

المقدمة (Introduction)

مفهوم السلامة والصحة المهنية

تعرف السلامة والصحة المهنية بأنها العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الإنسان ، وذلك بتوفير بيئات عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الإصابات أو الأمراض المهنية ، أو بعبارة أخرى هي مجموعة من الإجراءات والقواعد والنظم في إطار تشريعي تهدف إلى الحفاظ على الإنسان من خطر الإصابة والحفاظ على الممتلكات من خطر التلف والضياع .
وتدخل السلامة والصحة المهنية في كل مجالات الحياة فعندما نتعامل مع الكهرباء أو الأجهزة المنزلية الكهربائية فلا غنى عن اتباع قواعد السلامة وأصولها وعند قيادة السيارات أو حتى السير في الشوارع فأنا نحتاج إلى اتباع قواعد وأصول السلامة وبديهي أنه داخل المصانع وأماكن العمل المختلفة وفي المنشآت التعليمية فأنا نحتاج إلى قواعد السلامة ، بل أننا يمكننا القول بأنه عند تناول الأدوية للعلاج أو الطعام لنمو أجسامنا فأنا نحتاج إلى اتباع قواعد السلامة.

الأهداف العامة التي تسعى السلامة والصحة المهنية إلى تحقيقها

- ❖ حماية العنصر البشري من الإصابات الناجمة عن مخاطر بيئة العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث والإصابات والأمراض المهنية .
- ❖ الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات من التلف والضياع نتيجة للحوادث.
- ❖ توفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة والصحة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من المخاطر للعنصرين البشري والمادي.
- ❖ تستهدف السلامة والصحة المهنية كمنهج علمي تثبيت الآمان والطمأنينة في قلوب العاملين أثناء قيامهم بأعمالهم والحد من نوبات القلق والفرع الذي ينتابهم وهم يتعايشون بحكم ضروريات الحياة مع أدوات ومواد وآلات يكمن بين ثناياها الخطر الذي يهدد حياتهم وتحت ظروف غير مأمونة تعرض حياتهم بين وقت وآخر لأخطار فادحة .

ولكي تتحقق الأهداف السابق ذكرها لابد من توافر المقومات التالية :-

- التخطيط الفني السليم والهادف لأسس الوقاية في المنشآت .
- التشريع النابع من الحاجة إلى تنفيذ هذا التخطيط الفني.
- التنفيذ المبني على الأسس العلمية السليمة عند عمليات الإنشاء مع توفير الأجهزة الفنية المتخصصة لضمان استمرار تنفيذ خدمات السلامة والصحة المهنية .

القواعد العامة للصحة والسلامة والبيئة في موقع العمل

(General Health, Safety and Environment Rules at site)



- تنفيذ برنامج السلامة المعتمد من قبل أرامكو السعوديه.
- التعرف على تدريبات عمليات الإخلاء عند وقوع أي حدث أو حاد
- إرتداء الملابس المناسبة وإستخدام معدات الوقاية الشخصية.
- الإطلاع بشكل كامل على معايير وإجراءات السلامة في الموقع
- مراقبة الظروف والمواد ذات الطبيعة الخطرة والإبلاغ عنها مباد
- التقيد بتوجيهات إدارة المشروع المتعلقة بتطبيق قواعد السلامة
- إخطار إدارة الشركة بأي حدث أو حادث يقع في موقع العمل.
- الإلتزام بعدم التدخين إلا في الأماكن المخصصة لذلك.
- التقيد بحدود السرعة وضوابط المرور.
- الإمتناع عن اللعب والمزاح أثناء العمل.
- الحفاظ على نظافة الموقع.
- عدم التسلق أو الجلوس على أشياء غير ثابتة.
- ترتيب المواد والتجهيزات وعدم وضعها في المداخل أو المخارج
- الإسهام في الحد من التأثير على البيئة.
- الحذر في عمليات الرفع وحمل الأشياء.
- التأكد من سلامة الأسلاك الكهربائية وعدم وضع حمولة زائدة عا

قواعد الصحة والسلامة في المكتب (HSE & S Rules in Offices)



- جعل مسالك وطرق الإخلاء واضحة.
- حفظ الأرقام الخاصة بهاتف الطوارئ والمساعدات الطبية والإطفاء.
- إطفاء الآلات الكهربائية قبل المغادرة وتغيير الأسلاك الخطرة والتالفة.
- الحفاظ على نظافة وترتيب مكان العمل والممرات وطرق العبور.
- إستخدام السلالم للوصول إلى الرفوف وعدم وضع حمل زائد عليها.
- الإحتفاظ بمخارج الحريق خالية من أية معوقات.
- وضع المواد الخطرة الموجودة في المكاتب في أماكن آمنة مع وجود ملصقات تستدل على نوعيتها.
- الحفاظ على ترتيب مكتبك وعند إكتشاف أي مخاطر قم بإزالتها.



السلامة في الأعمال المكتبية

ينبغي التأكد من توافر الإضاءة المتجانسة وبالشدة التي تتناسب مع طبيعة عملك طبقاً لجدول حدود الأمان المعمول بها في هذا المجال والتي حددها تشريعات السلامة .



يجب أن تجنب الضوء حتى لا يقع على عينيك مباشرة ، كذلك تجنب سقوط ضوء المصباح فوق أي سطح مصقول تكون الكتب أو أدوات الكتابة موضوعة فوقه حتى لا يؤدي هذا الوهج الناتج من انعكاس الضوء على هذا السطح إلى تعويق الرؤية وبستحسن أن يوضع المصباح خلفك .

عند عملك على جهاز الكمبيوتر يجب تجنب الوهج المنعكس عن الشاشة وحاول أن تركز عينيك على شيء آخر غير الشاشة من وقت لآخر للحد من إجهاد العينين ، ومراعاة أن يكون وضع لوحة المفاتيح والفارة بالشكل الذي لا يؤثر سلباً على سلامة الذراع والكتف .

يجب أن يكون وضع الجلوس مريحاً بحيث يكون العمود الفقري في وضع استقامة وأن يكون ظهر الكرسي مسانداً للفقرات القطنية أسفل الظهر ، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرسي قابلاً للتعديل في وضع الجلوس وأن تكون للكرسي قاعدة توفر أقصى درجات الثبات .

أعط لنفسك فترات منتظمة للراحة وانهض عن كرسيك وقف على قدميك وتحرك حولك لبعض الوقت وقم بشي يدك وحرك الرقبة بشكل دائري وأدر الرأس يمينا ويسارا وكرر ذلك من وقت لآخر لأن ذلك يساعد على ارتخاء العضلات المتوترة ويعد بمثابة تمارين لعضلات الجسم .

براعي عدم التدخين والإقلاع عن هذه العادة السيئة التي تصيب الإنسان بالكثير من الأمراض ، وامتنع عن التدخين تماما بمكان عملك وبخاصة بالمكاتب المغلقة ومراعاة توفير شدة التهوية المناسبة وتجديد الهواء من وقت لآخر بمكان عملك .

تأكد من توافر اشتراطات السلامة بمكان عملك والتي تكمن في سلامة الأرضيات والتوصيلات الكهربائية ومخارج الإنجاة ووسائل الإنذار ومكافحة الحريق ومعدات الإسعافات الأولية ، ولا تنسى أن تكون مدرباً وملماً بطريقة استخدام تلك الوسائل في حالات الطوارئ .

لا تقم باستخدام السخانات الكهربائية لإعداد الشاي والقهوة والمشروبات الساخنة بمكتبك لأن ذلك يعرضك لمخاطر الحريق .



التدريب على قواعد الصحة والسلامة والبيئة (HSE & S Training)



- العمل على تفعيل دور السلامة في مواقع العمل.
- تدريب العاملين على إجراءات السلامة قبل تكلفتهم بأي عمل.
- عمل دورات في تصاريح العمل ومكافحة الحريق والإخلاء وعن الأحماض الخطرة كالكبريت.
- عمل دورات تدريبية مكثفة على الإسعافات الأولية.
- عمل تدريبات على كيفية إستخدام أجهزة التنفس ومراقبة الغاز.
- عمل دورات في إجراءات السلامة العامة والشخصية في أماكن العمل.
- عمل دورات أخرى يمكن أن تتطلبها أي أماكن محدد.
- الحرص دائماً على حمل الهوية الشخصية لكل عامل.
- الحرص على وجود معدات السلامة الشخصية لكل عامل في الموقع.

الإجراءات المتبعة في حالة وقوع حوادث ينجم عنها إصابات

(Action in an Accident Involving Personal Injury)

إن توفير بيئة عمل آمنة من مخاطر الصناعات المختلفة ورفع مستوى كفاءة ووسائل الوقاية سيؤدي بلا شك إلى الحد من الإصابات والأمراض المهنية وحماية العاملين من الحوادث ومن ثم خفض عدد ساعات العمل المفقودة نتيجة الغياب بسبب المرض أو الإصابة، وكذلك الحد من تكاليف العلاج والتأهيل والتعويض عن الأمراض والإصابات المهنية مما يساهم في تحسين

وزيادة مستوى الإنتاج ودفع القوة الاقتصادية للدولة
الإبلاغ عن أي حادث ينجم عنه إصابة شخصية أو أضرار في البيئة أو المعدات.

- طلب المساعدة الطبية على الفور.
- إجراء التنفس الاصطناعي للأشخاص المصابين إذا احتاجوا لذلك.
- العمل على وقف أي نزيف دم من أي مصاب بوضع ضمادة والضغط عليها.
- إبقاء الشخص المصاب دافئاً.
- عدم العمل على تحريك الشخص المصاب بإصابة بالغة ما لم يكن هناك خطر على حياته.
- القيام بالإسعافات الأولية للشخص المصاب مع إبلاغ الطوارئ بذلك.
- الإبلاغ عن الحوادث والتصرف السليم للحيلولة دون وقوعها في الحد من حدوث الكثير من الحوادث الخطرة.

