



दम र सरसफाइका उत्पादनहरू काम गर्नेहरूले के जान्नुपर्छ ?

अगस्त २०१३

न्यु ह्याम्स र डिपार्टमेन्ट
अफ हेल्थ एन्ड ह्युमन
सर्भिसेससँगको सहकार्यमा

सबै काम गर्ने ठाउँहरूमा
सरसफाइका उत्पादनहरू
प्रयोग गरिन्छन् । यस्ता
उत्पादनले कामका कारण
हुने दम हुनसक्छ वा
दमलाई बल्झाउन/बढाउन
सक्छन् । कामदारहरूले
सुरक्षित उत्पादनहरू र तीर-
तरिकाहरू अपनाएको
सुनिश्चित गर्नुपर्छ, जसबाट
कसैलाई पनि कामका
कारण दम नहोस् ।

सरसफाइका
उत्पादनहरू
एक-अर्कासँग
नमिसाउनुहोस्
ब्लिच र एमोनिया
वा ब्लिच र एसिड
मिसाउनाले विषालु
धुँवा निस्कन्छ ।



कामसँग सम्बन्धित दम भनेको के हो ?

दम (Asthma; आज्मा)
एक प्रकारको दीर्घकालिन
स्वास्थ्य-समस्या हो, जसमा
सासको बहाव कम हुनाले
श्वास-प्रश्वास कठिन
हुन्छ । दमका लक्षणहरू:
खोकी लाग्नु, स्वाँस्वाँ हुनु,
छाती भारी हुनु, श्वास-
प्रश्वास छिटो-छिटो हुनु, र
सास लिन कठिन हुनु हुन् ।

तब मात्र दमलाई कामसँग
सम्बन्धित मानिन्छ, जब
कामका कारण कसैलाई दम
हुन्छ वा भएको दम अझ
नराम्रो हुन्छ । थोरैभन्दा
थोरै त्यस्ता वस्तुको
संसर्गले दम हुन सक्छ वा
बल्झाउन/बढाउन सक्छ ।
त्यस्ता वस्तुलाई श्वासबाट

लिएलगत्तै वा कामबाट
हिडेको केही घण्टामा
दमका लक्षणहरू देखिन
सक्छन् । वर्षासम्म त्यस्ता
रसायनहरूसँग काम
गरिरहेका कामदारलाई
अचानक कामसँग सम्बन्धित
दम हुनसक्छ ।

के सरसफाइका उत्पादनहरूका कारण दम हुनसक्छ ?

हो, हुनसक्छ !

तपाईंले अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ, तर काम गर्ने ठाउँहरूमा
प्रयोग गरिने सरसफाइका उत्पादनहरूले दम हुनसक्छ वा
दम छ भन्ने बल्झाउन वा बढाउन सक्छन् । सधैं सफाइका
उत्पादन प्रयोग गर्ने कामदारहरूलाई दम हुनसक्छ ।

सफाइकर्मी, कर्मचारी, र अस्पतालका कर्मचारीहरू आदिले
सरसफाइका उत्पादनहरू प्रयोग गर्छन् । सफा गर्ने,
कीटाणुमुक्त पार्न, र तला / सतहको धुलो नियन्त्रण गर्न र
दागहरू मेट्न सफाइका उत्पादन प्रयोग गरिन्छन् । यस्ता
उत्पादनहरूसँग काम गर्ने केही मानिस, वा ती वस्तु
प्रयोग गरिएका स्थानहरूमा काम गर्नेलाई श्वास-प्रश्वास
समस्या हुनसक्छ ।



यसबाट को को प्रभावित हुनसक्छन् ?

यहाँ केही जागिरका नाम दिइएका छन्, जहाँ काम गर्दा
तपाईं सरसफाइका उत्पादनका सम्पर्कमा आउन सक्नुहुन्छ:

कामका प्रकारहरू

- स्वास्थ्यकर्मी (Health Care Worker)
- होटलका मर्मतकर्ता (Hotel maintenance)
- भण्डारे (Housekeeper)
- सरसफाइकर्मी (Janitor)
- घरायसी सेविका (Maid)
- कर्मचारी (Office Worker)
- रेष्टुराकर्मी (Restaurant Worker)
- शिक्षक (Teacher)

सफाइ सामग्रीका प्रकारहरू

- गलैचा सफा गर्ने (Carpet Cleaner)
- कीटाणुनाशक (Disinfectant)
- तलाको सतहबाट मैना निकाल्ने उत्पादन (Floor wax stripper)
- शिशा सफा गर्ने (Glass cleaner)
- टायल सफा गर्ने (Tile cleaner)
- शौचालय सफा गर्ने (Toilet cleaner) ।

घटना विवरणहरू

होटलकी एक महिला भण्डारेलाई बाथरुमको भुइँमा हालिएका सेरामिक टायल सफा गर्न म्युरियाटिक एसिड (हाइड्रोक्लोरिक एसिड) प्रयोग गर्नु भनियो । उनका सुपरभाइजरले एसिडमा पानी मिसाएर पातलो पार्न सिकाए, तर थप खास निर्देशनहरू दिएनन् । जब उनले एसिड प्रयोग गर्न थालिन्, उनी खोक्न थालिन् र उनलाई सास फेर्न गाह्रो भयो । दुई दिनपछि उनी डाक्टर कहाँ जाँदा जटिल लक्षण देखा-परिसकेका थिए । उनलाई कामसँग सम्बन्धित दम भएको पत्तालाग्यो ।



यो घटनाका कारण उनले एक महिना काम गर्न पाइएनन् ।

एकजना सरसफाइका ठेकेदार दमका पुराना रोगी थिइन् । उनले कार्यालयको बाथरुम सफा गर्न क्लोरिनमा आधारित सरसफाइको उत्पादनमा एमोनियामा आधारित उत्पादन मिसाइन् । उनलाई तत्काल श्वास-प्रश्वासका समस्याहरू (स्वॉस्वॉ हुनु, खोकी लाग्नु, र श्वास-प्रश्वास कठिन हुनु) देखिए । उनले दिनभर काम गर्नु भन्ने ठानेकी थिइन् तर दमका लक्षण जटिल बने र उनलाई अस्पताल भर्ना गरियो । उक्त घटनापछि उनले दम के कारणले बलिभन्ने रहेछ भन्ने थाहा पाइए र सरसफाइ गर्दा कुनै-कुनै निश्चित उत्पादन चलाउनु छानिन् ।

मैले सरसफाइका उत्पादन प्रयोग गर्दा आफूलाई बिरामी हुनबाट कसरी बचाउन सक्छु ?

- ◆ सरसफाइका उत्पादनमा दिइएको सतर्कताबारेको लेखोट पढ्नुहोस् र त्यसमा भनिएबमोजिम गर्नुहोस् ।
- ◆ आफूले चलाउने सरसफाइका उत्पादनको एसडिएस (सुरक्षा तथ्याङ्क सूची, Safety Data Sheet; SDS) पढ्नुहोस् ।
- ◆ पोल्ने/खियाउने/नाश गर्नसक्ने सरसफाइको उत्पादन प्रयोग गर्दा आँखाको रक्षाका लागि चश्मा (गगल्स) लगाउनुहोस् ।
- ◆ छालाको रक्षाका लागि पञ्जाहरू

लगाउनुहोस् ।

- ◆ पानीमा मिसाएर पातलो बनाउने निर्देशन दिइएका उत्पादनलाई बाक्लै प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- ◆ सरसफाइका उत्पादनहरू एक-आपसमा नमिसाउनुहोस् ।
- ◆ साना कोठा वा हावा आवत-जावत कम भएका ठाउँमा सतर्क रहनुहोस् ।
- ◆ सरसफाइको उत्पादनलाई आफ्नो सक्कली भौँडोमा राख्नुहोस् ।
- ◆ हावा आवत-जावत गर्न दिन

इयाल र ढोका खुला छाड्नुहोस् वा पंखा चलाउनुहोस् ।

- ◆ बाल्टिन, भुम्मा वा स्पञ्ज (गद्दा) मा बचे-खुचेको सरसफाइ उत्पादन-लाई होशियारीपूर्वक चलाउनुहोस् ।
- ◆ धुलोबाट रक्षा गर्न मुखमा लगाइने मास्कले श्वास-प्रश्वासका माध्यमबाट मुखभित्र जानसक्ने ती उत्पादनका वाष्पलाई रोक्न सक्दैन ।
- ◆ संभव भएसम्म कम हानिकारक सरसफाइ उत्पादनहरू चलाउनुहोस् ।

स्रोतहरू (Resources):

ब्रिद न्यु ह्याम्सर (Breathe NH)

<http://www.breathenh.org/>

न्यु ह्याम्सर आजमा कन्ट्रोल प्रोग्राम

(NH Asthma Control Program)

<http://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdpc/asthma>

न्यु ह्याम्सर अक्युपेसनल हेल्थ सर्भेइल्यान्स प्रोग्राम

(NH Occupational Health Surveillance Program)

<http://www.dhhs.nh.gov/dphs/hsdm/ohs>

अमेरिकन लङ्ग एसोसिएसन (American Lung Association)

www.lung.org/workplacewellness

ओएसएचए अक्युपेसनल आजमा

(OSHA Occupational Asthma)

<https://www.osha.gov/SLTC/occupationalasthma/index.html>

नर्दर्न न्यु इंगल्याण्ड प्वाइजन सेन्टर

(Northern New England Poison Center) 1-800-222-1222

सुरक्षित सरसफाइ रसायनहरू र कीटाणुनाशकहरू

(Safer cleaning chemicals and disinfectants):

<http://www.greenseal.org/FindGreenSealProductsAndServices.aspx>

<http://www.epa.gov/pesticides/regulating/labels/design-dfe-pilot.html>

<http://www.informedgreensolutions.org>

आभारी (Acknowledgements):

न्यु जर्सी डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एन्ड सिनियर सर्भिसेस, इन्भायरोमेन्टल एन्ड अक्युपेसनल हेल्थ सर्भेइल्यान्स प्रोग्राम (NJ Department of Health & Senior Services, Environmental & Occupational Health Surveillance Program)

अक्युपेसनल हेल्थ ब्रान्च, क्यालिफोर्निया डिपार्टमेन्ट अफ पब्लिक हेल्थ (Occupational Health Branch, California Department of Public Health)