

توصیه‌های مفید و مختصر به افسران پلیس راهور

بیماری‌های منتقله از محیط

همایون سلحشور



در زمستان و تابستان، در برف و باران و روز و شب، نیروهای پلیس راهنمایی و رانندگی کشورمان مشغول خدمت هستند...

مانند همه مشاغل دیگر، این نیروها با خطرهای و بیماری‌ها و عوامل زیان‌آوری مواجه هستند که می‌تواند آنها را دچار مشکلات جسمی و روانی کند. در اینجا به برخی از این عوامل اشاره می‌کنیم:

• **بیماری‌های واگیردار:** در برخی فصول بیماری‌هایی مانند آنفلوآنزا شیوع پیدا می‌کند و اگر آلودگی هوا زیاد باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های واگیر بیشتر می‌شود. شستشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون احتمال ابتلا به عفونت و بیماری را کاهش می‌دهد.

• **برخوردهای خشونت‌بار برخی رانندگان:** پرخاشگری برخی رانندگان، جر و بحث با ماموران پلیس و انجام حرکتهای پرخطر با خودرو، نمونه‌ای از اینگونه برخوردهاست. یادگیری مهارت‌های مقابله با استرس می‌تواند برای این نیروها کمک‌کننده باشد.

• **دردهای ناشی از قرار گرفتن در وضعیت‌های بدنی نامطلوب:** ایستادن طولانی یا نشستن روی صندلی خودرو به مدت طولانی می‌تواند به ستون فقرات کمر و گردن آسیب وارد کند. رعایت اصول ارگونومی، استراحت‌های کوتاه و تمرین‌های ورزشی روزانه می‌تواند در پیشگیری از این آسیب‌ها موثر باشد.

• **مواجهه با گرما و سرما:** گرما می‌تواند باعث عرق‌سوز شدن پوست، از دست دادن املاح بدن در اثر تعریق، شوک گرمایی و گرم‌زدگی شود. سرما هم می‌تواند سرمازدگی را در برخی بافت‌ها و کبودی آنها را در پی داشته باشد. پس کارکنان باید متناسب با نوع وظیفه‌شان از وسایل حفاظت فردی (کفش، کلاه، دستکش، عینک آفتابی، ضدآفتاب) استفاده کنند.

• **آلودگی هوا:** مشکلات تنفسی، مسمومیت با آلاینده‌هایی مانند مونوکسیدکربن و سرب، سوزش چشم و گلو از عوارض آلودگی هواست. پس این افراد باید مدت زمان مواجهه‌شان را کمتر و از ماسک تنفسی استفاده کنند.

• **سر و صدا:** آلودگی صوتی علاوه بر کاهش شنوایی می‌تواند مشکلاتی مانند فشارخون و مشکلات عصبی ایجاد کند. اگر فردی ۸ ساعت در معرض صدایی با شدت ۸۵ دسی‌بل قرار بگیرد، در بلندمدت دچار کاهش شنوایی خواهد شد.

• **حوادثی مانند سر خوردن، سقوط و سوانح رانندگی:** زمانی که سطح خیابان خیس، برفی و یخ زده باشد، این حوادث بیشتر اتفاق می‌افتد که می‌تواند سلامت نیروهای پلیس را به خطر بیندازد.

• **خستگی‌های جسمی و روانی ناشی از شیفت کاری:** شیفت کاری مشکلاتی برای دستگاه عصبی، گوارشی و قلب به وجود می‌آورد.

هفته نامه سلامت

منبع: سایت مهندسی بهداشت محیط envi.ir