



## Self-care management in municipal sweepers to prevent common diseases

- ⑥ **MoradAli Zareipour**, (\*Corresponding author), Department of Public Health, Khoy University of Medical Sciences, Khoy, Iran. [zareipoor\\_m@khoyums.ac.ir](mailto:zareipoor_m@khoyums.ac.ir)  
**Mohammad Saeed Jadgeal**, Tropical and communicable diseases research center, Iranshahr University of Medical Sciences, Iranshahr, Iran. Department of Public Health, School of Nursing, Iranshahr University of Medical Sciences, Chababar, Iran.

### Abstract

Maintaining the health of its municipal saints is very important in various aspects, namely personal hygiene, public health and environmental health. Pakbanan is one of the occupational groups that are more exposed to all kinds of occupational hazards and injuries than other workers, which according to their occupational nature are potentially and actually exposed to various types of hazards: infectious / non-communicable diseases, mental problems, nutritional problems, and safety problems which are skeletal problems. In such a situation, it seems that self-care management will be the best behavioral response to prevent common diseases in this group. Self-care management clearly increases the efficiency and skills of the individual in the face of the health problems of the virtue. On the other hand, managing self-care activities can lead the virtue to maintain health and well-being and increase the ability of the virtue to take care of themselves and reduce the incidence of disability and treatment costs. Therefore, the purity should feel responsible for their own health and the health of the community, and this sense of responsibility will be realized through self-care.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Keywords

Self-care

Chaste

Prevention

Common diseases

Received: 2022/07/6

Accepted : 2022/12/31

### How to cite this article:

NAMES. Self-Care Management in Municipal Sweepers to Prevent Common Diseases. Iran Occupational Health. 20233 (01 Mar);19:35.

\*This work is published under CC BY-NC 4.0 licence



## مدیریت مراقبت از خود در پاکبانان شهرداری برای پیشگیری از بیماری‌های شایع

مرادعلی زارعی پور: (\* نویسنده مسئول) گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی خوی، خوی، ایران. zareipoor\_m@khoyums.ac.ir  
محمد سعید جدگال: مرکز تحقیقات بیماری‌های واگیر و گرمسیری، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران و گروه بهداشت عمومی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

مراقبت از خود  
پاکبانان  
پیشگیری  
بیماری‌های شایع

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۴/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰

**زمینه و هدف:** حفظ سلامت پاکبانان شهرداری از جنبه‌های مختلف بهداشت فردی، بهداشت عمومی و بهداشت محیط‌زیست، بسیار بااهمیت است. پاکبانان از آن دسته گروه‌های شغلی هستند که بیش از سایر کارگران در معرض انواع خطرات و آسیب‌های شغلی قرار دارند. این افراد بنا به ماهیت شغلی خود به‌صورت بالقوه و بالفعل در معرض انواع بیماری‌های واگیر/ غیر واگیر، مشکلات روانی، مشکلات تغذیه‌ای، مشکلات ایمنی و مشکلات اسکلتی قرار می‌گیرند. به نظر می‌رسد در چنین موقعیتی، مدیریت خودمراقبتی، بهترین پاسخ رفتاری برای پیشگیری از بیماری‌های شایع در این گروه خواهد بود. مدیریت مراقبت از خود به‌وضوح موجب افزایش کارایی و مهارت‌های فردی در مقابل مشکلات سلامتی پاکبانان می‌شود. از طرف دیگر، مدیریت فعالیت‌های خودمراقبتی می‌تواند پاکبانان را به سمت حفظ سلامتی و تندرستی سوق دهد، توان مراقبت از خود را در پاکبانان بیشتر کند و میزان ابتلا، ازکارافتادگی و هزینه‌های درمانی را کاهش دهد؛ بنابراین، پاکبانان باید در مقابل سلامتی خود و جامعه احساس مسئولیت کنند. این احساس مسئولیت با خودمراقبتی محقق خواهد شد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

NAMES. Self-Care Management in Municipal Sweepers to Prevent Common Diseases. Iran Occupational Health. 20233 (01 Mar);19:35.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است

## نامه به سردبیر

امروزه بیماری‌ها و حوادث ناشی از کار به یکی از نگرانی‌های اجتماعی جامعه کارگری تبدیل شده است. علاوه بر عوامل مربوط به فرهنگ عمومی ایمنی و بهداشت، عدم اجرای برنامه‌های آموزشی سلامت مدون می‌تواند از جمله دلایل بالا بودن میزان حوادث و بیماری‌های ناشی از کار باشد. امروزه با توجه به اهمیت موضوع سلامت نیروی کار در تمامی کشورها، نیاز به آموزش در دستیابی به روش‌های منسجم بهبود شرایط کار بیش از پیش نمایان می‌شود (۱). حفظ سلامت پاکبانان شهرداری از جنبه‌های مختلف بهداشت فردی، بهداشت عمومی و بهداشت محیط زیست، بسیار بااهمیت است. پاکبانان شهرداری باید به این باور برسند که به حفظ بهداشت فردی و محیط اطراف خود اهمیت بدهند زیرا در صورت عدم رعایت این موضوع، سلامت آن‌ها و سایر افراد جامعه با مشکل مواجه خواهد شد (۱). پاکبانان شهرداری از آن دسته گروه‌های شغلی هستند که بیش از سایر کارگران در معرض انواع خطرات و آسیب‌های شغلی قرار دارند. این افراد بنا به ماهیت شغلی خود به صورت بالقوه و بالفعل در معرض انواع بیماری‌های واگیر/ غیر واگیر، مشکلات روانی، مشکلات تغذیه‌ای، مشکلات ایمنی و مشکلات اسکلتی قرار می‌گیرند (۲). توسعه اقتصادی بر پایه سلامت نیروی کار استوار بوده و توسعه اجتماعی نیز نیازمند حفظ حقوق آن‌ها از جمله حق داشتن رفاه و سلامت جسم و روان است. به خطر افتادن سلامت پاکبانان شهرداری به لحاظ هزینه درمانی، ایجاد ناتوانی‌ها، زمان ازدست‌رفته کاری و کاهش ساعات کار اهمیت دارد. به نظر می‌رسد در چنین موقعیتی، مدیریت خودمراقبتی، بهترین پاسخ رفتاری برای پیشگیری از بیماری‌های شایع در این گروه خواهد بود.

مراقبت از خود، یکی از ابعاد مهم سبک زندگی سلامت‌محور و یکی از رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی است. رفتارهای خودمراقبتی ارتقاء سلامت به شکل فعالیت‌هایی که به وسیله افراد جهت ارتقاء و حفظ سلامتی و کیفیت زندگی‌شان انجام می‌شود، تعریف می‌گردد (۳). خودمراقبتی به عنوان فعالیت‌های یک شخص با هدف ارتقاء سلامت، جلوگیری از بیماری، برآورد نشانه بیماری و به کارگیری بهینه‌ترین عنصر سلامتی، توصیف شده است همچنین، خودمراقبتی، همان فعالیت‌های خودتوسعه‌ای به منظور حفاظت عادی از سلامت فیزیکی و روانی است؛ بنابراین، داشتن دانش و اطلاعات کافی در مورد سلامت برای افراد ضروری است (۵). خودمراقبتی اولین گام برای

حفظ سلامتی به شمار می‌رود. خودمراقبتی، عملی است که در آن، هر فرد از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا «به طور مستقل» از سلامت خود مراقبت کند. منظور از «به طور مستقل»، تصمیم‌گیری درباره خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک از متخصصین نیز باشد (۶). به منظور داشتن یک رفتار خودمراقبتی مناسب، لازم است سه عنصر اراده (خواستن)، دانش (دانستن) و مهارت (توانستن) را توأمان داشته باشیم. انگیزه اصلی برای «خواستن» یک رفتار خودمراقبتی، «حفظ خود و آنچه دوست داشتن» است (۷). این انگیزه، به مراتب، در همه موجودات وجود دارد و در انسان به اوج خود می‌رسد. دو عنصر بعدی (دانش و مهارت)، نیازمند و وابسته به آموزش هستند؛ یعنی وقتی می‌توانیم انتظار شکل‌گیری و بروز یک رفتار خودمراقبتی استاندارد را از یک فرد داشته باشیم که قبلاً آموزش‌های لازم و کافی را در اختیار او قرار داده باشیم (۸). کلاس آموزشی با هدف ارتقاء سطح آگاهی و دانش بهداشتی پاکبانان شهرداری می‌تواند خودمراقبتی این گروه را ارتقاء بخشد. یک پاکبان، جدا از زحمت فراوان جمع کردن زباله‌های شهری در فصل‌های مختلف سال از زمستان گرفته تا تابستان و تحمل سرما و گرمای سال، با خطرات جسمی زیادی مواجه است که در صورت غفلت از آن، دچار بیماری‌های خطرناکی خواهد شد. پاکبانان مکرراً در معرض انواع آسیب‌های پوستی، عضلانی، اسکلتی نظیر شکستگی، پیچ‌خوردگی و پارگی‌های متعدد قرار دارند. آسیب‌های ناشی از اجسام نوک‌تیز هم از جمله خطراتی است که این دسته از کارگران را به نحو جدی تهدید می‌کند (۹). پولسن و همکاران نیز گزارش کرده‌اند که پاکبانان تحت تأثیر عوامل مضر چندگانه همچون غبارات حاوی باکتری‌ها، اندوتوکسین‌ها و اسپورها قرار دارند که منجر به بروز بیماری‌های مختلف در آن‌ها می‌گردد (۲). از سوی دیگر، نوع کار پاکبانان که جمع‌آوری، حمل و دفع زباله‌های نه‌چندان سبک است، می‌تواند آن‌ها را مستعد بروز کمردرد کرده و به شکل عامل خطر برای آن‌ها تلقی گردد. آنان، فشار زیادی را بر روی مفاصل، شانه‌ها، دست‌ها و عضلات بدن تحمل نموده و با انقباضات مکرر استاتیک، مستعد دردهای عضلانی-اسکلتی هستند. مشکل شنوایی، بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های عفونی، بیماری‌های سیستم عصبی و بیماری‌های گوارشی از مشکلات دیگر این قشر به شمار می‌آیند (۹).

با توجه به مشکلات شایع ذکرشده در پاکبانان شهرداری، مراقبت از خود، مناسب‌ترین پاسخ رفتاری

و تعیین‌کننده انجام فعالیت‌های خودمراقبتی توسط پاکبانان، مسئولیت‌پذیری سلامت است. پاکبانان باید در مقابل سلامتی خود و جامعه احساس مسئولیت کنند. این احساس مسئولیت با خودمراقبتی محقق خواهد شد؛ بنابراین، پاکبانان به منظور کنترل و پیشگیری از مشکلات بهداشتی شایع باید خودمراقبتی را به‌عنوان بخش مهمی از فعالیت‌های روزانه‌شان لحاظ نمایند.

## REFERENCES

1. Dehdari T, Farshad A. Prediction of occupational behavior lead to prevention of infection in street sweepers based on health belief model constructs. *Iran Occupational Health*. 2013; 10(4):88-94.
2. Gebremedhn MG, Raman PV. Socio economic and health status of street sweepers of Mekelle city, Ethiopia. *Waste Management*. 2020;103(5):251-9.
3. Omari Shekaftik S, Zareipour M. Self-care: An Important Step in Preventing Ergonomic Problems in Seafarers. *Journal of Marine Medicine*. 2022;4(1):1-2.
4. Chen M-F, Wang R-H, Hung S-L. Predicting health-promoting self-care behaviors in people with pre-diabetes by applying Bandura social learning theory. *Applied Nursing Research*. 2015;28(4):299-304.
5. Rabie T, Klopper HC, Watson MJ. Relation of socio-economic status to the independent application of self-care in older persons of South Africa. *health sa gesondheid*. 2016;21(1):155-61.
6. Shandra CL, Sonalkar N. Health self-care in the United States. *Public health*. 2016;138(2):26-32.
7. Zareipour M, Jadgal MS, Movahed E. Health ambassadors role in self-care during COVID-19 in Iran. *Journal Mil Med*. 2020;22(6):672-4.
8. Zareipour M, Fattahi Ardakani M, Zamaniahari S, Sotoudeh A. Prevention of Common Health Problems in Seafarers with Self-Care Training. *Journal of Marine Medicine*. 2021;9-205:(4)2 205-209.
9. Parikh S, Shah A, Davda B, Bala D. Study of noncommunicable diseases among the street sweepers of Muster Station, Ahmedabad municipal corporation. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*. 2019;44(3):225.

پیشگیری از مشکلات شایع در این گروه است. آموزش خودمراقبتی، به‌وضوح افزایش کارایی و مهارت‌های فردی در مقابل مشکلات سلامتی پاکبانان را به دنبال دارد. در ضمن، فراگیری فعالیت‌های خودمراقبتی می‌تواند پاکبانان را به سمت حفظ سلامتی و تندرستی سوق دهد، توان مراقبت از خود را در پاکبانان بیشتر کند و میزان ابتلا، از کارافتادگی و هزینه‌های درمانی را کاهش دهد.

برخی از مصادیق مدیریت مراقبت از خود در پیشگیری از مشکلات بهداشتی شایع در پاکبانان شهرداری عبارت‌اند از:

- ۱- پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کار: بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های بافت نرم و مفاصل، بیماری‌های پوستی، سوختگی، بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های عفونی (هپاتیت، ایدز و غیره)
- ۲- پیشگیری، حفاظت شغلی و عوامل زیان‌آور مکانیکی: سقوط، تجهیزات و لباس حفاظت فردی (دستکش، چکمه و غیره)
- ۳- پیشگیری از عوامل زیان‌آور ارگونومیکی: انواع کار فیزیکی، حمل‌ونقل زباله، خستگی، کار در شیفت شب و کمبود خواب، کنترل‌های مهندسی، وسایل حفاظت فردی
- ۴- پیشگیری از عوامل زیان‌آور شیمیایی: ایمنی و مدیریت مواد شیمیایی، بخارات زباله‌ها، زباله‌های خطرناک
- ۵- پیشگیری از عوامل زیان‌آور فیزیکی: صدا، ارتعاش، شرایط جوی (سرما و گرما)، پرتوهای غیر یونیزان
- ۶- پیشگیری از مشکلات تغذیه‌ای: کمبود ویتامین‌های C و D، بیوست، پوکی استخوان، ابتلا به سنگ‌های کلیوی، اضافه‌وزن، چاقی، گرم‌زدگی و دهیدراتاسیون.

## نتیجه‌گیری

موضوع مدیریت مراقبت از خود در پاکبانان شهرداری باید در زندگی افراد جاری باشد. درواقع، مراقبت از خود، سریع‌ترین و ارزان‌ترین روش برای پیشگیری از مشکلات بهداشتی شایع در پاکبانان شهرداری (ازجمله افراد آسیب‌پذیر جامعه) به شمار می‌رود. یک عامل اصلی