



ਸੀਮਿੰਟ

ਨਿਰਮਾਣ ਸੂਚਨਾ ਸ਼ੀਟ ਨੰ. 26 (ਸੇਪ 2)

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਸੀਮਿੰਟ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੀਮਿੰਟ (ਜਾਂ ਸੀਮਿੰਟ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੀਮਿੰਟ ਮਸਾਲੇ, ਪਲਾਸਟਰ ਅਤੇ ਕੰਕਰੀਟ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸੀਮਿੰਟ ਸਿਹਤ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ;
- ਯੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ; ਅਤੇ
- ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ

ਗਿੱਲੇ ਸੀਮਿੰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ (ਚੰਮ ਜਲਣ) ਅਤੇ ਸਾੜ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ

ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਚਮੜੀ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਲ, ਖਰੀਡ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਫਟੀ ਹੋਈ (ਤਰੇੜਾਂ ਵਾਲੀ) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੀਮਿੰਟ ਦੋ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਤਰੀਕਿਆਂ) ਰਾਹੀਂ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਲਣ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ।

ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ (Irritant dermatitis) ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਪਦਾਰਥਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਬਰੀਕ ਅੰਸ਼, ਜੋ ਅਕਸਰ ਸੀਮਿੰਟ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੇਤੋਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਜਰੀ-ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਰਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਕੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾਲ, ਜਲਣ ਵਾਲਾ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੰਪਰਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲਰਜਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ (ਪ੍ਰਭਾਵਿਕ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਲਰਜਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਸੀਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈਕਸਾਵੈਲੈਂਟ ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ (hexavalent chromium) (ਕ੍ਰੋਮੇਟ) ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਲਣ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਕ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟੀ (ਸਤਹੀ) ਪਰਤ ਦੇ ਪਾਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੈਕਸਾਵੈਲੈਂਟ ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ 5% ਤੋਂ 10% ਫੀਸਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੀਮਿੰਟ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਕੰਕਰੀਟ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਰਾਜਗੀਰਾਂ ਨੂੰ ਉਚੇਚਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੈਕਸਾਵੈਲੈਂਟ ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਵਿੱਖੀ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਹੁਨਰਮੰਦ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਮਜਬੂਰੀ ਵੱਸ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਬਦਲਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਸੰਵੇਦਕ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਲਈ, ਜੇ ਸੀਮਿੰਟ ਸਾਰੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਅੰਤਰਾਲ ਮਗਰੋਂ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਕਸਾਵੈਲੈਂਟ ਕ੍ਰੋਮੀਅਮ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਤੇਜਕ ਅਤੇ ਅਲਰਜਿਕ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਸਾੜ

ਗਿੱਲਾ ਸੀਮਿੰਟ ਸਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਗਿੱਲੇ ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਖਾਰੇਪਣ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗਿੱਲਾ ਸੀਮਿੰਟ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ (ਚਿੰਬੜਿਆ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਝੁਕਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਜੇ ਸੀਮਿੰਟ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਤੇ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜ ਜਾਂ ਅਲਸਰ ਬਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਤਹਾਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਕਿਨ ਗਰਾਫਟ (ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਲਮ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਗ ਕੱਟਣ ਦੀ ਵੀ ਨੌਬਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਰਸਾਇਣਕ ਸਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ

ਜਦੋਂ ਸੀਮਿੰਟ ਸਬੰਧੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯੂੜ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਬੇੜਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਯੂੜ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਕਾਰਨ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕੈਬਲਿੰਗ ਜਾਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੇ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਯੂੜ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਲਿਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਲਿਕਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸ਼ੀਟ 36 (ਸੇਪ1) (Construction Information Sheet 36 (rev1) ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਸੀਮਿੰਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਮੋਚ ਅਤੇ ਖਿਚਾਅ ਵਰਗੇ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਪਿੱਠ, ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਅਤੇ ਢੋਦੇ ਸਮੇਂ, ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਰਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਰੀ ਵਜਨ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਚਮੜੀ ਸੰਪਰਕ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਿੰਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਟੌਤੀ (ਕਾਟਕ) ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮਕਾਜੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਦੂਸ਼ਿਤ (ਮਲੀਨ) ਸਤਹਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸੀਮਿੰਟ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਤਰੀਕਾ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਮੜੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਿੰਕ (Sinks) ਐਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੂਹਣੀ ਤਕ ਬਾਹਵਾਂ ਧੋਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡਾ (ਜਾਂ ਕੋਸਾ) ਪਾਣੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਅਤੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵੀ ਉਪਬਲਧ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਸਤਾਨੇ ਸੀਮਿੰਟ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਨਿਰਮਾਣ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਲਈ ਮੁਨਾਸਬ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਸਤਾਨੇ ਅੰਦਰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਸੀਮਿੰਟ, ਸੀਮਿੰਟ ਦੇ ਸਾੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਪੜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਪਤਲੂਨਾਂ ਵਾਲੇ ਓਵਰਆਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਾਜਬ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਇੰਪਲੌਇਅਰਾਂ (ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ) ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿੱਲੇ ਸੀਮਿੰਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ:

- ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ;
- ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੂਚਕਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਨਾਖਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ; ਅਤੇ
- ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਭੁੱਲ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ।

ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਧੋ ਕੇ ਸੀਮਿੰਟ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਮ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਅੰਤਰਾਲ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੰਪਲੌਇਅਰਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ', ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ, ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਪਲੌਇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਿਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੀਮਿੰਟ-ਸਬੰਧਤ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇੰਪਲੌਇਅਰ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ) ਕੋਲ ਕੇਸ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੰਪਲੌਇਅਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਪੈਂਡਿਕਸ ਟੂ ਦਿ ਜਨਰਲ ਸੀਓਐਸਐਚਐਚ ਅਪਰੂਵਡ ਕੋਡ ਆਫ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (Appendix to the General COSHH Approved Code of Practice) ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਦੇਖੋ ਹਵਾਲੇ)। ਇੰਪਲੌਇਅਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਅਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਰਮੇਟਾਇਟਿਸ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟ 'ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ' ਜਾਂ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਕੋਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਧਰੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬਣੇ-ਬਣਾਏ ਮਿਸ਼ਰਤ ਕੰਕਰੀਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦ ਕੇ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਜ਼ੋਖਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ

ਭਾਰੀ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ, ਸੀਮਿੰਟ 25 ਕਿਲੋਗਰਾਮ ਦੇ ਥੈਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਜ਼ੋਖਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਪਾਅ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ

ਕੰਟਰੋਲ ਆਫ ਸਬਸਟੈਂਸਿਜ਼ ਹੈਜ਼ਾਰਡਸ ਟੂ ਹੈਲਥ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1999 (ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਨਿਯਮ 1999) (Control of Substances Hazardous to Health Regulations 1999) ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੇਫਟੀ ਐਟ ਵਰਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1999 (ਕੰਮ ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਨਿਯਮ 1999) (Management of Health and Safety at Work Regulations 1999) ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਪਲੌਇਅਰ ਸਿਹਤ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ।

ਕੰਸਟ੍ਰਕਸ਼ਨ (ਹੈਲਥ, ਸੇਫਟੀ ਐਂਡ ਵੈਲਫੇਅਰ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1996 [ਨਿਰਮਾਣ (ਸਿਹਤ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ) ਨਿਯਮ 1996] [Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996] ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਿਰਮਾਣ ਥਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਢੁਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਕਲਿਆਣ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਗਦੇ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ (ਜਾਂ ਕੋਸ਼ੇ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣ ਦੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਵਿਪਮੈਂਟ ਐਟ ਵਰਕ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1992 (ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ 1992) (Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992) ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੰਪਲੌਇਅਰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਹੋਵੇ (ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉੱਥੇ ਬਦਲੇ ਜਾਣ), ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਹਦਾਇਤ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ।

ਮੈਨੂਅਲ ਹੈਂਡਲਿੰਗ ਓਪਰੇਸ਼ਨਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ 1992 (ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮ 1992) (Manual Handling Operations Regulations 1992) ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵਾਜਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰਕ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇੰਪਲੌਇਅਰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚਦੇ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ।

ਹਵਾਲੇ

Health surveillance at work HSG61 (Second edition)
HSE Books 1999 0 7176 1705 X

Rash decisions ਵੀਡੀਓ HSE Books 1996 ISBN 0 7176 1878 1

Medical aspects of occupational skin disease Guidance Note
MS24 (Second edition) HSE Books 1998 ISBN 0 7176 1545 6

Assessing and managing risks from skin exposure to chemical agents. Guidance for employers and health and safety specialists HSG205 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 1826 9

Provision of welfare at fixed construction sites Construction Information Sheet CIS18 (rev1) HSE Books 1998

General COSHH ACOP (Control of substances hazardous to health) and Carcinogens ACOP (Control of carcinogenic substance) and Biological agents ACOP (Control of biological agents). Control of Substances Hazardous to Health Regulations 1999. Approved Codes of Practice L5 (Third edition) HSE Books 1999 ISBN 0 7176 1670 3

Management of health and safety at work. Management of Health and Safety at Work Regulations 1999. Approved Code of Practice and guidance L21 (Second edition) HSE Books 2000 ISBN 0 7176 2488 9

Construction (Health, Safety and Welfare) Regulations 1996
SI No 1592

Personal protective equipment at work. Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992. Guidance on Regulations L25 HSE Books 1992 ISBN 0 7176 0415 2

Manual handling. The Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations L23 (Second edition) HSE Books 1998 ISBN 0 7176 2415 3

Silica Construction Information Sheet CIS36 (rev1)
HSE Books 1999

Cost and effectiveness of chemical protective gloves for the workplace. Guidance for employers and health and safety specialists HSG206 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 1828 5

Choice of skin care products for the workplace. Guidance for employers and health and safety specialists HSG207 HSE Books 2001 ISBN 0 7176 1825 0

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

HSE ਦੇ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA ਤੋਂ ਡਾਕ ਆਰਡਰ ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
ਟੈਲੀਫੋਨ: 01787 881165 ਫੈਕਸ: 01787 313995
ਵੈਬਸਾਈਟ: www.hsebooks.co.uk (HSE ਦੇ ਮੁੱਲ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।)

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ HSE ਦੀ ਇਨਫੋਲਾਈਨ (Infoline) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਟੈਲੀਫੋਨ: 08701 545500
ਫੈਕਸ: 02920 859260 ਈ-ਮੇਲ: hseinformationservices@natbrit.com
ਜਾਂ HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਤੁਸੀਂ HSE ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.hse.gov.uk

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

© ਕ੍ਰਾਊਨ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਇਸਤਿਹਾਰ, ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਤਾ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ 12/02 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਇਆ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ HSE ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

