

دست‌رسی به آب آشامیدنی و بیت‌الخلاء صحی

۲۹



برای صحت‌مند بودن باید مقدار زیادی آب پاک بنوشید و در زمان لازم از بیت‌الخلاء استفاده کنید. ضرور است تا بتوانید دست‌های خود را با آب پاک و صابون بشویید. موجودیت آب پاک همچنان در مواقع عاجل برای شاور گرفتن و شستن چشم‌ها ضروری است.

رؤسا اغلب این نیازهای اولیه کارگران را رد می‌کنند زیرا آنها کارگران را تحت فشار قرار می‌دهند تا سریعتر کار کنند و کمتر استراحت نمایند. محدود ساختن دست‌رسی به آب صحی و بیت‌الخلاء یکی از راه‌هایی است که کارفرمایان باعث بیماری کارگران می‌شوند. یک کارخانه باید:

- آب آشامیدنی صحی را برای تمام کارگران در نزدیک به محل کار آنها تهیه نماید. به کارگران اجازه دهد تا هر قدر که می‌خواهند و به هر تعداد دفعات که نیاز دارند، آب بنوشند.
- به همه کارگران اجازه داده شود تا در مواقع نیاز از بیت‌الخلاء استفاده کنند. باید به اجازه گرفتن یا توضیح دادن این که چرا به بیت‌الخلاء می‌روید، ضرورت نداشته باشید. مانند نفس کشیدن، این هم یکی از وظایف ضروری بدن انسان است.
- تعداد بیت‌الخلاءها و بولدانی‌ها را افزایش دهند تا کارگران مجبور نباشند در صف منتظر بمانند. همچنین وقتی از هر یک از بیت‌الخلاءها تعداد کمتر افراد استفاده کنند، پاک نگه داشتن آنها آسانتر است.
- مطمئن شوند که هر یک از بیت‌الخلاءها و غرفه‌ها برای حفظ حریم خصوصی، دروازه داشته باشند.
- امکانات دستشویی با صابون و دست‌پاک در نقاط مختلف کارخانه در نزدیکی بیت‌الخلاء، نزدیک نوشیدن آب و نزدیک محل‌های غذاخوری، قرار داده شود.
- در تشناب‌ها و بیت‌الخلاءها، کاغذ تشناب، صابون و دست‌پاک تمیز بگذارند.
- یک محل مناسب با موجودیت امکانات بهداشتی (کوتکس) در تشناب‌های زنانه موجود باشد. زنان کارگر همچنین می‌توانند یک فضای مشترک برای لوازم و مواد حفظ‌الصحی ایجاد کنند که در آن بتوانند مواد مورد نیاز را تأمین کنند و کوتکس یا پوشاک خود را تعویض کنند.
- کارگرانی را برای حفظ و مراقبت و پاک‌کاری تشناب‌ها و بیت‌الخلاءها استخدام نمایند.

آب پاک

اگر در طول روز نیاز به ادرار کردن ندارید یا مقدار کمی ادرار دفع می‌کنید، باید آب بیشتری بنوشید. سایر علائم عدم نوشیدن مقدار کافی آب عبارت اند از:

- احساس تشنگی
- سردردی
- احساس ضعف یا گیجی
- انتان مثانه یا کلیه
- حالت دل‌بندی
- گرفتگی عضلات
- ادرار تیره رنگ
- درد معده

اگر در اقلیم گرم یا نزدیک به ماشین‌های داغ کار می‌کنید یا اگر کار باعث می‌شود تا عرق نمایید، برای جلوگیری از گرم‌زدگی و استرس گرمایی باید هر زمانی که تشنه هستید، مایعات بنوشید. برای معلومات بیشتر در مورد مشکلات سلامتی ناشی از گرمی مراجعه شود به **فصل ۱۵: گرمی و سردی**. برای معلومات بیشتر در مورد حاملگی مراجعه شود به **فصل ۲۶: صحت باروری و جنسی**.

نوشیدن آب بهترین راه برای تأمین مایعات مورد نیاز بدن است. اگر چای، قهوه یا نوشابه‌های گازدار بنوشید، مقدار کمتری از مایعات در بدن باقی می‌ماند. بنابراین مقدار زیادی آب پاک و ساده بنوشید.

آب آشامیدنی مصئون و گیل‌های پاک باید در محل کار موجود باشد. ظرف آن باید به وضوح برچسپ گذاری شود. اگر فابریکه بسیار گرم است، آب باید سرد نگه داشته شود.

چون در صورت استفاده از گیل‌های مشترک امکان انتقال بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و انفلوانزا از یک فرد به فرد دیگری موجود است، فابریکه باید گیل‌های پاک تهیه کند. گیل‌های استفاده شده را بعد از هر بار استفاده با آب گرم و صابون یا مایع سفید کننده (۱ قسمت مایع سفید کننده در ۱۰ قسمت آب) بشویید و با آب پاک آبکش کنید.



آب برای کمک اولیه

در ساحتی که مواد کیمیای استفاده یا نگهداری می‌شود موجودیت امکان شاور عاجل و شستشوی چشم ضروری است. این سیستم‌های کمک اولیه باید آب پاک جاری را برای حداقل ۱۵ دقیقه تأمین کرده بتوانند. جریان آب پاک و سرد روی قسمتی از بدن که سوخته و یا به تماس یک ماده کیمیای قرار گرفته است یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش درد، کاهش آسیب بدن و باز گرداندن سلامتی آنها است (مراجعه شود به صفحه ۱۷۵، کمک‌های اولیه هنگامی که یک ماده کیمیای با جلد یا چشمان شما تماس نماید). اگر مقدار آب بسیار کم باشد ممکن است این درمان مؤثر نباشد.

هرگاه آب برای شستشوی چشم از یک ذخیره می‌آید، هر ماه آب آن را تعویض کنید و هر هفته از نل‌های آن آب را با فشار جریان دهید.

آب برای شستن دست‌ها



محلات کار همه باید دارای ساحاتی باشند که کارگران بتوانند دست‌های خود را با آب پاک و صابون بشویند. شستن دست‌ها با آب پاک و صابون از گسترش امراض جلوگیری می‌کند، زخم‌ها یا سوختگی‌ها را پاک نگاه می‌دارد و مواد کیمیای را برطرف می‌سازد.

در نزدیکی بیت‌الخلاء باید آب برای شستن دست‌ها موجود باشد. همچنین باید آب پاک برای شستن دست‌ها در محل کار موجود باشد تا کارگران قبل از خوردن غذا و یا بعد از کار با مواد مختلف و یا مواد کیمیای دست‌های خود را بشویند. محلاتی که برای شستن دست‌ها استفاده می‌شود باید دارای لوحه باشد و از هر چیزی که ممکن است سبب آلودگی آب شود، دور باشد. در همه محلات شستشوی دست‌ها باید صابون موجود باشد.

اگر با سرب، رنگ‌ها یا محلول‌ها کار می‌کنید، حتی اگر دستکش پوشیده باشید باز هم شستن دست‌ها مهم است.

برای شستن دست‌ها از محلول‌ها استفاده نکنید. فقط از آب پاک و صابون استفاده نمایید.

بیت‌الخلاء و محلات ادرار کردن

کارگران باید بتوانند هر وقت لازم دارند از بیت‌الخلاء استفاده کنند. هرگاه نتوانید در مواقع لزوم ادرار کنید ممکن است دچار انتان (عفونت) شوید. این مشکل در زنان بیشتر از مردان است زیرا زنان به سهولت بیشتری مصاب انتان می‌شوند.

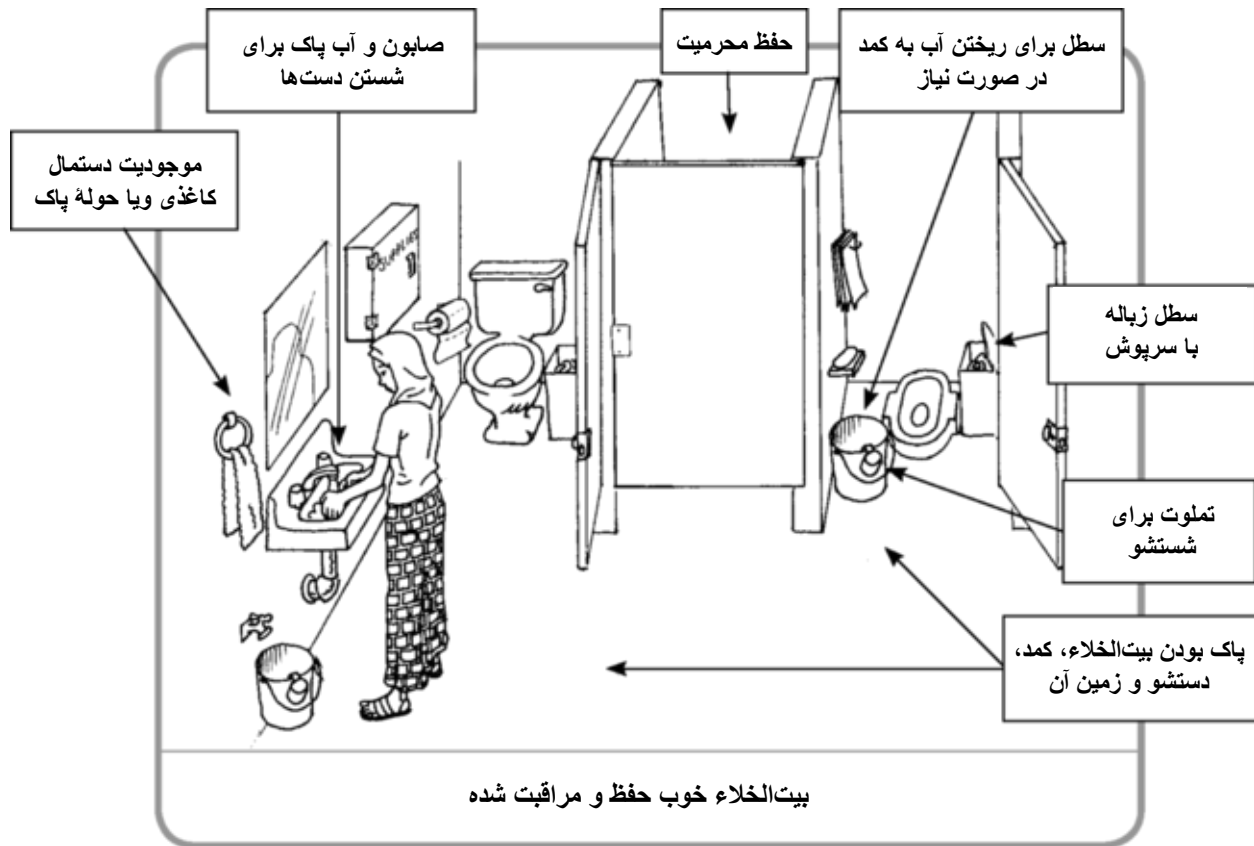
اتاق‌های بیت‌الخلاء باید به محل کار نزدیک باشد و تعداد آنها کافی باشد تا کسی مجبور نشود در صف انتظار بکشد. حداقل یک بیت‌الخلاء برای هر ۲۰ مرد و ۱ بیت‌الخلاء برای هر ۲۰ زن لازم است. در فابریکات بزرگ موجودیت چندین بیت‌الخلاء در نواحی مختلف بهتر از موجودیت یک بیت‌الخالی بزرگ در یک موقعیت می‌باشد.

این مسئولیت رئیس است تا مطمئن شود که بیت‌الخلاءها، دستشوی‌ها و محلات شستشو پاک باشند، بخوبی حفظ و مراقبت شده و فعال باشند و همچنان دستپاک (حوله پاک) در آنها موجود باشد. سطل‌های زباله باید هر روز خالی و پاک شوند. اگر مشکلی در بیت‌الخلاء پیدا شود باید زودی به سوپروایزر و کارکنان حفظ و مراقبت اطلاع داده شود.

نیازهای زنان

زنان هنگامی که خونریزی ماهانه دارند به آب، صابون و حریم خصوصی نیاز دارند. هرگاه در جریان خونریزی ماهوار نتوانند تکه‌ها (کوتکس) را عوض کنند یا امکان شستشو نداشته باشند احتمال مبتلا شدن آنها به انتان افزایش می‌یابد. رئیس باید مقداری تکه پاک، پنبه یا کوتکس‌های بهداشتی را در تشناب اكمال نماید تا زنان کارگر بتوانند در مواقع نیاز از آنها استفاده کنند. در هر تشناب زنانه باید یک سطل زباله سرپوش‌دار نیز موجود باشد.

وقتی زنان بصورت منظم ادرار خود را تخلیه نکنند، احتمال مصاب شدن به انتانات مثانه ویا کلیه که به نام انتانات طرق بولی (UTI) گفته می‌شود در آنها بیشتر است. هرگاه انتانات طرق بولی زودتر تشخیص گردد به آسانی تداوی شده می‌تواند. اما اگر تداوی نشود ویا اگر زن اجازه رفتن به تشناب را نداشته باشد، یک انتان ساده مثانه می‌تواند به یک انتان جدی کلیه تبدیل شود. مراجعه شود به کتاب آنجا که زنان داکتر ندارند، صفحات ۳۶۴ تا ۳۶۸.



زنان تشناب رؤسا را تصاحب می‌کنند

اسم من الینا است. من در یک فابریکه الکترونیک در مکزیک، نزدیک مرز ایالات متحده امریکا کار می‌کنم. ما قبلاً فقط ۳ تشناب برای بیشتر از ۳۰۰ کارگر داشتیم. مجبور بودیم در صف منتظر بمانیم و اتاق‌های تشناب همیشه کثیف بود. وقتی در مورد مشکلات فابریکه صحبت می‌کردیم، تشناب‌ها از مواردی بود که بیشتر باعث رنج و آزار ما بود. یک روز که صف طولانی بود به همکارانم گفتیم: "بیایید از تشناب اتاق رؤسا استفاده کنیم". باهم وارد اتاق دفتر رئیس شدیم. رؤسا تعجب کردند و از ما پرسیدند که چی کار می‌کنیم. به آنها گفتیم تشناب‌های ما کثیف است و یک صف طولانی انتظار وجود دارد. آن وقت رؤسا به ما اجازه دادند از تشناب آنها استفاده کنیم.



ما به سایر کارگران گفتیم که وقتی صف‌های طولانی انتظار وجود دارد می‌توانند از تشناب دفتر رؤسا استفاده کنند. وقتی رفتن ما به دفتر برای استفاده از تشناب دوامدار شد، رؤسا ناراحت شدند. آنها گفتند: "این تشناب ما است، شما تشناب خود را داخل فابریکه دارید". ما به آنها گفتیم که تعداد تشناب‌های ما کافی نیست و تشناب‌های ما همیشه کثیف اند. بالاخره، رئیس ۱۰ غرفه تشناب جدید برای کارگران اضافه کرد و آنها را از قبل پاکتر نگه می‌داشتند.