

بهداشت حرفه‌ای
برای
زنان خانه‌دار

کتاب‌های و کتابخانه

مصطفی صالحی زاده

در اسلام زن مساوی به لحاظ ارزشی، تساوی دارند بطوری که در قرآن علاوه بر آن که زن را دارای ارزش شخصیتی و استقلال کامل معرفی می‌کند او را دارای حق مالکیت می‌داند. خدا در آیه ۳۲ سوره نساء راجع به حق مالکیت زن می‌فرماید: "برای مردان هر آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است و برای زنان از آنچه کسب کرده‌اند بهره‌ای است" و طبق این آیه انواع ارتباطات و حقوق مالی برای زنان بلامانع بیان شده و سر و تن آن‌ها، مالک برادر آمد و سرمایه خویش می‌باشند. همچنین سازمان ملل متحد نیز در اعلامیه حقوق بشر (۱۹۴۸)، حقوق زن و مرد را مساوی می‌داند و بر حمایت از مادران تأکید می‌کند و در اعلامیه رفع تبعیض علیه زنان (۱۹۶۷)، خواستار مساوی حقوق زنان در جنبه‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی و مسائلی همچون استخدام، ارتقای شغلی، آموزش حرفه‌ای و همانند آن می‌شود. در دهه‌های اخیر نقش زنان در کار و کسب درآمد، افزایش چشم‌گیری یافته و زنان بیشتری در نیروی کار شده‌اند و به مشاغل راه یافته‌اند و گاه بر مسندی نشسته‌اند که پیش از این نا ممکن جلوه می‌کرد.

با این وجود، هنوز فرصت‌های شغلی برای زنان بر اساس تفکیک جنسیتی است. به نظر می‌رسد بیشترین شکاف جنسیتی در اشتغال، مربوط به سرعت کار^۱ باشد که وابسته به تجهیزات و ماشین‌آلات خودکار است. البته با

^۱ - pace of work

وضعیت تقریباً رو به رشد اشتغال زنان در کشاورزی و حمل‌ونقل ممکن است این روند تغییر کند. امروزه بخش در خور توجهی از زنان در کشاورزی (و دیگر واحدهای خدماتی و غیر رسمی) اشتغال دارند به گونه‌ای که زنان، تولید کننده نیمی از غذای جهان هستند. از سوی دیگر شاهد آن هستیم که الگوی اشتغال زنان در مشاغل آموزشی و تدریس متفاوت است و نسبت به اشتغال مردان در این حوزه برتری دارد. مشابه همین وضعیت در بخش‌های دیگر نیز ممکن است به چشم آید. برای نمونه می‌توان به وظایف مراقبتی و خرده فروشی (با نیازی اندک به تعلیم و مهارت اندوزی، اما حرکات تکراری فراوان) و بخش‌های بهداشتی و ادارات دولتی (با نیاز بیشتری به کسب مهارت) اشاره کرد. در صنعت نساجی، زنان -البته در صنایع میکروالکترونیک، فراوری مواد غذایی، نساجی، کفایشی شویی و صنایع دارویی و صنایع دستی کارگاهی مشغول به کار می‌شوند.

با توجه به تفاوت ذاتی زن و مرد در آفرینش و ویژگی‌های فیزیولوژیک خاص زنان، لازم است شرایط کار، شامل ساعات کاری، توانایی‌ها و محدودیت‌های آنها تغییر کند. در همین راستا فصل سوم قانون کار جمهوری اسلامی ایران به قانون‌گذاری درباره‌ی شرایط کار زنان می‌پردازد. بر این مبحث، مواد قانونی ۷۵ تا ۷۸ نمونه‌هایی همچون ممنوعیت اشتغال زنان در کارهای سخت و زیان آور، حمل بار بیش از اندازه و نیز اعطای تسهیلات قانونی برای دوره‌ی بارداری و شیر دهی زنان را مطرح می‌کنند.

هرچند که این تلاش‌ها گام‌های مؤثری در تامین سلامت زنان و خانواده‌هاست، اما هنوز به مقوله پیشگیری از آسیب‌های شغلی زنان به طور جدی پرداخته نشده است. در نوشتار پیش رو تلاش شده است تا گوشه‌ای از یافته‌های علمی، درباره بیماری‌ها و آسیب‌های شغلی مربوط به خانه‌داری بیان شود. امید است گامی هر چند کوچک جهت ارتقاء سلامت این قشر عزیز باشد.

مهندس مصطفی صالحی زاده

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار.....
۱۷	فصل اول: کلیات.....
۱۷	معرفی علم بهداشت حرفه‌ای.....
۱۸	سلامت زنان شاغل در محیط کار با منزل.....
۲۰	ویژگی‌های مؤثر زنان بر پیامدهای بهداشت ناشی از کار.....
۲۳	عوارض اختصاصی ناشی از کار بر زنان.....
۲۳	۱- آسیب‌های شغلی ناشی از عوامل ارگونومیک در زنان.....
۲۴	۲- آسیب‌های شغلی زنان در حوزه‌ی سلامت زنان.....
۲۵	تأثیر عوامل زیان آور بر سلامت باروری زنان.....
۲۵	۱- سلامت باروری و خطرات ارگونومیک و فیزیکی.....
۲۶	۲- سلامت باروری و مواجهه با عوامل شیمیایی.....
۲۷	۳- سلامت باروری در مواجهه با عوامل بیولوژیک.....
۲۷	۴- سلامت باروری در مواجهه با عوامل روانی محیطی.....
۲۹	فصل دوم: عوامل فیزیکی زیان‌آور محیط خانه.....
۲۹	۱- صدا و ارتعاش.....
۲۹	سر و صدا (Noise).....
۳۰	منابع تولید سروصدا.....

- تأثیر منابع سرو صدا در منازل بر سلامت خانواده..... ۳۰
- محدودیت‌های مواجهه مجاز با سروصدا..... ۳۱
- اثرات سوء سر و صدا بر سلامتی زنان خانه‌دار..... ۳۱
- اثرات غیر مستقیم سر و صدا بر انسان..... ۳۳
- راهکارهای کاهش آلودگی صوتی در منزل..... ۳۳
- مضرات و خطرات استفاده مداوم از هدفون، هدست و هندزفری برای گوش..... ۳۶
- ۲- روشنایی در محیط منزل..... ۳۸
- اهمیت تأثیر روشنایی بر روی بینایی..... ۳۸
- عارضه ناشی از ازدیاد نور..... ۳۹
- راه کارهای برای جلوگیری از خیرگی..... ۳۹
- عوارض ناشی از کمبود نور..... ۴۰
- اصول طراحی روشنایی منزل..... ۴۰
- نورپردازی..... ۴۶
- مخاطرات لامپ‌های جیوه..... ۴۸
- ۳- استرس گرمایی و اثرات آن بر زنان..... ۵۰
- تطابق با گرما..... ۵۱
- بیماری‌های زمینه‌ای قلبی..... ۵۲
- تأمین آب بدن بسیار مهم است..... ۵۲
- شاخص توده بدنی BMI..... ۵۲
- عوارض ناشی از گرما..... ۵۳
- پیشگیری از خطرات ناشی از گرما..... ۵۴
- ۴- اثرات پرتوهای غیر یونساز بر زنان..... ۵۵
- امواج الکترومغناطیس..... ۵۶
- موبایل، مهمترین عامل بیش فعالی کودکان..... ۵۷
- توصیه‌های بهداشتی به مادران باردار..... ۵۸

خطر استفاده همزمان از تلفن همراه با مایکروویو یا رایانه.....	۶۰
اثرات بیولوژیک مستقیم و غیرمستقیم تشعشعات رادیویی بر بدن انسان.....	۶۰
مهمترین تأثیرات امواج رادیویی و مایکروویو بر بدن.....	۶۱
لپ تاپ و اثرات آن بر بدن.....	۶۲
اجاق‌های مایکروویو.....	۶۲
نکات مهم هنگام استفاده از مایکروفر.....	۶۵
عوارض ناشی از امواج مایکروویو.....	۶۶
فصل سوم: عوامل سیمانی زبان‌آور محیط منزل.....	۶۹
شوینده‌های شیمیایی محصولات بهداشتی.....	۶۹
انواع مواد شوینده رایج و سمیت خورندگی.....	۷۲
خطرات ناشی از کاربرد نادرست مواد سفید کننده.....	۷۳
نکات ایمنی کار با شوینده‌ها.....	۷۴
خطر مسمومیت کودکان با مواد شوینده.....	۷۶
اقدامات درمانی اولیه در مسمومیت کودکان با مواد شوینده.....	۷۶
آسیب‌های ناشی از مواد شوینده بر چشم.....	۷۷
اقدام فوری در سوختگی چشم.....	۷۷
حشره‌کش‌ها.....	۷۷
نحوه درست استفاده از حشره‌کش‌ها.....	۷۸
نکات مهم استفاده از اسپری حشره‌کش در منزل.....	۷۸
عوارض استفاده از قرص حشره‌کش.....	۷۹
حشره‌کش‌های برقی.....	۸۰
در هنگام مسمومیت با حشره‌کش‌ها چه اقداماتی انجام دهیم؟.....	۸۰
لوازم آرایشی و بهداشتی.....	۸۱
عوارض عمومی مواد آرایشی و بهداشتی.....	۸۲
شایع‌ترین نوع عوارض استفاده از مواد آرایشی.....	۸۳

- انواع ترکیبات شیمیایی مورد استفاده در مواد آرایشی..... ۸۵
- آیا لوازم آرایشی انقضا دارند؟..... ۸۶
- فصل چهارم: ارگونومی (مهندسی فاکتورهای انسانی) در منزل..... ۸۷**
- ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی..... ۸۸
- علائم اختلالات اسکلتی عضلانی..... ۸۸
- کمردرد مهمترین آسیب اسکلتی عضلانی در زنان خانه‌دار..... ۸۹
- چگونه از کمردرد پیشگیری کنیم..... ۸۹
- مقداری بر زرد بردار یا محورهای نیرو..... ۸۹
- یادماندگی اصول حمل و نقل بار کلید حل مسأله..... ۹۰
- نکات مهم در حمل دست بار..... ۹۱
- روش صحیح حمل بار..... ۹۲
- وضعیت‌های ارگونومیک بدن در کارهای روزانه..... ۹۳
- ایستادن طولانی مدت..... ۹۳
- نحوه صحیح راه رفتن..... ۹۵
- نحوه صحیح نشستن..... ۹۶
- اصول ارگونومی کار با لوازم خانگی پرکار..... ۹۷
- ارگونومی در آشپزخانه..... ۱۰۱
- طراحی آشپزخانه‌ای با اصول ارگونومیک..... ۱۰۳
- کاهش استرس..... ۱۰۵
- استراحت در منزل..... ۱۰۵
- انتخاب تخت‌خواب..... ۱۰۷
- انتخاب بالش..... ۱۰۸
- پیشگیری از زانو درد..... ۱۰۸
- پیشگیری از مچ درد..... ۱۰۹
- پیشگیری از شانه درد..... ۱۱۱

۱۱۱.....	سایر نکات ارگونومی در خانه.....
۱۱۳.....	فصل پنجم: ایمنی در منزل
۱۱۴.....	اهمیت حوادث خانگی و پیشگیری از آن.....
۱۱۵.....	توصیه ها و هشدارهای ایمنی.....
۱۱۵.....	بخش اول: ایمنی نوزادان و کودکان در منزل.....
۱۱۸.....	بخش دوم: ایمنی کودکان در مقابل خطرات ناشی از وسایط نقلیه.....
۱۲۰.....	بخش سوم: ایمنی کودکان در مدارس.....
۱۲۱.....	بخش چهارم: ایمنی کودکان در تفریحات خارج از منزل.....
۱۲۲.....	بخش پنجم: ایمنی در خانه و آشپزخانه.....
۱۲۵.....	بخش ششم: ایمنی در خانه.....
۱۲۸.....	بخش هفتم: راه‌های قابل‌استفاده گاز.....
۱۲۸.....	بخش هشتم: توصیه‌های کلی ایمنی آتش‌نشانی.....
۱۲۹.....	پیشگیری از برق گرفتگی.....
۱۳۰.....	علائم برق گرفتگی.....
۱۳۱.....	نکات ایمنی در خصوص برخی وسایل برقی.....
۱۳۲.....	نکات ایمنی عمومی.....
۱۳۴.....	کمک به مصدوم برق گرفته.....
۱۳۴.....	کمک‌های اولیه در برق گرفتگی.....
۱۳۶.....	آموزش احیاء قلبی ریوی به زبان ساده.....
۱۳۶.....	ایست قلبی و تنفسی چیست؟.....
۱۳۶.....	اقدامات اولیه احیای قلبی ریوی (CPR).....
۱۳۷.....	نحوه انجام ماساژ قلبی.....
۱۳۸.....	باز کردن راه هوایی.....
۱۳۸.....	تنفس مصنوعی.....
۱۴۱.....	منابع مورد استفاده