آموزش تیم سلامت

گروه هدف:کاردان یا کارشناس مراقب سلامت – پزشک – ماما – پرستار و بهیار

ساعت آموزش: ۱ساعت

واحد تهیه کننده: گروه سلامت کار

تاریخ تهیه:خرداد ۹۷

تعریف بهداشت حرفه‌ای

بهداشت حرفه ای علم و هنری است که با پیش بینی ، شناسایی ، اندازه گیری ، ارزیابی ، کنترل و ارزشیابی عوامل و شرایط زیان آور محیط کار و انجام مراقبتهای بهداشتی ، درمانی ، وظیفه حفظ سلامت کارکنان و شاغلین و افراد وابسته به آنها را دارد .

اهداف کمی کلان بهداشت حرفه ای

* حفاظت و ارتقاء هر چه بیشتر سلامت جسمی و روانی در مشاغل مختلف.

* پیشگیری از حوادث و بیماریهای ناشی از کار.

* حفظ سلامتی کارگران در برابر کلیه عوامل زیان آور که در نوع و خصلت یک شغل وجود دارد.

* انتخاب فرد مناسب برای کار مناسب و تشخیص زودرس بیماریها و عوارض کاری

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

عوامل زیان آور محیط کار

در محیط های کاری عوامل مختلف محیط کار، ناشی از نوع کار، نحوه اجرای کار، فرایندهای کاری، مواد به کار رفته در فرایندهای تولید یا خدمات و ..... عوامل زیان آور متعددی انسانها را تحت تاثیر قرار می دهند که تحت عنوان عوامل زیان آور محیط کار مورد بحث و بررسی قرار می دهیم. عوامل زیان آور محیط کار بطور کلی به پنج گروه تقسیم می شوند :

عوامل فیزیکی : صدا ، ارتعاش ، روشنایی ، شرایط جوی (گرما و سرما) ، فشار هوا ، اشعه (پرتو) .

عوامل شیمیایی : کلیه مواد شیمیایی جامد ، مایع ، گاز و بخار و مواد معلق (گرد و غبار ، دود ، دمه ، مه و غیره) .

عوامل بیولوژیک (زیست شناختی) : ویروسها ، باکتریها . انگلها ، ریکتزیاها ، قارچ ها و غیره .

عوامل ارگونومیک و مکانیکی : وضعیتهای نامناسب بدن در حین کار ، عدم تناسب جسمی بین کارگر و کارمحوله ، ابزارکار نامناسب و کار در ارتفاع و غیره .

عوامل روحی روانی

صدا در محیط کار

اثرات سروصدا

- کاهش شنوایی و وزوزگوش
- افزایش فشار خون
- اختلالات روانی و خواب
- سردرد،سرگیجه،تهوع واختلالات گوارشی

روشهای کنترل صدا :

۱-کنترل صدا از منبع تولید

۲-کنترل صدا در مسیر انتشار

۳-حفاظت فردی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

ارتعاش در محیط کار

ارتعاش یا لرزه یکی از عوامل همراه با صدا در محیط های صنعتی است . ارتعاش در برخی موارد تشدیدکنندهٔ صدا و گاهی علّت ایجاد صدا می‌باشد . آنچه که در مورد ارتعاش مهم است این‌است که ارتعاش در تماس مستقیم با اعضا و اندام های بدن می‌تواند در محدوده های خاصّی مخاطره آمیز باشد .

SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

روشنایی در محیط کار

اهداف تامین روشنایی مناسب :

۱- تامین بیشترین حفاظت از بینایی کارکنان

۲- پیشگیری از حوادث ناشی از کار

۳- افزایش بازده کارو بهبود کیفیت فرآورده

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

مخاطرات بهداشتی نور برای انسان :

مخاطرات نور زیاد :

مقدار بالای نور و یا ترکیب نادرست طیف نور می تواند منجر به بروز سردرد، خستگی ، استرس ، تحریک چشمها و اضطراب گردد.

طی تحقیقات بعمل آمده مشخص گردید ، که ازدیاد نور (نور فلورسنت) می تواند منجر به بروز سردردهای میگرنی و خستگی و حتی تأثیر در افزایش فشار خون افراد، وخامت حال بیماران قلبی – عروقی و ایجاد اختلالات جنسی گردد.

مهمترین عوارض ناشی از کمبود نور :

فشارهای چشمی

سردرد

سرگیجه

خستگی

احساس درد در ناحیه گردن و کتف بعلت وضعیت نامناسب بدن و تلاشهای اضافی بمنظور دیدن و خواندن

نیستاگموس (به حرکات غیرارادی چشم در جهات مختلف اطلاق می‌شود)

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

اثرات گرما

- گرفتگی عضلانی
- ضعف و غش
- گرما زدگی
- ضایعات پوستی

✓برای پیشگیری باید آب واملاح کافی به بدن برسد و پوست مرتب تمیز شود.

اثرات سرما

- سرما زدگی عمومی
- سرما زدگی موضعی
- تشدید بیماری آسم
- افزایش خطر حملات قلبی
- سرما خوردگی
- افزایش خطرحوادث

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

اشعه (پرتو)

گونه ای از انرژی است که در خلاء یا ماده منتشر می شود که عمدتاً قابل حس و لمس توسط انسان نمی باشد.

انواع پرتوها :

۱- یونساز

پرتوهای یون ساز کاربردهای پزشکی . کشاورزی و صنعتی داشته در هنگام استفاده از این پرتو ها باید به نکات حفاظتی تماس با آن توجه و رعایت شود از جمله حفاظ گذاری و زمان و فاصله مناسب زمان کار توجه نمود .

۲- غیر یونساز

اشعه ماوراء بنفش و اشعه مادون قرمز جزء اشعه های غیر یونساز است

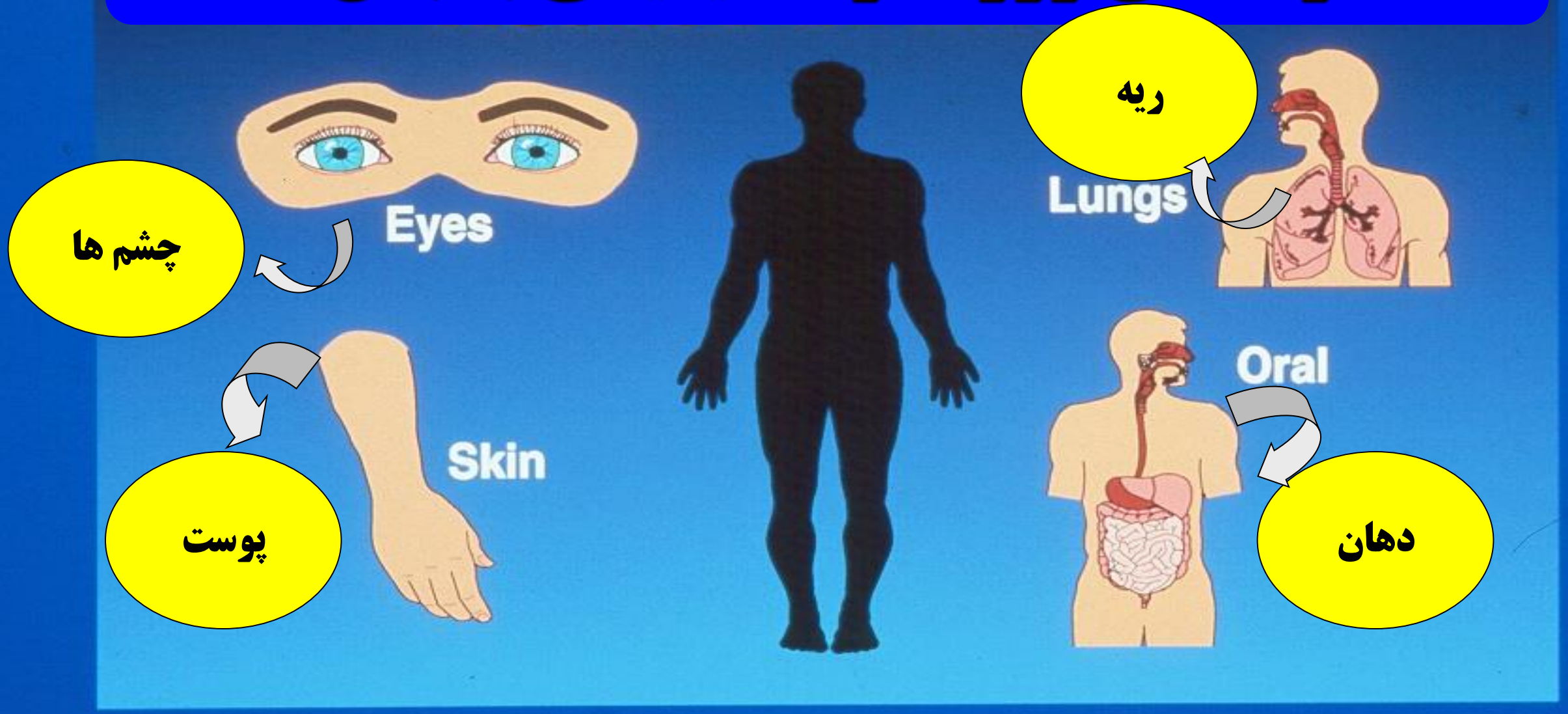
دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

عوامل زیان آور شیمیایی :

منظور از عوامل یا مواد شیمیایی زیان آور کلیه مواد شیمیایی و آلاینده های محیط است که تماس با آنها معمولاً به مرور موجب اثرات زیان آور روی سلامتی انسان و موجودات زنده می شود. در سال های اخیر،دانشمندان و حتی مردم عادی نسبت به اهمیت اثرات مزمن مواد بیشتر حساس شده اند زیرا معمولاً آن اثرات بی سروصدا ایجاد شده و پس از مدت زمان طولانی ظاهر می شوند.

SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

راه های ورود مواد شیمیائی به بدن



ریشه واژه ارگونومی

اصطلاح ارگونومی از دو واژه‌ی یونانی ارگوس (ergos) به معنی کار و نوموس (nomos) به معنی قانون برگرفته شده است و معنی لغوی آن قوانین و مقررات کار است. این اصطلاح نخستین بار به وسیله‌ی پژوهشگری لهستانی (W. Jastryebowski) در سال ۱۸۵۷ میلادی معرفی و مطرح شد .

این پژوهشگر کار انسان را به دو دسته تقسیم نمود :

کار مفید (Useful work)

کار زیانبار (Harmful work)

ارگونومی وسیله ای است برای افزایش کار مفید

عوامل زیان آور زیست شناختی (بیولوژیکی)

بیماریهای ناشی از عوامل بیولوژیک محیط کار بر اساس عامل به وجود آورنده آن تقسیم بندی می‌شود که عبارت هستند از :

- بیماریهای ناشی از ویروس ها: مانند هپاتیت ویروسیA و B ، هاری
- بیماریهای ناشی از قارچ ها: مانند هیستوپلاسموز، آسپرژیلوس
- بیماریهای ناشی از باکتری ها: مانند سیاه زخم، بروسلوز، لپتوسپیروز، کزاز، سل گاوی، تولارمی
- بیماریهای ناشی از ریکتزیاها مانند تب کیو
- بیماریهای ناشی از انگلها مانند کرم قلابدار و شیستوزومیاز

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

عوامل زیان آور روحی روانی (سایکولوژیکی):

انسان موجودی با ابعاد مختلف از جمله بعد جسمی و روانی است. حیات جسمی او پیوسته شرایط روانی او را تحت تاثیر خود قرار داده و در عین حال از آن تاثیر می پذیرد. بنابراین زندگی جسمی و روانی انسان پیوندی همه جانبه و تنگاتنگ با هم دارند و بر روی یکدیگر تاثیر عمیقی می گذارند . یک عارضه جسمی مانند شکستگی استخوان دست یا پا تاثیری شگرف بر فعالیت های روانی انسان می گذارد . شخص را کم حوصله کرده ، سطح فعالیت وی را کاهش داده و بالاخره میزان رضایتمندی او را از زندگی کم می کند . همچنین یک عارضه مختصر روانی مانند یک افسردگی ساده نیز روی فعالیت های جسمانی فرد اثر می گذارد به عنوان مثال اشتها را کاهش داده و سطح فعالیت های جسمانی را کم می کند .

نیروهای کار هم همانند دیگر انسان ها واجد چنین ویژگی هایی هستند. به گونه ای که عوامل وابسته به کار و شرایط محیط کار بر وضعیت روانی آنها تاثیر می گذارد و سلامت جسمی و روانی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

استرسهایی که در محیط کار افراد وجود دارد و فشارهای روحی و روانی که ممکن است در اثر کار به افراد وارد شود به عنوان مثال کسانی که در میحط کارشان کارهای طولانی مدت دارند و یا اینکه دارای شیفت های کاری زیادی دارند.

معاینات شغلی و اهمیت آن :

بر اساس ماده ۹۲ قانون کار، انجام معاینات سلامت شغلی برای کلیه شاغلین مشمول قانون کار به صورت سالیانه الزامی است. لذا مرکز سلامت محیط و کار جهت انجام این گونه معاینات، آئین نامه ها و دستورالعملهایی تدوین کرده است تا انجام این معاینات در سراسر کشور به صورت یکسان باشد و کلیه شاغلین تا حد امکان تحت پوشش این معاینات قرار گیرند و در نهایت به هدف انجام این معاینات یعنی حفظ و ارتقای سطح سلامت شاغلین نزدیک شویم.

SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

بیماری شغلی :

منظور از بیماری شغلی بیماری‌های است که در اثر مواجهات موجود در محیط کار ایجاد و یا تشدید شود.

پرونده پزشکی شاغل :

منظور از پرونده پزشکی شاغل ، پرونده ۴ برگی مصوب مرکز سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است که باید در هر گونه معاینات سلامت شغلی برای شاغل تکمیل شود.

ویژگی بیماری های شغلی :

- اکثرا قابل پیشگیری هستند
- غیر قابل درمان
- باعث ناتوانی و ازکارافتادگی می شود (مثل کاهش شنوایی ناشی از سروصدای بالاتر از حد مجاز)

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

انواع معاینات شغلی

- معاینات قبل از استخدام
- معاینات دوره ای
- معاینات اختصاصی

وسایل حفاظت فردی

با توجه به اینکه فرایندهای تولید و تغییر و تبدیل وسایل وماشین آلات موجود غالبا امکان پذیر نبوده و یا بسیار مشکل است معقولترین و آخرین حربه جهت مقابله بامخاطرات محیط کار استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب می‌باشد.

– وسایل حفاظت فردی وسایلی هستند که شخص با استفاده از آنها خود را در برابر خطرهای گوناگون تا حدی محافظت می نماید. لباس کار، کلاه، سربند، انواع ماسک ها، انواع دستکشها، انواع کفش ها و غیره در زمره این وسایل هستند.

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت

سامانه جامع بازرسی سلامت محیط و کار :

کلیه بازدیدها و عملکرد واحد بهداشت حرفه ای بایستی در سامانه جامع بازرسی سلامت محیط و کار ثبت گردند .

سامانه سیب :

ثبت اطلاعات زیر در سامانه سیب :

- بهداشت حرفه ای در کارگاههای خانگی
- بررسی وضعیت ارگونومی دانش آموزان
- برنامه قالی بافی
- برنامه بهداشت کشاورزی

منابع

- کتاب کلیات بهداشت حرفه ای : دکتر چوبینه و سایر اساتید
- کتاب حدود مجاز مواجهه شغلی به همراه انضمام : مرکز سلامت محیط و کار
- طب کار و بیماریهای شغلی : دکتر ماشاءالله عقیلی نژاد
- بهداشت کار : مهندس پریوش حلم سرشت

دانشگاه علوم پزشکی شیراز
SHIRAZ UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCES
معاونت بهداشت