

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

**G**inagamit ang mga produktong panlinis sa halos lahat ng lugar ng pinagtatrabahuhan. Ang mga produktong ito ay maaaring magdulot ng hika o palalain ito. Tinatalakay ng fact sheet na ito ang tungkol sa mas ligtas na mga produkto at mga paraan upang maglinis sa trabaho. Gamitin ang impormasyong ito upang tulungan kang manatiling ligtas mula sa hika sa trabaho, at ibahagi ito sa iyong employer.

### 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 substansiya o maaari kang makaramdam ng mga sintomas ilang oras pagkatapos umalis ng trabaho. Ang mga produktong panlinis ay maaaring magdulot ng hika na may kaugnayan sa trabaho. Halimbawa, maaaring lumala ang iyong hika kapag pumasok ka sa isang kwarto na kakalinis lang. Maaari kang magtrabaho nang gumagamit ng mga produktong panlinis sa loob ng maraming taon nang walang problema at pagkatapos ay magkakaroon ka ng hika.

### 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. Nalaman ng WRAPP na isa sa iyong na mga



manggagawang nagkaroon ng hika sa trabaho ay inuugnay ang kanilang hika sa mga produktong panlinis. Ang ilan ay mga tagalinis na gumamit mismo ng mga produktong panlinis. Ang karamihan sa mga manggagawa ay nagkaroon ng hika mula sa pagiging nasa paligid ng mga produktong panlinis at paglanghap sa mga ito habang nasa trabaho. Karamihan ng mga manggagawa ay hindi kailanman nagkaroon ng hika hanggang sa makalanghap sila ng mga produktong panlinis. Ang mga produkto ang pinakamalamang na nagdulot ng kanilang hika.

Maaaring maging mapanganib ang hika na nakukuha sa trabaho. Kung mayroon kang mga problema sa paghinga, sa lalong madaling panahon na ititigil mong gumamit ng mga kemikal na maaaring magdulot ng hika o magpalala nito, mas malamang na bubuti ang iyong mga problema sa paghinga.

### MGA ULAT NG KASO

#### Ang isang 37 taong gulang na guro ay nagkaroon ng hika mula sa mga produktong panlinis na mali ang paggamit

Gumamit ang mga taong naglinis ng paaralan ng guro ng mga produktong panlinis na kinailangang ihalo sa tubig. Sa halip, ginamit nila ang mga produkto nang hindi hinahalo ang mga ito sa tubig. Hindi nagkaroon dati ang guro ng mga problema sa kanyang paghinga. Umiinom na siya ngayon ng limang iba't ibang gamot sa hika dahil nagkaroon siya ng hika mula sa kanyang trabaho. Nagtrabaho lang siya roon nang tatlong taon.

#### Ang isang 43 taong gulang na tagalinis sa high school ay kinailangang umalis sa kanyang trabaho dahil sa hika.

Nagkakaproblema ang tagalinis sa paghinga sa trabaho. Gumamit siya ng mga kemikal upang linisin ang banyo at mag-alis ng wax sa sahig. Bumuti ang kanyang mga problema sa paghinga noong malayo siya sa mga kemikal nang ilang buwan. Bumalik ang mga problema noong bumalik siya sa trabaho. Inabot nang matagal bago nalaman ng mga doktor kung ano ang problema sa kanya. Sa huli, sinabi ng doktor na nagkaroon siya ng hika. Mga isang taon ang nakalipas, umalis siya sa trabaho dahil sa kanyang mga problema sa paghinga.

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

Magpatingin sa isang doktor kung ikaw ay humihinga nang humuhuni, umuubo, mayroong panikip 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 nakukuha 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 doktor at sabihin sa doktor kung kailan ka nagsimulang magkaroon ng mga problema sa paghinga.

## PAANO MAIIWASAN ANG HIKA MULA SA MGA PANDISIMPEKTA?

### 1. Gumamit ng mas ligtas na mga produkto

- Kausapin ang iyong employer tungkol sa pagbili ng mas ligtas na mga produkto. Ang mga produktong may label na “Green Seal certified” o “UL EcoLogo certified” ay mas ligtas na mga mapipili. Ang mga ito ay mayroong mga kemikal na mas ligtas at hindi nagdudulot ng hika.

### 2. Gumamit ng mas ligtas na mga paraan ng pagtatrabaho.

- Kailanman ay huwag paghalu-hulin ang mga produktong panlinis.
- Disimpektahin lang ang mga lugar na kailangan ito para kaunting pandisimpekta ang gagamitin mo.
- Ihalo ang panlinis sa tamang dami ng tubig kung sinasabi ng tagubilin na maglagay ng tubig.
- Magtrabaho nang may sapat na hangin hangga't maaari. Buksan ang mga bintana at pintuan kung kailangan.
- Iwasang gumamit ng mga produktong pang-spray. Sa halip, ibuhos ang panlinis (hinalo sa tubig kung kailangan) sa isang basahan upang punasan ang mga ibabaw. Kung maaari, gumamit ng microfiber na mga basahan dahil mas magandang panlinis ang mga ito kaysa sa mga regular na basahan.
- Gumamit ng mga goggles, guwantes at iba pang kagamitan upang protektahan ang iyong sarili. Magsuot ng respirator kung sasabihin sa iyo ng iyong employer na kailangan mong magsuot nito. **MAG-INGAT: HINDI pipigilan ng mga dust mask na mapunta sa iyong mga baga ang karamihan sa mga kemikal na panlinis.**
- Basahin ang mga label ng produkto, ang SDS, at mga tagubilin para sa ligtas na pagtatago at pagtapon.

Para sa karagdagang impormasyon, tawagan ang Programa ng Pag-iwas sa Hika na Nakukuha sa Trabaho sa California: 1-800-970-6680 o sa [website ng Programa ng Pag-iwas sa Hika na Nakukuha sa Trabaho sa California](http://www.tinyurl.com/CAWorkRelatedAsthma) ([http://tinyurl.com/CAWorkRelatedAsthma](http://www.tinyurl.com/CAWorkRelatedAsthma)). CA Relay Service: 711. Upang makakuha ng kopya ng fact sheet sa ibang format, mangyaring tumawag sa amin sa (510) 620-5757. Maghintay nang kahit 10 araw.



Larawan: Tagalinis na gumagamit ng microfiber na mop

## KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

Bumili ng mas ligtas na mga produktong panlinis: [Ang website ng Green Seal](http://www.greenseal.org/FindGreenSealProductsAndServices.aspx) (<http://www.greenseal.org/FindGreenSealProductsAndServices.aspx>) Hanapin ang mga sertipikadong produkto na may GS-37, GS-52 at GS-53 Green Seal

[Ang website ng UL](https://spot.ulprospector.com/en/na/BuiltEnvironment) (<https://spot.ulprospector.com/en/na/BuiltEnvironment>) Hanapin ang UL 2759 na mga sertipikadong produkto sa kaliwang itaas sa sulok.

Mga fact sheet at alituntunin sa mas ligtas na paglilinis at pagdidisimpekta: [Ang website ng Informed Green Solutions](http://www.informedgreensolutions.org) ([www.informedgreensolutions.org](http://www.informedgreensolutions.org))