

Hika na may kaugnayan sa trabaho: Ano ang dapat mong malaman

Ano ang hika?

Ang hika ay isang sakit kung saan naninikip at nagbabara ang mga daanan ng hangin sa mga baga, na nagiging dahilan para mahirapang huminga. Maaari itong magsimula anumang oras sa iyong buhay at maraming ibang bagay na maaaring magpasimula ng mga sintomas ng hika. Kabilang sa mga sintomas ang humuhuning paghinga, paninikip ng dibdib, ubo at kapos na paghinga.

Ano ang hika na may kaugnayan sa trabaho at ano ang nagdudulot nito?



Ang mga manggagawa ng ospital ay nalalantad sa mga mapanganib na pangdisimpekta

Ang hika na may kaugnayan sa trabaho (Work-related asthma, WRA) ay hika na dulot o pinalalala ng isang bagay sa trabaho. Ipinapakita ng mga pag-aaral na sa pagitan ng 15-30% ng lahat ng nasa hustong gulang ay dulot ng mga kondisyon o mga kemikal sa trabaho. Mayroong mahigit sa 320 substansiya na kilalang nagdudulot ng bagong hika sa mga taong walang ganito dati. Kabilang sa ilang halimbawa ang harina, ilang kemikal sa paglilinis, ilang usok sa paghihinang, latex, maliliit na bagay na nahuhulog mula sa hayop, mga epoxy, chlorine, mga isocyanate, formaldehyde, kusot, ilang pangdisimpekta at mga likido mula sa paggawa ng bakal.

Napakakaunti sa mga bagay na ito ang maaaring magdulot ng hika sa ilang tao, kahit ang mga lebel na mababa sa mga limitasyon ng Cal/OSHA sa pagkakalantad ng manggagawa (kapag mayroon ng mga ito). Minsan maaaring magtrabaho ang mga tao sa paligid ng isang substansiya para sa maraming taon nang walang problema. Sa kalaunan maaari silang maging sensitibo, o magkaroon ng alerhiya sa substansiya at makakuha ng bagong hika. At saka, anumang nakakairitang substansiya o karaniwang allergen (nagdudulot ng alerhiya) ay maaaring magpalala sa mga sintomas ng hika sa isang tao na mayroon nang hika.

Ang isang guro sa middle school ay biglang nagkaroon ng hika mula sa matapang na cologne ng isang estudyante

Sa loob ng 23 taon, ang isang 49 na taong gulang na guro sa sining ay nagtrabaho sa isang distrito ng paaralan sa suburban nang walang anumang problema sa paghinga. Ngunit isang araw, mayroong pumasok sa silid-aralan na mayroong napakatapang na cologne. Nag-spray pa ng cologne ang estudyante habang nasa silid-aralan. Nagkaroon ng reaksiyon ang guro sa loob ng ilang segundo, nagkaroon ng paninikip ng dibdib at humuhuning paghinga. Isang taon ang nakalipas, mayroon pa ring hika ang guro na lumalala kapag nasa paligid siya ng maraming pabango at iba pang kemikal. Kailangan na niya ngayong palaging magdala ng inhaler.

Iwasan ang hika: Gumawa ng mga patakaran na walang pabango sa iyong paaralan, opisina o ibang lugar ng trabaho.

Nagkaroon ng hika ang isang 44 na taong gulang na manggagawa sa kahoy pagkatapos ng 20 taong pagtatrabaho sa kusot

Nagkarpintero ang manggagawa sa kahoy at nag-remodel gamit ang iba't ibang uri ng kahoy, kabilang ang California Redwood at Western Red Cedar. Wala siyang mga sistemang tagakolekta ng alikabok sa kanyang kagamitan at kitang-kita na maraming alikabok sa hangin. Unti-unti siyang nagsimulang magkaroon ng mga problema sa paghinga sa gabi pagkatapos ng trabaho. Noong nakatanggap siya ng pagsusuri sa hika, nagambla na siya ng kanyang hika sa karamihan ng pagkakataon. Labindalawang taon ang nakalipas, mayroon pa rin siyang mga problema sa paghinga. Kinailangan niyang pumunta sa emergency room nang dalawang beses, at umiinom ng apat na iba't ibang gamot sa hika.

Iwasan ang hika: Maglagay ng mga sistemang tagakolekta ng alikabok kapag nagtatrabaho sa kahoy.

Anu-anong mga uri ng trabaho ang maaaring humantong sa WRA?

Kadalasan, ito ay isang partikular na gawain o mga gawain sa trabaho na humahantong sa mapanganib na mga pagkakalantad, tulad ng paggamit ng ilang pangdisimpekta o mga epoxy resin. Kung mayroon nang hika ang isang tao, maaari itong lumala dahil sa maraming iba't ibang kondisyon o mga substansiya, kahit na hindi itinuturing na 'mataas ang panganib' para sa hika ang kanilang trabaho. Hindi kinakailangang direktang nagtatrabaho ang isang tao kasama ng substansiya para malantad dito, at maaaring magkaroon ng mga problema dahil malapit siya kung saan ito ginagamit. Nasa ibaba ang ilang halimbawa ng mga karaniwang trabaho na mayroong mga pagkakalantad na kilalang nagdudulot ng bagong hika sa mga manggagawang walang ganito dati.

Uri ng Manggagawa	Mga pagkakalantad na maaaring magdulot ng hika	Mga karaniwang gawain
Mga Manggagawa sa Ospital	Glutaraldehyde, mga pangdisimpekta, latex, gamot, mga enzyme, formaldehyde	Pangkaraniwang paglilinis, pagproseso ng scope, pagsusuot ng mga latex na glove, pagtatrabaho sa mga lugar kung saan gumagamit ng mga kemikal
Mga Humahawak ng Hayop	Maliliit na bagay na nahuhulog mula sa hayop at mga protina	Pag-aalaga ng hayop, paglilinis ng mga kulungan

Manggagawa/ Pintor sa Pagkukumpuni ng Katawan ng Sasakyan	Mga isocyanate, mga epoxy, acrylate, chromium, styrene	Pagpipintura ng mga kotse, paggawa ng katawan ng sasakyan
Mga Magsasaka/Mga Manggagawa sa Bukid	Mga pesticide, pollen, protina ng itlog, alikabok mula sa grain, maliliit na bagay na nahuhulog mula sa hayop, chlorine	Paglilagay ng mga pesticide, pagtatrabaho sa mga bukid, pag-aalaga ng mga hayop, pagpapakete/paglilinis ng mga prutas at gulay
Mga Manggagawa sa Beauty Salon	Mga persulfate, henna, formaldehyde, mga methacrylate	Pagbe-bleach/pagkukulay ng buhok, pagpapalambot ng buhok, paglalagay ng mga artipisyal na kuko
Mga Custodian/ Mga Tagalinis	Mga pangdisimpekta, ammonia, mga ethanalamine, latex	Paglilinis ng mga ibabaw, pagdidisimpekta ng mga ibabaw, pag-strip at paglalagay ng wax sa mga sahig, pagsusuot ng mga latex na glove
Mga Panadero	Harina, cinnamon	Paghahalo ng harina, pagwawalis/paglilinis ng harina
Mga Pamproseso ng Pagkain	Pagkaing-dagat, harina, pulbos ng bawang, mga vegetable gum, pulbos na protina ng itlog	Paghahalo, pagpoproseso o pagpapakete ng pagkain
Mga Manggagawa sa Konstruksiyon/ Kahoy	Kusot, mga usok sa paghihinang, formaldehyde, mga epoxy	Paglilagari at pagliliha ng kahoy, paghihinang, pagdidikit
Mga Bumbero	Usok, kusot	Pag-aapula ng apoy, paglalagari ng kahoy
Mga Manggagawa sa Paggawaan	Mga epoxy, mga likido sa paggawa ng bakal, chlorine, phthalic anhydride, mga isocyanate	Pagmomolde, pagpapakete, produksyon na kinabibilangan ng mga kemikal, pagpapatakbo ng makina

Paano ko malalaman kung mayroon akong WRA?

Maaari kang magkaroon ng hika na may kaugnayan sa trabaho kung:

- malala ang iyong mga problema sa paghinga kapag nasa trabaho
- bumubuti ang iyong mga problema sa paghinga kapag wala ka sa trabaho nang ilang araw, tulad ng tuwing Sabado at Linggo o kapag bakasyon
- nagsimula ang iyong mga problema sa paghinga pagkatapos mong magsimula ng bagong trabaho
- mayroon kang bagong hika na nagsimula bilang isang nasa hustong gulang
- nagkaroon ka ng hika ngunit lumala ito bilang isang nasa hustong gulang



Nalalantad ang mga guro sa maraming substansiya na maaaring magdulot o magpasimula ng hika, kabilang ang mga produktong panlinis

Kung magagawa mo, dalhin ang Mga Dokumento sa Kaligtasan (Safety Data Sheets, mga SDS) para ipakita sa doktor. Maaaring makatulong ang mga ito na matukoy ang dahilan para sa iyong WRA at magmungkahi ng mga bagay na magagawa mo para mabawasan ang iyong mga sintomas. Ang iyong employer ay kinakailangang magbigay sa iyo ng isang SDS para sa bawat substansiya na ginagamit mo sa trabaho. Kung hindi ka bibigyan ng iyong employer ng SDS, ikaw o ang iyong doktor ay maaaring mahanap ang SDS sa internet.

Sasabihin sa iyo ng SDS kung anu-anong mga kemikal ang nasa mga produkto, anong mga epekto sa kalusugan ang mayroon ang mga ito, at kung paano gagamitin nang ligtas ang mga ito. Ang ilang sangkap ay maaaring hindi nakalista kung ang mga ito ay napakakaunti, kahit na maaaring magdulot ng hika ang mga ito. Ang ilang SDS ay maaaring hindi kumpleto at maaaring wala ng lahat ng epekto sa kalusugan, tulad ng hika, na maaaring dulot ng isang kemikal. Sa ganoong kaso, kakailanganing gumawa ng higit pang pananaliksik ng iyong doktor para malaman kung anong kemikal ang maaaring magdulot ng hika. Tingnan ang Mga Mapagkukunan/Mga Link sa ibaba para sa karagdagang impormasyon.

Sabihin sa iyong doktor kung kailan nangyari ang iyong mga sintomas at bigyan ng maraming detalye ang iyong doktor tungkol sa ginagawa mo sa trabaho hangga't maaari. Maaaring gumawa ng mga simpleng pagsusuri ang iyong doktor na susukat sa iyong paghinga sa trabaho at wala sa trabaho.

Nagkaroon ng hika ang isang batang tagapintura ng kotse pagkatapos ng dalawang buwan, kasama ng mga katrabaho

Pagkatapos magtrabaho sa isang shop na nagpipintura ng kotse at katawan ng sasakyan sa loob lang ng dalawang buwan, nagkaroon ng malubhang humuhuning paghinga ang isang 19 na taong gulang na manggagawa mula sa pagpipintura ng mga kotse. Nagsuot siya ng respirator noong pininturahan niya ang mga kotse sa mga booth, ngunit hindi nagkasya ang respirator sa kanyang mukha at luma at hindi mabisa ang mga cartridge na laman nito. Hindi niya alam na kailangan siyang pakitaan ng kanyang employer ng SDS at sanayin siya tungkol sa mga panganib ng mga kemikal sa trabaho. Matapos kaagad ng kanyang pagsusuri para sa hika, umalis siya sa trabaho dahil malubha ang kanyang sakit at nag-alala sa kanyang kalusugan. Nag-ulat din ang dalawa sa kanyang katrabaho ng mga problema sa paghinga na katulad nito.

Iwasan ang hika: Magpasanay para ligtas na gumawa kapag nasa paligid ng mga mapanganib na kemikal. Halimbawa, basahin ang SDS, magsuot ng proteksyon na kasyang-kasya, at magpanatili ng kagamitang pangkaligtasan.

Ano ang magagawa ko sa trabaho kung mayroon akong WRA?

Makakatulong ang iyong doktor na gamutin ang iyong hika. Ipinapakita ng mga pag-aaral na sa lalong madaling panahon na titigil ang iyong pagkakatantad, mas malamang na bumuti ang iyong hika. Kung ang iyong hika ay may kaugnayan sa mga partikular na pagkakatantad sa trabaho, ang pinakamahalagang bagay ay iwasang magtrabaho sa o nang malapit sa mga substansiya na nagpapalala sa iyong hika.

Ano ang magagawa ng aking employer para maiwasan ang WRA?

Pinakamabisa (pinakamabutin g mapipili)	Alisin ang pagkakatantad (Pag-alis)
	Gumamit ng mas ligtas na kemikal (Paggamit ng Pamalit)
	Aktwal na ihiwalay ang manggagawa mula sa kemikal na nagdudulot ng hika (Mga Pang-inhinyerong Kontrol)
	Limitahan o iwasan ang pagkakatantad gamit ang mga tuntunin o mga pamamaraan (Mga Administratibong Kontrol)
	Magbigay ng personal na kagamitang pamproteksyon (personal protective equipment, PPE)
Pinaka hindi mabisa (huling gagawin)	

Ang iyong kumpanya ay kinakailangang magbigay sa iyo ng isang ligtas na lugar para magtrabaho. Maaaring kailanganin ng iyong employer na maglagay ng ilang opsyong binanggit sa itaas o maghanap ng ibang gawain na mas ligtas para sa iyo. Dapat tingnan ng iyong kumpanya na hindi rin nagkakasakit ang iba pang mga manggagawa mula sa paggamit ng mga substansiya na kilalang nagdudulot ng hika.

Hika na may kaugnayan sa trabaho sa California

Humigit-kumulang 900,000 nasa hustong gulang sa California ang tinatayang mayroong WRA. Sinusubaybayan ng Programa sa Pag-iwas ng Hika na May Kaugnayan sa Trabaho (Work-related Asthma Prevention Program, WRAPP) ang mga dahilan at dami ng WRA sa buong estado at nagsusumikap upang maiwasan ito. Nakakita ang WRAPP ng mga kaso sa maraming iba't ibang trabaho at industriya at mula sa maraming iba't ibang uri ng mga pagkakatantad.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa WRA o WRAPP, tumawag sa 1-800-970-6680 (CA Relay Service: 711). Para makakuha ng kopya ng dokumentong ito sa alternatibong format, mangyaring tawagan kami sa (510) 620-5757. Maghintay nang kahit 10 araw para maayos ang mga serbisyo para sa alternatibong format.

Mga Mapagkukunan/Mga Link

[Sinusubaybayan ng Programa sa Pag-iwas ng Hika na May Kaugnayan sa Trabaho \(WRAPP\)
Kagawaran ng Kalusugan ng Publiko ng California](http://www.cdph.ca.gov/wrapp/asthma)
(www.cdph.ca.gov/wrapp/asthma)

[National Institute for Occupational Safety and Health](http://www.cdc.gov/niosh/topics/asthma/)
(www.cdc.gov/niosh/topics/asthma/)

[Listahan ng Association of Occupational and Environmental Clinics \(Association of Occupational and Environmental Clinics, AOEC\) ng mga substansiyang kilala bilang nagdudulot ng hika \(mga asthmagen\)](http://www.aoecdata.org/ExpCodeLookup.aspx)
(www.aoecdata.org/ExpCodeLookup.aspx)