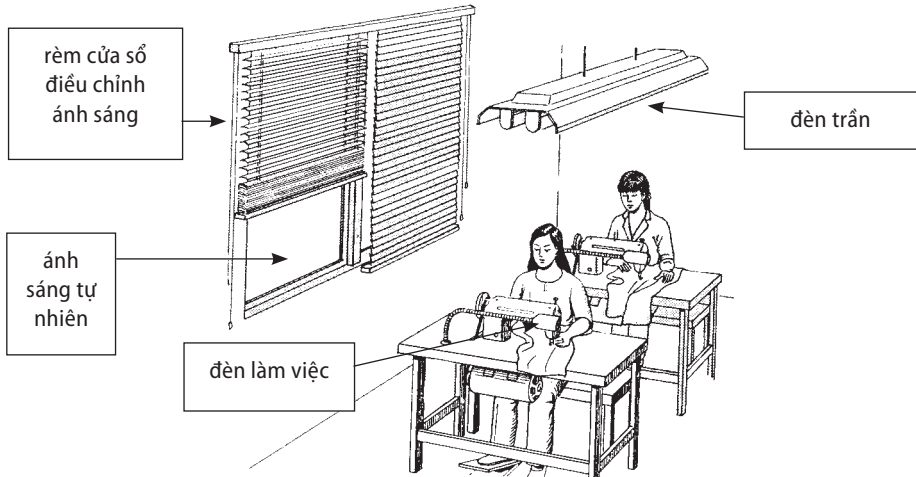


## 14

## Ánh sáng



Nhiều người lao động tại các nhà máy xuất khẩu phải sử dụng mắt để tập trung vào các chi tiết và bộ phận nhỏ. Để quan sát chuẩn, nơi làm việc của bạn phải có đủ ánh sáng. Quá ít, quá nhiều hoặc ánh sáng không đều có thể làm tổn thương mắt và gây ra các vấn đề sức khỏe.

Một nhà máy không đủ ánh sáng tại kho hoặc hành lang khiến nó trông tối hơn và người lao động khó nhìn thấy những mối nguy hiểm, dễ gặp tai nạn, khó thoát khỏi hỏa hoạn và có thể tạo cảm giác không an toàn, nhất là đối với phụ nữ.

### Tạo nơi làm việc an toàn hơn

- Đánh giá và lắp đặt đèn điện tại nơi làm việc, nhà kho, phòng tắm, cầu thang, sảnh quanh khu vực ra vào nhà máy và các cửa thoát hiểm.
- Vệ sinh đèn thường xuyên và thay các bóng cháy, hỏng.
- Bổ sung chiếu sáng chung, nếu cần.
- Bổ sung chiếu sáng cục bộ đối với những công việc cần sự tỉ mỉ như khâu, cắt.
- Giám sát độ chói và độ tương phản, chú ý những thay đổi về ánh sáng vì nó có thể là nguyên nhân gây ra vấn đề sức khỏe cho bạn.

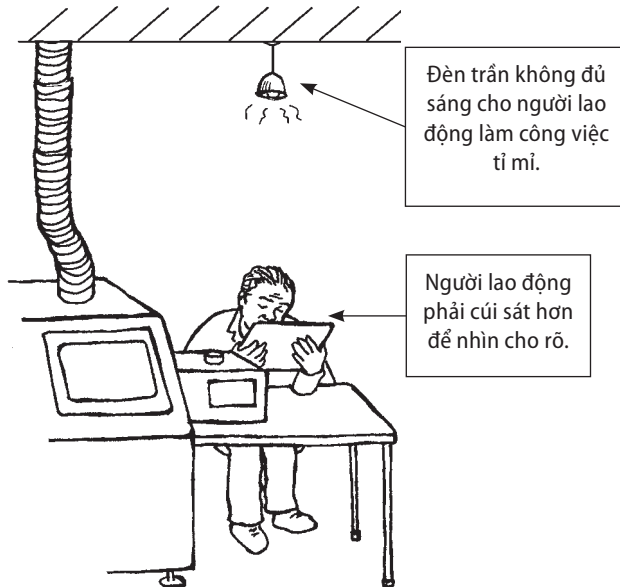
## Làm thế nào để biết ánh sáng ảnh hưởng tới sức khỏe của bạn

Cách tốt nhất để phát hiện ra liệu ánh sáng tại nhà máy có gây hại hay không là hỏi ý kiến những người lao động khác:

- Bạn có cần phải cúi sát để nhìn rõ hơn do bạn bị thiếu ánh sáng không?
- Bạn có phải làm việc trong tư thế không thoải mái để nhìn rõ hơn hoặc phải lùi ra xa vì đèn chói quá không?
- Bạn có hay bị đau đầu trong khi làm việc không?
- Bạn có nhức mắt, mỏi mắt, ngứa và khô mắt khi sắp hết ca làm việc không?

Cần chú ý tới chiếu sáng trong nhà máy:

- Có sử dụng đèn không hay chỉ sử dụng ánh sáng chiếu từ bên ngoài vào?
- Khoảng cách giữa các đèn chiếu sáng là bao xa? Quá gần hay quá xa?
- Chiếu sáng có đủ không?
- Ánh sáng có gây ra sự khó chịu do phản chiếu hay chói lóa trên cửa sổ, sàn nhà, bàn làm việc hay thiết bị không?
- Đèn có được bảo dưỡng tốt không?



## Làm thế nào để nhìn tốt hơn và bảo vệ mắt

### Thêm hoặc thay đổi bóng đèn.

Nhà máy có thể cần nhiều đèn hơn hoặc các loại đèn khác nhau cho các công việc khác nhau. Đèn treo trên cao cần cho ánh sáng nhẹ và đều. Đèn làm việc cần điều chỉnh sao cho không tạo ra sấp bóng trên máy hoặc chỗ làm việc. Người lao động càng cao tuổi thì càng cần nhiều ánh sáng.



**Đảm bảo ánh sáng không chiếu vào mắt bạn hoặc không phản chiếu từ mặt bàn lên mắt.**

### Sử dụng đèn tiết kiệm năng lượng.

Đèn tiết kiệm năng lượng cung cấp ánh sáng nhiều hơn các loại đèn khác. Giá của chúng đắt hơn nhưng sử dụng năng lượng ít hơn, vì vậy có thể tiết kiệm tiền khi sử dụng lâu dài. Đèn huỳnh quang compact chứa thủy ngân, do đó nếu bị vỡ hãy dọn dẹp thật cẩn thận (tham khảo trang 79) và xử lý chúng như chất thải độc hại.

**Sửa bóng đèn.** Đề nghị chủ nhà máy của bạn sửa những bóng đèn nhấp nháy, đèn hồng và rèm cửa sổ hồng.

**Vệ sinh đèn thường xuyên.** Bóng đèn thường không được lau chùi vì chúng ở trên cao nên khó vệ sinh; nếu lau chùi thường xuyên chúng có thể giúp cải thiện khả năng nhìn tại nơi làm việc. Nên lau bóng đèn trên bàn làm việc hàng ngày.

**Chuyển tới vị trí sáng hơn.** Nếu bạn không thể thay đổi hoặc di chuyển bóng đèn, bạn có thể chuyển chỗ ngồi hoặc chọn cách ngồi hoặc đứng khi làm việc. Một số người lao động đội mũ rộng vành để tránh ánh sáng trên đầu rơi vào mắt.

**Che bề mặt phản chiếu ánh sáng.** Để giảm độ chói, che bề mặt hắt sáng bằng vải, sơn hoặc chất mạ khác để giảm độ phản chiếu ánh sáng.

**Che cửa sổ.** Bằng vải, rèm cửa hoặc màn cửa khi mặt trời quá sáng hoặc không có bóng râm.

**Đeo kính.** Nếu mắt bạn bị khó chịu, mỏi hoặc nếu bạn khó nhìn khi làm việc, hãy kiểm tra mắt để tìm ra loại kính phù hợp. Mắt mỗi người khác nhau nên kính phù hợp với mắt cũng sẽ khác nhau. Thị lực của mắt thay đổi theo thời gian. Nếu bạn đeo kính mà vẫn khó nhìn, bạn cần thay loại kính mới. Luyện tập mắt thường xuyên như hướng dẫn ở trang 84 có thể giúp cơ mắt khỏe mạnh.