

# تجهیزات حفاظت شخصی<sup>۱</sup>

۱۸

وقتی کارگران در مورد خطرات مواد کیمیایی و سایر مواد شکایت نمایند، رئیس ممکن است به آنها بگوید "این دستکش‌ها را بپوشید، از شما محافظت خواهند کرد". وقتی که تجهیزات حفاظت شخصی بخشی از یک سیستم اقدامات پیشگیرانه (صفحه ۹ را ببینید) باشد، می‌تواند به محافظت از کارگران در برابر بیماری یا آسیب ناشی از کار کمک نماید. اما تجهیزات حفاظت شخصی هرگز نباید اولین و عمده‌ترین نوع محافظت باشد. این قاعده کلی که "محل کار را تغییر دهید، نه کارگر را"، مسئولیت را بر عهده کارفرما می‌گذارد، جایی که به آن تعلق دارد و معمولاً محافظت بیشتر و بهتری را ارائه می‌دهد. به طور مثال، یک ماده کیمیایی خطرناک را با یک ماده کیمیایی ایمن جایگزین کنید، یک ماشین را محصور سازید تا صدا و لرزه را محدود کنید و یا تهویه را در کارخانه بهبود بخشید. همچنین در طول زمان مصارف از بین بردن خطرات، برای مدیریت نسبت به تهیه تجهیزات حفاظتی، کمتر خواهد شد.

تجهیزات محافظت شخصی ممکن است برای یک کارگر انفرادی حفاظت بیشتری ایجاد کند اما نباید جایگزین تغییراتی باشد که از همه کارگران محافظت می‌کند.



<sup>۱</sup> Personal Protective Equipment (PPE)

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)

## یک اندازه (سایز) برای همه مناسب نیست

تجهیزات حفاظت شخصی "انفرادی" است. برای این که از شما محافظت کند، تجهیزات محافظت شخصی باید:

- به اندام شما مناسب باشد و از نظر تناسب امتحان شده باشد.
- برای زنان و مردان متفاوت باشد (بدن آنها متفاوت است).
- اگر تجهیزات حفاظت شخصی چندبار استفاده می‌گردند، پاک باشد و یا اگر تجهیزات محافظت شخصی یکبار مصرف اند، جدید باشد.
- وضعیت تجهیزات خوب باشد، سوراخ نداشته باشند، ترکیدگی نداشته و به هیچ عنوان خراب نشده باشند.
- مناسب با خطری باشند که به آن مواجه می‌باشید.
- بعد از یک دوره معین بطور منظم تعویض شوند و همچنان هر زمانی که کار نمی‌دهند.
- به عنوان آخرین راه حل استفاده شوند، پس از این که روش‌های کنترولی و ایمنی دیگر عملی شدند.

تجهیزات حفاظت شخصی باید تا حد کافی راحت باشند که بتوان همیشه از آن استفاده کرد. دستکش‌هایی که حرکت انگشتان شما را دشوار می‌کنند، ماسک‌هایی که بسیار گرم هستند، عینک‌هایی که خراش دارند و یا مه آلود می‌شوند- ممکن است کار را سخت‌تر سازند و موجب گردند که کندتر کار کنید و اگر برای شغل شما انتخاب خوبی نباشند، مشکلاتی از قبیل استرس ناشی از گرمی و کشش عضلاتی ناشی از گرمی ایجاد خواهند کرد.

اجازه ندهید این مشکلات شما را به کار بدون تجهیزات محافظت شخصی وادارد، شما نیاز دارید تا سالم بمانید. بجای شنیدن حرف‌های ملامت‌آمیز رئیس که "شما نمی‌خواهید از خود محافظت کنید"، سازماندهی کنید تا از رئیس بخواهید تجهیزات حفاظت شخصی بهتری به شما تهیه کند، نرخ واحد کار را تنظیم نماید و در صورت لزوم سرعت خط تولید را کاهش دهد. حتی اگر فکر می‌کنید به اندازه کافی قوی و سرسخت هستید که بدون تجهیزات حفاظت شخصی کار نمایید، بهتر است از صحت خود محافظت کنید تا این که آن را به خطر اندازید.

بالاخره، اجازه ندهید که تجهیزات حفاظت شخصی باعث شود که فکر کنید کاملاً محافظت شده می‌باشید، درحالی که نیستید. پوشیدن تجهیزات محافظت شخصی به این معنی نیست که شما ایمن هستید. تنها راه اطمینان از محافظت از خود این است که برای مواد کیمیاوی ایمن‌تر، شرایط کاری ایمن‌تر و جدول تولید ایمن‌تر برای همه افراد در محل کار خود مبارزه کنید.



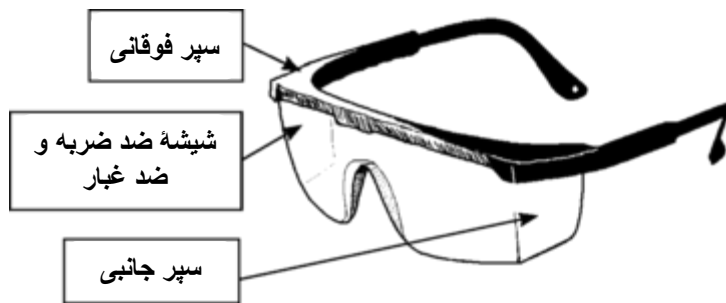
رئیس یک متخصص را استخدام نمود تا به ما طرز استفاده از وسیله حفاظت شخصی جدید را آموزش دهد. او به ما نشان داد که چگونه آن را بپوشیم و بیرون بیاوریم و چگونه آن را پاک نموده و نگهداری کنیم. اما او هرگز از ما نپرسید که با پوشیدن این وسیله حفاظت شخصی، چگونه احساس می‌کنیم. پوشیدن آن گرم و ناراحت کننده بود و انجام کار را به همان سرعتی که سوپر وایزر می‌خواست اجرا کنیم، دشوار می‌ساخت. برخی افراد بلافاصله استفاده از آن را توقف دادند. وقتی رئیس افرادی را دید که بدون تجهیزات حفاظت شخصی کار می‌کنند، نپرسید که چرا آن را نپوشیدیم، فقط گفت که اگر آسیب ببینیم، تقصیر خود ما است. زمانی که یکی از کارگران بدون عینک ایمنی کار می‌کرد، لوله (پایپ) یکی از ماشین‌ها شکست، محل‌ها به چشمش پاشیده شد و مجبور گردید به شفاخانه برود. از آن به بعد بینایی خود را نیز از دست داد. شرکت از پرداخت غرامت به او خود داری کرد، زیرا او از تجهیزات محافظت شخصی استفاده نکرده بود. این عادلانه نیست.

## حفاظت چشم

چشمان شما می‌توانند به سرعت و به طور دائم از اثر مواد کیمیای، گرد و خاک، نور بسیار روشن و یا اشیای تیز آسیب ببینند. عینک ایمنی، عینک و سپر صورت تا حدی محافظت ایجاد می‌کنند. اگر یک ماده کیمیای یا گرد و خاک به چشم داخل شود، فوراً آن را با آب جاری به مدت ۱۵ دقیقه بشویید (مراجعه شود به صفحه ۱۷۵: کمک‌های اولیه وقتی یک ماده کیمیای با جلد یا با چشمان شما تماس کند).

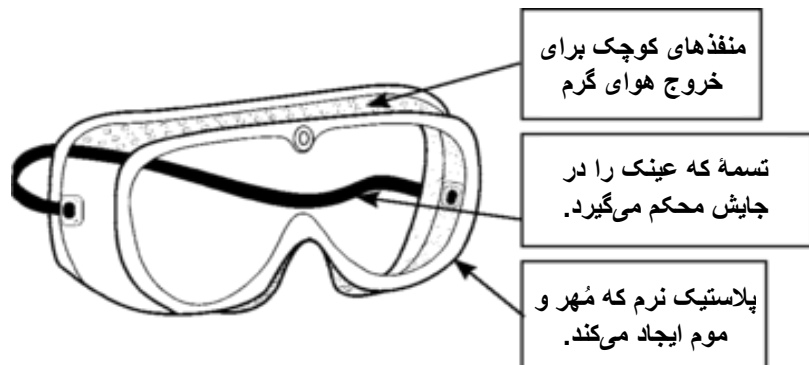
اگر در ساحه کار می‌کنید که از تشعشع یا اشعه ماورای بنفش کار می‌گیرد، از عینک ایمنی، عینک محافظی و یا سپر صورت که اشعه ماورای بنفش را فلتر می‌کنند استفاده کنید.

اگر احتمال پاشیده شدن مواد کیمیای به روی شما باشد، اگر در محل کار شما بخارات مواد کیمیای شایع است و یا اگر عینک محافظی ندارید، از لنزهای تماسی استفاده نکنید. موجودیت لنز تماسی سبب می‌شود که ماده کیمیای به مدت طولانی تری روی چشم شما حفظ شود و ماده که از آن لنز تماسی ساخته شده ممکن است به بعضی از مواد کیمیای واکنش نشان دهد. اگر از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید، همیشه از محافظ چشم استفاده کنید، حتی وقتی در ساحاتی که مواد کیمیای وجود ندارد، کار می‌کنید.



**عینک‌های ایمنی:** عینک‌های ایمنی تا حدی شما را از پاشیده شدن مواد و آسیب دیدن توسط اشیاء محافظت می‌کند. عینک‌های معمولی که برای دیدن بهتر از آنها استفاده می‌کنید، نمی‌توانند مانند عینک‌های ایمنی از چشمان شما محافظت نمایند. عینک‌های ایمنی با سپرهای جانبی بهترین هستند.

**عینک‌های محافظی:** اگر با تیزاب، قلوی و سایر مواد کیمیای که می‌توانند به سرعت بسوزانند کار می‌کنید و یا در ساحاتی هستید که از اسپری مواد کیمیای کار گرفته می‌شود، از عینک‌های محافظی مقاوم در برابر مواد کیمیای و منفذ دار استفاده کنید. عینک‌های محافظی، حفاظت بیشتری نسبت به عینک‌های ایمنی دارند زیرا مانع کاملتری در اطراف چشمان شما ایجاد می‌کنند.



**سپر صورت:** یک سپر صورت شفاف می‌تواند دهن، چشم‌ها و صورت شما را از موارد زیاد پاشیده شدن مواد، محافظه نماید. این نوع سپر به راحتی گذاشته شده و برداشته می‌شود و به آسانی پاک ساخته می‌شود. سپر صورت هر چند دهن و بینی شما را می‌پوشاند، اما مانع رفتن بخارات مواد کیمیای به بینی و دهن شما نمی‌شود. در صورت موجودیت بخارات کیمیای از ماسک یا ماسک تنفسی استفاده کنید (صفحات ۲۶۶ تا ۲۷۰ را ببینید).

عینک‌های محافظی و مقاوم به مواد کیمیای و یا عینک‌های ایمنی را در زیر سپر صورت بپوشید. شما در واقع به هر دو نیاز دارید.

## وقتی که از محافظ چشم استفاده می‌کنید:



- بررسی کنید که شکسته، ترک خورده و یا خراشیده نباشد.
- مطمئن شوید که به خوبی و راحتی تمام چشم و اطراف آن را می‌پوشاند و در زمان کار نمی‌افتد.
- اگر عینک شما به اندازه خراشیده یا کثیف است که نمی‌توانید به خوبی از ورای آن ببینید، یک جوره عینک جدید بگیرید.
- عینک ایمنی یا عینک محافظی شما باید به راحتی روی عینک بینایی (عینک طبی) شما قرار گیرد، یا می‌توانید عینک ایمنی - طبی مخصوص برای خود تهیه کنید.
- عینک‌هایی که شریکی استفاده می‌شوند، بعد از هر استفاده باید ضدعفونی شوند.
- اگر با مواد کیمیای تخریب کننده مانند اسیدها کار می‌کنید، مطمئن شوید که محافظ چشم شما در برابر این مواد کیمیای مقاوم است.

## دستکش

بعد از مغزما، دست‌های ما مهمترین ابزار در کارخانه هستند. دستکش‌ها از آنها در برابر مواد، گرما، ابزار و ماشین‌ها محافظت می‌کند.

## دستکش‌هایی که از مواد کیمیای محافظت می‌کنند

اگر از مواد کیمیای استفاده می‌کنید، با ظروف مواد کیمیای کار می‌کنید، یا مواد حاوی مواد کیمیای را لمس، حمل یا جابجا می‌کنید، به دستکش‌های محافظ نیاز دارید تا از تخریب و سوزاندن جلد توسط مواد کیمیای و ورود آنها به بدن جلوگیری شود. برخی از دستکش‌ها پس از هر بار استفاده دور انداخته می‌شوند (دستکش‌های یکبار مصرف) و برخی بیش از یک بار استفاده می‌شوند (دستکش‌های چند بار مصرف).



انواع مختلفی از دستکش‌های مقاوم در برابر مواد کیمیای وجود دارد اما هیچ دستکشی نمی‌تواند شما را در برابر همه مواد کیمیای محافظت کند. اگر با بیش از یک ماده کیمیای کار می‌کنید، از دستکشی استفاده کنید که در برابر خطرناکترین ماده کیمیای و یا ماده که احتمال تماس با آن بیشتر است، شما را محافظت کند.

اگر امکان پاشیده شدن هایدروفلوریک اسید (HF) بر شما باشد و یا اگر با یک ماده کیمیای بسیار مضر کار می‌کنید، ۲ دستکش روی هم در هر دست بپوشید. اگر ۲ جوره دستکش به رنگ‌های مختلفی داشته باشید، تشخیص پاره بودن آنها آسانتر خواهد بود. هر وقت که نیاز شد دستکش بیرونی را عوض کنید. اگر با مقدار زیاد هایدروفلوریک اسید کار می‌کنید، یک دستکش نتریلی ضخیم در بیرون و یک دستکش نازکتر در داخل استفاده کنید. همچنین اگر با ذرات-نانو کار می‌کنید، ۲ جوره دستکش بپوشید.

اگر با ماشین آلات کار می‌کنید، دستکش‌هایی بپوشید که در قسمت‌های متحرک ماشین گیر نکنند.

برای معلومات در مورد دستکش‌ها و مواد کیمیای که می‌توانند شما را از آنها محافظت کنند، جعبه حاوی دستکش‌ها را ببینید. دستکش‌های نامناسب ممکن است مواد کیمیای را جذب کرده و آنها را روی جلد شما نگه دارند و مشکل را وخیم‌تر سازند.

## دستکش‌های یکبار مصرف



با دستکش‌های استفاده شده همانند زیاده‌های خطرناک معامله کنید.

**رابر طبیعی یا لاتکس (Latex)** بسیار معمول هستند. اینها می‌توانند شما را در برابر مواد کیمیای ضعیف حفاظت کنند. اینها ارزان و انعطاف پذیر بوده و به آسانی قابل استفاده هستند. این دستکش‌ها همچنین می‌توانند تا اندازه شما را از گرمی و تخریش و یا جروح ناشی از سطوح خشن، محافظت نمایند. اگر به دستکش‌های لاتکس حساسیت دارید، از دستکش نیتریل استفاده نمایید.

**دستکش‌های نئوپرن (Neoprene)**. این دستکش‌ها می‌توانند از شما در برابر الکل‌ها و برخی اسیدها محافظت کنند. اینها همچنین محافظ خوبی برای ایترهای گلاپیکول هستند که در پاک کننده‌ها موجود است. این دستکش‌ها بسیار انعطاف پذیر هستند و معمولاً به جای دستکش‌های لاتکس استفاده می‌شوند.

**دستکش‌های نیتریل (Nitrile)**. اینها دستکش‌های عمومی خوبی هستند. این دستکش‌ها می‌توانند شما را در برابر برخی از محلول‌ها، اسیدها و قلی‌ها محافظت کنند اما نه در برابر محلول‌هایی مانند بنزین یا میتیلن کلراید. این دستکش‌ها انعطاف پذیر هستند و می‌توان از آنها برای انجام کارهای بسیار دقیق استفاده کرد. هنگامی که اینها تخریب شوند، چاک آن باز می‌شود بنابراین به آسانی می‌توان گفت که زمان دور انداختن آنها فرا رسیده است.

**دستکش‌های بوتیل (Butyl)**. اینها می‌توانند از شما در برابر برخی اسیدهای قوی و برخی محلول‌ها (الکل‌ها، کیتون‌ها، استرها) محافظت کنند اما از شما در برابر محلول‌های دیگر مانند هایدروکربن‌های معطر یا هایدروکربن‌های هلوژن‌دار محافظت نمی‌کنند. اینها در برابر گازات یک مقدار محافظت ایجاد می‌کنند. این دستکش‌ها حتی در مواقع سردی قابلیت انعطافی دارند.

## دستکش‌های چندبار مصرف

دستکش‌های ضخیم بیشتر در برابر نشت مواد کیمیای محافظت می‌کنند اما برای انجام کارهای بسیار دقیق خوب نیستند زیرا مانع حرکت آزاد انگشتان شما می‌شود در حالی که دستکش‌های یکبار مصرف این مشکل را ندارند.

اگر با مواد کیمیای زیادی کار می‌کنید، در صورت موجودیت یک ماده کیمیای که قدرت سوزاندن سریعتری دارد (مانند اسیدها)، و یا ماده‌ای که بیشتر مضر است، یک دستکش ضخیمتر را در بیرون و در زیر آن یک دستکش نازکتر را بپوشید تا محافظت بیشتر داشته باشید.

مواد بعضی دستکش‌ها قابلیت کشش ندارند و به انگشتان شما قالب نمی‌سازند.



شما می‌توانید با پوشیدن یک دستکش چسپ نیتریل به روی دستکش ضخیم آن را بیشتر با دست خود متناسب سازید.

**دستکش‌های نورفول (Norfoil)**، از این دستکش‌ها می‌توان برای محافظت از کارگران در برابر بسیاری از مواد کیمیای خطرناک استفاده کرد. اینها فراخ و بزرگ هستند و انجام دادن کارهای دقیق را برای انگشتان شما مشکل‌تر می‌سازد.

**دستکش‌های ویتون (Viton)**، این نوع دستکش برای محافظت از کارگران در برابر محلول‌های کلردار و معطر استفاده می‌شود و می‌تواند در برابر برخی بریدگی‌ها مقاومت کند.

**دستکش‌های پولی وینیل کلوراید (PVC)**، این دستکش‌ها برای محافظت در برابر اسیدهای قوی، قلی‌ها و الکل‌ها استفاده می‌شود. اینها شما را در برابر اکثر محلول‌ها محافظت نمی‌کنند.

**دستکش‌های پولی وینیل الکولی**، از این دستکش‌ها برای محافظت در برابر محلول‌های معطر و کلردار مانند میتیلن کلوراید و تالوین استفاده می‌شوند اما برای محلول‌های با پایه آب گزینه مناسبی نیستند.

## وقتی از دستکش‌هایی استفاده می‌کنید که در برابر مواد کیمیای محافظت می‌کنند:



- قبل از استفاده دستکش‌ها، پارگی یا سوراخ بودن آنها را دیده و بررسی کنید. برخی از سوراخ‌ها خیلی کوچک بوده و ممکن قابل دید نباشند. برای دستکش‌های قابل استفاده مجدد: با گرفتن دهانه آنها و دور دادن سریع دستکش به سمت خود و بستن دهانه آن، آنها را با هوا پر کنید. اگر خارج شدن هوا را احساس نموده و یا می‌شنوید، سوراخ موجود است. یک جوره دستکش جدید دریافت کنید. با استفاده از یک قیچی انگشتان دستکش را جدا کنید تا هیچ کس دیگری از آن استفاده ننماید.
- اگر مواد کیمیای روی دستکش‌های شما ریخت یا پاشید، آنها را بشویید و از دست‌های خود خارج سازید و بصورت ایمن آنها را دور بیندازید. یک جوره دستکش جدید بگیرید.
- اگر دستکش سخی پیدا کرده و یا رنگ آن تغییر نموده است، از یک جفت دستکش جدید استفاده کنید.
- قبل از دست زدن به تلفون، دستگیره دروازه، اشیاء مشترک، غذا یا هر چیزی که در دهن خود می‌گذارید، دستکش‌های خود را بکشید.
- برای محافظت بیشتر از جلد خود یک دستکش نازک را به داخل یک دستکش چندبار مصرف بپوشید. هرگاه دستکش آستر پنبه‌ای قابل شستشو داشته باشد، می‌تواند مشکلات ناشی از عرق کردن را کاهش دهد.

### برای کشیدن دستکش‌ها:

از انگشت دستکش پوشیده خود استفاده کرده و لبه دستکش دست دیگر خود را قات نمایند تا روی داخل آن بیرون شود. سپس با انگشتان دستی که لبه دستکش آن چپه شده است، دستکش اولی را خارج سازید و با گرفتن از روی داخلی، دستکش دومی را خارج سازید. اطمینان حاصل کنید که روی بیرونی هیچ یک از دستکش‌ها با جلد برهنه شما به تماس نشود.



## ما دستکش تقاضا کردیم!

دست‌های من بعد از اولین روز کار با یک اتوی اتومات سرخ شده بود. وقتی از سوپروایزر خود درخواست دستکش نمودم، قبول نکرد. بنابراین من دستکش‌های نخی خود را آوردم. وقتی زنان دیگر دیدند که دستان من بلافاصله بهتر شده است، آنها نیز شروع به استفاده از دستکش کردند.

اما دستکش‌ها خیلی بزرگ بودند. یک روز دستکش من در اتو گیر کرد و دستم را گرفت. همکارانم قبل از این که به دستم صدمه برسد، اتو را خاموش کردند. رئیس گفت ما نمی‌توانیم دستکش بپوشیم زیرا آنها "ایمن" نیستند.

بدون دستکش باز هم دست‌های ما سرخ شدند. ما عصبانی بودیم. تصمیم گرفتیم که ماشین‌ها را خاموش کنیم و سر سوپروایزر فریاد زدیم: "تکه‌ها دست‌های ما را سرخ می‌کند. تازمانی که به ما دستکش ندهی کار نمی‌کنیم". او باید یک فرمایش کلان را تکمیل می‌کرد، بنابراین موافقت کرد که برای ما دستکش بخرد. حالا باید او را وادار کنیم که دستکش‌هایی به اندازه‌های مختلف خریداری کند تا متناسب خانم‌هایی باشد که دست‌های کوچکتری دارند.



معلومات صحی

## حساسیت به دستکش لاتکس

برخی افراد به دستکش‌های لاتکس حساسیت دارند و آنها را پوشیده نمی‌توانند. بخارات یا اندفاعات جلدی معمولاً اولین علامتی است که نشان می‌دهد ممکن است به لاتکس حساسیت داشته باشید اما به هر نوع علامه که هنگام پوشیدن دستکش لاتکس ظاهر می‌شود توجه کنید. اگر بخاری پیدا می‌شود فوراً به کارفرمای خود گزارش دهید و استفاده از دستکش را متوقف سازید. اگر بخارات جلدی ظرف چند روز بهبود نیافت، علت ممکن است چیز دیگری باشد.



بخارات ممکن است در هر قسمتی از دست یا انگشتان پدیدار گردد.

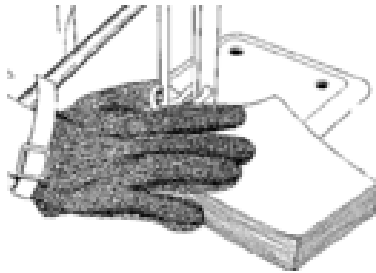
دفعه بعد که دستکش لاتکس می‌پوشید، واکنش حساسیتی می‌تواند مانند قبل و یا بدتر باشد. واکنش حساسیتی شما می‌تواند شامل مشکلات تنفسی و حتی رفتن به شاک گردد. اگر واکنش حساسیتی دارید، دستکش را خارج ساخته و بلافاصله استفاده از دستکش‌های لاتکس را توقف دهید. به رئیس خود بگویید که بجای آن به دستکش نیتریل نیاز دارید. برای محافظت از شما و سایر افراد مبتلا به حساسیت به لاتکس، بهترین کار آنست تا برای همه کارگران دستکش غیر لاتکسی تهیه شود.

اگر باید از دستکش لاتکس استفاده کنید:

- از انواع بدون پودر آن استفاده کنید – نوعی که داخل آن پودر تالک نباشد.
  - به محض خارج ساختن دستکش، دست‌های خود را با صابون ملایم بشویید.
  - بعد از شستن دست‌ها از لوشن‌های با پایه آب استفاده کنید.
  - گرد و خاکی که داخل دستکش می‌شود را پاک کنید.
- وقتی سایر کارگران به کاهش انتشار پودر تالک کمک کنند، خطر واکنش حساسیتی کمتر خواهد شد.

## دستکش‌هایی که از بریدگی و گرمی محافظت می‌کنند

دستکش‌های ساخته شده از چرم، جالی فلزی یا نخی می‌توانند از شما در برابر برخی از بریدگی‌ها و گرما محافظت کنند. این دستکش‌ها ممکن است نتوانند شما را از سوزن یا اشیایی که می‌توانند جلد را سوراخ کنند محافظت کنند. اینها همچنین شما را از جروح ناشی از ابزار بزرگ برقی محافظت کرده نمی‌توانند. اگر شما همچنان با مواد کیمیایی کار می‌کنید، یک دستکش مقاوم به مواد کیمیایی در زیر دستکش‌های مقاوم در برابر بریدگی خود، بپوشید.



**دستکش‌های تکه‌ای** که با پلاستیک پوشانیده شده اند ممکن است از برخی مواد کیمیایی محافظت کنند. دستکش‌های تکه‌ای ساخته شده از نخ المونیمی می‌توانند شما را از گرمی و سردی، بریدگی‌ها و بعضی اسیدهای رقیق شده، محافظت کنند.

**دستکش‌های چرمی** شما را در برابر برخی بریدگی‌ها، گرمی و جرقه‌ها محافظت می‌کنند.

**دستکش‌های جالی فلزی** می‌توانند در برابر برخی بریدگی‌های ناشی از ابزار برش کاری محافظت می‌کنند.

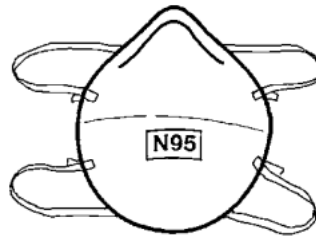
در ساحة برش‌کاری، همیشه از دستکش‌های جالی فلزی استفاده کنید.

## ماسک‌ها و ماسک تنفسی

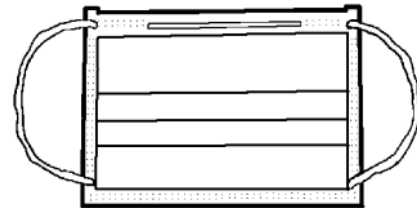
یک ماسک یا ماسک تنفسی می‌تواند شما را در مقابل گرد و غبار، میکروب‌ها، دود، بخارات و مواد کیمیای محافظت نماید، اگر به خوبی متناسب شما باشد و اگر با خطرات شغلی و محل کار شما مناسب باشد.



ماسک‌های دارای فلتر تنها در صورتی شما را در برابر مواد کیمیای و گرد و خاک محافظت می‌کنند که از فلترهای مناسب برای آن استفاده شده باشد.



ماسک‌های ذرات شما را در برابر بعضی ذرات گرد و خاک محافظت می‌کنند. اینها شما را از بخارات مواد کیمیای و یا ذرات بسیار ریز محافظت نمی‌کنند.



ماسک‌های فراخ فقط از شما در مقابل میکروب‌ها محافظت می‌کنند. اینها از گرد و غبار یا مواد کیمیای محافظت نمی‌کنند.

اگر استما یا مشکلات تنفسی دیگری دارید، ممکن است با استفاده از ماسک یا ماسک تنفسی، نفس کشیدن برای شما مشکل شود. در صورت نیاز به اینها، تقاضا کنید تا به شغل دیگری تبدیل شوید. اگر رئیس شما تغییراتی ایجاد نمی‌کند، همکاران خود را از مشکل تنفسی خود آگاه سازید و به آنها بگویید در صورت بروز مشکل تنفسی چه کاری نیاز است که انجام دهند. کارخانه باید داکترانی داشته باشد تا همه کارگرانی را که ماسک تنفسی استفاده می‌کنند معاینه نمایند تا مطمئن شوند که آنها از سلامت کافی برای اجرای کار برخوردار می‌باشند.

برخی از گرد و خاک‌ها خطرناکتر از بقیه هستند. گرد و خاک پنبه می‌تواند باعث بیماری بیسینوزس<sup>۲</sup> شود (صفحه ۹۷ را ببینید). سیلیکا در ریگ زدن (سندبلاست) می‌تواند سبب بیماری سیلیکوزس و سرطان شود (به صفحات ۱۰۱ تا ۱۰۳ مراجعه شود) و گرد و خاک آبست می‌تواند باعث مشکلات شدید ریوی و سرطان شود. اگر در جایی کار می‌کنید که ذرات گرد و خاک بسیار ریز و کوچک هستند از ماسک تنفسی دارای فلتر با توانایی بالا در جلوگیری از ذرات هوا (High Efficiency Particulate Air – HEPA) استفاده نمایید که برچسب N-100 دارد. این نوع ماسک فلتر دار تقریباً ۱۰۰ درصد ذرات را فلتر می‌کند و بهترین ماسک برای ذرات ریز است. ذرات بسیار ریز کمتر دیده می‌شوند و بیشترین خطر را دارند.

وقتی که از باعث موجودیت مقدار کافی گرد و خاک در هوا که می‌تواند به شما آسیب برسانند، ماسک یا ماسک تنفسی استفاده می‌کنید، در عین زمان دستکش، محافظ چشم و لباس محافظی برای جلد و چشم‌های خود نیز استفاده نمایید.



### ماسک‌های فراخ تکه‌ای یا کاغذی

ماسک‌های فراخ محافظت بسیار کمی در برابر گرد و خاک ایجاد می‌کنند و از بخارات کیمیای محافظت نمی‌کنند. از آنجایی که در صورت و اطراف دهن و بینی شما بخوبی نمی‌چسبد، گرد و غبار را به داخل اجازه می‌دهد.

بخارات کیمیای مستقیماً از کاغذ یا تکه عبور می‌کنند. فقط ماسک‌های دارای فلتر می‌توانند از شما در برابر تنفس مواد کیمیای محافظت کنند (صفحه ۲۶۸ را ببینید).

مطمئن شوید که ماسک شما دهن و بینی را بخوبی پوشانده است.

<sup>۲</sup> byssinosis



## چگونه

### یک ماسک تکه‌ای برای گرد و خاک بسازید

... ماسکی بسازید که محکم روی بینی و دهن شما قرار گیرد.



به جای این که صورت خود را با دستمالی بپوشانید که گرد و غبار از قسمت پانینی آن وارد شود...

۱. دو پارچه از یک تکه نخی را به عرض ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر با طول کافی که بتوانید به راحتی آن را دور سر خود ببندید، قطع نمایید. لبه‌های آنها را بدوزید یا اقلماً تمام تارهای آن را از انتهای آن جدا کنید.
  ۲. مرکز یکی از این تکه‌ها را روی بینی خود قرار داده و نهایتاً آن را پشت سر خود ببندید.
  ۳. سپس مرکز تکه دومی را روی دهن خود قرار دهید و نهایتاً آن را پشت سر خود بسته کنید. اطمینان حاصل کنید که کنار تکه بالای بینی شما زیر لبه تکه ایست که دهن شما را پوشانده است.
- می‌توانید با دوختن این دو تکه به هم ماسک ماندگارتری بسازید. یا تعداد زیادی از آنها بسازید! ماسک را جداگانه بشویید نه با سایر لباس‌ها.

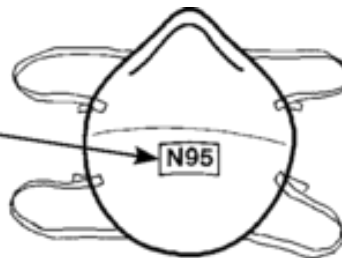
### ماسک برای گرد و غبار (Dust Mask)

ماسک‌های کاغذی یا پلاستیکی که محکم روی صورت قرار می‌گیرند و به آنها "ماسک ذرات" نیز گفته می‌شود، گرد و غبار و میکروب‌ها را مانع می‌شوند اما شما را از تنفس بخارات کیمیایی یا گرد و خاک دارای ذرات بسیار ریز محافظت نمی‌کنند.

انواع مختلف ماسک ذرات با اعداد و حروف دسته بندی می‌شوند. هرچه این عدد بیشتر باشد، ماسک ذرات بیشتری را فیلتر می‌کند. ماسک‌های استاندارد ذرات اغلب یکسان به نظر می‌رسند، بنابراین باید ببینید که شماره آنها چند است و برای چی خوب هستند. این ماسک‌ها اغلب به سرعت مسدود می‌شوند و بیش از یک روز نمی‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.



شماره "۹۵" به این معنی است که ماسک ۹۵ درصد ذرات را فیلتر می‌کند.



ماسک و جعبه یا بسته آنرا بررسی کنید تا مطمئن شوید که از نوعی باشد که شغل شما و موادی که با آنها سروکار دارید، مناسب باشد.

## ماسک‌های تنفسی دارای فیلتر



همچنان به نام ماسک‌های رابری یا ماسک‌های فیلتردار نیز نامیده می‌شوند. این ماسک‌ها دارای فیلترهایی اند که از ورود برخی از مواد کیمیایی یا گرد و غبار موجود در هوا به ریه‌ها جلوگیری می‌کنند.

ماسک‌های تنفسی زمانی از شما محافظت می‌کنند که:

ماسک‌های تنفسی می‌توانند دو فیلتر در دو جانب یا یک فیلتر در وسط داشته باشند و می‌توانند تمام صورت یا بخش‌هایی از صورت را بپوشانند.

- به خوبی اندازه شما باشند.
- فیلترهای مناسبی برای انواع مواد کیمیایی داشته باشند که شما و دیگران در محل کارتان استفاده می‌کنید.
- در زمان لازم فیلتر تعویض شوند.

ماسک‌های تنفسی می‌توانند دهن و بینی ویا تمام صورت شما را بپوشانند. اگر آنها خیلی بزرگ یا خیلی کوچک باشند و روی جلد شما نچسبند، ممکن است هوای فیلتر نشده را تنفس نمایید که می‌تواند به شما آسیب برساند.

فیلترها مانع ورود مواد کیمیایی و ذرات معینی به ریه‌های شما می‌شوند. بعد از مدت زمان معینی (جعبه ماسک ویا ورق معلوماتی آن را ببینید)، فیلترها مؤثریت خود را از دست می‌دهند و دیگر کار نمی‌دهند. کارخانه شما باید سیستمی برای پاکسازی و تعویض منظم فیلترها داشته باشد، قبل از آن که کارآیی آنها برای محافظت شما از بین برود. تعویض فیلترها همچنان برای افرادی که از ماسک تنفسی استفاده می‌کنند، تنفس را آسانتر می‌سازد. معلومات روی جعبه یا دستورالعمل را بخوانید تا بفهمید که فیلتر برای چه مدتی باید استفاده شود تا مطمئن شوید که برند مناسبی برای ماسک تنفسی شما می‌باشد.

کشورها قوانین مختلفی در مورد استفاده از ماسک تنفسی دارند. برچسپ (لیبل) و ورق معلومات ایمنی (SDS) ماده کیمیایی را ببینید و از مقامات صحتی، اتحادیه‌ها یا سایر سازمان‌ها برای دریافت این معلومات کمک بگیرید. همچنان برای معلومات بیشتر مراجعه کنید به ضمیمه ب: مواد کیمیایی وسایر مواد معمول.



## ماسک‌های تنفسی با منبع هوای مخصوص به خود

این ماسک‌ها دارای مخازن هوا هستند بنابراین فرد در کل هوای بیرون را تنفس نمی‌کند. این ماسک‌های تنفسی فراختر هستند اما تمام سر را می‌پوشانند. این نوع ماسک‌ها زمانی استفاده می‌شوند که نشت یا حادثه صورت گرفته باشد و راه دیگری برای کاهش قرار گرفتن در معرض مواد مضر وجود نداشته باشد. ماسک‌های تنفسی با منبع هوای مخصوص ممکن است برای کارگران حفظ و مراقبت که ماشین‌ها باز نموده و داخل آنها می‌روند ویا زمانی که مواد کیمیایی موجود در هوا به شما آسیب می‌رساند، ضروری می‌باشند. این ماسک‌ها ممکن است سنگین باشند و کار کردن با آنها بیشتر خسته کننده باشد.

ماسک‌های تنفسی با منبع هوای مخصوص بعد از هر بار استفاده نیاز به پاک‌کاری دقیق دارد.

## چگونه

### بررسی کنید که ماسک تنفسی شما مناسب است و کار می‌کند

آن را ببینید. تمام بخش‌های آن را حرکت داده و لمس کنید تا مطمئن شوید که به درستی جابجا شده باشند و سوراخ، ترک خوردگی یا آسیبی وجود نداشته باشد.

آن را امتحان کنید. مطمئن شوید که مناسب است. سر خود را این طرف و آن طرف، بالا و پایین بچرخانید. بررسی کنید که به شانه یا سینه شما برخورد نکند. به مدت ۳۰ ثانیه صحبت کنید تا ببینید آیا حرکت دادن فک و لب‌های شما تناسب را تغییر می‌دهد یا خیر. ممکن است موهای صورت شما (سبیل، شقیقه یا ریش) در ماسک جا نشوند یا اجازه ندهند که ماسک دور بینی یا دهن شما را ببندد. اگر از عینک حفاظتی یا هر عینک دیگر استفاده می‌کنید، هنگام استفاده از ماسک تنفسی باید به خوبی جابجا شوند.

**نفس بکشید.** ابتدا به طور نورمال تنفس کنید و سپس نفس عمیق بکشید. آیا می‌توانید بوی یا ذایقه ماده‌ی کیمیای را که با آن کار می‌کنید، احساس نمایید؟ اگر می‌توانید، پس ماسک شما درست کار نمی‌کند. به‌رحال، برخی از مواد کیمیای بدون بوی هستند و نمی‌توانید بوی آن را احساس کنید. سعی کنید ماسک خود را نزدیک به مواد کیمیایی که به طور معمول بوی آن را احساس کرده می‌توانید، امتحان کنید.

**بررسی کنید که ماسک به خوبی روی صورت چسپیده باشد.** هر بار که ماسک تنفسی را می‌پوشید آن را تست کنید. حتی اگر روز قبل ماسک تنفسی به خوبی جا بجا بوده باشد، ممکن است روز بعد نباشد. همیشه برای امتحان هر ماسک تنفسی که استفاده می‌کنید، وقت بگذارید.

شما می‌توانید چسپیده بودن ماسک را به صورت به ۲ طریق بررسی کنید:



طریق اول عبارت از تست فشار "منفی" یا امتحان کشیدن هوا به داخل ماسک تنفسی می‌باشد. اگر هوایی از بیرون وارد نشود، بدان معنی است که احتمالاً خوب چسپیده است. برای اجرای این تست، ماسک تنفسی را ببوشید. کف دست خود را روی تمام مجراهای ورودی هوا از بیرون قرار دهید تا بسته شوند. نفس بگیرید و برای چند ثانیه نفس خود را قید کنید. ماسک تنفسی باید در اطراف صورت بیشتر محکم شود و یک اندازه خود را جمع کند. اگر این حالات در زمانی که نفس می‌گیرید و نفس خود را قید نموده اید، دوام کند احتمالاً ماسک تنفسی شما خوب چسپیده است.

طریق دوم انجام تست فشار "مثبت" است که در آن هوا را به ماسک تنفسی اضافه می‌کنید. اگر هوا خارج نشود به این معنی است که احتمالاً خوب به صورت چسپیده است. دریچه خروجی هوا را با کف دست خود بسته کنید و هوای تنفسی را به داخل ماسک بدمید. اگر هوا در داخل ماسک تنفسی باقی بماند، احتمالاً مهر و موم آن خوب است و خوب به صورت چسپیده است. فقط زمانی از تست مثبت استفاده کنید که دریچه خروجی هوا به اندازه کوچک باشد که یک انگشت یا کف دست شما کاملاً آن را بپوشاند.



(ادامه دارد)

## بررسی کنید که ماسک تنفسی شما مناسب است و کار می‌کند

(ادامه)

**ماسک را پاک کنید.** پس از استفاده از ماسک تنفسی، فلترها و سایر قسمت‌های آن را جدا کنید و ماسک تنفسی را با آب پاک و صابون ملایم خوب شسته و پاک‌سازید. خوب آن را آبکش کنید. هرگونه بقایا ممکن است بعداً جلد شما را تخریش نماید. بگذارید در هوا خشک شود. اگر صابون ندارید، می‌توانید با استفاده از یک تکه پاک و مقدار کمی ایزوپروپایل الکل (IPA) نیز برای پاک نمودن آن استفاده کنید. ایزوپروپایل الکل ممکن است به مرور زمان به رابر ماسک آسیب برساند، بنابراین اغلب از ایزوپروپایل الکل استفاده نکنید.

**ماسک را حفاظت کنید.** ماسک تنفسی را در یک پاکت قرار دهید و آن را در جایی قرار دهید که زیر پا نشود، نشکند یا کثیف نشود.

**فلترها را منظم تعویض کنید.** فلترها نظر به این که در محل استفاده از آن چقدر مواد کیمیای در هوا موجود بوده است، ممکن است برای چند دقیقه یا چند روز دوام بیاورند. حفظ و مراقبت و تعویض فلترها برای کارگرانی که معروض به مقادیر بلند مواد کیمیای اند نسبت به کارگرانی که کارهای دیگری را انجام می‌دهند، به دفعات بیشتری نیاز است. تسمه، الوها و هرچیز دیگری که به خوبی کار نمی‌دهند، باید تعویض شوند.

**به صحت خود توجه نمایید.** به هر تغییری در صحت خود توجه کنید که ممکن است نشانه‌ای از عدم توانایی ماسک تنفسی شما در محافظت از شما باشد.



- هنگام استفاده از ماسک تنفسی، در تنفس مشکل دارید یا مشکلات تنفسی شما بدتر می‌شود.
- هنگام استفاده از آن ماسک تنفسی، بوی یا ذایقه مواد کیمیای را احساس می‌کنید.
- در داخل ماسک تنفسی گرد و غبار مواد کیمیای و یا بقایای مواد کیمیای را پیدا می‌کنید.
- هنگام پوشیدن ماسک تنفسی، اثرات مواد کیمیای را احساس می‌کنید.
- هنگام یا بعد از کار احساس بیماری می‌کنید و علایمی دارید که ناشی از مشکلات مواد کیمیای در محل کارتان است.

از تجهیزات حفاظت شخصی استفاده کنید تا مواد کیمیای را از بدن شما دور نگه داشته و مانع ورود آنها به بدن شما گردد.

اگر ماسک تنفسی شما خوب کار نمی‌کند یا علایمی از قرار گرفتن در معرض مواد کیمیای دارید، فوراً به کارفرمای خود اطلاع دهید.

## از شنوایی خود محافظت کنید

صدای بلند یا صدای دایمی می‌تواند موجب آسیب دایمی به شنوایی شما گردد. همچنین موجودیت سروصدا باعث می‌شود که شما نتوانید صدای دیگران را بشنوید یا فشار خون شما افزایش یابد و سبب استرس گردد. بهترین راه برای محافظت از کارگران کاهش سطح سروصدا است (برای معلومات بیشتر مراجعه شود به فصل ۱۳: سروصدا).



افلاً بیش از این  
فریادهای او را  
نمی‌شوم.

گفتم، تیزتر کار  
کن!

### پوشش گوش (Earmuffs)

پوشش گوش اگر با ملایمت اما محکم روی گوش‌ها قرار گرفتن و تمام گوش را بپوشانند، محافظت خوبی می‌دهند. این‌ها برای صداهای واقعاً بلند یا صداهایی با فریکوانسی بسیار پایین، بهترین هستند.



پوشش‌های گوش را به دفعات پاک کنید و زمانی که دیگر به خوبی جابجا نشده و از صدا جلوگیری نمی‌کنند، باید تعویض شوند. اگر به دلیل استفاده از عینک، داشتن موی بلند یا موی شقیقه‌ها پوشش گوش‌ها نمی‌توانند بخوبی حفظ و مراقبت شده و روی گوش‌ها قرار گیرند و یا در زمان صحبت کردن و یا جویدن حرکت کرده و بیجا می‌شوند، بهتر خواهد بود از وسایل بندکننده گوش استفاده شود.

### بندکننده گوش (Earplugs)

بندکننده‌های گوش از پنبه آغشته به موم، رابر یا اسفنج ساخته می‌شوند. بندکننده‌های گوش اگر به سبب مناسب گوش شما باشند و بدرستی در گوش شما قرار گرفته باشند، می‌توانند از شنوایی شما محافظت کنند. آنها باید به اندازه کوچک باشند که به راحتی در گوش‌ها قرار گیرند و منبسط شوند تا دهانه گوش را بسته کنند. اکثر بندکننده‌های گوش اسفنجی و ارزان هستند و فقط برای یک بار استفاده ساخته شده‌اند.



اگر از بندکننده‌های گوش استفاده دوباره می‌کنید، مطمئن شوید که پس از فشار دادن دوباره به شکل اولیه خود باز می‌گردند. اگر آنها منبسط نشوند تا گوش شما را پر کنند، از شما محافظت نخواهند کرد. بندکننده‌های گوش که منبسط شده و قالب گوش را می‌گیرند، قابل استفاده مجدد هستند. آنها را بعد از هر بار استفاده با آب و صابون یا الکل پاک سازید. قبل از استفاده مجدد بگذارید که کاملاً خشک شوند.

بندکننده‌های گوش پنبه‌ای یا تکه‌ای نمی‌توانند به خوبی از شما در برابر سروصدا محافظت کنند. اگر به بندکننده‌های گوش از نوع رابری یا اسفنجی دسترسی ندارید، می‌توانید با آغشته نمودن پنبه در ژل پترولیمی (یا واسیلین)، گوش بندهای بهتری بسازید. هر روز بندکننده گوش جدید بسازید زیرا استفاده مجدد آنها ممکن است باعث عفونت گوش شود.

برای بعضی سروصداها، ممکن است مجبور باشید از پوشش گوش و بندکننده گوش، هر دو استفاده کنید.

## چگونه

### بندکننده گوش را داخل گوش سازید تا کار بدهند

برای ممانعت از سروصدا و محافظت از شنوایی، بندکننده گوش باید در محل صحیح در گوش قرار بگیرد. برای اطمینان از جابجایی دقیق بندکننده گوش:



۱. **دست‌های خود و بندکننده گوش را پاک سازید**، و بعد به داخل نمودن بندکننده گوش اقدام کنید. اینکار در جلوگیری از عفونت گوش کمک می‌کند.

۲. **بندکننده گوش را در بین انگشتان خود بچرخانید**، تا یک استوانه طولانی و باریک بسازید.

۳. **گوش را باز کنید**. برای داخل نمودن بند کننده گوش به گوش چپ، گوش بند رول شده را با انگشتان دست چپ بگیرید. دست راست خود را از روی سر گذشتانده و قسمت بالایی گوش چپ خود را بگیرید. با ملایمت گوش خود را اندکی به طرف بالا و عقب کش کنید. این کار مجرای گوش شما را باز می‌سازد تا بندکننده گوش بتواند به آسانی داخل گردد.



۴. **بندکننده گوش را داخل کنید و محکم بگیرید**. نوک باریک رول بندکننده گوش را داخل مجرای گوش ساخته و تا جایی که پیش می‌رود آن را وارد کانال گوش سازید. با آرامی آن را داخل گوش خود فشار دهید و در حالی که منبسط می‌شود تا مجرای گوش را بند سازد، با نوک انگشت خود آن را داخل گوش محکم بگیرید. این حدود ۳۰ ثانیه وقت می‌گیرد. باید احساس کنید که اسفنج در حال انبساط است تا گوش شما را بند سازد و متوجه شوید که صداها بسیار خاموش‌تر می‌شوند.



۵. **جابجا شدن آن را بررسی کنید**. دست‌های خود را پیاله کرده و روی گوش‌های بند شده خود قرار دهید و توجه نمایید که سروصداها چقدر بلند است. دست‌های خود را از روی گوش‌های خود دور سازید و باز هم توجه کنید که سروصدا چقدر بلند است. اگر صدا تقریباً یکسان باشد، بندکننده‌ها در گوش‌های شما بخوبی جابجا شده اند. اگر وقتی دست‌های خود را دور می‌سازید صداها بلندتر شود، بندکننده‌های گوش بخوبی جابجا نشده اند، بندکننده گوش اگر خوب جابجا نشده باید خارج ساخته شده و کوشش شود که دوباره داخل گوش شود. اگر باز هم نتوانید آنها را به خوبی در گوش‌ها جابجا سازید، ممکن به سبب شما نباشند و یا ممکن است اسفنج بیش از حد فرسوده شده باشد و بخوبی کار ندهد.

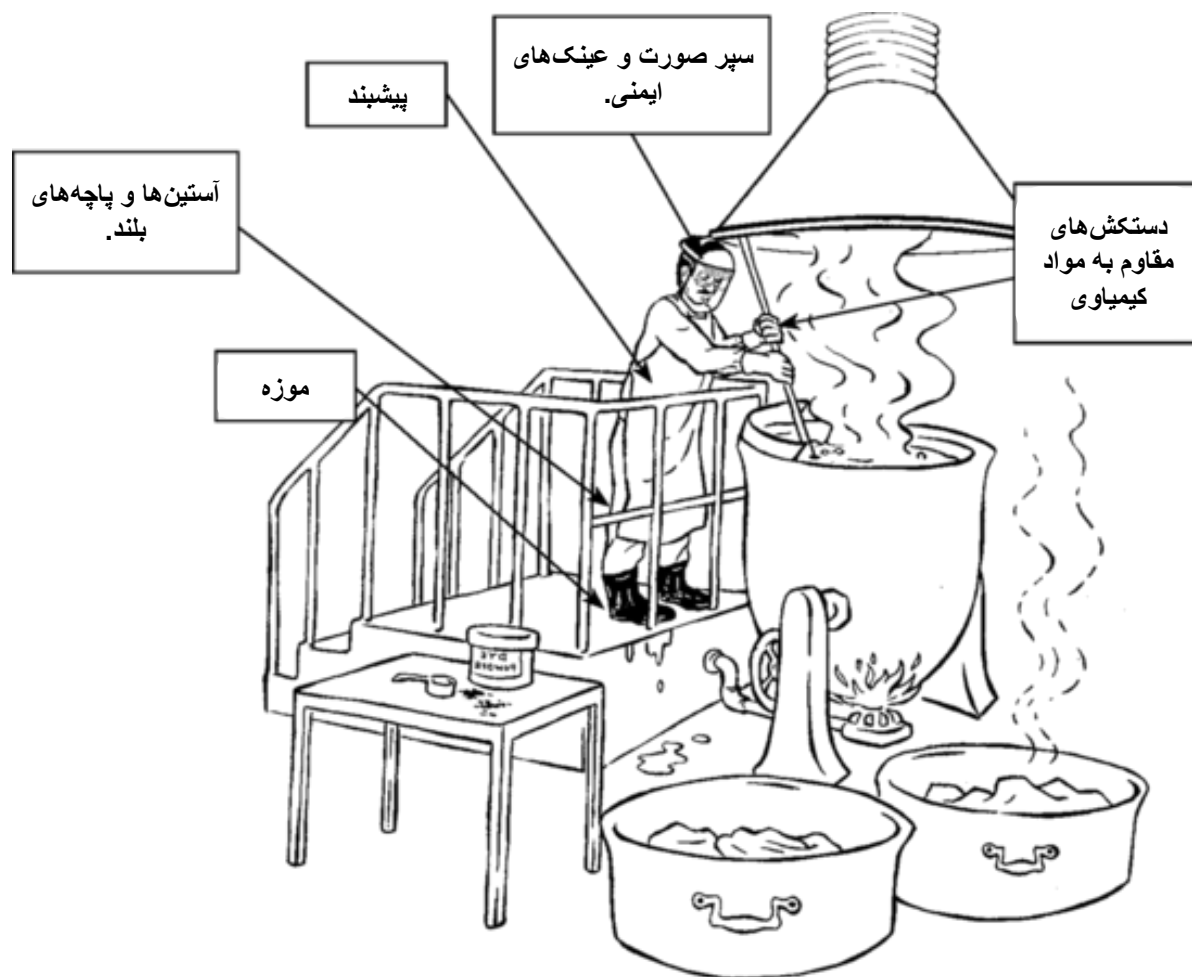


## لباس و کفش

پوشیدن لباس حفاظت کننده تکه‌ای یا پلاستیکی در روی لباس می‌تواند از جلد و لباس‌های شما در برابر برخی از گرد و غبار و مواد کیمیای محافظت نماید. اگر با مواد کیمیای خطرناک بخصوص اسیدها کار می‌کنید، لباس‌های مقاوم به مواد کیمیای، مانند پیشبند، دریشی و موزه ضروری هستند. این مواد کیمیای می‌توانند به سرعت به شما آسیب برسانند.

### بالاپوش، پیشبند و دریشی

لباسی که به روی همه لباس‌های شما پوشیده شود از جلد و لباس شما در برابر گرد و خاک و پاشیده شدن مواد، محافظت می‌کند. اما لباس‌های حفاظت کننده مثل پیشبند رابری، آستین‌های بلند و سایر تجهیزات حفاظت شخصی می‌توانند سبب ایجاد احساس گرمی زیادی شوند بخصوص اگر محل کار شما گرم باشد. مقدار زیادی آب بنوشید، استراحت کنید و به علایم استرس ناشی از گرمی زیاد توجه نمایید (صفحه ۲۳۳ را ببینید). سردتر نگه داشتن کارخانه به کاهش استرس ناشی از گرمی کمک می‌کند.



**بالاپوش‌ها و پیشبند‌های نخی** شما را در برابر بسیاری از مواد کیمیای محافظت نخواهند کرد، اما اینها می‌توانند در برابر گرد و خاک و پاشیدن مواد به مقدار کم، مانع ایجاد کنند. اینها ممکن است تا اندازه‌ای شما را برابر اشپای تیز یا خشن نیز محافظت نمایند. آنها باید در کارخانه شسته شوند. اگر آنها را برای شستن به خانه می‌برید، جدا از لباس‌های تان بشویید.

بسیاری از بالاپوش‌ها و دریشی‌های کار از موادی ساخته شده‌اند که نازک بوده و مانند کاغذ احساس می‌شوند. آنها قرار است فقط یک بار پوشیده شوند. دریشی‌هایی که تمام بدن را می‌پوشانند و در اتاق پاک پوشیده می‌شوند و به نام "خرسک" نیز یاد می‌شوند بیشتر از محصول محافظت می‌کنند نه از کارگر (صفحه ۶۵ دیده شود). اینها در برابر مواد کیمیای محافظت واقعی ایجاد نمی‌کنند.

**لباس‌های مقاوم به مواد کیمیای.** این لباس‌ها از رابر، نیوپرون و یا دیگر پلاستیک‌ها ساخته شده‌اند. اینها در صورتی که واقعاً برای مواد کیمیایی ساخته شده باشند که با آنها کار می‌کنید، شما را در برابر ریختن و پاشیده شدن مواد کیمیای محافظت می‌نمایند. اگر با مواد کیمیای سوزنده و مخرش کار می‌کنید، لباس‌های محافظی مقاوم به مواد کیمیای پوشید.

**بوت و موزه پوشید،** اینها بهتر از چپلی‌ها پاهای شما را محافظت می‌کنند. اگر چپلی می‌پوشید، چپلی بند دار بپوشید تا به آسانی از پای شما بیرون نشوند. تلی محکم با داشتن شیارها نسبت به تلی‌های صاف کمتر امکان لغزش دارند.







روکش‌های کفش یا محافظ‌های دارای تسمه اغلب از پلاستیک یا موادی شبیه کاغذ ساخته می‌شوند. آنها ممکن است از ورود گرد و خاک و کثافت به داخل ساحة کاری، جلوگیری کنند اما صرف حفاظت اندکی به شما می‌دهند. هرگاه اینها تمام کفش را بپوشاند و شما بعد از استفاده آنها را دور بیندازید، ممکن است از این جلوگیری نمایند که گرد و خاک و مواد کیمیای را روی کفش خود به خانه ببرید.

بیشتر روکش‌های یکبار مصرف کفش، لغزنده هستند. از کار فرمای خود بخواهید روکش کفش را از نوعی به شما تهیه نماید که لغزنده نباشد و در کف خود بافت درشتی دارد.

کفش‌های ایمنی از چرم یا مواد سنگینی ساخته می‌شوند که نوب نمی‌گردند. اگر در جایی کار می‌کنید که ممکن است روی پای شما بیفتد، کفش ایمنی بپوشید. آنها ممکن است به تلی‌های مقاوم در برابر مواد کیمیای یا تلی‌های قوی نیاز داشته باشند که لغزنده نباشند و فلز یا مواد دیگری در نوک بوت وجود داشته باشد تا در برابر چیز سنگینی که روی آن بیافتند از پاها محافظت نمایند. اگر در ساحة کاری می‌کنید که موجودیت برق ساکن در آن معمول است، کفش‌هایی که برق ساکن را هدایت می‌کنند، از ایجاد جرقه در زمان قدم زدن جلوگیری خواهند کرد. با این حال، اگر ممکن است در معرض خطرات الکتریکی یا برقی قرار بگیرید (به فصل ۱۰ مراجعه شود)، نباید کفش‌هایی بپوشید که هادی برق هستند.



موزه‌ها و بوت‌های بند دار بهتر از سلپرها و کفش‌های لغزنده اند.

موزه‌های ضخیم پلاستیکی یا رابری در ساحتی که خطر پاشیده شدن مواد کیمیای موجود است، به بهترین وجه از شما محافظت می‌کنند.



### وقتی بوت یا موزه ایمنی می‌پوشید:

- مطمئن شوید که به خوبی مناسب شما و اندازه پایهای شما هستند. انگشتان پا باید راحت باشند، تنگ نباشند و فضای زیاد نداشته باشند. اگر هنگام راه رفتن به زمین کش می‌شوند، اندازه آنها مناسب نیست.
- متوجه ترک خوردگی، پارگی یا سوراخ در همه جاهایی که ممکن است کفش در حال پاره شده و یا جدا شدن باشد، باشید.
- هر روز تلی کفش را بررسی کنید تا مطمئن شوید فلز یا شیء دیگری روی آن گیر نکرده باشد.
- پاچه‌های پتلون یا تنبان را روی موزه یا کفش بکشید تا مواد کیمیای روی پاها یا کفش‌های شما نریزد.
- در محل کار کفش ایمنی داشته باشید یا از محافظ کفش استفاده کنید تا گرد و خاک و مواد کیمیای را با خود به خانه نبرید.

اگر موزه‌های رابری یا پلاستیکی می‌پوشید، جوراب‌ها و پایهای خود را همه روزه بپوشید تا از امراض فنگسی وقایه بعمل آید. اگر پایهای شما خارش دارد، به دفعات زیادی پایهای خود را هوا بدهید و پودر پا استفاده کنید.



## حق استفاده از تجهیزات حفاظت شخصی در محل کار



**کنوانسیون ایمنی و سلامت شغلی سازمان بین‌المللی کار (ILO) (شماره ۱۵۵) می‌گوید که کارفرمایان باید:**

- با طراحی بهتر محل کار، تست منظم خطرات، انتخاب مواد و سیستم‌های ایمن‌تر، نصب سیستم تهویه و حفظ و مراقبت آن جهت کاهش آسیب به کارگران، از کارگران در برابر خطرات محل کار محافظت کنند.
- خطرات محل کار را کاهش دهند.
- پس از ایجاد و استقرار تمام سیستم‌های حفاظتی، لباس‌های حفاظتی و تجهیزات ایمنی کافی را برای کارگران فراهم سازند.
- به کارگران آموزش و رهنمایی کافی برای استفاده صحیح از تجهیزات ارائه نمایند.
- کمک‌های اولیه را در مواقع اضطراری و حوادث به کارگران فراهم نمایند.

**کنوانسیون محیط کار سازمان جهانی کار (ILO) در مورد آلودگی هوا، سروصدا و ارتعاش (شماره ۱۴۸) می‌گوید که اگر امکان کاهش همه آلودگی‌های هوا وجود ندارد، کارفرمایان باید:**

- تجهیزات حفاظت شخصی را تهیه و حفظ و مراقبت نمایند و اطمینان حاصل کنند که مناسب کارگران اند.

**کنوانسیون سازمان بین‌المللی کار (ILO) در مورد مواد کیمیایی (شماره ۱۷۰) می‌گوید که رئیس مسئول محافظت از کارگران در برابر مواد کیمیایی در نخست از طریق استفاده از مواد کیمیایی ایمن‌تر و سپس ایجاد تغییرات در محل کار می‌باشد.**

در صورت نیاز به تجهیزات حفاظت شخصی، روسا مسئول هستند که تجهیزات و لباس‌های حفاظت فردی را بدون هیچ هزینه برای کارگر، در اختیار کارگران قرار دهند، شرایط مناسبی را ایجاد کنند تا کارگران بتوانند از تجهیزات حفاظت شخصی به درستی استفاده کنند و وقتی تجهیزات نیاز به حفظ و مراقبت یا تعویض داشته باشند، امکانات آن برای کارگران فراهم باشد.

**نقش سازمان ملل متحد، سازمان بین‌المللی کار و سایر سازمان‌های بین‌المللی که برای ارتقاء حقوق کارگران کار می‌کنند در ضمیمه الف تشریح شده است.**