

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:103

Tercüme: Serap Ohköy KAŞ
25 Ağustos 2011

İYİ BİR HİJYEN SİZİ SAĞLIKLI TUTAR

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Good%20Hygiene%20Can%20Keep%20You%20Healthy.htm>

Çoğumuz kişisel hijyenin temellerini çocukken annelerimizden öğrenmişizdir. Muhtemelen yemeğe oturmadan önce ellerimizi yıkamayı öğretmekle de ilk temel kuralı öğretmiştir. Büyüdükçe, bazılarımız annelerimizin bu akilâne tavsiyesinden uzaklaşmış olabilir.

Bugünün kimyasal yüklü işyerlerinde hijyen konusunda duyarlı olmak yapılacak en akıllıca şey olmalıdır. Ellerimizi yıkamak son derece basit ve mantıklı olsa da hala genellikle göz ardı edilebiliyor.

Elinizdekiler deriniz tarafından emilir. Kaç kere bir çalışanı elleri yağlı ya da boyalı olduğu halde sigara içerken gördünüz? Ellerini yıkamadan öğle yemeğine oturan işçilere ne demeli? Hiçbirimiz kasten boya yemeyiz ya da sigaramızı boya kovaasına daldırmayız. Böyle olduğu halde, ellerinizi yıkamadan içtiğiniz sigara ya da yediğiniz sandviçinizde bunu yapıyorsunuz. Tütüne ek olarak sigara içenler, ellerindeki zehirli maddeleri de sigara ile birlikte teneffüs ediyorlar. Unutmayın ki, boyalar, çözücü solventler ya da birçok kimyasal ısıtıldığında kimyasal içeriği değişmektedir.

Ellerinizi solvent ile temizlemek iyi bir uygulama değildir. Ellerini temizlemek için çözücülerini kullanan kişilerde, dermatit ya da kimyasallara aşırı duyarlılık görülmektedir. Solvent ile ellerinizi temizlemeden evvel “bir çözücünün (solventin) amacının ne olduğunu düşünün”. Solventin amacı yağı temizlemektir. Koruyucu eldiven ya da krem olmaksızın çıplak ellerinizle kullandığımızda, ellerinizin üzerindeki koruyucu yağ tabakasını da çıkardığını unutmayın.

Temiz giysiler hijyenin bir parçasıdır. İyi bir kişisel hijyen iş kıyafetlerinizi de içerir. Yağlı, gresli, zehirli kimyasal bulaşmış giysiler rahatsız edici döküntülere, çiban veya başka cilt sorunları yaşanmasına sebep olabilir. İş kıyafetlerinizi her gün değiştirmelisiniz. Her gün duş almak ve temiz kıyafetler giymek cilt sorunlarınızı azaltacaktır. Unutmayın kirli giysiler ve cilt, eve kimyasalları taşıyacaktır.

İlkyardım temizlikle başlar. Bir kıymık battığında, bir sıyrıktay ya da bir kesikte ilkyardım setine gideriz. Bir yara bandı yapıştırır ve işe hızlıca geri döneriz. Birkaç gün sonra küçük bir yaranın nasıl enfekte olduğunu ve iltihaplandığını merak ederiz. Bu gibi küçük yaraları ihmal etmeyin. Yara bandı yapıştırmadan evvel, yaralı bölgeyi bol su ve sabunla yıkayın. Mümkünse yaranın üzerine bir antiseptik koymakta iyidir. Annelerimizden öğrendiğimiz bu basit yol, yaranın mikrop kapmasını engelleyecektir. Ayrıca küçük kesikinizin ciddi bir sağlık tehlikesi olmasını engellemek için, hemen tetanos aşınızı tekrarlatın. 10 yılda bir yaptıracağınız küçük bir aşı, sizi enfeksiyondan korumasına karşı az bir maliyettir.

Kişisel hijyen ortak sağduyumuzdur. Her gün duş almak, temiz giysiler giymek ve özellikle bir şeyler yiyip içmeden evvel sık sık ellerimizi yıkamak, sağlıklı ve güvenli bir yolda olmamızı sağlayacaktır.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:103

Tercüme: Serap Ohköy KAŞ
25 Ağustos 2011

GOOD HYGIENE CAN KEEP YOU HEALTHY

<http://www.toolboxtopics.com/Gen%20Industry/Good%20Hygiene%20Can%20Keep%20You%20Healthy.htm>

Most of us learned the basics of good personal hygiene from our mothers when we were children. She started us on good hygiene with the simple rule of washing our hands before we ate. As we have grown older, some of us may have drifted away from our mother's wise advise.

In today's chemical laden workplaces, being even more conscientious about hygiene is the smart thing to do. Even though washing our hands is a simple and logical task, it's still commonly overlooked.

What is on your hands gets ingested. How many times have you seen fellow workers smoke a cigarette while their hands were covered with paint or grease? How about the workers who eat their lunch without washing their hands? Not one of us would intentionally eat paint, or dip our cigarette into the paint bucket. Even so, that is basically what is happening when you eat your sandwich or smoke a cigarette without washing your hands. In addition to tobacco, smokers may be inhaling toxic substances that have been placed on the cigarette from their hands. Remember, when paints, solvents or most any chemical is heated or burned, its chemical makeup is changed.

Cleaning your skin with solvents is never a good practice. Mechanics who use a solvent to clean their hands are setting themselves up for a case of dermatitis or possibly becoming sensitized to the chemical or solvent. Before using the solvent to clean with, think "what is the purpose of a solvent?" A solvent's purpose is to cut grease. When it is used without protection such as gloves or barrier creams, it is degreasing the protective oils from your skin.

Clean clothing is a part of good hygiene. Maintaining good personal hygiene includes the clothes worn to work. A worker wearing oily, greasy clothing, or clothes that have toxic chemicals spilled on them, is likely to experience irritating rashes, boils or other skin problems. Work clothing should be changed daily. A daily shower and clean clothing reduces the chances of skin problems. Remember, dirty clothes and skin carry chemicals to your home and family.

First-aid begins with cleanliness. When we get a sliver, a nick, or a cut we typically go to the first-aid kit. We grab an adhesive bandage, quickly put it on, and go back to work. Several days later we wonder why the small injury is inflamed and infected. Don't ignore small injuries like these. The wounded area should be washed with soap and water before the bandage goes on. Possibly an antiseptic should be placed on the wound as well. This simple trick you first learned from your mom helps to keep the wound from becoming contaminated. To also help prevent a small injury from getting to be a serious health hazard, keep your tetanus booster current. A small needle stick every 10 years is a small price to pay, in the prevention of infection.

Good personal hygiene all boils down to common sense. A daily shower, followed by clean clothing, and frequent washing of hands...particularly before eating or smoking, goes a long way in keeping you healthy and safe.

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:103

Tercüme: Serap Ohköy KAŞ
25 Ağustos 2011