

## 1. 야간작업 - 노출평가

### 1. Servisu Kalan – Avaliasaun ba expozisaun

사업장명 :

Kompania:

성명 :

Naran:

\* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

\* Favor ida hakerek se iha passadu ita bot iha moras ruma.

\* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

\* Favor le perguntas hirak mai ne, Prese resposta nebe mak los liu ho letra V.

배치 전 검진인 경우 현재 직장에서 가장 최근의 야간작업에 준하여 작성하고, 야간작업을 한 적이 없다면 앞으로 종사할 야간작업에 대하여 아는 한도 내에서 답하여 주십시오.

Se kuandu teste ba saude nian halao antes haruka ita bot ba servisu, favor ida kompleta formulariu ida ne bazeia ba ita bot nia servisu kalan nebe mk foin dadauk halao iha ita bot nia servisu ida agora ne. Se lae, favor hatan perguntas ne ho ita bot nia hatene kona ba servisu kalan nebe mak ba oin ita bot sei involve.

(야간작업이 불규칙하여 특수건강진단 대상인지가 불확실할 경우에는 배치 전 건강진단을 실시하지 않으며, 6개월 후 유해인자로서 야간작업이 해당될 경우 배치 후 건강진단을 실시합니다.)

(Se ita bot la serteja katak ita bot sira haruka tuir teste saude ba servisu kalan irregularidade nian karik, teste saude ne la persija halo antes ita bot hetan knar hodi halao servisu kalan. Maibe, teste saude ne rekerementu depois de fulan 6 halao servisu kalan nian, tanba dalaruma bele hetan expozisaun no potencia ba afeitu perigozu ruma.)

1. 지금까지 야간작업을 포함한 교대근무에 종사한 기간은 몇 년입니까?

1. Tinan hira ona mak ita bot servisu inklui servisu kalan nian?

- 5년 미만  5-9년  10-14년  15-19년  20년 이상  해당 없음  
 Menus liu tinan 5  Tinan 5-9  Tinan 10-14  Tinan 15-19  Tinan 20 ou liu  N/A

2. 현 직장에서의 근무형태를 표시해주시기 바랍니다.

2. Favor indika ita bot nia papel servisu iha okupasaun agora.

- 3교대  2교대  격일제(24시간)  고정 야간근무  기타(불규칙 등)  
 Servisu (shift) 3  Servisu (shift) 2  Loron tomak (24 oras shifts)  Servisu kalan deit  
 Seluk (irregularidade, nsst.)

3. 귀하의 교대근무 일정은 규칙적으로 순환하는 근무일정입니까?

3. Ita bot nia servisu sirkula loron loron ou lae?

- 예 (☞ 3-1 번으로)  아니오 (☞ 4 번으로)  
 Sim (☞ Ba numeru 3-1)  Lae (☞ Ba numero 4)

3-1. 귀하의 교대근무는 오전근무 → 저녁근무 → 야간근무 순으로 바뀌는 정방향입니까?  
 3-1. Ita bot nia servisu ne troka tutuir malu hanesan servisu lora→Servisu lokraik→servisu kalan ou lae?

- 예     아니오
- Sim    Lae

4. 퇴근이후 다음 출근 때까지의 시간은 어떠합니까?  
 4. Oras hira mak ita bot hetan entre sai servisu no komesa servisu fila fali?

- 11 시간 이상이다.     11 시간 미만이다.
- Liu husi oras 11     Menus husi oras 11

5. 지난 1 년간 연속해서 야간작업을 하는 날은 보통 며칠이었습니까?  
 5. Iha lora hira mak ita servisu kalan tutuir malu durante tinan hira ne?

- 연속 야간작업 없음    2일    3일    4일    5일 이상
- Laiha lora tutuir malu servisu kalan    Lora 2    Lora 3    Lora 4    Lora 5 or ou liu

6. 야간작업의 업무량과 휴식시간은 주간작업과 비교하여 어떠합니까?  
 6. Oras deskansa no servisu nebe tenke halao iha servisu kalan kompara ba servisu lora hanusa?

- 1) 업무량 : 주간근무와 비교하여  비슷하다    더 적다    더 많다
- 1) Servisu: Kompara ba servisu lora nian    Hanesan    Ituan liu    Barak liu
- 2) 휴식시간 : 주간근무와 비교하여  비슷하다    더 적다    더 많다
- 2) Oras Deskansa: Kompara ba servisu lora nian    Hanesan    Ituan liu    Barak liu

7. 야간근무 중 혼자서 고립되어 근무합니까?  
 7. Ita bot servisu mesak deit ga lae wainhira servisu kalan?

- 예     아니오
- Sim    Lae

8. 야간근무에 대하여 다음과 같은 사항이 허용됩니까?  
 8. Buat sira iha karaik ne hatan bele halo ou uja durante servisu kalan ou lae?

야간근무 중 수면시간 Toba durante servisu kalan	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> 없다 <input type="checkbox"/> Lae
휴게실 Area ba deskansa nian	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> 없다 <input type="checkbox"/> Lae
식사/야식/간식 Oras han/oras merenda	<input type="checkbox"/> 있다 <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> 없다 <input type="checkbox"/> Lae
야간근무 일정 조정 Adjusta orario ita bot nia servisu kalan	<input type="checkbox"/> 가능하다 <input type="checkbox"/> Bele	<input type="checkbox"/> 불가능하다 <input type="checkbox"/> Labele

9. 일주일 평균 근로시간은 몇 시간입니까?  
 9. Iha semana ida nia lara mais ou menus ita bot servisu lora hira?

- 40 시간 미만    40 시간    41-51 시간    52-59 시간    60 시간 이상
- Menus Husi oras 40    Oras 40    Oras 41-51    Oras 52-59    Oras 60 ou liu

## 2. 야간작업 – 수면장애(불면증지수)

### 2. Servisu Kalan – Problema toba (Insomnia indexu)

사업장명 :

Kompania:

성명 :

Naran:

\* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

\* Favor ida hakerek se iha passadu ita bot iha moras ruma.

--

\* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

\* Favor le perguntas hirak mai ne, Prense resposta nebe mak los liu ho letra V.

1-3. 최근 2주간 다음 각 항목의 문제들이 얼마나 심한지 표시해 주세요.

1-3. Favor indika intensidade husi problema iha araik ne iha tinan hirak liu ba nia laran.

	없음 laiha	약간 Ladun	중간 Naton	심함 Makas	매우 심함 Makas los
1. 잠들기 어렵다 1. Difikuldade atu toba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 잠을 유지하기 어렵다 2. Difikuldade atu toba ho diak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 너무 일찍 깬다 3. Hader sedu heladeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 현재 수면양상에 관하여 얼마나 만족하고 있습니까?

4. Ita bot satisfas ga lae ho ita bot nia oras toba?

- 매우 만족  
  약간 만족  
  그저 그렇다  
  약간 불만족  
  매우 불만족  
 Satisfas los  
 Satisfas  
 Naton  
 La satisfas  
 La satisfas los

5. 귀하의 수면장애가 어느 정도나 일상생활을 방해한다고 생각하십니까?(활동 중 피로, 직장이나 집에서 일하는 능력, 집중력, 기억력, 기분 등)

5. Ita bot sente ita bot nia oras toba interfere ba ita bot nia aktividade loron nian ga lae?

(Kole durante loron; Kapabilidade, konsentrasaun, memoria, Sentimentu hanusa durante servisu iha servisu fatin ou iha uma)

- 전혀 방해되지 않는다  
 약간  
 중간  
 심하게  
 매우 심하게  
 Lae liu  
 Ituan  
 Dalaruma  
 Hela deit  
 Teb-tebes

6. 주변 사람들이 귀하의 수면문제에 대해서 심각하게 생각하고 있습니까?

6. Ema dehan ba ita bot ga lae katak ita bot nia toba ne afeita ita bot nia qualidade moras nian?

- 전혀 그렇지 않다  
 약간  
 중간  
 심하게  
 매우 심하게  
 Lae liu  
 Ituan  
 Dalaruma  
 Hela deit  
 Teb-tebes

7. 당신은 현재 수면 문제에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?

7. Ita bot preocupa ho ita bot nia orario toba nian ga lae?

- 전혀 걱정하지 않는다  약간  중간  심하게  매우 심하게  
 Lae liu  Ituan  Dalaruma  Hela deit  Teb-tebes

### 3. 야간작업 – 수면장애(주간졸림증)

### 3. Servisu kalan – Sleep Disorder (Dukur iha loron)

사업장명 :

Kompania:

성명 :

Naran:

\* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

\* Favor ida hakerek se iha passadu ita bot iha moras ruma.

--

\* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

\* Favor le perguntas hirak mai ne, Prese resposta nebe mak los liu ho letra V.

	전혀 안 졸리다 La dukur loron tomak	조금 졸 리다 Dukur ituan	상당히 졸리다 Dukur	매우 많 이 졸리 다 Dukur los
1. 앉아서 책을 읽을 때 1. Wainhira tur no le	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 텔레비전을 볼 때 2. Wainhira hare televisaun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 극장이나 회의석상과 같은 공공장소에서 가만히 앉아있을 때 3. Wainhira iha fatin publiku hanesan teatro ou enkontro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 1 시간 정도 계속 버스나 택시를 타고 있을 때 4. Wainhira sae bis ou taxi durante oras ida nia laran.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 오후 휴식시간에 편안히 누워 있을 때 5. Wainhira latan hodi deskansa iha lorkaik nian	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 앉아서 누군가에게 말을 하고 있을 때 6. Wainhira tur no kolia ho ema seluk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 점심 식사 후 조용히 앉아 있을 때 7. Wainhira tur nonok depois de han meiudia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 차를 운전하고 가다가 교통체증으로 몇 분 간 멈추어 있을 때 8. Wainhira kaer kareta no para minute balun tanba trafiku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4. 야간작업 – 수면장애(수면의 질)**

**4. Servisu kalan – Problema toba (kualidade toba nian)**

사업장명 :

Kompania:

성명 :

Naran:

\* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

\* Favor ida hakerek se iha passadu ita bot iha moras ruma.

\* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

\* Favor le perguntas hirak mai ne, Prende resposta nebe mak los liu ho letra V.

1-4. 지난 한 달 동안의 수면에 대하여 각 질문에 대하여 주십시오.

1-4. Favor hatan ba perguntas kona ba toba durante servisu kalan iha fulan ne nia laran.

- 1. 몇 시쯤 잠자리에 들었습니까? ( )시 ( )분  
1. Tuku hira mak ita bot toba? ( )Hr. ( )Min.
- 2. 누워서 잠들 때까지 얼마만큼의 시간이 걸렸습니까? ( )시간 ( )분  
2. Persija oras hira mk ita bot bele toba dukur? ( )Hr. ( )Min.
- 3. 몇 시쯤 일어나셨습니까? ( )시 ( )분  
3. Ita bot hader tuku hira? ( )Hr. ( )Min.
- 4. 실제로 몇 시간을 주무셨습니까? ( )시간 ( )분  
4. Oras hira nia laran mk ita bot toba dukur? ( )Hr. ( )Min.

5. 지난 한 달 동안 다음과 같은 이유로 잠이 들기 어려웠던 적이 몇 번이나 됩니까?

5. Dala hira mk ita bot hetan difikuldade atu toba no rasaun saida?

	없었다 Laiha	주 1 회 미만 Menus husi semana ida dala ida	주 1-2 회 Semana ida dala 1-2	주 3 회 이상 Dala 3 semana ida
30 분 이내에 잠들지 못해서 Labele dukur iha minute 30 nia laran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수면 도중에 깨어서 Hakfodak durante toba iha kalan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
화장실에 가려고 일어나야 해서 Hader hodi ba haris fatin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
누우면 숨을 편히 쉬지 못해서 Difikuldade atu dada is wainhira latan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

크게 코를 골거나 기침을 해서 Tanba nakorong makas los ou mear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
오한(추위)을 심하게 느껴서 Sente malirin demais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
열감(더위)을 심하게 느껴서 Sente manas demais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
악몽이나 불쾌한 꿈 때문에 Tanba mehi at ou mehi nebe ladiak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
통증이 있어서 Tnba sente moras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
기타 다른 이유로 ( ) Rasaun seluk ( )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 지난 한 달 동안의 수면의 질을 평가하자면 어떻습니까?

6. Wainhira avalia ita bot nia kualidade toba nian iha fulan hirak ne, ita bot nia hanoin hanusa?

- 아주 좋다     대체로 좋다     대체로 나쁘다     아주 나쁘다  
 Diak los     Diak     Ladun diak     Ladiak

7. 지난 한 달 동안 잠들기 위해 얼마나 자주 약(수면보조제)을 드셨습니까?

7. Ita bot hemu aimoruk (Aimoruk toba) ruma ga lae hodi ajuda para dukur?

- 없었다     주 1 회 미만     주 1-2 회     주 3 회 이상  
 Laiha     La liu dala 1 iha semana 1 nia laran     Dala 1-2 iha semana 1 nia laran  
 Dala 3 ou liu iha semana 1 nia laran

8. 지난 한 달 동안 운전 중이나 식사를 할 때나 사회활동에 참여할 때 졸려서 깨어 있기 힘들었던 적이 얼마나 있습니까?

8. Ita bot hetan difikuldade atu keta dukur durante kaer kareta ou han, ou wainhira halao aktividade sosial iha fulan hira ne nia laran?

- 없었다     주 1 회 미만     주 1-2 회     주 3 회 이상  
 Laiha     La liu dala 1 iha semana 1 nia laran     Dala 1-2 iha semana 1 nia laran  
 Dala 3 ou liu iha semana 1 nia laran

9. 지난 한 달간 업무를 수행하는데 얼마나 힘들었습니까?

9. Araska ga lae wainhira ita bot halao servisu iha fulan ne nia laran?

- 전혀 힘들지 않았다     별로 힘들지 않았다     약간 힘들었다     매우 힘들었다  
 Lae liu     La araska     Araska ituan     Araska los

## 5. 야간작업 – 위장관질환

### 5. Servisu kalan – Moras kabun no aten nian (Gastrointestinal)

사업장명 :

Kompania:

성명 :

Naran:

\* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

\* Favor ida hakerek se iha passadu ita bot iha moras ruma.

\* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

\* Favor le perguntas hirak mai ne, Prende resposta nebe mak los liu ho letra V.

1. 최근 3 개월 동안 1 인분의 양의 식사를 한 후 불편한 정도의 포만감을 얼마나 자주 느꼈습니까?

1. Iha fulan tolu nia laran, dala hira maka ita bot sente inkonfortavel wainhira foin han hotu?

전혀 없음  1 개월에 하루 미만  1 개월에 하루  1 개월에 2-3 일  
 Lae liu  Menus husi loron 1 fulan 1  Loron 1 fulan 1  Loron 2-3 fulan 1

1 주일에 하루  1 주일에 2 일 이상  거의 매일  
 Semana 1 dala 1  Liu husi dala 2 loron 1  Kuase loron loron

2. 식사 후 (불편한 정도의) 포만감이 6 개월 이전부터 있어왔습니까?

2. Han hotu, sente bosu inkonfortavel depois de han akontense fulan 6 nia laran ga lae?

아니오  예  
 Lae  Sim

3. 최근 3 개월 동안 1 인분의 양의 식사를 다 먹지 못한 적이 얼마나 자주 있었습니까?

3. Dala hira mak ita bot labele han hotu ita bot nia hahan iha fulan 3 nia laran?

전혀 없음  한 달에 하루 미만  한 달에 하루  한 달에 2-3 일  
 Lae liu  Menus husi loron 1 fulan 1  Loron 1 fulan 1  Loron 2-3 fulan 1

일주일에 하루  일주일에 2 일 이상  거의 매일  
 Semana 1 dala 1  Liu husi dala 2 loron 1  Kuase loron loron

4. 1 인분의 양의 식사를 다 먹지 못한 증상이 6 개월 이상 있었습니까?

4. Sintoma labele han hotu ita bot nia hahan ne akontese fulan 6 ou liu nia laran ga lae?

아니오  예  
 Lae  Sim



5. 최근 3 개월 동안 복부 가운데의 (가슴이 아닌 배꼽 위쪽) 통증이나 쓰린(화끈거리는) 증상이 얼마나 자주 있었습니까?

5. Ita bot sente moras out hanesan ahi han iha kabun nia klaran (laos hirus matan, maibe iha husar nia leten) iha fulan 3 nia laran ga lae?

- 전혀 없음  한 달에 하루 미만  한 달에 하루  한 달에 2-3 일  
 Lae liu  Menus husi laron 1 fulan 1  Laron 1 fulan 1  Laron 2-3 fulan 1

- 일주일에 하루  일주일에 2 일 이상  거의 매일  
 Semana 1 dala 1  Liu husi dala 2 laron 1  Kuase laron laron

6. 복부 통증이나 쓰린(화끈거리는) 증상이 6 개월 이전부터 있어 왔습니까?

6. Sente moras out hanesan ahi han iha kabun ne komesa fulan 6 liu ba ga lae?

- 아니요  예  
 Lae  Sim

## 6. 야간작업 – 유방암

### 6. Servisu kalan – Kanker mama (susun)

사업장명 :

kompania:

성명 :

Naran:

\* 과거에 앓은 질병이 있으면 적어 주십시오.

\* Favor ida hakerek se iha passadu ita bot iha moras ruma.

\* 아래 질문을 읽고 가장 적절한 곳에 V 표를 해 주십시오.

\* Favor le perguntas hirak mai ne, Prende resposta nebe mak los liu ho letra V.

1. 우리나라에서 권고하고 있는 유방암의 조기검진주기는 아래와 같습니다. 귀하는 지금까지 귀하의 연령에 맞는 조기검진을 시행하였습니까?

1. Periodu nebe rekomenda atu leno kanker mama (susun) mak tuir mai ne. To agora ita bot halao ona leno b aita bot ni atinan ga lae?

- 30 세 이후 : 매월 자가진단
  - Liu 30 anos: Fulan fulan diagnosa an rasik
  
  - 35 세 이후 : 2 년 간격으로 의사 진찰
  - Liu 35 anos: Exame halao husi doutor no tinan 2 dala 1
  
  - 40 세 이후 : 1~2 년 간격으로 의사 진찰과 유방촬영
  - Liu 40 anos: Exame medical halao husi doutor no mammography iha itnan 1 ou 2 nia laran dala 1

- 거의 한 적이 없다.
- Nunka
- 몇 번은 한 적이 있다.
- Dalaruma
- 거의 매번 지켰다.
- Bebeik

2. 현재 귀하의 증상을 모두 표시하여 주십시오.

2. Favor indika ita bot nia sintoma.

- 유방에서 종괴(덩어리)가 만져진다.
- Hau sente kafuak iha hau nia susun.
  
- 유두에서 분비물이 나온다.
- Iha buat ruma sai husi susun matan.

- 유두가 헐거나 함몰되었다.
- Hau nia susun matan nakfera ou kleuk ituan.

- 증상이 없다.
- Laiha sintoma.

3. 최근 2년간 유방촬영이나 유방초음파 검사를 하신 적이 있습니까?

3. Ita bot halo ona ray Xis ba susun ou sonogram iha tinan ne nia laran ga lae?

- 한 적이 없다       한 적이 있다
- Nunka               Halo ona