

# رهنمای کارگران برای ایمنی و سلامت

توسط:



**Todd Jailer  
Miriam Lara-Meloy  
and Maggie Robbins**

مترجم: دكتور حميد الله "سلجوقى"

سال چاپ نسخه اصلی ۲۰۱۵.

حق چاپ! برای رهنمودهای صحی هسپریان و مترجم، محفوظ است.

ISBN: 978-0-942364-71-2

بنیاد هسپریان شما را تشویق می‌نماید تا قسمتی و یا همه بخش‌های این کتاب به شمول تصاویر آن را به مقاصد غیرانتفاعی کاپی، بازتولید و یا با مطابق نیازهای محلی تطابق دهید، البته با ذکر نام و امتیاز هسپریان و همچنان مترجم (و تعقیب تمام نیازهای لایسنس کاپی آزاد هسپریان که در سایت [www.hesperian.org/about/open-copyright](http://www.hesperian.org/about/open-copyright) آمده است).

برای موارد خاص مطابقت‌دهی و توزیع، تقاضای ما از شما این است که ابتدا بصورت رسمی اجازه از بنیاد هسپریان و مترجم کسب گردد.

برای کسب اجازه جهت استفاده هر قسمت این کتاب برای مقاصد انتفاعی یا تجارتي، برای کاپی و توزیع بیشتر از ۱۰۰ نسخه به هر نوع فورمت دیجیتالی یا غیر دیجیتالی و در صورتی که بودیجه سازمانی بیشتر از ۱ میلیون دالر امریکائی داشته باشید، به ایمیل آدرس‌های ذیل به تماس شوید:

[permissions@hesperian.org](mailto:permissions@hesperian.org) و [hamidsaljuqi@yahoo.com](mailto:hamidsaljuqi@yahoo.com)

ما همچنان از شما تقاضا می‌کنیم تا قبل از آغاز هر نوع ترجمه، برای جلوگیری از ایجاد دوگانگی در تلاش‌ها و غرض پیشنهادت برای تغییر و تطابق دادن معلومات شامل کتاب با ما به تماس شوید. لطفاً یک کاپی از هرگونه موادی که با استفاده از متن و یا تصاویر این کتاب تهیه نموده اید برای ما بفرستید.

چاپ بعدی کتاب با کمک شما می‌تواند بهتر شود. اگر شما "صحت‌یاری کارگران"، متخصص امنیت و سلامت شغلی، سازمانده جامعه و یا هر فردی باشید که مفکوره یا پیشنهاداتی برای تغییر روش‌های تذکر داده شده در این کتاب دارید، تا این کتاب بهتر بتواند به نیازهای جامعه وفق پیدا کند، لطفاً برای ما بنویسید. از کمک شما تشکر.

Hesperian Health Guides  
1919 Addison St. #304  
Berkeley, California 94704 USA  
[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

---

رهنمای کارگران برای ایمنی و سلامت ۲۰۱۵ ( [www.hesperian.org](http://www.hesperian.org) )

مترجم: داکتر حمیدالله سلجوقی [hamidsaljuqi@yahoo.com](mailto:hamidsaljuqi@yahoo.com)

## فهرست محتویات

### بخش ۱: سازمان‌دهی برای محیط‌کاری ایمن و مناسب

فصل ۱: کار برای امرارمعاش و خوب زندگی کردن	۲
فصل ۲: آموزش و تدریس در مورد سلامت در کار	۱۶
فصل ۳: سازماندهی برای بهبود صحت کارگر	۳۴

### بخش ۲: صنایع

فصل ۴: کارخانجات محصولات الکترونیک	۶۴
فصل ۵: کارخانجات البسه و پوشاک	۹۲
فصل ۶: کارخانجات بوت دوزی	۱۰۷

### بخش ۳: خطرات شغلی و راه حل‌ها

فصل ۷: ارگونومیک	۱۲۲
فصل ۸: خطرات کیمیاوی	۱۵۰
فصل ۹: صدمات ناشی از ماشین	۱۹۱
فصل ۱۰: برق	۲۰۵
فصل ۱۱: آتش سوزی	۲۱۰
فصل ۱۲: گرد و خاک	۲۱۸
فصل ۱۳: صدا	۲۲۲
فصل ۱۴: نور و روشنی	۲۲۹
فصل ۱۵: گرمی و سردی	۲۳۲
فصل ۱۶: سقوط کارگران، سقوط اشیاء و جروحات وسایل نقلیه	۲۳۸
فصل ۱۷: تهویه	۲۴۴
فصل ۱۸: وسیل محافظوی شخصی (PPE)	۲۵۹

### بخش ۴: خطرات اجتماعی و راه حل‌ها

فصل ۱۹: کار بسیار زیاد، بسیار سریع، در مقابل دستمزد بسیار کم	۲۷۸
فصل ۲۰: اجرای کار فابریکه در خانه	۲۹۵
فصل ۲۱: تبعیض	۳۰۴
فصل ۲۲: خشونت	۳۱۹
فصل ۲۳: کارگران مهاجر	۳۳۶
فصل ۲۴: اطفال کارگر	۳۴۹

۳۵۹	..... فصل ۲۵: دسترسی به مواظبت صحی
۳۷۵	..... فصل ۲۶: صحت باروری و جنسی
۳۹۰	..... فصل ۲۷: فشار عصبی و صحت روانی
۴۰۵	..... فصل ۲۸: تغذی خوب برای سلامتی
۴۱۳	..... فصل ۲۹: دسترسی به آب آشامیدنی صحی و بیت‌الخلاء صحی
۴۱۸	..... فصل ۳۰: ویروس اچ آی وی (ویروس کاهش دهنده معافیت بدن یا HIV)
۴۲۸	..... فصل ۳۱: بیماری سل (توبرکلوز)
۴۳۲	..... فصل ۳۲: محلی مناسب برای زندگی
۴۳۷	..... فصل ۳۳: آلودگی ناشی از کارخانجات
	ضمیمه الف: قانون و تلاش‌ها برای
۴۴۸	..... زندگی سالم و مناسب
۴۶۱	..... ضمیمه ب: مواد کیمیاوی و ملزومه معمول
۵۳۰	..... منابع



## حقوق کارگران



قوانین بین‌المللی و حقوق کارگران .....	۱۱
حقوق تفهیم محل کار .....	۳۰
حقوق سازماندهی و تشکیل یک اتحادیه .....	۵۱
ممنوع ساختن سرب و زهریات کیمیاوی .....	۷۴
حقوق دانستن در مورد مواد کیمیاوی .....	۱۸۳
حقوق استفاده از هوای سالم در محل کار .....	۲۵۵
حقوق دسترسی به وسایل محافظوی شخصی .....	۲۷۶
حقوق ساعات مناسب کار .....	۲۸۳
ممنوعیت کار اجباری .....	۲۸۳
معیار زندگی .....	۲۸۹
حقوق کارگران خانگی .....	۳۰۲
حقوق مساوات .....	۳۰۹
حقوق زندگی عاری از خشونت و آزار جنسی .....	۳۲۹
حقوق کارگران مهاجر .....	۳۴۴
موقف سازمان ملل و سازمان بین‌المللی کار در مورد کار اطفال .....	۳۵۵
حقوق معاوضه در مقابل جروحات زمان کار .....	۳۶۳
حقوق مواظبت صحی .....	۳۶۵
حقوق کاری که صحت باروری را متأثر نسازد .....	۳۸۰
حقوق افراد مصاب به ویروس اچ آی وی در محل کار .....	۴۲۶
میثاق‌های ملل متحد جهت الهام بخشیدن به سازماندهی کارگران .....	۴۵۱

## کمک‌های اولیه



کمک‌های اولیه در واقعات سوختگی با هایدر و فلوریک اسید .....	۶۶
کمک‌های اولیه زمانی که مواد کیمیاوی را تنفس نموده باشید .....	۱۷۴
کمک‌های اولیه وقتی مواد کیمیاوی با جلد یا با چشم‌های شما به تماس شده باشد .....	۱۷۵
کمک‌های اولیه در حوادث جروحات از سبب ماشین آلات .....	۲۰۳
کمک‌های اولیه در حادثات شاک برقی .....	۲۰۹
کمک‌های اولیه در حوادث سوختگی .....	۲۱۷
کمک‌های اولیه در حوادث گرمی زدگی .....	۲۳۵
کمک‌های اولیه در مواجه شدن به سردی زیاد .....	۲۳۷
کمک‌های اولیه بعد از تجاوز جنسی .....	۳۲۷
کمک‌های اولیه زمانی که مواد کیمیاوی را تنفس نموده باشید .....	۱۷۴

## فعالیت‌ها

- مگر چرا؟! ..... ۲۰
- تحلیل اسباب مشکلات صحتی کارگر ..... ۲۱
- صحبت در گروه کوچک ..... ۳۷
- اجرای سروی ..... ۳۹
- ترسیم نقشه بدن ..... ۴۲
- ترسیم یک نقشه از فابریکتهان ..... ۴۳
- ترسیم یک نقشه محل ..... ۴۴
- استفاده از سروی برای بهبود ارگونومیک ..... ۱۲۶
- تعقیب هوا! ..... ۲۵۳
- ارزیابی پرداخت‌ها ..... ۲۸۶
- قدرت در دست کیست؟ ..... ۳۱۰
- در یک روز چه کارهایی می‌کنید؟ ..... ۳۱۳
- ما نیز قدرت داریم! ..... ۳۱۷
- باهم برای مقابله با ترس ..... ۳۲۱
- اجرای نقش اعتماد به نفس را تقویه می‌کند ..... ۳۲۵
- آموزش دفاع خودی ..... ۳۳۲
- جمع آوری معلومات در مورد استخدام کنندگان .. ۳۳۸
- پلان واقعات عاجل در فابریکه شما ..... ۳۶۱
- زمانی برای آرامش ..... ۴۰۴
- HIV از طریق کار انتشار نمی‌یابد ..... ۴۲۴
- HIV یک معلولیت است نه یک ناتوانی ..... ۴۲۵
- سروی آلودگی در سطح جامعه ..... ۴۴۳

## چگونه

- پاک نمودن سیماب ریخته شده ..... ۷۱
- ساختن پشتهی برای سیت ..... ۱۳۰
- ساختن یک چرخ دستی فنردار ..... ۱۳۷
- اجرای سروی ..... ۳۹
- پاککاری نشست مقدار کم مواد کیمیایوی ..... ۱۷۳
- گرفتن و خواندن صفحه آمار ایمنی (SDS) ..... ۱۸۰
- ساختن وسیله اطفاء آتش در خانه ..... ۲۱۶
- بررسی تهویه محلی ..... ۲۵۲
- ساختن یک ماسک تکه‌ای برای گرد و خاک ..... ۲۶۷
- بررسی سالم و فعال بودن ماشین تنفس ..... ۲۶۹
- استفاده از گوش‌بند های فعال ..... ۲۷۲
- محاسبه پرداخت واقعی ..... ۲۹۶
- دریافت مواظبت بهتر ..... ۳۶۶



## در مورد این کتاب

افرادی که در کارخانجات تولید کننده لباس، بوت و لوازم الکترونیک کار می‌کنند از جمله سخت‌کارترین مردم جهان اند. تقریباً همه افراد این سیاره به کار آنها وابستگی داشته و از محصولات آنها استفاده می‌نمایند. باین وجود بسیاری از این کارگران در هر روز و هر ساعت کاری با وضعیت ناسالم، ناامن و نامناسب مواجه می‌باشند.

کار فابریکه می‌تواند طوری دیزاین شود که برای کارگران سالم و ایمن باشد، برایشان پرداخت کافی صورت گیرد تا زندگی با وقار و صحتمند داشته باشند و تا کار فابریکه برای مردم و محیط ضرر نرساند. ما یکجا با کارگران، سازماندهندگان، متخصصان صحت و ایمنی شغلی و استخدام کنندگان کار نمودیم تا مشکلات را تعریف نموده، برای آنها راه حل‌هایی شناسائی کرده و مثال‌هایی از سازماندهی گروهی و کار مشترک پیدا کنیم تا محل کار بهتری ایجاد گردد. این کتاب نتیجه یک روند ۱۰ ساله جستجو و کار است.

فهمیدن و درک کتاب "رهنمای کارگران برای ایمنی و سلامت" نسبت که نوشته‌های که به زبان تخنیک یا فنی نوشته شده اند آسانتر است. هر فردی، صرف‌نظر از سطح تحصیل، تخصص و یا سطح دانش وی در مورد ایمنی و سلامت شغلی، می‌تواند از این کتاب استفاده کند. این مهم است، زیرا ما براین عقیده هستیم که همه نیاز دارند در مورد صحت و ایمنی کاری بیاموزند و هرکس می‌تواند به دیگران در یادگیری و سازماندهی کمک کند.

این یک کتاب درسی نیست. سعی نمی‌کند که دربرگیرنده تمام معلومات مربوط به صحت شغلی باشد و نه هم می‌تواند جایگزین همه کمک‌های تخصصی و کار متخصصان صحت شغلی و دیگر افراد خبره در این ساحه گردد. هدف این کتاب آن است تا به کارگران کمک نماید که برای سهمگیری فعال در ایجاد محل کار سالم‌تر و ایمن‌تر، کسب دانش نمایند. این همچنان ابزاری برای تشویق متخصصان و کارفرمایان است تا تجارب و دانش کارگران را در ایجاد سهولت‌ها و راه حل‌ها در نظر بگیرند. بدون کارگران، تغییر پایدار نیست.

ما این کتاب را با اعتقاد به موارد زیر نوشتیم:

- تغییر دوامدار زمانی واقع می‌شود که مردم مسائلی را که فکر می‌کنند مهم است شناسائی کنند و ابزاری را که برای حل مشکلات نیاز دارند به دست آورند.
- کلمات، مفاهیم و تصویرهای که به آسانی قابل درک اند، به ایجاد دانش و عمل کمک می‌کنند.
- زنان اکثریت کارگران فابریکات صادراتی هستند و تجارب آنها تجارب اکثریت است.
- متخصصانی که به نیازها و بینش کارگران توجه می‌نمایند، متحدان مهمی در ایجاد محلات کار ایمن‌تر می‌باشند.
- مشکلات سلامت و ایمنی منشأ در شرایط و ساختار کار دارند و راه حل‌ها در بهبود این شرایط و ساختارها نهفته اند. کارگران را ملامت نکنید!



ما شما را تشویق می‌کنیم تا هر چیزی را در این کتاب مفید می‌یابید استفاده نموده و یا مطابق نیازهای خود ونیز برای تقویت تلاش‌های خویش آنها را تطابق داده و یا تعدیل نمایید.

## اساس ایمنی شغلی:

- چوکی‌ها، میزها، ابزار و ایستگاه‌های کاری مناسب کارگران است.
- کارگران وقفه کاری منظم دارند.
- از مواد کیمیای مضر برای افراد استفاده نمی‌شود. تماس مستقیم کارگران با مواد کیمیای محدود شده است.
- برای وقایه از جروحات، ماشین‌ها محافظ دارند.
- فابریکه از حریق محافظه شده است و مجهز به اطفاء حریق می‌باشد.
- آلودگی صوتی پائینتر از ۹۰ دسیبل است.
- تهویه عمومی هوا را پاک نگه می‌دارد و درجه حرارت خوب و راحت است. تهویه موضعی گرد و خاک و کثافات را از منبع دور می‌سازد.
- تجهیزات محافظت شخصی (PPE) مناسب است، با خطر موجوده مطابقت دارد و برای کارگران رایگان است.
- تشناب‌ها پاک اند، و فابریکه مقدار کافی آب آشامیدنی پاک فراهم می‌سازد و همچنان آب برای حالات عاجل کافی است.

## سازماندهی برای:

- دستمزدهای که به ما اجازه دهد زندگی سالم و کاملی داشته باشیم.
- محافظت از خطرات کار- خطرات ماشین‌ها، خطرات مواد و یا افراد. عدالت و جبران خساره وقتی ضرری عاید شود.
- کار و زندگی بدون خشونت و تبعیض.
- وظایفی که به ایجاد جوامع بهتر کمک کند، نه به جوامع بدتر.
- نقطه پایان برای آلودگی ناشی از فابریکات.

### قدرت برای اقدام نمودن.



### قدرت موجود دیگران



### قدرت موجود در خودما



## توصیه برای متخصصان سلامت و ایمنی شغلی:

- با کارگران صحبت نموده و به آنان گوش دهید.
- به مسائل اجتماعی توجه کنید.
- دانش را شریک سازید.
- چیزی که برای کارگران و جامعه بهتر است نسبت به مفاد، تولید و سیاست‌های کاری اولویت داده شود.



## توصیه برای بهبود دهندگان صحت:

- با آنچه کارگران می‌دانند شروع کنید.
- روی مشکلات بزرگ کار کنید.
- آنچه را بیشتر مورد نیاز است بیاموزانید.
- از کلماتی استفاده کنید که مردم می‌فهمند.
- نحوه یادگیری را به افراد بیاموزید.
- در صورت نیاز کمک بگیرید.