

我的工作场所暴露检查表

与医生讨论的要点清单

如果您目前从事或曾经从事任何可能吸入有害粉尘、烟雾、气体或蒸汽的工作，请务必与医生讨论此事。即使您没有出现任何症状，您的医生也应该了解这些接触，因为发病的时间可能会在很久之后。

本清单是一份指南，可帮助您在参加约诊前做好准备，与医生分享这些重要信息。



您在哪里工作

您的医生可能不熟悉您的具体角色、工作职责或行业，因此在描述您的工作任务和潜在接触时最好尽可能具体。

- 您的工作类型
描述典型的一天工作情况，尽可能具体。如果谈及以前的工作，也请注明工作的大致时间段。
- 您从事的与有害物质有关的工作类型或您的肺部接触有害物质的方式
这包括处理任何有害物质的方式，包括加热、燃烧、粉碎、研磨、抛光、打磨、锯切、喷射和爆破。
- 您接触或曾接触有害物质的频率和时间长度
在典型的轮班或工作周期间，包括轮班时间，以及贯穿您职业生涯的始终。
- 您曾接触或靠近过的有害物质
如果有安全数据表 (Safety Data Sheet, 简称 SDS) 和/或安全工作方法说明 (Safe Work Method Statement, 简称 SWMS), 带上这些资料可能会有帮助。

根据您从事或曾经从事的工作类型，有害物质可能包括：

- 石棉
- 硅尘（如岩石、石英或石头）
- 煤尘
- 硬金属或塑料产生的粉尘
- 柴油发动机废气
- 焊接或焊锡产生的烟雾
- 化学品、油漆或溶剂产生的气体和蒸汽
- 有机粉尘（如麻、棉花、谷物、面粉或木屑粉尘）
- 霉菌、细菌、病毒或其他微生物
- 动物毛屑
- 其他



您可能很难记住或意识到您曾接触过的所有有害物质。这不是一份详尽或具体的工作中可能吸入的有害物质清单，但可以帮助您回忆，您的医生可能会向您询问其他有害物质。

工作场所用于降低接触风险的控制措施类型

这可能包括通风、排气、湿切割操作、个人防护设备（Personal Protective Equipment，简称 PPE）（例如为您提供的面罩类型以及是否对面罩进行了贴合度测试）、轮班时间、下班前更衣或淋浴，或与您的具体职责相关的其他措施。



病史

是否参与**健康监测**——如果参与，最好在
看医生时带上检测报告

健康监测包括由经认证的医生进行定期检查，以监测您的健康状况可能发生的任何变化。对于某些**有害物质**，如二氧化硅粉尘的检测，需要您的雇主安排并支付您接受健康监测的费用。

您可能出现的任何症状，包括：

您的症状何时开始

您的症状在离开岗位（如度假）时是否有所好转

您的同事之中是否有人出现职业性肺病症状或被诊断出患有职业性肺病。



生活方式的因素

让您接触有害物质的任何爱好

某些爱好或家居工程也会让您接触到有害物质，例如家居“自己动手”项目或养鸟。

您是否吸香烟和/或电子烟，或曾经吸香烟
和/或电子烟

虽然您吸香烟或电子烟的情况与您的工作场所没有直接关系，但您的医生可能会询问您吸香烟或电子烟的情况。这可能包括目前吸烟的频率，以及您的吸烟史（如果有的话）。

为了全面了解您在工作中的暴露情况，医生会希望就同一方面的信息，了解您以前所有工作场所的情况。

与医生谈论您目前和以前的工作可能会比普通预约花更多时间。如果可能，请与医生预约更长的时间。建议带上伴侣、家人或朋友，因为他们可以帮助您回忆信息，并在整个就诊过程中给予您支持。



了解更多信息

有关如何在工作中保护肺部的更多信息，请访问我们的网站：
lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/

Lungfoundation.com.au | enquiries@lungfoundation.com.au | 免费电话：1800 654 301