

## HIKA NA NAKUKUHA SA MGA AMOY AT TRABAHO: IMPORMASYON PARA SA MGA MANGGAGAWA

**A**ng mga pabango at amoy na ginagamit sa mga produkto para sa pangangalaga sa sarili, mga produktong panlinis at mga air freshener ay maaaring magdulot o magpasimula ng hika. Ang ilan sa mga produktong ito ay maaaring humantong sa hika sa mga taong hindi pa nagkaroon nito dati.

### ANO ANG HIKA?

Ang hika ay isang sakit sa baga. Ang mga taong may hika ay nagkakaroon minsan ng kahirapan sa paghinga. Maaari silang magkaroon ng humuhuning paghinga, paninikip ng dibdib, at ubo. Mahalagang iwasang magkaroon ng hika dahil kapag mayroon ka na nito, maaari kang magkaroon ng hika sa buong buhay mo.

### ANO ANG HIKA NA NAKUKUHA SA TRABAHO?

Ang hika na sanhi o pinalalala ng mga kemikal o substansiya sa trabaho ay tinatawag na “hika na nakukuha sa trabaho.” Maaari kang makakuha ng mga sintomas ng hika pagkatapos mong makalanghap ng isang substansiya. O kaya, maaari kang makaramdam ng mga sintomas ilang oras pagkatapos umalis sa trabaho. Minsan maaaring magtrabaho ang mga tao sa paligid ng isang substansiya nang maraming taon



Manggagawa sa opisina na gumagamit ng air freshener sa kanyang mesa.

nang walang mga problema. Sa kalaunan maaari silang maging sensitibo, o magkaroon ng alerhiya sa substansiya at makakuha ng bagong hika. Kung mas maagang titigil ang isang tao na maging nasa paligid ng substansiya, mas bubuti ang hika ng tao.

### MGA CASE STUDY

#### Dinala ang isang manggagawa sa emergency room dahil sa paggamit ng air freshener

Nagtrabaho sa isang center para sa pag-aalaga ng bata ang isang 25 taong gulang babae bilang tagalagay ng mga datos. Nagsagawa ng mga pulong ang kanyang trabaho tungkol sa pag-spray ng mga produkto sa opisina. Wala silang nakasulat na patakaran sa mga amoy. Nag-spray ng air freshener sa opisina ang isang kasamahan sa trabaho. Nagsimula kaagad ang klerk na nagpapasok ng datos na magkaroon ng mga sintomas ng hika. Kinailangan niyang pumunta sa emergency room. Kailangan din niyang gumamit ng mas maraming gamot para tumulong sa kanyang hika. Sinabi ng klerk na nagpapasok ng datos na nagkaroon din ng mga sintomas ng hika ang kanyang mga katrabaho mula sa paggamit ng air freshener.

#### Nagbitiw sa trabaho ang isang guwardya dahil sa mga amoy

Ang isang 50 taong gulang na lalaking may hika ay nagtrabaho nang 9 na taon bilang guwardya. Nagkakaroon siya ng mga sintomas ng hika kapag naglalagay ng matapang na pabango o gumagamit ng produktong may amoy ang mga tao sa trabaho. Ayaw niyang sabihan ang mga tao na huwag maglagay ng mga produktong may amoy. Lumala nang lumala ang kanyang hika. Nalagyan ng kasamahan ng may amoy na lotion ang jacket ng guwardya, na nagbigay sa kanya ng mga sintomas ng hika at mga pantal. Pumunta siya sa emergency room nang 6 na beses bago siya tuluyang umalis sa kanyang trabaho.

## MGA AIR FRESHENER—PANSAMANTALANG REMEDYO PARA SA MGA HINDI MAGANDANG AMOY

Ang mga air freshener at deodorizer ay ginagamit bilang mga plug-in, spray, likido at gel. Tinatakpan ng mga ito ang mga hindi magandang amoy ngunit hindi inalis ang mga ito. Ang mga produktong ito ay maaaring magdulot ng hika at iba pang problema sa kalusugan tulad ng mga sakit ng ulo at mga alerhiya. Mas mabuting hanapin at ayusin ang pinagmumulan ng amoy sa halip na gumamit ng air freshener para matakpan ito. Maaaring kasama rito ang pag-aayos ng mga tagas ng tubig para mapigilan ang pagdami ng amag. Maaari rin itong kabilangan ng paglilinis o pagpapalit ng may amag na carpet para maalis ang mga amoy.

## HIKA NA NAKUKUHA SA TRABAHO SA CALIFORNIA

Sinusubaybayan ng Programang Pag-iwas sa Hika na Nakukuha sa Trabaho (Work-Related Asthma Prevention Program, WRAPP) ang impormasyon tungkol sa mga manggagawa ng California na may hika. Tinutulungan ng programa ang mga manggagawa na iwasang makakuha ng hika mula sa kanilang mga trabaho. Ang WRAPP ay may nakitang mahigit sa 250 kaso ng hika mula sa mga amoy sa trabaho. Kabilang dito ang maraming panloob na setting ng trabaho tulad ng mga paaralan, ospital, opisina at paggawaan.

## ANO ANG MAGAGAWA NG AKING LUGAR NG TRABAHO PARA MAIWASAN ANG HIKA MULA SA MGA PABANGO AT AMOY?

- Sanayin ang mga empleyado tungkol sa mga epekto sa kalusugan ng mga amoy.
- Magkaroon ng patakaran para sa walang amoy. Ang link sa huwarang patakaran na maaaring iakma para sa iyong lugar ng trabaho ay makikita sa seksyong “Karagdagang Mapagkukunan” sa ibaba.
- Ipagbawal ang paggamit ng mga air freshener sa lugar ng trabaho.
- Ayusin o alisin ang nagdudulot ng mga mabahong amoy.
- Pumili ng mga produktong panlinis na walang amoy.
- Magpapasok ng sapat na sariwang hangin mula sa labas.

## ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KUNG SA PALAGAY KONG MAYROON AKONG HIKA NA NAKUKUHA SA TRABAHO?

Magpatingin sa doktor kung ikaw ay humuhuni ang paghinga, umuubo o naninikip ang dibdib o nahihirapang huminga. Kung sa tingin mo mga amoy, air freshener o iba pang substansiya sa trabaho ang nagdudulot ng iyong hika o nagpapalala

## Mga Produkto para sa Pangangalaga ng Sarili

Ang amoy ay hindi lang sa pabango at cologne. Ang mga produktong may mga amoy ay kinabibilangan ng mga spray sa katawan, aftershave, lotion, mga produkto sa buhok, deodorant, sabon at mga katulad na produkto. Ang ilang produkto ay mayroong walang amoy na bersyon.



Babaeng nag-i-spray ng amoy sa may pulsuhan.

nito, sabihin sa iyong supervisor. Maaari niyang iutos sa iyo na magpatingin sa doktor na gumagamot ng mga problema sa kalusugan na nakukuha sa trabaho. Sabihin sa doktor kung ano ang nagdudulot o nakakadagdag sa iyong mga sintomas ng hika sa trabaho.

## KARAGDAGANG MAPAGKUKUNAN

[Huwarang Patakaran para sa Walang Amoy na Lugar ng Trabaho:](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDC/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/model_fragrance_free_policy.docx) ([https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDC/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/model\\_fragrance\\_free\\_policy.docx](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDC/DEODC/OHB/WRAPP/CDPH%20Document%20Library/model_fragrance_free_policy.docx))

[Ang Programa ng Estado ng New York tungkol sa Makakalikasang Paglilinis ay nagpapanatili ng listahan ng mga produktong panlinis na hindi nagdudulot ng hika at na walang amoy:](https://greencleaning.ny.gov/Product/Default.aspx) (<https://greencleaning.ny.gov/Product/Default.aspx>) (Sa Kategoriya ng Produkto, piliin ang “cleaning products (mga produktong panlinis).” I-click ang “No (Hindi)” na button sa tabi ng “Prefer products with fragrance (Mas gugustuhin ang mga produktong may amoy)” na tanong)

[Ang web page nitong Center ng Canada para sa Kalusugan at Kaligtasan sa Trabaho ay may kasamang mga hakbang para sa pagpapatupad ng patakaran tungkol sa kawalan ng amoy sa lugar ng trabaho:](http://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html) ([http://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent\\_free.html](http://www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/scent_free.html))

[Ang label na Safer Choice Fragrance-Free ng EPA \(Mas Ligtas na Pagpili ng Walang Amoy\) ay ginagamit sa ilang mga produktong panlinis:](http://www2.epa.gov/saferchoice) (<http://www2.epa.gov/saferchoice>)

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa hika na nakukuha sa trabaho, tawagan ang Programa sa Pag-iwas ng Hika na Nakukuha sa Trabaho sa California: 1-800-970-6680 (walang bayad sa mga tumatawag na nasa California) o pumunta sa [website ng Programa sa Pag-iwas ng Hika na Nakukuha sa Trabaho](http://www.cdph.ca.gov/wrapp/asthma) (<http://www.cdph.ca.gov/wrapp/asthma>). Serbisyo ng Komunikasyon ng California para sa May Kapansanan sa Pandinig o Pagsasalita: 711. Para makakuha ng kopya ng fact sheet na ito sa ibang format, pakitawagan ang (510) 620-5757. Maghintay nang hindi bababa sa 10 araw.