

## MGA PANDISIMPEKA AT HIKA NA NAKUKUHA SA TRABAHO: IMPORMASYON PARA SA MGA MANGGAGAWA

**A**ng ilang sangkap na makikita sa mga pandisimpekta at mga sanitizer ay maaaring magpasimula ng hika na may kaugnayan sa trabaho. Maaari ring magdulot ng bagong hika ang mga ito. Ang pag-iwas sa mga sangkap na maaaring magdulot ng hika, tulad ng bleach (sodium hypochlorite), mga quaternary ammonium compound (benzalkonium chlorides), at glutaraldehyde ay makakatulong sa pag-iwas sa mga tao na makakuha ng hika. Karaniwan, sapat na ang regular na paglilinis gamit ang mga panlinis na mas ligtas sa hika at microfiber upang panatilihin malinis at maayos ang lugar na pinagtatrabahuhan. Kadalasan hindi kinakailangan ang pagdidisimpekta.

### ANO ANG HIKA?

Ang hika ay isang sakit sa baga. Ang mga taong may hika ay nagkakaroon minsan ng kahirapan sa paghinga. Maaari silang magkaroon ng humuhuning paghinga, paninikip ng dibdib, at ubo. Mahalagang iwasang magkaroon ng hika dahil kapag mayroon ka na nito, maaari kang magkaroon ng hika sa buong buhay mo.

### KAILAN NAGIGING NAKUKUHA SA TRABAHO ANG HIKA?

Ang hika na dulot o na pinalala ng mga kemikal o iba pang mga substansiya sa trabaho ay tinatawag na “hika na nakukuha sa trabaho.” Maaari kang magkaroon kaagad ng mga sintomas ng hika pagkatapos mong malanghap ang isang substansiya, o maaari kang makaramdam ng mga sintomas ilang oras pagkatapos umalis ng trabaho. Ang mga pandisimpekta ay maaaring magdulot ng hika na nakukuha sa trabaho, kahit sa mga taong kailanman ay hindi nagkaroon nito dati.

Maaari ring magpasimula ng hika ang mga pandisimpekta. Halimbawa, maaaring lumala ang iyong hika kapag gumagamit ka ng mga pandisimpekta o pumapasok sa isang kwarto na katatapos lang disimpektahin. Maaaring maging malala ang hika na may kaugnayan sa trabaho. Sa lalong madaling panahon na ititigil mo ang paggamit ng mga kemikal na maaaring magdulot ng hika o magpalala nito, mas malamang na bubuti ang iyong mga problema sa paghinga.



Larawan: Tagalinis na nagbabasa ng label ng pandisimpekta

### HIKA NA NAKUKUHA SA TRABAHO SA CALIFORNIA

Ang Programa ng Pag-iwas sa Hika na Nakukuha sa Trabaho (Work-Related Asthma Prevention Program, WRAPP) ay tinutulungan ang mga manggagawa na iwasang magkaroon ng hika mula sa kanilang trabaho. Nakakita ang WRAPP ng mahigit sa 250 kaso ng hika sa trabaho na may kaugnayan sa mga pagkakalantad sa pandisimpekta sa maraming panloob na setting ng trabaho—kabilang ang mga paaralan, ospital, opisina, at paggawaan.

### MGA ULAT NG KASO

#### Ang paggamit ng pandisimpekta ay nagdala sa kapwa empleyado sa emergency room

Ang isang 48 taong gulang babaeng may hika ang nagtrabaho bilang isang clerk sa opisina sa isang training center. Ang isang katrabaho ay nag-spray ng isang pandisimpekta upang linisin ang isang reception counter na malapit sa mesa ng clerk sa opisina. Nagsimula kaagad magkaroon ng matinding mga sintomas ng hika ang clerk sa opisina at kinailangang dalhin ng ambulansiya sa ospital. Upang maiwasan ang isa pang reaksiyon, binago ng opisina ang mga produkto, ngunit gumamit ng mas matapang na pandisimpekta. Kinailangang pumunta muli ng clerk sa emergency room. Sa huli, lumipat ang opisina sa mga produktong panlinis na hindi pandisimpekta na mas ligtas para sa hika ng clerk.

#### Nagkaroon ng hika ang isang clerk sa mga medikal na talaan mula sa mga pandisimpektang wipes.

Nagtrabaho ang isang 57 taong gulang babae bilang clerk sa mga medikal na talaan at hindi nagkaroon dati ng hika. Paulit-ulit na gumamit ng mga pandisimpektang wipes ang isang katrabaho sa pareho nilang workstation, at nagkaroon ng hika ang clerk na lumala sa loob ng ilang buwan. Nagsisimula ang kanyang hika sa tuwing mayroong gumagamit ng pandisimpekta sa kanyang lugar. Kinailangan niyang umalis ng trabaho dahil sa kanyang mga problema sa paghinga.

## ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KUNG SA PALAGAY KONG MAYROON AKONG HIKA NA MAY KAUGNAYAN SA TRABAHO?

Magpatingin sa isang doktor kung ikaw ay humihinga nang humuhuni, umuubo, mayroong paninikip ng dibdib, o nahihirapang huminga. Kung sa palagay mong mayroong isang bagay sa trabaho na nagdudulot ng iyong hika o nagpapalala nito, ipaalam sa iyong supervisor. Maaari kang patingnan ng iyong supervisor sa isang doktor na gumagamot ng mga problema sa kalusugan na may kaugnayan sa trabaho. Bago ka pumunta sa doktor, isulat ang mga pangalan ng mga produktong ginagamit sa trabaho. Kung magagawa mo, humingi ng impormasyon sa iyong supervisor na kasama ng mga produktong kemikal, na tinatawag na Data Sheet para sa Kaligtasan (Safety Data Sheet, SDS). Nakalista sa SDS kung ano ang produkto at kung paano nito maaaring maapektuhan ang kalusugan. Ipakita ang mga ito sa



Larawan: Tagalinis na gumagamit ng isang microfiber na basahan

### Mga Bagong Kinakailangan para sa Paggamit ng Pandisimpekta sa Mga Paaralan at Pag-aalaga ng Bata sa California

Sa ilalim ng Batas sa Maayos na Mga Paaralan ng California, ang mga pandisimpekta tulad ng iba pang mga pesticide, ay nangangailangan ng espesyal na pagsasanay para sa paggamit sa pampublikong paaralan o center sa pag-aalaga ng bata. **Taun-taon**, ang sinumang tauhan ng paaralan o boluntaryo sa paaralan na gumagamit ng mga pandisimpekta, kabilang ang mga pandisimpektang wipes, ay kinakailangang kumuha ng pagsasanay na aprubado ng Kagawaran ng Pagkontrol sa Pesticide. Ang pagkakaroon ng mga pandisimpekta na maaabot ng mga bata ay lumalabag sa label ng produkto, na labag sa batas. Ang mga pandisimpekta ng ibabaw ay hindi dapat kailanman gamitin ng mga bata, o upang linisin ang balat, kabilang ang mga kamay. Sa karamihan ng pagkakataon, sapat na ang regular na paglilinis upang mapanatiling maayos at ligtas ang isang silid-aralan. Kung kinakailangan ang mga pandisimpekta, tulad ng para sa paglilinis ng dugo o suka, kailangang gawin ito ng isang tagalinis na sinanay upang maayos na gumamit ng mga mapanganib na produkto.

[Website para sa pagsasanay ng Batas sa Maayos na Mga Paaralan](http://apps.cdpr.ca.gov/schoolipm/training/main.cfm)

## PAANO MAIIWASAN ANG HIKA MULA SA MGA PANDISIMPEKTA?

- Kailangang magbigay ng pagsasanay ang iyong employer tungkol sa ligtas na paggamit ng lahat ng kemikal, kabilang ang mga pandisimpekta. Basahin ang mga label ng produkto at ang SDS para sa mga tagubilin sa ligtas na paggamit, pagtatago, at pagtapon.
- Disimpektahin lang ang mga lugar na nangangailanga nito. Ang paglilinis nang hindi nagdidisimpekta ay kadalasang sapat na para sa maraming ibabaw, tulad ng mga desktop, dingding, at mga sahig. Huwag gumamit ng pandisimpektang wipe kapag maaaring gumamit ng paper towel o basahan, tulad ng para sa paglilinis ng natapong kape. Dapat gumamit ng mga panlinis na mas ligtas sa hika (tingnan ang Karagdagang Mapagkukunan na nasa ibaba).
- Hilangin sa iyong employer na bumili ng mga pandisimpektang mas ligtas sa hika na mayroong mga aktibong sangkap na hydrogen peroxide, citric acid, lactic acid, ethyl alcohol, isopropyl alcohol, sodium bisulfate, o mga produktong natukoy ng Ahensiya ng Estados Unidos sa Pagprotektang Kapaligiran (U.S. Environmental Protection Agency) bilang mas ligtas (tingnan ang link na nasa ibaba sa Karagdagang Mapagkukunan).
- Iwasan ang mga produktong mayroong bleach (sodium hypochlorite), mga quaternary ammonium compound (benzalkonium chlorides), peroxyacetic acid (peracetic acid), at glutaraldehyde.
- Iwasang gumamit ng mga produktong pang-spray. Sa halip, kung sinasabi sa label, ibuhos ang pandisimpekta (hinalo sa tubig kung kailangan) sa isang basahan upang punasan ang mga ibabaw. Gumamit ng microfiber na mga basahan dahil mas magandang gamitin ang mga ito kaysa sa mga regular na basahan.
- Magtrabaho nang may sapat na bentilasyon at sariwang hangin kung maaari. Buksan ang mga bintana at pintuan kung kailangan.
- Gumamit ng mga goggles, guwantes, at iba pang kagamitan upang protektahan ang iyong sarili. Magsuot ng isang respirator kung hinihiling ng label. **MAG-INGAT: HINDI pipigilan ng mga dust mask na mapunta sa iyong mga baga ang karamihan sa mga kemikal na panilinis.**

### KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

[Ang website ng EPA ng Estados Unidos para sa mga produkto ng Design for the Environment Antimicrobial Pesticide Pilot Project](https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-antimicrobial-pesticide-pilot-project-moving-toward-green-end) (<https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-antimicrobial-pesticide-pilot-project-moving-toward-green-end>) Pumili ng mga produktong walang peroxyacetic acid.

[Mga pamantayan ng pagbibigay ng sertipikasyon upang maghanap ng mga produktong mas ligtas sa hika](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/GS-ELStandards.pdf) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/GS-ELStandards.pdf>)

[Fact sheet tungkol sa mga produktong panlinis at hika na nakukuha sa trabaho](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/WRA-CleaningProd.pdf) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/WRA-CleaningProd.pdf>)

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa hika na may kaugnayan sa trabaho, tawagan ang Programa sa Pag-iwas ng Hika na Nakukuha sa Trabaho sa California: 1-800-970-6680 (walang bayad sa mga tumatawag sa California) o pumunta sa [Website ng Programa sa Pag-iwas ng Hika na Nakukuha sa Trabaho](http://tinyurl.com/CAWorkRelatedAsthma) (<http://tinyurl.com/CAWorkRelatedAsthma>). California Relay Service: 711. Upang makakuha ng kopya ng fact sheet sa ibang format, mangyaring tumawag sa (510) 620-5757. Maghintay nang kahit 10 araw.