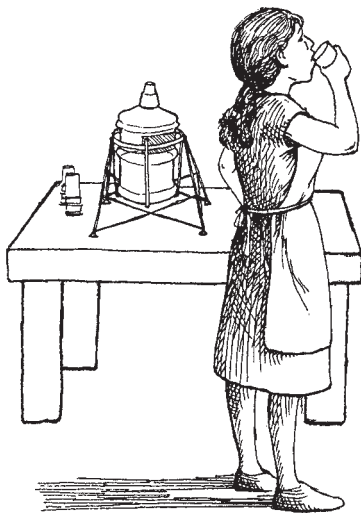


# Аюулгүй цэвэр ус ба жорлонгийн хүртээмж

29



Эрүүл байхын тулд хангалттай их цэвэр ус ууж, шаардлагатай үедээ бие засах газарт орох хэрэгтэй. Мөн цэвэр усаар гараа савандан угаах боломжтой байх хэрэгтэй. Цэвэр, аюулгүй ус нь онцгой нөхцөл байдлын үед нүдээ угаах, шүршүүрт ороход хэрэг болно.

Дарга нар ихэвчлэн ажилчдын ерөнхий хэрэгцээг үл тоож, тэднийг илүү хурдан ажиллаж, цөөн завсарлага ав гэж шахалт үзүүлдэг. Ус уух, бие засах газар орох боломжийг нь хязгаарласнаар дарга нар ажилчдыг өвдөхөд хүргэнэ. Үйлдвэр нь ажилчдаа дараах боломжоор заавал хангасан байх ёстой:

- Бүх ажилчдын ажлын байрны ойролцоо аюулгүй уух усаар хангасан байх. Мөн ажилчдын ойр ойрхон аль болох их ус уух хэрэгцээг хангах ёстой;
- Бүх ажилчдад бие засах газар ашиглахыг зөвшөөр. Та яагаад бие засах газар руу явж байгаагаа тайлбарлах эсвэл эрх авах, зөвшөөрөл авах ёсгүй. Хүний биеийн хэрэгцээ учир эдгээр нь яг л амьсгалахтай адил юм;
- Ажилчид дараалалд орж хүлээх шаардлагагүй байхаар нэмж бие засах газар болон эрэгтэйчүүдийн жорлонг нэм. Жорлон бүрийг илүү цөөн хүн хэрэглэснээр тэдгээрийг цэвэр байлгахад илүү хялбар болгох юм;
- Бүх бие засах газар болон зогсох хэсгийг хувийн орон зайг хангахуйц хаалгатай байлга;

- Угаалтуур эсвэл угаах савны хэсгийг саван, алчууртай байлгаж үйлдвэрийн эргэн тойронд ойрхон бие засах газар, уух ус, бас хоол идэх хэсэгтэй байлга;
- Бие засах өрөөг 00-ын цаас, саван, цэвэр алчууртай байлга;
- Эмэгтэйчүүдийн бие засах өрөөнд сарын тэмдгийн үед хэрэглэх ариун цэврийн хэрэглэлтэй байлга. Эмэгтэй ажилчид нь мөн ариун цэврийн хэрэглэлээ хуваалцах, хэрэглэснээ хаях, хангамжид хандивлах газартай байлга;
- Жорлонг цэвэрлэх, үйл ажиллагааг авч явах хүн ажилд ав.

## Аюулгүй ус

Хэрвээ та өдрийн турш шээхгүй эсвэл маш бага шээж байвал илүү их ус уух хэрэгтэй. Ус хангалттай уугаагүйг харуулах бусад шинж тэмдгүүд:

- Цангах;
- Толгой өвдөх;
- Сул дорой болох эсвэл толгой эргэх;
- Бөөрний болон давсагны халдвар;
- Дотор муухайрах;
- Шөрмөс татах;
- Хар хүрэн өнгөтэй шээс;
- Гэдэс өвдөх.

Хэрвээ халуун цаг агаарт эсвэл халуун тоног төхөөрөмжийн ойр байдаг болон ажил дээрээ хөлөрдөг бол халууны стрессээс урьдчилан сэргийлж цангах болгондоо шингэн зүйл уух хэрэгтэй. Жирэмсэн эмэгтэйчүүд илүү ихийг уух хэрэгтэй. Халуунаас үүдэн бий болдог эрүүл мэндийн асуудлын талаар илүү их мэдээллийг 15-р бүлгээс харна уу. Жирэмслэлтийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээллийг 26-р бүлгээс харна уу.

Ус уух нь хэрэгцээт шингэнийг нөхөх шилдэг арга юм. Харин цай, кофе, архи эсвэл хийжүүлсэн ундаа уух үед биед илүү бага шингэн үлддэг. Тиймээс ахиухан ус ууж бай.

Аюулгүй уух ус, цэвэр аягыг ажлын байр бүрт хэрэглэх боломжтой байлгах хэрэгтэй. Усны савыг тодорхой хаягласан байх хэрэгтэй. Хэрвээ үйлдвэр нь маш халуун бол усыг сэрүүн газар хадгалах ёстой.

Учир нь ханиад томуу нь нэг аяганаас уусан үед дамжин халддаг тул үйлдвэр цэвэр аягаар хангах хэрэгтэй. Хэрэглэсний дараа аяга бүрийг заавал халуун ус, саван эсвэл угаагч шингэнээр (усны 10-ны 1-т гэж тооцон) угааж, бас цэвэр усаар зайлан хатаа.

## Анхны тусламжид хэрэглэх цэвэр ус

Онцгой байдлын үед хэрэглэх шүршүүр болон нүд угаах угаалтуур нь химийн бодис хадгалдаг хэсэгт чухал шаардлагатай. Эдгээр анхны тусламжийн систем нь цэвэр, урсгал усыг дор хаяж 15 минут гаргахаар байх ёстой. Цэвэр, сэрүүн ус урсгах нь биеийн түлэгдсэн хэсэг эсвэл химийн бодист өртсөн хэсгийн өвчнийг багасгаж, хүний биеийн гэмтэл бэртлийг бууруулах болон эдгээхэд тустай хамгийн сайн арга юм (239-р хуудаснаас үзнэ үү). Хэрвээ хэтэрхий бага ус байвал эмчилгээ үр дүнгүй байж болно.



**Хэрвээ нүдний угаалтуур дахь усыг саванд нөөцөлдөг бол сар бүр усыг сэлгэж, долоо хоног бүр хоолойгоор гоожуулж бай.**

## Гар угаах ус

Бүх ажилтан өөрсдийн хэсэгтээ гар угаах цэвэр ус, савантай байх хэрэгтэй. Гараа цэвэр усаар савандаж угаах нь өвчин тархахаас урьдчилан сэргийлж, шарх, түлэгдэлт болон химийн бодисыг цэвэрлэж чадна.

Гараа угаах гоожуур нь жорлонд ойр байх хэрэгтэй. Мөн ямар нэгэн химийн бодистой эсвэл түүхий эдтэй ажилладаг ажилчид хоол идэхээсээ өмнө болон дараа нь гараа угааж болохуйцаар ажлын талбартаа гар угаах цэвэр устай байх хэрэгтэй. Гар угаах хэсгийг хаягжуулж, бохирдуулж болох зүйлсээс хол байлгах хэрэгтэй. Бүх гар угаах хэсэг савантай байх хэрэгтэй.

Гараа угаах нь та хар тугалга, будагч бодис эсвэл уусгагчтай орчинд бээлий өмсөж ажилладаг ч бай чухал юм.

Уусгагчийг гар угаахад битгий ашигла. Зөвхөн саван, ус хэрэглэ.



## **Бие засах газар болон эрэгтэйчүүдийн жорлон**

Ажилчид хэрэгцээтэй үедээ бие засах газар ашиглах боломжтой байх ёстой. Хэрвээ та шаардлагатай үедээ бие засаж чадахгүй бол давсагны халдвартай болж болно. Эмэгтэйчүүд илүү амархан давсагны халдвар авдаг тул эмэгтэйчүүдэд эрэгтэйчүүдээс илүү их нөлөөлдөг.

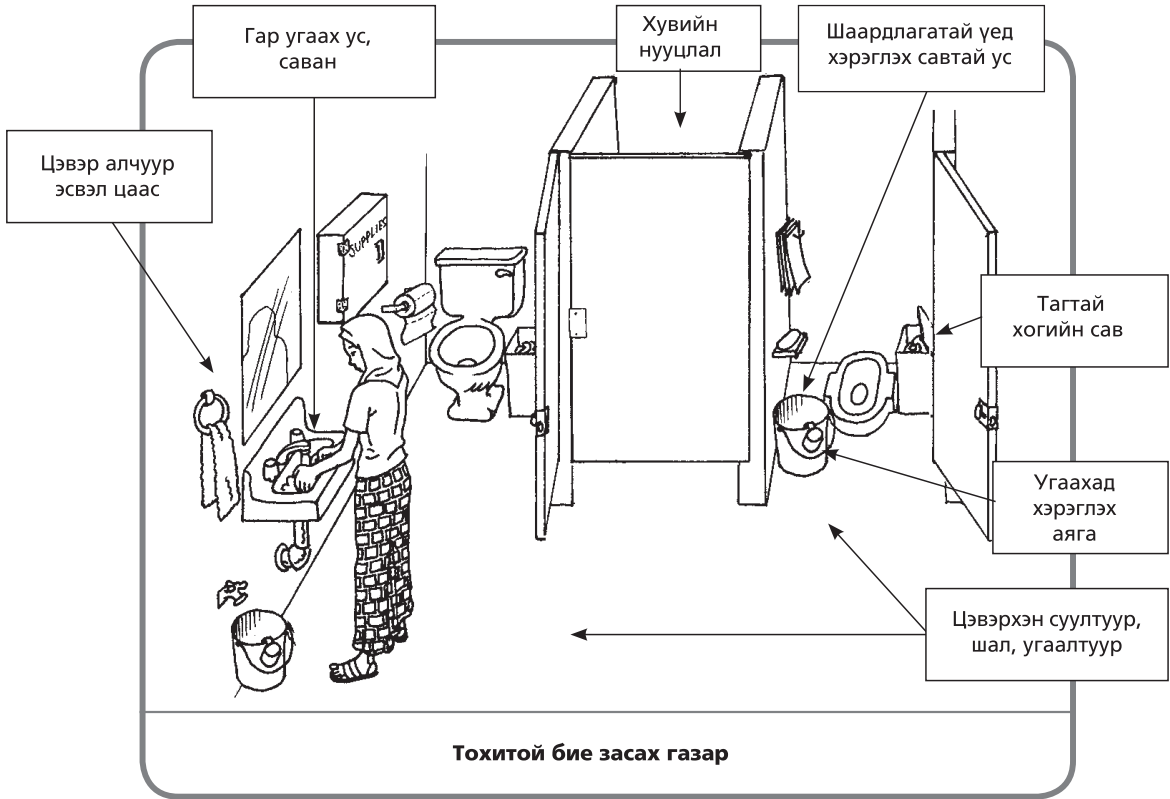
Бие засах өрөө нь хаалттай хэсэгтэй ба дараалалд зогсон хүлээлгүйгээр хэрэглэх хангалттай тооны жорлонтой байх хэрэгтэй. Хамгийн багадаа 20 эрэгтэй хүн тутамд нэг жорлон, 20 эмэгтэй хүн тутамд нэг байх хэрэгтэй. Том үйлдвэрүүдэд хэд хэдэн бие засах газар үйлдвэрийн эргэн тойронд байх нь нэг том бие засах газар байснаас илүү дээр байдаг.

Бие засах газар, угаалтуур, бас устай хэсгийг цэвэр байлгах, сайн зассан байх, ариун цэврийн цаас, алчууртай байлгах нь даргын үүрэг юм. Хэрвээ бие засах газар нь ажиллахаа боливол ахлагч болон засварын ажилтанд хэл.

### **Эмэгтэйчүүдийн хэрэгцээ**

Эмэгтэйчүүдийн сарын тэмдэг ирэх үед тэдэнд саван, ус, хаалттай орчин хэрэгтэй. Хэрвээ тэд ариун цэврийн хэрэглэлээ сольж чадахгүй эсвэл угааж чадахгүй бол халдвар авах илүү их магадлалтай болдог. Дарга нь цэвэр даавуу, хөвөн эсвэл эмэгтэй ажилчид хэрэгцээт үедээ хэрэглэх ариун цэврийн хэрэглэлээр хангах хэрэгтэй. Эмэгтэйчүүдэд зориулсан бие засах газар бүр тагтай хогийн савтай байх хэрэгтэй.

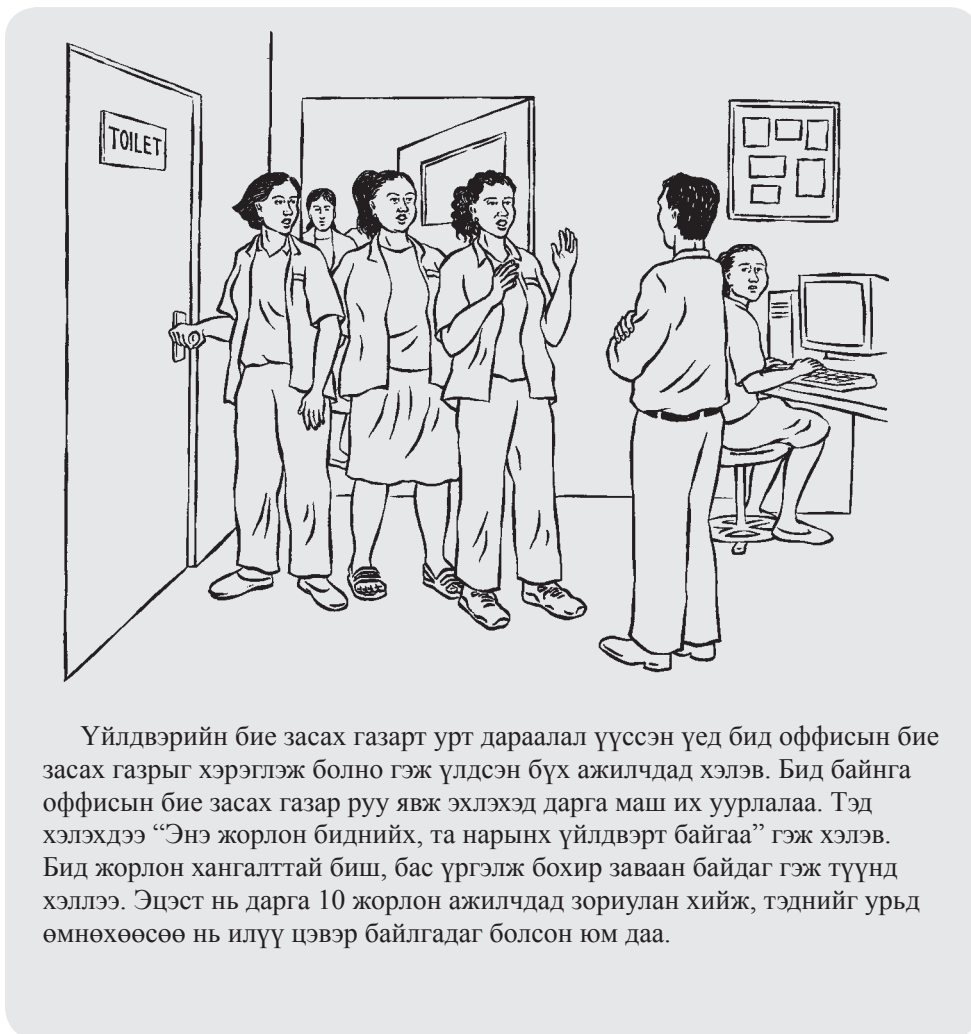
Эмэгтэйчүүд тогтмол бие засаж чадахгүй байх үед шээсний замын халдвар буюу давсагны эсвэл бөөрний халдвартай болж даамжрах магадлалтай байдаг. Шээсний замын халдварыг эрт илрүүлбэл амархан эмчилж болно. Хэдий тийм ч үүнийг эмчлээгүй эсвэл эмэгтэйчүүд бие засах газар очиж чадахгүй бол давсагны энгийн халдвар нь бөөрний ноцтой халдвар болж хүндэрдэг.



### Ажилчид даргынхаа бие засах газрыг эзлэв

Намайг Елена гэдэг. Би АНУ-ын хилийн ойролцоо байдаг Мексикийн электроникийн үйлдвэрт ажилладаг. Бараг 300 орчим ажиллагчидтай ч гуравхан бие засах газартай. Бид урт дараалалд орж хүлээх ёстой болдог. Жорлон үргэлж бохир байдаг байв. Бид үйлдвэрийн асуудлын талаар ярилцах үед бие засах газар бидний хамгийн их санаа зовоосон асуудал байв. Нэг өдөр маш урт цуваа үүссэн тул би хамтран ажиллагчдадаа “Явж даргын өрөөний жорлонг хэрэглэе” гэж хэлсэн юм. Бид хамтдаа оффис руу алхав. Дарга маш их гайхширсан байсан ба та нар юу хийж байгаа юм бэ гэж биднээс асуув. Бид түүнд бие засах газар маш бохир, бас урт дараалалтай байна гэж хэлэв. Тэр удаа дарга бидэнд жорлонгоо хэрэглүүлсэн юм.

(үргэлжлэл)



Үйлдвэрийн бие засах газарт урт дараалал үүссэн үед бид оффисын бие засах газрыг хэрэглэж болно гэж үлдсэн бүх ажилчдад хэлэв. Бид байнга оффисын бие засах газар руу явж эхлэхэд дарга маш их уурлалаа. Тэд хэлэхдээ “Энэ жорлон биднийх, та нарынх үйлдвэрт байгаа” гэж хэлэв. Бид жорлон хангалттай биш, бас үргэлж бохир заваан байдаг гэж түүнд хэллээ. Эцэст нь дарга 10 жорлон ажилчдад зориулан хийж, тэднийг урьд өмнөхөөсөө нь илүү цэвэр байлгадаг болсон юм даа.