



دانشگاه علوم پزشکی گیلان

شبکه بهداشت و درمان شهرستان شفت



۱۰ توصیه ی کلیدی به کشاورزان جهت پیشگیری از بروز اثرات سوء عوامل زیان آور محیط کار و حوادث شغلی

- ❖ استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب (کلاه ، ماسک ، دستکش ولباس کار) به هنگام کار
- ❖ اجتناب از خوردن ، آشامیدن و استعمال دخانیات در حین انجام کار . استحمام و تعویض لباس کار پس از پایان کار روزانه .
- ❖ پیشگیری از بروز بیماری های اسکلتی عضلانی با رعایت اصول صحیح حمل بار و استفاده از جعبه های کوچکتر ، قابل حمل و دارای دستگیره و یا استفاده از وسایل حمل و نقل مکانیکی
- ❖ پیشگیری از ابتلا به بیماریهای تنفسی با استفاده از ماسک مناسب ، خشک کردن دانه های غلات قبل از انبار کردن و مرطوب کردن علوفه ها قبل از جابجایی
- ❖ پیشگیری از بروز سرطان پوست ناشی از مواجهه با نور خورشید با خودداری از فعالیت در محیط رو باز در ساعت ۱۰ صبح تا ۱۳ بعد از ظهر و استفاده از لباسهای آستین بلند ، یقه دار ، دستکش و کلاه حصیری لبه دار
- ❖ شروع کار روزانه با خوردن صبحانه جهت تامین انرژی و کالری مورد نیاز
- ❖ مطالعه برچسب ظرف حاوی سم قبل از کاربرد سموم و انجام عملیات سمپاشی و کسب اطلاع از نوع سم ، کاربرد ، چگونگی اختلاط ، روش سمپاشی ، وسایل حفاظت فردی و کمکهای اولیه مورد نیاز
- ❖ پیشگیری از بروز عوارض ناشی از گرما در فصول گرم با پوشیدن لباسهای سبک ، آستین بلند ، نخي و به رنگ روشن و مصرف آب و مایعات فراوان و استراحت کافی در نقاط خنک
- ❖ اطمینان از سلامت فنی تراکتور و سایر ماشین آلات کشاورزی قبل از استفاده از آنها
- ❖ انجام معاینات سلامت شغلی سالیانه جهت اطلاع از وضعیت سلامتی خود با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی منطقه

واحد بهداشت حرفه ای

شبکه بهداشت و درمان شهرستان شفت