(별지 제5호서식)
(منسلکہ 5)

(앞쪽)
(اگلا حصہ)

☐ 배치전
☐ پہلے سے تفویض
☐ 특수
☐ خصوصی
☐ 수시
☐ عمومی
☐ 임시
☐ عارضی

건 강 진 단 개 인 표
ذاتی معائنہ صحت چارٹ

유해인자 :

مضر عوامل:

주민등록번호 رہائشی رجسٹریشن نمبر		이름 نام		나이 عمر	만 세 سال___	성별 جنس		사원번호 ملازم نمبر	
근로자 주소 کارکن کا پتہ								전화번호 ٹیلی فون	
사업체명 کاروبار کا نام				업종 صنعت					
현작업부서 موجودہ محکمہ			현작업내용 موجودہ کام مشمولات					지방사무소 مقامی لیبر آفس	
입사년월일 ملازمت کی تاریخ		현직전입일 موجودہ پوزیشن پر منتقلی کی تاریخ		폭로 기간 مدتِ اظہار				1일 폭로시간 روزانہ ظاہر ہونے کا وقت	

과거 직력 ماضی کے تجربات	작업 공정명 عملی کام کا نام	근무년수 کام کے سال	기간 مدت	문진 طبی انٹرویو	과거병력 طبی تاریخ		진찰 جانچ پڑتال	신경계 이비인후과 안과, 피부과 진동장애 등 اعصابی نظام، طبِ اذن بینی و حلق ، علمِ امراضِ چشم، علم ساخت جلد، کپکپاہٹ کے مسائل، وغیرہ	
					가족력 خاندانی طبی تاریخ				
					업무기인성 흡연, 음주 کام کے باعث تمباکو نوشی یا شراب نوشی کرنا				
취급 물질 مادہ کے معاملات									
현재증상 موجودہ علامات									

항목 اشیاء	신장 (Cm) اونچائی (سینٹی میٹر)	체중 (Kg) وزن (کلو)	혈압 (mmHg)* افشار خون (ملی میٹر پارہ)*		흉부방사선검사(촬영번호: 번) چھاتی کی ریڈیوگرافی کی جانچ (فلم نمبر:) 판독의사면허번호( ) انچارج ڈاکٹر کا لائسنس نمبر( )	
			최고 بلند	최저 کم		
참고치 حوالہء قدر			139이하 139 سے نیچے	89이하 89 سے نیچے		
( )년도 ( ) سال						
( )년도 ( ) سال						

치 과 소 견 دانتوں سے متعلق رائے		치과의사 مُعالج دندان	인 دستخط

건 강 진 단 항 목
معائنہ صحت اشیا

검사항목 جانچ کی اشیاء	검사결과 جانچ کا نتیجہ	참고치 حوالہء قدر	( )년도 ( ) سال	( )년도 ( ) سال

판정 فیصلہ	검 진 소 견 جانچ کی رائے	사 후 관 리 조 치 پیروی کے انتظام کے اقدامات	업무수행 적합여부 مناسبتِ کام	유해인자별 건강구분 مضر عوامل سے زمرہِ صحت	
				유해인자 مضر عوامل	건강구분 زمرہِ صحت

건강진단일자 جانچ کی تاریخ	. . .	건강진단기관 جانچ کا ادارہ		건강진단의사 جانچ کی انچارج ڈاکٹر	(서명 또는 인) (دستخط)
근로자 ملازم (ممتحن)		(서명 또는 인) (دستخط)			

* 혈압은 근로자 건강상태를 파악하기 위한 참고자료로 해당 유해인자별 검사항목에 포함되지 않은 경우에는 판정하지 않음

* افشار خون اس حوالے کے لیے ہے کہ ملازم کی درجہء صحت کی شناخت ہو سکے اوریہ تشخیص نہیں ہوا جبکہ یہ چانج کی فہرست میں متعلقہ مضرعوامل میں شامل نہیں کیا گیا ۔

210mm×297mm
210 ملی میٹر × 297 ملی میٹر
(전산용지(특급) 45g/㎡)
(کمپیوٹر پیپر (خصوصی) 45g/m²)

1. 건강관리구분·사후관리내용 및 업무적합성 평가 (뒷쪽)

1. کام کے انتظامات کا سیکشن ، پیروی کے انتظام کے اقدامات اور تشخیص برائے مناسب کام (پچھلا حصہ)

건강 관리 구분 صحت کے انتظامات		사후 관리 내용 پیروی کے انتظام کے اقدامات		업무수행적합여부(질병유소견자에 대하여 구분함) تشخیص برائے مناسب کام	
A	건강한 근로자 또는 경미한 이상소견이 있는 근로자 صحت مند کارکن یا ہلکی غیر معمولی کارگردگی والا کارکن	0	필요 없음 غیر ضروری	○	건강관리상 현재의 조건하에서 작업이 가능한 경우 موجودہ حالت میں درجہ صحت کے مطابق کب تک کام کرنا ممکن ہے
C_1	직업성 질병으로 진전될 우려가 있어 추적검사 등 관찰이 필요한 근로자(요관찰자) خدشات ہیں کہ یہ صنعتی امراض کی طرف جا سکتا ہے، لہذا ضرورت ہے مشاہدہ کی جیسا کہ چانچ سے باخبر رہا جائے (ضرورتِ نگرانی)	1	건강상담 صحت کی مشاورت		
		2	보호구착용 حفاظتی سامان کا استعمال	○	일정한 조건(환경개선, 개인보호구 착용, 건강진단의 주기를 앞당기는 경우 등)하에서 현재의 작업이 가능한 경우 بعض یقینی حالات کے تحت کب تک کام کرنا ممکن ہے (بہتر ماحول، ذاتی حفاظتی سامان کا استعمال، مختصر معائنہ صحت کے ادوار، وغیرہ)
C_2	일반질병으로 진전될 우려가 있어 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자) کارکنان کو ضرورت ہے نگرانی سے باخبر رہنے کی ان خدشات کی وجہ سے کہ یہ انہوں باقاعدہ بیمار بنا سکتے ہیں (ضرورتِ نگرانی)	3	추적검사 چانچ سے باخبر رہنا		
C_N	질병으로 진전될 우려가 있어 야간작업시 추적관찰이 필요한 근로자(요관찰자) کارکنان کو ضرورت ہے نگرانی سے باخبر رہنے کی ان خدشات کی وجہ سے کہ یہ انہوں بیمار بنا سکتے ہیں (ضرورتِ نگرانی)	4	근무중치료 کام کے دوران علاج		
		5	근로시간 단축 کام کے وقت میں کمی	○	건강장해가 우려되어 한시적으로 현재의 작업을 할 수 없는 경우 (건강상 또는 근로조건상의 문제를 해결한 후 작업복귀 가능) صحت کے خدشات کےباعث کب تک موجودہ کام کرنا ممکن نہیں (صحت یا کام کے مسائل ٹھیک ہونے کے بعد واپس آسکتا ہے)
D_1	직업성질병의 소견이 있는 근로자(직업병 유소견자) کارکنان کی صنعتی امراض کے حامل ہونے کی تشخیص ہوئی (صنعتی امراض کے ساتھ تشخیص)	6	작업전환 کام میں تبدیلی		
D_2	일반질병의 소견이 있는 근로자(일반질병 유소견자) کارکنان کی باقاعدہ امراض کے حامل ہونے کی تشخیص ہوئی (صنعتی امراض کے ساتھ تشخیص)	7	근로금지 및 제한 ممانعت یا محدود کام	○	건강장해의 악화 혹은 영구적인 장해발생으로 현재의 작업을 해서는 안 되는 경우 صحت افعال کے بگاڑ یا مستقل امراض کی وجہ سے کب تک موجودہ کام شروع نہیں کیا جانا چاہئے
D_N	질병의 소견을 보여 야간작업시 사후관리가 필요한 근로자(유소견자) رات کی شفٹوں کے دوران، کارکنان سے امراض کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں اور پس ضرورت ہے پیروی کے انتظامات کی (امراض کے ساتھ تشخیص)	8	직업병확진의뢰안내(건강진단기관이 안내) صنعتی امراض کی تصدیق کے لیے کارکن کو مطلع کرنے کی درخواست کرنا (معائنہ صحت کے ادارے کی جانب سے فراہم کردہ)		
R	건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자(제2차 건강진단 대상자) کارکنان جن کے لیے مشکل ہے صحت کے درجوں کا اندازہ کرنا پہلی طبی جانچ میں یا وہ جو امراض کے وجہ سے مشتبہ ہیں (ایسے افراد جو مشروط ہے دوسری معائنہ صحت سے)	9	기타 دیگر		

※ 특수건강진단 과정에서 퇴직 등의 사유로 건강관리구분을 판정할 수 없는 경우에는 "U"로 분류함.

※ کن وجوہات کی بنا پر صحت کے انتظامات کے سیکشن کا جائزہ لینا کب تک ممکن نہیں، جیسا کہ خصوصی معائنہ صحت کے دوران کمپنی کو چھوڑ دینا، 'U' کے طور پر درجہ بندی۔

2. 건강관리상 참고사항

2. صحت کے انتظامات کے لئے حوالہ جات

유해요인 مضر عوامل			인체에 미치는 영향 جسمانی اثرات	예방 روک تھام
1. 화학적 인자 1. کیمیائی عوامل	유기 화합물 نامیاتی مرکبات		-눈, 피부, 호흡기 점막의 자극 증상 - آنکھوں، جلد میں جلن یا سانس میں بلغم کی جھلی کی علامات -농도에 따라 다양한 정도의 마취되기전 증상이 나타난다. 즉, 어지러움증, 두통, 도취감(흥분), 피로, 졸음, 구역, 지남력 상실, 가슴통증에 이어 흡수농도가 증가 되면 점차적으로 의식을 잃을 수 있다. - ارتکاز پر محنضرہوتا ہے، مختلف سطح کے مختلف ابتدایی بےہوشی کی علامات کا. دوسرے الفاظ میں، ممکن ہے چکر آنا، درد، خیالات کا اُلجھاؤ، تھکاوٹ، غنودگی، متلی، محرومی یا سینے میں درد، شعور سے بیگانہ ہو جانا جب ارتکاز توجہ میں منہمک ہونا بڑھ جائے۔ -만성 피로 시에는 감각 혹은 운동기능 이상, 기억력저하, 피로, 신경질, 불안 등의 신경계통의 장해를 유발하기도 한다. - دائمی تھکاوٹ کے دوران، یہ اعصابی نظام میں خرابی کی شکایت کا سبب بن سکتا ہے جیسا کہ غیر معمولی حسی اور متحرک افعال، یاداشت میں کمی، تھکاوٹ، گھبراہٹ، بے چینی، وغیرہ	-유기용제가 들어있는 통은 필요할 때 이외에는 반드시 마개 혹은 뚜껑으로 막아 놓는다. - نامیاتی محلل کے کنستروں کو جب استعمال نا کیا جا رہے ہوں تو ہمیشہ ڈھکن یا کیپ کے ساتھ ڈھانپ کر رکھے - -작업장에서는 흡연이나 음식물의 섭취를 금하고 작업이 끝난 후에는 작업복으로 갈아입고 세면을 한다. - تمباکو نوشی اور کھانے کی کام کے مقام پر ممانعت رکھے اور کام کے بعد، کپڑوں کو تبدیل کریں اور دھوئیں۔ -인체에 유기용제 증기가 흡입되지 않도록 유의하며, 유기용제용 방독마스크, 보호장갑 및 작업복 등 개인보호구를 반드시 착용한다. - نامیاتی محلل بخارات میں سانس نا لینے کی احتیاط اپنائیں، اور ہمیشہ ذاتی حفاظتی سامان پہنیں جیسا کہ نامیاتی کنستر گیس ماسک، حفاظتی دستانے، کام کے کپڑے، وغیرہ
	금속류 معدنیات	수은 مرکری	-식욕부진, 두통, 전신권태, 경미한 몸 떨림, 불안, 호흡곤란, 화학성 폐렴, 입술부위의 창백, 메스꺼움, 설사, 정신장애 증세를 보이고 피부의 알레르기화, 기억상실, 우울증세를 나타낼 수 있다. 그리고 피부흡수를 통해 전신독성을 나타낼 수 있다. - بھوک می کمی، سر درد، مکمل تھکاوٹ، جسم کا ہلکا ہلکا کانپنا، بے چینی، سانس لینے میں دشواری، کیمیائی نمونیا، ہونٹ کے ارد گرد پیلاہٹ، متلی، اسہال، ذہنی بیماری کی علامات، کے ساتھ ساتھ جلد - جلد میں جذب ہونے کی .کی الرجی، یاداشت میں کمی اور ذہنی تناؤ کی علامات ظاہر ہو سکتی ہے وجہ سے پورے جسم پر زہر آلودگی کے اثرات بھی ہو سکتے ہیں	-용기는 반드시 밀폐해 둔다. - مرتبانوں / کنٹینروں کو ہمیشہ بند رکھیں -송기마스크 또는 방독마스크, 보호의, 불침투성 보호앞치마, 보호장갑, 보호장화를 착용하고 작업한다. - کارکنان ہوا فراہم کرنے والا سانس لینے کا آلہ، گیس ماسک، حفاظتی لباس، غیر زیرک حفاظتی تہبند، حفاظتی دستانے، اور حفاظتی جوتے پہنا کریں۔
		연. 4 알킬연 **لیڈ، ٹیٹرا الکائل لیڈ**	-연이 체내에 흡수되면 초기에는 피로를 느끼고, 잠이 잘 안오며 팔 다리의 통 증, 식욕감퇴 등의 증세가 나타날 수 있으며 계속하여 체내에 흡수되는 납이 증가하면 갑자기 배가 아프거나 관절에 통증이 느껴질 수 있으며, 어지럽고 손발에 힘이 약해지는 증세가 올 수 있음. - جب جسم لیڈ جذب کرتا ہے، ابتدائی طور پر تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، اور بعد میں لیڈ کر سکتا ہے نیند میں کمی واقع، ٹانگوں اور بازوؤں میں درد، اور بھوک کا کمی۔ اگر جذب کرنا جاری رہتا ہے،تو مجموع لیڈ بڑھا سکتا ہے پیٹ اور جوڑوں کا درد، جبکہ ایسی علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں جیسا کہ چکر آنا اور ہاتھوں اور پیروں کی طاقت میں کمی ہونا۔ -4 알킬연은 무기연화합물보다 독성이 강하며, 호흡기로 흡수되어 주로 중추신경계통에 작용하고 간과 골수, 신장, 뇌 등에 장해를 준다. - ٹیٹرا الکائل لیڈ میں زیادہ زہر آلودگی ہوسکتی ہے بانسبت غیر نامیاتی مرکبات لیڈ کے، اور جب یہ سانس کے نظام کے ذریعے جذب ہوتا ہے تو یہ مرکزی اعصابی نظام پر اثر انداز ہو سکتا ہے اور جگر میں ، ہڈی کا گودے میں ، گردوں، اور دماغ میں غیر معمولی خراب فعلیت کا باعث بن سکتا ہے۔ -급성증상:무기연과는 달리 중추신경계의 증상이 강하게 나타나는데 노출 수 일 후엔 불안, 흥분, 근육연축, 망상, 환상이 일어나고 혈압저하, 체질저하, 맥박수가 감소한다. - اکیوٹ علامات: غیر نامیاتی لیڈ کے برعکس، مرکزی اعصابی نظام میں اس کے مضبوط علامات ہوتے ہیں، اور ظاہر ہونے کے کئی دنوں کے بعد، یہ وجہ بن سکتا ہے بےچینی، خیالات میں اُلجھاؤ، پٹھوں میں کھچاؤ، وسوسوں اور وہمات کا، جبکہ افشار خون، ساخت اور نبض میں بھاؤ میں بھی کمی ہو سکتی ہے۔	-음식물을 골고루 섭취하고 흡연, 과음을 삼가며 적당한 운동으로 체력을 유지함. - متوازن غذا استعمال کریں، تمباکو نوشی اور شراپ پینے سے باز رہیں، اور باقاعدگی سے ورزش کریں۔ -개인위생(식사전 세수, 방독마스크 착용, 작업복 세탁 등)을 철저히 지키고 근본적으로 납이 체내에 들어오는 것을 예방하는 것이 바람직함. - نجی حفظان صحت کے اصولوں کو برقرار رکھیں (کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا، گیس ماسک پہننا، کام کے کپڑوں کو دھونا وغیرہ) اور جسم میں لیڈ کے داخل ہونے کے لیے بنیادی روک تھام کریں۔ -화기접근을 금한다. - آگ کے قریب جانے سے باز رہیں۔ -누설의 유무를 매일 1 회이상 점검한다. - کم سے کم دن میں ایک بار شگاف کا ضرور معائنہ کریں۔ -작업은 교대로 실시(1 일 노출시간을 가급적 단축)한다. - شفٹوں میں کام کریں (روزانہ سخت موسم میں باہر رہنے سے جتنا ممکن ہو کم کریں)۔ -송기마스크 또는 유기가스용 방독면, 보호장갑, 보호장화, 보호의 등을 착용하고 작업한다. - ہوا فراہم کرنے والا سانس لینے کا آلہ اور گیس ماسک، حفاظتی دستانے، حفاظتی جوتے، حفاظتی کپڑے، وغیرہ پہن کر کام کریں۔

		카드뮴 **کیڈمیم**	-만성적으로 노출되면 신장장해, 만성 폐쇄성 호흡기 질환 및 폐기종을 일으키며 골격계장해와 심혈관계 장해도 일으키는 것으로 알려져 있다. - جب مسلسل باہر رہا جاتا ہے تو یہ پیدا کر سکتا ہے گردوں میں غیر معمولی خراب فعلیت، نظام تنفس کو دائمی بند کر دینا اور بافتوں میں ہوا کی موجودگی کی بیماریوں کواور یہ بھی اطلاع دی جا چکی ہے کہ وجہ بناتا ہے پٹھوں کے امراض اور قلبی بیماریوں کا۔ -기침, 가래, 콧물, 후각이상, 식욕부진, 구토, 설사, 체중감소 등이 나타나고 앞니나 송곳니, 치은부에 연한 황색의 환상 색소침착을 볼 수 있다. -علامات میں شامل ہیں کھانسی، بلغم، ناک بہنے، ناک کے امراض، بھوک میں کمی، قے، دست، وزن میں کمی، اورسامنے کے دانتوں، نوکیلے دانتوں، اور مسوڑوں پر پیلاہٹ ظاہر ہو سکتی ہے.	-작업장의 공기중 카드뮴 농도를 낮게 유지하고 작업장을 청결하게 한다. - کیڈمیم کثافت کو کم ہوا میں رکھیں اور کام کرنے کے جگہ کو صاف رکھیں۔ -작업장 내에서 식사나 흡연은 절대 금물이며 작업복은 자주 갈아입는다. - ہمیشہ کام کے مقام پر تمباکو نوشی اور کھانے میں ممانعت رکھیں اور اکثر کام کے کپڑے تبدیل کرتے رہیں. -적절한 보호구(방진마스크, 보호장갑 등)를 착용하고 작업한다. - مناسب حفاظتی سامان پہن کر رکھیں (دھول مٹی کا ماسک، حفاظتی دستانے وغیرہ)
		망간 **مینگنیز**	-수면방해, 행동이상, 신경증상, 발음부정확 등 - نیند کے امراض، غیر معمولی طرز عمل، اعصابی علامات، غلط تلفظ، وغیرہ	-보호구 착용을 철저히 한다. - ہمیشہ حفاظتی سامان پہنیں۔ -환기를 철저히 한다. - اچھی طرح ہوا کا انتظام کریں -작업수칙을 철저히 지킨다. - کام کے قوانین کو دھیان میں رکھیں -호흡기 질환, 신경질환, 간염, 신장염이 있는 근로자는 해당 업무에 종사하지 않도록 한다. - سانس کی بیماری، اعصابی بیماری، ہیپاٹائٹس، اورمیدان میں کام کرنے سے ورم گردہ ہوجانے والے کارکنان کے ساتھ کام کرنی کی ممانعت رکھیں۔
		오산화 바나듐 **ونیاڈئیم پینٹ اوکسائیڈ**	-눈물이 나옴, 비염, 인두염, 기관지염, 천식, 흉통, 폐염, 폐부종, 피부습진 등 پھاڑنا، ناک کی سوزش، حلق کی سوزش، کھانسی، دمہ، سینے میں درد، نمونیا، پھیپھڑوں میں پانی جمع ہو جانا، سوزِش جِلد، وغیرہ	
		니켈 **نکل**	-폐암, 비강암, 눈의 자극증상, 발한, 메스꺼움, 어지러움, 경련, 정신착란 등 ھیپھڑوں کے کینسر، جوف ناک کا کینسر، آنکھوں کی جلن، پسینہ آنا، متلی، چکر آنا، تشنج ، الجھن، وغیرہ	
	산 및 알카리류 **تیزاب اور اساس**		-심한 호흡기 자극으로 일시적으로 숨이 막히고 기침이 난다. - نظام تنفس میں شدید جلن باعث بن سکتی ہے عارضی سانس لینے میں کمی اور کھانسی کے۔ -피부를 바늘로 찌르는 듯한 통증이 생긴다. - سوئی سے جلد چُبھوتےہوے درد کا ہونا۔ -화상을 입을 수 있다. - ممکنہ جلن کے زخم -장기 노출 시에는 치아부식증 및 기관지 등에 만성적인 염증이 생길 수 있다. - طویل المدتی باہر رہنا سبب بن سکتا ہے دانتوں کی بردگی اور سانس کی نالی کی دائمی سوزش.	-마스크를 착용한다. - ماسک پہنیں۔ -방수된 보호의, 고무장갑, 보호면을 착용하여 피부접촉을 방지한다. - پن روک حفاظتی کپڑے، ربڑ کے دستانے، اور جلد کو چھونے سے روکنے کے لیے حفاظتی کپڑے پہنیں۔ -보호용 안경을 착용한다. - حفاظتی شیشے پہنیں۔
	가스상 물질류 **گیس دار مادہ**		-대부분 가스상으로 호흡기를 통하여 인체에 들어와 건강장해를 일으키며 이외에도 피부나 경구적으로도 침입될 수 있는 물질이 많고 일반적으로 신경 장해(마취작용), 피부염 등이 일어날 수 있다. - نظام تنفس سے گیسس کی صورت میں یہ بہت سے جسم میں داخل ہوتے ہیں، وجہ بنتے ہیں صحت کے مسائل کی۔ یہ جلد یا منہ کے ذریعے سے بھی داخل ہو سکتے ہیں۔ اور اعصابی خراب فعلیت (بےہوش کرنے والا اثر) اور جلد کی سوزش عام علامات ہیں۔ -짧은 기간 동안 많은 양에 노출되면 눈, 코, 목, 피부 및 점막 등을 자극한다. - جب وقت کی قلیل عرصے میں بہت زیادہ مقدار میں سخت موسم میں باہر رہا جاتا ہے، تو اس سے آنکھیں، ناک، گردن، جلد میں جلن، اور بلغم کی جھلی جیسے صحت کے مسائل ہو سکتے ہیں۔	-화기에 주의한다. - آگ کے خلاف احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ -작업환경에서 발생한 가스,흄, 분진 등은 유해가스용 방독마스크, 보호의, 장갑 등을 착용하고 필요 시, 세수, 샤워 등 개인위생을 잘 지킨다. - نقصان دہ گیسوں کے قریب جاتے ہوئے گیس ماسک پہننے ، ذاتی حفظان صحت کے اصولوں کو برقرار رکھیں کہ ہو سکتا ہے کہ کام کے ماحول میں گیس، دھواں اور دھول ہو، اور اگر ضروری ہو تو نہا دھو لیں۔ -유해물 등이 저장장소에서 유출되지 않도록 철저히 보관, 관리한다. - نقصان دہ مادہ کو پوری طرح انتظام وغیرہ کے ساتھ ذخیرہ خانے میں محفوظ کریں تاکہ یہ بہنے رسنے نا پائے۔
	영 제 30 조에 의한 허가대상물질 **کے مطابق منظورشدہ مادہ 30 آرٹیکل**	석면 **ایسبیسٹاس**	-만성장해로서는 석면폐 등을 일으킬 수 있고 기침, 담 등 기관지염 증상을 수반하고 호흡곤란, 심계항진 등을 호소하며, 폐암 및 중피종이 발생할 수 있으므로 발암물질로 규정하고 있다. - یہ بہت سے دائمی امراض کا باعث بن سکتا ہے جیسا کہ پھیپھڑوں میں ریشہ دار بافتوں کا اکٹھا ہو جانا، اور ہمراہ آتے ہیں نظام تنفس کے علامات جیسا کہ کھانسی اور تھوک میں. - سانس لینے اور دھڑکن میں مشکلات کی رپورٹ بھی ملی ہے، اور یہ وجہ بن سکتے ہیں پھیپھڑوں کے کینسر اور مہلک رسولی کے، اور اس طرح یہ ایک باعثِ کینسر مادہ کے طور پر نامزد کیا جاتا ہے.	-방진마스크, 보안경을 착용한다. - دھول ماسک اور حفاظتی شیشے پہنیں۔ -작업 후 목욕을 실시한다. - کام کے بعد نہائیں۔ -작업복은 작업 시에만 착용하고 작업 후에는 반드시 갈아 입는다. - کام کے کپڑے صرف کام کرتے ہوئے پہنیں، اور اس کے بعد ہمیشہ تبدیل کریں -석면취급 근로자는 반드시 금연하여야 한다. - کارکنان جو ایسبسٹاس سنھبالتے ہیں ہرگز تمباکو نوشی نا کریں۔
		베릴륨 **بیر یلیئم**	-기관지염, 폐염, 접촉성 피부염, 기침, 호흡곤란, 폐의 육아종 형성 - حلق کا سوجن، نمونیا، سوزش جلد، کھانسی، سانس لینے میں مشکلات، اور پھیپھڑوں میں دانے دار بافتوں کی رسولی۔	-보호구 착용을 철저히 한다. - حفاظتی سامان ہمیشہ پہن کری رکھیں۔ -환기를 철저히 한다. - اچھی طرح ہوا کا انتظام رکھیں۔ -작업수칙을 철저히 지킨다. - کام کے قوانین کو مد نظر رکھیں۔ -호흡기 질환, 신경질환, 간염, 신장염이 있는 근로자는 해당 업무에 종사하지 않도록 한다. - سانس کی بیماری، اعصابی بیماری، ہیپاٹائٹس، اورمیدان میں کام کرنے سے ورم گردہ ہوجانے والے کارکنان کے ساتھ کام کرنی کی ممانعت رکھیں۔
		비소 **ز ہر یلا عنصر**	-접촉성 피부염, 비중격 점막의 괴사, 다발성신경염 등 - سوزش جلد، ناک کی لعاب دار جھلی کا گل سڑ جانا، وَرمِ اعصاب وغیرہ	
2. 분진 **2. دھول**			-광물성분진: 진폐증의 자·타각증상이나 소견은 호흡기계에서 비롯된 호흡 곤란, 기침, 담액과다, 흉통, 혈담, 피로 등의 증상이 나타난다. - معدنی دھول: دھول یا ریت وغیرہ کے ذرات سانس کے ساتھ کھنچ آنے سے پیدا ہونے والی بیماری کی ایسے علامات جو اسے خود میں یا دوسروں نظر آئی میں، سانس لینے میں مشکلات کا باعث بنتی ہے جو کہ شروع ہوتی ہے نظام تنفس سے،پھر کھانسی، ضرورت سے زیادہ تھوک، سینے میں درد، خون تھوکنا اور تھکاوٹ، وغیرہ -면분진: 특징적인 자각증상인 월요증상(Monday disease)은 흉부압박감, 가슴통증, 호흡곤란, 기침 등인데 특히 월요일에 심하며 주말에 이를수록 점차 경미하여 진다(월요일에는 면분진에 노출되지 않는 것을 전제로 한다). - کپاس دھول: ایک خاص خود محسوس علامات ایک سوموا بیماری کا باعث بنتی ہے ، اور اکثر ہمراہ آتی ہیں سینے میں دباؤ ، سینے میں درد ، سانس لینے میں دشواری اور کھانسی کے۔ یہ سوموار کو سب سے زیادہ شدید ہوتی ہے اور ہفتے کے آخر کے تک بڑھتی چلی جاتی ہے (اس اندازے کی بنیاد پرکہ ہرکوئی سوموار کو کپاس کی دھول میں باہر نہیں جاتا)۔ یہ ہفتے کے آختتام پر شدید ہو جاتی ہےجب کارکن کپاس دھول میں باہر جانا شروع ہوجاتا ہے اور ہفتے کے آخر میں فارغت پاتا ہے (اس اندازہ کی بنیاد پر کہ ہرکوئی اتوار کے روز باہر نہیں جاتا)۔	-발진 공정의 습식화 및 분진억제 대책을 수립, 시행한다. - گیلی دھول کے عمل کو قائم کریں اور مٹی کے خاتمہ کے طریقوں پر عمل کریں۔ -발진원 포위 격리 및 밀폐 등을 실시한다. - احاطہ کریں، علیحدہ کریں اور ماخذ کو بند کر دیں۔ -방진마스크를 반드시 착용하고 작업한다. - کام کرتے وقت ہمیشہ دھول ماسک پہنیں۔
3. 물리적 인자 **3. جسمانی عوامل**	소음 **ناک**		-불쾌감, 정신피로를 발생시켜서 재해를 증가시킬 수 있고 작업능률을 저하, 청력장해를 초래할 수 있다. - باعث ہوتا ہے ناراضگی اور ذہنی دباؤکا، حادثات میں اضافہ کے امکانات کا، جبکہ وجہ بتنا ہے کام کی غیر معیاری کارکردگی اور سماعت میں مسائل کے. -청력장해는 일시적인 난청인 경우와 영구적으로 오는 난청 2 가지의 경우가 있다. 영구적인 난청(직업성난청)은 높은 소음에 장기간 노출될 때 회복되지 않는 내이성 난청의 일종이며, 나중에는 말소리까지도 침범 당하여 잘 듣지 못한다. - سماعت میں امراض عارضی اور مستقل سماعت کی خرابی پیدا کرتے ہیں۔ مستقل معذوری سماعت (صنعتی سماعت کی خرابی) چمچہ نما سماعت کی خرابی کی ایک قسم ہے جو کہ کافی عرصہ ظاہر رہنے کے بعد ٹھیک نہیں ہوسکتی ۔ اور بعد میں، سننا مشکل ہو جاتا جو دوسرے بول رہے ہوتے ہیں۔	-소음발생이 큰 기계, 기구를 교체하거나 격리시킨다. - ایسی مشینوں کو جو بہت زیادہ شور کا باعث ہوں بدل دیں یا حتم کردیں ۔ -발생원에 대한 방음흡음시설 설치(칸막이 등) 등을 한다. - آواز روکنے اور شور جذب کرنی والی سہولیات (تقسیم وغیرہ) کو کام کے مقام پر نصب کریں۔ -작업 시에는 귀마개, 귀덮개 등 차음보호구 착용을 생활화 한다. - سماعتی حفاظتی سامان پہننے کی عادت بنائیں جیسا کہ کام کے دوارن ایپر پلگ ۔
	진동 **کپکپانا**		-국소진동이 직접 수지부에 가하여져 수지부 혈관 및 관절에 기계적 공진현상을 일으켜 말초장해를 유발하며 중추, 말초, 골관절 장해를 일으킨다. 즉 손가락의 창백현상, 손가락의 감각이상, 투통, 감작 등의 증상을 일으킨다. - جب مقامی ارتعاش کا ہاتھوں اور انگلیاں پر براہ راست اطلاق کیا جاتا ہے تو یہ وجہ بن سکتی ہے ہاتھوں اورانگلیوں کی رگوں اور شریانوں پر میکانی گونج کے۔ اور باعث بنتی ہے محیطی خراب فعلیت کے، جس کے نتیجے میں مرکزی ، محیطی اور جوڑوں کے خراب فعلیت ہو سکتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں، علامات پیدا ہوسکتی ہے جیسا کہ پیلی انگلیاں، انگلیوں میں حسی کی خرابی کی شکایت، سر درد اور حساسیت۔	-진동흡수 장갑을 착용하고 작업한다. - کام کے دوران ایسے دستانے پہنے جو ارتعاش کو جذب کرتے ہوں۔ -공구의 보수관리를 철저히 한다. - اچھی طرح اوزار کی مرمت اور انتظام کریں. -작업시간을 단축한다. - کام کے اوقات میں کمی کریں۔
	자외선 **بالائے بنفشی شعاعوں**		-피부의 흉반현상, 색소침착, 각막의 부종과 괴사, 피부암 등을 일으킬 수 있다. - یہ وجہ بن سکتی ہے جلد پر سرخ داغ اور روغن کا زیادہ جمع ہوجانے کے، پاؤں کی سُوجن، انکھ کا شفاف پردے کا گل سڑ جانا، جلد کے کینسر، وغیرہ -용접 시에 발생되는 자외선은 각막결막염과 노출된 피부에 장해를 일으키며, 불활성가스 또는 금속 아크용접 등은 강력한 자외선을 발생하며 눈 및 피부에 화상을 입히는 일이 많다. - ویلڈنگ کے دوران ہونے والی بالائے بنفشی شعاعیں پیدا کر سکتی ہے آنکھ کے قرنیہ اور سفید پردے کی سوزش یا جلدی مسائل کا ظہور، اور سُست گیس یا دھاتی قوس ویلڈنگ مضبوط سطحی بالائے بنفشی شعاعوں کا اخراج کر سکتی ہے، اور اکثر آنکھوں اور جلد میں جلن کا سبب بنتی ہے۔	-유해광선 장해를 예방하는 근본원칙은 방사선 발생원의 격리, 산란선 누선방지 등 방사선의 피폭방지에 있어 필름밧지(film badge) 또는 포켓선량계로 피폭량을 측정한다. - نقصان دہ شعاعوں کی روک تھام کے لیے بنیادی اصول یہ ہے کہ شعاعوں کے ذرائع کو محفوظ بنایا جائے، شعاعوں کے بہنے اورتابکاری شعاعوں کی روک تھام کی تعلیم کو پھیلانا چاہیے، فلم بیج یا جیبی اشعاع ناپنے والا آلہ تابکاری کی مقدار کی پیمائش کرنے لیے ضروررکھیں۔ -피부보호의, 보호안경, 보호장갑, 안전모(방열용) 등 개인보호구를 착용한다. - نجی حفاظتی سامان جیسا کہ جلد محافظ کپڑے ، حفاظتی شیشے، حفاظتی دستانے، حفاظت ٹوپیاں (تابکاری کی گرمی کے لیے) ، وغیرہ ضرور پہنیں۔

	이상 기압 **غیر معمولی ہوائی دباؤ**	-고압에서는 가스가 혈액 속에 용해되어 있다가 급격한 감압으로, 특히 질소가 혈관과 조직 내에 기포를 형성하고 혈관이 약한 부위에 따라 피부의 가려움 및 근육통, 관절통, 호흡곤란, 시력장해, 반신불수 등을 일으킨다. - گیسس، خاص طور پر نائٹروجن میں، انچے دباؤ پر خون کی وریدوں میں پگھل کر، بلبلوں کے ساتھ تیز رفتاری سے خون کے دباو کو کم کرنے کو تشکیل دے سکتی ہیں۔ خون کی رگوں اور اعضاء کے اندر اندر بلبلے ایسی جگہ جا سکتےہیں جہاں خون کی وریدیں کمزور ہوں اور سبب بن سکتے ہیں جلد کی خارش، پٹھوں میں درد، جوڑوں کا درد، سانس لینے میں مشکل، نظر کی خرابی اور آدھے دھڑ کا فالج۔	-수심에 따른 체재시간의 한도와 적절한 감압법을 엄수하여야 한다. - پانی کی گہرائی اور مناسب دباؤ کم کرنے کے طریقوں کے مطابق سختی سے وقت کی حد کی پابندی کریں۔ -고기압 환경에 부적절한 고령자, 결핵천식 등의 만성호흡기 질환자, 심맥관계 이상 자. 만성부비강염, 중이염, 골관절 이상 자 등은 그 작업을 하지 않도록 하여야 한다. - اونچے دباؤ کےماحول میں بوڑھے افراد مناسب نہیں، دائمی سانس کی بیماریوں والے افرا جیسا کہ نمونیا اور دمہ، قلبی امراض والے افراد، اور دائمی ناک کے نتھنوں کی سوزش والے افراد، کان کے درمیانی حصہ کی سوجن یا جوڑوں کے امراض والے افراد کو میدان میں کام کرنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔
	4. 야간작업 **4. رات میں کام**	-야간작업은 뇌심혈관질환의 위험을 증가시키며, 생체리듬의 불균형으로 인해 수면장애가 발생할 수 있고, 소화성궤양과 같은 위장관질환을 유발할 수 있다. 또한 유방암과의 관련으로 인해 국제암연구소(IARC)에서 2A 등급으로 지정되어 있다. - رات میں کام کرنا دماغی عروق کی بیماری کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے اور دل اور نیند کے امراض کی نتیجے میں حیوی حیاتی آہنگ میں عدم توازن، اس کے ساتھ ساتھ گیسٹرو آنتوں کی بیماریاں جیسا کہ معدہ کے زخم کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ مزید برآں، چھاتی کے کینسر کے ساتھ تعلقات کی وجہ کے 2A) کی طرف سے اسے کلاس IARCاسے، کینسر پر تحقیق کرنے والی بین الاقوامی ایجنسی (طور پر نامزد کیا گیا ہے۔	-뇌심혈관질환과 관련된 위험요인을 관리하기 위한 생활습관요법을 실천한다. - قلبی اور دماغی عروق کی بیماریوں کے متعلق خطرے کے عوامل کو منظم کرنے کی روزمرہ کی عادات کی مشق کریں۔ -교대근무 일정을 바람직한 형태로 설계하며, 필요시 야간작업 중에 수면시간을 제공한다. - مطلوبہ انداز میں کام کی شفٹ کے نظام الاوقات کو بنائیں اگر ضروری ہو تو رات کی شفٹوں کے دوران سونے کا وقت مہیا کیا جائے۔ -심혈관질환, 중추신경장해, 조혈기계질환, 생식기계 기능이상 등이 있는 경우 야간작업 배치 전 업무 적합성 평가를 실시한다. - اس صُورت میں کہ قلبی بیماریاں ، مرکزی اعصابی نظام کے امراض ، خون کے خلیات کی تشکیل کے نظام کے امراض ، یا تولیدی نظام کی امراض ہیں، تو رات کی شفٹ کی ذمہ داری دینے سے پہلے مناسب اندازہ میں جانچ کر لیں۔

فہرست سوالنامہ برائے خصوصی معائنۂ صحت (کوریائی سوسائٹی برائے پیشہ ورانہ اور ماحولیاتی ادویات)
ادارہ :
نام:

※سوالات برائے طبی تفصیلات (مریض کی معلومات، خاندان کی معلومات)
※برائے مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کا مطالعہ کریں اور موجودہ حالت کو **"O"** لگا کر نشاندہی کریں۔

1. کیا آپ کی پہلے تشخیص کی جا چکی ہے یا آپ اپنی کسی بیماری کے لیے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ادویات لے رہے ہیں ؟

بیماری	چوٹ ضرب	دل کی بیماری (عارضہ قلب / دل کا درد جس میں دم گھٹتا ہو)	بلند افشار خون	ذیابیطس	خون میں لائیپائیڈ چربی کی خرابی	تپ دق	دیگر (بشمول کینسر)
بیماری کی تشخیص:							
طبی علاج :							

2. کیا مندرجہ ذیل بیماریوں میں سے کسی کی وجہ سے آپ کے والدین، بھائی یا بہن کی وفات ہوئی ؟

بیماری	چوٹ ضرب	حرارت کی بیماری (عارضہ قلب / دل کا درد جس میں دم گھٹتا ہو)	بلند افشار خون	ذیابیطس	دیگر (بشمول کینسر)
ہاں					

3. کیا آپ ہیپا ٹائٹس بی سطح کے **اینٹی جن** کے حامل ہیں* ؟ ①ہاں ②نہیں ③معلوم نہیں

※**تمباکو نوشی**

4. برائے مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کو دھیان سے پڑھیں اور اپنی موجودہ حالت کی نشاندہی کریں۔

4.1 کیا آپ نے اپنی ساری زندگی میں سگریٹ کے پانچ سے زیادہ پیکس (100 عدد)نوش کیے ہیں؟

i. نہیں ((☜تو پھر سوال نمبر 5 ملاحظہ کریں)
ii. ہاں لیکن اب میں چھوڑ چکا ہوں (☜تو پھر سوال نمبر 2-4 ملاحظہ کریں)
iii. ہاں اور میں ابھی تک تمباکو نوشی کر رہا ہوں (☜تو پھر سوال نمبر 3- ملاحظہ کریں)

4.2 اگر آپ ماضی میں تمباکو نوشی کرتے تھے لیکن اب چھوڑ چکے ہیں تو بتائیں:

ترک کرنے سے پہلے آپ نے کتنے سال سگریٹ نوشی کی ؟	کل _____ سال
آپ روزانہ اوسطاً کتنے سگریٹ پیتے ہیں ؟	_____ سگریٹ

※شراب نوشی

5. برائے مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کو دھیان سے پڑھیں اور اپنی موجودہ حالت کی نشاندہی کریں۔

5.1 ایک ہفتے میں کتنی بار آپ شراب نوشی کرتے ہیں؟

7□ 6□ 5□ 4□ 3□ 2□ 1□ 0□

5.2 آپ کب اور کتنے کلاس ایک دن کے پیتے ہیں (قطع نظر شراب کی قسم کے) ؟

(کلاس)

※جسمانی سرگرمیاں

6. برائے مہربانی مندرجہ ذیل سوالات کو دھیان سے پڑھیں اور گزشتہ گزرے ہوئے ایک ہفتے کو مد نظر رکھتے ہوئے "√" کے ساتھ نشاندہی کریں

6.1 گزشتہ ایک ہفتے کے دوران کتنے دنوں تک آپ ایسی سخت جسمانی سرگرمیوں میں مصروف رہے جس میں آپ 20 منٹ تک معمول سے بہت زیادہ بھاری سانس لینا پڑا (جیسا کہ بھاگنا، ہَوا باشی، تیز رفتار ی سے سائیکل چلانا ، لمبا پیدل سفر وغیرہ وغیرہ)

7□ 6□ 5□ 4□ 3□ 2□ 1□ 0□

6.2 گزشتہ ایک ہفتے کے دوران کتنے دنوں تک آپ ایسی اوسط سطح کی جسمانی سرگرمیوں میں مصروف رہے جس میں آپ کو 30 منٹ تک معمول سے تھوڑا سا زیادہ سانس لینا پڑا (جیسا کہ تیز تیز چلنا، ٹینس کھیلنا، عام رفتار سے سائیکل چلانا، نیچے چہرہ کر کے فرش پونچھنا وغیرہ وغیرہ)※ان سب کو نظر انداز کر دیں جو آپ سوال نمبر 6.1 میں بیان کر چکے ہیں۔

7□ 6□ 5□ 4□ 3□ 2□ 1□ 0□

6.3 گزشتہ ایک ہفتے کے دوران کتنے دنوں تک آپ 30 منٹ تک چلے اور کم سے کم 10 منٹ ایک جگہ سے دوسری جگہ تک گئے
(جیسا کہ ہلکی ورزش، بشمول کام کاج کے لیے آنا جانا یا تفریح کے لیے)
※ان سب کو نظر انداز کر دیں جو آپ سوال نمبر6.1 اور 6.2 میں بیان کر چکے ہیں۔

7□ 6□ 5□ 4□ 3□ 2□ 1□ 0□

※سوالات برائے اعضاء کو متاثر کرنے کے متعلق علامات

7. برائے مہربانی گزشتہ 6 ماہ کے علامات سے متعلق تجربات کے جواب دیں :

جسمانی اعضاء	علامات	شدت		
		زیادہ	درمیانی / اوسط	بلکل بھی نہیں
عمومی	بھوک یا وزن کا کم ہونا			
	اکثر تھکاوٹ محسوس کرنا			
	جسم میں بھاری پن محسوس ہونا			
جلد	کھجلی کا احساس یا سوزش			
	جلد پر خراش / سرخ جلد			
	بالوں، ہاتھ یا پاؤں کے ناخنوں میں تبدیلیاں			
	جلد کا کھردرا اور پھٹ جانا			
آنکھ	آنکھوں کا چھبنا یا اکثر پانی نکلنا			
	نظر کی کمزوری			
	آنکھوں کا سرخ یا زخمی ہونا			
کان	واضع سنائی نہ دینا			
	کانوں کا بجنا			
ناک	اکثر ناک سے خون کا بہنا			
	ناک کا بہنا یا جکڑی ہوئی ہونا			
	سونگھنے میں مشکلات			
منہ	مسوڑوں سے خون آنا یا دُکھتے مُنہ کے چھالے			
	چکھنے میں مشکلات			
نظام ہضم	میں پیٹ میں شدید درد محسوس کر چکا /چکی ہوں			
	منہ کا ذائقہ خراب ہونا			
	قبض			
قلبی / تنفس	دوران کام اختلاج قلب			
	کام کے دوران کھانسی اور سانس کی دشواری			
	سینے میں تکلیف			
	کام کے دوران کھانسی کا آنا یا بلغم تھوکنا			
	چھٹی کے بعد کام پر واپس لوٹنے پر کھانسی			
ریڑھ کی ہڈی / اعضاء ہاتھ پاؤں	بازوں ، ٹانگوں اور کندھوں میں درد			
	ہاتھ اور پاؤں کانپنا یا کمزور ہونا			
	ہاتھ اور پاؤں کا سُن ہونا			
	ٹھنڈ میں ہاتوں کا سفید ہونا			
	کمر میں درد			

جسمانی اعضاء	علامات	شدت		
		زیادہ	درمیانی / اوسط	بلکل بھی نہیں
ذہنی / اعصابی نظام	سر میں درد			
	چکر آنا			
	کمزور یاداشت یا نسیان (بھولنا)			
	پریشانی اور بے چینی			
	چکر آنا			
	سر کا سن ہو جانا جیسے کوئی نشہ کیا ہو			
	توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات			
پیشاب / تولیدی نظام	پیشاب میں مشکلات			
	جسم میں سوجن			
	بے وقت حیض (ماہواری)			
	اسقاط حمل کا تجربہ			

اگر آپ میں دیگر کوئی اور علامت موجود ہے تو ذیل میں ان کی وضاحت کریں.

کیا آپ کو کبھی کام کے دوران صحت کے مسائل (جسمانی مسائل) پیش آئے؟ □ ہاں □ نہیں

کیا آپ کے خیال میں آپ کو صحت کے مسائل ان اشیا کی وجہ سے ہیں جنہیں آپ دوران کام استعمال کرتے ہیں ؟ □ ہاں □ نہیں

ڈاکٹر کی رائے	

* ہیپاٹائٹس بی سطح کا مثبت اینٹی جن (رد عمل): اس سے مراد ہ ہیپاٹائٹس بی سے متاثرہ ایسے افراد ہیں جو شدید یا دائمی مریض ہوں۔ متاثرہ شخص اپنے وبائی خون یا خون کی آمیز ش والے جسمانی سیال سے جراثیم کو دوسروں تک منتقل کر سکتے ہیں۔ ایسے تمام مریض جو مثبت **HBsAg** (ہیپا ٹائٹس بی اینٹی جن)رکھتے ہیں ان کے ہیپاٹائٹس بی مرض کے درجے کی وضاحت لیبارٹری جانچ کروانے سے ہی واضح ہوتی ہے ۔