

سبحان

فصلنامه تخصصی ایمنی و بهداشت حرفه‌ای

سال اول | شماره اول | پاییز ۱۳۹۵



Danger
High noise
levels

- گزارش خبری؛ کاهش ۳۰ درصدی حوادث شغلی
- خانه‌داری، خطرات ایمنی و بهداشتی
- سلامتی و بهداشت کار با کامپیوتر
- استرس شغلی چالش خاموش
- ایمنی مدارس

سبحات

فصلنامه تخصصی ایمنی و بهداشت حرفه ای

سال اول | شماره اول | آذرماه ۱۳۹۵ | تیراژ ۵۰۰ نسخه

صاحب امتیاز: انجمن مسئولین ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان

مدیر مسئول: مهندس محمدرضا رضایی پور

سردبیر: مهندس حسین وردان

مدیر اجرایی: مهندس میثم رودباری

هئیت تحریریه: مهندسین نسرين دري، میثم رودباری، مژگان طبسی، پویا قربانی، فاطمه مقصودلو، حسین وردان

طراح شماره یک: مهندس حسین وردان

نشانی: خیابان گلها، بین گلبرگ ۳ و ۵، ساختمان جنب بانک ملی، طبقه دو، دفتر انجمن کارگری

شماره تماس: ۰۱۷۳۳۲۳۲۱۰۵

آدرس سایت: Gorganhse.ir

ارتباط با سردبیر نشریه: @Hvardan

جهت ارسال نظرات و سولات خود در خصوص موارد مرتبط با بحث ایمنی شغلی و بهداشت حرفه ای و ارسال انتقادات و پیشنهادات خود و همچنین ارسال عکسهای مرتبط با مسائل مربوط به ایمنی در هر بخشی، با سردبیر نشریه در ارتباط باشید.
از همه کارشناسان بهداشت حرفه ای و ایمنی جهت همکاری دعوت به عمل می آید.

- [۱] سر مقاله
- [۱] کلام امیر
- [۲] مخاطرات شغل کشاورزی
- [۳] استرس شغلی چالش خاموش
- [۴] خانه داری، خطرات ایمنی و بهداشتی
- [۶] ایمنی مدارس
- [۸] سرویس مدارس و ایمنی کودکان
- [۹] مواد قانونی مرتبط به کارشناسان
- [۱۰] کوله پشتی مناسب کودکان
- [۱۲] شرایط بهداشتی محیط مدرسه
- [۱۳] گزارش خبری: کاهش ۳۰ درصدی حوادث شغلی
- [۱۴] سلامتی و بهداشت کار با کامپیوتر
- [۱۶] گزارش انتخابات هئیت مدیره انجمن
- [۱۶] عملکرد ۳ ساله انجمن در دوره گذشته

هر دفتری را آغازی است و آغاز دفتر ما با نام و توکل به خداست...

هو السبحان...

در این دوره زمانی که شاید رسانه های مجازی کمر همت به حذف آثار مکتوب را گرفته اند، شاید کار بیهوده ای باشد که بخواهیم دست به قلم شویم و حرف های خود را به صورت کتبی به رشته افکار شما گره بزنیم.

باید به این نکته اشاره کرد، هرچند رسانه های مجازی در انتقال اطلاعات بسیار سریعتر از آثار مکتوب حرکت میکنند، اما بار محتوایی و تاثیر گذاری آثار مکتوب بر مخاطبان اصلی و خاص خود و همچنین رشد و شکوفایی همکاران در این عرصه به مراتب بیش از آثار مجازی است.

با این حال با توجه به خط مشی انجمن ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان، از

فضای مجازی هم غافل نبوده ایم و تصمیم بر آن گرفتیم تا با استفاده از امکانات موجود، رسالت خود را در تحقق وظایف نوشته و نانوشته به عنوان حامیان و حافظان سلامت در جهت آگاهی بخشی به تمام مردم عزیز شهر خود علی الخصوص افرادی که در صنایع و بخش های تولیدی و کشاورزی مشغول به خدمت هستند، انجام دهیم و وظیفه خود میدانیم تا آنجایی که امکان دارد مشکلات و معضلات موجود در خصوص موارد مرتبط با ایمنی و بهداشت حرفه ای و در یک کلام سلامت نیروهای انسانی و کارگران را مطرح کنیم و مورد پیگیری و ارزیابی قرار دهیم.

در این راه، از تمام مهندسين ایمنی و بهداشت حرفه ای، کارشناسان و بازرسان و سایر مسئولین خواهشمندیم با رهنمودهای خود ما را یاری کنند و در این راه سخت همراه و همگام با ما باشند.

کلام امیر

حضرت امیر المؤمنین علی (ع) خطاب به یکی از کارفرمایان و مدیران فرمودند: «کاری که در دست توست طعمه و شکار نیست که به چنگ افتاده باشد، بلکه امانت و سپرده ای است بر گردن تو؛ حق آن امانت پاس بداری و نگهداری آن باش. تو را نرسد که به استبداد و دلخواه خود، میان مردم رفتار کنی یا به کاری دست بزنی که به آن فرمان نیافته ای، (نهج البلاغه، نامه ۵).

بی شک توجه به حال و روز کارگران چه مردان، چه زنان به عنوان نیروی انسانی، که یکی از شاخص های مهم پویایی و قدرت کشورها به حساب می آیند و با این حال یکی از قشرهای آسیب پذیر که گهگاه زیر فشارهای کاری و استرس های شغلی قد خم میکنند و توان و سلامتی خود را از دست میدهند؛ جز مهمترین وظایف هر مسئول و کارفرما می باشد.

توجه به نیروی انسانی سالم علاوه بر اینکه با کاهش حوادث و بیماری های شغلی و غیبت های ناشی از آن و ... به رشد و توسعه روز افزون اقتصادی صنایع و جوامع کمک میکند، از لحاظ اجتماعی هم باعث پویایی و نشاط کارگران و خانواده های آنها و در نهایت نشاط جامع میشود.

شغل کشاورزی

حسین وردان

جز پر مخاطره ترین مشاغل جهان محسوب می شود

احتمال دارد ایجاد شود و اگر ایجاد شود چقدر آسیب رسان (شدید) خواهد بود؛ نمره خطرناک بودن بدهید.

بعضی از خطرات موجود در محیط کار:
* تابلو برق و کابل ها و سیم ها
* استخر آب، چاه آب
* بطری ها و ظروف کود و سم

* تراکتور، کمباین، تیلر و ادوات دیگر
* بیل، کلنگ، تبر، داس و ...
* روغن، گریس، گازوئیل، تینر
* نردبان و بنا ساختمان
* باکتری، قارچ و جانوران موزی

علت استفاده از چکلیست این است که مخاطرات گاه کوچک و گاهی جبران ناپذیر و بسیار خطرناک هستند. یکی از مخاطرات بسیار آسیب رسان برق گرفتگی می باشد. از طرف دیگر کمردرد و گرفتگی عضلات در کشاورزی دارای احتمال زیاد است. پس برای هر بیماری شغلی یا حادثه این دو حالت را باهم در نظر بگیرید. اگر شدت خطر برق گرفتگی را نمی توان کم کرد باید قسمت دیگر را با روش های مختلف به حداقل رسانید. اگر شدت خطر افتادن در آب چاه خفگی و غرق شدن کودکان و افراد دیگر است، احتمال نزدیک شدن به چاه را به حداقل برسانید، با نصب علائم هشدار، با حفاظ گذاری و ... اگر چندین بار از نردبان افتاده اید، پس بازهم احتمال افتادن وجود دارد؛ از نردبان ایمن استفاده کنید. پس تمام مخاطرات را لیست کنید، افرادی که در معرض خطر هستند را مشخص کنید، به خطرات امتیاز دهید، جلوی خطراتی که امتیاز زیاد دارند را بگیرد.

سیستم ترمز و توقف اضطراری ادوات
* عدم توجه به کودکان و افراد کم تجربه در جهت هدایت ادوات خطرناک با این تفکر که آن ها باید یاد بگیرند.

* عدم وجود حفاظ ایمن برای قسمت های دوار و متحرک علی الخصوص چرخ ها و تسمه های وسایل و ادوات کشاورزی

* از حوادث گذشته خود و دیگران عبرت بگیرید

* کودکان را از خطرات آگاه کنید و در هیچ صورتی اجازه بازی با ادوات و تجهیزات را به آن ها ندهید...

برای کاهش حوادث و شناسایی خطرات، از محیط کار و تجهیزات خود چکلیست کاربردی تهیه کنید:

بهترین کار این است که جز به جز محیط کار، ادوات، ابزار، لوازم کار خود را بررسی و یادداشت کنید؛ حالا برای هر قسمت هر آنچه را که فکر می کنید امکان ایجاد خطر دارد را یادداشت کنید؛ برای آن خطر با توجه به

اینکه آن خطر چقدر

اکثر مواقع کشاورزان دچار حوادث و بیماری های شغلی از جمله گرمزدگی، دردهای شدید عضلانی-اسکلتی، سرگیجه و خستگی مفرط ناشی از کار، کوفتگی، بریدگی، دررفتگی، شکستگی و ... می شوند. این حوادث و بیماری ها را می توان با انجام کار صحیح و ایمن و استفاده از افراد باتجربه و همچنین ایمن کردن محیط از مخاطرات، به حداقل رساند. به غیر از این موارد رعایت نکات ایمنی و بهداشتی در هنگام کود دهی و سم پاشی، استفاده از لوازم حفاظت فردی در هنگام کار، توجه به خرید ادوات و ابزار سالم، ایمن و اصولی و مواردی از این دست می تواند جلوی بسیاری از حوادث و بیماری های شغلی را گرفت. وجود چند فکر و کار اشتباه و در کنار این موارد، بی توجهی به بعضی از نقص های کوچک در محیط کار از عوامل ایجاد حوادث در حرفه کشاورزی است؛ از جمله:

* «تا الان که مشکلی پیش نیامده از این به بعد هم پیش نیاید»

* «خستگی و افراط در کار مداوم، با این فکر که کار سریع تر تمام شود»

* روشن رها کردن دستگاه و حضور کودکان کنار ادوات و تجهیزات

* وارد کردن نیروی

زیاد به ادوات و

فشار زیاد به خود

در حین کار

* نقص در



انجام کارهای تکراری و طولانی مدت

خانه‌داری، خطرات بهداشتی و ایمنی

سندرم تونل کارپال (نشانگان کانال میچ دست) یکی از مشکلاتی است که می‌تواند برای خانم‌های خانه‌دار دردسرساز شود. علت بروز این مشکل می‌تواند کار کشیدن زیاد از دست‌ها برای انجام کارهای طولانی‌مدت و تکرارشونده‌ای که در آن‌ها میچ دست تحت فشار قرار می‌گیرد (مثلاً نظافت، گردگیری و شستشوی متوالی در طول شبانه‌روز) باشد. نشانگان کانال میچ دست، هنگامی که عصب میانی میچ دست، تحت فشار مداوم و طولانی‌مدت قرار بگیرد، پدیدار می‌شود و در روزهای خانه‌تکانی، احتمال بروز این مشکل، به‌ویژه اگر بخواهید تمام کارهای لازم برای خانه‌تکانی را در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پایان برسانید، افزایش می‌یابد. بی‌حس شدن انگشتان دست و گزگز شبانه دست‌ها که گاهی موجب بی‌خوابی مبتلایان به این نشانگان می‌شود، از شایع‌ترین علائم آن به شمار می‌رود.

راهکار:

برای پیشگیری از بروز این مشکل، بهتر است ضمن کاهش فعالیت‌هایی که با دست‌هایتان انجام می‌دهید، کارهای روزانه‌تان را به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که زمانی هم به استراحت و نرمش دادن دست‌ها اختصاص یابد. ورزش‌های هدفمند میچ دست می‌تواند احتمال بروز این مشکل را کاهش دهد و در صورت بروز این مشکل، درد آن را کمتر کند. قبل از شروع کار و در زمان استراحت، می‌توانید

برای داشتن خانواده سالم، علاوه بر وجود سلامت روحی و معنوی به‌عنوان یک اصل مهم، وجود سلامت جسمی در بین اعضا خانواده از اهمیت بی‌شماری برخوردار است؛ در این میان شاید بتوان گفت سلامتی بانوان و مادران محترم به‌عنوان رکن اساسی خانه و خانواده از اهمیت بسزایی برخوردار است. یکی از موارد تهدیدکننده سلامت بانوان در خانه، مخاطرات بهداشتی و ایمنی مربوط به انجام امورات روزمره خانه‌داری می‌باشد.

شستشو، نظافت، تغییر دکوراسیون (آرایه‌گری) و ... از جمله اموری هستند که اکثر خانم‌ها جدا از حرفه و شغلی که ممکن است در جامعه داشته باشند، در منزل به‌نوعی با آن درگیر می‌باشند. می‌توان به خانه‌داری به چشم یک حرفه نگریست که همچون بسیاری از مشاغل دیگر افراد را در معرض یکسری از عوامل تهدیدکننده سلامتی و ایمنی قرار می‌دهد. کار با انواع شوینده‌ها، جابجایی اجسام سنگین، وضعیت نامناسب بدن هنگام انجام کارهای خانه، خطر برق‌گرفتگی، سقوط از ارتفاع از جمله عوامل تهدیدکننده سلامتی و ایمنی در انجام امور خانه‌داری بوده که می‌تواند موجب بروز کمردرد، انواع آلرژی، مسمومیت‌ها، سوختگی، برق‌گرفتگی، شکستگی و حتی در مواردی مرگ افراد شود. در این شماره به بررسی بعضی از مخاطرات موجود در خانه و خانه‌داری از منظر بهداشت حرفه‌ای می‌پردازیم.



استفاده کنید. قبل از بلند کردن یک جسم سنگین، دقیقاً مشخص کنید که می‌خواهید آن را کجا بگذارید و همیشه هنگام حمل جسم سنگین یادتان باشد که آن را نزدیک به بدنتان نگه دارید. فقط اسباب و اثاثیه‌ای را بلند کنید که وزن مناسبی دارند و اگر نیاز به کمک داشتید، تعارف را کنار بگذارید و حتماً از یک یا چند نفر کمک بگیرید. از بلند کردن یک جسم سنگین و چرخیدن به‌طور هم‌زمان خودداری کنید. اگر هنگام حمل یک جسم سنگین نیاز به چرخیدن داشتید، یادتان باشد که از کمر نچرخید؛ روی پاهایتان بچرخید. وقتی می‌خواهید جسم سنگینی را روی زمین بگذارید، به‌جای خم کردن کمر، زانوهایتان را خم کنید و جسم را روی زمین قرار دهید. موقع بلند کردن یک جسم سنگین از روی زمین یا موقع جابه‌جا کردن آن، پشتتان را صاف نگه دارید و قوز نکنید؛ زانوهایتان را خم کنید و برای تحمل وزن آن جسم، به عضلات پائین تکیه کنید. این کار موجب می‌شود فشار ناشی از جسم سنگین، به‌جای کمر، به مفصل ران شما منتقل شود و گرفتگی عضلانی و درد ناگهانی عضلات (مخصوصاً کمر درد) به سراغتان نیاید.

توصیه می‌شود هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، حتماً ماسک بزنید یا از دستمالی ضخیم بر روی دهان و بینی‌تان استفاده کنید. بخار متصاعد شده از ترکیب جوهر نمک و سفیدکننده بسیار خطرناک است؛ به‌ویژه برای چشم، پوست و ریه. اکیداً توصیه می‌شود از ترکیب این دو ماده خودداری کنید. بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خارج کردن سریع فرد از محل سر بسته و استفاده از هوای آزاد و تماس با اورژانس برای تجویز اکسیژن و مصرف داروهای ضدالتهابی است.

جابجایی اجسام سنگین و وضعیت نامناسب بدن حین کار

بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل، حمل نادرست اجسام سنگین و حرکت ناگهانی در ناحیه کمر باعث بروز کمر درد می‌شود و مشکل رایجی است که در بیشتر موارد (و البته برخلاف تصور رایج) هیچ ربطی به مهره‌ها و دیسک و نخاع ندارد و دلیلش عمدتاً کشیدگی عضلات و رباط‌های پشت است. در بیشتر موارد، مجموعه‌ای از فشارها و استرس‌های مختلف در طول زمان بر روی کمر وجود دارد که در اثر وقوع یک رویداد خاص (مثل حرکت ناگهانی یا بلند کردن یک جسم سنگین در ایام خانه‌تکانی) باعث شروع یا تشدید درد می‌شود.

راهکار

در طول خانه‌تکانی تا جایی که برایتان مقدور است، از بلند کردن اسباب و اثاثیه سنگین منزل پرهیز کنید و به‌جای این کار، از شیوه‌های جایگزین (مانند هل دادن یا کشیدن)

ورزش‌های هدفمند مچ دست را انجام دهید. یکی از ورزش‌های سودمندی که می‌تواند کمک‌تان کند، این است که هر دودستان را در مقابل خودتان صاف و مستقیم دراز کنید و سپس مچ‌ها و انگشتان دست‌هایتان را به عقب ببرید؛ درست مانند پلیس که می‌گوید: «ایست!»

برای مدت پنج ثانیه در این حالت بمانید و بعد مچ و انگشتانتان را رها کنید. سپس دوباره با دودست کشیده و صاف، دستانتان را مشت کنید و آن‌ها را محکم فشار دهید. در این وضعیت نیز پنج ثانیه بمانید و بعد، مشت محکم‌تان را به آرامی به‌طرف پایین خم کنید. پنج ثانیه نیز در این حالت بمانید و دوباره مچ‌ها و انگشتان دودستان را شل کنید. این ورزش را می‌توانید در فواصل کارهایتان به‌دفعات تکرار کنید.

شوینده‌ها

بسیاری از خانم‌های خانه‌دار برای شستشوی سرویس بهداشتی از مایع‌های شیمیایی نظیر انواع سفیدکننده و جوهر نمک استفاده می‌کنند و از آنجاکه سرویس‌های بهداشتی معمولاً در فضاهایی بسته و کوچک قرار دارند، قرار گرفتن در این فضاهای بسته برای مدتی طولانی ممکن است آسیب فراوانی به ریه‌های این افراد وارد کند. استفاده از این شوینده‌ها همچنین باعث تشدید بیماری در افراد مبتلا به بیماری‌های آسم و آلرژی می‌شود. ضمن اینکه بسیاری از مواد شوینده از اسیدیته استاندارد و مناسبی نیز برخوردار نیستند و ممکن است سبب تحریک چشم، پوست و ریه‌ها شود.

راهکار:

حتی‌المقدور از مصرف مواد شوینده در فضاهای بسته خودداری کنید. البته وجود هواکش و باز کردن در و پنجره نیز می‌تواند تا حد زیادی از بروز خطرهای احتمالی جلوگیری کند.





نمره ایمنی مدرسه فرزند شما چند است؟

(قسمت اول)

وقتی که سال تحصیلی شروع میشه، اکثر خانواده‌ها به شهریه مدرسه و امکانات آموزشی و معلم‌ها و دوری و نزدیکی و سرویس بچه‌ها و خلاصه به همه چیز فکر می‌کنند، غیر از ایمنی مدرسه بچه‌های گل‌گل‌باشون؛ البته که خانواده‌هایی هم هستند که ایمنی مدارس برایشون مهم باشه اما کم هستند. لابد می‌گید حالا ایمنی کجا رعایت شده که حالا بخواد توی مدارس رعایت بشه، یا اینکه خدایی نکرده بعضی از مسئولین میگن نگران نباشید انقدر چیزهای مهم‌تر هست که ایمنی مدرسه بچه‌ها اولویت اول ما نیست و القصه هر موقع بحث رعایت قانون و اجرا و توجه به مقررات، علی‌الخصوص موارد ایمنی که پیش میاد هزار جور داستان در میاریم که از سرمون بازش کنیم.

آیا میدونید ایمنی مدارس چه چیزهایی رو شامل میشه؟ تا حالا به وضعیت وضعیت برق‌کشی و گرمایشی مدرسه فرزند دلبندتون توجه کردید؟ به آبخوری و پله‌های مدرسه توجه کردید؟ به جنس و نوع کف طبقه‌های مدرسه توجه کردید؟ به حیاط مدرسه توجه کردید؟ به شیشه و درها چی؟ به کپسول‌های آتش‌نشانی؟ انبار مدرسه؟ به زمان نظافت و شست‌وشو کف طبقه (ها) توجه کردید؟ چه چیزهای دیگه ای هم هست که مربوط به ایمنی و سلامتی دانش آموزان در مدرسه‌ها میشه؟ میدونید؟!

آماري که از داخل و خارج از کشور در مورد حوادث بچه‌ها بخصوص در سطوح کودکان و دبستان و دبستان گزارش می‌شود موضوع را بی‌اندازه مهم و قابل‌توجه می‌سازد. عده‌ای خیال می‌کنند که با وارد شدن بچه‌ها به محدوده مدرسه، آن‌ها در ایمنی کامل خواهند بود و هیچ خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند، در صورتی که استعداد ایجاد حوادث و سانحه در محدوده مدارس به علت محدودیت جا و مکان، تراکم بچه‌ها و بازیگوشی آن‌ها به مراتب بیشتر از خانه بوده و کمتر مدرسه‌ای است که حادثه‌ای کوچک یا بزرگ را تجربه نکرده باشد. این موارد می‌تواند در چند گروه اصلی قرار بگیرند، از جمله: ایمنی برق، ایمنی حریق، ایمنی ساختمان و پلکان، واکنش در شرایط اضطراری و مدیریت بحران، ایمنی وسایل گرمایشی و سرمایشی، آبخوری و روشویی و ایمنی محوطه مدارس. علاوه بر موارد بالا رعایت اصول ارگونومی و بهداشت حرفه‌ای در مدارس از جمله: روشنایی مدارس و چیدمان میز و نیمکت و تخته کلاس، صدا محیط و اطراف، عوامل بیولوژیکی، عوامل روانی، نوع و اندازه میز و نیمکت‌های کلاس و... از جمله مواردی هستند که در این بخش قرار می‌گیرند.

در بحث ایمنی برق میتونیم به موارد زیر اشاره کنیم:

* ساده‌ترین چیز، سالم بودن سیم‌ها و کلید و پریزهای برق مدرسه ست. سیم‌ها نباید آویزان و افتاده باشند؛ نباید زدگی و خوردگی داشته باشن، نباید با چسب برق (لنت)، جوری تعمیر شده باشن که امکان جدا شدن سیم‌ها باشه؛ پریزها نباید شکسته باشند، وسایل برقی باید دوشاخ سالم و ایمن داشته باشند، سه‌راهی‌های برق باید در یک مکان مشخص، ثابت و سالم باشند تا امکان گیرکردن پا و افتادن وجود نداشته باشه.

* کنترل برق باید درب ایمن و قفل‌شده داشته باشه و روی درب کنترل، حتما

باید علائم ایمنی مناسب نصب بشه؛ و یکی از بهترین کارها برای جلوگیری از خطرات ناشی از برق، استفاده از برق‌کشی توکار هست، بجای روکار، البته استفاده از پوشش‌های مناسب و ایمن برای برق‌کشی روکار هم اکیدا توصیه میشه.

با انجام این کارها آیا خطرات برق از بین میره؟ هرگز!

* استفاده از سیستم اتصال به زمین (ارتینگ) یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش حوادث و خطرات برق هست که نه فقط در مدارس، نه فقط در شرکت‌ها و کارخانه‌ها، بلکه برای خانه‌ها هم بسیار مفید و ارزشمند.

* یکی دیگه از روش‌ها، استفاده از کلید محافظ جان بعد از کنترل و قبل از ورود برق به داخل ساختمان مدرسه هست.

ولی باز هم خطر برق‌گرفتگی به‌طور کلی از بین نرفته!

* خود دانش‌آموز و کودک به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل برای ایجاد خطرات هستند؛ یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با این عامل، آموزش به دانش‌آموزان در خصوص مخاطرات برق هست که باید موردتوجه قرار گیرد.



با شروع فصل سرد سال استفاده از وسایل گرمایشی هم آغاز میشه. متأسفانه در سال‌های اخیر شاهد وقوع حوادث جبران‌ناپذیری در خصوص آتش‌سوزی و حریق بر اثر بی‌احتیاطی و نامناسب بودن وسایل گرمایشی داشتیم. هرچند تلاش‌هایی در خصوص تغییر وسایل گرمایشی فرسوده صورت گرفته اما تا حالا خطرات مربوط به وسایل گرمایشی به‌طور کامل از بین نرفته. استفاده از بخاری‌های نفت‌سوز همچنان در بعضی از مناطق دیده میشه. استفاده از بخاری‌های گازسوز همچنان متداول هست. از رده خارج کردن این نوع بخاری‌ها و تبدیل این نوع وسایل گرمایشی به نوع شوفاژی شاید یکی از بهترین راه‌ها برای از کم کردن و از میان برداشتن خطرات مربوطه باشه. با این‌وجود تا رسیدن به شرایط مطلوب همچنان باید این شرایط رو از لحاظ ایمنی مدیریت کرد.



خطرات بخاری‌های نفت‌سوز عبارتند از سوختگی در اثر تماس با بخاری، آتش‌سوزی به علت واژگون شدن بخاری و دست‌کاری درجه آن و یا ریختن نفت سرد در کوره داغ بخاری و در نتیجه تبخیر شدن و آتش گرفتن و یا انفجار آن. مسمومیت گازی دانش‌آموزان به‌طور تدریجی در کلاس بر اثر بد سوختن بخاری و یا ایجاد ارتباط بین دودکش و لوله‌های رابط با محدوده کلاس و

پس زدن به علت مسدود شدن دودکش‌ها. بخاری‌های گازسوز به مراتب خطر حریق در آن‌ها از نوع نفت‌سوز کمتر است، اما استفاده از گاز شهری به‌عنوان سوخت و تولید گاز بسیار خطرناک منو کسید کربن (CO) که احتمال بیهوشی و مرگ را دارد، حائز اهمیت است. طبق آمارهای منتشرشده از سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۲، بیش از ۸۰۰۰ (هشت هزار) نفر از هم‌وطنان جان خود را به دلیل مسمومیت با گاز منو کسید کربن از دست داده‌اند؛ در سال ۱۳۹۴ میزان مسمومیت ناشی از گاز منو کسید کربن به ۵۴۱ مورد رسید. پس هر جور که حساب کنیم متوجه می‌شویم که خطرات مربوط به وسایل گازسوز از جمله بخاری‌های گازسوز هم بالا می‌باشد



گاز منو کسید کربن گازی بدون رنگ و بو است. در منازل استفاده از آبگرمکن یا بخاری‌های مستعمل یا دارای نقص فنی و فاقد دودکش یا دارای دودکش بدون عملکرد مناسب، بیشترین موارد ابتلا به مسمومیت را تشکیل می‌دهند. علائم مسمومیت با گاز منو کسید کربن، سردرد، سرگیجه، تهوع و استفراغ و با احتمال درد شکمی و سپس حالت بیهوشی، تشنج و اغما است که در بیماران مبتلا به ناراحتی‌های قلبی ممکن است تشدید بیماری یک علامت هشداردهنده باشد. برای کاهش این نوع مخاطرات، حتماً شما به‌عنوان والدین دانش‌آموزان، از مسئولین مدرسه بخواهید که شرایط ایمن را در نصب لوازم گرمایشی رعایت کنند و برای این کار حتی می‌توانند از نیروهای محترم سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی جهت بررسی و تأیید صلاحیت لوله‌ها و مسیرهای خروجی گاز منو کسید کربن از دودکش‌ها، بررسی شیلنگ‌ها و بسته‌های آن، جانمایی مناسب بخاری‌ها و حتی برگزاری کلاس‌های آموزشی در این خصوص کمک بگیرند.

ایمنی در مدارس موارد دیگه ای هم داره که خدمت شما عرض کردیم؛ در شماره‌های بعدی منتظر ادامه مطالب در این خصوص باشید. اگه شما شهروند محترم در این خصوص سؤال یا سخنی یا خاطره و حرفی با ما یا سایر شهروندان دارید حتماً از طریق راه‌های ارتباطی با ما در میان بگذارید.

نسرین دری



سرویس مدرسه ایمنی کودکان

* دانش آموزان باید بدانند که سرویس مدرسه جای مناسبی برای بازی یا شوخی نمیباشد، به آن ها بیاموزیم در داخل سرویس به هم چیزی پرتاب نکنند چراکه ممکن است به راننده آسیب کند.

* از دانش آموزان بخواهیم با صدای بلند صحبت نکنند، صدای همه بچه ها در خودرو سبب حواس پرتی راننده و توجه نکردن او به محیط بیرون و کاهش تمرکز و عکس العمل به اتفاقات بیرون از جمله چراغ قرمز و هشدارهای پلیس می شود و به طور کلی صحبت کردن با راننده ممکن است سبب تصادف شود.

* از دانش آموزان بخواهیم در داخل وسیله نقلیه غذا نخورند چراکه در صورت بروز مشکل، راننده در هنگام رانندگی نمی تواند به آنها کمک کند.

- بیرون بردن سر و دست ها از پنجره سرویس مدارس بی احتیاطی بزرگی است که ممکن است آسیب جدی را به دنبال داشته باشد

اصل اول در انتخاب سرویس یا اتوبوس مدرسه داشتن راننده ای ماهر است که از نظر جسمی و روحی نیز سلامت باشد که نه تنها در رانندگی مهارت کامل را داشته باشد بلکه مهارت برقراری ارتباط خوب هنگام صحبت کردن و گوشزد کردن نکات ایمنی را با دانش آموزان داشته باشد.

اغلب حوادث برای دانش آموزان در اتوبوس هنگامی رخ می دهد که آنها در حال انتظار برای سرویس مدرسه، سوار شدن یا پیاده شدن هستند.

صحبت کردن با دانش آموزان و آموزش نکات ایمنی:

- * از دانش آموزان بخواهیم در محلی امن مانند پیاده رو و دور از رفت و آمد خودروها در انتظار سرویس مدرسه خود باشند.
- * به دانش آموزان یادآوری کنیم تا هنگامی که خودرو کاملاً متوقف نشده است، درب آن باز نشده و راننده اجازه ورود یا خروج نداده است به سرویس سوار یا از سرویس پیاده نشوند.
- * ذکر این نکته ی مهم است که هرگز نباید پشت هیچ سرویسی قرار بگیرند، چراکه ممکن است موقع دور یا نزدیک شدن به سرویس مدرسه، راننده آنها را نبیند.
- * سرویس مدرسه هم مانند یک کلاس است و راننده معلم آن، پس حتماً به دانش آموزان توضیح دهیم که به حرف راننده توجه کنند.
- * به دانش آموزان بگوییم یک صندلی مناسب را انتخاب کنند و روی آن بنشینند و در هنگام حرکت سرویس مدرسه به هیچ عنوان از جای خود بلند نشوند چراکه یک ترمز ناگهانی موجب زمین خوردن و آسیب آنها خواهد شد.

رانندگان عزیز سرویس
مدارس، حافظان دانش آموزان
ما هستید،
از سلامت روح و جسم آن ها
اطمینان یابیم.

قابل توجه کارفرمایان و کارشناسان

بهداشت حرفه ای

موضع ماده ۸۵ این قانون امکان وقوع حادثه یا بیماری ناشی از کار را در کارگاه واحد مربوطه پیش بینی نمایند می توانند مراتب را به کمیته حفاظت فنی و بهداشت کار یا مسئول حفاظت فنی و بهداشت کار اطلاع دهند و این امر نیز بایستی توسط فرد مطلع شده در دفتری که به همین منظور نگهداری می شود ثبت گردد.

* ماده ۹۵ قانون کار :

مسئولیت اجرای مقررات و ضوابط فنی و بهداشت کار بر عهده کارفرمایا مسئولین واحدهای موضوع ذکر شده در ماده ۸۵ این قانون خواهد بود. هر گاه بر اثر عدم رعایت مقررات مذکور از سوی کار فرمایا مسئولین واحد حادثه ای رخ دهد شخص کار فرما یا مسئول مذکور از نظر کیفری و حقوقی و نیز مجازتهای مندرج در این قانون مسئول است.

* ماده ۹۶ قانون کار :

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی مسئول برنامه ریزی کنترل ارزشیابی و بازرسی در زمینه بهداشت کار و درمان کارگری بوده و موظف است اقدامات لازم را در این زمینه بعمل آورد.

* ماده ۹۸ قانون کار :

بازرس کار و کارشناس بهداشت کار در حدود وظایف خویش حق دارند بدون اطلاع قبلی در هر موقع از شبانه روز به موسسات مشمول ماده ۸۵ این قانون وارد شده و به بازرسی بپردازند و نیز می توانند به دفاتر و مدارک مربوطه

در این قسمت به ارائه چند ماده قانونی مرتبط با شرایط کار و ارائه خدمات و تسهیلات برای پرسنل و کارگران و همچنین نوع فعالیتهای مهندس بهداشت حرفه ای در صنایع میپردازیم.

* ماده ۸۵ قانون کار :

برای صیانت نیروی انسانی و منابع مادی کشور رعایت دستورالعملهایی که از طریق شورای عالی حفاظت فنی (جهت تامین حفاظت فنی) و وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (جهت جلوگیری از بیماریهای حرفه ای و تامین بهداشت کار و کارگر و محیط کار) تدوین می شود برای کلیه کارگاههای و کارفرمایان و کارگران و کار آموزان الزامی است.

* ماده ۹۱ قانون کار :

کارفرما و مسئولان کلیه واحدهای موضوع ماده ۸۵ این قانون مکلفند بر اساس مصوبات شورای عالی حفاظت فنی برای تامین حفاظت و سلامت و بهداشت کارگران در محیط کار، وسائل و امکانات لازم را تهیه و در اختیار آنان قرار داده و چگونگی کاربرد وسایل فوق الذکر را به آنان بیاموزند و در خصوص رعایت مقررات حفاظتی و بهداشتی نظارت نمایند افراد مذکور نیز ملزم به استفاده و نگهداری از وسایل حفاظتی و بهداشتی فردی و اجرای دستورالعملهای مربوط کارگاه می باشند.

* ماده ۹۲ قانون کار :

کلیه واحدهای موضوع ماده ۸۵ قانون شاغلین در آنها به اقتضای نوع کار در معرض بروز بیماریهای ناشی از کار قرار دارند باید برای همه افراد مذکور پرونده پزشکی تشکیل دهند و حداقل سالی یکبار توسط مراکز بهداشتی درمانی از آنها معاینه و آزمایشهای لازم را بعمل آورند و نتیجه را در پرونده مربوطه ضبط نمایند.

* ماده ۹۳ قانون کار :

به منظور جلب مشارکت کارگران و نظارت بر حسن اجرای مقررات حفاظتی و بهداشتی در محیط کار و پیشگیری از حوادث و بیماریها، در کارگاههایی که وزارت کار و امور اجتماعی و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ضروری تشخیص دهند کمیته حفاظت فنی و بهداشت کار تشکیل خواهد شد.

* ماده ۹۴ قانون کار :

در مواردیکه یک یا چند نفر از کارگران یا کارکنان واحدهای



دانش آموز سالم با کوله پستی مناسب

کوله پستی بهترین نوع کیف برای دانش آموزان است چون وزن را به دو قسمت تقسیم می کند و کوله هایی که یک دور کمری دارند مناسب ترند چون موجب می شود کمر دانش آموز فشار کمتری را تحمل کند. کوله پستی را نباید روی یک شانه انداخت و باید از هر دو بند آن استفاده کرد.

کیف های چرخ دار نیز برای دانش آموزانی که مدام از کلاسی به کلاس دیگر یا از پله بالا و پایین نمی روند، توصیه شده اند. البته چنین کیف هایی باید دارای دسته ای بلند باشند که کودک برای کشیدن آن نیازی به خم شدن یا چرخیدن نداشته باشد و چرخ های کیف هم باید به اندازه ای بزرگ باشند که کیف از لغزیدن و واژگون شدن در امان باشد. در غیر این صورت کیف هایی که باید با یک دست حمل شوند و یا دارای چرخ هستند و با یک دست به صورت یدک کشیده می شوند، غالباً موجب صدمات اسکلتی می شوند.



کیف یا کوله پستی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است و در صورت غیراستاندارد بودن می تواند مشکلات جبران ناپذیری را به ستون فقرات دانش آموزان وارد کند. دغدغه های مربوط به حمل و جابجا نمودن کیف و کوله پستی مابین مدرسه تا خانه و بالعکس توسط دانش آموزان از جمله مواردی است که هر از چند گاهی مسئولین و خانواده ها را بر آن می دارد که بهترین راهکار را در این مورد یافته و اجرا نمایند. در یک بررسی، بیش از ۵۰ درصد دانش آموزان مورد مطالعه کمردرد داشتند و این مشکل در دخترها شایع تر از پسرها بود.

از آنجاکه پدر و مادر نسبت به سلامتی، شادابی و رفاه فرزندان خود حساس هستند باید در جهت تهیه و خرید بهترین نوع کیف برای فرزندشان اقدام کنند. همچنین والدین باید نظارت داشته باشند که دانش آموزان کتاب ها، وسایل و اغذیه غیرضروری با خود به مدرسه حمل نکنند تا کیف آن ها سنگین تر نشود. از آنجاکه داشتن علم و آگاهی در این زمینه می تواند راه گشا باشد، خانواده باید اطلاعاتی را در مورد کیف یا کوله پستی مناسب داشته باشد تا با شناخت کافی در جهت خرید این وسیله اقدام کنند که آموزش و پرورش در ایجاد این شناخت در خانواده ها نقش بسیار مهمی می تواند داشته باشد.

بهترین نوع کیف و ویژگی های آن:

۱. بار داخل کوله پستی نباید بیشتر از ۱۰ یا ۱۵ درصد وزن بدن دانش آموز باشد.

۲. در انتخاب کوله پستی باید اندازه متناسب باسن و قد دانش آموز باشد.

۳. کوله پستی حتماً پدهایی در ناحیه شانه، پشت و سینه ها داشته باشد، چراکه به ویژه شانه ها محل عبور رگ های خونی و رشته های عصبی مهم هستند.

۴. کوله پستی دارای کمربندهای اضافی (کمر بند سینه ای و کمر بند لگنی) باشد تا هم حمایت اضافی ایجاد کند و هم وزن را از شانه و کمر به لگن انتقال دهد.

۵. کوله پستی دارای جیب ها و فضاهایی متناسب با نوع استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیا و نگهداری آن ها در جای امن و دسترسی آسان به وسایل شود.

۶. سعی کنید کوله پستی هایی را تهیه نمایید که یک لایه ی زیرین پستی در داخل دارند و شانه ها و کمر را از فشار زیاد حفاظت می کنند.

معایب و مضرات حمل کیف و کوله‌های سنگین:

بیشترین آسیب و ناراحتی استفاده نادرست از کیف و کوله‌ها و استفاده از کیف و کوله‌های نادرست مربوط به مشکلات عضلانی و اسکلتی بدن می‌باشد؛ از جمله:

* کمردرد

* گردن درد

* افزایش غیرطبیعی انحناهای ستون فقرات (قوز شدن)

* آسیب‌های گذرا یا حتی ماندگاری در ریشه‌های عصبی شانه و دست‌ها، همچنین ریشه‌های عصبی گردن ناشی از کشیدگی حاصل از حمل کیف

* خستگی ماهیچه‌های گردن، شانه‌ها و پشت در نتیجه فعالیت و انقباض طولانی مدت

در همین راستا طبق آمارهای منتشر شده از طرف مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت به این نکته اشاره شده است که ۴۰ درصد دانش‌آموزان از کوله پشتی‌های غیراستاندارد استفاده می‌کنند (۹۲/۰۶/۲۰)

* کیف را طوری بر دوش بیندازید که بر روی قوی‌ترین عضلات میانه پشت قرار بگیرد. کیف باید صاف بر روی قسمت میانی پشت، در نزدیکی مرکز ثقل فرد قرار بگیرد. بندهای کیف باید طوری تنظیم شوند که بر دوش انداختن و بیرون آوردن کیف به راحتی انجام شود. در ضمن این بندها نباید تا حدی آزاد باشند که کیف از روی مرکز ثقل بدن پایین‌تر بیاید.

* علاوه بر سبک کردن بار، بهتر است لوازم داخل کیف را طوری بچینید که سنگین‌ترین اشیاء به پشت شما نزدیک‌تر باشند.

* در انتخاب کیف‌دستی ضمن آن‌که وزن و جنس آن باید مناسب باشد، دسته‌های کیف هم نباید خیلی سفت و خشک باشد.



توصیه‌هایی برای استفاده درست از کوله پشتی:

* بندهای کوله را خیلی بلند نکنید. بندهای کوله هرچه کوتاه‌تر باشد فشار کمتری به کمر شما وارد می‌شود. کوله‌هایی با بند پهن مناسب‌ترند.

* کتاب‌ها و غذیه غیرضروری با خود به مدرسه حمل نکنید تا کیف آن‌ها سبک‌تر شود. چنانچه نیاز است که دانش‌آموز وسایل زیادتری همراه خود به مدرسه ببرد از کیف دیگری برای حمل آن استفاده کند که حمل کیف دوم با دست دیگر انجام شود.



نسرين دری

شرایط بهداشتی محیط مدرسه

باشد، برای هر ۴۵ نفر حداقل یک شیر آبخوری بایستی پیش‌بینی شود، آبخوری باید خارج از سرویس‌های بهداشتی و با حداقل ۱۵ متر فاصله احداث گردد.

۵- شرایط بهداشتی توالت‌ها

به ازای هر ۴۰ نفر حداقل یک چشمه توالت بایستی در نظر گرفته شود، ساخت سرویس‌های بهداشتی بایستی بر اساس آیین‌نامه ماده ۱۳ قانون مواد خوراکی آشامیدنی و بهداشتی و ضوابط و معیارهای طراحی فضاهای آموزشی و پرورشی سازمان نوسازی باشد

۶- شرایط بهداشتی دستشویی‌ها

به ازای هر ۶۰ نفر یک شیر دستشویی لازم است، ارتفاع دستشویی‌ها متناسب با سن دانش آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی بایستی بین ۶۵ الی ۷۰ سانتی‌متر از سطح زمین باشد.

۷- صابون مایع

استفاده از صابون مایع در دستشویی‌ها ضروری بوده که بهتر است توسط مخزن ثابت صابون مایع و لوله‌کشی روی دستشویی‌ها انجام شود

۸- نحوه دفع فاضلاب مدرسه

بر اساس استانداردهای موجود طراحی و اجرا شود، در مناطق فاقد سیستم فاضلاب از چاه جاذب و یا سپتیک تانک استفاده شود، حجم سپتیک تانک یا چاه جاذب بایستی با توجه به ظرفیت مدرسه محاسبه و تعیین گردد.

به‌طور کلی در یک مدرسه بهداشتی باید نکات زیر رعایت گردد:

۱- حداقل فاصله مکان‌های نامناسب با مدرسه

در صورت اجتناب‌ناپذیری ساخت مدرسه در نزدیک محیط‌های نامناسب باید حداقل ۵۰ متر با مراکز ذکرشده فاصله داشته باشد

۲- محل احداث مدرسه

نبایستی در مسیر و مجاورت عوامل آلودگی را از قبیل کارخانه‌ها، صنعتی، شیمیایی، محل دفن زباله و فاضلاب شهری، دامداری، مرغداری، دباغ‌خانه، کشتارگاه، کوره آجرپزی، محل انباشت کود، بیمارستان، تیمارستان، گورستان، زندان، خطوط راه‌آهن، بزرگراه‌ها، حریم کابل‌های فشارقوی، خطوط گازرسانی، پمپ‌بنزین، پست زمینی فشارقوی، محل عرضه انبارهای مواد محترقه و منفجره و ترکیبات شیمیایی باشد.

۳- ویژگی‌های یک بوفه بهداشتی در مدرسه

- کارکنان بوفه باید کارت بهداشتی داشته باشند و گواهینامه بهداشت عمومی را از آموزشگاه‌های بهداشت اصناف دریافت کنند و نکات بهداشت فردی را رعایت کنند.

- در مکانی واقع شده باشد که دانش آموزان به راحتی به آن دسترسی داشته باشند.

- در معرض دید و کنترل مسئولان واحد آموزشی باشد

- از محل جمع‌آوری زباله و سرویس‌های بهداشتی فاصله داشته باشد.

- درو پنجره سالم داشته باشد.

- کف و دیوارهای آن قابل شستشو و بدون درز و شکاف باشد.

- درو پنجره آن به توری مجهز باشد.

- سطل زباله قابل شستشو و مجهز به کیسه‌زباله داشته باشد.

- به پیشخوان و میز کار سالم باروکش قابل شستشو مجهز باشد.

- قفسه‌بندی جهت چیدن مواد غذایی و کمد برای قرار دادن سایر وسایل داشته باشند

- در حد امکان یخچال داشته باشد.

- آب سالم و بهداشتی داشته باشد.

۴- شرایط آبخوری مدرسه

کف آبخوری بایستی قابل شستشو و دارای شیب مناسب و کافی به‌طرف مجرای فاضلاب باشد، دیوار لبه و اطراف آبخوری از جنس قابل شستشو باشد، دارای شیر مناسب یا آب‌سردکن باشد. ارتفاع آبخوری متناسب با سن دانش آموزان بین ۷۵ تا ۱۰۰ سانتی‌متر



مازندرانی در گفت‌وگوی اختصاصی با خبرگزاری نشریه سبحان:

کاهش ۳۰ درصدی حوادث شغلی منجر به فوت با اجرای مدیریت پیشگیرانه در استان گلستان

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان گلستان گفت: با اجرای مدیریت پیشگیرانه از سال ۹۲ تا پایان سال ۹۴ شاهد کاهش ۳۰ درصدی آمار حوادث ناشی از کار در استان بوده‌ایم.

به گزارش خبرگزاری نشریه سبحان، مازندرانی مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در پاسخ به نوع رویکرد وزارت کار و تأمین اجتماعی نسبت به مقوله ایمنی و سلامت کارگران گفت: با توجه ویژه نسبت به سیاست‌های حوزه ایمنی و بازرسی کار، رویکرد مدیریت پیشگیرانه جایگزین رفتار واکنشی و یا منفعلانه گردید. بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌های صادره توسط وزارت متبوع گواه این موضوع است که جهت‌گیری این وزارت برای توسعه فرهنگ ایمنی در کارگاه‌ها و ارتقاء ایمنی و بهداشت کار در کشور به سمت جلب مشارکت بیش‌ازپیش شرکای اجتماعی و بهره‌مندی از ظرفیت‌های انجمن‌های صنفی تخصصی می‌باشد. به‌طوری‌که مدل جدید خود بازرسی درون کارگاهی نیز مبتنی بر همین نگاه و بر پایه آموزش، پیش‌بینی و پیشگیری از حوادث و بیماری‌های شغلی و همچنین پیگیری استقرار مسئولین ایمنی در کارگاه‌های کشور می‌باشد.

مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در پاسخ به این سؤال که نگاه مدیریت و مجموعه اداره کار استان نسبت به مقوله ایمنی و سلامت کارگران چگونه است گفت: چهارچوب برنامه‌های اجرایی استان هم بر اساس اسلوب وزارت متبوع یعنی استفاده از توانمندی‌های انجمن‌های صنفی در گسترش ایمنی در کارگاه‌های استان بنیان‌گذاری شده است. به‌طوری‌که در حال حاضر بیش از ده انجمن صنفی کارگری و کارفرمایی با ما مشارکت می‌نمایند؛ که نتیجه این مشارکت ساماندهی، آموزش و تأیید صلاحیت ۸۰۰ پیمانکار حقیقی و حقوقی استان بوده است. همچنین برنامه‌های آموزش کارگران و کارفرمایان با همکاری مشترک بازرسی کار، مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار شمال

کشور و انجمن‌های صنفی مسئولین ایمنی و بهداشت کار شهرستان گرگان در حال انجام می‌باشد و در راستای ایجاد زیرساخت‌های به‌کارگیری مسئولین ایمنی در کارگاه‌های استان تاکنون حدود ۲۰۰ نفر از فارغ‌التحصیلان رشته‌های ایمنی، بهداشت و فنی و مهندسی تحت آموزش‌های ما تربیت شده‌اند و حدود ۱۳۵ نفر به‌عنوان مسئول ایمنی در کارگاه‌های استان مشغول به کار شده‌اند و در نظر داریم تا پایان سال ۹۵ تعداد کارگاه‌های دارای مسئول ایمنی را به ۲۶۵ مورد افزایش دهیم.

قابل‌ذکر است ثمرات این تغییر رویکرد نیز در استان ما محسوس بوده است به‌طوری‌که از سال ۹۲ تا پایان سال ۹۴ شاهد کاهش بیش از ۳۰ درصدی آمار حوادث ناشی از کار در استان بوده‌ایم. مازندرانی در مورد کمک به افزایش فعالیت انجمن‌های تخصصی مسئولین ایمنی و بهداشت کار گفت: بی‌تردید این انجمن‌ها به دلیل ارتباط مؤثر، ویژه و تخصصی آن‌ها با مقوله ایمنی می‌توانید به‌عنوان شرکای اجتماعی اصلی ما برای گسترش ایمنی در سطح استان در اولویت واگذاری امور مرتبط با ایمنی همچون آموزش کارگران و کارفرمایان و اجرای برنامه‌ها و دستورالعمل‌های ایمنی در کارگاه‌ها قرار گیرند.

وی در پایان افزود: اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان متناسب با علاقه و توانمندی انجمن‌ها در مقوله ایمنی، آمادگی هرگونه همکاری دوجانبه را با این انجمن‌ها خواهد داشت.

سلامتی و بهداشت در کار با کامپیوتر

(قسمت اول)

امروزه اهمیت کامپیوتر در زندگی بشر پررنگ‌تر از همیشه شده است و هرروزه تعداد کاربران آن اضافه می‌شود. در کنار تمامی فواید کامپیوترها، عدم رعایت اصول صحیح کار با آن و شرایط نامناسب محیط کار می‌تواند سلامتی و ایمنی کاربران آن را به خطر اندازد.

نور نامناسب اتاق، پوسچر نامناسب هنگام کار، صندلی نامناسب، انجام طولانی مدت کار، استفاده نادرست از موس و کیبورد و سایر تجهیزات از جمله عواملی هستند که ممکن است موجب بروز مشکلات سیستم بینایی (مانند خشکی چشم، خستگی، سوزش، ریزش اشک و تاری دید) و مشکلات سیستم اسکلتی عضلانی (مانند کمردرد، گردن درد و دردهای گردن و شانه) در کاربران آن گردد.

وجود سیستم تهویه مطبوع، نور کافی و مناسب، استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد.

استفاده از صندلی مخصوص کامپیوتر با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از ناراحتی ستون فقرات؛ استفاده از زیر پای برای قرارگیری مناسب و راحت پاها، کفپوش چوبی یا پلاستیکی برای جلوگیری از ایجاد الکتریسیته ساکن در حفظ سلامتی کاربران کامپیوتر نقش بسزایی دارد؛ که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

طریقه صحیح استفاده از میز:

به گفته‌ی این محققان ۳۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سپری می‌کنند و نیمی از آنان حتی برای صرف ناهار نیز، میز خود را ترک نمی‌کنند و دوسوم مردم زمانی که از کار به منزل بازمی‌گردند، بازهم می‌نشینند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک‌سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن‌های طولانی، از کمردرد رنج می‌برند. پس از آنجا که بد نشستن می‌تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط‌های مربوطه، انسان را دچار درد مزمن و بدشکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.

بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی‌هایی نشسته‌ایم که نه به وضعیت قرار گرفتنشان توجه داریم و نه به نحوه‌ی نشستن خودمان روی آن‌ها؛ اما وقتی که کارمان تمام می‌شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می‌کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.

ثابت نشستن طولانی با فشار پی‌درپی، باعث خوردگی و ساییدگی مهره‌ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می‌شود. همه‌ی این عوامل دست‌به‌دست هم داده و ما را دچار کمردرد می‌کنند.

درنهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می‌خواهیم درست بنشینیم تا سالم بمانیم، یا اینکه با تنبلی، تسلیم کمردرد می‌شویم و یک‌عمر عذاب می‌کشیم

صندلی:

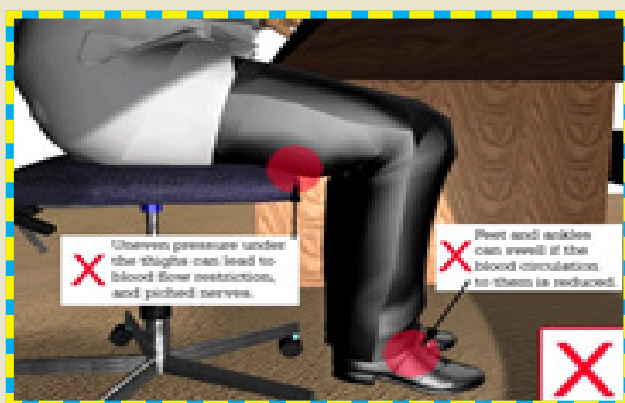
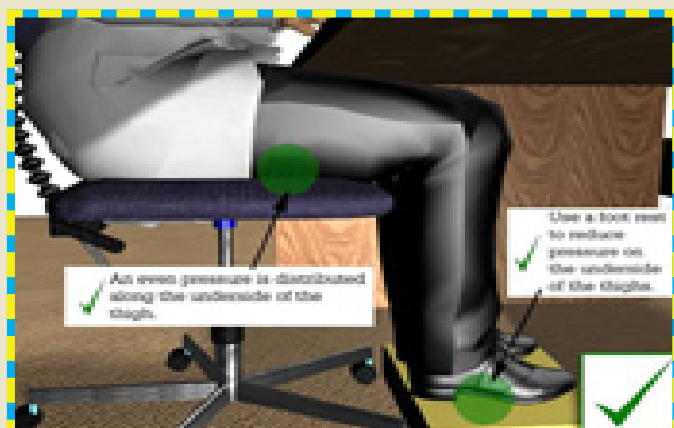
جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.

۴- زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.

۵- عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پایین) داری یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.

۶- صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان پذیر سازد.

بر اساس اصول ارگونومی که از سوی سازمان بین المللی توصیه شده، ارتفاع نشیمنگاه صندلی باید ۲۵ الی ۳۵ سانتی متر پایین تر از سطح میز کار در نظر گرفته شود.



فاطمه مقصودلو

تا جایی که می توانید باسن خود را به تکیه گاه (پشت) صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پائتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران هایتان باشند (ران و ساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند). پشتی صندلی باید با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می شود و انحنای آن در وضع طبیعی خود قرار می گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه گاه داشته باشد. این کار باعث می شود انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست ها را روی آن قرار می دهید، شانه هایتان شل و آزاد باشند.

صندلی مورد استفاده در محیط کار با کامپیوتر باید از خصوصیات زیر برخوردار باشد:

۱- ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد. ارتفاع صندلی، ۴۱ تا ۵۲ سانتی متر توصیه می شود.

۲- سطح نشیمنگاه صندلی باید دارای طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی متر باشد. برای افراد چاق صندلی های پهن تر توصیه می شود.

۳- ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی متر باشد و رویه آن از

چهارمین دوره انتخابات هیئت مدیره انجمن مسئولین ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان برگزار شد.

برخی از اهداف انجمن:

- ۱- گردهمایی کارشناسان ایمنی و حفاظت فنی و بهداشت حرفه ای
- ۲- ارتقاء دانش اعضاء انجمن با برپایی جلسات آموزشی.
- ۳- تعامل هرچه بیشتر و بهتر با مسئولان اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی و مرکز بهداشت و محیط زیست شهرستان
- ۴- پر رنگ نمودن نقش کارشناسان ایمنی حفاظت فنی و بهداشت حرفه ای در صنعت
- ۵- ایجاد بستر کار مناسب برای کارشناسان ایمنی حفاظت فنی و بهداشت حرفه ای
- ۶- بهبود رابطه کارشناسان ایمنی و بهداشت حرفه ای با کارگران و کارفرمایان
- ۷- تعامل با کمیته های حفاظت فنی و بهداشت کار شهرستان



چهارمین دوره انتخابات هیئت مدیره انجمن مسئولین ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان در آبان ماه امسال در دفتر انجمن مربوطه برگزار شد.

عملکرد انجمن در دوره هایی که گذشت:

با توجه به رویکرد مدیریت پیشگیرانه و کاهش حوادث و صدمات ناشی از کار، انجمن ایمنی و بهداشت حرفه ای شهرستان گرگان با همکاری اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی استان گلستان و مرکز تحقیقات و تعلیمات حفاظت فنی و بهداشت کار شمال کشور، کلاسهای آموزشی در خصوص انجام آیین نامه صلاحیت ایمنی پیمانکاران در چندین دوره برگزار کرد و بیش از بیست هزار ساعت آموزش انجام گرفت و حدود هشتصد گواهی صلاحیت ایمنی پیمانکار صادر و بیش از صد وبیست مسئول ایمنی گواهینامه دریافت و وارد بازار کار شدند. برگزاری کلاسهای متعدد آموزشی در خصوص ایمنی، هم اندشی با کارشناسان و مسئولین ایمنی و بهداشت کار، حضور یکی از اعضای هیئت مدیره در کانون کشوری، برگزاری جلسه هیئت مدیره کانون کشوری در گرگان، همکاری در خصوص برگزاری روز بهداشت حرفه ای با معاونت بهداشتی همکاری در همایش روز طبیعت و... از جمله عملکردهای انجمن مسئولین ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان میباشد.

بعد از پایان دور سوم از حضور و فعالیت انجمن ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان، طبق قوانین تشکلهای و اساسنامه انجمن، چهارمین دوره انتخابات در زمان قانونی خود در تاریخ ۱۳۹۵/۰۸/۱۵ در محل دفتر انجمن (واقع در خیابان مطهری روبروی گلبرگ ۴ جنب بانک ملی طبقه ۲) برگزار شد.

در این جلسه بیش از ۳۰ نفر از اعضاء انجمن که در صنایع و بخشهای تولیدی مشغول به فعالیت میباشند حضور به هم رساندند و با حضور گرم خود و شرکت در رأی گیری پشتوانه این تشکل بودهاند.

همچنین در این جلسه رئیس تشکلهای اداره کل تعاون کار و رفاه اجتماعی استان گلستان آقای تجری و رئیس تشکلهای اداره تعاون کار و رفاه شهرستان گرگان بر صحت و سلامت برگزاری این انتخابات نظارت لازم را داشتند.

قبل از برگزاری انتخابات، هیئت مدیره سابق انجمن گزارش عملکرد سه سال گذشته خود را به سمع اعضاء محترم رسانده و در نهایت در ساعت ۱۱ روز شنبه ۹۵/۰۸/۱۵ انتخابات انجام گردید و افراد ذیل با کسب بیشترین آراء، به مدت سه سال عضو هیئت مدیره انجمن مسئولین ایمنی و بهداشت شهرستان گرگان شدند:

۱- آقای میثم رودباری نورین؛ رئیس انجمن

۲- آقای محمدرضا رضایی پور؛ نائب ریس انجمن

۳- آقای محسن دنکوب؛ خزانه دار انجمن

۴- آقای عزیزی؛ بازرس انجمن



سیاست‌های کلی سلامت



امام خامنه‌ای
در اجرای بند یک
اصل ۱۱۰ قانون
اساسی سیاست‌های کلی
«سلامت» را که پس از
مشورت با مجمع
تشخیص مصلحت نظام
تعیین شده است
ابلاغ کردند.

شما بدن‌تان را

بہتر از ہر کس دیگری

می‌شناسید

ہمیشہ بہ دکتر یا پرستار تان اطلاع دہید:

در مورد ہر تغییر در سلامتیتان

شامل بینایی و شنوایی

You know your
body better than
anyone else.
Always tell your
doctor or nurse
about any changes
in **your health**,
including your
vision and hearing

JUNE is

**National Men's
Health Month**



OPERATION
★ Live Well ★

source: health.mil