

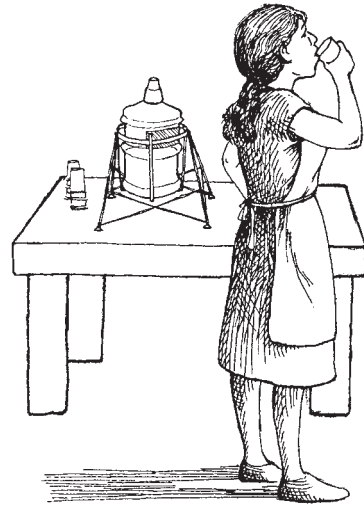
Tiếp cận với nguồn nước sạch và nhà vệ sinh an toàn

29

Để giữ gìn sức khỏe, bạn cần uống nhiều nước sạch và sử dụng nhà vệ sinh khi cần. Bạn nên rửa tay bằng nước sạch và xà phòng. Cần phải có nước sạch và an toàn để tắm khăn cấp và rửa mắt khi cần thiết.

Các chủ doanh nghiệp thường từ chối cung cấp cho người lao động những nhu cầu cơ bản này vì họ muốn người lao động làm việc nhanh hơn và nghỉ giải lao ít hơn. Hạn chế uống nước và đi vệ sinh là cách chủ sử dụng lao động khiến người lao động bị bệnh. Một nhà máy phải:

- cung cấp nước uống an toàn cho tất cả người lao động gần khu vực làm việc của họ. Cho phép người lao động uống nhiều nước và thường xuyên khi họ khát.
- cho phép tất cả người lao động sử dụng nhà vệ sinh khi cần. Bạn không cần phải xin phép, nhận được sự đồng ý hoặc giải thích lý do tại sao bạn đi vệ sinh. Giống như hơi thở, đó là một chức năng của con người.
- thêm nhiều nhà vệ sinh và bồn tiểu để người lao động không phải xếp hàng chờ đợi. Điều đó cũng dễ dàng giữ nhà vệ sinh sạch hơn khi ít người hơn sử dụng một nhà vệ sinh.
- đảm bảo mỗi phòng vệ sinh và gian vệ sinh đều có cửa riêng biệt.
- đặt bồn rửa hoặc chậu rửa với xà phòng và khăn lau tay xung quanh nhà máy, gần nhà vệ sinh, khu vực uống nước và ăn uống.
- đảm bảo phòng vệ sinh có đủ giấy vệ sinh, xà phòng và khăn sạch.
- để băng vệ sinh trong phòng vệ sinh nữ. Lao động nữ cũng có thể có chỗ để băng vệ sinh chung nơi họ có thể đóng góp và bổ sung những gì họ sử dụng.
- thuê người bảo trì và làm sạch nhà vệ sinh.



Nước an toàn

Nếu bạn không phải đi tiểu trong ngày hoặc ít đi tiểu bạn vẫn cần uống nhiều nước. Các dấu hiệu khác của việc không uống đủ nước là:

- khát
- buồn nôn
- đau đầu
- chuột rút
- cảm thấy yếu hoặc chóng mặt
- nước tiểu màu sẫm
- nhiễm trùng bàng quang hoặc nhiễm trùng thận
- đau bụng

Nếu bạn làm việc trong điều kiện khí hậu nóng hoặc gần máy toả nhiệt hoặc nếu công việc khiến bạn đổ mồ hôi, bạn nên uống nước bất cứ khi nào bạn khát để ngăn ngừa căng thẳng do nhiệt. Bà bầu cần uống nhiều nước hơn. Để biết thêm thông tin về các vấn đề về sức khỏe do nhiệt gây ra, xem Chương 15: Nhiệt độ - nóng và lạnh. Để biết thêm thông tin về việc mang thai, xem Chương 26: Sức khỏe sinh sản và tình dục.

Uống nước là cách tốt nhất để cung cấp nước cho cơ thể. Cơ thể của bạn sẽ không có đủ nước nếu bạn uống trà, cà phê, rượu hoặc cola. Vì vậy, hãy uống nhiều nước.

Nước uống an toàn và cốc sạch phải có sẵn ở mọi khu vực làm việc. Bình chứa nước phải được dán nhãn rõ ràng. Nếu nhà máy rất nóng, nước nên được làm mát.

Do các bệnh như cảm lạnh và cúm có thể truyền từ người này sang người khác nếu dùng chung một cốc, nên nhà máy phải cung cấp cốc sạch cho người lao động. Hãy rửa cốc đã sử dụng sau mỗi lần sử dụng bằng nước ấm và xà phòng hoặc thuốc tẩy (1 phần thuốc tẩy, 10 phần nước) và rửa lại bằng nước sạch.

Nước dùng để sơ cứu

Vòi hoa sen giặt khăn cấp và vòi rửa mắt khẩn cấp là cần thiết trong các khu vực sử dụng hoặc lưu trữ hóa chất. Các hệ thống sơ cứu này cần có nước sạch và chảy trong ít nhất 15 phút. Xối nước sạch, mát lên bộ phận cơ thể bị bỏng hoặc tiếp xúc với hóa chất là một trong những cách tốt nhất để giảm đau, giảm tổn thương cho cơ thể và phục hồi sức khỏe (xem Sơ cứu khi da hoặc mắt tiếp xúc với hóa chất) (xem trang 182). Nếu có quá ít nước thì cách xử lý này sẽ không hiệu quả.



Nếu nước rửa mắt lấy từ bể, hãy thay bể hàng tháng và xả hết nước mỗi tuần.

Nước dùng để rửa tay

Tất cả các vị trí làm việc nên có những khu vực để người lao động có thể rửa tay bằng nước sạch và xà phòng. Rửa tay bằng nước sạch và xà phòng ngăn ngừa lây nhiễm bệnh, giúp rửa sạch vết thương hoặc vết bỏng và loại bỏ hóa chất.

Gần nhà vệ sinh nên có nước sạch để rửa tay. Cũng cần có nước sạch để rửa tay trong khu vực làm việc để người lao động rửa tay trước khi đi ăn hoặc sau khi tiếp xúc với bất kỳ vật liệu hoặc hóa chất nào. Các khu vực rửa tay nên được gắn biển và tránh xa thứ gì có thể gây ô nhiễm nước. Tất cả các khu vực rửa tay phải có xà phòng.

Rửa tay là rất cần thiết nếu bạn tiếp xúc với chì, thuốc nhuộm hoặc dung môi ngay cả khi bạn đeo găng tay.

Không sử dụng dung môi để rửa tay của bạn. Chỉ sử dụng xà phòng và nước.



Nhà vệ sinh và bồn tiểu

Người lao động cần được sử dụng nhà vệ sinh khi cần. Nếu bạn không thể đi tiểu khi muốn, bạn có thể bị nhiễm trùng bàng quang. Vấn đề này ảnh hưởng đến nữ giới nhiều hơn nam giới vì nữ giới dễ bị nhiễm trùng bàng quang hơn.

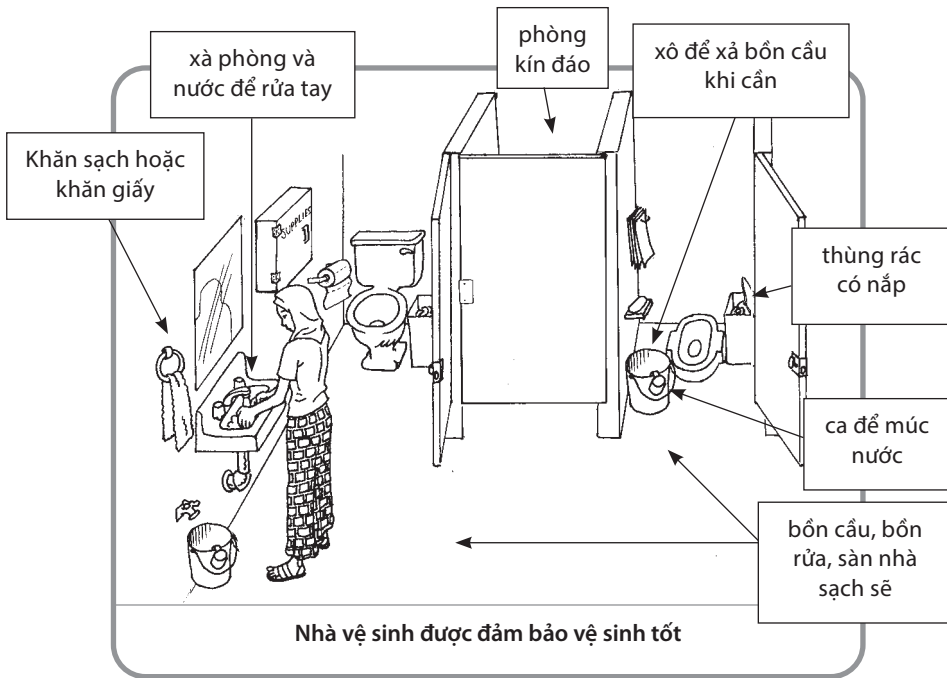
Phòng vệ sinh phải gần khu vực làm việc và cần có đủ nhà vệ sinh để không ai phải xếp hàng chờ đợi. Tối thiểu là 1 nhà vệ sinh cho 20 lao động nam và 20 lao động nữ. Trong các nhà máy lớn, nên bố trí nhiều phòng vệ sinh xung quanh nhà máy hơn là chỉ có một phòng vệ sinh lớn.

Trách nhiệm của người sử dụng lao động là đảm bảo nhà vệ sinh, chậu rửa và khu vực rửa sạch sẽ, trong tình trạng tốt và có giấy vệ sinh và khăn lau tay. Các thùng rác nên được dọn và làm sạch mỗi ngày. Báo cho người quản lý và nhân viên bảo trì biết nếu nhà vệ sinh bị hỏng.

Nhu cầu của phụ nữ

Khi lao động nữ đến kỳ kinh, họ cần xà phòng, nước và phòng kín đáo. Nếu họ không thể thay băng vệ sinh hoặc rửa, họ có nhiều khả năng bị nhiễm trùng. Chủ doanh nghiệp nên cung cấp khăn sạch, bông hoặc băng vệ sinh trong nhà vệ sinh nữ để lao động nữ sử dụng khi cần. Mỗi nhà vệ sinh lao động nữ cũng nên có một thùng chứa rác có nắp.

Phụ nữ dễ bị nhiễm trùng bàng quang hoặc thận, được gọi là nhiễm trùng đường tiết niệu khi họ không đi tiểu thường xuyên. Nhiễm trùng đường tiết niệu có thể được điều trị dễ dàng nếu được phát hiện sớm. Tuy nhiên, nếu không được điều trị hoặc nếu một lao động nữ không được phép đi vệ sinh, nhiễm trùng bàng quang đơn giản có thể phát triển thành nhiễm trùng thận nghiêm trọng. Xem *Phụ nữ cần làm gì khi không có bác sĩ* từ trang 364 đến trang 368.



Người lao động chiếm nhà vệ sinh của lãnh đạo nhà máy

Tôi tên là Elena, tôi làm việc trong một nhà máy điện tử ở Mexico gần biên giới Hoa Kỳ. Chúng tôi chỉ có 3 nhà vệ sinh cho hơn 300 người lao động. Chúng tôi phải xếp hàng chờ đợi và các phòng vệ sinh luôn bẩn. Khi chúng tôi nói về những vấn đề trong nhà máy, nhà vệ sinh là một trong những điều khiến chúng tôi bận tâm nhất. Một hôm khi mọi người đang xếp hàng trước nhà vệ sinh tôi nói với đồng nghiệp là: “Hãy sử dụng nhà vệ sinh trong văn phòng của lãnh đạo nhà máy”. Chúng tôi cùng nhau bước vào phòng đó. Các lãnh đạo rất ngạc nhiên và hỏi chúng tôi đang làm gì. Chúng tôi nói với họ nhà vệ sinh của chúng tôi bẩn và chúng tôi phải xếp hàng dài và họ cho chúng tôi sử dụng nhà vệ sinh của họ.



Chúng tôi nói với những người lao động còn lại là họ có thể sử dụng nhà vệ sinh trong khu văn phòng khi mọi người phải xếp hàng. Khi chúng tôi bắt đầu đi đến khu văn phòng để sử dụng nhà vệ sinh, những người quản lý tỏ ra không vui và nói: “Đây là nhà vệ sinh của chúng tôi, mọi người có nhà vệ sinh riêng trong nhà máy”. Chúng tôi nói với họ rằng chúng tôi không có đủ nhà vệ sinh và nhà vệ sinh luôn bẩn. Cuối cùng, chủ doanh nghiệp đã xây thêm 10 nhà vệ sinh cho người lao động và giữ nhà vệ sinh sạch sẽ hơn trước.