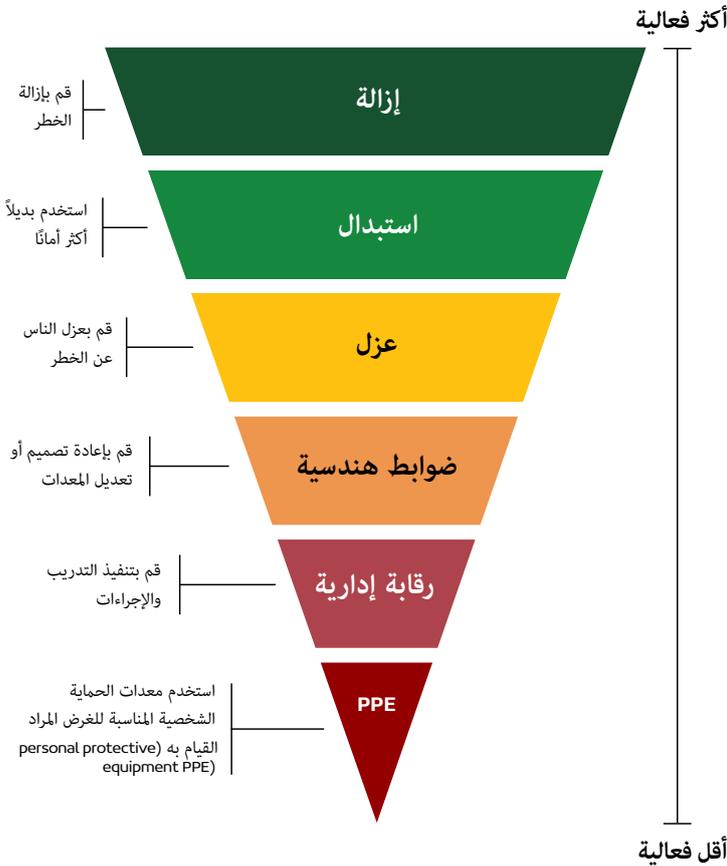


هل تتعرض للغبار أو الدخان  
أو الغازات أثناء العمل؟

# رئة صحية في مكان العمل

إذا كانت بيئة عملك مليئة بالغبار، مثل موقع بناء أو منجم أو مقلع أو مصنع، أو إذا تعرضت لدخان أو غازات، فيجب أن تقلق بشأن صحة رئتيك. على الرغم من أنه قد تمّ إخبارك بأنه جزء من الوظيفة، إلا أن الأمر ليس كذلك. اعرف ما يمكنك القيام به أنت وصاحب العمل في بيئة عملك لحماية صحة رئتيك وصحة زملائك في العمل.



تأكد من استخدام معدات الحماية الشخصية المصمّمة خصيصاً للوقاية من عامل الخطر الذي تعمل معه - فقد تحتاج إلى التدريب على كيفية استخدامها، بما في ذلك التنظيف والصيانة، بالإضافة إلى الخضوع لاختبار الملاءمة لذلك. بالنسبة للكمامات، تأكد من وجود مانع للتسرب مناسب حول أنفك وفمك.

يمكنك المساعدة من خلال:

- قراءة صحيفة بيانات السلامة (Safety Data Sheet - SDS) وبيان طريقة العمل الآمن (Safe Work Method Statement - SWMS)
- البقاء على دراية بمعايير الصناعة في ولايتك أو إقليمك.

## استنشاق الغبار أو الدخان أو الغازات أمر مؤثر

معظمنا يعتبر التنفس أمر مسلّم به. ولكن عندما تتنفس الغبار أو الدخان أو الغازات الخطرة كل يوم، يمكن أن تحدث فرقاً في صحتك، الآن وفي المستقبل. يمكن أن يسبّب التعرض لعوامل خطرة أمراض الرئة. إذا كان لديك مرض رئوي موجود مسبقاً مثل الربو، فقد يزيد الأمر سوءاً.

اعتماداً على العوامل الخطرة:

- قد تتعرض لآثار صحية فورية، مثل ضيق في التنفس والسعال وضيق في الصدر بعد استنشاق مادة مهيجة قوية مثل الأمونيا أو الكلور.
- قد تصاب بحالة مرضية مثل مرض تغبّر الرئة (مرض الرئة السوداء أو السّحار السيلييسي) أو مرض الانسداد الرئوي المزمن أو الالتهاب الرئوي الناتج عن فرط التحسس بعد شهور أو سنوات من العمل.
- قد تصاب ببعض أنواع سرطان الرئة أو بحالة مرضية مرتبطة بالأسبست، مثل داء الأسبست أو ورم الظهارة المتوسطة (نوع من السرطان يسببه التعرض للأسبستوس)، بعد فترة طويلة من ترك العمل.

نمضي فترة طويلة من يومنا في العمل. أثناء العمل، سوف تتنفس ما يقرب من 8000 مرة. هذه 8000 مرة لاستنشاق العوامل الخطرة.

## ما يمكن أن تفعله أنت وصاحب العمل في العمل

في أستراليا، تتمتع أنت وصحة رئتيك بالحماية بموجب تشريعات الصحة والسلامة في مكان العمل (Workplace Health and Safety). يجب على صاحب العمل ضمان وجود أعلى المعايير الممكنة لحماية صحة رئتيك. لتحقيق ذلك، يجب على كل مكان عمل اتباع إجراءات صارمة للتحكّم في المخاطر. يُعرف هذا باسم التسلسل الهرمي للضوابط.

## ماذا يمكنك ان تفعل بنفسك

إذا كنت تتعرض لأي تغييرات في تنفسك أو أصبت بسعال، فتحدث إلى طبيبك في أقرب وقت ممكن.

- أخبر طبيبك:
  - متى تشعر بالأعراض
  - منذ متى وأنت تشعر بالأعراض
  - إذا كنت قد حصلت على إجازة من العمل بسبب أعراضك
  - إذا كان زملاؤك في العمل يعانون من أعراض.

## المراقبة الصحية في مكان العمل

إذا كنت تعمل مع عوامل محددة خطيرة، فأنت مطالب بالخضوع للمراقبة الصحية بموجب تشريعات الصحة والسلامة في مكان العمل. في بعض الصناعات،

يجب على صاحب العمل تنظيمها وتغطية التكاليف. يتم إجراء المراقبة الصحية من قبل مختص طبي معتمد وتشمل الفحص والمراقبة المستمرة لمعرفة ما إذا كانت العوامل التي تتعرض لها تؤثر على صحتك.

إذا قمت بطرح مسألة تتعلق بالعوامل الخطرة مع صاحب العمل ولم يتم التوصل إلى حل، فاتصل بالمسؤول التنظيمي للصحة والسلامة في مكان العمل في ولايتك أو إقليمك، أو تحدث إلى الاتحاد المحلي أو ممثل الصحة والسلامة في مكان العمل.

- **أقلع عن التدخين.** يزيد التدخين أو تدخين السجائر الإلكترونية من أي نوع، بما في ذلك التبغ أو السوائل الإلكترونية أو العقاقير الأخرى، من خطر إصابتك بالعديد من أمراض الرئة، لذلك كلما قمت بالإقلاع عن التدخين مبكراً، كان ذلك أفضل.
- **مارس عادات صحية جيدة.** اغسل يديك ووجهك قبل الأكل والشرب وضع أي ملابس مغبرة في سلة غسيل منفصلة.
- **تحدث إلى طبيبك.** قم بإجراء فحوصات منتظمة مع طبيبك، حتى لو لم يكن لديك أي أعراض.

حتى لو كنت تدخن، فلا يزال يتعين عليك حماية صحة رئتيك في مكان العمل.

## عن ماذا تتحدث مع طبيبك

- في موعد فحوصاتك المنتظمة مع طبيبك، أخبره بما يلي:
  - اين تعمل
  - الشروط التي تعمل في ظلها، بما في ذلك استخدام التسلسل الهرمي لعناصر التحكم
  - دورك وقربك من العوامل الخطرة
  - معلومات عن العوامل الخطرة - خذ SDS أو SWMS معك
  - إذا كنت تدخن السجائر الإلكترونية أو تدخن التبغ أو المخدرات الأخرى.
- عندما يكون طبيبك مسلحاً بهذه المعلومات، يمكنه مراقبة صحة رئتيك وعافيتك بشكل عام بشكل أفضل.

## مزيد من المعلومات والدعم



اتصل بالمنظمة الأسترالية لأمراض الرئة للحصول على مزيد من المعلومات، للوصول إلى خدمات الدعم الخاصة بنا والانضمام إلى قائمتنا البريدية للحصول على التحديثات وآخر الأخبار بشكل منتظم.

### روابط خارجية

- المنظمة الأسترالية للعمل الآمن (Safe Work Australia) <https://www.safeworkaustralia.gov.au/>
- المنظمة الأوروبية لأمراض الرئة (European Lung Foundation - ELF) <https://www.europeanlung.org/en/>

### خدمات Lung Foundation Australia

- فريق المعلومات والدعم
- موارد معلومات عن أمراض الرئة
- ندوات تعليمية عبر الإنترنت
- ممرضات الدعم الخاص بسرطان الرئة والجهاز التنفسي
- مجموعات الدعم
- روابط الأقران
- الإحالة إلى برامج إعادة التأهيل الرئوي وتمارين Lungs in Action
- النشرة الإلكترونية

enquiries@lungfoundation.com.au | المكالمات مجانية 1800 654 301 | Lungfoundation.com.au

ملاحظة للقارئ: الغرض من هذه المعلومات هو أن تكون بمثابة دليل عام فقط وليس المقصود منها أو توجي بأن تكون بديلاً عن المشورة الطبية المهنية أو العلاج في حين يتم بذل كل العناية لضمان الدقة عند تاريخ النشر، فإن Lung Foundation Australia وأعضاؤها يحلون أي مسؤولية عن أي إصابة أو خسارة أو ضرر يتم تكديها نتيجة استخدام المعلومات المقدمة أو الاعتماد عليها. استشر طبيبك دائماً بشأن الأمور التي تؤثر على صحتك.