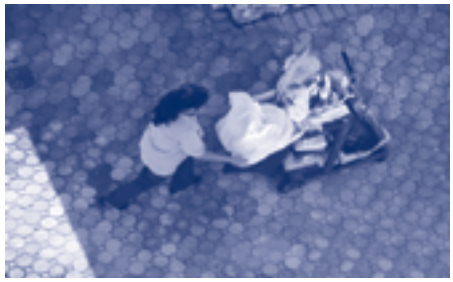
HIỂU BIẾT VỀ NHỮNG NGUY CƠ CÔNG VIỆC



Nhiều nguy cơ tại nơi làm việc có thể nhận thấy rõ ràng, như vật thể sắc nhọn, sàn trơn trượt, và chất lỏng nóng. Những nguy cơ khác, như những động tác lặp lại, có thể tiềm ẩn. Đôi khi, khó có thể biết được sự đau nhức nơi cánh tay, bàn tay, hay lưng của quý vị là do những cử động lặp lại khi làm việc hay không. Cũng có thể khó biết được một bệnh trạng mà quý vị mắc có phải do các hoá chất tại chỗ làm việc gây ra hay không.

Điều quan trọng là nhận thức được tất cả các loại nguy cơ khác nhau để phòng ngừa tại nơi làm việc, loại rõ ràng cũng như tiềm ẩn.

Những nguy cơ tại nơi làm việc có thể được phân theo các nhóm khác nhau, như Nguy Cơ An Toàn, Nguy Cơ Hoá Học và Sinh Học, và các Nguy Cơ Sức Khoẻ Khác, như tiếng ồn, hơi nóng, và phóng xạ mà không thuộc về hai nhóm đầu tiên.

Nguy Cơ An Toàn

Nguy Cơ An Toàn có thể gây ra những chấn thương ngay lập tức.
Ví dụ như:

- Những bề mặt nóng
- Sàn nhà trơn trượt
- Thang xếp không an toàn
- Làm việc trên cao
- Máy móc không được che chắn
- Hoá chất có thể gây ra cháy nổ
- Dao và những vật thể sắc nhọn khác
- Dầu mỡ nóng
- Nguy Cơ về Điện
- Bạo động nơi làm việc (các vụ tấn công, đe doạ, xúc phạm bằng lời nói, ăn cướp, v.v...)
- Thiếu cửa thoát hiểm khi hoả hoạn

Nguy Cơ An Toàn (tiếp theo trang trước)

- Khu vực làm việc bừa bộn
- Dụng cụ được thiết kế kém chất lượng
- Nâng nhấc vật nặng
- Không đủ ánh sáng
- Phương tiện di chuyển (xe hơi, xe buýt, thiết bị xây dựng, v.v...)
- Làm việc trong một không gian giới hạn (bất cứ khu vực bị khép kín hoặc bị khép kín một phần gây khó khăn cho việc đi vào hoặc đi ra). Nguy cơ gia tăng nếu có hơi nước hoặc khói, nếu thiếu oxy, hoặc dư oxy.
- Mương rãnh không có bệ đỡ có thể bị sập
- Đường ống dẫn ga và nhiên liệu không được nhận biết có thể phát nổ nếu bị thủng

Nguy Cơ Hoá Học và Sinh Học

Nguy cơ hoá học và sinh học là những tác nhân có thể làm cho quý vị mắc bệnh. Một số sản phẩm có tác dụng ngay lập tức, nhưng những loại khác phải mất một thời gian mới có tác dụng.

Nguy Cơ Hoá Học

Tất cả các loại hoá chất được sử dụng tại nơi làm việc bao gồm các dung môi, chất tẩy rửa, vật liệu xây dựng (như chì và asbestos), và thuốc diệt sâu bọ.

Các hoá chất tồn tại dưới nhiều dạng khác nhau: chất rắn (bao gồm cả bụi và khói), chất lỏng và khí (bao gồm cả hơi nước). Một hoá chất có thể thay đổi dạng của nó khi được đun nóng hay được làm lạnh. Ví dụ, khi quý vị làm đông nước, nó sẽ chuyển từ dạng lỏng sang dạng rắn. Khi quý vị đun nóng nước, nước bốc hơi từ chất lỏng thành hơi nước.

Những nguy cơ của một hoá chất có thể thay đổi tuỳ theo dạng của hoá chất đó. Một số hoá chất có hại nhiều khi ở dạng hơi nước hoặc khí hơn là khi chúng ở dạng lỏng. Ví dụ, một dung môi dạng lỏng có thể trở thành một loại hơi nước nguy hiểm trong không khí nếu được đun nóng.

Các hoá chất có thể gây tổn thương ngay tại thời điểm chúng mới tiếp xúc với cơ thể (như da, mắt, mũi, hoặc cuống họng). Một số cũng có thể đi vào bên trong cơ thể khi quý vị hít chúng vào, nuốt chúng, hoặc khi chúng trên da. Sau đó chúng đi theo dòng máu trong cơ thể đến các cơ quan nội tạng như gan, thận, tim, hệ thần kinh, não, và cơ quan sinh sản. Chúng có thể gây tổn hại cho toàn bộ cơ thể.

Nguy cơ của một hoá chất là khả năng nó sẽ gây tổn hại. Nguy cơ đó tuỳ thuộc vào những nhân tố sau đây: hoá chất đó độc hại như thế nào, mức độ phơi nhiễm đủ để gây hại, hoá chất đó đi vào cơ thể của quý vị như thế nào, số lượng hoá chất thực tế đi vào cơ thể của quý vị, quý vị bị phơi nhiễm trong bao lâu, quý vị bị phơi nhiễm với những hoá chất khác, và cơ thể của quý vị phản ứng như thế nào với hoá chất đó.

Nguy Cơ Sinh Học

Nguy cơ sinh học là những sinh vật có thể gây ra bệnh tật. Ví dụ như vi khuẩn, vi-rút, nấm mốc, động vật, và côn trùng. Nguy cơ sinh học được tìm thấy trong nhiều loại công việc khác nhau. Y tá và nhân viên hỗ trợ y tế có thể bị phơi nhiễm với các nguy cơ như HIV siêu vi khuẩn gây bệnh AIDS, siêu vi khuẩn gây bệnh viêm gan, và vi khuẩn lao (Tuberculosis - TB). Nhân viên thu gom rác thải từ những phòng xét nghiệm nghiên cứu, bệnh viện, hoặc những nơi công cộng có thể lây bệnh từ rác thải hoặc từ những kim tiêm được vứt trong rác thải. Nhân viên văn phòng có thể bị phơi nhiễm với bào tử nấm mốc mà có thể sinh sôi trong môi trường ẩm ướt và lây lan qua không khí.

Những tác động của nguy cơ sinh học giới hạn từ sự kích ứng nhẹ trên da đến các bệnh trạng đe doạ mạng sống.

Nguy Cơ Công Thái Học

Nguy cơ công thái học được gây ra do thiết bị và kết cấu công việc kém chất lượng. Những vấn đề này gây ra tình trạng suy nhược không cần thiết cho cơ thể. Hậu quả có thể là sự đau nhức và tổn thương có thể xảy ra cho bàn tay, cánh tay, cổ, lưng, bàn chân, hoặc cẳng chân.

Các nhân tố rủi ro gây ra những chấn thương công thái học bao gồm:

- **Sự lặp lại:** Thực hiện nhiều lần cùng một cử động
- **Công Việc Quá Sức:** Dùng nỗ lực thể chất như đẩy, kéo, và nâng lên
- **Tư Thế Bất Tiện:** Làm việc theo một cách thức mà gây ra tình trạng căng cho cơ thể như cong người, cúi xuống, với cao, hoặc quá lâu trong một tư thế
- **Áp Lực Trực Tiếp:** Tiếp xúc lâu với bề mặt hoặc cạnh cứng
- **Sự Dao Động:** Làm việc với những dụng cụ hoặc thiết bị dao động
- **Cực Lạnh hoặc Nóng**

Nguy Cơ Công Thái Học (tiếp theo trang trước)

Các nhân tố rủi ro xuất hiện càng nhiều, khả năng gây nên một chấn thương công thái học càng cao, thường được gọi là một **chấn thương do căng thẳng lặp lại** (Repetitive Strain Injury - RSI) hoặc một **rối loạn chấn thương tích luỹ** (**Cumulative Trauma Disorder -** CTD). Giải pháp tốt nhất là tái thiết kế kết cấu công việc để các nhân tố rủi ro được giảm xuống.

Nguy Cơ Khác về Sức Khoẻ

Cũng có những điều kiện tại nơi làm việc khác có thể làm cho quý vị bị chấn thương hoặc làm cho quý vị mắc bệnh. Dưới đây là một số ví dụ.

Nhiệt Độ Cực Trị

Nhiệt độ cực trị, quá nóng hoặc quá lạnh, là một nguy cơ về sức khoẻ. Những người làm việc tại nơi quá lạnh có thể chịu thương tổn do lạnh giá và chứng giảm nhiệt. Căng thẳng do nhiệt xảy ra khi cơ thể không thể duy trì nhiệt độ bình thường và trở nên quá nóng. Điều này có thể gây ra bệnh tật và thậm chí tử vong.

Khi cơ chế điều chỉnh nhiệt của cơ thể hoàn toàn suy kiệt, đột quỵ do nhiệt sẽ xảy ra. Đây là một trường hợp cấp cứu đe doạ tính mạng. Cơ thể của người đó cần phải được làm mát trong khi chờ sự hỗ trợ cấp cứu.

Ô Nhiễm Không Khí Trong Nhà

Hệ thống thông gió kém chất lượng và thiếu không khí trong lành có thể gây ra sự tích tụ hơi, khói hoặc khí hoá chất tại môi trường làm việc. Nguy cơ sinh học như nấm mốc, vi-rút và vi khuẩn cũng có thể tập trung trong một toà nhà không được thông gió đúng cách.

Tiếng Ồn

Tiếng ồn là một vấn đề phổ biến tại nơi làm việc. Những tác động lâu dài đến sức khoẻ bao gồm bệnh ù tai lâu dài, mất thính giác, tính dễ kích động, mệt mỏi, và khó khăn trong việc tập trung và giao tiếp.

Tiếng ồn có thể là một vấn đề tại nơi làm việc của quý vị nếu:

- Quý vị phải hét to lên thì người khác mới nghe được trong khi làm việc
- Quý vị gặp khó khăn khi nghe ngoài giờ làm việc
- Quý vị bị ù tai

Sự căng thẳng

Có nhiều nhân tố tại môi trường làm việc có thể gây ra sự bồn chồn, bực bội, và sợ hãi. Phản ứng của cơ thể đối với sự căng thẳng mãn tính có thể dẫn đến bệnh cao huyết áp, bệnh tim, và rối loạn cảm xúc. Nguyên nhân của căng thẳng có thể bao gồm, ví dụ:

- Quá nhiều việc trong một khoảng thời gian bị hạn chế
- Việc bị quấy rối hoặc bị phân biệt đối xử
- Không ổn định việc làm
- Mối đe doạ bị bạo lực tại nơi làm việc
- Thiếu sự hướng dẫn và kiểm soát tại nơi làm việc
- Làm việc theo ca hoặc ca luân chuyển

Điều Tra Nguy Cơ Công Việc

Những công cụ có thể giúp xác định các nguy cơ tại nơi làm việc bao gồm:

- Việc kiểm tra nơi làm việc, bao gồm cả việc đánh giá thiết bị, lối đi, và các cách thực hành công việc
- Những văn bản khảo sát về những triệu chứng y tế của người lao động được viết ra
- Sổ Trực ghi chép Những Chấn Thương và Bệnh Tật liên quan đến Công Việc (Cal/OSHA Log 300)
- Lập bản đồ nguy cơ
- Lập bản đồ cơ thể (cho thấy những triệu chứng mà người lao động có thể có)
- Phân tích nhiệm vụ công việc (phân tích từng nhiệm vụ và nguy cơ liên quan)
- Hồ sơ bồi thường người lao động
- Phỏng vấn nhân viên và các quản lý nhân viên
- Giám sát hồ sơ cho thấy sự phơi nhiễm với hoá chất, tiếng ồn, và nguy cơ khác
- Bất cứ hồ sơ kiểm tra y tế bắt buộc nào, như việc kiểm tra thính giác hoặc hàm lượng chì trong máu
- Hồ sơ kiểm tra từ Cal/OSHA và các cơ quan khác (ví dụ, sở cứu hoả, sở y tế, EPA), bao gồm cả bất cứ trát thông báo về vi phạm hay khoản tiền phạt nào
- Chương trình an toàn của một trụ sở làm việc, ví dụ Injury and Illness Prevention Program (IIPP) được bắt buộc bởi Cal/OSHA
- Các văn bản chính sách và quy trình của nơi làm việc về việc thực hiện các nhiệm vụ cụ thể và sử dụng những dụng cụ và thiết bị cụ thể
- Ghi chép chi tiết về các cuộc họp sức khoẻ an toàn.
- Đơn nợp phàn nàn về các vấn đề sức khoẻ và an toản
- Hồ sơ điều tra sự cố/tai nạn, bao gồm cả những nguyên nhân cơ bản và việc đã được thực hiện để phòng ngừa những sự cố tương tự trong tương lai

Điều Tra Nguy Cơ Công Việc (tiếp theo trang trước)

- Việc kiểm kê những vật liệu nguy hiểm được sử dụng và các Tờ Dữ Kiện An Toàn Vật Liệu (Material Safety Data Sheets - MSDSs) về chúng
- Sách hướng dẫn của nhà sản xuất, hướng dẫn hoạt động, và tài liệu về an toàn cho dụng cụ và thiết bị
- Hồ sơ bảo trì cho thiết bị và máy móc