm việc vì bị vướng vào máy phát sinh do

❶ Điểm thao tác của thiết bị máy móc chưa được lắp thiết bị bảo hộ ❷ Điểm dễ bị cuốn vào của hộp số, trục quay ❸ Bộ phận truyền động của dây đai, xích, vv. ❹ Tai nạn phát sinh do sử dụng gắng tay lên bảo hộ khi làm công việc vận hành bộ phận quay ❺ Tai nạn phát sinh do khi làm công việc tu sửa, sửa chữa trang thiết bị máy móc mà không dừng máy lại hay do người lao động khác thao tác nhầm công tắc khởi động!



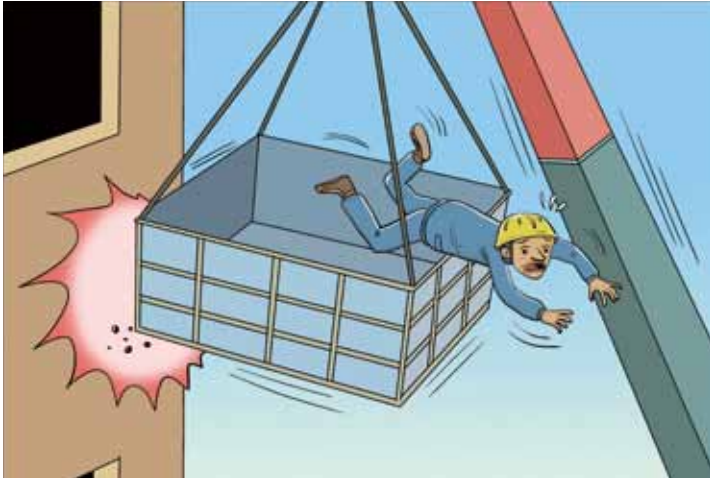
Biện pháp phòng ngừa

- * Kiểm tra việc lắp đặt thiết bị bảo hộ như cảm biến, lớp chắn, vv. tại nơi thiết bị máy móc hoạt động
- * Kiểm tra việc lắp đặt lớp chắn bảo hộ tại điểm dễ bị cuốn vào của hộp số, trục quay
- * Kiểm tra việc lắp đặt lớp chắn bảo hộ tại bộ phận truyền động của dây đai, xích, vv.
- * Cầm đeo găng tay len hoặc phải mặc quần áo bảo hộ lao động phù hợp khi vận hành bộ phận quay
- * Khi tu sửa, sửa chữa thì nhất định phải dừng máy móc lại rồi mới tiến hành công việc, và kiểm tra việc lắp đặt biển báo và thiết bị khóa ở bộ phận thao tác

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động



Tai nạn rơi ngã



Tai nạn lao động rơi ngã phát sinh chủ yếu do

❶ Thang bị hư hỏng, trơn trượt ❷ Bộ phận yếu như tấm lợp lấy ánh sáng bị hư hỏng trong khi đang sửa chữa trên mái nhà ❸ Khi đang làm công việc chất xếp, đóng gói ở xe chờ hàng ❹ Khi đang làm công việc ở phía trên sản phẩm hay thiết bị cỡ lớn!



Biện pháp phòng ngừa

- * Sử dụng thang vững chắc, không bị hư hỏng, đội mũ bảo hộ, sử dụng thang sau khi đã xử lý phòng chống lật.
- * Khi làm việc trên mái nhà, lắp đặt sàn thao tác cao trên 30 cm, và lắp đặt lưới an toàn chống rơi ở phía dưới
- * Đội mũ bảo hộ khi làm công việc chất hàng lên thùng xe tải hay tại các điểm xuất nhập hàng có độ cao tương đương
- * Sử dụng thiết bị lên xuống chuyên dụng như thiết bị nâng bằng điện khi làm việc trên các sản phẩm hay thiết bị cỡ lớn và kiểm tra việc lắp đặt sàn thao tác an toàn

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động



Tai nạn do va vào vật thể



Tai nạn lao động va vào vật thể phát sinh chủ yếu do

- ❶ Hàng hóa được chất xếp không vững vì chiều cao vượt quá giới hạn cho phép
- ❷ Vận chuyển bằng xe nâng các hàng hóa nặng mà không được đóng gói thích hợp
- ❸ Dây cáp ở cần cẩu bị đứt hoặc móc bị rời ra
- ❹ Đá mài quay ở tốc độ cao bị vỡ!



Biện pháp phòng ngừa

- * Cấm chất xếp hàng hóa quá giới hạn độ cao cho phép khi chất xếp hàng, và thực hiện việc cấm người không có phận sự ra vào trong bán kính làm việc
- * Khi vận chuyển hàng có trọng lượng lớn bằng xe nâng thì cần đóng gói để lên giá kê hàng chuyên dụng rồi mới vận chuyển
- * Đối với cần cẩu, cấm sử dụng cáp đã bị hư hại, lắp đặt thiết bị nhả móc cẩu, sử dụng dụng cụ treo chuyên dụng phù hợp với vật cần nâng
- * Lắp đặt lớp chắn bảo hộ ở bộ phận quay cao tốc, dùng đồ bảo hộ như kính bảo hộ, vv.

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động



Tai nạn do va chạm



Tai nạn lao động do va chạm phát sinh chủ yếu khi

- ❶ Vận chuyển hàng bằng xe nâng ❷ Điều khiển xe chở hàng ❸ Tay cần của máy xúc đào quay ❹ Vận chuyển hàng hóa tải trọng nặng bằng cần cẩu



Biện pháp phòng ngừa

- * Khi vận hành xe nâng thì cần chất xếp hàng đảm bảo tầm nhìn cho người lái, quy định tốc độ giới hạn và xử lý sao cho không vượt quá tốc độ cho phép
- * Khi vận hành xe chở hàng trong nơi làm việc thì nên bố trí người chỉ dẫn, và người lái xe điều khiển theo tín hiệu của người chỉ dẫn
- * Cấm thao tác đồng thời trong bán kính làm việc của tay cần máy xúc đào
- * Khi nâng vật có tải trọng nặng bằng cần cẩu, cần nâng theo phương thẳng đứng để không bị lệch tâm, và xử lý không để tiếp cận gần người làm bằng cách sử dụng điều khiển từ xa không dây

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động

5

Tai nạn do ngạt thở

Tai nạn lao động do ngạt thở phát sinh khi

- ❶ Thiếu khí oxy khi làm việc trong môi trường kín, không ở trạng thái không khí tiêu chuẩn phù hợp
- ❷ Tai nạn xảy ra khi không trang bị thiết bị cứu trợ khi cứu người bị nạn



Biện pháp phòng ngừa

- * Đo nồng độ khí độc hại và oxy trước khi bắt đầu làm việc, đối với môi trường kín thì cần lưu thông không khí theo tiêu chuẩn không khí phù hợp
- * Trong khi làm việc cần tuân theo chỉ thị của người phụ trách an toàn lao động, và trong trường hợp cảm thấy đau đầu nhẹ hoặc bị chóng mặt, cần lập tức lánh ra bên ngoài và báo cáo lại cho người phụ trách công việc biết
- * Quản lý để luôn có thể sử dụng các thiết bị cứu nạn, cấp cứu như bình dập lửa, máy hô hấp nhân tạo để đề phòng trường hợp có tai nạn xảy ra
- * Trong khi làm việc ở môi trường kín khí, người lao động không được tùy ý bỏ mặt nạ dùng để cung cấp dưỡng khí ra

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động

6

Tai nạn do bị ngã

Tai nạn lao động do ngạt thở phát sinh khi

- ❶ Đi bộ ở nơi bị đóng băng vào mùa đông
- ❷ Bước hụt chân khi đang mang vác vật nặng như thùng đồ và đi xuống cầu thang
- ❸ Do có nước, chất tẩy rửa còn đọng lại trên sàn nhà bếp, nhà vệ sinh
- ❹ Do vấp phải vật nhỏ ra, sàn nhà có vết lõm, ngưỡng cửa, dây điện di động, vv.
- ❺ Do dẫm phải dầu nhờn, phụ tùng, hàng gia công, vv. trên mặt sàn



Biện pháp phòng ngừa

- * Đảm bảo tầm nhìn khi mang vác và vận chuyển đồ vật
- * Loại bỏ nhanh nước, chất tẩy rửa, chỗ bị đóng băng, và thực hiện vệ sinh và sắp xếp dọn dẹp thường xuyên ở xung quanh khu vực làm việc
- * Kiểm tra xem cầu thang đã được xử lý chống trơn trượt chưa, và đeo giày chống trơn trượt
- * Không đút tay vào túi và đi bộ hoặc chạy.

Nguồn : Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động

Các loại và hình thức biển báo bảo vệ sức khỏe và an toàn lao động

1 Biển	Cấm ra vào Cấm đi qua Cấm xe cộ lưu thông Cấm sử dụng Cấm lên Cấm hút thuốc Cấm lửa Cấm di chuyển đồ vật
2 Biển cảnh báo	Cảnh báo:Chất dễ cháy Cảnh báo:Chất oxy hóa Cảnh báo:Chất gây nổ Cảnh báo:Chất độc cấp tính Cảnh báo:Chất ăn mòn Cảnh báo:Chất dễ phóng xạ Cảnh báo:Điện cao áp Cảnh báo:Vật thể treo Cảnh báo:Vật thể rơi Cảnh báo:Nhiệt độ cao Cảnh báo:Nhiệt độ thấp Cảnh báo:Mất thăng bằng Cảnh báo:Tia la-de Cảnh báo:Chất gây ung thư, chất gây đột biến, chất độc gây hại cho sinh sản, chất độc toàn thân, chất gây hại cho cơ quan hô hấp, da, mắt, cảm Cảnh báo:Nơi nguy hiểm
3 Biển chỉ dẫn	Đeo kính bảo hộ Đeo mặt nạ chống độc Đeo khẩu trang chống bụi Đeo mặt nạ bảo hộ Đội mũ bảo hộ Mang nút bịt tai Mang giày bảo hộ Đeo găng tay bảo hộ Mặc đồ bảo hộ
4 Biển hướng dẫn	Biển chữ thập xanh Biển chỉ dẫn cấp cứu, cứu hộ Càng cứu thương Dụng cụ rửa mắt Cửa thoát hiểm

Số liên lạc của Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động theo từng địa phương

Địa phương	Tên gọi	Số điện thoại	Địa phương	Tên gọi	Số điện thoại
Trụ sở chính Cơ quan Bảo vệ sức khỏe và An toàn Lao động			Trung tâm Bảo vệ sức khỏe và An toàn lao động về hóa chất		
Viện nghiên cứu Bảo vệ sức khỏe và An toàn lao động			Viện Giáo dục Bảo vệ sức khỏe và An toàn lao động		
Seoul	Trụ sở chính khu vực Seoul	02-6711-2800	Gyeonggi • Incheon	Trụ sở chính Khu vực Trung Bộ	032-510-0500
	Chi nhánh Phía Bắc Seoul	02-3783-8300		Chi nhánh Phía Nam Gyeonggi	031-259-7149
	Chi nhánh Kangwon	033-815-1004		Chi nhánh Phía Bắc Gyeonggi	031-841-4900
	Chi nhánh Phía Đông Kangwon	033-820-2580		Chi nhánh Phía Tây Gyeonggi	031-481-7599
Jeolla • Jeju	Trụ sở chính khu vực Gwangju	062-949-8700		Chi nhánh Phía Đông Gyeonggi	031-785-3300
	Chi nhánh Jeonbuk	063-240-8500	Busan • Gyeong nam	Chi nhánh Bucheon	032-680-6500
	Chi nhánh phía Tây Jeonbuk	063-460-3600		Trụ sở chính khu vực Busan	051-520-0601
	Chi nhánh phía Tây Jeonnam	061-288-8700		Chi nhánh Ulsan	052-226-0510
	Chi nhánh phía Đông Jeonnam	061-689-4900		Chi nhánh Gyeongnam	055-269-0510
Daegu • Gyeong buk	Chi nhánh Jeju	064-797-7500	Daejeon • Chung cheong	Chi nhánh Phía Đông Gyeongnam	055-371-7500
	Trụ sở chính khu vực Daegu	053-609-0500		Trụ sở chính khu vực Daegu	042-620-5600
	Chi nhánh phía Tây Daegu	053-650-6810		Chi nhánh Chungnam	041-570-3400
	Chi nhánh phía Đông Gyeongbuk	054-271-2014		Chi nhánh Chungbuk	043-230-7111
	Chi nhánh phía Bắc Gyeongbuk	054-478-8000			



Ứng dụng tổng hợp về bảo vệ sức khỏe và an toàn lao động
Hãy scan (quét) và cài đặt ngay bây giờ!

Nếu chạy ứng dụng tổng hợp và chụp mã QR Code thì có thể xem các dữ liệu liên quan.



Tải ứng dụng tổng hợp của Cơ quan Bảo vệ sức khỏe và An toàn lao động về.



Chạy ứng dụng của Cơ quan Bảo vệ sức khỏe và An toàn lao động và ấn nút chụp mã QR Code



Chụp mã QR Code



Có thể nhìn thấy được các yếu tố nguy hiểm và phương án đối phó theo từng công đoạn.

Sức khỏe 
UP

Hướng dẫn về chế độ khám sức khỏe cho người lao động và tiêu chuẩn đánh giá

⦿ Vì phải tiếp xúc với các tác nhân có hại đa dạng liên quan đến môi trường làm việc nên người lao động phải đối mặt với nguy cơ phát sinh bệnh nghề nghiệp. Do vậy, phải thông qua khám sức khỏe thì mới có thể phát hiện ra các loại bệnh hoặc bệnh nghề nghiệp ở giai đoạn sớm và phòng ngừa trước sự tiến triển của bệnh.

/ Các loại hình khám sức khỏe /

- Khám sức khỏe thông thường
 - Người lao động làm công việc văn phòng : 2 năm 1 lần trở lên
 - Người lao động làm các công việc khác : tiến hành khám 1 năm 1 lần trở lên
- Khám sức khỏe đặc biệt
 - Quản lý sức khỏe của người lao động làm các công việc tiếp xúc với các tác nhân gây hại
- Khám sức khỏe trước khi bố trí công việc
 - Đánh giá tính phù hợp với công việc dự kiến bố trí
- Khám sức khỏe bắt buộc
- Khám sức khỏe tạm thời

Bảng tiêu chuẩn đánh giá theo kết quả khám sức khỏe

Phân loại quản lý sức khỏe		Nội dung phân loại quản lý sức khỏe
A		Người lao động không cần theo dõi sau khi kiểm tra về mặt quản lý sức khỏe (người lao động khỏe mạnh)
C	C ₁	Người lao động cần được quan sát theo dõi thêm như kiểm tra chuyên sâu do có nguy cơ tiến triển thành bệnh nghề nghiệp (người cần được theo dõi thêm về bệnh nghề nghiệp)
	C ₂	Người lao động cần được quan sát theo dõi thêm do có nguy cơ tiến triển thành bệnh thông thường (Người cần được theo dõi thêm về bệnh thông thường)
D ₁		Người lao động cần được theo dõi về sau do có dấu hiệu của bệnh nghề nghiệp(Người có dấu hiệu của bệnh nghề nghiệp)
D ₂		Người lao động cần được theo dõi về sau do có dấu hiệu của bệnh thông thường(Người có dấu hiệu của bệnh thông thường)
R		Người lao động bị nghi ngờ mắc bệnh hoặc đánh giá tiêu chuẩn sức khỏe không tốt theo như kết quả khám sức khỏe lần 1 (Đối tượng khám sức khỏe lần 2)

Bệnh cao huyết áp và nguyên tắc sinh hoạt



☉ Huyết áp thường lên xuống tùy theo trạng thái hoạt động của con người nhưng trạng thái mà huyết áp liên tục lên cao trên mức bình thường thì được gọi là cao huyết áp. Bệnh cao huyết áp được phân ra thành bệnh cao huyết áp nguyên phát (cao huyết áp loại 1), không rõ nguyên nhân gây phát sinh bệnh, và cao huyết áp thứ phát, có nguyên nhân gây bệnh rõ ràng như do sử dụng dược phẩm, lượng thức ăn bất thường do thận hư, vv., và trên 90% người bị cao huyết áp là cao huyết áp nguyên phát.

Các tiêu chuẩn đánh giá cao huyết áp

Phân loại	Huyết áp tâm thu		Huyết áp tâm trương
Khỏe mạnh	<120	Và	<80
Giai đoạn tiền cao huyết áp	120~139	Hoặc	80~89
Cao huyết áp giai đoạn 1	140~159	Hoặc	90~99
Cao huyết áp giai đoạn 2	≥160	Hoặc	≥100

Nguyên tắc sinh hoạt cho người mắc bệnh cao huyết áp

- ★ Ăn đều các món và ăn nhạt.
- ★ Duy trì trọng lượng phù hợp, không để tăng cân.
- ★ Vận động theo hình thức thích hợp trên 30 phút mỗi ngày.
- ★ Không hút thuốc lá và không uống rượu.
- ★ Giảm thức ăn nhiều chất béo và ăn nhiều rau xanh.
- ★ Tránh không bị stress và duy trì trạng thái tinh thần thoải mái.
- ★ Kiểm tra huyết áp và đến bác sỹ khám định kỳ.

Nguồn: Hiệp hội cao huyết áp Hàn Quốc

 Bệnh tiểu đường và nguyên tắc sinh hoạt



⦿ Bệnh tiểu đường là một loại bệnh mãn tính sinh ra do insulin được tạo ra từ tuyến tụy bị thiếu hoặc lượng insulin được tiết ra không tác động thích hợp trong cơ thể.

Tiêu chuẩn đánh giá bệnh tiểu đường

	Bình thường	Rối loạn dung nạp đường khi đói	Rối loạn dung nạp glucose	Bệnh tiểu đường
Đường máu lúc đói	Dưới 100	100 ~ 125		Trên 126
Đường máu sau khi ăn 2 giờ	Dưới 140		140 ~ 199	Trên 200

Nguyên tắc sinh hoạt cho người mắc bệnh tiểu đường

- ★ Ăn uống điều độ, ăn lượng thức ăn vừa phải.
- ★ Chú ý hạn chế ăn các thực phẩm chứa nhiều đường như kẹo hay mật ong, vv.
- ★ Hấp thụ một lượng phù hợp các chất xơ thực phẩm.
- ★ Hấp thụ một lượng hợp lý chất béo và hạn chế hấp thụ cholesterol.
- ★ Giảm hấp thụ muối.
- ★ Nên tránh uống rượu.

Nguồn: Hiệp hội bệnh tiểu đường Hàn Quốc

Chứng mỡ máu cao và nguyên tắc sinh hoạt



⊙ Chứng mỡ máu cao là trạng thái có nhiều thành phần mỡ hơn mức cần thiết tồn tại trong máu, tích tụ ở thành mạch máu và gây viêm nhiễm, kết quả là gây ra bệnh liên quan đến tim mạch. Gần đây, trạng thái mỡ trong máu bất thường được gọi là chứng mỡ máu cao.

Tiêu chuẩn đánh giá chứng mỡ máu cao

Tổng lượng cholesterol	Chất béo trung tính	Cholesterol có tỷ trọng cao	Cholesterol có tỷ trọng thấp
Trên 200mg/dl	Trên 200mg/dl	Nam giới : 35~55mg/dl Nữ giới : Dưới 45~65mg/dl	Trên 130mg/dl

Nguyên tắc sinh hoạt cho người bị chứng mỡ máu cao

- ★ Giảm hấp thụ chất béo bão hòa.
- ★ Hạn chế ăn các thực phẩm có chứa nhiều cholesterol, chỉ ăn 2~3 lần một tuần.
- ★ Duy trì trọng lượng cơ thể ở mức bình thường.
 $\text{Trọng lượng tiêu chuẩn (kg)} = \{ \text{Chiều cao (cm)} - 100 \} \times 0.9$
 $\text{Mức độ béo phì (\%)} = \{ \text{Trọng lượng thực tế} - \text{Trọng lượng tiêu chuẩn} \} / \text{Trọng lượng tiêu chuẩn} \times 100$
- ★ Tránh uống rượu.
- ★ Ăn các thực phẩm giàu chất xơ
- ★ Vận động theo hình thức thích hợp trên 30 phút mỗi ngày.
- ★ Không nên ăn nhiều đồ ngọt.



Nguyên tắc sinh hoạt phòng ngừa bệnh về cơ xương



★ Luôn sắp xếp thu dọn nơi làm việc, tạo mặt sàn bằng phẳng

★ Sử dụng xe đẩy khi vận chuyển đồ vật.

★ Tạo thói quen vận động kéo giãn người.

- ★ Không vận hay gập người khi mang vác hay để đồ vật xuống.
- ★ Cố gắng không để đồ vật ở độ cao ngang bằng vai.
- ★ Các linh kiện hay công cụ thường xuyên sử dụng nên để gần người.
- ★ Đặt độ cao khi làm việc sao cho vừa với chiều cao cùi chỏ.
- ★ Chọn dụng cụ cầm tay nhẹ và dễ sử dụng.
- ★ Khi phải đứng lâu để làm việc, sử dụng bệ đỡ chân hay ghế đứng hoặc ngồi.
- ★ Cần có thời gian nghỉ ngơi đầy đủ theo định kỳ.

Hãy tuân thủ

/ 0 nguyên tắc an toàn~!



Nguồn: Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động

Các triệu chứng của bệnh truyền nhiễm và biện pháp xử lý



• Bệnh lỵ trực khuẩn

Nguyên nhân | Lấy truyền gián tiếp hoặc trực tiếp thông qua phân của người mang mầm bệnh hoặc bệnh nhân
Triệu chứng | Sốt cao và nôn ọe, đôi khi nôn mửa, đau bụng quặn từng cơn, tiêu chảy, vv.
Biện pháp xử lý | Rửa tay sạch sẽ, và nhất định phải uống nước đun sôi nếu ở trong vùng có bệnh dịch lưu hành.

• Bệnh sốt thương hàn

Nguyên nhân | Lấy truyền do nước hay thức ăn bị ô nhiễm bởi phân hay nước tiểu của người mang mầm bệnh hoặc bệnh nhân
Triệu chứng | Sốt, đau đầu, khó chịu, giảm cảm giác thèm ăn
Biện pháp xử lý | Rửa tay sạch sẽ, và quản lý chất lượng đồ uống hay thực phẩm dùng để nấu nướng một cách hợp lý.

• Bệnh sốt rét

Nguyên nhân | khi bị muỗi an. Lấy truyền ophen nhiễm ký sinh trùng sốt
Triệu chứng | Ốn lạnh, xuất hiện triệu chứng sốt, sau khi đổ mồ hôi thì hạ sốt lặp đi lặp lại
Biện pháp xử lý | Lấy truyền khi bị muỗi anophen nhiễm ký sinh trùng sốt

• Bệnh viêm não Nhật Bản

Nguyên nhân | Lấy truyền qua vết đốt của loài muỗi nhỏ màu đỏ nhiễm vi rút viêm não Nhật Bản
Triệu chứng | Sốt kèm các triệu chứng nhẹ khác, hoặc tiến triển thành viêm màng não hoặc viêm não do vi rút
Biện pháp xử lý | Tiêm chủng phòng ngừa.

• Sốt xuất huyết kèm hội chứng thận

Nguyên nhân | Nhiễm bệnh qua đường hô hấp do hít phải những vật thể trong không khí hình thành từ chất thải hay nước bọt của động vật gặm nhấm có nhiễm vi rút như chuột, vv.
Triệu chứng | Sốt-Huyết áp giảm-Bí tiểu-Đa niệu-Hồi phục(Triệu chứng lâm sàng gồm 5 giai đoạn)
Biện pháp xử lý | Không nằm hoặc cởi áo để lên bãi cỏ khi hoạt động dã ngoại.



· Bệnh sốt mò

Nguyên nhân	Lây truyền do bị ấu trùng mò nhiễm nguồn bệnh đốt (bệnh sốt cấp tính)
Triệu chứng	Sốt cao, ớn lạnh, đau đầu, nổi nốt loét đặc trưng, ớn mửa, đau bụng, ho, v.
Biện pháp xử lý	Không nằm trên bãi cỏ hoặc ngồi đại tiểu tiện lên bụi cỏ, mặc quần áo dài, và cần tắm, giặt quần áo đã mặc ngay sau khi đi hoạt động dã ngoại

· Bệnh lao

Nguyên nhân	Nhiễm phải vi khuẩn lao (Lây truyền qua đường không khí từ người sang người)
Triệu chứng	Ho, nôn ra máu, giảm trọng lượng cơ thể, sốt, khó thở
Biện pháp xử lý	Tiêm chủng phòng ngừa, trong trường hợp ho liên tục kéo dài từ 2 tuần trở lên thì cần phải đến gặp bác sỹ để được chẩn đoán.

· AIDS

Nguyên nhân	Nhiễm vi rút HIV (Vi rút gây suy giảm miễn dịch)
Triệu chứng	Phần lớn không có triệu chứng
Biện pháp xử lý	Sử dụng bao cao su đúng cách, không sử dụng chung bơm kim tiêm.



Nguyên tắc phòng ngừa bệnh truyền nhiễm

- ① Để phòng ngừa bệnh lây lan qua đường nước, thì quan trọng là **phải thường xuyên rửa tay sạch sẽ.**
- ② Nước phải đun sôi rồi mới uống, thức ăn **phải nấu chín đủ độ** rồi mới ăn.
- ③ Khi ho hay hắt xì hơi, cần tuân thủ “**phép lịch sự khi ho**” bằng cách che miệng bằng giấy ăn hay khăn tay.
- ④ Khi các bệnh đường hô hấp lưu hành thì tránh làm việc quá sức, nghỉ ngơi đầy đủ, nên thực hiện **chế độ sinh hoạt điều độ và ăn đầy đủ chất dinh dưỡng.**
- ⑤ Khi có triệu chứng tiêu chảy tập thể, cần **nhANH chóng báo cho trạm y tế quản lý.**

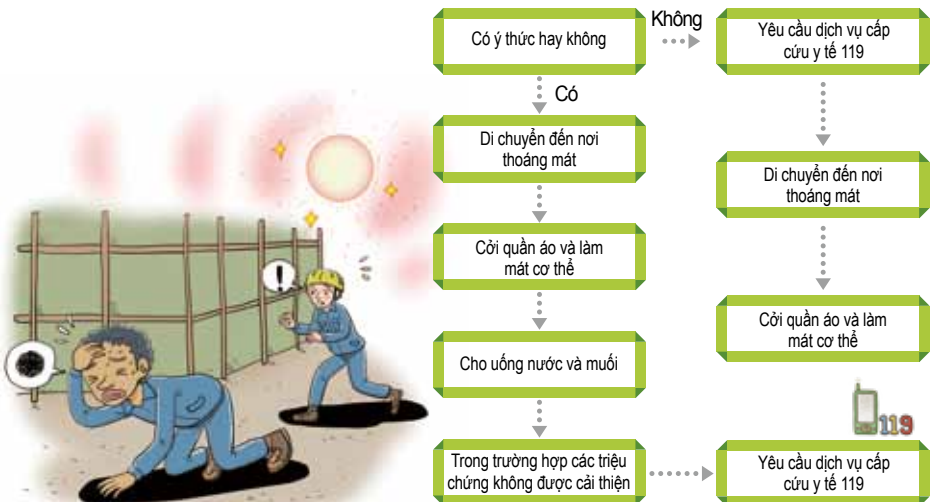
Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật

Bệnh do nắng nóng

/ Các loại bệnh lý thân nhiệt và triệu chứng chủ yếu /

Say nóng	• Rối loạn ý thức/trạng thái hôn mê (Rối loạn chức năng thần kinh trung ương) • Không toát mồ hôi, nền da nóng và khô • Đau đầu nặng • Người bị ớn lạnh • Mạch đập nhanh, nhịp thở gấp, huyết áp thấp	Chuồn rút do nhiệt	• Chuột rút (Vai, cánh tay, chân, vùng bụng, ngón tay)
Kiệt sức do nhiệt (lả nhiệt)	• Chảy nhiều mồ hôi • Kiệt sức và mệt mỏi cực độ • Cơ chuột rút • Buồn nôn hoặc nôn mửa	Ngất vì nhiệt	• Bất tỉnh (Mất ý thức tạm thời) • Triệu chứng hoa mắt chóng mặt
		Phù do nhiệt	• Tay, chân, hay cổ chân bị phù nề
		Ban nhiệt, rôm sảy	• Mọc lên nhiều các vết mụn hoặc sẩn nhỏ màu đỏ (Cổ, trên ngực, bẹn, dưới ngực, phía trong cùi chỏ)

/ Xử lý cấp cứu cho bệnh lý thân nhiệt /



※ Trong trường hợp mắc bệnh về tim, bệnh suy tim thì cần tham khảo ý kiến của bác sỹ rồi mới cho uống nước và muối

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật



Bệnh do bị lạnh

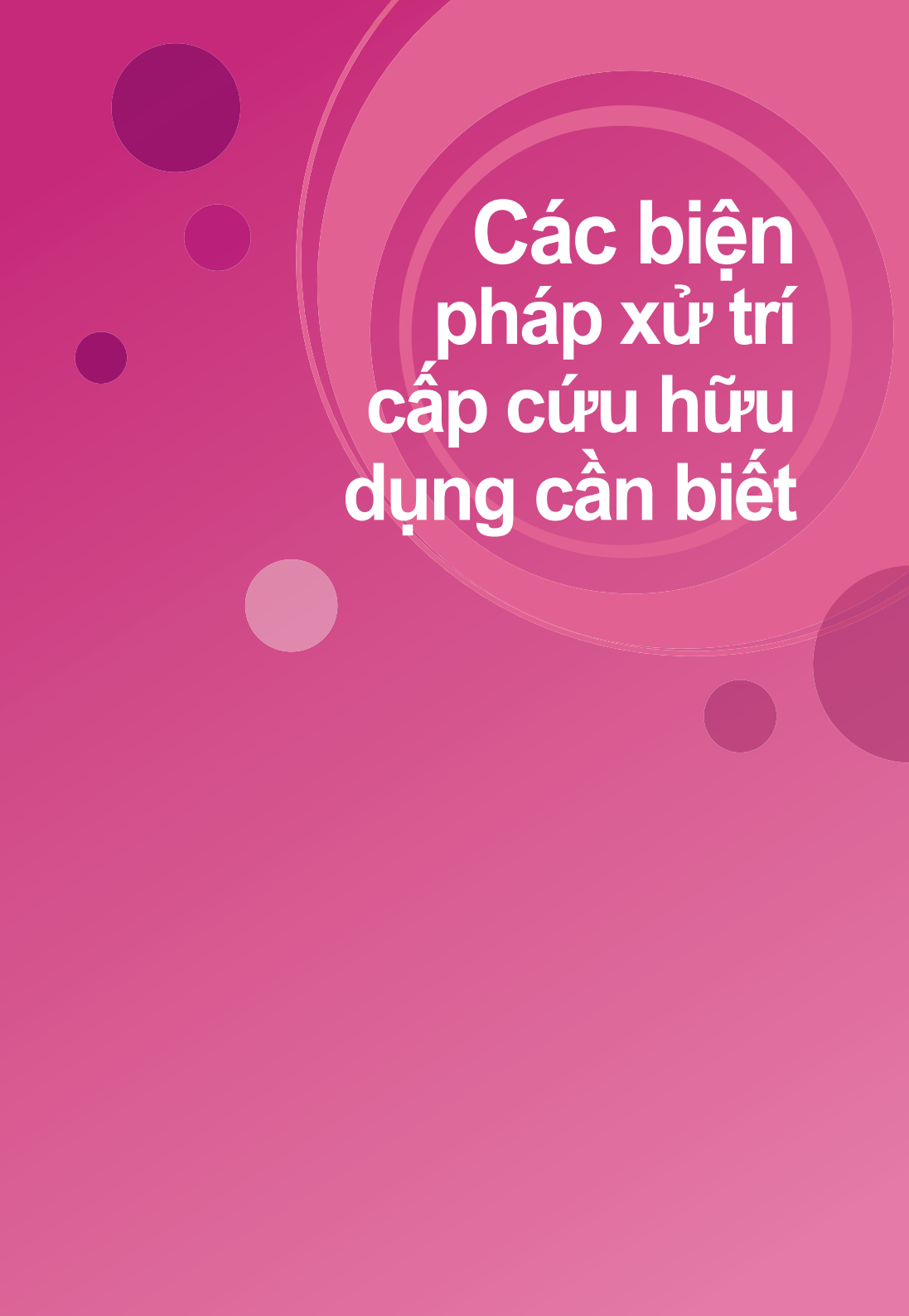
/ Các triệu chứng chủ yếu của chứng hạ thân nhiệt và biện pháp xử lý cấp cứu /

Triệu chứng	Biện pháp xử lý cấp cứu
· Phát sinh triệu chứng nói lắp hoặc rối loạn trí nhớ · Mất dần ý thức · Cảm thấy mệt mỏi liên tục · Triệu chứng run chân tay nặng 	1. Nếu thấy có triệu chứng nghi ngờ, cần nhanh chóng đi đến bệnh viện hoặc gọi cấp cứu 119. 2. Cởi bỏ quần áo ướt và quần cơ thể bằng chăn hoặc túi ngủ. 3. Đặt túi chườm nóng lên bụng, nách; trong trường hợp không có túi chườm thì lấy thân người ôm cũng có hiệu quả, và làm cho phần trung tâm của cơ thể hay phần đầu ấm dần lên hơn là để ý đến làm ấm chân tay. 4. Đối với bệnh nhân vẫn còn ý thức thì đồ uống ấm có thể có tác dụng, nhưng phải chú ý khi bệnh nhân không còn ý thức.

/ Các triệu chứng chủ yếu của chứng tê cóng và biện pháp xử lý cấp cứu /

Triệu chứng	Biện pháp xử lý cấp cứu
· Tê cóng cấp độ 1 : Đau như bị đâm, da đỏ ửng lên và ngứa, phù nề · Tê cóng cấp độ 2 : Da chuyển sang màu đỏ sẫm, phát sinh các mẩn nước · Tê cóng cấp độ 3 : Da và tổ chức dưới da bị chết, mất cảm giác · Tê cóng cấp độ 4 : Cơ bắp và xương bị chết	1. Di chuyển bệnh nhân đến nơi ấm. 2. Cởi quần áo ướt ra và quần toàn thân bằng chăn ấm. 3. Ngâm vùng bị tê cóng vào nước ấm khoảng 38~42℃ trong khoảng 20~40 phút. ※ Khoảng 38~42℃: Khoảng nhiệt độ mà cơ thể không cảm thấy khó chịu khi ngâm cả những vùng không bị tê cóng 4. Khi bị tê cóng tai hay mặt thì lấy khăn đắp nước ấm đắp lên và thay thường xuyên. 5. Kẹp gạc đã khử trùng khô vào giữa các ngón chân và ngón tay để hút ẩm, và không để dính vào nhau. 6. Để phần bị tê cóng cao hơn một chút để giảm đau và phù nề. 7. Khi chuyển bệnh nhân tới bệnh viện, thì cần chuyển đi bằng cáng và nhanh chóng đưa tới bệnh viện. ※ Nếu bị tê cóng ở chân thì không nên đi lại ngay dù chân đã trở nên ấm hơn.

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật

The background is a solid pink color. It features several decorative elements: a large, faint, concentric circle pattern in the upper right quadrant, and several smaller, solid pink circles of varying sizes scattered across the left and bottom areas.

Các biện pháp xử trí cấp cứu hữu dụng cần biết

Trình tự xử trí cấp cứu



“Do wa ju se yo.
Hwanjaka itsoyo.
Gugeupchaka
pilyoheyo.”

(Xin hãy giúp đỡ. Ở đây
có bệnh nhân. Chúng tôi
cần xe cấp cứu.)

01 Kiểm tra xem có phải là tình huống cần cấp cứu hay không.

02 Tìm hiểu xem cần phải làm gì.

- Trước tiên, phải đánh giá tình trạng của bệnh nhân.
- Nếu nghĩ rằng tình trạng của bệnh nhân nguy cấp thì cần gọi đến 119 để yêu cầu xe cấp cứu tới.

03 Gọi xe cấp cứu.

- Trường hợp di chuyển bệnh nhân bằng xe thông thường thì có thể gây nguy hiểm cho bệnh nhân.

04 Di chuyển bệnh nhân đến nơi an toàn.

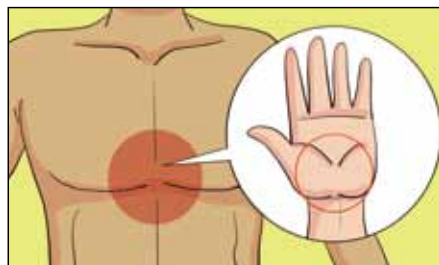
05 Đánh giá tình hình của bệnh nhân.

- Trước tiên cần nắm rõ đây có phải là tình huống nguy hiểm đến tính mạng hay không, và phải quyết định ngay lập tức là có cần thực hiện biện pháp xử lý nào không.

06 Thực hiện xử lý cấp cứu.

Nguồn: Trung tâm Y tế và Cấp cứu trung ương

Biện pháp xử lý cấp cứu khi ngưng tim (Kỹ thuật hồi sức tim phổi)



Đặt lòng bàn tay lên chính giữa lồng ngực và không để ngón tay chạm vào ngực.



Thực hiện ép lồng ngực 30 lần.



Duỗi thẳng tay và ấn sâu vào lồng ngực từ 5-6cm theo hướng thẳng đứng với tốc độ 100-120 lần/1 phút



Nghiêng đầu bệnh nhân về phía sau và nâng cằm lên, khai thông đường hô hấp cho bệnh nhân.



Bịt mũi bệnh nhân và thực hiện hô hấp nhân tạo 2 lần.

※ **Lặp lại quá trình ấn lồng ngực 30 lần và hô hấp nhân tạo 2 lần** cho đến khi nhân viên cấp cứu 119 đến hiện trường.

Biện pháp xử trí cấp cứu khi bị gãy xương

Khi bị gãy xương cánh tay



Nẹp bằng thanh gỗ, sắt, hoặc sách, vv. và quấn bằng băng để cố định phía trên phần bị gãy và khớp xương phía dưới lại với nhau.

Đề ý xem đầu ngón tay của bệnh nhân có cảm giác không, và kiểm tra xem máu có tuần hoàn được không.



Nếu không có gì bất thường về cảm giác ở ngón tay và tuần hoàn máu thì chườm túi đá lạnh lên vùng bị thương.

Sử dụng băng tam giác và tạo thành hình tam giác, đoạn cuối băng thì cố định và thắt nút lại ở phía sau cổ bệnh nhân.

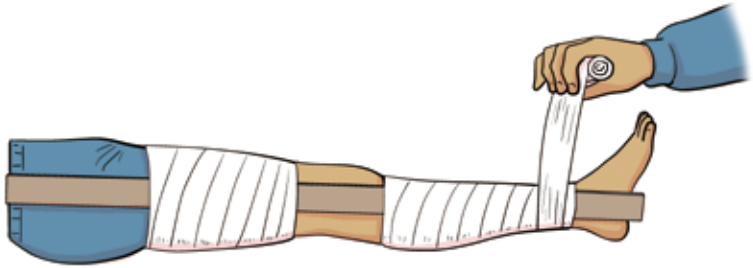


Sử dụng cánh tay còn lại của bệnh nhân để đỡ cho cánh tay bị gãy.

Sau khi xử lý, kiểm tra lại cảm giác ở đầu ngón tay và tuần hoàn máu một lần nữa.

Khi bị gãy xương chân

Sau khi cố định chắc chắn toàn bộ chân bị gãy bằng tấm ván gỗ, dùng băng quấn chặt chân lại.



- Cần phải **chú ý** không làm thủng da hay làm tổn thương mạch máu, dây thần kinh ở khớp xương bị gãy, hay cơ bắp do bất cẩn **khi di chuyển bệnh nhân** hoặc chạm vào chỗ bị thương.
- Bệnh nhân có thể bị sốc do xuất huyết và đau nên cần tiến hành xử lý đề phòng điều này.
- **Trong trường hợp gãy xương hở** kèm với vết thương ở da thì **cần xử lý cầm máu trước**, **trong trường hợp gãy xương bên trong** không có vết thương ở ngoài thì phải **quan sát các dấu hiệu xuất huyết dưới da**.
- Trong trường hợp phải di chuyển người bị thương trước khi cố định bằng thanh nẹp gỗ, dùng một tay đỡ phần phía dưới, và một tay bảo vệ phần phía trên xương bị gãy.
- Có thể sẽ cảm thấy rất đau nên nếu có khả năng thì **chườm đá** để giảm đau trong khi di chuyển, và không được ăn uống.

Biện pháp xử trí cấp cứu khi bị bỏng

Bỏng do nhiệt

- Ngay lập tức làm mát vùng bị bỏng dưới nước chảy và mát.
- Sau khi dội nước làm mát lên quần áo hay tắt, nếu khó cởi ra thì dùng kéo cắt.
- Không làm vỡ nốt phỏng nước sinh ra do bỏng cấp độ 2.
- Làm mát vết thương đủ độ, và không bôi gì lên cả, rồi đến gặp bác sĩ.
- Sử dụng xe cứu thương 119 và chuyển đến bệnh viện có khả năng điều trị vết bỏng.



Bỏng do hóa chất

- Rửa bằng nước chảy và mát. Phần bị tổn thương do dược phẩm hay hóa chất vẫn tiếp tục chịu tác động nên phải xử lý càng nhanh càng tốt. (Rửa sạch sau khi giữ một phần hóa chất ra.)
- Di chuyển đến nơi có không khí trong lành, cởi lỏng quần áo.
- Trường hợp hóa chất rơi vào mắt thì cần rửa mắt với nước đang chảy từ 10 phút trở lên và dùng băng mắt hay vải sạch che mắt lại rồi đưa đến bệnh viện. (Che cả hai mắt dù chỉ một bên bị thương)



Bỏng do điện

- Trước tiên, cần ngắt nguồn điện.
- Nếu khó ngắt nguồn điện, thì sử dụng vật không dẫn điện (găng tay cao su, gậy gỗ, vv.) tách nạn nhân ra khỏi đường điện.
- Dù nạn nhân vẫn tỉnh táo và trông khỏe mạnh nhưng vẫn có thể bị bỏng nặng do điện giật nên cần nhanh chóng chuyển đến bệnh viện.



Nguồn: Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động

Các biện pháp xử trí cấp cứu khi bị chảy máu



Phương pháp ấn chặt trực tiếp vào vết thương



Phương pháp ấn chặt vào điểm giúp cầm máu



Băng cầm máu



- Đo huyết áp, mạch đập, hô hấp, thân nhiệt, và xử lý phòng chống sốc
- **Giữ ấm cho bệnh nhân bằng chăn và lập tức di chuyển đến bệnh viện**
(Nếu xuất hiện triệu chứng sốc trong tình trạng không bị xuất huyết ngoại thì có khả năng là bị xuất huyết nội)
- Cầm máu bằng cách **ấn chặt vào vết thương** chảy máu trong vòng 5 phút trở lên, đặt vùng bị xuất huyết **cao hơn tim**.
- **Băng cầm máu chỉ nên sử dụng khi nguy cấp đến tính mạng như khi bị cắt lìa, vv., đặt ở giữa vùng bị thương và tim.**
Ghi lại thời gian sử dụng băng cầm máu và **chuyển nạn nhân đến bệnh viện.**
(Nếu xuất hiện triệu chứng sốc trong tình trạng không bị xuất huyết ngoại thì có khả năng là bị xuất huyết nội)

Nguồn: Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động



Các chấn thương khác



Vết thương do vật nhọn đâm | Vết thương do bị các vật thể sắc nhọn như dao hay cây giáo đâm, nguy cơ bị nhiễm trùng cao.

Xử lý khi bị vật nhọn đâm



- Tiêm phòng bệnh uốn ván khi bị đinh đâm hay bắn đâm vào
- Nếu ở tình trạng vật đâm vào chưa rời ra, thì không nên nhổ vật đó ra, mà cố định nơi bị đâm bằng khăn và di chuyển đến bệnh viện.

Vết thương do bị cắt | Khả năng cao bị hỏng vùng bị cắt và chảy máu nhiều

Cách giữ lại phần bị cắt



- Gói vùng bị cắt vào bằng gác đã khử trùng và bỏ vào trong túi ni lông rồi đóng kín.
- Cho nước vào đồ chứa lớn hơn, cho đá vào để làm lạnh
- Để phần bị cắt đã được đóng gói kín vào, và nhanh chóng di chuyển đến bệnh viện chuyên về nối ghép các bộ phận cơ thể.

Gãy chân | Không thể cầm máu được bằng cách ấn chặt vào vết thương, trường hợp nếu tổ chức bên trong bị đứt ra đến mức nhìn thấy thì cần phải khâu lại, nên cần di chuyển đến bệnh viện ngay.

Bị xây xát | Tình trạng xuất huyết không nặng nhưng dễ bị nhiễm trùng nên cần khử trùng sau khi rửa sạch bằng nước chảy trong vòng 5 phút.

Vết thương do cào cào | Trường hợp bị móng tay bắn hay móng chân động vật cào cào thì có nguy cơ bị nhiễm trùng

- Trong trường hợp thấy có dấu hiệu nhiễm khuẩn hoặc bị móng chân động vật hay đinh cũ cào vào thì cần đến bệnh viện khám dù vết thương không sâu.

Nguồn: Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động

The background is a solid teal color. It features several decorative elements: a large, light blue concentric circle in the upper right quadrant, and several smaller teal circles of varying sizes scattered across the upper left and right areas. The text is centered within the large circle.

Hướng dẫn về các trung tâm y tế và cơ quan



Hướng dẫn về các công việc của trung tâm y tế dành cho người nước ngoài

○ Khám sức khỏe

- * Đối tượng : Người nước ngoài có nguyện vọng khám
- * Thời gian : Cả năm (Thứ hai~Thứ sáu, 09:00~18:00)
- * Chi phí : Có phí
- * Mục kiểm tra - Kiểm tra kháng thể viêm gan B, kiểm tra chức năng gan, kiểm tra cholesterol, kiểm tra chất béo trung tính, kiểm tra chức năng thận, kiểm tra thiếu máu, kiểm tra gan nhiễm mỡ, kiểm tra bệnh khớp, xét nghiệm nhóm máu, xét nghiệm nước tiểu, xét nghiệm thử thai
 - Chụp X-Quang lồng ngực, kiểm tra mật độ xương
 - Xét nghiệm AIDS, giang mai

○ Khám chữa bệnh thông thường

- * Đối tượng : Người nước ngoài có nguyện vọng khám
- * Thời gian : Cả năm (Thứ hai~Thứ sáu, 09:00~18:00)
- * Địa điểm : Phòng khám chữa bệnh của Trung tâm y tế
- * Mục khám : Khám các bệnh nội khoa như tiểu đường, cao huyết áp, và các bệnh mãn tính khác, trị liệu vật lý
- * Chi phí : 500 won (Người chưa tham gia bảo hiểm sức khỏe : 3.940 won)

○ Quản lý bệnh truyền nhiễm

- * Hướng dẫn về việc khai báo các bệnh truyền nhiễm theo luật định
 - Người có nghĩa vụ khai báo : · bác sỹ, bác sỹ đồng y
 - Đối với nhóm bệnh truyền nhiễm số 1 (bệnh đặc biệt nguy hiểm, có khả năng lan truyền nhanh, phát tán rộng), thì chủ hộ gia đình hoặc chủ gia tộc, người đứng đầu cơ quan , người quản lý, chủ hộ kinh doanh hoặc người đại diện cho nơi tập hợp đông người có nghĩa vụ khai báo.
 - Cách thức khai báo : Khai báo cho Trung tâm y tế quản lý bệnh nhân bị nhiễm bệnh (công văn, lời nói, điện thoại, fax, vv.)

○ Quản lý trước sinh dành cho sản phụ

- * Đối tượng : Sản phụ từ lúc mới mang thai đến lúc sinh đẻ
- * Các mục kiểm tra
 - Xét nghiệm thử thai (Thử nước tiểu), huyết áp, trọng lượng cơ thể và xét nghiệm nước tiểu
 - Kiểm tra giai đoạn đầu trước khi sinh : Xét nghiệm máu cơ bản, kiểm tra thiếu máu, viêm gan B, bệnh sởi, nhóm máu, AIDS, vv.
 - Từ tuần 16~trước khi sinh : cấp thuốc bổ sung sắt
- * Thời gian khám : Thứ hai~Thứ sáu (Khám vào buổi chiều)

Tiêm chủng dự phòng

* Đối tượng : Trẻ em và người lớn

* Các loại hình và thời điểm tiêm chủng

Phân loại	Các loại tiêm chủng	Số lần tiêm chủng	Thời điểm tiêm chủng	Chi phí
Trẻ nhỏ	BCG (Bệnh lao)	1	4 tuần	Miễn phí
	Viêm gan B	3	0~6 tháng	
	PDT (Bạch hầu, ho gà, uốn ván)	5	2 tháng, 4 tháng, 6 tháng, 18 tháng, 4~6 tuổi	
	Bệnh bại liệt trẻ em (Polio)	4	2 tháng, 4 tháng, 6 tháng, 12~15 tháng	
	Bệnh viêm màng não	4	2 tháng, 4 tháng, 6 tháng, 12~15 tháng	
	Phế cầu khuẩn	4	2 tháng, 4 tháng, 6 tháng, 12~15 tháng	
	MMR(Sởi, quai bị, rubella)	2	12~15 tháng, 4~6 tuổi	
	Bệnh thủy đậu	1	1 lần trong khoảng 12~15 tháng tuổi	
	Bệnh viêm não Nhật Bản	5	12~24 tháng, tiêm chủng 2 lần với khoảng cách 1 tuần, Sau 1 năm tiêm thêm 1 lần, 6 tuổi, 12 tuổi	
Người lớn	Viêm gan B	3	Người âm tính với kháng thể viêm gan B	Có phí
	Bệnh sốt thương hàn	1	Khách du lịch đến từ khu vực phổ biến bệnh sốt thương hàn	
	Bệnh sốt xuất huyết kèm hội chứng thận	3	Người sống ở ngoài trời nhiều như nông dân, vv.	

 Các cơ quan hỗ trợ khám chữa bệnh miễn phí cho người nước ngoài

Phân loại	Tên cơ quan	Số điện thoại	Địa điểm khám chữa bệnh	Địa chỉ	Thời gian khám chữa bệnh
Tỉnh Gyeonggi	Đoàn hoạt động từ thiện y tế Hi vọng Siheung	031-434-0411	Trung tâm phúc lợi cho người nước ngoài thành phố Siheung	5, đường số 259, đại lộ Gongdan 1, thành phố Siheung, tỉnh Gyeonggi (Phường Jeongwang)	Chủ nhật, tuần thứ 4, hàng tháng 14:00~16:00
	Chi nhánh trung tâm y tế Wongok quận Danwon, thành phố Ansan	031-481-3605	Chi nhánh trung tâm y tế Wongok	43, đường Bubu, quận Danwon, thành phố Ansan, tỉnh Gyeonggi (Phường Wongok)	Chủ nhật hàng tuần 15:00~18:00
	Ngôi nhà chung dành cho lao động người nước ngoài ở Ansan/ Ngôi nhà dành cho kiểu bào Trung Quốc	031-495-2288	Ngôi nhà chung dành cho lao động người nước ngoài ở Ansan	26, đường Wonseon, quận Danwon, thành phố Ansan, tỉnh Gyeonggi (Phường Wongok)	Chủ nhật, tuần thứ 2, hàng tháng 14:00~16:00
	Bệnh viện Sam Anyang Khám chữa bệnh miễn phí cho người nước ngoài		Bệnh viện Sam Anyang	9, đường Samdeok, quận Manan, thành phố Anyang, tỉnh Gyeonggi (Phường Anyang)	Chủ nhật, tuần thứ 1, hàng tháng 14:00~16:00
	Viện y tế Trường đại học Ajou Nhóm hoạt động từ thiện y tế	031-219-5979	Đông Suwon Nhà thờ Uenhae và Jinni (On huệ, và chân lý) Trung tâm giáo dục	9, đường Samdeok, quận Manan, thành phố Anyang, tỉnh Gyeonggi (Phường Anyang)	Chủ nhật, tuần thứ 1, hàng tháng 12:00~15:00
Incheon	Trung tâm hỗ trợ nguồn nhân lực nước ngoài Incheon	032-431-4545	Trung tâm hỗ trợ nguồn nhân lực nước ngoài Incheon	220, đường Hogupo, quận Namdong, thành phố Incheon (Phường Nonhyeon)	Chủ nhật, tuần thứ 3, hàng tháng 13:00~17:00
Seoul	Cơ quan y tế chuyên dành cho lao động người nước ngoài Seoul	070-8670-9966	Cơ quan y tế chuyên trách	1307, đường Nambusunhwan, quận Guro, Seoul (Phường Garibong)	Thứ hai~Thứ sáu 08:30~17:00
	Đoàn hoạt động từ thiện y tế của Hội bác sỹ thành phố Seoul	02-2676-9030	Trung tâm Hội bác sỹ thành phố Seoul	5, đường số 18, đường Beodeunaru, quận Yeongdeungpo, Seoul (Phường Dangsan)	Chủ nhật hàng tuần 13:30~16:30
	Nhà thờ Gallili Diễm khám chữa bệnh cho người lao động di trú	02-866-3884	Nhà thờ Gallili Diễm khám chữa bệnh cho người lao động di trú	93, đường Saemal, quận Guro, Seoul (Phường Guro)	Chủ nhật, tuần thứ 2,3,4, hàng tháng 13:30~15:00

※ Lịch khám chữa bệnh có thể thay đổi tùy theo tình hình của từng cơ quan

Các cơ quan hỗ trợ người nước ngoài khác



Tên cơ quan	Địa chỉ	Số điện thoại	Nội dung hỗ trợ
Tổ chức chăm sóc sức khỏe quốc tế Hàn Quốc	6, đường Ulji, quận Jung, thành phố Seoul (Ulji-ro 1-ga)	02) 6910-9000	- Hỗ trợ chăm sóc sức khỏe cho lao động người nước ngoài - Hỗ trợ xe khám chữa bệnh di động, thuốc men, vv. (Hỗ trợ khám chữa bệnh miễn phí) - In ấn và phát hành các tài liệu chứa thông tin về sức khỏe đa ngôn ngữ
Trung tâm sức khỏe người lao động Tây Gyeonggi	247, đại lộ Gongdan 1, thành phố Siheung, tỉnh Gyeonggi (Phường Jeongwang)	031) 1577-6497	Tư vấn về các vấn đề sức khỏe liên quan đến công việc
Cơ quan phúc lợi lao động, Bệnh viện Ansan	87, đường Guryong, quận Sangnok, thành phố Ansan, tỉnh Gyeonggi (phường Il-dong)	031) 5001-103~105	- Hỗ trợ dịch vụ y tế cho các tầng lớp khó khăn trong xã hội như lao động người nước ngoài - Đối tượng: Lao động người nước ngoài không thể nhận được ưu đãi về y tế của chế độ bảo hiểm y tế, và gia đình - Hỗ trợ: Hỗ trợ chi phí khám chữa bệnh, nhập viện và phẫu thuật
(Pháp nhân đoàn thể) Những người bạn của hi vọng, Hiệp hội chăm sóc sức khỏe cho người di trú Hàn Quốc	12, đường số 9, đường Tongil, quận Seodaemun, thành phố Seoul (Phường Naengcheon)	02) 3147-0516	- Chế độ khấu trừ bảo hiểm y tế - Đối tượng: Người nhập cảnh và cư trú tại Hàn Quốc từ 6 tháng trở lên trong số những người dân di trú không thể tham gia bảo hiểm sức khỏe (Người lao động di trú, du học sinh, dân tị nạn, vv.) - Hỗ trợ: Hỗ trợ theo tiêu chuẩn hỗ trợ của chế độ khấu trừ bảo hiểm y tế
Chế độ khấu trừ bảo hiểm y tế Jubilee	32, đường 151, đại lộ Siheung, quận Geumcheon, thành phố Seoul (Phường Doksan)	02) 854-7828	- Chế độ khấu trừ bảo hiểm y tế - Đối tượng: Người nước ngoài (Người lao động, du học sinh) và người mang quốc tịch nước ngoài nhưng không nhận được ưu đãi của bảo hiểm y tế - Hỗ trợ: Hỗ trợ theo tiêu chuẩn hỗ trợ của chế độ khấu trừ bảo hiểm y tế





Các trung tâm y tế trong tỉnh Gyeonggi

Tên trung tâm y tế	Địa chỉ	Số điện thoại
Trung tâm y tế quận Deokyang, thành phố Goyang	28, đường số 33, đường Wondang, quận Deokyang, thành phố Goyang	031-961-2551
Trung tâm y tế quận Ilsanseo, thành phố Goyang	54, đường Iljung, quận Ilsanseo, thành phố Goyang	031-961-2563
Trung tâm y tế quận Ilsandong, thành phố Goyang	1228, đường Jungang, quận Ilsandong, thành phố Goyang	031-961-3751
Trung tâm y tế quận Gapyeong	155-18, đường Gahwa, thị trấn Gapyeong, quận Gapyeong	031-582-2488
Trung tâm y tế thành phố Gwacheon	과천시 관문로 69, đường Gwanmun, thành phố Gwacheon	02-502-8639
Trung tâm y tế thành phố Gwangmyeong	613, đường Ori, thành phố Gwangmyeong	02-2680-2862
Trung tâm y tế thành phố Gwangju	194, đường Pabal, thành phố Gwangju	031-761-2400
Trung tâm y tế thành phố Guri	Đường số 34, đại lộ Geonwon, thành phố Guri	031-550-2552
Trung tâm y tế thành phố Gunpo	221, đường Gunpo, thành phố Gunpo	031-461-5464~5
Trung tâm y tế thành phố Gimpo	1, đường Sawoojung, thành phố Gimpo	031-980-5008
Trung tâm y tế thành phố Namyangju	1037, đường Gyeongchun, thành phố Namyangju	031-590-4465
Trung tâm y tế thành phố Dongducheon	167, đường Jungang, thành phố Dongducheon	031-860-2551
Trung tâm y tế quận Sosa, thành phố Bucheon	73, đường Gyeonginyet, quận Sosa, thành phố Bucheon	032-320-2556
Trung tâm y tế quận Ojeong, thành phố Bucheon	172, đường Seongo, quận Ojeong, thành phố Bucheon	032-320-2561~3
Trung tâm y tế quận Wonmi, thành phố Bucheon	Đường số 10, đường Oksan, quận Wonmi, thành phố Bucheon	032-320-2554
Trung tâm y tế quận Sujeong, thành phố Seongnam	526, đường Huimang, quận Sujeong, thành phố Seongnam	031-743-4000
Trung tâm y tế quận Jungwon, thành phố Seongnam	137, đường Geumsang, quận Jungwon, thành phố Seongnam	031-729-3930
Trung tâm y tế quận Bundang, thành phố Seongnam	306, đường Yanghyeon, quận Bundang, thành phố Seongnam	031-729-3990
Trung tâm y tế quận Gwonseon, thành phố Suwon	22-50, đường Homaesil, quận Gwonseon, thành phố Suwon	031-228-3561
Trung tâm y tế quận Paldal, thành phố Suwon	6, đường Paldal, quận Paldal, thành phố Suwon	031-228-2565
Trung tâm y tế quận Yeongtong, thành phố Suwon	111, đường số 345, đường Maeyeong, quận Yeongtong, thành phố Suwon	031-228-8716
Trung tâm y tế quận Jangn, thành phố Suwon	101, đường Songwon, quận Jangn, thành phố Suwon	031-228-2551
Trung tâm y tế thành phố Siheung	55, đường Hohyeon, thành phố Siheung	031-310-2551
Trung tâm y tế Danwon, thành phố Ansan	387, đường Hwarang, quận Danwon, thành phố Ansan	031-481-3496
Trung tâm y tế Sangnoks, thành phố Ansan	5, đường số 1, đường Chadolbaegi, Sangnoks, thành phố Ansan	031-481-5551
Trung tâm y tế thành phố Anseong	18, đường số 74, Gangbyeon, thành phố Anseong	031-678-2550
Trung tâm y tế quận Dongan, thành phố Anyang	253-41, đại lộ Pyeongchon, quận Dongan, thành phố Anyang	031-389-4472~5
Trung tâm y tế quận Manan, thành phố Anyang	48, đường Munye, quận Manan, thành phố Anyang	031-389-3472
Trung tâm y tế thành phố Yangju	1533, đường Buheung, thành phố Yangju	031-820-2701
Trung tâm y tế huyện Yangpyeong	17, đường Mayusan, thôn Yanggeun, thị trấn Yangpyeong, huyện Yangpyeong	031-772-4000
Trung tâm y tế thành phố Yeosu	14, đường số 160, đường Yeohung, thành phố Yeosu	031-885-3009
Viện y tế huyện Yeoncheon	95, đại lộ Eunseong, thị trấn Jeongok, huyện Yeoncheon	031-839-2556
Trung tâm y tế thành phố Osan	59, đường Gyeonggidong, thành phố Osan	031-370-3114
Trung tâm y tế quận Giheung, thành phố Yongin	Đường số 58, đường Singal, quận Giheung, thành phố Yongin	031-324-6911
Trung tâm y tế quận Suj, thành phố Yongin	51-11, đường số 296, đường Suj, quận Suj, thành phố Yongin	031-324-8911
Trung tâm y tế quận Cheoin, thành phố Yongin	1199, đại lộ Jungbu, quận Cheoin, thành phố Yongin	031-324-4911
Trung tâm y tế thành phố Uiwang	34, đường Obong, thành phố Uiwang	031-345-2553
Trung tâm y tế thành phố Uijeongbu	131, đường Beomgol, thành phố Uijeongbu	031-872-1750
Trung tâm y tế thành phố Icheon	13, đường số 153, đường Jeungsil, thành phố Icheon	031-635-2400
Trung tâm y tế thành phố Paju	13, đường Hugok, thành phố Paju	031-940-4886
Trung tâm y tế thành phố Pyeongtaek	56, đường Pyeongtaek 5, thành phố Pyeongtaek	031-8024-4301
Trung tâm y tế Songtan	345-1, đường Tanhyeon, thành phố Pyeongtaek	031-8024-7221
Trung tâm y tế thành phố Pocheon	1612, đường Pocheon, thành phố Pocheon	031-538-2551
Trung tâm y tế thành phố Hanam	10, đường Daechong, thành phố Hanam	031-790-6551
Trung tâm y tế thành phố Hwaseong	1055, đường 3.1 Manse, thị trấn Hyangnam, thành phố Hwaseong	031-353-7504

MEMO

MEMO

MEMO

Trung tâm y tế thành phố Siheung đã chế bản và phát hành Sách hướng dẫn Tai nạn ZERO, Sức khỏe UP nhờ sự hỗ trợ của Cơ quan Bảo vệ Sức khỏe và An toàn Lao động.

Đường đến



Trung tâm y tế thành phố Siheung 19, đường số 233, đại lộ Jeongwang, thành phố Siheung, tỉnh Gyeonggi (phường Jeongwang)
Chi nhánh Jeongwang ☎ 031)310-5932

Phương tiện giao thông



Xe số 1, xuống xe trước cửa Trung tâm phúc lợi xã hội tổng hợp Jeongwang, đi bộ mất 5 phút
Xe số 62, 25, xuống xe trước cửa Sở phòng cháy chữa cháy Siheung, đi bộ mất 5 phút
Xe số 22, 55, 125, 25, xuống xe trước cửa Emart Sihwa, đi bộ mất 10 phút



Tuyến số 4, xuống tại ga Jeongwang, đi bộ mất 10 phút