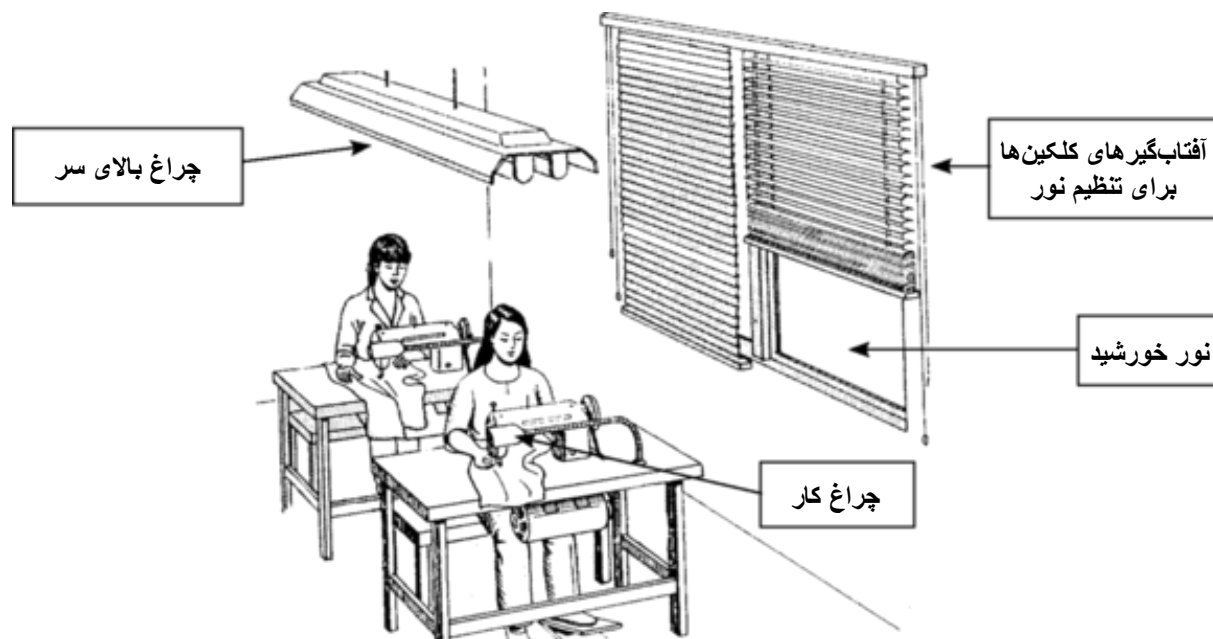


روشنی و نور



بسیاری از کارگران فابریکات صادراتی باید چشم خود را روی قطعات و جزئیات کوچک متمرکز سازند. برای دیدن خوب، محل کار شما باید نور یکنواخت داشته و روشن باشد. نور بسیار کم، نور بسیار زیاد و یا نور غیریکنواخت می‌تواند به چشم‌های شما آسیب برساند و باعث مشکلات صحتی گردد.

هرگاه در یک کارخانه نور کافی در راهروها و انبارها موجود نباشد، دیدن خطرات و جلوگیری از حوادث را برای کارگران مشکلتر ساخته، فرار در زمان آتش‌سوزی و حوادث دیگر سخت‌تر شده و می‌تواند باعث احساس عدم امنیت در افراد و بخصوص زنان گردد.

کار را بیشتر ایمن سازید

- ارزیابی نموده و چراغ‌ها را در محل کار، محل ذخیره، تشناب، زینه‌ها و راهروها، اطراف دروازه‌های ورودی و دروازه‌های خروج اضطراری، نصب کنید.
- چراغ‌ها را به صورت منظم پاک نمایید و گروپ‌های شکسته یا سوخته را عوض کنید.
- در صورت نیاز نور عمومی را اضافه کنید.
- برای کارهایی که بسیار ریزه‌کاری دارند مانند دوخت یا برش، چراغ‌های کار اضافه کنید.
- تابش خیره‌کننده نور و بازتاب را زیر نظر داشته باشید و به هرگونه تغییر در روشنی و نور که ممکن است برای شما مشکل ایجاد کند، توجه کنید.

چگونه بفهمیم نور و روشنی مشکل دارد یاخیر

بهترین راه برای فهمیدن مضر بودن روشنایی در کارخانه این است که موارد زیر را از سایر کارگران بپرسید:

- آیا برای دیدن بهتر ساحة کار چون نور کافی موجود نیست، نیاز دارید که خود را خم کنید؟
 - آیا مجبور هستید برای دیدن بهتر محل کار و یا دور شدن از روشنایی زیاد، در وضعیت ناراحت کننده کار کنید؟
 - آیا اغلب هنگام کار کردن دچار سردرد می‌شوید؟
 - آیا چشم‌های شما در ختم شیفت کاری خسته، دردناک، خشک یا مخرش اند؟
- همچنین به چراغ‌های کارخانه توجه کنید:
- آیا چراغ موجود است و یا نور فقط از بیرون می‌آید؟
 - فاصله چراغ‌ها از هم چقدر است؟ آیا آنها به هم نزدیک هستند یا خیلی از هم دورند؟
 - آیا چراغ‌ها به اندازه کافی روشنی دارند؟
 - آیا نور باعث انعکاس و درخشش آزاردهنده بر روی کلکین‌ها، کف اتاق، میزها یا بر سطح تجهیزات براق می‌شود؟
 - آیا چراغ‌ها بخوبی ترمیم شده اند؟



چراغ سقف نور کافی برای کارهای دارای جزئیات نمی‌دهد.

کارگر برای دیدن بهتر کار به جلو خم می‌شود.

چگونه بهتر ببینیم و از چشم‌های خود محافظت کنیم



مطمئن شوید که نور چراغ به طرف چشمان شما نمی‌تابد و یا از سطح کار شما به چشمان شما منعکس نمی‌شود.

چراغ‌ها را اضافه نموده و یا تغییر دهید. ممکن است کارخانه شما برای کارهای مختلف به چراغ‌های بیشتر یا متفاوتی نیاز داشته باشد. چراغ‌هایی که در بالای محل کار آویزان می‌شوند باید نوری ملایم و یکنواخت داشته باشند. بسیاری از کارگران به چراغ کار نیاز دارند که بتوانند آن را تنظیم کنند تا هیچ سایه‌ای روی ماشین یا کارشان وجود نداشته باشد. کارگران مسن‌تر ممکن است به چراغ‌های روشنتری نیاز داشته باشند.

از گروپ‌های کم مصرف استفاده کنید. چراغ‌های کم مصرف به اندازه سایر گروپ‌ها نور می‌دهند. آنها ممکن است قیمت آنها کمی بلندتر باشد اما انرژی کمتری مصرف می‌کنند، بنابراین در دراز مدت در مصارف صرفه جویی می‌شود. چراغ‌های فلورسنت فشرده حاوی سیماب اند بنابراین اگر بشکنند، باید به احتیاط و دقت بیشتری پاک شوند (به صفحه ۷۱ مراجعه کنید) و دفع آنها باید به عنوان زباله سمی صورت گیرد.

چراغ‌ها را ترمیم کنید. از رئیس بخواهید چراغ‌های چشمک زننده و شکسته و آفتابگیرهای پنجره را اگر خراب شده باشند، ترمیم نماید.

چراغ‌ها را بصورت منظم پاکسازی کنید. در پاکسازی‌ها اغلب چراغ‌ها نادیده گرفته می‌شوند زیرا خیلی بلند هستند. اما پاک کردن منظم آنها می‌تواند به بهبود دید در محل کار کمک کند. گرد و خاک را از چراغ کار خود همه روزه پاک نمایید.

به طرف نور بهتر بروید. اگر نمی‌توانید چراغ را تغییر دهید یا آنرا حرکت دهید، ممکن است بتوانید ایستگاه کاری خود را بچرخانید یا حرکت دهید و یا نحوه نشستن یا ایستادن خود را در حین کار تغییر دهید. برخی از کارگران از کلاه لبه دار استفاده می‌کنند تا نور شدید را از چشمان خود دور سازند.

سطوحی که نور را منعکس می‌کنند بپوشانید. برای کاهش دادن تابش خیره کننده نور، سطوح براق را با تکه، رنگ یا سایر پوشش‌هایی که نور را انعکاس ندهند، بپوشانید.

کلکین‌ها را تکه بگیرد یا پرده نمایید و یا آفتابگیر را زمانی که نور خورشید خیلی روشن است، بسته کنید.

از عینک استفاده کنید. اگر چشمان شما خسته یا تخریش گردیده است یا اگر در دیدن کار خود مشکل دارید، معاینه چشم انجام دهید تا ببینید آیا عینک می‌تواند کمک کننده باشد یا خیر. چشم‌های هر فرد متفاوت است و عدسیه‌های هر عینک طوری ساخته شده که برای چشمان همان یک نفر مناسب است. بینایی به مرور زمان تغییر می‌کند. اگر از عینک استفاده می‌کنید و باز هم در بینایی مشکل دارید، ممکن است نمره چشم شما تغییر کرده باشد و به لنزهای متفاوتی نیاز داشته باشید. انجام تمرینات چشم در صفحه ۷۵ می‌تواند به حفظ سلامت عضلات چشم شما کمک کند.