



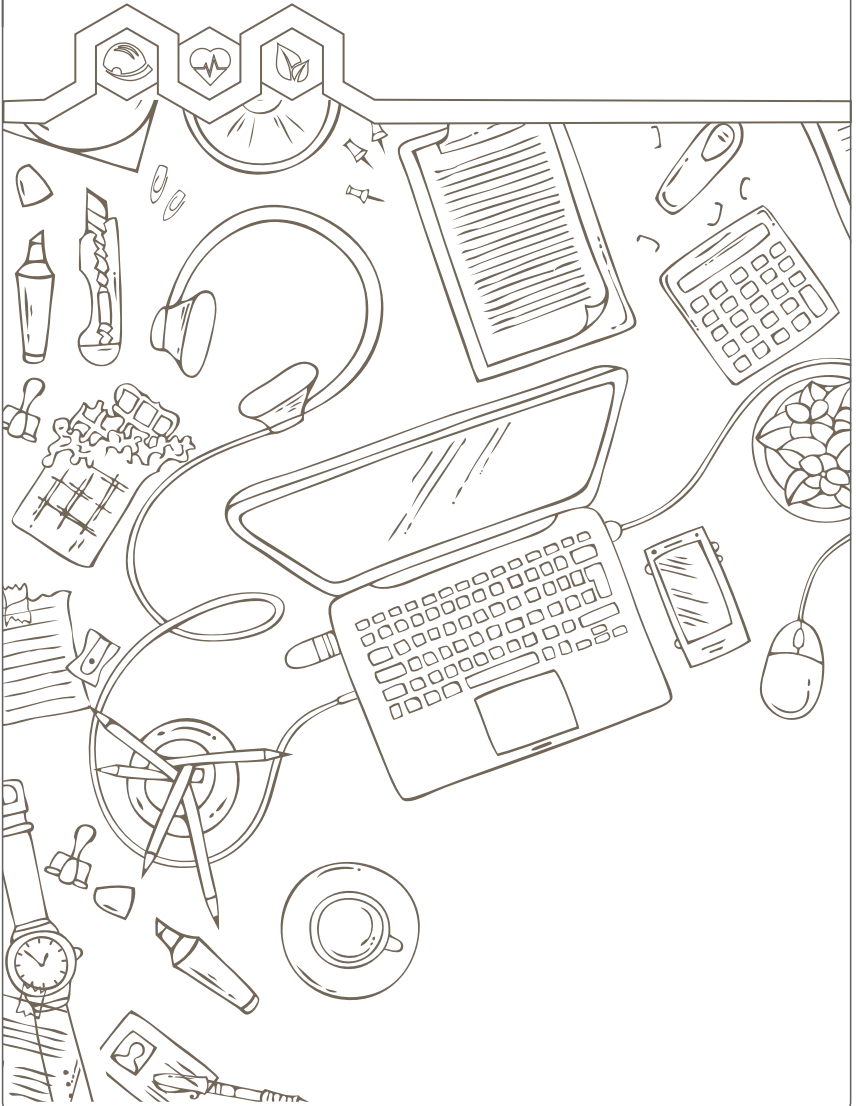
كليات التقنية العليا  
Higher Colleges of Technology

البيئة والصحة والسلامة



الصحة  
والسلامة  
المهنية

إرشادات هامة عن





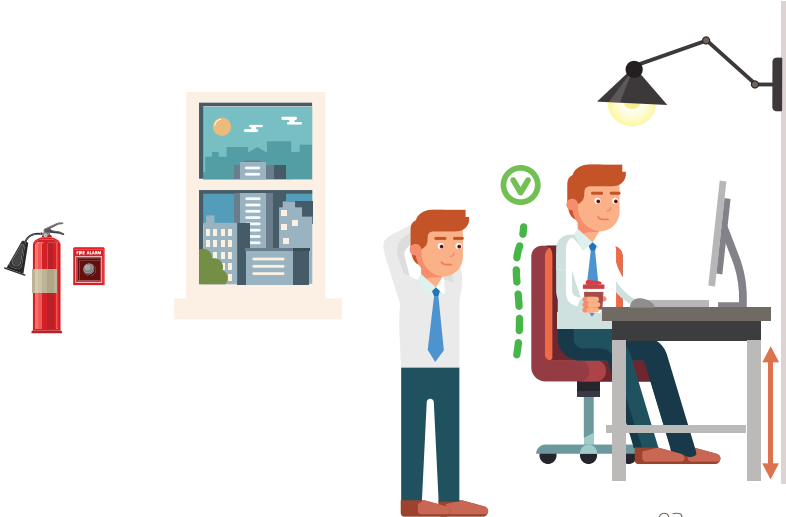
## عناوين الكتيب

- السلامة في الأعمال المكتبية 
- متطلبات وإرشادات السلامة للمعدات في المختبرات والمعامل 
- المخاطر الصحية في العمل 
- السلامة المهنية من مخاطر الكهرباء 
- الضوضاء في العمل (أوشاد) 
- طرق الحماية من المخاطر 
- معدات الحماية الشخصية 
- الأعراض العامة لضغوطات العمل (أوشاد) 
- طرق انتقال المواد الخطرة في الجسم 
- مسببات عامة للحوادث 

## السلامة في الأعمال المكتبية

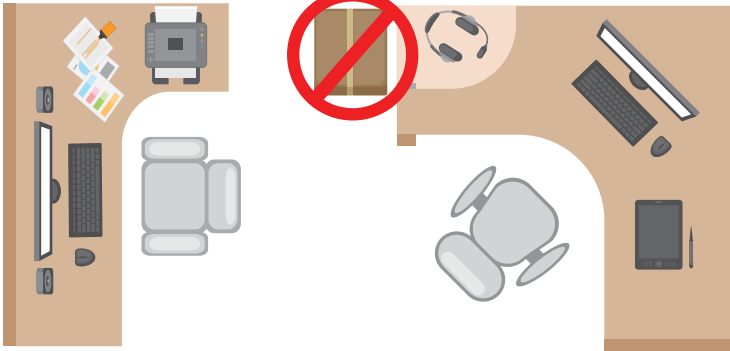
لسلامتك وصحتك ينبغي التأكد من النقاط التالية:

- توفر الإضاءة المتجانسة وبالشدّة التي تتناسب مع طبيعة عملك.
- استخدم طاولة ذات ارتفاع مناسب مع المحافظة على إبقاء الظهر في وضع مستقيم.
- تجنب العمل لفترات طويلة على شاشة الكمبيوتر وإبعاد مدى العينين بالنظر لشيء آخر كل فترة لتجنب إجهاد العينين.
- حافظ دائماً على العمود الفقري في وضع استقامة واجعل ظهر الكرسي مسانداً للفقرات أسفل الظهر وعدل ارتفاع الكرسي بما يتناسب معك.
- اعط نفسك فترات منتظمة للراحة من الأعمال المكتبية ومارس نشاط/ رياضة بسيطة.
- تأكد من توافر وفعالية أجهزة السلامة، الإنذار، الإطفاء والإنقاذ بالمكتب.



## السلامة في الأعمال المكتبية

- لا تستخدم أجهزة التسخين الكهربائية لإعداد المشروبات الساخنة بمكتبك.
- تجنب فتح الأدراج بشكل مفاجئ حتى تتفادى الإصابة نتيجة سقوط الأشياء.
- حافظ دائماً على إبقاء الممرات خالية من أي عوائق أو مواد مخزنة (حتى تتمكن من الإخلاء الآمن حالات الطوارئ).
- تجنب الضوء المباشر على عينيك، وتجنب كذلك الضوء المنعكس على الأسطح.
- قم بضبط مكان الفأرة ولوحة المفاتيح والأدوات المستخدمة بشكل دوري بطريقة مناسبة لوضعية جسمك.



## متطلبات وإرشادات السلامة للمعدات في المختبرات والمعامل

- التأكد من جاهزية المختبر ومطابقته لمعايير الصحة والسلامة.
- التأكد من وضع معايير السلامة في الحالات الطارئة ووجود أنظمة الحماية الوقائية.
- التعرف بالمعدات الخطرة وطرق العزل والوقاية من هذه المعدات.
- عمل ورش ودورات تدريبية عن إجراءات الصحة والسلامة في المختبرات والمعامل.
- عدم استخدام أو تشغيل المعدات أو المواد ذات الخطورة العالية إلا من قبل الأشخاص المخولين لذلك.



## المخاطر الصحية في العمل

أمثلة تشمل المخاطر الصحية في العمل:

○ مخاطر صحية:

المواد الكيميائية، الغازات السامة، الأبخرة.

○ مخاطر جسدية:

الضوضاء، الإشعاعات، المواد المشتعلة أو القابلة للانفجار.

○ مخاطر بيولوجية:

البكتيريا، الفيروسات، الفطريات، الطفيليات.

○ مخاطر العوامل البشرية:

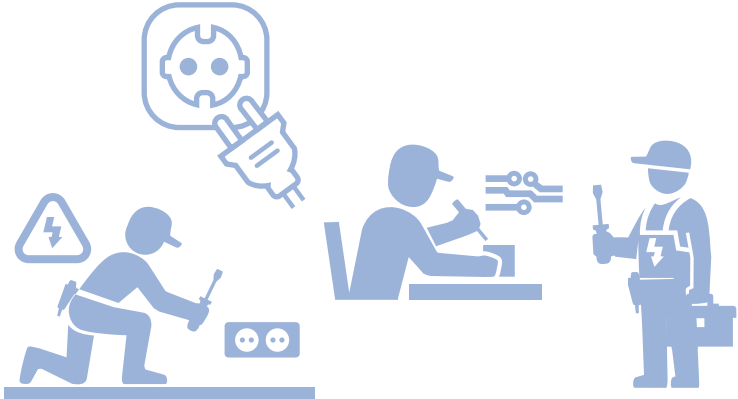
الأحمال الثقيلة، الأعمال الشاقة المتكررة.



## السلامة في الكهرباء

عند التعامل مع الأجهزة الكهربائية، يرجى الالتزام بالإرشادات التالية:

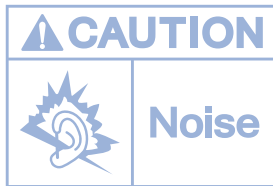
- يجب أن يتم إجراء جميع التركيبات الكهربائية من قبل كهربائي مختص مع سدادات ومآخذ مناسبة واختبارها قبل الاستخدام.
- يجب إزالة وفصل الأسلاك والأدوات التالفة من الخدمة.
- لا تتدخل أو تجري أي تغييرات على الأدوات و التوصيلات الكهربائية تحت أي ظرف.
- فقط الكهربائي المختص هو من يقوم بالفحص المنتظم لجميع الأسلاك و الأدوات الكهربائية وإمدادات الطاقة.



## الضوضاء في العمل (أوشاد)

على الموظفين اتباع التعليمات التالية في حال حدوث ضوضاء في أماكن العمل:

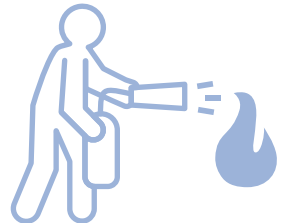
- ارتداء معدات الحماية للأذن (سدادات الأذن أو واقية السمع)
- اتباع التعليمات وإرشادات السلامة فيما يخص الضوضاء في العمل
- الإبلاغ عن أي نشاط أو عطل ما، قد يسبب ضوضاء عالية تضر بالسمع



## طرق الحماية من المخاطر

هناك آليات للحماية من المخاطر وعلى حسب ترتيب فعاليتها وهي كالتالي:

- ١- عزل أو إزالة الخطر
- ٢- الإحلال أو اتخاذ إجراءات بديلة
- ٣- الضوابط الهندسية
- ٤- الضوابط الإدارية
- ٥- استخدام معدات الحماية الشخصية



## معدات الحماية الشخصية

تعتبر معدات الحماية الشخصية آخر طريقة لتفادي المخاطر.



نظارة الحماية



خوذة الحماية



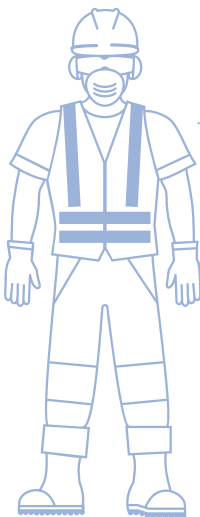
واقية السمع



قناع واقفي



أحذية الحماية



السترة العاكسة



قفازات

## الأعراض العامة لضغوطات العمل

تشتمل الأعراض الفكرية لضغوطات العمل على التالي:



النسيان والارتباك



تداخل الأفكار



القلق الدائم



التشاؤم ورؤية الأمور من  
الجوانب السلبية فقط



سوء اتخاذ القرار



عدم القدرة على التركيز

## طرق انتقال المواد الخطرة في الجسم

المواد الخطرة قد تؤثر على الأجهزة والأعضاء في الجسم وتنتقل عن طريق:



الابتلاع



الاستنشاق (الأكثر شيوعاً)



رق الجسم (الجلد)

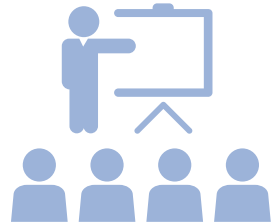


الامتصاص (الجلد أو العين)

## المسببات العامة للحوادث

هناك العديد من العوامل المسببة للحوادث في بيئة العمل و من أهمها:

- ضعف وقلة التدريب
- وجود معدات وأدوات رديئة تشكل خطراً على الصحة والسلامة
- ضعف الرقابة والصيانة الدورية
- سوء النظافة العامة





## البيئة والصحة والسلامة

