



دليل السلامة والصحة المهنية



مفهوم السلامة والصحة المهنية

ثقافة السلامة والصحة المهنية الوطنية تعني الثقافة التي يتم فيها احترام حق الموظف في بيئة عمل سليمة وصحية على كافة مستويات العمل، حيث تساهم الحكومات وأصحاب العمل بشكل فاعل في توفير بيئة عمل سليمة وصحية من خلال نظام متكامل من الحقوق والمسؤوليات والمهام والإجراءات التي تسعى إلى حماية سلامة وصحة العاملين، والحفاظ على الممتلكات والبيئة، وتعزيز أداء العمل.

فوائد السلامة والصحة المهنية

١. دافع للطمأنينة والأمان مما ينعكس إيجاباً على أداء العمل وعطاء الموظفين.
٢. دافع للموظفين لمزيد من الاستقرار والاستمرارية.
٣. تحسين سمعة الجمعية وعامل جذب للقوى العاملة.
٤. التوفير في المصاريف المباشرة وغير المباشرة المتعلقة بتكاليف التغيب عن العمل وإعادة التعيين والتدريب من جديد والتعويضات المصاحبة للخسارة في الأرواح والممتلكات والمعدات.

واجبات إدارة الجمعية

١. التوعية المستمرة حول مواضيع السلامة والصحة المهنية وتوفير الوسائل التوضيحية اللازمة.
٢. عمل خطة إخلاء من الحريق وتدريب الموظفين عليها.
٣. تحديد وتقييم مخاطر العمل باستمرار وشرح ذلك للموظفين بالتدابير الوقائية المتخذة.
٤. توفير وسائل الوقاية من الحريق والانفجارات في مواقع العمل مع تدريب الموظفين على أسلوب استخدامها.
٥. تصميم المباني أو استئجارها مع الأخذ بعين الاعتبار طبيعة العمل وإجراءات السلامة والصحة المهنية.
٦. الصيانة الدورية والمحافظة على المعدات والأجهزة.
٧. ضرورة توفير كميات مناسبة من المياه الصالحة للشرب في مواقع العمل.
٨. ضرورة تدبير ترتيب بيئة العمل بشكل جيد من خلال تعزيز نظافة موقع العمل بشكل دائم وبطريقة منتظمة.
٩. تدريب العاملين على دورات السلامة مثل (دورات الإسعافات الأولية - التعامل مع الحريق)



واجبات الموظف

- التزام الموظف باتباع التعليمات والإرشادات في هذا الدليل.
- أخذ الحيطة والحذر عند القيام بتنفيذ المهام المكلف بها لتجنب الإصابة أو المرض.
- إبلاغ الإدارة بمكانم الخطر لتلافي وقوعه.

السلامة الكهربائية

- تجنب التحميل الزائد على الدائرة الكهربائية.
- امنع التوصيلات المتعددة على مأخذ التيار الكهربائي الواحد.
- تجنب تثبيت الأسلاك النالفة معاً بشرط.
- الالتزام باستخدام المقابس والمحولات الكهربائية المعتمدة الملائمة وذات الجودة العالية.
- قم بتغطية كل الأسلاك الجارية على الارضيات بشكل آمن، وذلك لتعزيز المظهر الجمالين ولتفادي مخاطر التعثر المؤدي على إصابة الافراد، ولتجنب الاضرار الحتمية للمعدات وتوصيلاتها الكهربائية.
- تجنب تصليح المعدات والدوائر الكهربائية أو حتى تثبيتها بنفسك إن لم تكن متدرباً بشكل ملائم وذا خبرة كافية بمجال الكهرباء والمعدات ذات الصلة.
- جميع الأعمال والتصليلحات والصيانة الكهربائية يجب تنفيذها فقط من قبل الفنيين والمهندسين الكهربائيين أو الأفراد المختصين.
- قم بفصل الأسلاك والتوصيلات الكهربائية التي تبدو ساخنة أو أكثر سخونة مما هو معتاد عليه.
- قم بإغلاق المفتاح الكهربائية كخطوة أولى قبل المباشرة في نزع التوصيل الكهربائي لها أو تنظيفها.

الإسعافات الأولية

- ضرورة توفير صندوق الإسعافات الأولية والمستلزمات الطبية المتعلقة بها في مواقع العمل.
- ضرورة التأكد من إمام كافة الأشخاص بمواقع تواجد صندوق الإسعافات الأولية.
- ضرورة التأكد من توافق مخزون الإسعافات الأولية للكميات المطلوبة.
- ضرورة تواجد موظفين متدربين للقيام بالإسعافات الأولية بشكل سليم.



السلامة من الحريق

- يجب توفير أنظمة الوقاية من الحريق كأجهزة الإنذار طفايات الحريق، حساسات إطفاء الحريق وغيرها من المعدات المطلوبة للوقاية من الحريق.
- تجنب إشعال الشموع أو البخور على أرضيات مغطاة بالسجاد أو بالقرب من أي مواد قابلة للاحتراق.
- تجنب وضع الأدوات الساخنة بالقرب من أو على الأسطح القابلة للاحتراق أو حتى على الأشياء القيمة.
- تجنب تكديس النفايات والمواد غير الضرورية والقابلة للاحتراق.
- يجب أن تكون مخارج الحريق من ممرات وسلام مؤدية إليها خالية من أي عوائق أو انسداد يجب توفير خطة فعالة للاستجابة لحالات الطوارئ وعمليات الإخلاء.
- ضرورة توصيل وإبلاغ خطة الطوارئ لجميع العاملين.
- ضرورة القيام بتدريبات السلامة اللازمة لحالات الإخلاء المحتملة.

السلامة في المكاتب

- هناك عدة أمور أخرى ينبغي عليك معرفتها وتقديرها عندما تعمل في المكتب:
- توفير مساحات مكتبية مناسبة لتعزيز حركة الموظف بحرية وبطريقة مريحة.
- أن تكون المساحات المكتبية مصممة بطريقة تضمن التقليل من تمدد وانحناء أجزاء الجسم بطريقة مفرطة.
- يجب ترك الأدراج والدواليب مغلقة لتفادي أي تعثر أو ارتطام.

الإضاءة

- يجب إضاءة مواقع العمل بطريقة ملائمة ومتساوية بحيث لا ينجم عنها توهج أو عتم.
- الإضاءة الضئيلة تساعد على احتمالية التعرض للانزلاق التعثر، أو السقوط.
- الإضاءة الشديدة مدعاة إلى تشتيت الانتباه عن المخاطر البارزة.

التهوية

- يتوجب توفير تهوية مناسبة في موقع العمل وذلك إما أن تكون تهوية طبيعية أو ميكانيكية لضمان توفير الهواء النقي بشكل مستمر للغرف.
- يجب ألا تتسم نوعية الهواء الداخلي بارتفاع في الحرارة أو الرطوبة أو البرودة.
- درجات الحرارة المقترحة للغرف تتراوح ما بين ٢٤ - ١٨ درجة.



الانزلاق والتعثر والسقوط

لتفادي الانزلاق والسقوط قم بـ:

- إزالة كل التسربات والملوثات على الأرضيات.
- تغطية كل الأسلاك الجارية على الأرضيات.
- إغلاق أدراج الدواليب دائماً بعد الاستعمال.
- إزالة كل العوائق على مداخل الطرق.
- توفير إضاءة شاملة وجيدة في ممرات الجمعية.

كيف تتصرف في الحالات التالية:

١. الأوقات العادية (عدم وجود حالة طوارئ)

- تعرف على رقم البلاغات في حالات الطوارئ (٩٩٨) واحفظه.
- تعرف على نغمات جرس الإنذار أو نداءات الطوارئ أو الإخلاء.
- تعرف على مداخل ومخارج المبنى وكيفية الإخلاء.
- تعرف على نقاط التجمع وأماكن الإيواء القريبة منك.
- أحضر دورة تدريبية عن كيفية التصرف في أوقات الطوارئ.
- شارك في البرامج التوعوية والتدريبية التي تقيمها الجمعية.

٢. التصرف الصحيح عند اكتشاف حريق

- أطلق أقرب جرس إنذار.
- اتصل برقم البلاغات في حالات الطوارئ (٩٩٨).
- كن هادئاً ولا تعرض نفسك للخطر.
- إذا استطعت ابدأ بمكافحة الحريق باستخدام طفاية الحريق أو خرطوم المياه القريب منك.
- إذا استطعت ضع قطعة قماش مبللة بالماء على انفك وفمك.
- إذا كان الدخان كثيفاً ازحف على الأرض.
- إذا تطور الحريق غادر المبنى فوراً.
- اتجه مباشرة إلى أقرب نقطة تجمع.

٣. التصرف الصحيح عند سماع الإنذار

- كن يقظاً وجاهز للإخلاء.
- غادر المبنى فوراً حينما تسمع نداء الإخلاء أو عند استمرار الإنذار.
- لا تحاول جمع أغراضك الشخصية ابدأ بنفسك أولاً.
- استخدم الدرج ولا تستخدم المصعد إطلاقاً.
- اتجه مباشرة إلى نقطة التجمع.
- لا تحاول الاجتهاد والتصرف من عندك واتبع تعليمات المسؤولين.



٤. التصرف الصحيح في حالة الاحتجاز داخل غرفة

- خذ نفساً عميقاً ثم ازحف إلى أقرب مخرج طوارئ واتجه إلى نقطة التجمع.
- إذا لم تستطع أغلق فتحة باب الغرفة.
- ضع قطعة قماش مبللة بالماء أسفل الباب لمنع دخول الدخان.
- اتصل برقم البلاغات في حالات الطوارئ (٩٩٨) وأبلغهم عن الحالة وبمكان وجودك.
- أطرق الباب أو الجدار أو أشر من خلال النافذة للفت الانتباه إليك.

علامات السلامة

- الشكل الدائري للمنع.
- شكل المثلث للتنبيه.
- الشكل المربع أو المستطيل للإشارات الخاصة بحالات الطوارئ.

علامات النجاة في حالات الطوارئ			علامات مكافحة الحريق		
	توضع فوق الأبواب الخاصة بمخارج النجاة	مخرج طوارئ		توضع في الأماكن التي يتواجد فيها مأخذ الحريق مع الخرطوم	بكرة خرطوم حريق
	تستخدم في الأماكن المحددة لتجمع الأشخاص لدى وقوع حريق أو حوادث أخرى	نقطة تجمع		توضع في أماكن تواجد سلم الحريق	سلم حريق
	توضع على أبواب وجدران الأماكن التي تتواجد فيها صناديق الإسعافات الأولية	الإسعافات الأولية		توضع في أماكن وضع مطفأة الحريق	طفاية حريق

أقر مجلس إدارة تحفيظ القرآن الكريم بحذاء هذا في محضر رقم (١٤/٢٦/٤) وعليه جرى الاعتماد.