

18

Хувийн хамгаалах хэрэгсэл (ХХХ)

Ажилчид аюултай түүхий эд, химийн бодисын талаар гомдоллох үед дарга чинь “Эдгээр бээлийг өмс. Та нарыг хамгаална” гэж хэлж болох юм. “Хувийн хамгаалах хэрэгсэл (ХХХ) нь урьдчилан сэргийлэхэд тохируулж хэрэглэх (19-р хуудсыг үз) системийн нэг хэсэг учир эдгээр нь ажилчдыг ажил дээрээ өвдөх болон гэмтэхээс хамгаалахад нь тус болно. Гэвч ХХХ нь үндсэн хамгаалах хэрэгслээс нэгдүгээрт хэзээ ч тавигддаггүй. Ерөнхий дүрэмд “Ажилтныг биш ажлын байрыг соль”, гэдэг тул ажилчдын ажиллах ёстой газар нь тогтмол хангаж, илүү сайн хамгаалалтаар хангах үүргийг ажил олгогчид даалгаж байгаа билээ. Жишээлбэл, аюултай химийн бодисыг илүү аюул байгатай бодисоор сольж, тоног төхөөрөмжийн дуу чимээ болон чичиргээ, үйлдвэрийн агааржуулалтын системийг сайжруулахын тулд хаалт хийх юм. Энэ нь аюулыг арилгах урт хугацааны үйл ажиллагаанд хувийн хамгаалах хэрэгслээр хангахаас илүү хямд тусна.



XXX нь тодорхой ажилчдыг илүү хамгаалахын тулд байж болох ч бүх ажилчдыг хамгаалахаар өөрчлөлт оруулах хэмжээнд ашиглаж болохгүй.

Нэг хэмжээ бүгдэд нь таарахгүй

Хувийн хамгаалах хэрэгсэл нь “хувь хүний хувьд” таныг хамгаалахын тулд дараах шаардлагад нийцсэн байна:

- Таарч тохирч байгааг шалгасан ба танд таарч байх;
- Эмэгтэй болон эрэгтэй хүнд өөр өөр байх (өөр биеийн хэмжээтэй тул);
- Дахин хэрэглэдэг XXX нь цэвэрхэн байх, аль эсвэл нэг удаагийнх бол шинэ XXX байх;
- Ямар нэгэн нүх, хагархай эсвэл урагдсан зүйлгүй бүрэн бүтэн байх;
- Таны нүүр тулах аюулд тохирсон төрлийнх байх;
- Ажиллагаагүй болох бүрт нь тогтмол шинэчилж байх;
- Бусад аюулгүй хяналтын аргууд байх ба хамгийн сүүлд хэрэглэх арга болгох.

XXX-ийг хэрэглэхэд хангалттай тав тухтай байх ёстой. Хуруугаа хөдөлгөхөд хүндрэлтэй болгож байгаа бээлий, зүүхэд халуун байгаа маск, зурагдсан эсвэл цантсан нүдний шил зэрэг нь ажил хийхэд хэцүү, илүү удаан ажиллуулдаг, бас тухайн ажилдаа сайтар сонгоогүй бол дулааны стресс болон зүрхний хэм алдалтын асуудал үүсгэж болно.

Эдгээр хүндрэлээс болж хамгаалах хэрэгсэлгүй ажиллаж болохгүй ба та эрүүл байх хэрэгтэй. Дарга тань таныг өөрийгөө хамгаалахыг хүсэхгүй байна гэж буруутгаж байгааг сонсохын оронд илүү сайн хувийн хамгаалах хэрэгслээр хангуулах, хийснээр үнэлэх ажлын үнэлгээг тохируулах, аль эсвэл шаардлагатай бол дамжлагын хурдыг удаашруулах ажлыг даргаараа хэрхэн хийлгэх талаар нэгдэн ажилла. Хэдийгээр та хувийн хамгаалах хэрэгсэлгүйгээр ажиллахаар хангалттай хүчтэй эсвэл тэвчээртэй гэж бодсон ч бай эрүүл мэндээ эрсдэлд оруулснаас хамгаалсан нь дээр билээ.

Эцэст нь XXX-тэй тул таныг бүрэн хамгаалсан гэж битгий бодоорой. XXX өмссөнөөр та бүрэн дүүрэн хамгаалагдсан гэсэн үг биш юм. Та өөрийгөө хамгаалагдсан гэдгийг баталгаажуулах ганц арга нь аюул багатай химийн бодис, илүү аюулгүй ажлын нөхцөл болон үйлдвэрлэлийн хуваарь нь таны ажлын байранд байгаа бүх хүний хувьд байвал тэр нь баталгаатай хамгаалалт мөн.



Дарга шинэ ХХХ-ийг бидэнд хэрхэн хэрэглэхийг заалгахаар мэргэжилтэн хөлсөлсөн. Тэр бидэнд хэрхэн өмсөж, тайлах бас хэрхэн цэвэрлэх болон хадгалахыг харуулсан. Гэвч тэр ХХХ-ийг өмсөхөд ямар байгааг хэзээ ч асуугаагүй. Энэ нь өмсөхөд халуун, бас тухгүй байсан ба ахлагчийн биднээс хүсэж байгаа шиг хурдан ажиллахад хүндрэлтэй байв. Зарим ажилчид тэр дороо ХХХ-ийг хэрэглэхээ болив. Тэр зарим хүмүүсийг ХХХ-гүйгээр ажиллаж байгааг харааг яагаад өмсөөгүйг асуугаагүй ба тэр хэрвээ та нар өгвөөл өөрсдийн чинь буруу шүү гэж хэлсэн юм. Нэг ажилтан нүдний шилгүй ажиллаж байх үед төхөөрөмжийн уян хоолой эвдэрч, уусгагч бодис түүний нүд рүү шүршиж, эмнэлэг рүү яваххаас өөр аргагүй болсон юм. Тэрбээр нүднийхээ харааг бүрэн алдсан. Гэвч байгууллага түүнийг ХХХ-ээ зүүгээгүй учраас нөхөн олговор өгөхөөс татгалзсан. Энэ чинь шударга биш шүү дээ.

Нүдний хамгаалалт

Таны нүд химийн бодис, тоос, хурц гэрэл эсвэл хурц эд зүйлсээс болж асар хурдан, нөхөшгүйгээр гэмтдэг. Аюулгүй нүдний шил, нүүрний хаалт нь тодорхой хэмжээгээр хамгаална. Хэрвээ химийн бодис эсвэл тоос таны нүдэнд орвол нэн даруй ихээхэн хэмжээний урсгал усаар дор хаяж 15 минут зайлах хэрэгтэй. Анхны тусламжийн талаар 239-р хуудаснаас үзнэ үү.

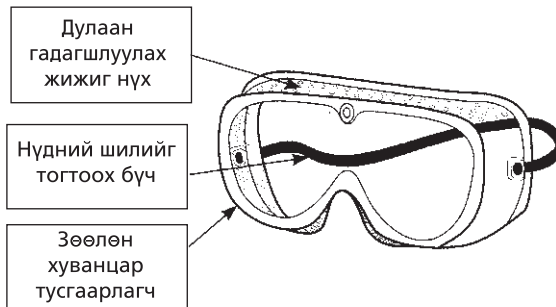
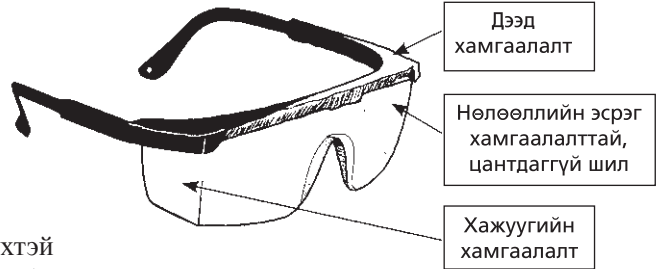
Хэрэв та хэт ягаан туяа ашигладаг эсвэл цацраг идэвхт туяатай газар ажилладаг бол хамгаалалтын нүдний шил эсвэл хэт ягаан туяаг шүүдэг нүүрний хаалт хэрэглэ.

Хэрэв таны ажлын байранд ихэвчлэн химийн бодисын уур байдаг ч танд хамгаалалтын шил байхгүй бол химийн бодис таны нүд рүү цацарч болох тул харааны линз бүү зүү. Харааны линз нь химийн бодисыг нүдэнд илүү удаан байлгах ба хийгдсэн материалаасаа хамаараад химийн бодист хариу урвал үзүүлж болно. Хэрэв та харааны линз зүүдэг бол үргэлж нүдний шил зүүх хэрэгтэй ба химийн бодисгүй газар ч гэсэн зүүх хэрэгтэй.

Аюулгүйн шил: аюулгүйн шил нь зарим бодисын цацралт болон эд зүйлсээс тодорхой хэмжээнд хамгаалдаг. Илүү сайн харахын тулд хэрэглэж

байгаа ердийн шил нь хамгаалалтын нүдний шил шиг сайн хамгаалахгүй. Хажуугийн хаалттай хамгаалалтын нүдний шил нь хамгийн сайн юм.

Хамгаалагч шил: химийн бодист тэсвэртэй, агааржуулах нүхтэй хамгаалагч шилийг та хүчил, шүлт болон түргэн шатах химийн бодис эсвэл химийн бодис шүршиж хэрэглэдэг газар зүүгээрэй. Хамгаалагч шил нь нүдийг тойроод бүтэн битүүмжлэлтэй байдаг учир аюулгүйн шилнээс илүү сайн хамгаалдаг.



Нүүрний хаалт: цэвэр нүүрний хаалт нь таны ам, нүд болон нүүрийг цацралтаас хамгаална. Энэ төрлийн нүүрний хаалт нь өмсөх болон тайлахад хялбар, бас цэвэрлэхэд амархан байдаг. Хэдий тийм ч энэ нь химийн бодисын уур таны хамар

аманд орохоос хамгаалахгүй. Хэрэв химийн бодисын уур байгаа бол амны хаалт эсвэл шүүлтүүртэй амны хаалт зүү (349-354 дүгээр хуудсыг үзнэ үү).

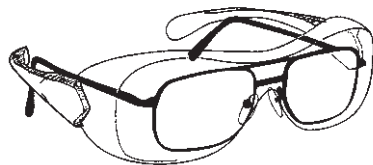
Химийн бодисын хамгаалалттай хамгаалагч шил болон аюулгүйн шилийг нүүрний хаалтны дотор талд зүү. Танд хоёулаа үнэхээр хэрэгтэй.



Та нүдний хамгаалалт хэрэглэх үедээ:

- Эвдрээгүй, хагараагүй эсвэл цуураагүй эсэхийг нь шалга;
- Танд таарсан, таатай, бас ажиллаж байхад унахааргүй байгаа эсэхийг баталгаажуул;
- Хэрэв таны шил зурагдсан эсвэл сайн харж чадахгүй байвал шинийг ав;
- Аюулгүйн шил болон хамгаалагч шил нь таны харааны шилний гадуур эвтэйхэн таарч байх ёстой. Эсвэл та онцгой зааварчилгаатай аюулгүйн шил авч болно;

- Нүдний шилийг хэрэглэж дууссаны дараа үргэлж халдваргүйжүүлж бай;
- Хэрэв та идэмхий химийн бодис буюу хүчил зэрэгтэй ажилладаг бол таны нүдний шил тэдгээр химийн бодист тэсвэртэй байгаа эсэхийг сайн шалгуул.



Бээлий

Тархинаас гадна бидний гар үйлдвэрт хамгийн чухал багаж хэрэгсэл юм. Бээлий нь түүхий эд, халуун, багаж хэрэгсэл болон тоног төхөөрөмжөөс хамгаалдаг.

Химийн бодисоос хамгаалах бээлий

Хэрвээ та химийн бодис ашигладаг, савтай химийн бодистой ажилладаг болон хүрдэг, зөөдөг эсвэл химийн бодис агуулсан түүхий эд зөөдөг бол хамгаалалтын бээлий нь таныг химийн бодисоос болж цочрох, арьс түлэгдэх болон таны биед орохоос урьдчилан сэргийлэхэд хэрэгтэй. Зарим бээлийг хэрэглэж дууссаны дараа шууд хаядаг (нэг удаагийн бээлий) бол заримыг нь нэгээс олон удаа хэрэглэдэг (олон удаа хэрэглэх бээлий).

Маш олон төрлийн химийн бодист тэсвэртэй бээлий байдаг ч бүх химийн бодисоос таныг хамгаалах ганцхан бээлий гэж байхгүй юм. Хэрэв олон төрлийн химийн бодистой ажилладаг бол хамгийн аюултайгаас нь хамгаалдаг эсвэл хамгийн их хүрдэг химийн бодисоос хамгаалах бээлийг хэрэглэ.



Хайрцган дээрээс ямар төрлийн бээлий болох, ямар төрлийн химийн бодисоос хамгаалахыг хар. Буруу төрлийн бээлий нь химийн бодисыг шингээж, таны арьсанд хүрснээр асуудлыг илүү дордуулж болно.

Хэрэв та фторын хүчил (HF) эсвэл маш хор хөнөөлтэй химийн бодистой ажилладаг бол гар болгондоо хоёр давхар бээлий өмс. Хэрвээ хоёр давхар бээлий өөр өнгөтэй бол гаднах нь урагдах үед олж харахад илүү хялбар байна. Гаднах бээлийг шаардлагатай үед соль. Хэрвээ маш их хэмжээний HF-тэй ажилладаг бол том нитрилийн бээлий гадуур нь, дотор нь нимгэнийг өмс. Мөн түүнчлэн нано тоосонцортой ажилладаг бол хоёр давхар бээлий өмс.

Хэрвээ тоног төхөөрөмжтэй ажилладаг бол бээлий өмссөнөөр хөдөлж байгаа хэсэгт хавчуулагдахаас хамгаалж чадахгүй юм.

Нэг удаагийн бээлий

Энгийн резин (латекс) бээлий хамгийн түгээмэл байдаг. Энэ нь зөөлөн химийн бодисоос таныг хамгаална. Эдгээр нь хямд, уян хатан, бас хэрэглэхэд хялбар байдаг. Түүнчлэн мөн зарим халуун болон цочроох эсвэл ширүүн гадаргуугаас болж гэмтэхээс хамгаална. Хэрвээ та латекс бээлийнээс харшилтай бол нитрил бээлий хэрэглэ.

Неопрен бээлий нь алкоголь болон зарим хүчлээс хамгаална. Мөн цэвэрлэгч бодист байдаг гликолийн эфирээс сайн хамгаалдаг. Эдгээр нь маш уян хатан бас латекс бээлийний оронд ихэвчлэн хэрэглэгддэг.

Нитрил бээлий нь ерөнхийдөө сайн бээлий юм. Эдгээр нь зарим төрлийн уусгагч, хүчил, бас исэлдүүлэгчээс сайн хамгаалдаг ч бензин эсвэл метилийн хлоридоос хамгаалдаггүй. Хэрвээ тэдгээр нь урагдаж, хуруу нь ил гарсан, гэмтсэн бол хаях цаг нь болжээ гэсэн үг юм.



Хэрэглэсэн бээлийг аюултай хаягдал гэж үзэн шууд хая.

Бутил бээлий нь зарим хүчтэй хүчил болон уусгагч (спиртэн уусгагч, кетон, эфир)-аас хамгаалдаг ч бусад төрлийн уусгагч буюу үнэрт нүүрсустөрөгч эсвэл галогент гидрокарбоноос хамгаалдаггүй. Эдгээр нь хийнээс хамгаалах сайн хамгаалалт болдог. Мөн хүйтэнд ч маш уян хатан юм.

Дахин ашиглах бээлий

Зузаан бээлий нь химийн бодис асгарахад илүү сайн хамгаалах боловч нэг удаагийн бээлийг бодвол хуруугаа хөдөлгөхөд хүндрэлтэй тул нарийн ажил хийхэд тийм ч тохиромжтой биш байдаг.

Хэрвээ та маш их хэмжээний химийн бодистой, тэдгээр нь маш хурдан шатамхай (хүчил гэх мэт), аль эсвэл маш хор нөлөөтэй бодистой ажилладаг бол нэмэлт хамгаалалт болгох үүднээс дотор нь нимгэн бээлий өмс, гадуур нь илүү зузаан бээлий өмс.

Норфил бээлий нь ажилчдыг олон төрлийн аюултай химийн бодисоос хамгаалахад хэрэглэдэг. Эдгээр нь мөн илүү сулавтар, бас том байдаг учир таны хурууг нарийн хөдөлгөөн хийхэд илүү хүндрэлтэй болгодог.

Витон бээлий нь ажилчдыг хлоржуулсан, бас үнэрт уусгагчаас хамгаалах ба мөн зарим зүсэлтээс хамгаалахад хэрэглэгддэг.

Поливинил хлорид (PVC) бээлий

нь хүчтэй хүчил, исэлдүүлэгч, болон спиртэн уусгагч хэрэглэх үед таныг хамгаалдаг. Эдгээр нь ихэнх уусгагчаас хамгаалдаггүй.

Поливинил спиртэн бээлий

нь таныг үнэрт болон хлоржуулсан уусгагч буюу метилен хлорид болон толуэноос хамгаалдаг боловч усан суурьтай уусгагчтай ажиллах үед тийм ч сайн сонголт биш юм.

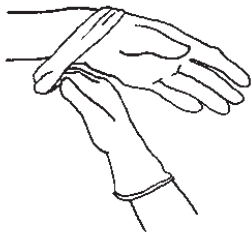
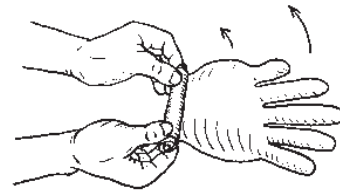


Зарим бээлийний материал нь уян хатан биш байдаг тул хуруугаа ашиглах боломжгүй байдаг.

Зузаан бээлийг илүү сайн тааруулахын тулд бариу нитрил бээлийг гадуур нь өмсөж болно.

Химийн бодисоос хамгаалах бээлий өмсөх үедээ:

- Бүх бээлийд ямар нэг урагдалт эсвэл нүх байгаа эсэхийг хэрэглэхээсээ өмнө сайн хараарай. Зарим нь харагдахааргүй хэт жижиг байж болох юм. Агаараар дүүргэж, онгорхой хэсгийг нугалж барь. Хэрвээ агаар гарч байгаа нь мэдэгдэж эсвэл дуугарч байвал тэнд нүх байна гэсэн үг. Шинийг ав. Хаяхдаа хэн ч дахиж хэрэглэхгүй байх үүднээс хуруунуудыг нь хайчил;
- Хэрвээ бээлийн дээр химийн бодис асгарах эсвэл цацрах юм бол угааж, түүнийг тайлж, аюулгүйгээр хая. Шинийг ав;
- Бээлийний өнгө өөрчлөгдөж эсвэл хэт хатуу болж эхлэх юм бол шинийг хэрэглэ;
- Гар утсанд хүрэх, хаалганы бариул, бусад зүйлст дамжих, хоол болон аманд хүрэхээс нь өмнө бээлийгээ тайл;
- Илүү сайн хамгаалахын тулд дахин ашигладаг нимгэн бээлийг дотор нь өмс. Угааж болохуйц даавуун материалтай бээлий нь хөлрөхийг багасгана.

**Бээлийг тайл:**

Бээлий өмссөн гарынхаа хуруугаар бээлийг гаднаас дотогш нь хуйл. Дараа нь гадна талаас нь дотогш байдлаар нөгөө нэгийг нь тайл. Гарын арьсыг бээлийний гадна талд хүргэхгүйгээр тайл.

Бид бээлий авч өгөхийг шаардаж байна

Автомат индүүдлэгийн машин дээр ажилласан эхний өдөр дуусахад миний гар улаан нялга болчихлоо. Ахлагчаас бээлий асуух үед тэр татгалзсан хариу өглөө. Тэгэхлээр нь би өөрөө брезентэн бээлий авав. Миний гар тэр дороо зүгээр болж байгааг өөр нэг эмэгтэй хараад тэд ч мөн бээлий өмсөж эхэлсэн.

Гэвч бээлий хэтэрхий том байсан. Нэг өдөр миний бээлий индүүнд орооцолдож, миний гар гацсан юм. Манай хамтран ажиллагч намайг гараа бяцлахаас өмнө индүүг унтраасан. Дарга биднийг бээлий өмсөж болохгүй, учир нь “аюултай” гэж хэлсэн.

Бээлийгүй учир бидний гар буцаад улаан болж эхэлсэн. Бид уурлаж, тоног төхөөрөмжөө унтраахаар шийдэж, ахлагч руугаа “Бидний гар даавуунаас болж улайж байна. Бээлий өгөхөөс нааш бид ажиллахгүй” гэж орилж эхэлсэн. Тэр заавал биелүүлэх том захиалгатай байсан тул бидэнд бээлий авч өгөхийг зөвшөөрсөн юм. Одоо бид түүгээр эмэгтэй хүний жижиг гарт таарахуйц өөр хэмжээтэй бээлий авхуулах хэрэгтэй байна.

Латекс бээлийний харшил

Зарим хүн латекс бээлийнээс харшилтай байдаг тул өмсөж чаддаггүй. Тууралт гарч байгаа нь ихэвчлэн латексийн харшлын эхний шинж тэмдэг байдаг, тиймээс латекс бээлий өмсөх бүртгээ ямар нэгэн шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхэд анхаарч бай. Хэрэв тууралт нь хэд хоногийн дотор сайжрахгүй бол шалтгаан нь өөр ямар нэг зүйлээс болсон гэсэн үг.



Тууралт нь хуруу болон гарын аль ч хэсэгт гарч болно.

Дараагийн удаа та латекс бээлий өмсөх үед харшлын хариу урвал урьдын адил гарч эсвэл бүр илүү муудаж болно. Харшлын хариу урвалд мөн амьсгалын асуудлууд ч орж болно. Хэрвээ тийм бол харшил хөдөлбөл бээлийгээ яаралтай тайлж, латекс бээлий өмсөхөө боль. Даргадаа үүний оронд нитрил бээлий хэрэгтэй байгаа тухайгаа хэл. Өөрийгөө болон бусдыг латексийн харшлаас хамгаалахын тулд бүх ажилчдын бээлийг латекс биш бээлийгээр солих нь шилдэг арга юм.



Эрүүл
МЭНДИЙН
МЭДЭЭЛЭЛ

(үргэлжлэл)



Эрүүл
мэндийн
мэдээлэл

Хэрвээ та латекс бээлий заавал хэрэглэх ёстой бол:

- “Нунтаг түрхлэггүй”-г нь буюу дотроо талькгүйг хэрэглэ.
- Бээлийгээ тайлсны дараа зөөлөн савангаар гараа угаа.
- Гараа угаасны дараа усан суурьтай тос түрх.
- Бээлийн дотор орж байгаа тоосыг зайлуул.

Бусад ажилчид латексийн цацлагын тархалтыг багасгахад тусалж байгаа үед харшлын хариу урвалын эрсдэлд орох нь илүү бага байдаг.

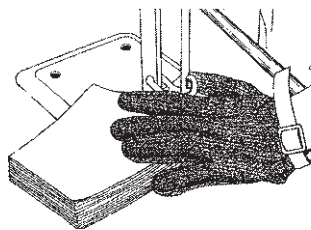
Зүсэлт болон халуунаас хамгаалдаг бээлий

Арьс, төмөр торон эсвэл брезентээр хийгдсэн бээлий нь зарим зүсэлт болон халуунаас хамгаална. Гэхдээ энэ нь зүү эсвэл өөр бусад эд зүйлс арьсанд зоогдохоос хамгаалахгүй байж болох юм. Мөн том цахилгаан багаж хэрэгсэлд зүсэгдэхээс хамгаалахгүй. Хэрвээ химийн бодистой ажилладаг бол зүсэлтээс хамгаалсан бээлийний дотуур химийн бодист тэсвэртэй бээлий өмсөөрэй.

Даавуун бээлийний хуванцраар бүрсэн хэсэг нь химийн бодисоос хамгаалж магадгүй юм. Даавуун бээлийний хөнгөн цагаан утас нь таныг халуун болон хүйтэн, зүсэлт болон бусад шингэлсэн хүчлээс хамгаална.

Арьсан бээлий нь зарим зүсэлт, халуун болон очноос хамгаална.

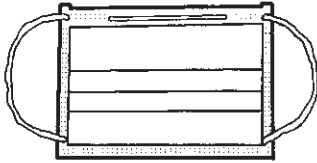
Төмөр торон бээлий нь таслах багаж хэрэгсэлд гар хуруу өртөхөөс хамгаалж чадна.



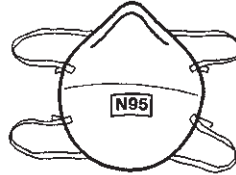
Таслах багаж хэрэгсэл бүхий ажлын орчинд ажиллаж байгаа бол үргэлж төмөр торон бээлий хэрэглэ.

Шүүлтүүртэй амны хаалт

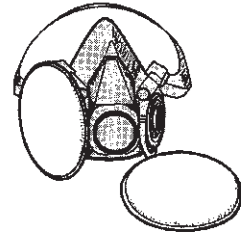
Шүүлтүүргүй болон шүүлтүүртэй амны хаалт нь таны хийж байгаа ажлын аюулд тохирсон, зөв төрлийн, мөн таарч тохирсон байвал агаарт байгаа зарим төрлийн тоос, нян, утаа, манан, бусад химийн бодисоос хамгаалж чадна.



Сул амны хаалт зөвхөн нянгаас л хамгаална. Эдгээр нь тоос эсвэл химийн бодисоос хамгаалахгүй.



Тоосонцрын амны хаалт нь таныг зарим тоосноос хамгаална. Эдгээр нь таныг химийн бодисын уур эсвэл нарийн ширхэгтэй тоосноос хамгаалахгүй.



Тохирсон шүүлтүүртэй амны хаалт нь химийн бодис, тоос зэргээс таныг хамгаална.

Хэрвээ та астма эсвэл бусад төрлийн амьсгалын замын бэрхшээлтэй бол амны хаалтаар амьсгалах нь хэцүү байх болно. Заавал өмсөх ёстой бол өөр ажил руу шилжүүлж өгөхийг хүсээрэй. Хэрвээ танай дарга ингэж өөрчлөхгүй бол хамтран ажиллагчдадаа амьсгалын асуудалтайгаа хэлж, амьсгалын асуудалтай болох юм бол юу хийх ёстойг нь хэл. Үйлдвэр шүүлтүүртэй амны хаалттай ажилладаг бүх ажилчдыг эмчийн үзлэгт оруулж, тухайн ажлыг хийх хэмжээний эрүүл байна уу гэдгийг шалгуулах хэрэгтэй.

Зарим тоос илүү аюултай байдаг. Даавууны тоос нь биссиноз үүсгэдэг (141 дүгээр хуудсыг үз) бол элсэнцэрт байдаг цахиур нь силикоз (146-150 дугаар хуудсыг үз) үүсгэн, уушгины хорт хавдраар өвчлүүлж, харин асбестозийн тоос нь уушгины хурц өвчлөл болон хорт хавдар үүсгэдэг. Хэрвээ та маш нарийн ширхэгтэй эсвэл маш жижиг тоосонцортой орчинд ажилладаг бол N-100 дугаартай эсвэл HEPA (өндөр үр ашигтай тоосонцрын) шүүлтүүртэй амны хаалт зүү. HEPA-ын шүүлтүүр нь бараг 100 хувь тоосонцрыг шүүх буюу маш жижиг тоосонцорт ч хамгийн сайн нь юм. Нарийн ширхэгтэй тоосонцор бараг л харагдахгүй ба хамгийн аюултай нь байдаг.

Хэрвээ та их хэмжээний тоос эсвэл таныг хордуулахуйц химийн бодис агаарт байгаа учраас шүүлтүүртэй амны хаалт зүүж байгаа бол бээлий, нүдний хамгаалалт болон хамгаалалтын хувцсыг арьс болон нүдээ хамгаалахын тулд өмсөөрэй.

Сул даавуун болон цаасан амны хаалт

Сулавтар таардаг амны хаалт нь маш бага хамгаалалт болдог ба химийн бодисын уур болон тоосноос хамгаалдаггүй. Тэдгээр нь таны нүүр болон амыг тойрч бүрхдэггүй тул тоосыг зүгээр л оруулдаг.

Химийн бодисын уур нь цаасан эсвэл даавуун амны хаалт дундуур шууд нэвтэрдэг. Зөвхөн шүүлтүүртэй амны хаалт л таныг химийн бодисоор амьсгалахаас хамгаална (351 дүгээр хуудсыг үз).



Амны хаалт нь таны хамар амыг бүрэн бүрхэж байх ёстой.

Хэрхэн

Тоосноос хамгаалах даавуун амны хаалт хийх

Нүүрээ даавуугаар халхлах үед доод хэсгээр нь тоос орж байдаг.



... амны хаалтыг ам болон хамартаа тааруулж хий



1. 10-12 см өргөнтэй хоёр нарийн даавууг толгойгоо тойруулан хангалттай уяхаар урттай бэлд. Үзүүрийг нь оё, аль эсвэл дор хаяж төгсгөл хэсгийг нь бэхэлж уя;
2. Нэгийг нь хамрынхаа дээгүүр байрлуулж, хоёр үзүүрийг нь толгойныхоо ард уя;
3. Дараа нь нөгөөг нь аман дээгүүрээ байрлуулж үзүүрийг нь мөн толгойныхоо ард уя. Даавууны ирмэг нь хамар дээгүүр гарах ба доод хэсэг нь амыг халхлах байдлаар хийсэн эсэхээ шалга.

Хоёр хэсгийг нийлүүлэн оёсноор илүү сайн амны хаалт хийж болно. Эсвэл маш олныг хийж болно. Амны хаалтыг бусад хувцаснаас тусдаа дангаар нь угаа.

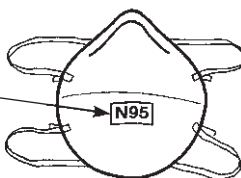
Тоосноос хамгаалах амны хаалт

Бариу таарсан цаасан эсвэл хуванцар амны хаалтыг “тоосонцрын амны хаалт” гэж нэрлэдэг ба энэ нь тоос болон нянгаас хамгаалдаг ч химийн бодисын уур болон нарийн ширхэгт тоосонцроос хамгаалдаггүй.

Өөр өөр төрлийн тоосонцрын амны хаалт нь үсэг болон тоогоор ангилагдсан байдаг. Тоо нь ихсэх тусам тоосонцрыг илүү сайн шүүдэг. Стандарт тоосны амны хаалт нь ихэвчлэн ижил байдаг ба тэдгээрийн тооноос юунд сайн болохыг нь олж мэддэг. Эдгээр нь ихэвчлэн хурдан битүүрч, нэг өдрөөс илүү хэрэглэж болдоггүй.



“95” гэдэг тоотой амны хаалт нь 95 хувь тоосонцрыг шүүнэ гэсэн үг юм



Амны хаалтны хайрцаг эсвэл уутыг нь шалгаж амны хаалт нь таны ажиллаж байгаа бодист тохирч байгаа эсэхийг баталгаажуул.

Шүүлтүүртэй амны хаалт

Эдгээрийг мөн резинэн амны хаалт эсвэл шүүлтүүртэй амны хаалт гэдэг ба агаар дахь зарим химийн бодис болон тоос уушгинд орохоос урьдчилан сэргийлдэг.

Дараах нөхцөлд шүүлтүүртэй амны хаалт таныг хамгаална:

- Танд сайн таарч байвал.
- Таны болон бусад хүмүүсийн хэрэглэж байгаа химийн бодист шүүлтүүр нь тохирч байвал.
- Шаардлагатай үед шүүлтүүрийг сольж болж байвал.

Шүүлтүүртэй амны хаалт нь хамар болон ам эсвэл таны нүүрийг тэр чигт нь халхалдаг. Хэрвээ эдгээр нь хэт том эсвэл хэт жижиг ба таны арьсанд ойртохгүй бол таны амьсгалах агаар цэвэр биш гэсэн үг бөгөөд таныг хохироож болно.

Шүүлтүүр нь химийн бодисын тодорхой төрлүүд болон бодисыг таны



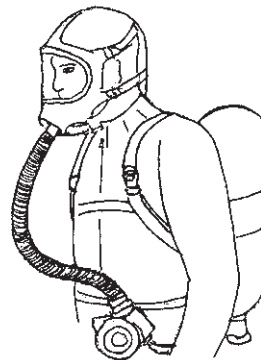
Шүүлтүүртэй амны хаалт нь хоёр талдаа 2 шүүлтүүртэй эсвэл голдоо 1 шүүлтүүртэй байдаг ба таны нүүрний тодорхой хэсгийг эсвэл нүүрийг тэр чигт нь халхалдаг.

уушгинд нэвтэрч орохыг нь зогсоодог. Тодорхой хугацааны дараа (хайрцаг эсвэл хэрэглэх зааврыг үзнэ үү) шүүлтүүр нь хэрэглэгдэж дуусаад ажиллахгүй болдог. Танай үйлдвэрт амны хаалтны шүүлтүүр хамгаалахаа больж эхлэхээс өмнө тогтмол цэвэрлэх болон солих хөтөлбөртэй байх хэрэгтэй. Шүүлтүүрийг солих нь шүүлтүүртэй амны хаалтаар амьсгалахад илүү хялбар болгож өгдөг. Мөн хайрцган дээрээс нь танай брэндэд тохирсон шүүлтүүртэй амны хаалт мөн эсэх, хэр удаан хэрэглэгдэх ёстой зэргийг уншиж мэд.

Шүүлтүүртэй амны хаалтны хэрэглээний хувьд улс орон бүр өөр өөр хуулийн зохицуулалттай байдаг. Химийн бодисын хор аюулын лавлах Хуудас (ХБХАЛХ)-аас харж мөн улсын эрүүл мэндийн ажилтан, үйлдвэрчний эсвэл эсвэл бусад байгууллагаас мэдээлэл ав. Мөн илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг Хавсралт Б: Түгээмэл химийн бодис, материал хэсгээс үзнэ үү.

Агаарын нөөцтэй амны хаалт

Эдгээр нь агаарын баллонтой байх ба гаднах агаараар хүнийг огт амьсгалуулдаггүй юм. Энэ төрлийн амны хаалт нь илүү сул таардаг ч толгойг бүхэлд нь халхалсан байдаг. Нэмэлт агаарын нөөцтэй амны хаалтыг хорт бодист өртөлтийг багасгах өөр ямар ч арга байхгүй үед буюу химийн бодис асгарсан болон ослын үед хэрэглэдэг. Эдгээр нь тоног төхөөрөмжид орж эсвэл онгойлгож ажилладаг засвар үйлчилгээний ажилтан болон агаар дахь химийн бодис таныг хордуулахаар нөхцөлд байх үед илүү чухал хэрэгтэй байдаг. Ийм амны хаалт нь маш хүнд ба ажиллахад илүү ядраадаг.



Агаарын нөөцтэй амны хаалтыг хэрэглэсний дараа болгоомжтой цэвэрлэх хэрэгтэй байдаг.

Хэрхэн**Шүүлтүүртэй амны хаалт нь таарч, зөв ажиллаж байгаа эсэхийг шалгах**

Эхлээд сайн хар: Бүх хэсэг нь байвал зохих ёстой байрандаа байна уу, ямар нэгэн нүх, хагархай эсвэл гэмтэл байгаа эсэхийг шалган хүрч, хөдөлгөж үз.

Шалгаж үз. Яг тааруул. Толгойгоо хоёр тийш болон дээш доош хөдөлгөж үз. Мөр, цээжинд хүрч тээглэж байгаа эсэхийг нь шалга. 30 секунд ярьж үзэн, таны эрүү болон уруулын хөдөлгөөнд таарч байгаа эсэхийг үз. Нүүрний үс (жирвэгэр сахал, хууз сахал эсвэл эрүүний сахал) эсвэл нүүрний эргэн тойрон хамар, аманд таарахгүй, аль эсвэл бүрэн битүүмжлэхгүй байж болох юм. Хамгаалалттай шил болон бусад төрлийн нүдний шил зүүх бол эдгээр нь шүүлтүүртэй амны хаалт зүүх үед сайн таарах ёстой.

Хэвийн амьсгалж байна уу, эхлээд гүнзгий амьсгаа ав. Та ажиллаж байгаа химийн бодисоо үнэртэж эсвэл амталж байна уу? Хэрвээ тийм бол энэ нь зөв ажиллахгүй байна гэсэн үг. Хэдий тийм ч зарим химийн бодис үнэргүй болон үнэртэх боломжгүй байж болно. Энгийн үед үнэртдэг химийн бодисын орчинд амны хаалтаа зүүж шалга.

Битүүмжлэлийг шалга. Шүүлтүүртэй амны хаалтыг өмсөх бүртээ шалга. Нэг өдөр нь шүүлтүүртэй амны хаалт таарч байхад дараагийн өдөр нь таардаггүй. Ямар ч шүүлтүүртэй амны хаалтыг өмсөх бүртээ таарч байгаа эсэхийг нь шалгахад цаг гарга.

Битүүмжлэлийг нь хоёр аргаар шалгаж болно:

Эхний арга нь **“сөрөг”** буюу шүүлтүүртэй амны хаалтаар агаар даралттай сорж шалгах юм. Хэрэв гаднаас ямар ч агаар орж ирэхгүй бол битүүмжлэл сайн байна гэсэн үг. Энэ шалгалтыг хийхдээ шүүлтүүртэй амны хаалтаа өмс. Гарын алгаар эсвэл гаднаас агаар орох бүх хэсгийг халхлан барь. Амьсгал авч хэдэн секунд барь. Шүүлтүүртэй амны хаалт таны нүүрний эргэн тойронд бариу болж, бага зэрэг тамир алдана. Хэрвээ амьсгалаа барьж байх үед өмнөх шигээ үргэлжилбэл битүүмжлэл нь сайн байна гэсэн үг юм.



Дараагийн арга нь **“эерэг”** буюу даралтаар шалгахдаа шүүлтүүртэй амны хаалтнаас агаар гаргах арга юм. Хэрвээ агаар гарахгүй байвал битүүмжлэл сайн байна гэсэн үг юм. Агаар гаргах хавхлаг болон шүүлтүүртэй амны хаалтны дотроос гадагш гарах хэсгийг халхал. Хэрвээ агаар шүүлтүүртэй амны хаалт дотор үлдэж байвал битүүмжлэл сайн байна гэсэн үг юм. Эерэг шалгах аргыг зөвхөн агаар гарах хэсэг нь гарын алгаар эсвэл нэг хуруугаар дарж болохоор үед л бүрэн халхалж шалгах нь илүү үр дүнтэй байдаг.



Цэвэрлэ. Хэрэглэсний дараа шүүлтүүр болон бусад хэсгийг салгаж шүүлтүүртэй амны хаалтыг савантай усаар зөөлөн угаа. Зөөлрүүлсэн савантай ус болон цэвэр усанд сайн зайл. Ямар ч хэмжээний тунадас үлдсэн байхад дараа нь таны арьсыг цочроож болно. Агаарт хатаа. Хэрвээ танд саван байхгүй бол маш бага IPA (изопропилийн спирт) болон даавуугаар цэвэрлэж болно. IPA нь урт хугацаандаа резинийг гэмтээж болох тул байнга битгий хэрэглэ.

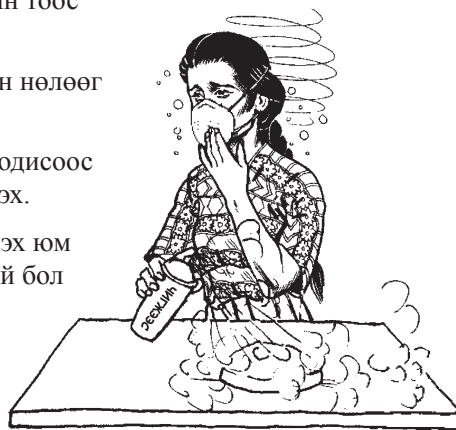
Хамгаал. Шүүлтүүртэй амны хаалтыг уутанд хийж гишгэгдэх, бяцрах эсвэл бохир болохооргүй газар хадгал.

Шүүлтүүрийг ойр ойрхон соль. Химийн бодис хэрэглэж байгаа газрын агаарт хэр их хэмжээний химийн бодис байгаагаас хамааран шүүлтүүр нь хэдэн минут эсвэл хэдэн өдөр ч болж болно. Засвар үйлчилгээний болон бусад хэсгийн ажилчид их хэмжээний химийн бодист өртдөг тул өөр ажил хийж байгаа ажилчдаас илүү ойр ойрхон шүүлтүүрийг солих хэрэгтэй байдаг. Оосор, хавхлаг болон бусад зөв ажиллахгүй байгаа зүйлсийг соль.

Өөрийн эрүүл мэнддээ анхаарал тавь. Өөрийн эрүүл мэндэд илэрсэн аливаа өөрчлөлтийг олж мэд. Магадгүй, шүүлтүүртэй амны хаалт таныг хамгаалахгүй байж болно.

- Шүүлтүүртэй амны хаалт өмсөх үед таны амьсгалын зам битүү болж муудах эсвэл амьсгалахад хүндрэлтэй болох;
- Хэрэглэх үедээ химийн бодис үнэртэх эсвэл амтлах;
- Амны хаалтны дотор талаас химийн бодисын тоос эсвэл тунадас олох;
- Та амны хаалт зүүсэн үедээ химийн бодисын нөлөөг мэдрэх;
- Өөрийн ажлын орчинд ашигладаг химийн бодисоос ажлын дундуур эсвэл ажлын дараа асуудал үүсэх.

Хэрэв химийн бодист өртсөн шинж тэмдэг илрэх юм уу, таны шүүлтүүртэй амны хаалт сайн ажиллахгүй бол ажил олгогчдоо яаралтай мэдэгд.



Химийн бодисыг таны биеэс хол байлгах ХХХ-ийг өмс.

Сонголоо хамгаалах

Тогтмол болон чанга дуу чимээ нь таны сонголыг дахин эдгэршгүйгээр гэмтээдэг. Энэ нь бусад хүний яриаг сонсохгүй болох, цусны даралт ихсэх болон стресстэх шалтгаан болдог. Ажилчдыг хамгаалах шилдэг арга нь дуу чимээний түвшинг багасгах явдал юм. Бүлэг 13: Дуу чимээ хэсгээс дэлгэрэнгүй мэдээллийг үзнэ үү.

Чихэвч

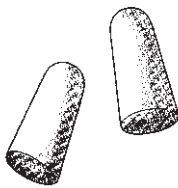


Чихэвч нь толгойд зөөлөн хэрнээ яг таарч, таны чихийг бүрэн халхалж байвал сайн хамгаалалт болдог. Эдгээр нь чанга чимээ эсвэл бага давтамжтай дуу чимээнд хамгийн сайн хамгаалдаг.

Чихэвчийг тогтмол цэвэрлэж, эвтэйхэн таарахаа больж, дуу чимээг тусгаарлахаа больж эхлэвэл сольж бай. Хэрвээ та шил зүүдэг, урт үстэй эсвэл хууз сахалтай, аль эсвэл таныг юм зажлах болон ярих үед хөдөлж байгаа учраас чихэвчийг сайтар битүүмжлэх тохируулга хийж чадахгүй бол чихний бөглөөг хэрэглэсэн нь дээр юм.



Чихний бөглөө



Чихний бөглөөг лаав, резин эсвэл хөөсөнд дүрсэн даавуугаар хийдэг. Чихний бөглөөг чихэнд зөв хийсэн, зөв хэмжээтэй, танд таарсан бол таны сонголыг хамгаалж чадна. Эдгээр нь чихэнд эвтэйхэн таарахаар жижиг, бас тэлэхдээ чихний нүхийг тэр чигт нь таглахаар байх хэрэгтэй. Ихэнх чихний бөглөөг хөөсөнцрөөр хийсэн байдаг ба зөвхөн 1 удаа л хэрэглэгдэхээр хийгдсэн байдаг.

Хэрвээ чихний бөглөөг дахин хэрэглэх гэж байгаа бол тэдгээрийг чимхсэний дараа буцаж анхны хэлбэртээ орж байгаа эсэхийг шалга. Хэрэв тэлж таны чихийг дүүргэхгүй бол таныг хамгаалахгүй. Хэвд цутгасан чихний бөглөөг дахин ашиглаж болдог. Тэдгээрийг хэрэглээд дуусах бүртээ саван болон усаар эсвэл спиртээр цэвэрлэ. Дахин хэрэглэхээс өмнө бүрэн хатаа.

Энгийн хөвөн эсвэл даавуун чихний бөглөө нь дуу чимээнээс сайн хамгаалахгүй. Хэрэв танд резин эсвэл хөөсөнцрөн чихний бөглөө хэрэглэх боломж байхгүй бол хөвөнг газрын тосны вазелинд дүрж илүү сайн чихний бөглөө хийж болно. Тэдгээрийг дахин хэрэглэх нь чихний халдвар авах аюултай тул өдөр бүр шинийг хийж бай.

Зарим төрлийн дуу чимээний үед та чихний бөглөө болон чихэвч хоёрыг аль алиныг нь хэрэглэх нь зүйтэй байж болно.

Хэрхэн

Чихний бөглөөг чихэндээ зөв хийх

Дуу чимээг хааж, сонголыг хамгаалахын тулд чихний бөглөө нь чихний зөв хэсэгт орох хэрэгтэй. Чихний бөглөөг сайн тааруул:

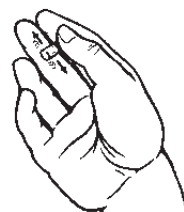
1. Чихний бөглөө хийх үедээ чихний бөглөө болон гараа цэвэрлэ. Ингэснээр чихний халдвар авахаас урьдчилан сэргийлнэ;

2. Бөглөөг хуруун завсраа эргүүлж урт цилиндр хэлбэртэй болго;

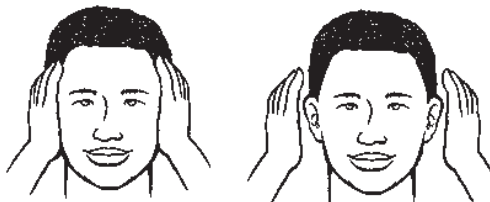
3. Чихээ нээ. Бөглөөг зүүн чихэндээ хийхдээ эргүүлсэн бөглөөг зүүн гарын хуруунд барь. Баруун гараа толгойн хойд дээд хэсгээр сунгаж, чихний дээд хэсгээс барь. Чихээ дээш нь ба хойш нь зөөлөн тат. Ингэснээр чихний суваг онгойж бөглөөг байрлуулахад илүү хялбар болно;

4. Бөглөөг хийж барь. Эргүүлсэн бөглөөний нарийн үзүүрийг орж болохоор хэмжээнд аль болох гүн оруул. Чихний бөглөөг зөөлөн дарж хуруугаараа тогтоон чихний сувгийг дүүргэж тэлтэл барь. Энэ нь ердөө 30 секунд болно. Хөөсөнцөр тэлж, чихийг дүүргэн дуу чимээ маш аяархан болохыг анзаарч, мэдрэх хэрэгтэй;

5. Таарч байгаа эсхийг шалга. Алгаа хонхойлгон чихээ дарж дуу чимээ хэр чанга байгааг мэдэж ав. Гараа чихнээсээ авах үед дуу чимээ хэр чанга байгааг мэдэж ав. Хэрвээ дуу чимээ нь ижил түвшинд байвал таны бөглөө таарч байна гэсэн үг. Хэрэв гараа авах үед дуу чимээ илүү чанга болж байвал бөглөө нь таны чихэнд таарахгүй байна гэсэн үг ба бөглөөг авч дахин



хийх хэрэгтэй. Хэрэв та чихний бөглөөг сайн тааруулж чадахгүй байвал эдгээр нь таны чихэнд үл таарах буруу хэмжээтэй эсвэл хөөс нь хэтэрхий элэгдсэн байна гэсэн үг юм.



Хувцас, гутал

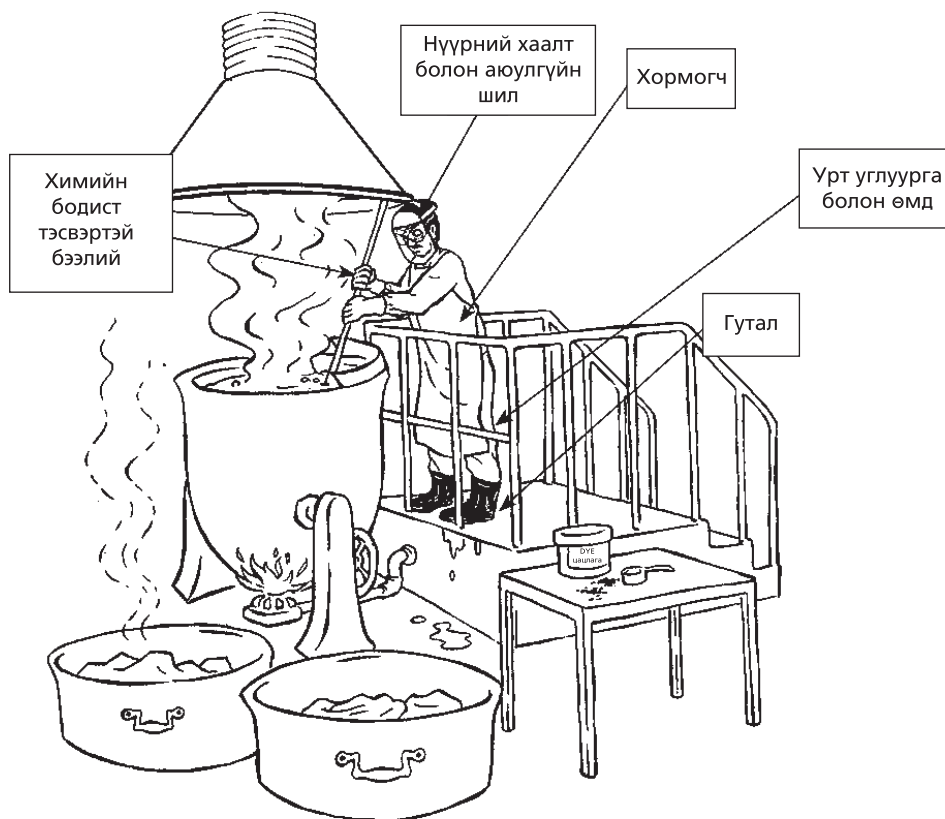
Даавуун эсвэл хуванцар хамгаалалтыг хувцасны гадуур өмсөх нь таны арьс, хувцсыг зарим тоос болон химийн бодисоос хамгаална. Химийн бодист тэсвэртэй хувцас буюу хормогч, өмсгөл болон гутал нь аюултай химийн бодистой, нэн ялангуяа хүчилтэй ажиллах үед их чухал юм. Эдгээр химийн бодис нь таныг дахин эдгэршгүйгээр маш хурдан гэмтээх боломжтой.

Хүрэм, хормогч, өмсгөл

Хувцасны гадуурх ажлын хувцас нь таны арьс болон хувцсыг тоос болон бодисын цацралтаас хамгаалах болно. Гэвч хамгаалалтын хувцас буюу резинэн хормогч, урт углуурга болон бусад XXX нь таныг ялангуяа халуун газар ажиллах үед их халууцуулах болно. Тиймээс ус их ууж, завсарлага авч, дулаанд цохиулах шинж тэмдгийг анхаарч бай (309 дүгээр хуудсыг үз). Үйлдвэрийг сэрүүн байлгаснаар дулааны стрессийг багасгана.

Хөвөн даавуун хүрэм болон хормогч нь таныг олон төрлийн химийн бодисоос хамгаалахгүй боловч тоос болон сул химийн бодисын жижиг цацралтын эсрэг хаалт болж болно. Эдгээр нь мөн хурц эсвэл ширүүн эд зүйлээс таныг хамгаалж болно. Эдгээр хувцас хэрэглэлийг үйлдвэрт угаах хэрэгтэй. Хэрвээ гэртээ аваачиж угаадаг бол бусад хувцаснаасаа тусад нь угаагаарай.

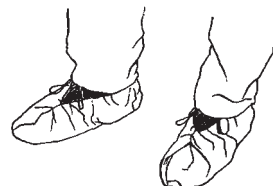
Олон ажлын хувцас нь нимгэн материалаар хийгддэг тул яг л цаас шиг санагддаг. Эдгээрийг зөвхөн нэг л удаа өмсөх зориулалттай байдаг. Ажлын нөмрөгийг цэвэр өрөөнд хэрэглэдэг ба “туулайн хувцас” гэж нэрлэдэг бөгөөд энэ нь ажилтныг биш бүтээгдэхүүнийг хамгаалдаг (96 дугаар хуудсыг үз). Эдгээр нь химийн бодисоос хамгаалах жинхэнэ хамгаалалт биш.



Химийн бодист тэсвэртэй хувцас нь резин, неопрене эсвэл хуванцраар хийгдсэн байдаг. Эдгээр нь таны ашиглаж байгаа химийн бодист зөв тохирсон бол химийн бодисын цацралтаас хамгаална. Хэрвээ идэмхий химийн бодистой ажилладаг бол химийн бодист тэсвэртэй хамгаалалтын хувцас өмс.

Битүү хоншоортой ажлын гутал нь таны хөлийг сандаал өмссөнөөс илүү сайн хамгаална. Хэрвээ та сандаал өмсөж байгаа бол амархан сугарч унахааргүй даруулгатайг өмс. Бат бөх, бага зэрэг хээтэй ултай байснаар гөлгөр ултай шигээ амархан халтирахгүй юм.

Гутлын гадуурх улавч болон хамгаалалтын бүч нь ихэвчлэн хуванцар эсвэл цаас шиг материалаар хийгдсэн байдаг. Эдгээр нь ажлын байранд тоос, шороо орохоос хамгаалдаг ч тэглээ сайн хамгаалалт болдоггүй. Хэрвээ эдгээр улавчийг гутлын гадуур углаж, хэрэглэж дуусаад хаядаг бол тоос болон химийн бодисыг гэртээ авчирхаас урьдчилан сэргийлж магадгүй юм.



Бид аюулгүй гутал
үйлдвэрлэдэг ч
дарга маань бидэнд
ерөөсөө өгдөггүй.



Гутлын гадуур өмсдөг ихэнх нэг удаагийн улавч нь халтирамхай байдаг. Ажил олгогчоосоо уландаа хээтэй халтирдаггүй улавч асуу.

Аюулгүй гутал нь арьсаар эсвэл хайлдаггүй хүнд материалаар хийгдсэн байдаг. Хэрвээ хөл дээр тань хүнд юм унах аюултай орчинд ажилладаг бол аюулгүйн гутал өмс. Эдгээр нь мөн химийн бодист тэсвэртэй бөгөөд гулгахааргүй бат бэх ултай, бас өлмийн хэсэгт ямар нэгэн хүнд зүйл унахад төмөр эсвэл бусад материалаар хийсэн хамгаалалттай байх хэрэгтэй байж болно. Хэрвээ та цахилгаан гүйдэл хааяагүй байдаг орчинд ажилладаг бол алхаж байх үед гутлаас чинь оч үүсэж цахилгаан дамжуулах болно. Хэдий тийм ч цахилгааны аюулд өртөж болох тул (10-р бүлгийг үз) цахилгаан дамжуулдаг гутал өмсөж болохгүй.



Хүнд хуванцар гутал нь химийн бодис асгарсан газар ажиллахад хамгийн сайн хамгаалалт болдог.

Үдээстэй эсвэл ямар нэгэн хаагдах хэсэгтэй гутал нь нэлмэгэр сул байснаас хамаагүй дээр юм.

Та аюулгүйн гутал өмсөх үедээ:

- Сайн таарсан гутал өмс. Таны өлмий хэт их илүү зайгүй, тухтай байх хэрэгтэй. Хэрвээ та тэдгээрийг өмссөн үедээ тээглэж унаж байвал таарах хэмжээтэй биш гэсэн үг юм.
- Урагдсан, хагархай эсвэл нүхтэй, салж унах гэж байгаа болон салж байгаа хэсэг байна уу, үз.
- Уланд нь ямар нэгэн зүйл эсвэл төмөр эд зүйл гацаж үлдээгүй гэдэгт итгэлтэй байхын тулд өдөр бүр шалга.
- Химийн бодисыг хөлөндөө хүргэж, гуталдаа оруулахгүйн тулд гутлын түрийнээс доош байх урт өмд өмс.
- Гэртээ химийн бодис болон тоос авчрахаас хамгаалж аюулгүйн гутал болон гутлын улавчийг зөвхөн ажил дээрээ өмс.



Хэрвээ та хуванцар гутал өмсдөг бол мөөгөнцрийн халдвараас урьдчилан сэргийлж оймсоо өдөр бүр угаа. Хэрвээ таны хөл загатнаж байвал аль болох олон удаа хөлөө агаарт гаргаж бас хөлний цацлага хэрэглэ.



Ажлын байранд хувийн хамгаалах хэрэгсэлтэй байх эрх



ОУХБ-ын мэргэжлийн аюулгүй байдал ба эрүүл ахуйн конвенц (°155)-д дурдахдаа ажил олгогч нь заавал:

- Ажилчдыг ажлын аюулаас хамгаалахын тулд ажлын байрыг илүү сайн зохион байгуулж, аюулыг тогтмол шалгаж, илүү аюулгүй түүхий эд, материал болон систем сонгох, ажилчдыг хордуулахыг багасгахын тулд агааржуулалтын систем суурилуулах ба засвар үйлчилгээ хийх,
- Ажлын аюулыг багасгах
- Ажилчдыг хамгаалах хувцас, аюулгүй багаж хэрэгслээр хангахаас гадна бусад хамгаалах системийг ажлын байранд нь хүрэлцээтэй байлгах,
- Тоног төхөөрөмжийг зөв хэрэглэх зааварчилгаа, сургалтад ажилчдыг хамруулах,
- Онцгой байдал болон ослын үед анхны тусламжаар хангах үүрэгтэй.

ОУХБ-ын ажиллах орчны (агаарын бохирдол, дуу чимээ болон чичиргээ) конвенц (°148)-д дурдахдаа хэрвээ агаарын бохирдлыг бүрэн бууруулах боломжгүй бол ажилчид нь заавал:

- Ажилчдад таарсан нь батлагдсан хувийн хамгаалах хэрэгслээр хангагдаж бас хамгаалагдсан байна.

ОУХБ-ын химийн конвенц (°170)-д дурдахдаа ажил олгогч нь ажилчдыг эхлээд химийн бодисоос хамгаалж, дараа нь ажлын байранд нь өөрчлөлт хийх үүрэгтэй.

Хэрвээ хувийн хамгаалах хэрэгсэл хэрэгтэй бол дарга нь ажилчдаас ямар нэгэн үнэ хөлс авалгүйгээр хувийн хамгаалах хэрэгсэл өгч, ажилчдад ХХХ-ийг зөв хэрэглэх нөхцөл бололцоог бий болгох, ХХХ-д засвар үйлчилгээ хийх ба шаардлагатай үед солих үүрэгтэй.

Ажилчдын эрхийг дэмжих олон улсын байгууллага НҮБ, ОУХБ-ын үүргийг Хавсралт А-д тайлбарласан болно.