



کتابچه ایمنی و سلامت شغلی پرسنل پرستاری و کمک بهیار



تهیه کننده: مسئول بهداشت حرفه ای (مهندس شایسته)



فهرست:

۲.....	مقدمه
۲.....	تعریف بهداشت حرفه ای
۲.....	هدف بهداشت حرفه ای
۳.....	راهبهاي دسترسي به اين هدف بهداشت حرفه ای
۳.....	عوامل زبان آور محیط کار
۴.....	عوامل فیزیکی محیط کار
۴.....	سرو صدا
۴.....	روشنایی
۵.....	پرتو
۶.....	گرما و سرما



مقدمه

تعریف بهداشت حرفه ای

بهداشت حرفه ای عبارت است از دانش پیش بینی، تشخیص، ارزیابی و کنترل خطرهای بهداشتی در محیط کار.

بهداشت حرفه ای مربوط به تمام حرفه ها و مشاغل می شود. بخش قابل توجهی از نیروی کار در بخش بهداشت و درمان مشغول ارائه خدمات می باشند. که مسائل بهداشت حرفه ای این بخش نادیده گرفته شده است. مخاطرات ناشی از کار در این بخش بسیارمتنوع هستند. همانطور که کار برای سلامت و احساس راحتی مفید است در شرایطی نیز می تواند بر سلامتی اثر سوء داشته باشد. در روند ارائه خدمات بهداشتی درمانی در محیط بیمارستان بدلیل نوع اشتغال و مواجهات مختلف محیطی و حرفه ای افراد در معرض حوادث و بیماریهای متعدد قراردارند در نتیجه بیشتر از دیگران آسیب دیده و یا ممکن است بیمار شوند از طرف دیگر وضعیت سلامت پرسنل نیز می تواند بر کمیت و کیفیت خدمات آنها نیز تاثیر گذارد. افراد دچار اختلال سلامتی نه تنها بازده کمتری دارند بلکه علاوه بر به خطرانداختن خود و سایر همکاران با افرادجامعه را نیز در معرض خطر قرار می دهند. بیمارستانها در اکثر کشورها قسمت عمده ای از مراکز بهداشتی درمانی را تشکیل می دهندوبخش اعظم هزینه های بهداشت و درمان را به خود اختصاص داده اند.

هدف بهداشت حرفه ای

تامین، نگهداری، بالا بردن سلامت و تندرستی شاغلین ودر پایان، ایمن نگه داشتن جامعه است.



راههای دسترسی به این هدف بهداشت حرفه ای

- ۱- آموزش موازین بهداشت و ایمنی به شاغلین در ارتباط با شغل آنها.
- ۲- سالم سازی محیط کار از طریق شناسایی ، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور مربوط به آنها.
- ۳- بهسازی تاسیسات و تسهیلات بهداشتی و رفاهی.
- ۴- انجام مراقبت های بهداشتی ، درمانی از طریق معاینات قبل از استخدام و معاینات دوره ای به منظور تعیین وضع سلامت و توانایی شاغلین ، تشخیص به موقع بیماریهای مسری و همچنین بیماریهای ناشی از کار.
- ۵- پیشگیری از بروز حوادث ناشی از کار.
- ۶- توجه به مسائل و مشکلات روانی و عاطفی شاغلین در محیط کار و خانواده آنها

عوامل زیان آور محیط کار

عوامل زیان آور به ۵ دسته تقسیم می شود

- ۱- عوامل زیان آور فیزیکی محیط کار : صدا – ارتعاش -گرمای -سرما -روشنایی -فشار -اشعه های مضره.
 - ۲- عوامل زیان آور شیمیایی محیط کار : گازها و بخارات – گرد و غبار – دود و دمه -حلال.
 - ۳- عوامل زیان آور بیولوژیک محیط کار : ویروسها – باکتریها -قارچها – انگل ها.
 - ۴- عوامل زیان آور ارگونومیک محیط کار : وضعیت نامطلوب بدن در هنگام کار - استفاده از ابزار آلات نامناسب –حمل بار دستی
 - ۵.عوامل زیان آور روحی و روانی:استرس کار-نوبت کاری
- اگر هر يك از عوامل یاد شده از حد تحمل فیزیولوژیک انسان بیشتر باشد عوارض و آسیبهایی ایجاد خواهد نمود . در بهداشت حرفه ای عمده تلاشها بر ارزیابی این عوامل و کنترل یا حذف آنهاست.



عوامل فیزیکی محیط کار

سرو صدا

توجه به آرامش و آسایش بیمار در زمان اقامت و بستری در بیمارستان با توجه به دردهای وی حائز اهمیت خاصی است بالاتر از حد مجاز بودن آلاینده ها می تواند بیماری فرد را تشدید نماید علاوه بر این در صورتیکه عوامل زیان آور محیط کار از حدمجاز فراتر رود بر کارکنان تأثیر خواهد گذاشت و در نتیجه اثر منفی در ارائه خدمات مناسب به بیماران خواهیم داشت لذا مکان یابی صحیح بیمارستان و اتخاذ تدابیر مناسب در جهت کاهش آلودگی صدا یکی از مهمترین نکاتی است که باید مدنظر قرار گیرد.

استاندارد صدا در انکوباتورهای بیمارستان ۶۰ دسی بل و در بخشهای مختلف طبق اساندارد های آمریکایی و بریتانیایی ۵۰ دسی بل می باشد.

کنترل صدا (noise control)

کنترل صدا بمنظور کنترل اثرات زیانبار آن و آسایش پرسنل بوده و شامل روشهای کنترل فنی ، کنترل مدیریتی (کنترل زمان مواجهه)، آموزش و اطلاع رسانی است.

۱)کنترل فنی

۲- الف- نگهداری صحیح دستگاهها

۳- الف- محل ونحوه استقرار دستگاه

۴- الف- تغییر در اجزاء و کار دستگاهها

روشنایی

روشنایی در محیط کار

یکی دیگر از عوامل فیزیکی محیط کار روشنایی است ، پیشرفت صنایع و نیاز روزافزون به بازده بیشتر ایجاب می کند که کار در محیطهای مناسب از لحاظ روشنایی انجام شود. چرا که کمبود آن در محیط کار علاوه بر ایجاد خستگی اعصاب ، صدمات دیگری به سلامت و بینایی کارکنان وارد می کند.

نور نه تنها برای رؤیت اشیاء و انجام کار ها مورد استفاده قرار می گیرد بلکه از آن به عنوان عاملی برای ایجاد محیط کاری مطبوع و دلپذیر استفاده می شود، بنابراین میزان نور با توجه به اهمیت و



نوع کار و درجه ظرفیت و دقت مورد نیاز در آن می بایست در حدی تأمین گردد که پرسنل بتوانند وظایف خود را به راحتی انجام دهند

ناراحتی های چشمی اکثراً در ساعات کار اتفاق افتاده و ناشی از علل گوناگون می باشد این صدمات ممکن است ناشی از ازدیاد نور ، کمبود نور ، پرتاب ذرات ، تاثیر مواد سمی ، اشعه ایکس یا سایر تشعشعات یونیزان و حرارت باشد .

بطور کلی نور نامناسب و غیر استاندارد موجب ایجاد ناراحتی و بیماری و حتی وقوع حوادث در محیط کار می گردد این عوارض و ناراحتی ها می تواند به علت

پرتو

اشعه های یونیزان
الکترومگنتیک (اشعه X)
پارتیکل ها(اشعه گاما،آلفا،بتا)

که دارای طول موج کوتاه و انرژی بالایی هستند . تماس کوتاه مدت بااین اشعه ها باعث برهم زدن ترکیب شیمیایی سلولهاشده و انواع سرطانهاوبیماریهای لاعلاج را ایجاد می نمایند.

اشعه های غیر یونیزان

امواج ماکروویو

امواج میدانهای مغناطیسی، استاتیک (MRI)

لیزر

IR، UV، امواج التراسوند

این پرتوها دارای طول موج بلند و انرژی کمی هستند . در تماسهای کوتاه مدت بیماریزانیستند . اما در صورت تماس طولانی این اشعه ها انرژی می توانند خطرناک باشند . مانند اشعه ماوراء بنفش که می تواند سرطان پوست ایجاد نماید.

تلفن های همراه بیشتر در گستره ۳۰۰ مگاهرتز تا چند گیگا هرتز قرار می گیرند . اهمیت ممنوعیت استفاده از تلفن همراه :

همواره تاکید شده است تا در بیمارستانها از بکار گیری تلفن همراه ، آن هم به وفور و به میزان استفاده فعلی ما در جامعه ، خودداری شود . لیکن گاهی این موضوع با تردید مواجه می شود و حتی در بخشهایی هم مجاز شمرده می شود . وظیفه جامعه بیمارستانی کشور به خصوص مدیران



بیمارستانها و طراحان بیمارستانها دقت نظر به این گونه تهدیدات سلامتی بیماران بوده و نبایستی خطرات جانی این موارد را از آلودگی ها و عفونتهای بیمارستان کمتر دانست .

گرما و سرما

در صورت برهم خوردن تعادل حرارتی بدن ، دمای داخلی بدن افزایش می یابد و ممکن است اختلالات ناشی از گرما بروز نماید.

منابع ایجاد گرما در بدن

تولید گرما طی فعالیت بدنی

دریافت گرما از محیط

شرایط ایجاد فشار گرمایی

کار در محیط های محصور و فاقد تهویه مناسب و کافی

کار در معرض تابش مستقیم نور خورشید

کار در شرایط گرم و مرطوب