

# 18 Thiết bị bảo vệ cá nhân (TBBVCN)

Khi người lao động khiếu nại về nguyên vật liệu và hóa chất nguy hiểm, chủ nhà máy có thể nói với họ, “Hãy đeo găng tay, chúng có thể bảo vệ bạn”. Thiết bị bảo vệ cá nhân (TBBVCN) là một phần trong hệ thống các biện pháp dự phòng (tham khảo trang 9), giúp bảo vệ người lao động không bị mắc bệnh hoặc bị chấn thương ở nơi làm việc. Tuy nhiên TBBVCN chưa bao giờ là giải pháp bảo vệ hàng đầu và chủ yếu. Nguyên tắc chung là: “thay đổi nơi làm việc, không thay người lao động” đặt trách nhiệm lên người sử dụng lao động phải thường xuyên cung cấp các phương tiện bảo vệ tốt hơn. Ví dụ, thay hóa chất độc hại bằng hóa chất an toàn hơn; bao che máy để hạn chế tiếng ồn và độ rung; hoặc cải thiện hệ thống thông gió. Theo thời gian, việc loại bỏ các mối nguy hiểm cũng sẽ tiết kiệm chi phí hơn là mua sắm thiết bị bảo vệ cá nhân.

TBBVCN có thể làm tăng sự bảo vệ cho từng người lao động nhưng không phải là một giải pháp thay thế để bảo vệ cho tất cả mọi người.



## Một cỡ không thể vừa cho tất cả mọi người

Thiết bị bảo vệ cá nhân thì chỉ dành cho cá nhân. Để bảo vệ bạn, TBBVCN phải:

- vừa với bạn và được kiểm tra về mức độ vừa khít.
- có loại riêng cho phụ nữ và nam giới (do kích thước cơ thể khác nhau).
- phải sạch sẽ nếu như nó là TBBVCN được sử dụng lại, hoặc mới nếu là TBBVCN sử dụng một lần.
- ở trong tình trạng tốt, không thủng, không vết nứt hay xước trong mọi trường hợp.
- đúng chủng loại ngăn ngừa các mối nguy hiểm mà bạn phải đối mặt.
- được thay thế thường xuyên và bất cứ lúc nào khi nó không còn tác dụng.
- được sử dụng như lựa chọn cuối cùng khi các giải pháp kiểm soát an toàn khác không áp dụng được.

TBBVCN cũng phải thoải mái để làm việc được lâu dài. Găng tay khiến các ngón tay khó cử động, đeo khẩu trang bị nóng, mắt kính trầy xước hoặc bị mờ do hơi thở - những điều này có thể làm cho công việc trở nên khó khăn hơn, làm việc chậm hơn và nếu không chọn đúng loại, có thể gây ra các vấn đề như sốc nhiệt và căng cơ tim.

Đừng vì những khó khăn trong việc sử dụng TBBVCN mà không sử dụng chúng. Thay vì nghe những lời buộc tội từ chủ nhà máy rằng bạn không muốn bảo vệ mình, hãy yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp những TBBVCN tốt hơn, điều chỉnh mức khoán, giảm tốc độ làm việc, nếu cần. Thậm chí nếu bạn cảm thấy bạn đủ khỏe để làm việc mà không cần TBBVCN, cũng cứ nên bảo vệ sức khỏe của bạn hơn là đối mặt với rủi ro tai nạn lao động và bệnh nghề nghiệp.

Cuối cùng, đừng lầm tưởng rằng cứ có TBBVCN là bạn được bảo vệ. Thực tế không phải như vậy. Mang TBBVCN không có nghĩa là bạn an toàn. Cách duy nhất để chắc chắn bạn được bảo vệ là đấu tranh để hóa chất an toàn hơn, điều kiện làm việc tốt hơn và quy trình sản xuất an toàn hơn cho tất cả mọi người tại nơi làm việc.



*Ông chủ nhà máy thuê một chuyên gia về đào tạo cho chúng tôi cách sử dụng các thiết bị bảo vệ cá nhân mới. Ông ấy dạy chúng tôi cách đeo vào và tháo ra, cách vệ sinh và bảo quản. Nhưng ông ấy không hề hỏi chúng tôi đeo vào thấy thế nào. Đeo chúng rất nóng và không thoải mái, khiến chúng tôi rất khó để có thể làm nhanh như yêu cầu của người quản lý. Ngay sau đó, một số người không dùng phương tiện bảo vệ cá nhân. Khi ông chủ nhà máy nhìn thấy mọi người làm việc nhưng không có phương tiện bảo vệ cá nhân, ông ấy cũng chẳng hỏi vì sao chúng tôi không dùng, ông ấy chỉ nói, nếu bị chấn thương thì đó là lỗi của chúng tôi. Khi một người lao động làm việc không đeo kính bảo hộ, cái vòi của máy bị hỏng và dung môi từ đó bắn vào mắt anh ấy. Anh ấy được đưa tới bệnh viện ngay lập tức nhưng cuối cùng vẫn bị hỏng mắt. Công ty từ chối bồi thường vì anh ấy không sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân. Điều đó thật không công bằng.*

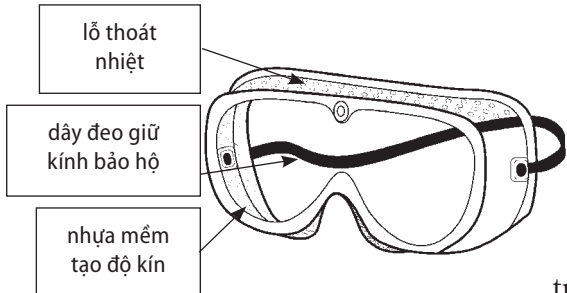
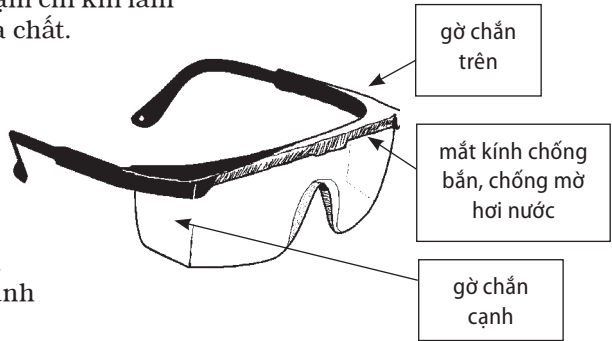
# Bảo vệ mắt

Đôi mắt bạn có thể bị hủy hoại rất nhanh và vĩnh viễn do hóa chất, bụi bẩn, ánh sáng mạnh hoặc vật sắc nhọn. Kính an toàn, kính bảo hộ, mặt nạ bảo hộ có thể bảo vệ bạn. Nếu hóa chất hoặc bụi bắn vào mắt, bạn phải rửa bằng nước sạch ngay trong vòng ít nhất 15 phút. Tham khảo Sơ cứu ở trang 182.

Nếu bạn làm việc trong một khu vực có nhiều ánh sáng chứa tia cực tím, tia bức xạ, bạn nên sử dụng kính, kính bảo hộ, mặt nạ bảo vệ để lọc tia cực tím.

Bạn không nên đeo kính áp tròng, chúng sẽ không bảo vệ được mắt bạn trong các trường hợp: nếu chẳng may mắt bạn bị hóa chất bắn vào; hoặc nếu chỗ làm việc có nhiều hơi hóa chất; hoặc nếu bạn không có kính an toàn. Kính áp tròng có thể lưu giữ hóa chất trong mắt bạn lâu hơn và hóa chất này có thể phản ứng với vật liệu mà nó tiếp xúc. Hãy đeo kính bảo vệ mắt nếu bạn sử dụng kính áp tròng, thậm chí khi làm việc ở những nơi không có hóa chất.

**Kính an toàn:** Kính an toàn sẽ bảo vệ mắt khỏi những vật bắn, văng vào mắt. Sử dụng kính thông thường giúp mắt nhìn rõ hơn nhưng sẽ không bảo vệ mắt bạn tốt như kính an toàn. Kính an toàn với phần chắn cạnh bảo vệ ở hai bên là tốt nhất.



**Kính bảo hộ:** Hãy đeo kính bảo hộ có lỗ thoát nhiệt, chống hóa chất nếu bạn làm việc với axit, bazơ, các hóa chất dễ cháy hoặc ở nơi có phun hóa chất. Kính bảo hộ bảo vệ mắt tốt hơn kính an toàn bởi vì nó che mắt kín hơn.

**Kính che mặt.** Một tấm che mặt trong suốt có thể bảo vệ miệng, mắt và

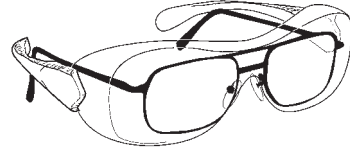
mặt bạn khỏi những chất bắn ra. Loại mặt nạ này dễ đeo vào, tháo ra và dễ vệ sinh. Mặc dù che kín miệng, tấm bảo vệ mặt không thể ngăn được hơi hóa chất đi vào miệng và mũi. Cho nên nếu có hơi hóa chất, hãy đeo mặt nạ phòng độc (xem từ trang 273 đến trang 277).

Hãy đeo kính bảo vệ khỏi hóa chất hoặc kính an toàn bên trong kính che mặt. Bạn nên dùng kết hợp cả hai.



## Khi bạn sử dụng thiết bị bảo vệ mắt, hãy lưu ý:

- Kiểm tra xem nó có bị vỡ, nứt hay trầy xước không.
- Đảm bảo nó đeo vừa, thoải mái và không bị rơi ra khi làm việc.
- Xin cấp cặp kính mới nếu nó bị trầy xước hoặc bị bẩn không thể nhìn rõ được nữa.
- Kính an toàn hoặc kính bảo hộ phải trùm kính mắt của bạn một cách thoải mái hoặc phải đặt kính an toàn theo đơn khám mắt.
- Khử trùng kính an toàn sau mỗi lần sử dụng, nếu dùng chung.
- Nếu bạn làm việc với các hóa chất ăn mòn, ví dụ: axit, hãy chắc chắn thiết bị bảo vệ mắt của bạn chịu được những hóa chất này.

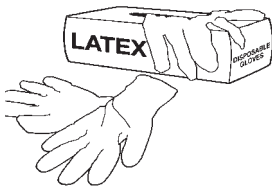


## Găng tay

Sau bộ não, đôi tay là công cụ quan trọng nhất đối với người lao động làm việc trong nhà máy. Găng tay bảo vệ chúng ta khỏi hóa chất, nhiệt, các công cụ và máy móc.

### Găng tay chống hóa chất

Nếu bạn sử dụng hóa chất, tiếp xúc với các thùng chứa hóa chất, mang vác vật liệu chứa hóa chất bạn cần găng tay bảo vệ để ngăn hóa chất kích ứng hoặc đốt cháy da của bạn hoặc thâm nhập vào cơ thể bạn. Một vài loại găng tay được thải bỏ luôn sau khi sử dụng (găng tay dùng một lần), một số khác được sử dụng nhiều lần (găng tay tái sử dụng).



Hãy nhìn vào bao bì để xem loại găng tay bạn sẽ dùng có phù hợp với hóa chất bạn tiếp xúc không.

Găng tay không đúng loại có thể thấm hóa chất và làm hại da tay bạn, khiến vấn đề nghiêm trọng hơn.

Có nhiều loại găng tay chống hóa chất nhưng không có loại nào có thể bảo vệ bạn tránh được mọi loại hóa chất. Nếu bạn đang tiếp xúc với nhiều loại hóa chất, nên sử dụng găng tay bảo vệ bạn tránh được những hóa chất nguy hiểm nhất hoặc loại bạn có khả năng tiếp xúc nhiều nhất.

Đeo 2 găng tay vào 1 bàn tay (đeo đúp) nếu bạn tiếp xúc nhiều với hydrofluoric acid/axit hydrofluoric (HF) hoặc nếu bạn tiếp xúc với một loại hóa chất cực kỳ độc hại. Nếu hai đôi có màu sắc khác nhau, sẽ dễ dàng nhìn thấy nếu cái ngoài bị rách, hãy đổi găng tay ngoài. Nếu bạn làm việc với lượng axit HF lớn, sử dụng găng tay chất liệu nitrile dày bên ngoài và một đôi mỏng hơn bên trong. Nếu bạn đeo găng tay đúp, bạn cũng có thể làm việc với các hạt nano.

Nếu bạn làm việc với các loại máy móc, hãy đeo găng tay sao cho không bị vướng vào các bộ phận chuyển động.

## Các loại găng tay dùng một lần

### **Găng tay cao su tự nhiên (găng tay latex) là loại phổ thông nhất.**

Chúng có thể bảo vệ bạn tránh được các loại hóa chất nhẹ. Chúng rẻ, dẻo dai và dễ sử dụng. Chúng cũng chịu được nhiệt, chống kích ứng với các vật liệu nhám. Nếu bạn dị ứng với latex hãy dùng nitrile.

**Găng tay cao su tổng hợp** có thể chịu được cồn và một vài loại axit. Chúng có khả năng bảo vệ tốt, chống glycol ether có trong các chất tẩy rửa. Chúng khá dẻo dai và được sử dụng nhiều thay cho găng tay latex.

**Găng tay nitrile** là loại găng tay phổ thông thuộc loại tốt. Chúng bảo vệ bạn chống được một số dung môi, axit, kiềm nhưng không chịu được các loại dung môi như là benzen, methylene chloride. Găng tay nitrile dẻo dai, được sử dụng nhiều để làm những công việc đòi hỏi sự chính xác. Khi bị hỏng, chúng sẽ rách ra, vì vậy có thể biết thời điểm chúng không thể dùng được nữa và cần bỏ đi.

**Găng tay butyl** có thể bảo vệ bạn chống một số axit mạnh và một số dung môi (cồn, ketone, ester) nhưng lại không chịu được một số dung môi khác như hydrocarbon thơm, các hydrocarbon nhóm halogen. Chúng cũng có khả năng chống một vài loại hơi khí. Chúng rất dẻo dai kể cả vào mùa lạnh.

## Găng tay có thể tái sử dụng

Găng tay dày sẽ bảo vệ bạn khi hóa chất tràn ra tay nhưng không hiệu quả trong những công việc đòi hỏi sự chính xác bởi vì những ngón tay di chuyển không linh hoạt như khi dùng găng tay mỏng.

Nếu bạn tiếp xúc với nhiều loại hóa chất, trong đó có loại khiến bạn bị bỏng nhanh (như axit) hoặc có loại rất độc hại, hãy đeo găng tay dày bên ngoài và găng tay mỏng bên trong để tăng cường sự bảo vệ.

**Găng tay norfoil** có thể được sử dụng để bảo vệ người lao động chống nhiều loại hóa chất. Những găng tay này lỏng và to khiến bạn cử động ngón tay khó khăn khi làm những công việc đòi hỏi sự chính xác.

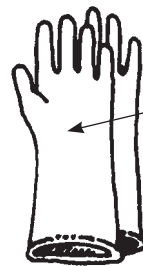
**Găng tay viton** được sử dụng để bảo vệ người lao động chống dung môi clo hóa và dung môi thơm đồng thời bảo vệ chống cát vào tay.

**Găng tay polyvinyl chloride (PVC)** được sử dụng để bảo vệ bạn tránh các axit, kiềm và dung dịch cồn mạnh. Chúng không thể bảo vệ bạn đối với phần lớn các loại dung môi.

**Găng tay polyvinyl alcohol** được sử dụng để bảo vệ bạn chống dung môi clo hóa và dung môi thơm như methylene chloride/clorua methylene và toluene/toluen nhưng không là sự lựa chọn tốt để chống lại dung môi nước.



Thải bỏ găng tay đã sử dụng như chất thải nguy hại.



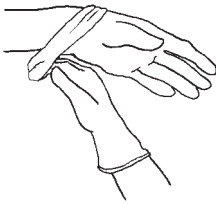
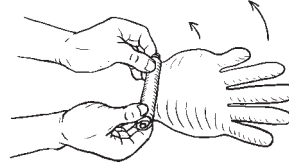
Một vài loại găng tay không đàn hồi và không ôm khít các ngón tay của bạn.

Bạn có thể làm cho găng tay dày vừa với tay hơn bằng cách đeo găng tay nitrile ra ngoài găng tay dày.



## Khi bạn đeo găng tay chống hóa chất, hãy lưu ý:

- Quan sát và kiểm tra tất cả các găng tay để tìm vết rách hoặc lỗ thủng trước khi sử dụng chúng. Một số lỗ quá nhỏ nên khó có thể nhìn thấy lỗi. Đối với găng tay tái sử dụng: cho đầy không khí vào bên trong và bịt chặt miệng. Nếu bạn cảm thấy hoặc nghe thấy tiếng khí thoát ra, tức là có lỗ thủng trên đó. Hãy đổi ngay một đôi găng tay mới. Dùng kéo cắt rách chúng ra để không ai sử dụng lại nữa.
- Nếu hóa chất chảy ra găng hoặc bắn vào chúng, hãy rửa sạch, lột găng ra và vứt chúng vào thùng găng hỏng bỏ đi. Đổi một đôi găng tay mới.
- Sử dụng đôi găng mới nếu đôi đang dùng cứng hoặc đổi màu.
- Tháo găng tay trước khi cầm điện thoại, tay nắm cửa, các vật dùng chung khác, thức ăn hoặc bất cứ thứ gì cho vào miệng.
- Đeo găng tay mỏng bên trong găng tay tái sử dụng để bảo vệ tốt hơn. Găng tay chất liệu cotton giặt được có thể thấm mồ hôi.



### Cách tháo găng tay:

Sử dụng ngón tay đeo găng kéo cổ găng của tay kia và lộn mặt trong ra ngoài. Sau đó sử dụng găng tay đã lộn trong ra ngoài để tháo cái găng còn lại. Phải luôn đảm bảo rằng da tay của bạn không chạm vào mặt ngoài của cả hai găng tay.

## Chúng tôi cần có găng tay!

Tay tôi đổ lên sau ngày đầu tiên làm việc với máy ủi tự động. Khi tôi hỏi giám sát của tôi về găng tay, anh ta đã từ chối cung cấp. Vì vậy, tôi đã mang găng tay vải của mình. Khi những lao động nữ khác thấy tay tôi đỡ bị đỏ, họ cũng bắt đầu sử dụng găng tay.

Nhưng vì găng tay của tôi quá to nên một hôm nó bị kẹt trên bàn ủi, làm tay tôi bị kẹt. Đồng nghiệp của tôi đã tắt bàn ủi trước khi tay tôi bị ép nát. Ông chủ nói chúng tôi không thể đeo găng tay vì chúng không an toàn.

Không có găng tay, tay chúng tôi lại đổ lên. Vì quá tức giận chúng tôi quyết định tắt máy và nói to với giám sát “Vải làm cho da chúng tôi bị đỏ. Chúng tôi sẽ không làm việc cho đến khi chúng tôi được trang bị găng tay”. Vì đang có đơn hàng lớn cần phải hoàn thiện nên giám sát đã đồng ý mua găng tay cho chúng tôi. Chúng tôi yêu cầu giám sát mua găng tay có các kích cỡ khác nhau, có cỡ nhỏ cho lao động nữ có bàn tay nhỏ hơn.

## Dị ứng với găng tay cao su

Một số người dị ứng với găng tay latex và không thể đeo chúng. Phát ban là dấu hiệu đầu tiên khi bạn bị dị ứng nhưng cũng có thể có những dấu hiệu khác xuất hiện khi bạn đeo găng tay latex. Thông báo ngay tình trạng phát ban với người sử dụng lao động và ngừng sử dụng găng tay. Nếu trong vài ngày tình trạng phát ban không được cải thiện, nguyên nhân có thể xuất phát từ vấn đề khác.



Phát ban có thể xuất hiện trên bất kỳ bộ phận nào của bàn và ngón tay.

Lần tiếp theo khi đeo găng tay, các phản ứng dị ứng có thể giống như vậy hoặc tệ hơn.

Phản ứng dị ứng có thể bao gồm khó thở hoặc sốc. Nếu bạn có bất kỳ phản ứng nào, hãy tháo găng tay ra và ngay lập tức ngừng sử dụng găng tay latex. Thông báo với chủ nhà máy, bạn cần găng tay nitrile thay thế. Để bảo vệ bạn và những người khác khỏi dị ứng latex, cách tốt nhất là chuyển sang dùng loại găng tay không latex.

Nếu bạn phải sử dụng găng tay latex, hãy:

- Sử dụng găng tay không có bột talc bên trong.
- Rửa tay bằng xà phòng ngay sau khi tháo găng tay.
- Sử dụng các loại kem nước dưỡng da tay sau khi rửa.
- Giữ sạch bụi bên trong găng tay.

Nguy cơ phản ứng dị ứng sẽ giảm đi khi những người lao động khác giúp giảm sự phát tán bột latex.



Thông tin sức khỏe

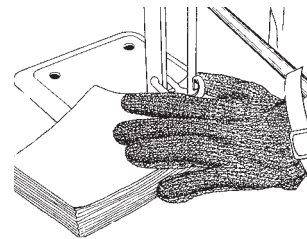
## Găng tay chống cắt và chống nóng

Găng tay làm từ da, lưới kim loại hay vải bạt có thể chống đứt tay và chống nóng. Chúng có thể chống kim đâm hay vật nhọn đâm vào da nhưng chúng không bảo vệ bạn khỏi bị cắt bởi những công cụ có lực cắt lớn. Nếu bạn cũng tiếp xúc với hóa chất, sử dụng găng tay chống hóa chất dưới găng tay chống cắt.

**Găng tay vải** bọc nhựa ngoài có thể chống được một vài hóa chất. Găng tay làm từ sợi nhôm có khả năng cách nhiệt và lạnh, chống cắt và một số axit loãng.

**Găng tay da** bảo vệ chống cắt, chống nóng và tia lửa.

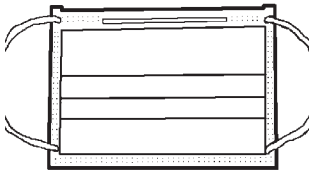
**Găng tay lưới kim loại** bảo vệ tay chống bị máy cắt.



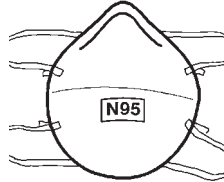
Luôn luôn sử dụng găng tay lưới kim loại khi dùng máy cắt.

# Khẩu trang và mặt nạ

Khẩu trang hoặc mặt nạ có thể bảo vệ bạn khỏi bụi, vi trùng, khói, sương và các hóa chất trong không khí nếu nó che kín vùng bảo vệ và phù hợp với tính chất nguy hiểm của công việc và nơi làm việc.



**Khẩu trang mỏng** chỉ bảo vệ được bạn tránh tiếp xúc với mầm bệnh, không giúp bạn tránh bụi và hóa chất.



**Mặt nạ chống bụi** bảo vệ bạn tránh tiếp xúc với một số loại bụi. Chúng không giúp bạn ngăn được hơi hóa chất và các hạt bụi nhỏ.



**Mặt nạ có bộ lọc** chỉ có thể bảo vệ bạn tránh tiếp xúc với hóa chất và bụi nếu sử dụng bộ lọc tương ứng với hóa chất và kích thước hạt bụi phải lọc.

Nếu bạn mắc bệnh hen suyễn hoặc các vấn đề hô hấp khác, bạn có thể bị khó thở khi sử dụng khẩu trang hoặc mặt nạ. Nếu công việc bắt buộc phải sử dụng khẩu trang hoặc mặt nạ, hãy đề nghị để được đổi công việc khác. Nếu chủ nhà máy không đồng ý, bạn nên nói chuyện với các đồng nghiệp về vấn đề hô hấp của bạn và nói cho họ biết họ nên làm gì trong trường hợp bị khó thở. Nhà máy nên có bác sỹ để kiểm tra tất cả người lao động sử dụng mặt nạ xem họ có ổn không nếu dùng mặt nạ.

Một số loại bụi nguy hiểm hơn các loại khác. Bụi bông có thể gây bệnh bụi phổi bông (tham khảo trang 106), silica trong quá trình phun cát (xem từ trang 110 đến trang 112) có thể gây ra bệnh bụi phổi silic và ung thư phổi, amiăng có thể gây ra các bệnh nghiêm trọng về phổi và ung thư. Hãy sử dụng mặt nạ với bộ lọc HEPA (HEPA là bộ lọc bụi hiệu quả cao), nhãn hiệu N-100, nếu bạn làm việc ở những nơi có nhiều bụi nhỏ. Bộ lọc này có thể lọc được 100% bụi và là bộ lọc bụi mịn (bụi có kích thước nhỏ) tốt nhất. Bụi càng nhỏ thì càng nguy hiểm và khó nhìn thấy.

Nếu trong không khí có nhiều bụi và hóa chất, hãy đeo khẩu trang hoặc mặt nạ; ngoài ra nên mặc quần áo bảo hộ, đeo găng tay, kính an toàn để bảo vệ da và mắt của bạn.

## Khẩu trang vải xô và khẩu trang vải giấy

Khẩu trang vải xô và vải giấy thường chống bụi kém và không giúp bạn tránh tiếp xúc với hóa chất do chúng không thể che kín miệng nên bụi vẫn có thể vào bên trong. Hơi hóa chất đi qua giấy và vải. Chỉ mặt nạ có bộ lọc mới có thể bảo vệ đường hô hấp của bạn (tham khảo trang 275).



**Nhớ đeo khẩu trang** che kín cả mũi và miệng.



**Cách thức**

**Tự may khẩu trang tránh bụi**

Thay vì dùng khăn che mặt mà bụi vẫn có thể vào miệng từ phía dưới...



...hãy làm một cái khẩu trang che kín cả mũi và miệng.



1. Cắt hai mảnh vải cotton rộng khoảng 10-12 cm và đủ dài để có thể buộc xung quanh đầu của bạn. May các mép lại hoặc ít nhất là khâu hai đầu.
2. Đặt phần trung tâm lên mũi của bạn. Buộc hai đầu dây phía sau đầu.
3. Sau đó, đặt phần trung tâm của mảnh khác lên miệng và buộc phía sau đầu. Hãy đảm bảo mép vải dưới che mũi sẽ nằm dưới mép trên của mảnh vải che miệng.

Bạn có thể làm khẩu trang sử dụng lâu dài bằng cách may các miếng vải lại với nhau. Hoặc làm nhiều cái, giặt khẩu trang riêng, không giặt chung với các quần áo khác.

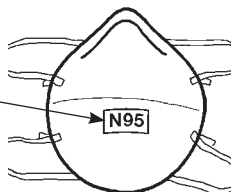
**Khẩu trang chống bụi**

Khẩu trang giấy hay còn gọi là khẩu trang chống bụi có thể ngăn bụi và vi khuẩn nhưng không bảo vệ bạn khỏi tiếp xúc với hơi hóa chất hoặc bụi cực nhỏ.

Các loại khẩu trang chống bụi khác nhau được phân loại bằng số và chữ cái. Số càng lớn, càng lọc được nhiều bụi. Khẩu trang bình thường nhìn khá giống nhau vì vậy cần tìm đúng số của chúng để biết loại nào tốt hơn. Khẩu trang thường bắt bụi nhanh và dùng không quá một ngày.



Số 95 biểu thị khẩu trang lọc được 95% các hạt bụi.



Kiểm tra khẩu trang và hộp đựng để chắc chắn mua đúng loại khẩu trang cần dùng cho công việc của bạn.

## Mặt nạ có bộ lọc

Cũng được gọi là mặt nạ cao su hay mặt nạ có bộ lọc. Mặt nạ có bộ lọc chống được một vài loại hóa chất và bụi trong không khí.

Mặt nạ bảo vệ bạn khi:

- chúng vừa khít với bạn.
- có bộ lọc phù hợp với hóa chất mà bạn và những người khác sử dụng ở nơi làm việc.
- bộ lọc có thể thay thế khi cần thiết.

Mặt nạ có bộ lọc có thể che cả mũi, miệng hoặc toàn bộ khuôn mặt. Nếu chúng quá rộng hoặc quá nhỏ, chúng sẽ không thể che kín da mặt bạn, bạn sẽ hít cả không khí chưa được lọc, có hại cho sức khỏe.

Bộ lọc có thể ngăn hóa chất và các chất khác đi vào phổi. Sau một thời gian nhất định (xem trên bia hộp hoặc hướng dẫn sử dụng), bộ lọc sẽ không thể sử dụng được nữa. Nhà máy nên có một hệ thống làm vệ sinh và thay bộ lọc thường xuyên, trước khi chúng mất tác dụng. Thay bộ lọc cũng giúp việc hô hấp dễ dàng hơn. Đọc bia hộp để biết thời gian sử dụng của bộ lọc và chắc chắn đúng là loại mà bạn cần.

Mỗi nước có một quy định riêng về cách sử dụng mặt nạ hoặc khẩu trang. Hãy nhìn vào nhãn hiệu và Phiếu dữ liệu an toàn (SDS) của một loại hóa chất và tìm kiếm sự hỗ trợ từ cơ quan y tế, công đoàn và các tổ chức khác để có thêm thông tin. Bạn cũng có thể tìm thông tin từ Phụ lục B: Các hóa chất và nguyên vật liệu phổ biến.

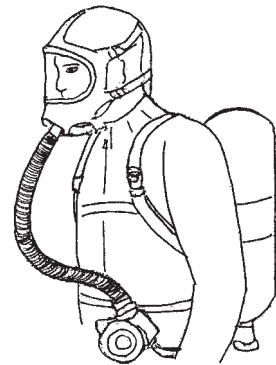


**Mặt nạ có hai bộ lọc hai bên hoặc một bộ lọc ở giữa; nó có thể che kín mặt hoặc chỉ mũi và miệng.**

## Mặt nạ có nguồn cấp không khí riêng

Loại mặt nạ này có bình cấp không khí riêng nên người sử dụng không cần hít không khí bên ngoài. Mặt nạ đeo lỏng hơn nhưng che kín toàn bộ đầu. Mặt nạ với nguồn cấp không khí riêng được sử dụng khi không có cách nào khác để làm giảm tiếp xúc, ví dụ trong trường hợp tai nạn hoặc đổ, tràn hóa chất. Chúng cũng được sử dụng cho nhân viên bảo dưỡng khi mở và chui vào bên trong thiết bị hoặc khi trong không khí nồng độ ô nhiễm quá cao, có thể gây hại cho sức khỏe của bạn. Mặt nạ kiểu này có thể nặng và khiến làm việc vất vả hơn.

**Mặt nạ dưỡng khí có bình cung cấp oxy cần được vệ sinh cẩn thận sau mỗi lần sử dụng**



## Cách thức

# Kiểm tra xem mặt nạ có vừa và sử dụng được không

**Quan sát.** Xoay và sờ vào tất cả các bộ phận của mặt nạ để chắc chắn chúng vẫn nguyên vẹn, không có lỗ, vết xước hay hỏng hóc nào.

**Đeo thử.** Đảm bảo nó vừa. Quay thử đầu sang hai bên và ngẩng lên, cúi xuống. Kiểm tra xem nó có vướng vào vai hay ngực không. Nói chuyện trong 30 giây để thử xem môi và hàm có chạm vào mặt nạ không. Mặt nạ có thể không vừa vì vướng ria mép, râu, tóc mai hoặc không che kín hết mũi và miệng. Nếu bạn đeo kính an toàn hoặc kính mắt, chúng phải vừa khi bạn đeo mặt nạ.

**Hít thở bình thường** trước rồi sau đó hít thở sâu. Bạn có nghĩ thấy mùi hóa chất khi đang làm việc không? Nếu có, vậy là mặt nạ có vấn đề rồi. Tuy nhiên, một vài hóa chất không mùi hoặc bạn không nghĩ thấy chúng. Hãy kiểm tra mặt nạ với các hóa chất mà bạn có thể nghĩ thấy mùi.

**Kiểm tra độ kín.** Kiểm tra mặt nạ mỗi khi sử dụng. Thậm chí nếu mặt nạ dùng tốt lần này, chưa hẳn đã tốt vào lần sau. Hãy dành thời gian để kiểm tra trước khi sử dụng.

Có hai cách để kiểm tra độ kín:

Cách thứ nhất là tạo áp lực “**âm**” bằng cách hít không khí vào bên trong mặt nạ. Nếu không có không khí từ ngoài đi vào, điều đó có nghĩa là độ kín của mặt nạ tốt. Để kiểm tra, hãy đeo mặt nạ vào. Đặt lòng bàn tay hoặc tìm cách che kín lên đầu nắp hộp lọc, nơi không khí đi vào. Hít thật sâu và giữ trong vài giây. Mặt nạ phải được giữ chặt trên mặt bạn và chỉ hạ xuống một ít. Nếu nó giữ nguyên như thể trong suốt thời gian bạn thử, nghĩa là mặt nạ kín.



Cách thứ hai là tạo áp lực “**dương**” khi cho không khí đầy vào trong mặt nạ. Nếu không có không khí thoát ra tức là độ kín của mặt nạ tốt. Bịt kín các van thở ra và thở mạnh từ trong mặt nạ ra. Nếu không khí không thoát được ra ngoài, tức là độ kín của mặt nạ tốt. Sử dụng phương pháp kiểm tra áp lực “dương” khi các van thở ra đủ nhỏ, để vừa một ngón tay hoặc lòng bàn tay bịt kín.



## Cách thức

### Kiểm tra xem mặt nạ có vừa và sử dụng được không

**Vệ sinh.** Sau khi sử dụng, bỏ bộ lọc và các phần khác ra, vệ sinh vỏ mặt nạ bằng xà phòng nhẹ và nước. Bất kỳ hóa chất dư thừa nào còn sót cũng có thể gây kích ứng da về sau. hong khô trong không khí. Nếu bạn không có xà phòng, có thể dùng mảnh vải và một chút IPA để lau. Tuy nhiên nếu lau bằng IPA nhiều lần nó có thể phá hủy cao su cho nên không được lạm dụng IPA thường xuyên.

**Bảo quản.** Bỏ mặt nạ vào trong một cái túi và cất ở một nơi không bị ai dẫm lên, làm vỡ hoặc bám bụi.

**Thay bộ lọc thường xuyên.** Bộ lọc có thể dùng trong vài phút hoặc vài ngày tùy thuộc vào nồng độ hóa chất trong không khí nơi bạn làm việc. Nhân viên bảo dưỡng và những người tiếp xúc với lượng lớn hóa chất cần thay bộ lọc thường xuyên hơn so với những người lao động làm công việc khác. Thay dây đai, van hay bất cứ bộ phận nào nếu nó không còn tốt.

**Lưu ý tới sức khỏe.** Lưu ý tới bất kỳ sự thay đổi nào về sức khỏe của bạn mà có thể do mặt nạ gây ra.

- Bạn thấy khó thở hoặc khó thở hơn khi đeo mặt nạ.
- Bạn ngửi thấy mùi hóa chất trong khi sử dụng mặt nạ.
- Bạn thấy có bụi và hóa chất bên trong mặt nạ.
- Bạn cảm thấy tác động của hóa chất khi đeo mặt nạ.
- Bạn cảm thấy mệt trong hoặc sau giờ làm việc với các dấu hiệu giống như khi tiếp xúc với hóa chất nơi bạn làm việc.

Hãy báo cho người sử dụng lao động ngay khi mặt nạ của bạn không làm việc hiệu quả hoặc nếu bạn có dấu hiệu tiếp xúc với hóa chất.



Đeo TBBVCN có thể ngăn hóa chất vào cơ thể bạn.

# Bảo vệ tai

Tiếng ồn quá lớn hoặc liên tục có thể gây hại cho thính giác của bạn vĩnh viễn. Nó có thể ngăn bạn nghe người khác nói chuyện, tăng huyết áp và gây căng thẳng. Cách tốt nhất để bảo vệ người lao động là giảm bớt mức tiếng ồn. (Tham khảo Chương 13: Tiếng ồn).

## Chụp tai chống ồn

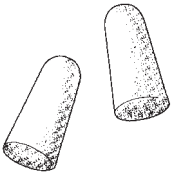


Chụp tai bảo vệ tốt nếu chúng êm và phải được đeo qua đầu và áp kín tai. Chụp tai là cách tốt nhất để giảm tiếng ồn lớn và âm thanh với tần số thấp.

Vệ sinh chụp tai thường xuyên và thay thế chúng nếu chúng không còn khít và không ngăn được tiếng ồn. Chụp tai không thể áp sát vào tai nếu bạn đeo kính, có tóc hoặc tóc mai dài hoặc nếu chụp tai di chuyển khi bạn nói chuyện hoặc nhai. Trong trường hợp trên, bạn nên dùng nút tai.



## Nút tai chống ồn



Nút tai được làm từ bông nhúng trong sáp, cao su hay bột xốp. Nút tai có thể bảo vệ tai nếu bạn sử dụng đúng kích cỡ và nó chèn kín lỗ tai. Nên chọn kích cỡ nhỏ hơn một chút để khi nhét vào tai thoải mái sau đó nó nở ra và bịt kín lỗ tai. Nút tai xốp không đất nên người ta sản xuất nó ra để chỉ dùng một lần.

Nếu bạn sử dụng lại nút tai, hãy đảm bảo chúng trở về hình dạng ban đầu sau khi bạn bóp chúng. Nếu khi cho vào tai mà chúng không nở ra và bịt kín lỗ tai, chúng sẽ không có tác dụng bảo vệ. Nút tai đúc có thể dùng lại. Vệ sinh chúng sau mỗi lần sử dụng bằng xà phòng và nước hoặc cồn. hong khô chúng hoàn toàn trước khi sử dụng lại.

Nút tai bằng bông hoặc vải đơn thuần không có tác dụng chống tiếng ồn tốt. Nếu bạn không có nút tai cao su hoặc bột xốp, bạn có thể khiến nút tai bông tốt hơn bằng cách nhúng chúng trong sáp dầu khoáng. Nút tai tự làm chỉ sử dụng trong ngày bởi vì sử dụng lại có thể khiến tai bị nhiễm trùng.

Đối một vài loại tiếng ồn, bạn có thể sử dụng cả nút tai và chụp tai.

## Cách thức

## Nhét nút tai chống ồn vào tai

Để ngăn tiếng ồn và bảo vệ tai, cần nhét nút tai chống ồn vào đúng lỗ tai. Sau đây là các bước nhét nút tai chống ồn:

1. **Rửa sạch tay và vệ sinh nút tai** chống ồn trước khi sử dụng để tránh nhiễm trùng.



2. **Vê nút tai giữa hai ngón tay** để tạo cho nút tai thành hình trụ dài và mảnh.

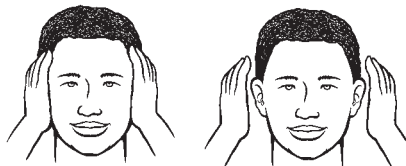
3. **Mở lỗ tai.** Muốn đặt nút tai chống ồn vào tai trái, giữ nút tai chống ồn bằng tay phải. Cánh tay phải đưa vòng qua đầu rồi nắm lấy tai trái, khe kéo lên và ép lại phía sau. Làm như vậy sẽ làm cho lỗ tai mở rộng hơn, dễ nhét nút tai vào.



4. **Nhét và giữ nút tai chống ồn.** Nhét đầu nhỏ của nút tai đã vê vào lỗ tai, ấn từ từ bằng đầu ngón tay vào sâu bên trong đến khi nào thấy vừa thì dừng lại. Bước này có thể sẽ mất 30 giây và bạn cảm nhận được nút tai đang được nở ra và bít kín lỗ tai, tiếng ồn bên ngoài nghe giảm đi.

5. **Kiểm tra độ vừa của nút tai.**

Úp hai lòng bàn tay lên hai tai và thử nghe tiếng ồn vọng vào tai. Sau đó thả tay ra và xem âm lượng tiếng ồn có giống như trước hay không. Nếu thấy tiếng ồn như nhau tức nút tai đã vừa. Còn nếu tiếng ồn lớn hơn khi bạn bỏ tay ra thì nút tai chưa vừa với tai bạn. Lúc này bạn cần kéo chúng ra khỏi tai và nhét lại. Nếu vẫn không vừa, vậy có thể nút tai đó sai cỡ với tai của bạn hoặc nút đã bị cũ, cần chọn cái phù hợp.



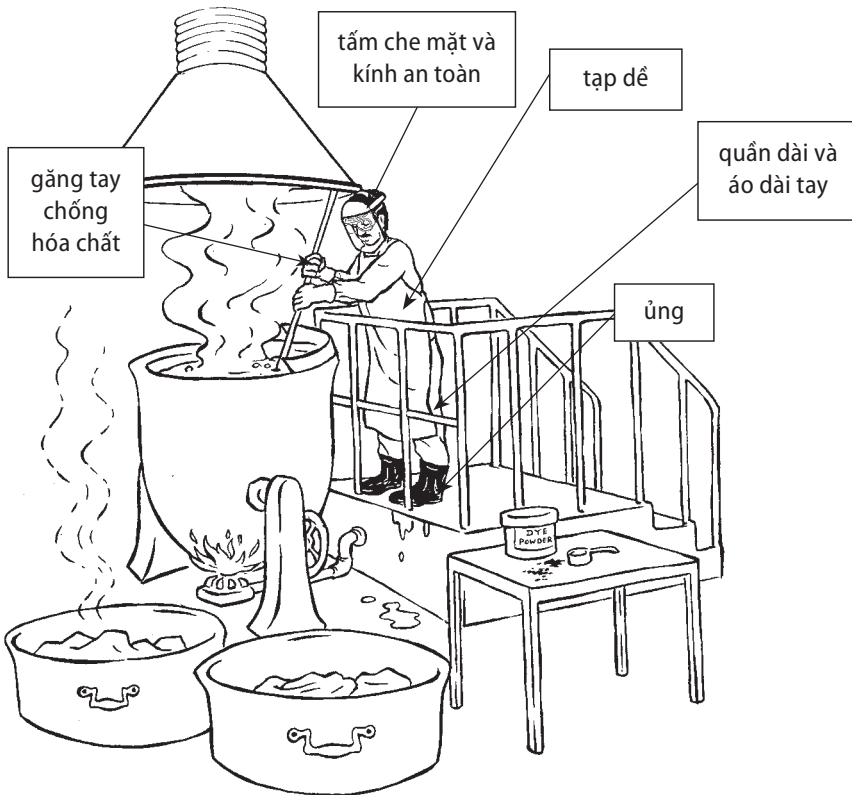


## Quần áo và giày

Áo trùm hoặc áo bảo hộ bằng nhựa trùm bên ngoài quần áo có thể bảo vệ được da và quần áo khỏi bụi bẩn và hóa chất. Các trang phục chống hóa chất như tạp dề, áo khoác rất cần thiết khi bạn phải làm việc với các hóa chất độc hại và nguy hiểm, đặc biệt là axit. Những hóa chất này có thể làm bạn bị tổn thương nhanh chóng và để lại hậu quả mãi mãi.

### Áo trùm, tạp dề và bộ quần áo bảo hộ lao động

Bộ áo liền quần sẽ giúp bảo vệ được da bạn khỏi chất lỏng văng bắn và bụi. Tuy nhiên một số đồ bảo hộ như tạp dề cao su, quần áo dài hoặc các loại TBBVCN khác có thể làm bạn nóng, đặc biệt khi môi trường làm việc của bạn đã là nóng. Hãy uống nhiều nước, chủ động nghỉ ngơi và để ý đến các dấu hiệu khi bị căng thẳng do nhiệt (xem trang 240). Hãy làm cho nhà máy của bạn được thoáng mát để giảm căng thẳng do nhiệt.



**Áo khoác và tạp dề vải bông** sẽ không có tác dụng đối với nhiều loại hóa chất nhưng có thể ngăn bớt bụi và hóa chất nhẹ văng bắn. Không chỉ vậy, chúng còn có thể bảo vệ bạn khỏi những đồ vật sắc nhọn hoặc nhám. Lưu ý: những bộ đồ này nên được giặt tại nhà máy hoặc nếu mang về nhà, bạn phải giặt riêng, không giặt chung với những quần áo khác.

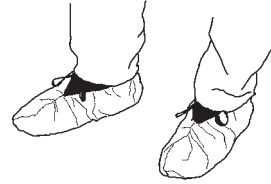
Nhiều bộ đồ được làm từ chất liệu mỏng, nhìn như giấy. Loại này làm ra để sử dụng một lần. Các bộ áo liền quần dùng trong các phòng sạch, còn gọi là “bộ quần áo làm dáng”, chỉ bảo vệ sản phẩm chứ không bảo vệ người lao động (xem trang 73). Chúng thực sự không có tác dụng chống hóa chất.

**Trang phục chống hóa chất** được làm từ cao su, cao su tổng hợp hoặc nhựa. Chúng có thể giúp bạn được an toàn tránh khỏi nước hóa chất văng bắn lên người trong môi trường hóa chất mà bạn làm việc. Nếu bạn làm việc với các hóa chất ăn mòn thì bắt buộc phải mặc quần áo chống hóa chất.

**Giày và ủng** sẽ bảo vệ tốt bàn chân của bạn hơn là dép quai hậu. Nếu bạn đi dép quai hậu, phải cài quai để dép không tụt ra. Tốt hơn hết là bạn nên sử dụng những đôi giày có đế chống trơn.

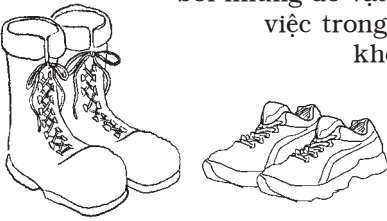


Giày bao thường được làm từ ni lông hoặc chất liệu giống như giấy. Chúng sẽ ngăn cản việc mang bụi đất từ ngoài vào khu vực làm việc nhưng hiệu quả bảo vệ người không cao. Nếu sau giờ làm việc, bạn vứt bỏ giày bao, nó sẽ không mang bụi hay hóa chất độc hại về nhà.



Hầu hết các đôi giày bao dùng một lần khá trơn. Hãy yêu cầu người quản lý của bạn cung cấp những đôi giày bao có đế chống trơn trượt.

Những đôi giày đảm bảo an toàn được làm từ da hoặc chất liệu dày sẽ không bị cháy. Hãy đi giày an toàn nếu bạn phải làm việc trong khu vực nhiều đồ vật có khả năng rơi vào chân bạn. Ngoài ra, những đôi giày chống hóa chất cũng rất cần thiết và chúng cũng phải chống trơn và có miếng kim loại hoặc chất liệu cứng ở mũi giày để bảo vệ các ngón chân không bị thương bởi những đồ vật có thể rơi từ trên cao xuống. Nếu bạn làm việc trong khu vực có tinh điện, đi giày dẫn điện sẽ không gây ra tia lửa điện khi đi lại. Tuy nhiên,



Nên sử dụng giày có dây buộc hay khóa kéo thay vì giày không dây.

nếu bạn tiếp xúc với những nơi dẫn điện nguy hiểm (xem Chương 10) thì bạn không nên mang giày dẫn điện.

Nhìn chung, một đôi ủng nhựa là lựa chọn tốt nhất trong khu vực có hóa chất.

### Khi bạn mang giày và ủng an toàn, lưu ý:

- Hãy chắc chắn rằng đôi giày hoặc đôi ủng đó vừa với chân bạn. Các ngón chân của bạn nên được thoải mái. Nếu bạn bị kích chân thì nên đổi đôi giày vừa cỡ hơn.
- Hãy để ý đến vết xước, vết rách hoặc lỗ thủng trên giày.
- Kiểm tra đế giày hàng ngày để xem có mảnh kim loại hay bất kì vật gì mắc vào giày hay không.
- Mặc quần dài trùm ra ngoài ủng để không bị bám bụi và hóa chất vào trong giày.
- Để giày an toàn tại nơi làm việc hoặc đi giày bao để bụi và các hóa chất không bám vào khi mang về nhà.



Nếu đi giày nhựa, hãy rửa chân và giặt tất hàng ngày để ngăn ngừa nhiễm nấm. Nếu chân bạn bị ngứa, hãy để chân tiếp xúc với không khí thường xuyên nhất có thể và sử dụng bột hút ẩm.



## Quyền được trang bị phương tiện bảo vệ cá nhân



### **Công ước về an toàn lao động, vệ sinh lao động và môi trường lao động (số 155) của ILO** quy định người sử dụng lao động phải:

- Bảo vệ người lao động tránh những nguy hiểm tại nơi làm việc bằng cách thiết kế một môi trường làm việc tốt hơn thông qua việc kiểm tra định kỳ, lựa chọn hệ thống và nguyên vật liệu an toàn, chạy và duy trì quạt thông gió để giảm các tác hại cho người lao động.
- Giảm thiểu các mối nguy hiểm trong lao động.
- Cung cấp quần áo bảo hộ và các thiết bị an toàn cùng với tất cả các hệ thống bảo vệ NLD tại chỗ làm việc.
- Trang bị TBBVCN và huấn luyện cách sử dụng đúng cách.
- Trang bị các phương tiện sơ cứu cho tai nạn lao động và các trường hợp khẩn cấp.

### **Công ước về bảo vệ người lao động phòng chống các rủi ro nghề nghiệp do ô nhiễm không khí, ồn và rung ở nơi làm việc (số 148) của ILO** quy định rằng nếu không thể giảm thiểu ô nhiễm không khí thì người sử dụng lao động cần phải:

- Trang bị và bảo quản các phương tiện bảo vệ cá nhân và đảm bảo các trang thiết bị đó phải vừa với người lao động.

### **Công ước về an toàn trong việc sử dụng hóa chất khi làm việc (số 170) của ILO** đã chỉ ra rằng chủ sử dụng lao động có trách nhiệm bảo vệ người lao động tránh khỏi các hóa chất bằng cách sử dụng các hóa chất an toàn hơn và tạo ra những thay đổi nhất định cho nơi làm việc.

Nếu cần thiết bị bảo vệ cá nhân, chủ sử dụng lao động phải có trách nhiệm trang bị miễn phí cho người lao động và tạo điều kiện để người lao động được sử dụng và duy trì TBBVCN hoặc thay thế khi cần thiết.

Vai trò của Liên Hợp Quốc, ILO và các tổ chức quốc tế khác nhằm thúc đẩy quyền người lao động được mô tả trong Phụ lục A.