

Quý vị có tiếp xúc với bụi, khói hoặc khí gas trong khi làm việc không?

Phổi Khỏe Mạnh tại Nơi Làm Việc

Nếu môi trường làm việc của quý vị là môi trường bụi bặm, chẳng hạn như công trường xây dựng, hầm mỏ, mỏ đá hoặc nhà máy, hoặc quý vị tiếp xúc với khói hoặc khí gas, quý vị cần phải quan tâm đến sức khỏe cho lá phổi của mình. Mặc dù có thể quý vị đã được cho biết đó là một phần của công việc, nhưng không đúng như thế. Hãy tìm xem quý vị và người chủ của mình có thể làm được gì trong môi trường làm việc để bảo vệ quý vị và bạn bè của quý vị có lá phổi khỏe mạnh tại nơi làm việc.

Hít vào bụi, khói hoặc khí gas là vấn đề quan trọng

Hầu hết chúng ta coi thở là điều đương nhiên. Nhưng khi quý vị hít phải bụi bặm, khói, khí gas nguy hiểm vào mỗi ngày, nó có thể tạo nên sự khác biệt cho sức khỏe của quý vị, hiện tại và trong tương lai. Tiếp xúc với các tác nhân nguy hiểm có thể gây ra bệnh về phổi. Nếu quý vị bị chứng bệnh về phổi từ trước như hen suyễn, nó có thể làm cho căn bệnh nặng hơn.

Tùy thuộc vào các tác nhân nguy hiểm:

- Quý vị có thể bị **các hiệu ứng về sức khỏe ngay lập tức**, chẳng hạn như khó thở, ho và ngực bị thắt chặt sau khi hít phải chất kích thích mạnh như amoniac hoặc clo.
- Quý vị có thể bị chứng bệnh như bệnh ho dị ứng vì hít phải nhiều bụi (bệnh phổi đen hoặc bệnh nhiễm bụi silic), bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mạn Tính hay viêm phổi tăng cảm, **sau nhiều tháng hoặc nhiều năm làm việc**.
- Quý vị có thể bị chứng ung thư phổi nào đó hoặc chứng bệnh liên quan đến amiăng chẳng hạn như bệnh bụi phổi amiăng hoặc u trung biểu mô (mesothelioma) (một loại ung thư do tiếp xúc với amiăng), **rất lâu sau khi quý vị đã rời khỏi công việc**.

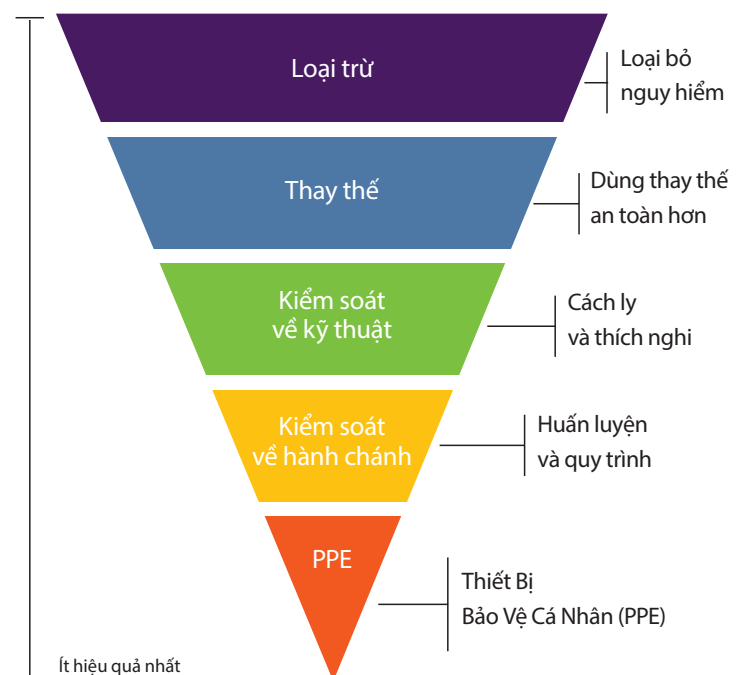
Chúng ta trải qua phần lớn thời gian trong ngày là ở nơi làm việc. Trong khi làm việc, quý vị sẽ hít thở gần 8.000 lần. Đó là 8.000 lần quý vị hít phải các tác nhân nguy hiểm.

Quý vị và người chủ của mình có thể làm gì tại nơi làm việc

Ở Úc, quý vị và sức khỏe cho lá phổi của quý vị được bảo vệ bởi luật định về An Toàn và Sức Khỏe tại Nơi Làm Việc. Người chủ của quý vị phải đảm bảo rằng các tiêu chuẩn cao nhất có thể được thực hiện ở

nơi làm việc để bảo vệ sức khỏe cho lá phổi của quý vị. Để thành tựu việc này, mọi nơi làm việc phải tuân thủ các quy trình nghiêm ngặt để kiểm soát rủi ro của quý vị. Quy trình được biết là Cấp Độ Kiểm Soát.

Hiệu quả nhất



Hãy đảm bảo quý vị sử dụng PPE được thiết kế đặc biệt cho tác nhân nguy hiểm mà quý vị đang làm việc với – quý vị có thể cần được huấn luyện về cách sử dụng của thiết bị, bao gồm việc làm sạch và bảo trì, cũng như kiểm tra sự vừa vặn.

Đối với mặt nạ, hãy đảm bảo có sự bịt kín thích hợp quanh miệng và mũi của quý vị.

Quý vị có thể trợ giúp bằng cách:

- Đọc Bản Dữ liệu An toàn (SDS) và Bản Trình Bày Cách Làm Việc An Toàn (SWMS)
- Luôn nhận thức các tiêu chuẩn của ngành trong tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị.

Quý vị có thể tự làm gì

- **Cai thuốc lá.** Hút thuốc lá hoặc dùng vape ở bất kỳ hình thức nào để hút thuốc, bao gồm thuốc lá, thuốc lá dạng lỏng hoặc các loại khác, sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiều chứng bệnh về phổi, vì vậy quý vị nên cai thuốc càng sớm càng tốt.
- **Thực hành vệ sinh tốt.** Rửa tay và mặt trước khi ăn uống và đặt các quần áo dính bụi vào một giỏ giặt đồ riêng biệt.
- **Nói chuyện với bác sĩ của quý vị.** Có các buổi khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ của quý vị, ngay cả khi quý vị không bị bất kỳ triệu chứng nào.

Ngay cả khi hút thuốc, quý vị vẫn phải bảo vệ sức khỏe cho lá phổi của mình tại nơi làm việc.

Những gì cần nói với bác sĩ của quý vị

- Tại các buổi khám sức khỏe định kỳ với bác sĩ, hãy cho bác sĩ biết:
 - Quý vị làm việc ở đâu
 - Các điều kiện làm việc của quý vị, bao gồm việc sử dụng Cấp Độ Kiểm Soát
 - Vai trò và mức độ tiếp xúc của quý vị với các tác nhân nguy hiểm
 - Về các tác nhân nguy hiểm – mang theo tờ SDS hoặc SWMS với quý vị
 - Nếu quý vị hút vape hoặc hút thuốc lá hoặc các loại khác.

Khi bác sĩ của quý vị được trang bị với thông tin này, họ có thể theo dõi sức khỏe cho lá phổi và sức khỏe tổng thể của quý vị tốt hơn.

Nếu hô hấp của quý vị có bất kỳ **thay đổi nào hoặc quý vị bị ho**, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ của mình ngay khi có thể được.

- Báo cho bác sĩ biết:
 - Khi quý vị có các triệu chứng
 - Quý vị có các triệu chứng đó trong bao lâu
 - Nếu quý vị phải nghỉ làm vì các triệu chứng đó

Theo dõi sức khỏe tại nơi làm việc

Nếu quý vị làm việc với một số tác nhân **nhân nguy hiểm**, quý vị sẽ bắt buộc phải trải qua việc theo dõi sức khỏe theo luật định về Sức Khỏe và An Toàn ở Nơi Làm Việc. Trong một số ngành, người chủ của quý vị phải tổ chức việc theo dõi và trang trải các chi phí. Việc theo dõi sức khỏe được bác sĩ/người hành nghề y có đăng ký thực hiện và bao gồm việc kiểm tra và theo dõi liên tục

Nếu quý vị nêu vấn đề về các tác nhân nguy hiểm với người chủ của mình và không có giải pháp nào được thực hiện, hãy liên hệ với Cơ quan phụ trách An Toàn và Sức Khỏe tại Nơi Làm Việc trong tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị, hoặc nói chuyện với Công đoàn địa phương hoặc người đại diện về An Toàn và Sức Khỏe tại Nơi Làm Việc.



THÔNG TIN VÀ HỖ TRỢ THÊM

Hãy liên hệ với Tổ Chức Phổi Úc Châu để biết thêm thông tin, để truy cập các dịch vụ hỗ trợ của chúng tôi và tham gia vào danh sách gửi thư của chúng tôi để được cập nhật thường xuyên và nhận tin tức mới nhất.

Các dịch vụ của Tổ Chức Phổi Úc Châu

- Nhóm Thông tin và Hỗ trợ
- Các nguồn thông tin về bệnh phổi
- Hội thảo trên web về giáo dục
- Y tá Hỗ Trợ về Hô Hấp và Ung Thư Phổi
- Các nhóm hỗ trợ
- Kết nối ngang hàng
- Giới thiệu đến các chương trình phục hồi chức năng cho phổi và chương trình thể dục giúp Phổi Vận Động
- Bản tin điện tử

Liên Kết bên ngoài

- An Toàn Tại Nơi Làm Việc Úc Châu (Safe Work Australia) <https://www.safeworkaustralia.gov.au/>
- Tổ Chức Phổi Châu Âu (European Lung Foundation -ELF): <https://www.europeanlung.org/en/>

Lungfoundation.com.au | Đường dây miễn phí 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

Lưu ý dành cho người đọc: Thông tin này chỉ nhằm mục đích hướng dẫn chung và không nhằm mục đích hoặc ngụ ý thay thế cho lời khuyên hoặc điều trị y tế chuyên nghiệp. Mặc dù mọi sự cẩn thận được thực hiện để đảm bảo tính chính xác tại thời điểm xuất bản, Tổ Chức Phổi Úc Châu (Lung Foundation Australia) và các thành viên của tổ chức này loại trừ mọi trách nhiệm đối với bất kỳ tổn thương, mất mát hoặc thiệt hại nào phát sinh do sử dụng hoặc dựa vào thông tin được cung cấp. Hãy luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị.

Xuất bản: tháng Giêng năm 2021.

Healthy Lungs at Work