આપણું કામ
આપણું શરીર

કામના સ્થળનાં વીવીધ પ્રદુષણોની શરીર પર થતી અસર.

અનુક્રમણીકા

(૧) દાંત અને મોં

(૨) નાક અને ગળું

(૩) કાન

(૪) લોહી

(૫) હૃદય

(૬) આંખ

(૭) લીવર

(૮) કરોડરજ્જુ

(૯) ચામડી

(૧૦) શ્વસનતંત્ર

(૧૧) પ્રજનનતંત્ર

(૧૨) ચેતાતંત્ર

(૧૩) હાડકાં

(૧૪) પાચનતંત્ર/કીડની

(૧૫) ઉપાય અને બીજી માહીતી

પીપલ્સ ટ્રેનીંગ એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

૪૩, શ્રીનાથધામ ડુપ્લેક્ષ, દીનેશમીલ પાછળ, ઉર્મી ચાર રસ્તા પાસે,

વડોદરા-૩૯૦ ૦૦૭. ફોન : ૩૨૦૫૭૬

દાંત અને મોં

દાંત પડી જવા	: પારો અને બીજી ધાતુઓ નું ઝેર
દાંત ઢીલા થવા	: હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ
દાંતનો સડો	: એકસ-રે કામદાર, અનાજના લોટની રજ/ ખાંડની રજ (બેકરી, ચોકલેટ, પીપરમીટની બનાવટ, ખાંડના કારખાનાં વિ.)
દાંતના એનેમલનો ઘસારો	: એસીડ
દાંતની સપાટી ખરબચડી થાય, દાંત તુટી જાય	: વીવીધ પદાર્થની ધૂળના રજકણ, એબ્રેસીવડસ્ટ
કાપવાના દાંતના આગળના ભાગે ચાંદા; દાંત ખવાઈ જવા	: એસીડ, સેન્ડ બ્લાસ્ટીંગ, ગ્રાઈન્ડર, પથ્થરનું કામ કરનાર
દાંતનો રંગ કથ્થાઈ થાય	: લોખંડ, મેંગેનીઝ, નીકલનાં સંયોજનો
દાંતનો રંગ લીલાશ પડતો કથ્થાઈ થાય	: વેનેડીઅમ
દાંતનો રંગ પીળાશ પડતો કથ્થાઈ થાય	: આયોડીન, બ્રોમીન
દાંતનો રંગ ગોલ્ડન યલો (પીળો) થાય	: કેડમીયમ
પેઢાનો રંગ ભૂરો થવો, અવાળામાંથી લોહી પડવું	: સીસું
મોં/જીભ આવી જાય	: એસીડ/આલ્કલીનો લાંબો સંપર્ક
મોંમાં ચાંદા	: આલ્કલાઈન ક્રોમેટ, ફીનોલ, મરક્યુરી કલોરાઈડ, ઝીંક કલોરાઈડ, તાંબાના કેટલાક ક્ષાર, ગ્લુટરાલ્ડીહાઈડ
જીભનો રંગ ફીક્કો થાય	: વેનેડીયમ પેન્ટોકસાઈડ
પેઢાં/મોંની ચામડીનો રંગ બદલાય	: સીસું, એન્ટીમની, બીસ્મથ, કોપર, ચાંદી, આર્સેનીકના અદ્રાવ્ય ક્ષારોથી
મોંમાંથી વધુ લાળ પડવી	: ઓર્ગેનોફોસ્ફરસ પ્રકારના જંતુનાશકો, મેંગેનીઝ, પારાની ઝેરી અસર
મોંના જડબાનાં હાડકાંને નુકસાન થાય	: રેડીઅમ, ફોસ્ફરસ, આર્સેનીક
મોંમાથી દુર્ગંધ આવવી	: સેલેનીઅમ, ટેલુરીઅમના ઓકસાઈડ્સ
જડબું ભીંસાઈ જવું	: ટીટેનસ

નાક-ગળું

નાકમાં સોજો (રહ્નાઇનાઇટીસ)	ગરમ-સુકી હવા, હાઇડ્રોક્લોરીક એસીડ (એચ.સી.એલ.) સલ્ફ્યુરીક એસીડ, નાઇટ્રીક એસીડ, એસેટીક એસીડ, એમોનીઆ આલ્કોહોલ્સ, આલ્ડીહાઇડ્સ, કીટોન્સ, બ્રોમીન, સલ્ફર ડાયોક્સાઇડ, ક્રોમેટ, ઝીંકના સંયોજનો, હાઇડ્રેઝીન, ફ્થેલીક એનહાયડ્રાઇડ, આઇસોસાયનેટ, પેરાફીનીલીન ડાયએમાઇન, બ્રોમીન, ફોસ્ફાઇન,આર્સેનીક ટ્રાયોક્સાઇડ, તમાકુની રજ, લાકડાની રજ, ખેતીકામ માં (થ્રેશીંગ) ઝૂડવાના કામ વખતે.
નસકોરી ફુટવી	તાંબાની રજ, કેલ્શીઅમ પ્રોપાયોનેટ
નાકના પડદામાં કાણાં પાડવાં, નાકમાં પથરી જામી જવી	રેતી, ગ્રેનાઇટ, કાચ, પ્યુમીસ, સીમેન્ટની રજ, અનાજના લોટની રજ
નાકના પડદામાં કાણાં પડવાં, નાકમાં ચાંદા પડવા, રહ્નાઇનાટીસ	કાર્બનની રજ, કેલ્શીઅમ સાયનેમાઇડ આર્સેનીક, બેરીલીઅમ, ક્રોમીઅમ, એન્ટીમની ક્લોરીન, ફ્લોરીન, બ્રોમીન, આયોડીન, સલ્ફર, ફોસ્ફરસ, સેલેનીઅમ, વેનેડીયમ, કેડમીયમ, મેંગેનીઝ, તાંબુ, પારો, સોડીઅમ હાયડ્રેટ, પોટેશીયમ હાયડ્રેટ, બેરીલીયમ ઓક્સાઇડ, સીસું, આયોનાઇઝીંગ કીરણો (એક્સરે)
નાકમાં ખંજવાળ, ચાંદા પડવા, નાકની ક્ષીણતા	ઉન, કોરલ, વાળ
નાકની સુંઘવાની શક્તી ઉપર અસર	ક્રોમીઅમ, બેન્ઝીન, પારો-સીસું, હાઇડ્રોજન સલ્ફાઇડ
નાકનું કેન્સર	નીકલ ખનીજની રજ, નીકલ કાર્બોનીલ, કેલ્શીઅમ ક્રોમેટ, ઝીંક પોટેશીયમ ક્રોમેટ, રેડીયમ, મસ્ટાર્ડ ગેસ ઉત્પાદન, આઇસોપ્રોપાઇલ આલ્કોહોલ, ફરનેસ કામદાર, લાકડાં વહેરવાનું કામ કરનાર, પગરખાં બનાવનાર
સ્વરપેટી (લેરીન્ક્સ) નાં કેન્સર	એસ્બેસ્ટોસ, ડાયક્લોરોઇથાઇલ સલ્ફાઇડ, ડાયઇથાઇલ સલ્ફર, ઇથાઇલ આલ્કોહોલ ઉત્પાદન, નીકલ રીફાઇનરી
સ્વરતંતુનો રોગ (ગ્લોટલ એડેમા)	સલ્ફ્યુરીક એસીડ, સલ્ફર ડાયોક્સાઇડ, ક્લોરીન ડાયોક્સાઇડ, એમોનીઆ, ડાયમીથાઇલ સલ્ફર, ઇથીલીન ક્લોરોહાયડ્રીન, ફોરમલ્ડીહાઇડ
સ્વરપેટીનો સોજો (લેરીન્જાઇટીસ)	એલ્યુમીનીઅમ, એસ્બેસ્ટોસ, ગ્લાસવુલ, લાકડાનો વ્હેર, સીલીકા, કોલસાની રજ, સલ્ફર, ચુનો, ક્લોરીન, નાઇટ્રોજન ઓકસાઇડ, આલ્કોહોલ ઘરાવતા દ્રાવક, ઇથર, એસ્ટર, કીટોન્સ, ગરમી, વીકીરણો. (ચાલુ)

કાન

- ૯૦ ડેસીબલથી વધુ અવાજમાં લાંબા સમય સુધી રોજ કામ કરવાથી બહેરાશ.
- હવાનું દબાણ વધે કે ઘટે તેની કાનના પડદા પર અસર થાય છે. કાન ભરાઇ ગયો હોવાનું લાગે, કાનમાં સખત દુખાવો થાય અને કાનમાંથી લોહી નીકળે. પાણીમાં ઊંડે ડુબકી મારનારા ડુબકને ડુબતી વખતે, ઉપર આવતી વખતે અથવા વીમાનના ઝડપી ઉતરાણ વખતે આવું થાય.
- સામાન્ય કરતાં વધુ વાતાવરણીય દબાણમાં કામ કરનારને શ્વસન દરમીયાન લોહીમાં ભળેલો નાઇટ્રોજન છુટો પડે છે. તે પછી સામાન્ય દબાણમાં આવવાનું સાચી રીતે ન થાય તો બહેરાશ આવી શકે.
- અકસ્માતમાં ખોપરીને ઇજા થાય તો બહેરાશ આવી શકે. અકસ્માતમાં ખોપરીના હાડકાંને ઇજા થઇ ન હોય પણ માથું જોરથી અફળાય કે ઝાટકો વાગે તો કાનમાં આવેલા કોકલીના પ્રવાહીનું સમતોલન ખોરવાય છે. તે કારણે બહેરાશ આવી શકે છે. અકસ્માતમાં હડપચી ના વીસ્તારમાં ઇજા થાય તો પણ કાનનો પડદો ફાટી જાય અને બહેરાશ આવે.
- અમુક એન્ટીબાયોટીક દવાઓ, મેલેરીયાની દવાઓ, સેલીસાયલેટ્સ, પેશાબ છુટો કરવા માટેની દવા, શરીરના કોશો ના રોગોની દવાઓ-લેવાને કારણે બહેરાશ આવી શકે. આવી દવાઓના ઉત્પાદનમાં રોકાએલા કામદારોને કશી અસર થાય છે કે નહી તેની માહીતી નથી.
- આલ્કોહોલ, કાર્બન મોનોકસાઇડ, સીસુ, પારો, કાર્બન ડાયસલ્ફાઇડ, બેન્ઝીન, ટ્રાયક્લોરો ઇથાલીન વીગેરેની ઝેરી અસરને કારણે બહેરાશ આવી શકે.

નાક-ગળું (ચાલુ)

છીંકો ખંજવાળ, ખાંસી, ગળું સુકાવું : વીવીધ રસાયણો, ધૂળનાં રજકણ, હવામાં ભેજનું ઓછું પ્રમાણ, માંદા પાડે તેવું મકાન

નાકમાંથી પાણી પડવું, શરદી, ગળાનો દુખાવો : ધૂળનાં રજકણ, ધુમાડી, વધુ ભેજવાળી હવા.

લોહી

લાલકણો નાશ પામે	:	આર્સાઈન, એરોમેટીક એમાઈન, નાઈટ્રોબેન્ઝીન, એનીલીન, ટ્રાયનાઈટ્રોટોલ્યુઈન, સીસું, આલ્કલાઈન ક્લોરેટ
અસ્થીમજ્જાની ઉપર અસર થવાને કારણે કણોની સંખ્યા વધે અથવા વીકાસમાં અવરોધ થાય	:	બેન્ઝીન, આયોનાઈઝીંગ વીકીરણો
લોહીનું કેન્સર	:	બેન્ઝીન
લોહીના અંતઃસ્ત્રાવના લક્ષણો (હેમરેજીક સીન્ડ્રોમ)	:	ટોલ્યુઈન ડાયઆઈસોસાયનેટ (ટીડીઆઈ)
લોહીમાં ઠારકણો (પ્લેટલેટ) ઓછા થવા	:	ટર્પેન્ટાઈન
લોહીમાં પ્રાણવાયુ ઘટે	:	કાર્બન મોનોકસાઈડ, એરોમેટીક એમાઈન્સ, નાઈટ્રોસંયોજનો, આર્સાઈન
લોહીની ફીક્કાશ (એનેમીયા)	:	ટોલ્યુઈન, ઝાયલીન, સીસું, પારો, કોબાલ્ટ, મેંગેનીઝ, આર્સેનીક, આર્સાઈન, નાઈટ્રો સંયોજનો, એનીલીન, એમીનોફીનોલ, બેન્ઝીડીન, ડાયક્લોરોબેન્ઝીન, ટોલીડીન, એનીસીડીન, ક્લોરોએનીલીન, ડાયઈથાઈલએનીલીન, નેપ્થાઈલ એમાઈન, ફીનીલીન ડાયએમાઈન્સ, ટોલ્યુઈડીન્સ, ડીડીટી અને બીજાં જંતુનાશકો
સફેદકણો ઘટે, સફેદ કણોને અસર	:	નેપ્થેલીન, વીનાઈલ ક્લોરાઈડ
રક્તકણોમાં વધારો થાય, બરોળ મોટી થાય	:	દરીયાઈ સપાટીથી ઊંચે પાતળી હવામાં કામ કરતાં, વધુ પડતા શારીરીક કામમાં, વધુ ગરમ વાતાવરણમાં કામ, સીલીકોસીસ-કોનીક બ્રોન્કાઈટીસ જેવા રોગોમાં, આયોનાઈઝીંગ રેડીએશન

હૃદય

ધબકારા વધવા	:	અવાજ, તાણ, દ્રાવકો, ક્લોરોફ્લોરોકાર્બન
હૃદય મોટું થવું છાતીમાં દુખાવો	:	ફેફસાંનો રોગ, દા.ત. સીલીકોસીસ
હૃદય થાકી જાય (ફટીગ)	:	જંતુનાશકો, બેન્ઝીન, સીસું, વીગેરેને કારણે લોહીની ફીક્કાશ આવવાને કારણે
હૃદય બેસી જવું (હાર્ટફેઈલ)	:	કાર્બન ડાયસલ્ફાઈડ, નાઈટ્રોટોલ્યુઈન સંયોજનો, ક્યુ-ફીવર, કોબાલ્ટ અને બીજી હાર્ડમેટલના સંપર્કથી હૃદયના સ્નાયુઓને નુકશાન થવાને કારણે, પોલી ક્લોરોબાયફીનાઈલથી લોહીમાં ચરબી વધવાને કારણે.
હાર્ટ એટેક	:	પાળીકામ, મીથીલીન ક્લોરાઈડ, ડાયમીથાઈલ એમાઈન, ફ્લુરોકાર્બન, ઓર્ગેનોક્લોરીન પ્રકારનાં જંતુનાશકો, નાઈટ્રોગ્લીસરીન, કાર્બનમોનોક્સાઈડ, દહનને કારણે થતા વાયુઓ, બેઠાડુ પ્રકારનું કામ, વધુ માનસીક તાણ વાળું કામ
હૃદયનો આઘાત	:	એન્ડ્રીન જેવા જંતુનાશક ઝેર, ઠંડામાં કામ, સતત અને અતીશય શારીરીક - માનસીક શ્રમબોજ વાળું કામ, હાર્ડમેટલ ની રજ
હૃદયનો ચેપ	:	એચ.આઈ.વી., હીપેટાઈટીસ
હાથ પગ ઠંડા થવા, ખોટા પડવા	:	ધ્રુજારી, ઠંડી, અમુક જ સ્નાયુઓ સતત વપરાયા કરતા હોય તે પ્રકારનાં તમામ કામ
લોહીનું ઊંચું દબાણ	:	વધુ પડતી જવાબદારીને કારણે થતી તાણ, વધુ પડતું શારીરીક કામ, અવાજ

જીવન અમુલ્ય છે. ખોટી લાલચમાં શરીર બગાડશો નહી.

આંખ

અંધાપો / ઓછું દેખાવું રંગ અંધાપો	દ્રાવકો (શાહી / રંગો પાતળા કરવા, ડાઘા કાઢવા જેવા અનેક કામોમાં અનેક દ્રાવકો વપરાય છે.) ડાયઈથાઈલ એનીલીન, ડાયમીથાઈલ એનીલીન
લાલ થાય, બળે, સુકાઈ જાય અથવા પાણી નીકળે	કામના સ્થળે વીવીધ પદાર્થોની રજ, રસાયણોની બાષ્પ/ધૂણી, ભરતકામ અથવા માઈક્રોસ્કોપ જેવું ઝીણું કામ, સેલેનીયમ
આંખો થાકી જાય, ઘૂંધળું દેખાય થોડા સમય પૂરતું ન દેખાય	કોમ્પ્યુટર પર લાંબો સમય કામ
આંખો ચકળવકળ થવી (નીસ્ટેગમસ)	ખાણીયાઓને અંધારામાં કામ કરવાને કારણે, ડાયકલોરોઈથેન, કાર્બન ડાયસલ્ફાઈટ
દુખાવો	વેલ્ડીંગ, એસેટીક એનહાઈડ્રાઈડ
મોતીયો આવવો	ફરનેસ/ભઠ્ઠીમાંથી નીકળતા અધોરક્ત (ઈન્ફારેડ) કીરણો • આયનીક કીરણો • ક્ષકીરણ (એકસરે) • રડારમાં માઈક્રોવેવ કીરણો • આણ્વીજમથકો • રેડીયો એક્ટીવ આઈસોટોપ • ગામા કીરણો • ટ્રાયનાઈટ્રોટોલ્યુન અને બીજા નાઈટ્રો સંયોજનો
આંખની ચેતા (નર્વ) ને અસર થવાને લીધે ઓછું દેખાય, બે દ્રશ્ય દેખાય, અંધાપો આવે	કલોરોમીથેન, બ્રોમોમીથેનની ધૂણી, પારાનાં કેટલાંક સંયોજનો મીથેનોલ
નેત્રપટલ (રેટીના) દાઝી કે બળી જાય	લેસર કીરણો
કીકીનું અનીયમીતપણું	ઓર્ગેનો ફોસ્ફરસ પ્રકારના જંતુનાશક
આંખનો ચેપ	પોલ્ટ્રી કામ, જહાજ બાંધકામ
આંખની સ્વચ્છ (કોર્નીઆ) ઉપર ડાઘા પડવાને કારણે ઓછું દેખાય	મેપાક્રાઈન હાઈડ્રોક્વીનોન ની ધુણી
આંખના નેત્રમણી (લેન્સ) ઉપર પોપડી બાઝવી	પારો
આંખ આવે, સ્વચ્છા (કોર્નીઆ) ને લાંબા ગાળા સુધી ઘસારો પહોંચવો	વેલ્ડીંગ, હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ ગેસ, જે વીસ્કોઝ રેયોન અને કાગળ બનાવવામાં વપરાય છે.

લીવર (યકૃત)

સ્કીસ્ટોસોમાયટીસ. જંતુઓનો ચેપ લાગે તે કારણે યકૃતમાં સોજો (ઇન્ફ્લેમેશન) અને કોશો ગંઠાઇ જાય (ફાઇબ્રોસીસ)	:	પાણીમાં કામ કરનાર કામદારો
હાયડાટીક રોગ	:	ઘેટાં ઉછેરનારને
લેપ્ટોસ્પાયર નામનાં જંતુઓના ચેપને લીધે લેપ્ટોસ્પાયરોસીસ થાય જેમાં તાવ આવે, કમળો થાય	:	ડાંગરના ખેતર, ગટરમાં ઉતરીને કામ, ખાણીયા, ખાટકી
હીપેટાઇટીસ - એ અને હીપેટાઇટીસ-બી નો ચેપ (કમળાનો ગંભીર પ્રકાર)	:	હોસ્પીટલમાં વોર્ડ, લેબોરેટરી, ડાયાલીસીસનું કામ કરનાર, અંગ પ્રત્યારોપણનું કામ કરનારને - પેથોલોજીસ્ટ અને તબીબો
યલો ફીવર, ફાલ્સીપેરમ મેલેરીઆ	:	વીવીધ કામ
કમળો થવો, યકૃતના કોશો નાશ પામે	:	આર્સાઇન ગેસ, ફીનાઇલ હાયડ્રેઝીન પેટમાં જતાં, કાર્બન ટેટ્રાક્લોરાઇડ, મીથાઇલ ક્લોરાઇડ, ટેટ્રાક્લોરો ઇથેન, ક્લોરોફોર્મ, નાઇટ્રોબેન્ઝીન, ટ્રાયનાઇટ્રો ટોલ્યુન, ડાયનાઇટ્રોફીનોલ.
યકૃતને નુકસાન	:	ડીડીટી મોટા પ્રમાણમાં મોં વાટે જાય તો, આર્સેનીક, એન્ટીમની, ફેરસ આયર્ન સંયોજનો, પીળો ફોસ્ફરસ.
યકૃતનું કેન્સર અને ફાઇબ્રોસીસ	:	વીનાઇલ ક્લોરાઇડ
યકૃત મોટું થાય, પેશાબ ઘેરા રંગનો થાય, ઝાડો આછા રંગનો થાય	:	કાર્બન ટેટ્રાક્લોરાઇડ

કામનું સ્થળ પ્રદુષણમુક્ત રાખો, એ કાયદાની જરૂરીયાત છે.

પીઠ/કરોડજ્જુ

વજન ઉંચકવાની ખોટી રીત ને કારણે કરોડજ્જુ અને તેની આસપાસના સ્નાયુઓને ખાસ કરીને કમરના ભાગે - ઈજા થવાનું જોખમ રહેલું છે.

પીઠવાળીને વજન ઉંચકવાને લીધે મણકા વચ્ચેની ગાદી ઉપર દબાણ અને તણાવ બંને પ્રકારના સ્ટ્રેસ આવવાને કારણે સૌથી નીચેની ગાદી નકામી થઈ જાય છે.

નાની ઉંમરથી વધુ પડતો બોજ ઉંચકવાને કારણે સ્નાયુઓ, સાંધા, અને હાડકાં ઉપર સતત તાણ અને દબાણ આવે છે અને તે કારણે સ્કોલીઓસીસ અથવા કાયફોસીસ નામની વીકૃતીઓ કરોડજ્જુમાં સર્જાય છે. વજન ઉંચકવાનું કામ કરતા મોટી ઉંમરના કામદારોના મણકાને ઘસારો લાગે છે. બોચીના મણકાઓને પણ અસર પહોંચતી હોય છે.

સતત શારીરીક દબાણને લીધે શરૂઆતમાં મણકાની ગાદી ઘસાય છે. તેમાંનો પાણીનો ભાગ ઘટે છે, ગાદી પાતળી પડે છે. પરીણામે મણકા વચ્ચેની જગ્યા ઓછી થતાં કરોડજ્જુની લંબાઈ ઓછી થાય છે. એ પછી હાડકાંમાં વીકૃતી આવે છે. કરોડરજ્જુની સામાન્ય કામગીરી અવરોધાય છે અને તેની પાસેથી ઝાઝું કામ લઈ શકાતું નથી.

કારખાના કાયદા મુજબ ૧ વ્યક્તીએ વધુમાં વધુ વજન ઉંચકવાની મર્યાદા :

કલમ ૩૨, નિયમ ૬૨

પુખ્ત વયની સ્ત્રી	૩૦ કીલો	પુખ્ત વયનો પુરુષ	૫૫ કીલો
કીશોર વયની સ્ત્રી	૨૦ કીલો	કીશોર વયનો પુરુષ	૩૦ કીલો
બાળક સ્ત્રી	૧૩ કીલો	બાળક પુરુષ	૧૬ કીલો

હાથલારીમાં બે કામદારો વધુમાં વધુ ૫૦૦ કીલો

સલામતીનાં સાધનો સારી ક્વોલીટીના મેળવવાનો આગ્રહ રાખો.

ચામડી

ચામડીનું કેન્સર : બેન્ઝો (એ) પાયરીન, ડાયબેન્ઝ એન્થ્રાસીન, રબરમાં કાર્બન બ્લેક અને ઓઈલ ભેળવવાનું કામ કરનાર, ટાર અને તેના બીજા ઉત્પાદનો જેમ કે પીચ, ડામર, એન્થ્રાસીન ઓઈલ, ક્રીઓસોટ ઓઈલ (રોડ બનાવવાનું, ટીમ્બર પ્રૂફર, ઈંટ અને ટાઈલ બનાવનાર) રેડીઅમ, એકસરે જેવા આયોનાઈઝીંગ કીરણોનો સંપર્ક, માનવ સર્જીત પારજાંબલી કીરણો (વેલ્ડીંગ, જંતુમુક્ત કરવા માટે વપરાતા દીવા, ક્યોરીંગ અને છાપકામ ઉદ્યોગ), એન્જીનીયરીંગ ઉદ્યોગમાં વપરાતા કટીંગ ઓઈલ, પેરાફીનનું ઉત્પાદન, શેલ ઓઈલનું શુધ્ધીકરણ, ૧૦% પીચ હોય તેવી કોલસાની રજ.

કોન્ટેક્ટ ડર્મેટાઈટીસ (ઈરીટન્ટ અને એલર્જન) :

પદાર્થો : સાબુ, સીમેન્ટ, ચુનો, ટર્પેન્ટાઈન, કાર્બનીક દ્રાવકો, કુલન્ટ, ડાઈઝ, રંગ (પેઈન્ટ), સોડીઅમ-નીકલ -કોબાલ્ટનાં સંયોજનો, ઈપોક્સીરેઝીન, ઈથીલીન ડાયએમાઈન, ટ્રાયઈથેનોલ એમાઈન, કૃત્રીમ રેઝીન, મરકેપ્ટોબેન્ઝોથાયેઝોલ,પેરાફીનીલીન ડાય એમાઈન, પેરાએમીનોફીનોલ, ડાયથાયોકાર્બોનેટ, સોડીઅમ પેન્ટાક્લોરોફીનેટ, રબરના મોજા (લેટેક્સ), સલ્ફોનેમાઈડ, સ્ટ્રેપ્ટોમાયસીન, પેનીસીલીન, ફોર્મલ્ડીહાઈડ, એઝોડાઈઝ, એનીલીન ડાઈઝ, અલ્ટ્રાવાયોલેટ કીરણ.

ક્યા કામ કરનારને થાય : પ્રીન્ટીંગ - પેઈન્ટ - ફોટોગ્રાફર - ફોટો એનગ્રેવર - ઈલેક્ટ્રોપ્લેટીંગ - ચામડાનું કામ - બેકરી - ઈલેક્ટ્રીશીઅન - આરોગ્ય કામદાર - રોડ અને બાંધકામ વ્યવસાય. ખેતી અને બાગકામ, હજામત અને સૌંદર્ય વ્યવસાય, રબર, રસાયણ, દવા, ટેક્ષટાઈલ, ધાતુ અને એન્જીનીયરીંગ, સીમેન્ટ બનાવનાર, સફાઈકામ

કામના સ્થળે વપરાતા પદાર્થોનાં નામ અને જોખમ વીષે માહીતી મેળવો.

કામદાર માટે સ્વસ્થ શરીર એજ મુંડી છે, તેની યોગ્ય જાળવણી કરો.

શ્વાસમાં રજ કે ધુણી ન જાય તે માટે લોક એક્ષ્ટ્રેક્ટ વેન્ટીલેશન મુકાવો.

શ્વસનતંત્ર

બ્રોન્કાઈટીસ	:	હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ, નાઈટ્રીક એસીડ, સલ્ફ્યુરીક એસીડ, હાયડ્રોફ્લોરીક એસીડ, એસેટીક એસીડ, એમોનીઆ, હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ, બ્રોમીન, સલફરડાયોક્સાઈડ, ફ્લુરોસીલીસીક એસીડ, આલ્કોહોલ્સ, કીટોન્સ, આલ્ડીહાઈડ્સ, ક્લોરીન ડાયોક્સાઈડ, ક્લોરોપીકરીન, હાયડ્રોજન સેલેનાઈડ, ફોસ્ફરસ ટ્રાયક્લોરાઈડ, ફોસ્ફરસ ટેટ્રાક્લોરાઈડ, નાઈટ્રોજન ઓક્સાઈડ, ફ્લોરાઈડ્સ, ક્રોમેટ્સ, બેરીલીઅમ ઓક્સાઈડ, ઝીંક ઓક્સાઈડ, ઝીંક ક્લોરાઈડ, વેનેડીયમ પેન્ટોક્સાઈડ, ફીનોલ, ડાયમીથાઈલ સલ્ફેટ, પ્થેલીક એનહાયડ્રાઈડ, પેરાફીનીલીન ડાયએમાઈન, આઈસોસાયનેટ, ખનીજની રજ, વનસ્પતીની રજ.
અસ્થમા (દમ)	:	પ્થેલીક એનહાઈડ્રાઈડ, પેરાફીનીલીન ડાયએમાઈન, ડીડીટી, આસોસાયનેટ્સ, અનાજનો લોટ, વીષુવવૃત્તીય લાકડાની રજ, પીંછાં, પ્રાણીઓના વાળ, ગ્રંથાલયની રજ, પરાગરજ, કપાસ-ફ્લેક્સ-હેમ્પ-શણની રજ.
શ્વાસનળીનાં કેન્સર	:	આર્સેનીક, ક્રોમીઅમ, નીકલ, એસ્બેસ્ટોસ, કુડ ઓઈલ, પ્રોપાઈલ આલ્કોહોલ, મસ્ટાર્ડ ગેસ, ટાર, પીચ, વીકીરણીય પદાર્થો.
નસોમાં લોહી ગંઠાઈ જવાથી ફેફસાંના કેટલાક ભાગોને અપૂરતું લોહી મળવું. (બ્રોન્કીઓલાઈટીસ)	:	નાઈટ્રોજન ઓક્સાઈડ્સ, સલ્ફર ડાયોકસાઈડ, એમોનીઆ, હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ, બેરીલીઅમ, ફોસ્જીન, ક્લોરોપીકરીન, આઈસોસાયનેટ, કાર્બન મોનોક્સાઈડ, સીલીકા, એસ્બેસ્ટોસ, ધાતુની રજ
ફેફસામાં પાણી ભરાવું	:	ક્લોરીન, હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ, સલ્ફ્યુરીક એસીડ, ફોસ્જીન, ક્લોરોપીકરીન, સલ્ફર ડાયોકસાઈડ, નાઈટ્રોજન ઓક્સાઈડ, નીકલ કાર્બોનીલ, એમોનીઆ, બ્રોમીન, આયોડીન, બ્રોમોમીથેન, ક્લોરોમીથેન, એક્રોલીન, ઈથીલીન ક્લોરોહાયડ્રીન, ક્લોરોમીથાઈલ ઈથર, હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ, સેલેનીઅમ ઓકસાઈડ, હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ, સેલેનીઅમ ઓક્સાઈડ, ફોસ્ફરસ ટ્રાયક્લોરાઈડ, ઓઝોન.
એલર્જીક અલ્વીઓલાઈટીસ	:	ખેતી કામમાં ઉડતી રજ, બૂચ (કોર્ક)ની રજ, કબૂતર-મોરની હગાર સાફ કરનાર, ઘાસની રજ (કાગળ-પૂઠાં બનાવવા, ખાંડ કારખાનામાં વી.)
કેમીકલ ન્યુમોનીઆ	:	કેડમીયમ કે બેરીઅમના ઓક્સાઈડ, પારો, પેટ્રોલ અને કેરોસીનની બાષ્પ, મેંગેનીઝ ઓકસાઈડ, સ્લેગ, વેનેડીયમ પેન્ટોક્સાઈડ.
ન્યુમોકોનીઓસીસ	:	સીલીકા, કોલસો, બૂચ, ટાલ્ક, એસ્બેસ્ટોસ, કાઓલીન, અબરખ, ટંગસ્ટન, ટીટાનીઅમ કાર્બાઈડ, એલ્યુમીનીયમ, એલ્યુમીનીયમ ઓક્સાઈડ, ઝીંક, બેરીલીયમ, મેંગેનીઝ સીલીકેટ, બેરીલીયમ આયર્ન સીલીકેટ,.
ફેફસાંની કોથળીનું કેન્સર	:	એસ્બેસ્ટોસ
ફેફસાંનું કેન્સર	:	આર્સેનીક અને તેના સંયોજનો, એસ્બેસ્ટોસ, બીસ-ક્લોરોમીથાઈલ ઈથર, ક્લોરોમીથાઈલ મીથાઈલ ઈથર, ક્રોમીઅમ અને તેના કેટલાક સંયોજનો, હીમેટાઈટની ખાણ, મસ્ટાર્ડ ગેસ, નીકલનું શુધ્ધીકરણ, ટાર-ખનીજ તેલ-ધુમાડો (સુટ), વીનાઈલ ક્લોરાઈડ. **સંભવીત કેન્સરજનક પદાર્થો :** એક્રીલોનાઈટ્રાઈલ, એમીનોટ્રાયએઝોલ, બેરીલીયમ, કેડમીયમ, ડાયમીથાઈલ સલ્ફેટ, નીકલ અને તેનાં સંયોજનો, ૨-૩-૭-૮ ટેટ્રાક્લોરોડાયબેન્ઝોપેરાડાયોકસીન, વીનીલીડીનક્લોરાઈડ.

પ્રજનન તંત્ર

કસુવાવડ, અનીયમીત માસીક, ખોડવાળાં બાળકો જન્મવા, પુરુષોને વીર્યજંતુઓની ગતીશક્તી ઓછી થાય, શીશ્નનું અપુરતું ઉત્થાન	:	સીસું, પારો, એનેસ્થેટીક વાયુઓ, સગર્ભાવસ્થા દરમીયાન ક્ષકીરણોનો સંપર્ક (એક્સરે), ઈલેક્ટ્રોમેગ્નેટીક ફીલ્ડ, માનસીક તાણ, લાંબો સમય ઉભા રહેવું, વજન ઊંચકવું, કાર્બનડાયસલ્ફાઈડ, સાયકલોહેકઝેનોન
અંડાશય ને નુકસાન	:	વધુ ગરમ વાતાવરણમાં કામ, આયોનાઈઝીંગ કીરણ
વૃષણને નુકસાન	:	નો સંપર્ક, માઈક્રોવેવ કીરણોનો સંપર્ક
શીશ્ન ઉત્થાનની તકલીફ	:	જંતુનાશક (૨,૪, ડાયક્લોરોફીનોક્સી એસેટીક એસીડ) વીનાઈલ ક્લોરાઈડ મોનોમર, ડાયબ્રોમોકલોરોપ્રોપેન (ડીબીસીપી)
વીર્યજંતુઓની સંખ્યામાં ઘટાડો	:	ગ્લાયકોલ ઈથર, ઝેનો-એસ્ટ્રોજન
વૃષણનો દુખાવો	:	વજન ઉંચકવું
વૃષણનું કેન્સર	:	ડાયમીથાઈલ ફોર્મેમાઈડ
શુક્રાણુઓની તકલીફ	:	બેન્ઝીન, ટ્રેાયક્લોરોઈથીલીન, મીથાઈલ ક્લોરાઈડ
સંભોગની ઈચ્છા ન થવી	:	કાર્બનીક દ્રાવકો, કાર્બન મોનોકસાઈડ, મેંગેનીઝ, કેડમીયમ, સીસું, પારો, બેન્ઝાનથ્રોન, આયોનાઈઝીંગ કીરણો અને માઈક્રોવેવ કીરણોનો લાંબો સંપર્ક
વૃષણની કોથળીનું કેન્સર	:	આર્સેનીક, ટાર, ક્રીઓસોટ, શેલઓઈલ
ગર્ભ ઉપર અસર	:	૨-૪-૫- ટી, પારાના ક્ષારો (દા.ત. મીથાઈલ મરક્યુરી) સીસું, સીસાના ક્ષાર (દા.ત. ટેટ્રાઈથાઈલ લેડ, ટેટ્રામીથાઈલ લેડ, ટ્રાયમીથાઈલ લેડ વિ.), કેડમીઅમ. સોડીઅમ આર્સીનેટ, ડાયમીથાઈલ ફોર્મે માઈડ, ક્લોરોફોર્મ, ટ્રાયક્લોરોઈથીલીન, પરકલોરોઈથીલીન, બેન્ઝીન, ઝાયલીન, સાયકલોહેકઝેનોન, પેરાથીઓન, ડેમેટોન, પેન્થીઓન, નાઈટ્રસ ઓકસાઈડ, આલ્કોહોલ, વીનાઈલ ક્લોરાઈડ, ડાયોકસીન, આયોનાઈઝીંગ કીરણો.

ચેતાતંત્ર

મગજ કામ કરતું બંધ થાય	:	હાઈડ્રોસાયનીક એસીડ
પાર્કીન્સનીઝમ (અંગોની ધ્રુજારી)	:	કાર્બનડાયસલ્ફાઈડ (સીએસટુ), સીસું, ક્લોરોમીથેન
પોલીન્યુરાઈટીસ (વારાફરતી અંગો ખોટા પડવા માંડે)	:	થેલીઅમ, ટ્રાયક્રીસાઈલ ફોસ્ફેટ
હાથપગની ધ્રુજારી, ટ્રેમર, બોલવામાં તકલીફ	:	કાર્બન મોનોક્સાઈડ, ટેટ્રાક્લોરોઈથેન, હેક્ઝાસાયક્લોહેક્ઝેન, ઓર્ગેનોફોસ્ફરસ પ્રકારનાં જંતુનાશકો, પારો
લકવા જેવી અસર, બેભાનાવસ્થા	:	બ્રોમોમીથેન
તાણ, આંચકી	:	કાર્બન ટેટ્રાક્લોરાઈડ, ડીડીટી, હેક્ઝાસાયક્લોહેક્ઝેન, આલ્ડ્રીન, ડીલ્ડ્રીન, આઈસોડ્રીન, હેપ્ટાક્લોર, ક્લોરડેન, નાઈટ્રોફીનોલ, ડાયનાઈટ્રોફીનોલ, ક્રીસોલ, સીસું, બ્રોમોમીથેન.
મૂર્છા (કોમા)	:	નાઈટ્રોજન, મીથેન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ, હાઈડ્રોજન સલ્ફાઈડ, હાઈડ્રોસાયનીક એસીડ, દ્રાવકો.
માનસીક ઉત્તેજના, માનસીક મુંઝવણ	:	દ્રાવકો, કાર્બન ડાયસલ્ફાઈડ, આલ્કાઈલ લેડના સંયોજનો, કાર્બન મોનોક્સાઈડ, સાયનાઈડ.
ચીંતા	:	બ્રોમોમીથેન
દીવાસ્વપ્નો, લૈંગીક ઉત્તેજના (ઈરોટીક)	:	કાર્બન ડાયસલ્ફાઈડ
માથાનો દુખાવો, ચક્કર, વધુ ઉંઘ, યાદશક્તીમાં ઘટાડો વર્તણુંકમાં ફેરફારો, નબળાઈ	:	કાર્બન મોનોક્સાઈડ, દ્રાવકો
હાથ-પગમાં ઝરાણી, હાથપગ ખોટા પડવા, ફીક્કા થવા કે લાલ થવા, ખુબ પરસેવો થવો, ચેતાને અપુરતું લોહી મળવું, ન્યુરોપથી	:	ન્યુમેટીક હેમર-ચીઝલ-ડ્રીલ, ઈલેક્ટ્રીક કટર, ગ્રાઈન્ડર જેવા કામોને લીધે થતી ધ્રુજારી
ચહેરો લાલ થાય, પડી ભાંગવું (કોલેપ્સ)	:	ઓર્ગેનો ફોસ્ફરસ પ્રકારનાં જંતુનાશક, ટ્રાયક્લોરોઈથીલીન, ડાયક્લોરોઈથેન, કેલ્શીઅમ સાયનાઈડ, ડાયથાયોકાર્બામેટ
ધબકાર ધીમા થાય, શ્વાસની તકલીફ	:	નીકોટીન
આંતરડાના સ્નાયુઓની ખેંચ (કોલીક)	:	સીસું
પરીધીય ચેતાતંત્ર (પેરીફરલનર્વસ સીસ્ટમ) ઉપર અસર	:	ધ્રુજારી, ધાતુઓ (સીસું, પારો, આર્સેનીક) દ્રાવકો, (મીથેનોલ, ટ્રાયક્લોરોઈથીલીન, એન-હેક્ઝેન, મીથાઈલ બ્યુટાઈલ કીટોન, કાર્બન ડાયસલ્ફાઈડ, ટોલ્યુઈન, મીથાઈલઈથાઈલકીટોન) જંતુનાશકો (બીએચસી, આલ્ડ્રીન, ડીલ્ડ્રીન, ડીડી ટી, ૨-૪-ડી, થેલીઅમ સંયોજનો, લેડઆર્સીનેટ, ઓર્ગેનોટીન સંયોજનો, ઓર્ગેનોફોસ્ફરસ), સ્ટાયરીન, મીથાઈલ બ્રોમાઈડ, પોલીક્લોરીનેટેડ બાયફીનાઈલ, પોલીબ્રોમીનેટેડ બાયફીનાઈલ, એક્રાઈલ એમાઈડ, ટીસીડીડી.

હાડકાં

હાડકાં પર અસર	:	જંતુઓને કારણે થતા બ્રુસેલોસીસ, ટીબી, વાઇરલ હીપેટાઇટીસ, લેપ્ટોસ્પાયરોસીસ જેવા રોગો : પ્રાણીઓ કરડી જાય તે કારણે ; ઘા થાય પછી પાકી જવું.
હાડકાંનું કેન્સર	:	થોરીઅમ, યુરેનીયમ, રેડીઅમ
ચાંદા પડવા, લોહીની બીમારી	:	પ્લુટોનીઅમ, સ્ટ્રોન્શીઅમ
હાડકાંની વીવીધ બીમારીઓ, કાર્પાલટનલ સીન્ડ્રોમ, સંધીવા	:	ધ્રુજારી
રૂમેટોઇડ પોલી આર્થરાઇટીસ (કાપ્લાન સીન્ડ્રોમ)	:	સીલીકા
હાડકાંના વીકાસમાં અવરોધ	:	બેરીલીઅમ, મેગ્નેશીયમ, સ્ટ્રોન્શીઅમ, કેડમીયમ
જડબાનાં હાડકાં ખવાઇ જાય	:	ફોસ્ફરસ
ફ્લુરોસીસ	:	ફ્લોરાઇડ
હાડકાંનો દુખાવો, હાડકાં તુટી જવાં	:	ફ્લોરીન, ફોસ્ફરસ, સીસું, કેડમીયમ
નખની ખરાબી	:	વીનાઇલ ક્લોરાઇડ
અંગસ્થીતી ને કારણે ઘુંટણ સુજી જાય, સંધીવા થાય, પગ કુરૂપ થાય, બરસાઇટીસ	:	કારપેટ બનાવવાનું કામ અને અન્ય અનેક પ્રકારનાં કામ

ઘોંઘાટમાં કામ ? કાનની નીયમતી તપાસ કરાવો. ઘોંઘાટ મવાવો-ઓછો કરો.
સલામતીનાં સાધન સંરક્ષણની છેલ્લી હરોળ છે,
સલામત કાર્યસ્થળનો પર્યાય નથી.

પાચનતંત્ર

પાચકરસો (એન્ઝાઇમ) ઉપર અસર	:	ફોસ્ફરસ, થેલીઅમ
સલ્ફાઈડ્રીલ ગૃપને બ્લોક કરે	:	પારો, આર્સેનીક, સેલેનીઅમ, સીસું, બીસ્મથ
પેટમાં દુખાવો, ઝાડામાં લોહી, ઉલટી	:	પારો, આર્સેનીક, ફોસ્ફરસ
જઠરની દીવાલનો સોજો (ગેસ્ટ્રાઇટીસ)	:	ક્લોરીન, બ્રોમીન, ફ્લોરીન, સલ્ફર ડાયોકસાઇડ, નાઈટ્રોજન ઓકસાઇડ
ક્રોનીક ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોકોલાઇટીસ અને એટ્રોફીક ગેસ્ટ્રાઇટીસ	:	ક્રોમીઅમ, થેલીઅમ
પેટમાં દુખાવો, અલ્સરેટીવ કોલોઇટીસ	:	પારો
પેટનું કેન્સર	:	એસ્બેસ્ટોસ
પેટની વીવીધ તકલીફ	:	અવાજ, ખુબ વધુ કે ખુબ ઓછા ઉષ્ણતામાન માં કામ, ઝુજારી, વધુ પડતો શારીરીક શ્રમબોજ, આયોનાઇઝીંગ કીરણો
પેપ્ટીક અલ્સર (પેટમાં ચાંદુ)	:	પાળીકામ, ભારે શારીરીક કામ, માનસીક તાણ, નવા કામદાર, પરદેશી કામદાર, દરીયાખેડુ.

કીડની અને બ્લેડર (મુત્રપીંડ અને મુત્રાશય)

પેશાબ ઓછો થાય અથવા તદ્દન બંધ થાય	:	ટેટ્રાક્લોરોઇથેન, કાર્બન ટેટ્રાકલોરાઇડ, ક્લોરોફોર્મ, ટ્રાયક્લોરોઇથીલીન
કીડનીને અપુરતું લોહી મળવું	:	સીસું; ગરમ વાતાવરણમાં કામ, કાર્બન મોનોકસાઇડ, ભારે શારીરીક કામ, ઈજાને કારણે આઘાત
પેશાબમાં પ્રોટીન જવું	:	કેડમીઅમ
લાંબા ગાળે કીડનીને નુકસાન	:	સીસું, કાર્બન ડાયસલ્ફાઇડ, પારો, કેડમીયમ
પેશાબમાં લોહી પડવું	:	વીજળી પડવી, કીડનીને ઈજા, આર્સાઇન
કીડનીની નળીઓને નુકસાન	:	પારો, ક્રોમીઅમ, આર્સેનીક, ઓગ્ઝેલીક એસીડ, ટારટ્રેટ, ઇથીલીન ગ્લાયકોલ, કાર્બન ટેટ્રાક્લોરાઇડ, ટેટ્રાકલોરોઇથેન
મુત્રાશયનું કેન્સર	:	બેન્ઝીડીન, ૧-અને ૨-નેપ્થાઇલ એમાઇન, ઓરામાઇન, મજન્ટા, ૪-એમીનોબાયફીનાઇલ, રબર બનાવવામાં વપરાતું નોનોક્સ-એસનો સંપર્ક, ઇલેક્ટ્રીક કેબલ ઉત્પાદનમાં વપરાતા નોનોક્સ-એસનો સંપર્ક, કોક ઉત્પાદનમાં ટાર ભેગું કરતા કામદારને

આપણું કામ, આપણું શરીર

આ પુસ્તીકા તમે વાંચી ?

તમે જ્યાં કામ કરો છો ત્યાં આવા કોઇ પદાર્થો વપરાય છે ? આ પુસ્તીકામાં વપરાએલા ઘણા શબ્દો તમને સાવ નવા અને અજાણ્યા લાગતા હશે. એમ પણ થતું હશે, કે મારે શી લેવાદેવા ? પણ, આ બધા પદાર્થો કોઇને કોઇ સ્વરૂપે તમારી આસપાસ હાજર હોય છે. તમે જે પદાર્થોના, જે ધૂળ-ધુમાડી-ધુણી-બાષ્પ-ગંધના સંપર્કમાં આવો છો તે પદાર્થોનાં નામ જાણો. એ અંગે માહીતી મેળવશો તો ખ્યાલ આવશે કે તમને શી લેવાદેવા છે.

આ પુસ્તીકામાં જે - તે પદાર્થના સંપર્કથી થતી અસરની માહીતી આપી છે. તમે તે પદાર્થના સંપર્કમાં આવતા હોય તો તમને એવી અસર થવા સંભવ છે. અસર થશે કે નહી તેનો આધાર નીચેની બાબતો ઉપર છે.

(૧) હવામાં જે તે પદાર્થનું પ્રમાણ અથવા સંપર્કનું પ્રમાણ.

(૨) સંપર્કનો સમયગાળો, એટલે કે કેટલાં વર્ષથી સતત સંપર્ક છે.

(૩) વ્યક્તિગત સહનશક્તી. દરેક વ્યકતીનું શરીર જુદું છે, દરેક ના શરીરની સહનશક્તી જુદી જુદી હોય. કોઇને જલદી અસર થાય, કોઇને મોડેથી થાય, કોઇને બીલકુલ ન થાય.

(૪) બીજા કોઇ કારણે તમે અગાઉથી જ કોઇ રોગથી પીડાતા હો, તો તમારો રોગ કામના પ્રદુષીત વાતાવરણને લીધે વકરી શકે.

(૫) સંપર્કના પદાર્થનું ઝેરીપણુ, વીગેરે

હવે, કામના વાતાવરણમાં એકસાથે ઘણાં જોખમ હોય-દા.ત. ફરનેસની ગરમી, ધોંધાટ અને ધુણી હોય તો ત્રણેની ભેગી અસર ઘણી ઉંડી પડે.

કામને કારણે થતા ઘણા રોગો, કાયમી હોય છે. એ રોગો થતા અટકાવી શકાય. પણ, થયા પછી મટાડી શકાતા નથી. તેથી રોગોને થતા અટકાવવા યોગ્ય પગલાં લેવાવાં જોઇએ.

રોગોને થતા અટકાવવાનાં ઘણા ઉપાયો છે. કામનું વાતાવરણ પ્રદુષીત ન થાય તે માટે એન્જીનીયરીંગ ઉપાયો યોજવા જોઇએ, જોખમો અંગે માહીતી મેળવવી જોઇએ, જરૂર જણાય ત્યાં યોગ્ય પ્રકારનાં અંગત સુરક્ષાનાં સાધનો વાપરવાં જોઇએ, અંગત સ્વચ્છતાની ટેવ પાડવી જોઇએ, એ બાબત તાલીમ લેવી-આપવી જોઇએ. જેવું જોખમ એવો ઉપાય.

આ પુસ્તીકામાં કામને કારણે ઉભા થતાં બધાં જોખમ અથવા બધા રોગોની સંપૂર્ણ વીગત-માહીતી નથી. આ પુસ્તીકામાં આપેલી વીગતો ચોકસાઇભરી, સાચી અને અધીકૃત હોય તેની સંપૂર્ણ કાળજી રાખી છે. તેમ છતાં શંકા થાય ત્યાં નીષ્ણાતો અને અધીકૃત સંદર્ભગ્રંથોનો સહારો લેવા ભલામણ છે.

જે કોઇ, જે કાંઇ કામ કરે છે તો સૌને પોતાનાં કામનાં જુદાં જુદાં જોખમનો સામનો કરવો પડે છે. જોખમોથી ડરાવવાનો આશય નથી. પણ જોખમોને ઓળખી-સમજી કામ કરીએ તો બચાવ થઇ શકે. પાછળથી પસ્તાવાનો વારો ન આવે તે માટે આ માહીતી ખુબ જરૂરી છે.

રોગોને અટકાવવાના પ્રયાસો તો કરવા જોઇએ. પણ, જે કામદારો રોગનો ભોગ બની ગયા છે. તેનું શું ? વીમા યોજના અને બીજા કાયદા હેઠળ રોગનો ભોગ બનેલા કામદારો વળતર મેળવી શકે છે. ક્યા રોગ માટે વળતર મળી શકે, કેવી રીતે મેળવી શકાય એ માટે સંસ્થા કામદારોને વીનામુલ્યે મદદ-માહીતી-માર્ગદર્શન આપે છે.

સ્વૈચ્છીક યોગદાન : રૂા. ૩/-