

您在工作场所
是否会接触
粉尘、烟雾或气体？

工作场所确保 肺脏健康

如果您的工作环境有粉尘（如建筑工地、矿区、采石场或工厂），或者您会接触到烟雾或气体，您就应该关注自己的肺脏健康。可能有人告诉过您这是工作的一部分，但事实并非如此。了解您和雇主可以在工作环境中采取什么措施，以便在工作场所保护您和工友的肺脏健康。

吸入粉尘、烟雾或气体事关重大

我们大多数人都把呼吸视为当然。但每天吸入有害粉尘、烟雾或气体，可能给您现在和未来的健康造成影响。接触有害制剂可造成肺脏疾病。如果您本来就有哮喘病之类的肺脏疾病，就可能会使病情恶化。

视有害制剂而定：

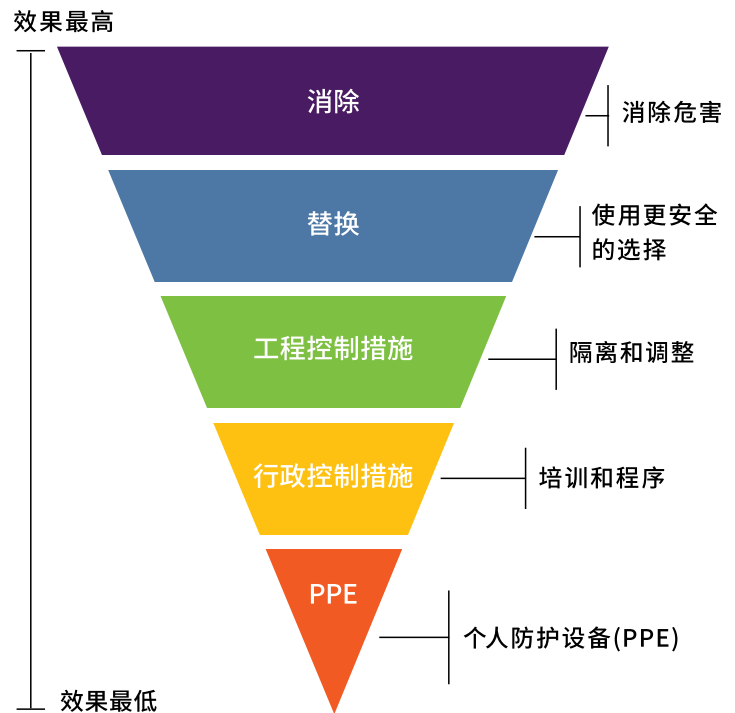
- 在吸入氨或氯之类的剧烈刺激物之后，您的健康可能会**立即受到影响**。
- 在工作数月或数年之后**，您可能会出现尘肺病（黑肺病或矽肺病）、慢性阻塞肺病或过敏性肺炎等疾病。
- 在您离开工作很长时间之后**，您可能患上某些肺癌或者石棉沉着病、间皮瘤（一种因接触石棉引起的癌症）等与石棉相关的疾病。

我们一天中很大一部分时间都在工作。工作时呼吸的次数将近8,000次。也就是说，您有8,000次吸入有害制剂的机会。

您和雇主可以在工作场所采取什么措施

在澳大利亚，您本人以及您的肺脏健康受到工作场所健康和法规的保护。您的雇主必须尽可能实行最高标准来保护您的肺脏健康。为了做到这一点，每个工作场

所都必须遵照严格的程序来控制您的风险。这一程序称为分级控制措施。



确保您使用专门针对工作接触的有害制剂而设计的个人防护装备 — 您可能需要接受使用个人防护设备方面的培训（包括清洁和维护），还可能接受密合度测试。

对于面罩，要确保口鼻四周都密合妥当。

做以下事情可能会有所帮助：

- 阅读安全数据表 (SDS) 和安全工作方法说明书 (SWMS)
- 不断了解所在州或领地的行业标准。

自己可以做什么

- **戒烟。**吸烟或吸电子烟（包括吸烟草、电子烟油或其它药物）都会增加出现多种肺脏疾病的风险，越早戒烟越好。
- **保持良好卫生习惯。**饮食之前先洗手和洗脸，将沾有粉尘的衣物放在单独的洗衣篮中。
- **找医生谈谈。**即使没有出现任何症状，也要定期找医生做检查。

即使您吸烟，在工作场所也应保护自己的肺脏健康。

跟医生谈什么

- 定期找医生做检查时，请告诉医生：
 - 您在哪里工作
 - 您的工作状况，包括使用分级控制措施的情况
 - 您的工作职责以及靠近有害制剂的情况
 - 有害制剂情况 – 带上安全数据表 (SDS) 和安全工作方法说明书 (SWMS)
 - 您是否吸烟、吸电子烟或吸食其它药物。

医生掌握这些情况，就可以更好地监测您的肺脏健康和总体福祉。

如果您在呼吸方面出现任何变化或咳嗽，请尽快看医生。

- 告诉医生：
 - 您是什么时候出现症状的
 - 您有这些症状已经多长时间
 - 您是否因为症状请过病假
 - 您的工友是否出现症状。

工作场所的健康监测

如果您在工作中会接触某些有害制剂，按照工作场所健康和法规的规定，您必须接受健康监测。在某些行业，您的雇主必须安排健康监测并支付相关费用。

健康监测由注册医务人员进行，需要进行检查和持续监测，以查看您接触的制剂是否影响您的健康。

如果您向雇主提出有关有害制剂的问题，而且问题得不到解决，请联系所在州或领地的工作场所健康和安全监管机构，或者找当地的工会或工作场所健康和安全的代表谈谈。



详情与支持

联系澳大利亚肺脏基金会，了解详情，获得支持服务，并且加入我们的邮寄名单来获得定期更新和最新消息。

澳大利亚肺脏基金会的服务

- 信息和支持团队
- 肺病信息资源
- 教育网上讲座
- 肺癌和呼吸支持护士
- 支持小组
- 同伴之间的联系
- 转介给肺康复和肺脏行动锻炼项目
- 电子通讯

外部链接

- 澳大利亚安全工作署
<https://www.safeworkaustralia.gov.au/>
- 欧洲肺脏基金会 (ELF):
<https://www.europeanlung.org/en/>

Lungfoundation.com.au | 免费电话: 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

读者注意事项: 本信息仅供用作综合指南，无意或暗示取代专业医疗建议或治疗。尽管在发布之时已尽力确保准确无误，对于因使用或依靠所提供的信息而造成的任何伤害、损失或损害，澳大利亚肺脏基金会及其成员概不承担任何责任。对于影响您的健康的问题，请务必向医生查询。

发布日期: 2021年1月。

Healthy Lungs at Work