An Cód Eorpach in aghaidh na hAilse, an 5ú heagrán

14 bhealach ar féidir leat cuidiú chun ailse a chosc

Bileog Eolais

9 TOSCA AG AN OBAIR IS CÚIS LE hAILSE

Moladh 9 do Dhaoine maidir le Tosca ag an obair is cúis le hailse

Cuir thú féin ar an eolas faoi na tosca is cúis le hailse ag an obair, agus iarr ar d'fhostóir thú a chosaint orthu. Lean treoracha sláinte agus sábháilteachta i d'ionad oibre i gcónaí.

Príomhachoimre

- Cuireann nochtadh do thosca is cúis le hailse (carcanaiginí) ag an obair le cion mór básanna a bhaineann leis an obair san Aontas Eorpach (AE).
- Is iad na 10 gcarcanaigin cheirde is tábhachtaí is cúis le thart ar 85 % de na básanna ceirde ar fad.
- De réir ordlathas an rialaithe chun deireadh a chur le hoibreáin ghuaiseacha agus feabhas a chur ar dhálaí oibre, is iad sin na bealaí is éifeachtaí chun riosca na hailse ceirde a laghdú.
- Iarr ar d'fhostóir tú féin agus do chomhghleacaithe a chosaint ar thosca is cúis le hailse.
- Ba cheart d'oibrithe treoracha sláinte agus sábháilteachta a leanúint san ionad oibre chun a nochtadh do charcanaiginí ceirde agus a riosca ailse ceirde a laghdú.

Nochtadh ceirde agus ailse

Is ábhar mór imní don tsláinte phoiblí in AE é nochtadh do thosca is cúis le hailse ag an obair. Mar sin féin, tá faisnéis chruinn in easnamh maidir le leitheadúlacht na dtosca sin is cúis le hailse.

In 2023, thuairiscigh an Ghníomhaireacht Eorpach um Shábháilteacht agus Sláinte ag an Obair (EU-OSHA) gurbh iad radaíocht ultraivialaite (UV) na gréine, sceitheadh innill díosail, beinséin, silice chriostalta inanálaithe, formaildéad, cróimiam heicsifhiúsach, agus a chomhdhúile neamhorgánacha agus deannach adhmaid na carcanaiginí is forleithne i sé Ballstát de chuid AE (an Fhionlainn, an Fhrainc, an Ghearmáin, an Ungáir, Éire agus an Spáinn). Fuarthas amach sa staidéar sin gur nochtadh 47 % d'oibrithe sa tseachtain oibre roimhe sin do cheann amháin ar a laghad de na 24 thoisc riosca ailse a áiríodh sa suirbhé.

Tá nochtadh do charcanaiginí san ionad oibre forleathan agus is minic a ghintear iad trí phróiseas, mar shampla, astaíochtaí mótair díosail agus múch táthaithe. Is minic a nochtar oibrithe do níos mó ná carcanaigin amháin. Mar shampla, tá nochtadh do radaíocht UV na gréine, silice chriostalta, agus múch táthaithe forleathan in earnálacha éagsúla ar fud AE.

Is cúis mhór imní í ailse scamhóg toisc go mbíonn roinnt mhaith carcanaiginí scamhóg san ionad oibre (e.g. aispeist, silice chriostalta, múch táthaithe, arsanaic, cróimiam heicsifhiúsach, nicil, caidmiam, beirilliam, deatach tobac tánaisteach, radón, sceitheadh innill díosail, agus hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha).

Ba cheart d'fhostóirí a bheith ar an eolas faoi oibreáin is cúis le hailse agus faoi imthosca san ionad oibre agus ba cheart dóibh bearta rialaithe a chur chun feidhme tríd an ordlathas rialaithe a leanúint. Leagtar síos sa straitéis sin gur cheart deireadh a chur le hoibreáin ghuaiseacha agus iad a ionadú roimh rialuithe innealtóireachta agus riaracháin. Níor cheart trealamh cosanta pearsanta a úsáid ach amháin mar rogha dheireanach.

Gníomhartha le do riosca ailse a laghdú

Iarr ar d'fhostóir tú a chosaint ar thosca is cúis le hailse ag an obair. Cuir tú féin ar an eolas faoin riosca nochta d'oibreáin fhisiceacha agus cheimiceacha a mhéadaíonn do riosca ailse agus fadhbanna sláinte eile. Tá d'fhostóir freagrach as na hoibreáin sin agus na rioscaí a bhaineann leo a rialú. Ba cheart d'oibrithe a iarraidh ar a bhfostóirí an riosca ó nochtadh d'oibreáin is cúis le hailse ag an obair a chosc nó a laghdú tríd an ordlathas rialaithe a chur i bhfeidhm.

Lean treoracha éifeachtacha sláinte agus sábháilteachta san ionad oibre i gcónaí chun do nochtadh do charcanaiginí ceirde agus an riosca ailse ceirde a laghdú.

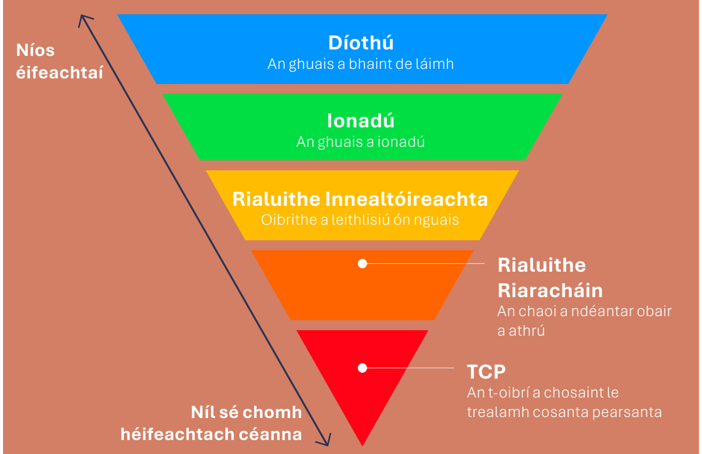
Maidir le fostóirí: déan an t-ordlathas rialaithe a chur chun feidhme i d'ionad oibre. Is é díothú an beart rialaithe is éifeachtaí, is é sin an ghuais a bhaint den ionad oibre (e.g. gan aispeist a úsáid), agus ina dhiaidh sin oibreán ceimiceach carcanaigineach a ionadú le hoibreán ceimiceach nach bhfuil chomh guaiseach céanna. I measc na samplaí de rialuithe innealtóireachta tá bearta ar nós an fhoinse a chur i gceangal, eastóscadh aeir a úsáid gar don fhoinse, bacainní a úsáid, agus an t-achar idir an t-oibrí agus an fhoinse a mhéadú. Is féidir a áireamh ar na rialuithe riaracháin an t-am a nochtar oibrithe a laghdú agus sceidil sealoibre a fheabhsú. Níl na cineálacha rialuithe sin chomh héifeachtach céanna le díothú agus ionadú toisc go mbíonn cothabháil chúramach de dhíth orthu de ghnáth agus go gcoinníonn buiséad leordhóthanach a n-éifeachtacht. Níor cheart trealamh cosanta pearsanta a úsáid ach amháin mar rogha dheireanach agus éilíonn sé feistiú leordhóthanach ar an oibrí, oiliúint agus teagasc, agus comhar oibrithe. Níl teorainneacha aitheanta um nochtadh sábháilte ag roinnt mhaith carcanaiginí ceirde; dá bhrí sin, ba cheart nochtadh a laghdú a mhéid is féidir go réasúnta.

...

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

Féach ar na **Bileoga Eolais maidir le Toit thánaisteach ó thobac, Róthógáil na gréine** agus **Gás radóin laistigh** chun tuilleadh eolais a fháil.

Ba cheart measúnuithe riosca láidre agus bearta láidre faireachais sláinte a chur i bhfeidhm.



Fíor 1: Ordlathas rialuithe. *Ba cheart ordlathas na rialuithe a leanúint ón mbarr go dtí an bun. Oiriúnaithe ó dizain/AdobeStock.com*

Le haghaidh seirbhísí sláinte ceirde (e.g. sláinteolaithe ceirde, lianna ceirde): Tacú le fostóirí agus le hoibrithe chun ailsí ceirde a chosc. Ba cheart baint a bheith ag seirbhísí sláinte ceirde le forbairt, cur chun feidhme agus tástáil na mbeart rialaithe uile, lena n-áirítear gléasanna cosanta pearsanta tástála oiriúnaithe chun a áirithiú go bhfuil análaitheoirí roghnaithe ag oibrithe den mhéid cheart agus go bhfuil an séala aghaidhe leordhóthanach chun an chosaint a bhfuiltear ag súil léi a sholáthar. D'fhéadfadh sé sin an t-ualach fisiceach ar oibrithe a mhéadú, agus dá bhrí sin ba cheart úsáid na bhfeistí sin a bheith ina rogha dheireanach.

Comhthairbhí chun galair neamhtheagmhálacha a chosc ag a bhfuil fachtóirí riosca agus deiseanna comhchosúla chun an tsláinte a chur chun cinn

Cuireann roinnt mhaith carcanaigíní a fhaightear in áiteanna oibre le galair neamhtheagmhálacha eile freisin. Mar shampla, d'fhéadfadh nochtadh do roinnt carcanaigíní scamhóg (e.g. silice chriostalta agus múch táthaithe) a bheith ina chúis le galair riospráide eile freisin, ar nós fhiobróis na scamhóige nó an ghalair scamhóige thoirmeascaigh ainsealaigh, agus d'fhéadfadh sé an riosca galar cardashoithíoch a mhéadú.

D'fhéadfadh dálaí éagsúla deirmeolaíochta, ar nós greannú craicinn, frithghníomhuithe ailléirgeacha, nó deirmitítis, a bheith san áireamh sna hiarmhairtí gearrthéarmacha a bhaineann le nochtadh do roinnt carcanaigíní ceirde. Trí nochtadh guaiseach a sheachaint agus trí chleachtais shábháilte san ionad oibre a chur chun feidhme, laghdófar an riosca go dtarlódh gortuithe, timpistí agus neamhoird mhatánchnámharlaigh.

Tuilleadh eolais faoi na tosca éagsúla is cúis le hailse san ionad oibre

Tionscal	Oibreáin	Láithreáin siada nó cineál siadaí
Talmhaíocht, foraoiseacht, agus iascaireacht	Radaíocht UV na gréine, silice chriostalta inanálaithe, múch táthaithe, sceitheadh innill díosail, aflatocsainí, liondán	Ailse scamhóg, ailse craicinn, ailse ae, liomfóma neamh-Hodgkin
Mianadóireacht agus cairéalacht	Aispeist, silice chriostalta inanálaithe, múch táthaithe, arsanaic, cróimiam heicsifhiúsach, nicil, caidmiam, beirilliam, deatach tobac tánaisteach, radón, sceitheadh innill díosail, hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha, beinséin, radaíocht UV na gréine	Ailse scamhóg, méisitéilióma, géarleocaéime mhialóideach
Monaraíocht	Aispeist, silice chriostalta inanálaithe, múch táthaithe, arsanaic, cróimiam heicsifhiúsach, nicil, caidmiam, beirilliam, deatach tobac tánaisteach, radón, sceitheadh innill díosail, tarra guail, hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha, deannach adhmaid, deannach leathair, défheinilí polaclóirínithe, beinséin, formaildéad, radaíocht ianúcháin, 1-3 bútaidhé-éin, aimíní aramatacha, tríchlóireitiléin, *orta*-tolúidín, clóiríd vinile, aigéid neamhorgánacha láidre, radaíocht UV	Ailse scamhóg, méisitéilióma, ailse sróine, ailse craicinn, géarleoicéime mhialóideach, ailse lamhnáin, ailse ae, ailse duáin, ailse larainge
Soláthar leictreachais, gáis, gaile agus aerchóiriúcháin	Aispeist, silice chriostalta inanálaithe, défheinilí polaclóirínithe, hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha	Ailse scamhóg, méisitéilióma, ailse lamhnáin, ailse ae
Soláthar uisce, séarachas, agus gníomhaíochtaí bainistithe agus feabhsúcháin dramhaíola	Aispeist, silice chriostalta inanálaithe, radaíocht UV na gréine, sceitheadh innill díosail	Ailse scamhóg, méisitéilióma, ailse craicinn
Tógáil	Radaíocht UV na gréine, aispeist, silice chriostalta inanálaithe, múch táthaithe, arsanaic, cróimiam heicsifhiúsach, nicil, caidmiam, beirilliam, deatach tobac tánaisteach, radón, sceitheadh innill díosail, tarra guail, hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha, radaíocht UV	Ailse scamhóg, ailse sróine, ailse lamhnáin, ailse craicinn
Trádáil mhórdhíola agus mhiondíola; deisiú mótarfheithiclí agus gluaisrothar	Beinséin, tríchlóireitiléin, sceitheadh innill díosail, hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha	Géarleocaéime mhialóideach, ailse duáin, ailse scamhóg
Iompar agus stóráil	Aispeist, silice chriostalta inanálaithe, múch táthaithe, arsanaic, cróimiam heicsifhiúsach, nicil, caidmiam, beirilliam, deatach tobac timpeallachta, radón, sceitheadh innill díosail, hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha	Ailse scamhóg
Cóiríocht agus gníomhaíochtaí seirbhísí bia (fáilteachas)	Deatach tobac tánaisteach	Ailse scamhóg
Riarachán poiblí agus cosaint; slándáil shóisialta éigeantach	Hidreacarbóin il-timthriallacha aramatacha, aispeist, sceitheadh innill díosail, radaíocht UV na gréine	Méisitéilióma, ailse lamhnáin, ailse scamhóg, ailse craicinn
Gníomhaíochtaí sláinte daonna agus oibre sóisialta	Oibreáin antai-neoplasmacha, radaíocht ianúcháin, deatach tobac tánaisteach, formaildéad, ocsaíd eitiléine	Géarleocaéime mhialóideach, géarleocaéime mhialóideach agus leocaéime mhialóideach ainsealach, ailse útarach, ailse scamhóg, ailse cíche
Gníomhaíochtaí seirbhíse eile (deisiú, tirimghlanadh, gruagaireacht)	Eatánól, tríchlóireitiléin, radaíocht UV	Ailse duáin, ailse craicinn

Faigh eolas faoi na beartais a thacaíonn le deireadh a chur le nochtadh do charcanaigíní ceirde nó é a laghdú

Ba cheart do ghníomhaireachtaí rialtais (e.g. cigireachtaí saothair), lucht ceaptha beartas, agus ceardchumainn cabhrú chun rialacháin agus beartais atá ann cheana a fhorfheidhmiú (e.g. an Treoir maidir le Carcanaigíní agus Só-ghineacha agus comhaontuithe idirphlé shóisialta). Ba cheart cistí a bheith ar fáil chun tacú le measúnú agus bainistíocht riosca i gcuideachtaí beaga agus meánmhéide agus le haghaidh daoine féinfhostaithe, agus chun idirghabhálacha san ionad oibre a thionscnamh agus a mheas ar leibhéal na tionsclaíochta, ar an leibhéal náisiúnta agus ar leibhéal AE.

Tagairtí

Cherrie et al. (2024). Ann Work Expo Health. 68(7): 673-677. PMID 38768378

EU-OSHA (2023). Occupational cancer risk factors in Europe – first findings of the Workers' Exposure Survey. Le fáil ó: https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-cancer-risk-factors-europe-first-findings-workers-exposure-survey

GBD 2016 Occupational Carcinogens Collaborators. (2016). Occup Environ Med. 77(3):151-159. PMID: 32054819

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse. (2012). *Chemical agents and related occupations.* IARC Monographs 100F

An Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse. (2012). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 100D

Olsson & Kromhout. (2021). Mol Oncol. 15(3):753-763. PMID: 33544948

Takala et al. (2014). J Occup Environ Hyg. 11(5) 326–337. PMID: 24219404

D'fhorbair Meitheal 2 um Chinntithigh Chomhshaoil agus Cheirde an Bhileog Eolais seo le tacaíocht ó Mheitheal 5 um Chumarsáid agus Litearthacht Sláinte, agus ó Rúnaíocht thionscadal an Chóid Eorpaigh in aghaidh na hAilse, an 5ú hEagrán.

Deireadh Fómhair 2025

An saothar dar teideal *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* arna fhoilsiú an Ghníomhaireacht Idirnáisiúnta um Thaighde ar Ailse (IARC) in 2025, a choinníonn an cóipcheart sa bhunsaothar Béarla (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs). Tá údarú tugtha ag sealbhóir an chóipchirt don Aontas Eorpach aistriúchán Gaeilge den eagrán a chur ar fáil, arb é amháin atá freagrach as an aistriúchán.

© An tAontas Eorpach, 2026

Chun eilimintí nach bhfuil faoi úinéireacht an Aontais Eorpaigh a úsáid nó a atáirgeadh, d'fhéadfadh sé gur ghá cead a iarraidh go díreach ar na sealbhóirí cirt faoi seach.

PDF ISBN 978-92-68-35948-8 doi:10.2875/3033404 EW-01-25-135-GA-N