

بنای سفت کار:

تعریف:

بنای سفت کار شغلی است از مشاغل حوزه عمران که شاغلان این شغل با به فعالیت‌هایی مانند دیوار چینی و نصب سنگ پله، کف سازی، شیب بندی، و ساختن پشت بام نصب چهارچوب در و پنجره انواع سنگ و قرنیز و نصب آن، طوقه چینی چاه اجرای سنگ کف پنجره نمایند.

خطرات این شغل:

- ۱ - خطرات ارگونومیک: با توجه به این تعریف بنای سفت کارهای متنوعی را انجام می‌دهد که از جمله آنها دیوار چینی است که با توجه به جنس دیوار، آجری، سنگی و بلوک‌های سیمانی این قطعات سایز و وزن‌های مختلفی دارند که روی هم قرار دادن و کار گذاشتن آنها باعث خستگی شده و استرس زیادی را بر کمر، دست‌ها و بازوهای بنای سفت کار وارد می‌کند که اگر برای مدت طولانی این کار ادامه پیدا کند ممکن است که دچار آسیب‌های اسکلتی-عضلانی شدیدی شود. که ریسک این آسیب‌ها به تعداد بلوک‌ها وزن و همچنین فاصله دسترسی به بلوک‌ها بستگی دارد که اگر با چرخش در هنگام برداشتن بلوک‌ها همراه باشد ریسک این آسیب‌ها بیشتر می‌شود. همچنین با توجه به این که در این شغل اغلب برای برداشتن آجر، بلوک و ملات و قرار دادن آنها بر روی دیوار نیاز به دولا شدن دارد این عمل خمش و پیچش زیادی را به بدن وارد می‌کند دولا شدن مداوم باعث به وجود آمدن خستگی می‌شود و استرس زیادی را به کمر وارد می‌کند این استرس شانس ایجاد درد کمر و آسیب جدی کمری را ایجاد می‌کند که اگر این کار در هنگام کار چرخش ناگهانی و سریع باشد، مخصوصاً وقتی که اشیاء سنگین را حمل می‌کنیم، بیشتر می‌شود.
- ۲ - درماتیت تحریکی (التهاب ناشی از تحریک) ناشی از تماس مستقیم با سیمان به علت خاصیت قلیایی زیاد سیمان که معمولاً در نقاط باز بدن مثل دست‌ها و ساعد و کناره انگشتان و در پاها به علت نامناسب بودن کفش‌های مورد استفاده و یا پاره بودن آنها رخ می‌دهد.
- ۳ - مواجهه با گرد و غبار سیلیس هنگام نصب سنگ پله، کف سازی، شیب بندی، و ساختن پشت بام، انواع سنگ و قرنیز و نصب آنها
- ۴ - بلعیدن و استنشاق گرد و غبار سیلیس که در طول زمان مقادیر بسیار اندکی است، می‌تواند منجر به بیماری سیلیکوزیس^۱، برونشیت، یا (در موارد نادری) سرطان شود. از آنجایی که گرد و غبار در شش‌ها جمع می‌شود و به طور دائم آنها را تحریک می‌کند، ظرفیت شش را کاهش می‌دهد
- ۵ - التهاب کناره آزاد پلک‌ها و محل رویش مژه‌ها در اثر تماس با گرد و غبارهای معدنی (گچ و سیلیس)
- ۶ - سائیده شدن قرنیه چشم
- ۷ - التهاب قرنیه در اثر تماس با گرد و غبار
- ۸ - استرس‌های گرمایی و سرمایی ناشی از فعالیت بدنی شدید در آب و هوای گرم

¹ silicosis

۹ - عوامل استرس‌زای شغلی به علت فاکتورهایی از قبیل: فشارهای کاری، بار کاری، ماهیت خطرناک کار، عدم امنیت شغلی

عوارض ناشی از خطرات شغلی

- اختلالات اسکلتی عضلانی از جمله درد پشت که معمولاً ناشی از حمل و نقل دستی بار است.
- کاهش شنوایی ناشی از سر و صدا
- دستگاه تنفسی و اختلالات تنفسی از جمله آسم که ناشی از قرار گرفتن در معرض آزرست، گرد و غبار، سیلیس و دیگر مواد خطرناک است.
- بیماری‌های پوستی و از جمله التهابات پوستی که ناشی از قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، رنگ، سیمان، قیر طبیعی، آسفالت و سایر مواد شیمیایی خطرناک مورد استفاده در این صنعت می‌باشد.
- سندرم ارتعاش دست - بازو ناشی از عملیات مکرر دست در نگه‌داشتن ابزارهای برقی
- که منجر به کرامپ عضلانی، بی‌آبی، غش ناگهانی و بی‌هوشی می‌گردد. محیط بسیار سرد نیز باعث خستگی، تنفس نامنظم، گیجی و بی‌هوشی می‌گردد.

راه‌های پیشگیری

- ✓ بازرسی زیر پای‌ها و نردبان‌ها قبل از بالا رفتن از آن. هرگز نباید از یک نردبان یا محل انجام کار لرزان یا نردبان با پله‌های معیوب و لغزنده بالا رفت یا روی آن کار کرد.
- ✓ استفاده از وسایل و تجهیزات پیش‌گیری از سقوط (مثل مهارها، طناب‌ها و تورهای ایمنی و نرده‌های محافظ استفاده در زمان کار بر روی داربست)
- ✓ پوشیدن همیشگی وسایل حفاظتی فردی مناسب در محل ساخت و ساز، به ویژه کلاه‌های ایمنی، ماسک تنفسی، کفش ایمنی با پاشنه ضد لغزش، زانو بند، عینک ایمنی و غیره.
- ✓ پوشیدن لباس مناسب و سر بند برای محافظت در برابر هوای بد.
- ✓ یادگیری روش بلند کردن ایمن بار و استفاده از آن برای بارهای سنگین و بد شکل. استفاده از وسایل مکانیکی برای آسان‌سازی بلند کردن بار.