



شناسایی عوامل زیان آور در محیط‌های کاری

مقدمه

عوامل زیان بار در محیط‌های کاری می‌توانند به طور موثر در طول زمان بر سلامتی شاغلین تاثیر گذاشته و در درازمدت سلامتی جسمانی، روانی، اجتماعی آنها را به خطر بیندازد. لذا شناخت کافی از این عوامل و یادگیری روش‌های مناسب و صحیح کنترل و مقابله با عوامل به طور جدی، سلامتی افراد را در محیط‌های کاری تضمین خواهد نمود. بنابراین شناسایی و کنترل عوامل زیان آور از اهداف مهم بهداشتی برای حفظ و بهبود و ارتقاء سلامتی شاغلین در محیط‌های کاری می‌باشد.

شاغلین در کارگاه‌ها باید بدانند که:

عوامل زیان آور محیط‌های کار عواملی هستند که ناشی از انجام عملیات و فرآیندهای کاری به اشکال مختلف تولید، و در صورت بیش از حد استاندارد بودن سلامتی افراد را به خطر می‌اندازد.

عوامل زیان آور محیط کار به چهار دسته مهم تقسیم می‌شوند:

۱. عوامل فیزیکی

گرما، فشار، نو، سروصدا، ارتعاش، پرتوها

۲. عوامل شیمیایی

گازها و بخارات، مواد معلق، گردوغبار، دود، دمه، مه و...

۳. عوامل بیولوژیکی

ویروس‌ها (هپاتیت، هاری، ایدز و...) و ریکتزیاها (تیفوس و تب کیو...)، باکتری‌ها (سپاه زخم، کزاز، تب مالت، طاعون و...)، قارچ‌ها (کچلی‌ها، هیستوپلاسمازوز و...)، انگل‌ها (بیماری کرم قلابدار، بیلارزیوز، جرب و...)

۴. عوامل ارگونومیکی

وضعیت نامناسب بدنی در زمان کار با ابزارها و ماشین‌آلات و روانی (مخاطرات ناشی از ناتوانی فرد در تطابق با محیط روانشناختی کار)

بنابراین

■ اگر درجه‌ی حرارت محیط کار زیاد باشد (نانوایی، کوره) یا محل کار خیلی سرد باشد (سردخانه، کار در جاده‌های کوهستانی یا فضاهای باز) می‌تواند موجب گرما زدگی، خستگی شدید، جوش‌های پوستی یا سرما زدگی شود.

■ اگر در محل کار صدای ماشین‌آلات و یا ابزار کار به قدری زیاد باشد که دو نفر از فاصله‌ی یک متری صدای یکدیگر را خوب نشنوند، کارگران دچار بیماری‌های گوش و ناراحتی‌های روانی می‌شوند.



■ اگر کارگر به اشعه‌ای که در حین جوشکاری به وجود می‌آید خیره شود، اشعه‌ی جوشکاری می‌تواند موجب بیماری‌های چشمی شود.

■ اگر در محل کار از مواد شیمیایی یا سمی استفاده شود، (مواد رنگی، مواد پاک کننده، سم کشاورزی)، ممکن است کارگر به مسمومیت و بیماریهای مزمن حتی سرطان مبتلا شود.

■ اگر در محل کار گردوغبار، دود، گاز یا بخار وجود داشته باشد (مثلاً قالیبافی، معدن)، ممکن است کارگر به بیماریهای تنفسی و مزمن حتی سرطان مبتلا شود.

■ اگر در محل کار عوامل بیماریزا (مثل میکروب وانگل) وجود داشته باشد (کارهای مربوط به حیوانات یا محصولات حیوانی مثل پشم، چرم و کشاورزی)، ممکن است کارگر به بیماریهای مختلف مثل سیاه زخم، کزاز و بیماریهای عفونی وانگلی مبتلا شود.

■ اگر وضعیت بدن در حین کار کردن مناسب نباشد (صندلی نامناسب، بالا بودن یا پایین بودن چیزی که روی آن کار می شود، سنگین بودن شی و...)، مفصل ها و مهره های بدن آسیب می بیند.

روش های کنترل عوامل زیان آور

کنترل در منبع آلودگی، کنترل در مسیر بین منبع آلودگی و کارگر و کنترل در دریافت کننده ی آلودگی است، که کنترل در منبع آلودگی اهمیت زیادی دارد.

۱ ■ اگر در محل کار سروصدا زیاد باشد

باید دستگاه پرسروصدا را تعمیر یا روغن کاری کند، دور دستگاه چیزهایی بگذارد که صدای کمتری به اطراف برسد و یک دیوار دور دستگاه بکشد.

۲ ■ اگر محل کار خیلی گرم باشد

باید مایعات زیاد مصرف کند و از وسایل سرد کننده استفاده کند و بطور مرتب حمام و نظافت کند.

۳ ■ اگر محل کار خیلی سرد باشد

باید لباس گرم و کافی بپوشد و در نزدیکی محل کار یک اتاقک گرم ایجاد گردد تا برای گرم کردن به آنجا برود.

۴ ■ اگر نور محل کار کم باشد

باید پنجره کافی به محل کار باز شود، دیوارهای اتاق به رنگ روشن دربیاید و از لامپهای کافی و در محل مناسب استفاده کند.

۵ ■ اگر نور محل کار زیاد باشد

پنجره ها باید نزدیک به سقف باشند، روی میز نباید براق باشد و نور را منعکس کند و لامپ روی چشم کارگر قرار نگیرد.

■ اگر ابزاری که کارگر با آن کار می کند لرزش زیاد داشته باشد (اره ی برقی یا مته ی بادی برای کندن آسفالت یا معدن)، کارگر دچار بیماری های مفاصل و عضلات می شود.



■ اگر نور محل کار کم باشد مخصوصاً در کارهایی که به بینایی دقیق احتیاج دارند (خیاطی) یا به قدری زیاد باشد که چشم را ناراحت کند، نور زیاد باعث بیماریهای چشم و خستگی می شود، کار در نور کم باعث خم شدن و ناراحتی های کمر و پشت و عضله ها می شود.



بنابراین شاغلین کارگاه‌ها برای حفاظت از سلامتی در مقابل عوامل زیان آور محیط کار بایستی:

- در مقابل عوامل زیان آور اقدامات کنترلی صحیح را انجام بدهند.
- از عوامل زیان آور محیط‌های کار دوری نمایند.
- از عملیاتی که به تولید عوامل زیان آور منجر بشود دوری نمایند.
- بدون استفاده از وسایل حفاظتی اقدام به مواجهه با عوامل زیان آور ننمایند.
- برای راهنمایی و اقدامات کنترلی مناسب و صحیح به خانه‌ی بهداشت روستایی مراجعه نمایند.
- به توصیه‌های بهداشتی و ایمنی مربی و بهورزان اهمیت داده و به آنها عمل نمایند.

۶ ■ اگر کارگر با اشعه‌ی جوشکاری تماس داشته باشد

نباید بدون نقاب چشمی به نور مستقیم نگاه کند، نباید دود جوشکاری را به سینه فرو برد و باید این کار در فضای باز انجام شود یا تهویه‌ی محل کار کافی باشد.

۷ ■ اگر در محل کار گرد و غبار وجود داشته باشد

باید از هواکشهای مناسب استفاده کند، پس از اتمام کار باید حمام و شستشو کند تا ماده‌ی زیان آور به اعضای خانواده نرسد و از کشیدن سیگار در محل کار حتماً خودداری کند.

۸ ■ اگر در محل کار دود و گاز وجود داشته باشد

باید از هواکشهای مناسب استفاده کند، موادی را که قابل آتش گرفتن هستند از محل دور کند، از کشیدن سیگار در محل کار حتماً خودداری کند.

۹ ■ اگر در محل کار مواد شیمیایی و سموم وجود داشته باشد

پس از اتمام کار بدن را به خوبی شستشو داده و لباسهای خود را عوض کند، موادی که قابل آتش گرفتن هستند از محل کار دور کند.

۱۰ ■ اگر در محل کار خطر آلودگی با میکروب یا انگل وجود داشته باشد

باید محل کار را تمیز و پاکیزه نگه دارد، بدون دستکش به مواد آلوده دست نزند، واکسیناسیون کزاز انجام دهد، از وارد شدن مواد به دهان جلوگیری کند.

۱۱ ■ اگر کار طوری است که باید اشیای سنگین را حمل کرد

باید از وسایل چرخ دار استفاده کند، برای برداشتن جسم سنگین خم نشده و به عضلات کمر فشار نیاورد.

۱۲ ■ اگر کارطوری است که بدن باید در وضعیت نامناسبی قرار بگیرد

■ موقع بلند کردن جسم سنگین به روی پا نشسته و با کمک زنانو آن را بلند کند

■ باید درحین کار چند لحظه بدن را به حالت طبیعی برگرداند تا خستگی عضلات مرتفع گردد.

■ در طول روز با ورزش عضلات بدن را تقویت کند.

از اثرات و عوارض ناشی از عوامل زیان آور باخبر باشد.



گروه‌های هدف این متن آموزشی

- شاغلین کارگاه‌ها

منابع استفاده شده در تهیه این متن آموزشی

- بلوک بهورزی/ بهداشت حرفه‌ای برای بهورزان/ وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی