নার্স হিসেবে দায়িত্ব পালনের ফলে শরীরের ওপর দীর্ঘমেয়াদি যেসব বিরূপ প্রভাব পড়ে থাকে

দীর্ঘদিন ধরে বিভিন্ন রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শের ফলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, যেমন: শ্বাসযন্ত্র, স্নায়ুতন্ত্র, প্রজনন স্বাস্থ্য, ত্বক ও রক্ত কণিকা সৃষ্টিজনিত। উদাহরণ হিসেবে বলা যায় যে, আন্তর্জাতিক ক্যান্সার গবেষণা সংস্থা (আইএআরসি) ইথালিন অক্সাইডকে মানব শরীরে ক্যান্সার সৃষ্টির অন্যতম উপাদান হিসেবে চিহ্নিত করেছে (গ্রুপ-১)।

- দীর্ঘ সময় বিভিন্ন ধরনের ওষুধ, জীবাণু মুক্তকরণ রাসায়নিক দ্রব্য ও চেতনা নাশক গ্যাসের সংস্পর্শে আসার ফলে নার্সদের শরীরের ওপর বিরূপ প্রভাব পড়ে।
- অবসন্ন এবং শরীরের পেছনের অংশ ব্যথা
- হেপাটাইটিস ও যক্ষা রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা
- বারবার হাত পরিষ্কার করতে গিয়ে জীবাণু মুক্তকরণ রাসায়নিক দ্রব্য, ডিটারজেন্ট ও সাবান ব্যবহারের ফলে চুলকানি ও চর্ম রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকে।
- ল্যাটেক্স এলার্জি

সূত্র : নার্স, জেনারেল (ইনস্টিটিউশনাল), ইন্টারন্যাশনাল হ্যান্ডবুক অব অকুপেশনাল, ইন্টারন্যাশনাল অকুপেশনাল সেফটি অ্যান্ড হেলথ ইনফরমেশন সেন্টার (সিআইএস)।

সাধারণ স্বাস্থ্য সুরক্ষায় নার্স ও মিডওয়াইফদের করণীয়

১ রক্তবাহিত রোগ (এইডস, হেপাটাইটিস বি ও সি) সংক্রমণ থেকে নিরাপদ থাকার জন্য প্রতিবারই হাত ধোয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া ত্বক শুকিয়ে যাওয়া রোধে নিয়মিত আর্দ্রতা রক্ষাকারী লোশন বা ক্রিম ব্যবহার করা।

২ সূচ ব্যবহারজনিত আঘাত থেকে সুরক্ষিত থাকার প্রয়োজনীয় কৌশল আয়ত্ত করা

৩ কর্মক্ষেত্রে সর্বদা সঠিক সুরক্ষা প্রদানকারী যন্ত্র (পিপিই) এবং প্রয়োজনীয় বস্ত্র পরিধান করা। ক্ষেত্রবিশেষে গ্লাভ্স যথাযথ সুরক্ষা নিশ্চিতে যথেষ্ট নাও হতে পারে (এক্ষেত্রে বিশেষ রাসায়নিক দ্রব্য দ্বারা হাত পরিষ্কার করা)

৪ যথাযথ জুতা ব্যবহার করা (চলাফেরা ও দাঁড়িয়ে থাকার ক্ষেত্রে এবং মেঝেতে পড়ে থাকা বিভিন্ন জিনিস-পত্র থেকে আহত হওয়া প্রতিরোধে)

৫ কীভাবে নিরাপদভাবে রোগীকে তুলতে হয় তা ভালভাবে আয়ত্ত করা

৬ বিশেষ পরিস্থিতিতে বিপদজনক অবস্থায় কাজ করার ক্ষেত্রে (কাঁধ বরাবর থেকে উপরের দিকে হাত রেখে কাজ করার সময়) প্রয়োজনীয় বিরতি নেওয়া

৭ পালাক্রম অনুযায়ী কাজ করার ক্ষেত্রে নির্দেশনা সমূহ মেনে চলা এবং পর্যায়ক্রমে একাধিক শিফটে কাজ করার ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে সচেতন থাকা

৮ দীর্ঘ সময় ধরে চাপের মধ্যে কাজ করার ফলে মনের ওপর যে বিরূপ প্রভাব পড়ে তা থেকে মুক্ত হতে বিশেষ উদ্বুদ্ধকরণ সেশনের আয়োজন করা

৯ কর্তৃপক্ষ বা উর্ধ্বতন পর্যায়ে নিরাপদ ও সুরক্ষিত কর্মক্ষেত্র সৃষ্টির লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ ও কার্যকর ব্যবস্থাপনার জন্য অনুরোধ করা

১০ ওয়ার্ড ও করিডোরের হাঁটা চলার রাস্তায় যত্রতত্র পড়ে থাকা ময়লাআবর্জনা পরিষ্কার ও জিনিসপত্র সরিয়ে রাখা

১১ হাসপাতালের অভ্যন্তরে যাতে পর্যাপ্ত আলো বাতাস প্রবেশ করতে পারে তার ব্যবস্থা ও সংরক্ষণ করা

১২ কর্তৃপক্ষ ও বিশেষজ্ঞ নির্দেশনা অনুযায়ী তাপ বিকিরণের মাত্রা যথাসম্ভব কম রাখা এবং সুরক্ষা প্রদানকারী পোশাক ও আনুষঙ্গিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা

১৩ নিউক্লিয়ার মেডিসিন বিভাগে কর্মরত বা সংশ্লিষ্ট বিভাগে যদি কোনো রোগীর পরীক্ষা-নিরীক্ষার প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে যারা এ ধরনের কাজের সাথে সম্পৃক্ত থাকবে তাদের অবশ্যই তাপ বিকিরণ জনিত ক্ষতিকর প্রভাব থেকে কীভাবে সুরক্ষিত থাকতে হবে সে ব্যাপারে প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ ও ধারণা প্রদান করতে হবে

সূত্র : কানাডিয়ান সেন্টার ফর অকুপেশনাল হেলথ অ্যান্ড সেফটি (সিসিওএইচএস)

টিকা প্রদানের মাধ্যমে নার্স ও মিডওয়াইফদের কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা প্রদান

কর্মক্ষেত্রে অধিকতর সুরক্ষিত থাকতে নার্স ও মিডওয়াইফদের পূর্ব সতর্কতার অংশ হিসেবে নিম্নলিখিত টিকা গ্রহণ করা উচিৎ-

ক টিটেনাস টক্সাইড (টিটি)
(১৫ - ৪৯ বছর বয়সে)

খ হেপাটাইটিস-বি টিকা
(সকল স্বাস্থ্য সেবাপ্রদানকারী)

গ ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা

নার্স ও মিডওয়াইফ কর্মক্ষেত্রে কোনো ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হলে তাৎক্ষণিকভাবে নিম্নলিখিত ব্যক্তি বা কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করার পরামর্শ প্রদান করা যাচ্ছে-

- তত্ত্বাবধায়ক বা প্রশাসক/ব্যবস্থাপক
- চিকিৎসক বা সংশ্লিষ্ট যে কেউ
- স্বাস্থ্য ও সুরক্ষা কমিটির সদস্য বা প্রতিনিধি
- সমাজ কল্যাণ বিভাগ

মানবসম্পদ অধিশাখা
স্বাস্থ্য সেবা বিভাগ
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

নার্সিং ও মিডওয়াইফারি অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

Canada
Foreign Affairs, Trade and Development Canada
Affaires, étrangères, Commerce et Développment Canada
cowater
Plan
CASN ACESI
McMaster University

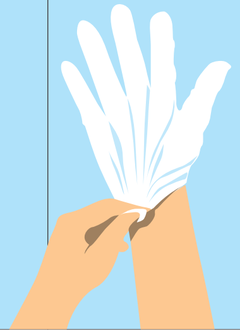
নির্দেশিকা

নার্স ও মিডওয়াইফদের কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা প্রদান ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিরসন

নার্স ও মিডওয়াইফদের কর্মক্ষেত্রে সুরক্ষা প্রদান ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিরসন নির্দেশিকা

একটি বহুমাত্রিক ও ক্রম চাহিদাসম্পন্ন পেশা হিসেবে নার্সিং ও মিডওয়াইফারি পেশাকে কমিউনিটি পর্যায়ে বিশেষ গুরুত্ব সহকারে মূল্যায়ন করা হয়। পেশাগত কারণেই নার্সিং ও মিডওয়াইফদের প্রতিনিয়ত নানা ধরনের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যজনিত ঝুঁকির সম্মুখীন হতে হয়, যার ফলে তারা কর্মক্ষেত্রে যখম হতে পারে ও শারীরিক সমস্যার সম্মুখীন হয় এবং প্রয়োজনীয় সেবা প্রদানে বাধগ্রস্থ হয়। কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ঝুঁকি একজন নার্স বা মিডওয়াইফের শুধু শারীরিক বা মানসিক ক্ষতির মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না, তাকে পঙ্গু ও করে দিতে পারে।
নার্স ও মিডওয়াইফগণ কর্মক্ষেত্রে কি কি ধরণের স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে এবং স্বাস্থ্য সুরক্ষায় তাদের কি কি করণীয় তা এই নির্দেশিকাই উল্লেখ করা হয়েছে।

নার্স ও মিডওয়াইফদের সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি নিরসনের লক্ষ্যে নিরাপদ কর্মক্ষেত্র নিশ্চিত করা জরুরি



চিকিৎসা কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যঝুঁকি সমূহ

বায়োলজিকাল

কর্মক্ষেত্রে নার্সগণ বিভিন্নভাবে সংক্রামিত হতে পারেন যেমন: বায়ুবাহিত (যক্ষ্মা), রক্ত বাহিত- এইডস, হেপাটাইটিস বি ও সি এবং সরাসরি সক্রামক ব্যাধি (টিটিনাস বা ধনুষ্টংকার)। এছাড়া বিভিন্ন ধরনের ওষুধ ব্যবস্থাপনা ও নিয়মিত সংস্পর্শের ফলে নানা রকম জীবাণু যেমন মাল্টি-ড্রাগ রেজিস্ট্যান্টটিউবারকুলোসিস (এমডিআর-যক্ষ্মা), মেথিসিলিন- রেজিসটেন্ট স্টাফাইলোকক্কাস ওরিয়াস (এমআরএসএ) সহ অন্যান্য জীবানুর সংস্পর্শে আসার ঝুঁকি থাকে। এছাড়া নার্সগণ বারবার হাত ধোয়ার ফলে এক পর্যায়ে দীর্ঘমেয়াদী চর্ম রোগের শিকার হয়। এছাড়া নিয়মিত সূচ ব্যবহারের ফলে সূচের আঘাতজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি থেকে যায়।

রাসায়নিক দ্রব্য

হাসপাতালে কর্মরত অবস্থায় নার্সগণ নানা ধরনের রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শে আসে, যেমন:

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও চিকিৎসা সরঞ্জামাদি জীবাণুমুক্ত করার কাজে ব্যবহৃত রাসায়নিক দ্রব্যসমূহ
- পরিত্যক্ত ও ব্যবহৃত সংজ্ঞানাশক ওষুধের গ্যাস
- বিভিন্ন ধরনের ওষুধ
- গ্লাভ্স ও মেডিকেল যন্ত্রপাতিতে ব্যবহৃত জীবাণু মুক্তকরণ রাসায়নিক পদার্থ

শারীরিক

অনেক ক্ষেত্রেই বল প্রয়োগ, পুনরাবৃত্তি, বিশেষ ভঙ্গি এবং দীর্ঘ সময় ধরে কাজ করার প্রয়োজন পড়ে। যেমন: দীর্ঘ সময় ধরে হাঁটা-চলা বা দাঁড়িয়ে থাকা, ভারি সরঞ্জাম উত্তোলন, মাত্রাতিরিক্ত পরিশ্রম (সরঞ্জামাদিতে নাগাল পাওয়া, বহন করা ইত্যাদি)

বিকিরণ (রেডিয়েশন এক্সপোজার)

নার্সগণ স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে নিম্ন লিখিত কারণে শারীরিক ক্ষতির সম্মুখীন হয়ে থাকে:

- রেডিয়েশন: এক্স-রে ও অন্যান্য নিরীক্ষণ যন্ত্রপাতি থেকে নির্গত/উৎসারিত বিকিরণ
- লেজার

মানসিক

একাকী কাজ করার সময় বা একা যখন রোগীর পাশে থাকে তখন অনেক সময়ই নার্সগণ সহিংস ঘটনার সম্মুখীন হয়ে থাকে। জরুরি মুহূর্তে রোগীকে যখন সেবা প্রদান খুবই দরকার হয়ে পড়ে অথচ আশেপাশে সংশ্লিষ্ট কাউকে পাওয়া যায় না, দীর্ঘ সময় ধরে একাধিক গুরুত্বপূর্ণ রোগীকে সেবা প্রদান ও আনুষঙ্গিক বিষয়সমূহ সামলানোর ফলে নার্সদের ওপর চাপ বাড়তে থাকে। এছাড়া বিশেষ পরিস্থিতিতে ভয়ঙ্কর কোনো অভিজ্ঞতার ফলে তাদের ওপর মানসিক চাপ বাড়তে থাকে। দীর্ঘ সময় ধরে জরুরি চিকিৎসা প্রদানসহ নিয়মিতভাবে রোগীর সেবা করার ফলে তাদের মনের ওপর এর বিরূপ প্রভাব বাড়তে থাকে। অনেক নার্সকেই কোনোরকম বিরতি ছাড়াই পালাক্রমে এবং দীর্ঘ সময় ধরে রোগীর প্রয়োজনীয় সেবা নিশ্চিত করতে হয়, যা তার শরীরের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে।

নিরাপত্তা

চিকিৎসা কেন্দ্রে বা হাসপাতালে বিভিন্ন স্থানে নানা ধরনের যন্ত্রপাতি ও জিনিসপত্র রাখা থাকে, মেঝেতে তরল জাতীয় দ্রব্য পড়ে থাকতে পারে, এর ফলে কাজ করার সময় অসাবধানতাবশত পড়ে গিয়ে বা ধাক্কা লেগে আহত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। এছাড়া অনেক সময়ই চিকিৎসা সামগ্রী জীবাণুমুক্ত করতে গিয়ে ছেঁড়া-কাটাসহ শরীর পুড়ে যাওয়ার মতো ঘটনা ঘটে। কখনো কখনো ধারালো যন্ত্রপাতি ব্যবহারের ফলে হাত-পা ছিদ্র হওয়া থেকে শুরু করে শরীর কেটে যাওয়ার মতো ঘটনা ঘটে থাকে।

সূত্র: কানাডিয়ান সেন্টার ফর ওকুপেশনাল হেলথ অ্যান্ড সেফটি