

نگاهی بر خطرات شایع محیط کار به مناسبت هشتم اردیبهشت، روز جهانی بهداشت حرفه‌ای و سلامت شغلی

وقتی محیط کار شما را بیمار می‌کند



دکتر سیده‌محمدسیدمهدی شغلی و محیطی متخصص طب کار و بیماری‌های شغلی و محیطی

سازمان بین‌المللی کار از سال ۲۰۰۳ میلادی با هدف پیشگیری از حوادث و بیماری‌های شغلی، ۲۸ آوریل را روز جهانی بهداشت حرفه‌ای و سلامت شغلی نامگذاری کرده است. این روز در واقع یک فعالیت سالانه بین‌المللی برای ارتقای ایمنی و سلامت شغلی در سرتاسر جهان است. در این مطلب به انواع آلودگی‌ها و خطرات پنهان در محیط‌های اداری و راه‌های مقابله با آنها پرداخته‌ایم. در ادامه نیز با نکات لازم در مورد میز و صندلی مناسب کار و شیوه استفاده درست از آنها آشنا خواهید شد.

اگر از سیستم تهویه استفاده می‌کنید

سیستم‌های تهویه هوا معمولاً تر یا خشک هستند. سیستم‌های تهویه خشک از جمله پنکه‌ها فقط هوا را جابجایی می‌کنند و سیستم‌های تهویه «تر» از جمله کولرهای آبی، رطوبت‌ها را هم افزایش می‌دهند. به طور کلی بادمستقیم می‌تواند باعث گرفتگی و دردهای عضلانی و آبریزش بینی و چشم شود. از طرف دیگر، در سیستم‌های تهویه «تر» احتمال رشد قارچ و ورود آن به هوای محیط وجود دارد و می‌تواند باعث ایجاد حساسیت شود. وجود گیاهان در محیط کار هم معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند اما بعضی افراد به آنها حساسیت دارند و ممکن است دچار علائم حساسیت، آبریزش چشم و بینی و گرفتگی صدا شوند. برای این افراد بهتر است در محیط‌های داخلی از گیاهانی استفاده کرد که فقط برگ دارند و گل نمی‌دهند. به طور کلی دما و رطوبت محیط باید طوری تنظیم شود که برای ۸۰ درصد از ساکنان مناسب باشد. رطوبت مناسب معمولاً بین ۳۰ تا ۶۰ درصد و دمای مناسب در فصل گرما بین ۲۰ تا ۲۵ درجه و در فصل سرما بین ۲۴ تا ۲۸ درجه است. رطوبت کمتر از ۳۰ درصد معمولاً باعث خشکی مخاطها و ناراحتی‌های ناشی از آن می‌شود. رطوبت بالای ۶۰ درصد هم باعث رشد قارچ می‌شود.

اگر در آبدارخانه مشترک غذا می‌خورید

میزان خطر آبدارخانه مشترک به نظافت آن بستگی دارد. در واقع مشترک بودن آبدارخانه

خیلی اهمیتی ندارد، بلکه رسیدگی به نظافت و رعایت اصول بهداشتی است که در ابتدا به بیماری‌ها نقش تعیین‌کننده دارد. با این حال هر چقدر تعداد نفرات استفاده‌کننده از آشپزخانه بیشتر باشد به نظافت بیشتری هم نیاز پیدا می‌کند. بیماری‌هایی که از طریق آبدارخانه، آب و غذا منتقل می‌شوند اغلب از نوع عفونی هستند و به تماس مستقیم نیاز دارند. این بیماری‌ها معمولاً با نظافت کافی قابل پیشگیری هستند. پس همیشه قبل از خوردن آب و غذا دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

اگر نگران نظافت دستشویی هستید

دستشویی‌های مشترک هم مانند آبدارخانه اگر به اندازه کافی نظافت شوند مشکلی نخواهند داشت. به هر حال بعد از هر بار رفتن به دستشویی حتماً دستان خود را خوب با آب و صابون شستشو دهید. وسایلی مثل تلفن ثابت، تلفن همراه، صفحه‌کلید، موس، خودکارهای مشترک و... هم معمولاً کثیف هستند و قابل شستن نیستند. بنابراین توصیه می‌شود هنگام استفاده از آنها دست خود را به چشم، بینی و دهان خود نزنید و بعد از اتمام کار با آنها دستانتان را بشویید.

اگر از دستگاه آیسردکن استفاده می‌کنید

دستگاه‌های آیسردکن اگر به خوبی تمیز و سرویس نشده باشند، می‌توانند آلوده‌کننده باشند. در واقع سیستم لوله‌کشی این دستگاه‌ها باید هر چند وقت یکبار به صورت دوره‌ای تمیز شود. دستگاه‌های آیسردکنی که در محیط‌های بیرون استفاده می‌شوند معمولاً آلودگی بیشتری دارند چون ممکن است افراد دهان خود را به سر شیر آن بزنند اما اگر از آیسردکن به صورت درست استفاده شود و لیوان یکبار مصرف کنار آن قرار داشته باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند. البته ظروف چند بار مصرف اگر خوب تمیز شوند نسبت به ظروف یکبار مصرف بهتر هستند. ظروف یکبار مصرف به‌خصوص اگر پلاستیکی باشند برای مواد گرم قابل استفاده نیستند ولی متأسفانه بسیاری از افراد از آنها برای مواد گرم هم استفاده می‌کنند. به طور کلی ظروف یکبار مصرف کاغذی بهتر از نوع پلاستیکی آن است.

اگر همیشه سردرد دارید

نگاه کردن طولانی‌مدت به صفحه‌نمایش می‌تواند باعث ایجاد چند مشکل شود. در واقع افراد وقتی در حال نگاه کردن به

صفحه‌نمایش و انجام کارهای دقیق هستند کمتر پلک می‌زنند بنابراین دچار خشکی چشم می‌شوند. خشکی چشم هم باعث سوزش و خارش چشم خواهد شد. در واقع پلک زدن باعث تجدید پرده اشک روی چشم می‌شود و وقتی کمتر پلک می‌زنیم، تشکیل این پرده دچار اختلال می‌شود. علاوه بر این، عضلات چشم بعد از مدتی خسته می‌شوند چون چشم باید به صفحه‌نمایش در فاصله‌ای نزدیک خیره شود. این مشکل به‌خصوص در کسانی که از لنز انکساری استفاده می‌کنند تشدید می‌شود چون چشم مجبور است از روش‌های تطابق بیشتری برای بهتر دیدن استفاده کند. برای جلوگیری از این مشکلات توصیه می‌شود در بازه‌های زمانی کوتاه از رایانه استفاده کنید و هر ۲۰ دقیقه یکبار از روی صفحه‌نمایش چشم بردارید و برای ۱ تا ۲ دقیقه به یک نقطه دور نگاه کنید تا عضلات تطابق چشم فرصت استراحت داشته باشند. اگر هم با نگاه کردن به صفحه‌نمایش دچار سردرد می‌شوید حتماً باید از لحاظ عیوب انکساری چشم بررسی شوید تا در صورت لزوم از عینک استفاده کنید.



سیستم‌های تهویه هوا معمولاً تر یا خشک هستند. سیستم‌های تهویه خشک از جمله پنکه‌ها فقط هوا را جابجایی می‌کنند و سیستم‌های تهویه «تر» از جمله کولرهای آبی، رطوبت‌ها را هم افزایش می‌دهند. به طور کلی بادمستقیم می‌تواند باعث گرفتگی و دردهای عضلانی و آبریزش بینی و چشم شود.

اگر نور زیاد آزارتان می‌دهد

اگر صفحه‌نمایش در زاویه مناسب با چشم نباشد و بالاتر از حد استاندارد باشد فرد مجبور می‌شود پلک خود را بیش از حد باز کند و این موضوع خشکی چشم را افزایش می‌دهد. نور صفحه‌نمایش هم نباید در حدی باشد که چشم را آذین کند. همچنین پشت یا جلوی صفحه نمایش نباید پنجره و نور مستقیم وجود داشته باشد. نور بهتر است از کنارها و بالای سر تأیید شود و صفحه‌نمایش از پنجره حداقل ۲ متر فاصله داشته باشد. نسبت روشنایی نور محیط به نور رایانه نیز باید ۱ به ۳ باشد.

اگر سر و صدا در محیط کار زیاد است

آلودگی صوتی در محیط‌های کاری اداری معمولاً در حدی نیست که باعث کاهش شنوایی شود. صدایی که باعث کاهش شنوایی می‌شود معمولاً ۸۵ دسی‌بل و بالاتر است؛ یعنی صدایی که با وجود آن، دو نفر به فاصله یک متری هم مجبور شوند داد بزنند تا صحبت‌های یکدیگر را بشنوند اما صدا در محیط‌های اداری شلوغ معمولاً بین ۵۵ تا ۶۵ دسی‌بل است. آلودگی صوتی در محیط‌های اداری می‌تواند باعث حواس‌پرتی،

خشکی، کاهش آستانه تحمل افراد و افزایش پرخاشگری شود. بعضی از افراد حساس هم ممکن است کنار آن دچار بیماری‌های دیگری مثل نشانگان ساختمان بیمار، سردرد و علائم جسمانی شوند.

اگر هوای محیط کار سنگین است

میزان تبادل هوا با محیط بیرون به ازای هر شخصی که در محیط قرار دارد باید معادل تقریباً ۸/۵ لیتر در ثانیه باشد. مهم‌ترین آلاینده در محیط‌های کاری شلوغ دی‌اکسید کربن است. میزان دی‌اکسید کربن در هوای بیرون بین ۲۵۰ تا ۳۵۰ ppm است و اگر در محیط بسته به بالای ۱۰۰ ppm برسد نشان‌دهنده این است که تهویه هوا مناسب نیست. چنین هوایی می‌تواند باعث شکایاتی مانند سردرد و تحریک مخاطها در افراد حساس شود.

اگر با ورود به دفتر حالتان بد می‌شود

بعضی از بیماری‌های محیط کار بیشتر به هوای محیط ربط دارند که شایع‌ترین آنها نشانگان ساختمان بیمار است. علت این بیماری نامشخص است و معمولاً با سردرد، تحریک مخاطها، سوزش چشم، بینی یا گلو، سرفه‌های خشک، خارش و خشکی پوست، گیجی و منگی، تهوع، خشکی و... همراه است. این علائم معمولاً بلافاصله یا چند دقیقه بعد از ورود به ساختمان ایجاد می‌شوند و با خروج از ساختمان برطرف خواهند شد. عوامل مختلفی برای این بیماری پیشنهاد شده‌اند از جمله عوامل فیزیکی مثل آلودگی و سنگین بودن هوا و عوامل شیمیایی مثل وجود فرمالدئید و ترکیباتی از پوشش مب، صندلی، چسب و... در محیط. حساسیت فردی و مسائل روانی مثل ناراضی‌ت شغلی و... هم ممکن است از عوامل این بیماری باشند.

اگر همزمان با همکاران بیمار می‌شوید!

یکی دیگر از بیماری‌های شایع در محیط‌های کاری بیماری عصبی دسته‌جمعی است. در این بیماری نه فقط یک نفر، بلکه تعدادی از افراد به صورت همزمان بعد از مواجهه با سیستم ساختمانی دچار علائم ذکر شده در نشانگان ساختمان بیمار می‌شوند. این بیماری معمولاً عامل ارگانیک و فیزیکی ندارد، بلکه علل عصبی و روانی پشت آن است و معمولاً در مشاغل دیده می‌شود که کار تکراری، استرس زیاد و درآمد کم دارند. ■

بهترین صندلی برای کار با رایانه

صندلی‌های کاری باید با توجه به شغل مورد نظر ویژگی‌های به‌خصوصی داشته باشند. برای مثال فردی که با رایانه کار می‌کند و بعضی مواقع به پشتی صندلی تکیه می‌دهد باید از صندلی‌هایی استفاده کند که پشتی آنها قابلیت ارتجاع به سمت عقب داشته باشد. اگر صندلی پشت سری برای تکیه نداشته باشد، معمولاً بهترین زاویه نشستن حدود ۱۱۰ درجه است. این زاویه کمترین بار را به کمر وارد می‌کند و برای کار با رایانه و نشستن سر کلاس درس مفید است. اگر هم صندلی پشت سری داشته باشد، این زاویه می‌تواند بیشتر شود اما با نبود پشت سری، شخص مجبور می‌شود برای نگاه کردن به هدف مقابلش برای مثال صفحه‌نمایش یا تخته، گردن را خم کند، در نتیجه فشار به گردن زیاد می‌شود.

صندلی نباید خیلی نرم باشد

در مورد صندلی‌های مخصوص نوشتن، خواندن و کار با رایانه، ارتفاع صندلی نه باید آنقدر بلند باشد که پای فرد به زمین نرسد و نه آنقدر کوتاه باشد که پشت ران از کف صندلی بلند شود و پاها به سمت شکم جمع شوند. صندلی‌های قابل تنظیم ۵ پایه بهترین انتخاب هستند و کاربردهای بسیاری دارند؛ یعنی هر فردی می‌تواند متناسب با سلیقه و شرایط خود ارتفاع صندلی را تنظیم کند. کفی صندلی نیز باید نرم باشد اما نه در حدی که شخص مانند مبل در صندلی فرو برود و اجازه جابجایی نداشته باشد. در چنین حالتی فرد برای مدت طولانی در وضعیتی ثابت قرار می‌گیرد و خون‌رسانی بدنش مختل می‌شود. همچنین بهتر است صندلی دسته‌دار و ارتفاع این دسته قابل تنظیم باشد تا زمانی که استراحت می‌کنید دستانتان را روی آن بگذارید. البته هنگام کار کردن بهتر است دست روی دسته گذاشته نشود زیرا این حالت باعث ایجاد کشش می‌شود.

هنگام خرید به این نکات توجه کنید

پشتی صندلی باید طوری انحنای داشته باشد که گودی کمر را در زمان تکیه دادن به آن حفظ کند. اگر پشتی صندلی صاف باشد می‌توان برای حفظ گودی کمر از یک بالشت در پشت کمر استفاده کرد، البته به شرطی که باعث ناراحتی فرد نشود. کفی و پشتی صندلی باید از جنس مناسبی باشند و بهتر است خنک و فرج داشته باشند تا شخص عرق نکند و لباس به بدنش

خاصی برای فرد ایجاد نمی‌کنند بنابراین خیلی معیار خاصی برای انتخاب این صندلی‌ها مطرح نیست. آسیب، زمانی ایجاد می‌شود که فرد مجبور است مدت طولانی روی صندلی بنشیند. به همین دلیل اگر مجبور هستید چند ساعت روی مبل بنشینید توصیه می‌شود از مبل‌هایی استفاده کنید که خصوصیات لازم برای حفظ زاویه کمر و گودی کمر را داشته باشند اما اگر برای مدت کوتاه از مبل‌های خیلی نرم استفاده می‌کنید (برای مثال ۳۰ دقیقه در روز) مشکلی برایتان ایجاد نخواهد شد.

۲ متر از پنجره‌ها دور شوید

زمانی که شخص برای مدت طولانی؛ چه به صورت حرفه‌ای و تفریحی با رایانه کار می‌کند مشکلاتی برایش پیش خواهد آمد، از جمله چشم‌درد، سردرد، درد عضلات شانه، دست، ناحیه مچ به پایین و کمر. هر یک از این مشکلات با دلیل خاصی ایجاد می‌شوند. برای جلوگیری از خشکی چشم باید نور صفحه‌نمایش را در حد مناسبی تنظیم کرد. این نور نباید در حدی باشد که چشم را آذین کند.

به چشم‌هایتان استراحت دهید

صفحه‌نمایش باید حدود ۷۰ سانتی‌متر با سر فاصله داشته باشد و ۴۵ تا ۶۵ درجه پایین‌تر از میدان بینایی چشم قرار گیرد که بهترین زاویه آن بین ۱۰ تا ۳۰ درجه است. اگر صفحه‌نمایش خیلی بالاتر از میدان دید چشم قرار گیرد، فرد مجبور می‌شود به صورت مداوم چشمش را باز نگاه دارد و کمتر پلک بزند.

این وضعیت باعث خشکی، خستگی و درد چشم می‌شود. از طرف دیگر، اگر صفحه‌نمایش خیلی پایین‌تر از میدان دید قرار گیرد فرد مجبور می‌شود گردنش را بیش از حد خم کند و در نتیجه گردن درد می‌گیرد. یکی دیگر از نکات مهم این است که باید هر ۲۰ دقیقه یکبار برای حداقل ۱ دقیقه چشم‌ها را از روی صفحه‌نمایش برداشت و به اهداف دورنگاه کرد. اگر همه این اقدامات را انجام دادید و باز هم از درد چشم رنج بردید، به نظر می‌آید مبتلا به اختلالات انکساری چشم از

جمله دوربینی، نزدیک بینی و آستیگماتیسم شده باشید و باید به چشم‌پزشک مراجعه کنید. همچنین بهتر است صفحه‌نمایش دارای فیلتر باشد تا نورهای مزاحم را حذف کند. البته این فیلتر در بیشتر رایانه‌های جدید از قبل جاسازی شده است.

بیشتر از یک ساعت حروفچینی نکنید

افراد هنگام کار با صفحه‌کلید برای اینکه سریع‌تر کار کنند معمولاً بدنشان را به صورت ناخودآگاه در یک وضعیت ثابت نگه می‌دارند تا جای کلبه‌ها را گم نکنند. این وضعیت باعث می‌شود برخی عضلات در حالت انقباض باقی بمانند و فرد را دچار خشکی کنند. این حالت در بلندمدت باعث آسیب و درد خواهد شد بنابراین برای جلوگیری از دردهای عضلانی-اسکلتی از گردن گرفته تا کمر، باید هر ۲۰ تا ۶۰ دقیقه برای حداقل ۱ تا ۵ دقیقه از جای خود بلند شوید و راه بروید تا عضلات از حالت انقباض ثابت خارج شوند. استفاده از صفحه‌کلیدهای مناسب و تاشو نیز می‌تواند در کاهش این دردها و آسیب‌ها موثر باشد.

زیر ساعدتان کتاب بگذارید

درد مچ از شکایات‌های شایع کسانی است که با صفحه‌کلید کار می‌کنند. بهترین زاویه برای مچ زاویه خنثی است؛ یعنی مچ نباید به سمت داخل و خارج انحراف داشته باشد و فقط می‌تواند تا ۵ درجه به سمت پایین یا بالا انحراف پیدا کند. با این حال هنگام حروفچینی کردن یک مقدار دستمان به سمت داخل خم می‌شود که در این مورد نیز استفاده از صفحه‌کلیدهای مناسب می‌تواند کمک‌کننده باشد. یکی دیگر از مشکلات کار با رایانه استفاده از موس است. موس باعث می‌شود دست به سمت بیرون یا بالا خم شود در نتیجه به مرور دچار خشکی و آسیب می‌شود. برای جلوگیری از این وضعیت می‌توان از موس‌های مناسب و روش‌های مختلف اسکروال استفاده کرد. علاوه بر این قرار دادن یک وسیله مانند کتاب زیر ساعد می‌تواند درد مچ را کاهش دهد زیرا باعث می‌شود انحراف مچ به سمت بالا به حداقل برسد و دست در جایگاه مناسب‌تری قرار بگیرد. ■

