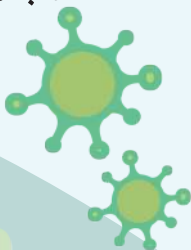


# الأمراض المهنية للعاملين في المجال الصحي





أنا أعمل في المجال الصحي: ما هي الأمراض  
المهنية التي يمكن أن أواجهها؟

إذا كنت تعمل في المجال الصحي، فيمكننا القول  
إنك قد تعاني من مشاكل بسبب تعرّض للمواد  
كيميائية، وارتفاع احتمال إصابتك بالعدوى،  
وبسبب وضعية عملك. كما أن ظروف عملك  
تزيد من احتمال إصابتك بمرض مهني إذا لم يتم  
اتخاذ الاحتياطات اللازمة. دعونا نذكر المشاكل  
التي قد تواجهها:



## مشاكل متعلقة بالعدوى:

قد تصاب بأمراض معدية بسبب ملامستك لدم للمرضى وسوائل الجسم الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، يبقى في المكان التي يتنفس فيه المرضى رذاذ معلق في الهواء؛ فأنت تتنفس هذا الهواء نفسه. الأمراض والأعراض التي قد تحدث لهذه الأسباب هي كما يلي:



التهاب الكبد ب: حمى، إعياء، فقدان الشهية، غثيان، آلام في العضلات والمفاصل .

إلتهاب الكبد سي: إرهاق، ارتفاع الحرارة، غثيان، فقدان الشهية، آلام في البطن.

مرض نقص المناعة البشرية: حمى، طفح جلدي، صداع، إصابات في الفم والأعضاء التناسلية.

إنّ الأطباء والممرضات وعمال النظافة هم عرضة للخطر. السل: حمى، سعال، ألم في الصدر، فقدان الشهية، نقص في الوزن، تعرق ليلي.

أنفلونزا الخنازير: الحمى والتهاب الحلق والشعور بالبرد وآلام في الجسم.

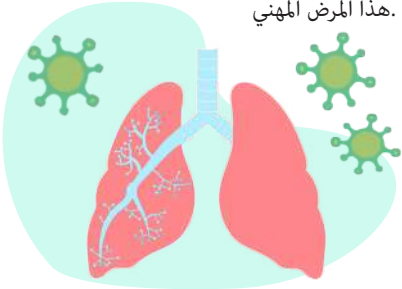
جدري الماء: سيلان الأنف، حمى، وهن، طفح جلدي.

الحصبة الألمانية: صداع، سيلان الأنف، التهاب في العينين، طفح جلدي.



## هام!

مرض فيروس كورونا مرض معدي تظهر عليه أعراض مثل الحمى والسعال والتعب وفقدان حاسة التذوق والشم. أصيب العديد من العاملين في مجال الرعاية الصحية بالمرض وتوفوا بسبب التعرض المهني. في هذا الصدد، هناك دراسات أجريت في جميع أنحاء العالم للاعتراف بـ ١٩- كمرض مهني للعاملين في مجال Covid الرعاية الصحية ولإعطاء حقوقهم الناتجة عن هذا المرض المهني.



## مشاكل بسبب المواد الكيميائية:

يتواجد بعض المواد المستخدمة في عملية التخدير بشكل متطايرة في الهواء. فالعاملون الذين يضطرون إلى تنفس هذا الهواء باستمرار يزداد لديهم خطر انخفاض الخصوبة والإجهاض. بالإضافة إلى ذلك يزداد أيضاً انخفاض في مستوى هرمون التستوستيرون وتغيّر في عدد الحيوانات المنوية. أظهرت الدراسات أن التعرض للمواد الكيميائية لفترة طويلة وبتراكيزات عالية يزيد من خطر الإصابة بسرطان الدم وسرطان الغدد الليمفاوية. وتجدر الإشارة إلى بأن مخاطر الإصابة بأمراض الكبد والكلى تزداد خاصةً لدى من يعمل في غرفة العمليات.



الزئبق المستخدم في المختبرات وعيادات الأسنان  
يمكن أن يسبب التسمم من خلال الاستنشاق  
واللمس. المضادات الحيوية والأدوية المستخدمة  
في علاج السرطان والميثانال والمطهرات التي تُسمى  
الجلوترالدهيد تسبب أمراضاً مثل الربو والتهاب  
الجلد. أعراض هذه الأمراض هي:  
الربو المهني: سعال، شعور بانزعاج في الصدر، ضيق  
في التنفس، صفير.  
التهاب الجلد: طفح جلدي، حكة وبثور تظهر على  
الجلد.





## مشاكل بسبب التعرّض للإشعاعات:

يتم التعرّض للإشعاعات في المجال الصحي بشكل طويل الأمد وبجرعات منخفضة. تشمل المشاكل

الصحية التي قد تحدث ما يلي:

- يسبب الشيخوخة المبكرة.
- يزداد خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية أو الدم.

• يقلل من الخصوبة ويمكن أن يسبب العقم .

• قد تظهر الماء البيضاء في العين. وتُعد الرؤية

المزدوجة والحساسية للضوء وانخفاض الرؤية

من بين الأعراض الرئيسية للمرض.

• حدوث مشاكل مثل فقر الدم والضعف

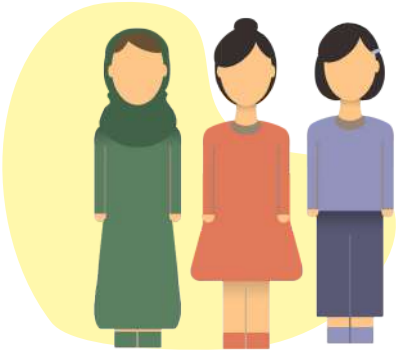
والتعب.

• قد يظهر إحمرار وتورم على الجلد.



هام!

يجب أن يتم إبعاد العاملات الحوامل عن الإشعاعات.



## مشاكل بسبب التعرّض للغبار:

إذا كان لديك حساسية من مادة المطاط، فقد تواجه بعض المشاكل المتعلقة بالتهاب الأنف التحسّسي وتحسّس المطاط كالعطس ونزلات البرد المتكررة والحكة وأحياناً الربو بسبب القفازات والمواد البلاستيكية الأخرى التي تستخدمها. خاصةً قفازات المطاط التي تحوي بودرة، ستكون أكثر خطورةً عليك حيث تكون بروتينات المطاط الملتصقة بالبودرة قابلة للتنفس.



## مشاكل بسبب الضجيج:

إذا كنت تعمل في غرف عمليات تقويم العظام أو عيادة أسنان، فيمكننا القول إنك في خطر. قد يسبب تعرّضك للضجيج مشاكل مثل:

- فقدان السمع المؤقت أو الدائم
- الإرهاق،
- الدوار ،
- طنين الأذنين ،
- العصبية،
- اضطرابات في النوم.



مشاكل بسبب ارتفاع درجات الحرارة:  
إذا كنت تعمل في المطابخ والمغاسل، فقد تتعرض  
لدرجات حرارة عالية. قد تسبب بيئات العمل  
مرتفعة الحرارة المشاكل التالية؛

- الإنهاك الحراري،
- ضربة شمس،
- ارتفاع ضغط الدم،
- تشنجات حرارية،
- فرط الحساسية،
- ضعف في التركيز.



## مشاكل بسبب وضعية العمل:

قد تسبب أعمال رعاية المرضى ونقلهم أماً في أسفل الظهر. وخاصةً الممرضات فهن معرضات للخطر. على المدى البعيد، قد تظهر اضطرابات في الهيكل العظمي. قد تلاحظ تقوساً وإجهاداً وانزلاقاً في الخصر بسبب رفع الأوزان الثقيلة.



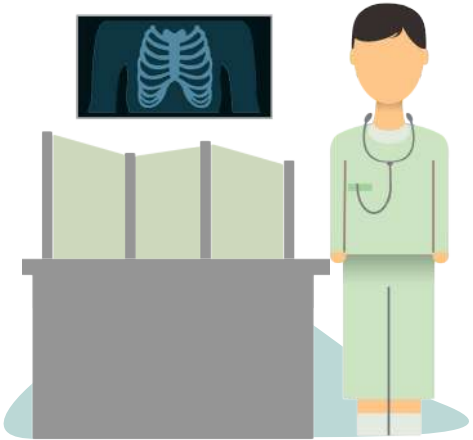
أحد أكثر الأمراض شيوعاً، هو الانزلاق الغضروفي الذي يحدث نتيجة العمل البدني الثقيل وأعراضه هي:

- الشعور بألم في الخصر وحوله،
- زيادة الألم في عند السعال والعطس،
- تقوُّس الخصر،
- تقلُّص في العضلات،
- انخفاض الشعور بالانعكاسات في القدم والساق. قد تظهر دوالي بسبب الوقوف لفترات طويلة. قد يكون الألم والتورم والخدر والكدمات في ساقيك علامات على دوالي الأوردة.



**هام!**

تتشابه أعراض الأمراض مع بعضها البعض. نوصي  
باستشارة طبيب لتشخيص تفصيلي وتقديم  
معلومات مفصلة عن المهنة التي تقوم بها.

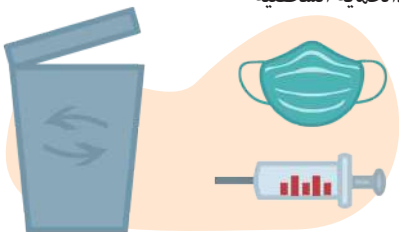




## أنا أعمل في مجال الصناعات الكيماوية: ما هي الطريقة الصحيحة للعمل؟

### حلول للمشاكل المتعلقة بالعدوى

يجب إجراء فحوصات الصحة ومراقبة مكان العمل. من المهم أن تكون بيئة العمل نظيفة وجيدة التهوية. يجب فصل أكياس النفايات المنزلية والنفايات الطبية. يجب توفير معدات الحماية الشخصية للموظفين الذين يجمعون النفايات الطبية. عندما يتعرض العاملون لأي بكتيريا أو فيروس، يجب عليهم استخدام أدوات الحماية الشخصية.



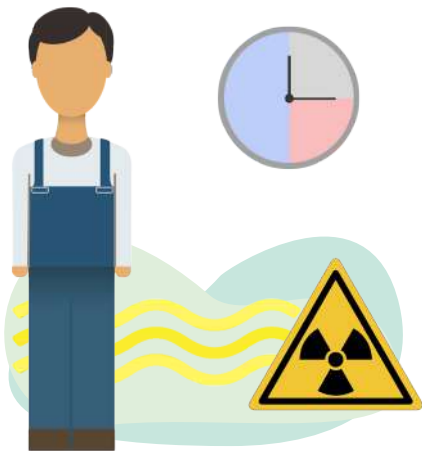
يجب أن تكون الملابس مقاومة للماء. ويجب استخدام الكمامات والنظارات الجراحية لمنع احتمالية التعرّض لرش وتلوّث واستنشاق. ويجب أن تكون هذه الكمامات ذات الاستخدام الواحد لتقليل التعرّض الشخصي، يجب الانتباه إلى غسل اليدين ونظافة البيئة والنظافة الشخصية. ويجب توفير التدريب على النظافة الشخصية واستخدام المواد الواقية.



حلول للمشاكل المتعلقة بالمواد الكيميائية:  
يجب تقليل تعرّضك للمادة الكيميائية من خلال  
اتخاذ تدابير التهوية اللازمة. يجب توفير معدات  
الحماية لمنع الاتصال المباشر بالمواد الكيميائية.  
يجب ألا تلامس المواد الكيميائية أبداً بدون ارتداء  
القفازات. يُوصى باستخدام حمض البيراسيتيك  
بدلاً من المطهر المسمى غلوتارالدهيد. لتقليل  
التعرّض لعوامل التخدير؛

- يجب إجراء قياسات دورية في مكان العمل،
- يجب أن يعمل نظام التهوية بشكل فعال،
- يجب السيطرة على كمية التعرّض لمواد  
التخدير تحت السيطرة عن طريق إجراء  
اختبارات بول الموظفين.

حلول المشاكل المتعلقة بالإشعاعات:  
يجب قياس تعرّضك للإشعاعات. يجب تقليل  
الوقت الذي تقضيه بالقرب من مصدر  
الإشعاعات.



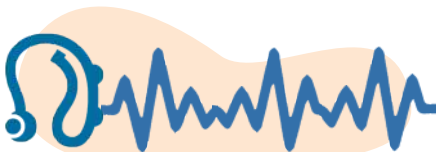
## حلول لمشاكل التعرّض للغبار:

يجب تجنّب استخدام القفازات التي تحوي بودرة. من اللازم ألا تستخدم الكريم الزيتي قبل ارتداء القفازات المطاطية. يجب استخدام القفازات المطاطية ذات مستويات بروتين منخفضة. إيضاح هذه المعلومات لا بد أن يكون على عبوة القفازات.





حلول المشاكل المتعلقة بالضجيج:  
يجب أن تُجرى الفحوصات الدورية لكي تحدّد  
ما إذا كنت تعاني من ضعف السمع أم لا. يجب  
تجنّب التعرّض الطويل للأصوات المزعجة.  
يجب عليك استخدام واقي الأذنين كمعدات  
واقية.

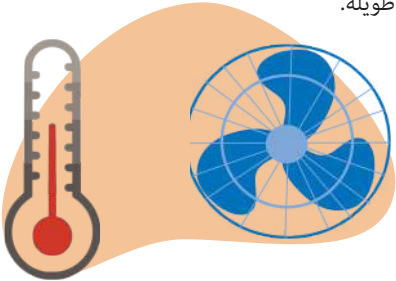


## هام!

مهما كان عملك، من الضروري أخذ فترات راحة متكررة أثناء العمل وعدم تمديد ساعات العمل لفترات طويلة للحفاظ على صحتك. ينص القانون على أنه من غير القانوني العمل أكثر من ٤٥ ساعة في الأسبوع و ١١ ساعة في اليوم. للعاملين في الورديات الليلية، والحوامل، والمرضعات، فإن ساعات العمل هي ٧,٥ ساعات كحد أقصى. إذا كان عمرك يتراوح بين ١٦ و ١٨ عامًا، يمكنك العمل لمدة أقصاها ٨ ساعات في الأسبوع و ٤٠ ساعة في الأسبوع. إن العمل لساعات إضافية يُعد مخالفة للقانون. وهذا ينطبق أيضاً على العمال الليليين والنساء الحوامل. يسبب العمل بنظام الورديات والنوبات الليلية، الإرهاق البدني والتعب المزمن واضطراب النوم. وبالتالي، قد تحدث مشاكل نفسية مثل الانزعاج والضيق في العاملين في المجال الطبي.

## حلول لمشكلة ارتفاع درجة الحرارة:

يُعد تواجد نظام التهوية للتحكم في الحرارة والرطوبة في المحيط هو أحد الإجراءات الأولى. والإجراء الآخر هو أن تتم العمليات التي تصدر حرارة في مكان قريب من المخرج. يجب القيام بفحوصات طبية بشكل منتظم. خلال هذه الفحوصات، يجب الانتباه إلى نسبة الأكسجين في الجو وما إذا كان هناك تغيير في هذه النسبة أم لا. يجب منعك من العمل في أماكن حارة لفترات طويلة.



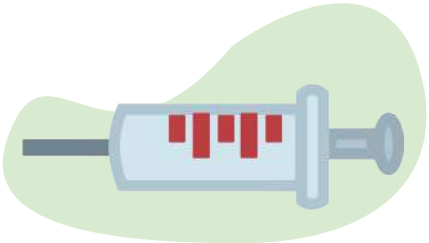


حلول للمشاكل المتعلقة بوضعية العمل:  
يجب تنظيم عدد العمال في المجال الصحي نظراً  
لعدد المرضى وكثافة الحالات. وبالتالي، يمكن  
تقليل عبء العمل عن موظفين محدّدين. يجب  
تعديل توضع أماكن الآلات التي تستخدمها  
وترتيب محيطها بطريقة تمكنك من العمل بشكل  
مريح. من المهمّ تعديل بعض الأجهزة وفقاً  
لطولك من حيث صحة العضلات والهيكل  
العظمي.



## حوادث العمل

- هناك حوادث ناتجة عن وخز الإبرة وآلات القطع والثقب.
- تحدث الحوادث مثل السقوط والإصابات بسبب الممرات الزلقة.
- تحدث الحوادث أثناء استخدام الأدوات.
- قد يسبب بعض الأساسيات مثل التحرك في أماكن ضيقة والتصرف بسرعة حوادث وسقوط.



## الوقاية من حوادث العمل

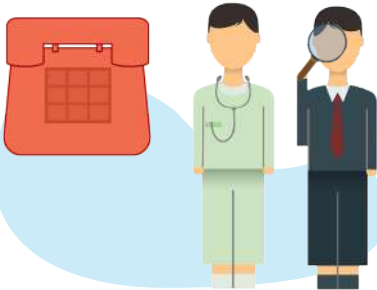
- يجب أن يكون العاملين في المجال الطبي على دراية برموز النفايات الطبية والنفايات النووية والنفايات القابلة لإعادة التدوير وأن يتخذوا الاحتياطات المناسبة لنوع النفايات.
- من الضروري استخدام أدوات الحماية الشخصية. يجب أن تكون هذه الواقيات مقاومة للحرارة والبرودة.
- يجب أن تتم صيانة وإصلاح الآلات بانتظام.
- يجب الحفاظ على نظافة مكان العمل.
- ويجب تجفيف الأرضيات المبللة والزلقة.
- التدريب ضروري لتقليل مخاطر حوادث العمل.
- من المهم ترتيب مكان العمل لتكون واسعة ومناسبة للعمل.

## !انتبه

لقد تعرّضت لحادث عمل. ما هي حقوقي؟  
لا تشمل الحوادث المهنية الحوادث التي تحدث  
في مكان العمل فحسب، بل تشمل كل حالة  
متعلقة بعملك وفي كل مرة تقوم بها بعملك أيضاً.  
على سبيل المثال، إذا تعرّضت أثناء استخدامك  
للمواصلات المؤمنة من قبل مكان عملك والتي  
تنقلك من وإلى مكان العمل إلى حادث فإن ذلك  
يُعتبر حادث عمل.

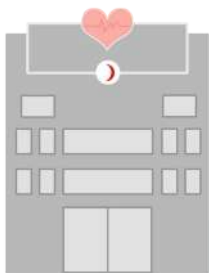


إذا تعرضت لحادث عمل، فإنَّ صاحب العمل ملزم بالإبلاغ عن الحادث إلى وحدات السلامة والمؤسسات الصحية في المكان الذي يوجد فيه مكان عملك. إذا مضى ٣ أيام على وقوع الحادث، فيجب إعلام مؤسسة الضمان الاجتماعي. ومع ذلك، إذا كنت تعمل بشكل غير رسمي، يمكن لصاحب العمل تجنُّب القيام بهذه الالتزامات. ففي هذه الحالة، يمكنك تقديم مستندات تظهر وقوع حادث العمل.



عليك بتقديم طلب عريضة إلى مديرية التأمين في المكان الذي وقع فيه حادث العمل. ستحيلك هذه المؤسسة إلى المستشفى للكشف عن الضرر الجسدي. من ثمّ يتم تحديد نسبة العجز بعد الانتهاء من الفحوصات المتعلقة بصحتك. اعتماداً على هذا المعدل، قد تحصل على معاش تعويضي أو راتب تعويضي دائم. يمكنك رفع دعوى تعويض مادي/معنوي على صاحب العمل، بسبب الأضرار التي لحقت بك.







تمّ إعداد هذا الكتيّب بدعم من الاتحاد الأوروبي كجزء من برنامج المنح لمؤسسة هرانت دينك. تقع مسؤولية المحتوى بالكامل على عاتق جمعية حملة الملابس النظيفة ولا تعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي و/أو مؤسسة هرانت دينك.



حملة الملابس النظيفة العنوان:

Kemankes Karamustafa Pasa Mahallesi, Halil Pasa Sokak, Ömer Abed Han, Kat 4 No 4-2 Karaköy, 34420 Beyoğlu/Istanbul, Türkiye

رقم الهاتف: +90 212 251 99 79