

Danh sách kiểm tra mức độ tiếp xúc tại nơi làm việc của tôi

Danh sách các điểm cần thảo luận với bác sĩ của quý vị

Nếu quý vị hiện đang làm việc hoặc đã làm bất kỳ loại công việc nào mà quý vị có thể đã hít phải bụi, khói, khí hoặc hơi độc hại, điều quan trọng là phải thảo luận vấn đề này với bác sĩ. Bác sĩ của quý vị cần biết về những tiếp xúc này cho dù quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào vì có thể phải mất một thời gian dài bệnh mới bộc phát.

Danh sách kiểm tra này là hướng dẫn giúp quý vị chuẩn bị cho cuộc hẹn để chia sẻ thông tin quan trọng này với bác sĩ của mình.



Nơi quý vị làm việc

Bác sĩ của quý vị có thể không biết về vai trò, nhiệm vụ công việc hoặc ngành cụ thể của quý vị, vì vậy tốt nhất quý vị nên mô tả nhiệm vụ và khả năng tiếp xúc của quý vị cụ thể nhất có thể.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Loại công việc quý vị làm | Hãy mô tả một ngày điển hình của quý vị diễn ra như thế nào và cụ thể nhất có thể. Nếu nói về những công việc trước đây, hãy bao gồm cả khoảng thời gian ước tính mà quý vị đã làm ở đó. |
| <input type="checkbox"/> Loại công việc quý vị đã làm với các tác nhân độc hại hoặc những cách mà phổi của quý vị bị phơi nhiễm | Điều này bao gồm cách xử lý bất kỳ tác nhân độc hại nào bao gồm khi làm nóng, đốt, nghiền, mài, đánh bóng, chà nhám, cưa, phun và làm nổ. |
| <input type="checkbox"/> Tần suất và thời gian quý vị đang hoặc đã tiếp xúc với các tác nhân độc hại | Trong một ca làm việc hoặc một tuần làm việc điển hình, bao gồm cả thời gian ca làm và trong suốt quá trình làm việc của quý vị. |
| <input type="checkbox"/> Các tác nhân độc hại mà quý vị đã gặp phải trong công việc hoặc ở gần nó | Việc có được bất kỳ Tờ thông tin về Dữ liệu An toàn (Safety Data Sheet - SDS) và/hoặc Bản Tuyên bố Phương pháp Làm việc An toàn (Safe Work Method Statement - SWMS) có thể hữu ích nếu những tài liệu này có sẵn. |

Tùy thuộc vào loại công việc quý vị làm hoặc đã làm, các tác nhân độc hại có thể bao gồm:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Amiăng | <input type="checkbox"/> Khí và hơi từ hóa chất, sơn hoặc dung môi |
| <input type="checkbox"/> Bụi silic (ví dụ: đá hoặc thạch anh) | <input type="checkbox"/> Bụi hữu cơ (ví dụ: bụi cây gai dầu, bông, ngũ cốc, bột mì hoặc bụi gỗ) |
| <input type="checkbox"/> Bụi than | <input type="checkbox"/> Nấm mốc, vi khuẩn, vi rút hoặc các vi sinh vật khác |
| <input type="checkbox"/> Bụi từ kim loại cứng hoặc nhựa | <input type="checkbox"/> Lông động vật |
| <input type="checkbox"/> Khí thải động cơ diesel | <input type="checkbox"/> Những thứ khác |
| <input type="checkbox"/> Khói từ công việc hàn | |



Có thể khó nhớ hoặc khó nhận biết được tất cả các tác nhân độc hại mà quý vị đã tiếp xúc. Đây không phải là danh sách đầy đủ hoặc cụ thể các tác nhân độc hại có thể hít phải tại nơi làm việc, nhưng có thể giúp quý vị nhớ lại và bác sĩ có thể hỏi quý vị về những tác nhân khác.

- Các loại biện pháp kiểm soát được sử dụng tại nơi làm việc của quý vị để giảm nguy cơ tiếp xúc

Điều này có thể bao gồm hệ thống thông gió, xả khí, thực hành cắt ướn, Thiết bị bảo hộ cá nhân (Personal Protective Equipment - PPE) (chẳng hạn như loại khẩu trang mà quý vị đã được cung cấp và liệu khẩu trang có được kiểm tra độ vừa khít hay không), thời gian thay ca, thay quần áo hoặc tắm trước khi rời nơi làm việc hoặc các biện pháp khác liên quan đến (các) công việc cụ thể quý vị đảm nhiệm.



Tiền sử bệnh

- Tham gia vào việc **theo dõi sức khỏe** - nếu vậy, sẽ rất hữu ích nếu quý vị mang theo bất kỳ kết quả nào đến cuộc hẹn với bác sĩ

Theo dõi sức khỏe bao gồm các cuộc khám bệnh thường xuyên thực hiện bởi bác sĩ được chứng nhận để theo dõi mọi thay đổi có thể xảy ra đối với sức khỏe của quý vị. Một số **tác nhân độc hại** nhất định, chẳng hạn như bụi silic, đòi hỏi chủ lao động của quý vị phải sắp xếp và chi trả cho việc theo dõi sức khỏe của quý vị.

- Bất kỳ triệu chứng nào quý vị có thể gặp phải, bao gồm:

- Khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu
- Nếu các triệu chứng của quý vị thuyên giảm khi không đi làm, chẳng hạn như khi quý vị nghỉ phép
- Nếu có bất kỳ đồng nghiệp nào của quý vị có các triệu chứng hoặc được chẩn đoán mắc bệnh phổi nghề nghiệp.



Yếu tố lối sống

- Bất kỳ sở thích nào của quý vị khiến quý vị tiếp xúc với các tác nhân độc hại

Một số sở thích hoặc dự án làm ở nhà cũng có thể khiến quý vị tiếp xúc với các tác nhân độc hại như các dự án "Tự mình làm" tại nhà hoặc việc nuôi chim.

- Liệu quý vị có hút thuốc và/hoặc thuốc lá điện tử hay từng hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử trước đây

Mặc dù tình trạng hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử của quý vị không liên quan trực tiếp đến nơi làm việc của quý vị, nhưng bác sĩ có thể hỏi về thói quen hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử của quý vị. Điều này có thể bao gồm tần suất hút hiện tại và tiền sử hút của quý vị, nếu có.

Để có thể hiểu đầy đủ về mức độ tiếp xúc của quý vị tại nơi làm việc, bác sĩ sẽ muốn biết thông tin tương tự về tất cả các nơi làm việc trước đây của quý vị.

Nói chuyện với bác sĩ về công việc hiện tại và trước đây của quý vị có thể mất nhiều thời gian hơn một cuộc hẹn thông thường. Nếu có thể, hãy yêu cầu một cuộc hẹn dài hơn với bác sĩ của quý vị. Quý vị nên đi cùng bạn đời, thành viên gia đình hoặc bạn bè vì họ có thể giúp quý vị nhớ lại thông tin và hỗ trợ quý vị trong suốt cuộc hẹn.



Tìm hiểu thêm

Để biết thêm thông tin về cách bảo vệ phổi của quý vị tại nơi làm việc, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi: lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/

Lungfoundation.com.au | enquiries@lungfoundation.com.au | Gọi miễn phí 1800 654 301