

# ANG TRABAHO MO BA AY MAY KINALALAMAN SA DUGO O MGA LIKIDO NG KATAWAN?

**Mga Bagong Tuntunin ng  
Cal/OSHA**



**Labor Occupational Health Program  
University of California, Berkeley  
1994**



## PAGPAPASALAMAT

Ang buklet na ito ay isang publikasyon ng Labor Occupational Health Program, Center for Occupational and Environmental Health, School of Public Health, University of California, Berkeley. Ang paglathala nito ay bunga ng pakikipagtulungan sa Hospital at Healthcare Workers Union, Service Employees International Union Local 250.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Mga Manunulat:</b> | Elaine Askari, John Mehring, at<br>Maggie Robbins |
| <b>Patnugot:</b>      | Gene Darling                                      |
| <b>Tagapagguhit:</b>  | Joan Tarika Lewis, A Precious Few                 |
| <b>Dibuho:</b>        | Kate Oliver                                       |
| <b>Tagasalin:</b>     | Eduardo Valladares                                |
| <b>Paglilimbang:</b>  | University of California Printing Services        |

---

Ang Pamantayan ng OSHA tungkol sa Bloodborne Pathogens ay makikita sa Code of Federal Regulations (CFR) Title 29, 1910.1030. Sa California, ang Cal/OSHA ay sumusunod sa hawig na pamantayang tinatawag na California Code of Regulations (CCR) Title 8, 5193. Ang buklet na ito ay naglalarawan ng mga pamantayan ng Cal/OSHA.

Para sa karagdagang impormasyon, o para sa ekstrang mga kopya nitong buklet, kumontak sa:

Labor Occupational Health Program  
University of California  
2515 Channing Way  
Berkeley, CA 94720  
(510) 642-5507

Copyright © 1994, Labor Occupational Health Program. Ibinibigay ang pahintulot na gumawa ng mga kopya ng buklet na ito para sa walang-tubong mga layuning pang-edukasyon.

Ang paglathala nitong buklet ay ipinagkaloob ng Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor, kaloob bilang 46J3-DT11. Subali't, hindi nangangahulugang ang mga opinyon at mga patakaran ng U.S. Department of Labor ay dinadala ng buklet na ito. Gayundin, hindi nangangahulugang ang mga tatak, ngalang-pangkalakal, mga pangkomersyong produkto, o mga organisasyong binabanggit sa buklet na ito ay pinagpapatibay ng pamahalaang Estados Unidos.

## Ano Ang Bagong Pamantayan ng Cal/OSHA?

Ang mga taong ang trabaho ay may kinalalaman sa dugo at iba pang likido ng katawan ay maaring mahawa sa mga malulubhang sakit.

Ang pamahalaang pederal at estado ay may mga bagong tuntunin upang mapangalagaan ang mga healthcare workers sa trabaho. Ang nagpapatupad sa California nitong bagong pamantayan hinggil sa **Bloodborne Pathogens** ay ang Cal/OSHA.

## Ano Ang Mga Sakit na Maaaring Makahawa sa Pamamagitan ng Dugo?

- ▲ HIV/AIDS
- ▲ Hepatitis B
- ▲ Hepatitis C
- ▲ Malaria
- ▲ Syphilis



Ang sanhi ng mga sakit na ito (at iba pang mga sakit na di gaanong karaniwan) ay ang **bloodborne pathogens**. Ito ay mga organismong napakaliit na hindi mo maaaring makita sa pamamagitan ng mata lamang.

## Ang Trabaho Mo ba ay May Kinalalaman sa Alin Man sa Mga Sumusumod na Likido ng Katawan?

- ▲ Dugo
- ▲ Tamod
- ▲ Likido sa ari ng babae
- ▲ Likido sa paligid ng mga kasu- kasuan, baga, puso, tiyan
- ▲ Likido sa panganganak
- ▲ O alin mang likido ng katawan na maaring maglaman ng dugo.



Kung sumagot ka ng **Oo**, ang bagong mga pamantayan ng Cal/OSHA ay tumutukoy sa iyo. Karamihan ng mga manggagawa sa mga nursing homes at home healthcare agencies ay maaaring masakop ng mga tuntunin nitong bagong pamantayan.

## Ano Ang HIV/AIDS?

▲ Ang sanhi ng **AIDS** ay ang mikrobyong tinatawag na **HIV** (Human Immunodeficiency Virus).

▲ Ang HIV ay maaring makahawa sa pamamagitan ng:

- pakikipagtalik sa isang impektadong tao
- pakikipagbahagi ng pangdrugang karayom (“drug needles”) sa isang impektadong tao
- pagpasa ng isang impektadong ina sa kanyang anak bago ipanganak ang bata o sa panahon ng kapanganakan o mula sa gatas ng ina
- pagpasok ng impektadong dugo o likido ng katawan sa mga ugat na dinadaluyan ng dugo na maaaring mangyari habang kayo ay nasa iyong trabaho.



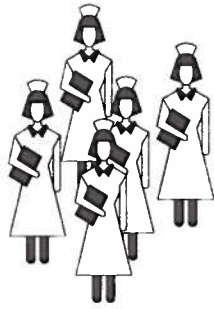
- ▲ Ang HIV ay **hindi** maaaring makahawa sa pamamagitan ng paghipo, pagpakain o pagyakap sa isang pasyente. **Hindi** ito nakakahawa sa pamamagitan ng hangin, pagkain o kagat ng insekto.
- ▲ Kahit sino ay maaring mahawa ng AIDS — lalaki, babae, bakla, hindi bakla, mga taong gumagamit ng druga, at mga taong hindi gumagamit nito.
- ▲ Sinisira ng HIV ang **immune system** — ang pamamaraan ng paglaban sa sakit ng iyong katawan. Kung hindi malusog ang iyong immune system, mas madali kayong mahawa sa mga sakit na tulad ng pulmonya, mga impeksiyon at kanser.
- ▲ Sa ngayon, wala pang gamot o bakuna para sa AIDS.

## Ano Ang Hepatitis?

- ▲ Ang **Hepatitis** ay isang sakit sa atay. Ang dalawang uri nito – Hepatitis B at C – ay lumalaganap na panganib ngayon sa mga healthcare workers.
- ▲ Ang Hepatitis B ay isa sa mga pinakakaraniwang sakit na maaring makahawa sa pamamagitan ng dugo. Ang sanhi nito ay ang mikrobyong Hepatitis B (HBV). Katulad ng HIV/AIDS ang paghawa ng sakit na ito.
  - May mga 6,800 healthcare workers ang nahahawa sa Hepatitis B sa pinagtatrabahuhan nila taun-taon.
  - May mga 250 healthcare workers ang na-oospital dahil nito taun-taon.
  - May mga 100 healthcare workers ang namamatay dahil sa HBV taun-taon.
- ▲ Ang Hepatitis C ay di gaanong karaniwan. Katulad ng HIV/AIDS ang paghawa ng sakit na ito.
- ▲ **Mayroong bakuna** para sa Hepatitis B.
- ▲ **Walang bakuna** para sa Hepatitis C.



## Ano Ang Posibilidad na Mahawa Ka ng HIV/AIDS o Hepatitis B sa Iyong Trabaho?



Mga 120 healthcare workers sa Amerika ang nahawaan na ng HIV sa trabaho mula noong 1981.  
(Mga kasong inireporta.)



Mga 6,800 healthcare workers sa Amerika ang nahahawaan ng Hepatitis B taun-taon sa trabaho.  
(Mga kasong inireporta.)

- ▲ Ang posibilidad na mahawa ka ng HIV sa trabaho ay mababa. Ang pagkatusok ng karayom ang pinakakaraniwang paraang nahahawa ang mga healthcare workers.
- ▲ Mas malamang mahawaan ka ng Hepatitis B kaysa HIV/AIDS kung makapasok sa iyong mga ugat ang impektadong dugo.
- ▲ Hindi matiyak sa ngayon kung ilang healthcare workers ang nahahawaan ng Hepatitis C sa trabaho. Mga 150,000 tao sa Amerika ang nahahawaan ng Hepatitis C taun-taon.



## Paano Mo Mapipigil Ang Hepatitis B?

- ▲ Maaring pigilin ito sa pamamagitan ng pagpabakuna.
- ▲ Ang pagbakuna ay ibinibigay sa pamamagitan ng tatlong beses na magkakasunod na ineksyon sa bisig.
- ▲ Ang bakuna ay talagang mabisa.



Sinasabi ng Cal/OSHA na kailangang gawin ng iyong tagapag-empleyo ang mga sumusunod:

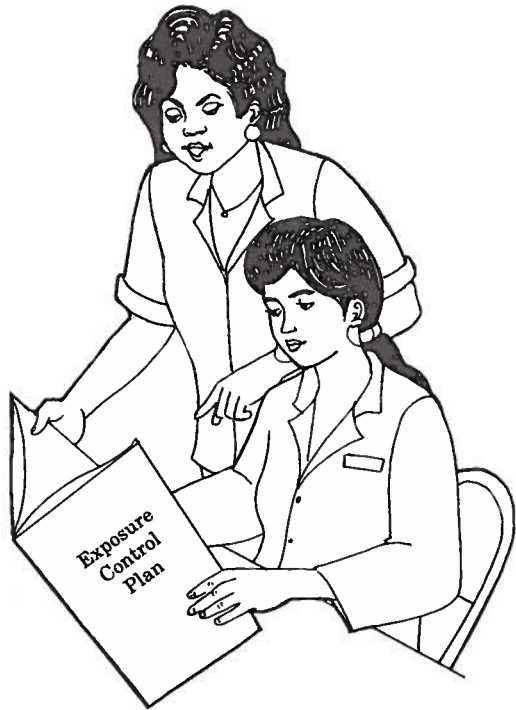
- ▲ Sagutin ang kabayaran ng bakuna sa Hepatitis B kung ito ay kinakailangan. Kinakailangang magpabakuna kung maaari kayong malantad sa dugo o iba pang likido ng katawan sa iyong trabaho.
- ▲ Bigyan ang mga empleyadong nangangailangang magpabakuna ng sapat na panahon upang maisagawa nila ito sa loob ng panahon ng kanilang pagtatrabaho.



### Alamin Ang Iyong Mga Karapatan

- Kung ayaw mong magpabakuna, kailangang ipa-alam mo ito sa pamamagitan ng iyong paglagda ng espesyal na kasulatan. Kapag magbago ang iyong isip, maari ka pa ring magpabakuna balang araw at ang kabayaran nito ay kailangang sagutin pa rin ng iyong tagapag-empleyo.

## Ano Ang Kailangang Gawin ng Iyong Tagapag-Employo Upang Maprotektahan Ka?



Ang Cal/OSHA ay nagsasabi na ang iyong tagapag-employo ay kailangang may nakasulat na **Exposure Control Plan**.

Dapat Ipaalam Sa Planong Ito:

- ▲ Kung aling mga trabaho ang maaaring makapaglantad ng mga manggagawa sa mga panganib ng dugo at likido ng katawan.
- ▲ Kung paano ka pangangalagaan ng iyong tagapag-employo.
- ▲ Kung ano ang gagawin ng iyong tagapag-employo kung sakaling mapasanganib ka.



### Alamin Ang Iyong Mga Karapatan

- Kailangang muling suriin at baguhin ng iyong tagapag-employo ang kanyang plano kahit minsan man lamang sa isang taon.
- Kailangang bigyan ka ng kopya ng plano ng iyong tagapag-employo kapag hiniling mo ito.

## Paano Ka Nalalantad sa Dugo at Mga Likido ng Katawan Habang Nasa Trabaho?



- ▲ Mga sugat, singaw, butlig o **putok sa balat.**



- ▲ Mga **tusok** sa iyong balat mula sa gamit nang karayom, pangahit, lancet o basag na bote.

- ▲ Mga **tilamsik** sa iyong ilong, mga mata o bibig.

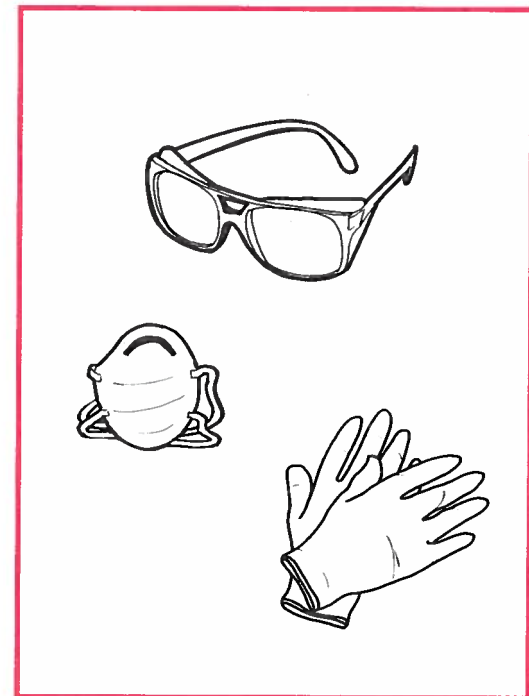


## Paano Mo Mapoprotektahan Ang Iyong Sarili?

### Magsagawa ng Pangkalahatang Pag-iingat

Sinasabi ng Cal/OSHA na ang mga manggagawa na maaaring makahipo ng dugo o likido ng katawan ay kailangang gumamit ng Pangkalahatang Pag-iingat. Nangangahulugan na dapat mong ituring na empektado **ang lahat** na dugo at likido ng katawan.

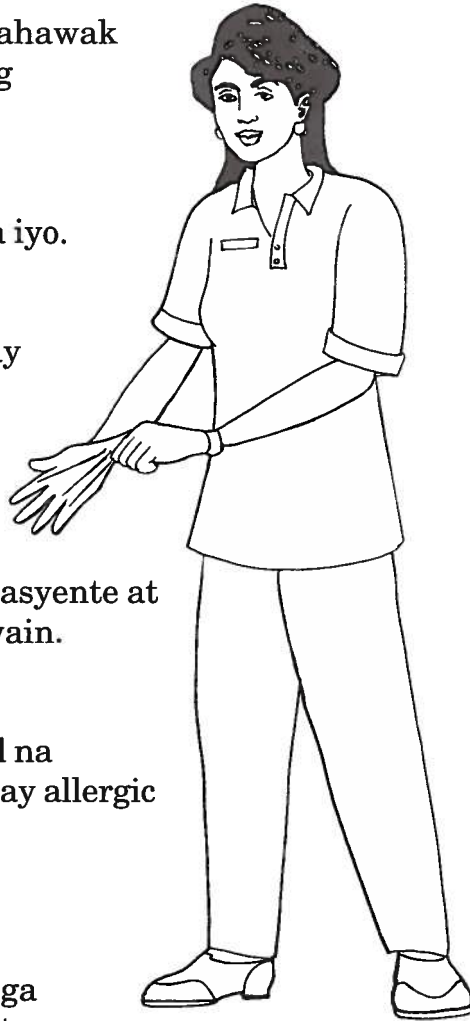
Kailangang maglaan ang iyong tagapag-employo ng walang bayad na kasangkapang pangkaligtasan kung kinakailangan mo ito.





## Gumamit Ng Guwantes

- ▲ Gamitin ito tuwing hahawak ka ng dugo o likido ng katawan.
- ▲ Tiyaking kasya ito sa iyo.
- ▲ Palitan ito kung ito ay may butas o sira.
- ▲ Gumamit ng panibagong guwantes sa bawat pasyente at sa bawat bagong gawain.
- ▲ Gumamit ng espesyal na guwantes kung ikaw ay allergic sa latex o vinyl.
- ▲ Huwag kailanmang gamiting muli ang mga disposabol na guwantes.



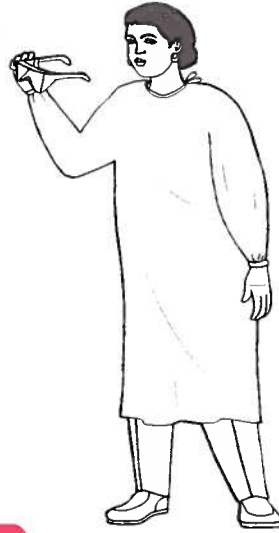
## Hugasan Ang Iyong Mga Kamay

- ▲ Bago simulan at pagkatapos ng iyong rilyebo.
- ▲ Bago ka kumain.
- ▲ Pagkatapos mong gamitin ang kubeta.
- ▲ Kapag nakahawak ng dugo o likido ng katawan.
- ▲ Pagkahubad ng iyong guwantes.
- ▲ Gumamit ng sabon at tubig. Kung walang lababo na may gripo, gumamit ng antiseptic hand cleaner o towelette.



## Gumamit ng Kasuotang Pangkaligtasan

- ▲ Magsuot ng plastik o vinyl na gawn o epron kung maaari kang matilamsikan.
- ▲ Gumamit ng maskara, pantakip sa mukha o gagols kung maaari kang matilamsikan sa mukha.



## Gumamit ng Lalagyan ng Matatalim na Gamit



- ▲ Ilagay ang karayom, pangahit at lancet sa isang naaprobahang panglagyan ng matatalim na gamit.
- ▲ Tiyaking ang iyong lalagyan ng matatalim na gamit ay hindi puno.
- ▲ Ang lalagyan ng matatalim na gamit ay kailangang:
  - matibay
  - hindi tumutulo
  - may tatak na “biohazard.”

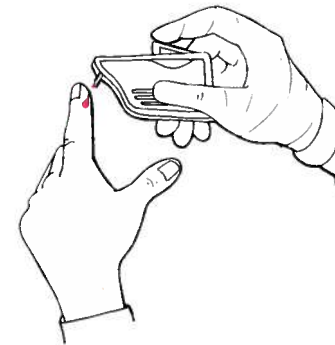
- ▲ Huwag ibalik ang takip ng karayom.

## Ano Ang Tatak na Biohazard?

- ▲ Ito ay isang tanging sagisag na kailangang ilagay sa lalagyang naglalaman ng mga duguang bagay.
- ▲ Ang salitang Biohazard ay kailangang nasa ibaba ng sagisag.
- ▲ Ang lalagyan ng matatalim na gamit ay dapat mayroong biohazard na tatak.
- ▲ Ang mga bag na pinaglalaman ng mga duguang bagay ay dapat kulay pula at may biohazard na tatak.



## Ang Paggamit ng mas Ligtas na Kagamitan



Ang mas ligtas na mga kagamitan ay maaaring makapagbawas ng panganib sa trabaho. Ang pamantayan ng Cal/OSHA ay nagsasabi na ang isang paraan upang maprotektahan ka ng iyong tagapag-empleyo ay ang pagbibigay ng mas ligtas na kagamitan.

Halimbawa: Ang disposabol na “lancet” ay ginagamit ng minsan lamang at itinatapon na. Ang iyong kamay ay hindi nakakahipo sa dulo nito kahit kailan.

## Ano Ang Mangyayari Kung Ikaw nga ay Natilamsikan ng Dugo O Mga Likido ng Katawan?

Kapag natilamsikan ka, ganito ang gawin mo:

- ▲ Sabonin at hugasan kaagad ang parteng ito.
- ▲ Hugasang maigi ang iyong mga mata, ilong, at bibig kung natilamsikan ka sa mukha.



- ▲ Ireport ang pangyayari sa iyong superbaysor, doktor at representante ng unyon.

Dapat patingnan ka sa doktor ng iyong tagapag-employo at ang kabayaran nito ay kailangang sagutin niya. Isasagawa ng medical staff ang mga sumusunod:

1. Irerekord kung paano ka natilamsikan.
2. Susuriin ang dugong nakatilamsik sa iyo.
3. Susuriin ang iyong dugo (kung papayag ka).
4. Bibigyan ka ng counseling.
5. Ibibigay ang kinakailangan mong pagpapagamot sa ngayon at sa darating pang panahon.
6. Pananatiliing kumpidensyal ang mga impormasyon tungkol sa nangyari at ibubukod ang rekord na ito sa iba mong mga rekord pang-employo.

## Ano Ang Dapat Gawin Kapag Ang Trabaho Mo ay Paglilinis ng Bahay?

- ▲ Dapat may nakasulat na eskedyul ng paglilinis ang iyong tagapag-employo. Kailangang sinasabi nito kung ano ang kailangang linisin, kailan gagawin ang paglilinis at kung anong disimpektante ang gagamitin.
- ▲ Disempektahin ang lahat ng panig kaagad kung ito ay narumihan ng dugo o likido ng katawan.
- ▲ Laging disempektahin ang lahat ng tabo at basurahan.
- ▲ Gamitin ang walis at iba pang kasangkapan kapag magliligpit ng boteng basag na may dugo. Huwag gamitin ang kamay na walang proteksyun sa pagliligpit nito. Ilagay ang basag na bote sa lalagyan ng matatalim na bagay.
- ▲ Gumamit ng guwantes habang naglilinis. Maaaring gamiting muli ito, subalit kailangang palitan ito kung ito'y may lamat, punit o sira.



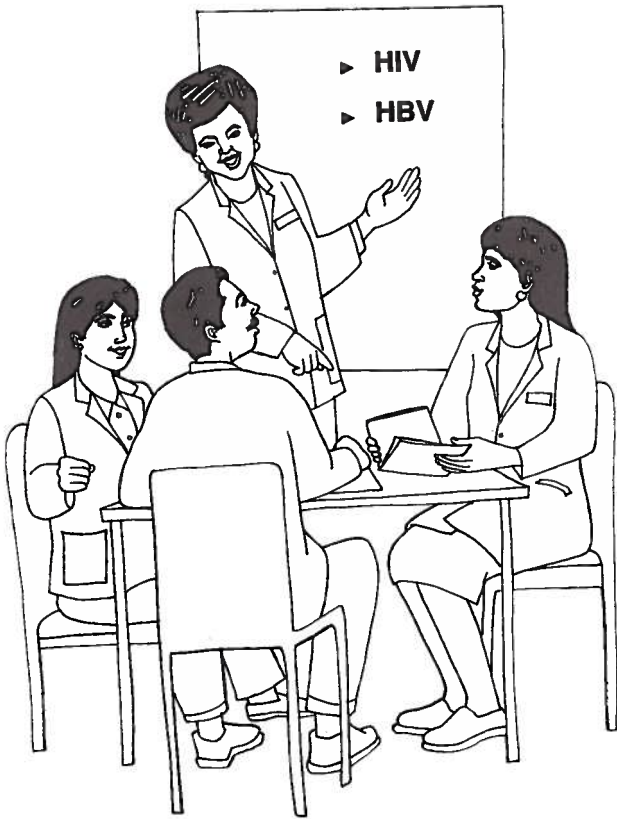
## Paano Ililigpit Ang Maruruming Labada?

- ▲ Iwasang mahawakan ang maruruming labada.
- ▲ Gumamit ng guwantes kapag hahawak ng labadang may dugo o likido ng katawan. Gumamit ng iba pang kagamitang pangkaligtasan kung kinakailangan ito.
- ▲ Maliban na lamang kung ang lahat ng labada ay itinuring na empektado, gumamit ng espesyal na bag na panglagyan ng duguang labada. Hindi dapat tumutulo ang bag. Kailangang ito ay may tatak na biohazard o espesyal na kulay upang malaman ng lahat na ito'y nai-ibang labada.
- ▲ Gumamit ng espesyal na bestida kung kayo ay hahawak ng basa o maruming kumot. Kailangang sapat itong makapigil ng pagkabasa ng iyong baro.



## Ano Ang Treyning na Kailangan Mo?

Ang Cal/OSHA ay nagsasabi na ang iyong tagapag-employo ay kailangang magbigay sa iyo ng treyning minsan sa isang taon kung ang iyong trabaho ay may kinalalaman sa dugo o mga likido ng katawan.



Kalikip dapat sa treyning ang mga sumusunod:

- ▲ Mga sakit na nakakahawa sa pamamagitan ng dugo (HIV/AIDS, Hepatitis B at iba pa.)
- ▲ Impormasyon tungkol sa Exposure Control Plan ng iyong tagapag-employo
- ▲ Paano mo mapoprotektahan ang iyong sarili sa trabaho
- ▲ Papaano at kailan gagamit ng kagamitang pangkaligtasan
- ▲ Ano ang gagawin kung matilamsikan o makahawak kayo ng dugo o mga likido ng katawan
- ▲ Impormasyon tungkol sa bakuna para sa Hepatitis B
- ▲ Impormasyong isinalin sa iyong sariling wika kung hindi ka nagsasalita ng Ingles
- ▲ Tiyak na impormasyon tungkol sa pinagtatrabuhan mo.

## Listahan Ng Pamantayan ng Cal/OSHA

- |   | Oo    | Hindi |
|---|-------|-------|
| 1. Nabasa mo na ba ang exposure plan ng iyong tagapag-empleyo?  | _____ | _____ |
| 2. Palagi bang sinusunod ninyo ang Pangkalahatang Pag-iingat?   | _____ | _____ |
| 3. Nagbibigay ba ang iyong tagapag-empleyo ng mga guwantes, espesyal na bestida at kasangkapan para sa mata?              | _____ | _____ |
| 4. Ang lalagyan ba ng matatalim na kagamitan ay may tatak, madaling matagpuan at hindi puno?                              | _____ | _____ |
| 5. Ang bakuna ba para sa hepatitis B ay ibinibigay ng libre sa mga manggagawang maaaring matilamsikan o makahipo ng dugo? | _____ | _____ |

## Listahan Ng Pamantayan ng Cal/OSHA ...

- |   | Oo    | Hindi |
|---|-------|-------|
| 6. May treyning ka ba hinggil sa HIV/AIDS, hepatitis B at C?                                    | _____ | _____ |
| 7. May treyning ka ba hinggil sa impormasyong napapaloob sa buklet na ito?                      | _____ | _____ |
| 8. Alam mo ba ang iyong gagawin kung matilamsikan ka o makahipo ka ng dugo o likido ng katawan? | _____ | _____ |
| 9. Mayroon bang lababong mapaghuhugasan ng mga kamay sa iyong pinagta-trabahuhan?               | _____ | _____ |

Makipag-usap sa iyong kamanggagawa, representante ng unyon at iyong tagapag-empleyo tungkol sa anumang problemang matuklasan mo habang sinasagot mo ang listahang ito.