

# قائمة التحقق الخاصة بالتعرض للمخاطر في مكان العمل

## قائمة بالنقاط التي يجب مناقشتها مع طبيبك

إذا كنت تعمل حاليًا، أو سبق لك العمل، في أي نوع من الوظائف التي قد تكون استنشقت فيها غبارًا أو دخانًا أو غازات أو أبخرة خطيرة، فمن المهم مناقشة هذا الأمر مع الطبيب. يجب أن يكون طبيبك على دراية بهذا التعرض حتى لو لم تكن تعاني من أي أعراض، حيث قد يستغرق ظهور المرض وقتًا طويلًا.

تعتبر قائمة المراجعة هذه بمثابة دليل لمساعدتك في الاستعداد لموعدها لمشاركة هذه المعلومات المهمة مع طبيبك.



### مكان عملك

قد لا يكون طبيبك على دراية بدورك المحدد أو واجبات عملك أو مجال عملك، لذا من الأفضل أن تكون محددًا قدر الإمكان عند وصف مهامك والتعرض المحتمل.

قم بوصف كيف يبدو يومك العادي وكن محددًا قدر الإمكان. إذا كنت تتحدث عن وظائف سابقة، قم بتضمين الأطر الزمنية التقريبية التي عملت فيها هناك أيضًا.

ما نوع العمل الذي تقوم به

ويشمل ذلك الطريقة التي تمّ بها التعامل مع أي عوامل خطيرة بما في ذلك التسخين والحرق والسحق والطحن والتلميع والصنفرة والنشر والرش والتفجير.

نوع العمل الذي قمت به مع تواجد العوامل الخطرة أو الطرق التي على أساسها تعرضت بها رتيك للمخاطر

خلال نوبة عمل نموذجية أو أسبوع عمل، بما في ذلك أوقات المناوبات، وعلى مدار حياتك المهنية.

عدد المرات والمدة التي تعرضت فيها أو كنت قد تعرضت فيها لعوامل خطيرة

قد يكون من المفيد الحصول على أي صحيفة لبيانات السلامة (SDS) (Safety Data Sheet) و/أو بيان طريقة العمل الآمن (SWMS) (Safe Work Method Statement) إذا كانت متاحة لك.

العوامل الخطرة التي عملت معها أو بالقرب منها

اعتمادًا على نوع العمل الذي تقوم به أو قد قمت به، يمكن أن تشمل العوامل الخطرة ما يلي:

الغازات والأبخرة الناتجة عن المواد الكيميائية أو الدهانات أو المذيبات

الأسبستوس

الغبار العضوي (مثل القنب أو القطن أو الحبوب أو الدقيق أو غبار الخشب)

غبار السيليكا (مثل الصخور أو الكوارتز أو الحجر)

غبار الفحم

أو البكتيريا أو الفيروسات أو الكائنات الحية الدقيقة الأخرى

الغبار الناتج عن المعادن الصلبة أو البلاستيك

وبر الحيوانات

عادم محرك الديزل

أو عوامل أخرى

الدخان الناتج عن اللحام

قد يكون من الصعب أن تتذكر أو تكون على علم بجميع العوامل الخطرة التي تعرضت لها. فهذه ليست قائمة شاملة أو محددة للعوامل الخطرة التي يمكن استنشاقها في العمل ولكنها قد تساعدك على التذكر، وقد يسألك طبيبك عن الآخرين.



أنواع تدابير المراقبة المستخدمة في مكان عملك لتقليل خطر التعرض

قد يشمل ذلك التهوية، والعدم، والقيام بالقطع باستعمال الماء، ومعدات الحماية الشخصية (PPE) (Personal Protective Equipment) (مثل نوع القناع الذي تم توفيره لك وما إذا كانت الأقنعة قد تم اختبارها صلاحيتها)، أو أوقات المناوبات، أو تغيير الملابس أو الاستحمام قبل مغادرة العمل، أو تدابير أخرى التي تتعلق بدورك (أدوارك) المحددة.

## التاريخ الطبي

المشاركة في المراقبة الصحية - إذا كان الأمر كذلك، فمن المفيد إحضار أي نتائج فحوصات معك إلى موعد طبيبك

تتضمن المراقبة الصحية إجراء فحوصات منتظمة من قبل طبيب معتمد لمراقبة أي تغييرات محتملة في صحتك. تتطلب بعض **العوامل الخطرة**، مثل غبار السيليكا، من صاحب العمل أن يرتب لك ويدفع تكاليف المراقبة الصحية.

أي أعراض قد تشعر بها، بما في ذلك:

متى بدأت الأعراض لديك   
إذا كانت أعراضك أفضل عندما تكون بعيدًا عن العمل، كما هو الحال عندما تكون في إجازة   
إذا كان أي من زملائك في العمل يعاني من أعراض أو تم تشخيص إصابته بمرض رئوي مهني.

## عوامل نمط الحياة

أي هوايات تمارسها حيث تتعرض من جرائها لعوامل خطرة

بعض الهوايات أو المشاريع المنزلية يمكن أن تعرضك أيضًا لعوامل خطرة مثل المشاريع "أقمت بها بنفسك" المنزلية أو تربية الطيور.

إذا كنت تدخن و/أو تستخدم السجائر الإلكترونية أو سبق لك أن دخن أو استخدمت السجائر الإلكترونية

على الرغم من أن حالة التدخين أو التدخين الإلكتروني لا تتعلق بشكل مباشر بمكان عملك، فمن المرجح أن يسأل طبيبك عن قيامك بالتدخين أو التدخين الإلكتروني. وقد يشمل ذلك عدد السجائر الحالية، وتاريخك الخاص بالتدخين، إن كنت تدخن.

لفهم تعرضك في العمل بشكل كامل، سيرغب طبيبك في معرفة المعلومات الدقيقة حول جميع أماكن عملك السابقة.

قد يستغرق التحدث مع طبيبك حول عملك الحالي والسابق وقتًا أطول من الموعد العادي. إذا أمكن، اطلب موعدًا أطول مع طبيبك. ويوصى بإحضار شريك حياتك أو أحد أفراد العائلة أو صديق، حيث يمكنهم مساعدتك في تذكر المعلومات ودعمك طوال الموعد.

## لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول كيفية حماية رئتيك في العمل، قم بزيارة موقعنا على الإنترنت: [lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease](http://lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease)

رقم الاتصال المجاني 1800 654 301 | [Lungfoundation.com.au](http://Lungfoundation.com.au) | [enquiries@lungfoundation.com.au](mailto:enquiries@lungfoundation.com.au)