

۸۷

بیمارستان علی ابن ابی طالب (ع)
شهرستان راور

ایمنی و سلامت شغلی

در

بیمارستان

سلامت شغلی (Occupational Health)

سلامت شغلی، تندرستی پر اسنل و ارتباط آن با کار و محیط کار را بررسی می کند. در آغاز، گستره‌ی سلامت شغلی، به آسیب‌ها یا بیماری‌های شغلی محدود می گردید که به کار، شرایط کار یا محیط کار نسبت داده می شد.

به تدریج، بررسی‌های انجام شده مشخص ساختند که سه عامل یاد شده از جمله عوامل کمک کننده به بروز بیماری‌های غیرشغلی نیز هستند و از این رو، دامنه‌های سلامت شغلی گسترش یافت.

عوامل زیان آور محیط کار



۱. عوامل فیزیکی زیان آور



۲. عوامل شیمیائی زیان آور



۳. عوامل بیولوژیک زیان آور



۴. عوامل روانی زیان آور

۵. عوامل ارگونومیک زیان آور

عوامل فیزیکی محیط کار:



عوامل شیمیایی محیط کار

مواد شیمیایی قابل اشتعال و قابل انفجار



مواد شیمیایی سمی

مواد شیمیایی خورنده

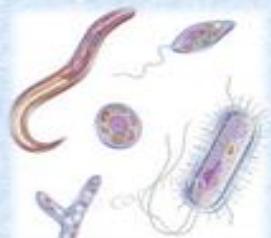
مواد شیمیایی اکسید کننده

مواد شیمیایی حساس به آب

برگه های اطلاعات ایمنی مواد MSDS



عوامل بیولوژیک محیط کار



- ▶ باکتری ها
- ▶ ویروس ها
- ▶ انگل ها
- ▶ قارچ ها

نیدل استیک شدن



عوامل روانی محیط کار

- ◀ افسردگی، اضطراب، پرخاشگری در کارگران
- ◀ ارتباطات سازمانی بین کارگر و کارفرما (مالی)
- ◀ ارتباط مابین کارگر و همکاران (حسادت)
- ◀ مشکلات خانوادگی



مفهوم ارگونومی چیست؟

ارگونومی عبارتست از تطابق علمی کار و محیط کار با مشخصات فیزیکی و روانی انسان.

نکات مهم

- در بین کار بایستید، بنشینید و راه بروید.
- ارتفاع محیط کار به نوع فعالیت بستگی دارد.
- ارتفاع میز کار باید قابل تنظیم باشد.
- از سکو استفاده نکنید.
- برای پاها فضای کافی در نظر بگیرید.
- از کشیدن بیش از حد بدن خود خودداری کنید.
- برای مطالعه از سطحی شیبدار استفاده کنید.

وضعیت دست‌ها و بازوها

- به جای خم کردن مج از وسایلی استفاده کنید که دسته آنها دارای انحنای لازم باشد.
- ابزار دستی نباید سنگین باشد.
- از انجام کارهایی که بالاتر از سطح شانه قرار دارند خودداری کنید.

- از انجام کار در حالتی که دست‌ها در پشت بدن قرار می‌گیرند، خودداری کنید

قوانين بلند کردن بار

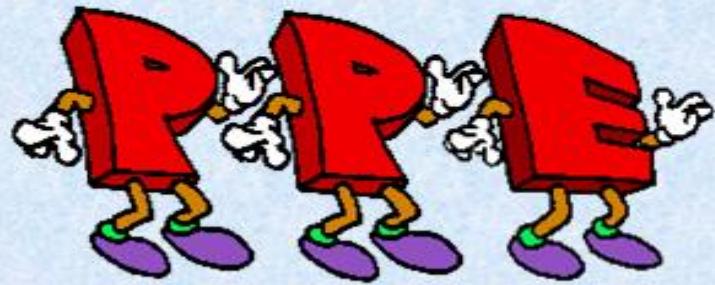
- هرگز به صورت خمیده بار را بلند نکنید و همچنین در آن لحظه از پیچش کمر خود اجتناب نمایید.
- تا حد امکان از وسایل مکانیکی برای بلند کردن بار استفاده نمایید و یا از یک نفر دیگر کمک بخواهید.
- زانوهایتان را خم نمایید و از پاهایتان جهت بلند کردن بار استفاده نمایید.
- هنگام حمل بار از چرخش و پیچاندن کمر به طرفین اجتناب کنید.
- اگر تغییر جهت لازم است پاهایتان را حرکت دهید. با این عمل نیازی به چرخاندن کمر نمی‌باشد و بنابراین فشار وارد شده به پشت کاهش می‌یابد

بیماری شغلی

یک لطمه (آسیب) فیزیکی یا روانی است که ممکن است بر اثر تماس با عوامل زیان‌آور، محیط خطرناک و یا مواد خطرناک حاصل شود.

- بیماری شغلی (Occupational illness): در صورت تماس نیروی کار با عوامل بیماری‌زا محیط کار باعث بروز بیماری ناشی از کار می‌گردد
- ویژگیهای بیماری شغلی: ۱- قابل درمان نیست ۲- قابل پیشگیری است ۳- اکثرا قابل انتقال نبوده

لوازم حفاظت فردی



وسایل حفاظت فردی تجهیزاتی هستند که برای حفاظت کارکنان از خدمات شغلی و یا بیماریهای ناشی از تماس با مواد بیولوژیکی، شیمیایی، فیزیکی، الکتریکی، رادیولوژیک و غیره طراحی شده اند. این تجهیزات با توجه به نوع صدمه مورد انتظار و تماس شغلی متفاوت می باشند. وسایل حفاظت فردی مورد استفاده جهت پیشگیری از عفونت ضمن محافظت کارکنان و پیشگیری از ابتلاء آنان، مانع انتقال عفونت به سایر بیماران و افراد می گردد.

وسایل حفاظت فردی عبارتند از:

*کلاه *پیش بند پلاستیکی *دستکش *لباس کار *روکفشه

* محفوظ صورت / عینک * ماسک * گان

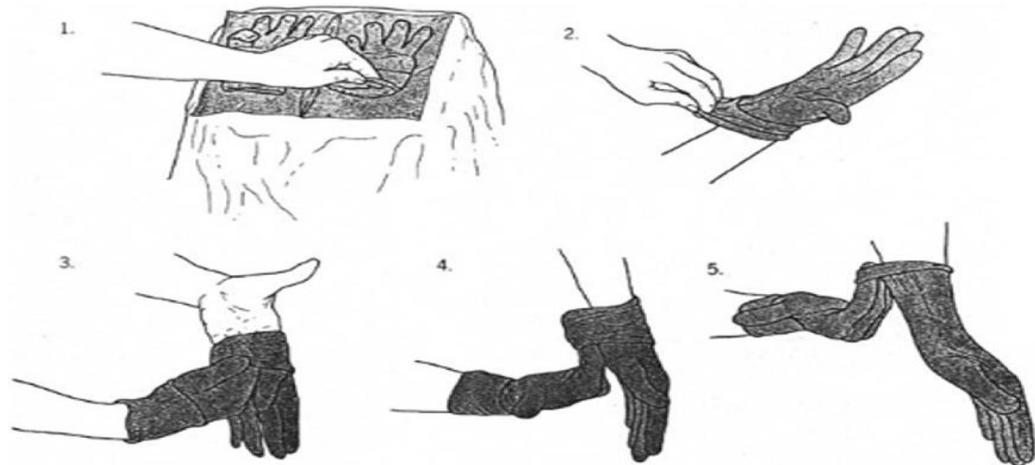
چند نکته در ارتباط با وسایل حفاظت فردی:

- هنگام استفاده از وسایل حفاظت فردی، مراقب آلوده نشدن خود، دیگران و محیط باشید. هرگز صورت و وسایل حفاظتی (مثل عینک، ماسک و ...) را با دستکش آلوده لمس نکنید.
- از لمس سطوح محیطی غیر از موقع مراقبت از بیمار اجتناب کنید.
- هنگام درآوردن وسایل حفاظت فردی اطمینان داشته باشید که خود و سایر افراد را آلوده نکنید.
- وسایل یکبار مصرف را داخل سطل زباله عفونی بیندازید.
- وسایل چندبار مصرف را در یک ظرف بسته خشک (بدون محلول ضد عفونی) بیندازید.

دستکش

- پوشیدن دستکش می تواند فرد را در مقابل مواد خطرناک زیستی محافظت کند. مج آستین گان را بپوشاند.
- فقط یکبار استفاده گردد.
- در صورت پارگی و آلوگی قابل مشاهده تعویض گردد.
- بین هر بار انجام مراقبت از بیماری که حامل میکرووارگانیسم هاست، تعویض شود.
- پس از استفاده و پیش از ارائه مراقبت به بیمار دیگر، باید خارج و بلافضله دست ها شسته شود تا از انتقال میکرووارگانیسم ها به محیط یا سایر بیماران جلوگیری شود.

پوشیدن دستکش



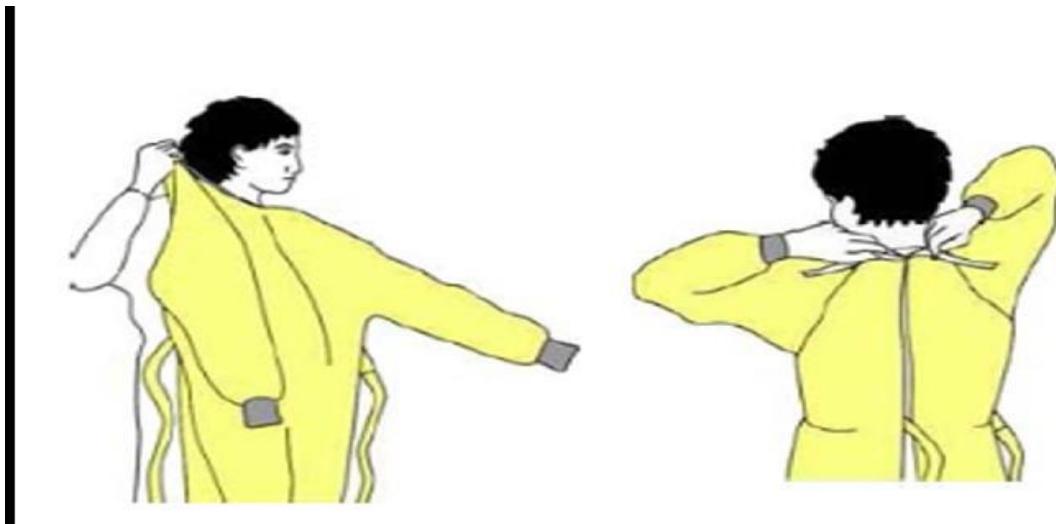
درآوردن دستکش



گان

- برای حفاظت از پوست و جلوگیری از آلوده شدن لباس ها طی انجام پروسیجرهایی که احتمال پاشیده شدن خون یا ترشحات بدن وجود دارد، باید از گان تمیز استفاده کرد.
- نوع گان انتخاب شده بستگی به میزان مایعی که احتمال مواجهه با آن می رود دارد.
- گان باید یکبار مصرف و یا از جنس قابل شستشو باشد.
- آستین گان باید بلند و مج آن کش دار باشد.
- گان باید یقه بسته باشد (باز یا یقه هفت نباشد).
- اندازه گان بایستی مناسب باشد و نواحی مورد نیاز بدن را بپوشاند. (بلندی گان باید تا زیر زانو باشد).
- گان باید ضدآب باشد و در غیر اینصورت باید یک پیش بند پلاستیکی روی آن پوشیده شود.
- در صورت آلودگی قابل مشاهده بلافاصله تعویض شود.

پوشیدن گان



درآوردن گان



ماسک

- برای حفاظت از غشای مخاطی بینی و دهان در طی انجام پروسیجرهایی که احتمال پاشیدن خون مایعات و ترشحات بدن وجود دارد، لازم است از ماسک استفاده شود.
- ماسک باید روی بینی، دهان، چانه را بپوشاند.
- ماسک باید بوسیله بند یا کش پشت سر بسته شود
- ماسک باید در صورت مرطوب شدن تعویض شود
- ماسک را هرگز به گردن آویزان نکنید.
- پس از استفاده از ماسک دست ها را بشوئید.
- ماسک باید پس از استفاده معدوم گردد.

۸۷۸

بیمارستان علی ابن ابیطالب (ع)
شهرستان راور

طرز صحیح گذاشتن ماسک



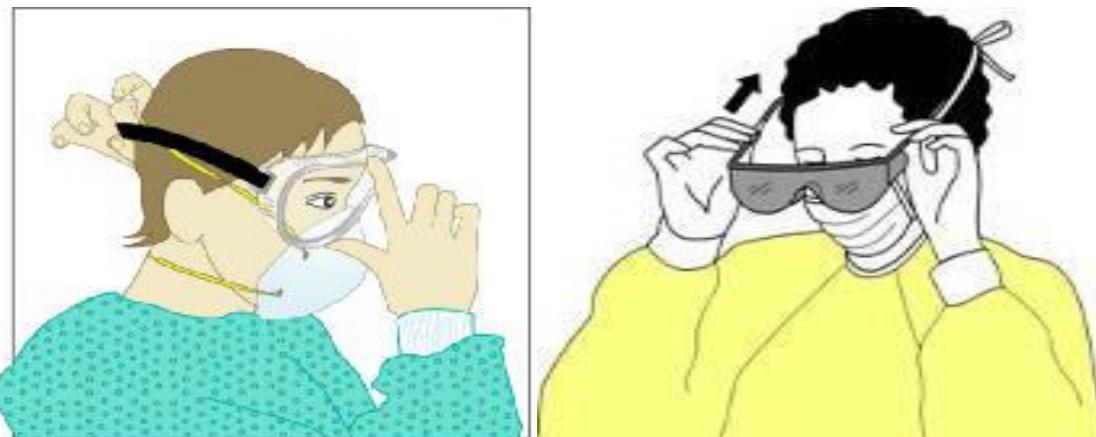
درآوردن ماسک



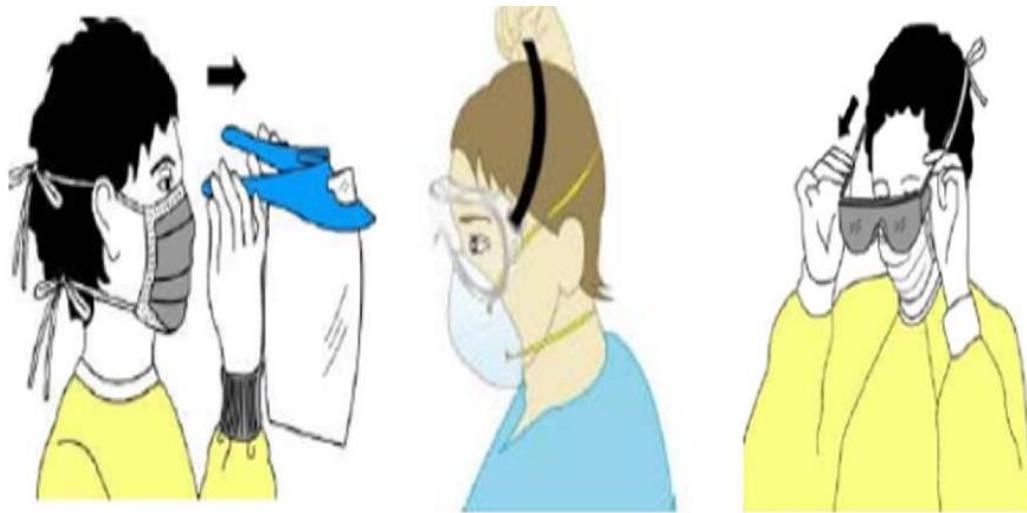
عينک محافظ / محافظ صورت

- صرف نظر از تشخیص بیماری، زمانی که خطر آسودگی چشم ها و ملتحمه وجود دارد باید از عینک محافظ / محافظ صورت استفاده کرد. در موارد ذیل باید از عینک استفاده گردد:
- احتمال ترشح خون یا مایعات بدن
- هنگام انجام پروسیجرهای تولید کننده آئروسل
- هنگام ارائه مراقبت و در تماس نزدیک با بیماری که دچار علائم حاد تنفسی است. (مانند سرفه و عطسه)
- هنگام کار در فاصله یک متری و یا کمتر با فرد مبتلا به بیماری حاد تنفسی
- حفاظت از چشم می تواند با وسایل ذیل صورت گیرد:
- محافظ صورت
- کلاه ایمنی با محافظ صورت
- عینک محافظ

گذاشتن عینک / محافظ صورت



در آوردن عینک یا محافظ صورت



محافظ پا

اگرچه معمولاً "حافظت از پاهای در احتیاطات استاندارد وجود ندارد، اما برای حفاظت کارکنان امر مهمی محسوب می شود. پرسنل باید کفش هایی بپوشند که مقاوم به جذب مایعات باشد و کاملاً" تمام سطوح پاهای را فراگیرد. (نه صندل یا دمپایی)

افرادی که موقع کار پاهایشان با مواد اسیدی و قلیایی تماس دارند، در رطوبت کار می کنند، در معرض سقوط اجسام سنگین قرار دارند، خطر برق گرفتگی آنها را تهدید می کند و... باید از کفش حفاظتی متناسب با نوع کار استفاده نمایند. افرادی که با مواد خورنده سرو کار دارند، از کفش لاستیکی بدون بند باید استفاده کرده و این کفش ها می بایست کاملاً" پا و قوزک را بپوشانند. کفش کارکنانی که در آب و رطوبت کار می کنند باید از نوع لاستیکی با ساق های بلند تا زانو باشد. در صورت استفاده از روکشی باید دقت نمود که ساق بلند (مج شلوار را بپوشاند) و ضدآب باشد.