

काममा हुँदा के तपाईं धुलो, धुवाँ वा ग्याँसको सम्पर्कमा रहनुपर्छ?

# कार्यस्थलमा स्वस्थ फोक्सो

यदि तपाईंको काम गर्ने वातावरण धुलाम्य छ, जस्तै निर्माण स्थल, खानी, कारखाना वा तपाईं धुवाँ वा ग्याँसको सम्पर्कमा रहनुपर्ने हुन्छ भने, तपाईं आफ्नो फोक्सोको स्वास्थ्यको बारेमा सचेत हुनुपर्दछ। तपाईंलाई यो कामको हिस्सा हो भनेर भनिएको हुन सक्छ, तर वास्तवमा त्यस्तो होइन। तपाईंको तथा कार्यस्थलका तपाईंका साथीहरूको फोक्सोको स्वास्थ्य सुरक्षाका निम्ति तपाईं र तपाईंको रोजगारदाताले कार्यस्थलमा के गर्न सक्नुहुन्छ भनेर जान्नुहोस्।

## धुलो, धुवाँ वा ग्याँसमा सास फेर्दा असर पर्छ

हामी मध्ये धेरैले सास फेर्नुलाई सामान्य रूपमा लिन्छौं। तर जब तपाईं हरेक दिन घातक धुलो, धुवाँ वा ग्याँस स्वासबाट लिनुहुन्छ, यसले तपाईंको स्वास्थ्यमा, अहिले र भविष्यमा, फरक पार्छ। घातक तत्वहरूसँग सम्पर्कमा आउँदा फोक्सोको रोग निम्त्याउन सक्छ। यदि तपाईंको फोक्सोमा पहिले नै दम जस्तो अवस्था छ भने, यसले यसलाई अझ खराब बनाउन सक्छ।

घातक एजेन्टहरूको प्रकार अनुसार:

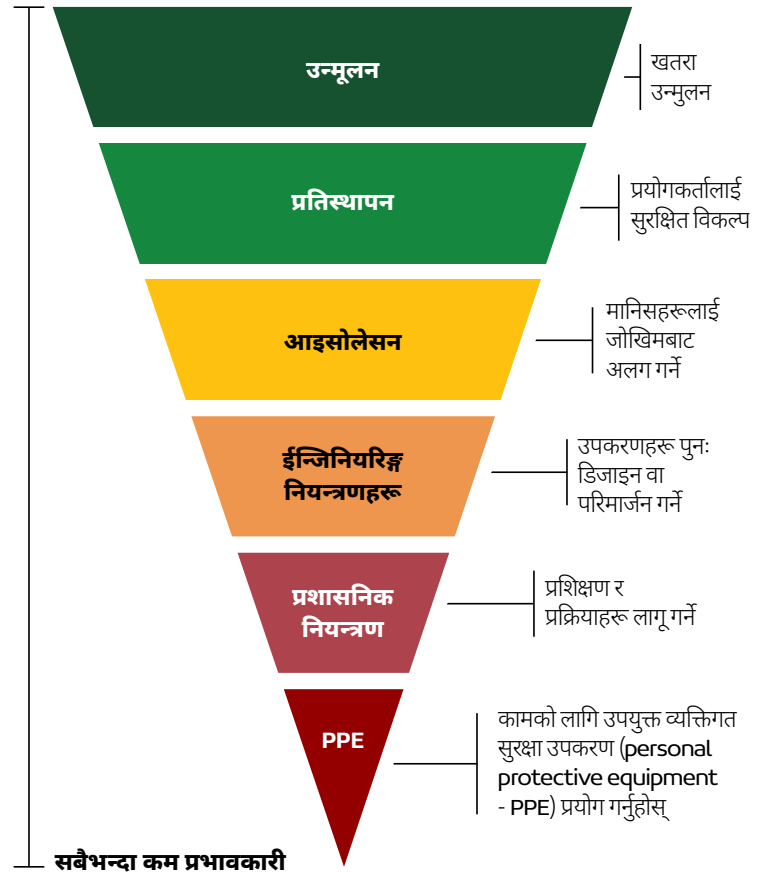
- तपाईंले **तत्काल स्वास्थ्य असरहरू अनुभव गर्न** सक्नुहुन्छ, जस्तै अमोनिया वा क्लोरीन जस्ता कडा तत्वमा सास फेर्दा सास छोटे हुनु, खोकी लाग्नु र छाती जकडिनु।
- **काम गरेको महिना वा वर्षौं पछि** तपाईंमा निमोकोनोसिस (pneumoconiosis) (कालो फोक्सोको रोग वा सिलिकोसिस (silicosis)), दिर्घकालीन अवरोधक फुफ्फुसीय रोग वा अतिसंवेदनशीलनिमोनाइटिस (pneumonitis) जस्ता रोगहरू विकास हुन सक्छन्।
- **काम छोडेपछिको लामो समयपछि** पनि तपाईंभित्र फोक्सोको क्यान्सर वा एस्बेस्टस सम्बन्धी रोग, जस्तै एस्बेस्टोसिस (asbestosis) वा मेसोथेलियोमा (mesothelioma) (एस्बेस्टससँग काम गर्दा हुने क्यान्सरको एक प्रकार) विकास हुनसक्छ।

हामी हाम्रो हरेक दिनको महत्वपूर्ण हिस्सा काममा बिताउँछौं। काममा हुँदा, तपाईंले लगभग 8,000 पटक सास फेर्नुहुनेछ। त्यो भनेको, घातक तत्वहरूबीच सास फेर्ने 8,000 अवसरहरू हुन्।

## तपाईं र तपाईंको रोजगारदाताले कार्यस्थलमा के गर्न सक्नुहुन्छ

अष्ट्रेलियामा, तपाईं र तपाईंको फोक्सोको स्वास्थ्य अधिकार कार्यस्थल स्वास्थ्य तथा सुरक्षा (Workplace Health and Safety) कानूनद्वारा सुरक्षित छ। तपाईंको रोजगारदाताले तपाईंको फोक्सोको स्वास्थ्यको रक्षा गर्न उच्चतम सम्भावित मापदण्डहरू लागू गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ। यसका लागि प्रत्येक कार्यस्थलले तपाईंको जोखिम नियन्त्रण गर्न कडा प्रक्रियाहरूको पालना गर्नुपर्छ। यसलाई नियन्त्रणको पदानुक्रम (Hierarchy of Controls) भनिन्छ।

## सबैभन्दा प्रभावकारी



तपाईंको कार्यस्थलमा रहेको घातक तत्वबाट जोगिनका लागि विशेष रूपमा डिजाइन गरिएको PPE को प्रयोग सुनिश्चित गर्नुहोस् - यसको सफाई तथा मर्मतसम्भार सहित ठीक भएको परीक्षण (it-testing) गराउन र साथै यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे तपाईंलाई प्रशिक्षण आवश्यक पर्न सक्छ।

मास्क लगाउँदा सुनिश्चित गर्नुहोस् कि त्यो तपाईंको नाक र मुख कस्सिएर छोपिने गरी लगाउनु पर्छ।

तपाईंले निम्न तरिकाले मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

- सुरक्षा डाटा पाना (Safety Data Sheet - SDS) र सुरक्षित कार्य विधि विवरण (Safe Work Method Statement - SWMS) पढेर
- तपाईंको राज्य वा क्षेत्रमा उद्योग मापदण्डहरूको बारेमा सचेत रहेर।

## तपाईं आफैले के गर्न सक्नुहुन्छ

- **धुम्रपान त्यागनुहोस् ।** धुम्रपान वा सुतीजन्य पदार्थ, ई - तरल पदार्थ वा अन्य लागूपदार्थहरू लगायत कुनै पनि प्रकारको भेपले फोक्सोका धेरै रोगहरूको जोखिम बढाउँछन्, त्यसैले तपाईंले जति चाँडो छोड्नुहुन्छ, त्यति नै राम्रो हुन्छ।
- **राम्रो सरसफाइको अभ्यास गर्नुहोस् ।** खाना खानु तथा पिउनु अघि आफ्नो हात तथा अनुहार धुनुहोस् र कुनै पनि धुलोयुक्त लुगालाई छुट्टै धुने टोकरीमा राख्नुहोस् ।
- **आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्** कुनै लक्षण नदेखिए पनि आफ्नो डाक्टरसँग नियमित जाँच गराउनुहोस् ।

यदि तपाईं धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने पनि, तपाईंले अझै पनि काममा आफ्नो फोक्सोको स्वास्थ्यको रक्षा गर्नुपर्छ ।

## तपाईंको डाक्टरसँग के कुरा गर्ने

- तपाईंको डाक्टरसँग नियमित जाँच गर्दा, बताउनुहोस् कि:
  - तपाईं कहाँ काम गर्नुहुन्छ
  - नियन्त्रणको पदानुक्रम (Hierarchy of Controls) को प्रयोग सहित तपाईंले काम गर्ने सर्तहरू,
  - घातक तत्वहरूसंगको तपाईंको भूमिका र निकटता
  - घातक तत्वहरूका बारेमा – SDS वा SWMS सँगै लैजानुहोस्
  - यदि तपाईं सुतीजन्य पदार्थ वा अन्य लागुऔषध सेवन गर्नुहुन्छ वा धुम्रपान गर्नुहुन्छ भने बताउनुहोस् ।

जब तपाईंका डाक्टर यी कुराहरूसँग जानकार हुन्छन्, उनीहरूले तपाईंको फोक्सो तथा समग्र स्वास्थ्यको राम्रो निगरानी गर्न सक्छन् ।

यदि तपाईंले आफ्नो श्वासप्रश्वासमा कुनै परिवर्तन अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ वा खोकी लाग्न सुरुभएको छ भने, सकेसम्म चाँडो आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् ।

- आफ्नो डाक्टरलाई बताउनुहोस्:
  - जब तपाईं लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ
  - तपाईंमा लक्षणहरू कति लामो समयदेखि छन्
  - यदि तपाईंले आफ्ना लक्षणहरूको कारण कामबाट बिदा लिनुभएको छ भने
  - यदि तपाईंका सहकर्मीहरूले लक्षणहरू अनुभव गरिरहेका छन् भने ।

## कार्यस्थलमा स्वास्थ्य अनुगमन

यदि तपाईं केही घातक तत्वहरूबीच रहेर काम गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले कार्यस्थल स्वास्थ्य तथा सुरक्षा कानून (Workplace Health and Safety legislation) अन्तर्गत आफ्नो स्वास्थ्य अनुगमन गराउनु पर्छ केही उद्योगहरूमा, तपाईंको रोजगारदाताले यसलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ र खर्चहरू व्यहोर्नुपर्छ । स्वास्थ्य अनुगमन एक दर्ता गरिएको चिकित्साकर्मीद्वारा सञ्चालन गरिन्छ र यसमा तपाईंसँग सम्पर्कमा आएका एजेन्टहरूले तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गरिरहेको छ कि छैन भनेर जाँच तथा निरन्तर अनुगमन समावेश हुने गर्दछ ।

यदि तपाईं आफ्नो रोजगारदातासँग घातक एजेन्टहरूको बारेमा कुरा उठाउनुहुन्छ र कुनै समाधानमा पुग्न सक्नुहुन्न भने, तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको कार्यस्थल स्वास्थ्य तथा सुरक्षा नियामक (Workplace Health and Safety Regulator) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्, वा तपाईंको स्थानीय युनियन वा कार्यस्थल स्वास्थ्य र सुरक्षा (Workplace Health and Safety) प्रतिनिधिसँग कुरा गर्नुहोस् ।



## थप जानकारी र सहायता

थप जानकारीको लागि Lung Foundation Australia लाई सम्पर्क गर्नुहोस्, हाम्रो सहायता सेवाहरू पहुँचका लागि तथा नियमित अद्यावधिकहरू र नवीनतम समाचारहरूको लागि हाम्रो पत्राचार सूचीमा सामेल हुन सक्नुहुन्छ।

## Lung Foundation Australia सेवाहरू

- सूचना तथा सहायता टोली
- फोक्सो रोग जानकारी स्रोतहरू
- शिक्षा वेबिनारहरू
- फोक्सोको क्यान्सर र श्वासप्रश्वास सहायता नर्सहरू
- सहायता समूहहरू
- पियर - टु - पियर सम्बन्ध
- कार्य अभ्यास कार्यक्रमहरूमा पुनर्वास र फोक्सोको सन्दर्भ
- ई - न्यूजलेटर

## बाह्य लिङ्कहरू

- Safe Work Australia  
<https://www.safeworkaustralia.gov.au/>
- European Lung Foundation (ELF):  
<https://www.europeanlung.org/en/>

Lungfoundation.com.au | निःशुल्क फोन 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

पाठकलाई नोट: यो जानकारी सामान्य गाईडको रूपमा मात्र अभिप्रेत छ र व्यावसायिक चिकित्सा सल्लाह वा उपचारको विकल्पको रूपमा प्रयोगमुखी छैन । प्रकाशनको समयमा शुद्धता सुनिश्चित गर्न सबै सावधानी अपनाइएको भएतापनि Lung Foundation Australia र यसका सदस्यहरू यस जानकारीको प्रयोग वा निर्भरताबाट हुने कुनै पनि चोटपटक, नोक्सानी वा क्षतिको लागि जिम्मेवार हुँदैनन् । तपाईंको स्वास्थ्यलाई असर गर्ने चीजहरूको बारेमा तपाईंको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् ।