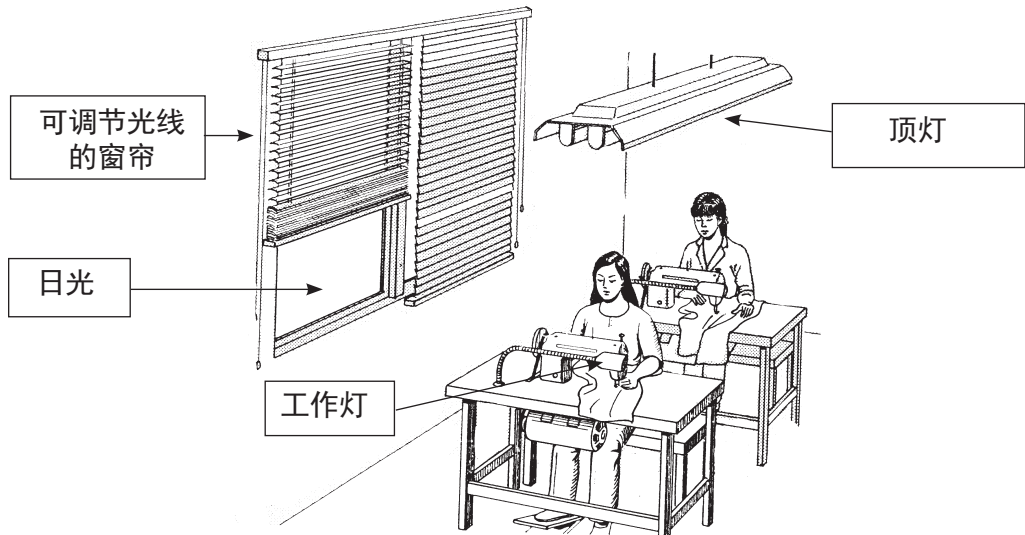


照明

14



出口工厂里许多工作都必须用眼仔细看小零件和细节。为了工人看得清楚，工作区域应该有均匀明亮的照明。太弱、太强或不均匀的照明都会伤害你的眼睛并导致其他健康问题。

如果厂内走廊和储物区照明不足，工人会更难发现危险、避免事故、逃离火灾；工人——尤其是女性，还会感到不安全。

如何让工作更安全

- 评估工作区域、储藏室、洗手间、楼梯、走廊、工厂入口周围和紧急出口处的照明状况，根据需要安装灯具。
- 定期清洁灯泡，并更换破损或烧坏的灯泡。
- 根据需要增加整体照明亮度。
- 为非常精细的工作添加工作灯，例如缝纫或切割。
- 注意眩光和反光，以及其他可能造成问题的光线变化。

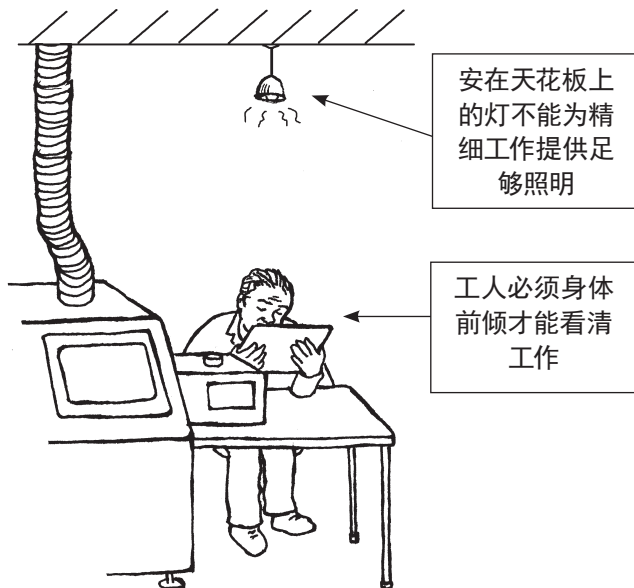
如何发现照明问题

了解工厂照明是否有问题的最佳方法是询问工人：

- 你是否因为光线不够亮而需要弯腰去看清工作？
- 你是否因为光线不够亮或太亮而不得不用难受的姿势工作？
- 你工作时会经常头痛吗？
- 下班时你的眼睛是否会疲倦、疼痛、干燥或有刺激感？

也要注意工厂的灯是否有以下问题：

- 室内是否有灯，还是要靠来自室外的光线照明？
- 灯是如何分布的？是集中在一起还是相隔很远？
- 灯光是否够亮？
- 玻璃窗和有光泽的地板、桌面或设备是否会造成令人难受的反光或眩光？
- 灯是否有人维护修理？



如何看得更清楚和保护眼睛

增加或调整灯。为了适应不同工作，工厂可能需要安装更多或不同类型的灯。悬挂在工作区域上方的灯应提供柔和均匀的光线。许多工人都需要可以调节的工作灯，这样工作时才能避免出现阴影。年纪大的工人可能需要更亮的灯光。



使用节能灯泡。节能灯泡的光与普通灯泡一样亮。它们可能会贵一些，但因为耗电少，所以长期来讲更省钱。紧凑型荧光灯泡含有汞，如果破裂，应仔细清理（详见71页）并当成有毒废物处理。

确保灯光不会直射或从工作台面反射到你的眼睛。

及时修理。让老板去修理闪烁和不亮的灯，以及坏掉的窗帘。

定期清洁。人们经常因为灯的位置太高而忘记清洁它们，但定期清洁有助提高工作场所的能见度。应每天清洁工作灯上的灰尘。

通过移动获得更好的光线。如果无法更换或移动灯，可以试试转动或移动工作台，或改变工作时的座位或站位。有些工人会戴有檐的帽子来防止头顶明亮的灯光射入眼中。

覆盖反光表面。为减少眩光，应使用不反光的织物、油漆或其他涂层覆盖有光泽的表面。当阳光太强或造成阴影时，应用布、窗帘或百叶窗遮挡窗户。

戴眼镜。如果眼睛疲倦或有刺激感，或无法看清工作，应检查视力并确定是否需要戴眼镜。每个人的视力都有所不同，因此需要量身定制的镜片。视力会随时间而变化。如果戴眼镜仍看不清，你可能需要换镜片。做眼保健操（详见75页）有助保持眼部肌肉健康。