ROYAL
Industrial Trading Co.

الصحة والسلامة المهنية

Occupational Health and Safety

SAFETY

الصحة و السلامة المهنية

الفهرس

	كلمة مجلس الإدارة	04
	الصحة والسلامة المهنية	06
	اهتمام شركة رويال بالسلامة العامة	08

الفصل الأول : مخاطر بيئة العمل

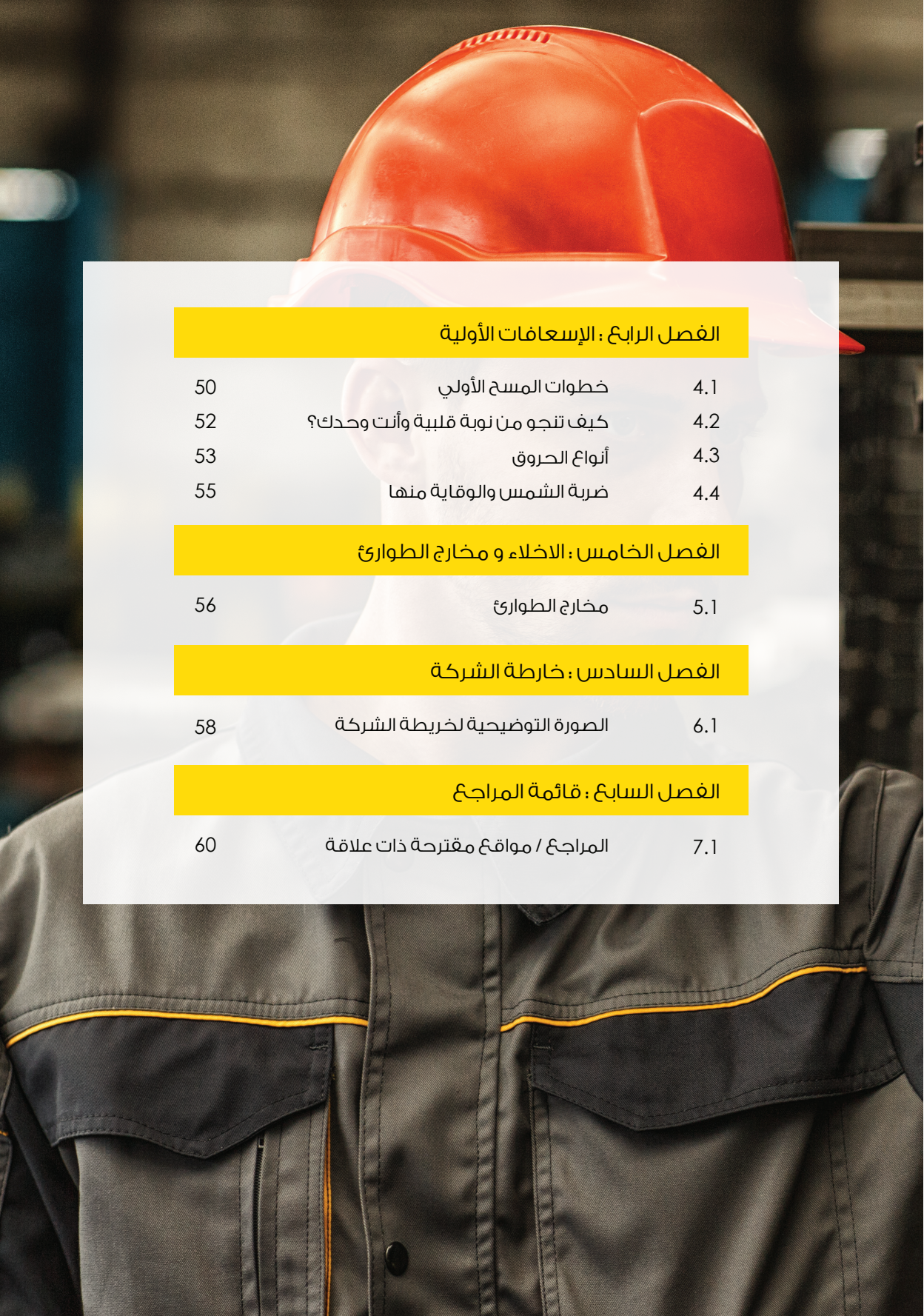
1.1	المخاطر الميكانيكية	10
1.2	المخاطر الكهربائية	13
1.3	المخاطر الفيزيائية	15
1.4	المخاطر الكيميائية	18
1.5	المخاطر البيولوجية	19
1.6	مخاطر مكان العمل	24
1.7	مخاطر الحريق	28

الفصل الثاني : إشارات السلامة والصحة المهنية

2.1	معدات الوقاية الشخصية PPE	32

الفصل الثالث : السلامة في أقسام الشركة

3.1	القسم الأول : قسم الحقن	36
3.2	القسم الثاني: قسم الأنابيب	38
3.3	القسم الثالث: قسم البراميل	39
3.4	القسم الرابع : قسم المحددة والمخرطة	40
3.5	القسم الخامس : قسم المنجرة	42
3.6	القسم السادس : قسم المخازن والتحميل	43
3.7	القسم السابع : قسم المطعم	47
3.8	القسم الثامن : قسم المكاتب	48



الفصل الرابع : الإسعافات الأولية

4.1	خطوات المسح الأولي	50
4.2	كيف تنجو من نوبة قلبية وأنت وحدك؟	52
4.3	أنواع الحروق	53
4.4	ضربة الشمس والوقاية منها	55

الفصل الخامس : الاخلاء و مخارج الطوارئ

5.1	مخارج الطوارئ	56

الفصل السادس : خارطة الشركة

6.1	الصورة التوضيحية لخريطة الشركة	58

الفصل السابع : قائمة المراجع

7.1	المراجع / مواقع مقترحة ذات علاقة	60

كلمة مجلس الإدارة

حرصنا ونحرص بإهتمام بالغ على سلامة وصحة الإنسان أثناء عمله من خلال توفير البيئة المناسبة والآمنة ، حيث نؤكد دائما على اتباع قواعد السلامة وتوخي الحذر أثناء العمل مما يحد بشكل كبير من الإصابات والحوادث ويزيد من الشعور بالأمان ، ويساهم أيضا في الحفاظ على مكان العمل والمنشأة وممتلكاتها وبيئتها.

إنا في شركة رويال نوعز وبإهتمام على زيادة الوعي لدى عاملينا وزيادة درجة السلامة العامة في مكان العمل لنكون نموذجا في ترسيخ مفهوم الوقاية والسلامة لدى الجميع.

نتمى الخير لجميع العاملين ونرجوا دائماً الإلتزام بقواعد السلامة وأصول العمل لنكون جميعا في بر الامان وحفظ الله.

مجلس الإدارة

المقدمة

إن ضرورة اتباع قواعد السلامة العامة داخل المنشأة هو من الأمور الضرورية جداً للحد من تعرض العاملين من أي إصابات قد تحدث ، وأيضا للحفاظ على المنشأة أو مكان العمل والبيئة من التلف والخراب .

إن الحوادث والإصابات تسبب كثيراً من الألم ، وتعكس ضرر كبير على العامل والأسرة والمنشأة والأقتصاد والمجتمع على حد سواء ، حيث لا بد من اتخاذ إجراءات من الجميع بالحذر واتخاذ الاحتياطات للحفاظ على السلامة العامة ، لتكون هذه الإجراءات والقواعد هدفاً لحماية العنصر البشري وتعزيزاً للأمان والطمأنينة ، وذلك من خلال سلامة الآلات ووسائل الإنتاج وأجهزة السلامة ووسائل الحماية والبيئة النظيفة والصيانة المستمرة والدورات المستمرة للوقاية وتطويرات مهارات العمل .

الصحة والسلامة المهنية

هي مجموعة من الإجراءات التي تهتم بالحماية المهنية للعاملين والحد من خطر المعدات والآلات ،ومحاولة منع وقوع الحوادث أو التقليل من حدوثها وتوفير الجو المهني السليم .

تدخل الصحة والسلامة المهنية في كل مجالات الحياة، فعند تعاملك مثلاً: مع الكهرباء والأجهزة المنزلية فلا غنى عن إتباع قواعد السلامة وأيضا عند قيادتك لسيارتك فلن تستغني عن إتباع قواعد السلامة المرورية، فالسلامة دائماً تكون أولاً، وهذا هو الشعار الذي اتخذته الشركة منهاجاً وطريقاً لها، وهي تطبيق السلامة بأعلى معاييرها وهي أيضاً تقدم الدورات لموظفيها والمتدربين لديها في هذا المجال بأنواعها المتعددة كالسلامة في المصنع والسلامة المرورية وفي استخدام المعدات بطريقة صحيحة وغيرها.

الأهداف التي تسعى الصحة والسلامة المهنية إلى تحقيقها:

1. حماية العنصر البشري من الإصابات الناجمة عن مخاطر بيئة العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث والإصابات والأمراض المهنية.

2. الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات من التلف والضياع نتيجة للحوادث.

3. توفير وتنفيذ كافة اشتراطات الصحة والسلامة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصرين البشري والمادي.

4. تحسين بيئة العمل وبث الأمان والطمأنينة في قلوب العاملين أثناء قيامهم بأعمالهم.

تتسبب الحوادث في كثير من الألم والمعاناة للضحايا والمقربين من عائلاتهم. وللحد من وقوع إصابات للأشخاص والممتلكات فإنه من الضروري أن تتحمل الإدارات والأشخاص مسؤولية تحقيق هذا الهدف.

اهتمام شركة رويال بالسلامة العامة

جهزت الشركة طاقم الدفاع المدني لديها بسيارات حديثة لمكافحة الحرائق وقامت بتدريب الطاقم على استخدام هذه السيارات بمهنية عالية من أجل الإطفاء والإخلاء وهؤلاء الموظفين المتخصصين موزعين على مختلف الورديات ومتواجدين على مدار الساعة والإستجابة لأي حالة طارئة.

أنواع الإطفائيات ومميزات كل منها:

أولا: سيارة (Mercedes)

تحتوي على عدة إطفاء كاملة من إطفائيات وملابس إطفاء والفأس وتحتوي على خزان ماء سعته 3000 لتر.

ثانيا: سيارة (MACK)

تحتوي على عدة إطفاء كاملة من إطفائيات وملابس إطفاء والفأس وتحتوي على خزان ماء سعته 3000 لتر، بالإضافة إلى خزان الفوم.

ثالثا: سيارة (Mercedes)
تعتبر هذه السيارة من أحدث السيارات على مستوى الوطن فهي تحتوي على خزان لمادة الفوم واسطوانات غاز تساعد في الإطفاء وخزانين للماء وبها مضخات رش مثبته على سقف السيارة وبها أيضاً مرشات لرش الملح على الأرض في أيام الثلوج.

رابعا: سيارة السلم (Margirus Deut)
سيارة السلم تعتبر من أحدث السيارات الموجودة في الضفة الغربية فهي تحتوي على سلم يصل ارتفاعه إلى ما يزيد على 30م بالإضافة إلى وجود قاذف موجود على كبينة السلة يمكن توصيله مع الإطفائيات الأخرى.

ROYAL

الفصل الأول : مخاطر بيئة العمل

1.1 المخاطر الميكانيكية

هي كل ما يتعرض له العنصر البشري في مكان العمل من اصطدام المحاصرة ،تطاير الأشياء ،التشابك أو القطع.

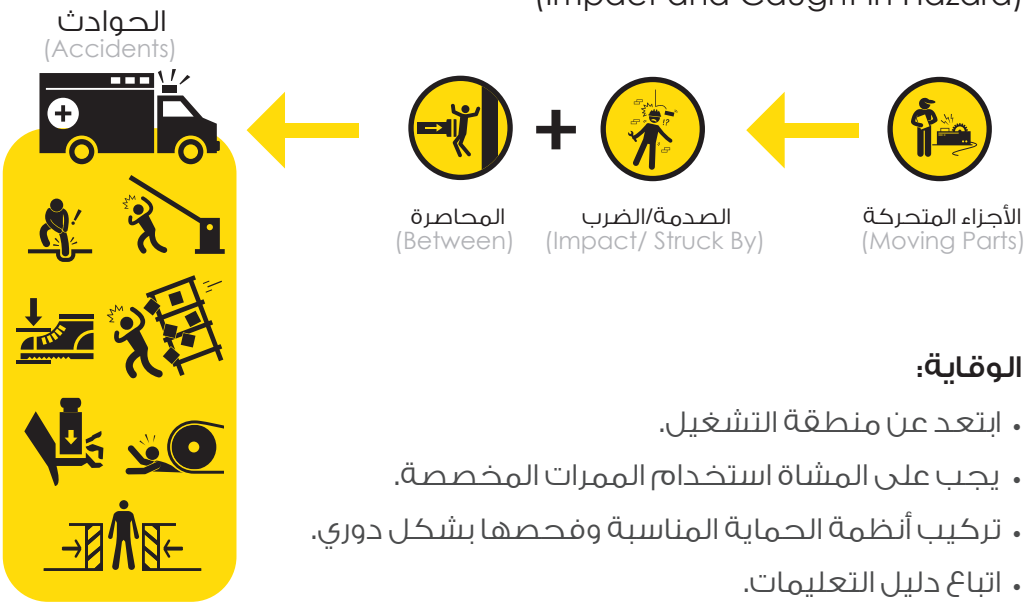
والعمليات والحركات الميكانيكية مهما كانت بسيطة أو خفيفة لها خطورتها ، وتتفاوت هذه الخطورة حسب القوى المؤثرة في تلك العمليات والحركات الميكانيكية تتناسب مع سرعة الحركة وشكل الجزء المعرض له الانسان.

01. خطر تطاير الأشياء
(Flying Objects Hazard)

الوقاية:

- لا تشغل المعدة بدون الحاجز الوقائي.
- ارتدي حماية العين (النظارات – قناع الوجه).
- أوقف المعدة قبل عمليتي التنظيف أو الصيانة.

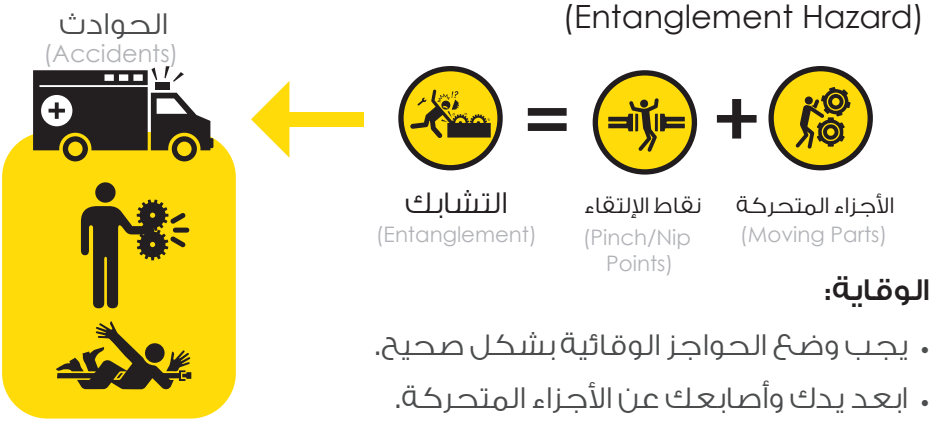
02. خطر الصدمة والمحاصرة
(Impact and Caught in Hazard)



الوقاية:

- ابتعد عن منطقة التشغيل.
- يجب على المشاة استخدام الممرات المخصصة.
- تركيب أنظمة الحماية المناسبة وفحصها بشكل دوري.
- اتباع دليل التعليمات.
- لا يسمح إلا للموظفين المصرح لهم بالتشغيل وعملية الضبط.
- اتبع إجراء القفل قبل الصيانة وعملية الضبط.

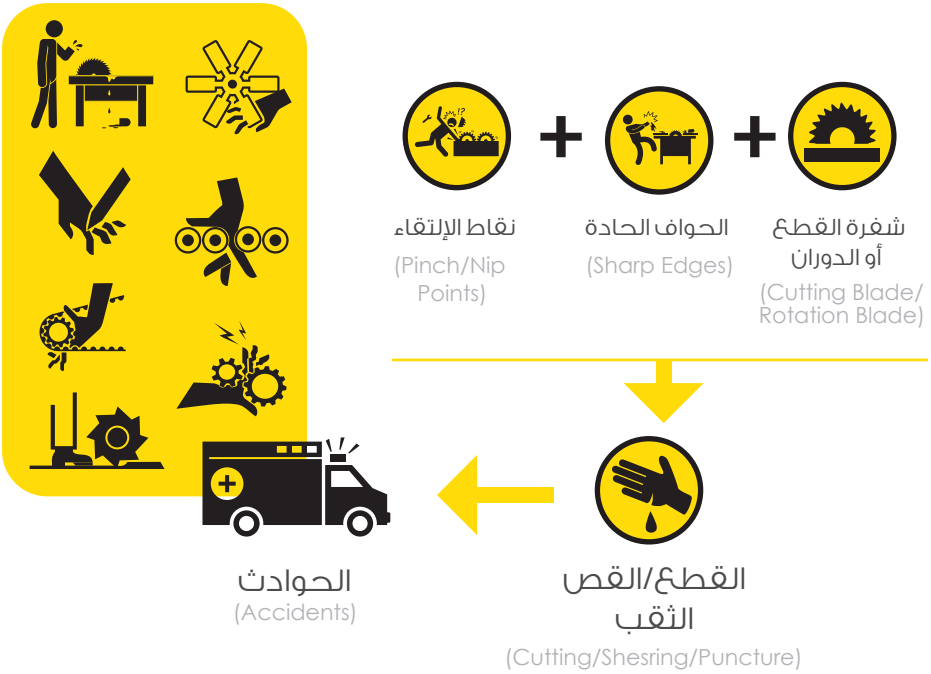
03. خطر التشابك
(Entanglement Hazard)



الوقاية:

- يجب وضع الحواجز الوقائية بشكل صحيح.
- ابعد يدك وأصابعك عن الأجزاء المتحركة.
- لا تعمل بملابس فضفاضة أو شعر طويل مكشوف أو مجوهرات.

04. خطر القطع
(Cutting Hazard)



الوقاية :

- لا تشغل المعدة بدون الحاجز الوقائي.
- افحص المعدة قبل الإستخدام.
- ابعد جسمك عند عملية القطع.
- ارتدي قفازات المقاومة للقطع.
- تجنب لمس أسنان الشفرة.
- أغلق المعدة عند قياس قطعة العمل المقطوعة.
- افصل المصدر الكهربائي قبل الصيانة، التنظيف، والتعديل.

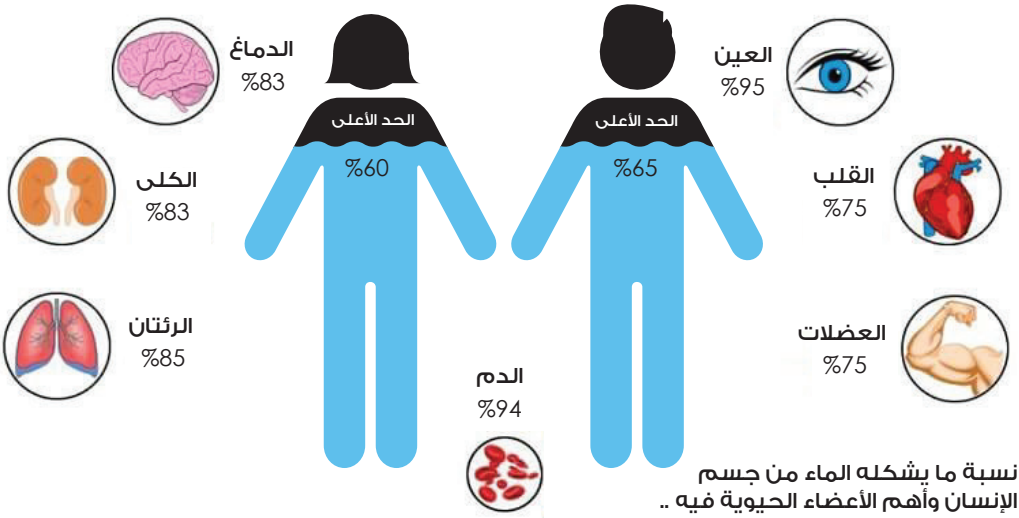
1.2 المخاطر الكهربائية
(Electrical Hazards)

01. الصعقة الكهربائية

هو مرور التيار الكهربائي في جسم الإنسان بسبب الاتصال بجزء مكهرب)...
مثل: لمس سلك كربائي عاري، أو لمس الهيكل الخارجي لمعدة كهربائية)...

02. مبدأ تأثير التيار على الجسم

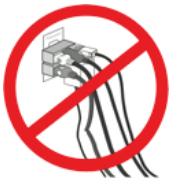
يعتبر جسم الإنسان موصلا جيدا للكهرباء بسبب احتوائه كمية كبيرة من المياه والأملاح محاطة بغلاف (جلد وبشرة) يشبه موصلية المحاليل الملحية. فعندما يلمس الإنسان التيار الكهربائي يكون هو مكملا للدائرة الكهربائية فكلما زادت فترة مرور التيار بالجسم، كلما زادت خطورة نتائج الإتصال.



نسبة ما يشكله الماء من جسم الإنسان وأهم الأعضاء الحيوية فيه ..

المرجع: (1)

03. الوقاية من المخاطر الكهربائية



1. عدم محاولة إصلاح التمديدات والتركيبات والمعدات الكهربائية بنفسك بل يجب عليك استدعاء المختص.

2. فصل التيار الكهربائي عند عمل صيانة للأجهزة الكهربائية.

3. عدم جذب السلك عند فصل الكهرباء بل ينتزع القابس من المقبس بلطف.

4. إبعاد الكابلات والأسلاك عن الماء ومصادر الحرارة مثل أنابيب الماء الساخن او الأجهزة الساخنة.

5. فحص الكابلات والتوصيلات والأجهزة بين آن وآخر فهي عرضة للاهتراء.

6. عدم لمس المفاتيح أو الآلات الكهربائية والأيدي أو الأرضية مبتلة بالماء.

7. عدم ترك الغبار والاتربة تتراكم على المحركات والأجهزة الكهربائية ووجوب المحافظة على نظافتها باستمرار.

04. المناشير الكهربائية

يمكن تعريف المناشير الكهربائية اليدوية على أنها تلك المناشير التي يتم تجهيزها بشفرة أو أكثر دائرية، ويمكن أن تشمل المناشير السلسلية، والمناشير الدائرية اليدوية والدواليب الكاشطة. وإذا تطلب الأمر استخدام مثل هذه المناشير

فيجب مراعاة الآتي:

- يجب أن تكون قد تلقيت تدريباً كافياً على العمل الذي تقوم به أو على المعدات التي تستخدمها.

- يجب أن تكون على دراية تامة بالأخطار وإحتياطات السلامة منها. وأن تعرف الحواجز ومعدات السلامة الاخرى المرتبطة بتلك المعدات.

1.3 المخاطر الفيزيائية
(Electrical Hazards)

هي تلك المخاطر التي يتعرض لها العاملون نتيجة التعرض لمؤثرات غير ملائمة مثل الحرارة الزائدة أو الرطوبة أو البرودة الزائدة أو الإضاءة غير المناسبة أو الضوضاء أو التعرض لزيادة أو نقص في الضغط الجوي والتي تؤدي إلى حدوث أضرار صحية مختلفة للعمال.

أنواع المخاطر الفيزيائية:

1.الضجيج	4. الحرارة	7. التهوية
2.الاهتزاز	5. البرودة	8. الضغط الجوي
3.الإضاءة	6. الرطوبة	9. الاشعاع

طرق الوقاية من المخاطر الفيزيائية:

- الالتزام بمعدات الوقاية الخاصة بالمخاطر الفيزيائية يحميك من الإصابة.
- في حالة وجود الخطر يجب ابلاغ المسؤول المباشر او مسؤول السلام ومن الأمثلة على ذلك وجود ضجيج فوق الحد المسموح به او غبار.
- وجود إضاءة مناسبة في مكان العمل.
- تجنب الانتقال من مكان لمكان في حالة وجود اختلاف في درجات الحرارة.
- وجود التهوية المناسبة داخل مكان العمل.
- الرطوبة المناسبة داخل أماكن العمل لا يجب ان تزيد عن 80%.
- الإضاءة الطبيعية تساعد على التقليل من الإصابات اثناء العمل.
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس.
- ابعاد العمال المصابين بأمراض القلب والكلى عن العمل في الأماكن التي ترتفع فيها درجة الحرارة.

الضوضاء :

الضوضاء هي خليط من الموجات التي تنتشر في بيئة العمل، حيث تؤثر في نشاط العاملين فتقلل من إنتاجيتهم، بالإضافة الى ما تحدثه على المدى الطويل من ضعف تدريجي في قوة السمع وربما انتهى الى الصم الكامل.

أنواع الأصوات :

أ-صوت بسيط ب-صوت مركب ج- الضوضاء

أنواع الضوضاء :

أ-ضوضاء مستمرة: وهي ما يصدر عن الماكينات والعمليات الصناعية.
ب-ضوضاء متقطعة: وهي ما يصدر عن أصوات المطارق أو الانفجارات.
ج-ضوضاء بيضاء: وهي خليط من عدة أنواع من الموجات الصوتية.

العوامل التي يتوقف عليها تأثير الضوضاء على العاملين :

1. مدة الضوضاء
2. مساحة المكان
3. مدة التعرض للضوضاء
4. سن العامل وحالته الصحية
5. مكونات الضوضاء

التأثيرات السلبية للضوضاء :

- تأثيرات سمعية مؤقتة ودائمة: فقدان سمع دائم أو مؤقت.
- تأثيرات غير سمعية:

1. طنين الآذن.
2. الشعور بعدم اللاتزان والدوران.
3. نقص القدرة على التركيز والأداء العام.
4. الانزعاج.
5. قد يؤدي الى ارتفاع نبضات القلب وسرعة التنفس.

طرق الوقاية :

- منع الضوضاء من مصدرها عن طريق تحسين تصميم الماكينات والأجهزة.
- استبدال بعض العمليات التي يصدر عنها ضوضاء بأخرى غير محدثة للضوضاء.
- عزل العمليات التي يصدر عنها الضوضاء بواسطة جدران العازلة.
- تقليل مدة التعرض للضوضاء.
- تقليل الذبذبات بتركيب الماكينات على قواعد ماصة أو عازل للصوت.
- استخدام المواد الماصة للصوت في الاسقف والجدران للإقلال من الضوضاء غير المباشرة أو الضوضاء المنعكسة.
- زيادة المسافة بين العامل ومصدر الضوضاء.
- عمل الكشف الطبي الابتدائي والدوري على العاملين المعرضين للضوضاء .
- استخدام معدات الوقاية الشخصية للعمل مثل (سدادات الاذن-سماعات الاذن-الخوذات التي تغضي الرأس والأذنين).

#No	مستوى شدة الضجيج (ديسبل)	عدد ساعات العمل المسموح بها
1	85	8 ساعات
2	88	4 ساعات
3	91	2 ساعة
4	94	1 ساعة
5	97	0.5 ساعة
6	100	15 دقيقة

المرجع: (2)

1.4 المخاطر الكيميائية
(Chemical Hazards)

تعتبر المخاطر الكيميائية من أصعب وأعقد مخاطر العمل في الصناعة، ويختلف تأثير المواد الكيميائية المستعملة أو المتداولة على العمال المعرضين لها بحسب نوعها وتركيبها الكيماوي وحالتها الطبيعية سائلة أو صلبة أو غازية، والمواد الكيماوية تأتي خطورتها أساسا فيما تحدثه من أمراض مهنية أي تأثيرها المباشر في المقام الأول ثم ما تسببه للعاملين من انخفاض في قدرتهم الذهنية والبدنية نتيجة هذه الأمراض مما يجعلهم عرضه للإصابات والحوادث.

وتنقسم المخاطر الكيميائية الى:

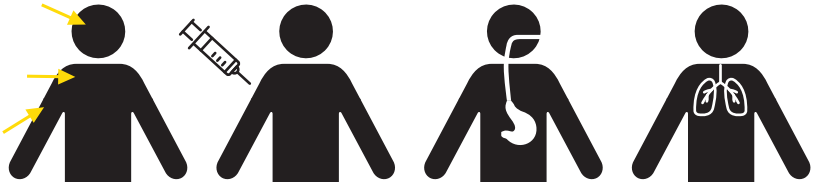
1. مخاطر ناتجة عن الأتربة في جو العمل.
2. مخاطر ناتجة عن الغازات في جو العمل.
3. مخاطر ناتجة عن المذيبات العضوية في جو العمل.

طرق الوقاية:

1. تخزين المنتجات الكيميائية في الأماكن المخصصة لها.
2. عدم تخزين المواد الكيميائية مع مواد قابلة للتفاعل معها.
3. قراءة الإرشادات المحددة في بطاقة التعريف الخاصة بالمواد الكيميائية.
4. استخدام معدات الوقاية المرفقة في تعليمات السلامة الخاصة بالمادة المستخدمة.
5. عدم لمس الكيماويات باليد مباشرةً وعدم تذوقها أو استنشاقها.

كيف تدخل المواد الكيميائية داخل الجسم؟
Routes of Exposure (Toxic Pathways)

تدخل المواد الكيميائية لجسم الإنسان عن طريق أربعة طرق هي:



الإستنشاق Inhalation (عبر التنفس)

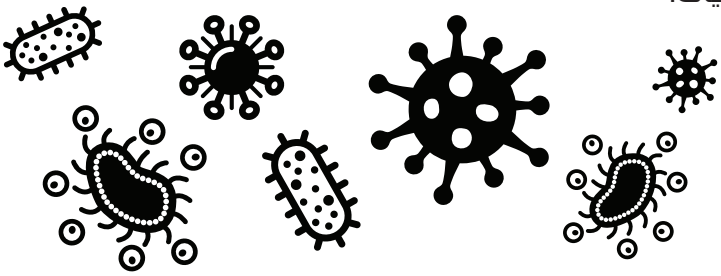
البلع Ingestion (عبر الفم)

الحقن Injection (الأنسجة)

الإمتصاص Absorption

1.5 المخاطر البيولوجية
(Biological Hazards)

للمخاطر البيولوجية تأثير قوي وخطير عند التعرض لها، فهي تؤدي إلى الوفاة أو الإصابة بالأمراض الخطيرة والمعدية، وتكمن المخاطر البيولوجية في التعرض المهني للكائنات الدقيقة الحية المعدية، وافرازاتها السامة والطفيليات.



أسباب الإصابة بالمخاطر البيولوجية، تنتقل الفيروسات والجراثيم عن طريق:

- العدوى من المرضى.
- الطعام أو من المكان الملوث.
- مخاطر العمل الطبي: يتعرض العاملين في مجال العمل الطبي للمخاطر البيولوجية عن طريق وخز الإبر والأدوات الحادة الملوثة، والعدوى المباشرة عن طريق التنفس.
- مخاطر العمل العادي، فيمكن أن يتعرض العامل للتلوث من خلال: الوخز والجروح من أدوات العمل الحادة التي عادة ما تكون ملوثة، الأكل في أماكن غير مخصصة وملوثة نتيجة العمل أو بأيدي ملوثة.
- العدوى في دورات المياه والمغاسل من عامل مريض استعملها ولم يتم تنظيفها بشكل جيد.
- التلوث من مصادر المياه والخزانات غير النظيفة المستعملة للشرب أو التنظيف.

طرق الإصابة بالمخاطر البيولوجية:

- عن طريق الجهاز التنفسي (تلوث الهواء).
- عن طريق المأكل والملبس (الطعام الفاسد واستخدام المياه الملوثة).
- عن طريق الجلد (الحشرات الضارة والميكروبات).
- الأمراض التي تسببها الأخطار البيولوجية (التينانوس، الملاريا، الأمراض الجلدية).

فيروس كورونا المستجد (COVID-19) في بيئة العمل :

معارف رئيسية حول فيروس كورونا المستجد ومرض COVID-19

- **ما هو فيروس كورونا المستجد؟**

كورونا المستجد فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا"، والتي تصيب الجهاز التنفسي، وتتراوح حدّتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس"و"ميرس"، ويسبب مرضا يسمى COVID-19.

- **أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد مرض COVID-19**

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعا لمرض COVID-19 في الحمى والسعال الجاف، وقد يعاني بعض المرضى من الإرهاق، أو الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال أو فقدان حاستي الشم والتذوق. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتزداد تدريجيا، ويصيب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض، ودون أن يشعروا بالمرض، ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص.

كم تستغرق فترة حضانة فيروس كورونا المستجد مرض (COVID-19)؟

مصطلح فترة الحضانة يشير إلى المدة بين الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض، وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض COVID-19 ما بين يوم واحد و١٤ يوما.

طرق انتقال العدوى بفيروس كورونا المستجد مرض COVID-19 :

لا تزال طرق الإصابة بالعدوى غير واضحة تماماً إلا أن العلماء يعتقدون أنه يوجد طريقتان رئيسيتان لانتقال العدوى؛ الأولى الإصابة المباشرة عند سعال الشخص المصاب بواسطة القطيرات التنفسية الرذاذ الذي يتناثر من الأنف أو الفم، ويكون محملاً بالفيروس، والثانية لمس الأعين أو الأنف أو الفم بعد ملامسة الأشياء أو الأسطح التي تلتصق بها القطيرات التنفسية الرذاذ المحمّلة بالفيروس، لذا فمن الأهمية الابتعاد عن الشخص المصاب مسافة مترين.

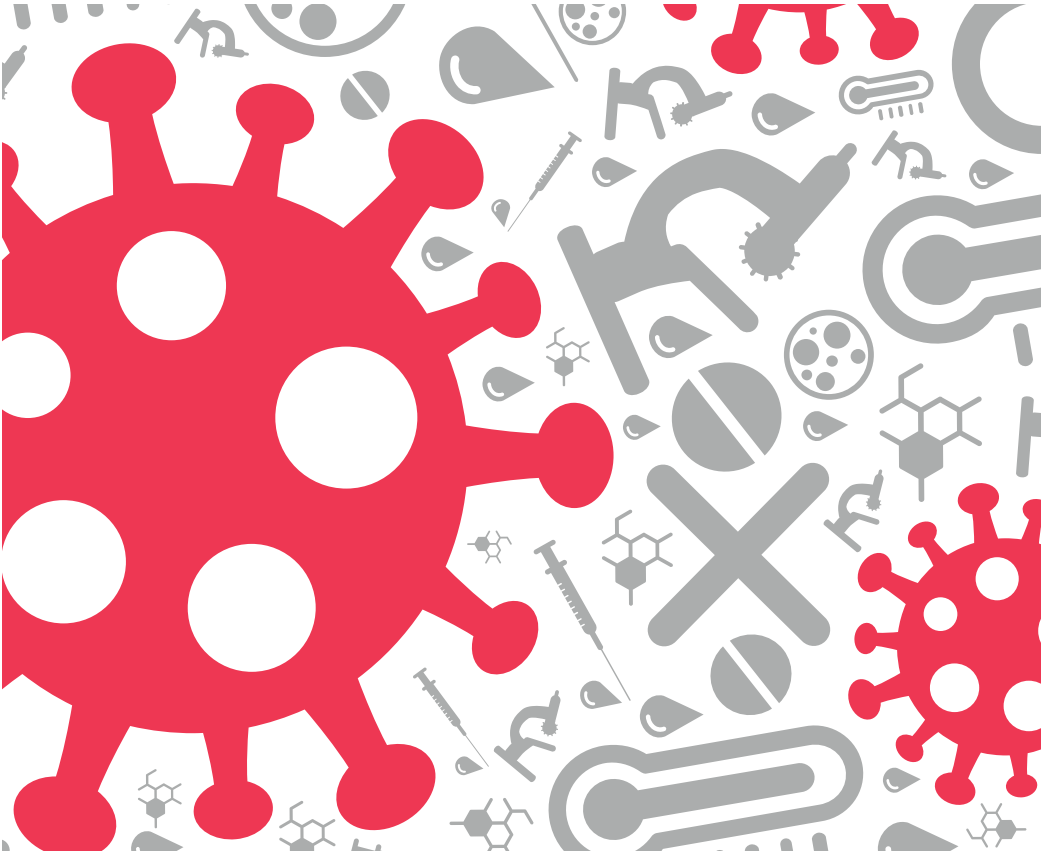
طرق الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد مرض (COVID-19) :

- نظّف اليدين باستمرار بغسلهما جيدًا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية.
- عند السعال أو العطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثني أو بمنديل ورقي، وتخلّص من المنديل بعد ذلك فورًا واغسل يديك.
- تجنب الاقتراب من المصابين بالحمى والسعال، واحتفظ بالتباعد الجسدي بمسافة لا تقل عن مترين.
- إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، بادر بالتوجه لأماكن العناية الطبية مبكرًا.
- ومن آليات الوقاية الأكثر أهمية بسبب متطلبات الحياة المختلفة واليومية التي تتطلب الخروج للمجتمع والتعامل مع الاخرين، فإنه يُنصح بتجنّب التجمعات والتحركات الكثيرة، فضلاً عن تقليل الزيارات والتواصل مع الآخرين.

كيف تفرق بين الإنفلونزا العادية و (COVID-19) :

الأعراض	نزلات البرد	الانفلونزا	كوفيد ١٩
إرتفاع درجة الحرارة	نادر	شائع	شائع
الصداع	قليلة	شائع	شائع
آلام الجسد	قليلة	أحياناً كثيرة تكون شديدة	شائع
الإرهاق أو الضعف	أحياناً	أحياناً كثيرة تستمر لأيام	شائع
الإرهاق الشديد	أبداً	أحياناً كثيرة	شائع يمكن تحمله
إحتقان الأنف	شائع	أحياناً	نادر
العطس	أحياناً كثيرة	أحياناً	نادر
إحتقان الحلق	شائع	أحياناً	نادر
آلام الصدر/السعال	نادر	نادر تكون شديدة	شائع
الإلتهاب الرئوي	أحياناً قليلة	نادر	شائع

المرجع: (3)



إجراءات استرشادية للحد من تفشى الإصابة بفيروس كورونا المستجد :

مكان العمل	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	تجنّب المصافحة عند السلام	اغسل يديك قبل وبعد لمس المستندات	حافظ علي تهوية المكتب جيدًا	ضع الكمامة الموصى بها
	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	تجنب استخدام هواتف أو مكاتب أو أدوات الآخرين	التحدث من السماعات الخارجية لهاتف العمل	استخدم أدواتك الشخصية مثل الأكواب والزجاجات	تطهير الأسطح بشكل دوري	
التنقل بواسطة وسائل النقل العام	استخدم كحولًا لتطهير اليدين بشكل دوري	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	أبق النوافذ مفتوحة	ضع الكمامة الموصى بها	
زيارات الأقارب التي لا مفر منها	استخدم كحولًا لتطهير اليدين بشكل دوري	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	تجنّب المصافحة عند السلام	ضع الكمامة الموصى بها
التسوق	استخدم كحولًا لتطهير اليدين بشكل دوري	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	تجنّب لمس عينك أو فمك أو أنفك	حافظ علي مسافة لا تقل عن مترين عن الآخرين	اشتر كمية تكفي أكثر من يوم	ضع الكمامة الموصى بها
البقاء بالمنزل	تطهير الأسطح بشكل دوري	غسل اليد بشكل متكرر قبل الأكل وبعده	حافظ علي التهوية الجيدة	طهر ممتلكاتك المحمولة عند العودة للمنزل	اغسل يدك فورًا عند العودة للمنزل	اترك حذاءك خارج باب المنزل
تحضير الطعام	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	استخدم سكاكين وألواحًا مختلفة للأطعمة	طهي الطعام جيدًا	التنظيف والتعقيم المستمر للأواني المستخدمة	غسل اليدين جيدًا قبل التحضير وبعده	اغسل الطعام جيدًا
دور العبادة	عند العطس أو السعال استخدم منديلًا أو مرفقك	تجنّب المصافحة عند السلام	حافظ علي التهوية الجيدة	استخدم سجادة بلاستيكية خاصة بك	ضع قناع الوجه الطبي	اتخاذ التدابير الاحترازية خلال الصلاة بدور العبادة
نقص المناعة	قلل من مستوي توترك وخذ قسطًا كافيًا من النوم يوميًا	الالتزام بالتمارين الرياضية مدة ٣٠-٦٠ دقيقة يوميًا	الامتناع عن الأطعمة المحملة بالسكر	زيادة استهلاك الفواكه والخضراوات		

المرجع: (3)

الرافعات الشوكية

إرشادات السلامة الخاصة بالرافعات الشوكية.

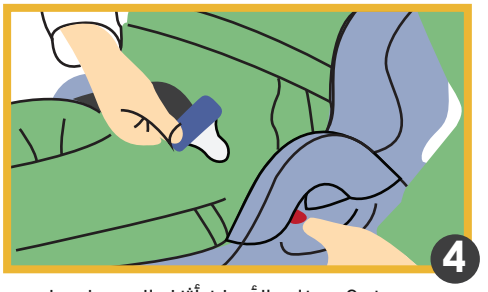
تعتمد المنشآت الصناعية كثيراً على الرافعات الشوكية لرفع وتحميل ونقل المعدات والمواد، وكغيرهامن المعدات لها مخاطر على سلامة العاملين يجب العمل على تجنبها، وتحتاج الرافعات الشوكية إلى سائقين مؤهلين ومدربين لقيادتها واستعمالها.

غير مصرح بقيادة الرافعة الشوكية إلا بواسطة العاملين الذين تلقوا تدريباً على ذلك ومعتمدين من قبل الإدارة.

في حالة ما كانت المواد المرفوعة بواسطة شوكتي المعدة تحجبان الرؤيا ، يتم قيادة الرافعة للخلف ببطء.

يجب تحديد وزن المواد المراد رفعها بالرافعة الشوكية والتأكد أن هذا الوزن لا يزيد عن قدرة الرافعة الشوكية.

عدم رفع العاملين على شوكتي الرافعة لتناول أي مواد من الأماكن العالية.



يجب وضع حزام الأمان أثناء العمل على الرافعة الشوكية.

القيادة بأمان

الحد الأقصى المسموح به عند القيادة

5 km per hour

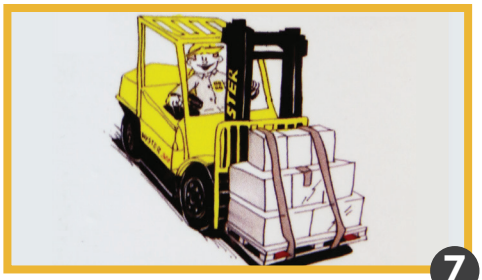
كليومتر في الساعة

speed limit

5 km per hour

5 الإلتزام بالسرعة المسموح بها داخل الشركة.

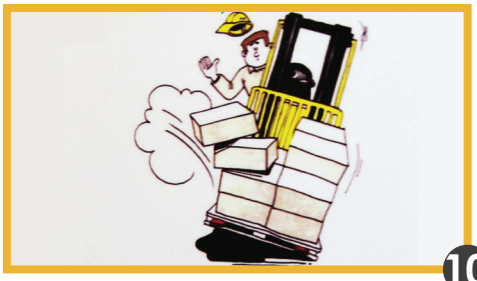
6 عدم ركوب أكثر من شخص على نفس الرافعة أثناء عملها.



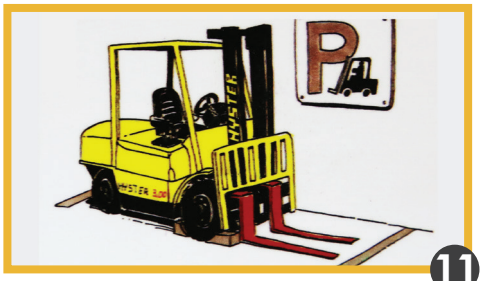
7 تثبيت البضائع أثناء نقلها بواسطة الحبال بالرافعة الشوكية.

8 الإنتباه للحواف أثناء تحميل أو تنزيل البضائع.

9 عدم الإقتراب من الرافعة أثناء عملها لتجنب مخاطر سقوط بعض الاجسام.



10 الحذر من تغيير الإتجاه أثناء القيادة بشكل مفاجئ أو الوقوف والبدء بشكل مفاجئ.



11 إيقاف الرافعة الشوكية في المكان الخاص بها بعد الإنتهاء منها والتأكد من رفع مكابحها.

فحوصات السلامة للرافعات الشوكية

الفحص اليومي

فحص النظام الهيدروليكي

فحص مستوى الوقود

فحص عدم وجود تلف أو تشققات في شوكتي الرافعة

فحص البطاريات للرافعات الكهربائية

فحص لوحة الحمولة، قابلة للقراءة وليست متضررة

فحص فرامل القدم، فرامل اليد، المقود، التحكم بالرافعة الضوء، المرايا، الزامور، الزامور الخلفي

فحص عجلات الرافعة والتأكد من صلاحيتها

الفحص الأسبوعي

- فحص مستوى زيت ناقل الحركة (الجير)
- فحص مستوى زيت المحرك
- فحص مستوى التبريد
- فحص مستوى زيت البريك
- فحص مستوى الزيت الهيدوليكي في الأنابيب

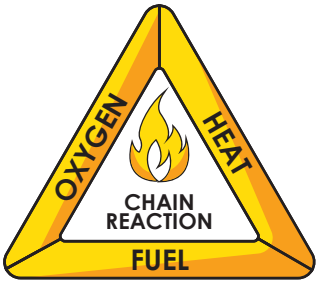
1.7 مخاطر الحريق
(Fire Hazards)

تبدأ الحرائق عادة على نطاق ضيق لأن معظمها ينشأ من مستصغر الشرر بسبب إهمال في إتباع طرق الوقاية من الحرائق ولكنها سرعان ما تنتشر إذا لم يبادر بإطفائها مخلفة خسائر ومخاطر فادحة في الأرواح والمتاع والأموال والمنشآت، ونظراً لتواجد كميات كبيرة من المواد القابلة للاشتعال في كل ما يحيط بنا من أشياء وفي مختلف مواقع تواجدنا والبيئة والتي لو توفرت لها بقية عناصر الحريق لألحقت بنا وبممتلكاتنا الخسائر الباهظة التكاليف. لذلك يجب علينا اتخاذ التدابير الوقائية من أخطار نشوب الحرائق لمنع حدوثها والقضاء على مسبباتها، وتحقيق إمكانية السيطرة عليها في حالة نشوبها وإخمادها في أسرع وقت ممكن بأقل الخسائر.

عملية الاحتراق (نظرية الاشتعال):

هي تلك الظاهرة الكيميائية التي تحدث نتيجة اتحاد المادة المشتعلة بأكسجين الهواء بعامل تأثير درجة حرارة معينة لكل مادة من المواد وتختلف درجة هذه الحرارة بالنسبة لكل مادة وتسمى (نقطة الاشتعال)، فالحريق عبارة عن تفاعل كيمائي، يشمل الأكسدة السريعة للمواد القابلة للاشتعال وعناصر الاشتعال أربعة:

1. المادة القابلة للاشتعال.
2. الهواء (الأكسجين).
3. الحرارة (مصدر الاشتعال).
4. التفاعل الكيميائي المتسلسل.



أسباب الحرائق:

من أهم الأسباب التي تؤدى إلى حدوث الحرائق وخاصة فى المواقع الصناعية ما يلى:

1. الجهل والإهمال واللامبالاة والتخريب.
2. التخزين السيء والخطر للمواد القابلة للاشتعال أو الانفجار.
3. تشبع مكان العمل بالأبخرة والغازات والاتربة القابلة للاشتعال في وجود سوء التهوية.
4. حدوث شرر أو ارتفاع غير عادى في درجة الحرارة نتيجة الاحتكاك في الأجزاء الميكانيكية.

5. الأعطال الكهربائية أو وجود مواد سهلة الاشتعال بالقرب من أجهزة كهربائية تستخدم لأغراض التسخين.
6. العبث وإشعال النار بالقرب من الأماكن الخطرة أو بحسن النية أو رمى بقايا السجائر.
7. ترك المهملات والفضلات القابلة للاشتعال بمنطقة التصنيع والتي تشتعل ذاتيا بوجود الحرارة.
8. وجود النفايات السائلة والزيوت القابلة للاشتعال على أرضيات منطقة التصنيع.

طفايات الحريق

طريقة استخدام الإطفائية

لإطفاء الحريق لابد من اتخاذ الخطوات الصحيحة في هذة العملية لذلك لابد من التعريف في الإطفائيات المتوفرة والحالات التي يتم فيها استخدامها.

Pull

1. اسحب المسمار.

Aim

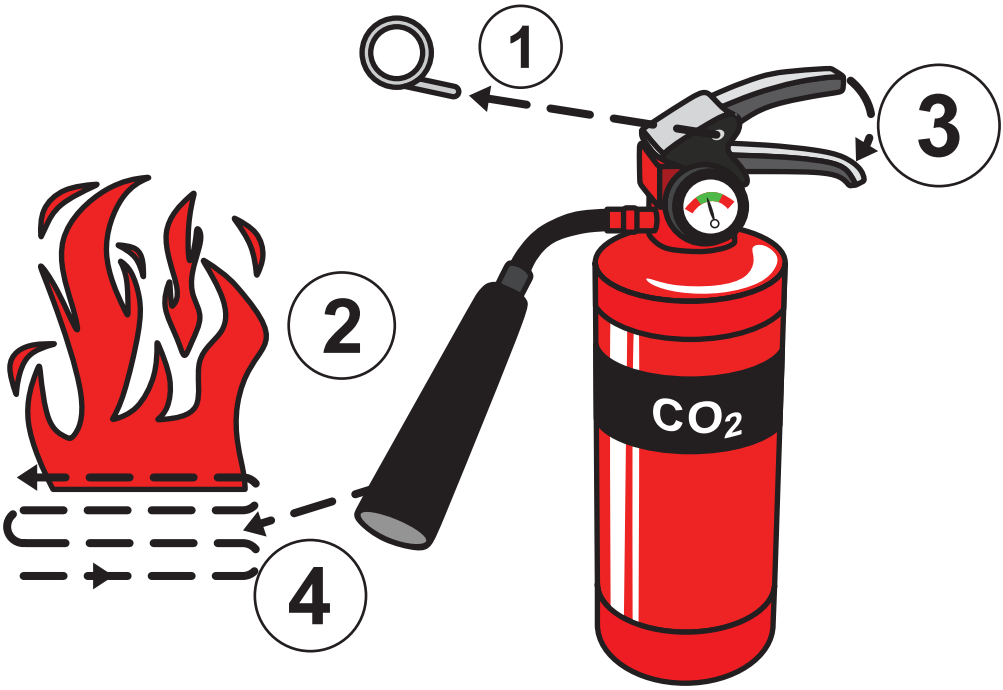
2. وجه الفوهة إلى قاعدة النار.

Squeeze

3. اضغط على قاعدة اليد.

Sweep

4. حرك الفوهة من جهة إلى أخرى.



نوع الإطفائية	أنواع الحرائق		
	نوع A	نوع B	نوع C
	المواد العادية (الورق ، الخشب ، القماش ، البلاستيك)	السوائل القابلة للإشتعال (البنزين ، الزيوت ، الشحوم)	الحرائق في المعدات الكهربائية
رغوة	غير مستحسن	ممتاز	لا يستخدم
CO2	غير مستحسن	ممتاز	ممتاز
البودرة	ممتاز	ممتاز	لا يستخدم
الهالون	غير مستحسن	ممتاز	ممتاز

لتجنب إصابات العمل لابد من فهم الإشارات التحذيرية المتعلقة في أماكنها

سطح ساخن ممنوع اللمس

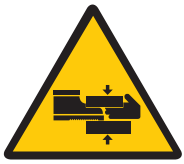
ممنوع لمس الأجزاء المتحركة أثناء عمل الماكنة

خطر التزحلق

شاحنات وعربات محملة

منطقة عمل

خطر فوق الرافعة


خطر ماكينات ضاغطة

خطر مواد آكلة

منطقة ضجيج

مواد قابلة للإشتعال

خطر السقوط

خطر سقوط أجسام

مواد سامة

خطر الكهرباء

خطر القطع

خطر التعثر

مادة مؤكسدة
المواد المؤكسدة

مادة قابلة للانفجار
المواد القابلة الانفجار
المواد ذاتية التفاعل
فوق الأكاسيد العضوية

مادة قابلة للاشتعال
المواد القابلة للاشتعال
المواد القابلة للاحتراق
المواد ذاتية التسخين
الغازات القابلة للاشتعال
المواد ذاتية التفاعل
فوق الأكاسيد العضوية

مادة كاوية
المواد الكاوية/الحارقة للجلد
المواد الضارة بالعينين
فوق الكاوية للفلزات

مادة سامة
المواد شديدة السمية

مادة خطرة على الصحة
المواد المسرطنة
المواد المسببة للطفرات
المواد الخطرة على الأجنة
المواد الخطرة على الجهاز التنفسي

غاز مضغوط
الغازات تحت الضغط

مادة خطرة على البيئة
المواد الخطيرة على البيئة المائية أو البرية

مادة خطرة
مادة مهيجة للجلد والعينين
المواد المسببة بحساسية في الجلد
المواد ذاتية التأثير المخدر
الغازات المهيجة للجهاز التنفسي
المواد الخطرة على طبقة الأوزون

سلامة الموقع

SITE SAFETY

على جميع الزائرين
تجنب المخاطر

ينصح بعدم الحركة
داخل الموقع

تحذير سقوط الاشياء

ممنوع دخول الأشخاص
الغير مصرح لهم

ارتدي سترة عاكسة

ارتدي الخوذة

ارتدي القفازات

ارتدي حذاء السلامة

ارتدي سماعات واقية

ارتدي واقي العينيين

الملابس الواقية

إستخدم الملابس الواقية المناسبة أثناء قيامك بعملك

يجب ارتداء خوذة الرأس المناسبة

يجب استخدام الحبال في الأماكن المرتفعة

يجب ارتداء ملابس العمل الخاصة

يجب ارتداء قفازات واقية

يجب ارتداء حذاء العمل المناسب

يجب ارتداء نظارات واقية مناسبة

يجب ارتداء كمامة مناسبة

يجب ارتداء واقيات الأذن

بعض المعدات الخاصة بالسلامة المهنية

الفصل الثالث : السلامة في أقسام الشركة

قسم الحقن

العمل على ماكينات الحقن (Injection Machine) يلتزم العامل اثناء عمله على الماكينة:

1. ارتداء كفوف السلامة الخاصة (المقاومة للقطع) أثناء استخدام الأدوات الحادة.
2. استخدام الكفوف الحرارية أثناء العمل بالقرب من الأجزاء الحارة.
3. مراعات النظافة والترتيب أثناء العمل وعدم وضع المنتجات أو غيرها على الماكينة.
4. تجنب استخدام سماعات الاذن أثناء العمل على الماكينة.
5. استخدام السلم للصعود على ظهر الماكينة
6. إزالة الزيت المنسكب على الآلات والارضيات بشكل
7. ارتداء الملابس المناسبة أثناء العمل.
8. يمنع ارتداء الدبل والخواتم.
9. يمنع استخدام الهاتف أثناء العمل على الماكينة.

لوحة التحكم

التأكد من حماية المصب
قبل ضخ المواد

تأكد عندما تقوم بفتح
الباب توقف الماكينة
عن العمل

الضوء أحمر
تأكد من إغلاق الأبواب
أبلغ المسؤول إذا كنت
لا تعلم المشكلة

تجنب لمس الأسطح
الساخنة

عدم ربط المايكروسويتش
لإلغاء عمله

تجنب وضع اليدين
داخل لولب المواد

تأكد من إغلاق أغطية
الأبواب

لا تعرض نفس للخطر
أثناء تعليق المنتج في القالب

يمنع إقتراب العمال
أسفل الأبواب والمناطق الخطرة

الالتزام بالطريقة الصحيحة أثناء العمل يحميك من الاصابة.

لا تجعل حركة الشفرة باتجاه جسدك.

لا تجعل حركة الشفرة باتجاه جسدك.

لا تجعل حركة الشفرة باتجاه جسدك.

الالتزام بارتداء الكفوف الحرارية يحميك من إصابات الحروق.

الالتزام باستخدام الدرج المخصص لوضع المواد يجعلك تعمل بأمان

الالتزام بمعدات السلامة واجب أثناء العمل.

يمنع استخدام الهاتف أثناء فترة العمل.

قسم الأنابيب :

يلتزم العامل اثناء عمله على الماكينة بالتعليمات التالية :

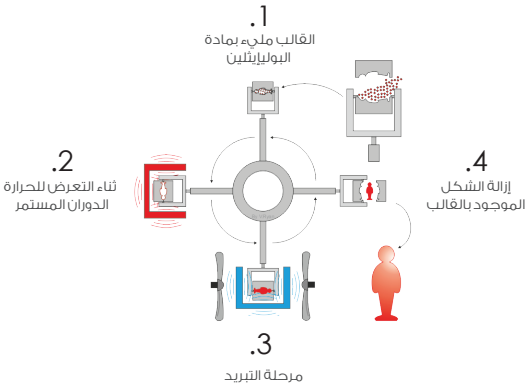
1. استخدام قفازات اليد الحرارية عند العمل بالقرب من مصدر حراري.
2. استخدام الوجه الواقي عند تكسير المواسير التالفة أو العمل على قص المواسير على الغيبر.
3. استخدام واقيات الأذن للعاملين عند الجاروشة .
4. إطفاء الخلاط عند العمل على تنظيفه أو إجراء صيانة له.
5. عدم لبس الخواتم والدبل وما شابه أثناء العمل.
6. استخدام الكمامات أثناء العمل على الخلاط.
7. ارتداء مريول العمل الخاص بقسم الخلاط وفي قسم إعادة التدوير.
8. إرتداء أحذية العمل المناسبة للحفاظ على سلامة الأقدام.
9. يمنع استخدام الهاتف أثناء العمل على الماكينة.
10. الإنتباه أثناء عملية شد و تعيير البراغي لتجنب انكسارها.

عامل الخطوط يقوم بعملية تجهيز الماكنة ويستخدم بعض أدوات السلامة للوقاية من الأخطار الناتجة أثناء العمل مع إستخدام الأداة الخاصة بعيار الماكنة لتجنب حصول كسر في أجزاء الماكينة

قسم البراميل :

أثناء العمل في القسم يلتزم العامل بالتعليمات التالية:

1. الإنتباه أثناء استخدام الشفرة لإزالة الزوائد البلاستيكية.
2. استخدام قفازات اليد أثناء العمل على الماكينات.
3. الإبتعاد قدر الإمكان عن أذرع الماكينة و هي تعمل.
4. الإنتباه الشديد أثناء العمل على فك البرميل.
5. الحذر الشديد عند الإنتقال من مكان ساخن إلى مكان بارد.



عامل البراميل يقوم بعملية فك البرميل المنتج ويستخدم بعض أدوات السلامة للوقاية من الأخطار الناتجة أثناء العمل.

قسم المحددة والمخرطة :

المخارط مفيدة بشكل استثنائي لتقطيع الألواح المعدنية أو الخشب، ولكن إذا تم استخدامها بشكل غير صحيح فإنها يمكن أن تكون خطيرة بشكل لا يصدق. إن أكثر الإصابات شيوعا الناجمة عن حوادث المخرطة هي كسر الأصابع، والقطع في اليدين والشظايا الساخنة في العينين. عند استخدام مخرطة، من المهم اتخاذ احتياطات السلامة مثل ارتداء الملابس المناسبة والحفاظ على السرعة المناسبة وممارسة تقنيات القطع الآمنة.

قبل البدء بالعمل:

1. لا تشغل المخرطة قبل فهم تشغيل التحكم.
2. لا تشغل المخرطة إذا كانت الحماية غير موجودة.
3. أوقف التشغيل قبل القياس أو تنظيف الزيت أو ضبط التشغيل.
4. تأكد دائماً بأن الشغل آمن.
5. يجب دائماً ارتداء واقي الوجه اثناء العمل.
6. تأكد من عمل بريك القدم وكبسة الطوارئ.
7. عدم ارتداء الدبل والخواتم اثناء العمل.
8. قم بإجراء جميع التعديلات على المخرطة والشغل قبل تشغيل الطاقة.

أعمال الحدادة واللحام.

يستخدم اللحام في وصل المعادن ببعضها، حيث يتم تسخينها وتسييلها وربطها ببعضها، وبعد ذلك تصبح القطعتان الموصولتين في قوة المعدن الأصلي أو قوى منه.

متطلبات السلامة:

1. ضرورة استخدام واقيات العين والوجه المناسبة (نظارات اللحام، واقي الوجه الخاص باللحام) مع استعمال عدسات ذات فلتر (Shade Filter) مناسب لنوع اللحام وحجم الالكترود.
2. استعمال القفازات المقاومة للحرارة، الاوفرهولات القطنية ذات الاكمام الطويلة بدون وجود جيوب، كذلك عدم وجود ثنيات في البنطلون ويغطي الحذاء، وهناك اكمام وأذرع خاصة للذراعين والساقين.
3. استعمال حذاء السلامة كذلك مريول اللحام.
4. استخدام واقي الاذن في حالة كان الضجيج أكثر من ٨٥ ديسبل.
5. الالتزام بارتداء كمامات السلامة الخاصة بغازات اللحام.
6. ابعاد المواد القابلة للاشتعال عن مكان العمل والشرر المتطاير اثناء القص واللحام.
7. تعين مراقب للحريق (fire watch) تكون مهامه الأساسية مراقبة الشرر المتطاير والناتج عن عمليات اللحام.
8. عدم ترك مكان العمل قبل تفقد المكان.
9. يجب ابعاد المواد القابلة للاشتعال مسافة لا تقل عن ١١ متر من مكان اللحام .

قسم المنجرة:

ممكن أن تكون النجارة هواية أو مهنة آمنة وممتعة إذا كنت تتبع بعض القواعد الأساسية للسلامة الخشبية. جميع القواعد هي أفكار منطقية، لكن الفشل في اتباع هذه القواعد سيزيد من فرصة الإصابة عند التعامل مع أدواتك.

1. أول وأهم قاعدة من أعمال النجارة هو ارتداء معدات السلامة المناسبة.
2. الالتزام بارتداء نظارات الحماية عند دخولك القسم ولا تخلعها ابداً (نظرك مهم للغاية).
3. تذكر أن تتجنب ارتداء الملابس الفضفاضة، لأنك لا تريد أن يتشابك أي من ملابسك مع شفرة المنشار أو رأس القطع. قم بارتداء ملابس مريحة للبيئة التي تعمل فيها.
4. تذكر إزالة أي مجوهرات مثل الدبل أو الأساور.
5. افصل الطاقة قبل تغيير الشفرة.
6. لا تضع يديك في أي مكان بالقرب من الشفرة المتحركة، خاصة عند محاولة إزالة النفايات أو القطع. انتظر حتى تتوقف الشفرة عن الحركة ثم تصل إلى القطع.
7. استخدم قطعة من الخشب أو عصا الدفع لتحريك بقايا الاخشاب بعيدًا عن الشفرة.
8. لا تتشتت عندما يتم استدعاؤك أو تشتيت انتباهك أثناء قيامك بعمل ما باستخدام أداة كهربائية، تذكر دائمًا إنهاء القطع بطريقة سليمة قبل التعامل مع الاحداث حولك.
9. تغطية جميع أدوات القطع وشفرات المناشير.

قسم المستودع و التخزين:

الرفع والمناولة

يتضمن اصطلاح مناولة المواد كل عمليات نقل وتحريك رفع وحمل ودفع وسحب وإنزال للمواد الأولية أو أجزاء أو منتجات تحت الصنع أو تامة الصنع، من مكان إلى آخر في نطاق المصنع، سواءً بين المخازن والوحدات الإنتاجية، أو بالعكس بين الوحدات الإنتاجية ذاتها.

* تأكد من عدم وجود أي مخاطر على الأرض وخاصة المواد الزلقة مثل الزيوت والدهون وكذلك من استواء الأرض أسفل الجسم المراد رفعه.

* قيم حجم ووزن الجسم المراد رفعه واطلب مساعدة الغير في حال عدم قدرتك على رفع الجسم بمفردك.

* احرص على عدم حشر أصابع اليد أسفل الثقل أو التعرض للإصابة من الأطراف الحادة أو سقوط الجسم على القدمين.

* للحماية من إصابات الظهر التي قد تنتج عن أساليب رفع المواد الخاطئة احرص على اتباع الطريقة الصحيحة في رفع المواد على النحو التالي:

1. اجلس القرفصاء قريب من الجسم المراد رفعه بحيث يكون الجسم بين القدمين.
2. أمسك بالجسم بواسطة اليدين في المكان الأنسب للرفع واحرص على عدم انحشار الأصابع أسفل الجسم.
3. تأكد من أن ظهرك مستقيم خلال هذه العملية وطيلة مدة رفع وحمل الجسم.
4. في حال اشتراك أكثر من شخص في رفع الجسم يتم التنسيق فيما بينهم بما يضمن تناسق الإجراءات المحددة أعلاه وخاصة تطابق لحظة رفع وإنزال الجسم.
5. ابتعد عن المزاح وإثارة الضجة أثناء عملية الرفع والتنزيل وركز على العمل الذي تؤديه.

01. التقليل من خطر رفع الأشياء الثقيلة

استخدم المعدات الميكانيكية المساعدة.

اطلب المساعدة من الآخرين.

قم بتجزئة الحمولة إلى أقسام خفيفة.

02. العوامل المؤثرة في المناولة اليدوية
(Element Of Manual Handling)

المهمة Task (الموقع ومستواه المسافة، النوع والحركة، عدد التكرار).

الحمل Load (الوزن، الشكل والحجم، الملمس والإستقرار، درجة الحرارة).

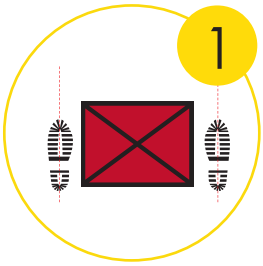
البيئة Environment (درجة الحرارة المحيطة، الضوضاء راحة الملابس ومعدات الشخصية، مستوى العمل).

القدرات الشخصية Personal capabilities (اللياقة البدنية، الصحة النفسية، السرعة، سلامة النظر والسمع).

طريقة المناولة Handling Technique

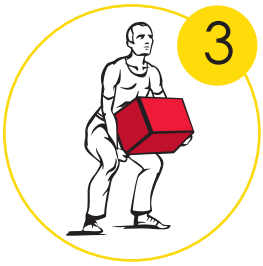
03. رفع القرفصاء

في مرحلة رفع الأحمال الثقيلة من الأرض، نشدد على ضرورة أن يبقى الجسم قائماً، حيث يتم الإقتراب من الشيء المرغوب رفعه، ثم الجلوس في وضعية القرفصاء، بحيث لا تزيد زاوية انحناء الركبتين عن 90 درجة وأن يتخذ الظهر وضعاً قائماً أثناء الرفع، لأنه ينبغي أن يتم رفع الحمل من الركبتين.



للمحافظة على توازن الجسم لابد من إبعاد القدمين عن بعضهما مسافة مساويةً لعرض كتفيك وتحريك إحدى الساقين قليلاً نحو الأمام .

اتخذ وضيعة القرفصاء، أو قم بوضع ركبة واحدة على الأرض، إن أمكن يجب احتضان الحمولة وتقريبها من الجسم .



حافظ على ثباتك واحرص على استقامة ظهرك وذلك بشد كتفيك إلى الخلف .

انهض تدريجيًا وباستقامة، وتجنّب النهوض المفاجئ.

تحرك بخطوات صغيرة وثابتة.

يجب إنزال الحمولة ثم ضبط مكانها .

04. إصابات العمود الفقري

عندما يكون هناك عدم توافق بين طبيعة العمل والمتطلبات الجسمانية المطلوبة لإنجاز عمل معين، فإنه يحدث ما يسمى (Work-related Musculoskeletal Disorders) و هي الإصابة الناشئة عن طبيعة العمل، فتحدث خلل في الجهاز العضلي أو الهيكل العظمي.
إن إصابات العمود الفقري تصنف الأكثر شيوعا في الإصابات المهنية بدءً من شد عضلي .. نهاية بإصابة جسيمة ومستديمة.
إن الظهر يتكون من العمود الفقري الذي يحمل الجسم كله ويشمل:
الفقرات (العظم) والغضروف (الذي يقع بين فقرات العظام) والأربطة التي تربط بين الفقرات والحبل الشوكي (الأعصاب التي تصل إلى الأجزاء الأخرى بالجسم).
يحمل معظم ثقل وزن الجسم الجزء السفلي من الظهر ومع الوقت تنزلق الغضاريف بين الفقرات وتصاب بالأذى.

أسباب آلام الظهر:

- الشد المستمر للعضلات نتيجة وضعية خاطئة في الوقوف، أو أثناء الجلوس والظهر غير المنتصب.
- حركة التفاف مفاجئة للظهر.
- طريقة رفع غير مناسبة أو حمل أشياء ثقيلة ما يسبب شد عضلي شديد لعضلات الظهر السفلية.

مطعم :

إجراءات السلامة

- إرتداء الملابس التي تتناسب مع العمل في المطبخ كالتالي:

1. زي مناسب مصنوع من القطن.
2. مريلة عند اللزوم.
3. غطاء للرأس يغطي شعر الرأس كله.
4. أحذية كاوتشوك تغطي الأصابع والكعب ويمكن غسلها.

- يجب على العاملين غسل الأيدي في الحالات التالية:

1. قبل بدء العمل.
2. قبل وبعد كل تعامل مع الأغذية.
3. بعد الذهاب لدورة المياه.
4. بعد أي حركة لمس للشعر أو مسح للأنف أو الأذنين أثناء التعامل مع الأغذية.

- يجب تحاشي حك الأنف أو الأذنين ولمس الشعر أثناء العمل.
- يجب عدم تذوق الطعام بالإصبع ويتم هذا الإجراء بإستخدام ملعقة نظيفة يتم تغييرها في كل مرة.
- يجب عدم ارتداء الخواتم والمجوهرات أثناء الطبخ وإعداد الطعام.
- يجب الإهتمام بنظافة الأظافر والحفاظ عليها قصيرة.
- في حالة التعرض لمرض معدي ضرورة التوقف عن العمل وإبلاغ مسؤول السلامة.

قسم المكاتب :

تعليمات السلامة الخاصة بالمكاتب الإدارية

لا شك أن المكاتب، مع خلوها من مصادر الخطر الظاهرة، قد لا تخلو من الحوادث التي تتراءى بسيطة ولكن قد تكون مسببة لأكثر المضايقات وربما الأضرار الخطيرة. ومسببات الحوادث قد تكون موجودة ولكن جهلنا بها أو إهمالنا لأخذ الحيطة منها هو المصدر الوحيد لأية حوادث. وهذه الإرشادات وضعت لمساعدتنا للتعرف على هذه المسببات والعمل على تفادي الوقوع فيها.

أنواع الحوادث التي من الممكن أن تقع في المكاتب :

السقوط:

يعتبر السقوط من أكثر أنواع الإصابات شيوعا في المكاتب ومن أسباب حوادث السقوط :

1. الأسطح الملساء أو المبتلة.
2. الأسطح غير المستوية.
3. السقوط من المقاعد.
4. التعثر بالأسلاك الكهربائية الممتدة على الأرضيات.

الاصطدام بالأجسام الصلبة :

مثل الاصطدام بالأبواب المتحركة أو المكاتب وخزائن الملفات أو أدراج المكاتب المفتوحة.

سقوط المعدات على الأفراد :

مثل اصطدام جسم ساقط من أعلى بأحد الأفراد أو وقوع خزائن الملفات عند فقد توازنها - كذلك وقوع آلات الطباعة على العاملين.

انحشار اليد :

قد يحدث في حالات انحشار اليدين في ماكينات التصوير أو بين أدراج المكاتب.

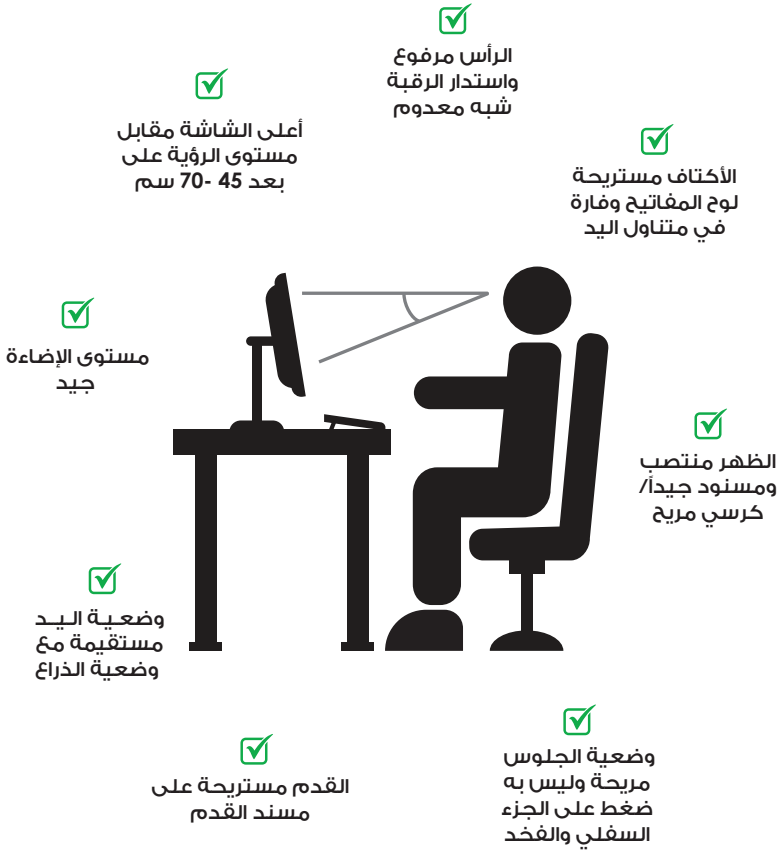
إصابات مكتبية متنوعة :

كالحروق الناتجة من انسكاب الماء الساخن أو المشروبات الساخنة على الشخص كذلك حوادث الكهرباء.

الإرشادات الوقائية لتجنب الأخطار بالمكاتب :

- يراعي تنظيم وترتيب أثاث المكاتب.
- يراعي عدم وضع الأجهزة والآلات الكاتبة على حواف الطاولة والرفوف حتى لا تتعرض للسقوط على العاملين وتعرضهم للإصابة.
- يجب تثبيت وتأمين الأجهزة التي تزحف أو تتحرك أثناء تشغليها.
- يراعي إبلاغ قسم الصيانة فورا عند اكتشاف أية تلفيات في مواد الأرضيات مثل البلاط أو السجاد وغيره لاصلاحه قبل حدوث إصابة.
- يجب وضع سلال المهملات بعيدا عن أماكن مرور الأفراد حتى لا تكون سببا في تعثرهم وسقوطهم.

طريقة الجلوس الصحية أمام الكمبيوتر



خطوات المسح الأولي

يهدف المسح الأولي معالجة أية حالة تهدد الحياة حسب ترتيب الأولويات.

1

الخطر
Danger

أزل الخطر المسبب واجعل المنطقة آمنة لك وإلى المسعفين.

خطر كهربائي

اقطع التيار الكهربائي

تسريب غاز

أوقف التسريب ولا تشعل أي مصدر للهب

2

الإستجابة
Response

هز كتفي المصاب برفق أو بالنقر عليهما واسأله بصوت عالٍ: هل أنت على ما يرام؟ اطلب المساعدة من الآخرين دون ترك المصاب. أتصل بالإسعاف فوراً.

3

مجرى الهوى
Airways

افتح المجاري التنفسية من خلال إمالة الرأس للخلف ورفع الذقن تأكد من خلوه من العقبات من الشرق أو الغص أو من انسداد باللسان.

4

الخطر
Danger

انظر واستمع واستشعر لترى إن كان التنفس طبيعياً.

5

الإستجابة
Response

افحص النبض، يكون من خلال:

1. وضع إصبعين بلطف على الشريان السباتي (العنق) وتحسس تدفق الدم.
2. وضع نهاية إثنان من أصابع اليد في الوجه الأمامي لمعصم اليد على خط واحد ثم نضغط بلطف.
3. وضع إصبعين نضغط برفق بين الكتف والمرفق (باطن العضد) وتحسس النبض وتستخدم كثيراً لفحص النبض عند الرضع.

كيف تنجو من نوبة قلبية وأنت وحدك؟

قد تصاب فجأة بألم شديد في صدرك يمتد إلى ذراعك وفكك. وأنت في بيتك بعيد عن المستشفى كيف تنجو من نوبة قلبية وأنت وحدك؟
بما أن الكثيرين يكونون لوحدهم عند تعرضهم لنوبة قلبية، الشخص الذي يدق قلبه بطريقة غير منتظمة ويبدأ بالشعور بالدوار، لديه فقط 10 ثواني قبل فقدان الوعي وهؤلاء باستطاعتهم مساعدة أنفسهم عن طريق الكح المتكرر القوي. نفس عميق لابد أن يسبق كل كحة، والكحة يجب أن تكون عميقة وطويلة، كما تكح عندما تريد التخلص من البلغم في صدرك.

نفس وكحة يجب أن تكرر حوالي كل ثانيتين باستمرار حتى وصول المساعدة أو الشعور بضربات قلب طبيعية مرة أخرى.

النفس العميق يوصل الأكسجين للرئتين والكحة تضغط القلب وتبقي الدم يدور. كما أن الضغط على القلب يساعد على عودة انتظام دقات القلب. بهذه الطريقة يستطيع المصاب بالنوبة الوصول للمستشفى.

1

حروق الدرجة الأولى

أعراضه :

- احمرار
- ألم شديد
- تورم

الإسعاف الأولي :

- ماء بارد ثم كمادة ماء بارد حتى يخف الألم.
- خلع الخواتم أو الأساور (حتى لا يصعب نزعها عند تورم الجزء).
- ضع غطاء نظيف للحماية وممكن استخدام مرهم حروق خفيف.

2

حروق الدرجة الثانية

أعراضه :

- تورم
- جلد محمر وقاس
- فقاعات في الجلد
- ألم شديد

الإسعاف الأولي :

- ماء بارد لمدة 15–20 دقيقة
- ربت للتجفيف برفق (لا تفرك المكان فقد تتسبب في فقئ الفقاقيع مما يسبب التهاب الجلد).
- غطي المكان بقطعة شاش رطب ونظيف.
- الذهاب للطبيب حسب الحالة.
- تلتئم هذه الحروق خلال أسابيع.
- إذا كان الحرق في اليد أو القدم ضعها تحت الماء البارد مع فتح الأصابع وحاول رفعها لأكبر مدة ممكنة (لتخفيف التورم).

3

حروق الدرجة الثالثة

أعراضه:

- لا يوجد فيها ألم شديد لأن الخلايا العصبية تكون قد دمرت
- سواد محيط بالحرق
- مادة مخاطية بيضاء وأحياناً يصاحبها دم.

الإسعاف الأولي :

- لا تخلع الملابس عن مكان الحرق حتى لا تمزق الجلد.
- لا تضع ماء بارد أو دواء على الحرق.
- ضع قطعة شاش نظيفة ورطبة.
- أسرع به للمستشفى .
- إذا كانت الإصابة في القدم أو اليد ارفعها أعلى من مستوى القلب لتخفيف تدفق الدم.
- إذا كان الحرق في الوجه راقب إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس.

ملاحظة:

إذا اشتعلت النار بملابس المصاب يمكن إطفاؤها بلف المصاب ببطانية و يتدحرج المصاب على الأرض.

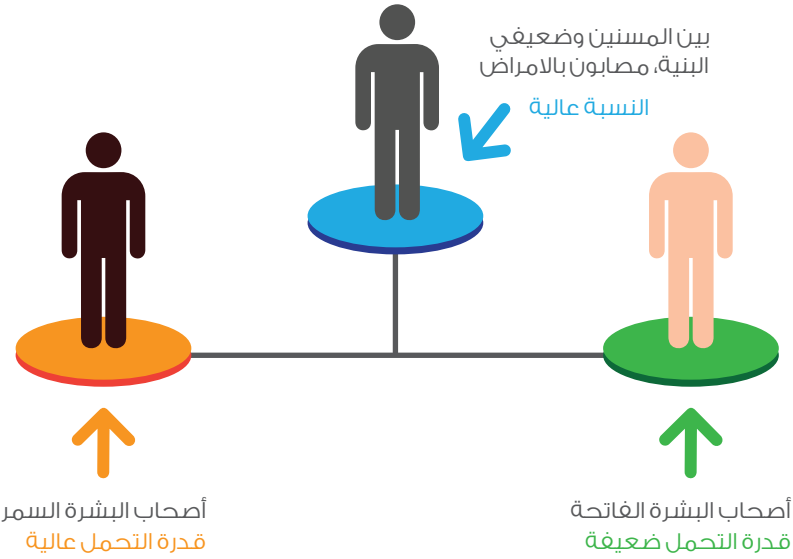
أساسيات التعامل مع الحروق:

1. لا تستخدم الثلج مباشرة لتبريد الحرق فقد يؤدي ذلك لضرر إضافي للحرق.
2. لا تضع الوصفات الشعبية على الحروق.
3. لا تفتح الفقاعات ولا تزيل الجلد الميت.
4. لا ترفع الثياب الملتصقة على المنطقة المحروقة.
5. لا تضغط على المنطقة المحروقة.
6. راجع الطبيب.

ضربة الشمس والوقاية منها

تحدث ضربة الشمس أو الحرارة بسبب التعرض لبيئة شديدة الحرارة والرطوبة، وهو ما يؤدي إلى إرتفاع درجة الحرارة نتيجة فشل المركز المنظم للحرارة في المخ.

كما وجد أن للون البشرة والفئة العمرية والحالة الصحية دور في قدرة التحمل ضد حدوث ضربة الشمس



المرجع: (4)

الوقاية:

1. تجنب المجهود الشاق في الأماكن الحارة.
2. الإكثار من تناول السوائل والمرطبات.
3. الإهتمام بالملبس على أن يكون خفيفاً وفضفاضاً من اللون الفاتح كالأبيض.
4. عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل مباشر وطويل خاصة خلال ذروة الإشعاع الشمسي خلال ساعات الظهيرة والعصر.

الفصل الخامس : الإخلاء ومخارج الطوارئ

هو عملية نقل أو توجيه الأشخاص داخل المنشأة من منطقة الخطر إلى منطقة آمنة (داخل المنشأة أو خارجها) والهدف منه توفير الحماية اللازمة للعاملين في المنشأة من أي خطر وذلك بإيجاد الطريقة المثلى لإخلائهم في أقصر وقت.

الخطوات الواجب إتباعها عند عملية الإخلاء:

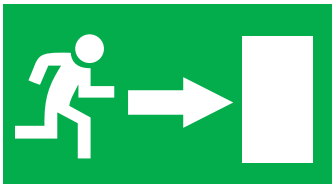
1. إيقاف العمل فوراً.
2. مغادرة الموقع إلى منطقة التجمع عن طريق مخارج الطوارئ.
3. المحافظة على الهدوء واتباع التوجيهات.
4. إتباع الطرق المرسومة للإخلاء سواء أفقية أو رأسية.
5. الإبتعاد عن التدافع.
6. بعض الحالات قد يطلب منك البقاء في موقعك.
7. القيام بالحضور لدى الشخص المسؤول المتواجد بمنطقة التجمع.
8. بالنسبة للمتواجدين عند سماع الإنذار إعطاء الأمر الجدية التامة وتنفيذ ما يصدر من تعليمات الإخلاء.
9. لا تجازف ولا تخاطر بحياتك ولا ترجع إلى المبنى مهما كانت الأسباب إلا بعد أن يؤذن لك من قبل المسؤولين عن إدارة الأزمات.
10. بعد انتهاء الحالة الطارئة وإزالة الخطر بالمنشأة يتم إعادة الوضع كما كان عليه.

مخارج الطوارئ

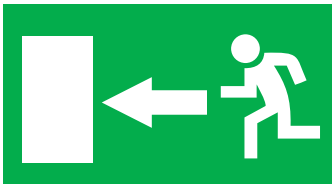
هي جميع الطرق (الممرات – الأبواب – السلالم) الممتدة من مكان وجود الأشخاص داخل المبنى إلى خارجه والتي تكون محمية من النار والدخان.

الشروط الواجب توافرها في مخارج الطوارئ

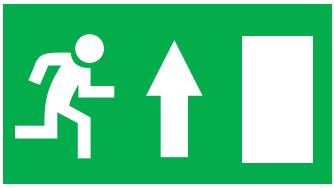
1. يجب توفر أكثر من مخرج للمنشأة.
2. يجب أن يكون المخرج في مكان واضح للعاملين في المنشأة.
3. التأكد من خلوها من أي معوقات تعيق الحركة.
4. وجود علامات تشير إلى المخارج.
5. تزويد المخارج بالإضاءة الكافية عن طريق الكهرباء العمومية وفي حالة الانقطاع يكون هناك مولد احتياطي.



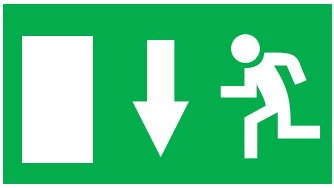
مخرج طوارئ باتجاه اليمين



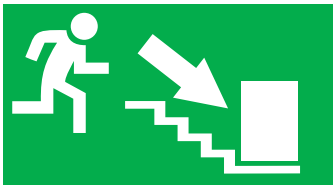
مخرج طوارئ باتجاه اليسار



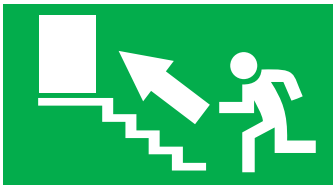
مخرج طوارئ باتجاه الأمام



مخرج طوارئ



مخرج طوارئ أسفل الدرج



مخرج طوارئ أعلى الدرج

ZONE 1

ZONE A

- موقف سيارات
- الإستقبال ، مخزن الأثاث
- الإدارة
- المطعم ، المنجرة
- قسم الحقن

ZONE B1

- مخزن أدوات منزلية
- مخزن ويل
- مخزن سيراميك
- مخزن قسم التدفئة ، مصنع الخزانات

ZONE B2

- المنجرة

ZONE C1

- معرض الأثاث
- الإدارة

ZONE C2

- قاعة الثقافة و الفنون
- الإدارة
- المخيطة
- الحلاق

ZONE P

- موقف سيارات

ZONE 2

ZONE D1

- مخزن الأثاث
- قسم مواد الخام
- قسم تصنيع المواسير
- قسم الصيانة
- المحددة ، المخرطة
- المدهنة ، الكراج

ZONE D2

- مخزن ترست
- قسم تصنيع المواسير

ZONE D3

- مخزن ترست
- قسم تصنيع المواسير

ZONE 3

ZONE F1
- مخزن أدوات صحية
- مخزن أدوات صحية

ZONE F2
- قسم تصنيع الخزانات

ZONE F3
- مخزن أدوات صحية
- قسم تجميع الأثاث
- مخزن عام

ZONE E1
- مخزن الأثاث
- المنجرة
- الجودة

ZONE E2
- مخزن أدوات صحية

ZONE G1
- مخزن الأثاث
- مخزن سيراميك

قائمة المراجع

المراجع:

(1) https://www.jana.ps/articles/Article/1961/ar

(2) https://www.noisehelp.com/noise-dose.html

(3) https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public

(4) https://www.arabiaweather.com/content

مواقع مقترحة ذات علاقة:

1. إدارة الصحة والسلامة المهنية www.osha.gov . (OSHA)
2. المنظمة الوطنية للوقاية من الحرائق www.nfpa.org.(NFPA)
3. موقع الوقاية http://firesafetyeng.blogspot.com/
4. طقس العرب www.arabiaweather.com

تتمنى لكم دوام الصحة والسلامة

Wishing you Health and Safety

حقوق الطبع محفوظة لدى شركة رويال الصناعية التجارية ● 2021