



بهداشت حرفه ای یعنی پیشگیری از بیماری ها و آسیب های ناشی از کار. "کنترل موازین بهداشت حرفه ای" به مجموعه ای از روش ها و اقدامات گفته می شود که برای کاهش یا حذف خطرات بهداشتی در محیط کار استفاده می شود. این خطرات می توانند شامل گرد و غبار، بخارات شیمیایی، سروصدا، ارتعاش، گرما، سرما، میکروب ها، وضعیت های بدنی نامناسب و استرس باشند.

انواع اصلی خطرات بهداشتی و راه های کنترل آنها:

خطرات فیزیکی:

مثال ها: سروصدا، ارتعاش (مثل ابزارهای برقی)، گرما یا سرمای شدید، نور نامناسب (کم یا خیره کننده)، پرتوها (مثل فرابنفش در جوشکاری)، فشار هوا (در غواصی یا کار در تونل).

روش های کنترل:

مهندسی: عایق بندی ماشین آلات پرسر و صدا، نصب سیستم های تهویه مناسب برای کنترل دما، استفاده از محافظ های ماشین برای کاهش پرتو، طراحی پست های کار با نور کافی و غیرخیره کننده.

اداری: محدود کردن زمان کار در معرض سر و صدا یا گرما، چرخش کاری، استراحت در محیط خنک تر، برنامه ریزی کار در ساعات خنک تر روز.

حفاظت فردی: استفاده از گوشی های حفاظتی، دستکش های عایق حرارت یا سرما، عینک یا محافظ صورت برای پرتوها، لباس های مناسب آب و هوا.

خطرات شیمیایی:

مثال ها: گرد و غبار (چوب، سیلیس، آرد)، گازها (مانند مونواکسید کربن)، بخارات (مانند حلال ها، رنگ)، دودها، مایعات (مانند اسیدها، مواد شوینده).

روش های کنترل (با اولویت حذف یا جایگزینی):

مهندسی: تهویه عمومی و موضعی (هودها) برای مکش آلاینده ها، سیستم های بسته برای فرآیندها، اتوماسیون برای کاهش تماس مستقیم.

اداری: برچسب گذاری صحیح مواد، آموزش ایمنی شیمیایی، استفاده از دستورالعمل های کار ایمن (SOP)، مدیریت انبار مواد شیمیایی، برنامه های نظافت منظم.

حفاظت فردی (PPE): استفاده از ماسک تنفسی مناسب (N95، نیم‌ماسک فیلتردار، ماسک تمام‌صورت)، عینک ایمنی یا محافظ صورت، دستکش مقاوم در برابر مواد شیمیایی، لباس‌های محافظ (گان، پیش‌بند).

خطرات بیولوژیکی:

مثال‌ها: ویروس‌ها (مثل آنفلوآنزا، کووید-۱۹)، باکتری‌ها (مثل سل)، قارچ‌ها (کپک‌ها)، انگل‌ها، خون و مایعات بدن، فضولات حیوانی.

روش‌های کنترل:

مهندسی: استفاده از کابینت ایمنی زیستی (برای کار با میکروب‌های خطرناک)، سیستم‌های تهویه با فیلتر HEPA، جدا کردن نواحی آلوده.

اداری: سیاست‌های بهداشتی (شستشوی دست، سرفه و عطسه در آرنج)، برنامه‌های واکسیناسیون، مدیریت پسماندهای عفونی، آموزش بهداشت فردی و محیطی، غربالگری سلامت.

حفاظت فردی (PPE): استفاده از دستکش (لانتکس، نیتریل)، ماسک (جراحی، N95، رسپراتور)، گان، عینک ایمنی یا محافظ صورت.

خطرات ارگونومیک:

مثال‌ها: بلند کردن یا حمل بار سنگین، حرکات تکراری، وضعیت‌های بدنی نامناسب و ثابت (نشستن یا ایستادن طولانی)، طراحی نامناسب ابزار و ایستگاه‌های کار.

روش‌های کنترل:

مهندسی: طراحی مجدد ایستگاه‌های کار برای تطابق با قد و قامت افراد، استفاده از ابزارآلات ارگونومیک، مکانیزه کردن حمل بار (لیفتراک، نوار نقاله)، تهیه صندلی‌های قابل تنظیم و مناسب.

اداری: آموزش تکنیک‌های صحیح بلند کردن و حمل بار، چرخش کاری بین وظایف مختلف، استراحت‌های کوتاه و متناوب، برنامه‌های ورزش و کشش.

حفاظت فردی (PPE): کمربندهای کم‌ری (در برخی موارد و تحت نظر متخصص)، کفش ایمنی با کفی مناسب.