

# Giáo trình vệ sinh dọn đẹp từ căn bản

1 から学ぶ清掃マニュアル ベトナム語版

Giáo trình vệ sinh dọn đẹp từ căn bản

1 から学ぶ清掃マニュアル  
ベトナム語版



Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo

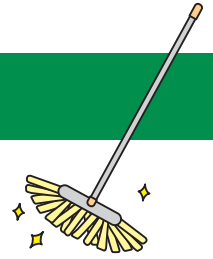


Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo

Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo

Giá cố định: 1200 yên +thuế

# Mục lục



## 1 Các quy tắc ứng xử

JP : Manā

- |   |    |
|---|----|
| 1. Tâm quan trọng của các quy tắc ứng xử .....  | 4  |
| 2. Nâng cao ứng xử .....  | 5  |
| 3. Những điều cần biết để trở thành một nhân viên dọn dẹp vệ sinh chuyên nghiệp ..... | 12 |
| Phần luyện tập .....  | 17 |

## 2 Phần thực hành

- |   |    |
|---|----|
| 1. Cách sử dụng <u>khăn lau</u> <sub>2</sub> 1 JP:Tsukaikata 2 JP : Taoru .....   | 20 |
| 2. Cách sử dụng <u>chổi quét</u> JP : Jizaibouki .....                            | 24 |
| 3. Cách sử dụng <u>khăn lau bụi</u> JP : Dasutokurosu .....                       | 30 |
| 4. Cách sử dụng <u>chổi lau</u> JP : Moppu .....                                  | 33 |
| 5. Cách sử dụng <u>cây lau kính (cây gạt kính cửa sổ)</u> JP : Uindōsukuijī ..... | 36 |
| 6. Cách sử dụng <u>máy hút bụi chân không</u> JP : Shinkuusoujiki .....           | 39 |
| 7. Cách sử dụng <u>máy chà sàn</u> JP : Porisshā .....                            | 42 |
| 8. Phương pháp lau dọn <u>nhà vệ sinh</u> JP : Toire .....                        | 48 |
| 9. Cách cầm dụng cụ an toàn khi di chuyển .....                                   | 56 |

## 3 An toàn và vệ sinh khi thực hiện công việc dọn dẹp

- |   |    |
|---|----|
| 1. <u>An toàn</u> <sub>1</sub> và <u>vệ sinh</u> <sub>2</sub> khi thực hiện <u>công việc dọn dẹp</u> <sub>3</sub> 1 JP:Anzen, 2 JP:Eisei, 3 JP: Seisou Sagyou ..... | 58 |
| 2. Các tiêu chuẩn cơ bản khi thực hiện công việc vệ sinh trong tòa nhà .....  | 59 |
| Các hạng mục đánh giá vấn đề <u>an toàn vệ sinh</u> (có minh họa kèm theo) JP: Anzen Eisei .....  | 62 |
| 3. Tiêu chuẩn khi thực hiện công việc vận chuyển .....  | 63 |
| 4. Tiêu chuẩn an toàn khi sử dụng <u>các dụng cụ và dung dịch tẩy rửa vệ sinh</u> JP: Shizai .....  | 65 |

### <Tài liệu tham khảo>

- |   |    |
|---|----|
| 1. Các trang thiết bị, dụng cụ, dung dịch tẩy rửa vệ sinh ..... | 67 |
| 2. Từ vựng liên quan .....                                      | 70 |



1

# Các quy tắc ứng xử

JP : Manā





# 1. Tầm quan trọng của các quy tắc ứng xử

Vệ sinh dọn dẹp được phân loại thuộc một trong những ngành nghề dịch vụ, và tiêu chuẩn để đánh giá ngành nghề này là mức độ hài lòng của khách hàng. Không được quên rằng người đưa ra sự đánh giá không phải bản thân chúng ta mà là bên phía người sử dụng hay là khách hàng. Và tất cả những việc làm, cách cư xử có liên quan đến những đánh giá đó được gọi là quy tắc ứng xử. **JP:Sabisugyou**

Mọi người cứ hiểu lầm rằng các quy tắc lễ nghĩa khi đặt ra chỉ là đơn giản là 1 thứ hình thức bắt buộc, bắt mọi người phải có nghĩa vụ tuân theo, do đó khi thực hiện nó nếu chỉ đơn giản nghĩ là đang thực hiện theo quy tắc, làm cho có lệ thì thật sự không bao giờ có thể truyền tải được tâm huyết, tình cảm của mình tới đối phương.

Mọi người cũng thường hay hiểu nhầm giữa hai vấn đề hiểu được và làm được. Vấn đề hiểu được không có nghĩa là sẽ làm được đúng. Làm được ở đây chính là làm thế nào để chuyển tải được những tâm tư, tình cảm, nhiệt huyết của mình thông qua những hành động thực tiễn của mình làm. Vì vậy chúng ta phải cố gắng luyện tập làm sao ngay cả khi trong lúc vô thức, không chủ định thì với những hành động lặp đi lặp lại đến quen thuộc hàng ngày của chúng ta cũng đủ biểu đạt được con tim, sự tâm huyết của mình đến đối phương.

Nỗ lực trong việc nâng cao hiểu biết về quy tắc, lễ nghĩa là một việc hết sức có ý nghĩa. Không chỉ có ý nghĩa nâng cao trình độ hiểu biết giúp bản thân mình tự tin hơn mà còn có ý nghĩa giúp hình ảnh của công ty ngày một tốt đẹp hơn.

Nhân cơ hội này, các bạn hãy cố gắng trau dồi kiến thức, nâng cao tầm hiểu biết của mình về các quy tắc lễ nghĩa, hành vi ứng xử, thái độ trong công việc của mình nhé.

## 2. Nâng cao ứng xử

### (1) Ăn mặc chỉnh tề và quy tắc ứng xử JP:Midashinami

Phải tuân thủ nghiêm ngặt các quy định, quy tắc ứng xử đối với nhân viên, ngay từ cửa vào. 1 JP:Kisoku 2 JP:Juujihas  
Nhờ vào việc tuân thủ quy định công ty mà tránh gặp phải những hành động cá nhân [dễ gây ròi rạc nội bộ] và [liên kết mọi người lại hướng về mục tiêu chung], hơn nữa còn khiến công việc trở nên an toàn và tình trạng làm việc nhóm cũng tốt hơn.  
Vì vậy, tuân thủ quy định công ty cũng là một việc vô cùng quan trọng để nâng cao trình độ ứng xử.

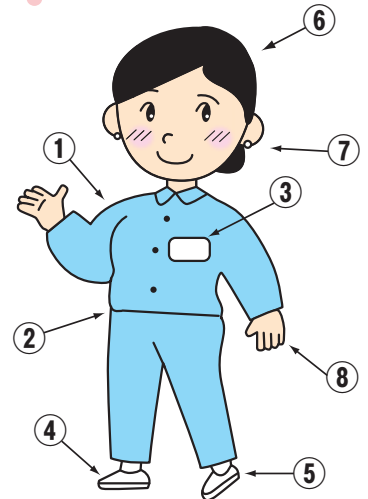
★ Đi làm sớm hơn chút ➡ Để có thể bắt đầu công việc theo đúng giờ quy định JP : Syukkin

★ Khi đến nơi làm việc chào hỏi bằng giọng to khỏe ➡ chào.buổi.sáng JP : Ohayou gozai masu

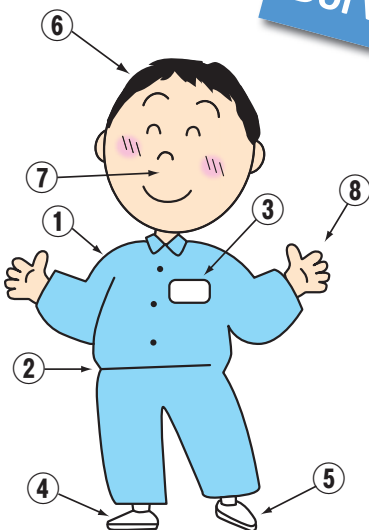
### 1) Ăn mặc sạch sẽ chỉnh tề

#### Đối với nữ giới

- 1 Mặc đồng phục theo đúng quy định JP : Yunihōmu
- 2 Đồng phục phải vừa vặn với cơ thể, sạch sẽ, không bụi rách JP : Seiketsu
- 3 Đồng phục phải được cài cúc, kéo khóa cẩn thận, treo bảng tên đúng cách. JP: Nafuda
- 4 Không đeo tất có màu sắc sặc sỡ hay đi xăng đan không chắc chắn.
- 5 Không đeo tất ngắn hoặc tất dài bị rách, bị bẩn.
- 6 Tóc phải được gội sạch buộc gọn ở phía sau, hoặc cắt kiểu tóc gọn gàng
- 7 Không trang điểm đậm, sơn móng tay móng chân hay đeo đồ trang sức JP : Akusesari
- 8 Móng tay móng chân phải được cắt ngắn, luôn giữ tay sạch sẽ



#### Đối với nam giới



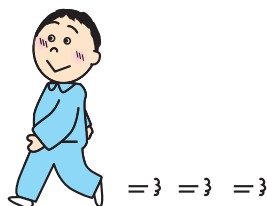
- 1 Mặc đồng phục theo đúng quy định
- 2 Đồng phục phải vừa vặn với cơ thể, sạch đẹp, không bụi rách
- 3 Đồng phục phải được cài cúc, kéo khóa cẩn thận, treo bảng tên đúng cách
- 4 Không đeo tất bị rách hay bị bẩn.
- 5 Giày phải được giặt sạch sẽ đeo giày đúng cách không giằng kéo giày.
- 6 Tóc phải được cắt, chải một cách gọn gàng sạch sẽ.
- 7 Chú ý cạo râu, và cắt lông mũi, nếu thấy mọc dài 1 JP : Hanage 2 JP : Bushouhige
- 8 Móng tay móng chân phải được cắt ngắn, luôn giữ tay sạch sẽ

**Ngoài ra** • Tránh nhuộm màu tóc sặc sỡ (như tóc vàng...) • Tránh sử dụng nước hoa có mùi nồng nặc

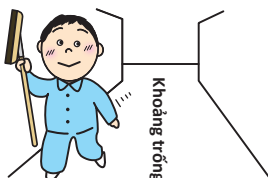
JP : Kousui

## 2) Quy tắc ứng xử khi làm việc

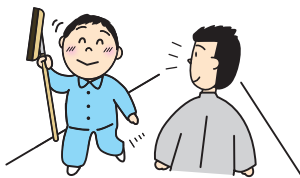
- ① Đi đứng đúng tư thế, ưỡn ngực về phía trước, thẳng người  
Đặc biệt chú ý khi mang dụng cụ vệ sinh. JP : Seisouyogu



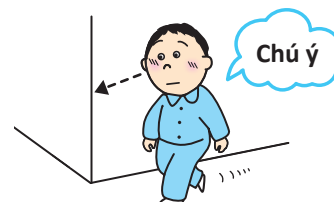
- ② Khi đi qua lối đi, hành lang, cần đi vào mép tường để tạo khoảng trống ở trung tâm 1 JP : Tsuuro  
2 JP : Rouka



- ③ Khi đi ngược chiều lại với khách hàng đi nép vào phía trong nhường lối cho khách đi, hơi mỉm cười, đầu cúi xuống thể hiện thái độ tôn trọng. JP : Okyakusama



- ④ Khi đến những đoạn hành lang rẽ, góc khuất hay cầu thang bộ cần phải chú ý quan sát kỹ tránh những nguy hiểm có thể xảy ra. JP:Kaidan



- ⑤ Không thể hiện trạng thái mệt mỏi uể oải như tựa vào ghế hay dựa vào dụng cụ vệ sinh, tường, cột  
1 JP:Kabe  
2 JP:Hashira



- ⑥ Không kéo lê dụng cụ vệ sinh như chổi lau khi di chuyển trên lối đi lại.



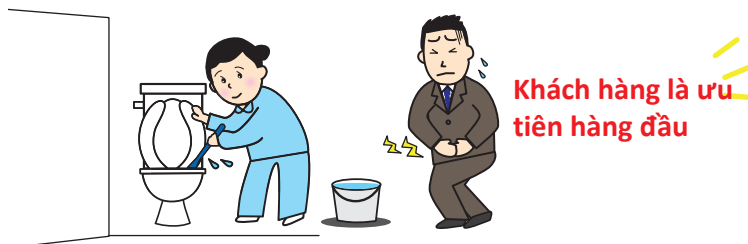
- ⑦ Không bỏ dụng cụ ở giữa lối đi hành lang hay dựa dụng cụ vào mặt tường, góc rẽ lối đi.  
(Khách hàng có thể bị vướng chân vào dụng cụ dẫn đến trường hợp bị lấn ngã.)  
JP : Tentou



- ⑧ Tránh buồn chuyện với đồng nghiệp khi đang làm việc. JP: zatsudan



- ⑨ Khi đang dọn dẹp trong nhà vệ sinh nếu thấy khách có ý muốn sử dụng nhà vệ sinh thì phải tạo điều kiện cho khách sử dụng, không được trì trệ làm khách phải đợi lâu. Phải luôn khách hàng là sự ưu tiên hàng đầu.



### 3) Cách cúi chào

Cúi chào là động tác quan trọng thể hiện thành ý kính trọng đối với đối phương. Cách cúi chào chỉ sử dụng phần cổ gần đây thường được sử dụng, tuy nhiên cách này không chỉ không thể hiện sự kính trọng mà còn có thể gây ấn tượng xấu với phía khách hàng. Cách cúi chào đúng đắn sẽ thể hiện được sự kính trọng đối với đối phương.

**Cách cúi chào**

- Vị trí của tay trong trường hợp là nam giới, tay để theo đường chỉ quần khi cúi gập người xuống, trong trường hợp là nữ giới, hai bên ngón tay chồng lên nhau đặt phía trước người rồi cúi xuống.
- Khi cúi đầu thì nhanh hơn một chút, khi ngẩng đầu lên thì chậm rãi từ tốn.
- Đứng thẳng người nói to rõ ràng khi chào hỏi rồi cúi gập người xuống khi phát âm xong.

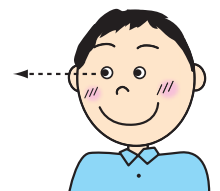
**Cách cúi chào**

	① Cúi chào	② Kính lễ	③ Cúi đầu kính lễ
Góc độ	khoảng 15 độ	khoảng 30 độ	khoảng 45 độ
Đường ngắm	nhìn về phía trước khoảng 2 mét tính từ chân đứng	nhìn về phía trước khoảng 1 mét tính từ chân đứng	nhìn xuống chân mình
Tình trạng	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đi qua nhau tại hành lang</li> <li>• Khi đưa trà</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khi đến công ty • Khi rời công ty</li> <li>• Khi có chỉ thị của cấp trên</li> <li>• Khi gặp khách hàng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khi cảm ơn sâu sắc</li> <li>• Khi xin lỗi</li> <li>• Khi nhờ vả quan trọng</li> </ul>

### 4) Điều chỉnh ánh mắt khi nói chuyện

Khi nói chuyện việc điều chỉnh ánh mắt là vô cùng quan trọng, bởi vậy ca dao tục ngữ mới có câu “Ánh mắt có thể nói lên mọi điều như cái miệng” hay “Ánh mắt là tấm gương phản chiếu tâm hồn”.

- ① Thông thường khi trò chuyện mắt chúng ta nhìn thẳng vào đối phương, khi đó tốt nhất là nên giữ ánh nhìn của mắt tập trung vào khoảng không gian giữa hai mắt của đối phương.
- ② Phải luôn chú ý quan sát đến động tác và câu chuyện của đối phương.
- ③ Không liếc lờm, ngược nhìn hay nhìn quanh đối phương



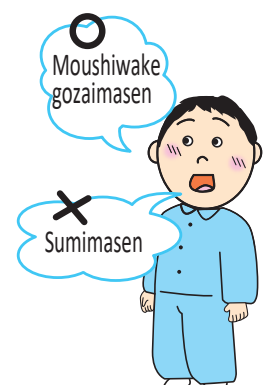
### 5) Cách sử dụng từ ngữ

Không được quên rằng việc sử dụng từ ngữ có chính xác hay không sẽ làm thay đổi cách đánh giá và ấn tượng đối với người khác.

Ví dụ, [sumimasen] và [moushiwake gozaimasen] đều có ý nghĩa là xin lỗi, tuy nhiên cách nói phía sau mang lại cảm giác lịch sự và chân thành hơn.

Cách sử dụng từ ngữ đối với khách hàng, đồng nghiệp hay cấp dưới là khác nhau, vì vậy cần xem xét đối tượng và địa điểm để sử dụng từ ngữ một cách đúng đắn và chính xác.

- ① Sử dụng từ ngữ rõ ràng dễ hiểu với mọi người.
- ② Sử dụng đúng kính ngữ (tôn kính ngữ, khiêm nhường ngữ) phù hợp với đối tượng và địa điểm.



## 6) Cách nói chuyện

Hội thoại chính là 1 công cụ giao tiếp để thể hiện ý chí, suy nghĩ và mong muốn của mình đến với đối phương, đối phương có lý giải và thấu hiểu được tình hình hay không tất cả đều nhờ vào cách nói, cách truyền đạt của mình.

- ① Nói chuyện một cách chậm rãi, với âm lượng âm thanh thích hợp, không gào to hay nói lớn gây chói tai.
- ② Nói chuyện ngắn gọn, trọng tâm, vừa nói vừa xem xét cảm nhận tình cảm suy nghĩ của đối phương
- ③ Khi trả lời câu hỏi của đối phương, cần nói chuyện cho đến khi đối phương hiểu và lý giải được.



## 7) Cách hỏi chuyện

Người nói chuyện với mình có mở rộng tấm lòng và thành ý nói chuyện với mình hay không tất cả phụ thuộc vào cách nói chuyện và cách hỏi chuyện của mình.

- ① Quan tâm nghiêm túc tới câu chuyện của đối phương, nghe với thái độ có hiểu biết.
- ② Khi đối phương đang nói chuyện không được phép nói chen ngang, phải chú ý lắng nghe hết câu.
- ③ Khi không hiểu rõ câu chuyện của đối phương, thẳng thắn, lịch sự hỏi lại để nghe lại.
- ④ Hiểu rõ ý nghĩa câu chuyện của đối phương để phán đoán một cách đúng đắn, chính xác.



## (2) Tuân thủ quy định JP: Rūru

Tuân thủ quy định là hành động thực hiện những sự việc theo những quy định đã được xác định từ trước, và có liên quan đến việc tạo mối quan hệ tốt với mọi người, có thể làm việc theo nhóm hay thực hiện tốt công việc.

### 1) Không liên quan đến những câu chuyện nói xấu hay tin đồn

Cứ chỗ nào tập trung nhiều người ắt hẳn là sẽ xuất hiện lời nói xấu hay những tin đồn. Việc nói xấu người khác, lấy những bất hạnh của người khác để làm thú vui là một trong những thói xấu của con người, và là nguyên nhân gây ra những rắc rối trong các mối quan hệ. Đương nhiên là bản thân không được phép là người nói xấu hay đưa chuyện, lỡ khi gặp những người đang nói xấu hay tung tin đồn thì cố gắng tránh liên quan đến sự việc bằng cách phớt lờ hay tỏ thái độ không quan tâm.

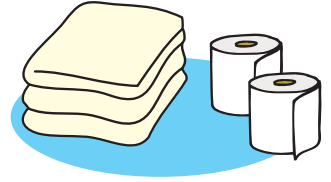
### 2) Nhầm lẫn giữa công và tư sẽ gây ra rắc rối

Tại nơi làm việc, phải cảm nhận rõ được ít nhiều việc [công tư phân minh] là tương đối khắt khe. Cần phải ý thức rằng việc nhầm lẫn giữa công và tư dễ trở thành còi súng gây tổn thương đến sự tín nhiệm của công ty hay phá hỏng mối quan hệ với mọi người.

### 3) Từ thái độ hời hợt dẫn đến những sai lầm lớn

Tại nơi làm việc, có rất nhiều dụng cụ thiết bị như đồ dùng văn phòng hay hàng tiêu dùng. Chăm về nhà với thái độ hời hợt [cái này thì chả đáng là bao] không chỉ vi phạm quy tắc ứng xử mà đây còn là hành động phạm pháp.

Chỉ 1 cái khăn hay 1 cuộn giấy không có giá trị quá lớn nhưng đây vẫn là tài sản quan trọng mà công ty đã bỏ tiền ra để mua.



**Ngoài ra  
Phân biệt rạch ròi công  
tư là rất quan trọng !!**

- ① Trong khi làm việc không được rời khỏi vị trí làm việc đã được quy định mà không xin phép. (Việc riêng chỉ thực hiện bên ngoài giờ làm việc...)
- ② Việc gặp gỡ trao đổi chỉ được thực hiện trong giờ giải lao. Trong trường hợp có người nhà hoặc người quen đến thăm tại nơi làm việc mà không báo trước, cần phải báo cáo và nhận chỉ thị từ người có trách nhiệm.
- ③ Đồng phục, giày, khăn và một số đồ dùng khác mượn từ công ty cần được giữ gìn sạch sẽ và sử dụng cẩn thận, trong trường hợp đổi lấy đồ mới hay nghỉ việc, cần sắp xếp cẩn thận các vật dụng rồi đem trả.
- ④ Không sử dụng điện thoại công ty, điện thoại di động, máy fax, máy tính, máy photo... cho mục đích cá nhân.



### 4) Quy định về việc đi làm, giải lao hay nghỉ làm

#### ① Đi làm JP: Shukkin

Chào buổi sáng!



Từ lúc đi làm đến lúc bắt đầu công việc, cần dư ra thời gian khoảng 10 phút, đến chỗ làm với thái độ tư thế thoải mái, tươi tắn. Khi bắt đầu công việc cần chào hỏi một cách tươi vui khỏe khoắn, khi đến hiện trường làm việc cần báo cáo to rõ ràng [Tôi đến....đây], và làm việc với thái độ hăng hái.

#### ② Nghỉ làm JP: kyūkei

Dọn dẹp sạch sẽ cẩn thận!



- Không quên có thái độ chùng mực luôn giữ gìn quy định ngay cả trong giờ giải lao như chỉ nghỉ ngơi ở những địa điểm và thời gian quy định.
- Trong trường hợp nghỉ giải lao ở địa điểm làm việc, với tư cách là nhân viên một công ty cần hành động và có thái độ chùng mực, không quên để ý xung quanh.
- Dọn dẹp sạch sẽ, cẩn thận tất cả những đồ vật sử dụng tại địa điểm nghỉ ngơi như bình trà hay gạt tàn thuốc...

### ③ Nghỉ làm JP: Taikin



- Kiểm tra lại công việc đã hoàn thành trong một ngày, báo cáo lên người phụ trách rồi có thể về nghỉ ngơi.
- Làm sạch sẽ, dọn dẹp các dụng cụ thiết bị đã sử dụng theo quy định, kiểm tra tình trạng, nếu thấy bất thường thì cần ngay lập tức báo cho người phụ trách.
- Không quên chào hỏi khi kết thúc một ngày làm việc [Otsukaresamdesushita -Hôm nay mọi người đã vất vả rồi] hay [osakini shitsurei itashimasu- Tôi xin phép về trước].

### ④ Đi muộn, về sớm, nghỉ việc

- 1 JP:chikoku
- 2 JP:soutai
- 3 JP:kekkin



Liên lạc khi đi muộn



Liên lạc khi về sớm



Liên lạc khi nghỉ làm

Trong trường hợp bị bệnh hay có việc gấp phải đi muộn, về sớm hay nghỉ làm, cần phải liên lạc báo cáo và nộp đơn xin nghỉ. Nếu không được cho phép, việc này sẽ gây ra những phiền hà rắc rối lớn, làm xáo trộn tiến trình công việc của khách hàng và những người đồng nghiệp làm cùng. Cần có sự quan tâm và chú ý đến người phụ trách và đồng nghiệp.

JP: Renraku

- Khi đi muộn cần nhanh nhất có thể gọi điện thoại cho người phụ trách để báo cáo. Khi đó, đầu tiên là xin lỗi vì đi muộn, sau đó trình bày lý do đi muộn và báo cáo thời gian dự định có thể đến nơi làm việc.
- Khi biết trước rằng sẽ muộn làm, cần nhanh chóng báo cáo nội dung đó và chờ sự cho phép từ người phụ trách.
- Sau khi đến nơi làm muộn, báo cáo cho người phụ trách và đợi lệnh nhận chỉ thị, nhanh chóng bắt đầu công việc. Khi đó cũng không quên xin lỗi khi đã gây rắc rối cho đồng nghiệp.
- Gửi đơn cho người phụ trách về lý do xin về sớm, thời gian dự kiến về và đợi nhận sự cho phép. Trao đổi về trình tự công việc cho đến lúc về, chuyển giao công việc sau khi về để công việc không bị bỏ dở giữa chừng.
- Khi đến giờ xin về, cần báo cáo tình trạng tiến độ công việc cho người phụ trách, trong trường hợp cần thiết, có thể phải sắp xếp công việc, dọn dẹp rồi mới ra về.
- Trong trường hợp biết trước sẽ phải nghỉ làm, cần nộp đơn cho người phụ trách theo quy định của công ty.
- Trong trường hợp nghỉ đột xuất trong ngày, cần nhanh chóng sớm nhất có thể điện thoại báo cáo cho người phụ trách và sau đó nộp đơn theo quy định của công ty.



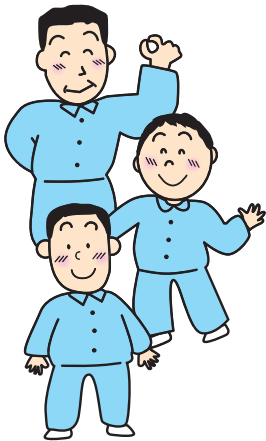
## (3) Tạo mối quan hệ với mọi người ở nơi làm việc

Để làm tốt mọi công việc thì vấn đề tạo mối quan hệ tốt đẹp với những đồng nghiệp làm cùng là vô cùng quan trọng, dưới đây sẽ liệt kê những cách mà các bạn cần phải ghi nhớ và học tập.

### 1) Cách làm quen cần sự hiểu rõ về lập trường của từng người

#### Đối với người phụ trách ➔

- Người phụ trách đứng trên lập trường giám sát tổng thể mọi công việc tại hiện trường làm việc, là người chịu trách nhiệm rất lớn. Cần phải hợp tác với thái độ tôn trọng, có suy nghĩ tích cực trong quá trình làm việc theo nhóm.  
(Việc người phụ trách cũng tiếp cận luôn quan tâm và tôn trọng đối với nhân viên là rất quan trọng.)



#### Đối với tiền bối ➔

- Những người làm việc tại công ty lâu năm cho dù kém tuổi thì cũng được coi là tiền bối hay người đi trước. Tiền bối đã trau dồi được kinh nghiệm nên sẽ có nhiều ưu điểm cần học hỏi trong lĩnh vực công việc. Bởi vậy thông thường sẽ được đứng ở vị trí là người đi trước.  
Dù là những câu từ có phần nghiêm khắc nhưng đối với bản thân thì nó thực sự là những lời khuyên. Cần phải có thái độ thành thật khi hỏi han và xin chỉ bảo.

#### Đối với đồng nghiệp ➔

- Đối với đồng nghiệp, dù là người mà bạn đã biết rõ tính tình như thế nào thì cũng không được ích kỷ, làm việc theo cảm tính, mà lúc nào cũng phải tôn trọng ý kiến của nhau, cùng nhau lên kế hoạch nâng cao chất lượng công việc.

#### Đối với hậu bối ➔

- Đối với hậu bối hay người đến sau cần có thái độ ``nuôi dưỡng bằng tình yêu``. Không bắt hậu bối làm những việc mà ngày trước bản thân ghét bỏ. Hơn nữa cần có thái độ cởi mở chân thành thỉnh thoảng trao đổi, đưa ra lời khuyên hay hợp tác giúp đỡ.

### 2) Cách ứng xử khi nhận lời nhắc nhở chú ý từ khách hàng<sub>1</sub> và người phụ trách



- Hiểu cho cảm giác của đối phương, thành thật nhận lời nhắc nhở và ghi nhớ trong đầu nguyên nhân là do bản thân còn thiếu kinh nghiệm.
- Đầu tiên cần phải nói lời xin lỗi<sub>2</sub> là [Moushiwake gozaimasendeshita. Korekara ki wo tsukemasu]=[tôi rất xin lỗi<sub>3</sub>. Từ nay tôi sẽ cẩn thận hơn]<sub>4</sub>. Trong trường hợp muốn người nghe tiếp nhận, cần phải truyền đạt với tất cả thành ý của bản thân.
- Việc viện lý do này lý do khác, đổ lỗi cho người khác đều sẽ làm mất đi sự tin tưởng và tín nhiệm của bản thân.
- Trong trường hợp cần phải xử lý sau đó thì cần chịu trách nhiệm trong khả năng nỗ lực của bản thân.  
Chú ý để không để xảy ra cùng một lỗi đến lần thứ hai.

1 JP: Okyakusama

2 JP: Owabi

3 JP: Moushiwake gozaimasendeshita.

4 JP: Korekara ki wo tsukemasu.

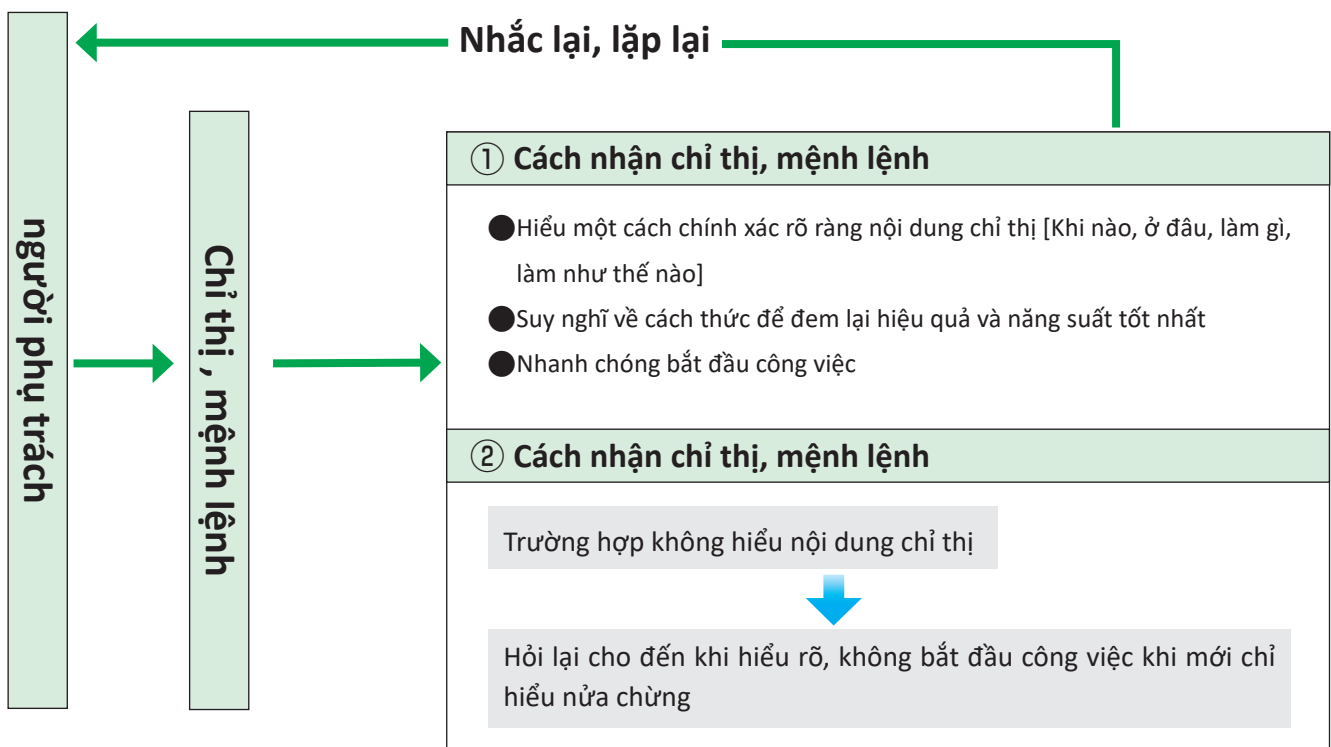


### 3. Những điều cần biết để trở thành một nhân viên dọn dẹp vệ sinh chuyên nghiệp

#### (1) Để hoàn thành công việc một cách hoàn chỉnh

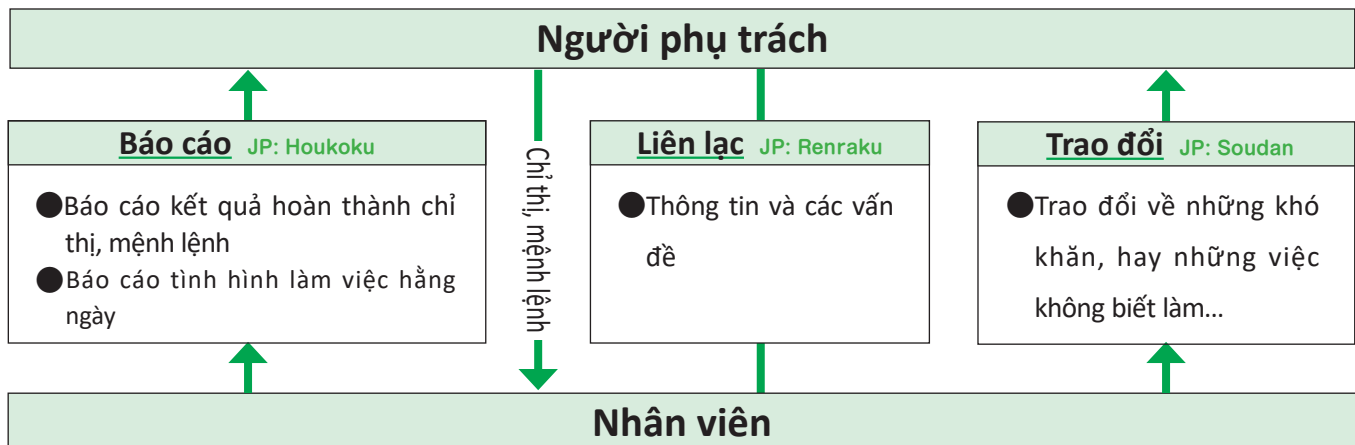
Để công việc hàng ngày tiến được tiến triển thuận lợi theo đúng kế hoạch thì việc tập hợp sức lực của cả nhóm lại, làm việc theo nhóm trong đó người quản lý là nhân vật chủ chốt chính là việc rất quan trọng và cần thiết. Để phát huy được tốt khả năng làm việc theo nhóm thì sau đây sẽ nêu ra 6 các hạng mục mà mọi người cần phải làm theo.

#### 1) Cách nhận chỉ thị, mệnh lệnh 1 JP: Shiji, 2 JP: Meirei



#### 2) Thực hiện trình tự (Báo cáo) (Liên lạc) (Trao đổi)

Báo cáo-Liên lạc-Trao đổi là các yếu tố vô cùng cần thiết khi tiến hành công việc theo nhóm (tập thể có tổ chức với số lượng nhiều người hướng tới cùng một mục tiêu)



### 3) Ý thức đoàn kết tương trợ lẫn nhau của các nhân viên

① Căn bản để làm việc theo nhóm ➔ Thực hiện quan tâm giúp đỡ bạn bè đồng nghiệp cùng chí hướng



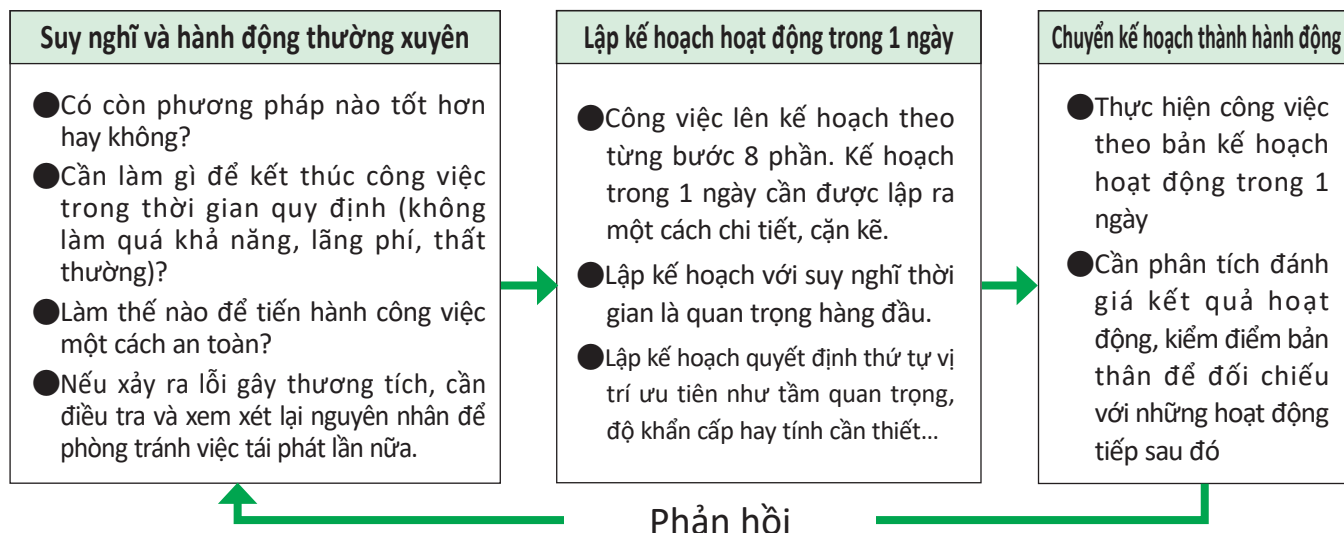
② Không nói xấu sau lưng hay bắt nạt bạn bè đồng nghiệp



## 4) Cách tiến hành công việc nâng cao hiệu quả

Việc hằng ngày luyện tập, lặp đi lặp lại các thao tác công việc sẽ giúp cho tinh thần và thể chất cơ thể cảm thấy thoải mái, không bị hồi hộp; nếu không luyện tập hằng ngày, hiệu suất lao động không những không nâng cao mà chính bản thân cũng không thể trưởng thành phát triển được.

### Hành động nâng cao hiệu suất và nâng cao an toàn



※ Kế hoạch theo từng bước 8 phần

· Trong quá trình tiến hành công việc, việc sử dụng những câu từ thể hiện mức độ quan trọng hay thao tác cần phải chuẩn bị trước · việc suy nghĩ kỹ kế hoạch từng bước trước khi làm việc hay trình tự làm việc là vô cùng quan trọng.

## 5) Quản lý sức khỏe một cách nghiêm chỉnh JP: Kenkou

Tình trạng sức khỏe tốt hay xấu sẽ ảnh hưởng vô cùng nghiêm trọng đến quá trình thực hiện công việc. Tình trạng sức khỏe xấu không chỉ gây trở ngại cho công việc mà tùy theo từng trường hợp có thể dẫn đến tai nạn lao động, vì vậy cần phải chú ý cẩn thận về vấn đề quản lý sức khỏe.



JP : Kenkou

	Mục kiểm tra
① Hằng ngày có ăn sáng đầy đủ không?	<input type="checkbox"/>
② Có ăn uống nhiều quá không?	<input type="checkbox"/>
③ Thông thường có ngủ ít nhất là 6 tiếng không?	<input type="checkbox"/>
④ Có bị táo bón không?	<input type="checkbox"/>
⑤ Sắc mặt có tốt không?	<input type="checkbox"/>
⑥ Có thường xuyên dùng các bài tập để nâng cao thể lực không?	<input type="checkbox"/>
⑦ Có hay bị hồi hộp, hụt hơi hay chóng mặt không?	<input type="checkbox"/>
⑧ Huyết áp có ổn không?	<input type="checkbox"/>
⑨ Có hay bị chán ăn, cơ thể uể oải, không còn tinh thần làm việc hay không?	<input type="checkbox"/>

## 6) Tránh những lời phản nài<sub>1</sub> và rắc rối<sub>2</sub> 1 JP: Kurēmu, 2 JP: toraburu

Vì tập trung vào công việc, chúng ta thường có thiên hướng quên mất sự quan tâm, chú ý đến những thứ xung quanh. Đặc biệt cần phải chú ý đến việc xử lý, sắp xếp với trang sức, dụng cụ hay những đồ vật mà khách hàng đang sử dụng.

### ① Để ý khi dọn dẹp

- Trong khi dọn dẹp, nếu gặp những khách hàng đang làm việc thì cần phải chào hỏi [shitsurei itashimasu]=[tôi xin phép], sau khi kết thúc việc dọn dẹp thì nói [shitsurei itashimashita]=[tôi xin phép đã làm phiền].
- Không động chạm đến những đồ vật có trên mặt bàn như tài liệu, chuột hay bàn phím máy tính.
- Phải đưa những đồ vật bị di chuyển trong quá trình dọn dẹp về chỗ cũ.
- Sau khi kết thúc công việc dọn dẹp, không quên khóa cửa hay, sử dụng thiết bị đảm bảo an toàn. JP: Kagi



### ② Cẩn trọng khi tiếp xúc với những đồ quý giá hay đồ thất lạc

- Đặc biệt chú ý khi tiếp xúc với đồ quý giá hay đồ vật có giá trị để ở phòng khách, tránh gây hiểu lầm.
- Trong trường hợp phát hiện tiền mặt, đồ quý giá hay những đồ vật khác bị rơi, ngay lập tức báo cáo rồi đưa đồ vật lại cho khách.



### ③ Phân biệt rạch ròi giữa công và tư (việc công và việc tư) JP: Kejime

- Theo logic dù là biết nhưng vẫn dễ mang lại suy nghĩ hành động xáo trộn chính là việc cần phân biệt rạch ròi. Trong khi làm việc phải tránh tự ý nghỉ ngơi nói chuyện phiếm hay sử dụng các thiết bị đồ dùng điện thoại của công ty vào việc riêng với mục đích cá nhân. Và cũng phải tránh sử dụng điện thoại di động với mục đích riêng trong giờ làm.
- Không lấy những đồ vật bỏ đi<sub>1</sub>, để trong kho chứa rác<sub>2</sub> (Phòng xử lý rác) mang về nhà. 1 JP: Haikibutsu, 2 JP: Gomiokiba



### ④ Phòng tránh việc lấy nhầm rác JP: Gohaiki

- Trong nghiệp vụ dọn dẹp thì thu hồi rác là công đoạn rất quan trọng. Tuy nhiên, người sử dụng tòa nhà và người dọn dẹp ở trong điều kiện khác nhau, nên khi dọn dẹp thường xuyên, cũng có trường hợp nhân viên tự ý phán đoán đồ vật tài liệu của khách ``đây chắc là rác`` mà vứt đi.  
Nguyên nhân để xảy ra sự cố này được đưa ra là do các phán đoán cá nhân khi thấy [các hộp các tông đặt ở xung quanh khu vực thùng để rác] hay [tài liệu và túi giấy được đặt trên thùng đựng rác]. Vì vậy chú ý tránh hiểu lầm những vật dụng, đồ dùng của khách hàng là rác mà đổ đi.

#### Các điểm lưu ý

- Về cơ bản sẽ chỉ vứt các thứ có trong thùng rác.
- Không tự ý phán đoán theo suy nghĩ cá nhân. (những vật không biết thì không được vứt. Ngay lập tức báo cáo theo quy định rồi nhận chỉ thị)



## (2) Cách sử dụng kính ngữ

### 7 câu nói thông dụng trong kinh doanh

- ① JP : Ohayou gozaimasu      VN : Chào buổi sáng
- ② JP : Arigatou gozaimashita      VN : Xin cảm ơn
- ③ JP : Kashikomarimashita      VN : Tôi đã hiểu rồi ạ
- ④ JP : Moushiwakegozaimasen      VN : Tôi thành thật xin lỗi.
- ⑤ JP : Osoreirimasu      VN : xin lỗi làm ơn.../cảm ơn nhiều
- ⑥ JP : Omatase itashimashita      VN : xin lỗi vì đã làm ông/ bà phải đợi chờ.
- ⑦ JP : Shitsurei itashimasu      VN : Tôi xin phép.



## Phần luyện tập

## Nào, hãy cùng nhau luyện tập thôi!

Tập trung cảm xúc và hãy thử nói một cách thoải mái nào.

1. JP : Ohayou gozaimasu VN:Chào buổi sáng
2. JP : Arigatou gozaimashita VN:Xin cảm ơn
3. JP : Kashikomarimashita VN:Tôi đã hiểu rồi ạ
4. JP : Moushiwake gozaimasen VN:Tôi thành thật xin lỗi.
5. JP : Osoreirimasu VN:xin lỗi làm ơn.../cảm ơn nhiều
6. JP : Omatase itashimashita VN:xin lỗi vì đã làm ông/ bà phải đợi chờ.
7. JP : Shitsurei itashimasu VN:Tôi xin phép
8. JP : Shitsureidesuga, dochirasama deshouka  
VN:Xin lỗi cho hỏi quý ông bà là ai ạ?
9. JP : Douzo, okake kudasaimase VN:Xin mời ngồi
10. JP : Shoushou omachi kudasaimase VN:Xin ông bà đợi một chút
11. JP : ○○ wa tadaima gaishutsu shite orimasuga,  
VN: ○○ hiện tại đang ở ngoài...
12. JP : Ainikudesuga, ○○ wa honjitsu wa oyasumi wo itadaite orimasu  
VN:Thật không may ○○ ngày hôm nay đang được nghỉ.
13. JP : Shouchi itashimashita VN:Tôi hiểu rồi ạ.
14. JP : Donoyouna goyoukende gozaimasuka  
VN:Tôi có thể giúp gì được không ạ? /Có chuyện gì không ạ?
15. JP : Douzo, kochirae okoshi kudasaimase.  
VN:Xin mời ông bà di chuyển đến đây ạ.
16. JP : Ainiku watakushidomode wa wakarikanemasu.  
VN:Thật xin lỗi nhưng tôi không hiểu.
17. JP : Hai, kashikomarimashita. Tadaima, mairimasu.  
Vâng, tôi hiểu rồi. Tôi sẽ đến ngay lập tức



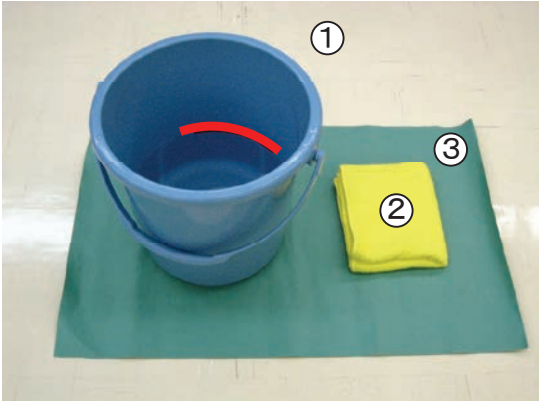
## 2 Phần thực hành





# 1. Cách sử dụng khăn lau

## (1) Chuẩn bị đồ dùng trang thiết bị



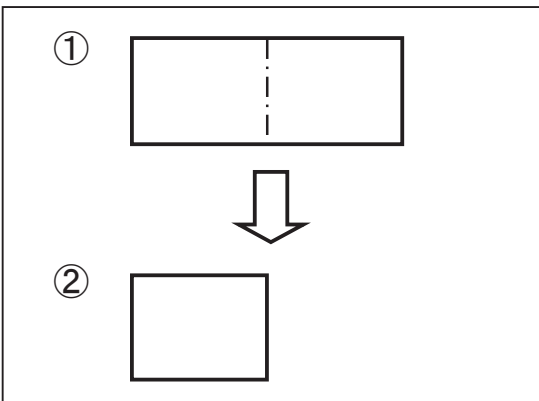
**Xô đựng (Hình ảnh ①)** JP: Baketsu

**Khăn lau (Hình ảnh ②)** JP: Taoru

**Tấm thảm lót (Hình ảnh ③)** JP: Yōjō shīto

※Nước tới phần gạch đỏ chiếm 1/3 xô, tính từ đáy xô.

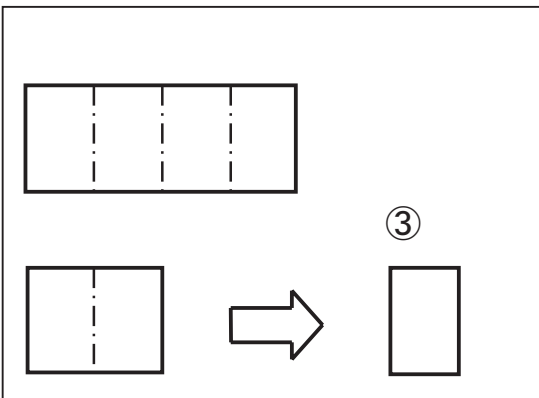
## (2) Cách gập khăn



Mở rộng mặt ngang của khăn (như hình vẽ bên trái ①)

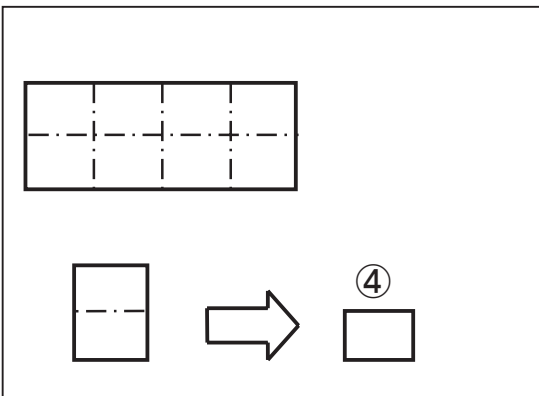
Gập làm đôi

(Gập đôi như hình vẽ bên trái ②)



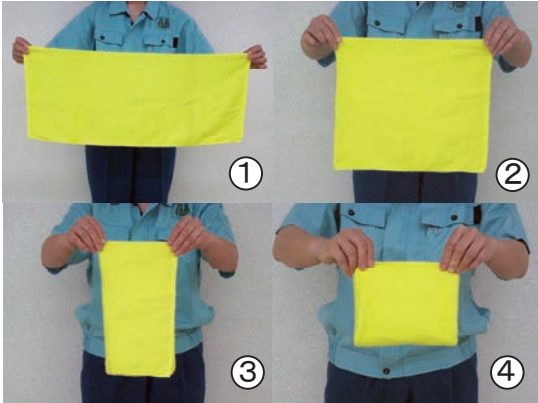
Gập làm đôi lần nữa

(Gập khăn làm bốn phần như hình vẽ bên trái ③)



Cuối cùng gập đôi chiều dọc khăn

(Gập khăn làm tám phần như hình vẽ bên trái ④)



Hình dạng nguyên bản (Hình ảnh ①)

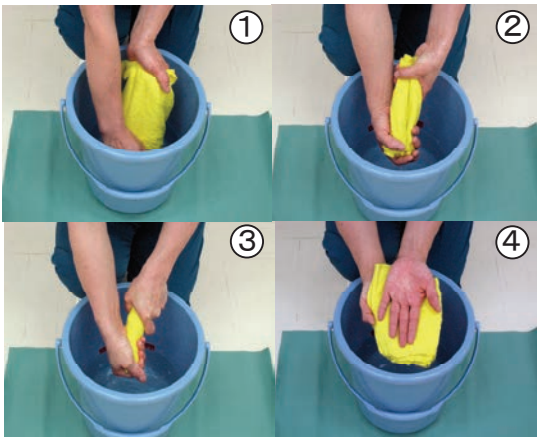
Gập khăn làm đôi (Hình ảnh ②)

Gập khăn làm bốn phần (Hình ảnh ③)

Gập khăn làm tám phần (Hình ảnh ④)

JP: Yatsuori

### (3) Cách vắt khăn



Cầm hai đầu khăn, giặt vò (Hình ảnh ①)

Sau khi giặt sạch khăn, gập khăn làm 8 phần rồi gấp đôi tiếp thành 16 phần rồi vắt (Hình ảnh ②)

Gập khăn làm 16 phần giống như cách cầm kiểm trong kiểm đạo, cách vắt bằng tay cầm này được gọi là vắt kiểm -shinaishibori (Hình ảnh ③)

Sau khi vắt khăn xong, mở rộng khăn thành 8 phần lấy tay vuốt và kiểm tra phần nước còn lại trên khăn (Hình ảnh ④)

### (4) Cách lau bàn ghế JP: Fukikata

#### 1) Chuẩn bị



1. Đặt tấm thảm lót ở vị trí mà không làm ảnh hưởng đến công việc.

2. Đặt khăn lau đã được gập làm 8 phần lên tấm thảm lót.

3. Đặt xô có chứa 1/3 lượng nước lên tấm thảm lót (Đánh dấu vị trí 1/3 xô nước từ dưới đáy xô bằng vết gạch đỏ để có thể dễ dàng sử dụng)

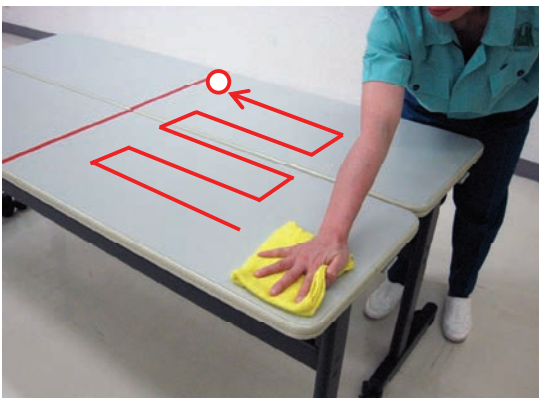
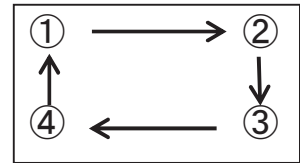
4. Vắt khăn


## 2) Trình tự công việc

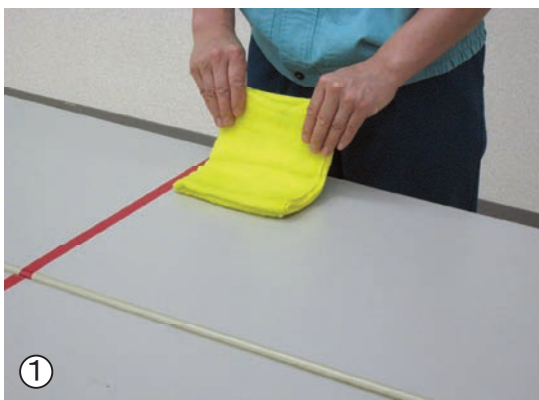
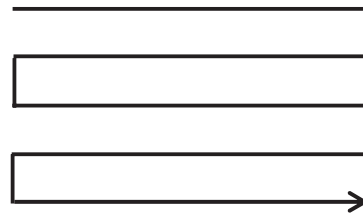


a. Dùng ngón tay cái giữ phần nhiều nếp gấp của khăn lau đã được gấp làm 8 phần và bắt đầu lau từ mép bên trái của bàn.

b. Lau một nửa góc bên trái rồi quay trở lại điểm bắt đầu.



c. Vừa đưa khăn lau dần xuống phía dưới vừa lau bàn đến vị trí  như trong hình ảnh.



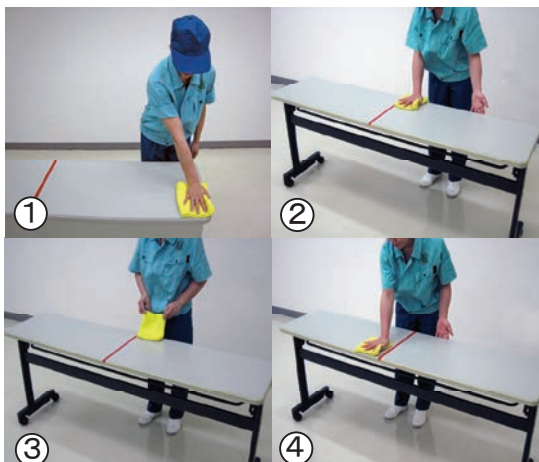
d. Thay đổi mặt lau của khăn (Hình ảnh ①)

e. Dùng cả hai tay cầm bên dưới khăn lật ngược mặt dọc của khăn rồi lại bắt đầu lau từ vị trí trung tâm. (Hình ảnh ②)

Sau đó các bộ phận còn lại của bàn cũng được lau với thao tác lặp đi lặp lại giống như trên.



## 3) Ôn tập lại



a. Bắt đầu lau từ bên trái bàn, lau một nửa góc bên trái rồi quay lại điểm xuất phát lúc đầu, dần dần đưa khăn lau di chuyển xuống phía dưới về phần trung tâm phía dưới của bàn. (Hình ảnh ① ②)

b. Thay đổi mặt lau của khăn, di chuyển khăn đến phần trung tâm phía trên của bàn, bắt đầu lau từ đó lau góc bên phải của bàn. (Hình ảnh ③ ④)

c. Đưa khăn di chuyển dần xuống phía dưới để lau góc bên phải bàn rồi kết thúc công việc. (Hình ảnh ⑤)



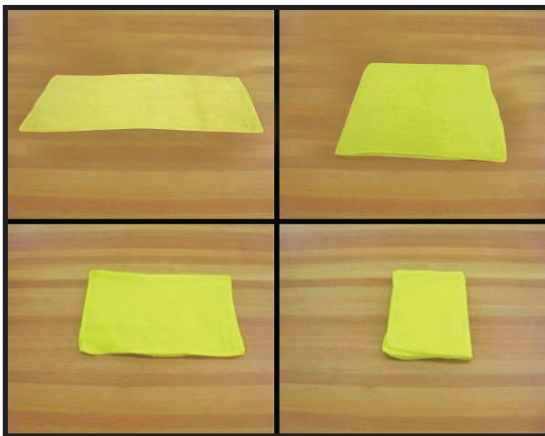
(5) Tổng kết

1) Các loại khăn và việc phân chia màu sắc khăn



- a. Về căn bản phải sử dụng khăn lau chứ không phải giẻ lau.
- b. Khăn lau được phân chia màu sắc ứng với từng địa điểm sử dụng  
(Ví dụ)  
Nhà vệ sinh .....**màu đỏ** JP: Aka  
Bàn ghế.....**màu vàng** JP: Kiiro  
Cửa kính cửa sổ, mặt sàn, ngoài ra.....**màu trắng** JP:Shiro
- c. Màu sắc có thể tự do lựa chọn tuy nhiên chắc chắn phải phân chia theo cách sử dụng theo đúng mục đích.

2) Cách gấp khăn



- a. Tưởng tượng cách gấp khăn làm 4 phần, 8 phần, 16 phần
- b. Dùng ngón cái của hai tay cầm kẹp lại mặt ngang của khăn đã được gấp làm 4 phần, chắp 2 ngón tay cái lại với nhau là khăn đã được gấp thành 8 phần.
- c. Cứ như vậy dùng tay phải cầm khăn, lấy ngón tay cái cố định lại phần bưng nhưng nhiều cạnh của khăn rồi tiến hành lau.

3) Cách vắt khăn, cách lau bằng khăn



- a. Cầm khăn lau đã được gấp làm 4 phần ngòì quỳ một gối trước xô nước (Hình ảnh ①)
- b. Đưa khăn đã được gấp làm 8 phần bằng cách chắp hai đầu ngón tay cái vào phía trong khăn rồi nhúng khăn vào xô nước để giặt rửa (Hình ảnh ②)
- c. Sau khi giặt xong, vắt khăn ở trạng thái gấp 16 phần (Hình ảnh ③)
- d. Lau tay (Hình ảnh ④)
- e. Dùng ngón tay cái kẹp phần nhiều cạnh của khăn đã được gấp làm 8 phần rồi tiến hành lau (Hình ảnh ⑤)

**Điểm chú ý**

- 1. Vắt khăn sao cho nước từ khăn không nhỏ giọt ra phía bên ngoài xô nước
- 2. Nước nhỏ giọt ra bên ngoài cuối cùng phải được lau dọn cẩn thận

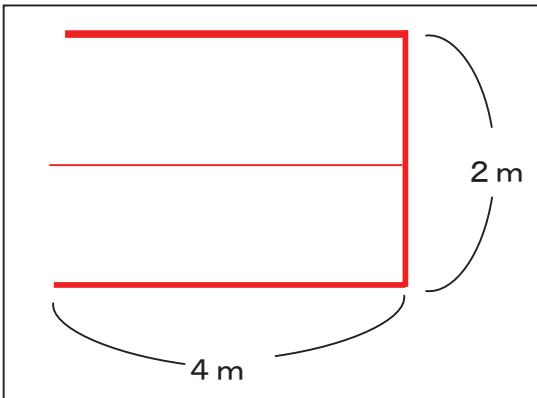


## 2. Cách sử dụng chổi quét JP : Jizaibouki

### ( 1 ) Chuẩn bị đồ dùng trang thiết bị



1. Chổi quét (Hình ảnh ①)
2. Tay cầm có thể điều chỉnh độ dài (cán chổi) (Hình ảnh ②) JP: Shinshukuyou handoru
3. Đầu chổi quét thông thường (45cm) (Hình ảnh ③)
4. Đầu chổi quét cầu thang (30cm) (Hình ảnh ④) JP: Kaidan
5. Bàn chải sắt (dùng để gạt tóc, rác ở đầu chổi) (Hình ảnh ⑤) JP: Kekaki
6. Hốt rác truyền thống (hốt rác có tay cầm và nắp đậy) (Hình ảnh ⑥) JP: Bunka Chiritori



- a. Khi luyện tập cần dán băng dính trùm lên bao bọc mặt sàn với chiều ngang là 2m, chiều sâu là 4m.
- b. Khi thao tác đã thuần thục rồi thì có thể tháo phần băng dính phía trung tâm.

### ( 2 ) Cách cầm



1. Tay cầm của chổi có chiều dài tương đương so với tầm của người sử dụng (Hình ảnh ①)
2. Tay trái cầm lên trên, tay phải cầm xuống dưới cán (khoảng cách giữa hai tay cầm là 30 ~ 40cm) (Hình ảnh ②)
3. Đặt ngón tay cái lên trên phía đầu cán cầm (Hình ảnh ③)
4. Khi hốt rác, kẹp cán vào vách và lấy tay cầm bên dưới cán tính từ vị trí trung tâm của cán. (Hình ảnh ④)

## (3) Trình tự thao tác



1. Khi thao tác, lấy phương pháp quét hơi ấn nhẹ xuống làm cơ bản, di chuyển đến vị trí bắt đầu với tư thế và cách cầm chổi đúng đắn
2. Chổi quét và len tường hợp với nhau một góc là 45 độ
  - ※ Mặt ván gắn ở phần dưới cùng của tường, cột nhà được gọi là len tường
  - ※ Trong phần hình ảnh, phần băng dính được coi là len tường

3. Quét theo phần len tường cho đến vị trí đầu ngón chân
4. Chổi quét được ấn nhẹ từ phía len tường qua chân sang phía vai trái (trong trường hợp quét từ bên phải sang)
5. Vừa lặp lại các thao tác 3,4 vừa tiến dần lên phía trước

6. Gõ nhẹ đầu chổi xuống mặt sàn tại điểm ● nhằm để bụi và rác có trong lòng chổi rơi xuống
7. Tiến lên phía trước một bước
8. Sau đó, tiến hành các bước tiếp theo tương tự như trên

9. Nếu tiến hành công việc theo đúng thao tác chỉ dẫn, rác sẽ được thu gọn lại về một đường thẳng trung tâm (Nếu thao tác chưa quen có thể dán băng dính phía trung tâm để đánh dấu)



10. Sau khi quét xong một nửa bên phải, quay ngược lại quét về phía len tường



11. Lặp lại các động tác giống như làm với một nửa phía bên phải

12. Đặt chổi chéo với len tường một góc là 45 độ

13. Quét thẳng lên phía trước mặt

Gỡ nhẹ đầu chổi xuống mặt sàn tại điểm ● như trong hình



14. Tập hợp rác phía bên trái và bên phải thành một đường thẳng rồi quét lại từ phía sau



15. Tập trung rác lại thành 2, 3 lần

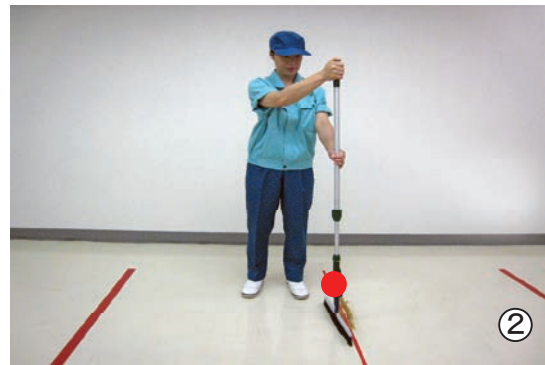
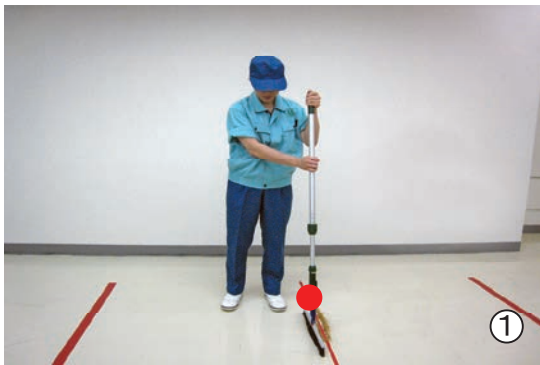
16. Những lúc như thế này, cần thay đổi tay cầm phù hợp

※ Dán phần băng dính đỏ đánh dấu mỗi bên để không làm thay đổi đầu chổi so với mặt sàn

17. Băng dính đỏ để đánh dấu thông thường được dán lên phía trên rồi sau đó người dùng có thể quét như bình thường (chi tiết tham khảo tại trang 29)



## (4) Các điểm chính cần ghi nhớ



1. Trong trường hợp quét từ bên phải sang bên trái, tay trái đặt lên trên, tay phải đặt xuống dưới tay cầm (khoảng cách giữa hai tay cầm là 30~40cm), phía bên phải đánh dấu bằng đường dán băng dính đỏ (Hình ảnh ①)
2. Với vị trí như vậy, đổi tay cầm (tay phải đặt lên trên, tay trái đặt xuống dưới, hình ảnh ②)
3. Cầm nhẹ chổi lên, vừa quay người lên phía bên phải vừa quét rác từ phía sau lên (Hình ảnh ③)
4. Trường hợp nhìn ảnh số ③ từ phía sau (Hình ảnh ④)

※ Ngày hôm trước sử dụng mặt bên đầu chổi quét tiếp xúc với mặt sàn (thông thường là mặt đối diện của bên dán băng dính đỏ đánh dấu), tuy nhiên lần sau lại sử dụng mặt ngược lại (Để tránh làm biến đổi hình dạng của đầu chổi)

## (5) Cách hốt rác



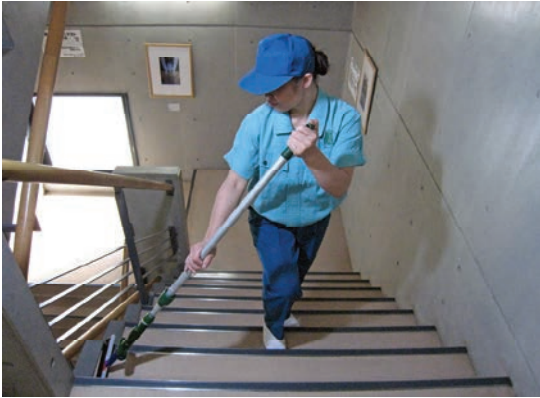
1. Cuối cùng, hốt rác bằng cách sử dụng hốt rác truyền thống có nắp đậy và tay cầm (Hình ảnh ①)
2. Dùng tay phải cầm gần với vị trí trung tâm tay cầm, kẹp phần phía trên tay cầm vào rãnh (Hình ảnh ②)
3. Dùng một nửa chổi quét rác vào cái hốt rác (Hình ảnh ③)
4. Sau khi kết thúc thao tác, sử dụng bàn chải sắt để gạt rác ở đầu chổi. (Hình ảnh ④)

**Điểm cần ghi nhớ**

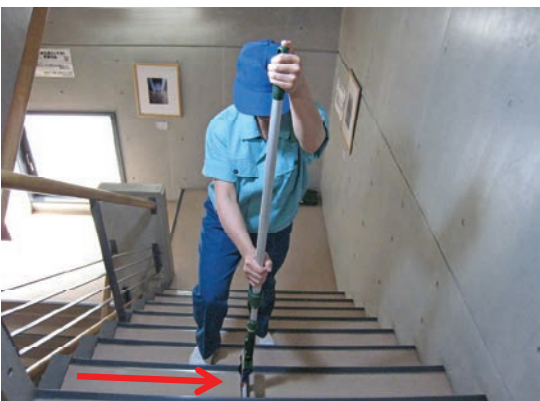
Địa điểm thu gom rác phải được thực hiện ở nơi không có người.



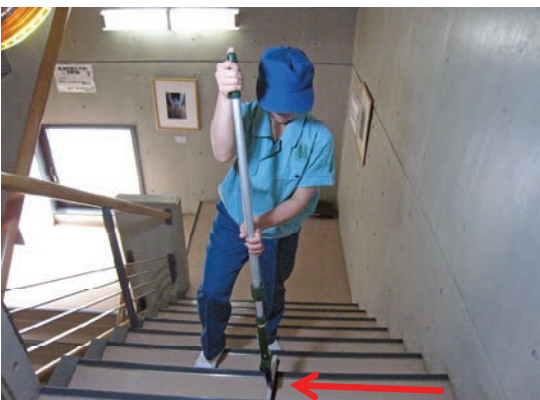
## (6) Cách quét cầu thang



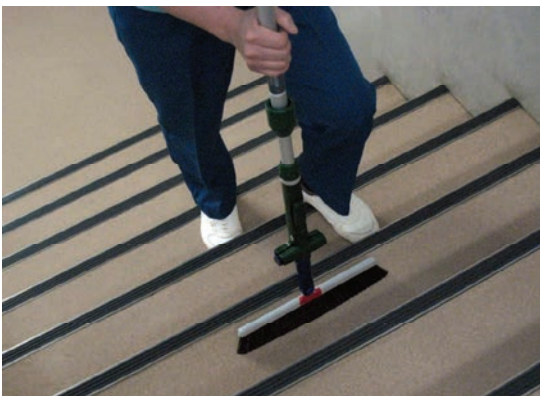
1. Sử dụng chổi quét chuyên dụng cho cầu thang (chiều dài đầu chổi là 30cm)
2. Chú ý đến khoảng cách giữa các bậc thang, điều chỉnh độ dài của cán chổi khoảng tầm dưới nách
3. Cách cầm giống với chổi quét sàn (tay trái đặt phía trên, tay phải đặt phía dưới)
5. Bắt đầu công việc hướng từ phía bên phải



6. Quét từ bên phải vào phía trung tâm bậc thang



7. Từ trung tâm, thay đổi tay cầm (tay trái đặt xuống phía dưới, tay phải đặt lên phía trên)
8. Quét từ bên trái vào phía trung tâm của bậc thang
9. Tập trung rác ở trung tâm bậc thang  
lặng tránh để bụi bay xung quanh



10. Quét rác ở trung tâm bậc thang hất xuống phía dưới
11. Thực hiện công việc một cách điềm tĩnh yên
12. Tập trung rác tại khu vực chiếu nghỉ cầu thang

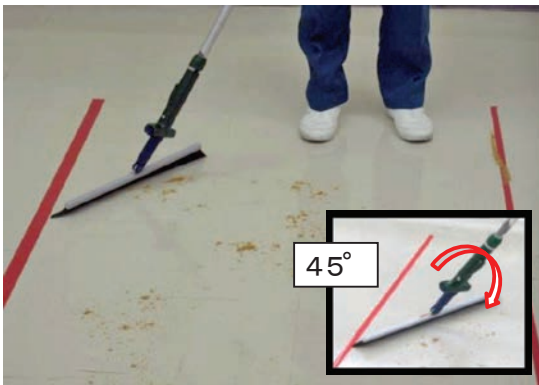
## (7) Tổng kết

### 1) Quét ấn JP: osaebaki



- a. Thực hiện quét ấn sao cho bụi bắn không bay ra xung quanh
- b. Đầu chổi nếu hướng sang hẳn phía bên trái của hình vẽ thì sẽ trở thành quét hắt, gây ra tình trạng bụi bay tứ tung

### 2) Bảo toàn (vết xước)



- a. Không để chổi va chạm với mặt tường và len tường
- b. Vì vậy khi quét chổi và len tường phải hợp với nhau một góc là 45 độ

### 3) An toàn



- a. Trong trường hợp vệ sinh cầu thang, nhất định phải đặt hai chân ở hai bậc thang khác nhau. (để đảm bảo an toàn, chân trái và chân phải không được đứng bằng nhau)
- b. Địa điểm đặt để dụng cụ vệ sinh được di chuyển đến các chiều nghỉ cầu thang

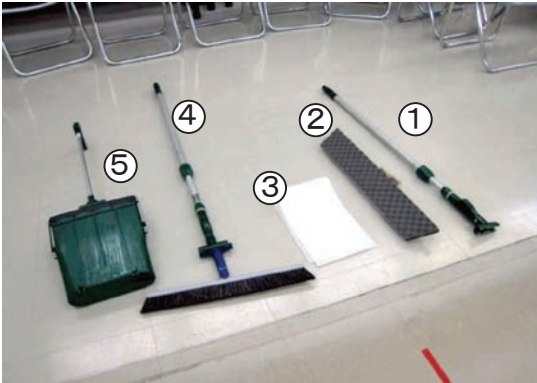
### 4) Vệ sinh bảo quản dụng cụ



Sau khi hoàn thành công việc, sử dụng bàn chải sắt để lấy rác bụi còn mắc ở trong đầu chổi

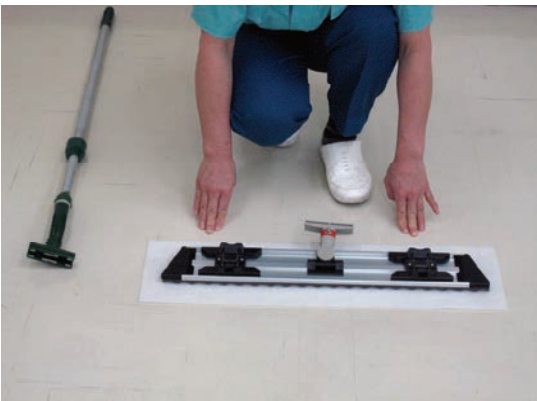
### 3. Cách sử dụng khăn lau bụi JP : Dasutokurosu

#### (1) Chuẩn bị đồ dùng trang thiết bị



1. Cán cầm có thể điều chỉnh độ dài (Hình ảnh ①)
2. Đầu kẹp khăn (Hình ảnh ②) JP: Horudā
3. Khăn lau bụi (Hình ảnh ③) JP: Kurosu
4. Chổi quét (Hình ảnh ④)
5. Cái hót rác truyền thống có cán cầm và nắp đậy (Hình ảnh ⑤)

#### (2) Cách lắp khăn lau bụi



a. Đặt đầu kẹp lên phía trên của khăn



b. Gấp khăn vào phía bên trong của đầu kẹp rồi kẹp lại cố định cả bên phải và bên trái.

#### (3) Cách cầm



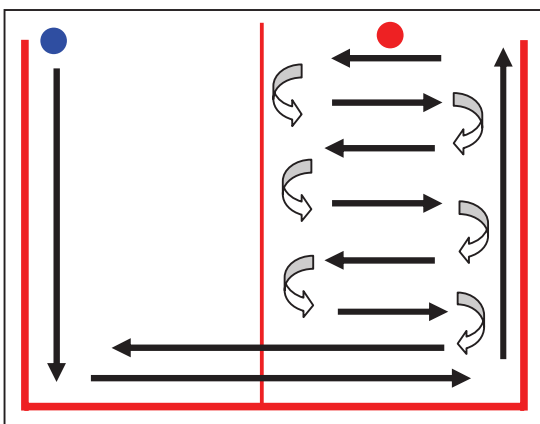
- a. Tay cầm vừa với tầm mắt
- b. Tay phải đặt phía trên, tay trái đặt phía dưới cán cầm (khoảng cách giữa hai tay cầm là 30 ~40cm)
- c. Ngón cái tay phải đặt ở phía trên đầu của tay cầm



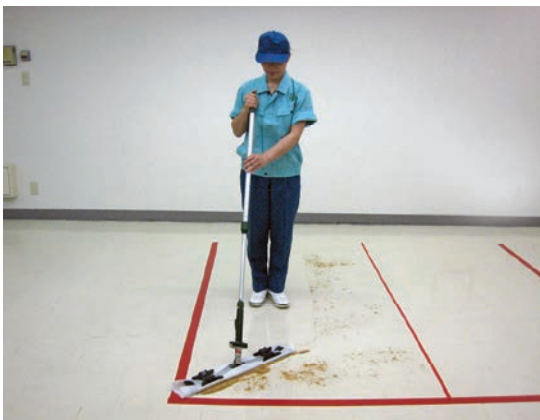
(4) Trình tự thao tác



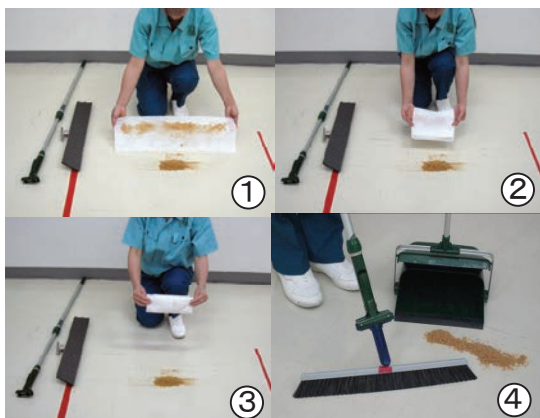
a. Bắt đầu công việc với đúng tư thế và cách cầm chổi lau  
 b. Khoảng cách giữa cơ thể và đầu kẹp khăn là khoảng 1 m



c. Bắt đầu lau từ điểm ●, lau phía len tường trước  
 d. Lau theo hình chữ S từ điểm ●, quay lại cho đến khi lau được một nửa bên trái  
 e. Lau lượt vòng chữ U rồi đổi hướng quay lại lau phía bên phải theo hình chữ S



Trình tự thao tác tham khảo hình vẽ bên trái phía trên  
 a. Ban đầu lau theo đường —, lau một vòng phía len tường  
 b. Bốn góc không lau theo hình tròn

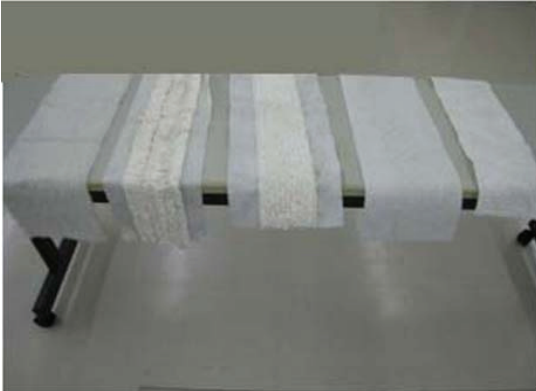


a. Sau khi lau xong, tháo khăn lau ra (Hình ảnh ①)  
 b. Gập mặt khăn dính bụi bẩn vào phía trong làm 4 phần rồi vứt vào thùng rác (Hình ảnh ② ③)  
 c. Hót rác lại rồi kết thúc công việc (Hình ảnh ④)

**Các điểm cần lưu ý**  
 1. Địa điểm thay khăn lau bụi được thực hiện ở những chỗ không có người.  
 2. Cán cầm có thể điều chỉnh độ dài được đặt ở mặt sàn sao cho không gây ảnh hưởng đến các hoạt động xung quanh

## (5) Tổng kết

### 1) Các loại khăn lau bụi



- a. Khăn lau bụi được phân chia làm rất nhiều loại như khăn bằng giấy, khăn bằng vải, khăn bằng giấy có thể sử dụng cả hai mặt và là loại khăn lau sử dụng một lần
- b. Khăn lau bụi bằng vải có thể tái sử dụng sau khi giặt sạch lại bằng máy giặt.



- c. Đầu kẹp khăn cũng có rất nhiều loại tùy theo các hãng sản xuất, cách lắp đặt cũng có sự khác nhau

### 2) Các điểm cần lưu ý



- a. Đầu kẹp khăn thường được đặt chính diện với cơ thể người sử dụng
- b. Không dẫm hay đi lên rác



- c. Gấp phần khăn dính bụi bắn thành 4 phần vào phía bên trong rồi vứt vào thùng rác (Hình ảnh ①)
- d. Dùng xẻng hút truyền thống để hút các loại rác bụi đã thu thập được (Hình ảnh ②)

## 4. Cách sử dụng chổi lau JP : Moppu

### (1) Chuẩn bị dụng cụ trang thiết bị



a. Cán cầm có thể điều chỉnh độ dài (Hình ảnh ①)

JP : Moppu shinshukuyou handoru

Cán cầm cố định (Hình ảnh ②)

b. Bông lau sàn ... màu trắng (Hình ảnh ③)

JP : Rāgu

c. Máy vắt bông lau sàn (Hình ảnh ④)

JP : Moppuringā

d. Xô đựng (Hình ảnh ⑤) JP: Baketsu

### (2) Cách giặt, cách vắt bông lau sàn



a. Cây lau sàn được giặt rửa ở địa điểm giặt quy định (Hình ảnh ①)

b. Cách vắt bông lau gồm có 3 loại như sau

Lấy chân giữ cán cầm rồi vắt (Hình ảnh ②)

Vắt bằng máy vắt bông lau sàn chuyên dụng (Hình ảnh ③)

Vắt bằng tay (Hình ảnh ④)

※ Vắt bông lau sàn bằng các cách thích hợp tùy vào từng địa điểm thực hiện công việc vệ sinh

※ Việc thay bông lau sàn trong quá trình làm việc được thực hiện bằng cách đặt phần cán cầm nằm xuống dưới mặt sàn rồi thay.

### (3) Cách cầm cây lau sàn



a. Độ dài của cán cầm ngang với tầm nhìn của mắt.

b. Cách cầm là tay phải đặt lên trên, tay trái đặt xuống dưới cán cầm. (Khoảng cách giữa hai tay là 30~40cm)

c. Ngón cái tay phải đặt trên đỉnh đầu của tay cầm.



d. Thẳng người, hai chân mở rộng bằng vai, đứng một cách thoải mái, tự nhiên.

### Điểm lưu ý

Khoảng cách giữa người và cây lau sàn không quá rộng.

(4) Cách lau



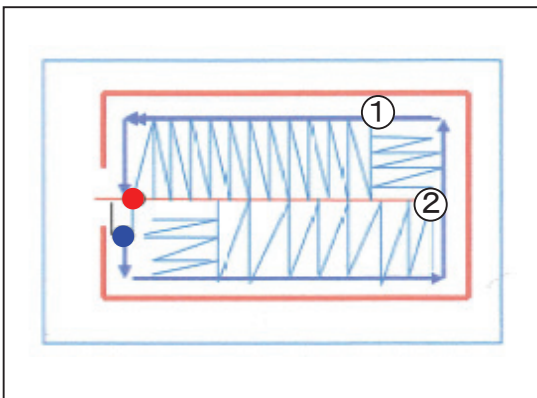
- a. Cầm chổi vừa lau từ trái sang phải vừa lùi dần về phía sau.
- b. Dùng phía bên trái của cơ thể làm trung tâm để lau.
- c. Lau thẳng ngay trước đầu ngón chân sao cho chổi và người không cách nhau quá xa.

- d. Lùi về phía sau với cùng tốc độ.
- e. Nếu tốc độ thao tác quá nhanh sẽ dễ tạo ra những kẽ hở giữa hai đường lau.
- f. Lau chồng lên những vết lau trước đó.

Ví dụ đúng      Ví dụ sai



(5) Trình tự thao tác



- a. Bắt đầu từ điểm ●, lau phần phía len tường
- b. Khi lau đến điểm ●, quay người lại lau cả bên trái bên phải như hình vẽ bên trái, đồng thời lùi dần về phía sau
- c. Trong hình ảnh ①, quay người lùi xuống, từ phần trung tâm lại quay người một lần nữa (như hình ảnh ②) vừa lau nửa phía bên phải vừa lùi xuống.



- d. Dùng tay xoay lau bốn góc tránh để đầu chổi va chạm với len tường. (Hình ảnh ①)
- e. Gấp phần đầu chổi lau vào trong để lau phía len tường. (Hình ảnh ②)



**(6) Tổng kết****1) Phân chia màu sắc của cây lau sàn**

Cây lau sàn và khăn lau đều được chia màu sắc để sử dụng tùy theo địa điểm sử dụng và cách sử dụng.

(Ví dụ)

a.màu đỏ... dùng cho nhà vệ sinh

b.màu trắng... dùng lau dọn các địa điểm khác

**2) Các điểm cần lưu ý trong công việc**

a. Không để đầu kẹp khăn (đầu chổi lau) va chạm với phần len tường.

b. Không dẫm đạp lên những chỗ đã lau rồi.



c. Bốn góc tường đều phải được dùng tay điều chỉnh, lau cẩn thận.

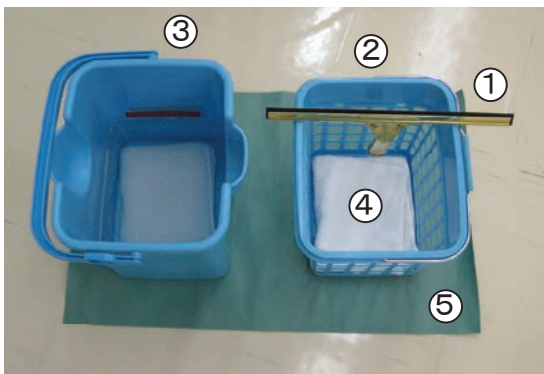


d. Phần xung quanh chân ghế chân bàn phải được dùng tay điều chỉnh để lau.



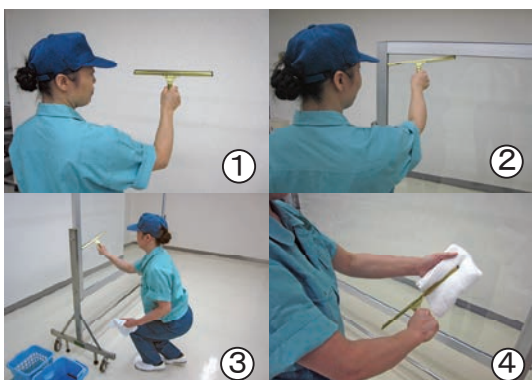
## 5. Cách sử dụng cây lau kính (cây gạt kính cửa sổ) JP : Uindōsukuijī

### (1) Chuẩn bị dụng cụ, trang thiết bị



1. Cây gạt kính cửa sổ (Hình ảnh ①)
2. Xô lau kính chuyên dụng (Hình ảnh ②)  
JP: Shisutemu baketsu  
(Xô có lỗ bên trong)
3. Xô lau kính chuyên dụng (Hình ảnh ③)
4. Hai khăn lau màu trắng (Hình ảnh ④)
5. Tấm thảm lót (Hình ảnh ⑤)

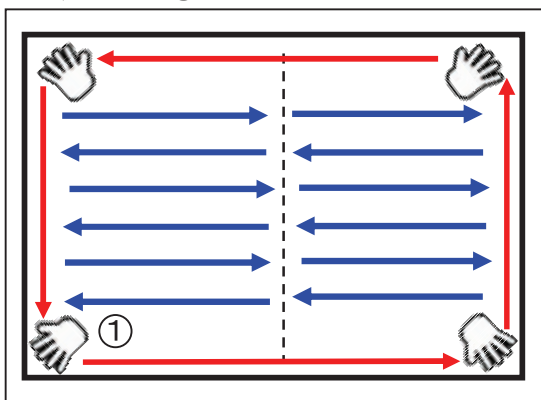
### (2) Cách cầm, cách sử dụng



1. Nắm chắc phần tay cầm (cán cầm) cây gạt kính (Hình ảnh ①)
2. Hạ thấp phía bên trái cây gạt nước một chút rồi gạt xuống (Hình ảnh ②)
3. Cả cơ thể cũng hạ xuống theo. (Hình ảnh ③)
4. Sau mỗi lần gạt đều phải lau lại lưới cao su của cây gạt kính một lần. (Hình ảnh ④)

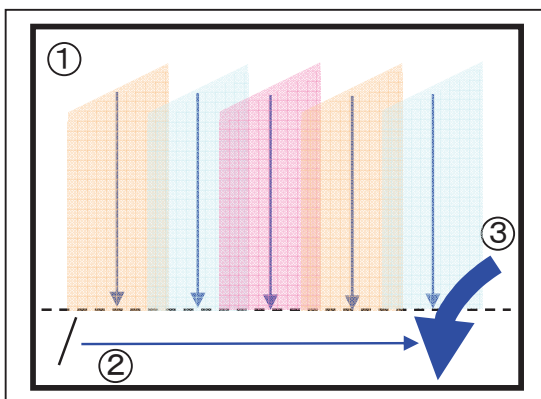
### (3) Trình tự thao tác

#### 1) Cách gạt nước trên bề mặt kính JP: Garasu



- a. Bắt đầu từ điểm số ① hình vẽ bên trái, lau bốn góc cạnh theo đường vạch đỏ rồi quay lại vị trí số ①.
- b. Khi lau bốn góc cần sử dụng đầu ngón tay theo hướng ấn xuống như trong hình vẽ bên trái.
- c. Thay đổi mặt khác của khăn, lau theo đường vạch đỏ từ phía góc trên bên trái.

#### 2) Thao tác sử dụng cây gạt kính cửa sổ



- a. Bắt đầu từ điểm ① của hình vẽ bên trái kéo xuống, để lại khoảng 20cm bên dưới.
- b. Phần còn sót lại phía bên dưới được lau theo chiều ngang, và cũng để chừa khoảng 20cm phần còn lại bên phải (Hình vẽ ② bên trái)
- c. Cuối cùng lau theo hình quạt những phần còn sót lại (Hình vẽ ③ bên trái)

**(4) Tổng kết****1) Các điểm lưu ý trong công việc lau nước**

a. Vắt khăn vừa phải, không làm khăn bị khô quá.

b. Đặt xô lau kính chuyên dụng ở những nơi không gây ảnh hưởng đến công việc.



c. Lau cẩn thận bốn góc kính.



d. Sau khi lau góc kính xong, thay đổi mặt khăn để sử dụng.



e. Lau từng nửa mặt kính một lần, không làm sót lại vết lau trên mặt kính.

## 2) Các điểm lưu ý trong công việc (thao tác sử dụng cây gạt kính cửa sổ)



a. Dùng sức vừa phải nắm chắc tay cầm của cây gạt kính



b. Đặt cây gạt kính hơi chếch xuống phía bên trái một chút. (Mục đích để nước bắn không lan rộng ra)



c. Cử động gạt kính đồng nhất với cơ thể (Mục đích để không làm thay đổi góc giữa bề mặt kính và cây gạt kính)



d. Sau mỗi lần gạt đều phải lau lại lưỡii cao su của cây gạt kính một lần (Mục đích để không làm nước bắn dính lên mặt kính lần nữa)

## 6. Cách sử dụng máy hút bụi chân không JP: Shinkuu soujiki

### (1) Chuẩn bị đồ dùng trang thiết bị



Các loại máy hút bụi chân không

a. Máy hút bụi dạng đứng (Hình ảnh ①)

JP : Appuraito gata

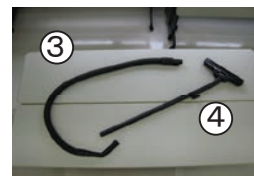
b. Máy hút bụi dạng hộp (Hình ảnh ②) JP: Potto gata

c. Ống hút khí (ống mềm)

(Hình ảnh ③) JP:Hōsu

d. Ống cứng<sub>1</sub>, đầu hút<sub>2</sub> (Hình ảnh ④)

1 JP: Uondo 2 JP: Nozuru



### (2) Trình tự thao tác



a. Kiểm tra bằng tay xem phần dây điện có bị hỏng hay xước không.

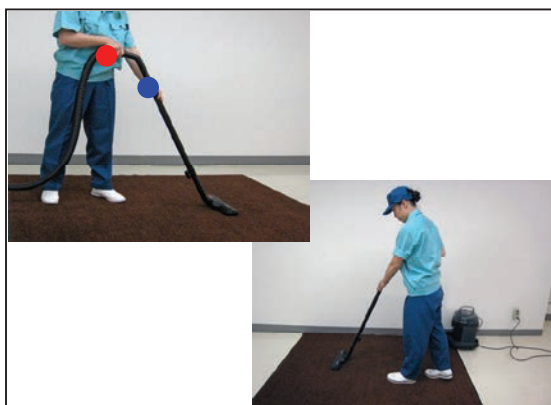
b. Thiết lập cầu dao điện (công tắc điện tự động)

c. Cắm phích cắm vào cầu dao điện.



d. Nhấn nút khởi động.

e. Đặt tay ở đầu hút để kiểm tra mức độ hút của máy.



f. Dùng hai tay để nắm tại điểm ● ống mềm và điểm ● ống cứng rồi thao tác hút bụi.

g. Thực hiện công việc trong tư thế thoải mái, không gò bó.



### (3) Tổng kết

#### 1) Điểm lưu ý khi làm việc



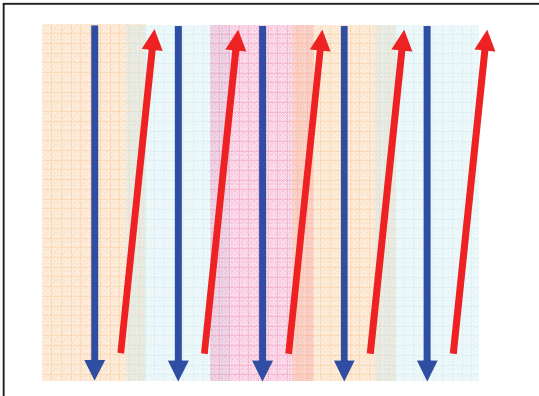
[Máy hút bụi dạng đứng]

- a. Thao tác thực hiện trong tư thế thoải mái, không gò bó.
- b. Tay trái cầm dây điện.



[Máy hút bụi dạng hộp]

- a. Thao tác thực hiện trong tư thế thoải mái, không gò bó.
- b. Dùng cả hai tay để cầm ống cứng.



- a. Lặp đi lặp lại các động tác kéo, đẩy
- b. Dần dần tiến chông lên phía trước
- c. Không bỏ sót các kẽ hở

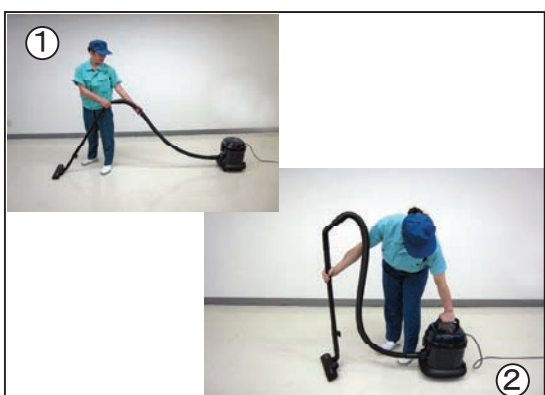


- d. Dùng tay cầm toàn bộ máy hút bụi để di chuyển trong khi thao tác làm việc



e. Không kéo giật dây điện khi muốn tháo phích cắm (ví dụ sai hình ảnh ①)

f. Lấy tay cầm phích cắm rồi kéo ra. (ví dụ đúng hình ảnh ②)



g. Khi di chuyển không kéo lê ống hút (ống mềm).

(Ví dụ sai hình ảnh ①)

(Ví dụ đúng hình ảnh ②)



h. Khi đến góc rẽ, cần chậm rãi từ từ quay với góc rộng.

(Ví dụ sai hình ảnh ①)

(Ví dụ đúng hình ảnh ②)

## 2) Cách vứt rác



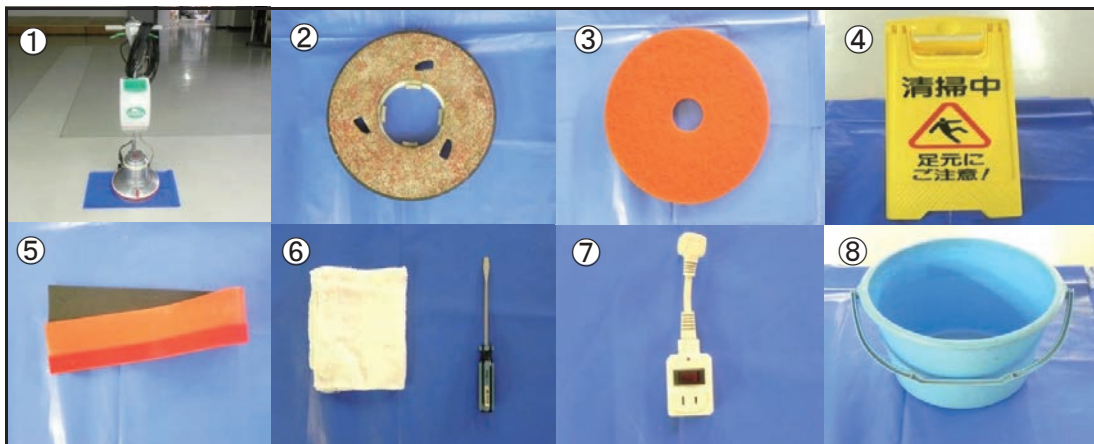
a. Khi rác trong túi giấy được khoảng 2/3 thì thay túi mới.

### Điểm lưu ý

Phần đầu hút thường bị bẩn nên cần được lau bằng nước tẩy rửa.

## 7. Cách sử dụng máy chà sàn JP: Porisshā

### (1) Chuẩn bị các dụng cụ trang thiết bị



a. Máy chà sàn (Hình ảnh ①) JP: Porissha

b. Mâm gai (Hình ảnh ②) JP: Paddodai

c. Pad chà sàn (Hình ảnh ③) JP: Paddo

d. Biển báo chỉ dẫn công việc (Hình ảnh ④) JP: Sagyou hyoujiban

e. Tấm chắn bắn nước (Hình ảnh ⑤)  
JP: Hisan boushi kabā

f. Khăn ướt, tô vít đầu dẹp (Hình ảnh ⑥)

g. Cầu dao điện hay công tắc tự động (Hình ảnh ⑦)

h. Xô đựng nước (Hình ảnh ⑧)

### (2) Khái quát về máy chà sàn



a. Tấm chắn bắn nước (Hình ảnh ①)

b. Bình đựng nước, hóa chất (Hình ảnh ②)

c. Cần gạt bên phải (Hình ảnh ③)

※ Bóp cần gạt bên phải sẽ làm xoay pad chà sàn.

d. Tay lái (tay cầm) (Hình ảnh ④)

e. Pad chà sàn, mâm gai (Hình ảnh ⑤)

f. Ống dẫn hóa chất (Hình ảnh ⑥)

g. Bàn đạp (Hình ảnh ⑦)

h. Thân máy/Thân chống (Hình ảnh ⑧)

i. Cần gạt bên trái (Hình ảnh ⑨)

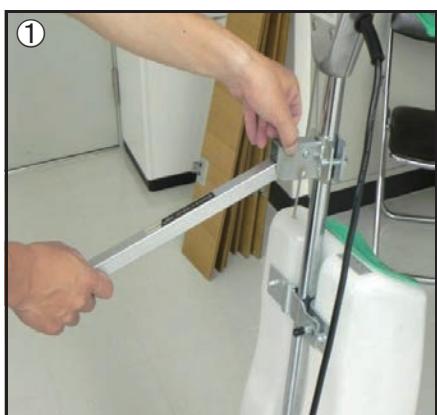
※ Bóp cần gạt bên trái sẽ làm phun dung dịch hóa chất trong bình chứa xuống sàn.



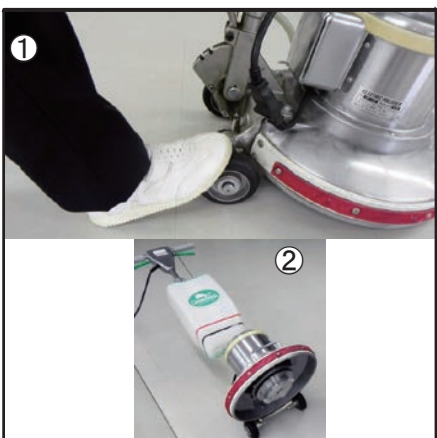
### (3) Chuẩn bị trước khi làm việc



a. Kéo dài dây điện của máy rồi để gần với công tắc điện ở phía sau.



b. Cầm hai ngón tay vừa ấn vào móc cố định trên thân máy vừa kéo lên.



c. Dùng chân đè lên bánh xe, kéo máy nằm xuống mặt đất. (Hình ảnh ① ②)



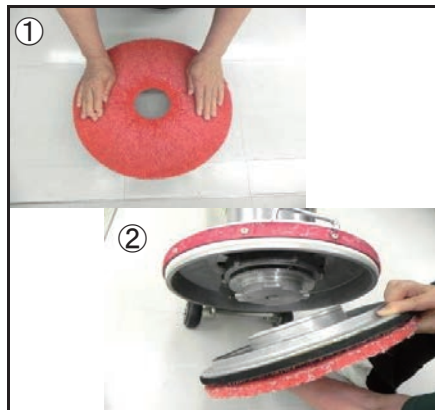
d. Lắp đặt cầu dao điện, cắm phích cắm điện.

#### **Điểm lưu ý**

Nhất định phải cầm chắc phần đầu phích cắm khi sử dụng.



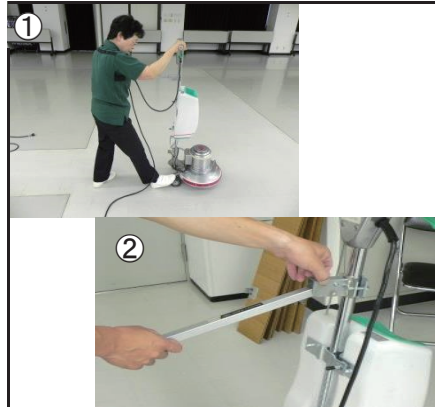
e. Khi bóp cần gạt bên phải, pad chà sàn sẽ xoay vòng, vì vậy cần phải thực hiện kiểm tra hoạt động của máy bằng cả tai và mắt.



f. Gắn pad chà sàn vào mâm gai, rồi gắn vào bàn chà. (Hình ảnh ① ②)

### Điểm lưu ý

Phải gắn phần lõm của mâm gai vào phần lõi của bàn chà sao cho khớp, ấn mạnh, xoay theo chiều ngược kim đồng hồ.



g. Đặt chân lên phần bánh xe của máy, dựng máy thẳng đứng. (Hình ảnh ①)

h. Vừa ấn vào móc cố định trên thân máy, vừa đưa thân máy trở lại vị trí cũ. (Hình ảnh ②)



i. Gắn tấm chắn bắn nước

### Điểm lưu ý

Để tránh va chạm với mặt sàn, tấm chắn bắn nước được lắp đặt chiều ngang song song với mặt sàn, cách mặt sàn khoảng trên 1cm.

## (4) Trình tự thao tác



a. Vừa giã lên bàn đạp, vừa điều chỉnh vị trí tay lái, dùng tay kéo bánh xe lên.



b. Khi làm việc, dùng hai tay theo thứ tự cầm tay lái.



c. Khi bóp cần gạt bên phải, pad sẽ tự động xoay, vì vậy phải giữ cho pad chà nằm trên bề mặt sàn, sau đó duy trì vòng xoay của pad. (Hình ảnh ①)

**Điểm lưu ý**

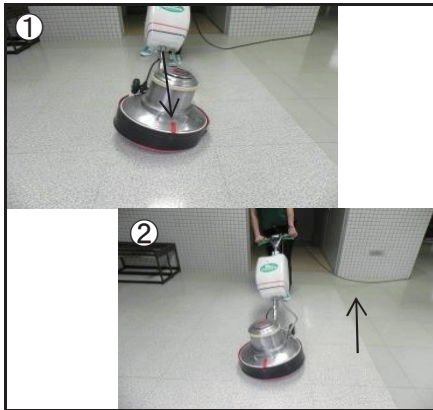
Khi chỉ dạy cho những người mới học lần đầu nên đặt tay lên bàn chà trong quá trình người học thực hiện. (Hình ảnh ②)



d. Khi hạ thấp tay cầm xuống, máy sẽ di chuyển sang mặt bằng bên trái, nâng tay cầm lên, máy sẽ di chuyển sang mặt bằng bên phải.

**Điểm lưu ý**

Vì máy chà sàn di chuyển qua bên trái bên phải bằng lực duy tâm nên nếu điều chỉnh tay cầm lên cao quá hoặc xuống thấp quá sẽ khiến máy có sự di chuyển khoảng cách lớn.



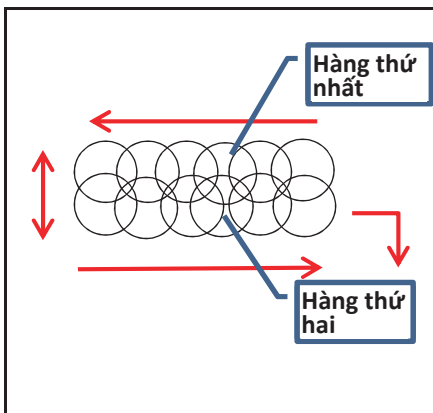
e. Khi muốn di chuyển máy lên phía trước, hơi nghiêng tay cầm về bên trái, khi muốn di chuyển máy lùi về sau nghiêng tay cầm về bên phải. (Hình ảnh ① ②)



f. Khi di chuyển máy phía mặt tường, cần điều chỉnh máy đi từ bên phải sang bên trái.

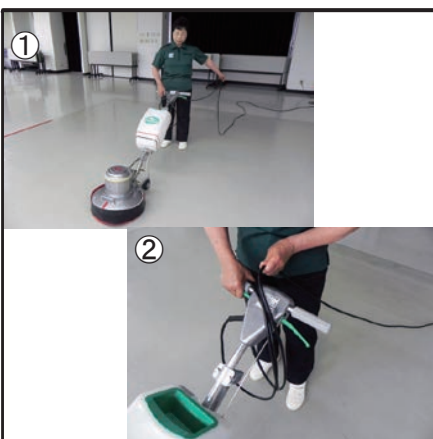
### Điểm lưu ý

Vì pad chà sàn xoay theo chiều ngược kim đồng hồ nên nếu di chuyển máy từ bên phải sang bên trái, dung dịch hóa chất sẽ được hất vào phía bên trong, không gây bắn tường hay len tường.



g. Khi sử dụng máy chà sàn, cần di chuyển máy theo hướng ngang từ phải sang trái sao cho vết pad chà sàn tạo thành một đường thẳng ngang.

h. Điều khiển máy sao cho đường pad chà lần 2 chồng lên đường pad chà lần 1 vài cm.

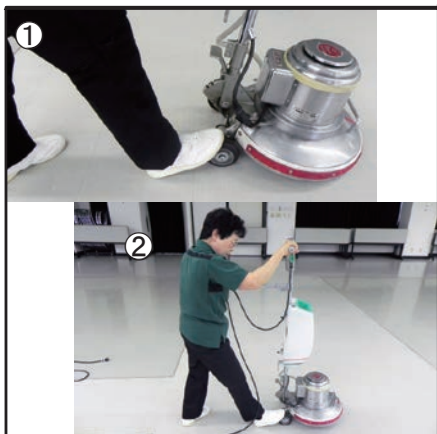


i. Vừa thực hiện công việc chà sàn vừa cuộn đường dây điện lại cho đỡ vướng hoặc giữ dây điện ra chỗ an toàn ở phía sau. (Hình ảnh ① ②)

### Điểm lưu ý

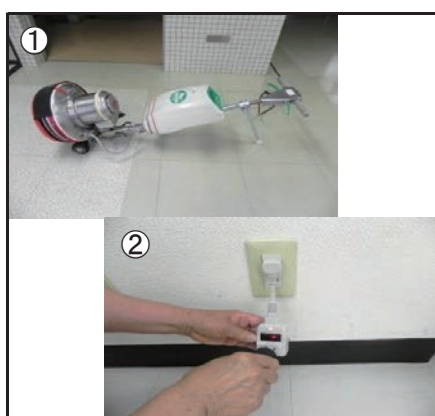
1. Khi di chuyển máy sang bên trái, giữ phần dây điện an toàn, cuộn phần dây điện còn thừa phía sau
2. Cuộn phần dây điện vào phần tay cầm phía trên, thực hiện cuộn từ trái sang phải.





- j. Ấn máy lên phía trước, hạ bánh xe xuống. (Hình ảnh ①)
- k. Dùng chân đè lên bánh xe, kéo máy nằm xuống mặt sàn. (Hình ảnh ②)

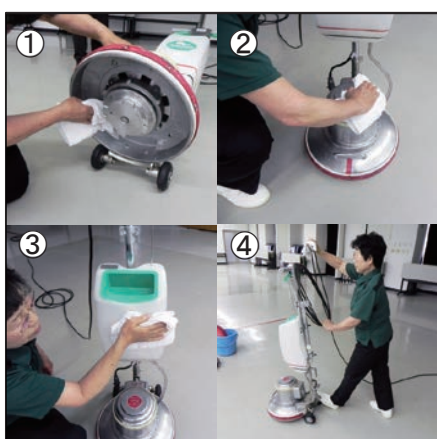
### (5) Dọn dẹp, vệ sinh máy



- a. Dùng chân làm điểm nhấn ấn mạnh vào bánh xe, kéo máy nằm xuống sàn nhà. (Hình ảnh ①)
- b. Rút phích cắm ra từ công tắc điện. (Hình ảnh ②)



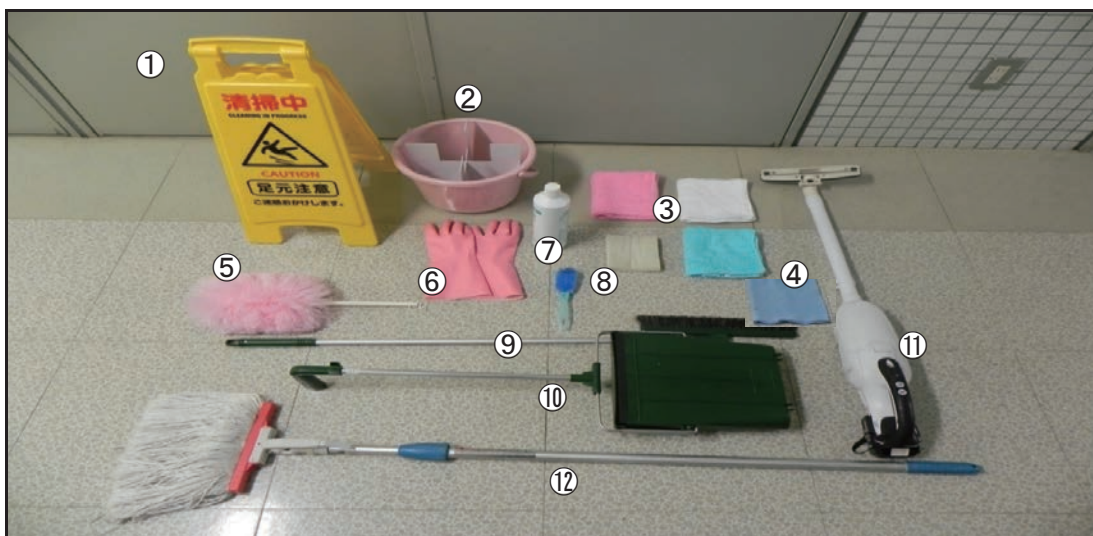
- c. Tháo tấm chắn bắn nước và pad chà sàn. (Hình ảnh ①)
- d. Trường hợp pad chà bị ngấm nước, dùng khăn đỡ nước rò rỉ ra rồi đem thả vào xô đựng. (Hình ảnh ②)
- e. Khi tháo mâm gai, cần sử dụng tô vít đầu dẹp đâm vào lỗ phía trong, dựa trên nguyên lý chống đỡ có thể tháo ra một cách dễ dàng. (Hình ảnh ③)



- f. Vệ sinh máy bằng cách dùng khăn ướt lau kỹ phần trong, phần ngoài của máy, lau cả bình đựng hóa chất và dây điện... (Hình ảnh ①~④)

## 8. Phương pháp lau dọn nhà vệ sinh JP: Toire

### (1) Chuẩn bị đồ dùng trang thiết bị



- |   |  |
|---|--|
| <p>a. Bảng biểu thị công việc/biển báo (Hình ảnh ①)</p> <p>b. Xô đựng (Hình ảnh ②)</p> <p>c. Khăn lau (<u>màu hồng</u><sub>1</sub>, <u>màu trắng</u><sub>2</sub>, <u>màu xanh dương</u><sub>3</sub>) (Hình ảnh ③)<br/>1 JP:Pinku 2 JP:Shiro 3 JP:Ao</p> <p>d. Khăn lau chuyên dụng cho cửa kính (Hình ảnh ④)</p> <p>e. Chổi lông phủ bụi (Hình ảnh ⑤)</p> <p>f. Găng tay cao su (màu hồng) (Hình ảnh ⑥)</p> <p>※Ngoài ra cần chuẩn bị thêm găng tay cao su (màu tím).</p> | <p>g. Chất tẩy rửa trung tính (Hình ảnh ⑦)</p> <p>h. Miếng cọ rửa bột biển màu trắng, các loại bàn chải (Hình ảnh ⑧)</p> <p>i. Chổi quét (Hình ảnh ⑨)</p> <p>j. Cái hút rác truyền thống có cán cầm và nắp đậy (Hình ảnh ⑩)</p> <p>k. Máy hút bụi cầm tay (Hình ảnh ⑪)</p> <p>l. Chổi lau (Hình ảnh ⑫)</p> |
|---|--|

### (2) Công tác chuẩn bị và những phương pháp dọn dẹp nhà vệ sinh



- a. Chuẩn bị bảng biểu thị công việc /biển báo và các dụng cụ trang thiết bị.

#### Điểm lưu ý

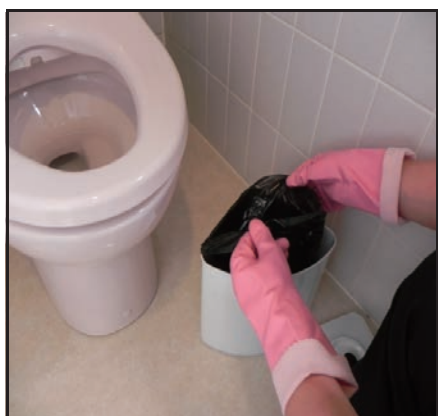
Khi di chuyển các đồ dùng, thiết bị vệ sinh, cần sử dụng xe dọn vệ sinh chuyên dụng để việc di chuyển được thuận lợi và dễ dàng hơn.



b. Chổi lông phủ bụi được dùng để lấy bụi và làm sạch bụi bẩn.



c. Gập đầu giấy vệ sinh thành hình tam giác



d. Sử dụng găng tay cao su (màu hồng) để lấy rác và đồ bẩn có trong thùng rác.



e. Sử dụng chổi quét và máy hút bụi cầm tay để dọn dẹp làm sạch mặt sàn phòng vệ sinh.

(Hình ảnh ① chổi quét)

(Hình ảnh ② máy hút bụi cầm tay)



### (3) Dọn dẹp vệ sinh bồn rửa tay



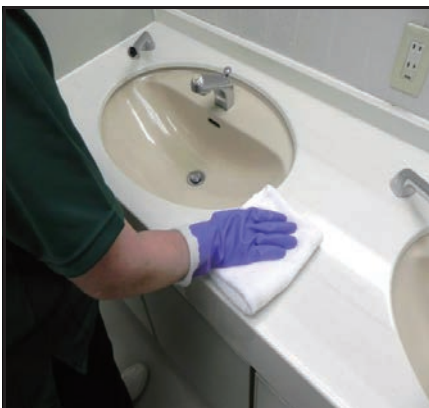
a. Bổ sung nước rửa tay.



b. Sử dụng găng tay cao su (màu xanh dương) để xịt nước tẩy rửa lên mặt lên miếng cọ rửa bọt biển màu trắng.



c. Dùng miếng bọt biển trắng để cọ vòi nước, bề mặt rửa, nắp lỗ thoát nước rồi tháo nước để tráng sạch lại lần nữa.



d. Dùng khăn ướt (màu trắng) để lau mặt bồn rửa tay, vòi nước..., sau đó dùng khăn khô (màu xanh dương) để lau khô lại toàn bộ.

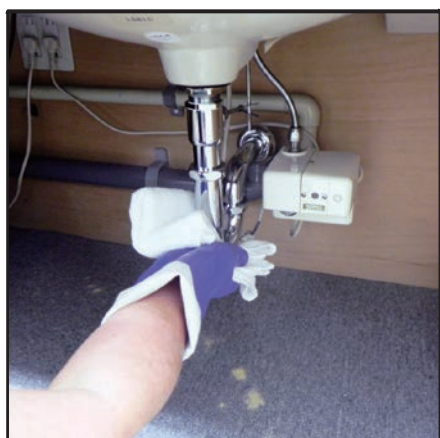
※ Ngoài bồn vệ sinh, dưới đây cũng có thể sử dụng khăn ướt (màu trắng) và khăn khô (màu xanh dương).



e. Đối với mặt kính, cầm chặt khăn lau kính chuyên dụng rồi lau cẩn thận.

### Điểm lưu ý

Trong trường hợp không sử dụng khăn lau kính chuyên dụng, sau bước lau nước cần thực hiện lau khô để hoàn thành công việc.



f. Phần bẫy nước (đường ống thoát nước) dưới bồn rửa tay sau bước lau nước, cần thực hiện lau khô sạch sẽ.

## (4) Vệ sinh bồn cầu



a. Sử dụng găng tay cao su (màu hồng), đổ dung dịch tẩy rửa vào miếng bọt biển màu trắng.



b. Vệ sinh bồn cầu (Hình ảnh ①~④)



c. Trong trường hợp vệ sinh vệ sinh bệ ngồi bồn cầu, cần kéo vòi xịt ra để rửa.



d. Sử dụng khăn lau (màu hồng), lau ướt mặt bên trong và bên ngoài của nắp bồn cầu.

※ Khi cọ rửa bồn cầu, dùng các loại khăn lau màu hồng để lau theo dạng lau nước hay lau khô.



e. Lau nước mặt trong và mặt ngoài của bệ ngồi. (Hình ảnh ① ②)



f. Lau nước mặt trong và mặt ngoài của bồn cầu. (Hình ảnh ① ②)

g. Để hoàn thành công việc, lau khô lại các bộ phận đã lau nước ở phía trên.

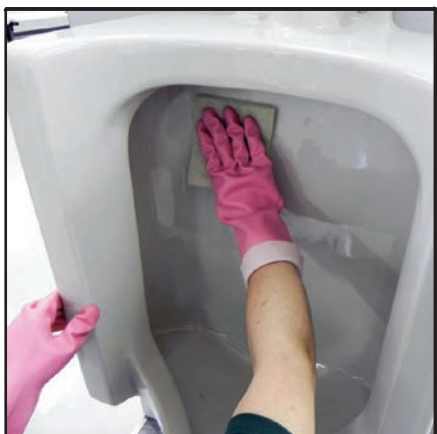
## (5) Cọ rửa bồn tiểu



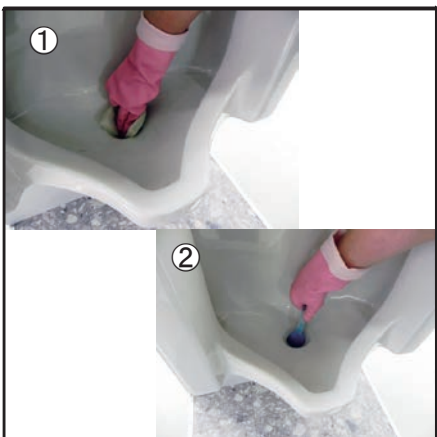
a. Đối với những nhà vệ sinh có gắn thiết bị cảm biến xả nước, cần dùng khăn bọc lại bộ cảm biến để tránh khởi động thiết bị trong quá trình cọ rửa.



b. Sử dụng găng tay cao su (màu hồng) để tháo nắp đậy lỗ thoát nước tiểu, cho vào xô có chứa nước.



c. Đổ dung dịch tẩy rửa vào miếng cọ màu trắng rồi cọ rửa từ trên xuống dưới mặt trong của bồn tiểu.



d. Cọ rửa lỗ thoát nước tiểu bằng miếng cọ trắng hoặc bàn chải cọ bồn cầu. (Hình ảnh ① ②)



e. Cọ rửa nắp đậy lỗ thoát nước tiểu bằng miếng cọ màu trắng.



f. Dùng khăn (màu hồng) lau nước bề mặt bên ngoài phía trên của bồn tiểu.



g. Lau nước hai bề mặt bên ngoài của bồn tiểu.



h. Lau nước bề mặt ngoài phía dưới cùng của bồn tiểu.

i. Lau khô toàn bộ những bộ phận đã lau nước ở trên.



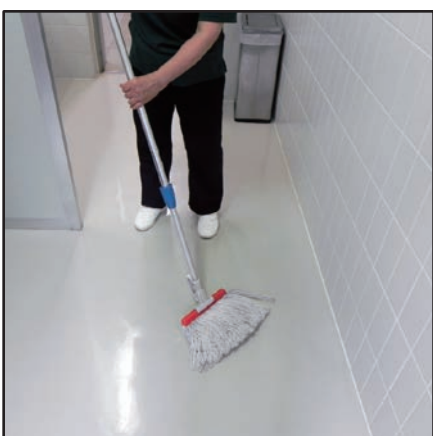
## (6) Vệ sinh các bộ phận bằng kim loại, tủ, vách ngăn, cánh cửa



a. Sử dụng khăn (màu xanh dương) lau khô các bộ phận bằng kim loại. (Hình ảnh ① ②)



b. Lau ướt vách ngăn, cánh cửa bằng khăn (màu trắng) rồi lau khô lại bằng khăn (màu xanh dương). (Hình ảnh ① ②)



c. Cuối cùng sử dụng cây lau sàn, lau ướt rồi lại lau khô để hoàn thành công việc.

**Điểm lưu ý**

Lau cả phía bên dưới của thùng đựng rác và thùng đựng đồ bẩn.



## 9. Cách cầm dụng cụ an toàn khi di chuyển

(1) Xô



(2) Chổi quét



(3) Chổi lau



(4) Cây gạt nước cửa kính



(5) Máy hút bụi dạng hộp



(6) Máy hút bụi dạng đứng



(7) Xe dọn vệ sinh chuyên dụng



(8) Xe chở rác cỡ nhỏ



### 3 An toàn và vệ sinh khi thực hiện công việc dọn dẹp



# 1. An toàn và vệ sinh khi thực hiện công việc dọn dẹp

Ngành nghề bảo trì tòa nhà gồm các công việc chủ yếu là vệ sinh dọn dẹp, quản lý thiết bị và bảo vệ an ninh. Số lượng nhân viên có chiều hướng tăng cao bắt đầu từ những năm Bình Thành đầu tiên (năm 1989), và phần lớn các vụ tai nạn nghề nghiệp với mức độ phải nghỉ trên 4 ngày đều phát sinh trong quá trình thao tác dọn dẹp vệ sinh. Vì vậy, việc giảm thiểu tối đa những tai nạn trong ngành dọn dẹp vệ sinh là vấn đề vô cùng quan trọng.

Nhân viên ngành nghề này có đặc trưng đa phần là người lớn tuổi và nữ giới chiếm số đông. 70% những tai nạn nghề nghiệp với mức độ phải nghỉ trên 4 ngày là những nhân viên trên 50 tuổi.

Nguyên nhân phát sinh tai nạn nghề nghiệp gồm 40% là tai nạn trượt ngã, 20% là tai nạn rơi từ trên cao xuống. Kể từ sau khi thống kê lại số liệu này thì hằng năm hầu như không có thay đổi và những tai nạn với hình thức tương tự vẫn tiếp tục xảy ra.

## (1) Đảm bảo an toàn

Việc quan trọng nhất trong quá trình học tập theo đuổi ngành nghề dọn dẹp vệ sinh chính là “đảm bảo an toàn”. Nếu gặp tai nạn, không chỉ chính bản thân có thể gặp điều bất hạnh như bị thương mà còn gây phiền toái rắc rối đến cho bạn bè, đồng nghiệp.

<b>① Sách hướng dẫn thực hành công việc</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sách hướng dẫn tập trung ghi lại những kinh nghiệm trong quá khứ của những người đi trước</li><li>● Thực hiện theo đúng chỉ dẫn của sách hướng dẫn</li></ul>	<b>② Phát hiện bất thường</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Báo cáo cho người phụ trách</li><li>● Hành động theo chỉ thị của người phụ trách</li><li>● Đối ứng trong những trường hợp khẩn cấp</li></ul>	<b>③ Làm việc chung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Khi làm việc chung cùng nhau, phải xác định kiểm tra tình trạng và vị trí của đối phương (đồng nghiệp làm cùng).</li><li>● Cất tiếng gọi hỏi nhau.</li><li>● Chấn những <u>nguy hiểm</u> không thể nhìn thấy bằng mắt thường. JP: Kiken</li></ul>
<b>④ Sàng lọc, sắp xếp</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dụng cụ trang thiết bị.</li><li>● Cách sắp xếp các hàng hóa chồng lên nhau.</li><li>● Xử lý vứt bỏ các đồ dùng không cần thiết.</li></ul>	<b>⑤ Kiểm tra bảo toàn các dụng cụ trang thiết bị</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Việc các dụng cụ trang thiết bị còn có chỗ thiếu sót sẽ dẫn đến vấn đề phát sinh nguy hiểm, gây giảm năng suất làm việc.</li><li>● Thực hiện kiểm tra trước và sau khi sử dụng.</li></ul>	<b>⑥ Hoạt động dự báo nguy hiểm</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Thực hiện trò chuyện trao đổi giữa các nhân viên tại nơi làm việc về vấn đề đảm bảo an toàn.</li><li>● Tham gia tích cực các hoạt động dự báo nguy hiểm, nâng cao tri thức về việc phòng chống các mối nguy hiểm.</li></ul>



## 2. Các tiêu chuẩn cơ bản khi thực hiện công việc vệ sinh trong tòa nhà

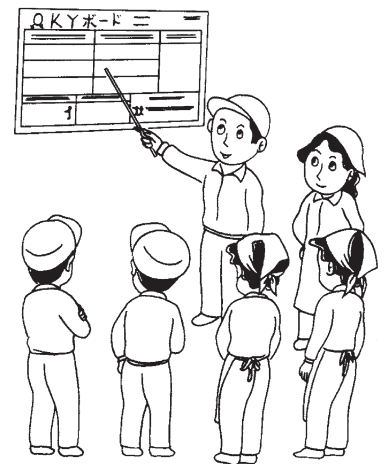
Nếu phân chia việc dọn dẹp vệ sinh các bộ phận trong tòa nhà thông qua nội dung công việc thì sẽ gồm các loại là vệ sinh hằng ngày, vệ sinh định kỳ và vệ sinh khu vực trên cao trong phòng.

Nếu phân chia tòa nhà văn phòng thông qua địa điểm làm việc thì sẽ gồm các loại khu vực công cộng, khu vực chuyên dụng và khu vực quản lý.

Tùy vào nội dung công việc, địa điểm làm việc mà có những đặc trưng riêng, vì vậy những điểm cần lưu ý trong quá trình làm việc một cách an toàn đại khái sẽ được liệt kê bên dưới đây.

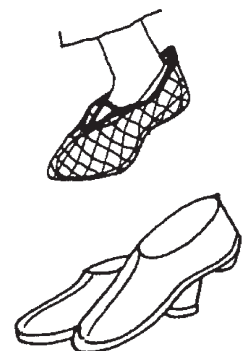
### (1) Kiểm tra xác nhận trước khi làm việc

- ① Xác nhận tình trạng sức khỏe của nhân viên
- ② Xác nhận xem nhân viên đã hiểu rõ được nội dung làm việc chưa.
- ③ Xác nhận xem nhân viên đã hiểu rõ được trình tự công việc chưa.
- ④ Xác nhận tình trạng trang phục làm việc.
  - a. Mặc trang phục đã được quy định như đồng phục làm việc, giày làm việc mũ bảo hộ, khăn trùm đầu.
  - b. Sử dụng trang phục phù hợp với cơ thể, dễ hoạt động.
  - c. Chỉ mặc những trang phục không bị rách hay bị bục.
  - d. Mặc những trang phục sạch sẽ gọn gàng.
  - e. Đi giày đúng cách, nghiêm cấm việc kéo lê va đập giày.
  - f. Các loại đồ dùng, phụ kiện có cạnh sắc chỉ được sử dụng theo quy định.
- ⑤ Kiểm tra xác nhận xem đã tiến hành các hoạt động chuẩn bị nhẹ nhàng trước khi bắt đầu công việc hay chưa.



### (2) Chuẩn bị trước khi làm việc

- ① Thực hiện sàng lọc sắp xếp địa điểm làm việc
  - a. Sắp xếp gọn gàng lại các vật dụng không cần thiết cho công việc.
  - b. Sàng lọc, sắp xếp những vật dụng cần thiết, tránh để ở những nơi dễ vấp ngã.
- ② Chuẩn bị các dụng cụ trang thiết bị cần thiết cho công việc (tham khảo danh sách kiểm tra quản lý an toàn vệ sinh trang 64)
  - a. Chuẩn bị số lượng cần thiết dụng cụ trang thiết bị
  - b. Chuẩn bị các thiết bị máy móc đã được trang bị đầy đủ.
- ③ Chuẩn bị các nguyên vật liệu, đồ tiêu dùng cần thiết cho công việc.
- ④ Chuẩn bị dụng cụ bảo hộ cần thiết để đảm bảo an toàn
  - a. Chuẩn bị giày chống trơn trượt hoặc giày đã được bọc bao bọc giày chống trơn khi vệ sinh cọ rửa bề mặt sàn.
  - b. Chuẩn bị mũ bảo hộ khi thực hiện công tác vệ sinh trên cao trong phòng.
  - c. Chuẩn bị găng tay bảo hộ trong trường hợp sử dụng dung dịch tẩy rửa.
  - d. Chuẩn bị khẩu trang chống bụi khi thực hiện công việc ở những địa điểm có nhiều bụi bẩn.



Bao bọc giày chống trơn

### (3) Công việc cọ rửa sàn nhà

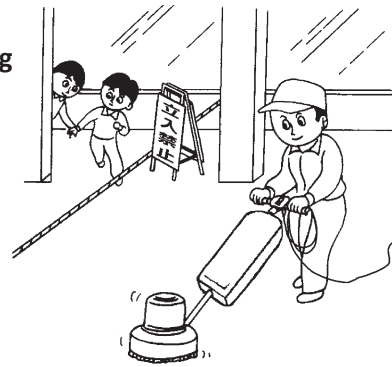
- ① Khi làm việc cần sử dụng biển báo cấm ra vào, sử dụng dây thừng căng ra đánh dấu ranh giới khu vực cấm ra vào.
- ② Khi cọ rửa khu vực sảnh trước thang máy, bổ sung nhân viên giám sát, thực hiện lau dọn vào thời điểm khi không có người sử dụng qua lại.
- ③ Thực hiện lau dọn từng nửa/ lần những khu vực có nhiều người sử dụng đi lại như hành lang, đường đi, đặt biển báo cấm ra vào, dùng dây thừng căng ra để đánh dấu ranh giới khu vực cấm ra vào. Đảm bảo lối đi cho người sử dụng, bổ sung nhân viên giám sát.
- ④ Nhân viên làm việc cần phải đi giày chống trơn trượt hoặc giày có bọc bao bọc giày chống trơn.
- ⑤ Trong khi làm việc, tuyệt đối không được chạy nhảy.
- ⑥ Khi di chuyển trong quá trình làm việc, không được hút tay vào túi quần, túi áo.
- ⑦ Khi di chuyển những đồ vật nặng hay có kích thước lớn như bàn ghế... không được cố sức làm một mình mà phải thực hiện cùng với một những nhân viên khác.
- ⑧ Máy móc, trang thiết bị, dụng cụ, đồ bảo hộ phải được sử dụng đúng cách và an toàn.



Cuộn dây thừng cảnh báo



Biển báo



### (4) Khu vực công cộng

- ① Khi vệ sinh những khu vực như hành lang, cầu thang, nhà vệ sinh, cần đặt biển báo đang thi công, chú ý thực hiện công việc sao cho tránh va chạm với người sử dụng hay người đi qua.
- ② Khi di chuyển, chú ý hai chân, không chạy nhảy.
- ③ Trong khi dọn dẹp ở hành lang, cầu thang..., các dụng cụ vệ sinh phải được đặt ở những khu vực đã quy định.
- ④ Khi di chuyển, chú ý tránh va chạm với người đối diện ở những góc rẽ hay cửa ra vào.
- ⑤ Sàn nhà của những khu vực dễ tràn hay rò rỉ nước như nhà vệ sinh, phòng tắm, rửa mặt hay phòng bếp nhỏ... cần được lau một cách cẩn thận, tránh để người sử dụng bị ngã vì trơn trượt.
- ⑥ Khi quét dọn, lau chùi cầu thang, cần thực hiện di chuyển một cách cẩn thận từng bậc thang, tránh để mất thăng bằng.
- ⑦ Trong trường hợp sử dụng cầu thang, không cầm đồ vật trên cả hai tay, không lên xuống vội vàng.
- ⑧ Không sử dụng thang cuốn đang bị ngừng hoạt động thay cho cầu thang.
- ⑨ Chú ý khi đóng mở cửa ra vào hay cửa sổ để tránh kẹp tay, ngón tay hay chân.
- ⑩ Khi vệ sinh khu vực hố rãnh của thang máy, thang cuốn hay sảnh trong nhà, chú ý sử dụng những dụng cụ chuyên dụng, tránh gây thương tích cho tay hay ngón tay.

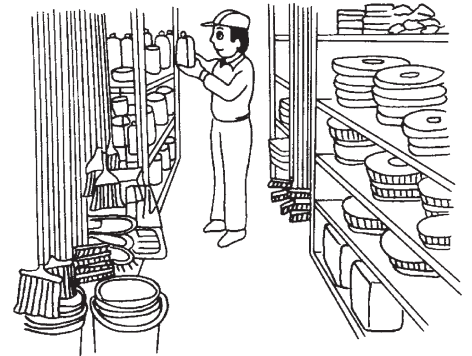


## (5) Khu vực chuyên dụng

- ① Chú ý khi bước đi, không chạy nhảy.
- ② Chú ý khi đóng mở cửa ra vào hay cửa sổ để tránh kẹp tay, ngón tay hay chân.
- ③ Khi vừa thao tác làm việc vừa di chuyển đồ vật, không thực hiện với tư thế bất tự nhiên, miễn cưỡng.
- ④ Chú ý khi sắp xếp điều chỉnh bàn ghế có kích thước lớn ở phòng nhân viên, phòng tiếp khách hay phòng họp.
- ⑤ Khi dọn dẹp ở những phòng có kích thước nhỏ, chú ý tránh va chạm với góc bàn ghế.
- ⑥ Khi thu dọn rác, chú ý tránh để vấp ngã hay trượt chân.
- ⑦ Cần thực hiện với số lượng nhiều nhân viên khi vận chuyển những đồ vật nặng hay túi rác lớn.
- ⑧ Không trộn lẫn tàn thuốc lá với các loại rác thải khác mà bắt buộc phải đựng trong thùng chứa kim loại.

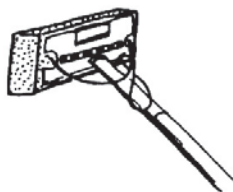
## (6) Khu vực quản lý

- ① Cũng có trường hợp mặt sàn bị trơn trượt do dầu mỡ nên cần chú ý khi lau dọn.
- ② Cũng có trường hợp khi vệ sinh phòng thay đồ, tủ đựng đồ chưa khóa cẩn thận nên đột nhiên bị mở ra hay những đồ vật để trên nóc tủ đồ rơi xuống, vì vậy cần chú ý khi tiến hành công việc.
- ③ Chú ý tránh để các dụng cụ vệ sinh va đập vào nhau khi để trong nhà kho chứa đồ dùng trang thiết bị. (sàng lọc, sắp xếp)
- ④ Đảm bảo mức độ chiếu sáng phù hợp trong nhà kho, tránh gây ảnh hưởng đến công việc.
- ⑤ Lối đi trong hẻm hay cầu thang mép sườn rất hẹp nên không chạy nhảy hay lên xuống vội vàng.

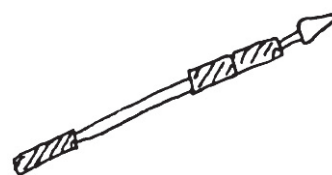


## (7) Công việc vệ sinh trên cao trong phòng

Công việc vệ sinh trên cao về nguyên tắc không được sử dụng thang. Chỉ sử dụng cây vệ sinh trên cao và cán cầm điều chỉnh độ dài.



cây vệ sinh trên cao



cán cầm điều chỉnh độ dài



## Các hạng mục đánh giá vấn đề an toàn vệ sinh (có minh họa kèm theo)

<Nghị quyết quản lý công việc vệ sinh>

Tên công ty	Tên địa điểm làm việc	Tên người kiểm tra
Tên người phụ trách tại nơi làm việc	Số lượng nhân viên người (Nhân viên chính người, nhân viên bán thời gian người)	

phân loại		Các mục kiểm tra	Đánh giá			Bình luận
			1	2	3	
Các mục tổng quát	1	Đã hoàn thành công việc chuẩn bị và thông báo cho nhân viên làm việc biết chưa?				
	2	Đã nắm rõ được chế độ quản lý an toàn vệ sinh tại địa điểm làm việc hay chưa?				
	3	Đã lập kế hoạch làm việc để đảm bảo an toàn hay chưa?				
	4	Đã trang bị sách hướng dẫn chi tiết công việc để lúc nào cũng có thể xem hay chưa?				
	5	Có kỹ lưỡng trong việc liên lạc theo chỉ thị của công ty từ đầu đến lúc kết thúc công việc hay không?				
	6	Đã thiết lập mạng lưới liên lạc phòng khi có trường hợp khẩn cấp hay chưa?				
	7	Đã lưu giữ những ghi chép về việc thực hiện đào tạo an toàn vệ sinh chưa?				
Trang phục, sức khỏe	1	Có mặc những đồng phục làm việc theo quy định hay không?				
	2	Có mặc những trang phục sạch sẽ, hợp vệ sinh hay không?				
	3	Có đeo thẻ bảng tên hay không?				
	4	Có đi giày phù hợp với công việc, bảo quản giữ gìn giày sạch sẽ hay không?				
	5	Hàng ngày có kiểm tra tình trạng sức khỏe của nhân viên hay không?				
Nội dung công việc	1	Có thực hiện công việc theo đúng kế hoạch để đảm bảo an toàn hay không?				
	2	Có ghi chép đúng cách sổ nhật ký công việc, bản báo cáo các loại và báo cáo một cách tỉ mỉ trung thực hay không?				
	3	Có thực hiện giao tiếp với chủ một cách trơn tru trôi chảy hay không?				
	4	Có chuẩn bị các dụng cụ an toàn (biển báo chỉ dẫn, bao bọc giày chống trượt...) hay không?				
	5	Có chú ý cẩn thận về cách sử dụng khóa hay không?				
	6	Có chú ý an toàn, chống cháy nổ khi thực hiện thu gom rác hay không?				
	7	Có chú ý đến việc tránh để xảy ra tai nạn tương tự thứ hai hay không?				
	8	Có lưu lại những báo cáo về các vụ tai nạn hay không?				
Phòng chử	1	Có sắp xếp gọn gàng đồ đạc trên bàn và các trang thiết bị hay không?				
	2	Có sắp xếp gọn gàng đồng phục làm việc và quần áo cá nhân hay không?				
	3	Có sắp xếp gọn gàng giày đi làm và tủ đựng đồ hay không?				
	4	Có chú ý cẩn thận khi sử dụng lửa hay không?				
	5	Tình trạng vệ sinh có tốt hay không?				
	6	Đã lắp đặt hộp đồ cứu thương chưa?				
Dụng cụ trang thiết bị máy móc và nhà kho	1	Đã sắp xếp gọn gàng máy chà sàn và máy hút bụi chưa?				
	2	Đã vệ sinh bảo quản chổi lau và chổi quét chưa?				
	3	Chuẩn bị để có thể sử dụng ngay được dung dịch tẩy rửa hay sáp đánh bóng sàn.				
	4	Đã chỉ định những dụng cụ trang thiết bị cần thiết hay chưa?				
	5	Đã chỉ ra mục đích sử dụng rõ ràng của chổi lau sàn, xô đựng nước hay chưa?				
	6	Đã sắp xếp gọn gàng nhà kho chứa đồ hay chưa?				
	7	Đã ghi chép và lưu giữ sổ quản lý dụng cụ máy móc hay chưa?				
	8	Đã ghi chép và lưu giữ lại sổ quản lý sắp xếp các loại máy móc hay chưa?				
	9	Đã chuẩn bị các dụng cụ trang thiết bị phù hợp với các loại công việc hay chưa?				

※1:đang làm (tốt) 2:làm một phần (chưa xác định được tốt hay không) 3:chưa làm (xấu)

### 3. Tiêu chuẩn khi thực hiện công việc vận chuyển

Công việc vệ sinh dọn dẹp thường xuyên phải vận chuyển đồ đạc, tuy nhiên vận chuyển là công việc tiện lợi mà ai cũng có thể làm, được thực hiện một cách dễ dàng nên cũng dễ phát sinh nhiều tai nạn lao động. Cần phải nắm vững các mục chú ý dưới đây để phòng tránh trước những tai nạn lao động như trật khớp....

#### (1) Trong trường hợp dùng sức người

- ① Vận chuyển sau khi đã xác nhận đảm bảo lối đi an toàn, không có vật cản, khoảng cách ngắn nhất và bề mặt đường đi bằng phẳng nhất có thể.
- ② Không được quá tự tin vào thể lực của bản thân, đối với những vật nặng hay đồ đạc cồng kềnh phải chia ra để mang vác vận chuyển.
- ③ Khi mang vác đồ đạc, hơi gấp phần đầu gối gần với đồ, tay nắm chắc, lưng thẳng, chân duỗi kéo dài ra.
- ④ Không vận chuyển mang vác lùi về sau hay sang ngang.
- ⑤ Trong quá trình vận chuyển, lên tiếng thông báo cho mọi người biết để tránh va chạm.
- ⑥ Đối với những đồ vật nhỏ, cần thu gom lại vào thùng rồi mới vận chuyển.
- ⑦ Khi đặt đồ xuống, cần đặt nhẹ nhàng không ném xuống.
- ⑧ Chồng các hộp đồ lên nhau cẩn thận sao cho không đổ hay vỡ đồ.



Nam giới đủ trên 18 tuổi	Trong trường hợp thông thường Dưới 40% cân nặng
Nữ giới đủ trên 18 tuổi	Khoảng 60% so với nam giới

Trong trường hợp phải mang vác những đồ vật hành lý nặng quá mức cân cho phép ở phía trên, cần tiến hành với ít nhất là 2 người. Trong trường hợp này, các nhân viên lao động sẽ khuôn vác vận chuyển đồ đạc hành lý có khối lượng bằng nhau.

(Cục lao động Tokyo tham khảo từ Tờ báo phòng chống đau thắt lưng)

#### (2) Trường hợp mang vác những đồ vật hành lý có kích thước lớn hay nặng

- ① Khối lượng hành lý đồ vật tùy vào sức lực mà một nhân viên có thể khuôn vác được tiêu chuẩn là tới khoảng 20 kg, vì vậy, trong trường hợp phải vận chuyển những đồ vật hành lý có kích thước lớn và nặng hơn mức tiêu chuẩn thì cần thực hiện 2 người trở lên. (Có thể chia nhỏ đối với những hành lý đồ vật có thể tháo rời chia ra để vận chuyển)
- ② Trước khi bắt đầu công việc, cần thực hiện dọn dẹp, điều chỉnh, sắp xếp gọn gàng lộ trình đường vận chuyển, loại bỏ những đồ vật gây cản trở đường đi.
- ③ Sử dụng càng nhiều càng tốt xe vận chuyển, nó sẽ làm giảm áp lực sức nặng lên cơ thể người.
- ④ Khi vận chuyển từ hai người trở lên, cần quyết định trước xem người chỉ huy công việc là ai.
- ⑤ Khi cùng thực hiện công việc, cần điều chỉnh hơi thở sao cho hòa hợp với nhau và hiểu hiệu lệnh của nhau, thường xuyên lên tiếng trao đổi nói chuyện với nhau khi làm việc.
- ⑥ Về nguyên tắc khi vận chuyển cần sử dụng thang máy, không sử dụng cầu thang.
- ⑦ Khi vận chuyển theo nhóm, cần chọn ra những người có cùng thể lực và chiều cao để có thể chia hành lý đồ vật thành những phần có khối lượng bằng nhau để vận chuyển.
- ⑧ Khi đặt những đồ vật nặng từ trên lưng hay trên vai xuống, cần đảm bảo có sự hỗ trợ của nhân viên khác.
- ⑨ Không được cùng lúc tiếp cận làm việc tại bên trong các khu vực làm việc khi đang thực hiện vận chuyển đồ đạc, hành lý...
- ⑩ Cấm ra vào đối với những khu vực đang làm việc khi thực hiện công việc vận chuyển.



### (3) Trường hợp sử dụng xe vận chuyển đồ ( xe đẩy hàng...)

- ① Chất hàng phù hợp với độ cao và dung lượng khối lượng chứa hàng mà xe vận chuyển có thể chịu được.
- ② Chất hàng an toàn ổn định theo thứ tự đồ nặng đặt phía dưới, đồ nhẹ xếp lên trên.
- ③ Chú ý đảm bảo tính cân bằng tránh chỉ để hết hàng qua một bên.
- ④ Khi sắp xếp hàng dễ vỡ và hàng dễ đổ cần sử dụng thêm các cột trụ chống đỡ và đồ bọc ngoài chống vỡ và chống trơn trượt.
- ⑤ Khi di chuyển xe vận chuyển cần lên tiếng thông báo với những người xung quanh.
- ⑥ Ấn nhẹ phần tay cầm để xe vận chuyển di chuyển lên phía trước.
- ⑦ Khi muốn đỡ hàng xuống, dừng xe vận chuyển lại, và chặn bánh xe di chuyển.
- ⑧ Trong trường hợp vận chuyển bằng xe một bánh rất dễ mất thăng bằng cần phải giao cho người có kinh nghiệm thực hiện.

## 4. Tiêu chuẩn an toàn khi sử dụng các dụng cụ và dung dịch tẩy rửa vệ sinh

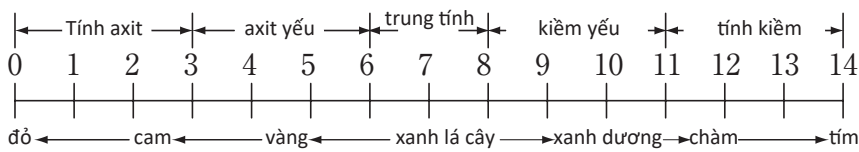
Phần lớn các chất tẩy rửa, chất duy trì sàn nhà, hóa chất... được sử dụng trong công tác vệ sinh đều an toàn, tuy nhiên trong số đó nếu sử dụng không đúng cách có thể sẽ gây hại đến cơ thể con người.

Đặc biệt những nguyên liệu bắt buộc phải được chú ý về mặt an toàn vệ sinh bao gồm các chất tẩy rửa tính kiềm mạnh, chất tẩy rửa tính axit mạnh và các dung môi...

Hằng ngày hãy dọn dẹp sắp xếp gọn gàng các nguyên vật liệu và chỉ sử dụng theo hướng dẫn chỉ thị của người phụ trách.

### (1) Các mục chú ý chúng

- ① Không sử dụng các chất tẩy rửa có tính axit, tính kiềm, dung môi, hay chất khử trùng tẩy uế mà không có sự cho phép của người phụ trách.
- ② Trong trường hợp sử dụng các chất tẩy rửa, cần kiểm tra xác nhận độ pH của chất đó.



(Tên màu sắc sẽ được biến đổi và biểu thị thông qua giấy kiểm tra độ pH)

- ③ Không tự ý trộn lẫn các loại chất tẩy rửa, hóa chất khác loại vì có thể gây nguy hiểm.
- ④ Không được trộn lẫn các loại chất tẩy rửa có chứa clo (chất tẩy trắng, chất tẩy rửa gỉ sét nấm mốc...) với các chất tẩy rửa có tính axit (dung dịch tẩy rửa nhà vệ sinh, dung dịch tẩy rửa bồn tắm...).
- ⑤ Khi chia nhỏ các chất tẩy rửa, cần phải ghi rõ tên gọi và loại chất tẩy rửa ra phía bên ngoài bình chứa.
- ⑥ Khi sử dụng dung môi và các chất tẩy rửa, cần sử dụng găng tay bảo hộ loại dài.
- ⑦ Khi chất tẩy rửa hay chất hóa học,... bị dính vào mắt, ngay lập tức phải dùng lượng nước sạch lớn rửa mắt, và đi đến phòng khám chuyên môn để kiểm tra tùy theo mức độ cần thiết.
- ⑧ Trong trường hợp sử dụng dung môi, mở cửa sổ để trao đổi không khí, khiến không khí trong phòng thoáng hơn và chú ý tránh sử dụng lửa.
- ⑨ Nhất định phải trang bị SDS.

(Hệ thống dữ liệu an toàn) (SDS : Safety Data Sheet)

Văn phòng chính phủ 24.3.16 SDS (JISZ7253)



### (2) Những chú ý khi sử dụng dung môi hữu cơ

Hãy chú ý những điểm sau khi sử dụng dung môi hữu cơ.

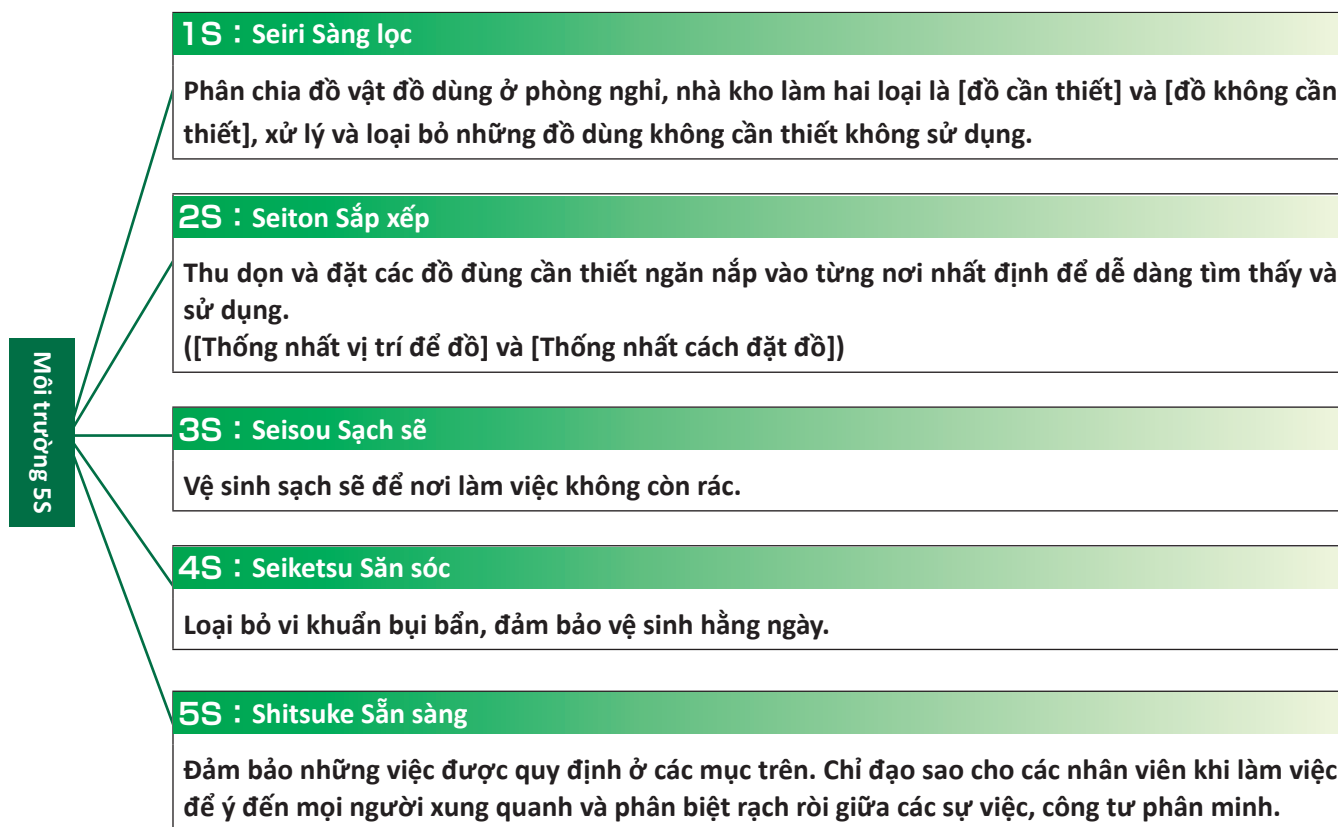
- ① Trong trường hợp dung môi bị rơi, rớt ra bên ngoài, ngay lập tức phải lau đi.
- ② Sau khi sử dụng, ngay lập tức phải đóng nắp bình đựng lại.
- ③ Không rửa tay bằng dung môi.
- ④ Khi sử dụng dung môi phải lắp đặt điều chỉnh vận hành thiết bị thông gió, lưu thông không khí.
- ⑤ Không đặt để những đồ dùng vật liệu gây ảnh hưởng đến chức năng của thiết bị thông gió lưu thông không khí.
- ⑥ Không sử dụng dung môi hữu cơ ở gần lửa.
- ⑦ Nhất định phải sử dụng dụng cụ bảo hộ đã được quy định.

### (3) Những chất gây hại có trong thành phần chất tẩy rửa

các chất gây hại	Tác dụng		Gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe
① Hidro clorua	Chất tẩy rửa tính axit	Chất tẩy rửa dạng lỏng sử dụng cho nhà vệ sinh, gạch men...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gây các bệnh về da</li> <li>• gây tổn thương làm viêm niêm mạc</li> <li>• gây tổn thương phổi do hít phải</li> </ul>
② Axit sulfuric			
③ Natri Hidroxit	Chất tẩy rửa tính kiềm	Chất tẩy rửa dạng lỏng sử dụng cho bồn tắm, cửa kính cửa sổ, đường ống nước thải, trao đổi khí...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gây các bệnh về da</li> <li>• gây tổn thương làm viêm niêm mạc</li> </ul>
④ Kali Hidroxit			

### (4) [Xây dựng môi trường 5S] đảm bảo “thoải mái” và “an toàn”

Nhiệm vụ của nhân viên thông qua công việc vệ sinh dọn dẹp là tạo một môi trường thoải mái, an toàn cho những khách hàng sử dụng tòa nhà.










### (5) Vệ sinh của nhân viên


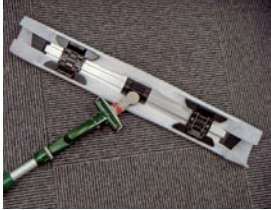






Về vấn đề quản lý vệ sinh, vào mùa hè nhiệt độ cao nên mồ hôi chảy ra rất nhiều, vì vậy cần phải quy định thời gian để nghỉ ngơi và bổ sung nước cho cơ thể. Hơn nữa, cần phải chú ý đến cả vấn đề ngộ độc thực phẩm khi ăn uống.









Mặt khác, vào mùa đông, cần phải thực hiện [súc miệng] và [rửa tay] cẩn thận để tránh bị cảm lạnh sổ mũi.



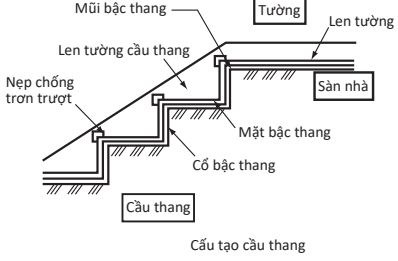
**(Tài liệu tham khảo số 1) Các trang thiết bị, dụng cụ, dung dịch tẩy rửa vệ sinh**

<p><b>Khăn lau</b> JP: Taoru</p>	<p>(Tài liệu tham khảo số 1) Các dụng cụ máy móc nguyên vật liệu vệ sinh</p>	
<p><b>Xô đựng</b> JP: Baketsu</p>	<p>Xô đáy tròn có thể chứa dung tích từ 8 lít ~ 18 lít, được làm bằng nhựa, không chỉ dùng để đựng các chất lỏng như dung dịch tẩy rửa hay nước mà còn có thể dùng để đựng các đồ vật nhỏ khi di chuyển hay thu gom rác, chất bẩn.</p> <p>Ngoài ra còn có loại xô được làm bằng chất liệu kim loại sử dụng khi đựng gạt tàn thuốc hay xô nhựa vuông bốn góc phù hợp với tính chất từng công việc.</p>	
<p><b>Chổi quét</b> JP: Jizai bouki</p>	<p>Chổi quét gồm phần đầu chổi có gắn đầu lông quét, phần cán cầm được gắn thông qua bộ phận kết nối nên có thể dễ dàng xoay chuyển khi sử dụng. Có thể quét như xoa nhẹ mặt sàn mà không làm bụi bay lung tung. Đầu chổi và cán cầm có thể điều chỉnh tạo góc độ tùy ý nên rất tiện lợi khi dễ dàng có thể quét được cả dưới gầm bàn ghế.</p>	
<p><b>Cán cầm có thể điều chỉnh độ dài</b> JP: Shinshukuyo handoru</p>	<p>Có thể tùy ý điều chỉnh độ dài của cán cầm. Vì có thể điều chỉnh độ dài phù hợp với chiều cao của người sử dụng nên có thể đặt ngón tay cái lên phần đầu cán, đảm bảo được tư thế cơ bản khi sử dụng.</p>	
<p><b>Đầu chổi thông thường (45cm)</b> JP: Ippanyo kesaki</p>	<p>Được sử dụng cho việc quét dọn mặt sàn có diện tích rộng, ngoài ra còn có loại đầu chổi dài 60cm và 90 cm. Đầu chổi chuyên dùng cho cầu thang JP: kaidanyou kesaki</p>	
<p><b>Đầu chổi chuyên dùng cho cầu thang</b> JP: kaidanyo kesaki</p>	<p>Đầu chổi chuyên dùng cho cầu thang JP: kaidanyou kesaki Đây là loại đầu chổi có độ dài phù hợp với mặt tiếp xúc đi lại của bậc cầu thang đảm bảo tính chất công việc, mức độ an toàn khi quét dọn cầu thang.</p>	
<p><b>Bàn chải sắt</b> JP: Kekaki</p>	<p>Sử dụng để lấy những sợi lông hay vụn vải bám dính ở đầu chổi quét.</p>	
<p><b>Hốt rác truyền thống (có tay cầm và nắp đậy)</b> JP: Bunka chiritoro</p>	<p>Đây là loại hốt rác có nắp đậy bằng kim loại, được nối với cán cầm, khi nhấc cán cầm hốt rác lên nắp sẽ tự động đóng lại, khi đặt hốt rác xuống nắp sẽ tự động mở ra. Có rất nhiều loại hốt rác được làm bằng nhựa cứng để không tạo ra tiếng động lớn khi làm việc.</p>	

<p><b>Đầu kẹp bông lau</b> JP : Horudā</p>	<p>Là một thanh gắn được lắp đặt với khăn lau. Có thể dễ dàng tháo khăn lau để thay thế.</p>	
<p><b>Bông lau sàn/ Khăn lau sàn</b> JP: Kurosu</p>	<p>Là loại vải không dệt (sợi hóa học siêu nhỏ) dùng một lần, có kết cấu bám dính bụi ở kẽ và khoảng trống giữa các sợi để dễ dàng loại bỏ được bụi bẩn có trên sàn.</p>	 
<p><b>Tay cầm chổi lau cố định (Chổi nhà chữ T)</b> JP : Moppu kotei handoru</p>	<p>Là loại chổi có hình dạng giống chữ T, đơn giản và chắc chắn, hiện nay vẫn được sử dụng nhiều và rộng rãi.</p>	
<p><b>Cán chổi lau nhà có thể điều chỉnh độ dài</b> JP : Moppu shinshukuyou handoru</p>	<p>Vì tay cầm và bông lau sàn là hai vật tách rời được lắp ghép lại với nhau khi sử dụng nên có thể chuẩn bị một số lượng bông lau, khăn lau sàn ứng với diện tích từng công việc, chỉ cần có một chiếc cán cầm có thể lắp đặt được với rất nhiều khăn lau sàn nên hiệu quả công việc và tính an toàn được nâng cao.</p>	
<p><b>Máy vắt bông lau sàn</b> JP : Moppuringā</p>	<p>Máy vắt bông lau sàn được gọi theo tên tiếng anh là Mop ringer, được chia làm ba loại lớn là dạng xoắn ống, dạng lượn sóng và dạng trực lăn.</p>	
<p><b>Cây gạt nước cửa kính</b> JP : Uindōsukuijī</p>	<p>Là dụng cụ được làm bằng nhựa cứng hoặc kim loại có tay cầm gắn với đầu gạt nước có kẹp phần cao su dài nhỏ, được lắp đặt dễ dàng để sử dụng, vì vậy có thể sử dụng để gạt nước, vệ sinh cửa kính cửa sổ, phần cao su chất lượng tốt, phần gờ hay kẹp cố định sắc bén dễ dàng gạt và làm sạch nước.</p>	
<p><b>Tấm thảm lót</b> JP : Youjou shīto</p>	<p>Là tấm thảm được đặt bên dưới các dụng cụ vệ sinh với mục đích tránh làm bẩn sàn nhà bởi các chất tẩy rửa hay dụng cụ sử dụng trong quá trình làm việc.</p>	

<p><b>Máy hút bụi chân không</b> JP : Shinkuu soujiki</p>	<p>Là loại máy được cấu tạo từ mô tơ làm quạt trong máy (tuabin) chuyển động quay tròn, tạo áp lực thấp sản sinh lực hút trong máy, sử dụng lực hút này để hút bụi và rác đưa vào túi lọc. Máy hút bụi chân không có nhiều loại như máy hút bụi dạng đứng và máy hút bụi dạng hộp.</p>	
<p><b>Máy hút bụi dạng đứng</b> JP : Appuraitogata</p>	<p>Máy không có ống hút bụi (ống mềm) giống như máy hút bụi dạng hộp mà được lắp đặt một bàn chải gần với cửa hút có thể xoay vòng hoặc chuyển động lên xuống, có thể đảo hất các sợi vải hay mụn vải nhỏ lên và hút vào máy bằng dòng chuyển động của không khí.</p>	
<p><b>Máy hút bụi dạng hộp</b> JP : Pottogata</p>	<p>Còn được gọi là máy hút bụi chân không hình thức chuyển động trên sàn, phần thân chính được lắp đặt mô tơ (động cơ) và quạt (tua bin), vừa di chuyển bằng bánh xe trên sàn vừa thao tác làm việc, cửa hút được gắn với ống hút (ống nhún mềm và ống cứng), tùy thuộc vào địa điểm cần hút bụi mà có thể gắn hay tháo lắp các đầu hút với các chức năng khác nhau. Có thể thao tác tùy ý nhờ ống hút (ống nhún).</p>	
<p><b>Đầu hút</b> JP : Nozuru</p>	<p>Có rất nhiều loại hình dáng đầu hút được sản xuất để nâng cao hiệu quả công việc và giúp cho thao tác khi làm việc được đơn giản hơn. Có thể tháo lắp các đầu hút phù hợp với từng mục đích như hút sàn nhà, hút kẽ rãnh hờ, hút các kệ giá...</p>	
<p><b>Ống hút (ống nhún)</b> JP: Hōsu</p>	<p>Được lắp đặt trực tiếp với phần thân chính của máy hút bụi dạng hộp, được thiết kế dạng ống nhún nhựa mềm để có thể tự do thao tác điều chỉnh linh hoạt khi sử dụng làm việc.</p>	
<p><b>Ống hút (ống cứng)</b> JP: Uondo</p>	<p>Là loại ống cứng được làm thành trục có khả năng ấn phần đầu hút xuống dưới mặt sàn để hút bụi. Tùy vào nội dung công việc và chiều dài của người sử dụng mà có thể gắn thêm ống cứng để có thể điều chỉnh độ dài.</p>	
<p><b>Cầu dao điện</b> JP : Denryuu shadanki</p>	<p>Là thiết bị ngắt điện tự động khi xảy ra hiện tượng rò điện hay dòng điện quá lớn thông qua dụng cụ điện và đường dây điện.</p>	
<p><b>Xe vệ sinh chuyên dụng</b> JP : Sagyou kōto</p>	<p>Xe vệ sinh chuyên dụng (xe đẩy) là loại xe đẩy được tập hợp thành các hộp gắn với nhau để vận chuyển các loại dụng cụ nguyên vật liệu cần thiết khi thực hiện công việc vệ sinh.</p>	
<p><b>Xe đẩy chở rác cỡ nhỏ</b> JP : Korekutā</p>	<p>Là túi có gắn bánh xe được dùng để đi thu gom rác trong tòa nhà. Được sử dụng phân chia tùy vào khối lượng và phân loại rác như loại xe to, loại xe nhỏ...</p>	

## (Tài liệu tham khảo số 2) Tụ vụng liên quan

<p><b>Vệ sinh hằng ngày</b> JP : Nichijou seisou</p>	<p>Là công việc vệ sinh được thực hiện mỗi lần hoặc nhiều lần/ ngày. Bao gồm các công việc như hút bụi nhà, vệ sinh các phần thấp của cột nhà, tường, lau hút bụi đồ đạc trong nhà, thiết bị đồ nội thất, xử lý rác giấy vụn và gạt tàn thuốc, dọn dẹp nhà vệ sinh, bổ sung đồ tiêu dùng, làm sạch thảm trước cửa lối đi, vệ sinh dọn dẹp xung quanh tòa nhà.</p>	
<p><b>Vệ sinh định kỳ</b> JP : Teiki seisou</p>	<p>Là công việc vệ sinh được thực hiện sau mỗi khoảng thời gian nhất định như 1 tuần/lần, 1 tháng/lần hay 1 năm/lần. Bao gồm các công việc như cọ sạch sàn nhà và sơn lớp duy trì sàn, vệ sinh các phần trên cao của cột nhà, tường, đánh bóng các phần kim loại, vệ sinh sạch sẽ cửa kính cửa sổ...</p>	
<p><b>Vệ sinh tạm thời</b> JP : Rinji seisou</p>	<p>Là công việc vệ sinh phát sinh một cách tạm thời hay đột ngột. Ví dụ như vệ sinh mặt tường phía bên ngoài tòa nhà hay các dụng cụ chiếu sáng.</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Cầu thang</b> JP: Kaidan</p>	<p><b>Chiếu nghỉ cầu thang</b> JP : Odoriba</p> <p>Là phần không gian nhỏ được thiết kế ở giữa cầu thang. Có tác dụng phòng tránh việc trượt ngã, an toàn với trẻ nhỏ và người già khi có thể làm chỗ nghỉ chân giữa cầu thang. Ngoài ra còn có rất nhiều trường hợp được thiết lập để chuyển hướng đi của cầu thang.</p>	
	<p><b>Len tường cầu thang</b> JP : Sasara habaki</p> <p>Là phần len tường có góc độ giống với cầu thang, phần len tường gắn ở phần thấp nhất giữa tường với phần nối với mặt sàn.</p>	
	<p><b>Mặt bậc thang</b> JP : Fumimen</p> <p>Là phần chiều sâu có hiệu quả như một tấm ván để đặt chân lên khi di chuyển lên xuống trên bậc thang.</p>	
	<p><b>Cổ bậc thang (đối bậc)</b> JP : Kekomiita</p> <p>Là chiều cao mặt thẳng đứng của mỗi bậc cầu thang.</p>	
	<p><b>Nẹp chống trơn trượt</b> JP : Nonsurippu</p> <p>Là thanh nẹp cạnh bậc thang để chống trơn trượt. Là loại có rãnh được làm bằng cao su hoặc kim loại gắn vào cạnh bậc cầu thang để chống trơn trượt.</p>	

## **[Tư liệu trích dẫn]**

- Sách hướng dẫn về công tác vệ sinh đào tạo hỗ trợ đặc biệt  
Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo , phát hành tháng 10 năm 2009
- Sách về các quy tắc ứng xử làm việc dành cho nhân viên vệ sinh (Sửa đổi bản 2)  
Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo, phát hành tháng 6 năm 2011
- Tiêu chuẩn an toàn vệ sinh công việc dọn dẹp (Sửa đổi bản 3)  
Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo, phát hành tháng 3 năm 2014

## **Ủy ban hỗ trợ tự lập người khuyết tật**

### **Tiểu ban hướng dẫn tuần quanh**

#### **Nhóm tác giả sản xuất và hoàn thành cuốn sách giáo trình vệ sinh học từ căn bản**

Chủ tịch : Tsukada Hiroshi (ủy thác cá nhân)

Thành viên: Sano Takuya (ủy thác cá nhân)

Thành viên: Taira Setsuko (ủy thác cá nhân)

Thành viên: Watanabe Junko (ủy thác cá nhân)

### **Ủy ban quản lý vệ sinh tòa nhà**

Nhóm tác giả hoàn thành bản dịch tiếng nước ngoài của sách

Chủ tịch : Fudeno Kou - Công ty cổ phần bảo trì tòa nhà Nhật Bản

Thành viên : Kishi Tadashi- Ủy thác cá nhân

Thành viên : Kobayashi Tōru – Công ty cổ phần Sanko

Thành viên : Sakurai Keiko - Ủy thác cá nhân

Thành viên : Fujita Tadahisa – Công ty cổ phần Tokio Marine & Nichido Facilities

Giảng viên chuyên trách : Kitayama Katsumi – Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo

### **Dịch**

linh kieu

## **Giáo trình vệ sinh dọn dẹp từ căn bản**

---

Xuất bản : ngày 28 tháng 2 năm 2018

Biên tập : Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo Ủy ban hỗ trợ tự lập người khuyết tật  
Ủy ban quản lý vệ sinh tòa nhà

Phát hành : Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo

Địa chỉ : Hội trường bảo trì tòa nhà, 5-12-5 Nishi Nippori, Arakawa-ku, Tokyo 116-0013 Japan

TEL: 03-3805-7555 / FAX: 03-3805-7550

URL.<http://www.tokyo-bm.or.jp>

In ấn-bản chính : Công ty in ấn Arc

---

※ Bản quyền của cuốn sách này thuộc về Hiệp hội bảo trì tòa nhà Tokyo.

Nghiêm cấm việc trích dẫn, in lại hay sao chép một phần hoặc toàn bộ nội dung của cuốn sách này.

Vui lòng tham khảo nhà phát hành để được đồng ý một trong những vấn đề trên.



## 〔引用文献〕

- ・特別支援教育清掃マニュアル  
社団法人東京ビルメンテナンス協会 平成21年10月発行
- ・クリーンクローマナーブック(改訂第2版)  
公益社団法人東京ビルメンテナンス協会 平成23年6月発行
- ・清掃作業安全衛生基準(改訂第3版)  
公益社団法人東京ビルメンテナンス協会 平成26年3月発行

## 障がい者等自立支援委員会

### 巡回指導小委員会

#### 1から学ぶ清掃マニュアル作成ワーキンググループ

- 座 長：塚田 博 個人委嘱  
委 員：佐野 琢也 個人委嘱  
委 員：平 節子 個人委嘱  
委 員：渡辺 順子 個人委嘱

## 建築物衛生管理委員会

### テキスト外国語翻訳版作成ワーキンググループ

- 座 長：筆野 行 日本ビル・メンテナンス株式会社  
委 員：岸 正 個人委嘱  
委 員：小林 享 三幸株式会社  
委 員：櫻井 恵子 個人委嘱  
委 員：藤田 忠久 東京海上日動ファシリティーズ株式会社  
専任講師：北山 克己 公益社団法人 東京ビルメンテナンス協会

## 翻訳者

リン キュウ

## 1から学ぶ清掃マニュアル ベトナム語版

---

初 版：平成31年2月28日

編 集：公益社団法人 東京ビルメンテナンス協会 障がい者等自立支援委員会  
建築物衛生管理委員会

発 行：公益社団法人 東京ビルメンテナンス協会

住 所：〒116-0013

東京都荒川区西日暮里5-12-5 ビルメンテナンス会館

TEL 03 (3805) 7555 / FAX 03 (3805) 7550

URL <http://www.tokyo-bm.or.jp>

印刷・製本：アーク印刷

---

※本書の著作権は（公社）東京ビルメンテナンス協会に帰属します。  
本書の全部または一部の引用、転載、複写を禁じます。  
これらの許諾については発行先までご照会ください。

# 1から学ぶ 清掃マニュアル ベトナム語版 英語版 単語カード

## 1. マナー編 ヘン

ページ	日本語	検定対策用 (ローマ字)	ベトナム語	英語
4	マナー	manā	Quy tắc ứng xử	manner
5	チームワーク	chīmuwāku	Làm việc theo nhóm	teamwork
5	あいさつ	aisatsu	Chào hỏi	greet
5	おはよう ございます	ohayougozaimasu	Chào buổi sáng	good morning
5	ユニホーム	yunihōmu	Đồng phục	uniform
8	ルール	rūru	Luật lệ	rule
12	<small>ホウコク</small> 報告	houkoku	Báo cáo	report
12	<small>レンラク</small> 連絡	renraku	Liên lạc	notification/contact
12	<small>ソウダン</small> 相談	soudan	Trao đổi	consultation
15	クレーム	kurēmu	Phàn nàn	complains/claims
15	<small>シツレイ</small> 失礼 いたします	shitsurei itashimasu	Tôi xin phép	excuse me
16	ありがとう ございました	arigatou gozaimashita	Xin cảm ơn	thank you very much

## 2. 実技編 ジツギヘン

### 1. タオルの使い方 ツカカタ

ページ	日本語	検定対策用 (ローマ字)	ベトナム語	英語
20	たたむ	tatamu	Gấp, xếp	fold
20	<small>ヤ</small> <small>オ</small> 8つ 折り	yatsu ori	Gấp làm 8	folding into eight
21	<small>モ</small> 揉み <small>アラ</small> 洗い	momi arai	vò, giặt	rubbing wash
21	<small>シボ</small> 絞る	shiboru	Vắt	wring
22	<small>オヤビ</small> 親指	oyayubi	Ngón tay cái	thumb
22	<small>ウラガエ</small> 裏返し	uragaeshi	Lộn ngược từ trong ra ngoài	reverse
23	<small>イロワ</small> 色分け	irowake	Chia theo màu	sorting by color
23	<small>アカ</small> 赤	aka	Màu đỏ	red
23	<small>キイロ</small> 黄色	kiiro	Màu vàng	yellow
23	<small>シロ</small> 白	shiro	Màu trắng	white
23	<small>カタヒザ</small> 片膝	katahiza	Một bên đầu gối	one knee

### 2. 自在ぼうきの使い方 ジサイツカカタ

24	<small>ヒダリテ</small> 左手	hidarite	Tay trái	left hand
24	<small>ミギテ</small> 右手	migite	Tay phải	right hand
24	<small>ウキ</small> <small>シタ</small> 脇の下	wakinoshita	Nách	under armpit
25	押さえ 掃き	osae baki	Quét ấn	osae-baki(presser sweep)
25	<small>ハバキ</small> 幅木	habaki	Len tường	baseboard
28	<small>ダンチカ</small> 段違い	danchigai	Khoảng cách bậc thang	different steps
29	<small>オダ</small> <small>ハ</small> 踊り場	odoriba	Chiều nghỉ cầu thang	landing

### 3. ダストクロス ツカカタ の使い方

30	ダスト クロス	dasuto kurosu	Khăn lau bụi	dust cloth
----	---------	---------------	--------------	------------

### 4. モップ ツカカタ の使い方

33	ラーグ (房糸)	rāgu(fusaito)	Bông lau nhà (búm vải)	mop head
----	----------	---------------	------------------------	----------

### 5. ウィンドスイジー

36	グリップ	gurippu	Tay gạt kính	grip
36	<small>ゴム</small> <small>バ</small> 刃	gomuba	Lá cao su thay thế	rubber blade
36	<small>ユビス</small> 指先	yubisaki	Đầu ngón tay	finger tips
36	<small>ヨコ</small> <small>ビ</small> 横 引き	yoko biki	Kéo theo chiều ngang	wipe horizontally
36	<small>オウキガタ</small> 扇 型	ougigata	Hình cánh quạt	fan shape

6. 真空掃除機の使い方 <small>シンクウソウジキ ツカ カタ</small>				
39	プラグ <small>キュウイン</small>	puragu	Phích cắm điện	plug
39	吸引	kyūin	Hút	absorption
40	コード	kōdo	Dây điện	cord
40	引き <small>ヒキ</small>	hiki	Kéo	pull
40	押し <small>オシ</small>	oshi	Ấn	push
41	紙袋 <small>カミブクロ</small>	kamibukuro	Túi giấy	paper bag
7. ポリッシャーの使い方 <small>ツカ カタ</small>				
42	パッド 台 <small>ダイ</small>	paddo dai	Mâm gai	pad hoder
42	パッド	paddo	Pad	pad
42	作業 表示板 <small>サギョウ ヒョウジバン</small>	sagyō hyōjiban	Biển báo (chỉ dẫn) thi công	signboard
42	飛散 防止 カバー <small>ヒサン ボウダ</small>	hisān bōshi kabā	Tấm chắn bắn nước	scattering-prevention cover
42	マイナス ドライバー	mainasu doraibā	Tô vít dẹp	slotted screwdriver
42	レバー	rebā	cái cần gạt	lever
43	ストッパーボタン	sutoppābotan	nút chặn	stopper button
43	車輪 <small>シャリン</small>	syarin	Bánh xe	wheel
46	壁際 <small>カベギワ</small>	kabegiwa	Mặt tường	wall-side
46	コード さばき	kōdo sabaki	cuốn dây	handle a cord
46	巻き取り <small>マキトリ</small>	makitori	Cuộn lại	wind up
8. トイレの清掃の方法 <small>マソウノ ホウホウ</small>				
48	ピンク	pinku	Màu hồng	pink
48	青 <small>アオ</small>	ao	Màu xanh dương	blue
48	ガラス 専用 クロス <small>センヨウ</small>	garasu senyō kurosu	Khăn lau kính chuyên dụng	glass cloth
48	ほこり 取り <small>ト</small>	hokori tori	Lấy bụi	handy duster
48	ゴム 手袋 <small>テブクロ</small>	gomu tebukuro	Găng tay cao su	rubber gloves
48	ムラサキ	murasaki	Màu tím	purple
48	中性 洗剤 <small>チュウセイ センザイ</small>	chūsei senzai	Dung dịch tẩy rửa trung tính	neutral detergent
48	白 パッド <small>シロ</small>	shiro paddo	Pad màu trắng	white pad
48	ブラシ	burashi	Bàn chải	brush
48	ハンド クリーナー	hando kurinā	Máy hút bụi cầm tay	codeless vacuume cleaner
49	三角 折り <small>サンカク オ</small>	sankaku ori	Gấp hình tam giác	triangular fold
49	汚物 入れ <small>オブツ イ</small>	obutsu ire	Thùng đựng đồ bẩn	sanitary container
50	水 せっけん	mizu sekken	Xà phòng dạng lỏng (nước rửa tay)	liquid soap
50	蛇口 <small>ジャグチ</small>	jyaguchi	Vòi nước	faucet
50	洗面器 <small>センメンキ</small>	senmenki	Bồn rửa tay	washbasin
50	排水口 <small>ハイスイコウ</small>	haisuikou	Lỗ thoát nước	sink drain
50	水拭き <small>ミズフ</small>	mizubuki	Lau nước	wiping with a damp towel
50	乾拭き <small>カラフキ</small>	karabuki	Lau khô	wiping with a dry towel
51	便器 (大 便器) <small>ベンキ ダイ ベンキ</small>	benki(dai benki)	Nhà vệ sinh (bồn cầu)	toilet bowl
52	温水 洗浄 便座 <small>オンスイ センジョウ ベンザ</small>	onsui senjōu benza	Bệ ngồi có phần cọ rửa bằng nước ấm	advanced toilet seat
52	ノズル (トイレ)	nozuru	Vòi phun bồn cầu	nozzle
53	小便器 <small>ジョウ ベンキ</small>	syōu benki	Bồn tiểu	urinal
53	センサー	sensā	Bộ cảm ứng	sensor
55	金属 <small>キンゾク</small>	kinzoku	Kim loại	metal
55	パーティション	pātēsyon	Màn chắn	partition
55	扉 <small>トビラ</small>	tobira	Cánh cửa	door

※本カードの著作権は（公社）東京ビルメンテナンス協会に帰属します。  
本カードの全部または一部の引用、転載、複写を禁じます。  
これらの許諾については発行先までご紹介ください。